

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

ՊՐԱԿ Բ

ԵՐԵՎԱՆ – 2019

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ
ՊՐԱԿ Բ**

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

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները: Պարբերական: Պրակ Բ: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2019, 295 էջ:

Պարբերականում ընդգրկված են Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի, հանրապետության և այլ պետությունների բուհերի դասախոսների և աշխատակիցների գիտահետազոտական ու մեթոդական աշխատանքների նյութերը: Գիտափորձարարական ուսումնասիրությունները նվիրված են ինչպես ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտի, ֆիզիկական կուլտուրայի բազմաբնույթ հիմնախնդիրներին, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրային և սպորտին սերտորեն առնչվող այլ ոլորտներին:

Պարբերականի նյութերը նախատեսված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում գիտահետազոտական աշխատանքներով զբաղվող մասնագետների և ուսանողների համար:

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ АРМЕНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ**

**ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ ВЫПУСК Б
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**THE ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT PREPAREDNESS
PERIODICAL ISSUE B**

ԼՈՂԱՓՆՅԱ ՎՈՒՆՅՐՈՒ

***Ասիստենտ Գ.Մ.Ամբարյան, դասախոս Հ.Ա.Ասմարյան,
ավագ լաբորանտ Ի.Ռ.Հովսեփյան
Մարզախաղերի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Լողափնյա վոլեյբոլ, Օլիմպիական խաղեր, գնդակ, մրցաշար, խաղահրապարակ:

Արդիականություն: Լողափնյա վոլեյբոլը զանգվածային մարզաձև է ամբողջ աշխարհում: Լողափնյա վոլեյբոլ զարգացել է որպես ինքնուրույն մարզաձև դասական վոլեյբոլից: Այս 2 մարզաձևերի միջև գոյություն ունի շատ ընդհանրություններ, բայց կա նաև զգալի տարբերություններ խաղի կանոններում և տեխնիկայում:

Լողափնյա վոլեյբոլում խաղացողի համար կարևոր որակ է բազմակողմանի զարգացումը, քանի որ լողափնյա վոլեյբոլի թիմը բաղկացած է ընդամենը 2 հոգուց, խաղացողները բաժանված չեն խաղային դիրքերով (ամպլուս) և դասավորվում են խաղահրապարակում ազատ, չնայած շատ թիմերում կարելի է առանձնացնել բարձրահասակ շրջափակողին և ավելի ցածրահասակ, բայց ավելի շարժունակ պաշտպանի:

Լողափնյա վոլեյբոլի գլխավոր ղեկավարման օղակը Լողափնյա վոլեյբոլի միջազգային խորհուրդն է, որը մտնում է Միջազգային վոլեյբոլի ֆեդերացիայի (FIVB) կազմի մեջ:

Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները: Ուսումնասիրել լողափնյա վոլեյբոլի կանոններն և տարբերությունները դասականից, բացահայտել լողափնյա վոլեյբոլի զարգացման հեռանկարները և ուղիները:

Շեղանկազուտման մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, դիտումներ, զրույց մասնագետների հետ, համացանց:

Աշխատանքի վերլուծություն: Լողափնյա վոլեյբոլը ստեղծվել է ԱՄՆ-ի Կալիֆորնիա նահանգում՝ 1920-ական թվականներին, այդ տարիներին տեղի լողափերում հայտնվեցին խաղահրապարակներ և խաղում էին ինչպես դասական վոլեյբոլում՝ 6 հոգով: Տարածված է նաև վարկած, որ 1910-ականներին Հավայան կղզիներում տեղի սյորֆինգ ակումբի անդամները, որոնց մեջ էր նաև հայտնի ամերիկացի լողորդ Դյուկ Կախանամոկուն, նա մեծ ներդրում ունի խաղի զարգացման համար: 1930-ին Սանտա-Մոնիկայում տեղի ունեցավ լողափնյա վոլեյբոլի առաջին հանդիպումը, որտեղ թիմերը բաղկացած էին 2 խաղացողներից:

Եվրոպայում լողափնյա վոլեյբոլի մասին առաջին անգամ իմացան Ֆրանսիայում՝ 1927-ին (Ֆրանկովիլ քաղաքում), այն դարձավ լողափերի գլխավոր զվարճանքը: Ժամանակի ընթացքում խաղը տարածում գտավ նաև մյուս եվրոպական երկրներում՝ Բուլղարիա, Չեխոսլովակիա և Լատվիա: Առաջին պաշտոնական լողափնյա վոլեյբոլի մրցաշարն անցկացվեց 1947-ին՝ Կալիֆորնիայում:

Բրազիլիայում լողափնյա վոլեյբոլը ճանաչում ստացավ՝ 1950-ականներից: Առաջին անգամ 1976-ին ԱՄՆ-ում անցկացվեց ոչ պաշտոնական աշխարհի առաջնություն, որը դիտում էին ավելի քան 30 հազար հանդիսատես: 1983-ին ստեղծվում է Պրոֆեսիոնալ վոլեյբոլիստների ասոցացիան (AVP):

1986-ին լողափնյա վոլեյբոլն ընդունվեց Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիայի կողմից (FIVB) և 1987-ին միջազգային ֆեդերացիայի հովանու ներքո անցկացվեց առաջին պաշտոնական աշխարհի առաջնությունը՝ Բրազիլիայում (Ռիո Դե Ժանեյրո), որտեղ հաղթողներ դարձան ամերիկացիներ Ռենդի Սոկլուսը և Սինջին Սմիթը:

1992-ին լողափնյա վոլեյբոլը ցուցադրական ներկայացվեց Բարսելոնայի օլիմպիական խաղերում և նույն տարում անցկացվեց նաև կանանց անդրանիկ աշխարհի առաջնությունը: 1993 թ. Մոնտե-Կառլոյում ՄՕԿ - ի կողմից լողափնյա վոլեյբոլն ընդգրկվեց օլիմպիական խաղերի ծրագրում և 1996-ի Ատլանտայի օլիմպիական խաղերում խաղարկվեցին առաջին մեդալները, որտեղ տղաներից հաղթողներ ճանաչվեցին Կ.Կիրայ-Կ.Ստեֆեսը (ԱՄՆ), իսկ կանանցից Ժ. Սիլվա-Ս.Պիրեշ (Բրազիլյա) զույգերը:

Ներկայումս անցկացվում են տարբեր խոշորագույն մրցաշարեր՝ օլիմպիական խաղեր, աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններ, համաշխարհային մրցաշար (World Tour) և Մեծ սաղավարտի մրցաշարեր (Grand Slam), որոնք կոմերցիոն մրցաշարեր են և անցակցվում են մի քանի փուլով՝ տարածքային կոնֆեդերացիաների կողմից:

Հայաստանում լողափնյա վոլեյբոլի առաջին պաշտոնական մրցաշարն անցկացվել է 2005-ին՝ Սևանի ափին, որտեղ մասնակցում էին միայն կանայք: Իսկ 2007-ից սկսած՝ մինչ օրս անցկացվում են ՀՀ առաջնություններ (մեծահասակներ, պատանիներ և աղջիկներ): 2015-ին Հայաստանում առաջին անգամ անցկացվեց Արևելյան եվրոպական երկրների լողափնյա վոլեյբոլի Մ-18 առաջնություն, որը տեղի ունեցավ Սևանի ափին, իսկ արդեն 2017 և 2018 թթ-ին անցկացվեց նույն առաջնությունը (EREVAN OPEN) արդեն մեծահասակների համար, որը նաև օլիպիական խաղերի վարկանիշային մրցաշար է:

ՀՀ հավաքական թիմերը 2009-ից մասնակցում են միջազգային մրցաշարերի Վրաստանում (CARTVELA CUP) և բազմիցս զբաղեցրել են մրցանակային տեղեր: Իսկ արդեն 2014-ից սկսեցին մասնակցել Արևելյան եվրոպական երկնե-

րի Մ-18 առաջնությանը, ինչպես նաև մեծահասակների առաջնությանը:

2016-ին առաջին անգամ տղամարդկանց և կանանց ՀՀ լողափնյա վոլեյբոլի հավաքական թիմերը մասնակցեցին Եվրոպայի Մ-22 առաջնությանը: 2017-ին Վիլնյուսում կայացած Արևելյան Եվրոպական երկրների Մ-18 առաջնությանը մեր տղաները պատմության մեջ առաջին անգամ տոնեցին մի քանի հաղթանակներ և զբաղեցրեցին 7-րդ տեղը: 2017-ին Մ-18 հավաքականները մասնակցեցին նաև Միջմայրցամաքային գավաթին և Եվրոպայի առաջնությանը:

2018-ին Մյունխենում (Գերմանիա) կայացած ուսանողական աշախարհի առաջնությունում մեր տղաները 32 թիմերի պայքարում զբաղեցրեցին 17-րդ տեղը:

2019-ին Լոնդոնում տեղի է ունենալու Միջմայրցամաքային գավաթ, որտեղ խաղարկվելու են Տոկիոյի օլիմպիական խաղերի ուղեգիր, և որին մասնակցելու է ՀՀ հավաքականը:

Լողափնյա վոլեյբոլ խաղում են 16 x 8 մ խաղահրապարակում, որը ծածկված է ավազով՝ ոչ պակաս 40 սմ խորությամբ և բաժանված է ցանցով՝ 2 հավասար մասերի, ցանցի բարձրությունը ինչպես և դասականում նույնն է՝ տղամարդկանց համար 2.43 մ, կանանց համար՝ 2.24 մ: Լողափնյա վոլեյբոլում գնդակի շրջագիծը կազմում է 66-68 սմ, ճնշումը մի փոքր քիչ է: Գնդակը պետք է ունենա վառ գույնավոր երանգներ և պետք է կշռի 260 – 280 գ:

Թիմը բաղկացած է 2 խաղացողից ըստ կանոնի՝ փոխարինումներ խաղի ընթացքում արգելված է (ծանր վնասվածքների, որակագրկման դեպքում թիմին գրանցվում է պարտություն): Մարզիչը կարող է հետևել հանդիպմանը միայն որպես հանդիսատես՝ բացառությամբ տարիքային առաջնություններից, որտեղ մարզիչը գտնվում է խաղահրա-

պարակում և ղեկավարում է խաղը: Խաղերը կարող են տեղի ունենալ արևի ճառագայթների ներքո, քանու կամ անձրևի ժամանակ:

Խաղը հաղթելու համար անհրաժեշտ է հաղթել 3 խաղափուլերից երկուսում: 1-ին և 2-րդ խաղափուլերը խաղարկվում են 21 միավորից, իսկ 3-րդը՝ 15-ից: Խաղափուլերում հաշվի հավասարության դեպքում (22:20; 14:16) հաղթանակը տրվում է 2 միավորի առավելությունը ստացած թիմին: Ամեն 7 միավորի խաղարկումից հետո թիմերը փոխում են խաղադաշտերը, իսկ վճռորոշ խաղափուլում՝ ամեն 5 միավորից հետո: Այս փոփոխությունները պետք են, որպեսզի թիմերը մրցեն հավասար պայմաններում (արև, քամի): Ամեն թիմին տրվում է 1 ընդմիջման հնարավորություն, ինչպես նաև 1-ին և 2-րդ խաղափուլերում տրվում է տեխնիկական ընդմիջում (2 թիմերի միավորների գումարը կազմում է 21):

Եզրակացություն: Աշխատանքը կատարելիս եկանք հետևյալ եզրակացության. որ Հայաստանի լողափնյա վոլեյբոլը զարգանում է արագ տեմպերով, մասնավորապես՝ մեր հավաքական թիմերը պարբերաբար մասնակցում են միջազգային մրցաշարերին և տարեցտարի բարելավում արդյունքները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plyazhnyy-voleybol/>
2. Ասմարյան Խ.Հ, Ասմարյան Կ.Խ., Հայաստանի վոլեյբոլի պատմության ուրվագծեր, Երևան 2005:
3. Ասմարյան Կ., Վոլեյբոլ, 2007:
4. Ասմարյան Խ.Հ, Ասմարյան Կ.Խ., Հայկական վոլեյբոլի հանրագիտարան, 2009, էջ 233:
5. <http://www.volley.ru/pages/497/>

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ**Ассистент Г. М. Амбарян, преподаватель О. А. Асмарян,
старший лаборант И.Р.Овсепян****РЕЗЮМЕ****Ключевые слова:** пляжный волейбол, олимпийские игры, мяч, турнир, игровая площадка.

Армянский пляжный волейбол развивается быстрыми темпами. Этому свидетельствует тот факт, что наши сборные команды регулярно принимают участие в международных соревнованиях, и год за годом улучшают результаты.

BEACH VOLLEYBALL**Assistant G. M. Ambaryan, Instructor O.A. Asmaryan,
senior assistant I.R.Hovsepyan****SUMMARY****Keywords:** Beach Volleyball, tournament, Olympic games, Grand Slam.

Armenia's beach volleyball is developing at a fast pace, proving the fact that our national teams regularly participate in international tournaments and improve the results year by year.

ՁՅԱՆ ՎՈԼԵՅԲՈԼ**Դասախոս Հ.Ա. Ասմարյան, ասիստենտ Գ.Մ. Ասմարյան,
ավագ լաբորանտ Ի.Ռ.Հովսեփյան
Մարզախաղերի համբիոն****Առանցքային բառեր:** Ձյան վոլեյբոլ, մրցաշար, օլիմպիական խաղեր, եվրաստուր:**Արդիականություն:** Ձյան վոլեյբոլ մարզաձևը զարգացել է ձմեռային հանգստի հնարավորություն ունեցող երկրներում, որոնք ունենին սպորտային խաղահրապարակներ, մաս-

նավորապես՝ ԱՄՆ - ում զանգվածային մրցաշարեր են անցկացվել Պեդրե կղզում:

Ռուսաստանում մեծ հեղինակություն էր վայելում «Սուրբ ծննդյան» մրցաշարը, որն անցկանցվել է 2004 – ին՝ Տոկսովո գյուղում, իսկ վերջին շրջանում այն անցկացվում էր Սեստրորեցկում:

2008-ին ձյան վոլեյբոլի զարգացման մեծ կենտրոն դարձավ Ավստրիայի Վագրային հանգստի գոտին, որտեղ կազմակերպվում էին կանոնավոր մրցաշարեր:

2011-ին ձյան վոլեյբոլը Ավստրիայի վոլեյբոլի ֆեդերացիայի կողմից ճանաչում ստացավ, իսկ 2012-ին մարտապրիլ ամիսներին՝ Շպիտցինգգելճում (Գերմանիա): Ավստրիական Վագրայինում և Սանկտ - Անտոնեում անցկացվեցին առաջին միջազգային մրցաշարերը (Snow Volleyball European Tour), որին մասնակցում էին եվրոպական երկրների 9-ը թիմեր՝ Ավստրիա, Գերմանիա, Իտալիա, Լեհաստան, Ֆրանսիա, Սլովակիա. Չեխիա և Շվեյցարիա: Այս մրցաշարից հետո այս երկրներից մի քանիսը ևս օգնեցին, որպեսզի անցկացվի Եվրատուր:

2015-ի հոկտեմբերի 16-ին Եվրոպայի վոլեյբոլի ֆեդերացիայի (CEV) 36-րդ գլխավոր վեհաժողովում (Սոֆիա) ձյան վոլեյբոլի Եվրատուրն ընդգրկվեց պաշտոնական օրացուցային պլանում: Եվրոպայի վոլեյբոլի ֆեդերացիայի զեկույցում նշվեց, որ ձյան վոլեյբոլում իրենց ուժերն են փորձել այնպիսի աշխարհահռչակ մարզիկներ ինչպիսիք են՝ օլիմպիական խաղերի բրոնզե մեդալակիր (2012) Մարտին Պլավիշը և Եվրոպայի չեմպիոն Գրետա Չիկորելին (2011):

2016-ին մարտ - ապրիլ ամիսներին Եվրոպայի վոլեյբոլի ֆեդերացիայի հովանու ներքո անցկացվեց առաջին պաշտոնական Եվրատուրը: Այն անցկացվեց մի քանի տուրերով՝ Շպենդլերուվ-Մլինե (Ավստրիա) և Կրոնպլացե (Իտալիա):

2017-ի սեպտեմբերի 1-ին Եվրոպայի վոլեյբոլի ֆեդերացիայի 38-րդ գլխավոր վեհաժողովում (Կրակով) ԵՎՖ նախագահ Ալեքսանդր Բորիշիչը հայտարարեց, որ 2018-ի մարտի 22-25-ը Ավստրիայում կանցկացվի պատմության մեջ առաջին անգամ ձյան վոլեյբոլի Եվրոպայի առաջնություն, որին կմասնակցեն 24 տղամարդկանց և 24 կանանց թիմեր: Եվրոպայի առաջնության հաղթողներ ճանաչվեցին Ռուսաստանից՝ Ռուսլան Դայանովը և Տարաս Միսկենը (տղ.) և Լիտվայից՝ Եվա Դումբաուսկաիտեն և Մոնիկա Պովիլյաիտիտեն (կանանց):

Միջազգային վոլեյբոլի ֆեդերացիան (FIVB) 2017թ. ձմռանը հավանության արժանացրեց Իրանի Դիզին հանգստյան գոտում անցկացված միջազգային մրցաշարը և Վագրահնում անցկացրեց ձյան վոլեյբոլի փառատոն: Նույն տարվա մայիս ամսին Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիայի նախագահ Արի Գրասան հայտարարեց, որ մտադրություն ունեն հասնել նրան, որպեսզի ձյան վոլեյբոլ ընդգրկվի Ձմեռային օլիմպիական խաղերի ծրագրում (2022-ին ցուցադրական, իսկ 2026-ին ընդգրկվի օլիմպիական խաղերի ծրագրում):

2018-ի փետրվարի 14-ին Ձմեռային օլիմպիական խաղերի մայրաքաղաք Փհենյանում կայացավ ձյան վոլեյբոլի ցուցադրական խաղ՝ դասական և լողափնյա վոլեյբոլի աստղերի մասնակցությամբ (Ժիրբա, Էմանուել, Վլադիմիր Գրբիչ և այլք), որը երկրպագուների և մասնագետների կողմից հավանության արժանացավ:

2020թ. ձյան վոլեյբոլը փորձնական կընդգրկվի ձմեռային պատանեկան օլիմպիական խաղերի ծրագրում (Լոզան), իսկ 2021-ին ծրագրված է անցկացնել աշխարհի առաջին առաջնությունը:

Հայաստանում ձյան վոլեյբոլ առաջին անգամ սկսել են խաղալ 2014 թվականից: Անցկացվեց ՀՀ առաջնություն Շաղկաձոր քաղաքում, որին մասնակցում էին լողափնյա և դասական վոլեյբոլիստները: Ավելի հաջող հանդես եկան այն մարզիկները, որոնք ավելի շատ էին զբաղվում լողափնյա վոլեյբոլով: 2017 թվականից անցկացվեց Հայաստանի բաց առաջնություն, որին մասնակցում էին թիմեր՝ Ռուսաստանից և Վրաստանից: Ծաղկաձորում, Երևանում և Գյումրիում՝ կախված եղանակային պայմաններից, ամեն տարի անցկացվում են տարբեր առաջնություններ (ՀՀ առաջնություն, Գավաթի խաղարկություն, միջազգային մրցաշարեր): 2018թ. մեր հավաքական թիմը մասնակցեց Snow Volleyball European Tour-ին՝ Վրաստանի Բակուրյանի քաղաքում, որտեղ դեռ խաղում էին հին կանոններով: Այս տարի մեր հավաքականը նույնպես մասնակցեց տվյալ մրցաշարին, բայց արդեն նոր կանոններով:

Աշխատանքի նպատակը, խնդիրները.

- Ուսումնասիրել ձյան վոլեյբոլի կանոնների փոփոխությունները:
- Բացահայտել ձյան վոլեյբոլի զարգացման հեռանկարները:

Մինչև 2018-ի վերջ ձյան վոլեյբոլ խաղում էին լողափնյա վոլեյբոլի կանոններով՝ բացառությամբ հաշվի, իսկ համաձայն եվրոպայի վոլեյբոլի ֆեդերացիայի կողմից հաստատված նոր կանոնների (հոկտեմբեր 2018թ.) ձյան վոլեյբոլ խաղում են 2 թիմեր: Յուրաքանչյուր թիմում պետք է լինի 3 խաղացող, ինչպես նաև 1 խաղացող՝ որպես պահեստային: Յուրաքանչյուր խաղափուլում թիմը իրավունք ունի կատարել 1 փոփոխություն, ինչպես նաև վերցնել 1 ընդմիջում, որը տևում է 30 վայրկյան: Ձյան վոլեյբոլ խաղում հարթանակի հասնելու համար պետք է հաղթել 3 խաղափուլերից երկու-

սում, յուրաքանչյուր խաղափուլ խաղում են 15 միավորից, իսկ եթե հաշիվը լինում է 14-14 խաղում են այնքան, մինչև թիմերից մեկն ունենա 2 միավորի առավելություն (16:14, 17:15): Ամեն 5 միավորի խաղարկումից հետո թիմերը փոխում են կիսադաշտերը, որպեսզի թիմերի համար լինեն հավասար պայմաններ: Ձյան վոլեյբոլի խաղահրապարակը ծածկված է ձյան շերտով՝ նվազագույնը 30սմ ծածկույթով: Ձյան վոլեյբոլի խաղահրապարակի չափսերն են՝ 16մ երկարություն և 8մ լայնություն: Խաղահրապարակը պետք է ունենա նաև ազատ գոտի բոլոր կողմերից՝ նվազագույնը 2 մետր: Խաղահրապարակում գծերի փոխարեն ժապավեններ են, որի լայնությունը 5սմ է, և պետք է սպիտակ չլինի: Ի տարբերություն դասական վոլեյբոլի, բացակայում են միջին և փոփոխության համար նախատեսված գծերը: 2019-ից նաև մարզաձևն ունեցավ իր նոր գնդակը, որը ջրակայուն է, գույները ավելի վառ են, տրամագիծը 66-68սմ, քաշը՝ (260-280գրամ), մինչ այդ խաղում էին լողափնյա վոլեյբոլի գնդակով: Ցանցի բարձրությունը տղամարդկանց մոտ 243սմ է, իսկ կանանց մոտ՝ 224սմ: Վոլեյբոլիստները խաղի ժամանակ պետք է լինեն տաք հագնված, կարող են օգտագործել ձեռնոցներ և գլխարկ: Շատ կարևոր է խաղակոշիկների ճիշտ ընտրությունը, այդ իսկ պատճառով մարզիկներն օգտագործում են ֆուտբոլային խաղակոշիկներ: Խաղային համազգեստը պետք է չտարբերվի և լինի միանման, եթե երկու թիմերի համազգեստի գույները նույն են, ապա կատարում է վիճակահանություն և հաղթողն ընտրում է համազգեստի գույնը: Խաղից առաջ կատարվում է վիճակահանություն, որպեսզի որոշվի թե, որ թիմն է կատարելու սկզբնահարված և խաղահրապարակի որ կողմից են սկսելու հանդիպումը: Խաղացողները սկզբնահարված կատարում են հերթականությամբ: Միայն թիմի ավագը իրավունք ունի վերցնել ընդմիջում և

փոփոխության կատարել, ուստի պետք է դիմի երկրորդ մրցավարին: Եղանակային պայմանները պետք է ոչ մի վտանգ չներկայացնեն մարզիկների առողջությանը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, դիտումներ, զրույց մասնագետների հետ:

Եզրակացություն: Աշխատանքը կատարելիս եկանք հետևյալ եզրակացության.

Հայաստանի եղանակային պայմանները բարենպաստ են ձյան վոլեյբոլը զարգացնելու համար, մասնավորապես՝ Ծաղկաձոր, Գյումրի, Սևան քաղաքներում կան լողափնյա վոլեյբոլի բացօթյա խաղահրապարակներ և հանգստյան գոտիներ, որտեղ կարող են անցկացվել ձյան վոլեյբոլի մարզումներ և մրցաշարեր:

1. Հայաստանում կան մարզիկներ, որոնք ունեն բոլոր հնարավորությունները լավ արդյունքներ գրանցելու համար: Այս մարզաձևը հասանելի է բարձրակարգ և սիրողական մարզիկներին:

2. Հայ լողափնյա վոլեյբոլիստները մի քանի տարիների մարզումների և միջազգային մրցաշարերի մասնակցելուց հետո ցուցադրում են բարձրակարգ խաղ ձյան վոլեյբոլ մարզաձևում և միջազգային մրցաշարերին տոնել են մի քանի հաղթանակներ:

3. Ավելի բարձր արդյունքների հասնելու համար Հայաստանի բոլոր քաղաքներում պետք է կառուցվի ավելի շատ բաց և փակ խաղահրապարակներ, որպեսզի տարվա բոլոր եղանակներին լողափնյա և ձյան վոլեյբոլիստները կարողանան անցկացնել մարզումներ:

4. Շատ մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել նաև դասական վոլեյբոլին, որովհետև թե լողափնյա, թե ձյան վոլեյբոլով

մարզվում են այն մարզիկներ, որոնք սկսել են իրենց մարզումները դասական վոլեյբոլով:

5. Կանոնների փոփոխության շնորհիվ խաղը դարձել է շատ ավելի դիտարժան հանդիսատեսների համար, իսկ մարզիկների համար ավելի հեշտացել է, քանի որ խաղում են 3-ով և ունեն իրավունք՝ կատարել փոփոխություն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%83
2. <https://scsw.ru/pravila-volejbola/pravila-volejbola-na-snegu/>
3. <http://www.volley.ru/documents/276/p1/2715/>

СНЕЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Преподаватель О. А. Асмарян, ассистент Г. М. Амбарян,
старший лаборант И.Р.Овсепян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: снежный волейбол, турнир, олимпийские игры, евротур.

В данной работе исследованы изменения правил снежного волейбола и выявлены пути развития в Армении. В Армении есть все возможности для проведения соревнований.

SNOW VOLLEYBALL

Lecturer O.A. Asmaryan, assistant G. M. Ambaryan,
senior assistant I.R.Hovsepyan

SUMMARY

Keywords: Snow Volleyball, tournament, Olympic games, Eurotour.

This article studies the rulechanges of snow volleyball and the ways of development in Armenia are revealed. Armenia has all the possibilities to hold competitions.

**ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՈՐՈՆՈՂԱՓՐԿԱՐԱՐԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

*Մ.գ.թ., դոցենտ, Ս.Հ. Դանիելյան,
միջազգային կարգի փրկարար, ասիստենտ, Ս.Ս. Բիժյան,
դասախոս Է. Թ. Սարգսյան
Կիրառական մարզաձևերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Փրկարարական գործողություններ, միջազգային որոնողափրկարարական խորհրդատվական խումբ, աղետի գոտի, տուժած երկիր, որոնում և փրկում:

Արդիականություն: Ներկայիս անկայուն քաղաքական և էկոլոգիական իրավիճակներն աշխարհում բերում են բնածին և մարդածին արտակարգ իրավիճակների քանակների ավելացման:

Ժամանակակից հասարակությունում անհնարին է պատկերացնել երկրի նորմալ կենսակերպն առանց համապատասխան օպերատիվ ծառայությունների, որոնք արտակարգ իրավիճակների դեպքում կծավալեն անհետաձգելի միջոցառումներ: Հրատապ գործողությունների արդյունավետությունը մեծ մասամբ, կախված է համապատասխան մասնագիտական պատրաստություն ունեցող մասնագետներից, պրոֆեսիոնալ փրկարարներից: Նման արգելքները հաղթահարելու համար փրկարարից պահանջվում է ոչ միայն ֆիզիկական կոփվածություն և տեսական գիտելիքներ, այլև տեխնիկական և տակտիկական հնարքների, տեխնիկական միջոցների լիարժեք տիրապետում: Սա է այն հիմնական և առաջնահերթ պայմանը, որից կախված է հետագա աշխատանքների հաջողությունները:

Համաշխարհային փորձը վկայում է, որ մեծածավալ աղետների դեպքում որևէ պետություն ի վիճակի չէ զուտ իր ուժերով և կարողություններով արձագանքելու ստեղծված իրավիճակին և վերացնելու առաջացած հետևանքները: Հետևաբար, անչափ կարևոր է այս գործում տեղական ու միջազգային կազմակերպությունների դերը, որոնք իրենց գործունեությամբ նպաստում են պետության առջև ծառայած խնդիրների լուծմանը: Այս տեսանկյունից Հայաստանը կարելի է դասել միջազգային հանրության կողմից շրջափելի աջակցություն ստացող երկրների շարքը, քանզի ներկայումս երկրում գործում են նման կազմակերպություններ և շատերը ծրագրեր են իրականացնում աղետների կառավարման ոլորտում[1]:

Միջազգային փրկարարական գործողություններն ավելի ու ավելի հաճախ են կիրառվում՝ որպես երկրներին արդյունավետ օգնության ցուցաբերման միջոց, որտեղ աղետների հանդեպ արձագանքման համակարգը անբավարար է զարգացած, կամ էլ արտակարգ իրավիճակների մասշտաբը գերազանցում է սեփական ուժերով և միջոցներով վերացման հնարավորությունը: Այդ մարդասիրական դրական միտումը կրում է օբյեկտիվ բնույթ: Առաջին՝ մարդու և բնության փոխհարաբերություններում հսկայական ճգնաժամի աճը բերում է բնական համաղետների մասշտաբների և ուժի ավելացման: Երկրորդ՝ բնածին և տեխնածին աղետները դառնում են ավելի փոխկապակցված, աճում է մարդու և բնության կախվածությունը տեխնոլոգիայի վիճակից: Երրորդ՝ մարդկությունն ավելի հստակ է գիտակցում, որ սեփական անվտանգության համար կարելի է պայքարել միայն միջազգային հանրության համաձայնեցված ուժերով[2]:

2015 թվականին Հայաստանի Հանրապետության արտակարգ իրավիճակների նախարարությունը, գերազանց

հանձնել է ՄԱԿ-ի Միջազգային որոնողափրկարարական խորհրդատվական խմբի (INSARAG) որակավորումը և դարձել Միջազգային որոնողափրկարարական խորհրդատվական խմբի (INSARAG-ի)- 34-րդ անդամը:

Հատուկ նշանակության փրկարարական աշխատանքների իրականացման կենտրոնի ՀՆՓԱԻԿ-ի ջոկատի յուրահատկությունն այն է, որ նա, լինելով ԱԽՆ ստորաբաժանումում, իր գոյության ընթացքում նրա ստորաբաժանման անձնակազմը, բազմիցս մասնակցել է միջազգային փրկարարական գործողությունների:

Միջազգային որոնողափրկարարական խորհրդատվական խմբի(INSARAG) նպատակն է՝ տուժած երկրներին միջազգային փրկարարական օգնության տրամադրումը, միջազգային որոնողափրկարարական խմբերին ներկայացվող նվազագույն պահանջների սահմանումը և լայնածավալ երկրաշարժերի դեպքում միջազգային օգնության համակարգման եղանակների մշակումը:

Ներկայումս INSARAG-ի ջանքերով ստեղծվել է միջազգային որոնողափրկարարական կառույցների տվյալների բազա, որտեղ պահվում են թիմերի կիրառման ոլորտի և հնարավորությունների տեղեկությունները:

Հետազոտության նպատակը՝ Հայաստանի փրկարարական խմբերի միջազգայնացման գործընթացն է՝ օգտագործելով ԱԽՆ-ն ողջ ներուժը՝ դրված խնդիրների իրագործման համար: Դրան նպաստում է նաև ՀՆՓԱԻԿ տարածքում տեղակայված Հայ-ռուսական փրկարարական կենտրոնը, որը 2019-ից սկսած՝ իրականացնում է միջազգային ուսուցման դասընթացներ և վարժանքներ:

Վերադառնալով Աղետի գոտում միջազգային փոխգործակցության և որոնողափրկարարական աշխատանքների անցկացման հարցերին՝ խնդիր է ծագում որոնողափրկարա-

րական ստորաբաժանումների գործողությունների ստանդարտացման հարցում: Մեծապես այդ խնդիրը ընկնում է ստորաբաժանումների ղեկավարների վրա:

Արդյունքում ներկայացված է մի համակարգ, որին պետք է հետևեն միջազգային որոնողափրկարարական գործողությունների բոլոր մասնակիցները.

