

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ.

ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

SCIENCE IN SPORT.

MODERN ISSUES

Նվիրվում է ՀՖԿՄՊԻ 80-ամյակին

Dedicated to the 80th anniversary of ASIPCS

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

2025 N3 (16)

2025 N3 (16)

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ 2025 №3 (16)

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

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

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ**



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Научно-методический журнал

№ 3 (16)

ԵՐԵՎԱՆ

YEREVAN - 2025

ЕРЕВАН

**ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական**

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

Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԿԳՄՍՆ Բարձրագույն կրթության և գիտության կոմիտեի գիտական հրատարակությունների ցանկում:

Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2025, N° 3 (16), 330 էջ:

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

Պարբերականի հիմնադիր՝ «Հայասրանի 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, N° 3 (16), page 330.

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՝

Հատինյան 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)

Արովյան 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

Բուլատովա Մ. Մ.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՈԻՖԿՍԱՀ,
dr.bulatova@gmail.com)

Պլաչինդա Տ. Ս.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՊՊ,
praydtan@ukr.net)

Չոբովա 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:

- 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, eranuhi.simonyan@sportedu.am)
- Геворгян П. О.** д.п.н., профессор (Армения, ВГУ, pargevgevorgyan007@gmail.com)
- Мардоян Р. А.** д.п.н., профессор (Армения, ШГУ, mardoyanr@mail.ru)
- Туманян Г. Г.** к.п.н., профессор (Армения, ЕГУ, armine.harutyunyan28@mail.ru)

Международный редакционный совет

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

ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ	14
ՄՊՈՐՏՈՒՄ ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՄՊԵԿՏՆԵՐԸ Հ. Մ. Ավանեսյան, Ս. Վ. Հովհաննիսյան	14
ԿԻՆ ՍԱՄԲԻՍՏՆԵՐԻ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ Ի. Լ. Բաղդասարյան, Ք. Մ. Նաջարյան, Վ. Վ. Գրիգորյան	31
11-13 ՏԱՐԵԿԱՆ ԱԿՐՈՔԱՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ Ս. Գ. Խաչատրյան, Ս. Ա. Հակոբյան	42
ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ ՀԵՌԱՑԱՏԿՈՒՄ Մ. Ա. Հարությունյան	55
ՍՐՈՒՆՔՆԵՐԻ ԽԱԶԱՁԵՎ ԲՈՒՎԱԾՔՈՎ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՇՐՋՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ Խ. Թ. Հարությունյան	68
ՀԱՅ ՄՏԱՎՈՐԱԿԱՆՆԵՐԸ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ Ե. Լ. Հովսեփյան	82
ՌԵԿՈՐԴԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՄԱՆ ԱԼԳՈՐԻԹՄԱԿԱՆ ՄՈԴԵԼԸ ՀԵՌԱՎԱԶՔԻ ՄՐՑԱՁԵՎԵՐՈՒՄ Է. Զ. Մարտիրոսյան	95
ՌԻՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ԴՐԱ ԻՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ Ֆ. Գ. Ղազարյան, Է. Զ. Մարտիրոսյան, Գ. Ֆ. Ղազարյան	108
ԿԱՆԱՆՑ ԸՆԴԳՐԿՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԱՏԵ ՄԱՐՁԱՁԵՎՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ Ա. Վ. Պողոսյան, Ն. Հ. Համբարձումյան	120

ՑԱՏԿԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՀԱՄԱԼԻՐՆ ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՓՈՒԼՈՒՄ Վ. Ա. Սմբատյան, Տ. Գ. Սիմոնյան, Հ. Վ. Քոսակյան	135
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԿՐՏԱԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱՐԱՐ ԳՈՐԾՈՆ Ա. Գ. Ստեփանյան	150
ՍՏԱՅԵՐ-ԼՈՂՈՐԴՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 25 ԵՎ 50Մ ԼՈՂԱՎԱԶԱՆՆԵՐՈՒՄ Վ. Ս. Ավթանդիլյան, Ա. Գ. Տիրացոյան, Ն. Գ. Մարե-Գասպարյան	166
ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ Ա. Ա. Կովալյովա	182
ԼՈՂՈՐԴԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՈՒԺԱՅԻՆ ՈՒՂՂՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՐԿՄԱՆ ՄԵԽԱՆԻԶՄԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ (ՓՈՐՁԻ ՓՈԽԱՆԱԿՈՒՄ) Խ. Ա. Սանոսյան, Ա. Պ. Գալստյան, Ա. Վ. Գալստյան, Է. Ա. Դանիելյան	202
ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ	220
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ՄԱԳԻՍՏՐՈՍԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՒՄ «ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ Վ. Ա. Աբովյան, Գ. Լ. Նալբանդյան, Գ. Ռ. Ասցատրյան	220
ԲԱԺԻՆ 3. ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ, ԱԴԱՊՏԻՎ ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ	234
ԼՈՂԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ Ա. Լ. Հակոբյան, Ա. Ա. Աթանեսյան	234
ՀԻԴՐՈԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՈՒԿՈՎ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎՐԱ Ս. Ս. Հակոբյան, Ն. Հ. Աբրահամյան, Ն. Ս. Զիլինգարյան	251

ԲԱԺԻՆ 4. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ ՍՈՑԻԱԼ-ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ, ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ, ԻՐԱՎԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՏՄԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱ- ԿԵՏԵՐԸ	266
ՍՊՈՐՏԻ ՈԼՈՐՏԻ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ՍՈՑԻԱԼ-ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱԶԴԱԿ- ՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ Ջ. Ա. Թադևոսյան	266
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՆԵՐՈՒԺԻ ՆԵՐԴՐՄԱՄԲ ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱՃԻ ԱՎԵԼԱՅՄԱՆ ՈՒԴԻՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ Կ. Ս. Քոչարյան	281
ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒ- ԹՅԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐԻ ՈՐԱԿԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ. ՄԻՋԱԶ- ԳԱՅԻՆ ՄԻՏՈՒՄՆԵՐ Գ. Ա. Քթրյան, Տ. Ս. Մովսիսյան	293

CONTENT

SECTION 1. PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TRAINING	
SCIENTIFIC PERSPECTIVES ON CONTEMPORARY CHALLENGES IN PSY- CHOLOGICAL SUPPORT IN SPORT H. M. Avanesyan, S. V. Hovhannisyan	14
PRE-COMPETITION TRAINING CHARACTERISTICS OF FEMALE SAMBO ATHLETES I. L. Baghdasaryan, Ch. M. Najarian, V. V. Grigoryan	31
CHARACTERISTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS IN 11-13-YEAR-OLD ACROBATS S. G. Khachatryan, S. A. Akobyan	42
MODERN APPROACHES TO TEACHING AND IMPROVING LONG JUMP TECHNIQUE M. A. Harutyunyan	55
METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING LEG CROSS-TURN TECH- NIQUES IN FREESTYLE WRESTLING Kh. T. Harutyunyan	68

CONCEPTUAL VIEWS OF ARMENIAN INTELLECTUALS ON CHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION E. L. Hovsepyan	82
ALGORITHMIC MODEL OF PREDICTION OF RECORD RESULTS IN LONG-DISTANCE RUNNING E. Z. Martirosyan	95
TRAINING AND ITS IMPLEMENTATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES F. G. Ghazaryan, E. Z. Martirosyan G. F. Ghazaryan	108
WOMEN'S PARTICIPATION IN KARATE: CHALLENGES AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT A. V. Poghosyan, N. H. Hambardzumyan	120
APPLICATION OF SKIPPING EXERCISES IN THE TRAINING OF SPRINTERS AT THE SPORTS IMPROVEMENT STAGE V.A. Smbatyan, T.G. Simonyan, A.V. Kosakyan	135
PHYSICAL EDUCATION AS A FUNDAMENTAL FACTOR IN THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN A. G. Stepanyan	150
STRATEGIES FOR IMPROVING PERFORMANCE OF DISTANCE SWIMMERS IN 25 M AND 50 M POOLS V. S. Avtandilyan, A. H. Tiratsuyan, N. G. Mare-Gasparyan	166
IMPACT OF MUSICAL ACCOMPANIMENT ON PHYSICAL EDUCATION CLASSES AMONG UNIVERSITY STUDENTS A. A. Kovalyova	182
SELECTION AND IMPROVEMENT OF LOAD CALCULATION METHODS FOR STRENGTH-ORIENTED EXERCISES IN SWIMMER TRAINING Kh. A. Sanosyan, A. P. Galstyan, A.V. Galstyan, E.A. Danielyan	202
SECTION 2. MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TRAINING	220
EFFECTIVENESS OF INTRODUCING A LIFESTYLE MEDICINE COURSE INTO THE MASTER'S PROGRAM AT THE STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF ARMENIA V. A. Abovyan, G. L. Nalbandyan, G. R. Ascatryan	220

SECTION 3. ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, ADAPTIVE SPORT AND PHYSICAL REHABILITATION	234
EFFECTS OF HYDROTHERAPY ON MOTOR ABILITIES IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY S. S. Hakobyan, N. H. Abrahamyan, N. S. Chilingaryan	234
IMPACT OF INTEGRATED GROUP SWIMMING CLASSES ON CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS A. L. Akopyan, A. A. Atanesyan	251
SECTION 4. SOCIO-ECONOMIC, LEGAL, MANAGEMENT AND HISTORICAL ASPECTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	266
SOCIO-ECONOMIC DRIVERS OF SPORTS SECTOR DEVELOPMENT IN ARMENIA <i>J. A. Tadevosyan</i>	266
WAYS TO ENHANCE ECONOMIC GROWTH THROUGH INVESTMENT IN SPORTS POTENTIAL IN THE REPUBLIC OF ARMENIA K.S.Qocharyan	281
ENSURING ACADEMIC PROGRAM QUALITY IN SPORT AND PHYSICAL EDUCATION: INTERNATIONAL TRENDS G. A. Ktryan, T. S. Movsisyan	293

ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

ՀՏԴ 159.9

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-14

ՄՊՈՐՏՈՒՄ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՍՊԵԿՏՆԵՐԸ

Հետազոտությունը ֆինանսավորվել է ՀՀ ԿԳՄՄՆ Բարձրագույն կրթության և գիտության կոմիտեի կողմից (Հետազոտական նախագիծ N° 25RG-5A146)

Հ. Մ. Ավանեսյան, Ս. Վ. Հովհաննիսյան, Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սպորտ, հոգեբանական աջակցություն, ժամանակակից մարտահրավերներ, գիտական միտումներ, խոչընդոտներ, հեռանկարներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ներկայիս բարձր նվաճումների սպորտին բնորոշ մրցակցային միջավայրի, սոցիալական տարաբնույթ ազդեցությունների, մեդիայի և տեխնոլոգիական նոր զարգացումների պայմաններում մարզիկների հոգեբանական աջակցությունը դարձել է մարզման գործընթացի արդյունավետության ապահովման առանցքային բաղադրիչ:

Սպորտում հոգեբանական աջակցության ցուցաբերման հիմնահարցի վերաբերյալ վերջին տարիներին արված դիտարկումներն ու մասնագիտական գրականության [6, 8, 14] վերլուծությունը ցույց են տալիս, որ այսօր շեշտը դրվում է հատկապես բազմաբա-

ղադրիչ մոտեցումների վրա. հնամուլական, քարացած ախտորոշում՝ համակցված փուլային աջակցությամբ (քայլ առ քայլ օժանդակություններ), ինտեգրված բազմաարոֆիլային մասնագետներով համալրված թիմեր (մարզիչ, ֆիզիոթերապևտ, սպորտային հոգեբան, թիմի ղեկավար, մենդաբան, կենսաքիմիկոս, կինեզիոլոգ և այլն), կարճաժամկետ մասշտաբային հոգեբանական թրենինգներ՝ հարմարեցված թվային միջամտությունների համատեքստին: Ու չնայած շատ միջամտություններ ապահովում են որոշակիորեն խոստումնալից արդյունքներ, այնուամենայնիվ, ցայսօր դեռևս զգացվում է գործող մարզիկների պատահականացված ընտրությամբ իրականացվող ավելի որակյալ հետազոտությունների պակասը: Հայրմ, անհրաժեշտ է որոշարկել սպորտում և ֆիզիկական դաստիարակությունում ցուցաբերվող հոգեբանական աջակցության խնդրի արդի

մարտահրավերները, գիտական միտումներն ու հիմնական մոտեցումները:

Ժամանակակից հոգեբանական միջամտությունների և աջակցման մոդելների ուսումնասիրությունը կարևոր է նաև այն առումով, որ հնարավորություն կտա հասկանալու, թե ինչպես կարելի է պատանի և բարձրակարգ մարզիկների շրջանում ձևավորել հոգեբանական դիմադրողականություն, ինքնակարգավորում, մոտիվացիա և թիմային արդյունավետ փոխազդեցություն:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Հետազոտության շրջանակում ձևակերպված նպատակն էր՝ առաջադրված հիմնահարցին վերաբերող արդի հոգեբանական տեսությունների, մեթոդաբանական տեսակետների և միջազգային փորձի ընդհանրական վերլուծության միջոցով վերհանել սպորտում հոգեբանական աջակցության ժամանակակից մարտահրավերները, բացահայտել տարատեսակ սպորտաձևերում մատուցվող հոգեբանական աջակցության հայեցակարգը, ինչպես նաև դրա լավարկման գիտական միտումներն ու հեռանկարները:

Սահմանված նպատակին հասնելու համար առաջադրվել են հետևյալ **խնդիրները**.

1. Վերլուծել սպորտում հոգեբանական աջակցության ներկայիս միտումները:

2. Նկարագրել ժամանակակից սպորտում առաջացած հոգեբանական մարտահրավերները (թվային միջավայր, տեսախաղեր և կիբեռմրցություններ, սոցիալական ճնշում, մեդիա ազդեցություն, բեռնվաճության անընդհատ աճ և այլն):

3. Վերլուծել սպորտում կիրառվող հոգեբանական աջակցության տարատեսակ մոդելներն ու մոտեցումները:

4. Կատարել խնդրի լուծման տեսական եզրահանգումներ և առաջարկել հնարավոր բարելավման ուղղություններ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Ծրագրված տեսական հետազոտությունն իրականացնելիս օգտագործվել է հետազոտական հետևյալ գործիքակազմը.

- տեսական վերլուծություն (մասնագիտական աղբյուրների, հոդվածների և մենագրությունների ուսումնասիրություն),
- համեմատական վերլուծություն (գիտական տարբեր մոտեցումների համադրում),
- բովանդակային վերլուծություն (հոգեբանական աջակցության բաղադրիչների ընդգծում):

Տեսական վերլուծության գործընթացում նախապատվությունը տրվել է մետավերլուծական ուսումնասիրություններին, որոնք հնարավորություն են

տալիս նախանշել սպորտային գործունեության մեջ հոգեբանական աջակցության ժամանակակից միտումները:

Հետազոտությունն իրականացնելիս հիմնական մոտեցումը համակարգային էր, այսինքն՝ հոգեբանական աջակցությունը դիտարկվել է որպես սպորտային միջավայրում բազմագործոնային համակարգի մի մաս: Հետազոտության եզրափակիչ փուլում կիրառվել է մոդելային մոտեցում, որի շրջանակում փորձ է արվել ձևավորելու հոգեբանական աջակցության հնարավոր կառուցվածքային մոդել:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ժամանակակից բարձրագույն սպորտը դիտարկվում է ոչ միայն որպես ֆիզիկական, այլև որպես հոգեբանական դիմակայության դաշտ: Ուստի, միանգամայն բնական է, որ ներկայումս հոգեբանական աջակցությունը դարձել է մարզիկի հոգեբանական և/կամ սպորտային պատրաստության անբաժան մաս, սակայն դրա կիրառման ձևերն ու արդյունավետությունը շարունակաբար փոփոխվում են: Այս համատեքստում առաջնահերթ կարևորվում են մարզիկի հոգեկան առողջության խնդիրները, ապա նաև տարաբնույթ մարզաձևերով մասնագիտացող մարզիկների՝ հոգեբանական օգնության դիմելու խոչընդոտները: Հոգեկան առողջության հիմնական տեսա-

կետները դիտարկելիս առանձնահատուկ կարևորվում են Առողջության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տվյալները, համաձայն որոնց՝ աշխարհում մեկ միլիարդից ավելի մարդ ապրում է հոգեկան առողջության խնդիրներով: Ըստ ԱՀԿ բնորոշման՝ հոգեկան առողջությունը հոգեկան բարեկեցության վիճակ է, որը թույլ է տալիս մարդկանց հաղթահարել կյանքի սթրեսները, իրացնել սեփական կարողությունները, լավ սովորել, աշխատել, ինչպես նաև ներդրում ունենալ իրենց համայնքի կյանքում [27]:

Փաստացի հոգեկան առողջությունը միմյանց փոխկապակցված գործընթացների բարդ շարունակականություն է, որը յուրաքանչյուր մարդ յուրովի է ըմբռնում և զգում: Ցանկացած պահի անհատական, ընտանեկան, համայնքային և կառուցվածքային գործոնների այդ համակցությունը կարող է նպաստել ինչպես անձի հոգեկան առողջության պահպանմանը, այնպես էլ խաթարել այն: Ու չնայած մարզիկների մեծ մասն ավելի տոկուն և դիմացկուն է, այնուհանդերձ, աներկբա է, որ անբարենպաստ հանգամանքների ազդեցությանը ենթարկված մարդիկ, այդ թվում՝ մարզիկները, ավելի նախատրամադիր են հոգեկան խանգարումների առաջացման բարձր ռիսկի: Բացի այդ, հոգեկան առողջության ռիսկերը կարող են դրսևորվել տարբեր մակարդակներում:

Տեղային մարտահրավերներն ընդգրկում են մարզիկներին, նրանց ընտանիքները, թիմերն ու միությունները, մինչդեռ համընդհանուր սպառնալիքները, ինչպիսիք են՝ տնտեսական անկումները, հիվանդությունների բռնկումները, հումանիտար արտակարգ իրավիճակները, հարկադիր տեղահանումը և կլիմայի փոփոխությունը, ազդում են ամբողջ բնակչության վրա [27]:

Ոչ մի առանձին գործոն չի կարող հուսալիորեն կանխատեսել, թե արդյունքում ինչ կլինի մարզիկի հոգեկան առողջության հետ: Ինչպես գիտենք, ռիսկի գործոնների ենթարկված ոչ բոլոր բարձրակարգ մարզիկների մոտ են հոգեկան խանգարումներ զարգանում, մինչդեռ սկսնակ մարզիկները նույնպես կարող են տուժել առանց որևէ հանրահայտ ռիսկի ներգործության: Հայսմ, մարզիկների հոգեկան առողջությունը երկրորդական թեմայից վերածվել է սպորտային գիտության առանցքային հիմնախնդրի: Վերջին վերլուծություններն ու լայնածավալ ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ թե՛ նախկին, թե՛ ներկայիս բարձրակարգ մարզիկներն էապես ավելի նախատրամադիր են տարածված հոգեկան խանգարումների (տագնապանություն, դեպրեսիա), իսկ դրանց տարածվածությունն ու ծանրությունը տարբերվում են՝ ելնելով սպորտաձևի

առանձնահատկություններից, մարզիկների սեռից և փոքր խմբերի պատկանելությունից: Եվ չնայած առաջադրված հիմնախնդրի հանդեպ հետզհետե աճող ուշադրությանը, այնուհանդերձ օգնության դիմելու մակարդակը դեռևս մնում է ցածր. մետավերլուծական տվյալները ցույց են տալիս, որ մարզիկների ընդհանուր թվի նույնիսկ 25 %-ը չի դիմում մասնագիտական օգնության [6]: Հիմնական խոչընդոտներից են՝ կարծրատիպերը (խարանադրոշմավորումը), «դիմակայունության, տոկունության» սպասումները, գաղտնիության վերաբերյալ մտահոգությունները և մարզական համայնքում բարձր պատրաստվածություն ունեցող մասնագետների պակասը [25]:

Սպորտի ներկայացուցիչների կարծիքով մարզիկների խարանման հիմնական պատճառներն են՝ մարզիկների նվաճումների նկատմամբ դրսևորվող նախանձը, սպորտի՝ որպես ոչ ծանր աշխատանքի հետ կապված գործունեության մասին սխալ պատկերացումը, հանրային վայրերում մարզիկների մոտ նկատվող շեղվող վարքի տարբեր դրսևորումները: Արդյունքում՝ բացահայտվել է կրթական համակարգում սովորող մարզիկների խարանման հանգամանքի հետ կապված միջանձնային փոխազդեցությունները շտկելու

անհրաժեշտությունը [1]: Սա հանգեցնում է այն բանին, որ բուժելի խնդիրներ ունեցող շատ մարզիկներ ժամանակին աջակցություն չեն ստանում, ինչը նվազեցնում է նրանց ցուցանիշները, վատթարացնում նրանց բարեկեցությունը և կրճատում նրանց կարիերան:

Մեկ այլ կարևոր գործոն է մասնագիտական այրման համախտանիշը (գերհոգնածությունը, գերմարզվածությունը), ինչպես նաև համավարակից հետո նկատվող առաջանցիկ տեմպերով աճող բեռնվածությունների ազդեցությունը [17]: Մասնագիտական այրումը մնում է մշտական և, մի շարք ուսումնասիրությունների համաձայն, նաև աճող խնդիր, հատկապես երիտասարդ և բարձր որակավորում ունեցող մարզիկների շրջանում [19]: Բացի այդ՝ երկայնական ուսումնասիրությունները հավաստանշում են կապը չափազանց մեծ բեռնվածության և հուզական այրման աճի, ինչպես նաև սպորտի ապաստանավորման և նվաճման զգացողության նվազման միջև [26]: COVID-19 համավարակն ունեցել է երկակի ազդեցություն. որոշ մարզիկների մոտ ճնշման նվազեցումը բարելավել է նրանց վիճակը, մինչդեռ մյուսների մոտ մեկուսացումը և աջակցության կորուստը վատթարացրել են այն՝ առաջ բերելով ճնշող ձանձրույթ ու լարվածություն [10]: Ընդհանուր առմամբ, 2020-ից

ի վեր, ծանրաբեռնվածության կառավարման և վերականգնման հիմնահարցը դարձել է շատ ավելի հրատապ:

Հայտնի է նաև, որ խոշոր հաղթանակից հետո մարզիկը դոֆամինի և էնդորֆինների հորձանք է ապրում, սակայն էյֆորիան արագորեն փոխվում է անկման: Անձը ձևավորող գեներտիկ գործոնների հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ օլիմպիականների մոտավորապես մեկ երրորդը մրցումներից հետո հայտնվում է դեպրեսիվ վիճակում՝ անկախ արդյունքներից: Դրա պատճառները նպատակի և իմաստային վեկտորի կորուստն են. հաջորդ գագաթնակետը թվում է անհասանելի կամ անիմաստ [11]:

Որոշ հետազոտությունների համաձայն՝ մարզուիկների մոտավորապես մեկ երրորդն ու մարզիկների մեկ քառորդը ցավազրկողներ են ընդունում: Արդյունքում՝ նրանք հայտնվում են արատավոր շրջանի մեջ՝ բեռնվածություն - միկրոտրավմա - ցավազրկում - նոր բեռնվածություն: Վնասվածքները կուտակվում են, իսկ անխուսափելիորեն հուսաբեկվելու և կոտրվելու պահը դառնում է ժամանակի հարց: Կարիերայի ավարտից հետո վիճակը միայն վատթարանում է: Կանոնավոր մարզումների բացակայությունը նվազեցնում է էնդորֆինների մակարդակը, իսկ հյուծված մարմինը չի հասցնում վերակազմակերպվել [5]:

Բեյլորի համալսարանի հետազոտողներն ուսումնասիրել են, թե ինչպես կարող են ռազմավարությունները, ներառյալ ճանաչողական վարքային թերապիան (ՃՎԹ)՝ գիտականորեն հիմնավորված մոտեցումը, որը խթանում է տագնապի, դեպրեսիայի, հոգեներգործուն նյութերի օգտագործման և հոգեկան առողջության այլ խնդիրների ախտանիշները նվազեցնող հմտությունների զարգացումը, բարելավել նաև բարձրակարգ մարզիկների մարզական ցուցանիշները՝ ուսանողական, մասնագիտական և օլիմպիական մակարդակներում [7]:

Հաջորդիվ կարևորվում են սպորտային վնասվածքների հոգեբանական տեսակետները և վերականգնողական խնամքի հետևողականությունը: Վնասվածքների ժամանակակից հետազոտությունները շեշտում են, որ վերականգնումը միայն ֆիզիոլոգիական գործընթաց չէ: Հոգեբանական գործոնները՝ կրկնակի վնասվածքի վախը, վնասվածքից հետո մարզումներին վերադառնալու պատրաստվածության ցածր մակարդակը, դեպրեսիան և տագնապայնությունը, անմիջականորեն ազդում են վերականգնողական խնամքի հետևողականության և վերականգնման արագության վրա [22]: Վերջին ընդհանրացումներն ընդգծում են նաև հաղորդակցության, համատեղ

որոշումների կայացման, նպատակների սահմանման և հոգեբանական պատրաստվածության գնահատման կարևորությունը [23]: Հենց այս համատեքստում է, որ սպորտային հոգեբանների և հոգեկան առողջության մասնագետների ներգրավումը բազմամասնագիտական թիմերում բարելավում է մարզական արդյունքները:

Անդրադառնալով քաջագայուն սպորտաձևերի հիմնախնդիրներին՝ հարկավոր է մատնանշել մարմնակազմության ճնշումն ու սննդային վարքի խանգարումներին առնչվող տեսակետները: Սննդային վարքի խանգարումների և քաշի վերահսկման ոչ անվտանգ պրակտիկայի խնդիրները պահպանվում են սպորտային բազմաթիվ գիտակարգերում, ինչպես նաև՝ գեղագիտական, քաշային և առանձնակի դիմացկունության հետ կապված սպորտաձևերում: Մարզական միջավայրի հետ կապված գործոններից բացի, երիտասարդ մարզիկները ենթակա են հասունացման գործընթացի հետևանքով առաջացած փոփոխությունների: Հետևաբար, միևնույն գործոնները կարող են տարբեր կերպ ազդել թե՛ երիտասարդ, թե՛ չափահաս մարզիկների սննդային խանգարումների ռիսկի վրա [4]: Նորերս պատահած հանրային դեպքերն ու հետազոտությունները ցույց են

տալիս, որ պերֆեկցիոնիզմը և բացառապես արդյունքի վրա կողմնորոշվածությունը մեծացնում են դիսկը [3]: Թեպետ որոշ միջազգային և ազգային ֆեդերացիաներ իրականացնում են բարեփոխումներ, այդուհանդերձ, համակարգային գործոնները շարունակում են մնալ որպես լուրջ մարտահրավեր:

Հետազոտողները փորձում են պարզաբանել նաև, թե ինչպես են մարզիկները հանդես գալիս ճնշման տակ (ձախողումն ընդդեմ «կլատջ» էֆեկտի): Այս թեմայով ընդհանրացումները փաստում են, որ ուշադրության վերահսկումը, հույզերի կարգավորումը և ինքնատիրապետման իրավիճակային ռազմավարությունները ի զորու են բացատրել արդյունքների տարբերությունները [18]: Այնուամենայնիվ, գործնականում «փոխադրման անջրպետը» պահպանվում է. ապացույցների վրա հիմնված հոգեբանական հմտությունները հազվադեպ են կիրառվում մարզումների ժամանակ:

Վերջին տասնամյակներում նկատվող թվային հարթակների և էլեկտրոնային սպորտի կամ կիբեռնրոգությունների աճը ստեղծում է նոր մարտահրավերներ. այլ՝ տարբերվող սթրեսորներ, այրման յուրօրինակ հետազոծեր և ադդիկտիվ վարքի (կախվածության) առաջացման դիսկեր: Ճիշտ է, առաջադեմ տեխնոլոգիաները

(դյուրակիր սարքեր, ԿՀԿ, հեռաբժշկություն) հնարավորություններ են ստեղծում մասշտաբային միջամտությունների և մշտադիտարկման համար, բայց ծնում են էթիկական և գաղտնիության պահպանման դիսկեր [21]:

Համակարգային և սոցիալական մարտահրավերների շարքում այսօր կարևորվում են բազմազանության ապահովման, ներառականության և անցումային փուլերի հետ կապված դժվարությունները: Այս առնչությամբ ժամանակակից հրապարակումները ընդգծում են համակարգային գործոնների կարևորությունը. որևէ փոքրամասնություն ներկայացնող մարզիկներն ավելի հաճախ են բախվում հոգեկան առողջությանը սպառնացող մեծ բեռնվածության և խնամքի ու օգնության հասանելիության խոչընդոտների: Հատկապես խոցելի են անցումային փուլերը՝ վնասվածքից հետո մարզումներին վերադառնալը, թիմում ընդգրկվելը կամ չընտրվելը, նաև կարիերայի ավարտը [12]:

Գիտական մեծաթիվ գրականության վերլուծությունը հնարավորություն տվեց առանձնացնելու ժամանակակից սպորտում հոգեբանական աջակցության բարելավման առավել գործնական և կիրառական ստորև նշված մոտեցումները.

- Զարգացնել մարզիկների հոգեբանական պատրաստվածությունը

բոլոր փուլերում և մակարդակներում՝ մասսայականից մինչև պրոֆեսիոնալ սպորտ, ներառյալ ինքնակարգավորման, կենտրոնացման և սթրեսակայունության մարզումները [20]:

- Մարզադպրոցներում,

սպորտային ակումբներում և ազգային հավաքականներում իրականացնել հոգեբանական աջակցության ծրագրեր՝ որակավորված մարզական հոգեբանների մասնակցությամբ [13]:

- Իրականացնել մարզիկների վիճակի պարբերական հոգեբանական մոնիթորինգ՝ գնահատելով նրանց մոտիվացիայի մակարդակը, տագնապայնությունը, ռիզիկոսությունը, ֆրուստրացվածությունը և անձնային նախադրյալները [2]:

- Ձևավորել հոգեբանական օգնության բացեիբաց դիմելու մշակույթ՝ նվազեցնելով խարանը և խոչընդոտները, հատկապես երիտասարդ մարզիկների շրջանում [8]:

- Օգտագործել թվային գործիքներ և առցանց հարթակներ հոգեբանական աջակցության ու հեռավար խորհրդատվության համար [14]:

- Առանձնահատուկ ուշադրություն դարձնել սպորտային մասնագետների, մարզիչների և մարզիկների մասնագիտական այրման կանխարգելմանը [15]:

- Ինտեգրել հոգեբանական թրե-նինգները ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում. աշխատանք՝ նպատակադրման, տեսապատկերավորման (վիզուալիզացիայի) և թիմային փոխներգործության հետ [16]:

- Մշակել վնասվածքներից հետո վերականգնողական անհատականացված ծրագրեր՝ հաշվի առնելով հոգեհուզական գործոնները [24]:

- Պահպանել հավասարակշռություն մարզիկի արդյունավորության և անձնական բարեկեցության միջև, ներառյալ ինքնագնահատականի, ինքնության և կենսական առաջնահերթությունների հետ աշխատանքը [9]: Մարզական գործունեության վրա հիմնված ինքնաճանաչումն ու ցուցանիշների վրա հիմնված ինքնագնահատականը կապված են մարզիկների գերհոգնածության հետ:

Այսպիսով, ամփոփելով սույն մետավերլուծության արդյունքները, կարելի է կատարել հետևյալ եզրահանգումները.

Մարզիկների հոգեբանական պատրաստությունը ևս պետք է իրագործվի ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի հիմնարար սկզբունքներին համահունչ: Ժամանակակից հետազոտությունները [13] թույլ են տալիս պնդել, որ հավաստագրված սպորտային հոգեբանների

մասնակցությամբ համալիր ծրագրերի իրականացումը նպաստում է մարզիկների դիմադրողականության և մասնագիտական բեռնվածությունների հանդեպ հարմարվողականության աստիճանի բարձրացմանը: Իր հերթին՝ մարզական արդյունավորության ու անձնական բարեկեցության միջև հավասարակշռության ապահովումը պահանջում է ուշադրություն դարձնել մարզիկի ինքնագնահատականի, ինքնության և կյանքի առաջնահերթությունների հարցերին, քանզի բացառապես ցուցանիշների վրա հիմնված ինքնագնահատականը մեծացնում է մասնագիտական այրման ռիսկը: Մարզիկների մոտիվացիայի, տազնապայնության և հուզական վիճակների կանոնավոր հոգեբանական մոնիթորինգը ևս հնարավորություն է տալիս ժամանակին բացահայտել ապահարմարվողության և մասնագիտական այրման ռիսկերը [2]: Հայտնի է, որ այրումն առաջանում է ինչպես սթրեսից, այնպես էլ մոտիվացիայի հետ կապված գործընթացներից և կարող է վերահսկվել ինքնահաշվետու հարցաթերթիկների միջոցով: Այս առումով, հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել մարզիկների և մարզիչների մասնագիտական այրման կանխարգելմանը, ինչը պահանջում է համակարգված մոտեցում և մասնագետների միջգիտակարգային համագործակցություն [15]:

Ակնհերև է, որ ներկայիս հետազոտությունների նպատակն է ընդլայնել նախորդ արդյունքների վրա հիմնված գիտելիքները՝ կիրառելով անձնակենտրոն մոտեցում և ուսումնասիրել մարզիկների՝ ցուցանիշների վրա հիմնված ինքնագնահատականի ու նույնականության հիման վրա հուզական այրման պրոֆիլները բացահայտելու հնարավորությունը [9]: Անհրաժեշտ է խթանել բացեիբաց օգնության դիմելու մշակույթը, որը նպատակ ունի նվազեցնելու հոգեբանական աջակցության խարանն ու խոչընդոտները, հատկապես երիտասարդ մարզիկների շրջանում [8]:

Արդի սպորտաձևերի թվային փոխակերպումների պայմաններում ախտորոշման և խորհրդատվության առցանց հարթակներն ու թվային գործիքները գնալով ավելի կարևոր դեր են խաղում, մինչդեռ կարևոր է հաշվի առնել դրանց կիրառման մշակութային և բարոյագիտական տեսակետները [14]: Որոշ հեղինակներ քննադատաբար են վերաբերում հոգեկան առողջության պահպանման հարցում թվային տեխնոլոգիաների ինտեգրման ներուժին ու մարտահրավերներին, հատկապես՝ ախտորոշման, կանխարգելման և շտկման ոլորտներում: Հոգեբանական թրենինգների՝ նպատակադրման, մտապատկերավորման և թիմային փոխգործակցության, ինտեգրումը ֆիզիկական

պատրաստության գործընթացին բարձրացնում է մարզիկների հոգեկան կայունությունը և նպաստում նրանց ընդհանուր բարեկեցությանը: Ավարտին ընդգծվում է սպորտային հոգեբանության մեջ մշակութային և գենդերային տեսակետները հաշվի առնելու կարևորությունը և առաջարկվում է ֆիզիկական-հոգեբանական համալիր մոտեցում՝ համընդհանուր բարեկեցությունն ապահովելու համար:

Վնասվածքներից հետո վերականգնվելուն միտված անհատական ծրագրերը, որոնք ներառում են գիտակցվածության, ճանաչողական վերակառուցման և վիզուալիզացիայի մեթոդներ ու տեխնիկաներ, բարձրացնում են վերականգնման արդյունավետությունը և արագացնում մարզիկների վերադարձը թե՛ մարզումներին, թե՛ մրցումներին [24]: Սթրեսի կառավարման մեթոդները, ճանաչողական վերակառուցումը, գիտակցվածությունը, շարժողական մտապատկերավորումը և սոցիալական աջակցության փնտրտուքը ցույց են տվել իրենց բարձր արդյունավետությունը: Այս մեթոդները, որոնցից շատերը սկզբնապես մշակվել են սպորտային հոգեբանների կողմից՝ արդյունքները լավարկելու համար, այժմ օգնում են երիտասարդ մարզիկներին հասնելու իրենց լավագույն արդյունքներին՝ կանխելով վնասվածքները և

նպաստելով վնասվածքից հետո մարզումներին անվտանգ վերադարձին: Սպորտի հոգեբանության մեթոդները նույնպես կարևոր դեր են խաղում վնասվածքից հետո վերականգնողական գործընթացում:

Եզրակացություն: Ընդհանրացնելով դիտարկված իրողությունները, ինչպես նաև բերված հոգեբանական փաստերի նկարագրություններն ու բացատրությունները՝ կարելի է ձևակերպել ուսումնասիրվող հիմնահարցի հետևյալ հայեցակարգը.

Սպորտի, առավել ևս բարձր նվաճումների սպորտի ժամանակակից հոգեբանական աջակցությունը առանձնահատուկ կարևորություն է ստանում կապված մարզիկների արդյունավորության, հոգեկան առողջության պահպանման և սթրեսակայունության նկատմամբ աճող պահանջների հետ: Կատարված հետազոտության առավել հաստատուն ընդհանրացումներն ընդգրկում են այնպիսի առանցքային խնդիրներ, որոնք կապված են մարզիկների հուզական այրման գնահատման ու կանխարգելման, ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացման և նվաճումների կայուն մոտիվացիայի ձևավորման հետ: Ներկայիս հոգեբանական աջակցությունն ուղղված է ոչ միայն մարզիկներին, այլև

մարզիչներին՝ ապահովելով արդյունավետ փոխազդեցություն «մարզիչ-մարզիկ-թիմ» համակարգում:

Վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ժամանակակից մարտահրավերների թվում են՝ թվայնացման և սոցիալական ցանցերի ազդեցությունը մարզիկի ինքնության և ինքնագնահատականի վրա, տագնապային և դեպրեսիվ վիճակների հետզհետե աճող ռիսկերը, ինչպես նաև հոգեբանական մեթոդները սպորտային պատրաստության համակարգին ինտեգրելու անհրաժեշտությունը:

Այսպիսով՝ մարզիկի վիճակը լավարարելու և նրա մրցունակությունը բարձրացնելու համար հոգեախտորոշման ու մտավոր մարզման տեխնոլոգիաների կիրառումը դառնում է կարևոր ուղղություն և ոլորտ, իսկ հոգեբանական պրակտիկայի, մշտադիտարկման, թվային տեխնոլոգիաների և անձնակենտրոն մոտեցումների միասնացումը ձևավորում է սպորտի համար հոգեբանական աջակցության ժամանակակից մոդել, որն ուղղված է մարզական գործընթացի բոլոր մասնակիցների առողջության պահպանմանը, կայուն զարգացմանն ու բարեկեցությանը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. **Ермилова А. В.** (2023) Представители спорта как категория, «пораженная» стигмой в системе образования. ВЕСТНИК Сургутского государственного педагогического университета №2 (83), с. 91-101. // <https://doi.org/10.26105/SSPU.2023.83.2.009>
2. **Протасов Е. А., Пшеницын К. К.** (2023) Особенности проявления тревожности у высококвалифицированных спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. Т. 3. № 4. с. 36-44. // <https://doi.org/10.15826/spp.2023.4.86>
3. **Berengüi, R., Angosto, S., Hernández-Ruiz, A., et al.** (2023) Body image and eating disorders in aesthetic sports: A systematic review of assessment and risk, Sci sports // <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2023.03.006>
4. **Borowiec, J., Banio-Krajnik, A., Malchrowicz-Moško, E., Kantanista, A.** (2023) Eating disorder risk in adolescent and adult female athletes: the role of body satisfaction, sport type, BMI, level of competition, and training background. BMC Sports Sci Med Rehabil. 15 (1): 91. // <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00683-7>

5. **Christopher, S., Tadlock, B. A., Veroneau, B. J., Harnish, C., Perera, N. K. P., Knab, A. M., et al.** (2020) Epidemiological profile of pain and non-steroid anti-inflammatory drug use in collegiate athletes in the United States. *BMC musculoskeletal disorders*, 21(1), p. 561. // <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-29931/v1>
6. **Cosh, S. M., McNeil, D. G., et al.** (2024) Athlete mental health help-seeking: A systematic review and meta-analysis of rates, barriers and facilitators. // <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102586>
7. **Craine, K.** (2024) Addressing Mental Health Challenges for Olympic and Elite Athletes, Baylor University, Media and Public Relations. Retrieved Oct 16, 2025. URL: <https://news.web.baylor.edu/news/story/2024/addressing-mental-health-challenges-olympic-and-elite-athletes>
8. **Gulliver, A., Griffiths, K. M., Christensen H.** (2012) Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, 157. // <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
9. **Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmén, P., Guillet-Descas, E.** (2018) Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 38, pp. 56-60 // <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.017>
10. **Haan, R., Ali Alblooshi, M. E., Syed, D. H., Dougman, K. K., Al Tunajji, H., Campos, L. A., et al.** (2021) Health and Well-Being of Athletes During the Coronavirus Pandemic: A Scoping Review. *Front. Public Health* 9: 641392 // <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641392>
11. **Humińska-Lisowska, K.** (2024) Dopamine in Sports: A Narrative Review on the Genetic and Epigenetic Factors Shaping Personality and Athletic Performance. *Int J Mol Sci.*, 25(21), 11602 // <https://doi.org/10.3390/ijms252111602>
12. **Kluch, Y., Wright-Mair, R., Swim, N., & Turick, R.** (2023) “It’s Like Being on an Island by Yourself”: Diversity, Equity, and Inclusion Administrators’ Perceptions of Barriers to Diversity, Equity, and Inclusion Work in Intercollegiate Athletics. *Journal of Sport Management*, 37(1), pp. 1-14. // <https://doi.org/10.1123/jsm.2021-0250>
13. **Lane, S.** (2024) “It’s the people that make the difference”: Understanding the significance of psychosocial support for professional athletes, *Mental Health & Prevention*, Volume 36, 200364. // <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200364>

14. **Löchner, J., Carlbring, P., Schuller, B., Torous, J., Sander, L. B.** (2025) Digital interventions in mental health: An overview and future perspectives, *Internet Interventions*, Volume 40, 100824 // <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100824>
15. **Madigan, D., Gustafsson, H., Smith, A., Raedeke, T. & Hill, A.** (2019) The BASES expert statement on burnout in sport. In: *British Association of Sport and Exercise Sciences*, Issue 61, King Power Stadium, Leicester, UK. Retrieved Oct 19, 2025; URL: https://www.cases.org.uk/imgs/tses___issue_61_autumn_19_expert_statement_online__pages_579.pdf
16. **Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., et al.** (2024) Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports (Basel)*, 12(1): 37. // <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
17. **Maslach, C., & Leiter, M. P.** (2016) Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103-111. // <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
18. **Matthew, J. S., Stewart, A. V., Christian, S.** (2021) Exploring the “clutch” in clutch performance: A qualitative investigation of the experience of pressure in successful performance, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 54, 101889 // <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101889>
19. **Nicholls, A. R., et al.** (2022) Multi-wave analyses of coping, athlete burnout, and wellbeing. *Frontiers in Psychology*. Volume 13. // <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.979486>
20. **Park, I., Jeon, J.** (2023) Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare (Basel)*, 11 (2), p. 259. // <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
21. **Pedraza-Ramirez, I., et al.** (2025) The psychology of esports: trends and challenges. *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 81, 102967. // <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102967>
22. **Tranaeus, U., et al.** (2024) 50 Years of Research on the Psychology of Sport Injury. *Sports Medicine*, Volume 54, 1733-1748. // <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02045-w>
23. **Wang, W., et al.** (2025) Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing. *Sports Medicine*, 55: 877-897 // <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>

24. **Weiß, M., Büttner, M., & Richlan, F.** (2024) The Role of Sport Psychology in Injury Prevention and Rehabilitation in Junior Athletes. *Behavioral Sciences*, 14 (3), 254 // <https://doi.org/10.3390/bs14030254>
25. **Weller, J. N.** (2020) Systemic barriers and facilitators of help-seeking and highly performing individuals in business and sports, Theses and Dissertations. 1183. Retrieved Oct 23, 2025. URL: <https://digitalcommons.pepperdine.edu/etd/1183>
26. **Wilczyńska, D., et al.** (2022) Burnout and mental interventions among youth athletes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19 (17), 10662. // <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>
27. **World Health Organization**, Mental Health. Retrieved Sep 23, 2025. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

SCIENTIFIC PERSPECTIVES ON CONTEMPORARY CHALLENGES IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN SPORT

The research was supported by the Higher Education and Science Committee of MESCS RA (Research project N° 25RG-5A146)

H. M. Avanesyan, S. V. Hovhannisyan,
Yerevan State University, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Key words: sport, psychological support, contemporary challenges, scientific trends, barriers, prospects.

Research Relevance. A review of the literature on the implementation of psychological support in sport indicates that contemporary approaches increasingly emphasize multicomponent models, including routine psychological screening combined with stepwise support, integrated multidisciplinary teams of specialists, short-term and scalable psychological training programs, and context-adapted digital interventions. Although many of these interventions demonstrate promising outcomes, there remains a notable shortage of high-quality studies employing randomized designs with samples of actively competing athletes.

Research Aim. Based on a comprehensive analysis of psychological theories, methodological approaches, and international experience, the aim of this study is to highlight contemporary issues in psychological support in sport, to identify conceptual

models of psychological support applied across different sports, and to determine current scientific trends and prospects for its further development and improvement.

Research Methods and Organization. The study employed theoretical, comparative, and substantive meta-analytical methods. A systemic approach was adopted, whereby psychological support was examined as an integral component of a multifactorial system within the sporting environment. In addition, a modeling approach was applied with the objective of developing a potential structural model of psychological support in sport.

Research Results Analysis. The findings address key issues, including the assessment and prevention of emotional burnout among athletes, the development of self-regulation skills, and the formation of sustainable achievement motivation. Identified contemporary challenges include the influence of digitalization and social media on athletes' identity and self-esteem, the increased risk of anxiety and depressive symptoms, and the necessity of integrating psychological methods more effectively into the sports training process.

Conclusion. The application of psychodiagnostic tools and mental training technologies to enhance athletic performance and competitiveness is becoming an increasingly relevant area of sport science and practice. The integration of psychological interventions, continuous monitoring, digital technologies, and personality-centered approaches is shaping a modern model of psychological support in sport, aimed at promoting health, sustainable development, and overall well-being of all participants in the sporting process.

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СПОРТЕ

Исследование выполнено при поддержке Комитета по высшему образованию и науке МОН РА (научный проект № 25RG-5A146)

*Г. М. Аванесян, С. В. Оганесян,
Ереванский государственный университет, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: спорт, психологическая поддержка, современные вызовы, научные тенденции, препятствия, перспективы.

Актуальность исследования: анализ литературы по проблеме реализации психологического обеспечения в спорте показывает, что сегодня особое внимание уделяется многокомпонентным подходам: рутинный скрининг в сочетании с поэтапной поддержкой; интегрированные мультидисциплинарные команды специалистов, краткосрочные масштабируемые психологические тренинги, адаптированные к контексту цифровых вмешательств. И хотя многие вмешательства показывают многообещающие результаты, по-прежнему наблюдается дефицит качественных исследований с рандомизированной выборкой действующих спортсменов.

Цель исследования: на основе общего анализа психологических теорий, методологических подходов и международного опыта осветить современные проблемы психологического обеспечения в спорте, выявить концепцию психологического обеспечения, оказываемого в различных видах спорта, а также научные тенденции и перспективы его совершенствования.

Методы и организация исследования: проведены теоретический, сравнительный и содержательный метаанализы. Предпочтение отдано системному подходу, то есть психологическое обеспечение рассматривалось как часть многофакторной системы в спортивной среде, а на заключительном этапе применен модельный подход, в рамках которого предпринята попытка формирования возможной структурной модели психологического обеспечения.

Анализ результатов исследования: обобщения исследования охватывают такие ключевые вопросы, как оценка и профилактика эмоционального выгорания у спортсменов; развитие навыков саморегуляции; формирование устойчивой мотивации достижения. К современным вызовам относятся влияние цифровизации и социальных сетей на идентичность и самооценку спортсмена, рост рисков развития тревожных, депрессивных состояний, а также необходимость интеграции психологических методов в систему спортивной подготовки.

Краткие выводы: использование технологий психодиагностики и ментального тренинга для улучшения состояния спортсмена и повышения конкурентоспособности становится актуальным направлением, а сочетание психологической практики, мониторинга, цифровых технологий и личностно-центрированных подходов формирует современную модель психологического

сопровождения спорта, которая направлена на сохранение здоровья, устойчивое развитие и благополучие всех участников спортивного процесса.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Հրանտ Միքայելի Ավանեսյան՝ հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, ԵՊՀ, Երևան, Հայաստան, E.mail: avanesyanh@ysu.am
ORCID: 0000-0002-5987-7830

Սահակ Վիուլի Հովհաննիսյան՝ մ.գ.թ., Ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, ԵՊՀ, Երևան, Հայաստան, E.mail: s.hovhannisyan@ysu.am
ORCID: 0000-0002-4733-322X

Information about the authors

Hrant Michael Avanesyan, Doctor of Psychology, Professor, Head, Chair of General Psychology, YSU, Yerevan, Armenia, E-mail: avanesyanh@ysu.am
ORCID: 0000-0002-5987-7830

Sahak Viul Hovhannisyan, PhD, Associate Professor, Chair of General Psychology, YSU, Yerevan, Armenia, E-mail: s.hovhannisyan@ysu.am
ORCID: 0000-0002-4733-322X

Հոդվածն ընդունվել է 28.10.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.10.2025–ին:

Գրախոս՝ հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ. Բաբայան

ՀՏԴ. 796.814

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-31

**ԿԻՆ ՍԱՄԲԻՍՏՆԵՐԻ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ**

*Ի. Լ. Բաղդասարյան, Ք.Մ. Նաջարյան, Վ.Վ. Գրիգորյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցային բառեր: Սամբո, գոտեմարտ, առանձնահատկություններ, կանայք, նախավարժանք, մրցումներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ինպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում ըմբշամարտի տարբեր ձևերում կանայք նույնպես ունեցել են իրենց ներդրումը ըմբշամարտի զարգացման գործում [2]:

1991 թվականից սկսած՝ Հայաստանի աղջիկների սամբո և ձյուդո հավաքականը բազմիցս մասնակցել է Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնությունների և գրավել մրցանակային տեղեր [1]:

Մրցակցական գոտեմարտերում գնալով պայքարը և լարվածությունը պարբերաբար աճում են: Այս հանգամանքը համառորեն պահանջում է սպորտային մարզման մեթոդիկայի կատարելագործում և սպորտային արդյունքների բարձրացման նոր մեթոդների և միջոցների որոնում: Մարզիկների սպորտային մենամարտի մեկնարկի լիարժեք պատրաստման կարևոր խնդիրներից մեկը համարվում է ներգրավիչ նախավարժանքը:

Նախավարժանքի ազդեցությունը լիարժեք կլինի այն ժամանակ, եթե այն ապահովի օրգանիզմի լիարժեք տաքացումը և շարժողական գործողությունները: Այդ պատճառով սպորտային պրակտիկայում նախավարժանքը կազմված է երկու մասից՝ ընդհանուր և հատուկ [3,6]:

Մրցումների ընթացքում գոտեմարտերի նախապատրաստման հիմնական միջոցը համարվում է նախավարժանքը, որն ապահովում է մրցակցական մեկնարկի անմիջական պատրաստությունը:

Մրցումներից առաջ կատարվող նախավարժանքը նպաստում է օրգանիզմի նախապատրաստմանը առաջիկա հիմնական աշխատանքին, որը զուգակցվում է հենաշարժողական համակարգի մեծ բեռնվածությամբ [5]:

Նախավարժանքի տևողությունը բնորոշվում է մարզաձևով, եղանակային պայմաններով, մարզիկի անհատական առանձնահատկություններով, նախավարժանքի տևողությամբ [4]:

Այսպիսով՝ մեկնարկային նախավարժանքի կառուցվածքի, բովանդակության, տևողության և լարվածության գիտական հիմնավորումը, ինչպես նաև կին սամբիստների անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը համարվում են ժամանակակից սամբոյի հրատապ հիմնահարցերից մեկը:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրել կին սամբիստների մրցակցական նախավարժանքի առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրները:

Հետազոտության նպատակի իրականացման համար աշխատանքում դրվել և հերթականությամբ լուծվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Կանանց սամբոյի տեսության և պրակտիկայի տվյալների հիման վրա որոշել (ճշտել) մրցակցական նախավարժանքի կառուցվածքը և բովանդակությունը:

2. Որոշել նախավարժանքի միջոցները և դրանց ներգործությունը սամբիստների ֆիզիկական պատրաստության վրա:

3. Հաշվի առնելով կին սամբիստների անհատական առանձնահատկությունները՝ հիմնավորել նրանց նախամեկնարկային նախավարժանքի մեթոդիկան:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության խնդիրների լուծման համար

օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական դիտումներ և զրույց, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևան քաղաքի սամբոյի և ձյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում և Աբովյան քաղաքի սամբոյի մարզադպրոցում, որին մասնակցել են 15 մարզիչներ, որոնց մարզչական ստաժը տատանվում է 10-20 տարի, 10 բարձրակարգ կին սամբիստներ և 15 մարզուհիներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Ակնհայտ է, որ սպորտային գործունեությունն ընթացում է լարված և անսպասելիորեն փոփոխվող բարդ պայմաններում, որը մարզիկից պահանջում է նախնական բարձր պատրաստվածություն, որտեղ նախավարժանքը կարևոր գործոն է:

Նախավարժանքը մկանային նախնական ֆիզիկական աշխատանքն է, որը մարզիկի օրգանիզմը նախապատրաստում է մարզապարապմունքի կամ մրցակցական այս կամ այն գործունեության լիարժեք կատարմանը [7]: Այսինքն՝ նախավարժանքի գլխավոր խնդիրն է, որ մարզիկը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և

օժանդակ միջոցների օգնությամբ կարողանա իր օրգանիզմի բոլոր համակարգերը նախապատրաստել առաջիկա տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությանը [5]:

Նախավարժանքի տևողությունը և ինտենսիվությունը կարող են տարբեր լինել՝ 10, 15, 30 րոպե և հիմնականում պայմանավորված է պարապմունքի տևողությամբ:

Բազմաթիվ հետազոտություններ փաստել են, որ նախավարժանքն էական ազդեցություն ունի տարբեր մարզածներում մարզական արդյունքների բարձրացման գործում [3,6]:

Կախված նախավարժանքի բնույթից և մարզաձևի յուրահատկությունից՝ այդ բարձրացումը կարող է կազմել 1-2% -ից մինչև 7% և ավելի: Նախավարժանքի բացակայությունը ավելացնում է վնասվածքների հավանականությունը, վտանգավոր է նաև սրտի աշխատանքի համար [5]:

Այդ հիմնախնդրում որոշ պարզաբանումներ մտցնելու նպատակով հանրապետության սամբոյի առաջատար մարզիչների և մարզուհիների շրջանում իրականացվել է սոցիոլոգիական հետազոտություն:

Հետազոտության մեթոդիկայի հիմնավորման նպատակով նախ մարզիչների և մարզուհիների հետ կազմակերպվել է զրույց, այնուհետև՝ 18

հարցից բաղկացած հարցաթերթիկային հետազոտություն, որտեղ ընդգրկվել են բաց և փակ հարցեր:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են սամբոյի 15 մարզիչներ, որոնց մարզչական ստաժը տատանվում է 10-20 տարի, 10 բարձրակարգ կին սամբիստներ և 15 մարզուհիներ:

Հարցվողների մեջ եղել են եվրոպայի, աշխարհի, հանրապետության չեմպիոններ և մրցանակակիրներ և միջազգային կարգի սպորտի վարպետներ: Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծության օգնությամբ հաջողվել է սահմանել հետևյալը՝ թե մարզիչները, և թե մարզուհիները միանշանակ դրական կարծիք են հայտնել մարզումներից և մրցումներից առաջ լիարժեք և պարտադիր նախավարժանքի կատարման անհրաժեշտության մասին:

Կին սամբիստների հետ զրույցից պարզ դարձավ, որ մարզումներից և մրցումներից առաջ մարզուհիները կարևորում են թե ընդհանուր, և թե հատուկ նախավարժանքների ճիշտ համակցումը, որը բերում է օպտիմալ արդյունքի:

Ընդ որում՝ յուրաքանչյուր տասներորդ հարցվող մարզիչ և մարզուհի ընդգծել են, որ սկզբունքորեն նախավարժանքը մարզումներից և մրցումներից առաջ իրարից չեն տարբերվում:

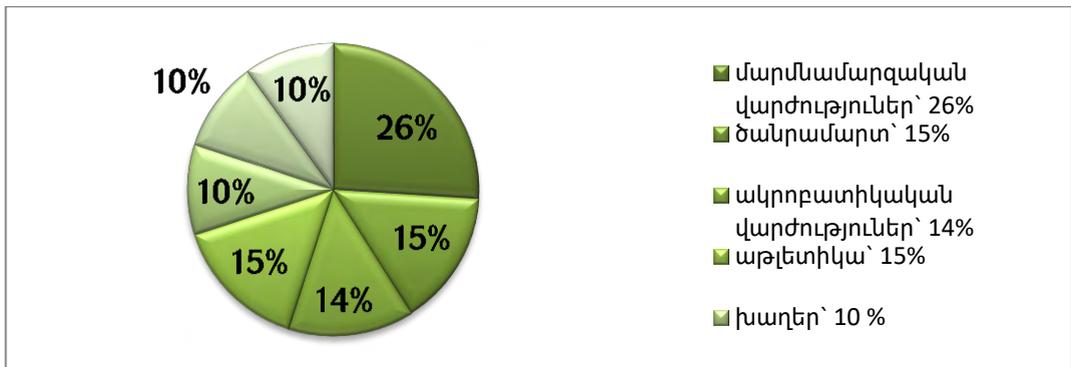
Միևնույն ժամանակ մարզիչները (30,3%) և մարզուհիները (50,0%) առավելությունը տալիս են այն նախա-վարժանքին, որը համապատասխան է ընտրած մարզաձևի հետ:

Իրավացի են այն մասնագետները, որոնք նախավարժանքի հիմնական խնդիրը համարում են մկանային համա-կարգի և մյուս կարևոր օրգանների նա-խապատրաստումը սպասվելիք ֆիզի-կական աշխատանքին, որի բեռնվա-ծությունը կազմում են (70-80%) ոչ պակաս այն մկանները, որոնք մասնա-գիտական առումով կատարում են երկրորդական դեր, սակայն կրում են բեռնվածություն (12.0-20.0%):

Համաձայն մասնագետների կար-ծիքի՝ նախավարժանքի ընդհանուր մասն իր հերթին պետք է կազմված լինի օժանդակ մարզաձևերի վարժություն-ներից: Ըստ հարցման արդյունքների՝

նախավարժանքի ընթացքում նշված ընդհանուր զարգացնող վարժություն-ները և դրանց բաղադրամասերը պետք է կազմեն՝ 50.20%, իսկ հատուկ վար-ժությունները՝ 49,48%: Ընդհանուր զար-գացնող վարժություններում հատուկ տեղ են տրվում վազբերին (15,0%), մարմ-նամարզական (26.0%), ակրոբատիկա-կան (30,3%), խաղային վարժու-թյուններին (10%), (տրամագիր 1):

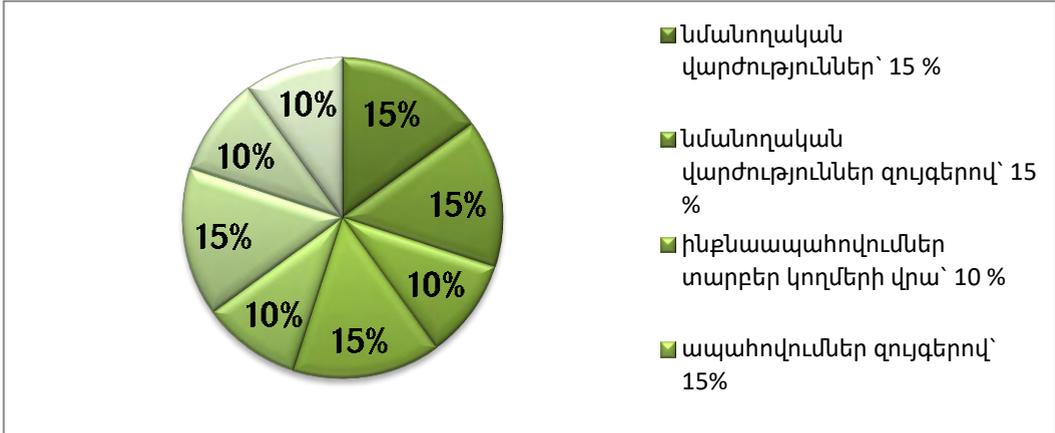
Այլ կերպ ասած՝ կոնկրետ վար-ժությունների ընտրությունը, ըստ մար-զիչների (68,4%) և մարզիկների (60,2%) կարծիքի, անմիջականորեն կախված է ընտրած մարզաձևի առանձնահատ-կություններից: Ընդ որում՝ ընդգրկված է նաև կոնկրետ վարժության կրկնու-թյունների քանակը: Հարցվողների տվյալներով՝ առավել արդյունավետ է համարվում 10 կրկնությունը (37.4-48.0%):



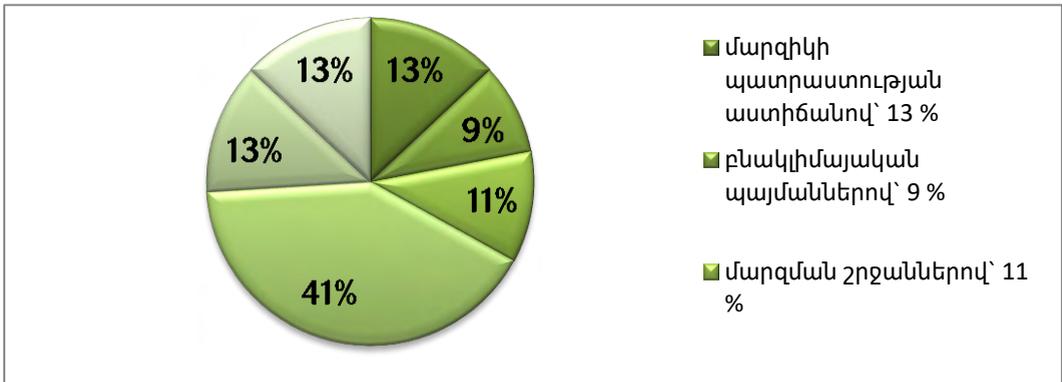
Տրամագիր 1. Սամբիսյունների նախավարժանքում կիրառվող ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցած մարզիչները և մարզուհիները հատուկ նախավարժանքի ժամանակ որոշ առավելություն են տվել սամբիստի ապահովումներին, ինքնապահովումներին, զույգերով և առանց զույգերի կատարվող մասնագիտական

մյուս վարժություններին և խրտվիլակի գցումներին: Մարզուհիների կարծիքները միանման են պարանոցի ճոճումների, պայմանական գոտեմարտերի և գործիքներով կատարված ուժային և ճկունության վարժությունների վերաբերյալ (տրամագիր 2):



Տրամագիր 2. Մարզուհիների հարուկ նախավարժանք



Տրամագիր 3. Նախավարժանքի ժամանակ մարզաձևի և որոշ գործոնների առանձնահատկությունները

Մասնագետները համակարծիք են նաև, որ նախավարժանքի իրականացնելիս հաշվի առնվեն մարզաձևի նախամեկնարկային նախավարժանքը,

որը կազմակերպվում է մարզուհիների անհատական առանձնահատկությունների հիման վրա:

Ընդ որում՝ դրա բովանդակությունը պայմանավորված է մի շարք գործոններով մարզուհիների պատրաստության աստիճանով (13%), բնակլիմայական պայմաններով (9%), մարզման շրջանով (11%), այլ գործոնների առումով (13%) և մարզման ընթացքում լուծվող խնդիրների առանձնահատկություններով (40 %) (տրամագիր 3):

Հետաքրքիր են մարզիչների և մարզուհիների կարծիքները նախաձարժանքի տևողության վերաբերյալ: Ստացված արդյունքների վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ այն կարող է շարունակել 10-ից մինչև 40 րոպե, և երբեմն մինչև 50 րոպե: Այդպիսի կարծիքի են մարզիչների 32%-ը և մարզուհիների 25%-ը:

Ակնհայտ է այն, որ սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցած փորձագետների երկու խմբերն էլ գտնում են, որ նախաձարժանքի հիմնական միջոցներ են համարվում ֆիզիկական տարբեր վարժությունները, որոնք չի կարելի փոխարինել ոչ օրգանիզմի արհեստական և պարզ տաքացմամբ ոչ էլ հոգեբանական ներշնչանքով (100 % դեպքեր) [8]:

Հետևաբար, թերի և ոչ հատուկ անցկացված նախաձարժանքը բացասաբար է ազդում մարզիկի աշխատունակության և արդյունքի որակի (84.4-90.1%), հոգեբանական պատրաստության վրա (82,2-83,3%), դրանց թերի

կատարումը բերում է տարբեր վնասվածքների (100% դեպքերում):

Հետաքրքիր է նաև, որ նախաձարժանքի տարբեր գործոններից են մարզուհիների պարապմունքի հիմնական մասին անցնելու և պատրաստ լինելու ցուցանիշը (32.0-42.5%), սրտի կծկումների օպտիմալ հաճախականության առկայությունը (19-30%), քրտնարտադրությունը (3,8-18,7%), հոգնածության ոչ մեծ աստիճանը (8,5): Դրա հետ կապված մարզիչների 91.8%-ը և մարզուհիների 55.5%-ը խոսում են նախաձարժանքի անհատականացման և 10-15 րոպեի ընթացքում (18,8-24,1%) պարապմունքի հիմնական մասի օպտիմալ պատրաստվածության օգտին:

Այսպիսով՝ սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ մասնագետների կարծիքով մարզումը (նախաձարժանքը) համարվում է մարզական գործընթացի առաջատար գործոն: Հարցվողների առաջադրված հարցերի համաձայն՝ մարզիչների և մարզուհիների կարծիքները հիմնականում համընկնում են: Եվ, վերջապես, նախաձարժանքը և դրա բովանդակությունը պայմանավորված են կոնկրետ մարզաձևի առանձնահատկություններով:

Եզրակացություն: Հանրապետության մարզիչների, բարձրակարգ կին սամբիստների և մարզուհիների հետ կազմակերպված սոցիոլոգիական

հետազոտությունների արդյունքների, անձնական դիտումների, գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրության արդյունքների վերլուծություններից հանգում ենք հետևյալ ընդհանրացումների.

1. Նախամեկնարկային նախավարժանքի ժամանակ կտրուկ նվազում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների քանակը:

2. Նախամեկնարկային նախավարժանքը կազմակերպվում է մարզուհիների անհատական առանձնահատկությունների հիման վրա:

3. Սոցիոլոգիական հետազոտության նյութերի հիման վրա պարզ է դառնում, որ մարզումային և մրցակցական գոտեմարտի նախավարժանքների միջև կապեր ստեղծելու միջոցով հնարավոր է օպտիմալացնել մարզիկների օրգանիզմի նախապատրաստման գործընթացը:

4. Անձնական փորձի և կին սամբիստների հետ զրույցից պարզ դարձավ, որ գոտեմարտերից առաջ մարզուհիները կարևորում են թե ընդհանուր, և թե հատուկ նախավարժանքների ճիշտ համակցումը, որը բերում է առավելագույն արդյունքի:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայրապետյան Լ.Մ., Սամբո. կյանքիս ճանապարհը, Գիրք, Երևան, 2018, էջ 15-17:
2. Առաքելյան Վ.Բ., Սադյան Բ.Զ., Սամբո ըմբշամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2007, 309 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.,Գ, Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Դասախոսությունների դասընթաց, Երևան, 2011, 188 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները, Ձեռնարկ դպրոցի ուսուցիչների համար, Լոյս, 1988, 104 էջ:
5. Աբրահամյան Մ. Ս., Աբելյան Վ.Մ., Ղազարյան Ա.Ղ., Ծանրորդուհիների նախավարժանքի և բեռնվաճության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 44 էջ:
6. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры -М., ФиС.-1991.
7. Верхованский Ю.В.. "Основы специальной физической подготовки спортсменов» 2-е Изд. -М,- Совет. спорт, 2021.- 337 ст.
8. Башкиров В.Ф, Возникновение и лечение травм у спортсменов Изд. Физкультура и спорт, М., 1981. 224 с.

PRE-COMPETITION TRAINING CHARACTERISTICS OF FEMALE SAMBO ATHLETES

*L. Baghdasaryan, Ch. M. Najarian, V.V. Grigoryan,
Armenia State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Key words: sambo, wrestling, characteristics, women, training, competitions

Research Relevance. Women have made a significant contribution to the development of wrestling in its various forms, both in Armenia and internationally. Since 1991, women's sambo and judo teams have regularly participated in World and European Championships, achieving notable competitive success and winning prize places. This progress has highlighted the growing importance of scientifically grounded training systems tailored to the specific characteristics of female athletes, particularly in combat sports such as sambo.

Research Aim. To study the characteristics of competitive pre-training in female sambo wrestlers.

Research Methods and Organization. To address the research objectives, the following methods were applied: study, analysis, and generalization of scientific and methodological literature; sociological survey; pedagogical observation and interviews; and mathematical-statistical analysis. Pedagogical observations were conducted at the Yerevan Sambo and Judo Olympic Children and Youth Sports School and the Abovyan Sambo Sports School. The research involved 15 coaches with coaching experience ranging from 10 to 20 years, 10 highly qualified female sambo wrestlers, and 15 female athletes.

Analysis of Research Results. The study confirmed that the primary objective of pre-training is to ensure that the athlete, through the use of various physical exercises and auxiliary means, adequately prepares all physiological systems of the body for forthcoming physical loads of varying intensity. As training and competitive pre-training in women's sambo do not differ substantially in terms of exercise intensity and volume, the results demonstrated that athletes typically perform a short-duration but highly intensive pre-training session immediately before sambo competitions.

Conclusion. Based on the analysis of sociological survey data, competition results, personal pedagogical observations, and the study of scientific literature involving 20

coaches and an equal number of athletes from the republic, the following generalization can be made: The findings of the sociological research indicate that establishing effective links between training exercises and competitive pre-training activities contributes to the optimization of athletes' physiological readiness and enhances the overall effectiveness of the preparation process.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-САМБИСТОК В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

*И.Л. Багдасарян, К.М. Наджарян, В.В. Григорян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: слова, самбо, борьба, особенности, женщины, подготовка, соревнования

Актуальность исследования: Как в мире, так и в Армении женщины также внесли свой вклад в развитие борьбы в различных ее проявлениях. Начиная с 1991 года сборная команда девушек по самбо и дзюдо неоднократно принимала участие в чемпионатах мира и Европы и занимала призовые места.

Цель исследования: Изучить особенности разминки предсоревновательной подготовки самбисток.

Методы и организация исследования: Для решения задач исследования использовались следующие методы: изучение, анализ и обобщение научно-методических литературных источников, социологический опрос, педагогические наблюдения и интервью, математическая статистика. Педагогические наблюдения были организованы в Ереванской олимпийской детско-юношеской спортивной школе самбо и дзюдо, а также спортивной школе самбо г.Абовяна, в которых приняли участие 15 тренеров со стажем тренерской работы от 10 до 20 лет, 10 самбисток высокого уровня и 15 спортсменок..

Анализ результатов исследования. Проведенные исследования позволили подтвердить, что основная задача предтренировочной подготовки заключается в том, чтобы спортсмен с помощью различных физических упражнений и вспомогательных средств мог подготовить все системы своего организма к предстоящим различным физическим нагрузкам. Поскольку в принципе

тренировочная и соревновательная подготовка в женском самбо мало различаются по интенсивности и объему используемых упражнений, результаты исследования показали, что перед поединком по борьбе в самбо спортсменки проводят кратковременную, но интенсивную предсоревновательную подготовку.