1. Որոնողափրկարարական հարցերով միջազգային խորհրդակցական խումբ (INSARAG),

2. ԱԻ-ում տեղական կառավարման օրգան (LEMA),

3. Աղետների հետևանքների կորոդինացման և գնահատման խումբ (UNDAC),

4. Որոնում և փրկում (SAR),

5. Զոկատների ընդունման և ուղարկման կենտրոն (RDC),

6. Գործողությունների համաձայնեցման կենտրոն (OSOCC),

7. Աղետի և կորոդինացիայի վերաբերյալ տեղեկատվական համընդհանուր համակարգ (GRACS):

Հենց փրկարարական աշխատանքների վարման արդյունավետ կառուցված ռազմավարությունն է բարեհաջող փրկարարական գործողությունների առանցքային տարրը:

Փրկարարական աշխատանքների ռազմավարության կատարելիությունը հետևողական գործողությունների որոշակի միասնական պլանի կազմման և իրականացման մեջ է, որոնք պետք է միավորի փրկարարական գործողությունների առավել արդյունավետ անցկացման ձգտման ողջ արդյունավետ տակտիկական հնարավորությունները:

Միջազգային փրկարարական գործողությունների անցկացմանը ներգրավված միջոցների և կազմի ուժերը կարող են բավականաչափ կազմափոխվել՝ կախված ԱԻ տեսակից, կատարվող աշխատանքից և այլ գործոններից: Նրա հիմնա-

կան նպատակը համարվում է տուժածների անվտանգ և բարեհաջող փրկումը՝ խիստ սահմանված մարդկային, կառավարչական և նյութատեխնիկական ռեսուրսների ժամանակ:

Միջազգային փրկարարական գործողությունների պայմաններում հանդիպում են աշխատանքները դժվարեցնող լրացուցիչ գործոններ, ինչպիսիք են՝ լեզվական խոչընդոտը, սովորական շինարարական ստանդարտներից տարբերվող անսովոր ճարտարապետությունը: Ուստի, փրկարարական աշխատանքները պահանջում են թիմի բոլոր ծառայությունների սերտ փոխգործակցություն: Կարևոր է, որ SAR թիմի ողջ անձնակազմը օպտիմալ արդյունավետության հասնելու համար հետևի թիմի կողմից ընդունված որոնման տակտիկային և ռազմավարությանը: Ծառայության նշանակված ղեկավարները պետք է մշակեն տակտիկա և կիրառեն տեխնոլոգիաներ՝ թիմի գործունեության ռազմավարության առանձնահատկությունների պահանջների ընդհանուր իրավիճակին համապատասխան[3]:

SAR թիմի ղեկավարի և ծառայության ղեկավարների պարտականություններն են գործողությունների համաձայնեցումը և որոնման մշակված ռազմավարությանը հետևումը, համապատասխան տեղեկությունների հավաքումը և թիմի գործողությունների արդյունավետ ընդհանուր պլանի մշակումը:

Անհնարին է պատկերացնել երկրի նորմալ կենսակերպն առանց համապատասխան օպերատիվ ծառայությունների, որոնք արտակարգ իրավիճակների դեպքում կծավալեն անհետաձգելի միջոցառումներ:

ՀՖԿՍՊԻ-ի փրկարարական գործ մասնագետները կրթական և գիտական իրենց աշխատանքներում մեծապես ուշադրություն են դարձնում միջազգայնացման գործընթացներին և միայն վերջին 3 տարվա ընթացքում շուրջ 8 անգամ

գործուվել են արտասահման տարբեր որակավորման դաս-
ընթացների:

Հետազոտության արդյունքները: Փրկարարական գործողությունների հաստատված տակտիկայի և ռազմավարության կիրառումը թույլ կտա ապահովել հետևյալը՝

- անցկացնել բազմակողմանի փրկարարական աշխատանքներ,
- պատասխանատվության հարցերում նվազեցնել տարբեր տեսակի փրկարարական աշխատանքների խառնաշփոթության հավանականությունը,
- կազմակերպել SAR թիմի ռեսուրսների կիրառման արդյունավետ համաձայնեցում,
- խնդրի կատարման նպատակով իրականացնել SAR թիմի ստանդարտացված պատրաստություն[1]:

Եզրակացություն: Յուրահատուկ շեշտադրումներն արված են միջազգային փրկարարական գործողությունների իրականացման առավել կարևոր տարրերի վրա՝ որոնողափրկարարական աշխատանքների անցկացման տակտիկայի և ռազմավարության, արդյունավետ կապի հաստատման, գործողությունների ընթացքում վերականգնման միջոցառումների հարցերի և այլն:

Արտակարգ իրավիճակների ոլորտում պատրաստվածության տեսանկյունից Հայաստանը Սպիտակի աղետալի երկրաշարժից հետո դարձել է տարածաշրջանի առաջատար պետություններից մեկը, որն «օգնություն ներմուծող երկրից դարձել է օգնություն արտահանող երկիր» և պատրաստ է աջակցել բոլորին:

Ցանկացած որոնողափրկարարական գործողություն, իսկ միջազգայինը առանձնապես, բարդ տեխնոլոգիական գործընթաց է: Կիրառելով այդ տեխնոլոգիաները, համապատասխան կառույցները կարող են պլանավորել աշխատանք-

ները, որոշել կատարվող աշխատանքների ռազմավարությունը և տակտիկան, բաշխել ռեսուրսները, հաշվի առնել փրկարարական գործողությունների հոգեբանական առանձնահատկությունները, նման ձևով կառուցել ողջ տեխնիկական ցիկլը: Ընտրության ճշտությունը և տեխնոլոգիաների կառուցումը վերջնականորեն բերում է փրկարարական գործողությունների հաջողության: Մարդկային կյանքերի փրկման [4]:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ս.Հ. Դանիելյան, Միջազգային որոնողափրկարարական աշխատանքների մարտավարության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2018, էջ 5:
2. Легощин А.Д., Фалеев М.И, «Международные спасательные операции», М.»Аякс-Прес», 2001, 7с.
3. Воробьев Ю.Л. и др. Учебник спасателя.М., 1997,2003
4. Шойгу С.К. и соавт., Учебник спаателя. М.,1997., 2002

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПАСАТЕЛЬНЫХ ОПЕРАЦИИ

К.П.Н., доцент С.А Даниелян,

**спасатель международного класса, ассистент С.С. Бидзян,
преподаватель Э.Т. Саргсян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спасательная операция, международная консультативная группа по вопросам поиска и спасения, зона бедствия, пострадавшая страна, поиск и спасения.

Именно эффективно построенная стратегия ведения спасательных работ является ключевым элементом успешной спасательной операции. Любая поисково-спасательная, а международная в особенности, представляет собой сложный технологический процесс. Правильность выбора и построения технологии, в конечном итоге, ведет к успеху всей спасательной операции и к спасению человеческой жизни.

FEATURES OF INTERNATIONAL RESCUE STRATEGY

**PhD of pedagogical sciences, assistant professor S.A. Danielyan,
international class rescuer, assistant S.S. Bidzyan,
Lecturer E.T. Sargsyan**

SUMMARY

Key words: Rescue operation, international search and rescue advisory group, disaster area, affected country, search and rescue.

Efficiently built rescue strategy is a key element in a successful rescue operation. Any search and rescue work, especially international, is a complex technological process. The correct choice and construction of technology ultimately leads to the success of the entire rescue operation and rescuing a human life.

**ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ**

Դասախոս Ս. Գ. Խաչատրյան

**Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և
մեթոդիկայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Կյանքի արժեք, ուսանողներ, ա-
ռողջություն, բուհ, երիտասարդներ:

Արդիականությունը: Հայտնի է, որ ժամանակակից
գիտատեխնիկական առաջընթացը բերում է նորագույն
տեխնոլոգիաների և ռեբոտաշինության զարգացման դարա-
շրջան: Այսօրվա տեխնոլոգիաներով հագեցած կյանքը բա-
վականին թեթևացնում է մարդկանց առօրյան: Նախկինում
որևէ գործունեության համար նախատեսված ժամանակը
այսօր կրճատվել է մի քանի անգամ և չի պահանջում ֆիզի-
կական մեծ ակտիվություն, որն էլ բերում է սակավաշարժու-
թյան[3,4]: Էկոլոգիական, սոցիալական խնդիրներն ու հի-
վանդությունների աճն էլ իր հերթին խթանում է առողջական

լուրջ հարցերի առաջացման և օրեցօր նվազում է «գործնականում առողջ» քաղաքացիների թիվը:

«Առողջություն» արժեքի կարևորությունը զգալի փոփոխության է ենթարկվում մարդու կյանքում, որի վրա ազդում են տարբեր հանգամանքներ [5]: Այս տեսանկյունից կարևորվում է բացահայտել, թե ընտրած մասնագիտությունը ինչպիսի ազդեցություն է ունենում կյանքի արժեքների գնահատման գործում:

Նպատակը: Սույն հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել կյանքի արժեքների կարևորումը ուսանողների շրջանում:

Խնդիրները:

1. Ուսանողների շրջանում իրականացնել թեստավորում՝ կյանքի արժեքների վերաբերյալ:

2. Կատարել համեմատություն Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի և այլ բուհերի ուսանողների կողմից կյանքի արժեքների կարևորման միջև:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, ընդհանրացում և վերլուծություն,

- սոցիոլոգիական հարցում,

- մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Կազմակերպումը: Վերոնշյալից ելնելով՝ կատարվել է սոցիոլոգիական հարցում հատուկ մշակված հարցաթերթիկի օգնությամբ: Հետազոտությունները կատարվել են Երևանի պետական տնտեսագիտական համալսարանի, Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի, Երևանի պետական լեզվաբանական համալսարանի և Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պե-

տական ինստիտուտի¹ շուրջ 400 ուսանողների շրջանում: Գնահատվել են կյանքի արժեքները հայտնի հատկանիշների կտրվածքով՝ նյութական ապահովվածություն, սիրած զբաղմունք, ազատություն, ընտանիք, առողջություն, կրթություն, առողջ շրջակա միջավայր, երջանկություն, հայրենիք, սիրելի և սիրվել [1.2] (աղ. 1):

Արդյունքների ամփոփում: Պարզվեց, որ առավելագույն ուշադրության արժանացել է «**ընտանիք**» արժեքը [6,7,8]: ՀՖԿՍՊԻ I կուրսի ուսանողների 29%, 4-րդ կուրսի՝ 30%-ը առավելությունը տվել են այս արժեքին, մյուս բուհերի I կուրսում գրանցել ենք 15, իսկ IV-ում՝ 29% արդյունք: Բազմաթիվ հետազոտությունները վկայում են, որ ընտանիքը եղել է ու կմնա հայ ազգի համար գերագույն արժեքներից մեկը: Այդ են վկայում նաև արձանագրած արդյունքները: ՀՖԿՍՊԻ և այլ բուհերի IV կուրսի ուսանողների կողմից գրանցված բարձր արդյունքը փաստում է այն հանգամանքը, որ երիտասարդներից շատերը ավարտական տարվա վերջին սկսում են ընտանիք կազմելու լուրջ քայլեր ձեռնարկել, այդ իսկ պատճառով էլ զգալի տարբերություն է նկատվում I և IV կուրսերի սովորողների միջև:

Աղյուսակ 1

ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔՆԵՐ	ՀՖԿՍՊԻ I կուրս	ՀՖԿՍՊԻ IV կուրս	Այլ բուհեր I կուրս	Այլ բուհեր IV կուրս
Ընտանիք	29%	30%	15%	29%
Երջանկություն	10%	11%	11%	8%
Կրթություն	8%	6%	16%	10%
Նյութական ապահովվածություն	3%	4%	15%	10%
Սիրած զբաղմունք	2%	1%	2%	2%
Ազատություն	2%	1%	4%	3%

¹ Այսուհետ ՀՖԿՍՊԻ

Առողջ շրջակա միջավայր	1%	1%	2%	3%
Սիրելի և սիրվելի	6%	3%	16%	3%
Առողջություն	26%	31%	7%	20%
Հայրենիք	13%	12%	12%	10%

«**Երջանկությունը**»՝ որպես առաջատար արժեք ՀՖԿՄՊԻ 10 և 11, իսկ այլ բուհերի՝ 11 և 8% ուսանողներն են նշել: Ելնելով սոցիալական պայմաններից, ապրելու վայրից, տարիքից և այլ շարժառիթներից՝ ամեն մի անհատ առանձնակի է պատկերացնում երջանկություն հասկացությունը: Հարցման ընթացքում ուսանողների հետ ունեցած զրույցների ժամանակ ոմանք պնդում էին, որ մարդ կարող է երջանիկ լինել, եթե կյանքում առկա են ներկայացված բոլոր արժեքները, հետևաբար արդի պայմաններում լիարժեք երջանիկ մարդ երևի թե գոյություն չունի:

Քանի որ հարցման մասնակիցները բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ուսանողներ էին, հետևաբար հետաքրքրում էր, թե որ մակարդակում կգտնվի «**կրթություն**» արժեքը: Չնայած ռեսպանդենտները շատ էին կարևորում բարձրագույն կրթությունը և մասնագիտության ձեռքբերումը, այնուամենայնիվ, որոշիչ արդյունք չհաջողվեց գրանցել, բացառությամբ այլ բուհերի I կուրսի ուսանողների (16%): Երբեմն մարդ արժևորում է հենց այն արժեքը, որը բացակայում է իր կյանքում, այդ իսկ պատճառով կարծում են, որ ուսանողներն արդեն լինելով կրթության ոլորտում, նշանակություն տվել են այլ արժեքների:

Ժամանակավոր սոցիալ-տնտեսական դժվարությունները շատերի մոտ ձևավորել են այնպիսի կարծրատիպ, որ կյանքի բոլոր խնդիրները սկսվում են նյութական անապահով վիճակից: «**Նյութական ապահովվածությունը**» որպես

առաջատար արժեք այլ բուհերի I կուրսի 15% ուսանողներն են ընտրել, իսկ IV կուրսի՝ 10%: Ինչ վերաբերվում է ՀՖԿՍՊ բուհի ուսանողներին, ապա վերջինս նկատելի ուշադրության չի արժանացել:

Սպորտային բարձր արդյունքի հասնելու ձգտումը պահանջվում է մեծ կամային որակներ, աշխատասիրություն և երկար ժամանակ: Հաղթանակին հասնելու համար մարզիկները կրում են բազմաթիվ պարտություններ, անկումներ ու ծախողումներ, վերելքներ ու վայրէջքներ, սակայն չհանձնվելով՝ կրկին շարունակում են իրենց մարզական կյանքը: Պարբերաբար գտնվելով նման իրավիճակներում և ուսումնառության ժամանակ ստանալով բազմակողմանի ու ներդաշնակ դաստիարակություն՝ ՀՖԿՍՊԻ ուսանողները գիտակցաբար են մոտենում կյանքի դժվարություններին և հաղթահարման լուծումները գտնում են՝ հենվելով սեփական ուժերի, համբերության ու նախաձեռնության վրա: Հենց սա է մեկնաբանում նրանց նյութականի նկատմամբ անտարբերությունը:

«Սիրած գբաղմունք», «ազատություն», «առողջ շրջակա միջավայր» և **«սիրելի ու սիրվել»** արժեքները որոշիչ տոկոսներ չեն կազմել: Միայն **«սիրելի և սիրվել»** արժեքը այլ բուհերի I կուրսի սովորողների կողմից գրանցվել է 16%: Վերջինս, ըստ տարիքային հետաքրքրությունների՝ համապատասխան հարթակում է գտնվում:

Հայտնի է, որ մարդն իր կյանքի 1/3-ը քնում է, 1/3-ը՝ սովորում, 1/3-ը աշխատում և, սովորաբար, սկսում է մտածել ու գբաղվել առողջական խնդիրներով միայն այն ժամանակ, երբ արդեն ունենում է առողջական անդառնալի հետևանքներ:

«Առողջությունն ամեն ինչ չէ, բայց ամեն ինչ առանց առողջության ոչինչ է». Այս արտահայտությունը պետք է լինի «ոսկե» կանոն յուրաքանչյուր քաղաքացու համար:

Այս կարգախոսին է ենթարկվում նաև հետազոտության հիմնախնդիրը, որի ժամանակ արձանագրվեց «**առողջություն**» արժեքի վերաբերյալ հետևյալ ցուցանիշները՝ ՀՖԿՍՊԻ բուհի I կուրսեցիների 26 և IV կուրսի ուսանողների 31%-ը, իսկ այլ բուհերի I կուրսի միայն 7 և IV կուրսի 20%-ն են «**առողջությունը**» նշել որպես առաջնային արժեք: ՀՖԿՍՊԻ ուսանողները առաջին իսկ ուսումնական տարվանից ստանում են գիտելիքներ առողջության և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ, հետևաբար նրանց գիտելիքները արտացոլում են առողջության կարևորությունն ու օրինաչափությունները: Ամեն դեպքում, դիտելով I և IV կուրսի ուսանողների արդյունքների տարբերությունը, կարելի է եզրակացնել, որ այն գուցե լրացվում է հաջորդ տարիներին, կամ տարիքի հետ նրանք սկսում են գնահատել առողջությունը:

Ինչ վերաբերում է «**հայրենիք**» արժեքին, ապա չնայած որ այն զիջում է ընտանիք և առողջություն արժեքներին, սակայն ստացված արդյունքները հաստատում են 3 արժեքների միասնական կապը: Բնականաբար, յուրաքանչյուր քաղաքացի մտածելով իր և հարազատների առողջության մասին ու գիտակցելով առողջ ընտանիք ունենալու գաղափարը՝ պատրաստակամ կլինի նաև հայրենիքի բարօրության ու պաշտպանության ապահովման գործում:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ տվյալ հետազոտության արդյունքում գալիս ենք այն եզրահանգման, որ կյանքի արժեքների ձևավորման վրա բավականին մեծ ազդեցություն է թողնում ինչպես ընտրած մասնագիտությունը, տարիքը, այնպես էլ սոցիալական կարգավիճակը, քանի որ համեմատության արդյունքում ակնհայտ երևում է ՀՖԿՍՊԻ-ի և այլ բուհերի երիտասարդների «կարծրատիպերի» և աշխարհայացքի տարբերությունը: Հետևաբար, գտնում են, որ «առողջություն արժեքի» գնահատման և առողջ կենսակերպ վարելու

նպատակով անհրաժեշտ է սերնդին գիտելիքներ փոխանցել դեռևս դպրոցահասակ տարիքից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Լ. Ալեքսանյան, Ն. Թորոսյան, Ա. Մուրադյան, Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (8-9 դասարանների համար), էջ 21-22, 2008,:

2. Յու.Գ. Գրիգորյան, Ե.Ս. Հակոբյան, Ա.Ա. Հարությունյան, Առողջ ապրելակերպ առարկայի դասավանդման հիմունքները հանրակարթական դպրոցում, Երևան, էջ 34-35, 2015:

3. Յու.Գ. Գրիգորյան, Հ.Ս. Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 1-12 դասարաններ, Երևան, 2007:

4. Յու.Գ. Գրիգորյան, Ա.Ա. Չատինյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի անհրաժեշտությունը ուսանողների տեսանկյունից, Երևան, 2002:

5. Е. Акопян, О формировании здорового образа жизни в системе школьного образования, Мանկավարժական միտք, N 1-2., էջ 42-46, 2011:

6. <http://www.artsakhtert.com/arm/society/item/7658>

7. <https://usum.info/yntaniqi-haskacutyuny/>

8. <http://www.apnet.am/journal/datas/articles/94.pdf>

ВАЖНОСТЬ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДИ

Педагог С. Г. Хачатрян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: жизненная ценность, студенты, здоровье, ВУЗ, молодежь.

В статье представлены результаты проведенного исследования одного из опросов о определении оценки жизненных ценностей среди студентов I и IV курсов Ереванского государственного экономического университета, Армянского государственного педагогического университета им. Х.Абовяна, Ереванского государст-

венного лингвистического университета и Государственного института физической культуры и спорта Армении.

Выяснились стереотипы и мировоззрение студентов, значение ценности «здоровья» в их жизни.

Исследование свидетельствует о том, что формирование знаний о здоровом образе жизни нужно начинать с школьных лет.

THE IMPORTANCE OF LIFE VALIUS AMONG THE STUDENTS

Lecturer S. G. Khachatryan

SUMMARY

Key words: Value of life, students, health, HEI, younger:

The article presents the query results of one of the first experiments, which reveals the assessment of life values among the I and IV courses students of Yerevan state university of economics, Armenian state pedagogical university after Kh. Abovyan, Yerevan state linguistic university and Armenian state institute of physical culture and sport.

It was revealed the difference between the students' stereotypes and views and the importance of «health» as a value in their life.

The research states the fact that knowledge about healthy lifestyle has to be formed from school age.

**ԴՊՐՈՑԻ, ՄԱՐԶԻ ԵՎ ԾՆՈՂԻ ՀԱՄԱՏԵՂ
ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ԴՊՐՈՑԱՀԱՍԱԿ
ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ**

*Դոցենտ Կ.Բ. Հասրաթյան,
ասիստենտներ Ի.Լ. Բաղդասարյան,
Ք.Ս. Նաջարյան, Ա. Գ. Անդիկյան
Ընթշամարտի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական դաստիարակություն, մատաղ սերունդ, դպրոց, ուսուցիչ, մարզիչ, ընտանիք, առողջ ապրելակերպ:

Արդիականություն: Մատաղ սերնդի համակողմանի դաստիարակության գործում իր առաջնային դերն ունի ֆիզիկական պատրաստությունը:

Ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտի զարգացման պրակտիկան և իրականությունը վկայում է, որ երեխաները ակտիվ մասնակցություն ունեն սպորտում: Հետաքրքիր է, որ որոշ մարզաձևերում երեխաներն ու դեռահասները երբեմն իրենք են սահմանում խաղի կանոնները, կանխորոշում են գնահատման չափանիշներն ու վաղ հասակում միջազգային ասպարեզում հասնում են հաջողությունների:

Հարկ է նշել, որ մարզումները պետք է լինեն բազմակողմանի և միշտ պետք է գտնվեն մարզիչների և բժշկի հսկողության տակ: Մարզիչի գործունեությունը, որպես կանոն, դիտարկվում է շատ նեղ՝ արտաքին, մարզական կառավարման կողմով: Սակայն նրա գործունեությունն ունի բազմագործոն մանկավարժական բնույթ և իրականանում է որոշակի մանկավարժական համակարգի շրջանակներում:

Այս համատեքստում կարևոր են մարզադպրոցները, դպրոցը, ծնողները, շրջապատը և այլն: Հայ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործում իրենց ներդրումներն են ունեցել ճանաչված ուսուցիչներ և գրողներ՝ Ղ.Աղայանը, Խ.Աբովյանը, Ֆարսադարյանը և այլք: Սակայն վաղուց ի վեր բանավեճեր են եղել թե վերը նշվածներից որն է կարևոր երեխայի անձի ձևավորման գործում՝ ընտանիքը, դպրոցը, սպորտը, թե ֆիզիկական դաստիարակությանը:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել ընտանիքի, դպրոցի, մարզչի համատեղ աշխատանքը մատաղ սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության գործում:

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

1. Բացահայտել մատաղ սերդի ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստության արդի վիճակը:

2. Բացորոշել ընտանիքում երեխայի հետ տարվող ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքները:

3. Ի հայտ բերել այդ համատեքստում մարզիչի կողմից մարզական խմբակներում տարվող աշխատանքը:

4. Բացահայտել մարզիչի, ընտանիքի և դպրոցի կողմից կատարվող համատեղ աշխատանքները և դրանց փոխադարձ կապը:

Հետազոտության մեթոդները: Աշխատանքում դրված խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝

- մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում,

- սոցիոլոգիական հարցում՝ հարցաթերթիկային հետազոտություն,

Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ ընտանիքը մարդկության ընդհանրության ամենահին ձևերից մեկն է: Մարդկային քաղաքակրթությունը իր զարգացման ընթացքում ստեղծել է բազում արժեքներ, որոնցից է ընտանիքը [Կ. Նալչաջյան, 2004]: Գիտական գրականության մեջ (Ա.Գ. Խարչև, Մ.Ս. Մացկովսկի, 1982) [1] ընտանիքը սահմանվում է որպես հասարակության բջիջ, անհատական կենցաղի կազմակերպման կարևորագույն ձև, որը հիմնվում է ամուսնական միության և ազգակցական կապերի վրա, այսինքն՝ այն հարաբերությունների վրա, որոնք գոյություն ունեն ամուսնու և կնոջ միջև, ծնողների ու զավակների, եղբայրների և քույրերի, այլ ազգականների միջև, որոնք ապրում են միասին և վարում ընդհանուր տնտեսություն:

Ընտանեկան դաստիարակության կարևորության, ծնողների՝ իրենց երեխաների դաստիարակության գործում ակտիվանալու մասին բազմիցս նշում են հայ մանկավարժները, ինչը կապված է վերջին տարիների սոցիալ-տնտեսական և բարոյահոգեբանական մեծ տեղաշարժերի հետ (Ն. Հարությունյան, 1997, Հ.Մ. Մախչանյան, 1997): [2, 4]

Շարունակելով պրոֆեսոր Մախչանյանի միտքը՝ Ն. Հարությունյանը (1997) [2] գտնում է, որ ելնելով այն բանից, որ ընտանիքը շատ բարդ ու համընդհանուր ուսումնասիրությունների կարևոր օբյեկտ է, առաջարկում ենք մեր հանրապետությունում ստեղծել «Ընտանիք» համակարգային հետազոտությունների կենտրոն: Դա հիմնավորվում է մեզանում ստեղծված խիստ լարված սոցիալ-տնտեսական և հոգեբանական իրավիճակով, ազգային արժեքների և լավագույն ավանդույթների վերակառուցման անհրաժեշտությամբ, մեր ազգի համար ընտանիքի ավանդական կարևոր դերի՝ վերջին տասնամյակում կրած նվազմամբ, որի հետևանքներն ավերիչ եղան նաև դաստիարակության գործում:

Հայ մեծ լուսավորիչ և մանկավարժ Ստ. Պալասանյանը (1837-1889) [3], ազգային լուսավորության հիմնական նպատակը համարելով մարդկանց զարգացումը, մտավոր ու ֆիզիկական դաստիարակությունը, այսինքն՝ համակողմանի զարգացումը՝ այն դիտում է որպես անհատի համար մեծ արժեք ունեցող մի երևույթ, առանց որի անհնար է անհատական և հասարակական (ազգային) պահանջների իրականացումը:

Ընտանիքը կատարում է շատ մեծ հասարակական ֆունկցիա՝

1. բնակչության վերարտադրություն,
2. տնտեսական խնդիրների լուծում,
3. երեխաների դաստիարակություն,
4. առողջարարական և ռեկրեատիվ հարցեր:

Հոգևոր կյանքում ընտանիքի ամենակարևոր գործառույթներից է երեխաների դաստիարակությունը: Ընտանեկան դաստիարակությունը ավելի զգացմունքային, շարունակական, բնորոշվում է անհատական յուրահատկությամբ: Ընտանիքը ոչ թե միատարր, այլ տարբերակված սոցիալական խումբ է (Ա.Գ.Խարչևը և Մ.Ս.Մացկովսկին 1982) [1]: Նրանում ներկայացված են տարիքային, սեռային, երբեմն էլ նույնիսկ նաև մասնագիտական տարբեր ենթահամակարգեր: Այդտեղ երեխային հնարավորություն է ընձեռվում՝ առավել լայնորեն դրսևորել իր հուզական և հոգևոր ունակությունները, ավելի արագ իրականացնել դրանք: Միաժամանակ ընտանիքն ունի հատուկ, լրացուցիչ, միայն իրեն հատուկ հնարավորություններ: Դա ամենից առաջ մարդու հուզական կուլտուրայի, սովորությունների արտաքին վարքի ձևավորումն է և նրա սեռական դաստիարակությունը:

Դաստիարակության ժամանակակից համակարգում ընտանիք, դպրոց և մարզիչ փոխհարաբերությունները մեծ և

պատասխանատու դեր են կատարում պատանիների ֆիզիկական դաստիարակության գործում: Ընտանիքից դպրոց և մանկապատանեկան սպորտ՝ երեխաների ուսուցման առաջին փուլը կոչված է ապահովելու երեխայի ձևավորումը՝ որպես անհատի, ունակությունների զարգացման, հաղորդակցվելու և համագործակցելու, սովորելու կարողությունների և ցանկությունների ձևավորման:

Հաշվի առնելով այս ամենը՝ մենք պետք է մարզադպրոցի, ընտանիքի և դպրոցի հարաբերությունները դիտարկենք ոչ միայն ծնողների մանկավարժական լուսավորվածության տեսանկյունից, թեև դա փոխգործունեության շատ կարևոր կողմ է, այլ ծնողների կողմից իրենց գիտելիքների և սոցիալական լավագույն փորձի անմիջական ներդրում դպրոցի և մարզադպրոցի ուսումնադաստիարչական աշխատանքներին:

Ոչ միայն ուսուցիչները և մարզիկները պետք է մատնանշեն ծնողների ընտանեկան դաստիարակության մեթոդներն ու բովանդակության թերությունները, այլև ծնողները՝ մանկավարժներին և մարզիկներին՝ դպրոցի և մարզադպրոցի աշխատանքի բացթողումները, թերացումները: Իհարկե, քննադատությունը ծնողների կողմից պետք է լինի հիմնավորված, արժևորված և կառուցողական:

Կարևորելով դպրոց, մարզիչ և, ընտանիք համագործակցության անհրաժեշտությունը և աշխատանքի արդյունավետության բարձրացման ճանապարհները պատանի մարզիկների ֆիզիկական դաստիարակության գործում՝ այնուհանդերձ, հեղինակները չեն նշում առողջ ապրելակերպի, նրա տարրերի նպատակային կիրառման ուղիները, բացակայում են համապատասխան ծրագրերը: Պատանի մարզիկների և դպրոցականների մոտ առողջ ապրելակերպ ձևավորելու համար հայ իրականության մեջ ընդհանրապես այս

ուղղությամբ գիտականորեն հիմնավորված որևէ աշխատանք չի իրականացվել: Առողջ ապրելակերպը կրտսեր դպրոցականների մոտ արդյունավետ ներդնելու համար նախատեսվող աշխատանքները պետք է իրականացնել ամբողջական ճակատով թե ծնողների, թե դպրոցական կոլեկտիվի և թե երեխաների համար նախատեսված մատչելի ծրագրերի առկայությամբ:

Մարզադպրոցները, կրթական հաստատությունները և հատկապես հանրակրթական դպրոցը կոչված է ընտանիքի հետ սերտ համագործակցելով, ապահովել երեխաների համակողմանի ներդաշնակ զարգացումը: Ծնողների կարծիքը և վերաբերմունքը պարզելու համար հարցաթերթիկային հարցում ենք անցկացրել կրտսեր դպրոցականների ծնողների շրջանում:

Հարցման միջոցով փորձել ենք բացահայտել միմյանց հետ սերտ շաղկապված հետևյալ հարցերը.

1. Ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի տարրերի պահպանման առանձնահատկությունը ընտանեկան պայմաններում:

2. Պարզաբանել ընտանեկան պայմաններում պատանի մարզիկների և դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման վիճակը:

3. Բացահայտել պատանի մարզիկների ծնողների հետաքրքրությունը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնահարցերի վերաբերյալ:

4. Ուսումնասիրել ծնողների գիտելիքները և կարողությունները պատանի մարզիկների և դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման հարցերում:

5. Բացորոշել պատանի մարզիկների և դպրոցականների ծնողների անձնական ֆիզկուլտուրային և սպորտային հետաքրքրությունը:

6. Ստուգել մարզադպրոց և դպրոց ընտանիք կապի առկայությունը և համատեղ աշխատանքի ձևերը:

Մեր կողմից անցկացված հարցումներն իրականացվել են Երևան քաղաքում: Այն, որ հայ մայրերի ձգտումը և հետաքրքրությունը երեխայի դաստիարակության հարցերում ավելին է, քան հայրերինը, արձանագրվեց նաև մեր հարցման ժամանակ բաշխված հարցաթերթիկների պատասխաններից՝ 69-ը տոկոս պատասխանել են մայրերը, 31 տոկոս՝ հայրերը:

Հարցված ծնողներին դասակարգել ենք նաև ըստ տարիքային խմբերի՝ 10-ը տոկոսը եղել են մինչև 30 տարեկան, 49 տոկոսը՝ մինչև 35 տարեկան, 33 տոկոսը՝ մինչև 40 տարեկան և 8 տոկոսը՝ 40-ից բարձր:

Նման աշխատանքի նախապատրաստման և անցկացման ժամանակ սովորաբար մեծ ուշադրություն է դարձվում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործում եղած դժվարությունները պարզելուն: Յուրաքանչյուր ընտանիքում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում շատ դժվարություններ են ծագում: Կարևոր է տալ դրանց հաղթահարման ուղիները: Ընդ որում պետք է հենվել ընտանեկան դաստիարակության եղած փորձի վրա:

Եզրակացություն: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, վերլուծությունը և ընդհանրացումը հստակ ուրվագծում է պատանի մարզիկների ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման, ձևավորման, առողջություն ամրապնդման, կենսական անհրաժեշտ շարժողական գործողությունների և շարժողական ընդունակությունների հետագա կատարելագործման անհրաժեշտությունը:

Հիմնվելով հետազոտության արդյունքների վերլուծության վրա՝ հանգել ենք հետևյալ եզրակացության.

1. Պատանի մարզիկների և դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն ունեն սոցիալական մեծ նշանակություն և պահանջում են գիտականորեն հիմնավորված լուծումներ, այդ թվում՝ դպրոց, մարզիչ և ընտանիք միասնական շրջանակում:

2. Մարզիչների, ինչպես նաև ուսուցիչների գիտելիքները պատանի մարզիկների և դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ այսօր բավարար չեն և չեն համապատասխանում ժամանակակից պահանջներին:

3. Ընտանեկան պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակությունն իրականացնելու անհրաժեշտ նյութատեխնիկական բազան բավարար մակարդակի վրա չէ: Բնակավայրերի մոտ սակավ են մարզաբազաները, ձևավորված խաղահրապարակները և պարզ մարզասարքերը: Ընտանիքների մեծամասնությունում բացակայում է անհրաժեշտ մարզագույքը:

4. Մարզադպրոցներում, դպրոցում և ընտանիքում չեն պահպանվում առողջ ապրելակերպի պահանջները: Ընտանիքների 68 տոկոսում չեն կիրառվում երեխաների օրվա ռեժիմի գոյություն ունեցող երաշխավորությունները և կանոնները: Շարժողական ակտիվության օպտիմալ ծավալը ապահովված է միայն երեխաների 6 տոկոսի մոտ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Գ.Խարչև, Մ.Ս. Մացկովսկի, Ժամանակակից ընտանիքը և նրա պրոբլեմները, Սոցիալ- դեմոգրաֆիական ուսումնասիրություն, Երևան, 272 էջ, 1982:
2. Ն. Հարությունյան, Ընտանեկան դաստիարակության ժամանակակից խնդիրները, Թեզիսներ, Անչափահասների դաստիարակության խնդիրները շուկայական հարաբերությունների պայմաններում, Միջազգային գիտաժողովի զեկույցների, Երևան, էջ 5, 1997:

3. Ս.Պալասանյան, Քերականություն. մայրենի լեզու, 1837-1889թ.թ. Թիֆլիս, Մ.Վարանդեան ընկ. 1884:
4. Հ.Մ Մախչանյան, Մանկավարժության ընդհանուր հիմունքներ, Երևան, 1997:

РОЛЬ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ, ТРЕНЕРА И РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Доцент В. Б. Асратян,
ассистенты И.Л.Багдасарян, К.М.Наджарян, А.Г.Андикиян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: физическое воспитание, молодое поколение, школа, педагог, тренер, семья, здоровый образ жизни.

В статье представлена роль семьи, школы и спортивной школы в процессе физического воспитания молодого поколения. Выявлена необходимость и особенности совместной деятельности родителей, педагогов и тренеров.

THE ROLE OF SCHOOL, COACH AND PARENT JOINT ACTIVITY IN THE PROCESS OF EFFECTIVE ORGANIZATION OF SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION

**Associate professor V. Hasratyan,
assistants I. Baghdasaryan, K. Najaryan, A. Andikyan
SUMMARY**

Key words: physical education, young generation, school, teacher, coach, family, healthy lifestyle.

The article presents the role of family, school and sport school in the process of young generation's physical education. It has been revealed the necessity and peculiarities of parent, teacher and coach joint activity.

ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄՆ ԱԹԼԵՏԻԿԱ ՄԱՐԶԱՁԵՎԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

*Ասիստենտներ Ն.Մ. Հովհաննիսյան,
Հ.Լ. Քալանթարյան, Է.Է. Ղանթարյան*
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Աթլետիկա, մարկետինգ, սպորտ, բիզնես:

Արդիականություն: Ժամանակակից մարդուն անհնար է պատկերացնել առանց սպորտի: Այն կյանքի բաղկացուցիչ մասն է կազմում. դրանով զբաղվում են, հետևում հեռուստացույցով ու համացանցով, քննարկում, օրինակ՝ Չեմպիոնների լիգայի վերջին զարգացումներն ու Հայաստանի հավաքակա- նում նշանակումները:

Վերջերս Հայաստանում առողջ ապրելակերպի նկատ- մամբ վերաբերմունքը զգալի փոխվել է: Չնայած ակումբներն ու մարզասրահները վաղուց կային, սակայն մարդկանց են- թագիտակցության մեջ առողջ ապրելակերպ վարելու սովոր- ությունը միանգամից չի հաստատվել: Առողջ ապրելակեր- պի գրավական է դարձել սպորտը: Այն ենթադրում է առող- ջություն, իհարկե, եթե մարզվում ես ճիշտ և գրագե: Նշենք, որ պետք է աջակցել անհատի բազմակողմանի ու ներդաշ- նակ զարգացման, բնակչության առողջության ամրա- պնդման, առողջ ապրելակերպի ձևավորման և ակտիվ հանգստի կազմակերպման աշխատանքներին:

Յուրաքանչյուր երկրի տնտեսական համակարգում կարևորվում է մարկետինգի և կառավարման կիրառումը՝ իր սկզբունքներով և մոտեցումներով: Այսօր, «սպորտ» և «մար- կետինգ» հասկացություններն ավելին, քան կապված են: Եթե կազմակերպությունները ցանկանում են հաջողություն-

ների հասնել սպորտում և «ստիպել» մարդկանց «երկրագեղ» ու աջակցել իրենց, ապա իրենց անհրաժեշտ է մարկետինգը:

Մարկետինգը սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում դինամիկ է զարգանում: Մեր ժամանակներում հաջողության հասնում են միայն նրանք, ովքեր արագ և արդյունավետ են կարողանում զարգացնել իրենց մասնագիտության մարկետինգն ու շուկան:

ՀՖԿՍՊԻ-ի Աթլետիկայի ամբիոնի դոցենտ Է.Մարտիրոսյանը նշեց, որ աթլետիկայի ոլորտը տնտեսական շուկայի հետ գրեթե առնչություն չունի, միջոցառումները, եթե կան այդպիսիք, բավարար չեն լուսաբանվում, շահույթ չեն հետապնդում: Բացի այդ, աթլետիկա մարզաձևի հանդեպ հետաքրքրությունը ևս նվազել է: Փաստենք թվերով: Այսօր աթլետիկայի բաժնի ուսանողների պատկերը հետևյալն է.

- 1-ին կուրս՝ 4 անձ,
- 2-րդ կուրս՝ 11 անձ,
- 3-րդ կուրս՝ 12 անձ,
- 4-րդ կուրս՝ 17 անձ:

Բացի այդ առկա և հեռակա ուսուցմամբ ինստիտուտն այս տարի ավարտում են 35 աթլետ, իսկ ընդունվել է ընդամենը 15-ը:

Հետազոտության նպատակն է՝ սպորտային մարկետինգի հիմնական գործիքների ներդրման արդյունավետության միջոցով ներկայացնել աթլետիկայի զարգացման միտումները:

Հետազոտության խնդիրները: Վերը նշված նպատակների իրագործումը պայմանավորված է հետևյալ խնդիրներով.

- սպորտային մարկետաբանների վերլուծության հիման վրա աթլետիկա մարզաձևի զարգացման ուղիների բացահայտումը,

- մարկետինգային գործիքների կիրառման արդյունավետությունը:

Այս դարաշրջանը յուրաքանչյուր մարդուց և ընկերությունից պահանջում է ունակ լինել՝ կանխատեսելու ապագան և կարողանալու պատասխանել, թե ի՞նչ փոփոխություններ է պետք մտցնել իրենց գործունեության մեջ, որպեսզի ոչ միայն գոյատևեն, այլև ծաղկում ապրեն: Աստիճանաբար մարկետինգի ընկալման գործընթացում անցում է կատարվում եկամտային, գովազդային և հովանավորչական գործունեությունից դեպի մարկետինգը՝ որպես ժամանակակից կառավարչական հայեցակարգ:

Սպորտային մարկետինգ հասկացությունը ծագել է ինքնաբուխ, քանի որ երկար ժամանակ համարվում էր, որ սպորտը շահույթ չհետապնդող ոլորտ է, և շուկայական օրենքները չեն գործում այդ բնագավառում: Առաջինը, ով ներկայացրել է սպորտային մարկետինգ հասկացությունը, եղել է ամերիկացի գիտնական Լ.Քեսլերը: Նա նշել է. «Սպորտային մարկետինգը գործողություն է, արդյունաբերական ապրանքների և ծառայությունների մարկետինգի մասնագետների կողմից ընդունված որոշումներ, որոնք սպորտը գործադրում են իբրև գործիք՝ ապրանքների և ծառայությունների առաջխաղացման նպատակով»: Սակայն այսօր սպորտային կոլեկտիվների, մարզիկների մարկետինգային խնդիրը ներդրումներ և ֆինանսական աջակցություն գտնելն է՝ իրենց սպորտային նախագծերն իրականացնելու համար: Հիմնական արդյունավետ քայլն այդ խնդրի լուծման համար ճիշտ ռազմավարության մշակումը և մարկետինգային գոր-

ծիրքների կիրառումն է: Հետեւաբար, այսօր այս ոլորտը կարելի է համարել անկախ և ինքնուրույն բնագավառ:

Այդպիսով՝ սպորտային մարկետինգի նպատակն է նաև վաճառել սպորտային մրցույթը՝ երկրպագու-սպառողներին, լրատվամիջոցներին, հովանավորներին, ինչպես նաև այլ մասնակիցներին:

Ժամանակակից սպորտը բազմաթիվ երկրների տնտեսության կարևոր ոլորտն է: Այդպիսին պետք է լինի նաև Հայաստանում: Սպորտում ընդգրկված են զգալի ֆինանսական միջոցներ և մեծ աշխատանքային ուժ: Սպորտն ազգային գաղափարի բաղադրիչներից է, այն միաբանում է մարդկանց, նպաստում է երիտասարդ սերնդի մոտ հայրենասիրության դաստիարակմանը, այդ իսկ պատճառով դարձել է պետական քաղաքականության առաջնային ուղղություններից մեկը: Սակայն, այսօր այն պետք է սովորի ինքնուրույն շահույթ ստանալ առկա ռեսուրսներից: Տնտեսապես զարգացած երկրներում գործող բոլոր տնտեսական կազմակերպությունները, շուկայի հագեցվածության և սուր մրցակցության պայմաններում իրենց գործունեությունը ծավալում են միայն և միայն շուկայական պահանջարկի հիման վրա: Ըստ էության՝ դա հենց մարկետինգային համակարգի առաքելությունն է, որի ծառայություններին մեկտեղ, առևտրականացման աճող միտումները ցույց են տալիս, որ սպորտն օգտվում է բիզնեսի բոլոր կանոններից: Այդ առումով մարկետինգը ցանկացած տնտեսական կազմակերպության շուկայական բաղադրիչն է:

Ազատ ժամանցի շուկայի մասնակիցները պայքարում են սպառողի՝ գնորդի, նրա փողի և ուշադրության համար:

Ակտիվ ժամանցի տարբեր տեսակների շարքում իր ուրույն տեղն է զբաղեցնում նաև աթլետիկան:

Հետազոտության մեթոդները: Առաջադրված խնդիրների իրագործման համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները.

հետազոտության հիմնախնդրին վերաբերող տեղեկատվական աղբյուրների

- ✓ ուսումնասիրում,
- ✓ փորձագիտական վերլուծում,
- ✓ ընդհանրացում:

Հաշվի առնելով աթլետիկա մարզաձևի ոլորտի ծառայությունների շուկայի առանձնահատկությունները՝ բացահայտել ենք զանգվածային և պրոֆեսիոնալ սպորտի զարգացման վրա մարկետինգային տեխնոլոգիաների ազդեցության ուղիները:

Գրական աղբյուրների վերլուծությունը բացահայտեց ֆիզկուլտմարզական բնագավառում մարկետինգի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև մարզական գործունեությունում մարկետինգի էությունն ու անհրաժեշտությունը: Ա.Գ.Հարությունյանն իր «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ» գրքում նշում է. «Ֆիզկուլտմարզական կազմակերպությունների բոլոր ձևերի սեփականության դրական, շահավետ զարգացման համար մարկետինգը անհրաժեշտ է, որպեսզի տարերայնորեն ձևավորվող ֆիզկուլտմարզական ծառայությունների շուկան դառնա քաղաքակիրթ, այսինքն՝ նրա առաջարկությունները լինեն պահանջարկին համապատասխան և երաշխավորել ֆիզկուլտմարզական շուկայի կայուն զարգացումը»(1): Այդ կապակցությամբ կարող ենք եզրահանգել, որ մարկետինգը սպորտում շուկայական գործընթաց է, որը պետք է նպատակաուղղված լինի սպորտային կենսագործունեության որոշակի մակարդակ ապահովելուն և դրա համար անհրաժեշտ ապրանքներ և ծառայություններ առաջարկելուն, ինչն էլ ենթադրում է և նախատե-

սում սպորտի ֆինանսական հնարավորությունների զարգացման միտումներն ու հեռանկարները:

Առանձնացնում են մարկետինգային զարգացման հիմնական հետևյալ գործիքները՝ գովազդ, PR, սպառման խթանում, ուղիղ մարկետինգ, անհատական վաճառք:

Եզրակացություն: Կատարված վերլուծությունը որոշակի եզրակացությունների և դրանցից բխող առաջարկությունների հիմք է տվել:

Այդպես՝ մարկետինգը, որպես ապրանքների և ծառայությունների արտադրության և իրացման կառավարման համակարգ, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում նոր է սկսում դուրս գալ շուկա, իսկ աթլետիկայի մարկետինգը Հայաստանի Հանրապետությունում գտնվում է ձևավորման սկզբնական փուլում:

Մարկետինգային գործիքների կիրառման վերաբերյալ հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ աթլետիկայի ոլորտում դրանք դեռևս լայնորեն չեն կիրառվում, ինչպես նաև նկատվում է հասարակության կողմից տեղեկացվածության պակաս՝ մարզական միջոցառումների, դրանց սակագների վերաբերյալ: Առհասարակ, սպորտի ոլորտում մարկետինգային գործիքներ չեն կիրառվում, ավելին՝ դրանց կիրառումն անհրաժեշտ չի համարվում, մինչդեռ միջազգային փորձը վկայում է, որ միայն տնտեսագիտական օրինաչափություններով հիմնավորված մարկետինգային լուծումները կարող են թույլ տալ հասնել կոնկրետ նպատակների:

Առկա իրավիճակը պայմանավորված է նաև այն հանգամանքով, որ աթլետիկա մարզաձևի մարկետինգը, որպես այդպիսին, քիչ հետազոտված և գրեթե չլուսաբանված ոլորտ է: Այդ կապակցությամբ անհրաժեշտ է փաստել ՀՀ սպորտային մարկետինգի բնագավառում անհրաժեշտ որակավորում ունեցող մասնագետների կենսական անհրաժեշտություն:

նր: Մենք նշել ենք մասնագիտության հանդեպ հետաքրքրվածության նվազման փաստը: Թեպետ աթլետիկայի մասնագետները տեսնում են այլ դրդապատճառներ, մենք իբրև մասնագետ հստակ նկատում ենք մարկետինգային գործունեության անբավարար վիճակ:

Որպես առաջարկություն՝ նշում ենք սկզբունքորեն նոր մոտեցումներ կիրառել, որի շնորհիվ աթլետիկայի ոլորտը կկարողանա արդյունավետ գործել ներկա պայմաններում, լուծել երկարաժամկետ ռազմավարական խնդիրներ, մուտք գործել և նվաճել նոր շուկաներ, հարմարվել շուկայի փոփոխական պայմաններին:

Սպորտի մարկետինգի համար ամենակարևորը սպորտային միջոցառումների հանդիսատեսի ավելացումն է և սպորտային շուկայի ընդլայնումը:

Նշենք նաև, որ թերացումները երկկողմանի են: Ցավոք, աթլետիկա մարզաձևը Հայաստանում շահավետ չէ, և ակնհայտ է մեզանում սպորտային մարկետաբանների՝ տվյալ շուկայի անբավարար ուսումնասիրման փաստը ևս, գովազդային ոլորտում բավարար չափով ներկայացված չլինելը: Մարկետինգը զարգացնելիս, անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ աթլետիկա մարզաձևը նույնպես ենթարկվում է տնտեսական գործունեության համընդհանուր կանոններին, ուստի արդյունավետությունը կախված է այնպիսի գործոններից, ինչպիսիք են՝ համապատասխան մարզադաշտի տեղակայման վայրի ճիշտ ընտրությունը, երկրպագուների ցանկությունների հաշվառմամբ նորարար ծրագրերի մշակումն ու ներդրումը, գեղչային համակարգի կիրառումը և այլն:

Բավարարելով երկրպագուների պահանջմունքները՝ սպորտային միջոցառումների դիտման ժամանակ, ակումբները կապահովեն սեփական տնտեսական խնդիրների լուծումը՝ գովազդատուներից ստացվող շահույթի տեսքով:

📖 ՓՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Գ. Հարությունյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2011:
2. Sport marketing, Bernard Mullin, Stephan Hardy, William Sutton, Human Kinetics 2008
3. Галкин В.В., Экономика спорта и спортивный бизнес. Уч.пособие, М.2005

ПРИМЕНЕНИЕ МАРКЕТИНГА В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ АТЛЕТИКИ Ассистенты Н.М.Оганесян, А.Л.Калантарян, Э.Э.Кантарчян РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: атлетика, маркетинг, спорт, бизнес.

Современного человека невозможно представить без спорта. Спорт - залог здорового образа жизни. Современный спорт-коммерческая сфера и на него распространяются законы рынка. В последнее время в Армении резко изменилось отношение к здоровому образу жизни, не исключение и занятия атлетикой.

Цель спортивного маркетинга – продажа спортивного соревнования. Для достижения указанной цели необходимо решить следующие задачи:

- применить маркетинговые инструменты в развитии атлетики;
- впечатлить зрителя, предоставить ему зрелище, спровоцировать на эмоциональное сопереживание;
- привлечь спонсора, извлечь из спортивного соревнования прибыль.

THE USE OF MARKETING IN THE DEVELOPMENT OF ATHLETICS Assistants N.M.Hovhannisyan, H.L.Qalantaryan, E.E.Ghantarchyan SUMMARY

Key words: athletics, marketing, sport, business.

It is impossible to imagine a modern person without sport now. Sport is a guarantee for a healthy lifestyle . Modern sport is a commercial field and it is subjected to marketing laws . Lately in

Armenia the concept of healthy lifestyle has changed greatly including athletics.

the goal of sport marketing is funding of sport competitions. To reach this goal it is necessary to solve the following problems:

- to apply marketing tools in the development of athletics
- to impress the viewer, provide him with a spectacle,

provoke emotional empathy

- to attract a sponsor, to profit from a sports competition

**ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ
ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ ԱՌԻՏԻԶՄ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇՈՎ
ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

*Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս. Հ. Հովեյան,
4-րդ կուրսի ուսանողուհի Մ. Հ. Մելիքսեթյան
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի
և անատոմիայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Ներառական կրթություն, աուտիզմ համախտանիշ, անկանոն, նյարդային շարժումներ:

Արդիականություն: Աուտիզմ համախտանիշը սոցիալ-հոգեբանական զարգացման խանգարման յուրահատուկ ձև է՝ ուղեկցվող տարբեր հոգեկան ֆունկցիաների, յուրահատուկ հուզավարքային, շփման-հաղորդակցման, խոսքային և երբեմն էլ ինտելեկտուալ խանգարումներով [1,3]:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալներով՝ աշխարհում ներկայումս շուրջ 67 միլիոն մարդ ունի աուտիզմի համախտանիշ: Հիվանդությունը, ինչպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանի Հանրապետությունում (ՀՀ) կտրուկ աճում է: ՀՀ-ում 2012-2014 թվա-

կանների ընթացքում ավտորոշվել է աուտիզմի 882 դեպք, իսկ այսօր նրանց թիվը հասնում է մոտ 4000-5000 [4]:

Աուտիզմ համախտանիշով երեխաների շարժողական ոլորտը բնութագրվում է անկանոն շարժումների առկայությամբ, առօրյա հմտությունների, առարկայական գործողությունների կատարման դժվարություններով, մանր և խոշոր մոտորիկայի խանգարումներով:

Նշված համախտանիշը առաջ է բերում նաև մտավոր կարողությունների և ֆիզիկական ունակությունների խանգարումներ, որը էլ խոչնդոտում է նրանց հաղորդակցման և շփման կարողությունների ձևավորմանը:

Այս ամենը շտկելու, վերականգնելու և զարգացնելու համար պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել աուտիզմ համախտանիշով երեխաների ընդգրկվածությունը ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Կարևոր ենք համարում նշել, որ ֆիզիկական վարժությունների կիրառումն ուղղված է նրանց տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը, առողջության վերականգմանն ու ամրապնդմանը, ինչպես նաև սոցիալական հաղորդակցմանը:

Նման երեխաների ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության, հիմնախնդիրն է իմաստալից փոխհարաբերությունների զարգացումը շրջապատող աշխարհի հետ: Քանի որ վերջինս համարվում է ոչ միայն ինտեգրման և շարժողական ոլորտի շտկող միջոց, այլև անձի սոցիալիզացիայի «հզոր գործակալ»:

Ինչպես հայտնի է ՀՀ 1464 դպրոցներից 291-ն արդեն, իսկ իրականացնում են ներառական կրթական ծրագիր, որտեղ կարող են կրթություն ստանալ նաև աուտիզմ համախտանիշով երեխաները:

Հետազոտության արդիականությունը հիմնավորվում է նրանով, որ աուտիզմ համախտանիշով երեխաները հաճախում են ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներ, սակայն նրանց ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները մինչ օրս լուծումներ չեն գտել:

Նպատակը: Ուսումնասիրել ներառական կրթական ծրագիր իրականացնող դպրոցներում սովորող աուտիզմ համախտանիշով երեխաների ինտեգրվածությունը և առկա սոցիալ-հասարակական հիմնախնդիրները:

Ելնելով նպատակից՝ աշխատանքի առջև դրված են հետևյալ **խնդիրները՝ բացահայտել.**

1. ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում սովորող աուտիզմ համախտանիշ ունեցող դպրոցականների մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին,

2. ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի գործընթացում ուսուցիչ – ծնող – աշակերտ կապը ինչպես է իրականացվում,

3. ընտանիքում ծնողի ներգրավվածությունը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության մեջ :

Առաջադրված խնդիրների լուծման համար կիրառվել են հետևյալ **մեթոդները՝**

1. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի և մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն,

2. սոցիոլոգիական հարցում,

3. վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտությունն իրականացվել է թիվ 200, 125, 82, 59, 174, 179, 160, 27 ներառական կրթական ծրագիր իրականացնող դպրոցներում:

Արդյունքների վերլուծություն: Հարցմանը մասնակցել են ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում աշխատող 16 ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ: Հարցվողների

12%-ն ուներ 5-10 տարվա աշխատանքային փորձ, 18%-ը՝ 15-25, իսկ 70%-ը՝ 30-40 տարվա աշխատանքային փորձ: Ուսուցիչների մեծ մասի բավարար աշխատանքային փորձը հնարավորություն է տալիս առաջարկված հարցերի հանդեպ կատարել նրանց կարծիքների և պատասխանների օբյեկտիվ ընդհանրացումներ: «Մասնակցում են արդյո՞ք աուտիզմ համախտանիշով աշակերտները ֆիզկուլտուրայի դասերին».

հարցվողների 22%-ը պատասխանել է այո, 65%-ը՝ ոչ, իսկ 13%-ը՝ երբեմն: Այս հարցին, թե՛ « արդյոք աուտիզմ համախտանիշով աշակերտները մասնակցում են տարբեր մարզական միջոցառումների», 90%-ը նշում է ոչ, իսկ 10%-ը՝ այո, հավելելով, որ փորձում են ամեն կերպ ներգրավել այս երեխաներին՝ հնչապես ֆիզկուլտուրայի դասերին, այնպես էլ մարզական միջոցառումներին՝ նպաստելով նրանց հաղորդակցմանն ու ներառմանը: «Ունե՞ք կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունցող երեխաների համար նախատեսված ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի համապատասխան ծրագիր». այս հարցին հարցվողների 100%-ը պատասխանել է ոչ: «Ի՞նչ ծրագրերով եք աշխատում աուտիզմ համախտանիշ ունեցող երեխաների հետ». 92%-ն աշխատում են անհատական ուսումնական պլանով, 8%-ը նշել է՝ իրենց կողմից կազմված ծրագրով: «Անհրաժե՞շտ է, արդյոք, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետի առկայությունը ներառական կրթություն իրականացնող ուսումնական հաստատություններում». 96%-ը նշել է՝ այո, 4%-ը՝ ոչ:

Հիմնվելով ստացված արդյունքների վրա՝ մենք որոշեցինք անցկացնել հարցում նաև ծնողների շրջանում, որպեսզի բացահայտենք նրանց կատարած աշխատանքը համատեղ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների հետ:

«Պահպանո՞ւմ եք, արդյոք ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի հետ կապը. եթե այո, ապա ստանում եք հանձնա-

րարություններ, որոնք պետք է կատարեք տնային պայմաններում ձեր երեխայի հետ»։ հարցվողների 78%-ը պատասխանել է ոչ, 22%-ը՝ այո: «Ըստ ձեզ՝ ձեր երեխան լիարժեք մասնակցում է ֆիզկուլտուրայի դասերին»։ հարցվողների 18%-ը պատասխանել է այո, 24%-ը՝ երբեմն, 42%-ը՝ ոչ: «Արդյո՞ք, ունեք ձեր կողմից ընտրված ֆիզիկական վարժություններ, որոնք ցուցված են ձեր երեխային և կատարում եք նրա հետ»։ հարցվողների 87%-ը պատասխանել է ոչ, չունենք, սահմանափակվում են միայն դպրոցի և ուսումնավերականգնողական կենտրոնի պարապմունքներով. 13%-ը նշում են՝ այո ունենենք:

Հարցմանը մասնակցած ծնողները կարևորում են իրենց դերը երեխաների ֆիզիկական պատրաստավածության գործընթացում, ավելացնելով նաև, որ խաղերի, զբոսանքների, հատուկ վարժությունների միջոցով նպաստում են իրենց երեխաների ֆիզիկական վերականգմանն ու շարժողական ակտիվության բարձրացմանը: Հարցման արդյունքում բացահայտեցինք, որ երեխաներից շատերը բացի դպրոցից հաճախում են նաև ուսումնավերականգնողական կենտրոն: Ըստ հարցման արդյունքների՝ աուտիզմով երեխաների մեծ մասը հետաքրքրություն է ցուցաբերում սպորտի հանդեպ, ունեն նախընտրելի մարզաձևեր, սիրում են զբաղվել նկարչությամբ, կառուցողական խաղերով, հաճախում են պարի, երգի:

Եզրակացություն.