Краткие выводы: Из анализа результатов социологического исследования, результатов личных наблюдений и изучения литературных источников, организованных с 20 тренерами и таким же количеством спортсменов республики, приходим к следующим обобщениям: 1. На основании социологического исследования становится ясно, что путем создания связей между тренировочными и предсоревновательными упражнениями по борьбе можно оптимизировать процесс подготовки организма спортсменов.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Իրինա Լալազարի Բաղդասարյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: irina.baghdasaryan@sportedu.am

Քրիստինե Մանվելի Նաջարյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: kristine.najaryan@sportedu.am

Վարսիկ Վազգենի Գրիգորյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: varsik.grigoryan@sportedu.am

Information about the authors

Irina Lalazari Baghdasaryan, Associate Professor of the Department of Wrestling and Oriental Sportsճ Armenia State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: irina.baghdasaryan@sportedu.am

Christine Manveli Najarian, Associate Professor of the Department of Wrestling and Oriental Sportsճ State Institute of Physical Culture and Sports of Armenia, Yerevan, Armenia, E.mail: kristine.najaryan@sportedu.am

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆՆԴԻՐՆԵՐ 2025 N°3 (16)

Varsik Vazgeni Grigoryan, Lecturer of the Chair of Wrestling and Oriental Sports,
Armenia State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia,
E.mail: varsik.grigoryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 04.09.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.09.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

**11-13 ՏԱՐԵԿԱՆ ԱԿՐՈՔԱՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

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

Առանցքային բառեր: Դեռահաս
ակրոբատներ, տարիք, ֆիզիկական
պատրաստվածություն, շարժողական
ընդունակություն:

Հետազոտության արդիականություն: Հայտնի է, որ սպորտային
ակրոբատիկայում առավել կարևորվում
է մարզիկների ֆիզիկական պատրաստ-
վածության աստիճանը, ինչի վերաբեր-
յալ շարունակվում են կատարվել հետա-
զոտություններ, քանի որ վերջինիս մա-
կարդակով է պայմանավորված մրցակ-
ցական գործունեության արդյունավե-
տությունը [1, 5, 7, 9, 11, 15]:

Հենց այս դրույթն է ընդգծում
սպորտային ակրոբատիկայում ֆիզի-
կական պատրաստվածության շարու-
նակական ուսումնասիրության արդիա-
կանությունը:

Մյուս կողմից, նշված հարցերն
առավել արդիականացվում են մար-
զումների ուսուցման սկզբնական փու-
լում, ուր դրվում են մարզիկների հիմնա-
րար պատրաստության հարցերն ու
շարժողական ներուժի հետագա կատա-
րելագործման հիմունքները [5, 9, 11, 13]:

Միննույն ժամանակ հարկ է
դիտարկել, որ ժամանակակից սպոր-
տում տեղի ունեցող փոփոխությունները
նորովի մոտեցումներ են պահանջում
մարզիկների ֆիզիկական պատրաս-
տության գործընթացում [3, 4, 8, 10, 12]:

Հարկ է նշել, որ սպորտային
ակրոբատիկայում և հատկապես հան-
րապետությունում որոշ չափով ուշադ-
րությունից դուրս են մնում դեռահաս
ակրոբատների պատրաստվածության
առանձնահատկությունների ուսումնա-
սիրությունները, մասնավորապես՝ ֆի-
զիկական պատրաստության ուղղվա-
ծությամբ [6, 7, 14]:

Հենց այդ պատճառով էլ սույն հե-
տազոտությունն ընդգծում է հիմնա-
հարցի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝
բացահայտել դեռահաս ակրոբատների
ֆիզիկական պատրաստվածության ա-
ռանձնահատկությունները:

**Հետազոտության խնդիրներն
են.**

1. Անցկացնել սոցիոլոգիական
հարցում սպորտային ակրոբատիկայի
մարզիչների շրջանում:

2. Կատարել դեռահաս ակրոբատների և նրանց հասակակից դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի թեստավորում:

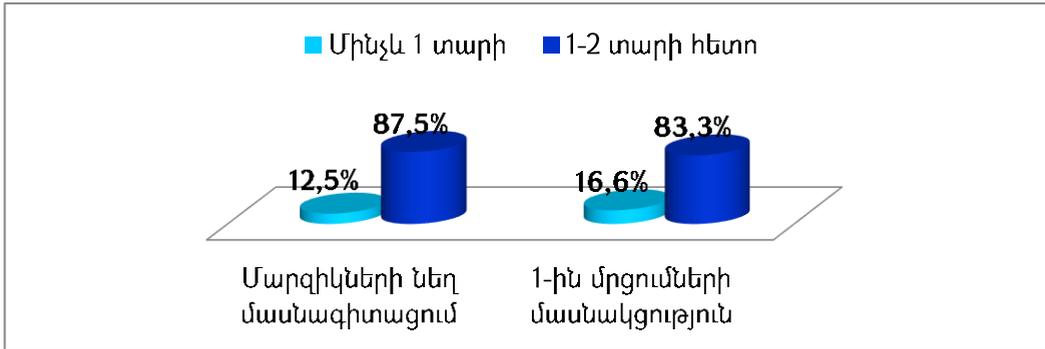
Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ հիմնահարցի վիճակի պատմա-տեսական վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական թեստավորում, փորձագիտական գնահատում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը: Քննարկվող հիմնախնդրի բացահայտման համար 2025 թվականի մարտ-մայիս ամիսներին կազմակերպվել են հետազոտություններ Կապանի մարմնամարզության մանկապատանեկան, Գյումրու մարմնամարզական մարզաձևերի մանկապատանեկան և Երևանի Շենգավիթի համալիր մարզաձևերի մանկապատանեկան մարզադպրոցների սպորտային ակրոբատիկայի 56 մարզիչների, 129 մարզիկների և Կապանի 10 հիմնական ու Երևանի Դավիթ Հովսեփյանի անվան 191 հիմնական դպրոցների 138 աշակերտների շրջանում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Դեռահաս ակրոբատների ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակի ապահովման համար մեծ է մարզիչների դերը, ուստի, հարկ է համարվել առաջին հերթին անցկացնել սոցիոլոգիական հարցում՝ բացահայտելու մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի ապահովման հնարավոր պայմաններն ու առանձնահատկությունները:

Հայտնի է, որ մարզաձևի առանձնահատկությունից ելնելով՝ ակրոբատիկայում ընդունելությունը կատարվում է 5-6 տարեկանից, ուստի անհրաժեշտ էր պարզաբանումներ կատարել մարզիկների նեղ մասնագիտացման և առաջին մրցումներին մասնակցելու ուղղությամբ [1, 5, 7, 15]:

Մարզիչների 87.5%-ի հաստատմամբ սկսնակ ակրոբատների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը 1-2 տարի հետո թույլ է տալիս անցնել նեղ մասնագիտացման և մասնակցել մրցումների (տրամագիր 1): Սակայն բացառիկ դեպքերում ոմանք նույնիսկ 2-4 ամիս հետո մասնակցում են մրցումների:



Տրամագիր 1. Ակրորբարների նեղ մասնագիտացումն ու մրցակցական գործունեությունը

Հարկ է դիտարկել, որ քննարկվող 11-13 տարեկանները դասակարգվում են սպորտային ակրորբատիկայի երկու կարգերի միջև՝ «առաջին մեծահասակներ (8-14տ.)» և «սպորտի վարպետի թեկնածուներ (11-16տ.)»: Բայց երկու դեպքում էլ ակրորբատներից շատերը մինչև նշված կարգերի սահմանային տարիքը, արդեն իսկ սկսում են մարզվել այդ կարգերի ծրագրերով, ինչը վկայում է ֆիզիկական մեծ բեռնվածությամբ պարապմունքների մասին [5, 6, 11, 13]:

Վերոնշյալը վկայում է, որ դեռևս շատ վաղ տարիքից, նույնիսկ սկսնակների մոտ պահանջվում է ապահովել ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ:

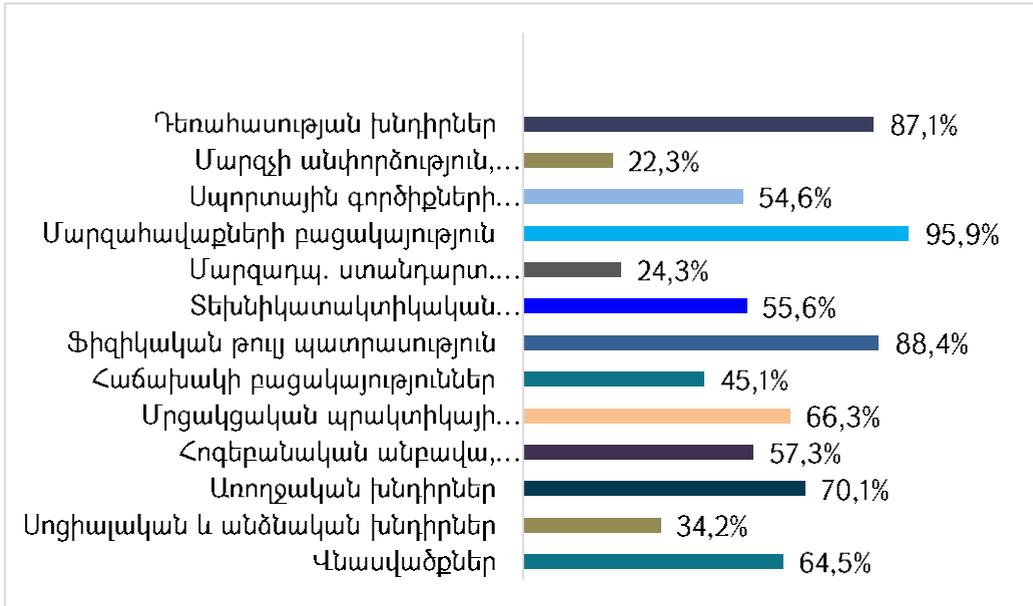
Ինչ վերաբերում է ակրորբատների բեռնվածության չափավորմանը, ապա հարցվողների գերակշռող տոկոսի կարծիքները միանման են այլ մարզածներում գոյություն ունեցող հետազոտողների հետ [1, 4, 8, 10, 11, 12] (տրամագիր 2):



Տրամագիր 2. Ակրորբարների ֆիզիկական բեռնվածության չափավորման առանձնահատկությունները

Հետազոտության խնդիրներից ելնելով՝ հետաքրքիր էր պարզել նաև այն պատճառները, որոնց հետևանքով

ակրորբատները դադարում են մարզվել: (տրամագիր 3):



Տրամագիր 3. Մարզական գործունեությանը խոչընդոտող պատճառները

Ըստ հարցվող մարզիչների՝ առանձնակի ուշադրության են արժանացել դեռահասության անցումային շրջանի խնդիրները (87%), մարզահավաքների (95.9) և մրցումների քանակը (66.3%), ինչպես նաև առողջական խնդիրներն (70.1%) ու մարզիկների ցածր ֆիզիկական պատրաստությունը (88.4%):

Սակայն հարկ է դիտարկել, որ մարզումներն ունեն դրական ազդեցություն տղաների և աղջիկների կենսական և սոցիալական գործունեության վրա, ինչը վկայում են նաև սույն հարցման մարզիչները (աշխատանքային գործունեություն՝ 86%, սոցիալականացում՝ 74.2%, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարելավում՝ 100%,

կեցվածքի ձևավորում՝ 96.2%, ապագա մայրության՝ 85.6% և նախնական զինվորական պատրաստության նախապատրասում՝ 74.8%):

Կարևոր էր պարզել նաև մարզիչների կողմից բոլոր այն առաջարկները, որոնք կխթանեն դեռահաս ակրորատների ֆիզիկական պատրաստվածությանն ու մրցակցական գործընթացի բարելավմանը: Առաջադրված տարբերակներից (հաճախակի հավաքների և մրցումների կազմակերպում, սպորտային հոգեբանի առկայություն), որպես լավագույն պայման, առանձնացվել է այլ երկրներում հավաքների ու մրցումների մասնակցությունը:

Մարզիչների հարցումը վկայում է սպորտային ակրոբատների ֆիզիկական պատրաստվածության բարձր մակարդակի ապահովման կարևորությունը նույնիսկ սկսնակ մարզիկների շրջանում: Վերջինս ենթադրում է, որ սպորտային ակրոբատիկայով մարզվողների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը պետք է բավական գերազանցի չմարզվող հասակակիցների ընդունակություններին: Ուստի, փորձ է կատարվել գնահատել մարզվող դեռահասների և նրանց հասակակից չմարզվող աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը մանկավարժական թեստավորման միջոցով:

Համաձայն գործող կանոնակարգի՝ առաջարկվել են ակրոբատիկա մարզաձևի առանձնահատկություններին բնորոշ հայտնի 3 թեստեր, որոնք ներառված են նաև հանրակրթական դպրոցների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում (տեղից հեռացատկ, թեքում առաջ, վեր ձգումներ՝ տղաներ, ձեռքերի ծալում (տարածում) պառկած հենված դիրքում՝ աղջիկներ) [2] և 1 մասնագիտական թեստ, որը նախատեսվել է միայն

ակրոբատների համար (երեք գլորում առաջ, երեք գլորում հետ):

Հարկ է նշել, որ թեստավորման ճշգրտության և օբյեկտիվության համար հատուկ ընտրվել են այն աշակերտները, որոնք երբևէ չեն մարզվել որևէ մարզաձևով: Վարժությունների կատարմանը տրվել է երեք հնարավորություն և գնահատվել է առավելագույն արդյունքը:

Հայտնի է, որ ակրոբատիկայում բոլոր մրցակցական համալիրներն ուղեկցվում են պարտադիր ցատկային վարժություններով [6, 11, 14]: Հետևաբար, անհնար է մասնակցել մրցումների՝ առանց տիրապետելու համապատասխան ցատկային հմտությունների: Այդ պատճառով, պարտադիր պայման է հանդիսացել որոշել 11-13 տարեկան ակրոբատների ցատկունակության մակարդակը և համեմատել դեռահաս դպրոցականների հետ (աղյուսակ 1):

Թեստավորման արդյունքում պարզվեց, որ միայն 11 տարեկան ակրոբատների և դպրոցականների արդյունքներում է գրանցվել հավաստի տարբերություն, մնացած տարիքային խմբերում մարզիկները զգալի գերազանցում են չմարզվողներին:

Աղյուսակ 1

11-13 փարեկան ակրոբատների և դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների թեստավորման արդյունքների համեմատական վերլուծություն

N	Տարիք	Խմբեր	Հեռացատկ տեղից (սմ)			Թեքում առաջ (սմ)		
			$\bar{x} \pm m$	t	p%	$\bar{x} \pm m$	t	p%
1.	11 տ.	Ակրոբատներ	156.7±3.4	1.9	5	17.4±2.0	4.9	>0.1
		Դպրոցականներ	149.8±1.97			7.1±0.58		
2.	12 տ.	Ակրոբատներ	175.2 ±3.31	5.1	>0.1	13.8±1.01	5.9	>0.1
		Դպրոցականներ	159.8±1.76			6.9±0.59		
3.	13 տ.	Ակրոբատներ	183.6 ±2.6	4.6	>0.1	12.3 ±0.5	4.6	>0.1
		Դպրոցականներ	168.8±2.03			6.7±1.1		

Անհրաժեշտ է նշել, որ սպորտային ակրոբատիկայում հենքային շարժողական ընդունակություն է համարվում նաև ճկունությունը: Մարզումների առաջին իսկ օրվանից ակրոբատները կատարում են մեծ լայնույթով (ամպլիտուդով) ճկունության վարժություններ [3, 5, 7, 9, 15]: Հետևաբար, ճկունության թեստավորման համեմատական արդյունքները բավական բարձր են ակրոբատների շրջանում, սակայն, ըստ տարիքի զարգացման, տեմպերը նվազում են (աղյուսակ 1):

Ուշագրավ է ընդգծել այն հանգամանքը, որ սպորտային ակրոբատիկան

այն եզակի մարզաձևերից է, որտեղ զուգընկերն ամբողջովին կրում է պատասխանատվություն զույգի կյանքի և առողջության անվտանգության ապահովման համար [7, 10, 11]: Ուստի, ակրոբատիկայում մեծ նշանակություն ունի ուժային դիմացկունության գերազանց մշակումը: Այդ իսկ պատճառով էլ նկատելի տարբերություններ գրանցվել են նաև ուժային ընդունակությունների թեստավորման արդյունքում թե ակրոբատ տղաների, և թե աղջիկների շրջանում (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ2

11-13 տարեկան ակրոբատների և դպրոցականների ուժային ընդունակության թեստավորման արդյունքների համեմեմերական վերլուծությունը (քանակ)

N	Տարիք	Խմբեր	Ձգում կախ դրությունից			Սեղմում հենում պատկաճ դրությունից		
			Տղաներ			Աղջիկներ		
			$\bar{x} \pm m$	t	p%	$\bar{x} \pm m$	t	p%
1.	11 տ.	Ակրոբատներ	4.4 ±0.2	4.4	>0.1	15.2±1.26	5.4	>0.1
		Դպրոցականներ	3.1±0.21			7.7±0.58		
2.	12 տ.	Ակրոբատներ	5.37±0.12	3.5	>0.1	16.8±0.82	3.8	>0.1
		Դպրոցականներ	4.3±0.3			11.8±1.01		
3.	13 տ.	Ակրոբատներ	5.96±0.16	6.1	>0.1	16.4±1.2	4.6	>0.1
		Դպրոցականներ	4.4±0.2			10.3±0.27		

Քննարկվող հետազոտությունը չէր կարող լիարժեք համարվել, առանց մասնագիտական վարժության թեստավորման, ինչը և իրականացվել է: Վարժության ընտրությունը կատարվել է՝ հաշվի առնելով նրա կարևորությունը բոլոր տարիքային խմբերում և պատրաստության մակարդակներում [1, 5, 11, 14]: Ակրոբատները մարզադպրոց ընդունվելու առաջին օրվանից մինչև մարզական գործունեության ավարտը կատարում են գլորում վարժությունը և

դրա առավել բարդ կոորդինացիոն ձևերը: Հենց այս պայմանն է հանդիսացել սույն վարժության ընտրության թեստավորման համար (աղյուսակ 3):

Գնահատող հանձնախմբում ներառվել են ակրոբատիկայի երեք փորձագետ, որոնց մասնագիտական վարպետությունը համապատասխանել է մրցավարական պահանջներին (ԽՍՀՄ սպորտի վարպետ, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ, միջազգային կարգի մրցավար):

Աղյուսակ 3

11-13 տարեկան ակրոբատների 3 գլորում առաջ և 3 գլորում հետ վարժության թեստավորման գնահատումը (վայրկյան/ միավոր)

N	Տարիքային խմբեր	Վայրկյան	Միավոր
1.	11 տարեկան	06.1	5.0
2.	12 տարեկան	07.3	4.6
3.	13 տարեկան	06.4	4.8

Փորձագետները պայմանականորեն կազմել են «3 գլորում առաջ և 3 գլորում հետ» վարժության տեխնիկայի գնահատման «5» միավորանոց սանդղակ: Իսկ գնահատման հիմնական չափանիշներն են եղել տեխնիկայի կատարման արդյունավետությունը և ժամանակի տևողությունը: Վերջինս իրականացվել է վայրկենաչափի միջոցով: Գնահատման հիմքում պահպանվել է այն սկզբունքը, որ եթե արդյունքը «4.5» միավորից բարձր է, ապա գնահատվում է հոգուտ մարզիկի: Արդյունքում ակրոբատների բոլոր տարիքային խմբերում գրանցվել են գերազանց միավորներ: Ինչ վերաբերում է աշակերտներին, ապա, ելնելով մասնագիտական անհավասար պայմաններից, նրանք չեն մասնակցել վերոնշյալ թեստավորմանը:

Վերը արծածված հարցման և թեստավորման արդյունքում կարելի է

ընդգծել սպորտային ակրոբատիկա մարզաձևի դրական ազդեցությունը մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավման վրա:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ սույն աշխատանքի արդյունքում հիմնավորվեց՝ սիստեմատիկ մարզումների առավելությունները դեռահաս ակրոբատների մասնագիտական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի վրա՝ ի համեմատ չմարզվողների: Ըստ հարցվողների՝ բացահայտվեցին նաև մի շարք առաջարկություններ, այդ թվում՝ հավաքների և մրցումների կազմակերպման վերաբերյալ, որոնք կարող են բարելավել և կատարելագործել ակրոբատների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակն ու մրցակցական գործընթացը:

▣ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գասպարյան Հ.Ս., Սկսնակ մարմնամարզիկների ընտրության մեթոդիկան, Թեկնածուական ատենախոսություն, Երևան, 2012, 115 էջ:
2. Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 1-12 դասարաններ, Երևան, 2007, 139 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Հեղինակային հրատարակչություն, Երևան, 2015, 129 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները, Երևան, Լույս, 1988, 103 էջ:
5. Սելումյան Ն.Վ., Սպորտային ակրոբատիկա, Ոստանական ձեռնարկ, Երևան, 2015, 129 էջ:
6. Սելումյան Ն.Վ., Ակրոբատիկական ցատկեր, Ոստանամեթոդական ձեռնարկ Մանկավարժ, Երևան, 1998, 34 էջ:
7. Սելումյան Ն.Վ., Ազարյան Ռ.Ն., Զուգային և խմբային ակրոբատիկա, մարմնամարզական բուրգեր, Մեթոդական ձեռնարկ, Մանկավարժ, Երևան, 1998, 34 էջ:
8. Борисенко О.В., Логинов С.И., Лубышева Л.И., Влияние стажа тренировочных занятий на морфофункциональные показатели и физическую подготовленность мальчиков–дзюдоистов 8–10 лет // Теория и практика физической культуры. 2013. – № 12. – С. 85–87.
9. Бураков Б.А., Техническая подготовка акробатов, учебное пособие для студентов,специализирующихся по акробатике и гимнастике.-М .: ГЦОЛИФК.1980.
10. Дубровская А.В., Дубровский В.И., Средства профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: Теория и практика физической культуры, №3, 2007, –С. 47–49
11. Дубовова А.А., Психологические ресурсы совершенствования подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс..., к.п.н., Краснодар, 2015,-25с.
12. Котельникова Е.Б., Проектирование технической подготовки на основе учета объективных факторов качества выполнения прыжков художественной гимнастики , Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019.-N 7 (173).- с.121-125.

13. Квужнецова Л.П., Подготовка резерва высококвалифицированных акробатов на основе взаимодействия тренера с родителями спортсменов, дис. канд. пед. наук, Тула, 2011,-23 с.
14. Руденко С.А., Руденко Л.К., Особенности проявления стратегии и тактики в спортивной акробатике и прыжках на батуте, Культура физическая и здоровье, 2024, №1 (89). С. 324-331.
15. Тарасова А.В., Особенности специальной физической подготовки в женских парных акробатических составах, Перспективные направления научных исследований в XXI веке: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Белгород, 12 сентября 2023 года / Под общей редакцией Е.П. Ткачевой. – Белгород: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство перспективных научных исследований», 2023. – С. 21-33.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS IN 11–13-YEAR-OLD ACROBATS

*S.G. Khachatryan, S.A. Akobyan,
State Institute of Physical Culture and Sports
of Armenia, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: adolescent acrobats, coaches, age, physical preparedness, motor abilities

Research Relevance. Physical preparedness is a fundamental component of the athletic training process, and this principle fully applies to sports acrobatics. However, while the physical preparedness of elite athletes has been extensively investigated, considerably less attention has been paid to adolescent athletes, particularly within the Armenian context. The limited availability of empirical data on the physical development and training characteristics of young acrobats highlights the relevance of the present study.

Research Aim. The aim of this study was to investigate the specific characteristics of physical preparedness in adolescent acrobats.

Research Objectives. The objectives of the study were to assess the level of physical preparedness in acrobats aged 11–13 years and to conduct a comparative analysis with non-athlete children of the same age group.

Research Methods and Organization. The study included acrobats, coaches, and schoolchildren from Yerevan and Kapan, with a total sample of 323 participants. Standardized assessments of physical preparedness and motor abilities were applied, followed by comparative and statistical analyses.

Research Results Analysis. The findings revealed distinct features of the training process in sports acrobatics. Positive age-related dynamics were observed in several specific motor abilities among young acrobats, as well as among their non-athlete peers. The results demonstrated the importance of 1–2 years of comprehensive, all-around training during early adolescence. Normative ranges for training loads and their effects on health status, physical development indicators, and psychological characteristics were identified. In addition, several factors influencing the orientation and distribution of training loads in acrobatics were determined.

Conclusion. The study enabled the development of practical recommendations aimed at optimizing the organization of training sessions, monitoring training loads, and improving the overall educational and training process in adolescent sports acrobatics.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОВ 11-13 ЛЕТ

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: юные акробаты, тренеры, возраст, физическая подготовленность, двигательные способности.

Актуальность исследования. Известно, что физическая подготовка – основополагающая сторона в системе спортивной тренировки, где не составляет исключение и спортивная акробатика. К сожалению, вопросы физической подготовленности, в отличие от спортсменов высокой квалификации, практически не изучены на примере юных спортсменов, особенно армянской национальности. Изучение этих особенностей и подчеркивает актуальность данной статьи.

Цель исследования. Изучить особенности двигательной подготовленности юных акробатов.

Задачи исследования. Выявить уровень развития отдельных двигательных способностей акробатов 11-13 лет и провести сравнительный анализ с таковыми их сверстников, не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа литературных источников, социологического опроса, педагогического тестирования, статистического анализа. В общей сложности в исследовании, проведенном в ДЮСШ Еревана и Капана, приняли участие 323 человек.

Анализ результатов исследования. В итоге проведенных исследований представилась возможность очертить ряд особенностей занятий акробатикой. Так, установлена положительная динамика возрастных изменений ряда специальных двигательных способностей у юных акробатов и их сверстников, не занимающихся спортом. Показала необходимость 1-2-летних многоборных тренировок. Установлены нормы тренировочных нагрузок и их влияние на состояние здоровья, признаки физического развития, психологические свойства. Определены некоторые факторы, характеризующие направленность тренировочной нагрузки в акробатике.

Краткие выводы. Представилась возможность предложить ряд рекомендаций по построению тренировки, нормированию нагрузки, совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Սաթենիկ Գառնիկի Խաչատրյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դասախոս, Երևան, Հայաստան, E.mail: satenik.khachatryan@sportedu.am, ORCID: 0009-0007-7904-9366

Սուսաննա Արարատի Հակոբյան՝ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի մագիստրոս, Երևան, Հայաստան, E.mail: susannah.hakobyan@gmail.com

Information about the authors

Khachatryan Satenik Garnik, PhD, Lecturer at the Department of Theory of Physical education and adaptive physical culture, State Institute of Physical culture and sports, Yerevan, Armenia,

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆՆԴԻՐՆԵՐ 2025 N°3 (16)

E.mail: satenik.khachatryan@sportedu.am,_ORCID: 0009-0007-7904-9366

Hakobyan Susanna Ararat, Master's student, State Institute of Physical culture and sports of Armenia, Yerevan, Armenia, E.mail: susannah.hakobyan@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 05.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 06.11.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

Մ.Ա. Հարությունյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Հեռացատկի տեխնիկա, ուսուցում, կատարելագործում, ժամանակակից մոտեցումներ, թափավազք, հրում, ճախրում, արագաշարժություն, ցատկունակություն:

Հետազոտության արդիականություն: Աթլետիկան համարվում է աշխարհում ամենատարածված և ամենազանգվածային մարզաձևերից մեկը և ներառում է քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ և բազմամարտ: Աթլետիկական մրցումները մտնում են գրեթե բոլոր խոշորագույն մրցումների ծրագրերում՝ Օլիմպիական խաղեր, Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններ, աֆրիկյան, ասիական, բալկանյան, բրիտանական, պանամերիկյան խաղեր և այլն:

Աթլետիկայի ցատկային մրցաձևերում հաջողության կարող են հասնել այն մարզիկները, որոնք տիրապետում են վարժության կատարման կատարյալ տեխնիկային, ունեն զարգացած մկանային համակարգ, ինչպես նաև շարժումների գերազանց կոորդինացիա և արագաուժային ընդունակություններ [1, 4, 6, 11]: Հեռացատկը համարվում է

բարդ տեխնիկական արագաուժային մրցաձև, որի տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման համար պահանջվում է տարիների նպատակաուղղված աշխատանք: Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման համար կիրառվում են բազմաթիվ և բազմաբնույթ ֆիզիկական վարժություններ: Ամեն դեպքում տեխնիկայի ուսուցման գործընթացն իրականացվում է արագավազքի տեխնիկայի ուսուցումից հետո:

Ուսուցման գործընթացում մեծ նշանակություն ունի նորարական տեխնոլոգիաների կիրառումը: Վերջին սերնդի տեսանկարահանող սարքավորումներն արձանագրում են վարժության կատարման տեխնիկայի կենսամեխանիկական ցուցանիշները: Այդ սարքավորումներից Optojump Next-ը էլեկտրոնային սարքավորում է, որը հնարավորություն է տալիս արձանագրել ցատկորդի կենսամեխանիկական ցուցանիշները՝ թափավազքի արագությունը, հրման և արտաթռիչքի անկյունը, հրման ուժը, ցատկի բարձրությունը և այլն [2, 5, 9]: Այս տվյալների հիման վրա հնարավորություն է

ստեղծվում ստանալ մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության վերաբերյալ տվյալներ՝ առավելագույն ճշտությամբ, որն էլ կարող է հիմք հանդիսանալ ուսուցման գործընթացում ընտրել ավելի արդյունավետ և օպտիմալ միջոցներ [12]: Ուսուցման գործընթացում շատ կարևոր է նաև մարզումային ծրագրերի անհատականացումը՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր մարզիկի ֆիզիկական պատրաստությունը, ուժեղ և թույլ կողմերը [9, 11]:

Հեռացատկի տեխնիկայի հաջորդական ուսուցման մեթոդիկական իրականացվում է հատուկ միջոցների և մեթոդական ցուցումների օգնությամբ:

Հեռացատկում նորագույն մեթոդական մոտեցումների ուսումնասիրումը հնարավորություն կընձեռի պարզաբանել արդի արդյունավետ մոտեցումները՝ դրանք պրակտիկայում կիրառելու նպատակով:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման կատարելագործման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Վերլուծել հեռացատկի տեխնիկայի կառուցվածքը՝ առանձնացնելով դրա հիմնական փուլերը: 2. Ներկայացնել նորարարական մոտեցումներ՝ հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման գործընթացում: 3.

Բացահայտել **ուսուցման** գործընթացում կիրառվող հատուկ և օժանդակ վարժությունների արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, 2. հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման **նորարարական մոտեցում**, որը միավորում է տեսական, գործնական և վերլուծական բաղադրիչները՝ մեկ միասնական համակարգում: 3. **ուսուցման հատուկ վարժություններ**, որոնք ուղղված են հրման ուժի, թափավազքի կայունության, ճախրման և վայրէջքի կատարելագործմանը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հեռացատկը, ինչպես և մյուս ցատկային մրցաձևերի տեխնիկական բաժանվում է փուլերի՝ թափավազքի, հրման, ճախրման և վայրէջքի: Հեռացատկի հեռավորությունը առաջին հերթին կախված է թափավազքի արագությունից և հրման հզորությունից:

Հեռացատկում թափավազքի նպատակն է՝ առանց ավելորդ լարվածության և շարժումների վերահսկողության կորստի, ձեռք բերել հորիզոնական առավելագույն արագություն: Լավ թափավազքի հիմնական պայմանները, որոնք ապահովում են ցատկի հեռավորությունը, հետևյալն են՝ արագությամբ

յուն, ճշգրիտ ուսնադրում հրման տախտակին և արագ անցումը հրման: Այդ բոլոր շարժումները պետք է կատարել ազատ, սահուն և առանց ավելորդ լարվածության [2, 4, 7]: Թափավազքի ճշտագրությունը կախված է վազքաքայլերի հավասարաչափ երկարությունից, տեմպի և ռիթմի քիչ փոփոխությունից: Գիտական հետազոտությունների արդյունքների վերլուծությունը փաստում է, որ բարձրակարգ մարզիկների մոտ այդ փոփոխությունը կազմում է մինչև 3,1 տոկոս, իսկ կարգային մարզիկների մոտ՝ մինչև 7,5 տոկոս [3, 6, 7, 11]:

Հեռացատկում թափավազքը կատարվում է արագացումով, և առավելագույն արագության պետք է հասնել վերջին քայլերում: Թափավազքի վերջնամասում քայլերի ռիթմը և տեմպը փոխվում են՝ հրմանը նախապատրաստվելու նպատակով [1, 9]:

Գործնականում թափավազքի սկիզբը կատարվում է երկու եղանակով՝ տեղից և մոտեցումով: Տեխնիկայի ուսուցման գործընթացում առաջին հերթին ուսուցումը իրականացվում է տեղից տարբերակով: Այս տարբերակն ավելի պարզ է և հատկապես ուսուցման սկզբնական փուլում՝ ավելի մատչելի: Մոտեցումով տարբերակը ավելի բարդ է և անհրաժեշտ է որոշակի պատրաստություն: Ներկայումս երկու տարբե-

րակներն էլ կիրառելի են և արդյունավետ: Թափավազքն իրականացվում է հետևյալ տարբերակներով՝ ա) հավասարաչափ արագացում ամբողջ թափավազքի երկայնքով, բ) թափավազքը կատարվում է համեմատաբար դանդաղ արագությամբ՝ աստիճանաբար հասնելով առավելագույնին, գ) արագ և ակտիվ սկիզբ, արագության աճ թափավազքի վերջին քայլերում: Թափավազքի կատարման բոլոր տարբերակներն էլ թույլ են տալիս տղամարդկանց հասնել 10.0-11.0 մ/վ, իսկ կանանց՝ 9.00-10.0 մ/վ արագության [1, 10]:

Թափավազքի ուսուցման համար անհրաժեշտ է ընտրել թափավազքի երկարություն, որը պետք է կրի անհատական բնույթ: Թափավազքի ուսուցման համար կիրառվում են հետևյալ վարժությունները՝ 1. Լրիվ թափավազքի վազանցումներ 3/4 ուժով, ապա լրիվ ուժով՝ բարձր արագությամբ: 2. Նույն հատվածի հաղթահարում՝ շեշտը դնելով վերջին երկու-երեք քայլերի վրա: Երկու վարժություններն էլ պետք է կատարել ռիթմով և բարձր տեմպով: 3. Արագաշարժության մշակման համար նպատակահարմար է կատարել 30-100 մ վազքեր: Ներկայումս թափավազքի արագության բարձրացման նպատակով կիրառելի են դարձել նաև թափավազքի

երկարությանը մոտ ընթացքից կատարվող 30–40 մ վազքային վարժությունները, ինչպես նաև ուժային և արագաուժային տարբեր բնույթի վարժությունները [1, 2, 3, 11]:

Թափավազքի արագությունը և հրումը փոխկապակցված են: Թափավազքի վերջին քայլերի արագությունը մեծապես ազդում է հրման արագության վրա. որքան արագ են վերջին քայլերը, այնքան հզոր է լինում հրումը: Բացի այդ, թափավազքից հրմանն անցնելու փուլը ցատկի տեխնիկայի առանցքային մասն է, որը զգալիորեն կանխորոշում է ցատկի հաջողությունը:

Թափավազքի և հրման փուլերի ուսուցման և մարզման գործընթացում կիրառվող վազքային և ցատկային վարժությունների ժամանակակից մոտեցումները պահանջում են առաջարկվող վարժությունների կատարում՝ ավելի փոքր ծավալով, կրկնումների համեմատաբար քիչ քանակով, բայց մեծ ինտենսիվությամբ [9, 10]:

Թափավազքը հեռացատկի արդյունավետության հիմնական նախապայմանն է, քանի որ այն ապահովում է անհրաժեշտ հորիզոնական արագությունն ու ստեղծում է հիմք արդյունավետ հրում կատարելու համար:

Հրում: Թափավազքի վերջին քայլերում տեղի է ունենում հրման նախապատրաստումը, որն իրենից ենթադրում է վերջին քայլին շատ քիչ

կքանատում, ինչը թույլ է տալիս ցատկորդին իջեցնել մարմնի զանգվածի ընդհանուր կենտրոնը՝ դրանով իսկ ստեղծելով բարենպաստ պայմաններ արդյունավետ հրում կատարելու համար [2, 7, 8]:

Հեռացատկի ժամանակակից տեխնիկան բնութագրվում է հրման տախտակին ակտիվ մոտեցմամբ, թափավազքից՝ հրման բնական և արագ անցմամբ: Հրման փուլում ցատկորդի հիմնական նպատակն է թափավազքի ժամանակ ձեռք բերած արագության պահպանումը: Այդ պատճառով վերջին քայլը կատարվում է և՛ արագ, և՛ կարճ, քան նախորդը: Ուտքը հրման տախտակին դրվում է ամբողջ ներբանով, մարմնի ծանրության կենտրոնից 30-40 սմ առաջ: Դրանից հետո հրման ուտքը զգալի ծավելելով կոնքազորային և ծնկահողերում, սկսում է արագ ուղղվել [2, 3, 4, 11]:

Արագ և լիարժեք հրմանը նպաստում է թափային ուտքի առաջ-վեր ակտիվ շարժումը, իրանի ուղղումը, ուտքի բարձրացումը և ձեռքերի շարժումները: Հրման տևողությունը հաջողված ցատկի ժամանակ չի գերազանցում 0,11-0,13 վայրկյանը, հրման անկյունը հասնում է 70-75° և ավելի: Այս ամենը ապահովում է ցատկորդին ճախրման փուլում ունենալ 60-70 սմ բարձրություն և 7,50-8,00 մետր ցատկի արդյունք [1, 4]:

Հրումը ամենակարևոր, բարդ և պատասխանատու փուլն է հեռացակում: Այս փուլով է որոշվում ցատկի արդյունավետությունը: Հրման գործընթացը բարդ է այն առումով, որ տվյալ «հանգուցակետում» բախվում են երկու իրարամերժ՝ հորիզոնական և ուղղահայաց բաղադրամասեր, ուժեր [7, 8]:

Հրման համար մեծ նշանակություն ունեն նաև ազատ վերջույթների շարժումները: Վերլուծելով այդ շարժումները, մասնագետները նշում են, որ տղամարդ ցատկորդների մոտ մարմնի զանգվածի ընդհանուր կենտրոնի տեղափոխությունը (միջինացված տվյալներով) վեր-առաջ՝ 73 տոկոսի չափով տեղի է ունենում հրման ոտքի ուղղման հաշվին, իսկ 27 տոկոսը՝ ազատ վերջույթների շարժումների հաշվին, որից 16 տոկոսը թափային ոտքի, իսկ 11 տոկոսը՝ ձեռքերի: Կանանց մոտ մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը 78,5 տոկոսով վեր-առաջ է տեղափոխվում հրման ոտքի ուղղման հաշվին, 13,5 տոկոսը՝ թափային ոտքի և 8 տոկոս ձեռքերի շարժումների հաշվին [3, 6]:

Հեռացատկի հրման փուլը համարվում է առաջնայինը և ուսուցման գործընթացը սկսվում է այս փուլից: Ուսուցման համար անհրաժեշտ են հատուկ նախապատրաստական վար-

ժություններ, որոնք օգնում են մարզվողներին ճիշտ պատկերացում կազմել հրման ուղղության, արագության և ուժի մասին: Հրման փուլի ուսուցման և կատարելագործման համար կիրառվում են բազմաթիվ վարժություններ 1. հրման ոտքը առաջ դնել ներբանով, թափայինը՝ հետ, այս դիրքից թափայինի առաջ-վեր շարժումով կատարել հրում, 2. նույնը կատարել 2-4 վազքաքայլից, 3. 6-8 վազքաքայլ թափավազքից կատարել հրում օդում պահել «քայլ» դրություն, վայրէջք ցատկափոսում թափային ոտքի վրա, այնուհետև վազելով դուրս գալիս ցատկափոսից, 4. 6-8 վազքաքայլ թափավազքից, հրվել՝ ձգտելով հասնել կախված առարկաներին՝ ձեռքերով, գլխով, թափային ոտքի ծնկով (բարձրությունները համապատասխանաբար՝ 2.5 մ, 2.0 մ և 1.3 մ, հրման տեղից 1,5-2,00 հեռավորության վրա), 4. ցատկեր «քայլ» դրությամբ ուղղահայաց տեղադրված խոչընդոտի հաղթահարմամբ (50-90 սմ բարձրությամբ)՝ տեղադրված հրման տեղից 1,5-2,0 մ հեռավորության վրա [4, 9, 11]: Մարզումային գործընթացում, հրման կատարելագործման համար օգտագործվում են նաև բազմաբնույթ ցատկային և արագաուժային բնույթի վարժություններ՝ տեղից և թափավազքից եռացատկ և հնգացատկ, հրումներ ոտքից ոտք, ուսյուններ հրման և

թափային ուղքերով, ցատկեր տարբեր բարձրությամբ հարթակից՝ վերև և ներքև: բազմակի ցատկեր կարճ թափավազքից և այլն [8, 10]:

Ճախրում: Հրման փուլի ավարտից հետո սկսվում է ճախրման փուլը: Այս փուլում ցատկորդի բոլոր շարժումներն ուղղված են հավասարակշռության պահպանմանը և արդյունավետ վայրէջքի կատարմանը: Ցատկի հեռավորությունն ապահովվում է թռիչքի նախնական արագությամբ, որը բարձրակարգ մարզիկների մոտ հասնում է 9,2-9,6 մ/վրկ.-ի [1, 2]: Հրման փուլում, փոխելով շարժման ուղղությունը, ցատկորդը ձեռք է բերում ճախրման անհրաժեշտ բարձրություն՝ 50-70 սմ: Ճախրման փուլով է բնութագրվում հեռացատկի երեք ցատկեղանակները՝ «կծկված», «արտակորված» և «մկրատած»: Ցատկի ճախրման փուլը, կապված ցատկեղանակի հետ, կարող է ունենալ որոշակի առանձնահատկություններ, բայց «քայլ» դրության կառուցվածքը բոլոր դեպքերում էլ հիմնականում նույնն է [4, 6]:

«Կծկված» եղանակով հեռացատկը ամենահեշտ և բնական եղանակն է և կիրառվում է սկզբնական ուսուցման ժամանակ: Հրումից անմիջապես հետո թափային ոտքը՝ ծավված ծնկային և կոնքազդրային հողերում, մեծ ակտիվությամբ տարվում է առաջ-վեր, օդում պահելով «քայլ» դրություն, որից հետո

հրող ոտքն արագ ծավլելով համանման հողերում միացվում է թափայինին: Այնուհետև ոտքերի խորը ծալումով և իրանի առաջ թեքումով ստեղծվում է «կծկված» դրություն ու շարժում՝ առաջ-ցած ուղղությամբ: Ճախրման վերջնամասում ցատկորդները ոտքերը մեծ ակտիվությամբ պարզում են առաջ և պահպանելով իրանի թեքությունը՝ նախապատրաստվում վայրէջքի [2]:

«Կծկված» եղանակով հեռացատկն ուսուցանվում է հետևյալ վարժությունների միջոցով՝ 1. Հրման ոտքն առաջ, թափայինը՝ հետ, այս դրությունից հրվել՝ թափայինը ծավված ազդրով ակտիվ տանել առաջ-վեր, օդում պահել «քայլ» դրություն, վայրէջքը նույն ոտքի վրա: 2. Նույն վարժությունը կատարել 3-7 վազքաքայլով դանդաղ, ապա արագ վազքով: 3. Մի քանի վազքաքայլով կատարել հրում, ընդունել «քայլ» դրություն, որոշ դադարից հետո հրման ոտքը միացնել թափայինին, վայրէջք երկու ոտքի վրա: 4. Կարճ թափավազքից կատարել հրում, օդում «կծկել» ոտքերը, իրանով թեքվել առաջ, կատարել վայրէջք: 5. Նույնը կատարել լրիվ թափավազքից [1, 5]:

«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի շարժումները կատարվում են հետևյալ հերթականությամբ: Հրումից հետո օդում պահվում է քայլ դրություն, որից անմիջապես հետո թափային ոտքն ազդրով ակտիվ իջեցվում է ցած,

տարվում հետ, միացվում հրման ոտքին՝ ծավվելով ծնկահողում: Միաժամանակ կոնքը առաջ է շարժվում և ցատկորդը արտակորվում է գոտկային և կրծքային հատվածներում: Ձեռքերը տարվում են հետ-վեր: Այս դիրքով ցատկորդը շարժվում է առաջ՝ ճախրման փուլի կեսից ավելի պահպանելով «դադար» և նախապատրաստվում վայրէջքի [1, 2, 5]:

«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի ուսուցանման և կատարելագործման գործընթացն իրագործվում է հետևյալ միջոցներով՝ 1. Մի քանի վազքաքայլից հրում՝ օդում պահելով «քայլ» դրությունը, թափայինը իջեցնել՝ տանել ցած-հետ, այնուհետև միացնել հրող ոտքը, շարունակելով արտակորվել՝ վայրէջք կատարել երկու ոտքերի վրա: 2. Կիսակքանիստ դիրքից կատարել վերհրում երկու ոտքով, օդում արտակորվել, վայրէջքը երկու ոտքի վրա կքանստումով: 3. Տեղից հեռացատկ, օդում արտակորվել ու ոտքերն առաջ նետելով կատարել վայրէջք: 4. Լրիվ թափավազքից ցատկեր «արտակորված» եղանակով [2, 6]:

«Մկրատած» եղանակով հեռացատկը ամենարդյունավետն է և համեմատաբար բարդ է տեխնիկայի կատարման առումով: Այս ցատկատեղանակում շարժումների իրականացումն անհրաժեշտ է դիտել, որպես վազքի

շարունակություն: Բարձրակարգ մարզիկները «մկրատած» ցատկատեղանակը իրականացնում են երկու և կես, և երեք ու կես քայլով:

Ուսուցման գործընթացում մկրատած եղանակով հեռացատկի ուսուցման, ամրապնդման և կատարելագործման համար կիրառելի են հետևյալ վարժությունները՝ 1. Մի քանի վազքաքայլից հրում, օդում պահել «քայլ» դրություն, վայրէջք թափայինի վրա: 2. Կարճ թափից հրվել, պահել «քայլ» դրություն, վայրէջք թափայինի վրա, հավելվել ավազափոսին հրման ոտքով կատարել մեծ քայլ առաջ: 3. 6-8 վազքաքայլով հրում, ընդունել «քայլ» դրություն, ևս քայլ հրման ոտքով, վայրէջք երկու ոտքին լայն բացվածքով՝ պահելով արտանկ դրություն: 4. Նախորդ վարժության կատարում, օդում ավելացնել կես քայլ թափայինով՝ միացնել հրման ոտքը, կատարել վայրէջք: 5. Ցատկեր լրիվ թափավազքով 3/4 և բարձր արագությամբ [3, 4, 9]:

Վայրէջքի փուլի կատարմամբ ավարտվում է ցատկը: Չնայած փուլի կարճատևությանը վայրէջքն ունի կարևոր նշանակություն: Ճիշտ և հաջող վայրէջքը ցատկորդին ապահովում է լավ մարզական արդյունք, ինչպես նաև անվտանգություն: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել վայրէջքի փափուկ

կատարման վրա: Վայրէջքին տիրապետելու համար պետք է աստիճանաբար բարդացնել հանձնարարվող վարժությունները: Մասնագետները առաջարկում են հետևյալ վարժությունները՝ 1. Ցատկեր քայլ դրությամբ՝ վայրէջքից առաջ ոտքերը առաջ տանելով: 2. Ցատկ՝ վայրէջք կատարելով դրա համար նշված գծից այն կողմ: 3. Ցատկեր 10-12 սմ խոչընդոտի վրայով (ոետինե ժապավեն), որը տեղադրված է վայրէջքի տեղից առաջ [7, 8]:

Հիմնական և հաճախ հանդիպվող սխալներից է համարվում, ոտքերի շուտ իջեցնելը, որի արդյունքում լիարժեք չի օգտագործվում ճախրման հետազիծը: Քիչ տարածված սխալներից է ուղիղ ոտքերի վրա կատարվող վայրէջքը (կոշտ), որը տեղի է ունենում ոտքերի մկանների չափազանց լարվածության պատճառով:

Տարբերվում է վայրէջքի երեք տարբերակ: Առաջին տարբերակը ամենատարածվածն է՝ խորը կքանստելով: Երկրորդը՝ խորը կքանստից ոտքերն առաջ պարզել՝ կոնքն ակտիվորեն առաջ տանելով: Բավականին արդյունավետ է համարվում երրորդ տարբերակը՝ վայրէջք՝ մարմինը առաջ-կողմ նետելով: Այս տարբերակը կատարման առումով մի փոքր բարդ է և այդ պատճառով հիմնականում կիրառում են բարձրակարգ ցատկորդները [1, 5, 5]:

Հեռացատկի ուսուցմանը հետզուգահետ պետք է ուսուցման գործընթացում ներառել վարժություններ արագավազից, ցատկերից և նետումներից: Այս մրցածների պարամունքները հնարավորություն են տալիս լավացնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունը և բարձրացնել արագաշարժության, ցատկունակության, ուժային և արագաուժային ընդունակությունների մակարդակը: Արագ վազքի տեխնիկային տիրապետելը հնարավորություն է տալիս թափավազքի լավ կատարման համար: Միևնույն ժամանակ պետք է մշակել ուժը՝ կատարելու հզոր հրում և բազմապիսի հատուկ ցատկային նետումային վարժություններ, որոնք կապահովեն ճախրման և վայրէջքի փուլերի արդյունավետությունը: Ուսուցման և կատարելագործման ժամանակակից մոտեցումները հիմնվում են գիտական ու տեխնոլոգիական մեթոդների և միջոցների վրա: Առաջնային դեր ունի կենսամեխանիկական ցուցանիշների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը, տեսաերիզների կամ 3D համակարգերով (տեխնոլոգիական հսկողություն՝ արհեստական բանականություն կիրառում, ֆունկցիոնալ ցուցանիշների ուսումնասիրում, հոգեբանական պատրաստություն):

Եզրակացություն: 1. Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցումը պետք է ներառի

վարժության բոլոր փուլերը՝ թափավազք, հրում, ճախրում և վայրէջք, որոնք պետք է կատարելագործվեն համակարգված՝ ապահովելով նրանց միջև արդյունավետ կապ: 2. Վերջին սերնդի Optojump Next սարքավորումը հեռացատկի ուսուցման գործընթացում հնարավորություն է ստեղծում ստանալ այնպիսի կենսամեխանիկական ցուցանիշներ, որոնք բացահայտում են մարզվողների անհատական առանձնահատկությունները, ֆիզիկական և տեխնիկական կարողությունները, ինչպես նաև կարող են հիմք հանդիսանալ արդյունավետ մշակելու և առաջ քաշելու նոր մեթոդներ և միջոցներ թափավազքի արագության, հրման հզորության, ճախրման բարձրության, վայրէջքի

տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման համար: 3. Թափավազքի և հրման փուլերի ուսուցման և մարզման գործընթացում կիրառվող վազքային և ցատկային վարժությունների ժամանակակից մոտեցումները պահանջում են առաջարկվող վարժությունների կատարում՝ ավելի փոքր ծավալով, կրկնումների համեմատաբար քիչ քանակով, բայց մեծ ինտենսիվությամբ: 4. Հեռացատկում բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար կարևոր նախապայման է ցատկորդի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավումը, հատկապես՝ արագաշարժության, ուժի, ցատկունակության և արագաուժային ընդունակությունների կատարելագործումը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բարայան Կ.Ա., Հեռացատկ և եռացատկի տեխնիկան, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 125 էջ:
2. Մամաջանյան Վ.Մ., Ընդհանուր խմբագրության, Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003, 187 էջ:
3. Джекенов П.С., Макарова Е.А., Методика обучения легкоатлетическим прыжкам. Тараз. ТарГУ им. М.Х. Дулати. ФиС.- 2014.– 68 с. <https://surl.it/hetawa> [մուտք՝ 15–19. 09. 2025]
4. Зеличенко В. Б. Легкая атлетика. Система ИААФ Обучение и сертификация тренеров УРОВЕНЬ I/II ПРЫЖКИ. М.: ФиС., 2004.– 187
5. Никитушкина В.Г., Легкая атлетика.- Учебник, Издательство «Физическая культура» 2010.- 440 с.

6. Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н. Легкая атлетика Учебник для.- институтов физической культуры.- М.: ФиС.- 1989.- 671 с.
7. Попов В.Б., Прыжок в длину: многолетняя подготовка. М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001.- 160 с.
8. Попов В.Б., Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов пригунов. Terra-Спорт, 2003.- 134 с.
9. Сорокин С. А., Аршинник С. П., Ляпин В. М. Тенденции и перспективы развития прыжка в длину у мужчин.- «Физическая культура» Спорт, Туризм, Двигательная рекреация.- 2021.- Т. 6, № 4. С. 49-54
10. Тер-Ованесян И. А., Подготовка легкоатлета: Современный взгляд. М.: Terra-Спорт, 2000.- 128 с.
11. <https://surl.li/ysitjx> [մուտք՝ 13–17. 10. 2025]
12. <https://surl.li/jwtyla> [մուտք՝ 15–22. 10. 2025]

MODERN APPROACHES TO TEACHING AND IMPROVING LONG JUMP TECHNIQUE

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

ABSTRACT

Keywords: long jump technique, instruction, skill improvement, modern approaches, run-up, take-off, flight, movement speed, jumping ability.

Research Relevance. In the jumping disciplines of track and field, high performance is achieved by athletes who demonstrate well-developed technique, a strong and coordinated muscular system, refined motor coordination, and pronounced speed–strength qualities. The application of innovative technologies plays a crucial role in the teaching and learning process. Consideration of these factors enables the optimal selection of instructional tools and teaching methods, thereby increasing the effectiveness of technical training.

Research Aim. To describe the individual stages of long jump technique and to analyze methods for teaching and improving these stages, with particular emphasis on the application of innovative instructional approaches.

Research Methods and Organization. The study employed the study, analysis, and generalization of scientific and methodological literature; an innovative approach to teaching and improving long jump technique integrating theoretical, practical, and analytical components into a unified system; and the presentation of instructional methods and special exercises aimed at enhancing take-off force, run-up stability, flight execution, and landing technique.

Research Results Analysis. The long jump technique, similar to other jumping events, consists of distinct stages: run-up, take-off, flight, and landing. Jump distance is primarily determined by the speed of the run-up and the force generated during take-off. In the process of learning and refining long jump technique, the appropriate selection of teaching methods and training equipment is of critical importance, as it largely determines the overall effectiveness of the training process.

Conclusion. The long jump is a complex speed–strength technical discipline, and technical training must comprehensively address all its stages, including the run-up, take-off, flight, and landing. These elements should be improved in a systematic and coordinated manner, ensuring effective interaction between them. The training process should incorporate innovative approaches alongside exercises designed to develop both physical and technical abilities, and the teaching and improvement of long jump technique should be individualized, taking into account the specific characteristics and capabilities of each athlete.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

*М. А. Арутюнян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

Аннотация

Ключевые слова: техника прыжка в длину, обучение, совершенствование, современные подходы, разбег, отталкивание, полёт, быстрота движений, прыгучесть.

Актуальность исследования. В прыжковых дисциплинах лёгкой атлетики успеха могут добиться спортсмены, которые владеют совершенной техникой выполнения упражнения, обладают развитой мышечной системой, отличной

координацией движений и скоростно-силовыми качествами. В процессе обучения большое значение имеет применение инновационных технологий. Учитывая эти показатели, появляется возможность более оптимально подбирать средства и методы обучения.

Цель исследования. Описать отдельные этапы техники прыжка в длину, а также методы обучения и совершенствования, подчеркнув инновационные подходы.

Методы и организация исследования. 1. Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы. 2. Инновационный подход к обучению и совершенствованию техники прыжка в длину, объединяющий теоретический, практический и аналитический компоненты в единую систему. 3. Представление методов обучения специальным упражнениям, направленным на совершенствование силы отталкивания, устойчивости разбега, техники полёта и приземления.

Анализ результатов исследования. Техника прыжка в длину, как и других прыжковых дисциплин, делится на этапы: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Дальность прыжка в первую очередь зависит от скорости разбега и силы отталкивания. В процессе обучения технике прыжка в длину большое значение имеет правильный выбор методов и средств, от которого зависит эффективность всего процесса обучения.

Краткие выводы. Прыжок в длину это сложная скоростно-силовая техническая дисциплина, и обучение технике должно включать все её этапы: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Эти элементы необходимо совершенствовать системно, обеспечивая эффективную связь между ними. В процессе обучения следует применять инновационные подходы, а также такие упражнения, которые способствуют развитию физических и технических способностей занимающихся. Обучение и совершенствование техники должны носить индивидуальный характер с учётом личных особенностей спортсменов.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

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

Information about the author

Marine Aramayis Harutyunyan, Lecturer of the Chair of Cyclic Sports, Armenian State institute of physical culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail:marine.Harutyunyan @sportedu.em

Հոդվածն ընդունվել է 03.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.11.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՍՐՈՒՆՔՆԵՐԻ ԽԱՉԱՁԵՎ ԲՈՆՎԱԾՔՈՎ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՇՐՋՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱՋԱՏ ԸՄԲԵՃԱՄԱՐՏՈՒՄ

Խ.Թ. Հարությունյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ազատ ըմբշամարտ, տեխնիկա, ուսուցման գործընթաց, սրունքների խաչաձև բռնվածքով շրջումներ, ուսուցման հաջորդականություն, ուսուցման մեթոդներ:

Հետազոտության արդիականություն: Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսումնասիրումը սպորտային ըմբշամարտի ուսումնամարզական գործընթացի գլխավոր խնդիրներից մեկն է: Այդ գործընթացը կառուցված է ուսուցման սկզբունքների և մարզման օրինաչափությունների հիման վրա՝ հաշվի առնելով նաև ըմբշամարտի ուսուցման և մարզման առանձնահատկություններն արտահայտող առանձին մեթոդիկաները: Տարեցտարի առավել զգալի է դառնում ուսուցման մեթոդիկաների կատարելագործման անհրաժեշտությունը, որը պայմանավորված է սպորտային ըմբշամարտի օրինաչափ զարգացմամբ:

Սպորտային ըմբշամարտում տեխնիկական համարվում է վարպետության հիմքը և ըմբիշների հնարավորությունները մեծ չափով պայմանավորված

են հենց տեխնիկական պատրաստվածությամբ: Տեխնիկական կատարելությունը համարվում է ըմբիշի պատրաստության թերի կողմերի փոխհատուցման գործոն [5, 10]:

Ըմբշամարտի տեխնիկային առնչվող հետազոտությունները հիմնականում վերաբերում են հարձակողական գործողությունների կառուցվածքի արդյունավետության ուսումնասիրությանը, ինչը տարբեր հնարքների ուսուցման մեթոդների և միջոցների մշակման հնարավորություն է ընձեռնել:

Սպորտային ըմբշամարտում գոյություն ունեն հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական գործողություններ: Որպես կանոն՝ ըմբիշին հիմնականում առավելություն են բերում հարձակողական գործողությունները, որոնք կատարվում են ինչպես կանգնած դրությունից, այնպես էլ պարտեր դրությունից:

Ըմբշամարտի տեխնիկային վերաբերյալ ուսումնասիրությունները հիմնականում ուղղված են կանգնած դրությունից կատարվող հարձակողական

գործողությունների ուսուցման մեթոդիկային: Սա բացատրվում է այն հանգամանքով, որ ըմբիշների գոտեմարտը սկսվում է կանգնած դրությունից, իսկ ազատ ըմբշամարտում պարտեր դրությունից հնարքներ կատարելու համար անհրաժեշտ է մրցակցին նախառաջ տեղափոխել պարտեր դրություն, այսինքն՝ կանգնած դրությունից հնարք կատարել: Հենց այս օբյեկտիվ պատճառով է պայմանավորված մասնագետների և հետազոտողների առավել մեծ ուշադրությունը կանգնած դրությունից կատարվող տեխնիկատակտիկական գործողությունների ուսուցման գործընթացի վրա:

Սակայն, ինչպես ցույց է տալիս մրցակցական գոտեմարտերի վիճակագրական տվյալների վերլուծությունը, պարտեր դրությունը ևս շատ կարևոր է հաղթանակի հասնելու և բարձր սպորտային արդյունքների նվաճման գործում [12]:

Պարտեր դրությունից կատարվող հնարքների առավելությունը կայանում է նրանում, որ միևնույն հնարքը առանց բռնվածքի փոփոխման կարելի է կատարել մի քանի անգամ, իսկ կանգնած դրությունից կատարվող հնարքը անհնար է կրկնել, քանի որ հնարքի կատարման արդյունքում մրցակիցը հայտնվում է պարտեր դրությունում:

Հիշենք, որ ամեն անգամ հնարք կատարելու համար մեզ պետք է որոշակի նախապատրաստական աշխատանքներ տանել, մրցակցին անակնկալի բերել, որն ըմբիշից պահանջում է որոշակի ժամանակ, զգալի մկանային ճիգեր և այլն, իսկ պարտեր դրությունում հնարավոր է մեկ նախապատրաստական աշխատանքով միևնույն հնարքը կիրառել մի քանի անգամ կամ այնքան անգամ մինչև միավորների տարբերությունը կհասնի տասի և գոտեմարտը կդադարեցվի: Բացի դրանից, պարտեր դրությունում գրոհող ըմբիշը միշտ առավելություն ունի մրցակցի նկատմամբ, քանի որ գոտեմարտում է վերևից և մրցակցին ճնշում է սեփական քաշով:

Սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումները համարվում են բազային հնարքներ, այսինքն՝ կազմում են ըմբիշների տեխնիկական հագեցվածության հիմքը, առանց որոնց անհնար է տեխնիկայի հետագա կատարելագործումը [3]:

Սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումներն ընդգրկված են մանկապատանեկան մարզադպրոցների ծրագրում և պարտադիր ուսուցանվում են բոլոր մարզվողներին: Սակայն կախված մարզիչների փորձից, նրանց պատկերացումներից այդ հնարքները

տարբերվում են իրենց ուսուցման մեթոդներով, ուսուցման ժամանակահատվածով և ուսուցման հաջորդականությամբ:

Աշխատանքի արդիականությունը թելադրված է նաև այն հանգամանքով, որ սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումները ունեն մեծ արդյունավետություն, քանի որ միևնույն բռնվածքով հնարավոր է կատարել անսահման քանակի շրջումներ և յուրաքանչյուր շրջումից հետո վաստակել 2 միավոր: Դրանք հեշտությամբ համակցվում են այլ շրջումների և միմյանց հետ, ինչը զգալիորեն մեծացնում է նրանց կատարման արդյունավետությունը: Բացի դա ազատ ըմբշամարտում կանգնած դրությունից կատարվող հնարքների մեծ մասը իրականացվում է ոտքերի բռնվածքներով, ինչը անհրաժեշտ կապերի ստեղծման պայմաններում զգալիորեն մեծացնում է ոտքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների կատարման արդյունավետությունը:

Հետազոտության նպատակը՝ սրունքների խաչաձև բռնվածքով շրջումների ուսուցման առանձնահատկությունների բացահայտումն է:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Ուսումնասիրել սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների ուսուցման մեթոդները:

2. Դասակարգել սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումները:

3. Բացահայտել սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների կատարման արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության նպատակի և խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն, մանկավարժական դիտումներ, սոցիոլոգիական հարցում, գոտեմարտերի վիճակագրական տվյալների ուսումնասիրում:

Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևանի «Դինամո» մարզական-հասարակական կազմակերպության, «Տորք Անգեղ» մարզամշակութային կենտրոնի և Երևանի օլիմպիական հերթափոխի քոլեջի, «Աշխատանքային ռեզերվներ» հասարակական կազմակերպության, Ն. Մուշեղյանի անվան ըմբշամարտի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի, Վ. Ջատիկյանի անվան «Մալաթիա» մարզական ակումբի ազատ ըմբշամարտի նախնական ուսուցման և ուսումնամարզական խմբերում:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են ազատ ըմբշամարտի 45

փորձագետ՝ 30 մարզիչ, 15 բարձրակարգ մարզիկ:

Ուսումնասիրության է ենթարկվել Ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիայի գոտեմարտերի վիճակագրական տվյալների բազան, մասնավորապես՝ 2023-2024 թթ. Եվրոպայի, Ասիայի առաջնությունների և Օլիմպիական խաղերի 1343 գոտեմարտերի վիճակագրական տվյալները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հնարքի արդյունավետ կառուցվածքը դեռևս սպորտային վարպետության չափանիշ չէ և չի ապահովում դրա կատարումը մրցակցային պայմաններում: Գոտեմարտի բարդ իրավիճակներում հնարքների արդյունավետ իրագործումը հնարավոր է միայն դրանց կառուցվածքի նպատակային փոփոխման միջոցով:

Սակայն, մինչև հնարքի կատարումը, անհրաժեշտ է տեղաշարժերի, բռնվածքների, հրումների և ձգումների միջոցով նախադրյալներ ստեղծել հնարքների կատարման համար [8]:

Տեխնիկական բարձր պատրաստություն ունեցող ըմբիշները գոտեմարտում ավելի քիչ էներգիա են ծախսում, քանի որ աշխատանքի մեջ ներգրավում են միայն այն մկանները, որոնք տվյալ շարժողական գործողության մեջ ունեն որևէ գործառույթ: Գրոհի ընթացքում տեխնիկապես գրագետ

ըմբիշները մրցակցի դիմադրության հաղթահարման նպատակով շեշտադրված կերպով օգտագործում են մկանների հնարավորությունները: Բացի դա, նրանք ակտիվորեն կիրառում են սեփական քաշը, սեփական մարմնի և մրցակցի շարժման իներցիան:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետությունը կախված է հնարքի կատարելիս ստեղծված իրավիճակի գնահատման և անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կարողությունից: Այստեղից երևում է, որ ըմբիշը պետք է կարողանա ոչ միայն լավ կատարել հնարքները, այլև՝ իրավիճակից ելնելով, առավելագույն կարժամանակում ճիշտ որոշում կայացնել:

Որքան կատարելագործված և հղկված է ըմբիշի տեխնիկան, այնքան ավելի մեծ են մարզական բարձր նվաճումների հասնելու նրա հնարավորությունները: Այդ պատճառով էլ ոչ միայն տեխնիկական ամբողջությամբ, այլև նրա առանձին տարրերի ուսուցումը մարզման և սպորտային պատրաստության անբաժան մասն է:

Սպորտային ըմբշամարում գոյություն ունեն հարձակողական, պաշտպանողական, հակահարձակողական և այլ տեխնիկատակտիկական գործողություններ: Հարձակողական գործողությունները գոտեմարտերում հաղթանակի հասնելու հիմնական միջոցներն

են [9]: Ընթիշի պատրաստության մյուս կողմերը դրսևորվում են հարձակողական գործողություններում, և նրանց կատարելության աստիճանով է պայմանավորված մարզիկի մասնակցության հաջողությունը մրցումներում: Այսպիսով՝ հարձակողական գործողությունները ըմբշամարտում հանդես են գալիս յուրօրինակ պրիզմայի դերում, որի միջով բեկվում են պատրաստության մնացած կողմերը [11]: Հարձակողական գործողությունների արդյունավետությունը կախված է հնարքի կատարման ժամանակ ստեղծված իրավիճակի գնահատման և անհրաժեշտ վերակառուցումներ կատարելու կարողությունից, որն անհրաժեշտ արդյունքի հասնելու հնարավորություն կտա: Այստեղից երևում է, որ ըմբիշը պետք է կարողանա ոչ միայն լավ կատարել հարձակողական գործողությունները, այլև՝ իրավիճակից ելնելով, առավելագույն կարճ ժամանակում ճիշտ որոշում կայացնել:

Ցանկացած գործունեության ոլորտում շարժողական գործողությունների ուսուցումն անհրաժեշտ է: Սակայն միայն ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման բնագավառում է դրանց ուսումնասիրությունը հանդես գալիս որպես ուսուցման օբյեկտ, քանի որ շարժողական գործունեությունը կատարելագործման և՛ առարկա է, և՛ միջոց, և՛ նպատակ [2]:

Մարզման գործընթացում տեխնիկական պատրաստություն և ուսուցում ասելով հասկացվում է ընտրած մարզաձևի տեխնիկայի տիրապետում: Ինչ մնում է ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկային, ապա դա այն վարժությունների կատարման եղանակն է, որը ներառում է տարածության հաղթահարման, մրցակցի հետ փոխգործողությունների ընթացքում իրականացվող հնարքների ամբողջությունը:

Մասնագիտական գրական աղբյուրների վերլուծությունը թույլ է տալիս եզրակացնելու, որ ըմբշամարտի մարզական գործունեությունում տեխնիկական գործողությունների ուսուցման հաջողությունն առաջին հերթին կախված է մարզվողների բնատուր տվյալներից և ուսումնական գործընթացի անհրաժեշտ պայմանների առկայությունից:

Առաջին կարևոր պայմանը

մարզվողի ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակն է: Դասկանակ մարզիկների՝ շարժողական զանազան ընդունակությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ճկունության, ճարպկության, հողերի շարժողականության առկայությունն է [1]:

Նախքան ուսուցումը սկսելն առաջին հերթին անհրաժեշտ է պարզել, թե ինչպիսին է ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, և եթե

ծրագրված շարժողական գործողությունները յուրացնելու համար այն բավարար չէ, պետք է պլանավորել և իրականացնել նախնական ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ պարամունքներ [2, 6]:

Երկրորդ պայմանը շարժողական կոնկրետ պատրաստությունն է, այսինքն՝ տվյալ մարզաձևին բնորոշ շարժողական գործողությունների կատարման տեխնիկայի տիրապետումը: Եթե նշված պատրաստության կողմերը բավարար չեն, ապա մարզիչը պետք է լրացուցիչ միջոցներ ձեռնարկի, առաջարկելով իր սաներին կատարել մասնագիտությանը համապատասխանող վարժություններ, որոնք մատչելի կլինեն մարզվողի համար և կօգնեն ձևավորելու շարժողական կոնկրետ կողմեր և պատկերացումներ [2]:

Եվ, վերջապես, **երրորդ պայմանը** սկսնակ մարզիկների հոգեբանական պատրաստությունն է: Նրա հենքը շարժողական գործողության հիմնավորումն է, այսինքն՝ տեխնիկայի տարրերի կամ շարժողական կոնկրետ գործողության ուսուցումը [5, 6]:

Անհրաժեշտ է նաև հաշվի առնել, որ սպորտային վարժությունների և հնարքների տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ կարող են հակասություններ ծագել, կապված մի կողմից՝ առաջադրվող շարժողական խնդիրների

բարդության, մյուս կողմից՝ մարզվողների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի հետ [2, 4]: Այդ պատճառով, յուրաքանչյուր մարզիչ, հատկապես, մենապայքարային մարզաձևերում, պետք է հաշվի առնի նշված հասկացությունները և համապատասխան ճշգրտումներ կատարի ուսուցման և մարզման գործընթացում:

Որպեսզի շարժողական գործողության (հնարք, վարժություն) ուսուցումն անցնի առավել արդյունավետ, անհրաժեշտ է պահպանել դիդակտիկայում ընդունված՝ դրա կազմակերպման առանձնահատկություններին ուղղված հանրահայտ պահանջները: Դրանցից առավել կարևորների թվին է դասվում մարզվողների ճանաչողական և շարժողական հնարավորությունների հաշվառումը [7]: Այդ նպատակով մասնագետները և գիտնականները խորհուրդ են տալիս մարզման գործընթացում ըմբիշների բեռնվածությունը հնարավորինս մոտեցնել մրցակցական պայմաններին:

Ինչպես ամեն մի ուսումնական գործընթաց, սպորտային վարժությունների և հնարքների ուսուցումը ևս, հիմնվում է դիդակտիկայի հայտնի սկզբունքների վրա՝ ակտիվության և գիտակցականության, մատչելիության,

սիստեմայնության, պահանջների աստիճանական բարձրացման, կայունության և այլն: Դիդակտիկ սկզբունքները, բնականաբար, հանդես են գալիս որպես մարզիչ-մանկավարժների, մարզվողների և սովորողների գործունեությունը սահմանող ու կանոնակարգող ելակետային դրույթների ամբողջական համակարգ [6]: Միևնույն ժամանակ, նշված դիդակտիկ սկզբունքները չեն կարող իրականացվել միմյանցից մեկուսացված, ընդհակառակը, մանկավարժական պրակտիկայում դրանք ձևավորվում և իրականություն են դառնում դիալեկտիկական միասնության մեջ:

Այսպիսով՝ ուսուցման որակը վճռորոշ կերպով կախված է նրանից, թե ինչպես են յուրացնում իրենց խնդիրները մարզիչը և մարզիկները: Այդ առումով մարզման գործընթացում ուսուցման նպատակի և խնդիրների մշակումը, մշտապես ունի շատ կարևոր նշանակություն և մինչ այժմ գտնվում է հետազոտողների ուշադրության կենտրոնում [2, 5]: Այն ունի իր բարդությունները, որոնք պայմանավորված են նրանով, որ յուրաքանչյուր շարժողական գործողություն կատարվում է ժամանակի և տարածության մեջ կիրառվող որոշակի ջանքերի շնորհիվ: Այս ամենը բարդացնում է ցանկացած ֆիզիկական վարժության տեխնիկայի ուսուցման գործընթացը:

Տեխնիկայի ուսուցման գործընթացում հարկավոր է հաշվի առնել, որ ցանկացած շարժողական գործողության, հնարքի տարրերի, միջոցների, տեխնիկական բաղկացած է տարբեր բաղադրիչներից: Օրինակ՝ սպորտային ըմբշամարտում հնարքի իրականացումը, նրա տեխնիկական բաղկացած է մրցակցին մոտենալուց, բռնվածք կատարելուց մրցակցի հավասարակշռությունը խախտելուց, հնարքի ամբողջական կատարումից և վերջնական դրույթունից:

Նոր շարժողական գործողությունների տեխնիկայի հետ ծանոթացումը, յուրացումն ու կատարումը հենվում է շարժողական այն փորձի վրա, որն այդ մարզիկն արդեն ձեռք է բերել նախորդ պարապունքների ընթացքում, ինչպես նաև ուսուցանվող շարժողական գործունեության առանձին բաժինների կամ բաղադրամասերի ճանաչման կարողության հենքի վրա:

Ուսուցման գործընթացը կառուցվում է ուսուցման նպատակի և խնդիրների ըմբռնման հիման վրա: Սովորաբար, կրթական ծրագրերում որպես ուսուցման նպատակ նշվում է շարժողական գործողության տիրապետումը, բայց ոչ տիրապետման անհրաժեշտ աստիճանը:

Գոյություն ունի շարժողական գործողության յուրացման չորս աստիճան [2]:

Առաջին աստիճանում մարզվողները պատկերացում են կազմում ուսուցանվող շարժողական գործողության մասին, յուրացնում են բնորոշ գծերը, կարողանում են այն զանազանել այլ գործողություններից, սակայն դեռևս չունեն պրակտիկ կատարման փորձ: **Երկրորդ աստիճանում** մարզվողները յուրացնում են շարժողական գործողության կատարման ուսուցանվող եղանակը և կարողանում են այն կատարել ստանդարտ պայմաններում: **Երրորդ աստիճանում** սովորողները կարողանում են որոշել շարժողական խնդրի լուծման օրնաչափությունները, ինչը հնարավորություն է տալիս շարժողական խնդիրները լուծել ինչպես ստանդարտ, այնպես էլ՝ փոփոխական և էքստրեմալ պայմաններում: Նրանք ի վիճակի են ինքնուրույն բացահայտել և վերացնել սխալները: **Չորրորդ աստիճանում** ձևավորվում է տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և շարժողական խնդրի լուծման նոր տարբերակներ մշակելու, ինչպես նաև շարժողական խնդիրները ինքնուրույն ձևակերպելու կարողությունը: Շարժողական գործողության չորրորդ աստիճանի տիրապետումը հիմք է հանդիսանում շարժողական «խիզախության» և ճարպկության համար: Այս ամենի հիման վրա ձևավորվում է շարժողական նոր խնդիրներ հայտնագործելու և

դրանց լուծման նորովի ուղիներ գտնելու կարողությունը [2]:

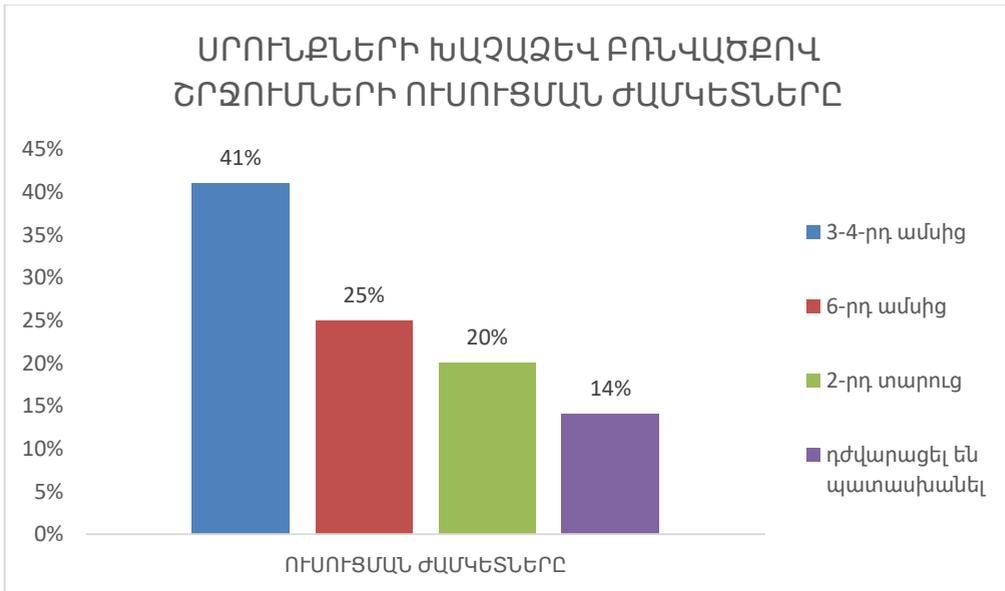
Հիմնվելով սոցիոլոգիական հարցման մանկավարժական դիտումների և մասնագիտական գրականության վերլուծության արդյունքների վրա՝ ուղքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումները դասակարգել չորս խմբի. 1. գլորումով, 2. ոլորումով, 3. անցումով, 4. թավալզորումով:

Ընդ որում փորձագետների մեծամասնությունը (82%) դասակարգված հնարքներից միայն գլորումով և ոլորումով շրջումներն են համարում բազային հնարքներ:

Մանկավարժական դիտումներից պարզվեց, որ ուղքերի խաչաձև բռնվածքով շրջումների ուսուցման ժամանակ կիրառվում են ուսուցման երկու մեթոդ՝ մասնատված և ամբողջական, սակայն հարցումները ցույց տվեցին, որ վերոհիշյալ հնարքների ուսուցման ժամանակ մասնագետների 20%-ը նախապատվություն են տալիս մասնատված մեթոդին, այլ կերպ՝ հնարքի փուլ առ փուլ ուսուցմանը, հարցվածների 50%-ը գերադասում է ուսուցումը կազմակերպել ամբողջական մեթոդով, իսկ 30%-ը՝ նախընտրում են վերոհիշյալ մեթոդները զուգակցել միմյանց հետ:

Ուոքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող ոլորումով շրջումների ուսուցման ժամկետներին վերաբերող հարցերից պարզվեց հետևյալը. մասնագետների 41%-ը հիմնվելով իրենց աշխատանքային փորձի վրա, համարում են, որ դրանց ուսուցումը պետք է սկսել 3-4-րդ ամսից, 25%-ը նշում են, որ

ուսուցումը պետք է սկսել 6-րդ ամսից, 20%-ը գտնում է որ ուոքերի խաչաձև բռնվածքով շրջումների ուսուցումը պետք է սկսել 2-րդ տարվանից, իսկ մի խումբ մասնագետներ էլ (14%) ձեռնպահ են մնացել գտնելով, որ այդ հարցում սահմանազատում մտցնելը տակավին սխալ է (տրամագիր 1):



Տրամագիր 1. Հարցման մասնակցած մարզիչների կարծիքները նշված հնարքների ուսուցման ժամկետների վերաբերյալ

Բնական է, որ ցանկացած շարժողական գործողություն, այդ թվում և ըմբշամարտում հնարք կատարելու համար, ըմբիշից պահանջվում է շարժողական որոշակի ընդունակությունների և հմտությունների այս կամ այն չափի դրսևորում, որը պայմանավորված է տվյալ մարզաձևի յուրահատկությամբ:

Հարցված մասնագետների մեծամասնության կարծիքով (78%) ուոքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող հնարքների ուսուցման ժամանակ հատուկ պահանջներ են ներկայացվում ձեռքերի և իրանի հիմնական մկանախմբերին:

Հարցվածների 42%-ի կարծիքով առավել արդյունավետ են համարվում

ոտքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող գլորումով շրջումները, 48%-ի կարծիքով՝ ոլորումով շրջումները, իսկ ոտքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող անցումով և թավազլորումով շրջումներին նախապատվություն տվեցին մասնագետների 10%-ը:

Մասնագետների 65%-ի կարծիքով ոտքերի խաչաձև բռնվածքով շրջումների ուսուցման գործընթացը պետք է կազմակերպել հետևյալ հաջորդականությամբ. 1-ին՝ գլորումով շրջումներ, 2-րդ՝ ոլորումով շրջումներ, 3-րդ թավազլորումով շրջումներ և 4-րդ անցումով շրջումներ:

Հարցման արդյունքների և մանկավարժական դիտումների վերլուծությունից պարզվեց, որ մարզիչների 72%-ը գտնում է, որ ուսուցման արդյունավետությունը մեծապես կախված է ըմբշամարտի փոքրագույն տարրերի (օպերացիաների) յուրացումից:

Ուսումնասիրության են ենթարկվել Ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիայի տեղեկատվական ռեսուրսում առկա՝ 2023-2024 թթ. Եվրոպայի, Ասիայի, Աշխարհի առաջնություններում և օլիմպիական խաղերում անցկացված 1343 գոտեմարտի վիճակագրական տվյալները [12]: Ուսումնասիրությունից պարզվեց, որ 1343 գոտեմարտում կիրառվել 1285 հնարք՝ որից 876-ը կանգնած դրությունից (70.1%), 409-ը՝

պարտեր դրությունից (29.9%): Կանգնած դրությունում 459 հնարք (52.4%) կատարվել է ոտքերի բռնվածքով, իսկ պարտեր դրությունում ընդամենը 60 հնարք է (14.6%) կատարվել ոտքերի խաչաձև բռնվածքով: Այստեղից հետևում է, որ կանգնած դրությունից ոտքերի բռնվածքով կատարվող հնարքների և պարտեր դրությունից ոտքերի խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների միջև եղած կապն այնքան էլ ամուր չէ, ինչը վկայում է նախնական ուսուցման գործընթացի թերի կողմերի մասին:

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

1. Սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող շրջումների ուսուցումն հիմնականում իրականացվում է մասնատված (20%), ամբողջական (50%) մեթոդներով և զուգակցված (30%):

2. Գոյություն ունեն սրունքների խաչաձև բռնվածքով կատարվող 4 տիպի շրջումներ, որոնցից միայն ոլորումով և գլորումով շրջումներն են համարվում բազային հնարքներ և ուսուցումը պետք է սկսել գլորումով

շրջումից, որից հետո նոր միայն անցնել լրորումով շրջումի ուսուցմանը:

3. Ուսուցման արդյունավետություն բարձրացմանը նպաստում են ոչ միայն ուսուցման դիդակտիկ սկզբունքների պահպանումը, այլև՝ ըմբշամարտի փոքրագույն տարրերի (օպերացիաների) յուրացումը:

4. Սրունքների խաչաձև բնվածքով կատարվող շրջումների ուսուցման

ժամանակ հատուկ պահանջներ են ներկայացվում ձեռքերի և իրանի հիմնական մկանախմբերին:

5. Սրունքների խաչաձև բնվածքով կատարվող շրջումների ուսուցումը կապակցել կանգնած դրությունից ուղքերի բնվածքներով կատարվող հնարքների հետ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Алиханов И.И., Техника вольной борьбы, М., ФиС, 1977, 216 с.
2. Боген М.М., Обучение двигательным действиям, М., ФиС, 1985, 192 с.
3. Вареников. Н.А., О.В. Губин, М.С. Сандраков Техническая подготовка борца: обучение и совершенствование: учебное пособие для вузов физической культуры. – Воронеж: 2022.– ВГАС. – 120 с.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, М., ФиС, 1976, 304с.
5. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры.,М., ФиС, 1991, 543 с.
6. Озолин Н.Г., Современная система спортивной тренировки, М., ФиС, 1970, 480с.
7. Пилоян Р.А., Мотивация спортивной деятельности, М., “ФиС”, 1984, 104 с.
8. Пилоян Р. А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности [Текст] / Р. А. Пилоян, Ю. А. Шахмурадов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 5–8.
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. Султанакмедов.Г.С. Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие.М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 128 с.
11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, 2011, 368 с.

12.https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiMTNmMTVkMWItY2ZkOC00MTg2LWFMmNjAtNTk4MzI0MTM4NzcxlwiidCI6IjU0MGJlYjgzLTY0MDctNDk3OSIiZWExLTdmODU0OTViMTI1MSIsImMiOjI9&utm_source=uww.io&utm_medium=urlshortener

METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING LEG CROSS-TURN TECHNIQUES IN FREESTYLE WRESTLING

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

ABSTRACT

Keywords: freestyle wrestling, technique, teaching process, leg cross-turns, teaching sequence, teaching methods.

The relevance of the study. The relevance of this study is determined by the high effectiveness of leg cross-turns, as a single hold enables a wrestler to perform an unlimited number of consecutive turns, earning two points for each execution. Moreover, these turns can be readily combined both with other turning techniques and among themselves, which substantially increases their competitive efficiency. In addition, in freestyle wrestling, the majority of techniques performed from the standing position involve leg grips; therefore, the development of correct technical connections significantly enhances the effectiveness of executing leg cross-turns.

Methods and organization of the study. To achieve the research objectives, the following methods were employed: analysis and review of scientific and methodological literature, pedagogical observation, sociological survey, and analysis of bout statistics.

Results and discussion. The results of the study allowed for the classification of leg cross-turns into four distinct groups. Furthermore, the teaching methods applied in the instructional process were identified, along with the optimal sequence and timing of instruction and the most effective technical variations of leg cross-turns.

Conclusion. Enhancing the efficiency of teaching leg cross-turns depends not only on strict adherence to didactic principles but also on the mastery of fine technical elements (operations) and the effective integration of these turns with standing techniques that involve leg grips. Particular emphasis in the training process should be placed on strengthening the major muscle groups of the upper limbs and trunk.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТАМ СКРЕСТНЫМ ЗАХВАТОМ ГОЛЕНЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Х. Т. Арутюнян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Вольная борьба, техника, процесс обучения, перевороты скрестным захватом голеней, последовательность обучения, методы обучения.