1. Հարցումներից պարզվեց, որ աուտիզմ համախտանիշով երեխաների որոշ մասը մասնակցում է ֆիզկուլտուրայի

դասերին, պասիվ մասնակցությունը պայմանավորված է պետականորեն հաստատված ծրագրերի բացակայությամբ:

2. Բացահայտեցինք, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները փորձում են ներգրավել նրանց ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, այնպես էլ մարզական տարբեր միջոցառումներին, սակայն արդյունքները մինչ օրս գոհացուցիչ չեն:

3. Ծնողների շրջանում անցկացրած հարցումից պարզվեց, որ 22%-ը պահպանում է կապը ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների հետ, պարբերաբար ստանում են հանձնարարություններ, որոնք և կատարում են տնային պայմաններում, 13%- ն ունեն ընտրված ֆիզիկական վարժություններ և կատարում են իրենց երեխաների հետ՝ նպաստելով նրանց ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը:

4. Հարցվողների մեծ մասը նշում է, որ այսօր մեծ է ԱՖԿ մասնագետի առկայության անհրաժեշտությունը ուսումնական գործընթացում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազարյան Ռ., Հատուկ կրթության հանրագիտարան, Երևան, էջ 33, 2012

2. Плаксунова Е.В., Адаптивное физическое воспитание детей с аутизмом, ст.124, 2011,

3. Schaaf RC, Blanche EI. (2012). Emerging as leaders in autism research and practice: Using the data-driven intervention process. The American Journal of Occupational Therapy, p. 503.

4. www.med.news.am

**ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ
С АУТИЗМОМ В ШКОЛАХ, РЕАЛИЗУЮЩИХ
ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**К.П.Н., профессор С.А. Овеян,
студентка 4-ого курса М.А. Меликсетян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: инклюзивное образование, аутизм, стереотипное движения.

В статье авторы обращаются к имеющимся в системе образования проблемам вовлечения учащихся инклюзивных школ с диагнозом аутизм в уроки физической культуры.

**THE ISSUES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR CHILDREN
WITH AUTISM IN SCHOOLS RELIZING INCLUSIVE EDUCATION
PHD of pedagogy, professor S. Hoveyan, student M. Meliksetyan
SUMMARY**

Key word: inclusive education, autism, stereotype movements.

In the article the authors refer to the existing in the educational system problems in inclusive schools where pupils with autism have physical culture lessons.

**ՄԱՐԶԻԿ-ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԲԱՆԱՎՈՐ ԽՈՍՔԻ
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

*Ասիստենտ Ն.Ն. Հունանյան
Լեզուների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Բառապաշար, բառագործածություն, կապակցված խոսք, բնագրի վերարտադրում, բանավոր խոսք, մարզական թեմաներ:

Արդիականությունը: Հայերենի՝ Հայաստանի Հանրապետության պետական լեզվի ուսուցումը և կատարելագործումը պետության անմիջական հսկողության և հոգածության

ներքո է: Այն պարտադիր ուսուցման առարկա է դարոցներում և բուհերում և աշխատանքային լեզու պետական բոլոր հաստատություններում: ՀՀ-ի յուրաքանչյուր քաղաքացի անկախ տարիքից, սեռից, զբաղեցրած պաշտոնից պետք է տիրապետի մայրենի լեզվին, կարողանա մտքերն արտահայտել ճիշտ և գրագետ:

Նպատակը: ՀՖԿՍՊԻ-ում «Հայոց լեզու և գրականություն» առարկայի դասավանդման նպատակն է աստիճանաբար զարգացնել և կատարելագործել ուսանողների (մարզիկ ուսանողների) գրավոր և բանավոր խոսքը, մաքրել այն ավելորդ տարրերից՝ բարբառայնությունից, ժառգոնաբանությունից, ձևավորել մտքերը ճիշտ կառուցելու հմտություններ և կարողություններ:

Մեթոդները: Դասավանդման ընթացքում օգտագործվել է ինտերակտիվ մեթոդը:

Խնդիրները: «Հայոց լեզու և գրականություն» առարկայի դասավանդումը ՀՖԿՍՊԻ-ում լուծում է հետևյալ խնդիրները.

- գրավոր խոսքի զարգացում,
- բանավոր խոսքի զարգացում,
- բառապաշարի հարստացում,
- մարզական բառապաշարի հարստացում,
- գեղարվեստական գրականության ուսուցում:

ՀՖԿՍՊԻ-ում «Հայոց լեզու և գրականություն» առարկայի դասավանդման ընթացքում մեծ ուշադրություն է դարձվում հատկապես ուսանողների բանավոր խոսքի զարգացմանը, ինչն ուսանողների մարզական և մասնագիտական ուղղվածությամբ պայմանավորված՝ ունի որոշակի առանձնահատկություններ:

Բանավոր խոսքի զարգացմանը և կատարելագործմանն ուղղված աշխատանքները շարունակվում են առարկա-

յի դասավանդման ընթացքում՝ ներառելով տարաբնույթ աշխատանքներ և մեթոդներ: Աշխատանքում դրանց կանդիդատնանք առանձին-առանձին: Նախ շատ կարևոր է դասավանդող մանկավարժի հայեցի, գրագետ և սահուն խոսքը, ինչպես նաև ուսանողների կողմից խոսքում թույլ տված սխալների ուղղումը և համապատասխան բացատրությունը, ինչն աստիճանաբար հանգեցնում է այն փուլին, երբ ուսանողն ինքն զգում է իր կամ համակուրսեցու խոսքում առկա սխալը և փորձում ուղղել: Իհարկե, ուսանողների մեջ այս հմտության մշակումը առաջին փուլն է միայն. գրագետ խոսք ունենալու համար սխալը հասկանալը շատ քիչ է. պետք է կարողանալ այն ուղղել, որի համար անհրաժեշտ են որոշակի լեզվական գիտելիքներ և բառապաշար:

Բանավոր խոսքի զարգացումը և կատարելագործումը կապված է լեզվի բոլոր բաժինների (հնչյունաբանություն, բառագիտություն, ձևաբանություն, շարահյուսություն)՝ հատկապես բառագիտության հետ: Բառային կազմը լեզվի շինանյութն է. որքան հարուստ է բառային կազմը, այնքան փարթամ ու ճոխ է լեզուն(2): Հետևաբար, բանավոր խոսքի զարգացման համար անհրաժեշտ է հարստացնել ուսանողների բառապաշարը, որն էլ իրագործվում է առարկայի դասավանդման ընթացքում: Առանձնակի ուշադրություն է դարձվում հոմանիշ, հականիշ, համանուն բառերի, բառերի ուղիղ և փոխաբերական իմաստների, դարձվածքների ուսուցմանը, կատարվում են վերը նշված բառապաշարի յուրացմանն ու ակտիվացմանն ուղղված տարաբնույթ վարժություններ (Հետևյալ հոմանիշներով կազմել նախադասություններ և ցույց տալ ռճական տարբերությունները: Տեքստում ընդգծված բառերը փոխարինել համապատասխան հոմանիշներով այնպես, որ միտքը չխեղաթյուրվի: Տեքստում ընդգծված

բառերն օգտագործելով փոխաբերական իմաստով՝ կազմել նախադասություններ և այլն) (4):

Բացի վերը նշվածից, մեծ ուշադրություն է դարձվում բառագործածությանը, որտեղ հաճախ են սխալվում, ինչը բառիմաստը չհասկանալու կամ այն ստույգ չիմանալու հետևանք է(1): Առարկայի դասավանդման ընթացքում օրվա նյութին զուգահեռ բացատրվում են բառազույգեր, որոնք հաճախ են շփոթում միմյանց հետ և սխալ օգտագործում: Դասախոսն ամեն դասաժամի վերջում անդրադառնում է մի այդպիսի բառազույգի, բացատրում իմաստները, ուսանողներին ներգրավելով՝ կազմում նախադասություններ, ցույց տալիս նմանություններն ու տարբերությունները, ինչպես օրինակ՝

հրաձիգ (հրազենից կրակող) – հրձիգ (հրկիզող, փխբ.՝ հրահրիչ) (1),

գործառություն(ֆունկցիա, գործառույթ) – գործառնություն (ֆինանսական գործարք)(1),

զեկուցում (բանախոսություն) – զեկույց (հակիրճ տեղեկատվություն) (1),

պաշտոնական (օտար բառով օֆիցիալ՝ պաշտոնական բանակցություններ)(1)-պաշտոնեական (պաշտոնյային վերաբերող՝պաշտոնեական դիրք, իրավունքներ) (1),

հակոտնյա (հակառակ, հակադիր, ներհակ) – հակամետ (կողմ, համամիտ լինել) (3),

հավակնոտ (աժական, օտար բառով պրետենցիոզ՝ իր մասին մեծ կարծիք ունեցող) (1) – հավակնորդ (գոյական, չեմպիոնության կամ պաշտոնի հավակնորդ) (1),

հրատարակել (տպագրել, լույս ընծայել) – հրապարակել (հրապարակ հանել, հայտնի դարձնել) (3),

պատրաստականություն (որևէ բան անելու պատրաստական լինել) –պատրաստականություն (մի բանի պատ-

րաստ կամ մի բան անելու պատրաստություն՝ գիտելիքներ, հմտություններ ունենալ): (1)

Բացի բառապաշարի զարգացումը և ակտիվացումը՝ աշխատանքներ են տարվում մտքերը ճիշտ և գրագետ կառուցել կարողանալու հմտություն ձևավորելու ուղղությամբ, որին մեծապես նպաստում են բնագրերի վերարտադրումը և կապակցված խոսքը: Հաճախ զանազան լեզվական վարժություններ կատարվում են համապատասխան բնագրերի օգտագործմամբ: Այսպես օրինակ՝ հանձնարարվում է բնագրից դուրս գրել ուղղագրական արժեք ունեցող բառերը, գտնել դրանց արմատները և ածանցները, բացատրել իմաստները, ավարտին պատմել կարդացած բնագիրը: Կամ տրվում է բառախումբ, բացատրվում բառերի իմաստները և հանձնարարվում գրել կապակցված խոսք՝ համապատասխան վերնագրով (4):

Քանի որ ուսանողների մեծ մասը մարզիկներ են և հաճախ են ՀՀ –ը ներկայացնում տարբեր հարթակներում, մեծ ուշադրություն է դարձվում նրանց մարզական բառապաշարի հարստացմանը և մարզական թեմաներով խոսք կառուցել կարողանալու հմտության ձևավորմանը, որին մեծապես նպաստում են ինչպես **հնքնություն աշխատանք** բաժնում ներառված մարզական թեմաները, այնպես էլ մարզական բովանդակությամբ փոխադրությունները: Շատ կարևոր է մարզական թեմաների շուրջ լսարանում իրականացվող քննարկումներն ու բանավեճերը դասախոս-ուսանող, ուսանող-ուսանող, որին անհրաժեշտության դեպքում միջամտում է դասախոսը, ուղղում, բացատրում սխալները, իսկ երբեմն էլ ուսանողներն իրենք են ուղղում իրար և դասախոսի օգնությամբ բացատրում:

Եզրակացություն: Թեմայում ներկայացված բանավոր խոսքի զարգացմանը և կատարելագործմանն ուղղված աշ-

խատանքները կատարվել են 2018-2019 ուստարում (շարունակվում են այժմ) և տվել դրական արդյունք. բարձրացել է ուսանողների (մարզիկ ուսանողների) բանավոր խոսքի որակը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հ. Գալստյան, Ճիշտը և սխալը, Երևան, 2007:
2. Լ. Եզեկյան, Հայոց լեզու, Երևան, 2005:
3. Ռ. Ներսիսյան, Հոմանիչների, հականիչների, դարձվածքների ուղղագրական-բացատրական բառարան, Երևան, 2009:
4. Ռ. Նազարյան, Մայրենի բոլորի համար, Երևան, 2005:

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ УСТНОЙ РЕЧИ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ

Ассистент Н. Н. Унанян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: словарный запас, словоупотребление, связанная речь, воспроизведение текста, устная речь, спортивные темы.

Целью преподавания предмета «Армянский язык и литература» является повышение качества устной и письменной речи студентов, а также стимулирование интереса и любви к родному языку и литературе. Особое внимание уделяется развитию устной речи студентов-спортсменов, обусловленное профессиональной и спортивной направленностью института. Разработаны методы, способствующие развитию и совершенствованию устной речи студентов-спортсменов, благодаря которым повысилось качество устной речи спортсменов-студентов.

**THE PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF
ATHLETE – STUDENTS ORAL SPEECH**

Assistant N. N. Hunanyan

SUMMARY

Keywords: Vocabulary, word using, related speech, original reproduction of the text, oral speech, athletic themes.

The aim of teaching the subject «Armenian language and literature» is to improve the skills and quality of oral and written speech and to arise interest and love towards mother tongue and literature as well. Special attention is being paid to the development of oral speech of athlete-students according to professional and athletic orientation of the institute. The methods that promote the development and improvement of oral speech of athlete- students have been worked out, due to which the quality of the oral speech of athlete-students has risen.

**ԱԶԳԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐԱՆՈՍՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ԿԱՐԱՏԵՒ
ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ**

***Դոցենտ Ա. Ս. Ղարախանյան
Ընթշամարտի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Ազգային գաղափարախոսություն, արժեհամակարգ, մշակույթ, արժեհամակարգային բախում, ռազմավարական ծրագիր, լուրջություն, ազգային ոգի, մեթոդիկա, չափորոշիչ:

Արդիականություն: Ազգային գաղափարախոսության դրույթային բարոյահոգեբանական որակները դեռևս ոչ հեռու անցյալում եղել են մեր ինքնության գլխավոր երաշխիքը՝ սրբացված ազգային գիտակցությամբ:

Սակայն ներկայիս գլոբալիզացիայի աշխարհաքաղաքական զարգացումները ոչնչացնում են մեր ազգային դիմա-

գիծը և մեր հոգևոր բարոյական կերպարը՝ հասարակությանը տանելով այլասերումների և պղծությունների ճանապարհով:

Այդ առնչությամբ, կարատեի հայկական դպրոցներում ազգային գիտակցության դերի բարձրացման համար կարևոր նշանակություն է ստանում կարատեի կրոնա-փիլիսոփայական դաստիարակչական համակարգի հետազոտական աշխատանքները, ինչպես նաև՝ հայ ուսուցչի դերը մարզիկների հոգևոր ամայությունը ազգային արժեքներով և իդեալներով լրացնելու գործում, ինչը կապահովի ոչ միայն ֆիզիկական, այլև հոգևոր ու ազգային կերտվածքի ձևավորումը:

Աշխատանքի նպատակն է՝ կարատեի հայկական դպրոցներում ուսումնասիրել արժեհամակարգային կողմնորոշումները՝ որպես դաստիարակության առանցք ընդունելով ազգային գաղափարախոսությունը:

Աշխատանքի խնդիրները.

1. Ներկայացնել ազգային գաղափարախոսության կարևորությունը ազգապահպանման գործում:

2. Մշակել կարատեի հայկական դպրոցների համար ազգային գաղափարախոսության դաստիարակչական համակարգ, և այդ որակների բացահայտման համար դրույթային չափորոշիչներ՝ (պահանջվող հատկանիշների կառուցվածքային բաղադրիչների բացահայտման ճանապարհով):

3. Նախագծել և հիմնավորել մարզիկների համար ազգային գաղափարախոսության մարտավարական ծրագրերի մեթոդիկայի հիմնական դրույթները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,
2. մանկավարժական վերլուծություն,
3. զրույց,

4. մանկավարժական դիտումներ:

Արդյունքների վերլուծություն: Ազգային գաղափարախոսությունը ստեղծվել է դարերի խորքում: Յուրաքանչյուր ազգ պատմության բեմահարթակ իջնելու պահից, որպես հիմնական խնդիր, ձեռնամուխ է լինում իր գոյապահպանման համակարգի ստեղծմանը, որը ստացել է Ազգային գաղափարախոսություն անվանումը(2):

Ներկայումս արժեհամակարգային աղճատումների և գլոբալիզացիայի պայմաններում ազգապահպանման սխալ կուրս ընդունելը հավասարազոր է կործանման:

Մենք պետք է հանգամանորեն քննության առնենք հայ ժողովրդի գոյապահպանման գործոնները՝ զուգահեռաբար ուրվագծելով հայոց ներկայիս էթնիկ-մշակութային մարտահրավերներն ու հիմնախնդիրները:

Յուրաքանչյուր կենսունակ՝ իր առաքելությունը գիտակցող ազգ, ելնելով սեփական աշխարհընկալումից, սահմանում է իր արժեհամակարգը, նպատակներն ու իղձերը, նախանշում իր հարատևման ռազմավարությունը, որոնց տեսաբանված ամբողջությունը հանդես է գալիս իբրև տվյալ ազգի գաղափարախոսություն (3):

Կարատեն՝ որպես ճապոնական մարտարվեստ, ունի ազգային գաղափարախոսությամբ ներշնչված դաստիարակչական մի ամբողջ համակարգ, որի հիմնադրույթներն են՝ ձեն բուդոյականության, դաոսականության, կոնֆուցիականության, սինտոիստական գաղափարադոսությունները, որոնք առհասարակ ունեն առանցքային նշանակություն ճապոնական մշակույթում(5): Հետևաբար, կարատեի դաստիարակչական գործընթացը հայերիս համար դառնում է խնդրահարույց անձի աշխարհայացքի և ազգային մտածողության ձևավորման գործում:

Ուստի, հայկական դայրոցներում կարատեի հոգևոր կառուցվածքը մեր ազգային արժեքներով վերաձևելու համար մեզ հարկավոր է առաջնորդվել այնպիսի սկզբունքային մոտեցումներով, որոնք չեն վնասի ոչ մեր ազգային, ոչ էլ մեր սպորտային ուղին: Ազգային գաղափարախոսության հաջողության համար ռազմավարական ճիշտ ծրագիրը միայն բավական չէ: Անհրաժեշտ է նաև գիտականորեն մշակված և հիմնավորված ճիշտ մարտավարություն: Մարտավարական ծրագիրը ժողովրդի պատմական տարբեր պայմաններում ռազմավարական հիմնախնդիրների լուծման ճանապարհներն են: Մարտավարական խնդիրների շարքում իր առանձնահատուկ տեղը պետք է ունենա կարատեի և արևելյան մյուս մարտարվեստներում այնպիսի մի ծրագիր, որը անսասան կպահի հայի գենետիկ և միակ ազգային ուղին բոլոր տեսակի «դո»-երից և օտար ազդեցություններից և, որը պետք է գտնվի պետության, ֆեդերացիաների, խմբակների ուշադրության կենտրոնում, որտեղ ամփոփված են մեր ազգային գերակա շահերը:

Եվ ակնհայտ է, որ կարատեի միջավայրերում կան արժեքներ, վարքի և հաղորդակցման կանոններ և նորմեր, ընդհանրապես այն, ինչ բնորոշ է կարատեի հոգևորին: Իսկ դա նշանակում է, որ նրանց շփման ընթացքում առաջ եկող հոգեկան երևույթներն ու գործընթացները կարելի է հասկանալ միայն կարատեի դաստիարակչական արժեհամակարգային վերլուծությունների արդյունքում:

Լռությունը (**timmoku**) կարատեում, մասնավորապես, կարող է դիտվել որպես հաղորդակցության արվեստ, ոչ թե միայն խոսքի բառերի միջև դադար: Ինչպես նշում է Թանենը (Tannen, մեջբերված Lebra, 1987, էջ 343), «լռությունը կարող է լինել մի բան, ինչի մասին չեն խոսում և նշանակել ինչ-որ բան»:

Ձեն Բուդդիզմը, անկասկած, մեծ ազդեցություն թողեց կարատեում և առհասարակ Ճապոնիայում լռելու համար նման վերաբերմունք ձևավորելու վրա: Ձենի դասընթացների նպատակը հստակ և ճշգրիտ չեն հայտարարվում, բայց ընկալվում են միայն անգիտակցական մակարդակով իրենց անընդհատ գործելակերպի միջոցով, որն ընդգծում է գիտակցության, հանգստության և գիտակցության լիարժեք ազատագրումը (10): Ձենի դասընթացները նպատակ ունեն իրականացնել այն, որ ճշմարտությունը չի կարող արտահայտվել բառերով, բայց կարող է գոյություն ունենալ միայն լռության մեջ:

Կարատեդոն ևս արտացոլում է լռության այս բնորոշումը՝ շեշտադրելով խաղաղություն և հանգստություն, և ստեղծում է մթնոլորտ, որի լռության մեջ հսկվող վարքագիծը բերում է աշակերտներին հոգևոր կատարելության՝ անտեսելով մեր ազգային ավանդույթները:

Եթե կարատեի կրոնա-փիլիսոփայական գաղափարները պահանջում են մարզիկներին դաստիարակել այդ հայացքներով, ապա մեր մարզիչների հոգեբանական պատերազմի խնդիրը պետք է լինի հայ մարզիկների մեջ ձևավորել հայեցի բնույթ կրող սոցիալական դիրքորոշումներ:

Մենք, ներգրավված լինելով արդի համաշխարհային գործընթացներում պետք է սրբությամբ պահպանենք հազարամյակների պայքարի բովում ձևավորված ու սերունդներին փոխանցված մեր ազգային նկարագրին հարիր ավանդույթները.

- հանուն հայրենիքի ու ազգային հավատքի անձնվիրաբար ապրելը,
- մեր մեծերին ու հերոսներին մեծարելն ու նրանց օրինակին հետևելը,

- մեր ծնողների, մեծահասակների, կանանց հանդեպ բարեշնորհ լինելը,

- մեր ավանդական ընտանիքների բարքերը սրբությամբ պահպանելը,

- գիտելիքի, գիր ու գրականության հանդեպ ամենախորին ակնածանք ցուցաբերելը և այլն:

Ավանդույթներն ուսուցողական և դաստիարակչական դեր ունեն, և դրանց վերջնական նպատակը հաջորդ սերունդներին այն հունով տանելն է, որով զարգացել է տվյալ ժողովրդի ավագ սերունդը:

Յուրաքանչյուր սենսեյ հաստատուն կեցվածքով՝ որպես պաշտպան, պետք է կանգնած լինի իր ազգային արժեքների կողքին: Եվ այդ ժամանակ կարատեի ճանապարհին կբացահայտվի մեր գենետիկ ուժը:

Եզրակացություն: Ազգային գաղափարախոսության և կարատեի դաստիարակչական համակարգի, բարեհաջող ինտեգրումը կարատեիստ հայ մարզիկների ազգային գիտակցության ձևավորման գործում հնարավոր է միայն գիտելիքների հիմնավորմամբ և ազգային սրբությունների վեհացման ճանապարհով: Ազգային գիտակցության հիմնաքարը հոգևորի, հայրենասիրության, բարոյականության, սեփական ու կոլեկտիվ նվաճումների համար պատասխանատվությունն է(2): Ինչի արդյունքում էլ կարող է հզորանալ կարատեի հայրենական դպրոցների սպորտային բարձր պատիվը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Ա.Նալչաջյան, Սոցիալական հոգեբանություն, Երևան, 2004:
2. Լ.Ա. Խուրշուդյան, Հայոցազգային գաղափարախոսություն, Երևան, 1999:
3. Մ.Ա. Լալայան, Ազգային գաղափարախոսության խնդիրների շուրջ, Երևան, 2008:
4. Պ.Ս.Գուրևիչ, Մշակութաբանություն, Երևան, 2002:

5. Վ.Ա. Պրոննիկով, Ի.Դ. Լադանով, Ճապոնացիները, Երևան, 1989:
6. В.В. Малявини, Б.Б. Виноградский, Антологиядаосской философии, Москва, 1994– 448 с.
7. М. Томпсон, Восточная философия, Москва, 2002.г.- 384 с.
8. Фунакоси Гитин, Мой способ жизни, Токио, сентябрь, 1956г.
9. Хуйхай, Бодхидхарма, Бассуй, Врата дзэн, Ганга, 2006

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕОЛОГИИ В АРМЯНСКИХ ШКОЛАХ КАРАТЭ

**Доцент А.С.Караханян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: Национальная идеология, система ценностей, культура, конфликт систем ценностей, стратегический план, молчание, национальный дух, методология, стандарт.

Каждый Сэнсей должен быть защитником своих национальных ценностей, формируя армянские когнитивные социальные позиции среди армянских спортсменов. Интеграция национальной идеологии посредством знаний, основанные на возвышение национальных святойстей, в армянских школах значительно повысит роль национального самосознания армянских спортсменов и, как следствие, повысится уровень спорта в школах каратэ.

THE ROLE OF NATIONAL IDEOLOGY IN ARMENIAN KARATE SCHOOLS

**Associate Professor A. S. Gharakhanyan
SUMMARY**

Key words: National ideology, value system, culture, value system conflict, strategic plan, silence, national spirit, methodology, standard.

Each Sensei must be standing as a defender of his national values to form Armenian cognitive social positions among Armenian athletes. Integration of national ideology through knowledge reasoning and exaltation of national saints in Armenian schools will greatly

enhance the role of Armenian national athletes and, as a result, the value of national karate schools will increase.