Актуальность исследования. Актуальность работы обусловлена тем обстоятельством, что перевороты скрестным захватом голеней обладают высокой эффективностью, поскольку с помощью одного захвата возможно выполнить неограниченное количество переворотов и после каждого переоворота получить 2 балла. Кроме того, данные перевороты легко сочетаются с другими переворотами и между собой, что значительно повышает эффективность их выполнения. Помимо этого, в вольной борьбе большинство приемов, выполняемых из стойки, осуществляются с захватами ног, что в условиях создания необходимых связей значительно повышает эффективность выполнения переворотов скрестным захватом ног.

Методы и организация исследования: Для достижения цели исследования и решения поставленных задач были применены следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, социологический опрос, изучение аналитических данных схваток.

Анализ результатов исследования. В результате исследования перевороты скрестным захватом голеней были классифицированы на 4 группы, выявлены применяемые в процессе их обучения методы, последовательность обучения, сроки начала обучения, наиболее эффективные разновидности.

Краткие выводы. Повышению эффективности обучения переворотам скрестным захватом голеней способствуют не только соблюдение дидактических принципов обучения, но и освоение мельчайших элементов борьбы (операций), а также сочетание данных переворотов с приемами, выполняемыми из стойки с захватами ног. При обучении предъявляются особые требования к основным мышечным группам рук и туловища.

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 13.09.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.09.2025–ին:

Գրախոս՝ դոցենտ Յու. Գրիգորյան

**ՀԱՅ ՄՏԱՎՈՐԱԿԱՆՆԵՐԸ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ**

Ե.Լ. Հովսեփյան,

*Ն.Վ. Գոգոլի անվան 35 հիմնական դպրոցի
ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական և զինվորական դաստիարակություն, հայ մտավորականներ, երեխաների համակողմանի զարգացում, ազգային ավանդույթներ:

Հետազոտության արդիականություն: Դարեր ի վեր մարդկությունը հումանիստական գաղափարներ է սերմանել երեխաների մեջ և, պատահական չէ, որ անձի դաստիարակությունն ամեն մի հասարակության սոցիալական, հոգեբանական, մանկավարժական կարևորագույն հիմնախնդիրներից է: Պատահական չէ, որ ներկայումս լայնորեն տարածված է այն դրույթը, որ հասարակության հետագա զարգացման վիճակը և կուլտուրան ամբողջությամբ պայմանավորված է ոչ միայն նրանով, թե կրթության վերջնարդյունքում սովորողներն ինչպիսի գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ ձեռք կբերեն, այլև ինչպիսի սոցիալական, բարոյական, համամարդկային արժեքների կտիրապետեն: Դպրոցը և մանկավարժությունն ընտրում են բարոյական մշակույթի մատչելի տարրերը և ստեղծում են

անձնավորության բարոյական դաստիարակության ծրագրերն ու պլանները, որոնցում առաջին պլան են մղվում մարդկանց նկատմամբ բարձրաբարո վերաբերմունքի (ազնվության, շիտակության, մարդասիրության, բարեկամության և այլն) դրսևորումները, հայրենասիրական, քաղաքական և իրավական կուլտուրայի, կարգապահության և պատասխանատվության դաստիարակումը [8]:

Ներկայումս մանկավարժներին, ծնողներին և ընդհանրապես հասարակությանը մտահոգում է այն հանգամանքը, որ դեռևս անցած դարի վերջերից քաղաքական, սոցիալական և տնտեսական պայմանների վատթարացումից Հայաստանի դպրոցներում խախտված է սովորողների բարոյահոգեբանական, մանկավարժական և դաստիարակչական չափանիշները [1]: Այն ձեռքբերումները, որոնք մեծ դժվարությամբ հիմնավորվել էին դպրոցներում, անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման գործում, մատնված են անհաջողության: Հայ հանրային կյանքից դուրս մղվեցին ազգային, կրոնական, բարոյական կենցաղավարման Sportedu.am

շատ արժեքներ: Դրա հետևանքով առաջացավ գաղափարական հսկայական դասարկություն[10]:

Ներկայումս ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հստակ չի շեշտադրվում դաստիարակչական խնդիրները և կարծես դրանք մղված են հետին պլան, մինչդեռ ֆիզիկական դաստիարակությունը սովորողների մոտ ենթադրում է այնպիսի կարևոր համամարդկային հատկությունների ձևավորում, ինչպիսիք են՝ ընկերասիրությունը, ազնվությունը, մարդասիրությունը, կարեկցանքը, փոխօգնությունը և այլն: Այս բոլորը առաջադրում են անդրադարձ կատարել ոչ հեռավոր անցյալում հայ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության դերին և նշանակությանը [3]: Վերոգրյալը փաստում է մեր հետազոտության արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել հայ մտավորականների կարծիքը և դիրքորոշումը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության մասին:

Հետազոտության խնդիրները:
1. Ներկայացնել հայ մտավորականների՝ Փ. Բյուզանդի, Լ. Ամիրխանյանի, Ղ. Աղայանի և այլոց հայացքները երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ: 2. Բացահայտել Վարդան Հացունու կողմից բնութագրված

երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները և բովանդակությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ վերլուծել և ընդհանրացնել մեր հետազոտությանն առնչվող գրական աղբյուրները, հարցազրույց:

Կատարվել է մասնագիտական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն: Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևանի Ն.Վ.Գոգոլի անվան 35 հիմնական դպրոցում, որին մասնակցել են 7-9-րդ դասարանի 50 աշակերտներ:

Վ. Հացունու գործունեությունը նորովի մեկնաբանման անհրաժեշտություն ունի: Դպրոցականների հետ հարցազրույցում պարզվեց, որ նրանք իրազեկված, ծանոթ չեն Վ. Հացունու կենսագործունեության, նրա մանկավարժական հայացքների մասին: Երեխաներին ներկայացրեցինք Վ. Հացունու արժեքավոր մտքերը երեխաների հոգևոր և մտավոր, զինվորական դաստիարակության վերաբերյալ՝ միաժամանակ կարևորելով մայրական դաստիարակությունը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Երեխաների դաստիարակության ընդհանուր համակարգում իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական դաստիարակությունը, որն անքակտե-

լիորեն կապված է մտավոր, բարոյական, գեղագիտական, էկոլոգիական, իրավական և այլ դաստիարակության հետ: Գիտնականները փաստում են՝ այն սկսվել է դեռևս քաղաքակրթության արշալույսին՝ տոհմական համակարգում [4,7,9]:

Ինչպես դաստիարակության մյուս կողմերը, այնպես էլ ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը դրվում է ընտանիքում. այդ եղել է անցյալում և առավել ևս ներկայում: Անձի ձևավորման սկզբնական ժամանակաշրջանում այն գալիս ֆիզկուլտուրայի արժեքների ձևավորման և փոխանցման հիմնական օղակն է [11]:

Հայ մտավորականներ՝ Խ. Աբովյանը, Մ. Նալբանդյանը, Րաֆֆին, Ղ. Աղայանը և այլք առանձնակի են կարևորել ֆիզիկական դաստիարակությունը անձի համակողմանի զարգացման գործում:

Այսպես՝ Ղ. Աղայանը (1963) գրում է. «Դաստիարակության միակ նպատակը պիտի լինի զարգացնել մարդու երեք կողմերի (ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական) միասնությունը, որպեսզի նա լինի ուժեղ, խելոք և առաքինի» [11]:

Դեռևս 1872 թվականին Ամիրխանյանցը գրել է. «Եթե դպրոցում չկա ֆիզկուլտուրա, ապա նա չի կարող հասնել իր նպատակին: Ֆիզկուլտուրան

միայն ներդաշնակ, ֆիզիկական և բարոյական միջոց չէ: Այն նույնքան կարևոր է, որքան կարևոր են հայոց լեզուն և մաթեմատիկան»: Եվ պատահական չէ, որ ավելի քան 100 տարի առաջ Սանասարյան վարժարանում շաբաթական ուսումնական օրակարգում ֆիզկուլտուրայի, մաթեմատիկայի, լեզուների դասերին հատկացվում էին հավասարաչափ քանակությամբ ժամեր:

Փավստոս Բուզանդը, նախ վկայելով, որ Մամիկոնյանները մանկուց ստանում էին մտավոր և ֆիզիկական կրթություն՝ «զիրահանգ հոգեպես և մարմնապես», որ Մամիկոնյաններից Արտավազդը շատ քաջ, ուժեղ և ճարպիկ մարդ էր, Գայլ Վահանի որդի Սմբատը ոչ ոքի չէր զիջում քաջությամբ և ուժով, այնուհետև իր պատմության վերջում հիշատակելով անապատներում, քարանձավներում բնակվող մարդկանց «ուսուցիչ և առհասարակ տեսուչ» Գինդի մասին, գրում է, որ նա և աշակերտները «շոջում էին բոպիկ ոտներով..., նեղվում, տառապում, չարչարվում էին..., ենթարկվում էին ցրտի և տոթի, քաղցի և ծարավի՝ Աստծու սիրո համար: Նրանց մեջ կային աշակերտներ, որոնք նմանվում էին իրենց վարպետին..., որոնց անուններն են Վաչակ, Արտույտ, Մարախ: Սրանց ընկերն էր Տրդատը»: Վերջինս «բնակություն էր հաստատել Տարոն գավառում, որտեղ իր համար եղբայրանոցներ

էր շինել»: Գինդի և նրա աշակերտների կյանքը հիշեցնում է հին հունական Սպարտա քաղաք-պետությունում գործող ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը, ուր մարդկանց կոփում և դաստիարակում էր բնության դաժան արհավիրքների միջոցով:

Սակայն ներկա ժամանակաշրջանում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության ձևերը, միջոցները և մեթոդները մեծ մասամբ կորսված են և շատ դեպքերում գործնականում այն շատ քիչ է կիրառվում: Պատճառներից մեկն էլ այն է, որ մասնագետները քիչ են անդրադառնում հայ մտավորականների անչափ արժեքավոր գաղափարներին: Այդ նկատառումով մեր աշխատանքում փորձել ենք նկարագրել Վ. Հացունու հայացքները երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ: Քանզի նրա գործունեությունը նորովի մեկնաբանման անհրաժեշտություն ունի, վերաարժեքավորելու և վերագնահատելու խիստ անհրաժեշտություն:

Վ. Հացունին իր աշխատանքում «Դաստիարակությունը հին հայոց քով» (1923) առանձնակի ուշադրություն է դարձրել երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությանը և դրանց նշանակությանը՝ հաշվի առնելով երեխաների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները,

որոնք ուղեկցվում են աշխատանքային հինգ փուլերով [5]

1. **առտնին դաստիարակություն (դայակ, դաստիարակ),**
2. **մարմնական և զինվորական կրթություն (ֆիզիկական դաստիարակություն),**
3. **հանդիսական ուսմունք (հրապարակ, որտեղ հանդիսատեսը բազմությունն է),**
4. **մարզական հրահանգներ (ֆիզիկական պատրաստություն),**
5. **զինվորական հրահանգներ (սուսերաձգություն՝ փոքր տեսակը՝ թուր, աղեղնավարություն (Հայկ Նահապետ) և այլ զինվորական հրահանգներ):**

Հայ ազնվական մանուկը լույս աշխարհ գալով՝ կարոտում էր 3 տեսակ սննդի՝ մարմնական, հոգևոր և մտավոր [2]:

Ծննդյան նախնական շրջանի ավարտմամբ՝ դայակը հրաժարվում էր իր պաշտոնից ու մանկանը հանձնում ծնողներին: Այստեղից սկսվում էր բուն կրթությունը և դայակին հաջորդում էր դաստիարակը: Զավակների կրթությանը թեև հետամուտ էր ու պահանջող, բայց նրա մեջ իրական բաժին չունի հայ իշխանը, և ամբողջ գործը հանձնված է դաստիարակին: Միայն մայրն էր, որ հսկում էր երեխաների դաստիարակությունը:

Կրոնական ու մտավոր դաստիարակությանը զուգընթաց և հավասար, հաճախ ավելի է պատանիների կողմից կարևորվել «մարմնոյ կրթությունը» (ֆիզիկական դաստիարակություն): Սրա մեջ մտնում էր շարժումն ու զվարճությունը:

Պախաճճամք. նշմարվում է պարսկերեն «պախ» արմատը, որը նշանակում է գեղեցկություն, և «ճճամ», որը մոտենում է թուրքերեն՝ գուցե պարսկաձին ճիճի՝ խաղալիք բառին:

Ինչ տեսակ խաղալիքներ էին դրանք: Սրանք իրենց շրջապատող և իրենց ընտանի ձևերն են, արվեստից և առավելապես բնությունից վերցված: Այսպես՝ նրանց պախաճճամքն էին արձանիկները, զենքերի փոքրիկ նմանությունները, նվագարանոցը, արվեստի գործիքները, ծանոթ անասունները, թռչունները և այլն:

Խալարիկք. Ոսկեբերանի բնագրում համապատասխանում է հայերեն «մանկտվոյ խաղ» (մանուկների խաղ) բառին: Բարեբախտաբար մեզ հայտնի են՝ բավական թվով գեթ անվամբ մեր հայ խաղալիքները: Դրանք են՝ լիցք, գունդք, կողոփոցք, անիի, շնչանն, ճագարանք, ճոճք, տապալի, նարտ, ճատրակ:

Հանդիսական ուսմունք. պատանին, երբ մեծանալով դառնում էր երիտասարդ, իր մեջ զգում էր նոր ուժերի

զարթնումը: Երիտասարդի սիրտը ցանկանում էր այնպիսի խաղեր, որոնց մեջ կար կորով և խստամբերություն: Այդ խաղերը կատարում էին հրապարակում՝ բազմության առջև: Քաղաքակրթության գործը եղավ՝ դրանց զանազանությունը և ճարտարությունը հին ազգերի մոտ: Եվ մենք գիտենք, որ մեր նախնիները այստեղ էլ ուրիշներից հետ չեն մնացել:

Մարզանքները՝ ամրապնդել մարմինը և զինվորական կրթությունը (զինվորական պատրաստություն): Հայը այդ բոլորը դեռ մանկուց իր մեջ մարզում էր՝ «Խրատոս» կամ հատուկ ուսուցիչների առաջնությամբ, որոնց կոչում էին մարզիչներ:

Մարզիկները՝ վկայություններից հայտնի է, որ մարզական հրահանգներին ամբողջությամբ նվիրվածները գլխավորապես ազնվական դասակարգն էր, որ փարթամ և կենսական հոգսերից ազատ լինելով՝ կարող էր ողջ ժամանակը հատկացնել նույն զբաղմունքին: Հայ ազգի արական սեռն էր միայն, որ զբաղվում էր մարզական խաղերով, և կանայք ոչ մի կապ չունեին նրանց հետ, ինչպես հույն հանրապետություններից շատերն էին իրենց կանանց հեռու պահում մարզարաններից, հակառակ Սպարտայի, Քիոսի և ուրիշ դորիական քաղաքների՝ ուր նաև իգական սեռն ուներ իր մարմնական

կրթությունը (ֆիզիկական դաստիարակություն)՝ առանձին կամ պատանիների հետ խառը:

Դաստիարակները՝ ռամիկ դասից զարգացած անձինք էին: Բայց պատահում էր երբեմն, որ ազնվականն ինքնակամ նվիրվում էր այդ գործին. փոխանակ ինքը նրանց տանը բնակվելու, իր պալատի մեջ էր ընդունում ազատորդիք, իբրև ընդհանուր դաստիարակ՝ ընծայելով նրանց ամեն հանգստություն:

Մարզարանք՝ հանդիսական ուսման (մարզահրապարակ) մեծ մասը պահանջում էր հատկապես պատրաստված վայրեր: Հույներն ունեին Պալեստրա՝ մարզական խաղերը հրահանգավորելու համար, ստադիոն կամ ասպարեզ, հիպոդրոմա կամ ձիընթացքը, թե-ատրոն կամ տեսարան, ուր ներկայացումներից բացի կատարում էին նաև մարզական խաղեր (ֆիզիկական վարժություններ):

Մեր նախնիներն ընդօրինակեցին հունական խաղերի զգալի մասը, բնականաբար, նաև՝ նրանց խաղարանները.

Նավասարդք կամ տարեմուտ՝ թե հեթանոսական, թե քրիստոնեական շրջանի ամենից հանդիսական ազգային տոնախմբություններից էր, մանավանդ Արշակունիների թագավորությամբ:

յան օրոք (Լդ., 100-400թթ.): Նավասարդք կամ Տոնք նավասարդաց տոնախմբությանը մասնակցում էին թագավորն իր ամբողջ բանակով, ազատանին և կաթողիկոսը՝ բազմաթիվ եպիսկոպոսների հետ: Այդ օրերի «ուրախությունը» ոչ միայն կրոնական հանդեսներն էին, այլև՝ գլխավորապես մարզական խաղերը:

Փաստերը տարակուսանք չեն հարուցում, որ Նավասարդքը համազոր էր հույն օլիմպիական խաղերին, եթե ոչ շրջանով, գոնե կարևորությամբ ու հանդիսականությամբ:

Մարզական հրահանգներ՝ մարզանքներ (մարզումներ), որոնց նպատակն էր զորացնել մարմինը և տալ նրան արագություն, պնդություն և դյուրաշարժություն: Սրանք են արդեն, որ քաղաքային լեզվով կազմում են բուն մարզումները: Ինչպես խաղերի տեսակները, այնպես էլ խաղալու ձևերն էին շատ: Այդ խաղերից էին՝

1. մանկական խաղ,
2. հասեվառիկ՝ վազելով հասնել մի տեղ և այնտեղից վերցնել ինչ-որ իր,
3. արշավան կամ դասական լեզվով՝ արշավանք (վազելու մրցություն),
4. վազք (ոստում՝ որոշ հեռավորությամբ)՝ նշանավոր էր պատանի Վարազդատ թագավորը,

5. ծանրաբարձություն՝ եղել են նաև տարբեր տեսակներ, օրինակ՝ սրունքներով ծանրությունը վեր բարձրացնելը (աչքի էր ընկնում Սմբատ Բագրատունին) և ոտքերով ծանրությունը մեջքին երկար տարածություն տեղափոխելը,

6. լող՝ առավել հայտնի էր Տրդատ թագավորը,

7. ըմբշամարտ՝ ունի զանազան ձևեր՝ ըմբշամարտ կռիվ, ըմբշամարտ մրցություն, մրցամարտ, գիրկընդխառն կռիվ կամ մարտ: Կար այսպիսի մի սովորույթ. յուրաքանչյուր մարզիչ սաստիկ վրեժխնդիր էր իր աշակերտների հաղթանակին և պահանջում էր նրանցից մեռնել պատվավոր անվամբ, քան թե պարտվել և ապրել վատանուն՝ ի վնաս նաև ուսուցչի անվան:

Կռփամարտիկ՝ այլ կերպ կոչվում էր նաև բռնամարտիկ, բռնամարտիկ կռիվ: Կար բռնցքամարտի զանազան տեսակներ, որոնք չեն միաբանում հայկական սովորությունները: Պանկրատիոն էր, որ խառնուրդն էր կռփամարտի և ըմբշամարտի:

Զինվորական հրահանգներ՝ հանդիսական ուսման այն մասը, որի նպատակն էր վարժեցնել հայ պատանուն զինավարժության, որպեսզի պատրաստ գտնվեր միշտ պաշտպանելու հայրենիքը: Եթե ռամիկ պատանին ժամանակ և դրություն (հնարավորություն) չունեի մարզական կրթությանը

(ֆիզիկական դաստիարակություն) հետևելու, ապա զինվորական հրահանգներին մասնակցում էր անվրեպ: Զինվորական հրահանգներից էին՝

1. սուսերածություն՝ (փոքր տեսակը՝ թուր), 4 դար (Արտավազդ Մամիկոնյան, Վարազդատ Արշակունին),

2. աղեղնավարություն՝ Հայկ Նահապետին աղեղնավոր էին կոչում,

3. նիզակահարություն (գեղարդ), որի հետ բռնում էին նաև վահան,

4. տեգընկեցություն՝ տեգը երկաթյա էր և նիզակից կարճ, բարդության մեջ օգտագործում էին տեգընկեցք, ձեռքով բռնած նետում էին թշնամու վրա,

5. պարսաքարություն՝ պարսատիկ գործիք կռվի և որսորդության մեջ, սահմանված էր քար նետելու համար (պարսաքարել կամ պարսել),

6. գլարծակություն՝ գիլը բավական սովար և գետերի հոսանքի մեջ ողորկված և գնդացած քարեր են, որ բռնած նետում էին, այդ պատճառով կոչվում է բռնաքար, բռամբ նետելու քար,

7. հեծյալություն՝ ոսկեղեն հայերենի մեջ ձիրնթաց էին կոչում ձի նստելու և արշավելու գործը, որը շատ կարևորություն ուներ հայ մարզվողների կարգի և զինավարժության մեջ,

8. որս՝ եղել է ցանկալի զբաղմունքը բոլոր ազգերի մեջ: Հայոց աշխարհում նույնպես այն իր բարձրության վրա է գտնվել:

Եզրակացություն: 1. Հետազոտությունում ներկայացված է հայ մտավորականների՝ Փ. Բյուզանդի, Լ. Ամիրխանյանի, Ղ. Աղայանի հայացքները՝ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ, ներկայումս կարևորվում է դրանց կիրառման անհրաժեշտությունը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

2. Վ. Հացունին առաջարկել է երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության պայմանները, բովանդակությունը՝

առանձնացնելով 5 ուղղություն՝ **առտնին դաստիարակություն, մարմնական և զինվորական կրթություն, հանդիսական ուսմունք, մարզական, զինվորական հրահանգներ:**

3. Վերաարժևորելով հայ մտավորականների և Վարդան Հացունու կողմից առաջարկվող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության անհրաժեշտությանը՝ գալիս ենք այն եզրակացության, որ նախկինում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը եղել է զուտ նպատակ՝ առողջ, ուժեղ, խելացի, առնական մարզիկներ և մարտիկներ նախապատրաստելո՝ ընտանիքի, բարեկամի և հայրենի հողի պաշտպանության համար:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003, 160 էջ:
2. Վարդան Հացունի, Դաստիարակությունը հին հայոց քով, Վենետիկ, 1923, 90 էջ:
3. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ղազարյան Ֆ.Գ., ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները, Ոստամական ձեռնարկ, Երևան, 1987, 240 էջ:
4. Աթոյան Կ.Պ., ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում, Ոստամական ձեռնարկ, Երևան, Լույս, 1985, 374 էջ:
5. Աղայան Ծ.Պ., Հայ ժողովրդի պատմության նկարզարդ ակնարկներ, Երևան, 1989, 318 էջ:
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Ոստամական ձեռնարկ, Երևան, 2013, 183 էջ:
7. Իսախրյան Մ.Ս., Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն, Երևան, 2002, 284 էջ:

8. Ղույումչյան Գ.Ե., Մանկավարժություն, դասագիրք բուհերի համար 2 գրքով, գիրք 1-ին, Զանգակ – 97, 2005, 464 էջ:

9. Սահակյան Է.Ե., Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմություն, Ոսումնական ձեռնարկ, Երևան, 1993, 120 էջ:

10. Գրիգորյան Յու., Աբրահամյան Մ., Ֆիզկուլտուրա, հանրակրթական դպրոցի 5-րդ դասարանի դասագիրք, Երևան, Աստղիկ գրատուն, 2023, 160 էջ:

11. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս. և այլք, Ֆիզիկական կուլտուրա. ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-4-րդ դասարանների համար, Երևան, 2008, 184 էջ:

CONCEPTUAL VIEWS OF ARMENIAN INTELLECTUALS ON CHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION

E.L. Hovsepyan,

Physical education teacher at N.V. Gogol Primary

School No. 35, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Physical and military education, Armenian intellectual thought, comprehensive child development, national traditions.

Research Relevance. Throughout history, societies have consistently sought to instill humanistic ideals in children, recognizing individual upbringing as one of the most significant social, psychological, and pedagogical challenges. Contemporary educational theory widely acknowledges that the future cultural and social development of any society depends not only on the knowledge, skills, and competencies acquired through formal education, but also on the social, moral, and universal values internalized by learners. Educational institutions and pedagogical systems therefore select key elements of moral culture and design educational programs that emphasize values such as honesty, humanity, solidarity, patriotic consciousness, political and legal awareness, discipline, and responsibility. Within this broader educational framework, physical education is regarded as an essential and integral component of the child's holistic development.

Aim of the study. To examine and systematize the perspectives and positions of Armenian intellectuals regarding the physical education of children.

Research Methods. The study employed the methods of analysis and generalization of primary and secondary sources relevant to the research topic, including documentary materials and interviews. A review of specialized scientific and pedagogical literature was conducted. The empirical component of the research involved approximately 50 students from grades 7–9 and was carried out at Yerevan N.V. Gogol Primary School No. 35.

Research Results Analysis. Physical education occupies a central position within the overall system of child upbringing and is closely interconnected with intellectual, moral, aesthetic, ecological, and legal education. Researchers emphasize that the origins of physical education can be traced back to the earliest stages of human civilization. As with other dimensions of upbringing, the foundational principles of physical education have historically been formed within the family environment and continue to be shaped there today. Prominent Armenian intellectuals such as Kh. Abovyan, M. Nalbandyan, Raffi, G. Aghayan, and others consistently underlined the role of physical education in the comprehensive development of the individual. G. Aghayan (1963) stated: “The sole objective of education should be the development of the unity of the three dimensions of the individual (physical, intellectual, moral), so that a person becomes strong, intelligent, and virtuous.”

The study also analyzes the views of V. Hatsuni, whose concepts of children’s physical education merit renewed interpretation and contemporary re-evaluation. In his work *Education in the Style of the Ancient Armenians* (1923), Hatsuni devoted particular attention to the structure, content, and significance of physical education, while carefully considering age-related characteristics of children’s development.

Conclusion. The present study outlines the views of Armenian intellectuals P. Byuzand, Kh. Abovyan, M. Nalbandyan, Raffi, G. Aghayan, and others concerning children’s physical education and underscores the relevance of applying these principles within modern educational practice.

V. Hatsuni proposed specific conditions and content for children’s physical education, identifying five principal directions: home education, physical and military education, ceremonial instruction, sports education, and military training. A re-examination of the necessity and purpose of physical education as articulated by Armenian intellectuals and by V. Hatsuni leads to the conclusion that, historically, children’s physical education was primarily aimed at forming healthy, strong, intellectually

developed, and resilient individuals—athletes and warriors capable of protecting the family, the community, and the homeland.

АРМЯНСКАЯ ИНТЕЛЛИГЕНЦИЯ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Е.Л. Овсепян,

*Учитель физкультуры начальной школы
№ 35 им. Н.В. Гоголя, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физическое и военное воспитание, армянская интеллигенция, всестороннее развитие детей, национальные традиции.

Актуальность исследования: Человечество на протяжении столетий прививало детям гуманистические идеи, и неслучайно воспитание личности является одной из важнейших социальных, психологических и педагогических задач каждого общества. Неслучайно в настоящее время широко распространено положение о том, что состояние дальнейшего развития и культуры общества всецело определяется не только тем, какие знания, умения и навыки приобретут учащиеся в результате обучения, но и тем, какими социальными, моральными и общечеловеческими ценностями они будут обладать. Школа и педагогика отбирают имеющиеся элементы нравственной культуры и создают программы и планы нравственного воспитания личности, в которых закладываются ценности благородного отношения к людям (честность, порядочность, гуманность, дружба и т. д.) на первый план выдвигаются проявления, воспитание патриотической, политической и правовой культуры, дисциплины и ответственности.

Цель исследования: 1. Описать мнение и позицию армянской интеллигенции по вопросу физического воспитания детей.

2. Объяснить особенности послеродового воспитания армянских принцев и детей-рамаиков, упомянутые Варданом Хацуни (от рождения до зрелого возраста).

Методы и организация исследования: Основным методом исследования был анализ и обобщение основных источников, связанных с нашим исследованием (интервью).

Было проведено исследование профессиональных научных источников. В исследовании приняли участие около 50 учащихся 7–9 классов. Исследование проводилось на базе начальной школы № 35 имени Н.В. Гоголя г. Еревана.

Анализ результатов исследования: Физическое воспитание занимает особое место в общей системе воспитания детей, неразрывно связанное с интеллектуальным, нравственным, эстетическим, экологическим, правовым и другими видами воспитания. Ученые утверждают, что оно зародилось на заре цивилизации, ещё в родовом строе.

Основы физического воспитания, как и других аспектов воспитания, закладываются в семье, как это было в прошлом, так и в большей степени в настоящем.

Армянские интеллигенты: Х. Абовян, М. Налбандян, Раффи, Г. Агаян и другие, придавали особое значение физическому воспитанию во всестороннем развитии человека. Так, Г. Агаян (1963) пишет: «Единственной целью воспитания должно быть развитие единства трёх сторон человека (физической, интеллектуальной, нравственной), чтобы он был сильным, умным и добродетельным».

В нашей работе мы попытались раскрыть взгляды В. Хацуни на физическое воспитание детей. Поскольку его труды нуждаются в новой интерпретации, в острой необходимости переосмысления и переосмысления. В. Хацуни в своей работе «Воспитание в стиле древних армян» (1923) уделил особое внимание содержанию физического воспитания детей и его значению с учётом возрастных этапов развития детей.

Краткие выводы.1. В работе представлены взгляды армянских интеллигентов П. Бюзанда, Х. Абовяна, М. Налбандяна, Раффи, Г. Агаяна и других на физическое воспитание детей и подчеркивается необходимость их применения в процессе физического воспитания детей сегодня.

2. В. Хацуни предложил условия и содержание физического воспитания детей, выделив 5 направлений: Домашнее воспитание, Физическое и военное воспитание, Обрядовое обучение, Спортивное обучение, Воинское обучение.

3. Переосмысливая необходимость физического воспитания детей, предложенную армянскими интеллектуалами и Варданом Хацуни, мы приходим к выводу, что в прошлом физическое воспитание детей было направлено исключительно на подготовку здоровых, сильных, умных, мужественных спортсменов и воинов ради семьи, друзей и родины для защиты почвы.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Եղշատ Լևիկի Հովսեփյան՝ մարզիչ-մանկավարժ, Ն.Վ. Գոգոլի անվան 35 հիմնական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: egshathovsepyan@gmail.com

Information about the author

Yeghshat Leviki Hovsepyan, trainer-pedagogue, physical education teacher at N.V. Gogol Primary School No. 35, Yerevan, Armenia, E.mail: egshathovsepyan@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 03.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.11.2025–ին:

Գրախոս՝ դոցենտ Յու Գրիգորյան

**ՌԵԿՈՐԴԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՄԱՆ ԱԼԳՈՐԻԹՄԱԿԱՆ
ՄՈԴԵԼԸ ՀԵՌԱՎԱԶՔԻ ՄՐՑԱԶԵՎԵՐՈՒՄ**

*Է. Ձ. Մարտիրոսյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեպրական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Հեռավազք, մարզական արդյունքներ, ժամանակագրություն, վիճակագրություն, ռեկորդի կանխատեսում, օդի ջերմաստիճան, ծովի մակարդակ, արդյունքների միջակայք:

Հետազոտության արդիականություն: Համաշխարհային աթլետիկայի ֆեդերացիայի պաշտոնական տվյալների և մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը փաստում է, որ տղամարդկանց 10 000 մետր վազքի համաշխարհային ռեկորդների արձանագրումը սկսվել է 1911 թվականից: Վերլուծությունները վկայում են, որ վերջին 114 տարվա ընթացքում սահմանվել է 38 համաշխարհային ռեկորդ [2, 7, 8]: Այս ժամանակահատվածում վազքի արդյունքների շարունակական բարելավումը վկայում է մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության, մարզման նորագույն մեթոդների, միջոցների և տեխնոլոգիական առաջընթացի զարգացման մասին [1, 4, 6]: Կանանց 10 000 մետր վազքը համեմատաբար երիտասարդ մրցածն է:

Առաջին պաշտոնական համաշխարհային ռեկորդն արձանագրվել է 1981 թվականին: Անցած 44 տարիների ընթացքում Համաշխարհային աթլետիկայի ֆեդերացիայի տվյալների համաձայն, սահմանվել է 12 համաշխարհային ռեկորդ [2, 5, 9]: Սկզբնական շրջանում այս մրցածներում առաջատար մարզիկներ էին համարվում Եվրոպական մայրցամաքը ներկայացնող Ֆինլանդիայի և Չեխիայի վազորդները, որոնք 15 անգամ թարմացրել են համաշխարհային ռեկորդը [2, 5]: Սակայն 1977 թվականից սկսած՝ այս մրցածնում նկատվում է աֆրիկյան վազորդների գերիշխանությունը, որոնք սկսեցին տիրապետել բոլոր ռեկորդներին [3, 8]: Կանանց պայքարում նույնպես նախապես առաջատար էին Եվրոպական մայրցամաքի մարզիկները, սակայն սկսած 1990-ական թվականներից՝ աֆրիկացի վազորդների առավելությունը դարձավ ակնհայտ և աթլետիկական հեռավազքի բոլոր մրցածների ռեկորդները պատկանում են աֆրիկյան ծագում ունեցող մարզուհիներին [3, 9]:

Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների զարգացումը և ինֆորմացիայի հասանելիությունը հնարավորություններ ընձեռեցին մարզական տեսաբաններին զբաղվել ռեկորդների կանխատեսմամբ՝ կիրառելով ժամանակակից տարբեր կարգի և բնույթի մաթեմատիկական, վիճակագրական, վերլուծական մեթոդներ և միջոցներ [4, 6, 7]:

Աթլետիկական մրցաձևերում, հատկապես հեռավազքում, ռեկորդների կանխատեսումը բարդ և բազմաշերտ գործընթաց է: Այն հիմնված է ինչպես նախորդ ռեկորդային արդյունքների առաջընթացի վիճակագրական վերլուծության, այնպես էլ մարզիկի անհատական առանձնահատկությունների, ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, ֆիզիոլոգիական և կենսաբանական կարողությունների վրա: Բացի այդ, կարևոր դեր են խաղում արտաքին գործոնները, ինչպիսիք են՝ տեխնոլոգիական առաջընթացը, բնակլիմայական պայմանները և մարզման ժամանակակից մեթոդները [1, 4, 6]:

Հետազոտության նպատակը: Հնարավորինս ճշգրիտ կանխատեսել 10 000 մ վազքի համաշխարհային նոր ռեկորդների սահմանման ժամկետները և արդյունքները:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել և վերլուծել տղամարդկանց և կանանց 10 000մ հեռավազքի

համաշխարհային ռեկորդների դինամիկան: 2. Պարզել ռեկորդների սահմանման վրա ազդող գործոնները: 3. Իրականացնել վիճակագրական վերլուծություն նախորդ ռեկորդների բարելավման հիման վրա: 4. Հնարավորինս կանխատեսելու համաշխարհային նոր ռեկորդների արձանագրման ժամկետները և արդյունքները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Մասնագիտական գրականության, համացանցում հետազոտության հիմք հանդիսացող մրցումների արձանագրությունների, համաշխարհային դասակարգմամբ մարզիկների լավագույն արդյունքների և ռեկորդների վերաբերյալ առանձին նյութերի ուսումնասիրում և վերլուծություն: Հետազոտությունից ստացված թվական տվյալների մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն: Նպատակ ունենալով ձևավորել ռեկորդների կանխատեսման արդյունավետ ալգորիթմական մոդել, մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծության են ենթարկվել 1984 թվականից սկսած տղամարդկանց 13 և 1981 թվականից սկսած կանանց 12 համաշխարհային ռեկորդներ: Ուսումնասիրվող արդյունքները, որոնք հանդիսացել են հետազոտության հիմքը, արձանագրված են «Ֆոտոֆինիշ» էլեկտրոնային սարքավորման միջոցով, որն ապահովել է

տվյալների հուսալիությունը և օբյեկտիվությունը:

Թվական տվյալներն առավել ճշգրիտ ստանալու համար մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծությունից ստացված արդյունքներում տեղ չեն զբաղեցրել առավելագույն և նվազագույն դիտարկվող արժեքները՝ ապահովելու ավելի օբյեկտիվ պատկեր և վերացնելու վիճակագրական ոչ ստանդարտ շեղումները:

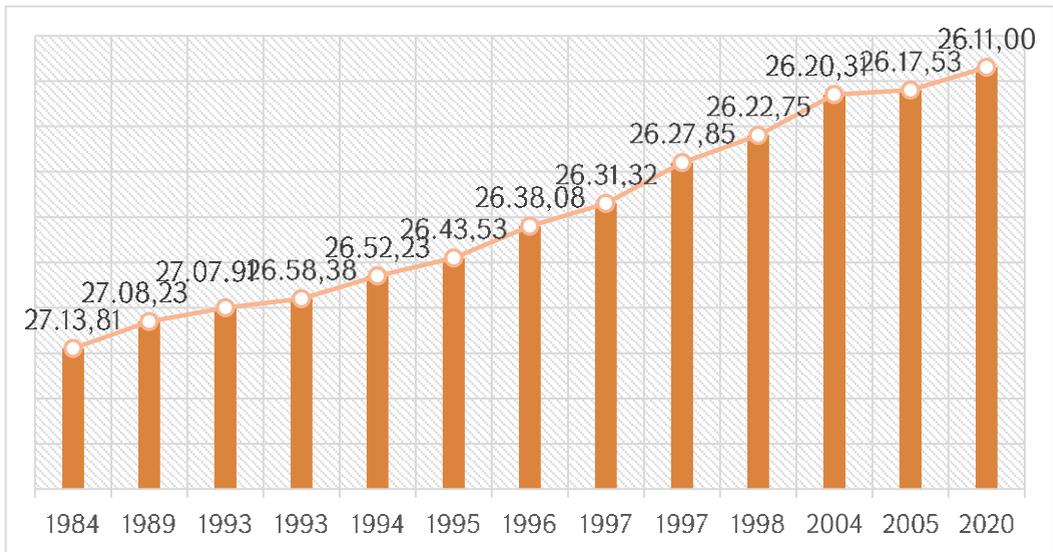
Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ուսումնասիրելով 10 000 մ վազքի համաշխարհային ռեկորդների սահմանման դինամիկան, ակնհայտ է դառնում, որ այս մրցաձևերում ռեկորդների հեղինակները մեծ մասամբ Աֆրիկա մայրցամաքը ներկայացնող մարզիկ-մարզուհիներն են: Արդեն 32 տարի է, ինչ տղամարդկանց համաշխարհային ռեկորդը պատկանում է սև մայրցամաքը ներկայացնող մարզիկներին, իսկ կանայք արդեն 8 տարի է ռեկորդը չեն զիջում այլ մարզուհիներին: Կանխատեսումները, թե ո՞վ կարող է դառնալ հաջորդ ռեկորդի հեղինակը, մեր կարծիքով միանշանակ կլինի սևամորթ մարզիկ և կունենա աֆրիկյան ծագում: Այս հիմնավորումը ավելի համոզիչ դարձնելու համար հետազոտական աշխատանքում փորձ է արվել դիտարկել նաև

վերջին հինգ տարում երկու սեռի մարզիկների աշխարհի 50 լավագույն արդյունքների վիճակագրությունը: Տղամարդկանց պայքարում, արձանագրված աշխարհի 50 լավագույն արդյունքների 90 տոկոսը պատկանում է աֆրիկյան երկրների ներկայացուցիչներին, որոնցից 46 տոկոսը՝ Եթովպիայի, 36 տոկոսը՝ Քենիայի, 8 տոկոսը՝ Ուգանդայի մարզիկներն են: Մնացած 10 տոկոսը բաժանվում է ԱՄՆ-ի, Ճապոնիայի, Մեծ Բրիտանիայի, Կանադայի և Ավստրալիայի մարզիկների միջև [10]: Կանանց պայքարում 50 լավագույն արդյունքների 76 տոկոսը բաժին է հասնում աֆրիկյան մարզուհիներին, որից Եթովպիա՝ 42 տոկոս, Քենիա՝ 30 տոկոս, Էրիթրեա՝ 4 տոկոս, մնացած 24 տոկոսը բաժանվել է ԱՄՆ-ի, Նիդեռլանդների, Ավստրալիայի և Ղազախստանի մարզուհիների միջև, չնայած այս մարզուհիների մեջ կան նաև աֆրիկյան ծագում ունեցեղներ [11]: Այս փաստը վկայում է այն մասին, որ աֆրիկյան մայրցամաքի մարզիկները շարունակում են գերակշռող դիրք զբաղեցնել վազքային դիմացկունության մարզաձևերում [3, 7]: Հետևաբար, հիմնվելով վերոնշյալ տվյալների վրա, կարելի է հիմնավորված կանխատեսել, որ ապագայում սահմանվելիք համաշխարհային ռեկորդի հեղինակը թե՛

տղամարդկանց, և թե՛ կանանց պայքարում մեծ հավանականությամբ, կլինի Աֆրիկա մայրցամաքից:

Համաշխարհային ռեկորդների սահմանման ժամանակագրական վերլուծությունը (տրամագիր 1) ցույց տվեց, որ տղամարդկանց մոտ 41 տարվա ընթացքում սահմանվել է 13 համաշխարհային նոր ռեկորդ: Վիճակագրական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ 1993-1998 մրցաշրջանում յուրաքանչյուր տարի սահմանվել է նոր ռեկորդ: Սակայն դիտարկված ժամանակահատվածում արձանագրվել են նաև շեղումներ այս միտումից. մասնավորա-

պես՝ 1984-1989 և 1998-2004 մրցաշրջաններում սահմանվել է մեկական ռեկորդ: Եթե դիտարկենք ռեկորդների սահմանման ժամանակագրական միջին ցուցանիշը օրերով հաշվարկված միջակայքում, ապա մինչև 2005 թվականն այդ միջին ցուցանիշը կազմել է 702 ± 228 օր: Այս ժամանակահատվածում, չնայած նշված շեղումներին, ռեկորդների սահմանումը տեղի է ունեցել գրեթե յուրաքանչյուր երկու տարին մեկ անգամ: Սակայն այս վիճակագրությունն արդեն իսկ խախտվել է: 2005-2019 թվականներին այս մրցաձևում **նոր** ռեկորդ չի արձանագրվել:

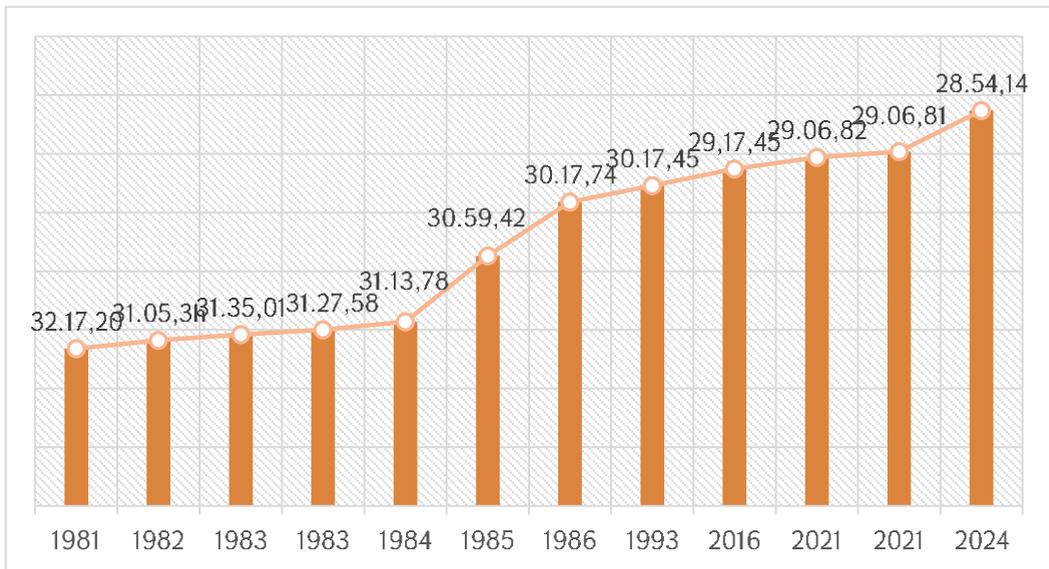


Տրամագիր 1. Տղամարդկանց 10.000 մ վազքի համաշխարհային ռեկորդների ժամանակագրությունը

Հետևաբար, արդեն իսկ խախտվել է այդ վիճակագրությունը և նոր ռեկորդի սահմանման ժամանակահատվածը չի ենթարկվում ժամանակագրային վիճակագրության կանխատեսելի օրինաչափության: Մեր կարծիքով այն պայմանավորված է նաև մարզական արդեն իսկ բարձր արդյունքներով, որը կարծես հասել է մարդկային հնարավորությունների առավելագույն

սահմանին, հետևաբար, նոր ռեկորդներին սպասելը, տղամարդկանց 10000 մետր վազքում, մեր կանխատեսմամբ կպահանջի երկար ժամանակ:

Կանանց ռեկորդների ժամանակագրային վերլուծությունն ունի հետևյալ պատկերը (տրամագիր 2): 44 տարվա ընթացքում կանայք 10 000 մ վազքում սահմանել են 12 համաշխարհային ռեկորդ:



Տրամագիր 2. Կանանց 10. 000 մ վազքի համաշխարհային ռեկորդների ժամանակագրությունը

1981–1986 մրցաշրջաններում յուրաքանչյուր տարում արձանագրվել է նոր ռեկորդ: Տևական դադարից հետո միայն 1993 մրցաշրջանում թարմացվում է համաշխարհային ռեկորդը: Այնուհետև դրան հաջորդող 23 տարվա ընթացքում (1993–2016) արձանագրվել

է ընդամենը մեկ ռեկորդ: Սակայն ուսումնասիրությունները թույլ են տալիս ենթադրել, որ կանանց ռեկորդների սահմանման ժամանակագրությունը կարծես վերադառնում է նախկինին: 2021-ից մինչև 2024 թվականը արձանագրվել է երեք համաշխարհային

նոր ռեկորդ, ինչը վկայում է կրկին աճող մրցունակության և վազորդների արդյունքների բարելավման մասին: Եթե փորձենք միջին վիճակագրական տվյալ ստանալ առանց բացահայտ մեծ շեղումների, հետևաբար կստացվի, որ վերջին ռեկորդի սահմանումից 734 ± 273 օրվա ընթացքում կարող ենք սպասել նոր համաշխարհային ռեկորդի, որը կարծես իրատեսական է:

Ռեկորդային կանխատեսման տրամաբանությունը, բնականաբար, հուշում է նաև դիտարկել նախորդ ռեկորդային արդյունքների դինամիկան: Տղամարդկանց 10 000 մ հեռավազքի ռեկորդային արդյունքներն ուսումնասիրվող ժամանակահատվածում բարելավվել են 62,81 վայրկյանով: Առանձին ռեկորդների միջև արդյունքների բարելավումները տատանվում են 0,32 - 9,53 վայրկյանի միջակայքում: Յուրաքանչյուր հաջորդ ռեկորդի բարելավման միջին ցուցանիշը կազմել է $5,30 \pm 0,61$ **վայրկյան:**

Ի տարբերություն տղամարդկանց, կանանց 10 000 մետր վազքի համաշխարհային ռեկորդները բարելավվել են 203,06 վայրկյանով, ինչը մոտավորապես երեք անգամ գերազանցում է տղամարդկանց ցուցանիշը: Կանանց կողմից բարելավված ռեկորդները տատանվում են 5,79 - 45,68 վայրկյանի միջակայքում, ռեկորդի բարելավման միջին ցուցանիշը՝ $17,43 \pm 4,76$

վայրկյան: Թվական տվյալների վերլուծությունից կարելի է ենթադրել, որ կանանց մոտ ռեկորդային արդյունքների բարելավման տեմպերը ընթանում են ավելի ինտենսիվ: Ստացված միջին շեղման հիման վրա կարելի է կանխատեսել, որ առաջիկա ռեկորդի բարելավման տիրույթը, 95% վստահության հավանականությամբ, տղամարդկանց մոտ կգտնվի **4,69 - 5,91**, իսկ կանանց մոտ՝ 3,13 - 22,43 **վայրկյանի** սահմաններում: Այս ցուցանիշները հաշվի առնելով՝ կարելի է ենթադրել, որ 10 000 մ վազքի հնարավոր հաջորդ ռեկորդը տղամարդկանց մոտ կլինի **26.05,09 - 26.06,04** ընկած ժամանակային տիրույթում, իսկ կանանցը՝ 28.51,01 - 28.31,71 ընկած ժամանակային տիրույթում:

Մեր կողմից առաջ քաշված կանխատեսումը հիմնված է պարզ վիճակագրական տվյալների վերլուծության հիման վրա և ենթադրում է, որ նոր ռեկորդների առաջընթացը շարունակվելու է: Այս դեպքում կանանց ռեկորդների բարելավման հնարավորություններն ավելի մեծ են լինելու, քան տղամարդկանցը, մինչդեռ ռեկորդների բարելավման տիրույթը տղամարդկանց մոտ բավականաչափ նեղացել է:

Ռեկորդների հնարավոր ճշգրիտ կանխատեսման նպատակով իրականացվել է վիճակագրական վերլուծություն՝ հիմնված ռեկորդային վազքերի արագության տվյալների վրա (մ/վ

ճշգրտությամբ): Տղամարդկանց 10.000 մ վազքում գործող ռեկորդային արագությունը կազմում է՝ 6,35 մ/վ, իսկ կանանցը՝ 5,76 մ/վ: Նախորդ ռեկորդային արդյունքների արագության դինամիկայի ուսումնասիրումը մ/վ տարբերությամբ, թույլ է տալիս ենթադրել, որ առաջիկայում տղամարդկանց ռեկորդային վազքի արագությունը կհասնի 6,37 - 6,38 մ/վ: Կանանց մոտ՝ այս տարբերությունը քիչ ավելի մեծ է՝ 5,81 - 5,92 մ/վ:

Ստացված թվական տվյալները հնարավորություն են տալիս ենթադրել, որ տղամարդկանց ռեկորդի բարելավումը 10 000 մ վազքում ունի ավելի փոքր սահման, մինչդեռ կանանց դեպքում նկատվում է ավելի մեծ սահման՝ համեմատաբար բարձր ստանդարտ շեղմամբ: Հետևաբար վազքի արագության մ/վ արժեքով գնահատումը, նույնպես կարող է հիմք հանդիսանալ ռեկորդների կանխատեսման ալգորիթմական մոդելի ձևավորման համար:

Իրականացված հետազոտության շրջանակում դիտարկվել են նաև արտաքին միջավայրի այն գործոնները, որոնք կարող են ազդեցություն ունենալ 10 000 մ հեռավազքի ռեկորդային արդյունքների ձևավորման վրա: Վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ռեկորդների գերակշիռ մասը սահմանվել է այն

պայմաններում, երբ օդի ջերմաստիճանը գտնվել է +15.0°C-ից +19.1°C միջակայքում [1, 3, 7]: Այս փաստը հիմք է տալիս ենթադրել, որ տվյալ ջերմաստիճանային միջակայքը օպտիմալ պայման է մարզիկների օրգանիզմակարգերի արդյունավետ աշխատանքի և բարձր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանը դիմակայելու համար: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ռեկորդների շուրջ 72%-ը գրանցվել է տարվա առավել տաք ամիսներին՝ հունիսից մինչև օգոստոս, հիմնականում օրվա երկրորդ կեսին՝ 20:00-ից 21:35 ժամանակահատվածում: Օրվա այս ժամանակահատվածը, արտահայտվում է կայուն ջերմային պայմաններով և քամու թույլ ազդեցությամբ, ինչը կարող է նպաստել մարզիկների աշխատունակությանը: Արտաքին միջավայրի գործոններից էական դեր ունի նաև մրցման վայրի բարձրությունը ծովի մակարդակից: Հեռավազքում բարձր արդյունքների արձանագրման համար առանցքային գործոն է համարվում տարածքի բարձրությունը ծովի մակարդակից: Ուսումնասիրելով նախորդ ռեկորդների գրանցման աշխարհագրական դիրքերը՝ պարզվել է, որ տղամարդկանց ռեկորդների 100 տոկոսը իսկ կանանց ռեկորդների 70 տոկոսը սահմանվել է Եվրոպական մայրցամաքում՝ ծովի մակարդակից 13 -

260 մետր բարձրության վրա [4, 7]: Այս հանգամանքը վկայում է, որ տվյալ բարձրության միջակայքը կարող է համարվել առավել նպաստավոր մարդու օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական՝ հատկապես՝ շնչառական և սրտանոթային համակարգերի օպտիմալ գործառույթի ապահովման համար:

Հիմք ընդունելով վերը նշվածը՝ կարելի է ենթադրել, որ ապագա ռեկորդների կանխատեսման գործընթացում նպատակահարմար է դիտարկել օդի հնարավոր ջերմաստիճանը և ռեկորդի սահմանման վայրի բարձրությունը ծովի մակարդակից՝ որպես կարևոր և որոշիչ գործոններ:

Եզրակացություն: 1. Հիմնվելով 10 000 մետր վազքի համաշխարհային ռեկորդակիրների և վերջին հինգ տարիների ընթացքում առաջատար մարզիկների էթնիկ ծագումնաբանության վրա՝ կարելի է պնդել, որ աֆրիկյան ծագում ունեցող մարզիկները շարունակում են գերիշխող դիրք զբաղեցնել այս մրցաձևում: Այս փաստը վկայում է, որ նոր համաշխարհային ռեկորդների հեղինակները, թե՛ տղամարդկանց, և թե՛ կանանց պայքարում, մեծ հավանականությամբ կլինեն աֆրիկյան ծագում ունեցող մարզիկներ: 2. Ժամանակագրական վերլուծությունը ցույց է տվել, որ տղամարդկանց 10 000 մ վազքի համաշխարհային ռեկորդների սահմանման միջին ժամանակային

տարբերությունը կազմում է 702 ± 228 օր, իսկ կանանց մոտ՝ 734 ± 273 օր: Սակայն տղամարդկանց ռեկորդների դեպքում այս վիճակագրական օրինաչափությունը արդեն խախտվել է: Այսինքն՝ ռեկորդի սահմանման նոր ժամանակահատվածը այլևս չի համապատասխանում նախորդ ժամանակագրական կանխատեսումներին: Ի տարբերություն դրա՝ կանանց ռեկորդների սահմանման ժամանակային միտումները դեռևս պահպանվում են՝ համապատասխանելով ժամանակագրական կանխատեսելի օրինաչափությանը: 3. Համաշխարհային ռեկորդների դինամիկայի վիճակագրական վերլուծությունից կարող ենք պնդել, որ 10 000 մ հեռավազքում տղամարդկանց ռեկորդի բարելավումը տեսականորեն կազմում է 4,69 – 5,91 վրկ., իսկ կանանց դեպքում՝ 3,13 – 22,43 վրկ.: Հաշվի առնելով այս տվյալները՝ կանխատեսվում է, որ տղամարդկանց առաջիկա հնարավոր համաշխարհային ռեկորդը կարող է հասնել մինչև **26.05,09 – 26.06,04** վայրկյանի, իսկ կանանցը՝ **28.51,01 – 28.31,71** վայրկյանի: 4. Հեռավազքում ռեկորդների կանխատեսման համար կարևոր նշանակություն ունի նաև արտաքին միջավայրի ազդեցությունը՝ հատկապես օդի ջերմաստիճանը ($+15.0^{\circ}\text{C}$ -ից $+ 19.1^{\circ}\text{C}$), տեղանքի բարձրությունը ծովի մակարդակից (13 - 260 մ), ինչպես նաև օրվա

ժամը (նախընտրելի է օրվա երկրորդ մակարգերի արդյունավետ աշխատանկետը): Այս պայմանները ստեղծում են քի համար, ինչն էլ նպաստում է օպտիմալ հնարավորություններ մարմարզիկների բարձր արդյունքների դու շնչատական և սրտանոթային հագրանցմանը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայրապետյան Մ. Ս., Աթլետիկա. միջնավազք, հեռավազք, գերհեռավազք, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2016, 148 էջ:
2. Մարտիրոսյան Է. Զ., Աթլետիկա. աշխարհի ռեկորդներ, Երևան, 2010, 136 էջ:
3. Մարտիրոսյան Է.Զ., Աֆրիկյան վազորդների ֆենոմենը, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ», Գիտամեթոդական պարբերական, N° 3 (10), Երևան, 2023, էջ 57-68:
4. Дэниелс Джек, От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость / Джек Дэниелс; пер. с англ. Натальи Беловой; [под ред. Ивана Нечаева]. - 3-е изд., перераб. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 304 с.
5. Спичков В. Н., Спичкова М. В., Все рекорды в лёгкой атлетике, статистический справочник.- М.: 2009.- 80 с.
6. Juillard A. Rethinking Track and Field: the future of the World's Oldest Sport, Italy 2002. 216p.
7. Hymans R. Progression of World Athletics Records (2020 edition) World Athletics 676 p
8. <https://worldathletics.org/records/by-progression/14073> [Մուտք՝ 02-04. 06. 2025]
9. <https://worldathletics.org/records/by-progression/4005?type=1> [Մուտք՝ 10-13. 06. 2025]
10. <https://surl.lu/owyabb> [Մուտք՝ 23-25.06.2025]
11. <https://surl.li/avsetu> [Մուտք՝ 26-27.06.2025]

ALGORITHMIC MODEL OF PREDICTION OF RECORD RESULTS IN LONG-DISTANCE RUNNING

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

ABSTRACT

Keywords: Long-distance running, sports performance, record progression, chronology, statistical analysis, record prediction, air temperature, sea level, performance range.

Research Relevance. In athletics, particularly in long-distance running, the prediction of record performances represents a complex and multifactorial process. It is grounded in the statistical analysis of the progression of previous records, as well as in the assessment of athletes' individual physical, technical, tactical, physiological, and biological characteristics. In addition to these intrinsic factors, extrinsic influences such as technological advancements, climatic conditions, and contemporary training methodologies play a substantial role in shaping elite performance outcomes.

Research Aim. To predict, with the highest possible level of accuracy, the timing and performance parameters of future world records in the 10,000-meter event through the evaluation of historical record statistics and other determining factors.

Research Objectives. To examine and analyze the dynamics of world records in the 10,000-meter event for both men and women; to identify the principal factors influencing record-setting performances; to conduct statistical analyses based on the progression and improvement of previous records; and to forecast the probable timing and performance values of future world records.

Research Methods and Organization. The study was based on an analysis of professional scientific literature, official competition protocols, and publicly accessible online databases, as well as individual materials related to the best performances and records of elite athletes. Mathematical and statistical methods were applied for the processing and interpretation of the collected data.

Research Results Analysis. The chronology of record-setting performances, rates of improvement, and the influence of environmental conditions were examined to predict future world records in long-distance running. The findings indicate that the majority of 10,000-meter world records have been achieved by athletes of African

origin, supporting the projection that future record holders are likely to emerge from the same population group. Statistical analyses further demonstrate that, although performance improvements remain evident among female athletes, male athletes appear to be approaching their physiological limits, which may result in extended intervals before new records are established. External environmental factors, particularly air temperature and altitude, were found to exert a significant influence on record-level performances.

Conclusion. An analysis of world records and leading athletes in the 10,000-meter event over recent years confirms the sustained dominance of athletes of African descent, suggesting that future record holders are likely to originate from this group. Chronological assessments reveal a heterogeneous pattern of record progression; however, statistical projections indicate that forthcoming world records are likely to fall within the range of 26:05.09–26:06.04 for men and 28:51.01–28:31.71 for women.

«АЛГОРИТМНАЯ МОДЕЛЬ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ РЕКОРДНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»

*Э. З. Мартиросян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: бег на длинные дистанции, спортивные результаты, хронология, статистика, прогнозирование рекордов, температура воздуха, уровень моря, диапазон результатов.

Актуальность исследования. В легкоатлетических дисциплинах бега, особенно на длинные дистанции, прогнозирование рекордов - сложный и многогранный процесс. Он основан как на статистическом анализе прогресса предыдущих рекордных результатов, так и на индивидуальных особенностях спортсмена, его физических, технических, тактических, физиологических и биологических возможностях. Кроме того, важную роль играют внешние факторы - технологический прогресс, климатические условия и современные методы тренировки.

Цель исследования. Эффективно спрогнозировать сроки и результаты установления новых мировых рекордов в беге на 10 000 м, оценивая статистику предыдущих рекордов и другие факторы, влияющие на рекордные показатели.

Задачи исследования. 1. Изучить и проанализировать динамику мировых рекордов в беге на 10 000 м среди мужчин и женщин. 2. Определить факторы, влияющие на установление рекордов. 3. Провести статистический анализ на основе улучшения предыдущих рекордов. 4. Максимально точно спрогнозировать сроки и результаты установления новых мировых рекордов.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ специальной литературы, протоколов соревнований, доступных в интернете, данных мировой классификации спортсменов с лучшими результатами и рекордами, а также отдельных материалов по теме, математико-статистический анализ числовых данных, полученных в ходе исследования.

Анализ результатов исследования. Для прогнозирования мировых рекордов в беге на длинные дистанции была изучена хронология установления рекордов, темпы улучшения результатов и влияние внешней среды. Результаты показали, что в беге на 10 000 м подавляющее большинство рекордов принадлежит спортсменам африканского происхождения, что позволяет предположить, что будущие рекордсмены также будут африканского происхождения. Динамика установления рекордов и статистический анализ свидетельствуют о том, что у женщин темпы улучшения пока сохраняются, тогда как у мужчин они достигли предела человеческих возможностей, что может увеличить промежуток между новыми рекордами. Факторы окружающей среды, особенно температура воздуха и высота над уровнем моря, играют ключевую роль в процессе установления новых рекордов.

Краткие выводы. Анализ мировых рекордов ведущих спортсменов последних лет в беге на 10 000 м показывает, что спортсмены африканского происхождения продолжают лидировать в этой дисциплине. Эта тенденция повышает вероятность того, что будущие рекордсмены также будут африканского происхождения. Хронологический анализ установления рекордов даёт противоречивую картину, однако статистическое прогнозирование позволяет предположить, что новые рекорды будут колебаться в пределах: у мужчин — 26:05,09 – 26:06,04, у женщин — 28:51,01–28:31,71 (сек).

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

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

Information about the author

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

Հոդվածն ընդունվել է 14.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.11.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ԴՐԱ ԻՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱ-ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՈՒՄ

Ֆ. Գ. Ղազարյան¹, Է. Զ. Մարտիրոսյան¹, Գ. Ֆ. Ղազարյան²,

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

²Զրացապլի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան

Սովորեցնելով ուրիշներին՝ սովորում ենք մենք ինքներս:

Առանցքային բառեր: Շարժողական գործողություններ, ֆիզիկական վարժություններ, ուսուցում, դաստիարակություն, ուսուցման համակարգ, ուսուցման մոդելներ, հայեցակարգեր:

Հետազոտության արդիականություն: Ուսուցման հիմնախնդրի գենեզիսը սկիզբ է առել մարդկության պատմության զարգացման վաղ փուլերում: Դեռևս հնագույն ժամանակներից ձևավորվել են ուսուցման վերաբերյալ առաջին տեսական պատկերացումները: Որպես հասարակական երևույթ՝ ուսուցումն ունի իր պատմական զարգացման ուղին, տեսական հիմքերը և օրինաչափությունները: Ֆիզկուլտուրամարզական կրթության համակարգում ուսուցման առարկան շարժողական գործողություններն են, այսինքն՝ ֆիզիկական վարժությունները, որոնք դիտվում են որպես ուսուցման գործընթացի հիմնական բովանդակային բաղադրիչ: Պատկերավոր ասած՝ շարժողական

գործողությունները կարելի է համարել յուրօրինակ նյութ՝ ուսուցման սկզբունքների ուսումնասիրության և դրանց գործնական կիրառության ցուցադրման համար [11]:

Նախադպրոցական համակարգում ուսուցումը հիմնականում կրում է նմանողական բնույթ: Սակայն պատմականորեն գործնական գիտելիքների կատարելագործումը կապված է եղել տարբեր շարժումների գիտակցված կիրառման հետ և առաջ է անցել մատենագիտությունից ու կրոնից [13, 19]: Հին Հունաստանում և Հռոմում առանձնահատուկ ուշադրություն էր դարձվում մարմնամարզական վարժություններին, ըմբշամարտին և պարերին [23]: Հելենիզմի ժամանակաշրջանում շարժումների ուսուցումն իրականացվում էր հատուկ մանկավարժների՝ մարզիչների կողմից, որոնց անվանում էին մարմնամարզիկներ: Նրանց մանկավարժական մոտե-

ցումներն առանձնանում էին և չէին համեմատվում այլ ուսուցանողների մեթոդների հետ: Հետագա ժամանակաշրջաններում շարժումների ուսուցման բովանդակությունը, միջոցներն ու մեթոդները որոշ չափով փոխվել են՝ երբեմն հակասական, բայց հիմնականում դրական ուղղությամբ: Այսպիսով՝ 21-րդ դարի շեմին ի հայտ եկավ «բիոկիբեռնետիկան»՝ կիրառական գիտության նոր ուղղություն [18, 19]:

Հետևաբար, ուսուցման հիմնահարցը անձայրաժիր, անհատույց, դեռևս չավարտված է և ներկայումս մնում է առավել արդիական:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել և ընդհանրացնել դասավանդման մեթոդաբանության որոշ հարցեր՝ որպես մանկավարժական համակարգ:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Վերլուծել ուսուցման հիմնախնդրի պատմական զարգացումը՝ հնագույն ժամանակներից մինչև մեր օրեր: 2. Բացահայտել ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում շարժողական գործողությունների ուսուցման առանձնահատկությունները և դրանց դերը սովորողների բազմակողմանի զարգացման գործում:

Հետազոտության մեթոդը: Կիրառվել է ռետրոսպեկտիվ, համակարգված և տրամաբանական վերլուծության

մեթոդ՝ թեմայի վերաբերյալ փաստական տվյալների համադրության և ամփոփման նպատակով:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ստորև դիտարկվում և վերլուծվում են ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման առանձին հարցերը: Հայտնի է, որ ցանկացած գործունեության ուսուցում (գրել, կարդալ, նկարել, մեքենա վարել, ֆիզիկական վարժություններ կատարել և այլն) հիմնված է սովորողների ճանաչողական գործունեության վրա, որի հիմքում ընկած է հիշողության, ընկալման, ուշադրության, մտածողության, ինչպես նաև մարդու կամային և մոտիվացիոն ուղորտների զարգացումը [4]: Այլ կերպ ասած՝ գիտելիքների յուրացում՝ կարողությունների և հմտությունների ձևավորման մանկավարժական գործընթացում:

Ինչպես և նախկինում, ուսուցման ժամանակակից իմաստավորումն ունի մի շարք բնորոշ հատկանիշներ. երկկողմանի բնույթ, ուսուցչի և սովորողի համատեղ գործունեություն, մանկավարժի ղեկավար դերի և ուսուցման գործընթացի կառավարման կարևորություն, ինչպես նաև դրա համապատասխանությունը սովորողների տարիքային զարգացման օրինաչափություններին [1, 2, 21]:

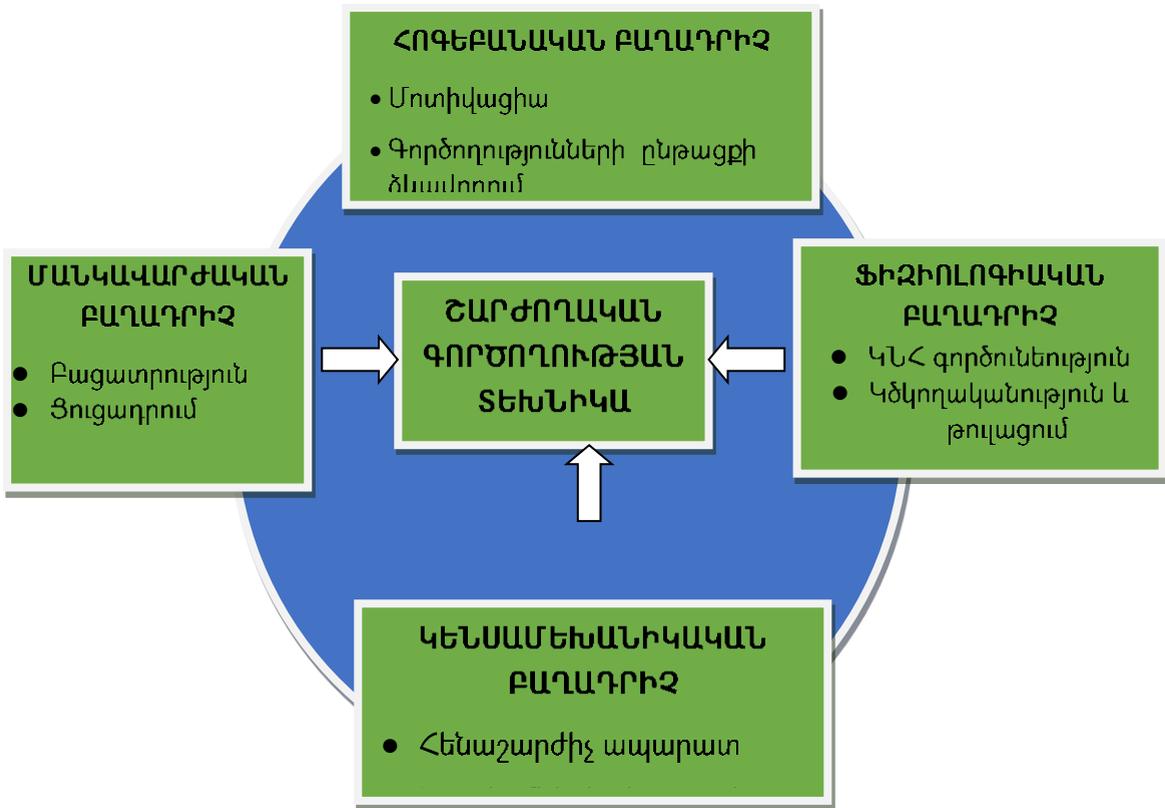
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության

ուլորտում ուսուցանվող շարժողական գործողությունները դիտարկվում է որպես **Ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի** իմացություն [6, 7, 8]: Հարկ է նշել, որ ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության ոլորտում ուսուցման մանկավարժական հիմունքները մանրամասն ուսումնասիրված և լրաբանված են բազմաթիվ գիտական աշխատանքներում [5, 6, 14]: Բացի այդ, տարբեր երկրներում տարբեր մարզաձևերի վերաբերյալ հրապարակվել են բազմաթիվ գիտական հոդվածներ և պաշտպանվել գիտական թեզեր: Ֆիզկուլտուրային կրթության տարբեր համակարգերում՝ ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտային պատրաստվածություն, առողջ ապրելակերպ, առողջարարական և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա, ուժային մարզումներ, ֆիթնես-մարզում: Բոլոր դասագրքերում, մեթոդական և ուսումնական ձեռնարկներում հատուկ տեղ է հատկացված ֆիզիկական վարժությունների ուսուցմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունն ու սպորտային պատրաստվածությունը,

ինչպես և յուրաքանչյուր գիտություն, ունեն իրենց կայուն մեծությունները՝ դիսկրետ միավորները, որոնք հանդես են գալիս որպես շարժողական գործողություններ կամ ֆիզիկական վարժություններ: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության գործընթացում մանկավարժական ուղղվածությունը դրսևորվում է շարժողական գործունեության կենսամեխանիկայի, ֆիզիոլոգիայի և հոգեբանության օրինաչափություններին համապատասխան [10, 12, 17, 22]: Ստորև ներկայացված է մարզական տեխնիկայի բաղադրիչները՝ ըստ Գամալեյի:

Այստեղից հետևում է, որ ուսուցման գործընթացում սովորողներին պետք է մատուցել ոչ թե ուղղակի «չոր» տեսական գիտելիք, այլ գիտելիքների համակարգ: Օրինակ՝ կենսամեխանիկայի ուղղությամբ՝ դա հրման անկյունն է՝ գործադրված ճիգերի մեծությունը, ֆիզիոլոգիական առումով՝ աերոբ և անաերոբ հնարավորությունները, կենսաքիմիական առումով՝ էներգիայի ծախսերը, հոգեբանական տեսանկյունից՝ մոտիվացիան և այլն:



Տրամագիր. Մարզական տեխնիկայի բաղադրիչները (ըստ՝ Վ. Գամալեյի, 2015 թ.)

Շարժումների ուսուցման ընթացքում տեղի է ունենում ոչ միայն գիտելիքների, շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում, այլև սովորողների շարժողական ընդունակությունների զարգացում: Օրինակ՝ արագավազքում ձևավորվում է արագաշարժությունը, ծանրամարտում՝ պայթյուն ուժը, իսկ ֆուտբոլում՝ խաղային ճարակությունը: Հետևաբար, շարժողական

գործողությունների ուսուցումը պետք է դիտարկել որպես բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման գործընթաց [3, 18, 25]:

Բազմաթիվ շարժողական գործողությունների ուսուցումը, ինչպես հայտնի է, պայմանավորված է գործողությունների տեխնիկական բարդությամբ և ուսուցանվողների սեռատարիքային առանձնահատկություններով: Ուստի, չի

կարելի համաձայնվել այն մտքի հետ, որ յուրաքանչյուր աշակերտին, զարգացման յուրաքանչյուր փուլում հնարավոր է դասավանդել ցանկացած առարկա: Որքան բարդ է ուսուցանվող վարժության տեխնիկան, այնքան բարդ է դրա մեթոդիկան ու ուսուցման գործընթացի տևողությունը: Այդ առումով անտիկ ժամանակներում մարզիչները շարժումների ուսուցման գործընթացում կիրառել են երկու մոտեցում՝ ամբողջական և մասնատված [16, 24]:

Ինչ վերաբերվում է ուսուցման դիդակտիկական սկզբունքների դերին ու նշանակությանը, ապա դեռևս միջնադարում ապացուցվել էր, որ ուսուցման ցանկացած ձևում պետք է պահպանել որոշակի պահանջներ, դասական մանկավարժության մեջ՝ դիդակտիկական սկզբունքների ու կանոնների տեսքով [1, 2]:

Ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում առավել առարկայական պետք է կիրառվեն մատչելիությունը, զննականությունը, անհատականությունը, պահանջների աստիճանական աճի սկզբունքները: Օրինակ՝ մատչելիության սկզբունքն ապահովվում է պարզից դեպի բարդ, հայտնիից դեպի անհայտը, հեշտից դժվարը կանոնների իրականացումը՝ հաշվի առնելով տարիքային և գենդերային առանձնահատկությունները: Սակայն ամեն դեպքում սկզբունքների կոնկրետ կիրառումը

պետք է իրականացվի՝ հաշվի առնելով կրթության խնդիրները: Ուսուցման գործընթացում պետք է օգտագործվեն նաև այնպիսի դիդակտիկական կանոններ, ինչպիսին են՝ մոտիկից հեռուն և յուրացվածից դեպի չյուրացվածը: Եվ չպետք է մոռանալ, որ այս կանոներն և սկզբունքները իրենց յուրահատուկ արտացոլումն են ստանում՝ հիմնավորված շարժողական կարողությունների ու հմտությունների ձևավորման օրինաչափություններով: Կարողությունների և հմտությունների առկայությունը հնարավորություն է ընձեռում ղեկավարել սեփական մարմնի շարժումները, ինչի մասին խոսել են Պ. Ֆ. Լեսգաֆտը Ե. Ա. Բեռնշտեյնը (1966), Վ. Ս. Ֆարֆելը (1975) [10, 11]:

Մանկավարժական պրակտիկայում և գործնական պարապմունքներում երբեմն դիտվում են որոշ շեղումներ՝ դիդակտիկ սկզբունքներից և օրինաչափություններից: Բնականաբար, շարժումների ուսուցման գործընթացում այն հանգեցնում է բացասական արդյունքների: Դրանց կարելի է դասել չհիմնավորված և ոչ նպատակային կրկնությունները, հաճախ էլ՝ սկզբունքների և կանոնների անտեսումը, ինչն էլ բերում է առանձին կանոնների և սկզբունքների մասնատված կիրառման: Մյուս կողմից, ակնհայտ է, որ ուսուցման մեթոդների կատարելագործումը սերտորեն կապված է ֆիզիկական դաստիարակության

և մարզական պատրաստության համակարգի հետ: Օրինակ՝ Գ. Ի. Պոպովը (2000) կարևորում է այն մոտեցումը, ըստ որի՝ շարժումների ուսուցման գործընթացում անհրաժեշտ է դիտարկել նաև մարզական պատրաստվածության ընդհանուր համակարգը, որը ներառում է էներգետիկ ռեսուրսների ակտիվացում և ուժային ու արագաշարժության որակների զարգացում [15, 18]:

Շարժողական գործողությունների ուսուցման մեթոդաբանության զարգացման մեջ մեծ ներդրում են ունեցել նաև Ա. Ա. Տեր-Հովհաննիսյանը և Ի. Ա. Տեր-Հովհաննիսյանը [9, 22]: Գիտամեթոդական գրականության նյութերի և մանկավարժական փորձի մանրակրկիտ վերլուծության և ընդհանրացման միջոցով նրանք մշակեցին ուսուցման հայեցակետ՝ հիմնված մանկավարժական դիդակտիկ 13 պահանջների վրա: Մենք համակարծիք ենք հեղինակների հետ, հատկապես այն մասով, ինչը վերաբերում է մարզական ընտրության մեթոդիկայի որակի բարելավմանը, ուսուցման գործընթացի տեխնիկական վերազինմանը, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների և մարզիչների գիտելիքների ընդլայնմանն ու խորացմանը, նրանց շարժողական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը: Հատուկ կարևորություն ունի նաև Յու. Կ. Գավերդովսկու

(1991; 2007) առաջարկած համակարգը, որը ներառում է շարժողական գործողությունների ուսուցման 16 դիդակտիկ դրույթ: Դրանք լայնորեն կիրառվում են մարզական և ֆիզկուլտուրային կրթության մեջ՝ որպես արդյունավետ մեթոդական հիմք:

Եզրակացություն: Ուսուցումը՝ բարդ, նուրբ, բազմակողմանի և յուրահատուկ արվեստ է: Այն կազմակերպված գործընթաց է, որը նպատակ ունի հաղորդել և յուրացնել հատուկ գիտելիքներ ու կարողություններ՝ ուղղված սովորող երիտասարդության, ինչպես նաև տարբեր մարզաձևերով զբաղվող անձանց շարժողական, հոգևոր և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների կատարելագործմանը: Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցումը պետք է լինի մատչելի՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային, սեռային, շարժողական և ֆունկցիոնալ զարգացման առանձնահատկությունները, ինչը հիմք և պարտադիր պայման է: Ուսուցումը չպետք է վերաճվի գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների մեխանիկական փոխանցման. այն երկկողմանի գործընթաց է, որտեղ ուսուցանողը և ուսուցանվողը գործում են սերտ համագործակցությամբ:

Ժամանակակից դիդակտիկական ներառում է ուսուցման ձևերի և արդյու-

նավետ մեթոդների կիրառում, համապատասխան միջոցների, չափորոշիչների ու ուսուցման հայեցակարգերի նպատակահարմար օգտագործում: Բացառություն չի կազմում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզական կրթության

համակարգը, որն ապահովում է ոչ միայն շարժումների տեխնիկայի յուրացումը, այլև մարզական պատրաստվածության ընդհանուր մակարդակի բարձրացումը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ամիրջանյան Յու., Մանկավարժություն, Մանկավարժ, Երևան, 2004, 451 էջ:
2. Մախչանյան Հ., Մանկավարժական մտորումներ, ԵՊՀ, Երևան, 1991, 21 էջ:
3. Ашмарин Б. А., Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС.- 1978. 223 с.
4. Баранов С. П., Сущность процесса обучения: М.: 1981.- 143 с.
5. Белинович В. В., Обучение в физическом воспитании.- М.: ФиС.- 1958.- 262 с.
6. Боген М. М., Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС.- 1985.- с.192
7. Боген М. М., **Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям.**- М.: Книжный дом Либроком. - 2010.- С. 105-142
8. *Гавердовский Ю. К., Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика ФК.- 1991 № 8.- С. 12-20*
9. Гавердовский Ю.К., Обучение спортивным упражнениям: биомеханика, методология, дидактика.- М.: ФиС.- 2007.- 911 с.
10. Гальперин П. Я., Физические аспекты спортивного обучения // Теория и практика ФК.- 1973 № 12.- С. 39-43
11. Гальперин П. Я., Предисловие к книге "Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям.- М.: Либкром. - 2010.- С. 3-5
12. *Зациорский В.М., Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры.* - М.: ФиС., 1979. - 264 с.

13. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. С венг./ Под Общ. Ред. В. В. Столбова.- М.: Радуга, 1982.- 399 с
14. Лапутин А. К., *Обучение спортивным движениям.* - Киев: Здоровье.- 1986.- 213 с.
15. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС., 1991.- 543 с.
16. *Мин Хе Чжин.* Целостно-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2009 № 11(57).- С.52-56
17. Озолин Н. Г., *Современная система спортивной тренировки.* – М.: ФиС.- 1970. – 477 с.
18. Попов Г. И. с соавт. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах // Теория и практика ФК.- 2000 № 7.- С. 42
19. Попов Г. И., Обучение движениям: противоречия и пути решения // Российский журнал биомеханики.- 2000 № 2.- С. 1-6
20. Пономарев Н. И., Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания М.: ФиС.- 1970. – 248 с.
21. Подласый И. П., Педагогика: учебник для вузов / И. П. Подласый. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: 2024.- 575 с.
22. Тер-Ованесян А.А., Тер- Ованесян И. А., Обучение в спорте.- М.: Советский спорт.- 1992.- 192 с.
23. Уссинг Ж., Воспитание и обуяение греков и римлян. СПб., 1899
24. <https://surl.li/gyapqy> [Մուտք՝ 08-11.10.2025]
25. <https://surl.li/aeoouz> [Մուտք՝ 14-17.10.2025]

**TRAINING AND ITS IMPLEMENTATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
ACTIVITIES.**

F. G. Ghazaryan¹, E. Z. Martirosyan¹ G. F. Ghazaryan²,

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

²Diving Federation of Armenia, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Motor actions, physical exercise, education, upbringing, education system, models and concepts of teaching.

Research Relevance. Motor learning has a centuries-old history, during which the content and methods of instruction have continually evolved at times contradictorily, yet generally in a progressive direction. Despite substantial theoretical and practical advances, the study of motor learning remains an inexhaustible and unresolved issue, maintaining its significance and relevance for modern pedagogy and sports science.

Research Aim. o examine and synthesize selected issues of teaching methodology as a pedagogical system.

Research Methods and Organization. This article is designed as a descriptive review study. The primary methodological approach involved systemic, retrospective, and logical analyses aimed at summarizing the most rational and evidence-based experiences accumulated in the field.

Research Results Analysis. The pedagogical foundations of instruction in physical education and sports activities have been examined in the works of a relatively small group of authors. In practical physical education and sports training, knowledge concerning the motor actions being taught is commonly understood as “physical exercise technique.” Alongside pedagogical considerations, learning in this context adheres to specific patterns informed by biomechanics, psychology, and physiology. Consequently, the instructional process should cultivate not merely a collection of isolated facts, but an integrated system of knowledge. A key prerequisite for successful learning is the application of specific didactic principles and methodological rules. The development of motor skills and abilities plays a crucial role in enabling learners to effectively control their own movements. The specialized literature presents a variety of approaches aimed at enhancing the effectiveness of teaching motor actions, including pedagogical concepts,

methodological requirements, original didactic frameworks, and specialized models and standards for sports training.

Conclusion. Teaching is a multifaceted and distinctive pedagogical art - a process of transmitting knowledge and mastering specialized physical exercises directed toward the motor, mental, and functional development of learners. Education should not be reduced to the mechanical transfer of information. All motor actions practiced during the learning process must be performed in a specific ratio, bilaterally, and in both directions. Contemporary didactics emphasizes the necessity of employing well-formulated concepts and standardized learning models within the practice of physical education and sports instruction.

ОБУЧЕНИЕ И ЕГО РЕАЛИЗАЦИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

*Փ. Գ. Կազարյան¹, Ջ. Յ. Մարտիրոսյան¹, Գ. Փ. Կազարյան²
¹Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения,
²Федерация прыжков в воду, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: двигательные действия, физические упражнения, обучение, воспитание, система обучения, модели и концепции обучения.

Актуальность исследования. Обучение двигательным действиям имеет многовековую историю. В различных эпохах содержание обучения постоянно изменялось, в какой-то мере противоречиво, но в целом позитивно. Обучение движениям неисчерпаемая, незавершенная проблема и поэтому остается актуальной.

Цель исследования. Изучить и обобщить некоторые вопросы методологии обучения как педагогической системы.

Методы и организация исследования. Статья относится к числу описательных обзорных исследований. Основным методом является системно-ретроспективный и логический анализ, обобщение рационального опыта работы по проблеме.

Анализ результатов исследования. Педагогические основы обучения в физкультурно-спортивной деятельности освещены в работах небольшого числа авторов. В практике физического воспитания и спортивной подготовки знание об изучаемых двигательных действиях существует как «техника физических упражнений». Кроме педагогической направленности обучение здесь протекает по определенным закономерностям, биомеханики, психологии, физиологии. Поэтому в процессе обучения должна формироваться не сумма знаний, а система знаний. Основной предпосылкой успешного обучения является реализация конкретных дидактических принципов и правил. Формирование двигательных умений и навыков способствует успешному управлению движениями собственного тела. В специальной литературе существуют конкретные разработки для совершенствования эффективности обучения двигательным действиям, концепции и педагогические требования, авторские дидактические положения, используются специальные модели и эталоны спортивной подготовки.

Краткие выводы. Обучение многогранное и своеобразное педагогическое искусство, процесс передачи знаний и освоение специальных физических упражнений, направленных на двигательное, психическое и функциональное совершенствование обучающихся. Обучение не должно сводиться к механической передаче знаний. Необходимо все двигательные действия в процессе обучения выполнять в определенном соотношении билатеральными конечностями и в обе стороны. Современная дидактика диктует необходимость использования конкретных концепций и эталонов обучения в практике физкультурно-спортивного образования.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

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

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

Էրիկ Զավենի Մարտիրոսյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկ մարզաձևերի ամբիոնի վարիչ, դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,

Երևան, Հայաստան, E-mail: erik.martirosyan@sportedu.am ORSID: 0009-0002-5171-1761

Գաբրիել Ֆրունզիկի Ղազարյան՝ մ.գ.թ., դոցենտ, Հայաստանի ջրացատկի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան, E-mail: gabriel.ghazaryan72@mail.com

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, Arminian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: frunz.ghazaryan@sportedu.am

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

Gabriel Frunzik Ghazaryan, PhD, Associate Professor, Diving Federation of Armenia, Yerevan, Armenia, E-mail: gabriel.ghazaryan72@mail.com

Հոդվածն ընդունվել է 03.10.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.10.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան

ԿԱՆԱՆՑ ԸՆԴԳՐԿՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԱՏԵ ՄԱՐՁԱԶԵՎՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԵՎ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀՅՈՒՄՆԱԿԱՐՆԵՐԸ

*Ա.Վ. Պողոսյան, Ն.Հ. Համբարձումյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Մարզուհիներ, կարծրատիպեր, մրցաշարեր, մարզիչներ, լրատվամիջոցներ, ֆեդերացիաներ, միջազգային փորձ, կին կարատեիստներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից հասարակությունում կանանց դերը սպորտում դարձել է ոչ միայն արդիական քննարկման առարկա, այլև սոցիալ-մշակութային զարգացման կարևոր ցուցիչ: Կանայք ավելի ակտիվորեն են ներգրավվում մրցակցային սպորտում՝ այդ թվում նաև այնպիսի ոչ ավանդական մարզաձևերում, ինչպիսին է կարատեն: Կարատեն՝ որպես մարտարվեստի ձև, պահանջում է ոչ միայն ֆիզիկական պատրաստվածություն, այլև հոգեբանական կայունություն և ինքնավստահություն: Կանանց ներգրավվածությունը այս ոլորտում չի սահմանափակվում միայն սպորտային հաջողություններով. այն ընդգծում է սեռային հավասարության և հնարավորությունների ընդլայնման հարցերը հասարակությունում [4,6]:

Այսօր էլ սպորտում կանանց դերը շարունակաբար ընդլայնվում է՝ ներառելով ոչ միայն ավանդական, այլև մարտական մարզաձևեր: Կարատեն, լինելով ուժի, կարգապահության և հոգեմարմնական ներդաշնակության մարզաձև, վերջին տարիներին Հայաստանում ևս սկսել է զրավել կանանց և աղջիկների ուշադրությունը [13]: Հայաստանում, ինչպես նաև աշխարհի շատ երկրներում, կարատեի նկատմամբ հետաքրքրությունը շարունակում է աճել, սակայն կանանց մասնակցությունը դեռևս հանդիպում է մի շարք մարտահրավերների: Այնուամենայնիվ, կանանց մասնակցությունը կարատեում դեռևս մնում է հարաբերաբար սահմանափակ՝ մի շարք կառուցակարգային, մշակութային և սոցիալական գործոնների պատճառով:

Դրանց թվում են հասարակական կարծրատիպերը, ծնողական թերահավատությունը, մարզչական ռեսուրսների պակասը և ինստիտուցիոնալ աջակցության բացակայությունը [3,4]: Այս բոլոր խնդիրները պահանջում են հա-

մակրոլմանի վերլուծություն և նպատակաուղղված քայլեր կանանց դերի բարձրացման ուղղությամբ:

Արժե նշել, որ թեև Հայաստանի մարզական կառույցները և ֆեդերացիաները տարեցտարի մեծացնում են ուշադրությունը կանանց սպորտի նկատմամբ, այնուամենայնիվ կարատեի պարագայում գոյություն ունեն մի շարք հիմնախնդիրներ, որոնք խոչընդոտում են կանանց լիարժեք ներգրավվածությունը կարատե մարզաձևում: Ըստ Հայաստանի կարատեի ֆեդերացիայի տվյալների՝ 2023թ. կանայք կազմում էին մարզիկների ընդհանուր թվի մոտ 18%-ը, ինչը զգալիորեն ցածր է համաշխարհային միջին ցուցանիշից [2]: Համաշխարհային կարատեի ֆեդերացիայի (WKF) 2022թ. զեկույցի համաձայն՝ կանայք կազմում են կարատե մարզիկների ընդհանուր թվի մոտ 35%-ը [16]: Այս տարբերությունը վկայում է այն մասին, որ Հայաստանում կանանց ներգրավվածությունը կարատեում դեռևս սահմանափակ է՝ համեմատած միջազգային մակարդակի հետ:

Հատկանշական է, որ որոշ երկրներում, օրինակ՝ Ճապոնիայում և Ֆրանսիայում, կանանց մասնակցությունը կարատեում հասնում է 40-45%-ի: Այս երկրներում իրականացվող պետական քաղաքականությունները, սոցիա-

լական ծրագրերը և մարզական կրթության համակարգերը նպաստում են կանանց ակտիվ ներգրավվածությանը մարտական մարզաձևերում [14, 15]: Հայաստանի դեպքում, սակայն, կան մի շարք խոչընդոտներ, որոնք սահմանափակում են կանանց ակտիվությունը կարատեում: Դրանք ներառում են մշակութային կարծրատիպերը, մարզական ենթակառուցվածքների սահմանափակ հասանելիությունը և համապատասխան ծրագրերի պակասը, որոնք ուղղված են կանանց ներգրավվածության խթանմանը:

Կանանց ներգրավվածությունը սպորտում, այդ թվում՝ կարատե մարզաձևում, վերջին տասնամյակներում կտրուկ աճել է: Նախկինում տղամարդկանց համար նախատեսված բազմաթիվ մարզաձևեր այսօր հասանելի են նաև կանանց, և կարատեն այդ միտման կարևոր դրսևորումներից մեկն է [1]: Կարատե մարզաձևում կանանց ակտիվ մասնակցությունն արդեն իսկ արձանագրել է նշանակալի արդյունքներ, ինչպես նաև ներառում է շատ տեսական և գործնական հարցեր՝ կապված հասարակական կարծիքի, մարզասարքերի օգտագործման, մրցաշարերի հավասարության և մարզիչների պատրաստվածության հետ:

Սակայն ինչպես վիճակագրությունը և միջազգային փորձը ցույց է տալիս, որ շատ երկրներ դեռևս ունեն խնդիրներ սպորտում կանանց ներգրավվածության հետ: Վերջին տարիներին կտրուկ աճել են կանանց մրցումները և ծրագրերը, սակայն, կան բազմաթիվ մարտահրավերներ՝ համաշխարհային և տեղական մակարդակում:

Այս թեման հատկապես արդիական է այս պահին, քանի որ կանանց սպորտում հետևողական փոփոխություններ են տեղի ունենում, հատկապես այն մարզաձևերում, որտեղ նախկինում կանանց մասնակցությունը շատ սահմանափակ էր: Կանանց սպորտի զարգացման մեջ հատկապես մեծ դեր ունեն միջազգային մրցաշարերը, Օլիմպիական խաղերի ծրագրում կարատեի ներգրավումը, ինչպես նաև համապատասխան հասարակական խթանները: Կարատեն, որպես մարտական մարզաձև, առանձնահատուկ դեր է խաղում կանանց սպորտում՝ պատրաստելով բազմաթիվ բարձրակարգ մարզիկների և նպաստելով նրանց ֆիզիկական ու հոգեբանական զարգացմանը [16]:

Վերջին տարիներին կարատե մարզաձևում կանանց մասնակցությունը շարունակաբար աճում է, բայց այդ գործընթացը դեռևս լիարժեք չի ապահովում բոլոր անհատական և կազմակերպչական խնդիրների լուծումը:

Կանանց սպորտի նկատմամբ հասարակական վերաբերմունքի փոփոխությունը, մարզադահլիճներում ու մրցումներում հավասար իրավունքների ապահովումը, մարզիկների հարթ մրցակցային պայմանների ստեղծումը՝ կարևոր է ոչ միայն սպորտային, այլև սոցիալական զարգացում ունեցող հանրությանը ստեղծելու համար [11]:

Մինչդեռ կանանց մասնակցության աճը կարող է դիտվել որպես դրական փոփոխություն, կան նաև բազմաթիվ մարտահրավերներ՝ կապված հասարակական կարծիքի և վարպետության մակարդակների անհավասարության հետ: Սա խոսում է հետազոտության անհրաժեշտության մասին՝ բացահայտելու չլուծված հիմնախնդիրները, որոնք կան այս ոլորտում [12]:

Հետևաբար, ներկա ժամանակաշրջանում կարևոր է վերլուծել և հասկանալ կանանց ներգրավվածությունը կարատե մարզաձևում՝ այդ ոլորտի զարգացման հեռանկարները և հիմնախնդիրները, որպեսզի հնարավոր լինի գտնել լուծումներ և խորհուրդներ՝ կապված մրցակցային հավասարության, մարզական համակարգի հզորացման, հասարակական ընկալումների և այլ հարցերի հետ:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Ուսումնասիրել Հայաստանում կանանց ներգրավվածությունը կարատե մարզաձևում և բացահայտել

առկա հիմնախնդիրները՝ համեմատելով միջազգային փորձի հետ և առաջարկելով միջոցներ՝ հավասար մասնակցությունն ու մրցակցային պայմանները ապահովելու համար:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Վերլուծել կանանց ներգրավվածության հիմնախնդիրները կարատե մարզաձևում՝ Հայաստանի և միջազգային գրականության հիման վրա:

2. Ուսումնասիրել Հայաստանի կանանց կարատեի զարգացման ընթացքն ու ներգրավվածության մակարդակը:

3. Վերլուծել սոցիալական, մշակութային և կառուցակարգային գործոնները, որոնք խթանում կամ խոչընդոտում են կանանց մասնակցությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունը կազմակերպվել է գիտական և գործնական աղբյուրների հավաքագրմամբ, համեմատական և բովանդակային վերլուծությամբ և ըստ եզրակացությունների առաջարկությամբ: Հետազոտությունն իրականացվել է համակցված մեթոդաբանությամբ՝

- գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն՝ ուսումնասիրվել են գիտամեթոդական աղբյուրներ, որոնք

վերաբերվում են կանանց մասնակցությանը կարատեում, մարզաձևի զարգացմանն ու առկա խնդիրներին,

- համեմատական վերլուծություն՝ համեմատվել են Հայաստանի և տարբեր երկրների կանանց ներգրավվածության մակարդակները, մրցաշարերի մասնակցությունը և պետական քաղաքականությունների ազդեցությունը,

- փաստարկների և վերլուծությունների ուսումնասիրություն՝ հավաքագրվել են տվյալներ տարբեր երկրների ֆեդերացիաներից, մարզական կազմակերպություններից և միջազգային զեկույցներից,

- վիճակագրական վերլուծություն՝ օգտագործվել են գործող վիճակագրական տվյալներ, որոնք արտացոլում են կանանց մասնակցության դինամիկան և աճի միտումները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հայաստանում կարատե մարզաձևում կանանց ներգրավվածության համակարգը ձևավորվում է պետական և հասարակական կառույցների, սպորտային ֆեդերացիաների, մարզական ակումբների և անհատ մարզիչների փոխգործակցության արդյունքում: Թեև վերջին տարիներին նկատվում են դրական միտումներ, համակարգը դեռևս զարգացման փուլում է և ունի բարելավման անհրաժեշտություն:

Կարատե մարզաձևում կանանց մասնակցության դինամիկան արտացոլում է ինչպես մրցումների քանակը, այնպես էլ մարզիկների ներգրավվածության մակարդակի փոփոխությունները:

Ստորև 1-ին աղյուսակում ներկայացված են 2019-2024 թվականների տվյալները՝ աշխարհի տարբեր երկրներից, այդ թվում նաև Հայաստանից [7,8]:

Աղյուսակ 1

2019-2024 թթ. կանանց մասնակցության դինամիկան կարատե մարզաձևում (ընտրված երկրներ, %)

Երկիրը	Կանանց մասնակցությունը՝ ըստ տարիների					
	2019	2020	2021	2022	2023	2024
ԱՄՆ	40%	41%	42%	43%	44%	45%
Ֆրանսիա	40%	42%	43%	44%	45%	46%
Ճապոնիա	35%	36%	37%	38%	40%	40%
Գերմանիա	35%	36%	37%	38%	39%	40%
Կանադա	30%	32%	34%	35%	37%	38%
Մեծ Բրիտանիա	30%	31%	32%	33%	35%	35%
Ավստրալիա	30%	31%	33%	35%	36%	37%
Ռուսաստան	25%	27%	28%	30%	32%	33%
Արգենտինա	20%	22%	23%	24%	26%	27%
Հայաստան	15%	18%	20%	22%	23%	25%

Այսպիսով՝ կարելի է ենթադրել, որ տարբեր երկրներում կանանց մասնակցությունը կարատե մարզաձևում կլորացված տեսքով աճում է՝ շնորհիվ պետական, հասարակական և մասնավոր աջակցության, ինչպես նաև սպորտի հանրային քարոզչության: Հատկանշական է, որ Հայաստանում, թեև կանանց մասնաբաժինը դեռևս չի գերազանցում 25%-ը, վերջին տարիներին

աճի տեմպերը համեմատաբար ավելի բարձր են՝ կապված մարզադպրոցների և ակումբների գործունեության ակտիվացման հետ: Սա վկայում է, որ փոքր, սակայն դինամիկ զարգացում է տեղի ունենում՝ վերացնելով նախկին սահմանափակումները և խթանելով կանանց մասնակցությունը մարզաձևում:

Աղյուսակ 2

Կանանց մասնաբաժինը կարապետում (ըստ 2024 թ. տվյալների, %)

Երկիր	Կանանց մասնաբաժինը կարապետում (%)	Պետական աջակցություն	Մարզչական ծրագրեր կանանց համար	Մարզասրահների հասանելիություն
Ճապոնիա	45%	բարձր	կան հատուկ ծրագրեր	լիարժեք
Ֆրանսիա	40%	միջինից բարձր	որակյալ պատրաստություն	լիարժեք
Վրաստան	30%	միջին	սկսնակ ծրագրեր	մասամբ բավարար
Կանադա	42%	բարձր	բոլոր մակարդակներում հասանելի	բարձր
ԱՄՆ	43%	բարձր	տարածված ազգային նախաձեռնություններ	բարձր
Հայաստան	18%	սահմանափակ	սահմանափակ հնարավորություններ	անբավարար

2-րդ աղյուսակում ներկայացված են կարատե մարզաձևում տարբեր երկրների կանանց մասնակցության մակարդակները՝ պետական աջակցություն, մարզչական ծրագրերի հասանելիություն և մարզասրահների մատչելիություն: Համաշխարհային դինամիկան ցույց է տալիս, որ եթե պետությունները ավելի շատ աջակցեն

կանանց սպորտին, ապա մասնակցության տոկոսը կհասնի ավելի բարձր մակարդակի:

Հայաստանի պարագայում մտահոգիչ է, որ կանանց մասնաբաժինը համեմատաբար ցածր է՝ միայն 18%, ինչը պայմանավորված է ինչպես ֆինանսական սահմանափակումներով, այնպես էլ մշակութային կարծրատիպերով և մարզադպրոցներում բավարար

աջակցություն չստացող միջավայրով: Վերլուծելով 2-րդ աղյուսակի տվյալները՝ պարզ է դառնում, որ կանանց ներգրավվածությունը կարատե մարզածնում զգալի տարբերություններ ունի տարբեր երկրներում՝ կախված պետական աջակցության մակարդակից, մարզչական ծրագրերի որակից և մարզասրահների հասանելիությունից: Աղյուսակում ներկայացված գնահատականները հիմնված են պաշտոնական վիճակագրության, ֆեդերացիաների զեկույցների և փորձագիտական գնահատումների համակցված վերլուծության վրա [8,9]:

Հաշվի առնելով այլ երկրների փորձը՝ Հայաստանում անհրաժեշտ է.

- Մշակել սեռային հավասարությունը խթանող պետական քաղաքականություն:

- Ակտիվացնել կանանց մասնագիտական աճի ծրագրերը:

- Տարածել կարատեի ակումբները նաև մարզերում և գյուղական բնակավայրերում:

- Կազմակերպել կանանց մասնագիտական սեմինարներ և միջազգային փորձի փոխանակումներ:

Համեմատական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ թեև Հայաստանի կարատեի համակարգում կանանց ներգրավվածության գործընթացը դեռևս զարգացման փուլում է, օտարերկրյա փորձը մատնանշում է հնարավոր ուղիներ՝ պետական աջակցության ուժեղացում, մրցակցային միջավայրի ստեղծում և մարզչական ռեսուրսների հզորացում:

Աղյուսակ 3

Կանանց մասնակցության մակարդակը և կիրառվող քաղաքականությունները՝ ըստ մի շարք երկրների փվյալների [10]

Երկիր	Կանանց մասնակցության մակարդակ (մոտավոր %)	Հիմնական քայլեր/գործողություններ	Աղբյուր
Ճապոնիա	Ավելի քան 30%	Հատուկ ծրագրեր կանանց մասնագիտական աճի համար, մրցաշարեր	Japan Karate Federation, 2022
Ֆրանսիա	~40%	Գենդերային հավասարության քաղաքականություն, կանանց մրցաշարեր	French Karate Federation, 2022
Ռուսաստան	~35%	Պետական աջակցություն, մարզական դպրոցների ակտիվացում	Russian Karate Federation, 2022
Չինաստան	~25%	Օլիմպիական կարատեի խթանում, աղջիկների ներգրավում	Chinese Martial Arts Association, 2021
Հայաստան	~18%	Զարգացման փուլում, սահմանափակ հնարավորություններ մարզերում	Ministry of Education, Science, Culture and Sports of RA, 2022

Համեմատական վերլուծությունը (աղյուսակ 3) ցույց է տալիս, որ Հայաստանում կանանց մասնակցության խթանման համար անհրաժեշտ են հատուկ քաղաքական քայլեր, որոնք հիմնված են այլ երկրների հաջող փորձի

վրա: Այս քայլերը ներառում են պետական աջակցության ուժեղացում, մարզչական ծրագրերի ակտիվացում, մարզական կենտրոնների հասանելիության ընդլայնում և կանանց համար մասնագիտական աճի հնարավորու-

յունների ստեղծում: Արդյունքում, առաջարկվող մոտեցումները նպատակ ունեն խթանել կանանց ընդգրկվածությունը կարատե մարզաձևում՝ առանց կրկնության արդեն աղյուսակում ներկայացված կոնկրետ գործողությունների:

Հաշվի առնելով այս մոտեցումները, հաջորդ քայլը Հայաստանում անհրաժեշտ բարեփոխումներն ու ծրագրերը գործնականում կիրառելն է՝ ապահովելու մասնակից կանանց թվի կայուն աճ և մասնակցության հավասար հնարավորություններ մարզաձևում:

Աղյուսակ 4

Կանանց ներգրավվածության համեմատական վերլուծություն՝ միջազգային և հայկական փորձի վրա հիմնված

Ցուցանիշներ	Միջազգային փորձ	Հայկական փորձ
Մասնակցության պատմություն	Ավելի քան 30 տարվա ակտիվ զարգացում (օր.՝ Ճապոնիա, Եվրոպա)	Մոտ 10 տարվա ակտիվացում, դեռևս զարգացման փուլում
Կանանց համար հատուկ մրցաշարեր	Կանանց մասնակցությամբ միջազգային մրցաշարեր (JKA, EJU)	Բլից կամ մարզային միջոցառումներ, պարբերական չեն
Մարզչական կազմի ընդգրկվածություն	Շատ երկրներում կանանց մեծ թվով մարզիչներ, պետական աջակցություն	Կին մարզիչների քանակը սահմանափակ է, մարզիչների վերապատրաստման համակարգը թերզարգացած է
Սոցիալական վերաբերմունք	Ակտիվ խթանում է հավասար հնարավորությունների գաղափարը, դրական ընկալում	Սոցիալական կարծրատիպեր՝ աղջիկների մասնակցության դեմ, ավանդական մոտեցումների ազդեցություն
Ինֆրաստրուկտուրա և ակումբներ	Լայնածավալ ակումբային ցանց՝ ինչպես քաղաքներում, այնպես էլ գյուղերում	Քաղաքային կենտրոնացում, գյուղերում ակումբների գրեթե բացակայություն

<p>Մասնակցության խթանում պետական մակարդակով</p>	<p>Ներառված է ոազմավարական ծրագրերում, պետական ֆինանսավորում</p>	<p>Սահմանափակ աջակցություն, ծրագրային ընդգրկվածություն բացակայում է կամ թերի է</p>
<p>Միջազգային մրցաշարերի մասնակցություն</p>	<p>Ակտիվ մասնակցություն՝ կանանց թիմերի բարձրակարգ ներկայացում</p>	<p>Մասնակցությունը անկանոն է, պայմանավորված է ֆինանսական և կազմակերպական սահմանափակումներով</p>
<p>Կրթական ծրագրեր և վերապատրաստում</p>	<p>Կանանց համար նախատեսված վերապատրաստման և կրթական ծրագրեր</p>	<p>Նման ծրագրեր գրեթե չկան կամ մատչելի չեն</p>

Ներկայացված համեմատական վերլուծությունը (աղյուսակ 4) վկայում է, որ միջազգային առաջատար փորձ ունեցող երկրներում՝ ինչպես Ճապոնիայում, Ֆրանսիայում, Գերմանիայում և ԱՄՆ-ում, կանանց ներգրավվածությունը կարատե մարզաձևում գտնվում է բարձր մակարդակի վրա՝ պայմանավորված տարիների մշակված քաղաքականություններով, կրթական ծրագրերով, հասարակական աջակցությամբ և ինստիտուցիոնալ պատրաստակամությամբ: Այս երկրներում կանայք ոչ միայն մասնակցում են, այլև ակտիվ դեր ունեն մարզչական, կազմակերպչական և մրցումների ոլորտում [5,11,16]:

Եզրակացություն: Այսպիսով կատարված վերլուծությունը թույլ է տալիս նշել, որ Հայաստանի համար առաջնահերթ է համալիր մոտեցման իրականացման ապահովումը, որը ներառում է պետական և հասարակական աջակցություն, մարզական կրթության ու վերապատրաստման ծրագրերի զարգացում, ինչպես նաև հանրային իրազեկման բարձրացում: Միաժամանակ, այս քայլերը հնարավորություն կընձեռեն ոչ միայն բարձրացնել կանանց մասնակցության տոկոսը կարատեում, այլև ձևավորել հավասար պայմաններով, մրցակցային և ներառական միջավայր, ինչը կնպաստի ինչպես մարզաձևի, այնպես էլ հասարակության համակողմանի զարգացմանը:

Ի հակադրություն միջազգային փորձին՝ Հայաստանում կանանց ներգրավվածության գործընթացը կարատե մարզաձևում դեռևս գտնվում է զարգացման փուլում: Չնայած վերջին տարիներին նկատվող դրական միտումներին՝ մասնավորապես կին մարզիչների թվի աճին և միջազգային մրցումներին ավելի ակտիվ մասնակցությունը, շարունակում են պահպանվել մի շարք խոչընդոտներ. սահմանափակ մարզական ենթակառուցվածքներ, թերի մարզական մշակույթ և պահպանողական կարծրատիպեր:

Հաշվի առնելով միջազգային առաջատար երկրների փորձը և կատարված վերլուծությունը, հեղինակները առաջարկում են հետևյալ հիմնական քայլերը.

- ստեղծել կանանց և աղջիկների համար հատուկ ծրագրեր,

- ապահովել ֆինանսական և նյութատեխնիկական աջակցություն,

- զարգացնել մարզչական կազմի պատրաստման և վերապատրաստման համակարգը,

- բարձրացնել հանրային իրազեկումը և խթանել համագործակցությունը միջազգային կառույցների հետ,

- շարունակել հետազոտությունները և ապահովել տվյալների հստակ հավաքագրում:

Այս քայլերը, մեր կարծիքով, կխթանեն կանանց ներգրավվածությունը կարատեում և կդառնան ներդրում հասարակության հավասարակշռված, առողջ զարգացման գործընթացում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայաստանի ազգային կարատեի ֆեդերացիա (2020): Տարեկան զեկույց՝ կարատեի զարգացման վերաբերյալ Հայաստանում: <https://karate.am/en/h2/>

2. Հայաստանի կարատեի ֆեդերացիա. Տարեկան հաշվետվություն և վիճակագրություն, 2023 թ., Երևան, 2024 <http://karate.am>

3. Մարտիրոսյան Լ., Ծնողների վերաբերմունքը Հայաստանում աղջիկների մարտարվեստին մասնակցության նկատմամբ, «Հայաստանի ֆիզիկական դաստիարակության հանդես», 2019, էջ 87-94:

4. Սարգսյան Մ., Ապորտում գենդերային հավասարության հարցերը և կանանց ներգրավվածության աճը մարտարվեստում. «Մարմնակրթություն և առողջ ապրելակերպ», թիվ 3, Երևան (2020), էջ 35–42 https://oxygen.org.am/wp-content/uploads/2021/04/Gender_info-kit.pdf [Մուտք՝ 05.06.2025]

5. Սպորտի զարգացման հաշվետվություն, 2022-2026 թվականների ռազմավարական ծրագիր, ՀՖԿՍՊԻ հիմնադրամ 2022թ. հունվարի 19 <https://sportedu.am/wpcontent/uploads/2022/06> [Մուտք՝ 20.05.2025]
6. Bruce T. New Rules for New Times: Sportswomen and Media Representation in the Third Wave. *Sex Roles*, (2016)- 74(7-8), 361–376. [Մուտք՝ 26.03.2025]
7. Chinese Martial Arts Association. (2021). The Growth of Karate in China. https://www.researchgate.net/publication/312599954_Evolution_and_Prospect_f_Chinese_Martial_Arts_during_the_Rising_Course_of_China [Մուտք՝ 04.05.2025]
8. European Karate Federation. (n.d.). *About EKF*. Retrieved from <https://www.europeankaratefederation.net/about/> [Մուտք՝ 18.04.2025]
9. Fink J.S. Female athletes, women's sport, and the sport media commercial complex: Have we really "come a long way, baby"? *Sport Management Review*, (2015).- 18(3), 331–342.
10. International Olympic Committee (IOC). (2021). *Karate at the Olympic Games Tokyo 2020*. Retrieved from <https://olympics.com> [Մուտք՝ 18.04.2025]
11. Japanese Karate Association. (2023). *Promoting Women's Involvement in Karate* 24(4)<https://www.wkf.net/news-center/article/!/2231/karate-s-contribution-to-society-showcased-at-presentation-of-guardian-girls-karate-project-in-morocco> [Մուտք՝ 11.07.2025]
12. UNESCO. *Fit for Life: Women and Sport – Closing the Gap*. Paris, 2023. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385557> [Մուտք՝ 13.07.2025]
13. UN Women. *Gender Equality in Sports: Advancing Women and Girls in Sport*. New York, 2022. <https://www.unwomen.org> [Մուտք՝ 25.07.2025]
14. World Karate Federation (WKF). (2016). *Women's Participation in Karate Championships*. Retrieved from <https://www.wkf.net> [Մուտք՝ 01.08.2025]
15. World Karate Federation. (2020). *Statutes and Rules*. Retrieved from <https://www.wkf.net/pdf/rules/WKF-Competition-Rules-2020.pdf> [Մուտք՝ 01.08.2025]
16. World Karate Federation. *Development Programs and Gender Inclusion in Karate*. WKF Official Reports, 2022. <https://www.wkf.net> [Մուտք՝ 01.08.2025]

WOMEN'S PARTICIPATION IN KARATE: CHALLENGES AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT

*A.V. Poghosyan, N.H. Hambardzumyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: athletes, stereotypes, tournaments, coaches, media, federations, international experience, female karatekas.

Research Relevance. The role of women in sports, particularly in karate, serves as an important indicator of a society's social and cultural development. Karate requires physical preparedness, psychological resilience, and self-confidence. Although women's participation in karate in Armenia has been gradually increasing, it remains limited due to persistent stereotypes, insufficient resources, and organizational challenges. Expanding female participation is essential not only for health promotion but also for fostering equality, empowerment, and opportunities for self-expression.

Research Aim. To examine women's involvement in karate in Armenia, identify existing challenges, compare national trends with international experience, and propose solutions that support equal participation and competitive conditions for female athletes.

Methods and Research Organization. The study involved the collection and examination of scientific and practical sources, comparative and content analysis, and the formulation of evidence-based conclusions. Methods included literature review, comparison of data from Armenia and other countries, analysis of the experience of international sports organizations, and situational assessment supported by available statistics.

Analysis of Research Results. The material examined indicates that increasing women's involvement in karate is achievable only through a comprehensive and coordinated approach that includes the development of state strategies, improvement of sports education and training systems, international cooperation, public awareness campaigns, and the systematic creation of equal opportunities for women both within and beyond the sports sector.

Conclusions. The analysis of women's involvement in karate in Armenia and in leading international contexts supports several key recommendations: the development of specialized programs for women and girls; strengthening financial and material-technical support; improving the training and retraining of coaching staff; increasing public awareness and collaboration with international organizations; and ensuring continuous

Sportedu.am

research supported by transparent data. Overall, the role and participation of women in karate are significant not only for athletic progress but also as a meaningful contribution to the development of a healthier, more equal, and more just society.

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ЖЕНЩИН В СПОРТИВНОЕ КАРАТЭ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*А.В. Погосян, Н.Г. Амбарцумян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: спортсмены, стереотипы, турниры, тренеры, СМИ, федерации, международный опыт, женщины-каратисты.

Актуальность исследования. Роль женщин в спорте, особенно в карате, является важным показателем социального и культурного развития общества. Карате требует физической подготовки, психологической устойчивости и уверенности в себе. В Армении участие женщин в карате растет, но остается ограниченным из-за стереотипов, нехватки ресурсов и организационных проблем. Вовлечение женщин важно не только для здоровья, но и для развития равенства и самовыражения.

Цель исследования. Изучить вовлеченность женщин в карате в Армении, выявить проблемы, сравнить с международным опытом и предложить решения для равноправного участия и конкурентных условий.

Методы и организация исследования. Сбор научных и практических источников, сравнительный и содержательный анализ, формулирование выводов. Использованы: анализ литературы, сопоставление данных по Армении и другим странам, изучение опыта международных организаций, ситуационный анализ по статистике.

Анализ результатов исследования. Анализируя представленный материал, можно утверждать, что повышение уровня вовлеченности женщин в каратэ возможно только при комплексном подходе, включающем государственную стратегию, совершенствование спортивного образования, международное сотрудничество, повышение уровня общественной осведомленности и, в особенности, обеспечение равных возможностей для женщин в спортивной сфере и за ее пределами.

Краткие выводы. Представленный анализ вовлеченности женщин в каратэ как в Армении, так и в ведущих странах мира, представляет возможность сделать следующие выводы и рекомендации:

- Создание специальных программ для женщин и девушек
- Финансовая и материально-техническая поддержка
- Подготовка и переподготовка тренерского состава
 - Повышение осведомленности общественности, сотрудничество с международными организациями
- Непрерывность исследований и четкое представление данных

Таким образом, роль и участие женщин важны не только для спортивных результатов, но и как вклад в развитие здорового, равноправного и справедливого общества

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Աննա Վոլոդյայի 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
Նատալյա Հենրիկի Համբարձումյան՝ մանկավարժ, մագիստր, E.mail: natalia.hambarzumyan.2020@sportedu.am

Information about the authors

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
Natalya Henrik Hambarzumyan, Master of Pedagogy, Email: natalia.hambarzumyan.2020@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 11.10.2025–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.10.2025–ին:
Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 796.431

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-135

**ՑԱՏԿԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՀԱՄԱԼԻՐՆ
ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԱԿԱՆ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՓՈՒՈՒՄ**

*Վ.Ա. Սմբադյան, Տ.Գ. Սիմոնյան, Հ.Վ. Քոսակյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական պատրաստություն, կատարելագործում, փուլ, վարժություն, ցատկեր, համալիր, արագավազորդ:

Հետազոտության արդիականություն: Արագավազքերը՝ որպես աթլետիկական վազքերի տեսակ ամենատեսարժան մրցածներից են և հանրահայտնի են տարբեր մակարդակի մրցումների ժամանակ: Աթլետիկական արագավազքերը կատարման տեսանկյունից բնութագրվում են որպես արագաուժային վարժություններ և պահանջում են այդ մրցածներում մասնագիտացող մարզիկներից հատուկ մասնագիտական շարժողական ընդունակությունների տիրապետման առավելագույն մակարդակ [1,5,9]:

Արդի ժամանակաշրջանում, մասնավորապես՝ աթլետիկայում, մարզական բարձր արդյունքներ նվաճելու համար մարզիկներն իրենց պատրաստության գործընթացում կրում են առավելագույն բեռնվածություններ: Որպեսզի այդ բեռնվածությունները լինեն

առավել արդյունավետ, անհրաժեշտ է պատրաստության գործընթացում կիրառել ժամանակակից մոտեցումներ՝ մարզման նոր մեթոդներ և միջոցներ [2,3,7,10]:

Արագավազքերը պահանջում են մարզիկի ամբողջ օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունների մոբիլիզացիա ինչպես մարզման, այնպես էլ մրցակցային գործունեության ընթացքում: Ժամանակակից պայմաններում տարբեր բնույթի և տեսակի մրցումները՝ ստուգողական, կոմերցիոն, ընտրական, հիմնական և այլն, և այդ մրցումներին մասնակցելու անհրաժեշտությունը արագավազորդից պահանջում է նրա պատրաստության բոլոր տարրերը հասցնել կատարյալ մակարդակի, որպեսզի դրանց ընթացքում մարզիկները ցուցաբերեն իրենց առավելագույն հնարավորությունները: Վերը նշվածը ստիպում է մարզիչին իրականացնել մեթոդների և միջոցների մանրակրկիտ ընտրություն՝ մարզիկների մրցակցային

շրջանում նախապատրաստական աշխատանքներն արդյունավետ կազմակերպելու և իրականացնելու համար [4,6,8,10]:

Քանի որ ցատկային վարժությունները նույնպես համարվում են արագաուժային, նրանք մեծ ազդեցություն ունեն արագավազորդների հատուկ մասնագիտական՝ արագային և արագաուժային շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացի վրա, ուստի նրանց կիրառումը կունենա դրական ազդեցություն՝ մրցումների ընթացքում բարձր մարզական արդյունքներ ցուցաբերելու գործում: Մասնագիտական գրականությունում առկա են աշխատանքներ աթլետների պատրաստության տարբեր շրջաններում ցատկային վարժությունների կիրառման վերաբերյալ: Սակայն աշխատանքում նպատակ է դրվել ուսումնասիրել մեր կողմից մշակված համալիրի կիրառման ազդեցությունն աթլետ արագավազորդների վրա:

Հետազոտության նպատակը:

Մարզական կատարելագործման փուլում որոշել ցատկային վարժությունների համալիրի կիրառման ազդեցությունը արագավազորդների պատրաստության վրա:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Մշակել ցատկային վարժությունների համալիր՝ մարզական կատարելագործման փուլում արագավազորդների

պատրաստության գործընթացում կիրառելու նպատակով: 2. Մարզական կատարելագործման փուլում որոշել մշակված ցատկային վարժությունների կիրառման արդյունավետությունը արագավազորդների պատրաստության գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծություն, ընդհանրացում և համադրում, մանկավարժական թեստավորում, մանկավարժական գիտափորձ, անկետավորում, մաթեմատիկական վիճակագրության վերլուծություն:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2024–2025 ուսումնական տարվա ընթացքում՝ երեք փուլով: Առաջին փուլում իրականացվել է բազմաթիվ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և հավաքագրում, ընտրվել են գիտափորձին մասնակից 15–17 տարեկան 12 աթլետ արագավազորդ, որոնք բաժանվել են ստուգողական և փորձարարական խմբերի՝ յուրաքանչյուր խմբում՝ վեցական մարզիկ: Իրականացվել է նախնական ստուգողական թեստավորում:

Երկրորդ փուլում իրականացվել է հավաքագրված գրական աղբյուրների վերլուծություն՝ համադրում և ընդհանրացում: Մշակվել է ցատկային վարժությունների կիրառման համալիր:

Երրորդ փուլում կազմակերպվել է ամփոփիչ թեստավորում, ստացված արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծություն: Ուսումնական տարվա ընթացքում փորձարարական խումբը մարզվել է՝ կիրառելով մեր կողմից մշակված ցատկային վարժությունների համալիրը: Մարզումներն իրականացվել են շաբաթական 5 անգամ:

Հետազոտության ընթացքում իրականացվել է մասնագիտական գրականության բազմաթիվ աղբյուրների վերլուծություն հետևյալ ուղղություններով՝ 1. արագավազորդների մարզման հիմունքները, 2. մարզական կատարելագործման փուլում արագավազորդների մարզման գործընթացի կառուցման առանձնահատկությունները, 3. ցատկային վարժությունների տարատեսակները և նրանց կիրառման հնարավորությունները արագավազորդների պատրաստության գործընթացում:

Մանկավարժական թեստավորում: Այս մեթոդի միջոցով որոշեցինք հետազոտվողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը: Փորձարարական և ստուգողական խմբերում՝ որպես ստուգողական թեստավորում, մեր կողմից ընտրվել են հետևյալ վարժությունները՝ վազք 30մ բարձր մեկնարկից, հեռացատկ տեղից, եռացատկ տեղից, գնդի նետում ցածից առաջ (6կգ), վազք 100մ:

Մանկավարժական գիտափորձ: Մանկավարժական գիտափորձը կայանում էր նրա անցկացման պլանի իրագործման, հետազոտվողների խմբերի ձևավորման՝ փորձարարական և ստուգողական, պատրաստության իրագործման մեջ կիրառելով ցատկային վարժությունների մշակված համալիր, թեստավորման անցկացում և ստացված տվյալների մշակում:

Անկետավորումն անցկացվել է մարզական կատարելագործման խմբերում ցատկային վարժությունների կիրառման առանձնահատկությունների և արդյունավետության որոշման նպատակով: Անկետավորմանը մասնակցել է 24 հարցվող՝ Երևան քաղաքի աթլետիկայի մարզադպրոցների մարզիչների թվից:

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում մաթեմատիկական վերլուծության մեթոդները կիրառվում են մանկավարժական ներգործության ազդեցությունը որոշելու նպատակով: Դրանց միջոցով որոշում էինք մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը, ստացված տվյալների մշակման ընթացքում հաշվարկվում էին հետևյալ ցուցանիշները՝ միջին թվաբանական ցուցանիշներ, միջին թվաբանական սխալի բացահայտում, Ստյուդենտի չափանիշ:

Հետազոտության արդյունքների

վերլուծություն: Արագավազորդների պատրաստության հիմքում ընկած է արագային, արագաուժային և ուժային բնույթի բազմատեսակ վարժությունների կիրառումը: Սակայն մինչ այժմ սպորտային ոլորտի մասնագետները բանավիճում են մարզիկների պատրաստության գործընթացում տարբեր միջոցների կիրառման շուրջ: Մի շարք մասնագետներ պնդում են, որ վազքային և ցատկային վարժությունների կիրառումը մարզական կատարելագործման փուլում առավել արդյունավետ է արագավազորդների պատրաստության գործընթացում: Այլ մասնագետներ առաջարկում են պատրաստության այդ շրջանում ավելի շատ կիրառել տարբեր մարզասարքեր, որոնք թույլ կտան ուշադրությունը կենտրոնացնել վազքում ներգրավված առաջատար մկանների և մկանախմբերի վրա:

Մարզական կատարելագործման փուլում արագավազորդների ուսումնամարզական գործընթացում ցատկային վարժությունների կիրառման արդյունավետության հետազոտության նպատակով մեր կողմից իրականացվեց մանկավարժական փորձարկում: Փորձարկմանը մասնակցեցին Երևան քաղաքի աթլետիկայի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի 12 աթլետ արագավազորդ, որոնք ունեն 1–

ին և բարձր մարզական կարգ: Մասնակիցները բաժանվել էին երկու խմբի՝ փորձարարական և ստուգողական, յուրաքանչյուր խմբում ընդգրկված էր 6-ական մարզիկ:

Հետազոտությունն անցկացվել է փուլային սկզբունքով: Առաջին փուլում՝ 2024թ. սեպտեմբերին իրականացվել է մանկավարժական գիտափորձում ընդգրկված մասնակիցների թեստավորում: Թեստավորման վարժություններից ընտրվել են՝ վազք 30մ բարձր մեկնարկից, հեռացատկ տեղից, գնդի հրում ցածից առաջ (6կգ) և վազք 100մ: Վերը նշված վարժությունների միջոցով գնահատել ենք մասնակիցների շարժողական ընդունակությունների (արագաուժային, արագային, ուժարագային, ցատկունակության) մակարդակը: 2024թ. սեպտեմբերից մինչև 2025թ. մայիսն անցկացվել է մանկավարժական փորձարկումներ: 2025թ. մայիսին անցկացվել է մանկավարժական գիտափորձում ներառված մասնակիցների եզրափակիչ թեստավորում: Մարզումները երկու խմբերում անցկացվում էին շաբաթական վեց անգամ՝ 1.30–2.00 ժամ տևողությամբ: Փորձարկման ընդհանուր տևողությունը կազմել է 9 ամիս:

Ստուգողական խմբում մարզումներն իրականացվում էին ընդունված պլանի համաձայն, որտեղ համեմատաբար հավասարակշռված կիրառվում էին արագային և արագաուժային

նուվաճառության միջոցներ, օրինակ՝ ցատկային պատրաստության ծավալը ծանրաձողով այլ ծանրություններով և մարզասարքերի միջոցով կազմում էր կատարվող աշխատանքի մոտավորապես 50%:

Փորձարարական խմբի մարզման գործընթացում ներդրվել է մեր կողմից մշակված ցատկային վարժությունների համալիր, այսինքն՝ ցատկային վարժությունների քանակի մեծացման հետևանքով նվազել են մարզասարքերի և ծանրաձողի միջոցով կատարվող վարժությունները: Այս երկու միջոցների կիրառման հարաբերակցությունը կազմել է 75/25%, որտեղ գերակայել են ցատկային վարժությունները:

Վազքային և տեխնիկական պատրաստության կիրառվող միջոցների և մեթոդների քանակը հավասարաչափ էր: Ցատկային վարժությունների համալիրը կիրառվել է մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում:

1. ուսույուններ մեկ ուղքով, ուսույուններ աջ ու ձախ ուղքերով, յուրաքանչյուր երեք ուսույուն կատարելուց հետո ուղքի փոփոխմամբ՝ 40–60մ, խոտածածկի վրա,

2. վերցատկ մեկ և երկու ուղքերով՝ ուղքերի ծունկը հասցնելով կրծքին,

3. վերցատկ բարձր հարթակի վրա կրկնակի վերցատկ հարթակի վրայից, մեկ և երկու ուղքերով,

4. վերցատկ բարձր հարթակի վրա, ցատկ դեպի խորություն, այնուհետև ցատկ արգելքի վրայով, վայրէջք ցատկափոսում (մեկ և երկու ուղքով),

5. ցատկ դեպի ցած, բարձր հարթակից անմիջապես արգելքի հաղթահարում կցագնդերով,

6. բազմացատկեր տարբեր բարձրության աթլետիկական արգելքների վրայով,

7. ցատկեր մարմնամարզական աթոռի վրայից՝ կողքով, առաջ հետ և այլն,

8. տեղից հեռացատկ, երկցատկ, եռացատկ ցատկերի համադրություն:

Նախնական ստուգողական թեստավորման արդյունքները ցույց տվեցին, որ երկու հետազոտվող խմբերում չկան մեծ տատանվող տարբերություններ, ինչը թույլ կտա առավել օբյեկտիվ գնահատել մեր կողմից ներդրված ցատկային վարժությունների համալիրի արդյունավետ ազդեցությունը: Ստուգողական թեստավորման նախնական արդյունքները բերված են 1–ին աղյուսակում:

Մշակելով ստուգողական թեստավորման արդյունքները՝ գիտափորձի ավարտին ստուգողական խմբում մեր կողմից գրանցվել են արդյունքների աճ՝ յուրաքանչյուր թեստային վարժությունում:

Աղյուսակ 1

Սպրուզողական և փորձարարական խմբերի սպրուզողական թեստերի համեմատականը գիտափորձից առաջ

Թեստային վարժություն	Ստուգողական խումբ M1	Փորձարարական խումբ M2	Հավաստիություն	
			t	P%
Վազք 30մ բարձր մեկնարկից (վրկ.)	3.2±0.2	3.3±0.2	0.125	P>0.05
Տեղիվ հեռացատկ (սմ)	2.75±0.12	2.77±0.10	0.312	P>0.05
Տեղից եռացատկ (սմ)	8.68±0.24	8.70±0.23	0.364	P>0.05
Գնդի հրում ցածից առաջ (6կգ), (սմ)	12.50±0.30	12.48±0.34	0.598	P>0.05
Վազք 100մ ցածր մեկնարկից (վրկ.)	11.3±0.4	11.4±0.3	0.975	P>0.05

«Վազք 30մ բարձր մեկնարկից» վարժությունում վազքատարածության անցման ժամանակը, ի տարբերություն գիտափորձի սկզբի, բարելավվել է 0,2վրկ. ավելի արագ, քան մինչ գիտափորձը՝ կազմելով 3,0 վրկ.: Այստեղ արդյունքի աճը կազմել է 3.4%:

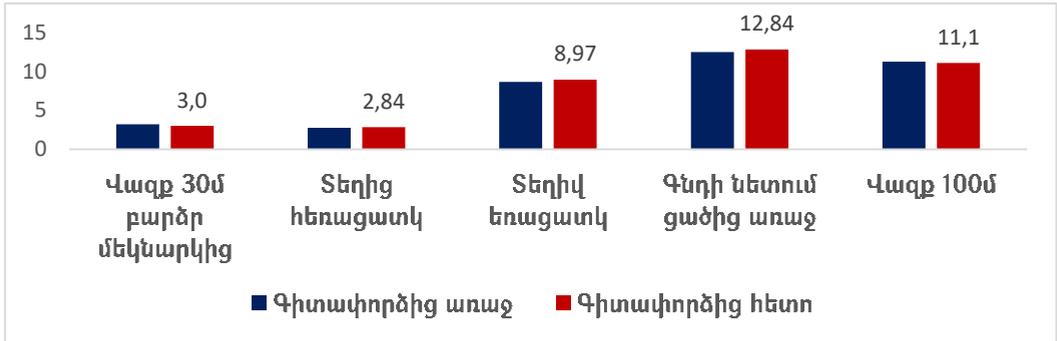
«Տեղից հեռացատկ» վարժությունում ցատկի հեռավորությունը մինչ գիտափորձը կազմել է 2,75սմ, գիտափորձի ավարտին գրանցվել է 0,9մ աճ, վերջնական միջին արդյունքը կազմել է 2,84սմ, տոկոսային հարաբերակցությամբ աճ՝ 3,6%:

«Տեղից եռացատկ» վարժությունում նախնական արդյունքները կազմել են 8,68մ, գիտափորձի ավարտին

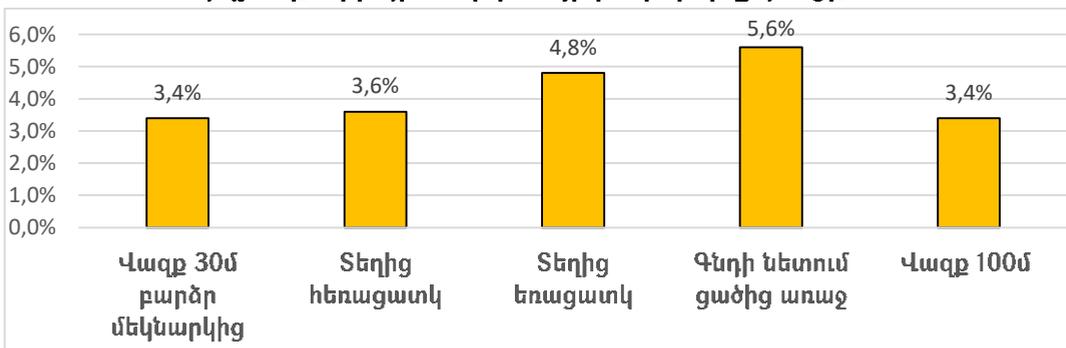
8,97մ, այստեղ տեղի է ունեցել արդյունքի 0.29մ միջին աճ, կամ՝ 4,8%:

Գնահատելով «Գնդի հրում ցածից առաջ» ստուգողական վարժության արդյունքները մինչ գիտափորձը և դրա ավարտին՝ ստուգողական խմբում նկատվում է արդյունքների աճ՝ 34սմ, կամ տոկոսային՝ 5,6%:

Ինչ վերաբերում է 100մ վազքին, ապա այստեղ նախնական ցուցանիշը կազմել է 11,3 վրկ. գիտափորձի ավարտին այն բարելավվել է մինչև 11,1 վրկ.: Այստեղ գրանցվել է 0.2 վայրկյան կամ՝ 3,4% արդյունքի աճ: Ստուգողական խմբի թեստավորման նախնական և վերջնական արդյունքները ներկայացված են 1-ին և 2-րդ տրամագրերում:



Տրամագիր 1. Ստուգողական խմբի ստուգողական վարժությունների արդյունքների դինամիկան գիտափորձի ընթացքում



Տրամագիր 2. Ստուգողական խմբի ստուգողական վարժությունների արդյունքների փոկոսային աճը գիտափորձի ավարտին

Փորձարարական խմբում իրականացված ստուգողական թեստավորումը բացահայտեց հետևյալը, փորձարարական խմբի բոլոր թեստավորման վարժություններում տեղի է ունեցել նշանակալի աճ ի տարբերություն ստուգողական խմբի հետազոտվողների:

Այսպես՝ «Վազք 30մ բարձր մեկնարկից» ստուգողական վարժությունում վազքատարածության անցման ժամանակը կրճատվել է 0,4 վայրկյանով: Նախնական արդյունքը կազմել է 3,3 վրկ.: Գիտափորձի ավարտին այն

բարելավվել է մինչև 2,9վրկ.: Այս վարժությունում արդյունքն աճել է 6,7%-ով:

«Տեղից հեռացատկ» ստուգողական վարժությունում փորձարարական խմբի նախնական արդյունքները կազմել են 2,77մ: Մանկավարժական ներգործություններից հետո դրանք բարելավվել են մինչև 2,98մ, ընդհանուր աճը կազմել է 0,21մ կամ՝ 7,8%:

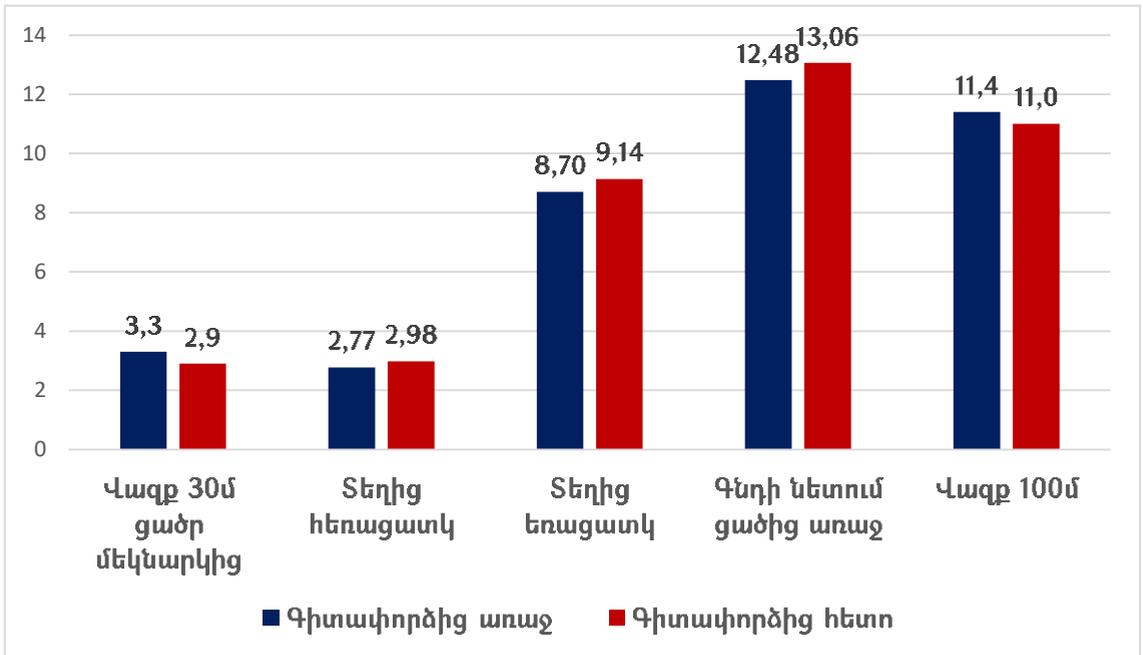
«Տեղից եռացատկ» ստուգողական վարժության արդյունքը կազմել

8,70սմ, գիտափորձի ավարտին արդյունքը կազմել է 9,14սմ, այստեղ գրանցվել է 0,44սմ արդյունքի աճ, կամ՝ 7,4%:

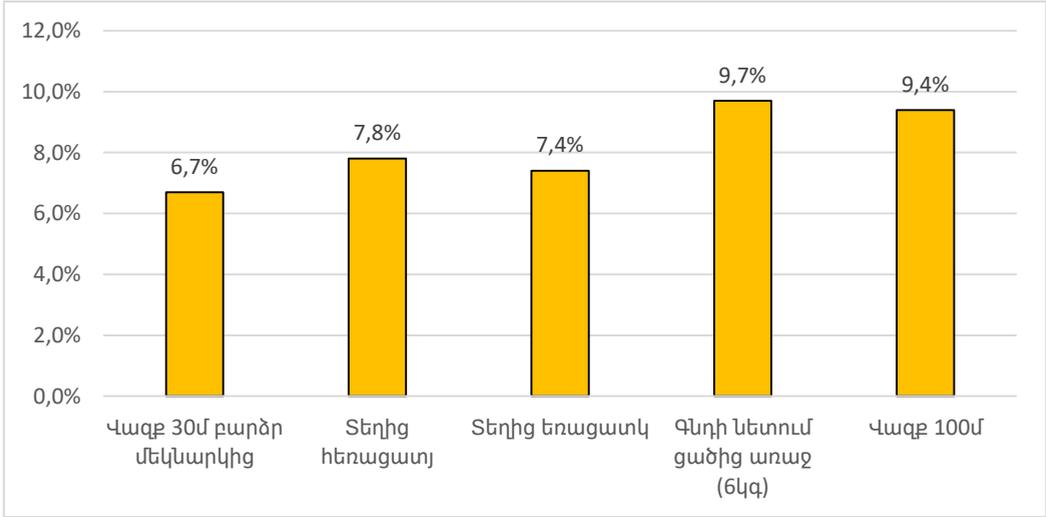
«Գնդի հրում երկու ձեռքով ցածից առաջ (6կգ)» ստուգողական վարժությունում նետման հեռավորությունը հետազոտության սկզբին եղել է 12,48սմ, ավարտին այն աճել է 0,43սմ կազմելով 13,06սմ, տոկոսային հարաբերակցությամբ գրանցվել է արդյունքի 9,7% աճ:

Վազք 100մ ցածր մեկնարկից վարժությունում փորձարարական

խմբում նախնական արդյունք է գրանցվել 11,4 վրկ. (ձեռքի վայրկենաչափ), մանկավարժական ներգործություններից հետո այն աճել է մինչև 11,0 վրկ.՝ բարելավվելով 0.4վրկ.–ով, տոկոսային հարաբերակցությամբ այդ աճը կազմում է՝ 9,4%: Փորձարարական խմբի արդյունքների աճի և տոկոսային համեմատականը պատկերացված են 3–րդ և 4–րդ տրամագրերում:



Տրամագիր 3. Փորձարարական խմբի ստուգողական վարժությունների արդյունքների դինամիկան գիտափորձի ընթացքում



Տրամագիր 4. Փորձարարական խմբի սրուզողական վարժությունների արդյունքների փոկոսային աճը գիտափորձի ավարտին

Աղյուսակ 2

«Սրուզողական» և «Փորձարարական» խմբերի սրուզողական թեստերի համեմատականը գիտափորձի ավարտին

Թեստային վարժություն	Թեստի արդյունք $X \pm M$								Տարբերություն %-ին M1-M2
	Սրուզողական խումբ M1		ճիշտում արդյունք	%	Փորձարարական խումբ M2		արդյունք	%	
	Մինչ գիտափորձ	Գիտափորձի ավարտին			Մինչ գիտափորձ	Գիտափորձի ավարտին			
Վազբ 30մ բարձր մեկնարկից (վրկ.)	3.2±0.2	3.0±0.2	0.2	3.4	3.3±0.2	2.9±0.2	0.4	6.7	3.4≤6.7
Տեղիկ հեռացատկ (սմ)	2.75±0.12	2.84±0.13	0.9	3.6	2.77±0.10	2.98±0.12	0.21	7.8	3.6≤7.8
Տեղից եռացատկ (սմ)	8.68±0.24	8.97±0.18	0.29	4.8	8.70±0.23	9.14±0.21	0.44	7.4	4.8≤7.4
Գնդի հրում ցածից առաջ (6կգ), (սմ)	12.50±0.30	12.84±0.22	0.34	5.6	12.48±0.34	13.06±0.25	0.58	9.6	5.6≤9.6
Վազբ 100մ ցածր մեկնարկից (վրկ.)	11.3±0.4	11.1±0.3	0.2	3.4	11.4±0.3	11.0±0.2	0.4	9.4	3.4≤9.4

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրական աղբյուրների վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ արագավազորդների պատրաստության գործընթացում, մարզական կատարելագործման փուլում մասնագետները խորհուրդ են տալիս այլ միջոցների կիրառման հետ նախապատվություն տալ նաև մարզիկների ցատկային պատրաստությանը: Այդ միջոցները համակցվում են տարբեր հարաբերակցություններով և հաջորդականությամբ, պատրաստության միկրոցիկլի և մեզոցիկլի փուլերում:

Վերլուծելով ստացված արդյունքները՝ կարելի է արձանագրել հետևյալը.

հետազոտության անցկացման ընթացքում տեղի է ունեցել արդյունքների աճ ինչպես ստուգողական, այնպես էլ փորձարարական խմբերում: Սակայն, փորձարարական խմբում մանկավարժական ներգործությունների արդյունքում (ցատկային վարժությունների մշակված համալիրի կիրառում) այն զգալիորեն նկատելի է: Այս ամենի հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ մարզման գործընթացում փորձարարական խմբում նպատակաուղղված ցատկային վարժությունների համալիրի կիրառումն առավել բարենպաստ է ազդում աթլետ արագավազորդների մասնագիտական շարժողական ընդունակությունների մշակման վրա:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակում, Երևան, 2015, 129 էջ:
2. Анпилогов П.Е., Эффективность применения средств локально избирательного характера в скоростно-силовой подготовке спринтеров 15-17 лет в годичном цикле тренировки // Здоровье для всех.-2012,- №2,- с.28-31
3. Борзов В., Подготовка легкоатлета спринтера: стратегия, планирование, технологии // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №4. с.71-82
4. Дьякова Е.Ю., Эффективность прыжковой подготовки в тренировочном процессе легкоатлетов 9 – 10 лет // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – №36 // 172-174с.
5. Зайцев А. А., Луценко С. Я., Легкая атлетика: учебник для среднего профессионального образования. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. Издательство Юрайт, 2025. — 70с.

6. Лалаева Г.С., Внедрение программы учебно-тренировочного процесса с использованием специального комплекса прыжковых упражнений для легкоатлетов 9 – 10 лет // Вестник Томского государственного университета. – 2013. - №7. с.110-115
7. Марцинович Л.И., Подготовка спринтеров 2-го разряда в подготовительном периоде: методические рекомендации. – Витебск 2021. – 42с.
8. Шабанов И.Н., Тактика применения прыжковых упражнений в специальной подготовке юных бегуний на короткие дистанции // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2012. - №11. с.65-67
9. Сидоров Д.Г., Методы развития скоростно-силовых способностей в прыжков в длину. Технические условия к обучению [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. – 32 с;
10. Newman N. The Jumps: A Comprehensive Training System. Global Approach Publishing. 2025. – 412 p.

APPLICATION OF SKIPPING EXERCISES IN THE TRAINING OF SPRINTERS AT THE SPORTS IMPROVEMENT STAGE

*V.A. Smbatyan, T.G. Simonyan, A.V. Kosakyan,
State Institute of Physical Culture and
Sports of Armenia, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: physical training, sports improvement stage, exercise complexes, jumping exercises, sprinters

Research Relevance. Achieving high performance in sprinting requires not only the application of traditional training methods but also the purposeful variation and integration of athletic exercises into structured complexes. In modern competitive conditions, sprinters are required to participate in competitions of different formats, including preparatory, qualifying, and main events, which places increased demands on the level of technical, physical, and functional preparedness. This necessitates the continuous improvement and refinement of training content to ensure the optimal development of speed and power qualities in short-distance runners.

Purpose of the Study. The purpose of this study was to determine the effectiveness of using a complex of jumping exercises in the preparation of sprinter athletes at the stage of sports improvement.

Methods and Organization of the Research. The study was conducted during the 2024 to 2025 academic year and consisted of three consecutive stages. The research methods included the study, analysis, comparison, and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, a pedagogical experiment, questionnaire surveys, and methods of mathematical data analysis. At the first stage, relevant literature was analyzed, and twelve sprinters aged fifteen to seventeen years were selected and divided into control and experimental groups, each consisting of six athletes. Initial testing was conducted to assess baseline performance. At the second stage, a specialized complex of jumping exercises was developed based on the analyzed sources. At the third stage, final testing was carried out, followed by mathematical analysis and interpretation of the obtained results.

Analysis of Research Results. The pedagogical experiment demonstrated improvements in performance indicators in both groups, with more pronounced changes observed in the experimental group. In the thirty-meter sprint with a high start, performance increased by three point four percent in the control group and by six point seven percent in the experimental group. In the standing long jump, improvements of three point six percent and seven point eight percent were recorded in the control and experimental groups, respectively. Similar trends were observed in the standing triple jump, with an improvement of four point eight percent in the control group and seven point four percent in the experimental group. In the two-handed forward ball throw with a six-kilogram ball, performance improved by five point six percent in the control group and by nine point six percent in the experimental group. In the one hundred meter sprint, the control group demonstrated an improvement of zero point two seconds, while the experimental group improved by zero point four seconds.

Conclusions. The analysis of the obtained results indicates that the training process led to performance improvements in both groups; however, the gains observed in the experimental group were significantly greater. The findings confirm that the systematic inclusion of a targeted complex of jumping exercises in the training process has a more favorable effect on the development of speed and power qualities in sprinter athletes at the stage of sports improvement.

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕОРВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*В.А. Смбатян, Т.Г. Симонян, А.В. Косакян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физическая подготовка, совершенствование, этап, упражнение, прыжки, комплекс, спринтер.

Актуальность исследования. Сегодня для достижения высоких спортивных результатов в спринтерском беге кроме использования традиционных методов и средств в подготовке спринтеров необходимо варьировать и совмещать в комплексы многие легкоатлетические упражнения для их более эффективного использования в процессе подготовки бегунов на короткие дистанции.

Поскольку прыжковые упражнения также относятся к скоростно-силовым, они оказывают большое влияние на процесс развития специальных скоростных и скоростно-силовых двигательных качеств спринтеров.

Цель исследования. Определить влияние применения комплекса прыжковых упражнений на подготовку бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования.

Методы и организация исследования. Изучение, анализ и обобщение литературных источников. Педагогическое тестирование. Педагогический эксперимент. Анкетирование. Методы математического анализа.

На первом этапе проводилось изучение и сбор многочисленных литературных источников. Для участия в научном эксперименте были отобраны 12 спортсменов-спринтеров в возрасте 15–17 лет, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по шесть спортсменов в каждой.

- На втором этапе был проведен педагогический эксперимент.
- На третьем этапе проводилось обобщающее тестирование, математический анализ полученных результатов.

- **Анализ результатов исследования.** В итоге проведенного педагогического эксперимента отмечен прирост результатов как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Так, в тестовом упражнении «Бег 30м с высокого старта»

конечный прирост у контрольной группы составил 3,4%, у экспериментальной – 6,7%.

Во втором тестовом упражнении «Прыжок в длину с места» прослеживается аналогичная картина. В контрольной группе прирост составил 3,6%, в экспериментальной – 7,8%.

В следующем упражнении «Тройной прыжок с места» в контрольной группе между предварительным и окончательным тестированием результат улучшился на 4,8%, в экспериментальной группе, прирост результата составил – 7,4%.

В упражнении «Метание ядра двумя руками вперед (6кг)» предварительный результат в контрольной группе составил 12,50см, после он улучшился до 12,84см, или на 5,6%. В экспериментальной группе предварительный результат составил 12,48см в завершающем тестировании улучшился до 13,06см, или на 9,6%.

В беге на 100м в контрольной группе прирост результатов составил 0,2 секунды или 3,4%, в экспериментальной 0,4 секунды, или 9,4%.

Во всех контрольных упражнениях прослеживается достоверное преимущество экспериментальной группе, а в отдельных тестах в два и более раза.

Краткие выводы. Анализируя полученные результаты, можно отметить, что в ходе исследования наблюдается прирост результатов, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако, в экспериментальной группе, он оказался значительно более заметным. На основании этого можно сделать вывод, что применение комплекса целенаправленных прыжковых упражнений в тренировочном процессе оказывает более благоприятное влияние на развитие специальных двигательных качеств спортсменов-спринтеров.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

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

Տիգրան Գրիգորի Միմոնյան՝ մ.գ.թ., Ցիլլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: tigran.simonyan@sportedu.am

Հասմիկ Վատուտիի Բոսակյան՝ Ցիլլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Երևան, Հայաստան, E.mail: hasmik.qosakyan@sportedu.am,

Information about the authors

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

Tigran Grigor Simonyan, Ph.D., Associate Professor of the Chair of Cyclic Sports, State Institute of Physical Culture and Sports, of Armenian Yerevan, Armenia, E.mail: tigran.simonyan@sportedu.am

Hasmik Vatutin Kosakyan, Lecturer at the Department of Cyclic Sports, Yerevan, Armenia, E.mail: hasmik.qosakyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 09.09.2025-ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 09.09.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԿՐՏՍԵՐ
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱՐԱՐ ԳՈՐԾՈՆ**

Ա.Գ. Սլոբոդանյան,

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

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական դաստիարակություն, կրտսեր դպրոցականներ, ներդաշնակ զարգացում, ուսումնական բեռնվածություն, շարժողական ակտիվություն, կանխարգելիչ գործունեություն:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից հանրակրթական համակարգում վերջին տարիներին նկատվում են երեխաների առողջական վիճակի և ֆիզիկական պատրաստվածության վատթարացման մտահոգիչ միտումներ: Այս երևույթը պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝ շարժողական ակտիվության նվազմամբ, տեխնոլոգիական կախվածություններով, նստակյաց կենսակերպի գերակայությամբ և ուսումնական գործընթացում ավելորդ հոգեբանական բեռնվածությամբ: Հատկապես զգայուն է կրտսեր դպրոցականների տարիքը, որը համընկնում է երեխայի օրգանիզմի ինտենսիվ ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական զարգացման փուլին: Այս շրջանում ձևավորվում են առողջ ապրելակերպի մշակույթը,

շարժողական հիմնական կարողությունները և ֆիզիկական ակտիվության նկատմամբ կայուն մոտիվացիաները:

Արդի կրթական միտումները և միջազգային փորձը ցույց են տալիս, որ ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական ձևերն ու մեթոդներն ամբողջապես չեն ապահովում ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների ամբողջական իրագործում: Հետևաբար, անհրաժեշտ է վերանայել ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ավանդական մոտեցումները՝ այն դիտարկելով ոչ թե որպես առանձին ուսումնական առարկա, այլև ինտեգրված և համակարգային կրթադաստիարակչական գործընթացի բաղկացուցիչ մաս: Այս մոտեցումը հնարավորություն է տալիս համատեղ իրականացնել ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական և սոցիալականացման գործառույթները՝ նպաստելով աշակերտների ներդաշնակ զարգացմանը և առողջության պահպանմանը:

Հոդվածի **արդիականությունը** պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ այն անդրադառնում է կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության արդիականացման հրատապ անհրաժեշտությանը՝ հաշվի առնելով ժամանակակից մանկավարժական և առողջապահական մարտահրավերները:

Հետազոտության նպատակն է՝ հիմնավորել ֆիզիկական դաստիարակության դերը կրտսեր դպրոցի ուսումնական գործընթացում՝ որպես կրտսեր դպրոցականների ներդաշնակ զարգացման, առողջության պահպանման և սոցիալ-հոգեբանական հարմարման կարևորագույն գործոն, ինչպես նաև ուսումնասիրել նրա կազմակերպման արդյունավետ ձևերը ժամանակակից կրթական միջավայրում՝ ապահովելով ինտեգրված մոտեցում, որը միաժամանակ նպաստում է աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, առողջության պահպանմանը և սոցիալական հմտությունների ձևավորմանը:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1.Վերլուծել ֆիզիկական դաստիարակության դերը կրտսեր դպրոցի կրթական գործընթացում՝ ընդգծելով դրա կրթական, դաստիարակչական,

առողջարարական և սոցիալականացման գործառույթները:

2. Նշել ժամանակակից դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման հիմնախնդիրները:

Արձանագրել այն հիմնական գործոնները, որոնք ազդում են դպրոցականների առողջության վրա՝ կապված շարժողական ակտիվության պակասի և ուսումնական բեռնվածության հետ:

Հետազոտության մեթոդներ:

Հետազոտության նպատակի իրականացման և խնդիրների լուծման համար օգտագործվել են տեսական, համեմատական և նորմատիվ իրավական փաստաթղթերի վերլուծության մեթոդներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունն ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի մի մասն է, հասարակության ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերից մեկը: Միևնույն ժամանակ, այն ուսումնական առարկա է և հանրակրթական համակարգի բաղկացուցիչ մաս: Ֆիզիկական կուլտուրան եզակի առարկա է, որն ավանդորեն ներառված է բազային կրթության մեջ (նախադպրոցականից մինչև բարձրագույն), որով էլ տարբերվում կրթական ցիկլի այլ առարկաներից: Եթե որոշ առարկաներ ներկայացնում են առանձին գիտությունների բնագավառներ

(օրինակ՝ քիմիա, մաթեմատիկա, աշխարհագրություն), իսկ մյուսները՝ գործունեության ոլորտներ (աշխատանքի ուսուցում, երաժշտություն), ապա ֆիզիկական կուլտուրան հանդես է գալիս որպես մարդու ընդհանուր կուլտուրայի մի մաս՝ ընդգրկելով մշակութաբանական, առողջարարական և սոցիալ-կրթական բովանդակություն:

Կրտսեր դպրոցական տարիքը դիտվում է որպես շարժողական համակարգի ձևավորման առանցքային ժամանակահատված: Այս տարիքում դրվում են շարժումների կառավարման հիմքերը, ձևավորվում են կարողություններ և հմտություններ, որոնց բացակայությունը դժվար է լրացնել տարիքային զարգացման հաջորդ փուլերում: Ուստի ժամանակակից դպրոցական կրթությունը պետք է կառուցված լինի այնպես, որ հնարավորություն ընձեռի յուրաքանչյուր աշակերտի՝ զարգանալու՝ ելնելով իր անհատական ընդունակություններից, կարողություններից և կենսաբանական առանձնահատկություններից:

Այս համատեքստում կարևոր նշանակություն է ստանում կրթական գործընթացի արդիականացումը, մասնավորապես՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի կազմակերպման ավանդական մոդելների վերանայումը, ինչը պահանջում է կառուցվածքային և բո-

վանդակային խորքային բարեփոխումներ [4, 22]: Մասնագիտական աղբյուրների վերլուծությունը փաստում է, որ տարրական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է դիտվի ոչ միայն որպես առանձին առարկա, այլև որպես կրթական բազմաճյուղ գործընթաց՝ համակցված մտավոր, գեղագիտական, բարոյական և աշխատանքային դաստիարակության ուղղություններով: Հատկապես նման համակողմանի մոտեցումը կապահովի երեխայի ներդաշնակ զարգացումը:

Հայ մանկավարժական մտքի զարգացման մեջ վաղուց ի վեր նկատվում է ֆիզիկական դաստիարակության կարևորության գիտակցում: Հայ առաջադեմ գործիչները՝ Մ. Նալբանդյանը, Մ. Մամուրյանը, Գ. Աղայանը, Վ. Արծրունին, Լ. Տիգրանյանը և այլք, ընդգծել են դպրոցներում մարմնամարզության և արշավների նշանակությունը՝ որպես մանկավարժական միջոցներ՝ նպատակաուղղված երեխաների առողջության և շարժողական հմտությունների զարգացմանը: Նման գաղափարների կողմնակից է եղել նաև ռուսական ֆիզիկական դաստիարակության հիմնադիր, բժիշկ և ուսուցիչ Պ. Ֆ. Լեսգաֆորը:

Միջազգային փորձի ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ, օրինակ՝ Անգլիայի դպրոցների տարրական դասարաններում ամենաշատ դասաժամերը մայրենի լեզվից (450 րոպե) և ձեռքի

աշխատանքից (220 րոպե) հետո հատկացվել են մարմնամարզական վարժությունների կատարմանը՝ 150 րոպե [12]:

Ֆինլանդական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակությունը դիտվում է ամբողջ կրթական միջավայրի առողջարար բաղադրիչ: Յուրաքանչյուր ուսումնական օրվա ընթացքում երեխաներն ունեն առնվազն մեկ ժամ շարժողական ակտիվության հնարավորություն, ինչը ներառում է ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասեր, այլև դասամիջոցներին՝ բացօթյա շարժախաղեր [13]:

Նման պատկերը փաստում է այն գիտակցված մոտեցման մասին, ըստ որի՝ ֆիզիկական ակտիվությունը դիտվում է ոչ թե որպես երկրորդական, այլև առաջնային նշանակության բաղադրիչ՝ երեխաների ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական զարգացման համար:

Ժամանակակից մանկավարժական հետազոտությունները [16, 19] փաստում են, որ հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայից շաբաթական երկու դասաժամը ապահովում է միայն պահանջվող շարժողական ակտիվության մոտ 11%-ը, մինչդեռ տարիքային համարժեք ցուցանիշը պետք է հասնի օրական առնվազն 4 ժամի [14, 24]: Այս կապակցությամբ բնական պահանջ է դիտվում կրտսեր դպրոցականների

բարձր շարժողական ակտիվությունը, և դպրոցը պետք է ապահովի նրանց տարիքային և առողջական առանձնահատկություններին համապատասխան շարժողական գործունեություն:

Դպրոցահասակ երեխաների առողջության պահպանման վարքագիծը հանրային առողջության ոլորտում ունի առանցքային նշանակություն, քանի որ հենց այս տարիիքում են ձևավորվում այն սովորույթներն ու կենսակերպը, որոնք ապագայում էական ազդեցություն կարող են ունենալ նրանց առողջության և կյանքի որակի վրա: Կանոնավոր շարժողական ակտիվությունը, բալանսավորված սննդակարգը և առողջ քաշի պահպանումը առողջ կենսակերպի հիմքն են և նպաստում են առողջության պահպանմանն ու երկարակեցությանը:

Վերջին երկու տասնամյակում կատարված բարեփոխումներից է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի երրորդ դասաժամի ներդրումը՝ նպատակ ունենալով ամրապնդել դպրոցականների ֆիզիկական և մտավոր առողջությունը: Սակայն, 2022-2023 ուսումնական տարվանից նոր ծրագիր չափորոշչով երրորդ դասաժամը հանվել է դասացուցակից և իրականացվելու է արտադասարանական պարաօմնիքների ձևով՝ ըստ առանձին մարզածների [5]: Այս մոտեցումը, մի շարք օբյեկտիվ և

սուբյեկտիվ գործոններից ելնելով (արտադասարանական պարապմունքների օրինակելի ծրագրերի, տարբեր ձևերի պարապմունքների անցկացման վերաբերյալ անբավարար գիտելիքների ու գործնական հմտությունների բացակայություն, առանձին դպրոցներում նյութատեխնիկական հագեցվածության ցածր մակարդակ և այլն) չի կարող լուծել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործմանն առաջադրված խնդիրները:

Ներկայումս անհրաժեշտ է երրորդ դասաժամի վերախմաստավորումը, հատկապես տարրական դպրոցում, որտեղ ֆիզիկական դաստիարակության դասերը կարող են ունենալ կանխարգելիչ, առողջարար և սոցիալ-կրթական նշանակություն: Առարկայի արդյունավետ կազմակերպման բացակայության պայմաններում շարժողական ակտիվության անկումը, դպրոցականների գերբեռնվածությունը, ինչպես նաև տեխնոլոգիական կախվածությունները հանգեցնում են դպրոցականների առողջական վիճակի վատթարացման: Այս երևույթին հակազդելու նպատակով առաջարկվում է արտադասարանական պարապմունքների բովանդակության հարստացում մարզառողջարարական ուղղվածությամբ, ինչը հնարավորություն կտա որոշ չափով նվազեցնել ուսումնական բեռնվածության բացասական հետևանքները,

ամրապնդել կրտսեր դպրոցականների առողջությունը, ընդլայնել շարժողական ակտիվության ծավալը, դպրոցականների մոտ ձևավորել ինքնուրույն ֆիզիկական գործունեության մշակույթ:

Այս ամենը պետք է սկսել տարրական դասարաններից: Մասնագետները կարծում են, որ արտադասարանական պարապմունքների հիմնական բովանդակությունը պետք է կազմեն ուշադրության զարգացման, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, ինչպես նաև տեսողության խանգարումների, հարթաթաթության, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելման և շնչառության բարելավման վարժությունները [3, 15]:

Դպրոցական կրթության մեջ առանձնահատուկ նշանակություն ունի ուսուցման սկիզբը: Դպրոց ընդունվելը կարևորագույն իրադարձություն է յուրաքանչյուր երեխայի կյանքում, ուստի պետք է շատ ուշադիր լինեն և՛ ծնողները, և՛ ուսուցիչները: Առավել բարդ և «խոցելի» է նախադպրոցականից դպրոցական կրթության անցումային շրջանը, որտեղ 6-7 տարեկան երեխաների շարժողական գործունեության ծավալը կրճատվում է 50 տոկոսով [10]:

Ուսումնական պարապմունքների ընթացքում դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը ոչ միայն չի ավելանում դասարանից դասարան անցնելիս, այլ ընդհակառակը՝ ավելի ու

ավելի է նվազում: Հետևաբար, չափազանց կարևոր է երեխաներին ապահովել իրենց տարիքին և առողջական վիճակին համապատասխան ամենօրյա շարժողական գործունեության բավարար ծավալով: Կախված բովանդակությունից՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասը կարող է ապահովել շարժողական ակտիվության ամենօրյա անհրաժեշտ մակարդակի մինչև 43–57 տոկոսը [7, 18]:

Դասերից հետո երեխաները պետք է առնվազն 1,5–2,0 ժամ ներգրավված լինեն բացօթյա տարբեր շարժախաղերում և մարզախաղերում [8, 21, 23]:

Սկսած 1970-ականների սկզբից աշխարհի տարբեր երկրներում հարց էր բարձրացվում դպրոցական կրթությունը 6-6,5 տարեկանից սկսելու մասին: Հենց այդ ժամանակ էլ ծագեց «դպրոցական հասունության» հիմնախնդիրը, որը ենթադրում է ֆիզիկական, մտավոր, հուզական, ֆունկցիոնալ և սոցիալական կարողությունների բավարար մակարդակ՝ դպրոցում արդյունավետ ուսուցման համար:

Ըստ «Հայաստանի ծայն» հանրապետական պարբերականի տվյալների՝ դպրոց ընդունվող երեխաների 67 տոկոսն ունեն ֆունկցիոնալ խանգարումներ, իսկ երեխաների 45 տոկոսն ընդհանրապես պատրաստ չեն դպրոցական ուսուցմանը [1]:

Ֆունկցիոնալ հասունության ցածր մակարդակը սովորաբար անվանում են «դպրոցական անհասունություն», այսինքն՝ անատոմոֆիզիոլոգիական մակարդակի կամ շարժողական ու հոգեկան զարգացման ֆունկցիաների անհամապատասխանություն դպրոցական ուսուցման խնդիրներին: Ֆիզիկական դաստիարակության տեսանկյունից դպրոցական անհասունությունը դրսևորվում է արագ հոգնածությամբ, մանր մոտորիկայի, շարժումների ճշգրտության և կոորդինացիայի ցածր ցուցանիշներով:

Հանրակրթական դպրոցի պայմաններին հարմարվելու շրջանում առավել է կարևորվում ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական հասունության հարցը, քանի որ երեխայի օրգանիզմը ադապտացվում է կենսագործունեության նոր պայմաններին և կյանքի նոր ռեժիմին: Օրգանիզմի ամենաբարդ վերակազմավորումը տեղի է ունենում հարմարվողականության սկզբնական փուլում: Ֆիզիոլոգները հաստատում են, որ երեխայի օրգանիզմի հարմարվողական մեխանիզմները սահմանափակ են: Դա է պատճառը, որ անցումը դեպի ուսուցման և կյանքի նոր պայմանների, կարող են փոփոխություններ առաջացնել երեխայի օրգանիզմում: Հետևաբար, պետք է ստեղծել պայմաններ, որոնք կարող են մի փոքր մեղմել այդ

իրավիճակը: Օրինակ՝ ըստ ՀՀ հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման ազգային կենտրոնի՝ 1-2-րդ դասարանցիների դպրոցական պայուսակի քաշը չպետք է գերազանցի 1,5 կգ-ը, իսկ 3-4-րդ դասարանցիներինը՝ 2,0 կգ-ը [6]:

Դպրոցական կրթական համակարգ երեխաների սահուն անցումն ապահովելու համար, բացի վերոհիշյալից, կարևոր նշանակություն ունեն նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Կրտսեր դպրոցականն արդեն ընդունակ է ոչ միայն հասկանալ, որ ինքը կարող է շտկել իր մարմնական թերությունները, այլև՝ համապատասխան ջանքեր գործադրել պահպանելու այն: Այդ նպատակով ուսուցիչները, բացի ծրագրային նյութից, երեխաներին պետք է առաջարկեն հատուկ վարժությունների համալիրներ, շտկող միջոցներ, դիմիկ մարմնամարզության, աերոբիկայի և պիլատեսի տարրեր, ինչպես նաև տնային և ինքնուրույն պարապմունքների համար առաջադրանքներ:

Առանձնահատուկ պահանջներ է ներկայացվում նաև կրտսեր դպրոցականների ուսումնադաստիարակչական գործընթացին: Դրանք են՝ ուսումնական բեռնվածության խիստ կանոնակարգում (դասաժամերի քանակը՝ օրվա, շաբաթվա, կիսամյակի, տարվա

ընթացքում) և աշակերտների աշխատունակության դինամիկայի հաշվառում (օրվա, շաբաթվա, կիսամյակի և տարվա ընթացքում):

Այսպես, օրինակ՝ ուսումնական պարապմունքները դպրոցներում պետք է սկսվեն առավոտյան ժամը 8-ից ոչ շուտ, իսկ երկրորդ հերթափոխի դասերը պետք է ավարտվեն ժամը 18⁰⁰-ից ոչ ուշ: Տարրական դպրոցի աշակերտները պետք է սովորեն միայն առաջին հերթափոխով, իսկ ուսումնական օրվա ընթացքում դասերի քանակը 1-ին և 2-րդ դասարաններում պետք է կազմի 3-4 դաս, իսկ 3-րդ և 4-րդ դասարաններում՝ 4-5 դաս՝ մինչև 45 րոպե տևողությամբ [2]:

Կարևոր նշանակություն ունի ուսումնական օրվա ճիշտ կազմված դասացուցակը, ինչը կնպաստի կրտսեր դպրոցականների գերհոգնածության կանխարգելմանը: Դասացուցակը կազմելիս հաշվի է առնվում դասաժամերի օպտիմալ հարաբերակցությունը, ինչպես նաև օրվա և շաբաթվա ընթացքում ուսումնական առարկաների ճիշտ հաջորդականությունը՝ բնական, մաթեմատիկական և հումանիտար առարկաների դասաժամերը երգի, նկարչության և ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին, ինչի շնորհիվ ստեղծվում է սովորողների մտավոր գործունեությունից ֆիզիկականի փոխվելու հնարավորություն: Այստեղ անհրաժեշտ է

կողմնորոշվել օրվա ընթացքում աշակերտի աշխատունակության դինամիկայով:

Դպրոցականների կենսաբանական ռիթմի ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ նրանց մտավոր աշխատունակության լավագույն կենսաբանական ռիթմը առավոտյան 10-12-ի սահմաններում է [9, 11]: Այս ժամերին նկատվում է նոր մատուցվող նյութի յուրացման ամենաբարձր արդյունավետությունը՝ օրգանիզմի հոգեբանաֆիզիոլոգիական նվազագույն ծախսի պայմաններում: Կրտսեր դպրոցականների առավել բարձր աշխատունակությունը դիտվում է 1-ին և 2-րդ դասերին, այնուհետև երրորդ դասից սկսում է նվազել, իսկ չորրորդ դասից այն նվազում է գրեթե կիսով չափ:

Աշխատունակությունը տարբեր կերպ է դրսևորվում նաև ուսումնական շաբաթվա ընթացքում: Դրա մակարդակը շաբաթվա սկզբին բավականին ցածր է, այն աճում է շաբաթվա կեսին, իսկ շաբաթվա վերջում նորից նվազում է: Այդ պատճառով ուսումնական բեռնվածությունը շաբաթվա ընթացքում կազմվում է այնպես, որպեսզի նրա ամենամեծ ծավալը լինի երեքշաբթի և (կամ) չորեքշաբթի օրերին: Դասացուցակում այդ օրերին նախատեսում են կամ ավելի բարդ առարկաներ, կամ

միջին և թեթև ծանրության առարկաների համակցություն, բայց ավելի շատ, քան շաբաթվա մնացած օրերին: Ստուգողական աշխատանքները կատարվում են ուսումնական շաբաթվա կեսին և 2-4-րդ դասերին:

Հաշվի առնելով տարբեր առարկաներից տնային աշխատանքները՝ ժամանակակից կրտսեր դպրոցականի ուսումնական օրը ձգվում է մինչև 10-12 ժամ:

Կրտսեր դպրոցում այլ առարկաներից տնային առաջադրանքները տրվում են՝ ելնելով դրանք կատարելու հնարավորությունից՝ I դասարանում՝ չեն տրվում, II-ում և III-ում՝ մինչև 1,5 ժամ, IV-ում՝ մինչև 2 ժամ:

Այսպիսով՝ ուսումնական պարամունքների ճիշտ կազմակերպումը նպաստում է կրտսեր դպրոցականների առողջության ու աշխատունակության պահպանմանը: Դրա հետ մեկտեղ, ժամանակակից կրթության վիճակը բացահայտում է աշակերտների առողջության համար ոչ ցանկալի միտումները, քանի որ դպրոցն ավարտելիս ավելանում և նույնիսկ «երիտասարդանում են» ախտաբանության որոշ ձևեր՝ կեցվածքի շեղումներ, կարճատեսություն, շնչուղիների, սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ և այլն:

Ընդհանուր առմամբ, ուսումնադաստիարակչական գործընթացի արդյունավետ կազմակերպումը նախապայման է կրտսեր դպրոցականների առողջության պահպանման, աշխատունակության զարգացման և ուսումնական հաջողությունների հասնելու համար: Սակայն վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ դեռևս առկա են միտումներ, որոնք կարող են բացասաբար ազդել երեխաների առողջության վրա՝ ներառյալ կեցվածքի շեղումները, տեսողության խանգարումները և սրտանոթային հիվանդությունները [17, 20]: Այս համատեքստում, ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է դիտվի ոչ միայն որպես ուսումնական առարկա, այլև՝ որպես առողջության պահպանման և սոցիալական հաջողության հիմք:

Ուստի, ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցականների առողջ կյանքի և հաջողության հիմքն է սոցիալական գործունեության ցանկացած ոլորտում, այն պետք է դառնա շարունակական գործընթաց ամբողջ կյանքի ընթացքում՝ նպաստելով առողջության բարելավմանն ու կյանքի որակի բարձրացմանը:

Եզրակացություն: Ֆիզիկական կուլտուրան կրտսեր դպրոցում երեխաների ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալ-հոգեբանական զարգացման հիմնարար բաղադրիչն է: Այն պետք է դիտվի

ոչ թե միայն որպես առանձին ուսումնական առարկա, այլև՝ կրթադաստիարակչական համակարգի ինտեգրված մաս, որն ուղղված է առողջության պահպանմանը, շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը և սոցիալական հմտությունների ձևավորմանը: Հետազոտության արդյունքներն ապացուցում են, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը կրտսեր դպրոցականների ներդաշնակ զարգացման, առողջության պահպանման և սոցիալ-հոգեբանական հարմարման առանցքային գործոն է, մինչդեռ շարժողական ակտիվության պակասը, նստակյաց կենսակերպի գերակայությունը և տեխնոլոգիական կախվածությունները կարող են խոչընդոտել այդ գործընթացը: Ուսումնական գործընթացի օպտիմալ կազմակերպումը՝ երեխայի տարիքային ու կենսաբանական առանձնահատկությունների հաշվառմամբ, նպաստում է առողջ կենսակերպի, ուսումնական արդյունավետության և անձնային զարգացման ապահովմանը: Այսպիսով՝ ֆիզիկական դաստիարակության արդիականացումը կրտսեր դպրոցում պետք է դիտվի որպես կրթական քաղաքականության ռազմավարական ուղղություն՝ առողջ, նախաձեռնող և ներդաշնակ սերնդի ձևավորման նպատակով:

▣ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայաստանի ձայն, 2017թ., հոկտեմբերի 26:
2. ՀՀ առողջապահության նախարարի 2017 թվականի մարտի 28-ի N 12-Ն հրաման:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի որոշ առանձնահատկություններ, Մանկավարժական միտք, N 1-2, Երևան, 2010, էջ 65-69:
4. Ստեփանյան Ա.Գ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման արդիականացման մասին, Մանկավարժական միտք, 2011, N 1-2, Երևան, էջ 119-124:
5. «Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի ծրագիր (1-12-րդ դասարաններ), Երևան, 2023, 229 էջ:
6. NCDC, Armenia / Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման Ազգային Կենտրոն, 29. 08.2017թ.:
7. Абрамишвили Г.А., Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся младшего школьного возраста лица с различным отношением к физической культуре //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. – № 9 (79). – с. 7-10. <http://surl.li/qyxbf>.
8. Алексеева Д.А., Физическая активность школьников во время обучения: необходимость и варианты // Вестник науки. 2024. №6 (75), с. 754-758.
9. Алёшина Т.Е., Наумова А.А., Наумова Т.А., Влияние биоритмов на умственную работоспособность // Universum: химия и биология. 2016. №9 (27). с. 62-65.
10. Баландин В.А., Научно-технологические основы процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дисс. ..., канд. пед. наук.- Краснодар.- 2001.-49 с.
11. Бахтурин С.С. Калюжный Е.А., Физиологические реакции организма современных учащихся в зависимости от субъективных циркадных ритмов //Международный научно-исследовательский журнал. - 2024. - №4 (142).-с. 109-116.
12. Бим-Бад Б. М., Педагогическая антропология: учебник и практикум для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 223 с.
13. Вартапетова С.А., Красильникова А.В., Сущность и содержание физического воспитания в системе школьного образования финляндии //WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS: сборник статей XLIII Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2020. – с. 235-237.

14. Грудина С.В., Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конференции. – М.: Буки-Веди, 2012. – с. 107–109.
15. Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Физическая культура и здоровье школьника. От А до Я.- Советы родителям.-2011.- 144 с.
16. Липанова Л. Л., Насыбуллина Г. М., Физическая активность подростков, обучающихся в общеобразовательных школах // Вестник РГМУ. 2013. №5-6, с. 87-91
17. Онищенко Г. Г., Войнов В. Б., Школьная медицина: актуальность, проблемы и перспективы развития (обзор литературы) //Гигиена и санитария. 2023. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shkolnaya-meditsina-aktualnost-problemy-i-perspektivy-razvitiya-obzor-literatury>.
18. Орешкина Е. В., Физиологические аспекты физического воспитания, влияющие на здоровье школьников // Вестник науки. 2022. №6 (51), с. 353-368.
19. Платонова В. А., Роль физического воспитания в процессе образования // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2004. №17, с. 271-279.
20. Попов В. И., Состояние здоровья и физическая активность детей в период обучения в школе / В. И. Попов, Т. Л. Настаушева, О. А. Жданова // Здравоохранение РФ. – 2021. – № 3. – С. 238–244.
21. Романов Е.А., Оптимизация физического воспитания младших школьников Крайнего Северо-Востока России на основе использования средств спортивно-игровой направленности: автореф. дисс. ..., канд. пед. наук., Хабаровск, 2007. – 23 с.
22. Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю., Модернизация физического воспитания в общеобразовательных учреждениях (социологический анализ): монография. – Саратов: Наука, 2015. – 157 с.
23. Щуров А. Г., Чурганов О. А., Гаврилова Е.А., Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время //Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №12 (130), с. 296-301
24. Якимова Е.А., Новиков А. А., Объем двигательной активности детей младшего школьного возраста в учебной и повседневной деятельности // Science Time. 2017. №5 (41), с. 161-165.

PHYSICAL EDUCATION AS A FUNDAMENTAL FACTOR IN THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN

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

ABSTRACT

Keywords: Physical education, junior schoolchildren, harmonious development, motor activity, healthy lifestyle, school maturity, academic workload, physical culture lesson, preventive activity.

Research Relevance. This article examines the role of physical education in the harmonious development of junior schoolchildren, considering it not merely as an academic subject but as an essential health-promoting, socio-educational, and preventive component of school life. It outlines key features of the organization of physical education in elementary schools, emphasizing its influence not only on physical fitness and health but also on the development of social behavior, discipline, and psychological resilience. Special attention is devoted to the alignment of physical and functional maturity, levels of motor activity, academic workload, and biological rhythms. A comprehensive analysis of theoretical and practical sources made it possible to identify the main challenges in the field and propose recommendations for improving the organization of physical education, enriching extracurricular activities, and promoting a healthy lifestyle among schoolchildren.

Research Aim. The aim of the study is to substantiate the role of physical education in the primary school educational process as a key factor in the harmonious development, health preservation, and socio-psychological adaptation of younger students, and to examine effective organizational forms suited to the modern educational environment. The study further seeks to ensure an integrated approach that simultaneously advances motor skill development, health maintenance, and social competences.

Research Objectives. The study seeks to explore the multifaceted role of physical education within the primary school setting by examining its core educational, developmental, health-promoting, and socialization functions as they relate to the holistic growth of younger students. In doing so, it also aims to identify the principal challenges encountered in the contemporary organization of physical education, including structural,

pedagogical, and contextual barriers that limit its effectiveness. Furthermore, the research endeavors to determine the key health-related factors arising from insufficient levels of motor activity and the increasingly demanding academic workload faced by schoolchildren, emphasizing how these conditions may adversely affect physical well-being, functional development, and overall school adaptation.

Research Methods. To achieve the aim and address the stated objectives, the study employed theoretical analysis, comparative analysis, and the examination of normative legal documents.

Analysis of Research Results. The article investigates the contribution of physical education to the harmonious development, health preservation, and social skills formation of primary schoolchildren. It highlights urgent problems such as declining health indicators, reduced levels of physical activity, increased academic demands, and rising technological dependency. The findings demonstrate that primary school age represents a period of active biological and psychological development during which the foundations of a healthy lifestyle and motor capacities are formed. A comparison of local and international practices underscores the global significance of physical education. The study concludes that the subject *Physical Culture* should be viewed as a multifaceted educational process that supports children's healthy development, social integration, and academic achievement.

Conclusion. Physical education in primary school plays a vital role in ensuring children's harmonious development. It not only fosters the development of motor abilities, health, and physiological systems but also contributes to the formation of psychological stability, analytical thinking, discipline, and social skills.

The analysis of theoretical and practical approaches presented in the article confirms that when physical education is organized with consideration of students' individual characteristics, it can significantly enhance their health, comprehensive learning, and personal development.

Therefore, the modernization of physical education in primary school should be implemented systematically, recognizing this subject as a fundamental component in the overall development of junior schoolchildren.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А. Г. Степанян,

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Физическое воспитание, младшие школьники, гармоничное развитие, двигательная активность, здоровый образ жизни, школьная зрелость, учебная нагрузка, урок физической культуры, профилактическая деятельность.

Актуальность исследования. В статье анализируется роль физического воспитания в процессе гармоничного развития младших школьников, рассматривая его не только как учебный предмет, но и как оздоровительный, социально-воспитательный и профилактический фактор. Представлены особенности организации физического воспитания в начальной школе с акцентом на его влияние не только на физическую подготовку и здоровье, но и на формирование социального поведения, дисциплины и психологической устойчивости. Особое внимание уделяется согласованию физической и функциональной зрелости, двигательной активности, учебной нагрузки и биологических ритмов. Комплексный анализ теоретических и практических источников позволил выявить основные вызовы в данной сфере и сформулировать рекомендации, направленные на эффективную организацию физического воспитания, обогащение внеурочной деятельности и формирование здорового образа жизни у школьников.

Цель исследования заключается в обосновании роли физического воспитания в образовательном процессе начальной школы как ключевого фактора гармоничного развития учащихся младших классов, сохранения их здоровья и социально-психологической адаптации, а также в изучении эффективных форм организации физического воспитания в современной образовательной среде с обеспечением интегрированного подхода, который одновременно способствует развитию двигательных способностей, сохранению здоровья и формированию социальных навыков учащихся.

Задачи исследования:

1. Проанализировать роль физического воспитания в образовательном процессе начальной школы, подчеркнув его образовательные, воспитательные, оздоровительные и социализирующие функции.

2. Определить основные проблемы организации физического воспитания в современной школе.

3. Зафиксировать основные факторы, влияющие на здоровье школьников, связанные с недостаточной двигательной активностью и учебной нагрузкой.

Методы исследования. Для реализации цели исследования и решения поставленных задач были использованы методы теоретического, сравнительного и нормативно-правового анализа.

Анализ результатов исследования. Исследуется роль физического воспитания в процессе гармоничного развития младших школьников, сохранения их здоровья и формирования социальных навыков. Выявляются актуальные проблемы: ухудшение состояния здоровья, снижение двигательной активности, высокая учебная нагрузка и технологическая зависимость. Показано, что младший школьный возраст является этапом биологически и психологически активного развития, в ходе которого формируются основы здорового образа жизни и двигательных способностей. Сопоставление местного и международного опыта подтверждает мировую значимость физического воспитания. Автор приходит к выводу, что предмет «Физическая культура» следует рассматривать как многоаспектный воспитательно-образовательный процесс, способствующий укреплению здоровья детей, их социальной интеграции и учебным успехам.

Краткие выводы. Физическое воспитание в начальной школе играет ключевую роль в процессе гармоничного развития детей. Оно не только способствует развитию двигательных способностей, укреплению здоровья и физиологических систем учащихся, но и формирует психологическую устойчивость, аналитическое мышление, дисциплину и социальные навыки.

Анализ теоретико-практических подходов, представленных в статье, подтверждает, что физическое воспитание, организованное с учётом индивидуальных особенностей школьников, может способствовать укреплению их здоровья, всестороннему обучению и воспитанию.

Таким образом, модернизация физического воспитания в начальной школе должна осуществляться системно, с переоценкой его значения как фундаментального компонента развития младших школьников.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Արտակ Գառնիկի Ստեփանյան՝ մ.գ.թ., ՖԴՏՄ և ԱՖԿ ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am, ORCID: 0009-0006-0714-2505

Information about the author

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

Հոդվածն ընդունվել է 26.09.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.09.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

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

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

Ключевые слова: старт, пловец, рекорд, дистанция, выносливость, квалификация, тренировка.

Актуальность исследования. К настоящему времени накоплен определенный материал по динамике мировых рекордов высококвалифицированных пловцов-стайеров.

Проведенные наблюдения показали, что современная подготовка пловцов-стайеров высокой квалификации представляет собой научно-обоснованный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода и учета индивидуальных способностей каждого спортсмена [1.2.3.4.]

Усилия многих ведущих тренеров направлены на изыскания новых средств и методов определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок пловцов-стайеров высшей квалификации как в воде, так и на суше [4.5.6.]

Традиционная методика подготовки многие годы заключалась в сфере высоких объемных тренировок в воде. При этом, как правило, не наблюдалось

различия в тренировках стайеров и спринтеров, не уделялось должного внимания подготовке пловцов на суше [8.]

Необходимость совершенствования силовой подготовки и специальной выносливости пловцов, специализирующихся на стайерских дистанциях, изучение опыта применения современных методов тренировки пловцов-стайеров высокого класса чрезвычайно актуальна [6.7.] Для достижения максимальной скоростной выносливости необходимо применение современных методик, что обеспечит улучшение результатов на стайерских дистанциях [7.8.9.]

Цель исследования. Изучить динамику мировых рекордов сильнейших пловцов, специализирующихся на дистанциях 1500 метров в способе кроль на груди в 25, 50- метровых бассейнах и представить основные направления подготовки пловцов- стайеров.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ и

обобщение литературных источников, изучение протокола рекордных результатов сильнейших пловцов мира на стайерских дистанциях в способе кроль на груди.

Протоколы зарегистрированных мировых рекордов были представлены международной федерацией плавания, /WorldAguaties/ за период 1908–2025 гг мужчины, 1922-2025 женщины. Исследование проведено в 2025 году.

Анализ исследования результатов. Согласно данным литературы основными направлениями совершенствования результатов пловцов-стайеров является [7]:

1. Развитие аэробной выносливости
 2. Совершенствование техники плавания
 3. Развитие специально силовой выносливости
 4. Тактическая подготовка
 5. Технологическая подготовка
- Использование указанных параметров обеспечивает максимальную скоростную выносливость пловца.

В таблице 1 представлена раскладка проплывания 50-ти метровых отрезков на дистанции 1500 метров вольным стилем сильнейших пловцов-стайеров [10].

Таблица 1

Раскладка проплываания 50-ти метровых отрезков на дистанции 1500 метров вольным стилем сильнейших пловцов-стайеров.

Rank	Lane	Name		NOC Code		R.T	Time	Time Behind
1	5	FINKE ROB- ERT		USA		0.75	14:39:65	
50m (40)	100m(4)	150m(3)1	200m(3)1:	250m(3)2:	300m(3)2:	350m(3)	400m(4)3	
27.45	56.83	:26.08	55.72	25.12	54.95	3:24.60	:54.33	
	29.38	29.25	29.64	29.40	29.83	29.65	29.73	
450m	500m(4)	550m(3)	600m(3)5:	650m(3)6:	700m(3)6:	750m(3)7	800m(3)7	
(4)4:	4:53.43	5:22.97	52.61	22.26	51.94	:21.58	:51.27	
23.87	29.56	29.54	29.64	29.65	29.68	29.64	29.69	
29.54	900m(3)	950m(3)	1000m(3)	1050m(3)1	1100m(3)10	1150m(3)	1200m(3)	
850m(3)	8:50.46	9:19.99	9:49.54	0:19.10	:48.40	11:17.99	11:47.53	
8:20.91	29.55	29.53	29.55	29.56	29.30	29.59	29.54	
29.84	1300m(3	1350m(3	1400m(=2)	1450m(2)1				
1250m(3)))	13:45.27	4:13.87	25.78			
12:16.95	12:46.45	13:15.85	29.42	28.60				
29.42	29.50	29.40						
1			2			3		
1 этап 500 м 4:53.43			2 этап 500 4:96.11			3 этап 4:90.11		
Pas 1-2 0.42.68				Pas 3-4 0.06.00				
Паз. 1-3 0.36.68								

Средняя скорость проплывания 50 –ти метровых отрезков на дистанции 1500 метров Олимпийского чемпиона Токио равно 29.32 секунды.

танциях необходимо использовать специальную технику плавания и особенности тренировочного процесса [7].

1. Длинный кроль (стайерский кроль): техника “догоняющего кроля”, при которой одна рука удерживается впереди, ожидая другую, - это снижает частоту гребков и увеличивает скольжение.

2. Двухударный кроль: согласование работы ног с ударами рук, выполняя удар ногой на вход противоположной руки в воду; данная техника помогает экономить энергию на длинных дистанциях.

3. Большой объем тренировок. Пловцы-стайеры проводят много часов в воде, проплывая большой километраж. Это необходимо для развития специальной выносливости и поддержания высокого уровня физической подготовки. Объем тренировок может достигать 50-70 км. в неделю и более, в зависимости от периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

4. Разнообразие тренировочных средств. В тренировочный процесс необходимо включать упражнения на суше для развития силы, гибкости и общей физической подготовки.

5. Развитие аэробной выносливости: основной акцент делается на

тренировках в аэробной зоне, что способствует развитию сердечно-сосудистой системы. Это позволяет эффективно использовать кислород. Тренировки проводятся на средних интенсивностях (ниже порога лактата).

6. Пороговая тренировка: Тренировка на уровне или выше порога лактата (анаэробного порога), что повышает скорость, при которой повышается лактат. Это способствует поддержанию высокой интенсивности в течение длительного времени.

7. Интервальная тренировка. Несмотря на то, что основной объем приходится на аэробные тренировки, также используются интервальные тренировки высокой интенсивности. Это развивает максимальную скорость и повышает мощность, однако объем обычно меньше, чем у спринтеров.

8. Специальная выносливость: Проведение тренировок имитирующих условия соревнований на длинные дистанции с варьирующим темпом (плавание в открытой воде).

9. Психологическая подготовка: Развитие ментальной устойчивости и способности справляться с усталостью и монотонностью длинных заплывов. Развитие тактического мышления для эффективного распределения сил на стайерской дистанции.

10. Индивидуализация. Программа тренировок составляется индивидуально с учетом физических данных, уровня подготовленности, сильных и слабых сторон пловца. Постоянный мониторинг состояния спортсмена и корректировка тренировочного плана.

11. Питание и восстановление. Сбалансированное питание с высоким содержанием углеводов для обеспечения энергии. Адекватное потребление

белка для восстановления мышц. Использование различных методов восстановления (массаж, растяжка, гидротерапия).

В таблице 2 и 3 показана динамика мировых рекордов пловцов-стайеров на дистанции 1500 метров в 25, 50 метровых бассейнах у мужчин и женщин [10]

Таблица 2

Динамика мировых рекордов плавчих-стайеров на дистанции 1500 метров в 25, 50- метровых бассейнах

Номер	Длина бассейна	Время м, с	ФИ	Страна	Год
1	25	-	-	-	-
	50	25.06.6	Х.Уэнрай	США	1922
2	25	-	-	-	-
	50	24.07.6	Э.МакГар	США	1925
3	25	-	-	-	-
	50	24.00.2	Э. Майна	Британия	1926
4	25	-	-	-	-
	50	23.44.6	М.Нерелкус	США	1926
5	25	-	-	-	-
	50	20.57.0	Р.Хвягер	Дания	1941
6	25	-	-	-	-
	50	20.46.5	Л.Нейе	Нидерланды	1955
7	25	-	-	-	-
	50	20.22.8	Я.Костер	Нидерланды	1956
8	25	-	-	-	-
	50	20.03.1	Я.Костер	Нидерланды	1957

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ 2025 N°3 (16)

9	25 50	- 19.25.7	- И.Кондрас	- Австралия	- 1960
10	25 50	- 19.23.6	- Д.Седерквист	- Швеция	- 1960
11	25 50	- 18.02.8	- М.Рюланд	- Швеция	- 1961
12	25 50	- 18.44.0	- К.Хаус	- США	- 1962
13	25 50	- 18.30.5	- П.Каретто	- США	- 1964
14	25 50	- 18.12.9	- П.Каретто	- США	- 1966
15	25 50	- 18.11.7	- Д.Майер	- США	- 1967
16	25 50	- 17.32.2	- Д.Майер	- США	- 1968
17	25 50	- 17.19.9	- Д.Майер	- США	- 1969
18	25 50	- 17.19.20	- К.Колхун	- США	- 1971
19	25 50	- 17.00.6	- Ш.Гоулд	- Австралия	- 1971
20	25 50	- 16.56.9	- Ш.Гоулд	- Австралия	- 1973
21	25 50	- 16.54.19	- Д.Харибагер	- США	- 1973
22	25 50	- 16.33.34	- Д. Турралл	- США	- 1974
23	25 50	- 16.24.60	- Э.Браун	- США	- 1977
24	25 50	- 16.14.93	- Т.Вихуен	- Австралия	- 1979
25	25	15.43.31	П.Шнайдер	США	1982

	50	15.52.10	Д.Эванс	США	1988
26	25	15.42.39	Л.Маноду	Франция	2004
	50	15.42.54	К.Циглер	США	2007
27	25	15.32.90	К.Зигля	США	2007
	50	15.36.53	К.Ледеки	США	2013
28	25	15.28.65	Л.Фрийс	Дания	2008
	50	15.28.36	К.Ледеки	США	2014
29	25	15.26.95	М.Бельманте	Испания	2013
	50	15.27.71	К.Ледеки	США	2015
30	25	15.22.68	Л.Бойл	Зеландия	2014
	50	15.25.40	К.Ледеки	США	2015
31	25	15.19.71	М.Бельманте	Испания	2014
	50	15.20.48	К.Ледеки	США	2018
32	25	15.08.24	К.Ледеки	США	2022
	50	-	-	-	-

Таблица 3

Динамика мировых рекордов пловцов-стайеров на дистанции 1500 метров в 25,50- метровых бассейнах

Номер	Длина бассейна	Время м, с	ФИ	Страна	Год
1	25	-	-	-	-
	50	22.48.4	Г.Тейлор	Британия	1908
2	25	-	-	-	-
	50	22.00.0	Д. Ходже	Канада	1912
3	25	-	-	-	-
	50	21.35.3	А. Горг	Швеция	1923
4	25	-	-	-	-
	50	13.07.2	А Берг	Швеция	1927
5	25	-	-	-	-
	50	18.58.8	Т. Аmano	Япония	1938
6	25	-	-	-	-

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆՆԴԻՐՆԵՐ 2025 N3 (16)

	50	18.35.7	С. Хасидзуме	Япония	1943
7	25	-	-	-	-
	50	18.05.9	Д Брин	США	1956
8	25	-	-	-	-
	50	17.28.0	Д .Конрадо	Австралия	1958
9	25	-	-	-	-
	50	17.05.5	Р .Саари	США	1963
10	25	-	-	-	-
	50	17.01.8	М. Роуз	Австралия	1964
11	25	-	-	-	-
	50	16.58.7	Р. Саари	США	1964
12	25	-	-	-	-
	50	16.58.6	С. Краус	США	1965
13	25	-	-	-	-
	50	16.41.6	М. Бертон	США	1966
14	25	-	-	-	-
	50	16.34.7	М. Бертон	США	1967
15	25	-	-	-	-
	50	16.28.1	Г. Эчеверия	Мексика	1968
16	25	-	-	-	-
	50	16.04.5	М. Бертон	США	1969
17	25	-	-	-	-
	50	15.57.10	Д.Кинселли	США	1970
18	25	-	-	-	-
	50	15.51.02	Р. Демон	США	1973
19	25	-	-	-	-
	50	15.20.91	Т. Шоу	США	1975
20	25	-	-	-	-
	50	15.10.89	С. Холланд	Австралия	1976
21	25	-	-	-	-
	50	15.02.40	Б.Гуддолл	США	1976
22	25	-	-	-	-
	50	14.54.76	В. Сальников	СССР	1983

23	25 50	- 14.53.58	- Գ. Хасум	- Австралия	- 1989
24	25 50	- 14.50.36	- Й. Хоффман	- Германия	- 1991
25	25 50	14.32.40 14.48.40	К. Перкинс К. Перкинс	Австралия Австралия	1992 1992
26	25 50	14.26.52 14.43.48	К. Перкинс К. Перкинс	Австралия Австралия	1993 1992
27	25 50	14.19.55 14.41.66	Г. Хекнет К. Перкинс	Австралия Австралия	1998 1994
28	25 50	14.10.10 14.34.56	Г. Хекнет Г. Хекнет	Австралия Австралия	2001 2001
29	25 50	14.08.06 14.34.14	Г. Мальтринели Сунь Ян	Италия Китай	2012 2011
30	25 50	14.06.88 14.31.02	Ф. Велборг Сунь Ян	Германия Китай	2021 2012
31	25 50	- 14.30.67	- Р. Финке	- США	- 2024

По итогам анализа представленного материала необходимо отметить, что в течение 103 лет на стайерской дистанции 1500 метров у женщин в 50 м бассейнах с 1922 по 2025 гг мировыми рекордами владели представительницы 6 государств США, Британия, Дания, Нидерланды, Австралия, Швеция.

Мировые рекорды в плавании у женщин на дистанции 1500м в 25м-ых бассейнах стали регистрироваться с 1982 года.

В 25-метровых бассейнах с 1988-2025, в течение 48 лет мировыми рекордами владели пловчихи 6 стран США, ГДР, Франция, Дания, Испания, Зеландия, вместе с тем установлено, что мировые рекорды улучшились в 50-и метровых бассейнах на 10.38.36 сек, в 25 м - 0.35.07 сек. Рекорд датской пловчихи Р. Хвягер, установленный в 1941г. в 50м. бассейне держался 14 лет, в среднем мировые рекорды у женщин устанавливались в течение от 1 года до трех лет.

Мировые рекорды в плавании у мужчин на дистанции 1500м в 25м бассейнах стали фиксироваться с 1992г. У мужчин 50 м бассейнах рекордами мира с 1908 г по 2025 гг., в течение 117 лет владели представители 8 государств - Британия, Канада, Швеция, Япония, Австралия, Мексика, Китай, 25-м бассейнах с 1992-2025 гг 33 года- Австралия, Италия, Германия. Рекордные показатели улучшились соответственно 50-м. 8.17.94 сек, 25 м. - 0.01.98 сек. Рекорд японского пловца С. Хасидзуме, установленный в 1943г. В 50 м. бассейне держался 13 лет, в среднем мировые рекорды у мужчин устанавливались в течение от 1 до 5 лет.

Новые тенденции в подготовке пловцов-стайеров включают дифференцированный подход к силовой подготовке, акцент на повышение функциональной устойчивости и психологической подготовки, а также учет индивидуальных особенностей энергообеспечения и биологического созревания спортсменов. Ключевым аспектом в подготовке является развитие

аэробной выносливости (длинные дистанции в зонах низкой и средней интенсивности), силовой выносливости (специальные упражнения на суше и в воде), поддержание эффективной техники на протяжении всей дистанции и психологическую подготовку для сохранения концентрации.

Выводы. 1. В процессе подготовки и совершенствования тренировки пловцам-стайерам необходимо развитие аэробной специальной силовой выносливости, техники, тактики. Суммарное использование параметров обеспечивает максимальную скоростную выносливость пловца.

2 Динамика прироста мировых рекордов: женщины бассейн-25- м 43 года 0.35.07 секунд,.

Бассейн-50- м, 103 года 10.38.36 секунд.

3 Динамика прироста мировых рекордов: мужчины бассейн 25-м.- 33 года 0.01.98 секунд,

Бассейн 50-м. -117 лет 8.17.94 секунды.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Автандилян В.С., Динамика мировых рекордов у пловцов спринтеров за последний 20 летний период. Հանրապետական XXXIX գիտամեթոդիկական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2012, էջ 105-108:

2. Автандилян В.С., Динамика мировых рекордов у пловцов-стайеров за последний 32 летний период. Հանրապետական գիտամեթոդիկական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2013, էջ 348- 351:

3. Ավթանդիլյան Վ.Ս., Տիրացույան Ա.Գ., Մարե-Գասպարյան Ն.Գ., Աշխարհի, և Հայաստանի ռեկորդների համեմատական բնութագիրը կրող կրծքի վրա սպորտային լողում, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնադիրներ, Երևան, 2023, էջ 99- 108:

4. Ավթանդիլյան Վ.Ս., Տիրացույան Ա.Գ., Մարե-Գասպարյան Ն.Գ., Սպրինտեր լողորդների արդյունքների կատարելագործման հիմնական ուղղությունները և 25, 50 մետր լողավազաններում ռեկորդների դինամիկան, Երևան, 2024, էջ 100- 110:

5. Брукс К.С., Подготовка юных пловцов, swimbook, 2018, 242 с.

6. Гончар Л.И., Теория преподавания плавания, Одесса, Аспирант, 2006, 512с.

7. Платонов В.Н., Спортивное плавание, Путь к успеху, Киев, 2012, 806 с.

8. Пятин В.Ф., Новое направление пловцов высокого класса на основе тренинга ускорением на тренажере.-М., РГУФКСМиТ.-2011, 36 с.

9. Южанов А.М., Пособие по натуральному тренингу. Железный мир, М.:2017, 121с.

10. Протоколы зарегистрированных мировых рекордов международной федерации плавания /WorldAquatics/https://www.worldaquatics.com

ՍՏԱՅԵՐ-ԼՈՂՈՐԴՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 25 ԵՎ 50Մ ԼՈՂԱՎԱԶԱՆՆԵՐՈՒՄ

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

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Մեկնարկ, լողորդ, ռեկորդ, լողատարածություն, դիմացկունություն, դասակարգում, մարզում:

Հետազոտության արդիականություն: Դիտարկումները ցույց են տվել, որ բարձրակարգ ստայեր-լողորդների ժամանակակից պատրաստությունը գիտականորեն հիմնավորված և բազմակողմանի գործընթաց է, որը պահանջում է

ինտեգրված մոտեցում և յուրաքանչյուր մարզիկի անհատական կարողությունների հաշվառում:

Տարիներ շարունակ ավանդական մարզման մեթոդներն ուղղված էին ջրում մեծ ծավալի մարզումներին: Որպես կանոն՝ ստայեր-լողորդների և սպրինտերների մարզումներում տարբերություններ չեն դիտվել և բավարար ուշադրություն չի դարձվել լողորդների ցամաքում մարզմանը:

Երկար լողատարածություններում մասնագիտացող լողորդների ուժային պատրաստության և հատուկ դիմացկունության կատարելագործման անհրաժեշտությունը, ինչպես նաև բարձրակարգ ստայեր-լողորդների ժամանակակից մարզման մեթոդների կիրառման փորձի ուսումնասիրությունը չափազանց արդիական է:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել 25 և 50 մետրանոց լողավազաններում 1500մ կրոլ կրծքի վրա մասնագիտացող ուժեղագույն լողորդների համաշխարհային ռեկորդների դինամիկան և ներկայացնել ստայեր-լողորդների հիմնական ուղղվածությունը, ինչպես նաև որոշել բարձրակարգ ստայեր-լողորդների պատրաստության ժամանակակից հայեցակարգերը, բացահայտել 25 և 50 մետրանոց լողավազաններում տղամարդկանց և կանանց 1500մ կրոլ լողառճի ռեկորդների դինամիկան:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն և ընդհանրացում, ինչպես նաև կրոլ կրծքի վրա լողառճի աշխարհի լավագույն լողորդների ռեկորդների արձանագրությունների ուսումնասիրություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ստայեր-լողորդների արդյունքների կատարելագործման հիմնական ուղղվածություններից են.

1. աերոբ դիմացկունության զարգացումը,
2. լողի տեխնիկայի կատարելագործումը,
3. հատուկ ուժային դիմացկունության զարգացումը,
4. տակտիկական պատրաստությունը,
5. տեխնոլոգիական պատրաստությունը:

Նշված չափորոշիչների կիրառումն ապահովում է լողորդի առավելագույն արագային դիմացկունություն:

Համառոտ եզրակացություն: 1. Ստայեր-լողորդների մարզումների պատրաստության և կատարելագործման ընթացքում անհրաժեշտ է տեխնիկայի, տակտիկայի և աերոբ ուժային հատուկ դիմացկունության զարգացում: Այս

չափորոշիչների գումարային կիրառումը ապահովում է լողորդի առավելագույն արագային դիմացկունություն:

2. Աշխարհի ռեկորդների աճի դինամիկան 25 մ լողավազանում կանանց մոտ 43 տարում՝ 0.35.07 վայրկյան է: 50 մ լողավազանում, 103 տարում՝ 10.38.36 վայրկյան է:

3. Աշխարհի ռեկորդների աճի դինամիկան 25 մ լողավազանում տղամարդկանց մոտ 33 տարում՝ 0.01.98 վայրկյան է: 50 մ լողավազանում 117 տարում՝ 8.17.94 վայրկյան:

STRATEGIES FOR IMPROVING PERFORMANCE OF DISTANCE SWIMMERS IN 25 M AND 50 M POOLS

*V.S. Avtandilyan, A. H. Tiratsuyan, N. G.Mare-Gasparyan,
Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: start, swimmer, record, swimming distance, endurance, classification, training.

Relevance of the Study. Modern preparation of elite distance swimmers requires a scientifically grounded, multifaceted approach that considers the individual capabilities of each athlete. Traditional training emphasized high-volume water work with little distinction between distance swimmers and sprinters and with limited use of dry-land preparation. The need to improve strength endurance in long-distance swimmers and to apply contemporary methods of elite preparation underscores the relevance of this study.

Objective of the Study. To examine the dynamics of world records in the 1500-m freestyle in 25-m and 50-m pools, to identify key directions for improving distance-swimming performance, and to determine modern concepts of preparation for elite distance swimmers based on record progression in men's and women's events.

Methods of the Study. Analysis and synthesis of scientific literature and examination of record data from the world's leading freestyle swimmers.

Analysis of Results. Performance enhancement in distance swimming is determined by the development of aerobic endurance, improvement of swimming technique, development of specific strength endurance, refinement of tactical preparation, and

advancement of technological preparation. Together, these elements support maximal speed endurance.

Conclusions. Effective preparation of distance swimmers requires focused development of technique, tactics, and aerobic strength endurance, the combined application of which ensures maximal speed endurance. The dynamics of world record improvements in the women’s 1500-m freestyle show an advancement of 0:35.07 in the 25-m pool over 43 years and 10:38.36 in the 50-m pool over 103 years. The men’s 1500-m freestyle demonstrates improvements of 0:01.98 in the 25-m pool over 33 years and 8:17.94 in the 50-m pool over 117 years.

Информация об авторах

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

Ашот Грачи Тирацуйан՝ доцент кафедры циклических видов спорта, Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения, E:mail: ashot.tiratsuyan@sportedu.am,

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

Information about the authors

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

Ashot Tiratsuyan, Associate Professor of the Cyclic Sports Department

The Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia
E-mail: ashot.tiratsuyan@sportedu.am,

Narine Mare-Gasparyan, lecturer of the Cyclic Sports Department

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆՆԴԻՐՆԵՐ 2025 N°3 (16)

The Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia,
E-mail: narine.mare-gasparyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 18.08.2025-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 19.08.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*А.А. Ковалева,
Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения*

Ключевые слова: физическая культура, музыкальное сопровождение, студенты, мотивация, эмоции, ритм, координация.

Актуальность исследования. Современное физическое воспитание студентов требует внедрения эффективных методов, способствующих повышению мотивации и результативности занятий. Одним из таких методов является использование музыкального сопровождения, которое позволяет не только обогатить содержание упражнений, но и воздействовать на эмоциональную сферу занимающихся, повышая их включенность и устойчивость к физическим нагрузкам. Музыка способствует созданию положительного эмоционального фона, снижает уровень утомления, способствует ритмичности и координированности движений, повышает настроение и общую активность студентов.

В условиях современного образовательного процесса, характеризующегося высокой нагрузкой и стрессовыми

факторами, особое значение приобретает психофизиологическое состояние студентов. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой способствует формированию гармоничного сочетания эмоциональной и двигательной активности, улучшает концентрацию внимания, ускоряет восстановительные процессы после физических нагрузок и повышает общую устойчивость организма к стрессу.

Применение музыки в процессе занятий физической культурой также становится эффективным средством повышения мотивации и формирования устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой, особенно в условиях снижения интереса молодежи к традиционным формам занятий. Музыкальное сопровождение позволяет адаптировать занятия физической культурой под индивидуальные особенности студентов, учитывать их предпочтения и эмоциональное состояние, что повышает эффективность

занятий и помогает создать позитивный эмоциональный фон, повышающий желание студентов активно включаться в работу.

Ряд исследований подтверждает положительное влияние музыки на физическую активность и эмоциональное состояние студентов. Так, согласно данным Karageorghis и Priest (2012), заранее подобранная мотивирующая музыка, синхронизированная с движением, способствует улучшению психофизиологического состояния, снижает восприятие усилия и увеличивает объем выполняемой работы. В их исследовании показано, что занятия студентов с музыкальным сопровождением увеличивают продолжительность тренировки и повышают интенсивность выполнения упражнений по сравнению с занятиями без музыки.

Аналогичные результаты были получены и при работе с младшими школьниками: включение музыки в уроки физической культуры значительно повышало уровень физической активности и улучшало координацию движений. Кроме того, исследования Бакулиной Е. Д., с соавторами [13] указывают, что музыка способствует более высокой точности выполнения двигательных действий у студентов различного уровня физической подготовки.

Эти данные подтверждают, что музыкальное сопровождение может играть ключевую роль в повышении мотивации, формировании двигательных навыков и поддержании эмоционального комфорта в процессе занятий.

Социальное и образовательное значение исследования заключается в том, что результаты могут быть использованы для укрепления здоровья студентов, формирования устойчивого интереса к двигательной активности, а также для разработки методических рекомендаций по интеграции музыкального сопровождения в образовательный процесс. Это позволит создавать более комфортную и мотивирующую среду обучения, повысить уровень включенности студентов и улучшить качество физического воспитания в вузах.

Несмотря на наличие положительных результатов, остаются недостаточно изученными вопросы оптимального подбора музыкального сопровождения (жанр, темп, синхронизация с движением). Необходимо системное исследование влияния музыки на физическую активность, эмоциональное состояние и мотивацию студентов, что и определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования оценить влияние музыки на мотивацию и эмоциональное состояние студентов во время занятий по физической культуре, а также определить её возможное влияние на повышение эффективности обучения и стимулирования вовлеченности.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме использования музыкального сопровождения в физическом воспитании.

2. Изучить исходный уровень мотивации, эмоционального состояния студентов.

3. Провести сравнительный анализ изменений мотивационных и эмоциональных показателей студентов экспериментальной и контрольной групп, а также оценить эффективность использования музыкального сопровождения как средства повышения результативности занятий по физической культуре.

В исследовании использовались следующие **методы**:

- Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по вопросам психофизиологического влияния музыки на двигательную деятельность человека.

- Анкетирование для выявления уровня мотивации студентов к занятиям

физической культурой и их отношения к использованию музыкального сопровождения.

- Педагогический эксперимент с применением музыкального сопровождения в процессе занятий физической культурой.

- Методы математико-статистической обработки данных для определения достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальной групп.

Организация исследования.

Исследование проводилось в 2025 году (сентябрь-октябрь) на базе Российско-Армянского университета (РАУ) и включало три последовательных этапа, направленных на изучение влияния музыкального сопровождения на мотивацию и эмоциональное состояние студентов.

1. Констатирующий этап (1–2 недели). На этом этапе определялись исходные показатели мотивации и эмоционального состояния студентов. Для этих целей использовался комплекс методов:

- Анкетирование — включало вопросы о мотивации к занятиям физической культурой, отношении к регулярным тренировкам, предпочтениях в использовании музыкального сопровождения. Анкета позволяла выявить уровень внутренней и внешней

мотивации, а также интерес студентов к инновационным формам занятий.

- Психодиагностические методы.

Эти инструменты позволили зафиксировать исходные данные и выявить индивидуальные особенности студентов, что учитывалось при последующем формировании программы занятий.

2. Формирующий этап (8 недель).

На данном этапе осуществлялась реализация программы занятий по физической культуре с разделением студентов на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

- Контрольная группа (КГ) занималась по традиционной программе физического воспитания без музыкального сопровождения. Основное внимание уделялось освоению базовых упражнений, развитию общей выносливости, силы и гибкости, но без дополнительного эмоционального стимулирования.

- Занятия в экспериментальной группе проводились два раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 90 минут. Основная цель применения музыкального сопровождения заключалась в том, чтобы повысить эмоциональную вовлеченность студентов, улучшить их двигательное самочувствие и оптимизировать выполнение

подготовительных и восстановительных упражнений. Музыка использовалась исключительно в разминке и заключительной части урока, тогда как основная часть занятия проходила без музыкального сопровождения.

Разминка строилась по классической структуре, однако каждое упражнение сопровождалось специально подобранной музыкой, соответствующей характеру двигательной активности:

Студенты начинали занятие с различных видов ходьбы (обычной, с высоким подниманием бедра, с перекатом стопы) и лёгкого бега по кругу. Использовалась динамичная музыка, поддерживающая ритм и активность.

Координационные упражнения (5–6 минут)

Выполнялись:

- перестроения в колоннах и шеренгах,

- смена направлений движения,

- элементы ритмических шагов.

Музыка также была динамичной, что способствовало синхронизации движений и улучшению внимания.

Общеразвивающие упражнения (10–12 минут)

Использовалась спокойная музыкальная композиция для поддержания

плавности и точности движений. Студенты выполняли:

- круговые движения суставов,
- наклоны и повороты туловища,
- маховые движения руками и ногами,
- упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Каждое упражнение выполнялось по 8–12 повторений.

Динамическая растяжка (8–10 минут)

Под умеренно спокойную музыку выполнялись:

- выпады вперёд и в стороны,
- потягивания,
- пружинящие наклоны,
- растяжка мышц спины, плечевого пояса и задней поверхности бедра.

Музыкальное сопровождение обеспечивало плавность движений и эмоциональную стабильность.

Упражнения на дыхание и концентрацию (2–3 минуты)

В завершение разминки студенты выполняли дыхательные упражнения под мягкую мелодичную музыку, что способствовало переключению на основную часть занятия.

Основная часть урока проходила без музыкального сопровождения. Включала традиционные упражнения на развитие выносливости, силы, координации, выполнение комплексов по

общей физической подготовке, элементы игровых и беговых нагрузок.

В заключительной части использовалась спокойная, расслабляющая музыка, направленная на восстановление эмоционального состояния.

Студенты выполняли:

- упражнения на органичное снижение нагрузки;
- плавные круговые движения руками и туловищем;
- статическую растяжку основных мышечных групп (15–20 секунд на каждую мышцу);
- дыхательные упражнения на восстановление;
- короткий комплекс релаксации в положении сидя или стоя.

Музыкальное сопровождение обеспечивало эмоциональное расслабление, снижение психофизиологического напряжения и завершение занятия в комфортном состоянии.

3. Контрольный этап (1 неделя).

Заключительный этап включал повторное анкетирование, психодиагностику и педагогическое тестирование для выявления изменений показателей под влиянием музыкального сопровождения. Оценивались:

- изменения мотивации и интереса к занятиям,

• динамика эмоционального состояния и уровня стрессоустойчивости,

Сопоставление данных КГ и ЭГ позволило определить эффективность использования музыкального сопровождения, выявить закономерности его влияния на эмоциональное состояние, двигательную активность и мотивацию студентов.

Таким образом, организация исследования предусматривала комплексный подход: от фиксации исходных показателей, через целенаправленное формирование физической и эмоциональной активности с использованием музыки, до контроля и анализа изменений.

Использование стандартизованных методов тестирования, анкетирования и наблюдения обеспечивало достоверность и объективность полученных данных, что позволило получить комплексное представление о влиянии музыкального сопровождения на процесс физического воспитания студентов.

Анализ результатов исследования. Педагогический эксперимент был направлен на выявление влияния музыкального сопровождения на мотивацию и эмоциональное состояние студентов. В исследовании приняли

участие 60 студентов 1–2 курсов вуза (30 первокурсниц и 30 девушек второго курса) разделенные на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

Для определения влияния музыкального сопровождения на мотивационную и эмоциональную сферы студентов использовались следующие методики:

1. Опросник «Мотивация к занятиям физической культурой» (на основе методики М.М. Безруких, Е.А. Бабенкова, В.Н. Безобразова и др. 2003). Методика позволила оценить выраженность внутренней и внешней мотивации, а также интерес, удовольствие и потребность в двигательной активности. Студенты оценивали своё отношение к занятиям по десятибалльной шкале, где 1 балл означал отсутствие интереса, а 10 баллов — высокую личную заинтересованность и устойчивую потребность в физических нагрузках.

2. Опросник эмоциональной устойчивости по Г. Айзенку [1], позволивший выявить особенности эмоционального реагирования студентов на физические нагрузки.

Методика определяла степень эмоционального равновесия, самообладания и способности контролировать своё поведение в стрессовых ситуациях.

Высокие значения указывали на устойчивость и адаптивность к физическим и психологическим нагрузкам.

Тестирование проводилось в два этапа — до и после педагогического эксперимента. Каждая методика заполнялась индивидуально, в спокойной обстановке аудитории. Перед началом участникам подробно объяснялись цели исследования, гарантировалась анонимность и добровольность участия.

В контрольной группе занятия проходили в стандартных условиях, без музыкального сопровождения, тогда как в экспериментальной — на протяжении восьми недель использовалось

музыкальное сопровождение подобранное в соответствии с характером выполняемых упражнений.

Такое построение эксперимента позволило объективно проследить изменения в мотивационной и эмоциональной сферах студентов под воздействием музыкального фактора и определить степень его влияния на психологические параметры.

До начала эксперимента различий между контрольной и экспериментальной группами не наблюдалось ($p > 0,05$), что позволило считать исходные условия сопоставимыми (таблица 1).

Таблица 1.

Психологические и мотивационные показатели студентов до эксперимента

Показатель	Контрольная группа (КГ), n=30	Экспериментальная группа (ЭГ), n=30	Различия (p)
Мотивация к занятиям (0–10 баллов)	5,8 ± 0,4	5,6 ± 0,4	>0,05
Эмоциональная устойчивость (баллы по Айзенку)	6,1 ± 0,3	6,0 ± 0,3	>0,05

После восьминедельного применения музыкального сопровождения в экспериментальной группе отмечена

выраженная положительная динамика психологических и мотивационных показатели студентов (таблица 2).

Таблица 2.

Психологические и мотивационные показатели студентов после эксперимента

Показатель	Контрольная группа (КГ), n=30	Экспериментальная группа (ЭГ), n=30	Прирост КГ, %	Прирост ЭГ, %	Различия (p)
Мотивация к занятиям (0–10 баллов)	6,3 ± 0,4	8,9 ± 0,5	+8,6%	+58,9%	<0,01
Эмоциональная устойчивость (баллы по Айзенку)	6,3 ± 0,3	6,9 ± 0,3	+3,2%	+15,0%	<0,05

Как видно из таблицы 2, наибольшие изменения наблюдаются по параметру мотивации. После эксперимента в ЭГ наблюдалось значительное повышение интереса к занятиям физической культурой (рост на 58,9 %), в то время как в КГ — лишь на 8,6 %. Также отмечено снижение уровня тревожности и повышение эмоциональной устойчивости, что свидетельствует о стабилизирующем влиянии музыкального сопровождения на психоэмоциональное состояние студентов.

Результаты согласуются с исследованиями Гозенко Э. И. [5], Ташманова Н. В. [9], Козлов А. В., Бударников А. А. [6], подтверждающих, что музыкальный ритм способствует формированию положительного эмоционального фона и стимулирует познавательную-мотивационную активность обучающихся.

По мнению Бутченко Э. К., Тагирова Н. Ж. [4], музыка является одним из наиболее эффективных нематериальных стимулов, повышающих эмоциональную включенность студентов в процесс двигательной деятельности.

Для оценки мотивации студентов к занятиям физической культурой, а также для выявления факторов, влияющих на их отношение к урокам, до и по завершении экспериментального цикла было проведено анкетирование обеих групп — контрольной (занимавшейся без музыки) и экспериментальной (занимавшейся под музыкальное сопровождение). Цель опроса заключалась в том, чтобы определить уровень внутренней и внешней мотивации, эмоциональное отношение студентов к занятиям, их чувство удовлетворения от уроков, восприятие

нагрузки и общее желание продолжать участие в физкультурных занятиях.

Анкета включала 12 вопросов открытого и закрытого типа и позволяла выявить следующие показатели:

- интерес к урокам физической культуры и желание посещать занятия;
- уровень эмоционального подъёма и удовлетворённости после урока;
- ощущаемая утомляемость и восприятие физической нагрузки;
- чувство уверенности при выполнении упражнений и участие в групповой работе;
- субъективная готовность продолжать занятия в будущем.

Анкетирование проводилось анонимно и в письменной форме, сразу после завершения последнего занятия в обеих группах. Обработка данных осуществлялась методом процентного анализа.

Студенты контрольной группы демонстрировали умеренную мотивацию, при этом чаще отмечали утомляемость и недостаток эмоционального подъёма после урока. Эти данные подчеркивают различия в субъективных оценках занятий и значимость условий проведения уроков для формирования устойчивой мотивации и позитивного отношения к физической активности (табл. 3).

Таблица 3.

Оценка субъективных ощущений и отношения студентов к занятиям физической культурой до и после эксперимента (КГ)

Показатель	До эксперимента (%)	После эксперимента (%)
Интерес к занятиям физической культурой	40,7	42,0
Чувство удовлетворения после урока	46,0	48,7
Ощущаемая усталость после занятия	70,0	71,3
Желание продолжать занятия	52,7	54,0
Эмоциональный подъём во время урока	38,0	39,3
Чувство уверенности при выполнении упражнений	45,3	46,7
Удовлетворённость работой в группе	50,0	51,3

Результаты показали, что студенты экспериментальной группы проявили более высокий уровень эмоциональной вовлеченности и интереса, чем

обучающиеся в контрольной группе, что свидетельствует о возможном стимулирующем эффекте музыкального сопровождения (табл. 4).

Таблица 4.

Оценка субъективных ощущений и отношения студентов к занятиям физической культурой до и после эксперимента (ЭГ)

Показатель	До эксперимента (%)	После эксперимента (%)
Интерес к занятиям физической культурой	34,7	83,3
Чувство удовлетворения после урока	45,3	90,0
Ощущаемая усталость после занятия	72,7	38,0
Желание продолжать занятия	51,3	86,7
Эмоциональный подъём во время урока	40,0	88,0
Чувство уверенности при выполнении упражнений	48,7	81,3
Удовлетворённость работой в группе	52,0	84,0

Анализ данных, представленных в таблицах 1 и 2, позволяет оценить влияние музыкального сопровождения на мотивацию и эмоциональное состояние студентов во время занятий физической культурой. Таблица 1 демонстрирует показатели студентов контрольной группы, которые выполняли упражнения без музыкального сопровождения. Результаты показывают умеренный уровень интереса к урокам, относительно низкий эмоциональный

подъём и более высокое ощущение усталости после занятий. Также можно отметить, что студенты контрольной группы демонстрировали меньшую уверенность при выполнении упражнений и умеренную удовлетворённость групповым взаимодействием. Эти показатели свидетельствуют о том, что традиционная форма проведения уроков обеспечивает базовое выполнение программы, но не всегда способствует

высокой мотивации и эмоциональной вовлеченности.

Таблица 2 отражает показатели экспериментальной группы, занятия которой проводились под музыкальное сопровождение. Видно, что уровень интереса к занятиям и желание продолжать тренировки значительно выше, чем в контрольной группе. Эмоциональный подъём, чувство уверенности и удовлетворённость от групповой работы также значительно улучшены. При этом ощущаемая усталость после уроков заметно ниже, что указывает на положительное влияние музыки на восприятие физической нагрузки и общее состояние студентов.

Сравнение обеих таблиц позволяет сделать вывод о том, что включение музыкального сопровождения в занятия по физической культуре способствует повышению мотивации, улучшению эмоционального состояния, увеличению вовлеченности студентов и поддержанию положительного настроения на протяжении всего урока. Кроме того, данные подтверждают, что музыка не только создаёт благоприятный психологический фон, но и способствует более активному участию студентов в совместной работе, улучшая синхронность и взаимодействие в группе.

Музыкальное сопровождение выступает важным мотивационным ресурсом, способствующим формированию устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой. Музыка обладает способностью активизировать внутренние стимулы, усиливать эмоциональный подъем и создавать ощущение вовлеченности в процесс. Она помогает студентам воспринимать тренировочную деятельность не как обязательный элемент учебного плана, а как динамичную, эмоционально насыщенную и привлекательную форму двигательной активности. Благодаря музыкальному сопровождению повышается субъективное чувство удовольствия от выполнения упражнений, снижается восприятие нагрузок как однообразных и трудных, что способствует формированию положительной установки на регулярные занятия. В итоге музыкальный фон не только усиливает мотивацию, но и способствует возникновению стойкой привычки к физической активности, что имеет важное значение в условиях современного образовательного процесса.

Согласно исследованиям зарубежных авторов [11,13,14] музыкальное сопровождение способно повышать производительность при аэробных и силовых нагрузках на 8–12 %, а также

продлевать время до наступления утомления.

Российские авторы [5,8] отмечают, что использование музыкальных ритмов с частотой 120–140 уд/мин оптимизирует дыхательный и сердечный ритм, формируя благоприятное психофизиологическое состояние занимающихся.

Результатами нашего исследования подтверждается, что музыка, обладая ритмической и эмоциональной структурой, выполняет педагогическую, психорегулирующую и мотивационную функции. Она усиливает эффект упражнений, делая занятия более динамичными и эмоционально насыщенными. Это особенно важно в условиях снижения интереса студентов к традиционным формам физического воспитания, где эмоциональный компонент часто недооценивается.

Таким образом, эксперимент подтвердил, что систематическое использование музыкального сопровождения на занятиях физической культурой способствует:

- повышению эффективности учебно-тренировочного процесса,
- улучшению эмоционального состояния и мотивации,
- снижению утомляемости.

В контрольной группе данные изменения были незначительными. Это подтверждает, что музыкальное сопровождение способствует повышению точности, ритмичности и плавности движений, улучшает контроль за двигательными действиями в целом повышает эффективность выполнения упражнений.

Выводы:

1. Музыкальное сопровождение является эффективным педагогическим средством повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Результаты показали, что после восьминедельного эксперимента уровень внутренней мотивации студентов экспериментальной группы повысился в среднем на 58,9 %, тогда как в контрольной группе — лишь на 8,6 %. Использование музыкального сопровождения способствовало формированию положительного эмоционального отношения к занятиям, уменьшению ощущения однообразия и повышению интереса к процессу тренировок. Музыка стимулировала активность и обеспечивала эмоциональную насыщенность учебно-тренировочного процесса.

2. Музыкальное сопровождение оказывает выраженное положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Под действием музыки

наблюдалось снижение уровня тревожности на 14,8 % и повышение эмоциональной устойчивости на 15 %. Это свидетельствует о снижении психоэмоционального напряжения, улучшении общего самочувствия и настроения. Музыка помогает студентам легче переносить физическую нагрузку и быстрее адаптироваться к условиям учебных занятий, выполняя стабилизирующую и регулирующую функцию в условиях физической активности.

3. Использование музыкального сопровождения повышает общую эффективность занятий физической культурой. Совместное воздействие эмоциональных и физиологических факторов позволяет достичь более высоких результатов не только в физическом развитии, но и в формировании устойчивого интереса к физической активности. Включение музыки в структуру учебных занятий делает их более привлекательными, динамичными и способствует формированию положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Полученные результаты имеют практическую направленность и могут быть использованы в системе физического воспитания студентов вузов, а также при разработке оздоровительных и адаптивных программ.

Музыкальное сопровождение рекомендуется применять в разминке, основной и заключительной частях занятия, при этом темп и ритм музыкальных произведений должны соответствовать характеру упражнений.

Наибольший эффект достигается при подборе музыки с выраженным ритмом и позитивной окраской, которая вызывает эмоциональный подъём и формирует положительное отношение к физическим упражнениям.

Включение музыкальных элементов в учебный процесс делает его более привлекательным, способствует индивидуализации нагрузки и реализации принципа эмоционально-эстетического воспитания средствами физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзенк Г.Ю., Вильсон Г.б., Как измерить личность / Пер. с англ. А.Белопольский. - М.: ООО «Когито-Центр», 2000. - 283 с.:
2. Беляева Г.В. Методические рекомендации: Применение музыкального сопровождения на занятиях физической культуры. Донецкий

- электрометаллургический техникум, 2016. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-primenenie-muzikalnogo-soprovozhdeniya-na-zanyatiyah-fizicheskoj-kulturi-1115391.html>
3. Бакулина Е. Д., Сибгатулина Ф. Р., Погосова И. С., Климова Л. Ю., Эффективность занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в вузе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 8–10.
 4. Бутченко Э. К., Тагирова Н. Ж. Эффективность воздействия музыкального сопровождения на посещаемость занятий физической культурой студентами. Научно-теоретический журнал УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА имени П. Ф. Лесгафта № 5 (207) – 2022. С. 70-74
 5. Гозенко Э. И. Музыка и физическая культура в эстетическом воспитании и формировании здорового образа жизни современного школьника. Журнал «Урок». 2009. <https://urok.1sept.ru/articles/500754>
 6. Козлов А. В., Бударников А. А. Влияние музыкального сопровождения на качество занятий силовым фитнесом в студенческой среде // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 1. С. 57-63.
 7. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: методические рекомендации // М.М. Безруких, Е.А. Бабенкова, В.Н. Безобразова и др., м.: Издательский дом «Новый учебник, 2003. – 208 с. (с. 197-198).
 8. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе. Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
 9. Ташманова Н. В. Влияние музыкального сопровождения занятий фитнесом на развитие координационных способностей студенток. Журнал «Теория и практика физической культуры». 2020. № 9-С. 93-94
 10. Charles, D., Spielberger., Richard, L., Gorsuch., R., E., Lushene. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory.
 11. Clark I., Baker F., Jones S. Effects of motivational music on aerobic and strength performance. Journal of Sports Medicine. 2022; 56(3): 231-245.

12. Karageorghis C. I., Priest D. L. Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part I). International Review of Sport and Exercise Psychology. 2012; 5(1): 44-66.
13. Karageorghis C. I., Terry P. C., Lane A. M., Bishop D. T. The BASES Expert Statement on use of music in exercise. Journal of Sports Sciences. 2012; 30(9)
14. Szabo A., Small A., Leigh M. The psychophysiological effects of different tempo music on exercise performance. Frontiers in Psychology. 2021

ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

Ա.Ա. Կովալյովա,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: ֆիզիկական կուլտուրա, երաժշտության ուղեկցություն, ուսանողներ, մոտիվացիա, հույզեր, ռիթմ, կոորդինացիա:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակությունը պահանջում է արդյունավետ մեթոդների կիրառում, որոնք նպաստում են ուսանողների մոտիվացիայի և դասերի արդյունավետության բարձրացմանը: Այդպիսի մեթոդներից է երաժշտության ուղեկցությամբ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անցկացումը: Երաժշտությունը նպաստում է դրական էմոցիոնալ ֆոնի ստեղծմանը, նվազեցնում է հոգնածության մակարդակը, բարձրացնում է տրամադրությունը և ուսանողների ընդհանուր ակտիվությունը:

Երաժշտության օգտագործումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին նաև դառնում է արդյունավետ միջոց՝ ուսանողների մոտիվացիայի բարձրացման և ֆիզիկական կուլտուրայի կանոնավոր պարապմունքների նկատմամբ կայուն հետաքրքրության ձևավորման համար, հատկապես այն պայմաններում, երբ երիտասարդության հետաքրքրությունը ավանդական ձևերի նկատմամբ նվազում է:

Թեպետ կան դրական արդյունքներ երաժշտության կիրառման հարցում, սակայն բավարար ուսումնասիրված չեն երաժշտության օպտիմալ ընտրության

հարցերը (ժանր, տեմպ, շարժումների հետ համակցում): Անհրաժեշտ է համակարգված հետազոտություն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին երաժշտության կիրառման ազդեցության վերաբերյալ, ինչը կնպաստի ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության, էմոցիոնալ վիճակի և մոտիվացիայի բարձրացմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ գնահատել երաժշտության ազդեցությունը ուսանողների մոտիվացիայի և էմոցիոնալ վիճակի վրա ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, ինչպես նաև պարզել դրա հնարավոր ներդրումը ուսուցման արդյունավետության բարձրացման և ներգրավվածության խթանման գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունն անցկացվել է 2025 թ. սեպտեմբեր–հոկտեմբեր ամիսներին՝ Ռուս-հայկական համալսարանում (ՌՀՀ) և ընդգրկել է երեք հաջորդական փուլեր, որոնց նպատակն էր ուսումնասիրել երաժշտության ազդեցությունը ուսանողների մոտիվացիայի և էմոցիոնալ վիճակի վրա:

Հետազոտությանը մասնակցել են 60 1-ին և 2-րդ կուրսի ուսանողուհիներ, որոնց բաժանել են փորձարարական և հիմնական խմբերի:

Հիմնական և փորձնական խմբերում դասերն անցկացվել են շաբաթը երկու անգամ, յուրաքանչյուր դասի տևողությունը կազմել է 90 րոպե, սակայն հիմնական խումբը պարապել է առանց երաժշտության:

Փորձարարական խումբում երաժշտական ուղեկցության կիրառման հիմնական նպատակը եղել է ուսանողների էմոցիոնալ ներգրավվածության բարձրացումը, նրանց շարժողական ինքնազգացողության բարելավումը և նախապատրաստական ու վերականգնողական վարժությունների կատարման օպտիմալացումը:

Երաժշտությունը կիրառվել է դասի ներգրավիչ և եզրափակիչ մասերում:

Ներգրավիչ մասում օգտագործվել է դինամիկ երաժշտություն, որն աջակցել է վարժությունների կատարման ուղեկցությանը և ուսանողների ակտիվության բարձրացմանը: Ներգրավիչ մասի ավարտին ուսանողները կատարել են շնչառական վարժություններ՝ ավելի դանդաղ երաժշտության ներքո, ինչը նպաստել է անցմանը դասի հիմնական մասին:

Դասի հիմնական մասն անցկացվել է առանց երաժշտական ուղեկցման: Այն ներառել է ավանդական վարժություններ՝ դիմացկունության, ուժի, կոորդինացիայի մշակման համար, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության համալիրների, ինչպես նաև խաղային և վազքի էլեմենտների կիրառմամբ:

Եզրափակիչ մասում օգտագործվել է հանգիստ, թուլացնող երաժշտություն, որը նպատակն էր էմոցիոնալ վիճակի վերականգնումը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ուսանողների մոտիվացիայի և էմոցիոնալ վիճակի վրա երաժշտության ուղեկցության ազդեցությունը գնահատելու համար օգտագործվել են «Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մասնակցելու մոտիվացիա» հարցաթերթիկը և Գ. Այզենկի թեստը: Արդյունքները ցույց տվեցին, որ դասերի սկսվելուց առաջ խմբերի միջև նշանակալի տարբերություններ չեն նկատվել ($p > 0,05$): Ութ շաբաթ շարունակ երաժշտական ուղեկցության կիրառման արդյունքում փորձարարական խմբում նկատվել է արտահայտված դրական դինամիկա՝ մոտիվացիան աճել է 58,9%-ով (5,6-ից 8,9 միավոր), իսկ էմոցիոնալ դիմացկունությունը՝ 15 %-ով (6,0-ից 6,9 միավոր), մինչդեռ վերահսկող խմբում աճը նվազագույն է եղել:

Հարցման արդյունքները նաև ցույց տվեցին, որ փորձարարական խմբի ուսանողները ավելի բարձր հետաքրքրվածություն են դրսևորել դասերի նկատմամբ (83,3%՝ ընդդեմ 42,0%-ի վերահսկող խմբում), զգացել են ավելի քիչ հոգնածություն դասից հետո (38,0%՝ ընդդեմ 71,3%), ավելի բարձր էմոցիոնալ բարձրացում են ունեցել դասերի ընթացքում (88,0%՝ ընդդեմ 39,3%), ինչպես նաև կատարել են ավելի բարձր ինքնավստահության վարժություններ և խմբային աշխատանքի նկատմամբ բավարարվածություն աճել է (81,3% և 84,0%՝ ընդդեմ 46,7% և 51,3%-ի վերահսկող խմբում):

Այս տվյալները ցույց են տալիս, որ երաժշտության կիրառումը նպաստել է մոտիվացիայի և էմոցիոնալ ներգրավվածության զգալի բարձրացմանը, ինչպես նաև դասերի բեռնվածության ավելի դրական ընկալմանը, ինչն արտացոլվում է ֆիզիկական վարժությունների ավելի ակտիվ և արդյունավետ կատարման մեջ:

Համառոտ եզրակացություն: Երաժշտության կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին արդյունավետ միջոց է ուսանողների մոտիվացիայի բարձրացման և էմոցիոնալ կոմֆորտի պահպանման համար: Հետազոտության արդյունքները կարևոր են ժամանակակից ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում երաժշտության ինտեգրման համար և առաջարկում են նոր հնարավորություններ ուսուցման գործընթացի բարելավման, ուսանողների ակտիվ մասնակցության և կրթական արդյունավետության բարձրացման ուղղությամբ:

**IMPACT OF MUSICAL ACCOMPANIMENT ON PHYSICAL EDUCATION
CLASSES AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

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

ABSTRACT

Keywords: Physical culture, musical accompaniment, students, motivation, emotions, rhythm, coordination.