ՔՐԻՍՏՈՆԵԱԿԱՆ ՊԱՏԿԱՆԵԼԻՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱՐԱՏԵՆ

Դոցենտ Ա. Ս. Ղարախանյան
Ընթշամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Կրոն, եկեղեցի, համակարգ, քրիստոնյա հայ մարզիչ, քարոզչություն, դաստիարակություն, մարտահրավեր, ռազմավարական ծրագիր:

Արդիականությունը: Արդի ժամանակաշրջանում կարատեի կրոնա-փիլիսոփայական մոդելները, ներթափանցելով հայկական միջավայր, մեծ վտանգ են ստեղծում կարատեիստ հայ մարզիկների գաղափարական ըմբռնման և դաստիարակության գործում: Նրանում առկա է մի մեծ իներցիա, որը կարող է հայ մարզիկին կտրել իր ազգային հոգևոր արմատներից՝ «դո»-ի ճշմարտության ճանապարհի հետևում թողնելով երբեմնի սերված իր ողջ հայկական հոգևոր բովանդակություն: Կրոնը ամենից առաջ գաղափարախոսություն է և, որպես այդպիսին, հսկայական դեր ունի ճապոնացիների ազգային մտածելակերպի և մշակույթի վրա, այդ թվում՝ կարատեում (1): Հետևաբար, այսպիսի միջավայրում անհրաժեշտ է ցուցաբերել կառուցվածքային խոր ինքնապաշտպանություն:

Ահա թե ինչու պետք է ցույց տալ, թե ինչպես օտար մշակույթի դրույթային տարբեր կողմեր պետք է դարձնել փիլիսոփայական մեկնաբանման նոր առարկա՝ վերափմաստավորելով կարատեի հայկական դպրոցի գաղափարական հենքը, նրա մեջ վերածնելով մեր ազգայն արժեքների պո-

տենցիալը, բացահայտելով նրա ներքին պաշարները և հայկական ոգին:

Աշխատանքի նպատակն է՝ կարատեում տիրող կրոնա-փիլիսոփայական համակարգի բացահայտման արդյունքում մշակել ռազմավարական ծրագիր, որը կոչված կլինի պահպանելու և զորացնելու հայ մարզիկների քրիստոնյա հայկական ոգին:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. Պարզաբանել, թե ինչպիսի վտանգ է իրենից ներկայացնում կարատեի դաստիարակչական համակարգը հայ մարզիկների ինքնության ձևավորման գործում:

2. Ուսումնասիրել կարատեում հայ մարզիչների արժեհամակարգային դիրքորոշումները:

3. Բացահայտել կարատեում քրիստոնեական դաստիարակության մարտահրավերները:

Մեթոդները՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,
2. մանկավարժական վերլուծություն,
3. զրույց,
4. մանկավարժական դիտումներ:

Հետազոտության արդյունքները: Ազգային գաղափարախոսության համակարգում հիմնադրոյթային տեղ է գրավում կրոնը: Յուրաքանչյուր ժողովուրդ ունի իր կրոնը: Համաշխարհային կրոնները տարբեր ազգերի մոտ պարտադիր ազգայնանում են: Առանց կրոնի ժողովուրդներ գոյություն չունեն: Եկեղեցին ազգային գաղափարախոսությունը ներառելով հոգևոր ոլորտ՝ սրբացնում է նրա հիմնադրոյթները՝ պետականությանը տալով կրոնագաղափարական հիմք (4):

Եկեղեցին ժողովրդին համախմբում է ազգային գաղափարների շուրջ՝ հանդես գալով որպես ազգային համերաշխության գաղափարախոս՝ ազգի և հայրենիքի գաղափար-

ները ներկայացնելով որպես աստվածաստեղծ սրբություններ:

Կրոնը կարատեի դաստիարակչական համակարգում ակնհայտ է, և նրա մշակույթն ունի ազգային հոգևոր ծագում: Նրան է փոխանցվել ճապոնական պաշտամունքային խորհրդավոր ծիսակարգային բնույթը: Այն, որ կարատեն ունի կրոնական հիմք, կարելի է բացահայտ նկատել նույնիսկ դիտարկման մեթոդի սահմաններից՝ հասկանալով նրա խորհրդածիսական և արարողակարգային ուղղվածությունը: Մեծ վարպետները կարատեն նույնացնում են «ձեն»-ի հետ, հայտարարելով, որ «կարատեն և ձենը նույնն են» (8):

Կարատեի ծիսական խորհուրդներին մասնակցել առանց հավատքի՝ անհեթեթ գործ է: Խորհուրդը անտեսանելի իրողությունների ի հայտ գալն է: Խորհրդի միջոցով մարդը հաղորդվում է աստծվային շնորհին: Այն անտեսանելի և խորհրդավոր մի բան է, որը արտաքին զգայարանների համար ընկալելի չէ: Այն հավատքով ընկալելի է, բայց խոսքով՝ անբացատրելի:

Ոմանք կարող են կարծել, որ այս ամենը պարզապես կարատեին շուք և խորություն հաղորդելու միջոց է: Այդպես մտածել են շատերը և կրկին շարունակում են մնալ նույն անգիտության մեջ՝ չհասկանալով, որ սա թույլատրելի երևույթ չէ: Հոգևոր արարողություններով մարզական գործընթացին շուք հաղորդելը անթույլատրելի է և դավաճանություն մեր արժեքներին: Իրականում այս ամենը որպես վարքի դրդապատճառ՝ կոչված է ծառայելու մեզ համար օտար աստվածների և արժեքների:

Կարատեում ակնհայտորեն տարբերվում է հոգևորի հանդեպ ունեցած պահանջների մեծ կշիռը ֆիզիկականի նկատմամբ, որը, ըստ էության, պաշտամունքային է՝ այնինչ պաշտամունքը վայել է միայն Աստծուն:

Քրիստոնյա հայ մարզիկը իր հոգևորը չպետք է այլափոխի: Հայ քրիստոնյա հասկացությունը միայն պաշտամունքային երևույթ չէ, դա մի ամբողջ համակարգ է՝ մտածելակերպ, բարոյականության ընկալում, սոցիալական խնդիրներ, մարդկային փոխհարբերություններ, պատմական անցյալ և, ի վերջո, ազգային գիտակցություն:

Եվ, եթե խորաթափանց լինենք, կհասկանանք, որ ողջ աշխարհում սենսեյնները կամա, թե ակամա գործում են նաև որպես հոգևոր հովիվներ՝ կարատեն ուսուցանելով ոչ միայն որպես մարզաձև, այլև միջոց «դո»-ի ճանապարհը հաղթահարելու համար:

Յուրաքանչյուր ազգի ճակատագիրը պայմանավորված է իր ժառանգների դաստիարակությամբ: Առաջնահերթ մենք պետք է լինենք մեր հայրերի և ազգի մեծերի նվիրյալ աշակերտը, հետո նոր այլազգի սենսեյների, որպեսզի իրավունք վաստակենք դաստիարակը դառնալու մատաղ սերնդի, որպեսզի մեր ընտանիքների մեջ ընտանիք տեսնենք, ընկերության մեջ ընկերություն և, վերջապես, հայի մեջ՝ հայ, այլ ոչ թե լինենք այլադավան և օտարամոլ:

Եզրակացություն: Հաշվի առնելով կարատեում սերմանվող կրոնա-փիլիսոփայական հայացքների և մեր ազգային հոգևոր պատկանելիության անհամատեղելիությունը և հայ մարզիկների հոգևոր այլափոխումների վտանգը՝ պետք է որդեգրել ռազմավարական ծրագիր՝ իր մարտավարական տարբեր լուծումներով, որի նպատակը պետք է լինի՝ կարատեի սպորտային բարձր վերելքների ապահովումը՝ հայ մարզիկների հայրենասիրական բարձր զգացումով և առաքելական եկեղեցու պատկանելիության խոր գիտակցությամբ:

 **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. [Ա.Ա.Նալչաջյան](#), Էթնիկական հոգեբանություն, Երևան, 2001:
2. 2.Գ.Ա.Մելքումյան, Մշակութաբանություն, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2010:
3. 3.Եղիշե, Վարդանի և հայոց պատերազմի մասին, Երևան, 1971:
4. 4.Լ.Ա. Խուրշուդյան, Հայոց ազգային գաղափարախոսություն, Երևան, 1999:
5. 5.Յ.Ա.Վոմենսկի, Մեծ դիդակտիկա, Երևան, 1962:
6. 6.Նոր կտակարան, Մայր աթոռ Ա.Էջմիածին 1992:
7. 7.В.В. Малявин и Б.Б., Виноградский, Антология даосской философии, Москва, 1994.– 448 с.
8. 8.Мас. Ояма, Философия каратэ, Калининград, 1993 г.
9. 9.Фунакоси Гитин, МОЙ СПОСОБ ЖИЗНИ, Токио, сентябрь, 1956г.

ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К ХРИСТИАНСТВУ И КАРАТЕ

Доцент А.С.Караханян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: религия, церковь, система, армянский христианский тренер, проповедь, воспитание, вызов, стратегическая программа.

В статье затронута проблематичность в системе воспитания карате: присутствие несовместимости религиозно-философских взглядов и наша национальная духовная принадлежность.

В силу этого для предотвращения влияния иностранных религий и опасность душевного изменения у армянских спортсменов предлагается принять стратегическую программу, которая должна называться: «Обеспечение высоких достижений в карате с чувством высокого патриотизма у армянских спортсменов и глубоким осознанием роли Апостольской церкви».

CHRISTIAN IDENTITY AND KARATE
Associate Professor A. S. Gharakhanyan
SUMMARY

Key words: National ideology, value system, culture, value system conflict, strategic plan, silence, national spirit, methodology, standard.

Each Sensei must be standing as a defender of his national values to form Armenian cognitive social positions among Armenian athletes. Integration of national ideology through knowledge reasoning and exaltation of national saints in Armenian schools will greatly enhance the role of Armenian national athletes and, as a result, the value of national karate schools will increase.

ՀԱՅՐԵՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԿԱՐԱՏԵՆՈՒՄ՝ ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԱՐՁՐ
ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ ԴՐԴԱՊԱՏՃԱՌ

Դոցենտ Ա. Ս. Ղարախանյան,
ասիստենտներ Գ.Գ. Ղալեյան, Ա.Ն. Գրիգորյան
Ընթանարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Դաստիարակություն, ուղի, հայրենասիրություն, դիրքորոշում, մարզիչ, ձեն-բուդոդիզմ, ազգային ոգի, կրոն, փիլիսոփայություն, հոգևոր, դրդապատճառ:

Արդիականություն: Կարատեում դաստիարակությունը նպատակաուղղված գործունեություն է մարզիկների աշխարհայացքի ձևավորման վրա: Դաստիարակության հիմնական նպատակը անձի ձևավորումն ու նրա հետագա զարգացումն է: Դաստիարակությունից է կախված սանի ընկալումը և վերաբերմունքը շրջապատող իրականության հանդեպ:

Ճիշտ դաստիարակելու համար առանցքային նշանակություն ունի մարզիչների գիտելիքների խորությունը ու նրանց արժեհամակարգային դիրքորոշումները:

Դեռևս նախնադարյան հասարակության մեջ տոհմը, մարդկային հանրությունը երեխաների դաստիարակությունը հանձնարարում էին առավել խելացի, փորձառու, ուժեղ մարդկանց, որոնք հետևողականորեն կազմակերպում էին տվյալ հանրության երեխաների, աճող սերնդի զարգացման ու ձևավորման գործնառնությունը: Հետևաբար, դաստիարակության հարցը կարատեսում ևս մնում է ամենաառանցքային և ամենահրատապ հարցերից մեկը:

Աշխատանքի նպատակն է՝ մարզիկների հայրենասիրական դաստիարակության մեթոդիկայի մշակումը և հայրենասեր մարզիկների պատրաստումը՝ որպես սպորտային բարձր նվաճումների դրդապատճառ:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. Կարատեսիստների մոտ ֆիզիկական զարգացման և սպորտային բարձր նվաճումների մոտիվների և պահանջների ձևավորման խնդիրը կապել հայրենիքի նկատմամբ սիրո զգացմունքի, զինված ուժերում ծառայելու, հայրենիքի համար ֆիզիկապես զարգացած սերունդ ունենալու անհրաժեշտության հետ:

2. Կարատեսիստների հայրենասիրական որակների ձևավորման մեթոդիկայի արդյունավետության համար մանկավարժական ուղիների հայտնաբերում:

3. Մարզիկներին նպատակաուղղված կերպով դաստիարակել հայրենասեր քաղաքացու սուբյեկտիվ-անհատական դիրքորոշումներ՝ անհրաժեշտ գիտելիքների փոխանցման ճանապարհով:

Մեթոդները.

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն,
2. զրույց,
3. մանկավարժական դիտումներ:

Արդյունքների վերլուծություն: Ի տարբերություն այլ մարզաձևերի, կարատեն՝ որպես արևելյան մարտարվեստ, ունի դաստիարակչական շեշտադրված մի ամբողջ համակարգ, որի հիմնադրույթներն են՝ ձեռն բուդոյայականության, դաոսականության, կոնֆուցիականության, սինտոիստական գաղափարախոսությունները, որոնք առհասարակ ունեն ճապոնական մշակույթում առանցքային նշանակություն (8): Հետևաբար, դաստիարակությունը համակողմանի և անվերջ մանկավարժական գործընթաց է, որը հանուն արդյունքի մանկավարժի կողմից պետք է ունենա նախապես ուրվագծված պատկեր:

Տարբեր մշակույթներում վարքի ենթադրվող պատճառները, այսինքն՝ դրդապատճառները, տարբեր անվանումներ ունեն:

Ի՞նչ է դաստիարակում կարատեն և ինչ անուններով նախ՝ կարգապահություն, ներքին կարգապահություն, ինքնավերահսկողություն, որոշումների վայրկենական ընդունում (8): Եվ այս ամենը կարատեում համարվում է հոգևորի սկզբնական աստիճաններ՝ ներշնչված բուդոյիզմին բնորոշ հայացքներով:

Կարատեի ազգային պատկանելիության կոնցեպցիայի մեջ մտնում են մի շարք «տարրեր»։ (պատմական նշանակություն, լեզու, առասպելներ, ծիսակատարություններ, սիմվոլներ, ավանդույթներ, փիլիսոփայություն, կրոնական և այլն), որոնք ձևավորում են Ճապոնիայի հոգևոր մշակութային արժեքների կոդավորված դաստիարակչական համակարգը:

Գրեթե բոլոր արևելյան մարտարվեստներն ունեն ճապոնական մարտարվեստի՝ բու-դոյի ոգին՝ սերված ճապոնական կրոնա-փիլիսոփայական արժեքներից, մասնավորապես՝ ձենից, որը սահմանեց, մարտական արվեստը որպես կատարելության ուղի(9): Այն ոչ թե ուղղակի կենսակերպ է՝ ուղղված միայն ֆիզիկական դաստիարակության, այլև գլխավորապես անձի հոգևոր դաստիարակության համակարգ: Արևելյան մարտարվեստներում «դո»-ն, ճապոնացիների համար, որպես կրթադաստիարակչական կառուցվածքային համակարգ, ներկայացվում է իբրև բարոյականության բարձրագույն արժեք, քանի որ իրենց համար այդտեղ է ողջ իմաստության ուժը, ամուր և անկոտրում ոգին և, արարողակարգային կանոնների պահպանումը:

Շտաբրքրական է այն, որ այդ «անկոտրում ոգին» ձեռք է բերվում մահվան հանդեպ անխոռվ վերաբերմունքով, ձեն-բուդոյիզմին հատուկ արարողակարգի և մեղիտացիոն հոգեւտեխնիկայի միջոցով, ենթագիտակցությունում համապատասխան դրույթների ամրագրման ուղիով:

Մահվան հանդեպ վերոհիշյալ արհամարհանքը կարող էր նախկինում սամուրային մղել ինքնասպանության՝ խարակիրի միջոցով, ինչը համարվում է կյանքից գեղեցիկ հեռացում, եթե արդարացվում է պատվի օրենքով(9):

Այս բոլոր բարոյականային հատկանիշները եթե դիտարկենք կրոնական արժեհամակարգային գաղափարական ընկալումներից դուրս՝ որպես անձի ձևավորմանը ծառայեցնելու կարևոր հիմքեր, կարատեում կարելի է նկատել նշված արժեհամակարգային հայացքներից թելադրված այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են՝ կարգապահությունը, ազնվությունը, հավատարմությունը, խիզախությունը, աշխատասիրությունը և այլն, որոնց **դրդապատճառները**, հատուկ համակարգված աշխատանքների արդյունքում կարելի է

«դո»-ի հոգևոր գիտակցությունից սկսել մեր ազգային հայրենասիրական գիտակցության, և որպես մոտիվացիա նրանով ամրացնել հայ մարզիկների մարզական ոգին և ազգային բարձր արժանապատվության զգացումները:

Հայրենասիրական արժեքներով դաստիարակության մեթոդիկական մանկավարժական տեսակետից անհրաժեշտ է իրականացնել, որպես մանկավարժների և դաստիարակվողների փոխազդեցության գործընթաց, որն ուղղված պետք է լինի հայրենասիրական զգացմունքների ձևավորմանն ու զարգացմանը՝ սպորտային-հայրենասիրական գործունեության իրականացման միջոցով:

Սպորտում են ձևավորվում այնպիսի կարևոր արժեքներ հասարակության և անհատի համար, ինչպիսիք են՝ առաջինը լինելու ձգտումը, հաղթելու ձգտումը ոչ միայն հակառակորդներին, այլև ինքն իրեն, պատասխանատվության զգացումը ոչ միայն սեփական անձի համար, այլև ամբողջ թիմի և հայրենիքի հանդեպ, որոնք մարզիկներին կողմնորոշում են դեպի սպորտային ձեռքբերումների ընկալումը ոչ միայն որպես անձնական հաղթանակներ, այլև որպես սոցիալական, հայրենասիրական արժեքներ:

Եզրակացություն: Կատարված ուսումնասիրությունների արդյունքները հիմք են տալիս հաստատելու, որ կարատեի ավանդական պարապմունքները, որոնք ուղղված են ֆիզիկական և հոգևոր կատարելագործմանը, միայն առանձին դեպքերում են նպաստում հայրենասիրական և ազգային բարձր գիտակցության որակների բարձրացմանը: Հայ ուսուցիչը (կարատեում սենսեյը) պետք է լինի հայեցի դաստիարակության ջատագովը: Ահա թե ինչու կարատեիստներին հայրենասիրության ոգով դաստիարակելը հայ մարզիկների դաստիարակության հիմնախնդիրներից մեկն է: Հայրենասիրության հիմնախնդիրը՝ որպես հայ կարատեիստներին

համախմբելու և մարզական բարձր նվաճումներ ապահովելու կարևոր դրդապատճառ, պետք է կարգավորվի հատուկ կրթադաստիարակչական ծրագրերով, որոնք պետք է հիմնված լինեն կրթության հայրենասիրական կողմնորոշման վրա:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Ա.Նալչաջյան, Էթնիկական հոգեբանություն, Երևան, 2001:
2. Գ.Ա.Մելքումյան, Մշակութաբանություն, Ուսումնական ծեռնարկ, Երևան, 2010:
3. Լ.Ա. Խորշուդյան, Հայոց ազգային գաղափարախոսություն, Երևան, 1999:
4. Յ.Ա.Շոմենսկի, Մեծ դիդակտիկա, Երևան, 1962:
5. В.В. Малявини, Б.Виноградский, Антология даосской философии, Москва, 1994.– 448 с.
6. Д.Юдзан, Ц.Ямамото, С.Такуан,Бусидо. Кодекс самурая, Переводчик,
7. А.Р.Вкотенко, А. А.Мищенко, АСТ, 2016.
8. М. Томпсон, Восточная философия, Москва, 2002. -384 с. #
9. Фунакоси Гитин, МОЙ СПОСОБ ЖИЗНИ, Токио, сентябрь, 1956г.
10. Хуйхай, Бодхидхарма, Бассуй, Врата дзэн, Ганга, 2006

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КАРАТЭ КАК МОТИВАЦИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Доцент А.С.Караханян, ассистенты Г.Г. Галечян, А.Н.Григорян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: воспитание, путь, патриотизм, позиция, тренер, дзен-буддизм, национальный дух, религия, философия, духовный, мотивация.

В статье рассмотрена одна из основных проблем армянских спортсменов - воспитание духа патриотизма у каратистов.

Патриотизм как объединение армянских каратистов и главная мотивация обеспечения высоких спортивных достижений, нужно настроить специальную образовательно-воспитательную программу.

Для продуктивного достижения цели необходимо осмысление научной деятельности с точки зрения ее духовности, гражданства и патриотизма.

PATRIOTIC EDUCATION IN KARATE AS MOTIVATION FOR SPORT HIGH ACHIEVEMENTS

**Associate Professor A. S. Gharakhanyan,
assistants C. C. Ghalechyan, A. N. Grigoryan**

SUMMARY

Key words: education, path, patriotism, position, coach, dzen-buddhism, national spirit, religion, philosophy, spiritual, motivation.

The article presents one of the main issues of Armenian sportsmen- educating a karateka with the spirit of patriotism.

Patriotism as an important motivation tool for uniting Armenian karatekas and achieving good sport results should be regulated by special educational program.

To achieve the goals it is necessary to give scientific importance to the work in relation to spirituality, citizenship and patriotism.

ՀԱՆԴՐՈՒՄ ԵՐԵՆԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

**Ասիստենտ Գ.Ճ. Միքայելյան,
ֆիզկուլտուրայի ուսուցչուհի Ն.Ճ. Ղազարյան
Մարզախաղերի ամբիոն, 186 հիմնական դպրոց**

Առանցքային բառեր: Հանդիսով, ծնող, երեխա, ընտրություն, առողջություն:

Արդիականություն: Այսօր, երբ երեխաների շարժունակությունը նվազել է, երբ արդեն իսկ նախակրթական հաստատություններում երեխաների առողջական թերթիկներում գրանցվում են տեսողական, հենաշարժողական, սոցիալական ակտիվության և այլ կարգի շեղումներ և հիվանդություններ, ծնողի առջև հարց է ծանրանում, ինչպե՞ս, ի՞նչ մեթոդներով պահպանել և բարելավել երեխայի առողջությունը, ինչպե՞ս նրա շփումը հասակակիցների հետ դարձնել հեշտ: Եվ այստեղ օգնության է հասնում սպորտը: Սակայն այսքանով հարցերը չեն ավարտվում՝ ո՞ր մարզաձևով պետք է զբաղվի երեխան, ո՞ր մարզադպրոց հաճախի: Որոշման կայացման մեջ պետք է հաշվի առնել ոչ միայն մարզաձևի թողած ազդեցությունը առողջության ամրապնդման վրա, այլև երեխայի նախասիրությունները, նրա բնավորությունը և հոգեբանական առանձնահատկությունները: Չէ որ կատարվելիք աշխատանքը պետք է հաճելի լինի երեխային, միայն այդ ժամանակ դա կբերի առավելագույն հաջողության [1]:

Հետազոտության նպատակը: Աշխատանքը կատարելիս նպատակ ենք ունեցել ծնողներին ծանոթացնել հանդբոլ մարզաձևին, նրա դրական և բացասական կողմերին, այսինքն՝ ծնողներին ուղղորդել մարզաձևի ընտրության հարցում:

Ուսումնասիրել և բացահայտել ինչու՞ և ինչպե՞ս են երեխաները և ծնողները մարզվելու համար ընտրել հանդբոլ մարզաձևը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ սոցիոլոգիական հարցում, հարցաթերթիկների կազմում, գրույց, արդյունքների հաշվարկ:

Հետազոտության կազմակերպում: Ծնողներին ուղղորդելու համար ասենք, որ հանդբոլն այսօր աշխարհում մեծ մասսայականություն վայելող մարզաձև է: Խաղին բն-

որոշ է բարձր տեմպ, խաղի պայմանների արագ փոփոխություն, խաղացողների տարբեր գործողություններ, որոնք պետք է լինեն ակտիվ և՛ հարձակման, և՛ պաշտպանության ժամանակ: Այսինքն՝ կարող ենք ասել, որ հանդբոլը երեխաներից պահանջում է ցատկել, վազել, ընկնել, գլորվել, հափշտակել, հրել, պարզապես լինել չարաճճի և, այս ամենը գնդակի մասնակցությամբ, ինչն էլ սիրում են երեխաները:

Հանդբոլով զբաղվելու ամենաարդյունավետ տարիքը 9-12 տարեկանն է, քանի որ այդ տարիքում երեխաները կարողանում են արագ վազել, տիրապետում են գնդակին: Սակայն կարելի է երեխաններին հանդբոլ մարզաձևի մարզումների ուղղարկել 7-8 տարեկանից: Այս տարիքում երեխաները կսովորեն կոլեկտիվ խաղին, կտիրապետեն գնդակին, կսովորեն և կձանդթանան նվազագույն տեխնիկատակտիկական հնարքներ, այլ ոչ թե՛ կսովորեն հանդբոլ խաղալ:

Մարզախաղերում որտեղ կան մրցակցական տարրեր, երեխայի մոտ զարգանում են այնպիսի ընդունակություններ, ինչպիսիք են՝ նպատակասլացությունը, աշխատասիրությունը, կամքը, դիմացկունությունն և համբերությունը [1] :

Եթե ծնողները և երեխաները որոշում են ընտրել հանդբոլ մարզաձևը, պետք է հասկանան, որ այդ մարզաձևով զբաղվելիս կարող են ստանալ վնասվածքներ, չնայած երեխաները վնասվածքների հանդեպ կայուն են և ավելի շուտ են վերականգնվում: Ժամանակի ընթացքում երեխաները ձեռք են բերում այսպես կոչված մարզական «իմունիտետ», և դա է պատճառը, որ վնասվածքների հանդեպ դառնում են ավելի կայուն [1]:

Հետազոտությունն անցկացրել ենք Երևան քաղաքի մարզադպրոցների հանդբոլ մարզաձևի թիմերում գրանցված տարբեր սեռի, տարիքի, որակավորում ունեցող մարզիկների շրջանում: Պատահականության սկզբունքով

ընտրվել են 35 ծնող և 35 մարզիկ: Հարցաթերթիկներում ընդգրկված հարցերը թե՛ երեխաների, և թե՛ ծնողների համար եղել են գրեթե նույնը.

1. Ձեր շրջապատում կա՞ն մարդիկ, որոնք զբաղվում կամ զբաղվել են հանդբոլով:

2. Դուք գիտե՞ք աշխարհահռչակ հանդբոլիստների:

3. Դուք գիտե՞ք Հայաստանում ճանաչված հանդբոլիստների:

4. Հետուստացույցով կամ համացանցի օգնությամբ ի՞նչ հաճախականությամբ եք դիտում հանդբոլային մրցաշարեր:

5. Ֆիզկուլտուրայի ժամերին խաղում եք հանդբոլ:

6. ա. Ինչու՞ եք ընտրել հանդբոլ մարզաձևը:

բ. Ինչու՞ եք Ձեր երեխայի համար ընտրել հանդբոլ մարզաձևը:

Հետազոտության արդյունքները: Հարցաթերթիկների ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ հարցված 35 երեխաներից, հարցաթերթիկների վեցերորդ հարցին՝ ինչու՞ եք ընտրել հանդբոլ մարզաձևը՝

7-ը պատասխանել են, որ հետևել են ավագ քրոջ կամ եղբոր օրինակին,

5-ը՝ գնացել էին ընկերոջ կամ ընկերուհու մարզումը դիտելու, և այս մարզաձևը հետաքրքրություն է առաջացրել, որից հետո սկսել են մարզվել,

8 -ը՝ ծնողի ընտրությունն է,

10-ը՝ դպրոցում գործում է միայն այս մարզաձևի խմբակը,

5-ը՝ սկզբում զբաղվել են այլ մարզաձևով, իրենց մարզումից հետո կամ առաջ մնացել և դիտել են հանդբոլի մարզումները և փոխել են մարզաձևը:

Հարցված 35 ծնողների պատասխանները հետևյալն են՝

13-ը՝ երեխայի ընտրությունն է,

6-ը՝ ես ինքս եմ մարզվել այս մարզաձևով,

7-ը՝ դպրոցում, որը մոտիկ է բնակչության վայրին, միայն այս մարզաձևի խմբակն է գործում,

9-ը՝ ժամերը հարմար են, երեխայի դասերից հետո:

Եզրակացություն: Հարցաթերթիկների ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ մեծ մասամբ երեխաները իրենք են կատարել ընտրությունը և որոշում կայացրել զբաղվել հանդբոլով: Բայց դա արել են ոչ այն պատճառով, որ այս մարզաձևին նրանք ծանոթ են, այս մարզաձևը հետաքրքիր է իրենց, կամ նրանք այս մարզաձևում ունեն սիրած մարզիկը և ուզում են նմանվել նրան և հասնել բարձր մարզական արդյունքների, այլ պարզապես հետևել են ինչ որ մեկի օրինակին, մոտիկ լինելու պատճառով և այլն: Այս մարզաձևը մասսայական չէ Հայաստանում, անգամ մարզվող երեխաների շրջանում շատ քիչ են հանրաճանաչ մարզիկների ճանաչության մակարդակը: Նրանցից գրեթե ոչ մեկ չի դիտում ոչ մի հանդբոլային մրցաշար:

Առաջարկություններ: Առաջարկում ենք հատկապես հանդբոլի ֆեդերացիային մեծ թվով մասսայականացման աշխատանքներ կազմակերպել, և այդ աշխատանքներում ընդգրկել թե մարզիչներին, և թե մարզիկներին: Կազմակերպել սեմինարներ, հանդիպումներ ոչ միայն Հայաստանում ճանաչված հանդբոլիստների հետ, այլև հրավիրել արտերկրից: Բակային հանդբոլի մրցումներում այս մարզաձևով զբաղվողների թիվը հասցնել նվազագույնի:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Спорт для ребенка, Ամսագիր, 2017:
2. Հ.Հ.Մելքոնյան, Հանդբոլ, Դասագիրք, Երևան, 2003:
3. Лубышева Л.И., Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов, обуч-ся по спец. 033100 –

Физическая культура/Л.И.Лубышева.- М.: Академия, 2001.- 238 с.-
(Высшее образование)

ГАНДБОЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ассистент Г.Ж.Микаелян,
учитель физической культуры Н.Ж.Казарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: гандбол, родитель, ребенок, выбор, здоровье.

Результаты социологического опроса, проведенного среди гандболистов и их родителей, выявили что гандбол не является массовым видом спорта в Армении. Дети сами выбирают гандбол, но не потому что им интересен этот вид спорта, не потому что у них есть кумиры и они хотят быть похожими на них, а потому что имеется кружок в школе и им удобно посещать после уроков. Федерации Армении по гандболу надо принять меры, чтобы гандбол стал массовым, надо организовать встречи и семинары со знаменитыми гандболистами.

HANDBALL FOR CHILDREN

Assistant Mikayelyan G.J., teacher Kazaryan N.J.,
Secondary school N 186

SUMMARY

Key words: handball, child, parent, choice, health

The results of the sociological survey, conducted among handball players and their parents, revealed that handball is not a mass kind of sport in Armenia. The children independently choose handball, not because they are interested in this sport, not because they have an idols and want to be like them, but because the sport club is in school and it is comfortable for them to attend it after school. Armenian federations need to take measures for handball to become a mass sport, they need to organize meetings and seminars with famous handball players.

ՖՈՒՏՐՈՆ ԱՅՍՕՐ ԵՎ ՎԱՂԸ*Մ.գ.թ., դոցենտ Մ.Է. Նիկոյան*
Մարզախաղերի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Պատանի ֆուտբոլիստներ, պատրաստության կողմեր, համալիր վարժություններ, սպորտային կատարելագործում, ուսումնական ծրագիր, մարզման շաբաթական միկրոցիկլ, տարիքային առանձնահատկություն, ընտրություն, զվարճալի ֆուտբոլային խաղեր, տարեկան պլան-գրաֆիկ:

Արդիականություն: Անկասկած, շատ պատանիներ ոչ մեկ անգամ իրենց ուժերը փորձել են փոքր ֆուտբոլային մրցակցություններում՝ բակում, դպրոցում, ճամբարներում:

Ինչու է այս խաղն այսքան հրապուրիչ, բոլոր տարիքի և մասնագիտությունների մարդկանց շրջանակում՝ առաջին հայացքից դժվար է տալ պատասխան:

Հետևելով ֆուտբոլիստների գործողություններին՝ մարզադաշտի տրիբունաներից մենք հիանում ենք այդ խաղի գեղեցկությամբ, ստանում հաճույք՝ լարված պայքարից, խաղընկերների համագործակցությունից:

Այնուամենայնիվ, այս ամենով չի եզրափակվում խաղի հրապուրանքը: Ֆուտբոլ խաղը միշտ գաղտնիք է, միշտ հանելուկ: Երբեք նախապես չի կարելի ասել թե խաղում, որ թիմը հաղթող դուրս կգա: Հաճախ է պատահում, որ պարտվող թիմը անելանելի վիջակում հանկարծ վերջին ռոպեններին մրցակցից խլում է հաղթանակ: Այս մշտական անակնկալների համար էլ սիրում ենք ֆուտբոլ խաղը: Սրանով չի սահմանափակվում այս հիանալի խաղի նկարագիրը:

Դպրոցականների սիստեմատիկ ֆուտբոլային մարզումներն իրենց բազմակողմանի ազդեցությունն են թողնում օրգանիզմի վրա: Մարզումային և խաղային գործընթացում

մարզվողների մոտ կատարելագործվում են օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, մշակվում են ճիշտ ֆիզիկական ընդունակություններ [2,1,5]:

Շատ երեխաներ, պատանիներ երազում են ընդգրկվել այս մարզաձևում, սակայն ինչպես և ինչից սկսել:

Առաջին հերթին պետք է հատուկ որոշում ընդունել, այն է՝ մարզվել ֆուտբոլով, սովորել այդ հրաշալի մարզաձևի գաղտնիքները, տիրապետել խաղի տեխնիկային, տակտիկային, մշակել ճկունությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը.....

Բարձրակարգ մարզիկ պատրաստելու համար անհրաժեշտ է ունենալ նախապես մշակված ծրագիր [3,6]:

Ամբողջ աշխարհում խաղում են ֆուտբոլ, գրեթե չկա մի երկիր, որտեղ այս խաղը չլինի հանրաճանաչ և սիրված: Յուրաքանչյուր պետությունում անցկացվում է հանրապետության առաջնություն, գավաթի խաղարկություն, քաղաքի, մարզերի, համայնքների, խաղում են տարբեր տարիքի և պատրաստության թիմեր:

Իհարկե, յուրաքանչյուրը կխաղար ֆուտբոլ, բայց դա ոչ միայն ընդունակություն է արագ և երկար վազելու, բարձր ցատկելու, ուժ ցուցաբերելու, ճարպկության, կամ էլ հարվածել գնդակին: Շարժումները ֆուտբոլում դժվար են և չեն կարող նախօրոք լինել կանխատեսելի, ֆուտբոլում գործողությունների անհրաժեշտությունը բխում է խաղային իրավիճակներից [3,4]:

Համաշխարհային ֆուտբոլի զարգացման միտումներից զերծ չմնաց նաև հայկական ֆուտբոլի զարգացումը:

Տարիների պատմություն ունեցող այս մարզաձևն իր ձեռքբերումն ունի նաև Հայաստանում:

Այսօր ընտրության գործընթացում նախապատվությունը տրվում է ավելի փոքր՝ 6-7 տարեկան երեխաների ներգրավմանը ֆուտբոլային թիմեր, որն էլ դարձավ հիմնախնդիր՝ նոր ծրագրի կազմանն ու մեթոդիկայի մշակմանը՝ չանտեսելով տախթային առաձնահատկությունը:

Նպատակը: Պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության կողմերի արդյունավետ մշակման ճանապարհով հասնել մարզման կատարելագործման:

Խնդիրները: Բացահայտել 7-9 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության կողմերի առանձնահատկությունները, նպատակաուղղված մշակումը, ծրագրի մշակումը և գիտափորձի ներդրումը:

Մեթոդները: Հետազոտվել և ընդհանրացվել են հիմնախնդրի գիտամեթոդական աղբյուրները, կատարվել է մանկավարժական դիտումներ, մարդաչափական, սոցիոլոգիական հարցում և գիտափորձի արդյունքների մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտություններն անցկացվել են 6-8 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների շրջանակում:

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել է պատրաստության կողմերի նախնական մակարդակը:

Այդ իսկ պատճառով մեր կողմից մշակվեց համապատասխան մեթոդիկա, մարզման համալիրներ, կազմվեց մարզման տարեկան պլան-գրաֆիկ, որոնք ներդրվեցին գիտափորձում:

ՏԱՐԵԿԱՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՕՐԻՆԱԼԵԼԻ ՊԼԱՆ
(7-9 տարեկաններ)
ԱՌԱՋԻՆ ՏԱՐԻ
ԱՌԱՋԻՆ ԿԻՍԱՄՅԱԿ

ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ	ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ	ՆՈՅԵՄԲԵՐ	ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ
-Ներգրավիչ մաս՝ յուրաքանչյուր մեկ գնդակով -աշխատանք տեխնիկայի հիմնական հնարքներով (զույգերով)	-անցած նյութի ամրապնդում - խաղ քիչ քանակի խմբերով -խաղ քառակուսու մեջ՝ 4 x 2 դիմաց	- վարժություններ հիմնական տեխնիկական հնարքներով, առանց դիմադրության -խաղ՝ քիչ քանակի խմբերով 3 x 3 դիմաց -ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության էլեմենտներով	-պարզ թեստեր առաջընթացի գնահատման համար -խաղ քառակուսու մեջ 2x2 դիմաց -թիմերի մրցաշար 4x4 դիմաց

ԵՐԿՐՈՐԴ ԿԻՍԱՄՅԱԿ

ՀՈՒՆՎԱՐ-ՓԵՏՐՎԱՐ	ՄԱՐՏ	ԱՊՐԻԼ	ՄԱՅԻՍ
-անհատական տեխնիկայի մշակում, դիմադրությամբ և առանց դիմադրության -ձեռքի գնդակ 3x3 դիմաց -թիմերի մրցաշար 4x4 դիմաց	-տեխնիկական հնարքների մշակում (ժամանակի մեծ մասը դիմադրությամբ) -քիչ քանակով խաղեր 3x3,4x4,5x5 դիմաց	- աշխատանքի շարունակություն հիմնական տեխնիկական հնարքների յուրացմամբ՝ մեծացնելով աշխատանքի ծավալը դիմադրությամբ -թիմերի մրցաշարեր 5 x 5 դիմաց	-խաղային վարժությունների չափաբաժնի ավելացում -փոխադրական թեստավորում

**ՏԱՐԵԿԱՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՕՐԻՆԱԼԵԼԻ ՊԼԱՆ
(7-9 տարեկաններ)
ԵՐԿՐՈՐԴ ՏԱՐԻ
ԱՌԱՋԻՆ ԿԻՍԱՄՅԱԿ**

ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ	ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ	ՆՈՅԵՄԲԵՐ	ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ
-անհատական տեխնիկական պատրաստության թեստավորում -խաղ քառակուսու մեջ՝ 2x1, 2x2 դիմաց - շրջանաձև մրցակարգով փոքր խմբերով մրցաշար	-տեխնիկական պատրաստության անհատական աշխատանք (դիմադրությամբ) -խաղ քառակուսու մեջ -մրցաշարի շարունակություն	- տեխնիկական հնարքների մշակում, զույգերով -թիմերի մրցաշար 5x5 դիմաց	-տեխնիկական հնարքների պատրաստության անհատական թեստավորում՝ -մրցաշար՝ 6x6դիմաց

ԵՐԿՐՈՐԴ ԿԻՍԱՄՅԱԿ

ՀՈՒՆՎԱՐ-ՓԵՏՐՎԱՐ	ՄԱՐՏ	ԱՊՐԻԼ	ՄԱՅԻՍ
-մրցաշար 4x4 դիմաց տեխնիկական հնարքների մշակում էստաֆետաների տարբերակներով -նախապատրաստական մարզումներ՝ 7x7 դիմաց խաղերով	- խաղեր՝ 6x6,7x7 դիմաց -նախապատրաստական մարզումներ՝ 8x8դիմաց	- խաղերի շարունակություն ամբողջական կանոններով (տուգանքներ, եզրային նետումներ և այլն) -խաղ ամբողջական կանոններով (տարիքային առանձնահատկություններով)	-խաղային վարժությունների չափաբաժնի ավելացում -փոխադրական թեստավորում

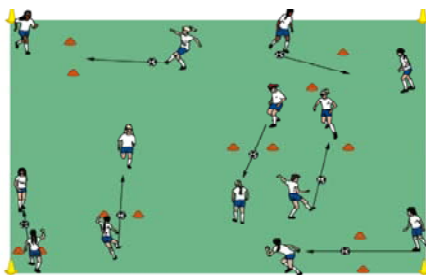
ՏԱՐԵԿԱՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՀԱՄԱԼԻՐՆԵՐ
(7-9 տարեկաններ)
ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ



Համ. 1. Գնդակի վարումներ՝ շրջանցելով կանգնակները



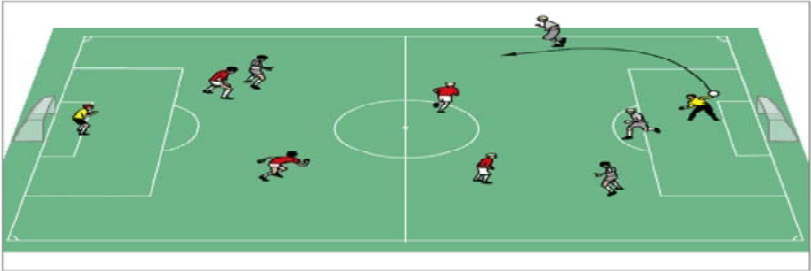
Համ. 2. Գնդակի աճապարարություն



Համ. 3. Գնդակի փոխանցումներ կանգնակների մեջտեղով



Համ. 4. Խաղ 1x1 դիմաց



Համալիր 5. Խաղ 5x5 դիմաց

Եզրակացություն.

1. Բարձրակարգ ֆուտբոլիստների պատրաստության գործընթացում անհրաժեշտ է ունենալ նախօրոք մշակված մարզումային ծրագիր հաշվի առնելով տարիքային առանձնահատկությունները:

2. 7-9 տարեկանների մարզումային գործընթացում առաջնային է համարվում տեխնիկական տարրերի ուսուցումը:

3. Կարևորել 7-9 տարեկան երեխաների մարզումային գործընթացում խաղային վարժությունների չափաբաժնի ավելացումը:

Աշխատանքը շարունակական է:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Ա. Գրիգորյան, ֆուտբոլիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները և մարզման մեթոդիկան, Երևան, 2009, 56 էջ:

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

3. Մ.Է.Նիկոլյան, Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները, Երևան, 2015, 112 էջ:

4. С.Н. Андреев, Футбол- твоя игра, Москва,1989,144с.

5. В.П. Губы, Футбол- экспериментальная програма, Москва, 2015,202с.

6. Д. Джармен, Футбол для юных, Москва, 1982, 60с.

ФУТБОЛ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

КПН, доцент М.Э. Никоян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Юные футболисты, стороны подготовки, комплексные упражнения, спортивные совершенствования, учебная программа, недельный тренировочный микроцикл, возрастные особенности, отбор, развлекательные футбольные игры, план-график.

Несомненно, многие юные друзья, не раз пробовали свои силы в маленьких футбольных поединках во дворе, в школе, в логерах.

Так, систематические занятия школьников футболом оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие.

Сегодня в процессе отбора предпочтение отдается отбору детей младшего возраста 6-7 лет и вовлечение в футбольные команды, что стало главным вопросом для разработки новой программы и разработки методологии - без ущерба для возрастных особенностей.

FOOTBALL TODAY AND TOMORROW

PHD, Assistent M.E.Nikoyan

SUMMARY

Key words. Young footballers; parties of training; complex exercises; athletic improvement; training program; weekly micro-cycle of training; age-specific features; choice; fun football games; annual plan schedule.

Modernity. Indeed, many youngsters have competed in small football tournaments – in the yard; school and camps.

Regular football trainings of the schoolchildren multilaterally impact the organism. During the training and game process the trainees improve the functional capacities of the organism and develop correct physical abilities.

Today, in the selection process, the preference is given to the selection of younger, 6-7 years old children, and recruitment in football teams, which became the issue for designing a new program and development of methodology – without undermining the age-specific features.

**ԱԳՐԵՍԻՎՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ
ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱԹԼԵՏԻԿԱՅՈՒՄ**

*Հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Ա.Բաբայան,
մ.գ.թ., պրոֆեսոր Վ.Մ.Մամաջանյան,
ասիստենտ Մ.Ա.Հարությունյան, մագիստրանտ Ս.Գ.Ներսիսյան
Ա.Լալայանի անվ. սպորտի մանկավարժության
և հոգեբանության ամբիոն,
Հ.Գ.Թոփայանի անվան աթլետիկայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Ագրեսիվություն, վարք, դրդապատճառ, գործողություններ, մարզական գործունեություն, մրցակցային իրավիճակ:

Արդիականությունը: Սպորտային գործունեության հանդեպ մարզիկի ագրեսիայի դրսևորումն ունի դրական և բացասական կողմեր:

Շատ մարզաձևերում, որտեղ առկա են անմիջական ֆիզիկական շփում, ագրեսիայի ձևերը տարբեր են և անհրաժեշտ:

Բազում հետազոտություններ վկայում են, որ բարձր որակավորման մարզիկները, տարբեր մարզաձևերում ոչ միայն ագրեսիվ են, այլև հակված են ազատ արտահայտելու իրենց ագրեսիվ հակումները [1,3]:

Ագրեսիվությունը՝ սուբյեկտի կայուն բնութագիրն է, որն արտահայտում է նրա վարքի նախատրամադրվածությունը՝ նպատակ ունենալով շրջապատին «վնաս» բերել կամ նմանատիպ աֆեկտիվ վիճակների հասցնել (զայրույթ, չարություն ...): «Ագրեսիա» տերմինը արդարացի է տարբեր երևույթների նկարագրման համար՝ սկսած խոսքային վիրավորանքից և վերջացած միջազգային պատերազմները: Ագրեսիան վարքի դրսևորում է՝ ուղղված իրեն և ուրիշներին վնաս պատճառելու համար, ինչը կարող է խարխլել ուրիշ

մարդկանց ֆիզիկական և հոգեկան ամբողջականությունը: Քանի որ ագրեսիան պահանջում է էներգետիկ և դրդապատճառային ծախս, ուստի մարզիկի մոտ այն կարելի է դիտարկել որպես յուրահատուկ ցատկի դրսևորում՝ ուղղված նպատակին հասնելու դժվարությունների, արգելքների հաղթահարմանը: Սպորտում ագրեսիվությունը երբեք չպետք է նույնացնել «թշնամանքի» հետ [4,5]:

Հոգեբանական գիտության մեջ հայտնի են ագրեսիվության տարբեր ուղղություններ՝ բնազդային, իրավիճակային, ֆրուստրացիոն, թշնամական դիրքորոշման, ֆիզիկական և այլն [2,4]:

Սպորտի հոգեբանական հետազոտությունները վկայում են, որ ֆիզիկական ագրեսիան պատանի մարզիկների մոտ ըստ մարզաձևերի կազմում է՝

- Արևելյան մենապայքարային ձևեր, ըմբշամարտ, համապատասխանաբար՝ 85 և 82%, սուսերամարտ՝ 74%, բիատլոն՝ 69%, սպորտային պարեր և լող՝ 45 և 52% և այլն:

- Սպորտի հոգեբանության ոլորտում իրականացված բազմաթիվ հետազոտություններ վկայում են, որ ագրեսիվությունը պայմանավորված է մարզիկների անձնային առանձնահատկություններով: Դրանցից առավել առաջնային են համարվում՝

1. բարձր հուզական կայունությունը,
2. ինքնավստահությունը,
3. ինքնուրույնությունը,
4. համարձակությունը,
5. ինքնատիրապետումը,
6. շփվողականությունը [3]: Ագրեսիվության դրսևորումը պատանիների և մեծահասակների մոտ կարող է առաջանալ ու ձևավորվել ոչ միայն դաստիարակության ներգործությամբ: Մարդիկ և իրավիճակները, որում հայտվում է անձը, կարող են նույնպես ձևավորել ագրեսիվ վարքը, եթե այն նպաստում է հաջողությունների ձեռքբերմանը: Այն գովասանքները, որը մարզիկը ստանում

է ագրեսիվ մարզաձևում հաջող ելույթի համար, կարող են ունենալ առավել արտահայտված արդյունք, քան ծնողների ներգործությունը վաղ մանկական տարիքում [2, 3, 4]:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել աթլետների ագրեսիվության հիմնական ձևերի դրսևորման յուրահատկություններն ու ձևերը:

Հիմնական խնդիրներն են. 1. տարանջատել աթլետների ագրեսիվության ձևերը, 2. դրանց փոխադարձ պայմանավորվածությունը, 3. հիմնավորել ագրեսիայի դրսևորման սոցիալ-հոգեբանական գործոնները:

Հետազոտության հիմնական մեթոդներն են.

1. Բ.Բասենի և Ռ.Դարկի ագրեսիվության տիպի աստիճանի որոշման թեստ (2),

2. մարզիկների վարքի դրսևորումների դիտումներ,

3. մաթեմաթիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտությունն իրականացվել է երեք խմբերում՝ մարզական տարբեր որակավորում ունեցող աթլետներ, աթլետ-վետերաններ, յուրաքանչյուր խմբում 15-ական մասնակից, նույն տարիքի չմարզվող պատանիներ:

Հետազոտվել են հետևյալ ցուցանիշները.

ա) Ագրեսիվության տեսակները՝ 1.Վերբալ (խոսքային) ագրեսիա (ԽԱ), 2.Ֆիզիկական ագրեսիա (ՖԱ), 3.Առարկայական ագրեսիա (ԱԱ), 4.Հուզական ագրեսիա (ՀԱ), 5.Ինքնագրեսիա (ԻԱ), 6.Ընդհանուր ագրեսիա (ԸԱ):

բ) Մարզիկի վարքի և դրդապատճառների դրսևորման յուրահատկությունները՝ կայունություն, գիտակցականություն, նպատակադրություն:

Աղյուսակ**Ազդեցիվության ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունն ըստ խմբերի ($\bar{X} \pm M$)**

ԽԱ	ՖԱ	ԱԱ	ՀԱ	ԻԱ	ԸԱ
1-ին խումբ Աթլետներ					
3,9±0,52	5,3±0,32	4,1±0,40	2,2±0,39	3,8±0,31	19,3±1,06
R=0,69, P<0,01	R=0,54, P<0,01	R=0,56, P<0,01	R=0,57, P<0,01	R=0,23, P>0,05	R, P
2-րդ խումբ Վետերաններ					
4,6±0,46	4,7±0,33	3,4±0,21	2,9±0,32	4,3±0,33	19,9±0,88
R=0,75, P<0,01	R=0,38, P<0,01	R=0,65, P<0,01	R=0,47, P<0,01	R=0,35, P<0,01	R, P
3-րդ խումբ Չմարզվողներ					
3,7±0,35	2,0±0,45	2,9±0,30	4,6±0,24	3,7±0,42	16,9±1,23
R=0,73, P<0,01	R=0,92, P<0,01	R=0,37, P<0,01	R=0,66, P<0,01	R=0,70, P<0,01	R, P

Խմբերի միջև t-ի արժեքը

1-2 խ	-1,06	1,31	1,61	-1,31	-1,03	-0,39
1-3 խ	-1,63	-4,92*	-1,27	4,35*	-1,00	-1,94
2-3 խ	0,32	6,07*	2,40*	5,24*	0,13	1,48

***երկու խմբերի միջև հավաստի էական տարբերությունը**

Հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ ազդեցիվության ուսումնասիրված 5 ձևերից պատանի աթլետների մոտ բոլորից բարձր արդյունք է գրանցել ֆիզիկական ազդեցիվության ցուցանիշը՝ 5,3 միավոր, ապա առարկայական ազդեցիվան՝ 4,1 միավոր, ինքնազդեցիան ու վերբալ ազդեցիան՝ 3,8 միավոր: Գրեթե նույն օրինաչափ դրսևորումներն են արձանագրվել վետերան աթլետների մոտ՝ միայն մեկ միավոր ցածր ցուցանիշներով:

Չմարզվող պատանի դպրոցականների արդյունքներում բարձր ցուցանիշ է գրանցել հուզական ազդեցիան (4,6

միավոր), մնացածը միջինից ցածր են արտահայտված: Նրանց ագրեսիվության ընդհանուր գումարային ցուցանիշը կազմում է 16,9 միավոր, իսկ նախորդ երկու խմբերում՝ 19-20 միավոր: Հետազոտված պատանի աթլետների և վետերանների խմբերի ուսումնասիրված բոլոր ցուցանիշների հարաբերակցական կապերն ընդհանուր ագրեսիվության հետ հավաստի են ու էական ($R>0,35-0,92$, $t>2,35-6,07$, $P<0,01$, տես՝ աղ.):

Դա ևս վկայում է, որ մարզական գործունեությամբ զբաղվելը, առավել ևս աթլետիկա մարզաձևը խթանում են ագրեսիայի այս կամ այն ձևի զարգացմանը, ի դեմս ընդհանուր ագրեսիայի, սակայն էականը մարզական ստաժն է, որակավորման աստիճանը և մրցակցային փորձը:

Աթլետների ագրեսիվության ցուցանիշների վերլուծությունը (աղյուսակ) ցույց է տալիս, որ ագրեսիվության դրսևորման ձևերը խիստ տարբերակված են: Աթլետների մոտ խիստ արտահայտված է ֆիզիկական ագրեսիան՝ $5,3\pm 0,32$ միավոր, ցածր մակարդակի է հուզական ագրեսիան ($2,2\pm 0,39$ միավոր), նույնը նկատվում է նաև վետերան աթլետների մոտ, այն է՝ ֆիզիկական ագրեսիան $4,7\pm 0,33$ միավոր, իսկ հուզական ագրեսիան $2,9\pm 0,32$ միավոր:

Սպորտով չպարապող պատանիները ագրեսիվության բոլոր ցուցանիշներով զիջում են աթլետներին, բացառությամբ՝ հուզական ագրեսիայի՝ $4,6\pm 0,24$ միավոր: Համեմատելով աթլետների ցուցանիշները՝ նկատում ենք, որ նրանց արդյունքների հավաստի տարբերություն չկա ($P>0,05$):

Եզրակակացություն: Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից հանգել ենք հետևալ եզրակացության.

1. Աթլետիկա մարզաձևը նպաստում է և՛ անձնային, և՛ իրավիճակային ագրեսիայի դրսևորմանը, ինչի մասին է

վկայում պատանի և մեծահասակ աթլետների մոտ նրա դրսևորման առավելագույն աստիճանը. $U\Sigma = 19,3-19,9$ բալ:

2. Ֆիզիկական ագրեսիան բարձր է դրսևորվել աթլետ մարզիկների և վետերանների խմբերում ($5,3\pm 0,32$ և $4,7\pm 0,33$ բալ), ինչը նույնպես վկայում է մարզաձևի ներգործության մասին:

3. Ագրեսիայի ցուցանիշների միջև էական տարբերություններ են ($t, P < 0,01$) գրանցվել 1-ից 3-րդ և 2-3-րդ խմբերի միջև ֆիզիկական, հուզական և ինքնագրեսիայի ցուցանիշների միջև, այսինքն՝ մարզվողների և չմարզվողների միջև:

4. Աթլետիկայի պարապմունքները, համեմատած մենապայքարային մարզաձևերի, որտեղ առկա են անմիջական ֆիզիկական կոշտ շփում և ուժային գործադրում, ըստ հետազոտության արդյունքների՝ նպաստում են հոգեկան կայունության և ագրեսիվության ուսումնասիրված ձևերի դրսևորման մակարդակի նորմավորմանը և վարքի կանոնավորմանը:

📖 **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Բաբայան Հ.Ա., Հոգեբանական պատրաստության հիմունքները բարձր նվաճումների սպորտում, Երևան, 121 էջ, 2007:

2. Ашкинади С.М., Агрессия в спорте: материалы к лекции.- ЦПБ.: ВИФК, 2003.-26с.

3. Марищук Л.В., Кан Яо Агрессия и агрессивность спортсменов. Материалы межд. научного конгресса «Ценности традиции современного спорта» Часть 1. Минск 2018. ст. 158-159

4. Кафонов В.К., Агрессия в спорте. – СПб.: СПбГУ, 2003. – 157с.

5. Сычугов А.В., Агрессивность в спорте [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/agressivnost-v-sporte>

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ В АТЛЕТИКЕ**К.Пс.Н., профессор А. А. Бабаян****К.П.Н., профессор В. М. Мамаджанян****Ассистент М. А. Арутюнян, магистрант С. Г. Нерсисян****РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: агрессивность, поведение, мотивация, действия, спортивные действия, конкуренция.

В статье методом исследования определяется влияние атлетики, как вида спорта, на особенности проявления и развития агрессивности у атлетов разных возрастных категории и квалификации. Агрессивность, как особенная форма поведения в спорте, рассматривается как продуктивный способ достижения целей спортсмена.

Из пяти форм агрессии, проявляемой исследуемыми атлетами, основной формой была выявлена физическая агрессия.

FEATURES OF AGGRESSION IN ATHLETICS**PhD of Psychology, professor H. A. Babayan,****PhD of Pedagogy, professor V. M. Mamajanyan,****Assistant M. A. Harutyunyan, magistrate S. G. Nersisyan****SUMMARY**

Keywords: aggression, behavior, motivation, actions, sports actions, competitive situation.

In the article the authors have determined the influence of athletics as a sport on the features of different types of development and manifestation of aggression among athletes of different age and with different qualifications by the research method.

Aggression as a special behavior form in sports, is considered as a productive way to achieve the goals.

Of the five forms of aggression shown by the studied athletes the main form was revealed as physical aggression.

**ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ
ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Մ.գ.թ., ասիստենտ Մ.Ս. Բարբարյան
**Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության
և մեթոդիկայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Կրտսեր դպրոցականներ, առողջ ապրելակերպ, ֆիզիկական դաստիարակություն, հարցաթերթիկի հարցում:

Արդիականություն: Երեխաների առողջության ամրապնդումը և պահպանումը յուրաքանչյուր երկրի ռազմավարական խնդիրներից է: Մեր հանրապետությունում այդ խնդրի իրականացումն ապահովվում է մի շարք նորմատիվային-իրավական փաստաթղթերով՝ ՀՀ օրենքը կրթության մասին (1999), ՀՀ օրենքը բնակչության սանիտարահիգիենիկ անվտանգության ապահովման մասին (1992), ՀՀ օրենքը երեխայի իրավունքների մասին (1996), Առողջ ապրելակերպի ռազմավարական ծրագիր (2014) և դրան միտված մի շարք պետական ծրագրերով՝ «Լավագույն մարզական ընտանիք», «Լավագույն մարզական նախադպրոցական հիմնարկ» և այլն: Հանրահայտ է, որ մարդու առողջությունը 50 տոկոսով պայմանավորված է նրա ապրելակերպից, և այս պարագայում առողջության պահպանման ու առողջ ապրելակերպի նկատմամբ պահանջմունքների ձևավորման հիմնախնդիրը մեծ ուշադրության է արժանանում հետազոտողների կողմից՝ մանկավարժներ, հոգեբաններ, սոցիոլոգներ, բժիշկներ:

Ժամանակակից դպրոցը շեշտադրել է կրթական ոլորտի ընդլայնումն ի վնաս երեխաների դաստիարակության և առողջության: Արդյունքում դպրոցական ուսումնառության

տարիներին մի քանի անգամ ավելանում է առողջության հետ կապված խնդիրներ ունեցող երեխաների քանակը: Ն.Պ.Աբասկալովան (Н.П.Абаскалова, 2000) նշում է, որ կրտսեր դպրոցն ավարտելուց պրակտիկապես առողջ երեխաները կազմում են ընդամենը 10-12 տոկոս: Եվ փոխարեն դպրոցը ապահովի երեխայի ներդաշնակ զարգացումը, թողնում է լրիվ հակառակ ազդեցություն: Այստեղից էլ կրտսեր դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման անհրաժեշտություն է առաջանում: Այս հիմնախնդրի լուծման հեռանկարային ուղղություններից մեկն է դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության ներուժի օգտագործումը:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել և հիմնավորել կրտսեր դպրոցականների առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրամասերի ձևավորման առանձնահատկությունները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում, մանկավարժական դիտումներ, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ժամանակակից կրթության արդի, հրատապ խնդիրներից է դպրոցականների մոտ սերմանել հոգատար վերաբերմունք իրենց առողջության նկատմամբ՝ սկսած վաղ մանկությունից: Դա կարևորվում է այն փաստով, որ այսօր կտրուկ ավելացել է երեխաների մոտ հիվանդությունների տոկոսը: Այս իրավիճակին հանգեցնող բազմաթիվ գործոնների շարքում էական գործոն է երեխաների մոտ առողջության պահպանման հիմնական գիտելիքների և հմտությունների բացակայությունը: Այդպիսի հմտությունների բացակայությունը նպաստում է դպրոցականների շրջանում վնասակար պահվածքի և սովորությունների առաջացմանը: Շատ կարևոր է, որպեսզի բացասական պահվածքի և սովորությունների

կանխարգելումը սկսվի կրտսեր դպրոցական տարիքից: Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել օգտակար սովորությունների և առողջ ապրելակերպ վարելու դիրքորոշման ձևավորմանը՝ որպես այլընտրանք վատ սովորություններին: Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաներն առավել դյուրընկալ են ուսուցանող ազդեցությանը, այդ պատճառով նպատակահարմար է դպրոցն օգտագործել երեխաների մոտ առողջ ապրելակերպ սերմանելու համար, իսկ վնասակար սովորությունների հետ «ծանոթացումը» սահմանափակել:

Կրտսեր դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար անհրաժեշտ է մանկավարժների համատեղ աշխատանք՝ ծնողների, դպրոցի հոգեբանական ու բժշկական ծառայության և ղեկավար կազմի հետ:

Իրենց աշխատանքում մանկավարժները պետք է կողմնորոշվեն ոչ միայն երեխաների կողմից առողջության պահպանմանն ուղղված գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների յուրացմանը, այլև նրանց հիգիենիկ պահվածքի դրդապատճառների կայացմանն ու յուրացված գիտելիքների կիրառմանը ամենօրյա պահվածքում: Դպրոցականների առողջությունն ապահովվում է շարժողական ակտիվությամբ, արդյունավետ աշխատանքով, ուսման ու հանգստի ռացիոնալ ռեժիմով, վնասակար սովորությունների վերացմամբ, անձնական հիգիենայով, կոփմամբ, ռացիոնալ սննդով, ֆիզիկական վարժություններով և այլն:

Կրտսեր դպրոցականների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացում կարևոր ուղղություններից է ծնողների հետ աշխատանքը: Առաջին հերթին հենց ծնողները հնարավորություն ունեն զարգացնելու երեխայի անհատականությունը՝ ելնելով նրա առանձնահատկություններից, իսկ մանկավարժները պետք է համագործակցեն ծնողների հետ՝ երեխաների ֆիզիկական, բարոյական, մտավոր, սո-

ցիալական դաստիարակության գործում (Ю.П. Лисицын, 2010): Ծնողները պետք է իրենց գործողություններով, անձնական օրինակով երեխաներին դրդեն դրական պահվածքի:

Գրականության ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ առողջ ապրելակերպի ձևավորումը մանկավարժական խնդիր է: Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաները շատ ժամանակ են անցկացնում կրթական հաստատությունում, այդ պատճառով առողջ ապրելակերպի նկատմամբ պահանջմունքի ձևավորումը պետք է լինի առաջնային մանկավարժական խնդիրներից մեկը: Կրտսեր դպրոցականների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորման և զարգացման հիմնական ուղղություններն են հիգիենիկ գործոնների ու պայմանների ապահովումը, իսկ կոնկրետ միջոց՝ ֆիզիկական դաստիարակությունը:

Հիգիենիկ գործոնների ապահովման համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել դպրոցական կյանքի մի շարք գործոններ՝ ուսումնական օրվա և շաբաթվա տևողություն, դասի տևողություն, դասի կազմակերպման առանձնահատկություններ, դասացուցակ, դասամիջոցներ, քննություններ ու ամփոփոխ գրավորներ, արտադպրոցական զբաղվածություն, օգտակար աշխատանք և այլն: Այս բոլոր գործոնները ճիշտ կազմակերպելիս կարող են դրական ազդեցություն ունենալ երեխաների առողջության ձևավորման գործում, իսկ հակառակ դեպքում՝ դրանց բացասական ազդեցությունն անխուսափելի է: Օրինակ՝ կրտսեր դպրոցականների մոտ դասի ընթացքում բարձր աշխատունակության պահպանման համար կարևոր նշանակություն ունի դասերի ընթացքում ֆիզկուլտդադարների կազմակերպումը:

Որպես հիգիենիկ գործոն՝ կարևոր է նաև դասերի հերթագայումը դասացուցակում: Անկասկած, դասացուցակի կազմումը բարդ գործընթաց է, որի ժամանակ կազմողը հաշ-

վի է առնում տարբեր պայմաններ, բայց ամենակարևորը՝ դպրոցականների առողջության պահպանումը, շատ դեպքերում անտեսվում է: Դասացուցակը կազմելիս կարևոր է պահպանել մի քանի սկզբունքներ՝ աշխատունակության դինամիկայի հաշվառումը՝ կապված առարկայի բարդության հետ, խուսափել նույն առարկայի, կամ նման առարկաների համընկնումից, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը տեղավորել դասացուցակի մեջտեղում:

Կարևոր է նաև դպրոցում պայմանների ապահովումը և ճիշտ կազմակերպումը, քանի որ երեխաների առողջության վրա ու որպես հետևանք նաև նրանց աշխատունակության ու առաջադիմության վրա ազդում են լուսավորությունը, ջերմային պայմանները, օդի մաքրությունը, ճիշտ դիրքը նստարանի առջև (Н.В.Анисимов, Е.А.Каралашвили, 2002):

Անկասկած առողջ ապրելակերպի ձևավորմանն ուղղված նշված բոլոր պայմանները, գործոնները, մոտեցումներ, ձևերը շատ կարևոր են, սակայն մեր կարծիքով ամենագործուն ու կարևոր միջոցը ֆիզիկական դաստիարակությունն ու ֆիզիկական կուլտուրան են: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուղղվածության այսպիսի ընկալումն իր արտացոլումն է գտել մեր հանրապետության Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում, ինչպես նաև 2-րդ, 3-րդ և 4-րդ դասարանների համար նախատեսված «Ֆիզիկական կուլտուրա» դասագրքերում (Յու.Գ. Գրիգորյան, Հ.Ս.Մինասյան, 2007, Գ.Կ.Ծառուկյան և ուրիշներ, 2009, 2013, 2014): Դասագրքերը և ծրագիրը միտված են աշակերտների մոտ ձևավորել ֆիզիկական կուլտուրա և առողջ ապրելակերպ, կենսական կարևոր շարժողական կարողություններ ու հմտություններ, ֆիզիկական պատրաստության բարձր մակարդակ, ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքների սովորություն, սերմանել

հետաքրքրություն ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության նկատմամբ, օժանդակել բազմակողմանի, ներդաշնակ անհատի զարգացմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրան առաջին, ամենաբնական կամուրջն է, որը մեկ ամբողջության մեջ է միացնում մարդու մեջ առկա սոցիալականը և կենսաբանականը: Այն միավորում է շատ բաղադրամասեր՝ շարժողական ակտիվության կուլտուրա, կոփում, շնչառություն, սնունդ, մերսում, բնության կոփիչ ուժերի օգտագործում, հենց այս պատճառով էլ այն հիմնային և առողջ ապրելակերպի ձևավորման շարժիչ ուժն է (В.Н.Приходько, 2010): Վաղ տարիքից սկսած, ինչպես նաև կազմակերպված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքներն իրականացնելիս՝ անհրաժեշտ է ստեղծել միջավայր, որը «լցված» կլինի թե՛ անմիջական, թե՛ միջնորդավորված, առողջարարական ազդեցություն ունեցող ատրիբուտներով, խորհրդանիշներով, տերմիններով, գիտելիքներով, արարողակարգով, սովորույթներով և այլն: Կրտսեր դպրոցականների համար այդպիսի միջոց են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագրքերը, որոնցում ընդգրկված թեմաները և դրանց մատուցման ձևը չեն կարող անտարբեր թողնել փոքրիկ ընթերցողներին: 2-րդ դասարանցիների համար նախատեսված դասագրքում հնչում է այս նախաձեռնության ամենակարևոր ուղերձը. «...այս դասագիրքը մեր հանրապետությունում առաջին փորձն է՝ կանոնակարգված հրամցնելու երեխաներին առողջություն դասավանդող առարկայի էությունը և բովանդակությունը» (Գ.Կ.Ծառուկյան և ուրիշներ, 2009):

Հետազոտության ընթացքում անցկացվեց նաև հարցաթերթիկի հարցում՝ մշակված հարցաթերթիկի միջոցով: Հարցման գլխավոր նպատակն էր՝ ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների գիտելիքների ձևավորվածությունն առողջ

ապրելակերպի և առողջության վերաբերյալ: Յուրաքանչյուր հարց ուներ պատասխանի իր տարբերակները, ինչպես նաև հարցվողներին հնարավորություն էր տրված արտահայտելու իրենց կարծիքն ու դիրքորոշումը տվյալ հարցի վերաբերյալ: Անկետավորումն իրականացվել է անհատական ձևով: Յուրաքանչյուր աշակերտի հարցումը տևել է մոտ 15 րոպե: Հարցաթերթիկի հարցերն ուղղված էին՝ պարզելու դպրոցականների՝

- գիտելիքներն իրենց օրգանիզմի կառուցվածքի մասին,

- պատկերացումները առողջ ապրելակերպ հասկացության և գիտելիքները դրա վերաբերյալ,

- գիտելիքներն առողջության պահպանման մասին և պրակտիկ կարողությունների ու հմտությունների ձևավորվածությունը:

Հետազոտությունն իրականացվել է Հրազդան քաղաքի Հովհաննես Թումանյանի անվան թիվ 5 հիմնական դպրոցում: Հարցմանը մասնակցել են 3-րդ և 4-րդ դասարանում սովորող 79 աշակերտներ:

Ստացված տվյալների վերլուծության արդյունքում ստացանք հետևյալ պատկերը: Հարցված երեխաների կեսից ավելին՝ 53.2 տոկոս, դրական են պատասխանել իրենց մարմնի կառուցվածքին վերաբերող հարցին՝ նշել են, որ գիտեն իրենց մարմնի կառուցվածքը: Սակայն, նրանց միայն 30.9 տոկոսն են կարողացել ճիշտ կամ մոտավոր բացատրել այս կամ այն օրգանի, օրգան-համակարգի կատարած գործառույթները ու նշանակությունը: Մնացած դեպքերում նրանք տվել են ոչ համարժեք, տվյալ օրգանի բուն նշանակություն չարտահայտող պատասխան կամ ղժվարացել են պատասխանել: Օրինակ՝ ոսկորները պետք են, որովհետև մեզ կալցիում են տալիս, ամուր լինելու համար են, մարմնի

կարևոր մասն է, սիրտը պետք է, որ մարդիկ ապրեն, եթե չբաբախի, մարդ կմահանա, ուղեղը պետք է խելացի լինելու համար, հիշողության և այլն:

Շարժվելու վերաբերյալ երեխաների կարծիքն ուսումնասիրելիս պարզվեց, որ նրանց 77.2 տոկոսը գտնում է, որ մարդուն անհրաժեշտ է շարժվել, բայց նրանց միայն 18 տոկոսն են կարողացել բացատրել շարժման անհրաժեշտությունը և նշանակությունը մարդու համար, այն էլ միայն ծեծված արտահայտությամբ, որպեսզի մարդը լինի առողջ, առանց լրացուցիչ բացատրության:

Պետք է արդյո՞ք մարդուն գտնվել մաքուր օդում հարցին երեխաների 83.5 տոկոսը դրական է պատասխանել և դա առավել շատ պատճառաբանել են հետևյալ արտահայտություններով՝ «որպեսզի չհիվանդանա», «շատ թթվածին ստանա», «առողջ լինի»:

Ֆիզկուլտուրային դադարներին վերաբերող հարցը, Ձեր դասերի ժամանակ (օրինակ՝ Մայրենիի, Մաթեմատիկայի կամ Ռուսաց լեզվի) ունենում եք ֆիզկուլտուրային դադարներ կամ թոպեններ, երբ դուք կատարում եք տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, երեխաները չէին ընկալում՝ այսինքն նրանք չէին հասկանում ֆիզկուլտ-դադար, ֆիզկուլտրոպե տերմինները, բայց երբ նրանց օրինակ էր բերվում, նրանց մոտ նկատվում էր մեծ ոգևորություն և ուրախություն, ինչը կարող է փաստել, որ նրանք շատ են սիրում դա, ինչը շատ ուրախալի փաստ է: Այս դեպքում մենք ստացանք 100 տոկոս դրական պատասխան, և երեխաները մեծ մասամբ կարողացան ճիշտ բնորոշել ֆիզկուլտ թոպենների նշանակությունը. օրինակ՝ այն լիցքաթափվելու համար է, ուղեղի աշխատանքը լավացնելու, թարմանալու, առույգանալու և այլն: Կարելի է ենթադրել, որ դասվարները սխտեմատիկ անցկացնում են դրանք և բացատրում դրա նշանակությունը:

Հարցված երեխաների 70.8 տոկոսը, նշել են, որ իրենք պահպանում են օրվա ռեժիմը, բայց այն կարողացել են նկարագրել և պահպանման անհրաժեշտությունը համեմատաբար ճիշտ բացատրել դրական պատասխանաձև երեխաներից յոթը կամ 12.5 տոկոսը: Նրանք նշել են, որ օրվա ռեժիմը անհրաժեշտ է պահպանել, որպեսզի. «ամեն ինչ հասցնես», «չհիվանդանաս, չծուլանաս», «ունենաս առողջ ապրելակերպ», «լինես առողջ և առույգ», «օգնում է օրգանիզմին սովորել որևէ պայմանի», «այն առողջ ապրելակերպի առաջին պայմանն է», «այն նպաստում է առողջության ամրապնդմանը և զարգացմանը»:

Անձնական հիգիենայի կանոնները հարցված երեխաների մեծ մասի մոտ՝ 86 տոկոս, ընկալվում է որպես անհրաժեշտություն՝ լվանալու ձեռքերը, ատամները՝ առավոտյան և երեկոյան, լողանալու: Մնացած դեպքերում երեխաները նշել են. «մաքուր պահել հագուստը», «կտրել եղունգները», «հարդարել մազերը», «ունենալ թաշկինակ կամ անձեռոցիկ» և այլն:

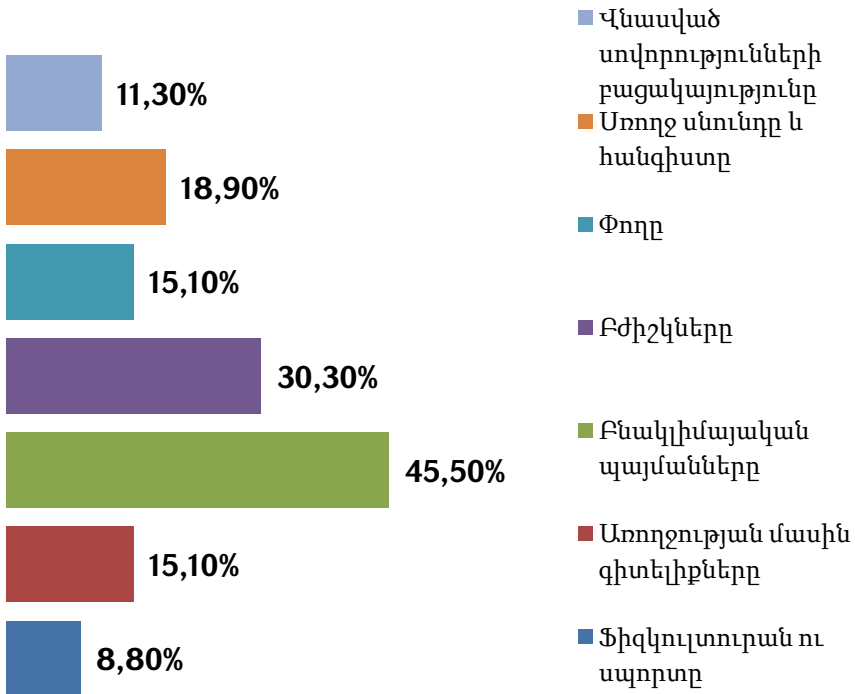
Հարցաթերթիկի առանցքային հարցերից մեկի պատասխանները բավական հետաքրքիր էին և մեզ զարմացրեցին: Ի՞նչ է առողջությունը, ինչպե՞ս այն կնկարագրես հարցին պատասխանել էին երեխաների 67 տոկոսը: Ստացած պատասխանները մենք խմբավորեցինք երեք խմբերում՝ դրանց տալով պայմանական անուններ՝ «փիլիսոփայական», «գիտական» և «մանկական» (աղյուսակ 1): 1-ին աղյուսակում ներկայացված են առավել շատ կրկնվող պատասխանները՝ խմբավորված ըստ իմաստային նմանության:

Աղյուսակ 1**Առողջության մասին երեխաների պատկերացումները**

Պատասխաններ		
Փիլիսոփայական	Գիտական	Մանկական
-առողջությունը մարդու համար ամենակարևորն է, -առողջությունից թանկ բան չկա, -առողջությունը իմ կյանքն է, -եթե այն չլինի, մարդ չի կարող ապրել, -առողջությունը անփոխարինելի է	- առողջությունը մարդու մարմնի վիճակ է, -չհիվանդանալ, բարձր իմունիտետ ունենալ, -առողջությունը՝ առողջ ապրելակերպն է, -առողջ մարմին և առողջ միտք ունենալն է, -առողջությունը առողջ ապրելակերպի հետևանք է	-երբ ոչ մի տեղ չի ցավում -առույգ լինել, -երբ ես բարձր տրամադրություն ունեմ, -երբ մարդ իրեն միշտ լավ է զգում

Հարցման ընթացքում պարզվեց, որ երեխաների մոտ թույլ է արտահայտված առողջ ապրելակերպի նկատմամբ դրդապատճառները: Առողջությանը հետևելու անհրաժեշտությունն ընդգծել են հարցված երեխաների միայն 62 տոկոսը, 30.3 տոկոսն էլ նշել են, որ չգիտեն պետք է հետևել, թե ոչ: Պարզվեց նաև, որ երեխաների մոտ ձևավորված չեն առողջության պահպանման պրակտիկ հմտություններ, մի քանիսը միայն կարողացան այս կամ այն չափով նկարագրել, թե՛ ինչ է պետք անել դրա համար. հետևել հիգիենային, շատ լինել մաքուր օդում, զբաղվել սպորտով, առողջ սնունդ ուտել, շատ շարժվել: Մնացած դեպքերում պատասխանները հարցի բուն էությունը չէին արտահայտում:

«Առողջության պահպանման համար ի՞նչն է ավելի կարևոր» հարցի պատասխանների վերլուծությունից պարզվեց, որ երեխաների 45.5 տոկոսը պատկերացում և գիտելիքներ չունի առողջության պահպանման մասին (տրամագիր 1):



Տրամագիր 1. Երեխաների կարծիքն առողջության պահպանման կարևոր գործոնների մասին

Մնացած դեպքերում աշակերտներն իրենց պատկերացմամբ ընտրել էին առողջության պահպանման համար առավել կարևոր գործոնները:

Ազատ ժամանակ երեխաներն ավելի շատ նախընտրում են տրամադրել բակային և համակարգչային խաղերին: Երկու դեպքում էլ այս պատասխանները գրեթե հավասար տոկոս են կազմել՝ 30%:

Հարցված աշակերտների կողմից նշված նախընտրելի կամ սիրելի դպրոցական առարկաների շարքում 84.8 տոկոս

դեպքերում նրանք նշել են նաև «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան և նույն տեսակետը հաստատել էին՝ «դու սիրու՞մ ես ֆիզիկական կուլտուրա առարկան» հարցի պատասխաններում: Դրական էին պատասխանել երեխաների 85 տոկոսը, իսկ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ հետաքրքրության բացակայությունը 15 տոկոս երեխաները պատճառաբանել էին՝ ֆիզկուլտուրայի դասերին շատ հոգնելով, որ հետաքրքիր չէ, որ քիչ ենք խաղում և այլն: Սակայն ֆիզկուլտուրայի դասերում նրանց դուր է գալիս ազատ շարժվելը, վազվզելը, խաղալը, մրցելը, ֆիզիկական վարժություններ կատարելը:

Եզրակացություն: Ամփոփելով առողջ ապրելակերպի և դրան առնչվող հարցերի վերաբերյալ աշակերտների տեղեկացվածության հարցի ուսումնասիրումը՝ կարելի է եզրակացնել, որ ընդհանուր առմամբ հարցմանը մասնակցած աշակերտների մոտ առողջ ապրելակերպի և այն պայմանավորող գործոնների վերաբերյալ գիտելիքներն ամբողջական չեն, չեն ընդգրկում դրա տվյալ տարիքին հասանելի խորությունը, նրանց մոտ ձևավորված չեն առողջ ապրելակերպ վարելու սովորություն, դիրքորոշում և առողջության պահպանման հմտություններ: Այս պարագայում անհրաժեշտություն է առաջանում բարձրացնել աշակերտների տեսական պատրաստվածության մակարդակը՝ շեշտադրելով շոշափված հարցերի ուսումնասիրումը և ձևավորել միջառարկայական գիտելիքներ: Սրան կարելի է հասնել ամենօրյա մանրակրկիտ աշխատանքի միջոցով, որը պետք է իրականացվի համակարգված ուսուցման և դաստիարակության տարբեր ձևերով: Սա ոչ միայն դպրոցի խնդիրն է, այլև ընտանիքի, որը կարելի է լուծել մանկավարժների, ծնողների, բժիշկների համատեղ ակտիվ համագործակության միջոցով:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12-րդ դասարաններ, Երևան, 2007, 139 էջ:

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

3. Абаскалова Н.П., Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ», Автореферат дисс. докт. пед. наук.- Барнаул, 2000.- 40 с.,

4. Анисимов Н.В., Каралашвили Е.А., Гигиеническая оценка условий обучения школьников, М., 2002.- 45 с.

5. Лисицын Ю.П., Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник, -2-е изд.- 2010.- 512 с.

6. Приходько В.Н., Физическая подготовка в системе формирования культуры здорового образа жизни, Ярославский педагогический вестник, 2010, №2,- с 105-109

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

К.П.Н., ассистент Барбарян М.С.

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: младшие школьники, здоровый образ жизни, физическое воспитание, опрос.

В статье представлены результаты анкетирования младших школьников с целью изучать сформированность их знаний о здоровье и здоровом образе жизни. На основе полученных результатов намечены способы формирования знаний о здоровом образе жизни и их практических применений.

FEATURES OF FORMING HEALTHY LIFESTYLE OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS

PhD of Pedagogy, assistant M.S.Barbaryan

SUMMARY

Keywords: junior schoolchildren, healthy lifestyle, physical education, survey.

The article presents the results of a survey of junior schoolchildren in order to study the formation of their knowledge about health and healthy lifestyle. On the basis of the obtained results the methods of formation of knowledge about a healthy lifestyle and their practical applications are underlined.

ՊԱՏԱՆԻ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄԸ ՆԱԽԱՄԻՑՈՒՄԱՅԻՆ ՓՈՒԼՈՒՄ

Հ. Գ. Թ. Ն. Է. Գևորգյան

Ա.Ա. Լալայանի անվան Սպորտի մանկավարժության
և հոգեբանության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Հուսալիություն, սպորտային գործունեություն, մրցակցային արդյունքներ, կայունություն, ֆիզիկական բեռնվածություն:

Արդիականություն: Մեր հասարակարգում և հատկապես՝ սպորտի ոլորտում վերջին ժամանակներում հատուկ ուշադրության են արժանանում մարզիկների պատրաստվածության, այդ թվում՝ առավելագույն հուզական դիմացկունության, արտաքին և ներքին անբարենպաստ սթրես գործոնների հանդեպ բարձր կայունության, արգելադիմացկունության և հոգեկան վիճակների ինքնականոնավորմանը, ինչպես նաև հոգեկան հուսալիության և հոգեկան պատրաստվածության հիմնախնդիրները:

Բարձր մրցակցային արդյունքների հասնելու հոգեկան պատրաստականության վիճակի կարևոր պայման է արդյունավետ և հուսալի մրցակցային գործունեությունը: Հոգեկան հուսալիությունը սպորտային գործունեության մեջ համարվում է որպես մարզիկի հոգեկան պատրաստականության վիճակի կարևոր բաղադրամաս:

Հոգեկան հուսալիությունը սպորտում լինում է ընդհանուր և մրցակցային: Այն բնութագրվում է՝ որպես անսխալ գործելու ընդունակություն, որակական հատկություններ պահպանելու կարողություն, ծայրաստիճան արտակարգ իրավիճակներում առավելագույն ծավալի լարված ֆիզիկական աշխատանք կատարելու, անհրաժեշտության դեպքում, օրգանիզմի պահեստային հնարավորությունների դրսևորման ունակություն (3) :

Սպորտում առանձնահատուկ տեղ են գրավում հուսալիության հիմնախնդիրները, որոնցով էլ պայմանավորված է մարզիկների մրցակցային արդյունքների արդյունավետությունը: Սույն հիմնահարցի հրատապությունը բխում է նաև այն հանգամանքից, որ նախամրցումային փուլում մարզիկների հոգեկան հուսալիության ապահովումը լիարժեք չի իրականացվում (4):

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել և հիմնավորել այն գործոնները, որոնք ապահովում են մարզիկի հոգեկան հուսալիությունը նախամրցումային փուլում:

Որպես **հետազոտության խնդիրներ** առանձնացրել ենք՝

1. նախամրցումային փուլում մարզիկների հուզական լարվածության և կայունության ախտորոշում,
2. մարզիկների մրցակցային գործողությունների արդյունավետության և կայունության փաստագրում,

Կիրառվել են հետազոտության հետևյալ **մեթոդները՝**

1. տրեմոմետրիայի (դողի) ուսումնասիրության գործիքային մեթոդ (1),

2. հոգեբանական զրույց,

3. հոգեբանական դիտում:

Հուզական լարվածության պայմաններում հավասարակշռության պահպանման ընդունակության ուսումնասիրություն:

Մեր փորձերը իրականացվել են «Սամբոյի և ծյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում», ուր ընդգրկվել են 12-15 (2-3 տարի մարզական ստաժ) և 15-18 (5-6 տարի մարզական ստաժ) տարեկան ծյուդոյիստ աղջիկներ, որոնց սպորտային գործունեության ընթացքում փորձել ենք ապահովել հոգեկան հուսալիությունը: Նրանք սկզբում դրսևորում էին կայունություն, անփոփոխ և հուսալի վիճակ, որը նախամրցումային փուլում կտրուկ սկսում էր փոփոխվել՝ հասնելով աններդաշնակ, և որոշ իմաստով նույնիսկ անհուսալիության դրսևորումների:

Հույզերի դրսևորման առանձնահատկությունները և դրանց կառավարման ձևերն ուսումնասիրելու նպատակով կիրառել ենք ձեռքերի ստատիկ և դինամիկ դողի (տրեմորի) չափման մեթոդը (Հոգեախտորոշիչ բազմագործոն սարք, տրեմոմետրիա): Հետազոտություններն իրականացվել են երկու փուլով. առաջին՝ որպես ֆոնային տվյալներ, մրցումներից մեկ ամիս առաջ և, երկրորդ՝ մրցման օրը մեկնարկից անմիջապես առաջ:

Հետազոտվողներին առաջարկվել էր ուղղված ձեռքով էլեկտրական կոնտակտային գրիչը 10 վրկ. պահել 1 մմ բացվածքով անցքի մեջ՝ չհպվելով անցքի պատերին, սրանով իսկ որոշելով ստատիկ դողը (1): Հաջորդիվ կիրառել ենք դինամիկ դողի չափման մեթոդը: Մարզիկներն ըստ հրահանգի էլեկտրական կոնտակտային գրիչը 20 վրկ. ընթացքում

պետք է կարողանային անցկացնեն համապատասխան ակոսների միջով՝ հնարավորինս քիչ հայելով ակոսների պատերին: Յուրաքանչյուր հետազոտվող երեք անգամ կիրառում էր տվյալ մեթոդը 30 վրկ. ընդմիջումով: Նույն մեթոդն անցկացվել է նաև մրցման օրը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծության նպատակով մեր կողմից փորձ արվեց համեմատական վերլուծության ենթարկել տարբեր տարիքային խմբերի աղջիկ ծյուդոյիստների ֆոնային և նախամեկնարկային պայմաններում հետազոտված հոգեբանական ցուցանիշները, ինչի արդյունքում պարզվեց, որ 12-15 և 15-18 տարեկան աղջիկների խմբերի ֆոնային ցուցանիշների միջև գրեթե էական տարբերություն չի գրանցվել (12-15 տ. աղջիկների մոտ 20 հպում, 15-18տ. մոտ 22 հպում): Սակայն պատկերն այլ էր մեկնարկից անմիջապես առաջ իրականացված հետազոտության դեպքում. այստեղ գրանցվեց էական տարբերություն՝ 12-15 տ. մոտ հպումների քանակը գրեթե երկու անգամ ավելացավ (38 հպում), իսկ մյուս խմբում, ընդհակառակը՝ գրանցվեց հետկյալը՝ 16 հպում, 4-ով պակաս ֆոնային տվյալներից: Այս ամենը բնութագրվում է հետևյալ կերպ. փոքրերի խմբում արձանագրվեց բարձր ցուցանիշ, որը կարելի է դիտարկել որպես տազնապայնության արդյունք, իսկ փորձառու ծյուդոյիստների մոտ հպումների ցուցիչը նվազեց, այսինքն՝ հուզականությունը առավել կայուն էր:

Մարզիկների հետազոտման ընթացքում կազմակերպվում էին այնպիսի մարզումներ, մրցումներ, որոնց ընթացքում հղկվում էին այն գործընթացները և վարժությունները, որոնք նպաստում էին հուսալիության դրսևորմանը: Այսպիսի պայմաններում հետազոտվողների մոտ գրեթե բացակայում էին կաշկանդվածությունն ու լարվածությունը, քանի որ նրանք չէին զգում, որ հետազոտվողի դերում են:

Նախամրցումային փուլում առաջացող տագնապի և բացասական հույզերի դրսևորման ժամանակ անհրաժեշտ էր շեղել մարզիկին առաջիկա մեկնարկին վերաբերող մտքերից:

Մարզիկը մրցման նախօրեին անբարենպաստ հոգեկան վիճակներից գերծ մնալու համար պետք է ձգտի զբաղվել այնպիսի գործերով, ինչն ամբողջությամբ կկլանի նրան կամ էլ նրա մտքերը (ընթերցանություն, սիրած երաժշտության ունկնդրում, ֆիլմերի դիտում, զբոսանքներ և այլն): Մարզիկի մտքերի ընթացքի նպատակադրված փոփոխումը հնարավորություն է տալիս իջեցնելու նախամրցումային հուզական լարվածության մակարդակը (2):

Նախամեկնարկային հոգեկան վիճակների դրսևորման բնույթը սերտորեն պայմանավորված է մարզիկի կողմից առաջիկա մրցմանը մասնակցության ապրումների դրսևորման առանձնահատկություններով: Այն կարող է տարբեր ձևերով արտահայտվել գիտակցության մեջ: Տարբեր իրավիճակներում նախամեկնարկային հոգեկան վիճակները մարզիկի մոտ կարող են դրսևորվել տարբեր ձևով ու բնույթով: Ուսումնասիրությունների արդյունքում հաստատվել է այն վարկածը, որ որքան մոտենում է մեկնարկի պահը, այնքան ավելանում է հուզական լարվածության մակարդակը:

Նախամրցումային փուլում հոգեկան հուսալիության ապահովումն անխուսափելի է, քանզի անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարզիկների անհատական առանձնահատկությունների բնույթը: Որպես կանոն՝ որոշիչ մրցումներում բարձրանում է հուզական լարվածության մակարդակը. երբ մեկնարկի պահը համընկնում է տվյալ մարզիկի օպտիմալ հուզական լարվածության մակարդակի հետ, ապա նա հանդես է գալիս մարտական և մրցակցային պատրաստության վիճակում, մոբիլիզացնելով իր օրգանիզմի ներքին պոտենցիալ հնարավոր-

րությունը, միաժամանակ ցուցադրելով բարձր մրցակցային արդյունքներ:

Այսպիսով՝ փորձարկումների արդյունքներից կարելի է եզրակացնել, որ այնուամենայնիվ, հուզական հուսալիության ապահովումը հիմնականում տեղի է ունենում հոգեբանորեն աջակցման պատրաստ մարզիչների սաների մոտ, որոնք ապահովում են մարզիկի և՛ ֆիզիկական, և՛ հոգեկան համահունչ վիճակ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Հ. Ա., Ստեփանյան Ա. Գ., Գեղամյան Վ. Ղ., Սոֆյան Թ. Շ., Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2016:

2. Գեղամյան Վ. Ղ., Սպորտային պատրաստության հոգեբանական առանձնահատկություններն ըմբշամարտում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2018, 124 էջ:

3. Միլման Վ. Է., Մրցակցային հոգեկան հուսալիություն, Հարցարան:

4. Пуни А.Ц., Психологическая подготовка к соревнованию в спорте- М. 1983 –274 с.

СОПРОВОЖДЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

К. псих. н. Н.Э. Геворгян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: надежность, спортивная деятельность, соревновательные результаты, устойчивость, физическая нагрузка.

В статье рассматриваются некоторые особенности сопровождения психической надежности в предсоревновательный период, проявлений эмоций спортсменов, воздействующие на конечный результат соревнований. Анализируются некоторые проблемы психологической напряженности и адекватности психологической подготовки спортсменов.