Relevance of the Research. Modern physical education for students requires the implementation of effective methods that enhance motivation and improve the overall effectiveness of classes. One such method is the use of musical accompaniment, which not only enriches the content of physical exercises but also influences students' emotional states, increasing their engagement and tolerance to physical load. Music helps create a positive emotional background, reduces fatigue, promotes rhythmicity and coordination of movements, and improves students' mood and general activity. The use of music in physical education classes also serves as an effective tool for increasing motivation and fostering a sustained interest in regular physical activity, particularly at a time when young people's engagement in traditional exercise formats is declining.

Despite numerous positive findings, several issues remain insufficiently studied, including the optimal choice of musical accompaniment with respect to genre, tempo, and synchronization with movement. A systematic study of the influence of music on physical activity, emotional state, and motivation is therefore required, which underscores the relevance of this research.

Objective of the Research. To assess the impact of music on students' motivation and emotional state during physical education classes and to identify its potential role in enhancing learning effectiveness and promoting engagement.

Methods and Organization of the Research. The study was conducted in September–October 2025 at the Russian-Armenian University (RAU) and involved three consecutive stages designed to examine the influence of musical accompaniment on students' motivation and emotional state.

A total of 60 first- and second-year female students participated in the study and were divided into experimental and control groups. Both groups attended classes twice

a week for 90 minutes per session; however, the control group practiced without music. In the experimental group, musical accompaniment was used to enhance emotional engagement, improve motor well-being, and optimize the performance of preparatory and recovery exercises. Music was incorporated into the introductory and concluding parts of the lesson.

During the introductory part, dynamic music supported the rhythm of exercises and increased students' activity. At the end of this stage, slower-paced music accompanied breathing exercises, facilitating the transition to the main part of the lesson. The main part of the lesson, conducted without music, included traditional exercises aimed at developing endurance, strength, coordination, and general physical fitness, and incorporated running and game elements. In the concluding part, calm, relaxing music was used to restore students' emotional state.

Analysis of Results. To assess the influence of musical accompaniment on motivation and emotional state, the "Motivation for Participation in Physical Education Classes" questionnaire and Eysenck's test were applied. At the start of the study, no significant differences were observed between the groups ($p > 0.05$). After eight weeks, the experimental group demonstrated a pronounced positive dynamic: motivation increased by 58.9% (from 5.6 to 8.9 points), and emotional stability increased by 15% (from 6.0 to 6.9 points), while the control group showed only minimal improvement.

The questionnaire results further revealed that students in the experimental group expressed greater interest in classes (83.3% vs. 42.0%), experienced less fatigue after lessons (38.0% vs. 71.3%), reported higher emotional uplift during classes (88.0% vs. 39.3%), and demonstrated higher confidence and satisfaction in performing exercises and group work (81.3% and 84.0% vs. 46.7% and 51.3%, respectively). These findings indicate that the use of musical accompaniment significantly increased motivation, emotional engagement, and positive perception of the workload, contributing to more active and effective performance of physical exercises.

Conclusion. Musical accompaniment is an effective tool for enhancing students' motivation, supporting motor skill development, and maintaining emotional comfort during physical education classes. The results highlight the value of integrating music into modern physical education programs and suggest new opportunities for improving the learning process, promoting active student participation, and increasing overall educational effectiveness.

Сведения об авторе

Ковалева Анна Ашотовна–кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории, методики и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении,

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

Information about author

Kovalyova Anna Ashotovna-PhD, lecturer of the chair of Theory, methodology of physical education and adaptive physical culture of the Armenian state institute of physical culture and sport. E-mail: anna.kovalyova@sportedu.am, ORCID: 0000-0001-7741-5587.

Հոդվածն ընդունվել է 03.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.11.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

УДК 797.21

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-202

**К ВОПРОСУ ВЫБОРА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАСЧЕТНОГО
МЕХАНИЗМА УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ
ПЛОВЦА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ КОНТРОЛЬ ПАРАЛЛЕЛЬНО С ИХ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ (ОБМЕН ОПЫТОМ)**

*Х.А. Саносян, А.П. Галстян, А.В. Галстян, Э.А. Даниелян,
Национальный политехнический университет
Армении, Ереван, Армения*

Ключевые слова: расчет силовых упражнений пловца, силовые возможности по результату, контроль параллельно с использованием нагрузки

Актуальность исследования. Одним из приоритетных прикладных направлений исследований спортивной науки является возможность контроля предлагаемой нагрузки параллельно с ее использованием (в процессе тренировки) [1].

С учетом научно-информационного банка данных тренировки и анализа силовых возможностей пловца и собственных опубликованных ([15] и др.) и неопубликованных разработок “тренерской” лаборатории авторов, были обобщены и использованы механизмы расчета нагрузки используемых упражнений.

Целью работы является совершенствование расчетного механизма используемых упражнений для оценки

силовых (тяговых) возможностей пловца, обеспечивающих возможность контроля предлагаемой нагрузки параллельно с ее использованием (в процессе тренировки).

Поисковые разведочные работы и аналитический анализ литературных источников позволили сформулировать очередность и **задачи исследования;**

1. Разработка методологии расчета силовых (тяговых) возможностей спортсмена пловца по результату.

1.1. Обобщение методов, анализ и поиск оптимальных соотношений силовые (**тяговые**) возможности - результат (пловец). 1.2. Модель – макет расчета силовых (**тяговых**) возможностей спортсмена пловца по результату. 1.3. Пример расчета и анализа силовой подготовленности пловца посредством модели – макета (задача 1.2).

2. Выбор и апробация средств силовой направленности тренировки пловца, обеспечивающих контроль параллельно с использованием нагрузки. 2.1. Упражнения на суше. 2.2. Упражнения в воде.

3. Исследование динамики силы гребка на суше посредством гребного эргометра - тренажера "Сонсепт -2".

Методы. В процессе работы наряду с обзором и анализом литературы были использованы педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, (мысленное) теоретическое моделирование, математико - статистические методы, расчеты в среде Excel и др.

Контингент и период исследования: студенты - пловцы НПУА и спортклуба "Политехник". Первая задача разрабатывалась в период с 2005 года по настоящее время, вторая задача - с 2010 года по настоящее время, третья задача разрабатывалась параллельно отмеченными направлениями.

Результаты: 1.1. Обобщение методов, анализ и поиск оптимальных соотношений "силовые (тяговые) возможности - результат (в плавании)".

Анализ подготовленности пловца по параметрам "силовые возможности - результат", характеризующим силовые возможности спортсмена, производится

по следующим специфическим тестам (блокам): 1. Тяга на суше при имитации гребка (начало, середина, конец) [2] и при заданных сопротивлениях в различные временные промежутки [6, 16]. 2. Тяга в воде при нулевой скорости плавания (с полной координацией, отдельно руками и ногами) [2, 4, 7]. 3. Расчетные значения по параметрам сопротивления среды [10, 12 и др.].

Возможен анализ силовой подготовленности пловца как по внутриблочным, так и межблочным параметрам. Внутриблочный – это анализ по коэффициенту координации, ($KK = F_{\text{полн.коорд.}} / (F_{\text{ноги}} + F_{\text{руки}})$), “свидетельствующий о степени согласованности рук и ног” тяги при нулевой скорости плавания. Межблочный – это анализ по коэффициенту использования силовых возможностей ($KICB = F_{\text{вода}} / F_{\text{суша}}$), где сопоставляются силы тяги в воде и на суше. Рассмотренные (и непредставленные [16, 17 и др.]) тесты дают возможность анализа силовых параметров первого и второго блоков. По биомеханическим параметрам (третий блок) – это: 1) анализ скоростной координации ($KCK = (V_{\text{коор}} / \sqrt[3]{Vp^3 + Vn^3}) * 100$) [17]; 2) анализ соотношения скорости, темпа и шага [15]; 3) в том числе с учетом усилия движителей в пла-

вании, “доведенного до уровня представлений программ” компьютерного моделирования, выполненного в среде Excel [3]. Пример конструирования расчетной модели с использованием компонентов “сопротивление среды - силовые возможности” дан в [12] при расчете моноласт в подводных видах спорта. Базой расчета в [12] использовано то обстоятельство, что

“для установившегося (без ускорения) движения прилагаемая человеком сила равна силе сопротивления среды (F среды), которое он преодолевает” [2, 4, 6, 10] .

С учетом вышеизложенного в табл. 1 обобщим расчетные и фиксируемые силовые и биомеханические параметры соотношения “силовые возможности - результат” .

Таблица 1

Расчетные и фиксируемые силовые и биомеханические параметры соотношения “силовые возможности - результат”.

Расчетные параметры		Фиксируемые параметры	
V – скорость, (Т) время преод. Дистанции	Расчетные параметры F среды	F тяги при нулевой скорости плавания	F при имитации гребка на суше
<u>V и T.</u>	<u>F среды</u>	<u>E</u>	F начала гребка
<u>при плавании с полной координацией</u>			
V и T	F среды	F	F середины гребка
<u>при плавании руками</u>			
<u>V и T</u>	<u>F среды</u>	<u>E</u>	F конца гребка
<u>при плавании ногами</u>			

1.2. Макет расчета силовых возможностей спортсмена пловца по результату .

В соответствии с табл. 1 (слева направо) попытаемся теоретически сконструировать механизм расчета силового профиля пловца, специализирующегося в кроле на груди. Отталкиваясь от накопленной информации по

соотношениям “силовые возможности - результат”, представим механизм расчета “результат – силовые возможности пловца”(табл. 2).

Таблица 2

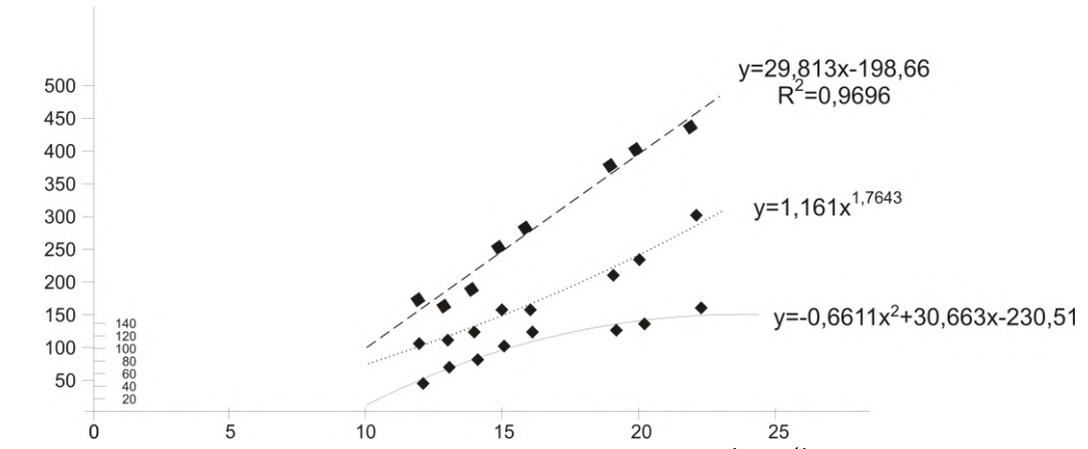
Механизм расчета параметров необходимого силового профиля от результата пловца

Необходимые силовые параметры подготовленности высококвалифицированного пловца, рассчитываемые от результата			
<u>V плавания</u>	<u>F среды при плавании</u>	<u>F расчетной тяги</u>	<u>F при имитации гребка на суше</u>
с полной координацией		при нулевой скорости	
$V=S/t$	$F_{\text{среды}} = K * V^2$	$F_{\text{расч.}} = F_{\text{среды}} * 2,7$	$F_{\text{тяги на суше}} = F_{\text{среды}} * 6,1$

Для расчета сопротивления среды (F) воспользуемся формулой ($F_{\text{среды}} = K * V^2$), т.к. “для установившегося (без ускорения) движения прилагаемая человеком сила равна силе сопротивления, которое он преодолевает” [2, 4, 6, 7, 10]. Подробно расчет сопротивления среды и подбор коэффициента K представлен в [6] и др работах. В данном исследовании принят предложенный Г. А. Гилевым (1977) [6] для мужчин - кролистов коэффициент 2,2. С учетом доступного цифрового материала абсолютных значений, представленных для высококвалифицированных пловцов, специализирующихся в кроле на груди [2, 4, 7, 16], рассчитан коэффициент F расчетной тяги при нулевой скорости и F при имитации гребка на суше. Для анализа КК (коэффициента координации) при расчетных параметрах F среды (F среды

при плавании полной координации, руками и ногами отдельно) модельными ориентировочными значениями для пловцов высокой квалификации могут быть использованы диапазоны 0.8 – 0.96 (80 – 96%), рассчитанные авторами по литературным данным. Как отмечается в [16], при анализе КК по параметрам тяги у взрослых высококвалифицированных пловцов “снижение показателя КК ниже уровня 0,870 следует рассматривать как отрицательное явление”. Возрастная динамика тяговых усилий на суше и в воде при нулевой скорости плавания с учетом морфофункционального состояния по параметрам КК, КСК и др. подробно представлена в [16] и др работах. При многолетнем анализе данных силового профиля индивидуума необходимо учесть, что (Т. Г. Фомиченко, 1998) [16 (стр.80-81, рис.16 - 18)] “ динамика

тяговых усилий при нулевой скорости в зависимости от возраста, в то время как
 полной координации и с помощью рук динамика тяговых усилий ногами близка



имеет квадратичную и степенную к экспоненте (рис 1).

Рис 1. Обобщенные данные по Т.Г. Фомиченко [16] возрастной динамики по параметрам тяги: имитация тяговых усилий руками в середине гребка на суше (пунктир.), в воде при нулевой скорости плавания с полной координацией (средн.) и при помощи ног (нижн.)

Теоретический расчет силового профиля индивидуума по отмеченным параметрам (табл 3) и мониторинг (при сравнении с данными инструментального контроля), в том числе в многолетней динамике, позволяют тренеру целенаправленно корректировать тренировочный процесс.

Пример расчета и анализа силовой подготовленности пловца (задача 1.2).

Зная скорость передвижения тяги при нулевой скорости вышеступовца при: 1) полной координации, 2) меченных трех упражнений (см. табл.3) и плавании руками и 3) ногами, рассчитать F тяги при имитации гребка на суше. В ваем сопротивление среды (т.е. прило- табл. 3 в совокупности с отмеченными женные усилия), выполненную работу и расчетами необходимых норм силовой мощность при отмеченных упражнениях подготовленности (исходный, проме- (коэффициент K в данном случае принят жуточный и планируемый) представлены как 2.2). Далее производится теоре- реальные параметры тяги на суше. тический расчет необходимых величин F

Таблица 3.

Расчетные параметры необходимого силового профиля от результата пловца члена сборной НПУА по плаванию Ваге Хачатряна (специализация в/стиль - спринт)

Расчетные параметры					Фиксируемый
---	<u>V</u> плавания	<u>E</u> средний	<u>E</u> расчетной тяги при нулевой скорости	F при имитации гребка на суше (кг)	
---	при плавании с полной корд.			-----	
Исходн.	1,66	6,06	16,4	36,9	55 - 55 - 54
Промеж.	1,78	6,97	18,8	42,5	-----
Планир.	1,85	7,53	20,3	54,9	-----

С учетом того обстоятельства, что при тяге на суше 55 кг возможная скорость плавания кролем на груди составляет 1,86 – 1,99 м/с [2], а исходным параметром была средняя скорость плавания 1,66 м/с, с целью достижения модельных параметров (табл. 3) были использованы силовые средства, решающие следующие задачи:

1) укрепляющие основные мышечные группы, обеспечивающие гребковые усилия рук и ног последующего уровня (при более высоких скоростях, еще не освоенных пловцом); 2) конструирование мышечной координации гребка последующего уровня на суше и в воде; 3) реализация

возможностей (совершенствование техники плавания, (в том числе гребка и передачи усилия с рук на ноги); 4) средства, уменьшающие сопротивление среды при плавании.

С учетом данных [2] динамика усилия на суше при имитации начала, середины и конца гребка должна возрастать к концу гребка по сравнению с серединой гребка (например [2]; 66 – 50 – 59 кг). Использованные нами средства на суше и в воде предполагали усиление мышечных групп, обеспечивающих начало, середину и концовку гребка с соотношением 57 – 55 – 60 кг.

Отметим, что время опорной фазы гребка соответствует 0,8 с. Пловец на уровне 0,6 должен успеть

обеспечить максимальное приложение усилия, т.е. пик усилия в процессе гребка, а “не за гребком” [4]. Как отмечают ведущие специалисты “во время гребка рукой пловцы должны всегда чувствовать постоянно усиливающееся давление на поверхности ладони, и наибольшее давление должно ощущаться в точке максимальной скорости руки”. (Подробно технологию прочувствования усилия см в публикациях Дж. Каунсильмена (ссылки не даны). По пространственной ориентации гребка с учетом приложения оптимального усилия наряду с [10] интересны исследования [13].

Говоря об укреплении и совершенствовании внутримышечной координации гребковых мышц ног, отметим, что при сравнении “давления на тыльную поверхность стопы” при различных скоростях плавания кролем на груди выявлено, что при скоростях ниже 80% от максимальной, усилие и активность ЭМГ значительно различна [4]. При расчете вклада движителей (рук и ног) при плавании по параметру КК мы исходили из следующих ориентировочных параметров, данных в табл. 4.

Таблица 4

Усредненные данные соотношения и вклада усилия движителей при плавании кролем на груди

Кроль на груди	2- ударный	4- ударный	6- ударный	8- ударный
Руки при плав.	90 - 95 %	85 - 90%	80 - 85%	75 - 80%
Ноги при плав.	5 - 10 %	10 - 15%	15 - 20%	20 -25%

Методология соотношения скорости, темпа, шага и шага с учетом Т шага (гребка) [15] при плавании с полной координацией и на руках позволяет, хотя и косвенно, оценить силовые возможности пловца.

Выбор и апробация средств силовой направленности тренировки пловца, обеспечивающих контроль параллельно с использованием нагрузок.

При тренировке пловцов – разрядников НПУА дополнительно к используемым средствам специальной силовой направленности мы включали: **на суше** – катающуюся тележку (салазку для пловца); **на воде** – 1) плавание с

тягой отягощения, находящегося на суше и 2) толкание ограничительной веревки дорожек встречно (перпендикулярно дорожке) плывущими партнерами. При использовании тренажера – “салазки” для пловца (катающаяся тележка) мы отталкивались от ранее имеющегося опыта его эксплуатации [13] и механизма расчета тренивочной нагрузки номографическим методом

[11]. Используемый нами тренажер “салазки” – катающаяся тележка имеет следующие технические параметры: рабочая поверхность опоры (e) (см. рис. 2) – 310 см, длина салазок – 140 см, вес салазок – 10 кг (+ вес спортсмена). Задаваемая нагрузка зависит от высоты наклона опоры (B) тележки, которая регулируется в диапазоне 15 – 145 см,

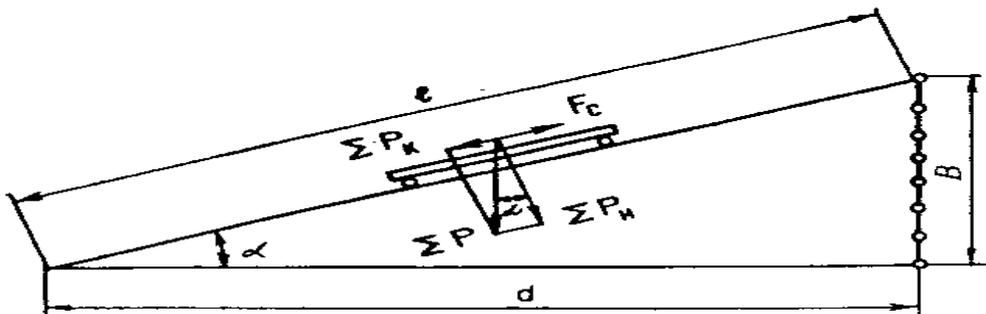


Рис. 2. Схема катающейся тележки по М.Г. Лейкину [11]

Скорость протяжки (тяги) и сила преодолеваемого сопротивления для тренера служит информационным материалом, численно отражающим возможности спортсмена. Упражнение задавалось с различным отягощением (высота наклона) в двух режимах 30 с. (скоростные возможности) и 2 - 3 мин (силовая выносливость) с различными вводными (протяжка снизу, через стороны с подключением плечевого пояса - отрывание плечевого пояса от опоры), при этом обращалось внимание

на обеспечение полной амплитуды движения. При высоких и предельных сопротивлениях появлялась возможность косвенной оценки силовых возможностей спины, поясницы и брюшного пресса, обеспечивающих проведение силового импульса при выполнении протяжки (гребка).

На воде наряду с используемыми средствами было включено плавание с тягой отягощения, находящегося на суше. Отягощение производилось через блочное устройство, закрепленное на

высоте 5 метров на стене бассейна (удаление стены от ванны бассейна - 5 метров). Как отмечено специалистами теории плавания [2, 4, 6], при устойчивой скорости плавания сила прилагаемых усилий равна силе противодействия воды. С учетом изложенного обстоятельства данное упражнение позволяет не только совершенствовать специальные силовые возможности пловца, но и по ходу выполнения упражнения оценивать выполняемую нагрузку.

С учетом того, что тяга производится через блочное устройство, тяговое усилие (вес сопротивления) делилось на 2, что и соответствовало силе противодействия. Расчетные параметры сопротивления (в кг) при плавании на различных скоростях представлены в [10] и др. публикациях. Зная тяговые возможности пловца, эти данные позволяют рассчитать возможную скорость плавания, т.е. результат. В табл. 5 представлен фрагмент из [10].

Таблица 5

Расчетные параметры сопротивления при плавании на различных скоростях по А. В. Козлову [10] (сопротивления даны в кг, скорость - в м/с)

Скорость, м/с	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
Сопротивление, кг	0,2	0,4	0,6	0,9	1,1	1,4	1,8	2,3	2,8	3,3
Скорость, м/с	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Сопротивление, кг	4,1	4,9	5,9	7,1	8,4	9,9	11,5	13,3	15,4	17,7

Упражнения выполнялись при плавании с полной координацией, раздельно руками и ногами, а также при плавании на боку во всех четырех видах. Грузом служила пластмассовая канистра (вес 3 кг), заполняемая водой весом от 2 до 20 кг, деление - 250 гр. Применялась нагрузка трех видов: 1) сопротивление (вес), равное тяговым возможностям пловца (пловец плывет на месте); 2) вес, уступающий на 1-2 кг максимальным тяговым возможностям

пловца (пловец преодолевает сопротивление отягощения, выполняя от 10 – 30 гребков; 2) вес подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен в данном бассейне уложился в возможный 5- метровый диапазон свободного тягового перемещения канистры; 3) вес сопротивления превышает тяговые возможности пловца, соответствуя параметрам очередного спортивно- классификационного уровня.

Спортсмен при помощи тренера вытягивает до блочного устройства наполненную водой канистру. Затем по команде тренера начинает плыть, пытаясь уменьшить скорость обратного хода, которая задается грузом. Данное упражнение позволяет выявить возможные ошибки при более высоких скоростях плавания; вес (см. рис. 2), при котором спортсмен способен преодолеть сопротивление груза, удержать его и, постепенно уменьшая гребковые (тяговые) усилия, вернуться к точке старта.

Упражнение “толкание ограничительной веревки встречно плывущими партнерами”, на наш взгляд, позволяет не только прорабатывать гребные мышцы рук и ног, но и почувствовать передачу усилия с рук на ноги при продвижении вперед. Слабым пловцам упражнение предлагается без спарринг-партнера. Особенностью выполнения упражнения является то, что партнеры, толкая веревку, находясь на ее противоположных сторонах, располагаются на удалении вправо (или влево) друг от друга, как минимум, на один метр. Упражнение позволяет организовать его выполнение индивидуально (преодолевая сопротивление ограничительной веревки без спар-

ринг-партнера), в режиме индивидуального и командного спарринга. Знание тяговых возможностей пловца позволяет подобрать соответствующих спарринг-партнеров.

Анализ результатов исследования. В работе на примере плавания представлен механизм контроля предлагаемой нагрузки параллельно с ее использованием.

Первое направление: анализ возможностей пловца по параметрам “силовые возможности - результат” (подробно, задача 1.1), расчет силовых возможностей спортсмена пловца по результату (подробно, задача 1.2), пример расчета и анализа силовой подготовленности пловца, отталкиваясь от результата (задача 1.3). Для расчета сопротивления среды использованы классические наработки специалистов плавания [6] и др. В качестве ориентировочных нормативов нами использованы данные [16] рис. 1 и Дж. Каунсильмена. (ссылка не дана).

Второе направление - это выбор и апробация средств силовой направленности тренировки пловца, обеспечивающих контроль параллельно с их использованием. **На суше** - это упражнение, “катающаяся тележка”. Отметим, что данный тренажер ранее был использован при подготовке

гребцов (байдарочники и каноисты), чем и объясняются его физические величины [14]. Подробно в тексте, задача 2.

На воде сопротивление среды при плавании на различных скоростях по А.В. Козлову (табл. 5) позволило нам выбрать соответствующие отягощения при плавании с тягой груза на суше (подробно, задача 2). Отметим, что в качестве груза мы использовали только пластмассовую канистру, наполненную водой. (Данное обстоятельство важно, т.к при использовании металлической канистры возможно травмирование тренера).

Используемые средства достаточно просты и позволяют наглядно представить и оценить уровень тяговых возможностей пловца. Как правило, считается, что при плавании спортсмен реализует 1/3 своих силовых тяговых возможностей, показанных на суше [4, 7] и др..

Представленные средства в совокупности (задачи 1 и 3 или 2 и 3) позволяют произвести анализ данного положения, выявить и подтягивать отстающие компоненты.

Пример 1. При высоких и предельных сопротивлениях тяги на тренажере “тележка для пловца”, отрывание брюшного пресса (живота) от тележки (салазки) и опора на плечевой

пояс и поясницу - ноги (колени) свидетельствуют, о слабых силовых возможностях спины, поясницы и брюшного пресса, обеспечивающих проведение силового импульса при выполнении протяжки (гребка).

Пример 2. Упражнение 3 (в воде). Плавание с весом сопротивления превышает тяговые возможности пловца. Спортсмен, выполняя упражнение, пытается уменьшить скорость обратного хода, которая задается грузом. Данное упражнение позволяет выявить возможные ошибки при более высоких скоростях плавания.

Пример 3. Упражнение в воде. Толкание ограничительной веревки при плавании (или с упором об борт бассейна) позволяет прорабатывать гребные мышцы рук и ног, почувствовать передачу усилия с рук на ноги при продвижении вперед [14].

Третье направление. Динамические силовые характеристики гребка на суше мы оценивали визуально с использованием гребного эргометра - тренажера “Concept -2” [5] сборной Армении по академической гребле. Партнеры, фиксируя гребной тренажер “Концепт -2”, позволяли пловцу, стоя в наклоне, производить гребок, гребки одной и другой рукой. Монитор “Концепта” позволял фиксировать многочисленные параметры нагрузки, в

том числе наглядно отражать силовую динамику гребка. Мы обращали внимание на рисунок гребка: у пловцов высокой квалификации он близок к синусоиде. На пике синусоиды, в момент перехода от “подтягивания” к “отталкиванию”, при плавании должен выявиться спад усилия. При выполнении гребка на “Концепте” данный спад не наблюдается. Высота и форма синусоиды позволяли представить силовое изображение гребка, выявить положительные и негативные тенденции. У пловцов низкой квалификации силовое усилие более пологое. Нами установлено сопротивление до 15 кг (что соответствует возможностям гребца при гребле на академической одиночке).

Возможности тренажера “Concept -2” подробно см в [5] и в других публикациях.”

В теории спорта предлагается использование принципа доминанты, т.е. силовое доминирование основных мышц, обеспечивающих гребок, по сравнению с второстепенными. В работах [10] представлены современные данные межмышечной координации при различной технике плавания, которыми мы руководствовались для конструирования силовых характеристик гребка на суше.

Методика первого направления разработана нами в 2004 г. и используется до сих пор. Данное обстоятельство способствовало участию в панармянских играх 2007 года члена сборной спортклуба “Политехник” в составе сборной города Эчмиадзин (Вагаршапат). Второе направление разработано авторами в 2010 году и используется по настоящее время. Третье направление являлось сопутствующим при реализации двух направлений. Расчеты производились с применением компьютерных программ Ехсель, которые даны в [3] и др публикациях.

Выводы. С учетом накопленного банка данных силовые “возможности - результат” на методическом уровне произведена попытка решения обратной задачи: расчета силовых возможностей индивидуума по результату (задача 1).

Произведены выбор и апробация средств силовой направленности тренировки пловца на суше и в воде, обеспечивающих контроль параллельно с их использованием: На суше это упражнение “катающаяся тележка”. В воде - плавание с тягой рассчитанного отягощения, находящегося на суше, и “толкание ограничительной веревки встречно плывущими партнерами (задача 2).

Использование классических [6, 10] и знание современных [8, 9] методов расчета сопротивления среды в плавании позволяют тренеру целенаправленно корректировать тренировочный процесс.

Контроль за силовыми динамическими характеристиками гребка руками (раздельно) на суше проведен с использованием гребного тренажера "Concept-2".

Использование представленных упражнений позволяет параллельно с тренировочным процессом производить расчет физической нагрузки.

Различные методы использования упражнений позволяют совершенствовать тяговые возможности пловца как раздельно (конечностей), так и в координации, способствуя отработке навыка передачи усилия с рук на ноги при плавании.

Представленные упражнения позволяют разнообразить тренировочные

средства, обеспечивая при этом высокий уровень наглядности.

Используемые упражнения способствуют реализации принципов сопряженности воздействий (техника и физические качества) и динамического соответствия (усилия) обеспечивая "обратную связь" и непрерывный контроль за тренировочной нагрузкой и двигательными возможностями спортсмена.

Тяговые возможности пловца, полученные при помощи предлагаемой методики (в совокупности всех и раздельно, отдельных направлений), позволяют сравнить расчетные и реальные возможности пловца, в том числе произвести оценку силового профиля спортсмена.

Работа носит методический характер и является обобщением многолетних разработок теоретического моделирования и его практической реализации "тренерской" лаборатории авторов статьи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Пьянзин А.И. Организация непрерывного контроля за двигательными функциями организма спортсмена//ТиПФК.- 2004.- N 5.- С. 32 - 34.
2. Булгакова Н.Ж., Миронов С.Н., Попов О.И. Плавание: Учебник.- М.:ИБФРА-М, 2024.-290 с.
3. Бухтеев В., Методы работы в Excel для новичков / электронный ресурс/ 06 авг. 2021 г <https://timeweb.com/ru/community/articles/metody-raboty-v-excel-dlya-novichkov/>

4. Вайцеховский С.М. (в соавторстве) Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов// Плавание: Сб. /Сост З.П. Фирсов.- М.:ФиС, 1983. - Вып.1. С.23-28. Силовая подготовка пловца в воде// Плавание: Сб. /Сост З.П. Фирсов.- М.:ФиС. 1983. - Вып.2. - С.13-21.

5. Гребной тренажер "Концепт -2" (электронный ресурс) 14 декабря 2023 года

<https://yandex.ru/video/preview/14159934792770970983>

6. Гилев Г.А., Еще раз о траектории гребковых движений рук в кроле// Плавание: Ежегодник. - М.:ФиС, 1977. – Вып. 1.- С. 61 - 63.

7. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б., Карпов В.Ю. Отбор и контроль в плавании на этапах многолетней подготовки спортсменов: Учебно–методическое пособие. М.: ТипФК, 2003.-101 с.

8. Колмогоров С.В. Биомеханика плавания (электронный ресурс) 2019 год; 1 часть <https://www.youtube.com/watch?v=EKEhKUXJROU>

9. Колмогоров С.В., Биомеханика плавания. 2 часть; 2019 год; <https://www.youtube.com/watch?v=xZnXBuuNW5Y&t=9s>

10. Козлов А.В., Спортивные способы плавания: Учебно-методическое пособие.- СПб. (СПб. академия физ.культ. им. П.Ф.Лесгафта), 2005.-108 с.

11. Лейкин М.Г., Дозирование силовой нагрузки пловцов номографическим методом// Плавание: Ежегодник-Вып 2.- М.: ФИС, 1978.- С. 37 - 40.

12. Резниченко В.В. Вопросы расчета и проектирования оборудования для подводного спорта// Сб. ст. II Межд. научн. практ. конф. Плавание II. “Исследования, тренировка, гидрореабилитация”/Под ред. А.В. Петряева.- СПб: Павлин, 2003.-С. 133 – 138.

13. Расулбеков Р.А., Фомин Р.А., Чулков В.Ю., Чудовский В.И. Нужна ли пловцу взрывная сила// Плавание: Сб./ Сост З.П. Фирсов., Редкол.: Т.М. Абсалямов и др.- М.:ФиС, 1984. -С. 57 – 59.

14. Саносян Х.А., Силовое взаимодействие в системе гребец-весло-лодка и ее совершенствование в процессе подготовки юных гребцов-каноистов: Автореф. канд. дисс.- М., 1984.- 21с.

15. Саносян Х.А., Галстян А.П., Какоян С.Г., Даниелян Э.А. Макет технологии анализа эффективности скорости в циклических водных видах спорта по доступным биомеханическим параметрам техники (на примере плавания) // Журнал «Наука в

спорте: современные проблемы» /Фонд ГИФКиС Армении.- Ереван, 2025. - N 1. - с. 83 – 97. .

16. Фомиченко Т.Г. Силовая и техническая подготовка пловцов в различных возрастных группах//ФОН.- 1998.-254 с.

17. Франченко А.С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания: учебное пособие//Сиб. Гос. Ун-т ФКиС.- Омск, 2008.- 94 с

ԼՈՂՈՐԴԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ՈՒԺԱՅԻՆ ՈՒՂՂՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՐԿՄԱՆ ՄԵԽԱՆԻԶՄԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ (ՓՈՐՁԻ ՓՈԽԱՆԱԿՈՒՄ)

*Խ.Ա. Սանոսյան, Ա.Պ. Գալստյան, Ա.Վ. Գալստյան, Է.Ա. Դանիելյան,
Հայաստանի ազգային սպորտի ֆիզիկական
համալսարան, Երևան, Հայաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Լողորդի ուժային վարժությունների հաշվարկ, արդյունքների հիման վրա ուժի հնարավորություններ, բեռնվածքի օգտագործմանը զուգահեռ վերահսկողություն:

Հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է լողորդի ուժային հնարավորությունների մոնիտորինգի և հաշվարկման մեթոդաբանության մշակմամբ՝ դրանց օգտագործմանը զուգահեռ:

Հետազոտության նպատակն է՝ ընտրել և բարելավել լողորդի մարզման ուժային վարժությունների այնպիսի հաշվարկման մեխանիզմ, որն ապահովում է վերահսկողությունը՝ դրանց կիրառմամբ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության ուսումնասիրություն, մանկավարժական դիտարկումներ, մանկավարժական թեստավորում, (մտավոր) տեսական մոդելավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն, Excel-ում համակարգչային հաշվարկների կիրառում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտությունը կատարվել է երեք հիմնական ոլորտներում՝

1. Ուժ-արդյունք հարաբերությունների վերաբերյալ ընդհանրացված տեղեկատվությունը հնարավորություն տվեց մեզ լուծել հակադարձ խնդիրը (այսինքն՝ հաշվարկել լողորդի ուժի հնարավորությունները՝ հիմնվելով նրա արդյունքների վրա):

2. Լողորդի ուժային՝ քարշման վարժությունների ընտրություն և փորձարկում (ցամաքում և ջրում), որոնք ապահովում են վերահսկողությունը՝ դրանց օգտագործմանը զուգընթաց: Ցամաքում սա ներառում էր գլանաձև սայլակի վարժություն: Ջրում լողալիս՝ ցամաքում գտնվող դիմադրության՝ քարշումը և «լողուղյակի պարանը հրելով հանդիպակաց լողացող լողորդների կողմից»: Լողի միջավայրի դիմադրության F արժեքները հաշվարկվել են՝ ըստ Ա.Վ. Կոզլովի, ինչը հնարավորություն է տվել հաշվարկել քարշման կշիռները ցամաքում և համապատասխան լողորդներ ընտրել լողուղյակի պարանը հրելու համար:

3. Ցամաքում լողորդի լողաքայլի ուժի պատկերը գնահատվել է Concept-2 թիավարման էրգոմետրի կիրառմամբ: (Concept-2 թիավարման մարզասարքը անշարժացվել է, և լողորդը, թեքված առաջ դիրքում, կատարել է քարշում (ներ) մեկ և մյուս ձեռքով): Բարձրորակ լողորդի լողաքայլի ուժի պատկերը մոտ էր սինուսոիդին: Սինուսոիդի բարձրությունը և ձևը թույլ տվեցին տեսողականորեն ներկայացնել լողաքայլի ուժը և բացահայտել դրական և բացասական միտումները:

Համառոտ եզրակացություն: Լողորդի ուժի հնարավորությունները հաշվարկելու մեխանիզմը՝ հիմնված նրա կատարողականի վրա՝ օգտագործելով շրջակա միջավայրի դիմադրությունը որոշելու դասական մեթոդներ, հարստացնում է մարզչի գործիքակազմը՝ բարելավելով մարզումների գործընթացի կառավարելիությունը:

Ընտրված վարժությունները թույլ են տալիս գնահատել առաջարկված բեռնվածությունը՝ դրանց օգտագործմանը զուգահեռ:

Այս աշխատանքը ամփոփում է հեղինակների «մարզչական» լաբորատորիայում երկար տարիների տեսական մոդելավորման և գործնականում կիրառման արդյունքները:

SELECTION AND IMPROVEMENT OF LOAD CALCULATION METHODS FOR STRENGTH-ORIENTED EXERCISES IN SWIMMER TRAINING

*Kh. A. Sanosyan, A. P. Galstyan, A.V. Galstyan, E.A. Danielyan,
National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Republic of Armenia*

ABSTRACT

Keywords: calculation of strength exercises of a swimmer, strength capabilities based on the result, control in parallel with the use of the load

Research Relevance. The relevance of the study is determined by the need to develop a methodology for monitoring and calculating the strength capabilities of a swimmer simultaneously with the application of training loads.

Research Aim. The aim of the work is to select and refine a calculation mechanism for strength-oriented exercises in swimmer training that enables control to be carried out in parallel with the use of the load.

Research Methods and Organization. The study employed a review and analysis of literature, pedagogical observations, pedagogical testing, theoretical (mental) modeling, mathematical-statistical methods, and computer modeling in the Excel environment.

Research Result Analysis. The research was conducted in three main directions. The generalized information on power-to-result ratios enabled the solution of the inverse problem, namely the calculation of an athlete-swimmer's strength capabilities based on performance outcomes. A selection and testing of strength-training tools for swimmers (on land and in water) that allow for load control in parallel with their use was carried out. On land, this included the rolling-cart exercise; in water, swimming with cargo traction on land and "pushing a restrictive rope by oncoming swimming partners." The temperature of the swimming environment, calculated according to A. V. Kozlov, made it possible to determine the equivalent load on land.

Dynamic power characteristics of rowing movements on land were evaluated using the Concept-2 rowing ergometer. Partners fixed the simulator, allowing the swimmer, standing in an inclined position, to perform strokes with the right and left hand. The resulting power-stroke pattern resembled a sine wave. The height and configuration of the sine wave made it possible to construct a force profile of the stroke and to identify both positive and negative trends.

Conclusion. The mechanism for calculating a swimmer's strength capabilities based on performance results using classical methods of determining environmental resistance expands the coach's instrumental toolkit and increases the controllability of the training process. The selected strength exercises on land and in water enable simultaneous application and monitoring of the load. This work represents a generalization of the long-term practical implementation of theoretical modeling developed within the authors' "coaching laboratory".

Информация об авторах

Хачатур Аветисович Саносян - к. п н, профессор кафедры физического воспитания и спорта. Национальный политехнический университет Армении, Ереван, Армения, E. Mail: sanosyan2005@yandex.ru

Артур Пайлакович Галстян - заведующий кафедры физического воспитания и спорта. Национальный политехнический университет Армении, Ереван, Армения, E. Mail: arturgalstyan1963@gmail.com

Арменуи Вардгесовна Галстан - преподаватель кафедры физического воспитания и спорта. Национальный политехнический университет Армении, Ереван, Армения, E. Mail: armenuhi.galstyan@mail.ru

Ельмира Андраниковна Даниелян – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта. Национальный политехнический университет Армении, Ереван, Армения, E. Mail: elmira.danielyan1966@icloud.com

Information about the authors

Khachatur Avetis Sanosyan - PhD, Professor, Department of Physical Education and Sports, National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia, Email: sanosyan2005@yandex.ru

Artur Paylak Galstyan - Head of the Department of Physical Education and Sports, National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia, Email: aturgalstyan1963@gmail.com

Armenuhi Vardges Galstyan - Lecturer, Department of Physical Education and Sports, National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia, Email: amenuhi.galstyan@mail.ru

Elmira Andranik Danielyan - Lecturer, Department of Physical Education and Sports, National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia, elmira.daieyan1966@icloud.com

Հոդվածն ընդունվել է 28.08.2025-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.08.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան

**ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ
ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ**

ՀՏԴ 61.13058

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-220

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ՄԱԳԻՍՏՐՈՍԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՒՄ
«ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ**

*Վ. Ա. Աբովյան, Գ. Լ. Նալբանդյան, Գ. Ռ. Ասցապոլյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ապրելա-
կերպի բժշկություն, ոչ վարակիչ հիվան-
դություններ, ռիսկի գործոններ, ծխամո-
լություն, առողջ սնուցում, ֆիզիկական
ակտիվություն, առողջ քուն, վար-
քագծային փոփոխություններ:

**Հետազոտության արդիականու-
թյուն:** Համաձայն Առողջապահության
համաշխարհային կազմակերպության
(ԱՀԿ) տվյալների՝ ոչ վարակիչ հիվան-
դությունները (ՈՎՀ) 2021 թվականին
խլել են առնվազն 43 միլիոն մարդու
կյանք, ինչը համաշխարհային
մասշտաբով համարժեք է համավարա-
կի հետ չկապված մահերի 75%-ին:
ԱՀԿ-ն փաստում է, որ վերոնշված
մահերից 18 միլիոնը վաղաժամ է (մինչև
70 տարեկանը), որի 82%-ը տեղի է
ունենում ցածր և միջին եկամուտ
ունեցող երկրներում [1]:

Հիվանդությունների չորս խմբերը՝
սրտանոթային հիվանդություններ, չար-
որակ նորագոյացություններ, քրոնիկ
շնչառական հիվանդություններ և շա-
քարային դիաբետ, կազմում են ոչ վա-
րակիչ հիվանդություններից մահերի
բոլոր վաղաժամ մահերի 80%-ը: Ապա-
ցուցված է, որ համաշխարհային ՈՎՀ
բեռի մեծ մասը (40%) կապված է փո-
փոխելի վարքային ռիսկի գործոնների
հետ, ուստի այս հիվանդությունների
հետ կապված ռիսկի գործոնների նվա-
զեցումը ՈՎՀ-ների վերահսկման
կարևոր միջոց է: Ծխախոտի օգտագոր-
ծումը, ֆիզիկական թերակտիվությունը,
ալկոհոլի չարաշահումը և անառողջ
սննդակարգը մեծացնում են ոչ վարա-
կիչ հիվանդություններից մահանալու
ռիսկը [3,4]: Այս գործոնները կարող են
արդյունավետորեն նվազեցվել անհա-
տական և խմբային առողջապահական
միջամտությունների միջոցով [4, 5, 6]:

Sportedu.am

Ապրելակերպի բժշկությունը «առողջապահության նոր մոդել է՝ վերափոխելով մեր ներկայիս հիվանդների խնամքի համակարգն այնպիսի մոդելի, որը հնարավոր է դարձնում առողջության վերականգնումը» [7]: Ապրելակերպի բժշկությունը բժշկության մի ճյուղ է, որի նպատակն է կյանքի բոլոր փուլերում պահպանել օպտիմալ առողջությունը, կանխել, բուժել և վերականգնել քրոնիկ հիվանդությունները: Ապրելակերպի բժշկության մեջ օգտագործվող առողջապահական միջամտությունները ներառում են ապացույցների վրա հիմնված վարքային ռազմավարություններ՝ հաշվի առնելով ինքնակառավարման հմտությունները: Ապրելակերպի բժշկությունն ուսուցանում և խթանում է առողջ սնուցումը, քնի հիգիենան, սթրեսի կառավարման հմտությունները, ֆիզիկական ակտիվությունը, ինչպես նաև աջակցում է վնասակար սովորություններից (նյութերի օգտագործում) ազատմանը և միջավայրի հետ առողջ հարաբերությունների ձևավորմանը [7,8]:

Ֆիզիկական վերականգնման մասնագետները կենտրոնացած են վարժությունների և շարժման/ֆունկցիոնալ խանգարումների հաղթահարման պրակտիկայի վրա, բայց հստակ գիտակցում են, որ շարժումը օպտիմալ չէ առանց առողջ սննդի և քնի [9, 10, 11]:

Ապրելակերպի բժշկությունն անդրադառնում է հիմնական առաջարկություններին, որոնք կարող են երկարացնել կյանքը և թույլ տալ հիվանդներին ապրել ավելի երկար՝ ավելի լավ առողջությամբ, ավելի քիչ հաշմանդամություններով և որակյալ կյանքով:

Ապրելակերպի բժշկությունը կենտրոնանում է 6 հիմնական հենասյունների վրա, ինչպիսիք են՝ առողջ սննդակարգը, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը, սթրեսի կառավարումը, առողջ քունը, դրական սոցիալական կապերը և ռիսկային նյութերից (ալկոհոլ, ծխախոտ) խուսափումը, որոնք, ինչպես ցույց են տալիս հետազոտությունների արդյունքները, նվազեցնում են քրոնիկ հիվանդությունները և բարելավում են կյանքի որակը [12, 13, 14]:

Այս համատեքստում կարևոր է դառնում կենսակերպի բժշկության իրական կիրառումը՝ ինչպես գիտելիքների տրամադրման, այնպես էլ պրակտիկ հմտությունները բացահայտելու, պարզաբանելու և կիրառելու առումով: Կինեզիոլոգի աշխատանքի արդյունավետությունը բարձրանում է, երբ նա ապրելակերպի բժշկությունը կարողանում է արդյունավետորեն ինտեգրել առօրյա աշխատանքում և առողջապահական խնամքի գործընթացում:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել ապրելակերպի բժշկության միջամտությունների (բաղադրիչների) օգտագործման ծավալները ֆիզիկական վերականգնման մասնագետների պրակտիկայում:

Հետազոտության խնդիրն է՝ իրականացնել ապրելակերպի բժշկության պրակտիկայում կիրառվող միջամտությունների համեմատական վերլուծություն:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունն իրականացվել է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում (ՀՖԿՍՊԻ)՝ օգտագործելով նախորդ հետազոտությունների ընթացքում «Առողջության մոնիտորինգ» հարցաշարի հենքի վրա ստեղծված, տեղայնացված և մեր կողմից փոփոխված տարբերակը [1,2]: Տվյալները հավաքագրվել են դեմ առ դեմ հարցազրույցների միջոցով, որոնք անցկացվել են ՀՖԿՍՊԻ-ում՝ 2023 թվականի հունիսից մինչև 2025 թվականի հոկտեմբերը: Հարցման մասնակիցներին ընտրելու համար պարտադիր նախապայման է հանդիսացել 2022-23թթ., 2023-2024թթ. և 2024-2025թթ. ուսումնական տարիների

ՀՖԿՍՊԻ-ի մագիստրանտ լինելը: Այդ տարիների հարցմանը մասնակցել է ՀՖԿՍՊԻ-ի «Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա՝ կինեզիոլոգիա», կրթական ծրագրով ուսումնառող 151 մագիստրանտներից 138-ը (91,4%):

Հարցումը ներառել է ընդհանուր տեղեկություններ (5 հարց) մագիստրանտների վերաբերյալ և երեք հարց, որոնք վերաբերում էին ապրելակերպի բժշկությանը: Առաջին հարցով պարզել ենք մագիստրանտների վերաբերմունքը ապրելակերպի բժշկության դասընթացի վերաբերյալ. «Որքանո՞վ եք կարևորում այս առարկայի ընդգրկումը կրթական ծրագրում»: Պատասխանները տարբերակել ենք՝ «կարևոր է և անհրաժեշտ», «կարևոր է, բայց ոչ անհրաժեշտ» և «կարևոր չէ»: Երկրորդ հարցով պարզել ենք, թե որքանով են ստացված գիտելիքները կիրառելի պրակտիկայում և, եթե կիրառելի են, արդյո՞ք օգտագործվել են մագիստրանտի կողմից. «Արդյո՞ք կիրառել եք Ձեր ստացած գիտելիքները պրակտիկայում» և պատասխանները դասակարգել ենք «կիրառել եմ ինձ համար», «կիրառել եմ հարազատներիս, ընկերներիս համար», «կիրառել եմ բուժառուների համար», «չեմ կիրառել»: Եվ երրորդ հարցը. «Ի՞նչ խոչընդոտների եք հանդիպել ստացած գիտելիքների պրակտիկ կիրառման ընթացքում»:

Հետազոտության արդյունքների

վերլուծություն: Ապրելակերպի բժշկությունն ինտեգրվել է այլ բժշկական մասնագիտությունների հետ՝ ձևավորելով միջդիսցիպլինար թիմեր՝ ամբողջական օգնություն տրամադրելու համար: Այն ընդգծում է առողջապահական ծառայություններ մատուցողների, այդ թվում՝ բժիշկների, սննդաբանների, ֆիզիկական վերականգնման մասնագետների՝ կինեզիոլոգների, հոգեբանների և այլոց համատեղ ջանքերը: Ապրելակերպի բժշկության կրթությունը ներառում է մասնագետների վերապատրաստում՝ հասկանալու, կիրառելու և խթանելու ապացույցների վրա հիմնված ապրելակերպի միջամտությունները՝ որպես պրակտիկայի մաս: Այն նպատակ ունի մասնագետներին զինել գիտելիքներով և հմտություններով, որոնք անհրաժեշտ են՝ հիվանդներին ուղղորդելու կատարել առողջ ապրելակերպի փոփոխություններ՝ քրոնիկ հիվանդությունները կանխելու և կառավարելու համար: Ընդհանուր առմամբ, ապրելակերպի բժշկության կրթությունը նպատակ ունի կամրջել բժշկական գիտելիքների և գործնական կիրառման միջև առկա բացը՝ հնարավորություն տալով մասնագետներին օգնել իրենց հիվանդներին կատարել կայուն ապրելակերպի փոփոխություններ, որոնք հանգեցնում են ավելի լավ առողջական

արդյունքների: Ապրելակերպի բժշկության ծրագիրը կարող է հարմարեցված լինել ուսուցման տարբեր մակարդակներին՝ ուսանողներից և մագիստրոսներից մինչև գործող բժիշկներ, բուժքույրեր, կինեզիոլոգներ, դիետոլոգներ և այլ մասնագետներ: Բացի այդ, քանի որ ապրելակերպի բժշկության ոլորտը շարունակում է զարգանալ, ուսումնական ծրագիրը կարող է հարմարվել ներառելու նոր հետազոտական արդյունքները և առաջացող միտումները:

Կինեզիոլոգները առողջապահության ոլորտի մասնագետներ են, որոնք մասնագիտացած են մարդու շարժման և ֆիզիկական ակտիվության ուսումնասիրության մեջ և կարևոր դերակատարություն ունեն վերականգնման գործընթացում: Նրանք կենտրոնանում են ֆիզիկական բարեկեցության խթանման և ընդհանուր առողջության բարելավման վրա՝ վարժությունների, շարժման և ապրելակերպի միջամտությունների միջոցով: Ապրելակերպի բժշկության սկզբունքները սերտորեն համընկնում են կինեզիոլոգների փորձառության հետ և նրան դարձնում լավ պատրաստված մասնագետներ: Մեր հետազոտությունն առաջին փորձն է՝ ուսումնասիրելու և գնահատելու երեք տարվա ընթացքում իրականացրած կրթական ծրագրի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մասնակիցների զբաղվածության և աշխատանքային ուղիների, ընտանեկան կարգավիճակի՝ սեռի, կրթության ձևի (առկա, հեռակա), ներկայացված է ստորև բերված աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Հետազոտության մասնակիցների նկարագրական բնութագրերը (N = 83)

Տարիքային խմբեր	Քանակ
20–30	98 (71%)
31–40	32 (23%)
41–50+	8 (6 %)
Սեռը	
արական	79 (57%)
իգական	59 (43%)
Կրթության ձևը	
առկա	82 (59%)
հեռակա	56 (41%)
Զբաղվածությունը և աշխատանքային ոլորտը	
Գյուղատնտեսություն,	3 (2%)
արդյունաբերություն, շինարարություն ,	2 (1%)
գրասենյակային աշխատանք, մտավոր աշխատանք,	26 (19%)
ծառայություններ,	12 (9 %)
ինքնազբաղված,	66 (48%)
առողջապահական կենտրոն, մարզական կամ ֆիտնես	
ակումբ,	29 (21%)
չի աշխատում	
Ընտանեկան կարգավիճակ	
ամուսնացած է կամ ունի մշտական զուգընկեր	38 (27%)
ամուրի/չամուսնացած	93 (68%)
միայնակ/ամուսնալուծված	7 (5%)

Ըստ 1–ին աղյուսակի տվյալների՝ 20-30 տարեկան են, իսկ 23%–ը (n=32)՝ հարցման մասնակիցների 71%–ը (n=98) 31-40 տարեկան: Հետազոտության Sportedu.am

մասնակից հեռակա բաժնի մագիստրանտները կազմել են հարցվածների 41%-ը (n=56), իսկ առկա բաժնում սովորող մագիստրանտները՝ 59 %-ը (n=82): Եթե հարցմանը չեն մասնակցել առկա բաժնում սովորող մագիստրանտների միայն 6%-ը, ապա հեռակա բաժնից չեն մասնակցել 12%-ը: Ինչպես երևում է 1-ին աղյուսակից, հարցվածների 43%-ը (n=59) իգական սեռի և 57%-ը (n=79) արական սեռի ներկայացուցիչներ են: Հարցման մասնակիցների 19%-ը (n=26) իրականացնում է գրասենյակային աշխատանք կամ զբաղված է մտավոր աշխատանք պահանջող ծառայությունների ոլորտում,

իսկ հարցվածների 48%-ը (n=66) աշխատում են առողջապահական տարբեր հաստատություններում (հիվանդանոցներ, վերականգնողական կենտրոններ, պոլիկլինիկա, առողջության կենտրոններ), մարզական և ֆիթնես ակումբներում: Ընդ որում, հեռակա բաժնի ուսանողների մեծամասնությունը՝ 72%-ը (n=40), հիմնականում զբաղված է այս ոլորտում:

Հարցվածների «Ապրելակերպի բժշկություն» առարկայի գնահատման ամբողջական պատկերը ներկայացված է 2-րդ աղյուսակում.

Աղյուսակ 2

«Ապրելակերպի բժշկություն» առարկայի գնահատականը՝ ըստ կրթության տեսակի

Ուսուցման մակարդակ	Առկա		Հեռակա		Միասին	
	Քանակ	%	Քանակ	%	Քանակ	%
գնահատական						
կարևոր է և անհրաժեշտ	72	87	45	80	117	85
կարևոր է, բայց ոչ անհրաժեշտ	10	13	7	13	17	12
կարևոր չէ	0	0	4	7	4	3
ընդամենը	82	100	56	100	138	100

Համաձայն 2-րդ աղյուսակի տվյալների՝ մագիստրոսների 85%-ն (n=117) այս դասընթացը համարում է

կարևոր և անհրաժեշտ, ընդ որում, այս գնահատականը առկա մագիստրանտների մոտ կազմում է 87% (n=117), իսկ

հեռակա մագիստրանտների մոտ՝ 80% (n=45): Մեր կարծիքով այս տարբերությունը պայմանավորված է դասընթացի տևողությամբ, որը առկա և հեռակա բաժիններում համապատասխանաբար կազմում է չորս և մեկ ամիս:

Հարցվածների «Ապրելակերպի բժշկություն» հիմնական բաղադրիչների պրակտիկայում կիրառման հարցման արդյունքները ներկայացված է 3-րդ աղյուսակում: Համաձայն 3-րդ աղյուսակի՝ մագիստրանտների 30%-ից ավելին այս դասընթացի ընթացքում սկսել է կատարել վարքագծային փոփոխություններ, ընդ որում, որոշ մագիստրանտներ սկսել են միաժամանակ

մեկից ավելի փոփոխություններ արձանագրել: Առավել շատ վարքագծային փոփոխություններ են կատարվել առողջ սննդի, ֆիզիկական ակտիվության և առողջ քնի վերաբերյալ: Առկա ակտիվությունը մենք պայմանավորում ենք ապրելակերպի վարքագծային ռիսկի գործոնների վերաբերյալ գիտելիքների պակասով և ստացած գիտելիքները պրակտիկայում օգտագործելու հնարավորությամբ: Միաժամանակ ցածր է ակտիվությունը սթրեսի հաղթահարմանն ու վնասակար սովորությունների դադարեցմանն ուղղված վարքագծային փոփոխությունների բնագավառում:

Աղյուսակ 3

«Ապրելակերպի բժշկություն» հիմնական բաղադրիչների կիրառումը պրակտիկայում

Կիրառում Բաղադրիչներ	Ուսուցման ընթացքում		Ավարտելուց հետո		Չեն կիրառել	
	Քանակ	%	Քանակ	%	Քանակ	%
առողջ սննդակարգ	42	30	88	64	48	35
ֆիզիկական ակտիվություն	30	22	74	54	52	38
վնասակար սովորություններ	3	2	5	4	131	94
առողջ քուն	41	30	61	44	75	54
սթրեսի հաղթահարում/կառավարում	0	0	5	4	133	96
հաղորդակցություն/միջավայր	0	0	19	14	119	86

Դասընթացն ավարտելուց հետո՝ համաձայն աղյուսակի, վարքագծային փոփոխությունների և առողջ ապրելակերպի բաղադրիչների կիրառման ծավալը մեծանում է աշխատող մագիստրանտների պրակտիկայում և հասնում է մինչև 64%-ի, և այն հատկապես ակնառու է առողջ սննդակարգի և ֆիզիկական ակտիվության բարձրացման առումով: Միաժամանակ անհանգրս-

տացնող է այն հանգամանքը, որ կինեզիոլոգները խուսափում են բուժառուի հետ աշխատանքում կիրառել վնասակար սովորություններից ազատմանը, միջավայրի փոփոխությանը և սթրեսի հաղթահարմանն ուղղված միջամտություններ: Ըստ աղյուսակի՝ մագիստրանտները բուժառուի հետ աշխատելիս մեծ նշանակություն են տալիս առողջ քնին և իրենց գիտելիքները կիրառում են պրակտիկայում:

Աղյուսակ 4

«Ապրելակերպի բժշկություն» առարկայի գիտելիքների կիրառումը պրակտիկայում

Քանակակազմ բաղադրիչ	Փոփոխություններ՝ ինձ մոտ		Հարազատներ/ ընկերներ		Պացիենտներ	
	Քանակ	%	Քանակ	%	Քանակ	%
առողջ սննդակարգ	30	22	8	6	12	9
ֆիզիկական ակտիվություն	25	18	10	7	23	17
վնասակար սովորություններ	5	4	0	0	0	0
առողջ քուն	39	27	17	12	21	15
սթրեսի հաղթահարում/ կառավարում	5	4	3	2	0	0
հաղորդակցություն/ միջավայր	12	9	5	4	8	6

4-րդ աղյուսակից երևում է՝ մագիստրանտների 27%-ը փոփոխությունները սկսել են հենց իրենցից, ինչը

ողջունելի է: Հետաքրքիր է նաև այն հանգամանքը, որ հարցվածները նշում են՝ վարքագծային փոփոխությունները

սկսում են կիրառել իրենց հրազատների և ընկերների շրջանում: Այս հանգամանքը փաստում է, որ կա վստահություն ստացված գիտելիքների վերաբերյալ և կարևորում է գիտելիքների տարածումը շրջապատում: Եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ հարցվածների 48%-ը (n=66) աշխատում են առողջապահական տարբեր հաստատություններում (հիվանդանոցներ, վերականգնողական կենտրոններ, պոլիկլինիկա, առողջության կենտրոններ), մարզական և ֆիթնես ակումբներում, ապա բացատրելի է ֆիզիկական ակտիվության վարքագծի վերաբերյալ մասնագիտական գիտելիքների տարածումը բուժառուների շրջանում և նրա պրակտիկ կիրառումը:

Եզրակացություն: Ուսման ընթացքում մագիստրանտների մեծամասնությունը «Ապրելակերպի բժշկություն» առարկան կարևորում է մագիստրոսական կրթական ծրագրերում:

Արժևորվում է այն հանգամանքը, որ ուսումն ավարտելուց հետո մագիստրոսներն իրենց աշխատանքային գործունեությունում կիրառում են ստացած գիտելիքները:

Մագիստրոսներն իրենց պրակտիկ աշխատանքում կարևորում են հատկապես առողջ սննդակարգի, ֆիզիկական ակտիվության և առողջ քնի վերաբերյալ գիտելիքների տարածումը և նրա կիրառումը բուժառուների մոտ առողջ ապրելակերպի վարքագծի ձևավորման նպատակով:

☒ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աբովյան Վ., Նալբանդյան Գ., Ասցատրյան Գ., Ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոնների տարածվածությունը մագիստրոսների շրջանում, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական, Երևան, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2023, N° 2 (9), 221 էջ

2. Abovyan V.A., Nalbandyan G.L., Pertosyan T.R., Weighing Up Risk Factors for Non-Communicable Diseases in Athlete Students: A cross-Sectional Study of Perceived Health Status Journal of Chemical Health Risks, www.jchr.org, JCHR (2025)15(2), 1205-1212, ISSN:2251-6727

3. World Health Organization. Noncommunicable Diseases. Fact sheet. 2025. Available online: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (accessed on 02 November 2025)

4. Budreviciute A, Damiati S, Sabir DK, Onder K, Schuller-Goetzburg P, Plakys G, Katileviciute A, Khoja S, Kodzius R. Management and Prevention Strategies for Non-communicable Diseases (NCDs) and Their Risk Factors. *Front Public Health*. 2020 Nov 26;8:574111. doi: 10.3389/fpubh.2020.574111. PMID: 33324597; PMCID: PMC7726193.
5. Xiaohan Geng, Fengzhi Liang, Peigang Wang, The global burden of non-communicable diseases attributable to behavioral risk factors and its trends from 1990 to 2021, *Journal of Advanced Research*, 2025, ISSN 2090-1232, <https://doi.org/10.1016/j.jare.2025.09.022>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S209012322500726X>)
6. Ibsen DB, Søgaard K, Sørensen LH, Olsen A, Tjønneland A, Overvad K, Dahm CC. Modifiable Lifestyle Recommendations and Mortality in Denmark: A Cohort Study. *Am J Prev Med*. 2021 Jun;60(6):792-801. doi: 10.1016/j.amepre.2021.01.003. Epub 2021 Mar 26. PMID: 33775511.
7. American College of Lifestyle Medicine <https://lifestylemedicine.org/> [ՄԱՍՊ՝ 05.11.25]
8. European Lifestyle Medicine Organization <https://www.eulm.org/what-is-lifestyle-medicine/> [ՄԱՍՊ՝ 05.11.25]
9. Worman RS. Lifestyle Medicine: The Role of the Physical Therapist. *Perm J*. 2020;24:18.192. doi: 10.7812/TPP/18.192. Epub 2019 Dec 30. PMID: 31905332; PMCID: PMC7015533.
10. Bodai BI, Nakata TE, Wong WT, et al..Lifestyle Medicine: A Brief Review of Its Dramatic Impact on Health and Survival. *Perm J*. 2018;22:17-025. doi: 10.7812/TPP/17-025. PMID: 29035175; PMCID: PMC5638636.
11. Pignataro RM, Gurka MJ, Jones DL, et al. Tobacco cessation counseling training in US entry-level physical therapist education curricula: prevalence, content, and associated factors. *Phys Ther*. 2014;94(9):1294-1305. doi:10.2522/ptj.20130245
12. Patel et al, Complete Lifestyle Medicine Intervention Program–Ontario: Implementation Protocol for a Rural Study *JMIR Res Protoc* 2024 | vol. 13 | e59179 <https://www.researchprotocols.org/2024/1/e59179>
13. Doucet K, D'Angelo N. Lifestyle Medicine for the Health Care Worker, Workplace, and Community Well-Being: A Butterfly Effect. *HCA Healthc J Med*. 2024 Jun

1;5(3):191-194. doi: 10.36518/2689-0216.1816. PMID: 39015597; PMCID: PMC11249177.

14. Burton WN, Edington DW, Schultz AB. Lifestyle Medicine and Worker Productivity. *Am J Lifestyle Med.* 2020 Aug 19;15(2):136-139. doi: 10.1177/1559827620948008. PMID: 33790700; PMCID: PMC7958218.

EFFECTIVENESS OF INTRODUCING A LIFESTYLE MEDICINE COURSE INTO THE MASTER'S PROGRAM AT THE STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF ARMENIA

*V. A. Abovyan, G. L. Nalbandyan, G. R. Ascatryan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: lifestyle medicine, non-communicable diseases, risk factors, smoking, healthy nutrition, physical activity, healthy sleep, behavioral change

Relevance of the Study. According to the World Health Organization (WHO), non-communicable diseases (NCDs) accounted for at least 43 million deaths worldwide in 2021, representing approximately 75% of all non-pandemic-related mortality. Of these deaths, nearly 18 million occurred prematurely, before the age of 70, with 82% reported in low- and middle-income countries. These alarming statistics underscore the critical need for effective preventive strategies targeting modifiable lifestyle-related risk factors. Lifestyle medicine is an evidence-based discipline that focuses on behavioral change through the development of self-management competencies. Its core interventions include the promotion of healthy nutrition, regular physical activity, adequate sleep, stress management, cessation of harmful habits such as smoking, and the cultivation of health-supportive interactions with the social and physical environment.

Research Objective. The objective of this study was to determine the extent to which lifestyle medicine interventions are understood, adopted, and applied in the professional practice of master's-level physical rehabilitation specialists.

Analysis of Final Results. The results indicated a high level of acceptance and perceived relevance of the lifestyle medicine course among master's students. A total of 85% of respondents ($n = 117$) identified the course as important and necessary within the master's curriculum. More than 30% of students reported initiating behavioral

changes during the course, with some participants adopting multiple lifestyle modifications simultaneously. The most commonly reported changes were related to healthy nutrition, increased physical activity, and improved sleep hygiene. Among students already engaged in professional practice, the application of lifestyle medicine principles increased to 64%, with particularly notable improvements in dietary counseling and the promotion of physical activity. Additionally, 27% of students reported initiating lifestyle changes personally while concurrently encouraging similar behavioral modifications among family members and close social networks.

Conclusion. The findings demonstrate that the inclusion of lifestyle medicine as a subject in the master's educational program is both relevant and effective. Master's students not only recognize the importance of lifestyle medicine but also actively apply the acquired knowledge in their professional practice. In particular, emphasis is placed on promoting healthy nutrition, regular physical activity, and adequate sleep as foundational components for the development and maintenance of healthy lifestyle behaviors in patients.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ПРЕДМЕТА «МЕДИЦИНА ОБРАЗА ЖИЗНИ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ МАГИСТРАТУРЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ

*В.А. Абовян, Г.Л. Налбандян, Г.Р. Асцатрян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Медицина образа жизни, неинфекционные заболевания, факторы риска, курение, здоровое питание, физическая активность, здоровый сон, изменения поведения.

Актуальность исследования: По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2021 году неинфекционные заболевания (НИЗ) стали причиной смерти не менее 43 миллионов человек, что составляет 75% всех случаев смерти в мире, не связанных с пандемиями. ВОЗ сообщает, что 18 миллионов из этих смертей являются преждевременными (в возрасте до 70 лет), и 82% этих преждевременных смертей происходят в странах с низким и средним уровнем дохода.

Медицинские вмешательства в области образа жизни включают в себя научно обоснованные поведенческие стратегии, включающие навыки самоконтроля. Медицина образа жизни обучает и пропагандирует здоровое питание, гигиену сна, навыки управления стрессом, физическую активность, а также способствует отказу от вредных привычек (употребления психоактивных веществ) и формированию здоровых отношений с окружающей средой.

Цель исследования: Определить степень использования вмешательств медицины образа жизни в практике специалистов по физической реабилитации.

Анализ результатов исследования: 85% магистров считают этот курс важным и необходимым. Более 30% магистрантов начали проводить изменения в поведении во время прохождения курса, а некоторые магистры начали проводить более одного изменения одновременно. Наибольшие изменения в поведении произошли в отношении здорового питания, физической активности и здорового сна. Объём применения изменений в поведении и компонентов здорового образа жизни в практике работающих магистров растёт и достигает 64%, и это особенно заметно по росту здорового питания и физической активности. 27% магистров начали изменения с себя и одновременно начинают применять изменения в поведении среди своих родственников и друзей.

Краткие выводы: Большинство магистрантов делают акцент на теме «Медицина образа жизни» в своих магистерских образовательных программах и применяют полученные знания на практике. В своей практической работе магистры уделяют особое внимание распространению знаний о здоровом питании, физической активности и здоровом сне и их применению для формирования у пациентов навыков здорового образа жизни.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Վարդան Արտավազի Աբովյան՝ Բ.Գ.Թ., Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vardan.abovyan@sportedu.am,

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

Գայանե Ռոմանի Ասցատրյան՝ Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: gayane.astsatryan@sportedu.am

Information about the autors

Vardan Artavazd Abovyan, MD, PhD, Associate Professor, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: vardan.abovyan@sportedu.am

Gevorg Levon Nalbandyan PhD, Associate Professor of the Chair of Physical Rehabilitation, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: gevorg.nalbandyan@sportedu.am

Gajane Roman Ascatryan lecturer of the chair of physical rehabilitation Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: gayane.astsatryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 07.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 07.11.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան

**ԲԱԺԻՆ 3. ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ, ԱԴԱՊՏԻՎ
ՄՊՈՐՏԻ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ
ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ**

ՀՏԴ-376

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-234

**ԼՈՂԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ**

*Ա.Լ. Հակոբյան, Ա.Ա. Աթանեսյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական զարգացում, շարժողական ընդունակություններ, թեստավորում, լողաճեղքի տեխնիկա, մանկավարժական գիտավործ:

Հետազոտության արդիականություն: Արդի ժամանակաշրջանում լողի պարապմունքներ իրականացնող կազմակերպությունների համար հիմնական անհրաժեշտություն է աճող սերնդի, հատկապես հատուկ կրթական կարիքներ (ՀԿԿ) ունեցող երեխաների առողջության պահպանումը, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների բարելավումը:

Հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաների հետ լողուսուցման պարապմունքերը կարող են լուծել բազմաթիվ խնդիրներ՝ էականորեն բարելավել երեխայի ֆիզիկական, մտավոր և հոգեկան զարգացումը, շարժողական ընդունակությունները, կանխարգելել դժբախտ պատահարները

ջրում, նպաստել նրանց սոցիալակացումը սոցիումում [8,14,15]:

Համաձայն ժամանակակից մանկավարժության հայեցակետի՝ առավել արդյունավետ է, երբ նման երեխաները այդ գործընթացում ներառվում են նորմալ զարգացող հասակակիցների հետ:

Հարկ է նշել, որ ներառական խմբերում լողի պարապմունքների կազմակերպման, որում ընդգրկված են երեք տարբեր բնույթի առողջական խնդիրներով երեխաներ, և ազդեցության վերաբերյալ տվյալներ մենք չհայտնաբերեցինք համապատասխան գրական աղբյուրներում:

Ելնելով նման իրողությունից՝ անհրաժեշտություն առաջացավ բացահայտել, թե ինչպես են կազմակերպվում նման պարապմունքները, ինչպիսի ազդեցություն են թողնում լողի ներառական պարապմունքները հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաների,

մասնավորապես՝ հոգեկան զարգացման հապաղում (ՀՁՀ), աուտիստիկ սպեկտրի խանգարում (ԱՍԽ) և մանկական ուղեղային կաթված (ՄՈՒԿ) ունեցող անձանց սոցիալականացման, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների վրա:

Հետազոտության նպատակը:

Բացահայտել լողի պարապմունքների արդյունավետությունը հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաների վրա:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1.Ուսումնասիրել լողի պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները ներառական խմբերում, որում ընդգրկված են հոգեկան զարգացման հապաղում, աուտիստիկ սպեկտրի խանգարում և մանկական ուղեղային կաթված ունեցող երեխաներ: 2.Բացահայտել լողի պարապմունքների ազդեցությունը հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաների սոցիալականացման, ֆիզիկական զարգացման, շարժողական ընդունակությունների և լողաճերի տեխնիկայի յուրացման վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտության առջև դրված նպատակը և խնդիրները լուծելու համար կիրառվել են գիտամեթոդական գրականության ուսումնա-

սիրման, վերլուծության և ընդհանրացման, մանկավարժական դիտման՝ ուղղված բացահայտելու հետազոտվող երեխաների իրար հանդեպ վերաբերմունքը, վարվելակերպը պարապմունքների ընթացքում: Հարցազրույցի՝ հետազոտվող երեխաների ծնողների հետ պարզաբանելու, թե ինչպիսի փոփոխություններ են նրանք նկատում երեխաների մոտ առօրյայում, մարդկանց հետ շփվելիս և հաղորդակցվելիս: Մանկավարժական թեստավորման՝ ուժային ընդունակությունների, հավասարակշռության, կոորդինացիայի: Մարդաչափական չափումների՝ մարմնի հասակի և քաշի, սոմատոսկոպիկ գննման և պլանտոգրաֆիայի[1], շնչառական համակարգի գննման [6,12], աշխատունակության գնահատման, ըստ Ռուֆիեի [12] մանկավարժական գիտափորձի և մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները [13]:

Հետազոտությունը և մանկավարժական գիտափորձը կազմակերպվել է Երևանի «Ալեգրո» մարզամշակութային համալիրի լողավազանում՝ 2024թ. նոյեմբերից մինչև 2025թ. հոկտեմբեր ժամանակահատվածը:

Ուսումնասիրությանը մասնակցել են 12-13 տարեկան 12 երեխա, որոնցից 9-ը՝ նորմալ զարգացող և «իրենց ձևով» լողալ իմացողներ էին: Իսկ մնացած լողալ չիմացող երեք երեխաներից մեկի

մոտ առկա էր հոգեկան զարգացման հապաղում, մյուսի մոտ՝ թույլ արտահայտված հեմիպարետիկ մանկական ուղեղային կաթված (որը բնութագրվում էր աջ վերջույթների ախտահարմամբ, մկանային համակարգի գերլարվածությամբ), երրորդի՝ թույլ արտահայտված աուտիզմ: Այս ամենը ախտորոշվել էր համապատասխան մասնագետների կողմից: Հետազոտությանը մասնակցել են նաև այս խմբի երեխաների ծնողները: Բոլոր մասնակիցների ծնողների կողմից ստացվել է գրավոր համաձայնություն՝ գիտափորձին մասնակցելու համար:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Լողի ներառական խմբերի պարապմունքների կազմակերպման եղանակը՝ որոշ չափով ընդօրինակված հանրակրթական դպրոցի փորձից [5,11], մեր կողմից ադապտացվել է ներդրել էր լողուսուցման պարապմունքներում: Համաձայն վերջինիս՝ պարապմունքների կազմակերպումը նման խմբերում կարելի է իրականացնել 9:3-ի համահարաբերակցությամբ: Այսինքն՝ 12 մարդուց բաղկացած խմբում 3-ը կարող են լինել լողալ չիմացող ՀԿԿ-ով երեխա: Հարկ է նշել նաև, որ խմբի մնացած անդամները՝ խնդիրներ չունեցողները, պետք է իմանան լողալ նույնիսկ «իրենց լողանոճով»:

Անհրաժեշտ է նշել, որ նման կերպով կազմակերպված լողի պարապմունքները, որոնց տևողությունը 60 րոպե էր (15 րոպե ցամաքում + 45 րոպե ջրում), ցույց տվեցին իրենց արդյունավետությունն արդեն իսկ մանկավարժական գիտափորձի սկզբնական փուլում: Այն արտահայտվում էր նրանում, որ ՀԿԿ-ով երեխաները նայելով, թե ինչպիսի հեշտությամբ են կատարում նորմալ զարգացող երեխաները մարզչի կողմից հանձնարարված այս կամ այն լողատճերի տեխնիկայի վարժությունները, բավականին ոյուրին էին ընկալում հանձնարարությունները և փորձում նույնը կատարել: Բացի այդ խնդիրներ չունեցող երեխաները հարկ եղած դեպքում, ըստ մարզչի հանձնարարության, օգնություն էին ցուցաբերում նման երեխաներին՝ վարժությունները կատարելիս: Բարիդրացիական հարաբերությունները երեխաների միջև արտահայտվում էր նրանում, որ առողջական խնդիրներ չունեցող երեխաները հաճույքով օգնում էին ՀԿԿ ունեցող երեխաներին՝ կատարել հանձնարարված վարժությունները ոչ միայն ջրային միջավայրում, այլև՝ ցամաքում: Այդ օգնությունը վերջիններիս կողմից ընդունվում էր առանց որևէ դժկամության: Բացի այդ, ՀԿԿ ունեցող երեխաներն իրենց հերթին դիմում էին, որ իրենց օգնեն խմբի նորմալ զարգացող երե-

խաները: Հոգատարությունը, օգնությունը ՀԿԿ երեխաների նկատմամբ, խնդիրներ չունեցող երեխաների կողմից արտահայտվում էր նաև ցնցուղարանում, հանդերձարանում շորերը հանելիս և հագնվելիս: Այս ամենը հանգեցնում էր նրանց սոցիալականացմանը միկրոսոցիումում, ընդ որում՝ այդ կրում էր փոխադարձ բնույթ: Այս ամենը մեր կողմից բացահայտվում էր մանկավարժական դիտումների արդյունքում: Առօրյայում երեխաների սոցիալականացման բարելավման մասին վկայում էին նաև բոլոր ծնողները՝ արձանագրված հարցազրույցներում:

Պարապմունքների ընթացքում կիրառվում էին լողուսուցման պրակտիկայում լայնորեն օգտագործվող լողաոճերի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները [7]:

Բացի այդ, կիրառվում էին հատուկ վարժություններ ցամաքում և ջրում՝ ուղղված հենաշարժողական համակարգի խախտումները շտկմանը՝ ըստ համապատասխան երաշխավորագրերի [2]:

Հատուկ կրթական կարիքներով երեխաների, առանձնապես մանկական ուղեղային կաթված ունեցողի հետ, լողուսուցման ընթացքում անհրաժեշտություն առաջացավ կիրառել «կախոց-ամրագոտի» օժանդակ միջոցը: Վերջինս,

մշակված Ա. Հակոբյանի (2010) կողմից, կարևոր դեր խաղաց ջրում վտանգավոր վիճակներից խուսափելու համար, հատկապես՝ լողուսուցման սկզբնական փուլում [3]: Հատկանշական է, որ մեջքի վրա ջրասահման և կրող մեջքի վրա լողի տեխնիկան ուսուցանելիս՝ հատուկ կարիքներով երեխաները, հատկապես մանկական ուղեղային կաթվածով, ակամա թեքվում էին որևէ կողքի և ջուր էին կուլ տալիս, ինչը վախի և լողի պարապմունքներ չհաճախելու առիթ էր դառնում: «Կախոց-ամրագոտի» կիրառման շնորհիվ, որն ամրացված էր կրծքավանդակին թևատակերի մակարդակով, և որի երկու ծայրերը պահում էր մարզիչը՝ կանգնած լողավազանի պատին, հնարավորություն էր տալիս առանց էական դժվարության շտկել մարմնի դիրքը՝ բարձրացնելով կախոցի ծայրերից մեկն ու մեկը, ի տարբերության այն դեպքի, երբ պրակտիկայում օգտագործվում է մի-ծայրանի կախոց:

Առտիզմով երեխայի հետ աշխատելիս՝ մենք հաշվի ենք առել գրականությունում առկա տեղեկությունն այն մասին, որ տվյալ կարգի որոշ երեխաներն ուսուցման ընթացքում ցուցաբերում են ստերեոտիպ հուզական դրսևորումներ [9]՝ բացահայտված նաև մեր կողմից: Վերջինս արտահայտվում

էր նրանում, որ լողուսուցման սկզբնական պարապմունքների ժամանակ երեխան առանց որևէ պատճառի բարձր խինդով և աղմուկով, գոռգոռցով, անհասկանալի և տարօրինակ ուրախությամբ, որոշ ժամանակ հանձնարարված վարժությունները չէր կատարում և չէր արձագանքում դիտողություններին: Հարկ է նշել, որ 15-20 րոպե ժամանակահատվածում լողուսուցման գործընթացը կորցնում էր իր նշանակությունը, արդյունավետությունը, և ուսուցումը դառնում էր հնարավոր՝ միայն հուզական լիցքաթափումից հետո:

Չնայած այս աշխատանքային բարդություններին՝ մեր կողմից գիտափորձի ավարտին բացահայտվեցին բավականին դրական տեղաշարժեր հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաների ոչ միայն սոցիալակալցման, այլև ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների բարելավման, ինչպես նաև լողառճերի տեխնիկայի բավարար չափով յուրացման:

Հարկ է նշել, որ մինչ մանկավարժական գիտափորձը հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաներն իրենց ֆիզիկական զարգացման որոշ ցուցանիշներով, մասնավորապես՝ կրծքավանդակի էքսկուրսիայի, թոքերի կենսական տարողության (ԹԿՏ), Շտանգեի փորձանմուշով (շնչառման պահման տևողությունը առավելագույն շնչա-

ռումից հետո) զիջում էին նորմալ զարգացող հասակակիցներին: Օրինակ, եթե նորմալ զարգացող երեխաների մոտ կրծքավանդակի էքսկուրսիան կազմում էր 4,23 սմ, ապա հատուկ կրթական կարիքներ ունեցողների մոտ այն կազմում էր 3,0-3,87 սմ, ինչը չի համապատասխանում պահանջված նորմերին և վկայում, որ տվյալ ցուցանիշի զարգացման մակարդակը տվյալ անձանց մոտ ցածր է [6]: ԱՄԽ և ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների ԹԿՏ ցուցանիշներն առավել ցածր էին, քան նորմալ զարգացող հասակակիցներին: ԹԿՏ-ն շնչառական համակարգի կարևորագույն ցուցիչներից մեկն է, որի զարգացման մակարդից է կախված շնչառական համակարգի ֆունկցիոնալ բնութագրերը՝ շնչառության հաճախականությունը, խորությունը, շնչառման րոպեական ծավալը, օրգանիզմի հյուսվածքներին թթվածնի լիարժեք մատակարարումը [4]: Խնդիրներ ունեցող երեխաների մոտ բավականին ցածր էին նաև Շտանգեի փորձանմուշի տվյալները, որը ցույց է տալիս, որ օրգանիզմի ապահովվումը թթվածնով, բարձր մակարդակի վրա չէ [13]:

Անհրաժեշտ է նշել նաև, որ հատուկ կրթական կարիք ունեցող երեխաները զիջում էին իրենց հասակակիցներին, նաև շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշներով (աղյուսակ 1):

Այստեղ կարևորվում էր գնահատել այն մկանախմբերի ուժային ցուցանիշները, որոնք մեծ դերակատարություն ունեն ճիշտ կեցվածքի պահպանման համար: Այդ մկանախմբերի՝ որո-

վայնի, մեջքի և ոտքերի ուժային պատրաստվածության մակարդակը գնահատվել է՝ ըստ մեջքին պառկած դիրքից՝ իրանի բարձրացման և ոտքերը վեր բարձրացված և ստատիկ դիրքում պահած, պառկած փորին դիրքում:

Աղյուսակ 1

Շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները նորմալ զարգացող (ՆՁ), հոգեկան զարգացման հապաղում (ՀՁՀ), աուպիստիկ սպեկտրի խանգարում (ԱՍԽ) և մանկական ուղեղային կաթված (ՄՈՒԿ) ունեցող երեխաների մոտ մանկավարժական գիտափորձից առաջ

Ցուցանիշներ խմբեր	Դաստակի մկանաուժը,կգ	Մեջքին պառկած դիրքից իրանի բարձրացում, անգամ	Ոտքերի պահում պառկած դիրքում, վրկ.	Հեռացատկ տեղից, սմ	Գնդակի նետում գլխի հետևից, մ	Ստատիկ հավասարակշռություն,վրկ	Գնդակի նետում պատին և բռնում, 30վրկ., անգամ
ՆՁ (X)	19,13	30,0	45,81	145,5	4,17	31,57	46,41
ՀՁՀ	12,0	23,0	38,55	135,0	3,50	21,0	32,0
ԱՍԽ	6,5	14,0	9,24	85,5	2,40	16,25	14,0
ՄՈՒԿ	6,0	14,0	12,59	-	-	14,0	-

Տվյալ ցուցանիշները, հատկապես ԱՍԽ և ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների մոտ, զգալիորեն ցածր էին, ինչով բացատրվում է այն փաստը, որ այս խմբի երեխաների մոտ առկա էին կեցվածքի խախտումներ: Այս երեխաների մոտ ցածր էին նաև ստորին և վերին վերջույթների մկանախմբերի ուժային ցուցանիշները: Շարժումների

կորդինացիան նույնպես բարձր մակարդակի վրա չէր, նրանք չէին կարողանում համակցել ձեռքերի շարժումները ոտքերով հրում կատարելու հետ հեռացատկելիս: Կորդինացիայի ոչ լիարժեք զարգացման մասին, հավանաբար, վկայում են նաև գնդակի նետում պատին և բռնում թեստը, քանզի վարժությունը կատարելիս

հաճախակի գնդակը վայր էին գցում կամ չէին կարողանում բռնել: Վերջինիս պատճառներից մեկը նաև վերին վերջույթների թույլ լինելն էր՝ համեմատած նորմալ զարգացող և ՀՂՀ ունեցողների հետ: Ինչի մասին վկայում էին դաստակի մկանաուժի և գնդակի նետում գլխի հետևից թեստի ցածր տվյալները:

Գրեթե մեկ տարի տևած գիտափորձի ավարտից հետո, մեր կողմից կրկին ուսումնասիրվեցին ֆիզիկական զարգացման և աշխատունակության,

շարժողական ընդունակությունների տվյալների փոփոխությունները: Ուսումնասիրման առարկա հանդիսացավ նաև լողաճերի տեխնիկայի յուրացման կարողությունը:

Գնահատելով նորմալ զարգացող և խնդիրներ ունեցող երեխաների ուսումնասիրվող տվյալները՝ պարզ դարձավ, որ լողի պարապմունքները գրեթե միևնույն ազդեցությունն են թողնում այդ ցուցանիշերի վրա:

Աղյուսակ 2

Ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների տվյալները նորմալ զարգացող (ՆՁ), հոգեկան զարգացման հապաղում (ՀՂՀ), աուրիստիկ սպեկտրի խանգարում (ԱՍԽ) և մանկական ուղեղային կաթված (ՄՈՒԿ) ունեցող երեխաների մոտ մանկավարժական գիտափորձից հետո, դրանց փոփոխման տեմպը (%)

Ցուցանիշներ	Հասակը, Սմ	Քաշը, կգ	Կրճք. շրջ., սմ	Կրճք. էքսկուրսիա, սմ	ԹԿՏ, մլ	Շտանգեի փորձանմուշ, վրկ.	Աշխատունակությունը, ըստ Ռուֆիեի, պ.մ.
ՆՁ(X)	143,85	34,32	69,69	4,85	2028,51	52,44	6,4
ՀՂՀ	140,3	31,95	68,0	4,35	1800,0	37,0	6,5
ԱՍԽ	142,5	34,9	68,0	3,32	1700,0	34,0	6,25
ՄՈՒԿ	140,5	31,15	67,0	4,20	1650,0	40,0	6,5
ՓՏ* (%)	3,68	9,78	4,93	14,66	12,03	14,76	12,87
ՆՁ և ՀՂՀ մոտ	3,43	8,99	4,51	12,40**	11,76	14,49	7,41
ՓՏ* (%)	3,68	9,78	4,93	14,66	12,03	14,76	12,87
ՆՁ և ԱՍԽ մոտ	3,25	8,67	3,75	10,67	9,20	12,5	6,35
ՓՏ* (%)	3,68	9,78	4,93	14,66	12,03	14,76	12,87
ՆՁ և ՄՈՒԿ մոտ	3,25	8,88	3,80	13,51	9,49	13,33	7,41

Ծանոթություն *ՓՏ – փոփոխման տեմպը, ** - թավ ներկայացված են այն թվերը, որոնց տոկոսային աճը համապատասխանում է բավարար կամ լավ գնահատականին ՀԿԿ երեխաների մոտ:

Ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների (աղյուսակ 2) փոփոխությունները, մասնավորապես՝ դրանց զարգացման տեմպը նորմալ զարգացող երեխաների մոտ որոշ չափով բարձր էր, քան ՀԿԿ ունեցողներինը: Իսկ ՀԿԿ երեխաների խմբում այդ առավելությունը, մասնավորապես՝ շնչառական համակարգի ցուցանիշներում, ավելի արտահայտված է ՀՁԿ և ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների մոտ: Աուտիզմ ունեցող երեխայի շնչառական համակարգի ցուցանիշների զարգացման տեմպը զիջում էր մնացած հետազոտվողներին: Այն հանգամանքը, որ ՀՁԿ և ՄՈՒԿ ունեցող երեխաներն իրենց զարգացման ցուցանիշների տեմպով առանձնապես հետ չեն մնում նորմալ զարգացող երեխաներից, փաստում է, որ ֆիզիկական վարժությունները, մասնավորապես՝ շնչառական, որոնք բնորոշ են լող մարզաձևին, նպաստում են շնչառական համակարգի վիճակը բնութագրող ցուցանիշների՝ կրծքավանդակի շրջագծի, ԹԿՏ, կրծքավանդակի էքսկուրսիայի, շնչառության պահման տևողության

ներուժի լիարժեք զարգացման դրդմանը և ակտիվացմանը:

Ուսումնասիրելով շարժողական ընդունակությունները բնութագրող ցուցանիշների տվյալները (աղյուսակ 3)՝ բացահայտվեց, որ պարամունքները դրական ազդեցություն են թողնում նաև ՀԿԿ անձանց ուսումնասիրվող բնութագրերի վրա: Վերջինիս մասին վկայում են հետազոտվող ցուցանիշների զարգացման տեմպը, որը, ըստ համապատասխան երաշխավորագրի՝ գնահատվում է բավարար, եթե այդ աճը գտնվում է 8%-ից մինչև 10%-ի սահմաններում: Նման աճը վկայում է, որ այդ փոփոխությունները ձեռք են բերվել ոչ միայն բնական աճի, այլև ֆիզիկական ակտիվության շնորհիվ: Իսկ 10%-ից 15%-ի աճի դեպքում, փոփոխությունը գնահատվում է լավ և նշանակում է, որ աճը ձեռք է բերվել ոչ միայն բնական զարգացման, այլև ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների նպատակային կիրառման շնորհիվ [13]:

Աղյուսակ 3

Շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները նորմալ զարգացող (ՆՁ), հոգեկան զարգացման հապաղում (ՀՁՀ), աուտիստիկ սպեկտրի խանգարում (ԱՍԽ) և մանկական ուղեղային կաթված (ՄՈՒԿ) ունեցող երեխաների մոտ մանկավարժական գիտափորձից հետո, դրանց փոփոխման տեմպը (%)

Ցուցանիշներ	Դաստակարմկանաուժը, կգ	Մեջքին պառկած դիրքից իրանի բարձրացում 1 րոպե, անգամ	Ուղքերի պահում պառկած դիրքում, վրկ.	Հեռացատկ տեղից, սմ	Գնդակի նետում գլխի հետևից, մ	Ստատիկ հավասարակշռություն, վրկ.	Գնդակի նետում պատին և բռնում, 30վրկ., անգամ
ՆՁ (X)	22,10	35,3	53,07	160,35	4,75	36,58	52,39
ՀՁՀ	13,0	26,0	43,18	146,50	3,90	23,60	35,0
ԱՍԽ	7,0	15,0	10,24	92,5	2,60	18,10	15,0
ՄՈՒԿ	6,0	15,0	13,85	-	-	15,52	-
ՓՏ* (%) ՆՁ և ՀՁՀ մոտ	14,40 8,0	16,23 12,24	14,68 11,33**	9,71 8,17	13,00 10,81	14,7 11,66	12,11 8,96
ՓՏ* (%) ՆՁ և ԱՍԽ մոտ	14,40 7,4	16,23 6,89	14,68 10,27	9,71 7,87	13,00 8,0	14,7 10,77	12,11 6,90
ՓՏ* (%) ՆՁ և ՄՈՒԿ մոտ	14,40 անփոփոխ	16,23 6,89	14,68 9,53	9,71 -	13,00 -	14,7 10,40	12,11 -

Ծանոթություն *ՓՏ – փոփոխման տեմպը, ** - թավ ներկայացված են այն թվերը, որոնց տոկոսային աճը համապատասխանում է բավարար կամ լավ գնահատականին ՀԿԿ երեխաների մոտ:

Հարկ է նշել, որ բոլոր խմբի երեխաներն իրենց ցուցանիշների զարգացման տեմպով մեծ մասամբ համապատասխանում են բավարար և լավ գնահատականին:

Հետազոտությունները ցույց տվեցին նաև, որ լողի պարապմունքներում կիրառվող նաև հատուկ վարժությունները, ուղղված հենաշարժողական համակարգի խախտումների շտկմանը, նույնպես տվեցին իրենց դրական արդյունքները: Դրա վառ ապացույցն այն է, որ նորմալ զարգացող 4 երեխաները, որոնց մոտ առկա էին կեցվածքի շեղումներ, հայտնաբերված մինչ գիտափորձը, միայն 1-ի մոտ այն չշտկվեց գիտափորձի ավարտին:

ՀՀ ունեցող երեխայի մոտ հայտնաբերված կեցվածքի շեղումը նույնպես շտկվեց: Նման արդյունք արձանագրվեց նաև ԱՍԽ-ով և ՄՈՒԿ-ով երեխաների մոտ:

Ոտնաթաթի վիճակը գնահատելիս՝ ըստ պլանտոգրաֆիայի, մենք բացահայտեցինք, որ այս ցուցանիշներում էլ գրանցվեցին դրական փոփոխություններ, այսպես, օրինակ՝ նորմալ զարգացող 5 հարթեցված ոտնաթաթ ունե-

ցող երեխաներից 4-ի մոտ մենք չհայտնաբերեցինք հարթացման աստիճանի մեծացում, այն մնաց անփոփոխ: Մինչ գիտափորձը և գիտափորձից հետո այն կազմում էր 1,6 միավոր: Միայն 1-ի մոտ բացահայտվեց հարթացման աստիճանի նվազում, եթե մինչ գիտափորձը այն կազմում էր 1,5 միավոր, ապա գիտափորձի ավարտին՝ 1,1 միավոր:

Նման փաստ արձանագրվեց նաև ՀՀ ունեցող երեխայի մոտ, և այն համապատասխանաբար կազմում էր 1,8 և 1,4 միավոր: ԱՍԽ երեխայի մոտ հարթացված ոտնաթաթը բնութագրող ցուցանիշը էապես նվազեց. 1,4 միավորից իջավ 1,0 ցուցանիշի, ինչը վկայում է, որ այն գտնվում է նորմալ վիճակում: ՄՈՒԿ-ով երեխայի մոտ հարթ ոտնաթաթ բնութագրող ցուցանիշի խորացում չարձանագրեցինք. եթե մինչ գիտափորձը 2,4 միավոր էր, ապա գիտափորձից հետո այդ ցուցանիշը պահպանվել էր:

Համատեղ պարապմունքների արդյունավետության բացահայտման համար գնահատվել էր նաև լողաոճերի տեխնիկական գիտափորձից հետո (աղյուսակ 4):

Աղյուսակ 4

Լողաճների տեխնիկայի գնահատականը նորմալ զարգացող (ՆՁ), հոգեկան զարգացման հապաղում (ՀՁՀ), աուտիստիկ սպեկտրի խանգարում (ԱՍԽ) և մանկական ուղեղային կաթված (ՄՈՒԿ) ունեցող երեխաների մոդ

Ցուցանիշներ	ՆՁ (X)	ՀՁՀ	ԱՍԽ	ՄՈՒԿ
Ջրասահում կրծքի վրա, միավոր	5,0	4,5	4,5	4,5
Ջրասահում մեջքի վրա, միավոր	5,0	4,5	4,5	4,5
Լող 25մ, կրոլ՝ կրծքի վրա լրիվ համագործակցությամբ, միավոր	4,2	3,0	3,0	2,5
Լող 25մ, կրոլ մեջքի վրա՝ լրիվ համագործակցությամբ, միավոր	4,4	3,5	3,5	3,0
Լող 25մ, բրաս կրծքի վրա՝ լրիվ համագործակցությամբ, միավոր	4,0	3,0	3,0	2,0

Լողաճների տեխնիկայի գնահատումն իրականացվել էր լողի երեք մասնագետ-փորձագետների կողմից, որոնց մասնագիտական ստաժը կազմում էր առնվազը 5 տարի:

Համեմատելով ջրասահում կրծքի և մեջքի վրա վարժության տվյալները՝ ակնհայտ երևում է, որ տարբերությունը երեխաների միջև մեծ չէ: Այս վարժության լավ կատարումը ՀԿԿ երեխաների կողմից վկայում է, որ նրանք, ինչպես և նորմալ զարգացող երեխաները կարող են լիարժեք ուղեղով հենարանից հրում կատարել և մարմինը հավասարակշռված դիրքով պահել ջրի մակերեսի վրա:

Գնահատելով լողային պատրաստվածության այլ ցուցանիշները՝ մասնավորապես, լող կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաճներով, ինչպես նաև

բրաս կրծքի վրա, պարզ է դառնում, որ ՀԿԿ երեխաներն ընդհանուր առմամբ կարողացել են բավարար յուրացնել այս լողաճների տեխնիկան: Հետևաբար, կարելի է ենթադրել, որ համատեղ իրականացված պարապմունքները նպաստում են խնդիրներ ունեցող երեխաների ուսուցանելիության գործընթացին:

Եզրակացություն: 1.Ներառական խմբերում լողի պարապմունքների կազմակերպումը կարելի է իրականացնել պարապողների 9:3-ի համահարաբերակցությամբ: Այսինքն՝ 12 մարդուց կազմված խմբում 3 կարող են լինել թույլ արտահայտված հատուկ կրթական կարիքներով սկսնակներ, այն պայմանով, որ նորմալ զարգացող երեխաները գիտեն լողալ այսպես ասած՝ «իրենց լողաճով»: 2.Նորմալ զարգացող և խնդիրներ ունեցող երեխաների վրա լողի

համատեղ պարապմունքների դրական ազդեցությունն արտահայտվում է նրանց սոցիալականացումով՝ միկրո-սոցիումում, ընդ որում՝ փոխադարձ: Բացի այդ, բավականին դյուրին դարձավ ուսուցման գործընթացը, քանզի խնդիրներ ունեցող երեխաները ձգտում էին այս կամ այն լողաճեղ տարրը յուրացնելիս՝ հետ չմնան իրենց հասակակիցներից՝ ընդօրինակելով նրանց: 3. Հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաների հետ աշխատելիս՝ դժբախտ պատահարներից խուսափելու համար անհրաժեշտ էր կիրառել «կախոց-ամրագոտի» օժանդակ միջոցը: 4. Պարապմունքների ընթացքում կիրառվող հատուկ շնչառական վարժությունները նպաստեցին հատուկ կարիքներով երեխաների շնչառական ապարատի գործունեության բարելավմանը, մասնավորապես՝ կրծքավանդակի էկսկուրսիայի, ԹԿՏ, Շտանգեի փորձանմուշի: Այս ցուցանիշները զարգացման տեմպով էապես չեն տարբերվում նորմալ զարգացող երեխաներից: 5. Լողուսուցման պարապմունքները դրական ազդեցություն թողեցին ոչ միայն նորմալ զարգացող երեխաների, այլև հատուկ

կրթական կարիքներ ունեցող անձանց շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների՝ դաստակի, մեջքի և որովայնի մկանների ուժի և դիմացկունության, ստատիկ հավասարակշռության և կոորդինացիայի վրա: 6. Հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաներն իրենց ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների զարգացման տեմպով համապատասխանում են բավարար և լավ գնահատականներին, ինչն արդյունք է ֆիզիկական ակտիվության բարձրացման, ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների նպատակային կիրառման: 7. Լողի պարապմունքները և հատուկ կիրառվող վարժությունները խթանեցին հենաշարժողական համակարգի թերությունների շտկմանը, ինչպես նորմալ զարգացող, այնպես էլ հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաների շրջանում: 8. Լողի համատեղ պարապմունքները նպաստեցին հատուկ կրթական կարիքներ ունեցող երեխաների տարբեր լողաճեղի տեխնիկայի դյուրին յուրացմանը:

▣ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Ս. Վ., Գրիգորյան Մ.Ս., Երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական զարգացման գնահատումը, Երևան, 2018, 109 էջ:

2. Հակոբյան Ա.Լ., Բուժական ֆիզկուլտուրայի և բուժական լողի կիրառման առանձնահատկությունները կրթական համակարգում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2017, 206 էջ:

3. Акопян А.Л., Акопян Д.А., Методика преодоления критических ситуаций при обучении плаванию людей с ограниченными возможностями, Հանրապետական 37-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2010, էջ 333-336:

4. Гаврилушкина О.П., Егорова М.А., Дети с особыми образовательными потребностями в начальной школе. Психолого-педагогические исследования. 2016. Том 8. № 3. С. 141–152. doi:10.17759/psyedu.2016080313

5. Екжанова Е.А., Резникова Е.В., Основы интегрированного обучения, М., Дрофа, 2008, 210 с.

6. Измерение обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха.
<https://infourok.ru> › Биология.

7. Марина И.А. Теория и методика обучения технике спортивных способов плавания. Учебно-методическое пособие/ И.А. Марина. – Новополюцк: Полоцк.гос.ун-т им. Е.Полоцкой. 2023. – 96 с.

8. Мосунов Д.Ф., Гидрореабилитация // В сб.: Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация., СПб.: Плавин, 2001, с. 113-115.

9. Пласкунова Э.В. Исследование физического развития и двигательных способностей учащихся с расстройствами аутистического спектра / Э.В. Пласкунова // Аутизм и нарушения развития: научно-практический журнал / –2014. – № 1 (42). – С. 26-35.

10. Проба Руфье: таблица нормы у детей, как делать. Medside.ru <https://medside.ru> ›

11. Скиба Г.А. Инклюзивное образование: правоприменительная практика и права человека. «Актуальные исследования» № 34 (113), 2022. <https://apni.ru/article/4506-inklyuzivnoe-obrazovanie-pravoprimenitelnaya>.

12. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В., Детская спортивная медицина, М., Медицина, 1991, 560 с.

13. Формирование рациональной двигательной активности детей дошкольного возраста в семейной педагогике. Петрукович Н. П., Врублевский Е. П. Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь. Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики. Сборник статей по Материалам Международного Научного Симпозиума, 2014. <https://www.polesu.by/sites/default/files/sites/default/files/02per/052..pdf>

14. Diaz H.P., Diaz E.F. Special Swimming Activity, a Recommend Program for Persons with Disabilities (PWD). J Adv Sport Phys Edu, 2021, 4(3): 30-44.

15. Grigan S.A. and Zakharova N.A. 2025. The impact of swimming on the motor activity of children with mental retardation. Theory and Practice of Physical Culture. 2 (Mar. 2025), 43-45.

IMPACT OF INTEGRATED GROUP SWIMMING CLASSES ON CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

*A.L. Akopyan, A.A. Atanesyan,
State Institute of Physical Culture and Sports
of Armenia, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Key Words: Physical development, motor qualities, swimming technique, pedagogical experiment.

Relevance of the Research. The organization of swimming activities in integrated groups that include children with special educational needs (SEN) is a significant and timely issue in physical education. A central research question concerns the extent to which such activities influence the physical development, motor qualities, and swimming technique of children with SEN.

Purpose of the Study. To determine the effectiveness of swimming activities conducted in integrated groups for children with special educational needs.

Research Objectives. To analyze the structure and organization of integrated swimming lessons for children with autism, intellectual disabilities, and cerebral palsy. To evaluate the impact of the swimming program on the socialization, physical development, motor qualities, and swimming techniques of children with SEN.

Methods and Organization of the Research. The study employed the following methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, interviews, testing, anthropometry, somatoscopy, plantography, assessment of the respiratory system, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics.

The research and pedagogical experiment were conducted from November 2024 to October 2025 at the “Allegro” swimming pool in Yerevan. The study included 12 children aged 12-13. The integrated group consisted of one child with autism, one child with cerebral palsy, and one child with an intellectual disability, alongside typically developing peers with swimming experience.

Analysis of the Obtained Results. The lessons were organized according to a model of integrated educational practice adapted for swimming. The classes supported mutual socialization and satisfactory mastery of swimming techniques among children with developmental challenges. Additionally, the rates of improvement in motor skills and physical development indicators among children with SEN did not lag behind the progress observed in their typically developing peers.

Conclusions. The integrated swimming program effectively facilitated socialization, acquisition of aquatic skills, and development of swimming techniques among children with developmental challenges. It also contributed to improvements in physical development and motor qualities without causing significant adaptation difficulties.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В ИНТЕГРИРОВАННЫХ ГРУППАХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

*А.Л. Акопян, А.А. Атанесян,
Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физическое развитие, двигательные способности, тестирование, техника плавания, педагогический эксперимент.

Актуальность исследования. Организация занятий плаванием в интегрированных группах с детьми с особыми образовательными потребностями (ООП) является важным вопросом физической культуры. Существенной проблемой

является также вопрос влияния таких занятий на физическое развитие, двигательные способности и технику плавания детей с ООП.

Цель исследования. Выявить эффективность влияния занятий плаванием в интегрированных группах на детей с ООП.

Задачи исследования. 1. Изучить особенности организации уроков по плаванию в интегрированных группах с детьми аутистами, с задержкой психического развития и с детским церебральным параличом. 2. Выяснить влияние занятий по плаванию на социализацию, физическое развитие, двигательные способности и технику способов плавания детей с ООП.

Методы и организация исследования. Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, собеседования, тестирования, антропометрия, соматоскопия, плантография, исследование дыхательной системы, педагогический эксперимент и метод математической статистики. Исследования и педагогический эксперимент проводились с ноября 2024г. по октябрь 2025г. в бассейне «Аллегро» г. Ереван, с участием 12 детей, 12-13 лет. Один из этого числа был аутистом, другой с детским церебральным параличом и один с задержкой психического развития. Остальные были практически здоровыми и могли плавать.

Анализ полученных результатов. Занятия организовались по аналогии проведения уроков в интегрированных классах, адаптированных к урокам плавания. Занятия способствовали взаимной социализации, удовлетворительному освоению техники способов плавания детей с проблемами. Темпы развития двигательных способностей и показателей физического развития детей с проблемами особо не отставали от нормально развивающих сверстников.

Краткие выводы. Интегрированные занятия способствовали социализации, освоению техники плавания детей с проблемами без особых трудностей, улучшению показателей физического развития и двигательных способностей.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

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

Արշակ Անդրանիկի Աթանեսյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի մագիստրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: arshak.atanesyan.2024@sportedu.am

Information about the authors

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.

Arshak Andranik Atanesyan: Master's student of the Department of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: arshak.atanesyan.2024@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 14.10.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.10.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 126441

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-251

**ՀԻԴՐՈԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՈՒԿ-ՈՎ ԵՐԵՆԱՆԵՐԻ
ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎՐԱ**

*Ս.Ս. Հակոբյան, Ն. Հ. Աբրահամյան, Ն. Ս. Չիլինգարյան,
Հայ-նուսական համալսարան, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ջուր, թերապիա, հիդրոմետրում, լող, մանկական ուղեղի կաթված (ՄՈՒԿ), ասթմա, դեպրեսիա, շաքարախտ, ֆիզիկական թերապիա:

Հետազոտության արդիականություն: Հաշմանդամություն, մանկական ուղեղի կաթված (ՄՈՒԿ), աուտիզմ և այլ առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաների կյանքի որակի բարձրացումը հասարակության առջև ծառայած կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Տարբեր բնագավառների մասնագետներ՝ բժիշկներից մինչև հիդրոթերապիստներ, մտահոգված են՝ գտնելու այդ խնդրի լուծումը, որը փոքր-ինչ կբարելավի խնդիր ունեցող երեխաների կյանքը, իսկ ջուրը և ջրային թերապիան դարձել են դրա կարևորագույն գործոններից մեկը: Ջրային թերապիան նպաստում է երեխաների մկանների շարժունակությանը, երեխաների զվարճանքի միջոց է: Ջրային թերապիան գնալով դառնում է խնդիր ունեցող երեխաների բուժման անբաժան մասնիկը, ուստի պետք է ուշադրություն սևեռել այս բնագավառը Հայաստանում ավելի զարգացնելու և ընդլայնելու համար:

Ջուրը երկրի վրա կյանքի աղբյուր է: Ջրի հետ պարբերական շփումը կարևոր նշանակություն ունի երեխաների և դեռահասների ներդաշնակ զարգացման գործընթացում, որը նաև քայլ է դեպի առողջ ապրելակերպ: Ջրային վերականգնումն արտացոլում է մարդու և ջրի փոխազդեցությունը ինչպես օրգանիզմի ներսում, այնպես էլ՝ դրանից դուրս: Սահմանափակ կարողություններով երեխաների պարապմունքների ընթացքում լողավազանում գտնվելը նրանց տալիս է դրական հույզեր՝ խինդ, ուրախություն, ազատության զգացում և շարժունակության բարձրացում[1,2,3]:

Հիդրոթերապիան կամ ջրային թերապիան, թերապիայի մի տեսակ է, որը օգտագործում է ջուրը՝ անձի շարժողական ընդունակությունների բարելավման համար: Հատկապես մանկական ուղեղային կաթվածով երեխաների համար ջուրը կարող է ունենալ բուժող ազդեցություն: Հիմնականում այն իրականացվում է լողավազանում:

Մարդու մարմնի միջին քաշի մոտ 50–60%-ը կազմված է ջրից: Երկրի գրավիտացիան և մարմնի քաշը որոշիչ են անձի տեղաշարժման համար,

մինչդեռ հիդրոթերապիան հակառակ ազդեցություն ունի: Զրում մարմնի ֆիզիկական ծանրությունը կարող է նվազել մինչև 90%, ինչը հնարավորություն է տալիս ինչպես երեխաներին, այնպես էլ մեծահասակներին ազատ տեղաշարժվել՝ առանց իրական քաշի ծանրության զգացումի [2,5]:

Հիդրոթերապիա ասելով՝ հասկանում ենք ուսուցման գործընթաց և հաշմանդամություն ունեցող երեխաների կարողությունների զարգացում ջրային միջավայրի պայմաններում, որը նպատակ ունի վերականգնելու և ավելի բարձրացնելու կյանքի մակարդակը՝ նոր որակներ հաղորդելով դրան:

Պետք է նշել, որ երեխաների շարժողական ընդունակությունները մշակելու համար դեռևս հին ժամանակներից խորհուրդ է տրվում կիրառել հիդրոթերապիան, որն էլ դարձել է մանկական ուղեղային կաթված ունեցող երեխաների վերականգնման և զարգացման կարևորագույն միջոցներից մեկը: Կարևոր է նաև այն, որ երեխաներին դա դուր է գալիս և նրանք ինքնուրույն սկսում են հետաքրքրվել գործընթացով: Նրանց հոգեվիճակում դրական տեղաշարժ է նկատվում՝ ստանում են բուռն հույզեր, և դրանից իրենց հուզական վիճակը բարձրանում է:

Հիդրոթերապիան համարվում է ամենաարդյունավետ մեթոդներից մեկը կաթվածի, պարեզի և պարապարեզի

ժամանակ, հետևաբար այն կաթվածի կանխարգելման լավագույն տարբերակներից մեկն է: Այս դեպքում հիդրոթերապիայի արդյունավետությունը հիմնականում պայմանավորված է նրանով, որ այն կարգավորում է օրգանիզմի խոլեստերինի մակարդակը, նվազեցնում ճարպերի քանակությունը և բարելավում նյութափոխանակությունը: Այն կարգավորում է օրգանիզմում խոլեստերինի քանակը, նվազեցնում ճարպաթթուների գումարը և այլն [6]:

Ոչ պակաս կարևոր է հիդրոթերապիայի դերը վերականգնման գործընթացում: ՄՈՒԿ-ով երեխաների մոտ նկատվում է մկանային բարձր տոնուս, ինչն էլ սահմանափակում է որոշակի շարժումների կատարումը, իսկ հիդրոթերապիան հրաշալի միջոց է լարվածությունը թուլացնելու, հանգստանալու և կոփվելու համար: ՄՈՒԿ-ով երեխաների համար հիդրոթերապիայի արդյունավետությունը հիմնվում է մկանային տոնուսի և ցավի թուլացման, քնի և ախորժակի բարելավման վրա: Բացի այդ, ջրի մեջ տեղի է ունենում մկանների ամրապնդման գործընթաց, ինչն էլ հնարավորություն է տալիս բեռնաթափել ողնաշարի ճողվածքի (spina bifida) ծանրությունը, հետևաբար սկսում է սնուցվել ողնուղեղը: Այս ամենի շնորհիվ, ժամանակի ընթացքում աստիճանաբար վերականգնվում է ողնա-

շարի անատոմիական ամբողջականությունը և սկսվում է վերականգնվել անձի շաժունակությունը[2,6]:

Հիդրոթերապիայի իրականացման համար կոնկրետ տարիքային սահմանափակում չեն նշվում: Պարտադիր չէ, որ երեխան կարողանա ինքնուրույն լողալ լողավազանում՝ հիդրոթերապիայի արդյունավետությունը գնահատելու համար: Ջրային միջավայրի հետ շփումը կարող է դրական ազդեցություն ունենալ, սակայն առաջին անգամ է լողավազանում գտնվող երեխան զգում ջրի հանդեպ վախը: Ելնելով խնդրից՝ հիդրոթերապիստի վարժությունների ճիշտ ընտրությունը կնպաստի խնդրի մեղմացմանը: Պլանավորվող գործընթացում, հաշվի են առնվում նաև երեխայի տարիքը, քաշը, ֆիզիկական վիճակը:

Եթե երեխան ունի բուժական խնդիրներ, ինչպես, օրինակ՝ ալերգիա, ասթմա, ջրային թերապիան կարող է նույնիսկ հակացուցված լինել: Դրա համար անհրաժեշտ է՝ թերապիայի նշանակումը կատարվի միայն բժշկի բուժզննումից հետո:

Հիդրոթերապիայի անցկացման ընթացքում կիրառվում է խաղային մեթոդ, որը բոլոր սահմանափակ կարողություններ ունեցող երեխաներին հնարավորություն է տալիս հասնել բարձր

արդյունքների: Խաղային գործողությունները երեխաների մեջ ձևավորում են ճանաչողական հետաքրքրություններ, բնավորություն, կամք[2]:

Հիդրոթերապիան առավել մեծ խթան կարող է հանդիսանալ կրտսեր տարիքի երեխաների համար. այդ է պատճառը, որ հիդրոթերապևտիկ միջամտությունը պետք է սկսել վաղ տարիքից: Բացի այդ, փոքր երեխան առավել արագ կարող է հաղթահարել ջրի մեջ միայնակ լողալու կարողությունը՝ առանց կողմնակի աջակցության:

Հիդրոթերապիստը օգնում է երեխային պահել մարմինը ջրի վրա, սովորեցնում է ճիշտ տեղափոխվել և կարգավորել շնչառությունը: Մասնագետը անում է հնարավորինս, որպեսզի ջրի մեջ երեխայի մոտ զարգացնի այնպիսի հմտություններ, որոնք հետագայում նա կարող է օգտագործել նաև ցամաքում:

Մեծ նշանակություն ունի պարապմունքների ընթացքում ուրախ, հուզական միջավայրում՝ ՄՈՒԿ-ով երեխաների շփումը այլ երեխաների հետ: Հայտնի է, որ շփումը երեխայի հոգեկան զարգացման գլխավոր աղբյուրն է: Շրջապատի հետ շփման պակասը, ջերմության, սիրո բացակայությունը խանգարում են երեխայի անձի ձևավորմանը: Սոցիալական շփման սահմանափակումը, շփման անկարողությունը,

արտահայտված ճանաչողական և հուզականային ոլորտների կոպիտ խանգարումներն ի հայտ են գալիս երեխաների ուսումնական գործընթացի ժամանակ [3]:

Մեր կողմից ուսումնասիրված գրականությունից կարող ենք հետևություն անել, որ [6,7,8] **հիդրոթերապիան՝**

- բարելավում է ֆիզիկական ֆունկցիաները,
- ձևավորում է ֆիզիկական հսկողությունը,
- տալիս է հնարավորություն՝ կարգավորել շարժումների դինամիկան
- ձեռք է բերում ինքնուրույնություն,
- բարձրացնում է շարժումների կատարման որակը, քանի որ, ի տարբերություն ցամաքի, ջրային միջավայրում կորում է երկրի ձգողականության ուժը, ինչը նպաստում է շարժումների կատարման որակի բարելավմանը,
- միևնույն ժամանակ մշակում է ձեռքերի և ոտքերի հենաշարժիչ ֆունկցիա:

Ահա ջրային թերապիայի հայտնի տեսակներից մի քանիսը.

1. Հիդրոմերսումը այն մեթոդն է, երբ ջուրը մերսում է մարմինը, սովորաբար հատուկ տաք լոգարաններում կամ ջակուզիներում: Հիդրոմերսումը

կարող է օգնել հանգստացնել մկանները, բարելավել արյան շրջանառությունը և թեթևացնել սթրեսը[1]:

2. Լող՝ ջրային թերապիայի ձև է, որը համարվում է արդյունավետ միջոց մկանների ամրացման, սրտանոթային առողջության բարելավման և հոդաքայքայի թեթևացման համար [5]:

3. Գոլորշու միջոցով բուժում, օրինակ՝ շոգեբաղնիք, գոլորշու լոգանք կամ գոլորշու ինհալացիա, որոնք կարող են նպաստել մաշկի, մկանների մաքրմանը և սթրեսի նվազեցմանը:

4. Կոմպրեսներ՝ տաք կամ սառը կոմպրեսները կիրառվում են մարմնի մասերի ցավը, բորբոքումը կամ այտուցը թեթևացնելու համար:

5. Ջերմային աղբյուրներ՝ այցելություն բնական կամ արհեստական ջերմային աղբյուրներ՝ ջրի հանքային պարունակության շնորհիվ բուժիչ ազդեցություն ստանալու համար:

6. Կոնտրաստային լվացումներ՝ տաք և սառը ջրի հերթափոխը խթանում է արյան շրջանառությունը և ամրապնդելում է իմունային համակարգը:

Ջրային թերապիան կարող է արդյունավետ լինել մի շարք դրսևորումների, մկանային ցավի ու լարվածության, ունատիկ հիվանդությունների, արթրիտի, մեջքի ցավի, սթրեսի և քնի խանգարումների դեպքում: Այնուամենայնիվ, կարևոր է խորհրդակցել բարձր որակավորում ունեցող մասնագետի

հետ՝ նախքան ջրային թերապիայի բուժումը սկսելը, հատկապես, եթե ունեք որևէ բժշկական մտահոգություն կամ սահմանափակում:

Լողը կարող է տարբեր ազդեցություն ունենալ՝ կախված մարդու հիվանդությունից և առողջական վիճակից: Ահա մի քանի օրինակ [1,2,4,5].

• Արթրիտ և ունմատիզմ: Լողը կարող է շատ օգտակար լինել, քանի որ ջուրն օգնում է նվազեցնել ճնշումը հոդերի վրա, նվազեցնել ցավը և բարելավել շարժունակությունը:

• Ասթմա: Ասթմա ունեցող մարդկանց համար տաք ջրով լողալը կարող է օգտակար լինել, քանի որ խոնավ օդը կարող է մեղմել ախտանիշները:

• Շաքարախտ: Կանոնավոր լողը կարող է օգնել վերահսկել արյան շաքարի մակարդակը և բարելավել ինսուլինի նկատմամբ զգայունությունը:

• Մեջքի ցավ: Հատուկ սարքավորված վերականգնողական լողավազաններում լողալը կարող է օգնել ուժեղացնել մեջքի մկանները և բարելավել ձեր կեցվածքը, ինչը կարող է նվազեցնել ցավը:

• Սրտանոթային առողջություն: Լողը կարող է լավ վարժություն լինել սրտի և արյան անոթների համար՝ բարելավելով արյան շրջանառությունը և նվազեցնելով արյան ճնշումը:

• Դեպրեսիա և սթրես: Լողը կարող է օգնել ձեզ հանգստանալ և թեթևացնել սթրեսը ջրի մակերևույթի վրա լողալու ազդեցության և դրա մեղիտացիոն բնույթի պատճառով:

Սակայն ցանկացած նոր ֆիզիկական գործունեություն սկսելուց առաջ միշտ կարևոր է խորհրդակցել ձեր բժշկի հետ, հատկապես, եթե ունեք որևէ բժշկական խնդիր:

Լողը, ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների համար, որպես բարելավման գործոն: Լողալը, ֆիթնեսը, ֆիզիկական թերապիայի միջոց է, որն օգտագործվում է բարելավելու շարժողական հմտությունները: Զուրը նվազեցնում է ձգողականության ազդեցությունը և բարելավում է շարժման ազատությունը:

Լողը կարող է օգնել բարելավել մկանային ուժը, հավասարակշռությունը և ճկունությունը: Այն կարող է նաև օգնել բարելավել սրտանոթային և շնչառական ֆունկցիան:

Այնուամենայնիվ, լողի դասեր սկսելուց առաջ կարևոր է խորհրդակցել բժշկի կամ վերականգնողաբան մասնագետի հետ՝ գնահատելու լողի համապատասխան տեսակը, հաշվի առնելով հիվանդի անհատական առանձնահատկությունները:

Այսպիսով՝ ուղեղային կաթված ունեցող երեխաների մոտ առանձնա-

հատուկ են ինտելեկտուալ խանգարումները և դժվարությունները՝ լեզվի և խոսքի յուրացման մեջ: Լողի հրահանգիչները գիտեն, թե ինչպես անհատական մոտեցում գտնել նման երեխաներին և մշակում են անհատական ծրագիր: Մանկական ուղեղային կաթված ունեցող գրեթե բոլոր երեխաների համար լողը հանգստի լավագույն ձևերից է:

Հարկ է նշել, որ տաք և հարմարավետ ջրը մերսում է երեխայի մկանները, ինչպես նաև հանգստացնում է հոդերն ու կապանները՝ դրանով իսկ նվազեցնելով հենաշարժական համակարգի ընդհանուր բեռնվածությունը: Նաև ջրում վարժությունների ժամանակ ուժեղանում է հենաշարժական համակարգը և մեծանում հոդերի շարժունակությունը: Բացի այդ, ջրում վարժությունները կանխում են հոդերի կոնտրակտուրայի առաջացումը:

Ջուրը նպաստում է մարմնի վերահսկողության բարելավմանը: Ջրում մարզվելիս մարմնի ուղղահայաց կայունությունը մեծանում է, ինչն ավելի հարմարավետ և արդյունավետ է դարձնում այս գործընթացը: Ջրային միջավայրը հեշտացնում է մարմինը տարածության մեջ կառավարելը, երեխայի մարմնին սովորեցնում է տեղաշարժել ծանրության կենտրոնը, տիրապետել մարմնի նոր շարժումներին,

մարզել հավասարակշռությունը և պահպանել մկանային տոնուսը բավարար մակարդակի վրա:

Հետազոտության նպատակն է՝

գնահատել ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների շարժողական ընդունակությունների դինամիկան՝ հիդրոթերապիան կիրառելիս:

Հետազոտության խնդիրներ.

- Ներկայացնել հիդրոթերապիայի դերը մարդկանց՝ հատկապես խնդիր ունեցող երեխաների առօրյա կյանքում:
- Կարևորել հիդրոթերապիայի դերը խնդիր ունեցող երեխաների բուժման հարցում:
- Ներկայացնել լողը՝ որպես ՄՈՒԿ ունեցող երեխաների կյանքի բարելավման բաղկացուցիչ մաս:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Առաջադրված խնդիրները լուծելու միտումով օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն, մանկավարժական դիտումներ, վիճակագրական վերլուծություն:

Սույն հետազոտությունն անցկացվել է Հանրապետական վերականգնողական կենտրոն՝ 2019-ից առ այսօր և ընդգրկված են եղել ՄՈՒԿ ունեցող շուրջ 800 երեխաներ:

Պարապմունքներն անցկացվել են 1 տարվա կտրվածքով, շաբաթական 3 պարապմունք՝ յուրաքանչյուրը 30 րոպե տևողությամբ:

Հետազոտության արդյունքների

վերլուծություն: Մեկ տարվա ընթացքում ջրային թերապիայի կիրառմամբ արձանագրեցինք հետևյալ արդյունքները՝ միջին հաշվով 100 շատ ծանր հիվանդից (սպաստիկ-աթետուդ, ատաքսիկ-սպաստիկ, սպաստիկ-դիսկինետիկ) 90-ի մոտ նկատվել է դրական տեղաշարժ (տետողական, կլման ակտի, նյութափոխանակության, ախորժակի, աղեստամոքսային տրակտի, թեթև մոտորիկայի առկայություն):

100 ծանր հիվանդներից նկատելի են եղել վերին և ստորին վերջույթների տեղաշարժեր, թեթևակի կանգ ոտնաթաթերի վրա, ողնաշարի շարժումների բարելավում, երբեմն դարձումներ աջ կամ ձախ ձեռքերի օգնությամբ:

300 միջին ծանրության (սպաստիկ, դիսկինետիկ, ատոնիկ, ատակսիկ) հիվանդներից 295-ի մոտ լողը՝ որպես զվարճանքի միջոց նպաստել է սեփական հույզերի վստահությանը և կառավարմանը, ինքնուրույն քայլելը ջրում, ինքնուրույն լող մեջքի և փորի

վրա (երբեմն միայն ձեռքերով կամ ոտքերով), գնդակի նետումներ, կախ օղակներից: 5 հիվանդի մոտ նկատվել է վախի առկայությունը և զգուշությունը, որը խանգարող գործոն է հանդիսացել դրական տեղաշարժին: Մեր կարծիքով նման հիվանդների դեպքում հոգեբանի միջնորդության կարիք կա: Հոգեբանը պետք է համագործակցի թերապիստի հետ:

200 միջին ծանրության հիվանդների մոտ ջրային թերապիան նկատելի դրական տեղաշարժ է արձանագրել: Նույնիսկ նրանց հետ տարվել է լողի ուսուցման գործընթաց, միաժամանակ բարելավվել է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ գործունեությունը:

100 թեթև (մոնոպարեզ) ախտորոշմամբ հիվանդների մոտ գրեթե ամբողջությամբ վերականգնվել է շարժական գործողությունները (աղյուսակ 1,2,3):

Սույն տվյալները գնահատվել են հաստատության վերականգնողաբանների կողմից:

Աղյուսակ 1

**Շարժողական գործողությունների շարժընթացը
(6 ամսականից-7 տարեկան ժամանակահատվածում)**

Տարի										
	I		II		III		IV		V	
Սեռ	տղա	աղջ.	տղա	աղջ.	տղա.	աղջ.	տղա.	աղջ.	տղա	աղջ
Ընդհանուր քանակ	50	35	55	40	60	45	60	30	70	65
Դրական տեղաշարժ	40	30	47	38	54	40	53	26	66	50
Ոչ դրական տեղաշարժ	10	5	8	7	6	5	7	4	4	15

Աղյուսակ 2

**Շարժողական գործողությունների շարժընթացը
(14-15 տարեկան ժամանակահատվածում)**

Տարի										
	I		II		III		IV		V	
Սեռ	տղա	աղջ.	տղա	աղջ.	տղա.	աղջ.	տղա.	աղջ.	տղա	աղջ
Ընդհանուր քանակ	55	50	55	65	70	40	70	65	80	60
Դրական տեղաշարժ	55	40	44	60	64	48	67	62	77	58
Ոչ դրական տեղաշարժ	0	10	6	5	6	28	3	3	3	2

**Հեղազոտության արդյունքների շարժընթացը
(16-18 փարեկան)**

Տարի										
	I		II		III		IV		V	
Սեռ	տղա	արջ.	տղա	արջ.	տղա.	արջ.	տղա.	արջ.	տղա	արջ
Ընդհանուր քանակ	58	55	56	67	60	45	60	70	80	60
Դրական տեղաշարժ	60	43	45	63	65	50	70	68	80	60
Ոչ դրական տեղաշարժ	5	6	3	2	10	3	2	3	5	4

Ֆիզիոթերապիստները նույնպես պետք է համագործակցեն հիդիոթերապիստների հետ:

Ելնելով թեմային առնչվող գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունից և մեր կողմից կատարված հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից՝ առաջարկում ենք ՄՈՒԿ ունեցող հիվանդների վերականգնման գործընթացում կիրառել պրակտիկայում մեր կողմից կիրառված մեթոդիկան: Հիդիոթերապիայի պարապմունքներն անցկացվում են ամսական տասը անգամ՝ յուրաքանչյուրը 30 րոպե տևողությամբ: Պարապմունքների ընթացքում կիրառվում են տարբեր շարժողական վարժություններ, որոնք նպաստում են շար-

ժողական համակարգի ամրապնդմանը, շնչառական ունակությունների զարգացմանը և ընդհանուր ֆիզիկական տոկոսության բարձրացմանը:

Արդյունքների դրական տեղաշարժը պայմանավորված է մեր կողմից առաջարկված մեթոդիկայով, որը ներկայացված է ստորև.

Կիրառվող վարժությունները ներառում են՝

- շնչառությունը հնարավորինս երկար պահել ջրի տակ (5-10 վրկ),
- սուզվելով՝ ծանր իրերի դուրսբերում ջրի հատակից (2-3 անգամ),
- գնդակի նետում՝ զույգ, աջ և ձախ ձեռքերով (3 անգամ ըստ հնարավորության),
- պատից հրում՝ զույգ ոտքերով

(3-5 ամգամ),

- ուղղահայաց դիրքով պատկել և սահել հնարավորինս մեծ տարածություն (10մ և ավելի),

- որոշակի տարածություն հաղթահարել (100 մ, 150 մ, 200 մ և այլն),

- ջրի վրա լողալու տարբեր ոճերի յուրացում (մակերեսային լող, մեջքի վրա լող, «շունիկի» ոճ և այլն) (5 րոպե),

- ջրի դիմադրությամբ քայլք և վազք (10-15մ՝ 2 անգամ կրկնողությամբ),

- գնդակի փոխանցում և բռնում՝ ջրի դիմադրության պայմաններում (2 րոպե),

- խաղային վարժություններ՝ հավասարակշռության, շնչառության և շարժումների կոորդինացիայի զարգացման նպատակով (հատկացնել 5 րոպե):

Այս վարժությունները նպաստում են ոչ միայն ֆիզիկական տոկունության, այլև ինքնավստահության, շարժողական հմտությունների և հոգեմոտոր կայունության ձևավորմանը:

Եզրակացություն: Հաշմանդամություն, մանկական ուղեղի կաթված (ՄՈՒԿ), աուտիզմ և այլ առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաների կյանքի որակի բարձրացումը ցայսօր մնացել է հասարակության առջև ծառայած կարևորագույն խնդիրներից մեկը:

Մեկ տարվա ընթացքում ջրային

թերապիայի կիրառմամբ, արձանագրեցինք հետևյալ արդյունքները՝

1Ձմիջին հաշվով 100 շատ ծանր հիվանդից (սպաստիկ-աթետուդ, ատաքսիկ-սպաստիկ, սպաստիկ-դիսկինետիկ) 90-ի մոտ նկատվել է դրական տեղաշարժ (տեսողական, կլման ակտի, նյութափոխանակության, ախորժակի, աղեստամոքսային տրակտի, թեթև մոտորիկայի առկայություն):

100 ծանր հիվանդներից նկատվել են եղել վերին և ստորին վերջույթների տեղաշարժեր, թեթևակի կանգ ոտնաթաթերի վրա, ողնաշարի շարժումների բարելավում, երբեմն դարձումներ աջ կամ ձախ ձեռքերի օգնությամբ:

300 միջին ծանրության (սպաստիկ, դիսկինետիկ, ատոնիկ, ատակսիկ) հիվանդներից 295-ի մոտ լողը որպես զվարճանքի միջոց նպաստել է սեփական հույզերի վստահությանը և կառավարմանը, ինքնուրույն քայլելը ջրում, ինքնուրույն լող մեջքի և փորի վրա (երբեմն միայն ձեռքերով կամ ոտքերով), գնդակի նետումներ, կախ օղակներից: 5 հիվանդի մոտ նկատվել է վախի առկայություն և զգուշություն, որոնք խանգարող գործոն են դրական տեղաշարժին: Մեր կարծիքով նման հիվանդների դեպքում հոգեբանի միջնորդության կարիք կա: Հոգեբանը պետք է համագործակցի թերապիստի հետ:

200 միջին ծանրության հիվանդների մոտ ջրային թերապիան նկատելի դրական տեղաշարժ է արձանագրել: Նույնիսկ նրանց հետ տարվել է լողի ուսուցման գործընթաց, միաժամանակ բարելավվել է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ գործունեությունը:

100 թեթև (մոնոպարեզ) ախտորոշմամբ հիվանդների մոտ գրեթե ամբողջությամբ վերականգնվել է շարժողական գործողությունները (աղյուսակ 1,2,3):

Գործնական առաջարկություններ: 1 տարում առաջարկվող մեթոդիկան՝ շաբաթական երեք պարապմունք՝ 30 րոպե տևողությամբ, որը կկանխի հիվանդությունները և դրական ազդեցություն կթողնի օրգանիզմի վրա:

1. Ջուրը նվազեցնում է սթրեսի և նյարդային լարվածության մակարդակը, որն օգնում է թուլացնել մկանները և

նվազեցնել ցավային սինդրոմները: ՄՈՒԿ ունեցող երեխաները ջրային թերապիայի ընթացքում ավելի հանգիստ և արդյունավետ են պարապում, քան ջրից դուրս:

2. Ջրում մարզվելը կանխում է ավելորդ վնասվածքները, խթանում շնչառական մկանների, ինչպես նաև օժանդակ մկանների մարզումը: Լողը նպաստում է թոքերի կենսական տարողության ավելացմանը, բարելավում օրգանների և հյուսվածքների թթվածնային ապահովումը և բարձրացնում սրտանոթային համակարգի մարզվածության աստիճանը: Բացի առողջության բարելավումից, լողն ունի նշանակալի հոգեբանական ազդեցություն՝ բարձրացնում է հատուկ կարիքներով երեխաների կյանքի որակը և սոցիալականացումը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Hydrotherapy for Health & Wellness: Therapeutic Applications for Optimal Health” by Richard Eidson
2. Handbook of Hydrotherapy by Richard Bartlett, Joseph Galati
3. Healing Waters: Therapeutic Landscapes in Historic and Contemporary Ireland” by Gary Robinson, Chris van der Craats, Mike Williams
4. <http://fk-gimnastika.com/fk-i/212-gidroreabilitatsiya-pri-paraliche> [Մուտք՝ 15.10.2025]
5. Karel R. «Hydrotherapy application physiotherapy», 2003
6. https://www.academia.edu/5681652/Hydrotherapy_application_physiotherapy [Մուտք՝ 22.10.2025]

7. M.R. Campion Hydrotherapy in Paediatrics, Medical Books, London 1985

8. Peckary S.

<https://www.rettsyndrome.eu/wp->

[content/uploads/2019/03/%D0%93%D0%B8%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B%D0%B8%D1%8F.pdf](https://www.rettsyndrome.eu/wp-content/uploads/2019/03/%D0%93%D0%B8%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B%D0%B8%D1%8F.pdf) [Մուտք՝ 01.11.2025]

9. https://new-disser.ru/_avtoreferats/01002830450.pdf [Մուտք՝ 27.10.2025]

10. <http://ww7.lfk-gimnastika.com/lfk-i/212-gidrorehabilitatsiya-pri-paraliche?usid=15&utid=29210532771> [Մուտք՝ 28.10.2025]

EFFECTS OF HYDROTHERAPY ON MOTOR ABILITIES IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

*S. S. Hakobyan, N. H. Abrahamyan, N. S. Chilingaryan,
Armenian-Russian University, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: hydrotherapy, swimming, cerebral palsy, autism, rehabilitation, motor skills, relaxation, physical therapy, respiratory health, quality of life

Research Relevance: Hydrotherapy has emerged as a safe and effective rehabilitation approach for children with neurological and musculoskeletal disorders, particularly cerebral palsy and autism spectrum conditions. Water-based therapeutic interventions provide a unique environment that facilitates muscle relaxation, reduces spasticity, and supports the development of motor and respiratory functions while also contributing to psychological well-being. The relevance of the present study lies in its focus on enhancing quality of life, functional independence, and social participation among children with developmental challenges through structured and systematic hydrotherapy programs.

Research Aim: The aim of this study was to evaluate the therapeutic effects of water-based interventions on motor performance, respiratory health, and psychosocial outcomes in children with cerebral palsy and related developmental conditions. The research design included a comprehensive analysis of relevant scientific literature, systematic educational and clinical observations, and statistical analysis of collected outcome data.

Research Methods and Organization: The study employed a mixed methodological approach, including a review of relevant scientific literature, systematic educational and clinical observations during therapy sessions, and statistical analysis of outcome data to assess the effectiveness of the hydrotherapy intervention.

Research Results Analysis: Over the course of one year, participants engaged in structured hydrotherapy sessions conducted three times per week, each lasting 30 minutes. Among children with severe cerebral palsy, the majority demonstrated measurable improvements in motor coordination, swallowing function, visual engagement, and metabolic activity. Children with moderate forms of cerebral palsy showed marked enhancement in emotional stability, self-confidence, and the ability to move independently in the aquatic environment. In children with mild cerebral palsy, motor functions approached near-normal levels following sustained intervention. A small subgroup exhibited signs of anxiety during therapy, underscoring the importance of integrating psychological support into aquatic rehabilitation programs.

Conclusion: Hydrotherapy represents a highly effective and comprehensive rehabilitation modality for children with cerebral palsy and other developmental disorders. Regular swimming and water-based exercises contribute to significant improvements in motor coordination, respiratory efficiency, emotional regulation, and overall quality of life, reinforcing the value of hydrotherapy as a core component of pediatric rehabilitation.

(ԸՇՍ) ՎԼԻՅԱՆԻ ԿԻՐՈՏԵՐԱՊԻԱ ՈՒ ԱԿՎԱՏԻԿ ԿՐԻՄԱՆԻ ՄԻՋՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐՈՒՄԻ ԵՐԱՆԻ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԿԵՆՏՐԱԼՆԵՐ ԿԵՐԵԲՐԱԼՆԵՐ ԿԵՐԵԲՐԱԼՆԵՐ ԿԵՐԵԲՐԱԼՆԵՐ (ԸՇՍ)

*Ս. Ս. Այոբյան, Ն. Գ. Աբրահամյան, Ն. Ս. Շիլինգարյան,
Արմանո-Րոսսիյսկիյ թանգրադսիտետ, Երևան, Արմանիա*

ԱՆՈՏԱՇԻԱ

Կլյուչեւեա ձեւա: Կիրոտերապիա, քաւան, ճեթկիյ Կերեբրալնիյ քարալիչ, աւտիզմ, ռեաբիլիտաշիա, մոթորիկա, ռեաքսաշիա, ֆիզիոթերապիա, ճիթաթեղանի ֆունկշիա, կաչեւո յիշնի.

Ակթուալնոթ իճեթեւոանիա: Կիրոտերապիա յաւեաթեա էֆֆեկտիւնիյ մեթոթոմ լեւոանի ճեթիյ ս նեւրոլոգիկեճկիյ մի ոթորնո-ճիթաթեղանիյ նարւշեանիյ, վկլյուչա ճեթկիյ Կերեբրալնիյ քարալիչ (ԸՇՍ) մի աւտիզմ. Վոճնա ձեւա

способствует расслаблению мышц, снижает спастичность и улучшает психоэмоциональное состояние. Актуальность исследования заключается в повышении уровня независимости и качества жизни детей с особыми потребностями за счёт систематического применения водных процедур.

Цель исследования: Оценить терапевтический потенциал водных процедур в улучшении двигательных, дыхательных и психоэмоциональных показателей у детей с ДЦП и сходными нарушениями.

Методы и организация исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогические наблюдения
3. Статистический анализ данных

Анализ результатов исследования: В течение одного года систематической водной терапии (три занятия в неделю по 30 минут) у 90 из 100 детей с тяжёлыми формами ДЦП отмечено улучшение зрения, акта глотания, обмена веществ и моторной координации. Из 300 детей со средними формами 295 продемонстрировали повышение эмоциональной устойчивости, уверенности и самостоятельности в воде. У 100 детей с лёгкой формой практически полностью восстановились двигательные функции.

Краткие выводы. Гидротерапия доказала высокую эффективность в улучшении физического, эмоционального и социального состояния детей с ДЦП и другими нарушениями. Регулярные водные занятия способствуют развитию моторики, дыхательной функции и повышают качество жизни.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

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

Նունե Հրանտի Աբրահամյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի ավագ դասախոս, Հայ-ռուսական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E.mail: nunikon1@gmail.com

Նորայր Սարգիսի Չիլինգարյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի ավագ դասախոս, Հայ-ռուսական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E.mail: norayrchilingaryan@gmail.com

Information about authors

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

E.mail: samson.hakobyan@sportedu.am

Nune Hrant Abrahamyan – Senior Lecturer of the chair of Physical education and healthy lifestyle of RAU (Russian- Armenian University), Yerevan, Armenia.

E.mail: nunikon1@gmail.com

Norayr Sargis Chilingaryan – Senior Lecturer of the chair of Physical education and healthy lifestyle of RAU (Russian- Armenian University), Yerevan, Armenia.

E.mail: norayrchilingaryan@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 18.10.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 19.10.2025–ին:

Գրախոս՝ կ.գ.թ., պրոֆեսոր Ա. Հարությունյան

**ԲԱԺԻՆ 4. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ
ՍՈՑԻԱԼ-ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ, ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ, ԻՐԱՎԱԿԱՆ
ԵՎ ՊԱՏՄԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ**

ՀՅԴ 330.1

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-266

**ՍՊՈՐՏԻ ՈԼՈՐՏԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՍՈՑԻԱԼ-ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱԶԴԱԿՆԵՐԸ
ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ**

Ջ.Ա. Թադևոսյան,

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

Առանցքային բառեր: Սպորտ, սոցիալ-տնտեսական ազդակներ, թեթև արդյունաբերություն, պետություն-մասնավոր հատված համագործակցություն:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին տասնամյակներում սպորտը ո՛չ միայն համաշխարհային, այլև Հայաստանի տնտեսության շրջանակներում ստացել է նոր՝ տնտեսական և ռազմավարական նշանակություն: Սակայն Հայաստանում սպորտի ոլորտը դեռևս ամբողջապես չի ձևավորվել որպես տնտեսության բազմագործոն համակարգ. առկա են առանձին նախաձեռնություններ, ենթակառուցվածքային բարելավումներ և պետական ռազմավարական մոտեցումներ, ռատի և ոլորտի համակարգային զարգացումը դեռ ընթացքի մեջ է: Այս իրողությունը անհրաժեշտություն և արդիականություն է հաղորդում **սպորտի դերի վերաիմաստավորմանը ո՛չ միայն սոցիալ-**

մշակութային, այլև սոցիալ-տնտեսական դիտանկյունից՝ հետազոտելով այն որպես տնտեսական աճի, ներդրումների, մարդկային կապիտալի զարգացման և միջազգային ինտեգրման խթան:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել այն սոցիալ-տնտեսական գործոնները, որոնք խթանում կամ սահմանափակում են սպորտի ոլորտի զարգացումը Հայաստանում՝ ոլորտի ներուժը դիտարկելով որպես տնտեսական և սոցիալական առաջընթացի աղբյուր:

Հետազոտության խնդիրները, որոնք բխում են նպատակից, հետևյալն են.

➤ Ուսումնասիրել սպորտի ոլորտի զարգացման տեսական հիմքերը՝ որպես տնտեսության բաղադրիչ:

➤ Բացահայտել այն սոցիալ-տնտեսական գործոնները, որոնք ազդում են Հայաստանում սպորտի ոլորտի

կայացման, մրցունակության և կայուն զարգացման վրա:

➤ Մշակել քաղաքական և կառավարման առաջարկություններ՝ ուղղված սպորտի ոլորտի կայուն զարգացմանը:

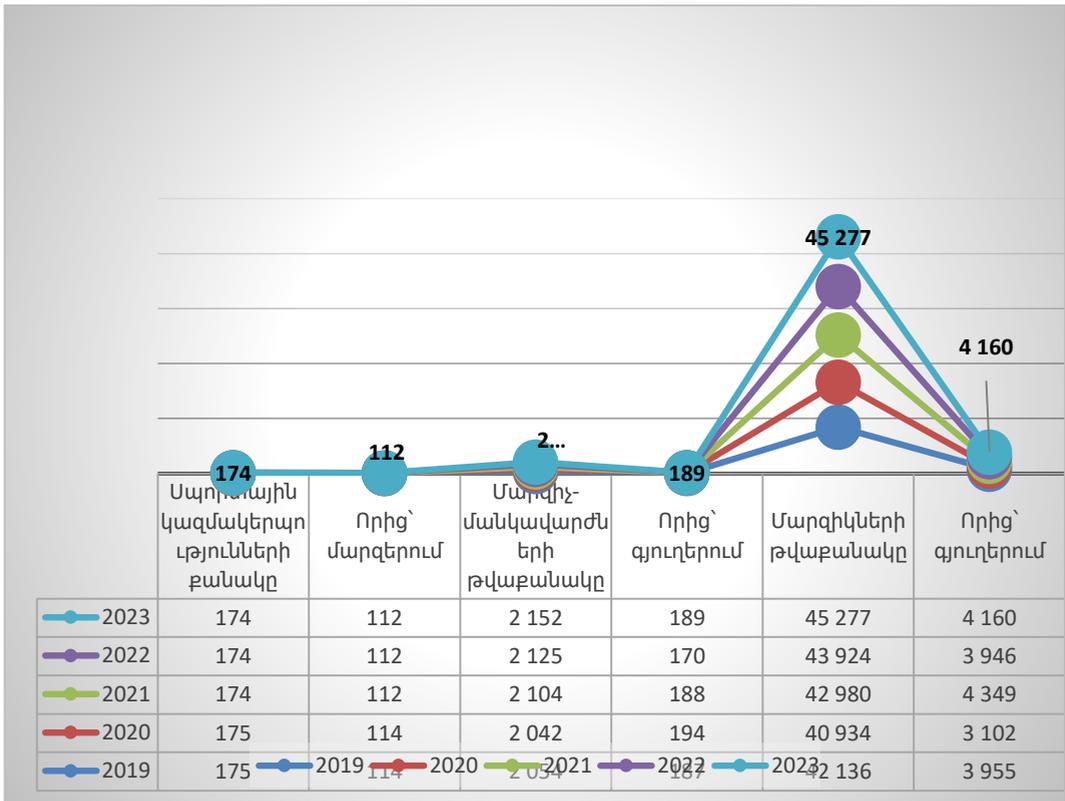
Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունն իրականացվել է համակցված մեթոդաբանական մոտեցմամբ՝ ներառելով թե՛ որակական, թե՛ քանակական վերլուծության տարրեր: Ուսումնասիրվել է ոլորտին առնչվող մասնագիտական գրականություն, օգտագործվել են վիճակագրական տվյալներ, կատարվել է համեմատական վերլուծություն, կազմվել են համապատասխան տրամագրեր: Կազմակերպչական առումով աշխատանքը կատարվել է երեք փուլով՝ տեսական, էմպիրիկ և վերլուծական: Այս մոտեցումը հնարավորություն է տվել բազմակողմանիորեն գնահատել այն սոցիալ-տնտեսական գործոնները, որոնք որոշում են սպորտի ոլորտի զարգացման շարժընթացը: Հետազոտությունն իրականացվել է 2025թ. օգոստոս-հոկտեմբեր ամիսների ընթացքում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սպորտի ոլորտի վերաբերյալ տնտեսագիտական տեսությունը ձևավորվել է 20-րդ դարի երկրորդ կեսից, երբ մի շարք հեղինակներ [10, 11,

12, 13,14] սկսեցին դիտարկել սպորտը ոչ միայն որպես մշակութային երևույթ, այլև՝ տնտեսական համակարգ: Այդ մոտեցման հիմքում այն գաղափարն է, որ սպորտը կարող է ստեղծել ավելացված արժեք, խթանել արտադրությունը, ծառայությունների շուկան և նպաստել զբաղվածությանը՝ ինչպես պետական, այնպես էլ մասնավոր հատվածներում: Ըստ **Կ. Գրաթոնի և Փ. Թեյլորի** [13]՝ սպորտի ոլորտը կարելի է դիտարկել երեք հիմնական՝ **ուղղակի, անուղղակի և ինդուկտիվ տնտեսական ազդեցությունների դիտանկյունից:** **Վլադիմիր Անդրեֆը** [10] սպորտը բնութագրում է որպես տնտեսության յուրահատուկ ենթահամակարգ, որը միաժամանակ արտացոլում է սոցիալական արժեքների, կրթական նպատակների և շուկայական հարաբերությունների համադրությունը: Նրա մոտեցմամբ՝ սպորտային արդյունաբերությունը կարող է դիտվել «հիբրիդային շուկա», որտեղ համատեղ գործում են պետական քաղաքականությունը, մասնավոր ներդրումները և հասարակական շահը: Մեկ այլ հեղինակներ՝ **Ռ. Բաադեն և Վ. Մաթեսոնը** [11] իրենց հետազոտություններում ցույց են տվել, որ սպորտը կարող է ունենալ չափելի ազդեցություն տեղական և ազգային տնտեսության վրա՝ հատկապես խոշոր միջոցառումների կազմակերպման դեպքում: Նրանք

նշում են, որ սպորտային արդյունաբերության ներդրումները նպաստում են ոչ միայն համախառն ներքին արդյունքի աճին, այլև ենթակառուցվածքների արդիականացմանը, զբոսաշրջության ընդլայնմանը և տեղական համայնքների ակտիվացմանը: Մինչդեռ **Հանս Պրոյսը** [14] կարևորում է «մեզամիջոցառումների ժառանգության» գաղափարը՝ նշելով, որ սպորտային ներդրումները պետք է գնահատվեն ոչ միայն անմիջական ֆինանսական արդյունքների, այլև երկարաժամկետ սոցիալ-տնտեսական հետևանքների տեսանկյունից: Լ.Չալիփը [12] կարևորում է այն իրողությունը, որ եթե սպորտային կազմակերպությունները շարունակաբար չզարգացնեն և չթարմացնեն իրենց քաղաքականությունները՝ արձագանքելով սոցիալական, տնտեսական և էթիկական փոփոխություններին, ապա դրանք դառնում են արձագանքող, ոչ թե նախաձեռնող, ինչը նվազեցնում է սպորտի ավելի լայն հասարակական ազդեցություն ապահովելու հնարավորությունը: Այս տեսական մոտեցումները համադրվում են և՛ Հայաստանի կառավարության, և՛ միջազգային կազմակեր-

պությունների քաղաքական շրջանակների հետ: Ըստ ՀՀ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտների 2024–2030 թվականների զարգացման ռազմավարության[1]՝ «... համակարգի ամբողջ գործունեությունն ուղղված է մարդու ներդաշնակ և բազմակողմանի զարգացմանը, հանրության շրջանում առողջ ապրելակերպի և ակտիվ հանգստի արմատավորմանը, երկարակեցության ապահովմանը, սպորտի ոլորտում Հայաստանի Հանրապետության միջազգային հեղինակության բարձրացմանը»: Իսկ համաձայն **UNESCO-ի** [15] «**Kazan Action Plan**»–ի և **World Bank-ի** [16] զեկույցների՝ սպորտը դիտվում է որպես տնտեսական աճի և սոցիալական զարգացման խթան, որն ունակ է նպաստել կրթության, առողջության և երիտասարդության ներառմանը: Ինչ վերաբերում է հայ հետազոտողների ակտիվությանը, ապա պարզապես արձանագրենք, որ սպորտի ոլորտին վերաբերող ուսումնասիրությունները դեռևս սակավ են, սակայն համահունչ են սպորտի ոլորտի զարգացման ժամանակակից միտումներին [9]:



Տրամագիր 1. ՀՀ-ում սպորտային կազմակերպությունների թվի, մարզիչ-մանկավարժների և մարզիկների թվաքանակի շարժընթացը 2019–2023թթ. ընթացքում [2,3,4,5,6]

Ամփոփելով՝ կարելի է նշել, որ ժամանակակից տնտեսագիտական մտքի զարգացման մեջ ձևավորվել է սպորտի ոլորտի միասնական ընկալում, մասնավորապես, այն.

- նորարարական տնտեսական ենթահամակարգ է,
- այն ունի ներդրումային և աշխատատեղեր ստեղծող ներուժ,
- հանրային քաղաքականության գործիք է՝ սոցիալական կապիտալի և կայուն զարգացման ուղղությամբ:

Այս տեսական մոտեցումները մեր կողմից Հայաստանի սպորտի ոլորտի ուսումնասիրության հիմնայուններն են:

Ինչպես վկայում են մեր կողմից կատարված հետազոտության արդյունքները, Հայաստանում սպորտի ոլորտի շարժընթացը վերջին տասնամյակում ձևավորվել է սոցիալ-տնտեսական միջավայրի և պետական քաղաքականությունների համակցությամբ: 1-ին տրամագրի տվյալները փաստում

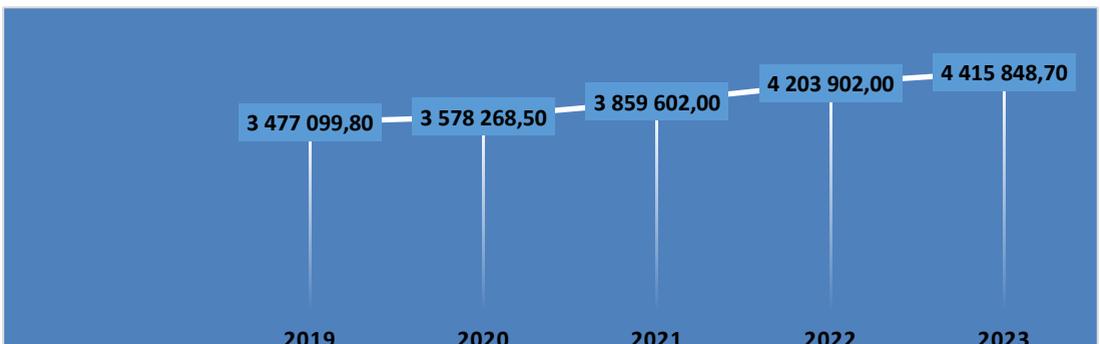
են, որ ուսումնասիրվող ժամանակահատվածում կարելի է դրական գնահատել այն հանգամանքը, որ մարզերում սպորտային կազմակերպությունների (Հայաստանում դրանք հիմնականում պետություն-մասնավոր հատված համագործակցությամբ են գործում) թվաքանակը չնայած ցուցաբերել է նվազման միտում, այն կրճատվել է 2-ով, այդուհանդերձ 2019-2023թթ. մարզիչ-մանկավարժների թվաքանակի շարժընթացից ելնելով կարող ենք արձանագրել, որ վերջինս դրսևորել է աճի միտում: 2019-2023թթ. մարզիչ-մանկավարժների թվաքանակն աճել է 98 մարդով կամ 95%-ով: Չնայած որոշ տատանումների՝ նույն միտումն է նկատվել նաև գյուղերում: Մարզիչ-մանկավարժների թվաքանակն այս տիրույթում 2020 թ. զգալի ավելացել է 2019թ. համեմատ՝ կազմելով 96%: Սակայն հաջորդող տարիներին 2019թ. համեմատ նվազել է 17 մարդով՝ 2022թ. կազմելով 170 մարդ: 2023թ. սկսվել է աշխուժանալ ոլորտը և մարզիչ-մանկավարժների թվաքանակի աճ է նկատվել նաև գյուղերում, 17 մարդով ավելի, քան 2022-ին: Անառարկելի է, որ սպորտի ոլորտում մարզիչ-մանկավարժների թվաքանակի ավելացումը գերազանցապես պայմանավորված է մարզիկների թվաքանակի աճով, այսպես՝ նրանց թվաքանակն ուսումնասիրվող տարիներին ավելացել

է 93%-ով, նույն միտումն է արձանագրվել նաև գյուղերում՝ 95%:

Այսպիսով՝ վերջին տարիներին էապես առաջադիմել է սպորտի ոլորտը, որոշակի կայունություն է պահպանվել սպորտային կազմակերպությունների շարժընթացում, ինչպես արդեն վերևում նշեցինք ոչ էական նվազում է նկատվել դրանց թվաքանակում, ավելին՝ աճել է սպորտային կազմակերպություններում զբաղված մարզիչների ու մարզիկների թվաքանակը: Այս իրողությունը կարևոր սոցիալ-տնտեսական ազդակ է, ինչը նույնիսկ էմպիրիկ դիտարկման պարագայում ապահովում է բազմարկչի էֆեկտ՝ զբաղվածություն, եկամուտներ, տարածքային հավասարակշռման բարելավում, առողջ ապրելակերպ: Սպորտի ոլորտում նման դրական միտումները վկայում են ՀՀ մարզական քաղաքականության արդյունավետության մասին, մասնավորապես՝ մարզական կրթական ծրագրերի և մարզադպրոցների ցանցի զարգացման ուղղությամբ պետական-մասնավոր հատված համագործակցության էլ ավելի ակտիվացման և նախաձեռնությունների արդյունքի մասին: Ավելորդ չենք համարում նշել, որ սպորտային ենթակառուցվածքների թվաքանակի աճն ու համապատասխանաբար սպորտի ոլորտում զբաղվածության մակարդակի էական ակտիվացումն

անմիջականորեն նպաստել են սպորտային արդյունաբերության շարժընթացի աճին: Մինչ սպորտային արդյունաբերությանը վերաբերող պաշտոնական սուղ վիճակագրության վերլուծությունը, արձանագրենք, որ մեր կողմից հետազոտվող ժամանակահատվածում արդյունաբերության ոլորտը գերազանցապես զարգացել է ներդրումային աճի ֆոնին: 2-րդ տրամագրում ներկայացված վիճակագրությունը փաստում է, որ 2019–2023 թթ. արդյունաբերության հիմնական միջոցների շարժընթացը գրանցել է աճի միտում: Արդյունաբերության ոլորտը զարգացել է ներդրումային աճի ֆոնին. արդյունաբերական հիմնական միջոցների արժեքը աճել է շուրջ **27%-ով** [7], ինչը վկայում է արտադրական բազայի ընդլայնման և տեխնիկական հզորությունների վերակառուցման մասին: Ինչ

վերաբերում է նույն ժամանակահատվածում արդյունաբերական արտադրանքի ծավալին, ապա այդ ցուցանիշը ևս դրսևորել է աճի միտում: 2019թ. համեմատ 2023-ին այն աճել է 38%-ով [7]: Այնուամենայնիվ, արդյունաբերության կառուցվածքային փոփոխությունները ցույց են տալիս, որ աճը հիմնականում ապահովվել է **մեծածավալ և հումքային ճյուղերի** հաշվին, մինչդեռ վերամշակող և թեթև արդյունաբերությունը պահպանել է համեմատաբար թույլ դիրքեր: Այս միտումը վկայում է, որ Հայաստանի արդյունաբերական զարգացումը դեռևս պահանջում է **արտադրական դիվերսիֆիկացիա և բարձր տեխնոլոգիական բաղադրիչ** ընդլայնում՝ կայուն աճ ապահովելու համար:



Տրամագիր 2. ՀՀ-ում արդյունաբերա–արտադրական հիմնական միջոցները՝ ըստ տնտեսական գործունեության տեսակների (ամբողջ արդյունաբերությունը՝ սկզբնական արժեքով, մլն. դրամ) [7]

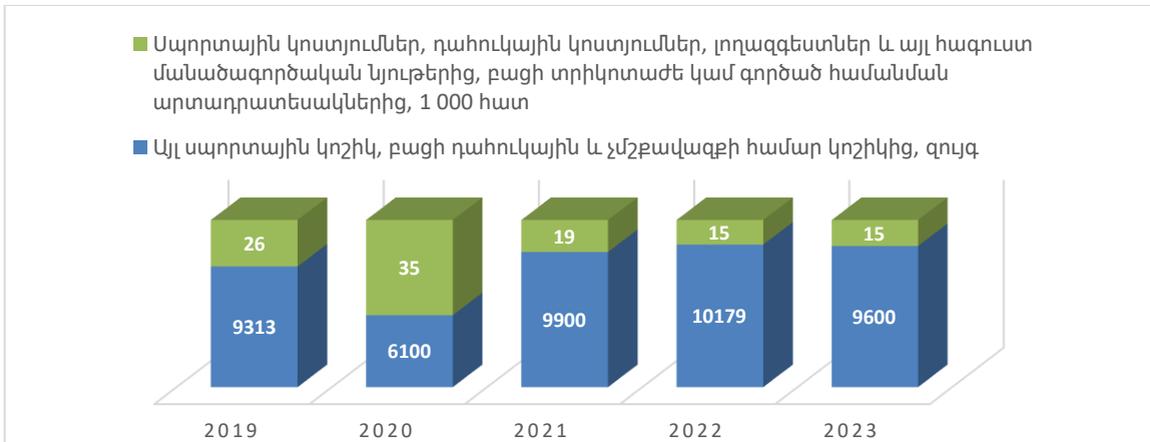
3-րդ տրամագրի տվյալները փաստում են, որ սպորտի արդյունաբերության ենթաաղյուցում միտումները դրսևորել են ոչ համաչափ զարգացումներ: Սպորտային կոշիկների արտադրությունը նշված ժամանակահատվածում տատանվել է՝ նվազելով 9 313 զույգից մինչև 9 600 զույգ՝ 2020 թ. զգալի անկումով և հետագա ոչ կայուն վերականգնմամբ: Նման տատանումները վկայում են.

- տեխնոլոգիական սահմանափակումներ. Հայաստանի թեթև արդյունաբերությունը դեռևս չունի բարձր տեխնոլոգիական հզորություններ կոշիկի արտադրության համար,
- ներմուծվող մրցակցություն. միջազգային բրենդների ագրեսիվ մրցակցությունը սահմանափակում է տեղական արտադրության ծավալները,

• շուկայական պահանջարկի անկայունություն. 2020թ. համավարակի ազդեցությունը և հետագա ոչ կայուն ծավալները:

Նույն հարթության մեջ սպորտային հագուստի արտադրությունը նվազել է 26 հազար միավորից մինչև 15 հազար՝ շուրջ 40 %-ով: Հագուստի արտադրության նման նվազումը պայմանավորված է.

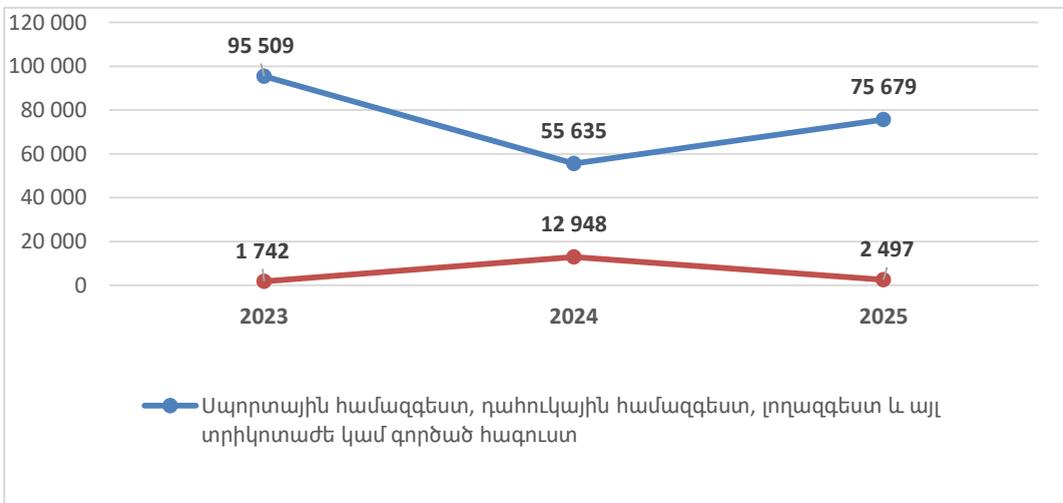
- կառուցվածքային վերակառուցմամբ. արտադրողները փոխել են իրենց ռազմավարությունը՝ կենտրոնանալով ավելի շահութաբեր ապրանքատեսակների արտադրության վրա,
- շուկայական դիվերսիֆիկացիայով. անցում դեպի մասնագիտացված և բարձրարժեք արտադրանքի արտադրության:



Տրամագիր 3. Սպորտի արդյունաբերության դինամիկան ՀՀ-ում 2019–2023 թթ.[7]

Դիտարկենք սպորտի արդյունաբերության զարգացման միտումներն ըստ ՀՀ պաշտոնական վիճակագրության մեկ այլ աղբյուրի (տրամագիր 4): Այսպես՝ ըստ ՀՀ արդյունաբերական կազմակերպություններում հիմնական արտադրատեսակների թողարկման ցուցանիշների (բնեղեն արտահայտությամբ, հատ)՝ 2023–2025 թվականներին սպորտի ոլորտում նկատվել է հետևյալ

իրողությունը. եթե սպորտային համազգեստների արտադրության ոլորտում տեղի է ունեցել անկում 2024–ին, այնուհետև վերելք՝ 2025–ին, ապա ընդհակառակը, նույն տարիներին սպորտային կոստյումների արտադրության ոլորտում նկատելի է կտրուկ աճ՝ պայմանավորված մի շարք գործոններով, մասնավորապես.



Տրամագիր 4. Արդյունաբերական կազմակերպություններում հիմնական արտադրատեսակների թողարկումը բնեղեն արտահայտությամբ, 2023-2025 թթ., հունվար-սեպտեմբեր [8]

➢ Սոցիալ-մշակութային փոփոխություններ և ներքին պահանջարկ.

• Առողջ ապրելակերպի տարածում. վերջին տարիներին նկատվում է բնակչության հետաքրքրության աճ ֆիզիկական ակտիվության նկատմամբ:

Ֆիթնես կենտրոնների, մարզասրահների և մարզական ակումբների քանակի ավելացումը հանգեցրել է սպորտային հագուստի ներքին պահանջարկի կայուն աճին:

• Ինստիտուցիոնալ պահանջարկ. կրթական հաստատություններում,

մարզադպրոցներում և թիմերում ձևավորվել է սպորտային համազգեստի պարտադիր օգտագործման մշակույթ:

- Ազգային ինքնություն. տեղական բրենդավորումը դարձել է գերակայություն: Մարզական ֆեդերացիաներն ու ակումբները հաճախ պատվիրում են համազգեստներ հենց տեղական արտադրողներից՝ ամրապնդելով սպորտային ինքնությունը և աջակցելով ազգային բիզնեսին:

➤ **Միջազգային սպորտային իրադարձությունների ազդեցություն.**

- 2023–2024 թթ. միջազգային մրցաշարերը մեծապես խթանել են սպորտային հագուստի և աքսեսուարների պահանջարկը՝ ինչպես մասնակիցների, այնպես էլ հանդիսատեսների շրջանում:

- Սպորտային զբոսաշրջությունը ստեղծել է լրացուցիչ շուկա:

➤ **Տնտեսական և արտադրական գործոններ.**

- Տեղական արտադրության ակտիվություն. Հայաստանի թեթև արդյունաբերության ճյուղում նկատվում է արտադրական ակտիվության աճ՝ հատկապես սպորտային հագուստի և կոշիկի հատվածում:

- Արտահանման շուկաներ. սպորտային հագուստի արտահանման պատվերների ավելացումը դարձել է արտադրության ծավալների աճի հիմնական խթանիչներից մեկը:

Կարող ենք եզրահանգել, որ այս շարժընթացը վկայում է սպորտի արդյունաբերության ռազմավարության վերակողմնորոշում և շուկայի պահանջարկի դիֆերսիֆիկացիայի մասին: Սպորտային ապրանքների արտադրությունը աստիճանաբար դուրս է գալիս անկման փուլից՝ փոխելով իր արտադրական կառուցվածքը և կենտրոնանալով առավել հաջողված (օրինակ՝ կոշիկի) ապրանքատեսակների վրա, որոնք ապահովում են քանակական աճ և ունեն կայուն շուկա: Այս փոփոխությունները վկայում են այն մասին, որ թեև արդյունաբերության ընդհանուր ներդրումային միջավայրը զարգանում է, այդուհանդերձ, արդյունաբերական զարգացման կառուցվածքային միտումները Հայաստանում դեռևս կենտրոնացած են խոշոր և ավանդական արտադրական ճյուղերի վրա, ուստի և օրինաչափ է սպորտային և նորարարական արտադրանքների ցածր մասնաբաժինը թեթև արդյունաբերության մեջ: Տնտեսական վերլուծության տեսանկյունից կարելի է առանձնացնել մի քանի գործոններ, որոնք նպաստում կամ սահմանափակում են ոլորտի համաչափ զարգացումները, մասնավորապես. աշխատատեղերի ստեղծումը, տարածքային անհավասարությունները, մարկետինգային վերակողմնորոշումը, **ինստիտուցիոնալ անբավարարու-**

յունը և այլն: Բացի տնտեսական ցուցանիշներից, նկատվում է նաև սոցիալական ազդեցության ընդլայնում. սպորտը դառնում է երիտասարդության զարգացման, համայնքային հնտեգրման և սոցիալական կապիտալի ձևավորման կարևոր գործիք: Այս բոլոր գործոնները վկայում են, որ Հայաստանի սպորտի ոլորտը գտնվում է ձևավորման փուլում: Սակայն, ինչպես ցույց են տալիս հետազոտության արդյունքները, ոլորտի կայուն աճը հնարավոր է միայն այն դեպքում, երբ սպորտը դիտարկվի ոչ թե առանձին նախաձեռնությունների մակարդակով, այլ համակարգային տնտեսական քաղաքականության ուղղություն՝ ներառելով ֆինանսական, կրթական և ենթակառուցվածքային բաղադրիչներ:

Աներկբա է, որ սպորտը Հայաստանում վերածվում է ոչ միայն սոցիալ-մշակութային երևույթի, այլև տնտեսական զարգացման գործոնի:

Եզրակացություն: Սպորտի ոլորտի զարգացումը Հայաստանում պետք է դիտարկել ոչ միայն ուղղակի ազդեցության (սպորտային ծառայություններ), այլև անուղղակի (զբոսաշրջություն, մեդիա) և ինդուկտիվ (սպորտային ապրանքների արտադրություն) ազդեցությունների համատեքստում: Չնայած ոլորտի դրական ազդեցության

ներուժին, առկա են զգալի մարտահրավերներ՝ մասնավորապես՝ կապիտալիզացիայի ցածր մակարդակը, կառավարման ինստիտուցիոնալ թերությունները և կադրային սղությունը: Հայկական սպորտում արտադրողները վերակողմնորոշվել են դեպի մեծածավալ և արդյունավետ արտադրություն՝ բավարարելով զանգվածային (ներքին և արտահանման) պահանջարկը, ինչը հիմք է ստեղծում հետագա քանակական աճի համար: Սպորտի ոլորտի զարգացման հիմնական խթաններ են՝ միջազգային մրցաշարերի անցկացումը, առողջ ապրելակերպի տարածումը և սպորտային ապրանքների արտադրության ընդլայնումը:

Ամփոփելով՝ կարելի է նշել, որ սպորտի ոլորտը Հայաստանում պետք է դիտվի ոչ թե որպես օժանդակ ոլորտ, այլ՝ **տնտեսական և սոցիալական զարգացման ռազմավարական ուղղություն**, որի կայուն զարգացումը կնպաստի երկրի միջազգային հեղինակության, ներդրումային գրավչության և քաղաքացիների կյանքի որակի բարելավմանը: Ոլորտի արդյունավետ զարգացման համար անհրաժեշտ է մշակել ազգային **ռազմավարություն**, է՛լ ավելի խթանել **պետություն-մասնավոր հատված համագործակցությունը**, զարգացնել **սպորտային կրթությունը և հետազոտական կարողությունները**,

ներդնել թվային և նորարարական արդյունավետության բարձրացման գործիքներ՝ ոլորտի կառավարման համար:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՀՀ կառավարություն. (07.12.2023). «Հայաստանի Հանրապետության ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտների 2024–2030 թվականների զարգացման ռազմավարությունը»,

https://www.arlis.am/hy/acts/186978?utm_source=chatgpt.com, [Մուտք՝ 01.09.2025]

2. ՀՀ սոցիալական վիճակը 2019թ, Սպորտային կազմակերպությունների գործունեություն, https://armstat.am/file/article/soc_vich_2019_26.pdf, [Մուտք՝ 01.09.2025]

3. ՀՀ սոցիալական վիճակը 2020թ, Սպորտային կազմակերպությունների գործունեություն, https://armstat.am/file/article/soc_vich_2020_25.pdf, [Մուտք՝ 25.09.2025]

4. ՀՀ սոցիալական վիճակը 2021թ, Սպորտային կազմակերպությունների գործունեություն, https://www.armstat.am/file/article/soc_sit_2021_25.pdf, [Մուտք՝ 25.09.2025]

5. ՀՀ սոցիալական վիճակը 2022թ, Սպորտային կազմակերպությունների գործունեություն, https://armstat.am/file/article/soc_sit_2022_25.pdf, [Մուտք՝ 25.09.2025]

6. ՀՀ սոցիալական վիճակը 2023թ, Սպորտային կազմակերպությունների գործունեություն, https://armstat.am/file/article/soc_sit_2023_25.pdf, [Մուտք՝ 25.09.2025]

7. ՀՀ ՎԿ, Արմստատ, Հրապարակումներ, Հայաստանի վիճակագրական տարեգիրք 2024թ., Արդյունաբերություն, Հիմնական արտադրատեսակների արտադրությունը ըստ տնտեսական գործունեության տեսակների հատվածների, <https://armstat.am/file/doc/99552333.pdf>, [Մուտք՝ 10.10.2025]

8. Արդյունաբերական կազմակերպություններում հիմնական արտադրատեսակների թողարկումը բնեղեն արտահայտությամբ, Երևան, 2023 թվականի հունվար–հոկտեմբերին, https://armstat.am/file/article/bnexen_3e_2025.pdf, [Մուտք՝ 15.10.2025]

9.Թաղևոսյան Զ.Ա. «ՍՊՈՐՏԻ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԵԶՐՈՒՅԹԻ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՇՈՒՐՋ, Գիտությունը սպորտում.արդի հիմնախնդիրներ, պարբերական, 2025, N 2(15), էջ 328-341,<https://sportedu.am/wp-content/uploads/2025/10/328.pdf>, [Մուսը՝ 22.11.2025]

10. 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>, [Մուսը՝ 15.09.2025]

11. Baade, R. A., & Matheson, V. A, **Going for the Gold: The Economics of the Olympics, 2016**),https://ideas.repec.org/a/aea/jecper/v30y2016i2p201-18.html?utm_source=chatgpt.com, [Մուսը՝ 25.09.2025]

12. Chalip, L. (2018). *Sport Governance and Policy Development*. Human Kinetics, 2018, https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/16184740500430413?utm_source=chatgpt.com, [Մուսը՝ 15.10.25թ.]

13. Gratton, C., & Taylor, P. *The Economics of Sport and Recreation, An Economic Analysis*, 2000 ,

https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203474839/economics-sport-recreation-chris-gratton-peter-taylor?utm_source=chatgpt.co, [Մուսը՝ 25.09.2025]

14.**Preuss, H.,The Conceptualisation and Measurement of Mega Sport Event Legacies,**

2007,https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14775080701736957?utm_source=chatgpt.com, [Մուսը՝ 25.09.2025]

15. UNESCO, **Kazan Action Plan, 2023**, <https://www.unesco.org/en/kazan-action-plan>, [Մուսը՝ 15.10..2025]

16.**World Bank, 2022,**

<https://www.banquemondiale.org/fr/publication/wdr2022/brief/chapter-1-introduction-the-economic-impacts-of-the-covid-19-crisis1>, [Մուսը՝ 15.10..2025]

SOCIO-ECONOMIC DRIVERS OF SPORTS SECTOR DEVELOPMENT IN ARMENIA

*J.A. Tadevosyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: sports sector, socio-economic drivers, employment, strategy, regional development, light industry, structural transformation, public-private partnership.

Research Relevance. Over the past decade, the sports sector in Armenia has evolved beyond its traditional cultural and health-related functions, acquiring increasing economic and strategic importance. It is gradually emerging as a subsystem of the national economy with the potential to stimulate investment, expand employment opportunities, and strengthen social capital. Nevertheless, the institutional and financial foundations of the sector remain insufficiently developed, which makes a comprehensive economic analysis both timely and necessary.

Research Aim and Objectives. The aim of the study is to identify the key socio-economic drivers that facilitate or constrain the development of the sports sector in Armenia. The objectives include examining theoretical approaches to the sports industry, analyzing governance structures, human resources, and infrastructure within the Armenian sports system, and formulating evidence-based policy recommendations.

Research Methods and Organization. The study employed a mixed-methods research design combining qualitative and quantitative approaches. Statistical data analysis, comparative analysis, and inductive reasoning were used to assess sectoral dynamics, structural characteristics, and development trends.

Analysis of the Research Results. The findings indicate that Armenia's sports sector is currently at a formative stage of development. The number of sports organizations, coaches, and athletes is increasing, investment activity is intensifying, and employment levels are gradually rising. At the same time, persistent regional disparities and limited levels of digitalization contribute to uneven development across different regions of the country.

Conclusion. The sustainable development of the sports industry in Armenia can be achieved through a coordinated state strategy, enhanced public-private partnerships,

reforms in education and workforce development, and the adoption of digital innovations. Such an integrated approach has the potential not only to stimulate economic growth but also to strengthen social cohesion and regional development.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ СФЕРЫ В АРМЕНИИ

*Д.А. Тадевосян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: спортивный сектор, социально-экономические факторы, занятость, стратегия, региональное развитие, лёгкая промышленность, структурные изменения, натуральные показатели, государственно-частное партнёрство.

Актуальность исследования. В последние десятилетия спорт в Армении превратился из сугубо культурной и оздоровительной сферы в область, имеющую стратегическое и экономическое значение. Он постепенно формируется как подсистема национальной экономики, способная стимулировать инвестиции, повышать занятость и развивать социальный капитал. Однако институциональные и финансовые основы спортивной индустрии пока полностью не сформированы, что делает её экономический анализ особенно актуальным.

Цель и задачи исследования. Целью является выявление социально-экономических факторов, способствующих или ограничивающих развитие спортивного сектора Армении. Задачи включают изучение теоретических подходов к спортивной индустрии, анализ институциональных и кадровых особенностей спортивной системы страны и формулирование рекомендаций для совершенствования управления отраслью.

Методы и организация исследования. Применён смешанный методологический подход, объединяющий качественный и количественный анализ. Использовались статистические данные, сравнительные методы и индуктивные подходы.

Анализ результатов исследования. Исследование показывает, что спортивный сектор Армении находится на этапе формирования: увеличивается количество организаций, тренеров и спортсменов, активизируются инвестиции,

растёт уровень занятости. Вместе с тем сохраняются территориальные диспропорции и ограничения цифровизации.

Краткие выводы: Устойчивое развитие спортивной индустрии возможно при сочетании государственной стратегии, государственно-частного партнёрства, образовательных реформ и цифровых инноваций. Такой комплексный подход способен усилить экономический рост и укрепить социальную солидарность в стране.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Զուլիետա 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](mailto: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](mailto:julieta.tadevosyan@sportedu.am)

Հոդվածն ընդունվել է 04.11.2025-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.11.2025-ին:

Գրախոս՝ տ.գ.թ., դոցենտ Հ. Երիցյան

ՀՏԴ 338

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-281

ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՆԵՐՈՒԺԻ ՆԵՐԴՐՄԱՄԲ ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱՃԻ ԱՎԵԼԱՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

Կ. Ս. Քոչարյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սպորտ, տնտեսական աճ, ներդրումներ, սպորտային արդյունաբերություն, զբոսաշրջություն, մենեջմենտ, ենթակառուցվածքներ, տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ (SS), տվյալների հավաքագրում, պետական քաղաքականություն:

Հետազոտության արդիականություն: Հայաստանի Հանրապետությունում տնտեսական աճի ապահովումը երկարաժամկետ զարգացման առաջնահերթ ուղղություններից է [5]: Մինչ այժմ հիմնական ուշադրությունը կենտրոնացած է եղել արդյունաբերության, տեղեկատվական տեխնոլոգիաների և գյուղատնտեսության վրա, մինչդեռ սպորտային ոլորտը՝ իր բազմաշերտ տնտեսական ազդեցությամբ, հաճախ անտեսվել է: Սակայն վերջին տարիներին աշխարհում աճում է այն միտումը, ըստ որի՝ սպորտը դիտարկվում է ոչ միայն սոցիալական և մշակութային արժեք, այլև տնտեսական գործունեության կարևոր գործոն [9]: Ժամանակակից համաշխարհային տնտեսական համակարգում սպորտը

դադարել է դիտվել միայն որպես ֆիզիկական ակտիվության և առողջ ապրելակերպի խթանման գործիք՝ վերածվելով տնտեսական զարգացման կարևոր բաղադրիչի, որը ներառում է հզոր ֆինանսական հոսքեր, աշխատատեղերի ստեղծում, զբոսաշրջության ակտիվացում և նոր ներդրումային ուղղությունների ձևավորում [6,7]: Սպորտային ոլորտը միավորում է կրթությունը, առողջապահությունը, զբոսաշրջությունը, տեղեկատվական տեխնոլոգիաները և ծառայությունների շուկան՝ ձևավորելով բազմաբնույթ ազդեցություն երկրի համախառն ներքին արդյունքի վրա [10]: Բացի դրանից, սպորտային միջոցառումները և մրցումները նպաստում են երկրի միջազգային ճանաչմանը, ներդրումային միջավայրի բարելավմանը և հասարակության համերաշխության ամրապնդմանը [8]:

Արտասահմանյան ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ սպորտը կարող է ապահովել համախառն ներքին արդյունքի (ՀՆԱ) զգալի աճ՝ շնորհիվ սպորտային զբոսաշրջության,

սպորտային միջոցառումների կազմակերպման, ենթակառուցվածքների զարգացման և սպորտային ապրանքների ու ծառայությունների սպառման ընդլայնման [9,10]: Օրինակ՝ զարգացած երկրներում սպորտային արդյունաբերությունը միջինում կազմում է ՀՆԱ-ի մինչև 5% [6]:

Հայաստանում սպորտի տնտեսական ներուժը դեռևս ամբողջությամբ չի իրացվել [3]: Չկան բավարար թվով գիտական ուսումնասիրություններ, որոնք կգնահատեն սպորտային ոլորտի ազդեցությունը ազգային տնտեսության վրա [1]: Բացի այդ, սպորտային կառավարման համակարգը դեռևս թերի է՝ ներդրումային քաղաքականության, մասնավոր հատվածի ներգրավման և միջազգային համագործակցության տեսանկյունից [2], սակայն ՀՀ-ում՝ փոքր տնտեսությամբ և սահմանափակ բնական պաշարներով երկրում, սպորտային ներուժի արդյունավետ օգտագործումը կարող է դառնալ տնտեսական աճի խթանման ռազմավարական ուղղություններից մեկը: Հայաստանի տնտեսության ներկա պայմաններում սպորտային կառույցների, միջոցառումների և մարդկային ռեսուրսների ճիշտ կառավարումը կարող է ապահովել ոչ միայն սոցիալական կապիտալի զարգացում, այլև ստեղծել տնտեսական հավելյալ արժեք [9]: Այս տեսանկյունից

անհրաժեշտ է գիտականորեն գնահատել սպորտի ազդեցությունը տնտեսական աճի վրա և բացահայտել այն մեխանիզմները, որոնց միջոցով սպորտային ներուժը կարող է ծառայել Հայաստանի տնտեսական առաջընթացին [10]: Զուգահեռաբար կարելի է նշել, որ սպորտային զբոսաշրջությունը՝ որպես համաշխարհային տնտեսական ենթաոլորտ, վերջին տարիներին աճող միտում ունի նաև Հայաստանում [8,9]: Միջազգային և տարածաշրջանային մրցումների անցկացումը (օրինակ՝ Եվրոպական U-19 առաջնություններ, վազքի մարաթոններ, հեծանվային տուրեր, ըմբշամարտի մրցումներ) հնարավորություն է տալիս ներգրավել հազարավոր այցելուներ, որոնք իրենց հերթին նպաստում են հյուրանոցային, սննդի, տրանսպորտային և մշակութային ծառայությունների ծավալի աճին [6,10]: Ըստ գնահատումների՝ մեկ խոշոր սպորտային միջոցառման տնտեսական ազդեցությունը կարող է գերազանցել 2-3 միլիարդ դրամը՝ կախված մասշտաբից և մասնակցության մակարդակից [2]:

Վերջին տարիներին Հայաստանում ձևավորվում են սպորտային տեխնոլոգիաների ստարտափներ, որոնք միավորում են SS և սպորտի ոլորտները: Դրանք ներառում են ֆիզիոլոգիական տվյալների վերլուծություն, մարզումների թվային հարթակներ և

սպորտային մարկետինգի ավտոմատացված համակարգեր [7]: Նման նախաձեռնությունները ոչ միայն նպաստում են նոր տնտեսական ուղղությունների ձևավորմանը, այլև բարձրացնում են Հայաստանի մրցունակությունը միջազգային շուկայում [9]:

Շեռտայլ իրավիճակում արդիական է ձևավորել գիտահետազոտական հիմք, որը կօգնի բացահայտել, թե ինչպես կարելի է սպորտային ներուժը վերածել տնտեսական շարժիչ ուժի: Հետազոտությունը կարևոր է նաև պետական ռազմավարությունների մշակման և սպորտային կառավարման քաղաքականությունների բարելավման համար՝ նպատակ ունենալով խթանել Հայաստանի տնտեսական կայուն աճը՝ սպորտի միջոցով:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Բացահայտել Հայաստանի Հանրապետության տնտեսական աճի ապահովման գործում սպորտային ներուժի դերը և այն գործոնները, որոնց միջոցով սպորտային ոլորտի զարգացումը կարող է խթանել տնտեսական կայուն զարգացումը:

Նախանշված նպատակին հասնելու համար ձևակերպվել են հետևյալ խնդիրները.

1.Վերլուծել սպորտային ոլորտի ներկա տնտեսական վիճակը Հայաստանի Հանրապետությունում:

2.Ուսումնասիրել սպորտային միջոցառումների ազդեցությունը տարածաշրջանային և ազգային տնտեսական ակտիվության վրա:

3.Բացահայտել խնդիրները, որոնք խոչընդոտում են սպորտային ներուժին տնտեսության աճի շարժիչ ուժ դառնալուն:

4.Հայտնաբերել այն ոլորտները, որտեղ սպորտը կարող է առավել արդյունավետորեն նպաստել տնտեսական աճին:

5.Համեմատական վերլուծության միջոցով գնահատել միջազգային փորձը՝ բացահայտելով այն գործիքները, որոնք կարող են կիրառվել հայկական իրականությունում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, մաթեմատիկական վիճակագրություն, սոցիոլոգիական հարցում:

Հետազոտությունն անցկացվել է 2024–2025 թվականներին՝ ընդգրկելով 7 մարզադպրոց շուրջ 350 մասնակցի տվյալներով:

Մեթոդներից հաջորդը նոր աշխատատեղերի ստեղծումն է՝ ընդլայնված ներդրումային հնարավորություններով, որն էլ իր հերթին կբարձրացնի երկրի տնտեսական գրավչությունը:

Հետազոտության արդյունքների

վերլուծություն: Հետազոտությունն իրականացվել է բազմամեթոդ մոտեցմամբ՝ ընդգրկելով ինչպես քանակական, այնպես էլ որակական վերլուծության գործիքներ: Գիտամեթոդական գրականության վերլուծության, մաթեմատիկական վիճակագրության, սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները փաստում են, որ սպորտային ոլորտում իրականացվող պետական և մասնավոր ներդրումները Հայաստանում ունեն աճող, սակայն դեռևս ոչ համաչափ ազդեցություն երկրի տնտեսական և սոցիալական զարգացման վրա: Սպորտային ներուժը կարող է նպաստել ոչ միայն տնտեսական, այլև սոցիալական կապիտալի աճին: Համայնքային մակարդակում մարզակումբները և դպրոցները դառնում են սոցիալական ինտեգրացիայի հարթակներ, որոնք միավորում են տարբեր սոցիալական խավերի ներկայացուցիչների: Այս երևույթը կիսբանալի սոցիալական կայունությունը և բնակչության մասնակցությունը տեղական տնտեսական գործունեությանը: Նույնքան կարևոր է սպորտային կրթական ծրագրերի ներդրումը դպրոցներում և բուհերում, որը կնպաստի առողջ և աշխատունակ սերնդի ձևավորմանը: Սա իր հերթին երկարաժամկետ ներդրում է երկրի մարդկային կապիտալի մեջ:

Բացի այդ, առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական ակտիվության տարածումը նվազեցնում է առողջապահական ծախսերը և բարձրացնում արտադրողականությունը: Հետազոտության խնդիրների իրականացումը հնարավորություն կտա ձևավորել գիտական հիմնավորում՝ ցույց տալու, որ սպորտը կարող է դառնալ ոչ միայն սոցիալական արժեք, այլև ազգային տնտեսության զարգացման հիմնարար ուղղություն:

Վերլուծական մեթոդի իրականացման արդյունքում Հայաստանի վիճակագրական կոմիտեի, ՀՀ ԿԳՄՍ նախարարության և միջազգային տվյալների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ վերջին հինգ տարիներին սպորտային միջոցառումների կազմակերպման ծախսերն աճել են միջինը 23%-ով, մինչդեռ ենթակառուցվածքային ներդրումները՝ 17%-ով: Տեղական բյուջեների վրա ազդեցությունը հիմնականում դրական է՝ շնորհիվ միջոցառումների կազմակերպման ընթացքում ստեղծվող ժամանակավոր աշխատատեղերի և զբոսաշրջային հոսքի: Այնուամենայնիվ, արձանագրվել է, որ ֆինանսավորման բաշխումը անհավասար է՝ առավել կենտրոնացված մայրաքաղաքում:

Համեմատական վերլուծության մեթոդի իրականացման արդյունքում Վրաստանի, Էստոնիայի, Լիտվայի և Չեխիայի փորձի ուսումնասիրությունը

ցույց է տվել, որ արդյունավետ սպորտային քաղաքականությունը հիմնված է երեք առանցքային գործոնի վրա՝

1. պետական և մասնավոր ներդրումների համադրման համակարգ,

2. մարզական զբոսաշրջության ռազմավարական զարգացում,

3. տեղական կառավարման մարմինների մասնակցություն:

Համեմատության արդյունքում պարզվել է, որ Հայաստանը դեռևս գտնվում է զարգացման նախնական փուլում. մասնավոր ներդրումների մակարդակը զգալիորեն ցածր է՝ միջինում 4–5 անգամ [2], իսկ սպորտային զբոսաշրջությունը ձևավորվում է առանց երկարաժամկետ ռազմավարության [6]:

Հարցազրույցների և հարցաթերթիկների մեթոդի իրականացման արդյունքում հարցված մասնակիցների (մարզական կառույցների ղեկավարներ, մարզադպրոցների տնօրեններ, մարզիկներ, տնտեսագետներ) կարծիքների հիման վրա պարզվել է, որ.

1. 68%-ը գնահատում է պետական աջակցությունը որպես «բավարար, սակայն անկայուն»,

2. 74%-ը կարևորում է մարզային ենթակառուցվածքների զարգացումը,

3. 59%-ն ընդգծել է մասնավոր հատվածի անբավարար մասնակցությունը [2]:

Բացի այդ, մարզիկների շրջանում նկատվում է բարձր սպասում միջազգային մրցումների կազմակերպման և արտերկրյա համագործակցության ընդլայնման հարցում, ինչը դիտվում է որպես տնտեսական հնարավորության կարևոր ուղղություն:

Ըստ մաթեմատիկական վիճակագրության արդյունքների՝ հարաբերակցական (կոռելյացիոն) և ռեգրեսիոն մոդելների կիրառմամբ հայտնաբերվել է դրական և վիճակագրորեն նշանակալի կապ ($r=0.72$) սպորտային ներդրումների և ՀՆԱ-ի աճի միջև [10]:

Բազմագործոն մոդելը ցույց է տվել, որ յուրաքանչյուր 1 մլրդ դրամի ներդրում սպորտային ենթակառուցվածքներում, միջինում ավելացնում է ՀՆԱ-ն մոտ 0.04%-ով, պայմանով, որ ներդրումներն ունենան երկարաժամկետ բնույթ [6]: Սա վկայում է սպորտային ոլորտի տնտեսական պոտենցիալի մասին՝ ոչ միայն սոցիալական, այլև տնտեսական շարժիչ ուժի [8]:

Փաստաթղթային և բովանդակային վերլուծության իրականացման արդյունքում պետական ռազմավարությունների և իրավական փաստաթղթերի ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ Հայաստանի սպորտային քաղաքականությունը վերջին տարիներին աստիճանաբար մոտեցվում է եվրոպական

չափանիշներին [ՀՀ ԿԳՄՍ նախարարություն, 2025]: Սակայն բացահայտվել են որոշ խնդիրներ՝

- ներդրումային ծրագրերի հստակ գնահատման մեխանիզմների բացակայություն,

- մարզային անհավասարություն և մասնավոր հատվածի խրախուսման թուլություն:

Դրական է այն, որ ԿԳՄՍ նախարարության նոր ռազմավարությունում արդեն նշված է սպորտի և տնտեսության փոխկապակցվածության ամրապնդման ուղղությունը:

Աղյուսակ

Հայաստանի սպորտային ներուժի փնտեսական ազդեցությունը (2024–2025)

Մեթոդ	Տվյալներ	Հիմնական արդյունքներ
Վերլուծական	ՀՀ վիճակագրություն, ՀՀ ԿԳՄՍՆ, OECD	+23% միջոցառումներ, +17% ենթակառուցվածքներ
Համեմատական	Վրաստան, Էստոնիա, Լիտվա, Չեխիա	Պետական/մասնավոր ներդրում, զբոսաշրջություն
Հարցազրույց/հարցաթերթիկ	Յուրաքանչյուր մարզադպրոցը՝ 50–70 մասնակից	68% աջակցություն, 74% ենթակառուցվածքներ, 59% մասնավոր
Մաթեմատիկական վիճակագրություն	Հարաբերակցական (կոռելյացիոն), ռեգրեսիոն	$r=0.72$, 1 մլրդ → ՀՆԱ +0.04%
Փաստաթղթային (բովանդակային)	Ռազմավարություններ, փաստաթղթեր	Մոտեցում՝ եվրոպական, խնդիրներ, ներդրում/ մասնավոր

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս.

1. Հայաստանի սպորտային ոլորտն ունի բարձր տնտեսական ներուժ, որը ներկայումս լիովին չի օգտագործվում:

2. Վերլուծությունն ապացուցում է, որ սպորտային միջոցառումների և ենթակառուցվածքների զարգացումն անմիջական ազդեցություն ունի ՀՆԱ-ի վրա՝ դրականորեն ազդելով զբոսաշրջության, աշխատատեղերի ստեղծման և տեղական բյուջեների վրա:

3. Մարզային անհավասարությունը, մասնավոր հատվածի ցածր ներգրավվածությունը և ներդրումային ծրագրերի գնահատման հստակ մեխանիզմների բացակայությունը հիմնական խնդիրներն են, որոնք անհրաժեշտ է լուծել՝ սպորտային ներուժը տնտեսական շարժիչ ուժի վերածելու համար [4]:

4. Մասնավոր և պետական ներդրումների համադրումը, սպորտային զբոսաշրջության ռազմավարական զարգացումը և տեղական կառավարման մարմինների մասնակցությունը համաշխարհային փորձի առանցքային գործոններն են, որոնց վրա կարող է հիմնվել արդյունավետ քաղաքականությունը Հայաստանում:

Առաջարկություններ: Հայաստանի Հանրապետության սպորտային ներուժը կարող է դառնալ երկրի տնտեսական աճի և սոցիալական կայունության հիմնական գործոն, եթե մշակվեն և իրականացվեն համապարփակ գործնական քայլեր և պետական քաղաքականություն: Առաջարկում են որդեգրել հետևյալ քաղաքականությունները.

1. Ներառել ներդրումային և հարկային խթանումներ՝ ապահովելով մասնավոր հատվածի մասնակցությունն ու ֆինանսավորման բազմազան արջյուրների ներգրավմամբ:

2. Զարգացնել սպորտային կրթական ծրագրերը և մասնագիտական պատրաստությունը՝ ձևավորելով մրցունակ մարդկային ռեսուրսներ:

3. Խթանել համայնքային և մարզային սպորտային ծրագրերը՝ ապահովելով տարածքային հավասարակշռություն և տնտեսական ակտիվացում:

4. Ինտեգրել թվային տեխնոլոգիաներ և նորարարական լուծումներ՝ արդյունավետ կառավարման, մոնիտորինգի և վերականգնողական ծառայությունների համար:

5. Խորացնել միջազգային համագործակցությունը՝ ներգրավելով ներդրումներ, փորձ և համատեղ նախագծեր՝ Հայաստանի ճանաչելիությունն ու զբոսաշրջային ներուժը բարձրացնելու նպատակով:

Ըստ այդմ՝ սպորտը Հայաստանում կարող է դառնալ ոչ միայն սոցիալական արժեք, այլև ազգային տնտեսության կայուն զարգացման կարևոր գործոն, երբ ներդրումներն ու կառավարման քաղաքականությունն ուղղված կլինեն ռազմավարական, համախմբված և երկարաժամկետ արդյու-

նավետության ապահովմանը: Վերոնշյալ գործնական առաջարկությունները հիմք են ստեղծում ազգային սպորտային ռազմավարության մշակման համար, որը կկապակցի տնտեսությունը, կրթությունը և առողջապահությունը՝ ապահովելով երկարաժամկետ կայուն զարգացում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Սարգսյան Հ., Սպորտի կառավարման մոդելներ և տնտեսական ազդեցություն Հայաստանի մարզերում, ԵՊՀ հրատարակչություն, Երևան, 2020, 145 էջ:
2. Գևորգյան Կ., Մարզական ենթակառուցվածքների ներդրումների արդյունավետության գնահատում, Տնտեսագիտության և կառավարման գիտական հանդես, N°4, Երևան, 2019, էջ 55–68:
3. Մինասյան Լ., Սպորտի և առողջության փոխկապակցվածության գնահատում Հայաստանի մարզերում, ՀՀ ԳԱԱ տպագրություն, Երևան, 2023, 98 էջ:
4. ՀՀ վիճակագրական կոմիտե, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի սոցիալ-տնտեսական ցուցանիշներ, Երևան, 2024:
5. Дьяков А.Н., Экономика спорта: модели и механизмы развития спортивной отрасли. Москва: Финансы и статистика, 2021,
6. Коваленко Е., Математическое моделирование спортивных инвестиций. Журнал «Экономика и спорт», N°3, 2022, с. 47–58
7. Петров И.В., Спортивный менеджмент и социально-экономическое развитие регионов. Санкт-Петербург: Питер, 2020
8. Shibli, S., & Coleman, R. (2020). Measuring the Economic Benefits of Sport: A Model-Based Approach. *European Sport Management Quarterly*, 20(3), 211–230.
9. Zhang, J., & Zhao, H. (2023). Modeling Sports Investment Efficiency with Mathematical Tools. *Journal of Sport Management and Analytics*, 11(2), 33–48.
10. **WWW escs.am** ՀՀ ԿԳՄՍ նախարարություն [Մուտք՝ 14.09.2025]

**WAYS TO ENHANCE ECONOMIC GROWTH THROUGH INVESTMENT IN SPORTS
POTENTIAL IN THE REPUBLIC OF ARMENIA**

*K.S. Qocharyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Sport, economic growth, investments, sport industry, tourism, management, infrastructure, IT, data collection, public policy.

Research Relevance. Sport is increasingly recognized worldwide not only as a contributor to public health but also as a powerful driver of economic and social development. In Armenia, however, the potential of sport remains insufficiently utilized, limiting opportunities for sustainable growth and regional advancement. International trends in the sports economy demonstrate that sport can function as a dynamic source of innovation, investment, and employment. For this reason, integrating sports development into Armenia’s national economic policy is becoming a strategic imperative.

Research Aim. The purpose of the study is to promote sustainable economic growth by leveraging Armenia’s sports potential through the formulation of a comprehensive strategy and the development of effective management mechanisms that link the sports sector with broader economic domains.

Research Methods and Organization. The research employed methods of comparative analysis, statistical evaluation, economic assessment, and surveys. Conducted in 2024-2025, the study encompassed 15 regional centers, 10 sports schools, and 25 private sports organizations, involving approximately 350 participants, including athletes, coaches, economists, and public administration representatives.

Research Results Analysis. The analysis of international experience confirms that sport can substantially enhance economic development through multiple pathways, including increased investment flows, tourism growth, technological innovation, and the expansion of modern infrastructure. For Armenia, the strategic priorities that emerge from the findings include strengthening financial incentives and attracting private investments, enhancing education and professional training in the sports sector, establishing regional and community-based sports centers, integrating IT technologies and data management systems into sports governance, and fostering international partner-

ships and collaborative programs. Collectively, these directions can stimulate job creation, expand the sports industry, and generate measurable contributions to national GDP.

Conclusion. A systematic and well-coordinated development of Armenia’s sports sector has the potential to transform it into a sustainable engine of economic growth. Such an approach can attract investments, reinforce human capital, improve population well-being, and elevate Armenia’s global profile as a country that effectively mobilizes its sports resources for long-term economic development.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО РОСТА ЧЕРЕЗ ВНЕДРЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА В РЕСПУБЛИКЕ АРМЕНИЯ

*К.С. Кочарян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Спорт, экономический рост, инвестиции, спортивная индустрия, туризм, менеджмент, инфраструктура, ИТ, сбор данных, государственная политика.

Актуальность исследования: В современном мире спорт рассматривается не только как средство укрепления здоровья, но и как важный инструмент социально-экономического развития. Вклад спорта в экономику проявляется через рост занятости, развитие туризма, инноваций, инфраструктуры и человеческого капитала. Для Армении, обладающей богатым спортивным наследием и активной молодежью, потенциал этой сферы используется недостаточно. Отсутствие системного подхода и стратегического управления ограничивает возможности для устойчивого экономического роста, особенно на региональном уровне. В условиях глобализации и цифровизации спорта актуальной задачей становится интеграция спортивной политики в общенациональную стратегию развития.

Цель исследования: Обеспечить устойчивый экономический рост посредством эффективного использования спортивного потенциала Армении, разработки комплексной стратегии и создания механизмов управления, направленных на укрепление связей между спортом, экономикой и обществом.

Методы и организация исследования. Применялись методы сравнительного анализа, статистики, экономики и социологических опросов. Исследование проводилось в 2024–2025 годах и охватывало 15 региональных центров, 10 спортивных школ и 25 частных спортивных организаций, в которых участвовало около 350 респондентов — спортсмены, менеджеры, эксперты и представители государственных структур.

Анализ результатов исследования: Международный опыт подтверждает, что спорт может стать двигателем экономического роста через инвестиции, развитие туризма, инновации и модернизацию инфраструктуры. Для Армении стратегические направления включают:

1. Финансовые стимулы и привлечение частных инвестиций;
2. Развитие образования и человеческих ресурсов;
3. Создание общественных и региональных спортивных центров;
4. Интеграцию ИТ и цифровых технологий;
5. Международное сотрудничество и совместные программы.

Реализация этих направлений будет способствовать созданию новых рабочих мест, развитию спортивной индустрии, росту ВВП и повышению конкурентоспособности страны.

Краткие выводы: Системное и стратегическое развитие спорта в Армении способно превратить его в самостоятельную экономическую отрасль. Это обеспечит приток инвестиций, укрепление человеческого капитала, рост уровня занятости, улучшение здоровья населения и повышение международного имиджа страны как активного участника глобального спортивного сообщества.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Կարինե Սերյոժայի Քոչարյան՝ Սպորտի կառավարման և մարզական լրագրության ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: karine.qocharyan@sportedu.am

Information about the author

Karine Sergey Qocharyan, Lecturer, Chair of Sport Management and Sport Journalism, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia,
E.mail: karine.qocharyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 06.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 07.11.2025–ին:

Գրախոս՝ Բ.Գ.Թ., դոցենտ Վ. Աբովյան

UDC 796.062

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-293

**ENSURING ACADEMIC PROGRAM QUALITY IN SPORT AND PHYSICAL
EDUCATION: INTERNATIONAL TRENDS**

G. A. Ktryan¹, T. S. Movsisyan²,

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

²European University of Armenia, Yerevan, Armenia

Keywords: QA, sport management, physical education, ESG, EHEA, educational reforms, international practice, continuous enhancement.

Research Relevance: The continuous development and improvement of higher education systems in the 21st century is conditioned by ensuring accountability, transparency, and measurable results quality assurance (QA) has become a strategic instrument for ensuring the excellence of educational services and improving institutional competencies. Physical education, an essential element of higher education, enhances not only the physical health of students but also their social and cognitive growth.

Although Armenia has joined the European Higher Education Area (EHEA), a number of gaps still hinder the full implementation of European quality assurance principles. These are outdated academic programs that are not in line with modern trends in pedagogics or sports science, an absence of full integration of

digital technologies required for modern teaching and assessment, and lack opportunities for the systematic, certified professional development of academic staff. Such issues reduce the efficiency of academic programs and make them incomparable with European standards. The implementation of reforms in sports and physical education academic programs is a necessity aimed at improving the capabilities of graduates and strengthening institutional capacities. It also stems from the logic of educational reforms taking place in the RA. Although the issue of improving academic programs in sports and physical education is in the focus of attention of various researchers in the RA, it has not been sufficiently studied in the context of QA due to which the topic is so relevant.

Research aim and objectives: The primary goal of this article is to study leading European experience and propose recommendations for improving the quality of sports and physical education academic programs in the Republic of Armenia.

The objectives of the research are:

1. to examine the role and significance of QA in sports and physical education.
2. To analyze international practices on QA in sport and physical education,
3. To suggest recommendations for improving QA approach to academic programs of sport and physical education.

Research Methods and Organization: This research is conducted by applying qualitative methods such as document analysis and content analysis. Data were collected from academic literature on QA in higher education and the universities' self-assessment and institutional accreditation reports [4, 7, 10, 14, 15] along with policy documents and some academic programs. Comparative analysis is carried out based on the following dimensions and are illustrated in Tables 1-4:

1. Governance and QA structure.
2. Academic Program design and learning outcomes.
3. Teaching, learning, and assessment methods.
4. Stakeholder engagement and continuous improvement.

Countries in Europe like Estonia and Germany, apply effective approach to QA across diverse governance frameworks. The selection of this countries is condi-

tioned by various factors. Particularly, Estonia and Germany are two ENQA members, registered in European QA Register for Higher Education (EQAR) and are widely recognized for their international QA system. Additionally, they both share European approaches significantly in governance, pedagogy, and evaluation mechanisms, particularly in sport sciences and PE as well as they have experience in the Armenian QA processes. It is noteworthy that the combined practice of these two countries is also at the core of the reforms of the QA system in the RA.

In order to deeply analyze the Estonia's and German's QA approach, University of Tartu from Estonia, German Sport University Cologne from Germany) were chosen for comparison. The universities were selected since the universities are leading universities in Estonia and Germany with well-established and common academic programs in sport and physical education as well as apply strong QA approaches. The following Bachelor's academic programs were analyzed in this study [9, 12]: *University of Tartu- Physical Education and Sport*; *German Sport University Cologne-Sport Management and Sport Communication*.

**Research results and Analysis:
QA in Sport and Physical Education**

QA in sport and physical education is now a top priority in the EHEA due to

the rise in universities, better academic programs, improved student performance, and commitment to internationalization. QA is not only a process of compliance with the goal but is also considered a strategic tool for improving the reputation of universities and the attractiveness and quality of the educational services provided. Three areas are prioritized in QA processes in the field of physical education. These are: 1) modernization of academic programs, 2) professional development of the teaching staff, 3) data-based assessments [1].

Ferraz and others [4] assert that academic programs in physical education frequently are based on outdated theories and methodologies. Additionally, they do not sufficiently address stakeholder needs and do not correspond with European best practices. According to the authors, the current framework for QA in the field of physical education includes an interdisciplinary approach and the use of digital technologies, which are aimed at improving programs and internationalization. On the other hand, they also highlight that the limited experience of the academic staff in QA processes is another area of concern. They suggest systematic training, mentoring programs, and outcome-based assessment workshops that help academic

staff to implement effective teaching methods applying student-centered approaches [4]. Other scholars [2, 10, 13] emphasize that the integration of innovative learning approaches or strategies, such as game-based learning and cognitive activation methods, into QA processes makes it possible to assess student's performance and increase the quality of programs. At the same time, data-driven evaluation methods, such as multi-metric decision-making methods and fuzzy logic models, ensure the transparency, trustworthiness, and ongoing improvement of programs while linking QA processes to learning outcomes [7]. The observations of the authors studied indicate that QA in the field of physical education should be comprehensive, strategic, and effective, ensuring international coherence of programs and promoting the full development of students. Thus, it can be said that quality assessment in the field of physical education is not limited to procedural requirements. It is a strategic tool for fostering program quality, student engagement.

Comparative analysis of Estonian and German QA frameworks in sport and physical education

Based on the study of national QA tools (Estonian Qualification Framework, QA criteria) and reports on accreditation

processes implemented [3]) Estonia is known for implementing academic programs in line with European standards, preparing leading physical education teachers and sport specialists and applying innovative approaches. The Estonian QA framework combines trust in management, research-orientation, and ongoing evaluation to make sure graduates are both academically healthy and practically skilled. The accreditation of academic programs in Estonia is 7 years and are subject to monitoring every 3-4 years. As for Germany, it is known for its rigorous and systematic approach to QA in sport and physical education. It includes external evaluation, a research strategy and the systematic involvement of stakeholders in quality-related processes. By the decision of the German Accreditation Council, all academic programs in Germany, without exception, are subject to mandatory program accreditation every 5-7 years. At the same time, academic programs undergo internal evaluation within 2-3 years, combined with annual monitoring [5]. The rigorous methodology and systematization of QA processes are also evidenced by the sectoral data collection and outcome-based tool (German equivalent: Sportentwicklungsbericht), the application of which serves as the basis for programmatic reforms [8].

To deeply explore the QA approaches in sports and physical education academic programs of Estonia and Germany, research was conducted in 4 areas presented in the section of Methodology, the results of which are presented below.

The comparative study shows that the University of Tartu implements academic programs covering sport Sciences, physiotherapy, pedagogy, health, wellness, and sport technology. German Sport University Cologne implements academic programs related to Sport Management and Sport Communication. Both universities focus on external and internal evaluation, developing academic programs emphasizing on their stakeholders' needs [9, 11]. Based on the self-evaluation and expert panel reports analysis [3, 6, 9, 12], the study shows (see Table 1) that the structural and strategic approaches are derived from national documents, university missions, statutes, strategies and sectoral specificities. The external evaluations are the key parts of QA processes and have great impact on QA results for both countries. At the University of Tartu, QA mechanisms apply on multiple interconnected levels. The responsibility for QA is mainly placed on faculty coordinators. Its Institute of Sport Sciences and Physiotherapy carries out self-evaluation processes, peer observations to monitor and improve

teaching quality. In contrast to Estonia, the German university stands out for its more demanding, structured and KPI-based QA approaches. The GSU in Cologne presents a research-based model where quality is considered not only in the context of teaching, but also at the level of laboratory and scientific outputs. The approaches to linking QA and decision-making are also different. In the case of a GSU in Cologne it is hierarchical in nature. At the university QA is reflected in every stage of the academic program delivery. The university guarantees that learning outcomes of the academic program are aligned with state

requirements and accreditation criteria [8].

The level of digitalization at the German university is high, but the application is different. While the Estonian university apply it mainly to analyze student data and improve teaching, the German university links it directly to research processes, laboratory data and the assessment of professional training. The systems generally reflect different approaches, but each is effective which is highly evaluated by ENQA and EQAR. It is also noteworthy that both universities place great emphasis on ensuring accountability, which is a legal requirement of the state.

Table 1.

Comparison of Governance and QA Structure

Criteria	University of Tartu	German Sport University Cologne
QA Governance Model	Centralized, compliance-driven governance aligned with EKKA. Strong vertical coordination between Rectorate and faculties.	Hierarchical, multilevel QA, incorporating research QA loops. Strong IQM Office oversight.
Accreditation	Institutional accreditation every 7 years by EKKA; external peer-review and self-evaluation reports.	External accreditation by German Accreditation Council 5-7 years; ISO-certified QA processes; annual internal evaluations, Sportentwicklungsbericht evaluation
QA Objectives from Strategic Points of View	Evidence-based sport education; alignment with health policy; digital sport analytics.	International competitiveness; deep research integration; interdisciplinary sport science.
Stakeholder Involvement	Ministries, sport federations, schools, alumni networks.	Olympic Centers, sport federations, international research institutes.
Decision-Making Structure	QA Committee under the Rector’s Office supervises faculty-level QA coordinators.	Hierarchical QA structure — Senate, Faculty Council, and IQM Office ensure multilevel oversight.
Digitalization in QA processes	AI-assisted analytics; automated SER; online proctoring; BI visualizations.	Automated documentation; citation analytics; biomechanical lab data integration.
Transparency and Accountability	Public annual reports; QA results published on university website and EKKA registry.	Annual QA reports published

The study shows that higher education in physical education and sport in studied countries is organized around different priorities but they are based on state requirements. The program of Tartu and GSU in Cologne has a research-based orientation. The University of Tartu integrates research-oriented component into the academic program, spanning biomechanics, physiology, and sport pedagogy. Such integration ensures the direct application of theory into practical cases, so bridging the gap between laboratory research and real-world coaching or PE instruction [9]. In case of GSU in Cologne

[11], it integrates research-oriented component into the academic program, emphasizing sport science, physiology, and academic performance. Moreover, the university is guided by ISO standards for laboratories and practical facilities, ensuring the trustworthiness of delivered education, safety and quality of the practical learning environment. Overall, both universities try to combine science, pedagogy and practical training in their academic programs to prepare competitive modern specialists. (see Table 2).

Table 2.

Comparison of Program Design and Learning Outcomes

Criteria	University of Tartu	German Sport University Cologne
Program Orientation	Evidence-based program combining sport sciences, pedagogy, and health promotion.	Research-based program emphasizing sport science, physiology, and academic performance.
Learning Outcomes	Basic knowledge in anatomy, coaching, and PE teaching methodology.	Advanced knowledge of sport physiology, training theory and performance evaluation.
Integration of Research	Program linked with ongoing university research projects (e.g., biomechanics, motor learning, exercise physiology).	Direct integration of elite sport research centers into teaching; student participate in laboratory experiments.
Competence Framework	Mapped to NQF and European Standards for Physical Education.	Based on European Network of Sport Science standards (ENSSHE).

Table 3.

Comparison of Teaching, Learning, and Assessment Methods

Criteria	University of Tartu	German Sport University Cologne
Teaching Philosophy	Research-based and evidence-driven pedagogy combining theory with applied sport science.	Outcome-based and science-oriented approach
Learning strategies	Problem-based learning, lab experiments, interdisciplinary projects.	Dual learning system, field training, and interdisciplinary workshops.
Practical Components of the programs	Mandatory internships in schools, sport clubs, and health institutions; applied biomechanics and coaching.	Field-based practicum in high-performance centers and schools; integration with national sport associations.
Assessment Methods	Combination of written exams, reflective essays, and supervised teaching evaluations.	Assessment through lab performance, practical demonstrations and oral defense of projects.
QA	Learning outcome alignment with national health and education priorities.	Accreditation-based program monitoring; focus on research-informed teaching quality.

The study shows (see Table 4) in the case of Estonia, the quality of the university’s academic program is ensured through cooperation with national and international stakeholders. These partnerships provide direct feedback on the relevance of the program, ensuring that practical skills meet state and labor market expectations. While, the German university’s

approach is more pronouncedly professional. Collaborations with stakeholders serve as both a quality indicator and an improvement-driven tool helping the university to evaluate its full potential. Cologne is able to boast deeper connections with federations, sports institutes, and elite clubs, enabling students to study in a high-performance environment and conduct researches.

The feedback mechanisms at both universities are multi-layered, coming from the level of students and graduates, employers, and industry partners. However, in Estonia, the feedback is more digitalized; in Germany, it is more formal.

The combination of such systems illustrates effective models of continuous development of academic programs, rapid response to labor market demands

Table 4.

Comparison of Stakeholder Engagement

Criteria	University of Tartu	German Sport University Cologne
Labor Market Engagement	Cooperation with schools and sport clubs; participation in national PE initiatives; municipal internships.	Partnerships with sport federations, elite clubs, and industry partners for applied research.
Students' Engagement	surveys, focus groups; active in practical training, community projects, and internships	Participation in committees, research, workshops
Alumni Engagement	Alumni surveys feedback, mentoring	Alumni network; elite athlete participation
Feedback Mechanisms	Student surveys, employer feedback, faculty evaluations; national education statistics used for benchmarking via digital tools	Formalized feedback from students, external partners, research-driven adjustments

Conclusions: The comparative study shows that while both countries follow European approaches, they implement QA processes through different logics, governance structures, mechanisms and toolkit. Estonian QA model stresses flexibility and innovation, digitalization, student-centered approach, participatory feedback mechanisms, and stakeholder-based partnerships to strengthen its academic program. On the other hand, more structured, research-intensive, and with an accreditation-driven logic, German approaches safeguard quality through laboratory-based evidence, strong cooperation with elite sport institutions, and rigorous external evaluations. Despite these differences, both converge on the issue of continuous improvement, alignment with labor market demands, and integration of applied practice into program design. Collectively, the comparison underlines that combining Estonia's innovation-oriented quality culture with Germany's research-oriented and professionally regulated QA mechanisms could constitute the basis for a more comprehensive and adaptive QA model for sport and physical academic programs.

Considering the fact that today Armenia is lack of fully standardized QA processes in sport and PE, which can lead to inconsistencies in academic program quality, teaching methods and performance

outcomes, the country should implement a robust QA approach for sport and physical academic programs to achieve international recognition. So, by following Estonia's and Germany's QA approaches, Armenia can improve student-centered learning, promote applied research, strengthen collaboration among stakeholders, and prepare skilled professionals capable of contributing to national and international sport development in the field of sport and PE. Based on the results, the following recommendations will serve as basis for the reforms in the academic programs:

1. Promote the professional development of academic staff by ensuring that they can effectively integrate scientific findings into pedagogical practice.

2. Introduce outcome-based assessment approaches using clearly defined criteria and rubrics to measure student progress.

3. Ensure the result-oriented involvement of internal stakeholders (administrative and academic staff, students) and external stakeholders (employers, professional partners) in QA relate processes, guided by systematic and continuous feedback collection and analysis.

4. Integrate research component in academic programs making them much more practical.

5. Foster outcome-based cooperation through joint scientific, educational and sports projects to increase attractiveness and internationalization of academic programs.

6. Develop a comprehensive self-assessment framework based on university-defined criteria in line with European and Armenian QA criteria enabling

ongoing improvement of academic programs and smoothly integration into the EHEA. The quality criteria of Armenia, Estonia and Germany, as well as the external assessment guidelines used in this study, can serve as a basis for developing criteria at HEIs.

REFERENCES

1. Andrew, K. Richards & Wesley, Wilson, J. (2013): Advocacy in Action: TIPS & TECHNIQUES: QA in Physical Education, Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators, 25:7, 36-37. <https://doi.org/10.1080/08924562.2012.10590982>.
2. Dudley, D. (2025) [An Assessment Framework for the Character-Based Games Pedagogy \(CBGP\) Model](https://doi.org/10.1080/00336297.2025.2473423). *Quest* 0:0, pages 1-12. <https://doi.org/10.1080/00336297.2025.2473423>
(accessed by 15.09.25)
3. EKKA Quality Assessment Council for Higher Education. Report for Institutional Accreditation: University of Tartu. https://haka.ee/wp-content/uploads/UT_IA_final.pdf
(accessed by 15.09.25)
4. Ferraz, R., Branquinho, L., Sortwell, A., Teixeira, J., Forte, P., & Marinho, D. (2023) Teaching Models in Physical Education: Current and Future Perspectives. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 19 (1), 53-60. <https://doi.org/10.26773/mjssm.230307>
5. German Accreditation Council. <https://www.akkreditierungsrat.de/en/german-accreditation-council/tasks-german-accreditation-council>
6. German Sport University Cologne. Accreditation. <https://www.dshs-koeln.de/hochschule/studium-und-lehre/qualitaetsmanagement-in-studium-vlehre/akkreditierung/> (accessed by 20.10.25)

7. Li, S., Wang, Ch., Wang, Y. (2024) Fuzzy Evaluation Model for Physical Education Teaching Methods in Colleges and Universities Using Artificial Intelligence. *Scientific Reports*, Vol. 14, Article number: 4788. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53177-y>
8. Sectoral data collection and outcome-based tool. <https://www.dosb.de/service/bestandserhebung>
9. Study Programs of Estonian Higher Education Institutions, <https://haka.ee/en/korgkoolide-oppekavad-eng/> (accessed by 29.10.25)
10. Tang, C. (2025). Analysis of Physical Education Teaching Quality Based on Hierarchical Fuzzy Set Theory. *Int J Comput Intell Syst*18, 31 <https://doi.org/10.1007/s44196-025-00736-4>
11. Programs of German Sport University Cologne <https://www.dshs-koeln.de/studium/studienangebot/bachelor-studiengaenge/ba-sport-management-und-sportkommunikation-smk/> (accessed by 20.10.25)
12. University of Tartu (2023). Self-Evaluation Report for Institutional Accreditation https://haka.ee/wp-content/uploads/1_UT_SER_IA-2022.pdf (accessed by 15.09.25)
13. Zhao, X., & Zheng, C. (2021). Fuzzy Evaluation of Physical Education Teaching Quality in Colleges Based on Analytic Hierarchy Process. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 16(06), pp. 217–230. <https://doi.org/10.3991/ijet.v16i06.21097> (accessed by 14.10.25)

ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐԻ ՈՐԱԿԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ. ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՄԻՏՈՒՄՆԵՐ

Գ. Ա. Քթրյան¹, Տ. Ս. Մովսիսյան²,

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

²Հայաստանի եվրոպական համալսարան, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Որակի ապահովում, սպորտի կառավարում, ֆիզիկական դաստիարակություն, ՈԱԵԶՈՒ, ԵԲԿՏ, կրթական բարեփոխումներ, միջազգային պրակտիկա, շարունակական կատարելագործում:

Հետազոտության արդիականություն: 21-րդ դարում բարձրագույն կրթության համակարգերի շարունակական զարգացումն ու կատարելագործումը

պայմանավորված է հաշվետվողականության, թափանցիկության և արդյունքների չափելիության ապահովմամբ: Որակի ապահովումը դարձել է կրթական ծառայությունների գերազանցության ապահովման և ինստիտուցիոնալ կարողությունների բարելավման ռազմավարական գործիք: Չնայած Հայաստանը միացել է Եվրոպական բարձրագույն կրթության տարածքին (ԵԲԿՏ), մի շարք բացթողումներ դեռևս խոչընդոտում են եվրոպական որակի ապահովման սկզբունքների լիարժեք ներդրմանը: Դրանցից են, օրինակ՝ ժամանակավրեպ կրթական ծրագրերը, ժամանակակից ուսուցման և գնահատման համար անհրաժեշտ թվային տեխնոլոգիաների լիարժեք ինտեգրման բացակայությունը և պրոֆեսորադասախոսական կազմի համակարգված, հավաստագրված մասնագիտական զարգացման սակավ հնարավորությունները: Նման խոչընդոտները նվազեցնում են կրթական ծրագրերի արդյունավետությունը և դրանք անհամադրելի են դարձնում եվրոպական չափանիշների հետ: Սպորտի և ֆիզիկական դաստիարակության կրթական ծրագրերում բարեփոխումների իրականացումը անհրաժեշտություն է՝ ուղղված շրջանավարտների կարողությունների բարելավմանը, ինստիտուցիոնալ կարողությունների ամրապնդմանը: Այն նաև բխում է ՀՀ-ում տեղի ունեցող կրթական բարեփոխումների տրամաբանությունից: Թեև կրթական ծրագրերի բարելավման հարցը ՀՀ-ում տարբեր հետազոտողների ուշադրության կենտրոնում է, այդուհանդերձ, ՈԱ համատեքստում այն բավարար ուսումնասիրության չի արժանացել, ինչով էլ պայմանավորված է թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ եվրոպական առաջատար փորձի ուսումնասիրմամբ առաջարկել ՀՀ-ում սպորտի և ֆիզիկական դաստիարակության կրթական ծրագրերի որակի բարելավման առաջարկություններ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Սույն հետազոտությունն իրականացվել է որակական մեթոդների կիրառմամբ: Տվյալները հավաքագրվել են բարձրագույն կրթության ոլորտում ՈԱ վերաբերյալ ակադեմիական գրականությունից և համալսարանների ինքնազնահատման և ինստիտուցիոնալ հավատարմագրման զեկույցներից, ինչպես նաև գերմանական Քյոլն և էստոնական Տարտու համալսարանների ներքին իրավական փաստաթղթերից և կրթական ծրագրերից:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Համեմատական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ էստոնիայի համալսարանները գործում են ճկուն

և բարելավման վրա հիմնված ՈԱ մոդելի ներքո՝ առաջնահերթություն տալով նորարարությանը, ներառմանը և թվային փոխակերպմանը, ինչպես ուղղորդվում է պետության ու ՈԱ գործակալության կողմից: Մինչդեռ Գերմանիայում կիրառվում է հիերարխիկ և համապատասխանության վրա հիմնված շրջանակը: Մյուս կողմից, աշխատաշուկայի ներգրավվածությունը կարևորագույն նշանակություն ունի երկու երկրներում էլ, սակայն շեշտադրումներն այլ են: Էստոնիան շեշտադրում է տեղական և տարածաշրջանային համագործակցությունը, Գերմանիան՝ ազգային և հիմնականում միջազգային մասնագիտական համագործակցությունը:

Համառոտ եզրակացություն: Թեև երկու երկրներն էլ առաջնորդվում են եվրոպական մոտեցումներով, այնուամենայնիվ, ՈԱ գործընթացներն իրականացվում են տարբեր տրամաբանությամբ: Էստոնական ՈԱ մոդելը շեշտադրում է ճկունությունը և նորարարությունը, կրթական գործընթացի թվայնացումը, ուսանողակենտրոն մոտեցումները, մասնակցային հետադարձ կապի մեխանիզմները և շահակիցների ներգրավվածությունը՝ ակադեմիական ծրագրերի որակը բարձրացնելու նպատակով: Ի հակադրություն՝ գերմանական մոտեցումներն առավել կառուցվածքային, հետազոտահենք են՝ հիմնվելով լաբորատոր հետազոտական տվյալների, էլիտար մարզական հաստատությունների հետ խորքային համագործակցության և խիստ արտաքին գնահատումների վրա:

ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Г. А. Ктрян¹, Т. С. Мовсисян²,

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

²Европейский университет Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: обеспечение качества, спортивный менеджмент, физическое воспитание, программа ESG, ЕПВО, образовательные реформы, международная практика, постоянное совершенствование.

Актуальность исследования: В XXI веке непрерывное развитие и совершенствование систем высшего образования обусловлено обеспечением подотчётности, прозрачности и измеримости результатов. Обеспечение качества

стало стратегическим инструментом обеспечения высокого качества образовательных услуг и повышения институционального потенциала. Несмотря на то, что Армения присоединилась к Европейскому пространству высшего образования (ЕПВО), ряд недостатков по-прежнему препятствует полной реализации европейских принципов обеспечения качества. К ним относятся, например, устаревшие образовательные программы, отсутствие полной интеграции цифровых технологий, необходимых для современного преподавания и оценки, а также ограниченные возможности для систематического сертифицированного повышения квалификации преподавательского состава. Эти препятствия снижают эффективность образовательных программ и делают их несовместимыми с европейскими стандартами. Реализация образовательных программ в области спорта и физической культуры является необходимостью, направленной на повышение квалификации выпускников и укрепление институционального потенциала. Она также вытекает из логики образовательных реформ, проводимых в Республике Армения. Хотя вопрос совершенствования образовательных программ находится в центре внимания различных исследователей в Республике Армения, он недостаточно изучен в контексте обеспечения качества, что и обуславливает актуальность данной темы.

Цель исследования. Целью данной статьи является предложение рекомендаций по повышению качества образовательных программ по спорту и физическому воспитанию в Армении путем изучения передового европейского опыта.

Методы и организация исследования. Данное исследование проводилось с использованием качественных методов. Данные были собраны из научной литературы по обеспечению качества в высшем образовании, из отчетов по самооценке университетов и институциональной аккредитации, а также из внутренних нормативных документов и образовательных программ Немецкого Кёльнского университета и Эстонского Тартуского университета.

Анализ результатов исследования. Сравнительный анализ показывает, что эстонские университеты работают по гибкой и ориентированной на совершенствование модели обеспечения качества, отдавая приоритет инновациям, инклюзивности и цифровой трансформации, руководствуясь рекомендациями государства и агентства по обеспечению качества. В то же время, Германия

использует иерархическую и основанную на релевантности структуру. С другой стороны, участие в рынке труда имеет первостепенное значение в обеих странах, но акценты различаются. Эстония делает акцент на местном и региональном сотрудничестве, включая школы, спортивные федерации и сети. Германия делает акцент на национальном и, главным образом, международном профессиональном сотрудничестве.

Краткие выводы. Хотя обе страны ориентируются на европейские подходы, их процессы обеспечения качества реализуются по разной логике. Эстонская модель обеспечения качества делает акцент на гибкости и инновациях, цифровизации образовательного процесса, подходах, ориентированных на студентов, механизмах обратной связи и взаимодействии с заинтересованными сторонами для повышения жизнеспособности академических программ. В отличие от них, немецкие подходы более структурированы, основаны на исследованиях и аккредитации, обеспечивая качество, основанное на данных лабораторных исследований, глубоком сотрудничестве с элитными спортивными организациями и строгой внешней оценке.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Գագիկ Ազատի Քրյան՝ Ֆիզմաթ. գիտությունների թեկնածու, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: gagik.ktryan@sportedu.am

Տաթևիկ Սլավիկի Մովսիսյան, մ.գ.դ., Հայաստանի եվրոպական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E.mail: tatevmovsisyan1907@gmail.com

Information about the authors

Gagik A. Ktryan, PhD in Mathematics, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports. Yerevan. Armenia, Email: gagik.ktryan@sportedu.am

Tatevik S. Movsisyan, PhD in Pedagogy. European University of Armenia. Yerevan. Armenia, Email: tatevmovsisyan1907@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 07.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 08.11.2025–ին:

Գրախոս՝ տ.գ.թ., դոցենտ Զ. Թադևոսյան

**«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**

ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՆԱՄԱԿ

Հարգելի՛ գործընկեր,

«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ» խորագրով պարբերականում հրատարակվում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտների գիտական և գիտամեթոդական հոդվածներ:

Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԿԳՄՍՆ Բարձրագույն կրթության և գիտության կոմիտեի գիտական հրատարակությունների ցանկում:

Պարբերականի հիմնական բաժիններն են՝

1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության մանկավարժահոգեբանական հայեցակետերը
2. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բժշկականսաբանական հայեցակետերը
3. 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՝ ձախ 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 հրատարակության:

Սկզբից տրվում են հոդվածի լեզվով աղբյուրները, որից հետո՝ օտարալեզու: Հղումները տեքստում կատարվում են քառակուսի փակագծերում՝ նշելով գրականության աղբյուրի հերթական համարը, օրինակ՝ [3] կամ [1,5,6]:

Ամփոփագիր: 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 պահանջները 2-րդ անգամ չկատարելու դեպքում հոդվածը չի ընդունվում:

Հեղինակը 10-ն օրվա ընթացքում իր էլեկտրոնային հասցեով տեղեկացվում է **գրախոսված 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 2 գիտական աշխատանք՝ առանց համահեղինակների կամ համահեղինակներով:

Յուրաքանչյուր հոդվածին տրվում է միջազգային թվային համարանիշ՝ DOI:

Ասպիրանտները և հայցորդները (առանց համահեղինակի) հոդվածի հետ պետք է ներկայացնեն կարծիք՝ ոլորտի գիտնականի կամ առաջադարձ մասնագետի կողմից:

Հոդվածները ներկայացնել հետևյալ հասցեով՝

Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11, 2-րդ հարկ՝ Գիտամեթոդական բաժին, հեռախոսներ՝ (010) 55-33-10/1-64, քջջ.՝ 055-36-89-19, Երանուտի 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. թեկ., Երևան, 2020, 22 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ. Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Դասագիրք, Երևան, Ջոքեր հրատ., 1993, 212 էջ:
4. Терехина Р.Н., Уровень специальной подготовленности лидеров гимнастического помоста в первый год олимпийского цикла / Р.Н. Терехина, С.В. Борсиенко, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 244-248.
5. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, Sport Management Review, 2014; 17(4)p. 520–529.
6. Романовская Н.Е., Понятие профессиональной компетенции http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf [մուտք՝ 12.05.2023]
7. Этапы многолетней подготовки спортсмена. <https://fkis.ru/page/1/161.html> [մուտք՝ 25.12.2022]

Տեղեկություններ հեղինակների մասին (ծնակերպման օրինակ)

Արմեն Մայիսի Ոսկանյան՝ մ.գ.թ., Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: a.vosk@sportedu.am,

ORCID: 0000-0001-6608-6635

Կարեն Ռազմիկի Սերոբյան՝ մագիստրանտ, Շիրակի պետական

համալսարան, Գյումրի, Հայաստան, E.mail: k.ser@ssy.am,

ORCID: 0000-0002-5711-5784

Information about the authors (Example of formulation)

Armen Mayis Voskanyan, PhD Associate Professor of the Department of Sports Pedagogy and Psychology, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: a.vosk@sportedu.am, ORCID: 0000-0001-6608-6635

Karen Razmik Serobyan, Student of Master's Degree, Shirak State University, Gyumri, Armenia, E-mail: k.ser@ssy.am, ORCID: 0000-0002-5711-5784

ԿԱՐԾԻՔ

«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ»

պարբերականի հոդվածի

Հոդվածի վերնագիր._____

Հոդվածի հեղինակի անուն, ազգանուն (գիտական աստիճան, կոչում).

Թեմայի արդիականության հիմնավորման աստիճան.

Հետազոտության նպատակի հստակ ձևակերպում.

Գիտական 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

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 size12, 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 article will not be accepted if it has not been amended for the second time as well.

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 two 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](https://fkis.ru/page/1/161.html) [access: 25.12.2022]

Information about the authors(Example of formulation)

Armen Mayis Voskanyan, PhD Associate Professor of the Department of Sports Pedagogy and Psychology ,Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: a.vosk@sportedu.am

ORCID: 0000-0001-6608-6635

Karen Razmik Serobyan, Student of Master’s Degree

Shirak State University,Gyumri, Armenia, E-mail: k.ser@ssy.am

ORCID: 0000-0002-5711-5784

OPINION

on the article of

"Science in Sport: Modern Issues"

Journal

Article title. _____

Name, surname of the author (scientific degree, title). _____

Substantiation degree of theme relevance. _____

Clear formulation of the purpose of the research.

Scientific novelty.

Theoretical and practical significance of the research.

Relevance of selected methods to the research issues.

Degree of analysis of the research results.

Relevance of the conclusion to the research issues

Literature studied in the last 10 years (at least 30 percent). _____

Comments and recommendations (incomplete mathematical data processing, unsubstantiated, irrelevant judgments, technical deficiencies, insufficient presentation of the summary, etc.)

Recommending the publication of the article

Reviewer _____

(scientific degree, title, *name, surname*)

«_____» «_____» 202

(signature)

Submit article opinions in signed, scanned PDF version

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Научно-методический журнал

№ 3 (16)

Սրբագրիչ՝

Ե.Վ. Սիմոնյան

Համակարգչային
ձևավորող՝

Լ.Ա. Մեծոյան