**SUPPORTING THE MENTAL RELIABILITY OF YOUNG WOMEN
JUDOISTS IN THE PRECOMPETITIVE PERIOD**

PhD of psychological sciences N.E. GEVORGYAN

SUMMARY

Keywords: reliability, sporting activity, competitive outcomes, endurance, physical overload.

The article studies some features of mental reliability in the precompetitive period, revealing the sportsmen emotions effecting on final results of competitions. Issues related to the psychological tension and psychological readiness of athletes at the pre-start stage are analyzed.

**ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ
ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ**

Մ.գ.թ., ասիստենտ Ա.Ս. Դավթյան

**Պրոֆ. Ա.Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության
և հոգեբանության ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Պատանի ըմբիշներ, շարժումների ճշգրտություն, պատրաստության գործընթաց, տեխնիկական հնարքներ:

Արդիականություն: Տարբեր մարզաձևերում, այդ թվում նաև ըմբշամարտում, հաջողության գրավականը մարզիկի պատրաստվածության տարբեր կողմերի մակարդակի բարձրացումն է, և դրանց գրագետ կիրառումը մրցակցական պայմաններում:

Ըմբշամարտում պատրաստության գործընթացն այլ խնդիրների հետ մեկտեղ լուծում է նաև տեխնիկական հնարքների կատարելագործման, ճշգրտության բարելավման հարցեր, որոնց արդյունքում հնարավոր է մրցումային

գոտեմարտերում հաջողությամբ կատարել բազմատեսակ և տարրաբնույթ գործողություններ:

Անկասկած, առանց մարզաձևին բնորոշ տեխնիկական հնարքների կատարման, բարձր ճշգրտության հնարավոր չէ հասնել մարզական հաջողությունների, նվաճել սպորտային բարձունքներ:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ ըմբշամարտում մինչ այժմ իրականացված գիտական հետազոտությունների հիմնական ուղղություններն առավելապես կապված են տարբեր որակավորում ունեցող մարզիկների տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման, առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման, մարզիկների հոգեբանական պատրաստության և այլ հարցերի հետ (Վ.Բ. Առաքելյան, 2008, Է.Գ. Գալտազազյան, 2007, Վ.Գ. Գեղամյան, 2010, В.А. Воробьев, 2012, և այլք), պարզ է դառնում, որ պատրաստության համակարգում թերի են ուսումնասիրված տեխնիկական գործողությունների կատարելագործման այն հիմնահարցերը, որոնք կապված են նոր, ոչ ավանդական մոտեցումների հետ:

Այս տեսանկյունից կարևորվում է պատանի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործընթացի նոր մոտեցումների և հետազոտությունների իրականացման անհրաժեշտությունը:

Ուստի, գիտական հետազոտությունների նման ուղղությունն արդիական է, իսկ արդյունքները կարող են ունենալ գիտագործնական կարևոր նշանակություն, քանի որ թույլ կտան հստակեցնել շարժումների ճշգրտության դերը և տեղը պատանի ըմբիշների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում, ինչպես նաև ներգործության հնարավորությունները մարզիկների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման և արդյունավետ մարզական արդյունքների վրա:

Իսկ դա իր հերթին կնպաստի կատարելագործել պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացը:

Հետազոտության նպատակն է՝ պարզաբանել հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո մարզաձևերում մասնագիտացող մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության կատարելագործման ուղիները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, զրույց, մանկավարժական դիտումներ, հարցաթերթիկի հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ըմբշամարտի տարբեր ձևերում մասնագիտացող պատանի մարզիկների շարժումների ճշգրտության դերի կարևորումը և տեխնիկական հնարքների արդյունավետության բարձրացման հետ առնչվող բազմաթիվ արդիական հարցերի պարզաբանումը մեր կողմից իրականացվել է հարցաթերթիկի հարցման միջոցով:

Մասնավորապես հարցումը նպատակ ուներ՝ բացահայտելու պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման վերաբերյալ մարզիչների պատկերացումները, ինչպես նաև կատարելագործման հիմնական ուղիները, միջոցները և նոր մոտեցումները:

Ստուգողական մեթոդիկական ենթադրում էր հատուկ մշակված բլանկում 12 հարցից բաղկացած հարցաթերթիկի պատասխանների վերլուծություն:

Հարցաթերթիկի հարցմանը հիմնականում օգտագործվում էր փակ պատասխանների տարբերակը: Սույն հոդվածից ելնելով՝ Ձեր ուշադրությանն ենք ներկայացնում անկետային հարցման առավել կարևոր հարցերից մի քանիսը:

Հարցաթերթում առկա էին այնպիսի հարցեր, որոնք ենթադրում էին մեկ և ավելի հարցերի պատասխաններ: Անկետային հարցումներում առաջնային կարևորություն էինք

տվել պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության մշակման հիմնական ուղիների բարելավման հիմնահարցերին:

Հարցմանն ընգրկվել է՝ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտի տարբեր որակավորում ունեցող 50 մարզիչ: Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2016թ. Երևան քաղաքի Նորայր Մուշեղյանի անվան և Դինամո մարզական - մանկապատանեկան մարզադպրոցներում: Մարզիչների մեծամասնությունը սպորտի վարպետներ և վաստակավոր մարզիչներ են, որոնց մանկավարժական միջին ստաժը 13 տարի է:

Հարցումն անցկացվել է գիտական գրականությունում ներկայացված երաշխավորությունների համաձայն (Է.Ս. Та-вокин, 2009):

Արդյունքները և քննարկում: Ստացված տվյալների համաձայն՝ բազմամյա պատրաստության ընթացքում և արդյունքում ըմբշամարտի տարբեր ձևերում առավելապես մշակվում են այն առաջատար շարժողական ընդունակությունները, որոնք մասնագետների կարծիքով նպաստում են մրցակցական գործընթացում սպորտային արդյունքների բարձրացմանը՝ արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն կողորհինացիա: Սակայն դրանց շարքում բացակայում է շարժումների ճշգրտությունը:

Ուսումնասիրության արդյունքները թույլ տվեցին իրական պատկերացում կազմել տեխնիկական հնարքների արդյունավետության բարձրացման և այդ գործընթացում շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների դերի և բարելավման ուղիների վերաբերյալ:

Այն հարցին, թե «Շարժողական ընդունակությունների շարքում որոնք եք կարևորում պատանի ըմբիշների պատրաստության գործընթացում», պատասխանների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ պատանի ըմբիշների պատրաս-

տության գործընթացում մարզիչների կողմից շարժումների ճշգրտության դերը քիչ է կարևորվում: Ինչը շարժողական ընդունակությունների շարքում նրանք կարևորում են՝ ըստ հերթականության և առաջատար ընդունակություններ են համարում արագաշարժությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունը՝ հատկացնելով շարժումների ճշգրտությանը 6-րդ տեղը:

Փաստորեն ըմբիշների պատրաստության համակարգում մարզիչները քիչ են կարևորում և ոչ ճիշտ պատկերացում ունեն այդ ընդունակության դերի վերաբերյալ: Եվ այդ հարցում մարզիչները հիմնված են առավելապես իրենց փորձի վրա:

Հավանաբար, մարզիչները չկարևորելով շարժումների ճշգրտության դերը մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում, ինքնաբերաբար չեն դիտարկում այն՝ որպես ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործընթացի մոտեցումներից մեկը:

Մեկ այլ ստուգողական հարցի՝ «Պայմանավորված է արդյոք պատանի ըմբիշների տեխնիկական գործողությունների կատարման արդյունավետությունը մարզիկների շարժումների ճշգրտությամբ», պարզվեց, որ մարզիչների գերակշռող մեծամասնությունը՝ 81 %-ը, համոզված էր՝ ըմբիշների տեխնիկական հնարքների արդյունավետության բարձրացումն ակնհայտ՝ պայմանավորված է մարզիկների շարժումների ճշգրտությամբ, իսկ 12 %-ը՝ ոչ այնքան, բայց նույնպես կարևորում են այդ ընդունակության դերը տեխնիկական հնարքների կատարելագործման ողջ գործընթացում: Հետագուովող մարզիչների 7 %-ը չեն կարևորում:

Առաջին և երկրորդ հարցերի պատասխանների համեմատությունը թույլ է տալիս կատարել որոշակի եզրահանգումներ: Մասնավորապես բացահայտված նման հակասա-

կան պատկերը պայմանավորված է հավանաբար այն հանգամանքով՝ առաջին, որ ըմբշամարտում շարժողական պատրաստության ավանդական մոտեցումներում չի նախատեսված շարժումների ճշգրտում՝ որպես շարժողական ընդունակություն, երկրորդ՝ դրա մասին են վկայում ըմբշամարտի դասագրքերի, մանկապատանեկան մարզադպրոցների ծրագրերի և ըմբիշների մարզումային գործընթացի երկարատև մանկավարժական դիտումների արդյունքների վերլուծությունը:

Հարցման մյուս առաջադրանքից, որը կապված էր «Շարժումների բնութագրերից, որոնք եք առավել կարևորում պատանի ըմբիշների մասնագիտական շարժումների ճշգրտության բարելավման գործընթացում», բացահայտվեց, որ, ըմբիշների շարժումների բնութագրերի կառավարման ընդունակությունների կատարելագործումը դրական է ներգործում մասնագիտական հնարքների շարժումների ճշգրտության բարելավման վրա:

Ստացված տվյալների համաձայն՝ հարցվող մարզիչների 87%-ը բարձր է գնահատում շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման ճշգրտության նշանակությունը, իսկ 13 % - ը որոշակի տեղ է հատկացնում շարժումների բնութագրերի կառավարման կատարելագործմանը:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքում պարզաբանվեց, որ ըմբշամարտի ուսումնասիրված ձևերի փորձառու մարզիչները պատրաստության գործընթացում նույն չափով են կարևորում շարժումների ճշգրտությունը՝ դասելով այն 6-րդ տեղը: Միևնույն ժամանակ նրանց գերակշռող մեծամասնությունը կարևորում են շարժումների ճշգրտության նշանակությունը պատանի ըմբիշների տեխնիկական գործողությունների կատարելագործման վրա:

Սակայն երկարատև մանկավարժական դիտումները բացահայտեցին, որ պատանի ըմբիշների տեխնիկական հնարքների կատարելագործման գործընթացում մարզիչները կիրառում են առավելապես ավանդական մոտեցումներ, որոնք հիմնված են մասնագիտական հնարքների բազմաթիվ կրկնությունների վրա:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

2. Է.Գ.Գալստագյան, Սամբո ըմբշամարտում ոտքերի բռնվածքներով կատարվող գցումների ուսուցման մեթոդիկայի հիմունքները, Սեդ.ատեն.,մ.գ.թ., Երևան, 2007, 21 էջ:

3. Վ.Գ. Գեղամյան Հոգեբանական պատրաստության յուրահատկությունները ըմբշամարտում, Սեդմ.,ատեն., հ.գ.թ., Երևան, 2016, - էջ 23:

4. Тавокин Е.П., Основы методики социологического исследования: Учебное пособие.М.: ИНФРА-М, 2009. - 239 с.

5. Воробьев В.А., Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дисс... док. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2012.- 56 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ

К.П.Н., ассистент А.С. Давтян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: юнные борцы, точность движений, процесс подготовки, технические приемы.

Теоретический анализ и результаты социологического опроса показали, что в системе физической подготовки юных борцов целенаправленно не совершенствуется точность движений. Тренеры признают важность точности движений в процессе технической подготовки юных борцов.

SOME ASPECTS OF IMPROVEMENT OF YOUNG WRESTLERS' TECHNICAL PREPAREDNESS

PhD of pedagogical sciences, lecturer A.S. Davtyan

SUMMARY

Key words: young wrestlers, accuracy of movements, preparedness process, technical tricks

The theoretical analysis and the results of the sociological survey have shown that in the system of physical preparedness of young wrestlers the accuracy of movements is not improved purposefully. The coaches acknowledge the importance of movement accuracy in the process of technical preparedness of young wrestlers.

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ՍՈՒՍԵՐԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎՐԱ *Ասիսյունյու Ռ.Թ. Կարապետյան* Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Անհատական դաս, մոտ, միջին, հեռու տարածություններ, տեխնիկատակտիկական հնարքներ, դիպուկություն, մարզիչ:

Արդիականություն: Սուսերամարտի մարզման գործընթացում մեծ նշանակություն ունի անհատական դասը: Այն անցկացվում է պարապմունքի հիմնական մասում, որի տևողությունը և ինտենսիվությունը կախված է սուսերամարտիկի պատրաստականությունից և մարզման շրջանի կոնկրետ խնդիրներից: Անհատական դասում կիրառվում են հետևյալ մասնագիտական վարժությունները՝ հարձակողական, պաշտպանողական և հակազրոհներ, որոնք նպաստում են խոցումների դիպուկությանը: Դասի կազմակերպումը մարզումներում հնարավորություն է տալիս անհատական մոտե-

ցում ցուցաբերելով՝ մշակել մարզվողների տեխնիկական, տակտիկական, ֆիզիկական, ինչպես նաև շարժողական ընդունակություններ: Անհատական դասի կազմակերպման վերաբերյալ իրենց կարծիքն են հայտնել առաջատար մասնագետները: Դասի անցկացման գլխավոր անձը համարվում է մարզիչ-մանկավարժը, որն իր անհատական դասի միջոցով կարողանում է մարզիկի հետ լուծել, ուսուցանել և կատարելագործել տեխնիկատակտիկական հնարքներ: Դասի տևողությունը կախված է սուսերամարտիկի պատրաստությունից և մարզման շրջանի կոնկրետ խնդիրներից [2]: Անհատական դասը մարզչի կողմից կազմակերպված մանկավարժական աշխատանք է, որը նպաստում է՝ հասնելու որոշակի հաջողությունների [3]: Անհատական դասը հաջողությամբ անցկացնելու համար մեծ նշանակություն ունի սուսերամարտիկի ուշադրությունը: Դասի ժամանակ նոր նյութի յուրացումը կախված է նրանից, թե սուսերամարտիկը որքանով կարող է կենտրոնացնել իր ուշադրությունը անհատական դասի ընթացքում: Դա նշանակում է տեսնել միայն մարզչին և օգտագործել իր ընդունակությունները, տեխնիկական հնարավորությունները և հաջողությամբ ըմբռնել նոր նյութը [1]: Ուստի, անհատական դասի ուսումնասիրումը սուսերամարտում արդիական է, քանի որ այն այսօր համարվում է ուսուցման գործընթացի կարևորագույն գործոններից, որը շարունակական ուսումնասիրման կարիք ունի:

Հետազոտության **նպատակն է՝** անհատական դասի միջոցով բացահայտել այն գործոնները, որոնցով բարելավվում է դիպուկ խոցումների կատարումը, ինչպես նաև խոցումների արդյունավետությունը մարտական տարբեր տարածություններում:

Խնդիրները.

- Հետազոտել անհատական դասի ընթացքում կատարվող տեխնիկատակտիկական գործողությունները և դրանց արդյունավետությունը:

- Ուսումնասիրել խոցումներ թիրախին, զույգերով աշխատանք և մարտեր առաջադրանքներով վարժությունների ընթացքում կատարված արդյունավետ խոցումները:

Աշխատանքի մեթոդներն են՝

1. մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում,
2. հետազոտությունից ստացված արդյունքների գրանցում,

3. մաթեմատիկական վիճակագրության գրանցում:

Ուսումնասիրությունն անցկացվել է Ա.Գրիգորյանի անվան սուսերամարտի մանկապատանեկան մարզադպրոցում: Հետազոտական և ստուգողական խմբերում հետազոտությունն իրագործվել է 20 սուսերամարտիկների միջև (10 ստուգողական, 10 հետազոտական), որոնք հիմնականում պատանեկան տարիքի մարզիկներ էին (14-16 տարեկան): Ամենօրյա մարզման գործընթացում իրականացվել է զույգային աշխատանք, անհատական դաս, մարտեր առաջադրանքներով և մոտ, միջին և հեռու տարածություններից աշխատանք թիրախին, որի վրա նշված է 1-10-ը թվերը՝ որոշելու խոցման դիպուկությունը և արդյունավետությունը: Այդ նույն առաջադրանքները մենք չենք կիրառել ստուգողական խմբում, սակայն գրանցել ենք սկզբնական և վերջնական արդյունքները, որպեսզի կարողանանք համեմատել հետազոտական խմբի արդյունքների հետ և նշել, թե մեր կողմից պլանավորված վերը նշված վարժությունները որքանով են նպաստել հետազոտական խմբի խոցումների արդյունավետության բարձրացմանը:

Արդյունքները: Սուսերամարտիկների խոցումների տեսնիկայի ամրապնդումը սկսվում է թիրախից: Ամենօրյա մարզումներում (15-20 րոպե տևողությամբ) թիրախի վրա կատարված աշխատանքը ցույց տվեց (աղ.1), որ հետազոտական խմբի սուսերամարտիկների մոտ տարածության սկզբնական շրջանում խոցումների արդյունավետությունը եղել է 4.5, իսկ 4 ամիս պլանավորված և հիմնավորված աշխատանքը տվեց իր դրական արդյունքը: Վերջնական արդյունքը եղել է 5.65, իսկ աճի դինամիկական կազմել է 1.15: Միջին տարածության սկզբնական արդյունքը կազմել է 4.1, իսկ մեր կողմից իրականացված մանկավարժական վերահսկողության արդյունքում գրանցվեց 5.3 արդյունք, աճի դինամիկական՝ 1.2: Հեռու տարածության սկզբնական արդյունքը կազմել է 3.7, իսկ անընդմեջ մարզումների շնորհիվ վերջնական արդյունքը՝ 4.85, աճի դինամիկական՝ 1.1:

Ստուգողական խմբի արդյունքների ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ (աղ.2) աշխատանք թիրախին տարբեր տարածություններից կատարվող արդյունքների քանակի աճի դինամիկական եղել է հետևյալ կերպ՝ մոտ տարածությունից՝ 1.1, միջին տարածությունից՝ 1.3, հեռու տարածությունից՝ 1.4: Համեմատելով աճի դինամիկական 2 խմբերի միջև՝ կարող ենք ասել, որ ներդրված մեթոդիկական փորձարարական խմբում արդյունավետ է ազդել նշված վարժությունների կատարելագործման վրա:

Մարզման գործընթացում կարևորում ենք նաև զույգերով աշխատանքը, քանի որ այն կիրառվում է մրցակցական գործընթացում: Ձույգերով աշխատանքի կատարման ողջ ընթացքի ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ հետազոտական խմբի դիպուկ խոցումների աճը սկզբնական շրջանում մոտ տարածությունից միջինը կազմել է 4.4, իսկ հետազոտությունից հետո վերջնական արդյունքը կազմել է 5.5,

աճի դինամիկան՝ 1.1, միջին տարածությունից սկզբնականը՝ 4.2, վերջնականը՝ 5.32, աճը կազմել է 1.12, հեռու տարածությունից սկզբնականում կազմել է 3.8, վերահսկողությունից հետո՝ 4.95., աճի դինամիկան՝ 1.15: Ստուգողական խմբի մոտ նույնպես արդյունավետ խոցումների աճ է գրանցվել. մոտ տարածությունում՝ 1.1, միջինում՝ 0.8, հեռու տարածությունում՝ 1.0: Համեմատելով հետազոտական խմբի արդյունքների հետ՝ ակնառու է, որ հետազոտական խմբի սուսերամարտիկների աճի դինամիկան ավելի բարձր է ստուգողական խմբի արդյունքներից:

Աղյուսակ 1

ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ԽՈՒՄԲ

	Խոցումներ թիրախին			Զույգային աշխատանք			Անհատական աշխատանք			Մարտեր առաջադրանքներով		
	Մոտ	Միջին	Հեռու	Մոտ	Միջին	Հեռու	Մոտ	Միջին	Հեռու	Մոտ	Միջին	Հեռու
Սեպտեմբեր	4.5	4.1	3.7	4.4	4.2	3.8	5	4.3	3.4	4.3	3.7	3.7
Հոկտեմբեր	3.6	3.1	2.6	3.8	3.7	3.3	3.9	3.8	3.4	3.5	3.4	3.3
Նոյեմբեր	6.7	6.2	6	6.7	6.1	5.8	6.7	6.3	5.8	6.5	6	5.8
Դեկտեմբեր	7.8	7.7	7.1	7.4	7.3	6.9	7.8	7.3	7.3	7.3	7	6.8
Վերջ	5.65	5.2	4.85	5.5	5.32	4.95	5.85	5.65	4.97	5.4	5.25	4.9

Աղյուսակ 2**ՍՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ԽՈՒՄԲ**

	խոցումներ թիրախին			Չույգային աշխատանք			Անհատական աշխատանք			Մարտեր առաջադրանքներով		
	Մոտ	Միջին	Հեռու	Մոտ	Միջին	Հեռու	Մոտ	Միջին	Հեռու	Մոտ	Միջին	Հեռու
Սեպտեմբեր	4.5	4.1	3.7	4.4	4.2	3.8	5	4.3	3.4	4.8	4	4.8
Դեկտեմբեր	5.6	5.4	5.1	5.3	5	4.8	5.5	5	5	5.4	5	4.9
Վերջ	1.1	1.3	1.4	1.1	0.8	1.0	0.5	0.8	1.8	0.6	1.0	0.9

Անհատական դասը ուսուցման և մարզման կարևորագույն գործընթացներից մեկն է, որը հնարավորություն է տալիս մարզիկի ուշադրությունը կենտրոնացնել տեխնիկատարողական հնարքների կատարելագործման վրա՝ հաշվի առնելով մարզիկի առանձնահատկությունները՝ հմտորեն կատարելագործելու տարբեր մարտաոճի մրցակիցների հետ մրցակցական մարտ վարելու շարժողական ընդունակությունները: Ամենօրյա անհատական դասի ուսումնասիրության ընթացքում ուսուցումն ու կատարելագործումն ունի որոշակի հաջորդականություն՝

1. ստուգում են հիմնական դիրքերը ու տեղաշարժերը,

2. կրկնվում և ամրապնդվում են գրոհների և պաշտպանությունների հիմնական հնարքները մոտ, միջին և հեռու տարածություններից:

Անհատական դասի ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ կատարվող խոցումների արդյունավետությունը սկզբնական շրջանում մոտ տարածությունից եղել է 5, իսկ անընդմեջ մարզումներից հետո կազմել է 5.85, միջինը՝ 0.81, միջին տարածությունից սկզբնական արդյունքը՝ 4.3, իսկ վերջնական արդյունքը՝ 5.65, աճի դինամիկան եղել է 1.35, հեռու տարածության սկզբնական արդյունքը եղել է 3.4, իսկ վերջ-

նական արդյունքը՝ 4.97, աճի դինամիկան կազմել է 1.57: Ստուգողական խմբում մոտ տարածությունում կատարվող խոցումներն անհատական դասի անցկացման ժամանակ աճել է 0.5-ով, միջին տարածությունից խոցումների արդյունքը՝ 0.8-ով, իսկ հեռու տարածությունից եղել է 1.8: Անհատական դասի ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ հիմնավորված մարզումների կազմակերպումը նպաստում է սուսերամարտիկների արդյունավետ խոցումների քանակի ավելացմանը և նրա կատարելագործմանը:

Մարզումների ժամանակ կարևոր դեր ու նշանակություն ունի առաջադրանքներով մարտերը, այսինքն՝ սուսերամարտիկները կատարում են միայն մարզչի կողմից հրահանգավորված գործողությունները մոտ, միջին և հեռու տարածություններից՝

- մոտ տարածությունից խոցում ուղիղ և շրջանաձև անցումով,

- միջին տարածությունից քայլ առաջ՝ զենքին հարվածելով խոցում,

- հեռու տարածությունից քայլ առաջ, արտանք, ցատկ առաջ, արտանք և կայծակնային գրոհ:

Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ հետազոտական խմբի մարզիկների մոտ մարտեր առաջադրանքներով կատարվող գործողությունները տվեցին իրենց դրական արդյունքը: Ուստի հետազոտական խմբում աճի դինամիկան կազմել է մոտ տարածությունից 1.1, միջինում եղել է 1.55, իսկ հեռու տարածությունից՝ 1.2:

Մարտեր առաջադրանքով վարժությունների կատարման ժամանակ ստուգողական խմբում նկատվել է որոշակի աճ՝ մոտ տարածությունից 0.5, միջին տարածությունում 1.4, իսկ հեռու տարածությունում կատարված վարժությունների աճի դինամիկան կազմել է 0.9: Ուսումնասիրություններից ել-

նելով՝ մարտեր առաջադրանքներով մարզումների գործընթացի կազմակերպումը հետազոտական խմբի համար և մեր կողմից ամենօրյա մարզումներում մարտեր առաջադրանքներով կատարելը և նրա նկատմամբ մանկավարժական հսկողության իրականացումը նպաստել է տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործմանը:

Ուստի, վերը նշված փորձարարական և ստուգողական խմբերում արված հետազոտություններից պարզ դարձավ, որ փորձարարական խմբի աճի դինամիկան տարբերվում է ստուգողական խմբի աճի դինամիկայից:

Եզրակացություն: Անցկացված ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ մշակված և պլանավորված վարժությունները տվել են իրենց դրական արդյունքը և բարելավել պատանի սուսերամարտիկների արդյունավետ խոցումների աճի դինամիկան:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ռ.Թ. Կարապետյան, Մարզական գործընթացի կազմակերպման հիմնահարցերը սուսերամարտում, Երևան, 2010:
2. Д.А. Тышлер, А.Мовшович, Г.Тышлер, Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков, Учебное пособие, М., 2002.
3. Ю.М. Бычков, Тренер в уроке фехтования, М., 2006.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОКА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Ассистент Р.Т.Карапетян

Ключевые слова: индивидуальный урок, близкие, средние, длинные дистанции, технико-тактические действия, точность укола, тренер.

В настоящей статье рассматривается влияние индивидуального урока на технико-тактические действия фехтовальщиков. Индивидуальная форма тренировки показала эффективность воздействия на точность укола.

STUDY OF INDIVIDUAL LESSON INFLUENCE ON FENCERS' TECHNICAL –TACTICAL ACTIONS

Assistant R.T. Karapetyan

Key words: Individual lesson, short, middle, long fighting distances, technical-tactical actions, exact shot, coach.

This article considers individual lesson influence on fencers' technical-tactical actions. Training individual form has showed the effectiveness of influence on exact shot.

ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Դասախոս Ս.Ա. Կարապետյան,
պրոֆեսոր Մ.Ս. Աբրահամյան, մագիստրոս Ա.Ս. Սիմոնյան
Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Բռնցքամարտ, նախավարժանք, հաղթողներ, պարտվողներ, մենամարտ, հարված:

Արդիականություն: Ինչպես մյուս մարզաձևերում, այնպես էլ բռնցքամարտում շատ մեծ կարևորություն է տրվում մրցակցական նախավարժանքին: Նախավարժանքի նպատակն է՝ մարզման ընթացքում օրգանիզմը նախապատրաստել կոնկրետ խնդիրներ լուծելուն, ստեղծել հոգեֆիզիկական բարենպաստ պայմաններ՝ բարդ շարժողական ունակությունների ձևավորման համար, ինչպես նաև՝ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստման մշակում [1]: Նախավարժանքի ընդհանուր մասը ապահովում է մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացումը, կենտրոնական նյարդային համակարգի ֆունկցիայի ակտիվացումը, շարժողական համակարգի, սրտանոթային և մյուս համակարգերի ակտիվացումը, պատրաստում է օրգանիզմը մարտական գործողության իրագործմանը: Հատուկ նախավարժանքի հիմնական նպատակն է՝

տակն է՝ պատրաստել մարզիկի ֆունկցիոնալ համակարգը շարժողական գործողությունների արդյունավետությանը: Նախավարժանքի տևողությունը բնորոշվում է մարզաձևով, եղանակային պայմաններով, մարզադահլիճի ջերմաստիճանով, մարզիկի անհատական առանձնահատկություններով [2,4]:

Մեր կողմից ուսումնասիրված հասանելի մասնագիտական գրականության մեջ, որը վերաբերում է մրցակցական նախավարժանքի կատարմանը [2,3,4], շատ քիչ հետազոտական աշխատանք է իրականացվել, իսկ հիմնական գրական աղբյուրները կրում են մեթոդական-խորհրդակցական բնույթ՝ առանձին բարձրակարգ մարզիկների համար:

Աշխատանքի **նպատակն է՝** ուսումնասիրել բարձրակարգ բոնցքամարտիկների ընդհանուր և հատուկ մրցակցական նախավարժանքի բեռնվածությունը և արդյունավետությունը:

Խնդիրները: Ի հայտ բերել ընդհանուր և հատուկ նախավարժանքում օգտագործվող վարժությունները և դրանց տևողությունը:

Անցկացնել համեմատական վերլուծություն՝ պարզելու հաղթող և պարտվող բոնցքամարտիկների մրցակցական նախավարժանքի արդյունավետությունը:

Հետազոտության **մեթոդներն են՝** գրական աղբյուրների վերլուծություն, տեսանկարահանում, կատարված վարժությունների քանակի գրանցում, ժամանակաչափում նախավարժանքի ընթացքում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտությունն իրականացվել է Երևանի «Դինամո» ՄՀԿ-ում՝ 2018 թվականին կայացած ՀՀ մեծահասակ բոնցքամարտիկների առաջնության ժամանակ: Դիտարկումը կատարվել է թե՛ դիտում-

ների, և թե՛ նկարահանման միջոցով: Ընդհանուր նախավարժանքն ուսումնասիրվել է 9-ը քաշային կարգերի 18 մարզիկի մոտ: Գրանցման են ենթարկվել հետևյալ ցուցանիշները՝ ընդհանուր և հատուկ նախավարժանքի տևողություն, դրանց մեջ ընդգրկված վարժությունների քանակ և բովանդակություն: Ստացված տվյալները մշակվել են վիճակագրական մեթոդով և ամփոփված են 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Բարձրակարգ մարզիկների մրցակցական նախավարժանքի միջին ցուցանիշները

N	Ցուցանիշներ	Հաղթողներ			Պարտվողներ		
		x	m×	σ	x	m×	σ
1	Ընդհանուր նախավարժանք (րոպե)	22.6	±1.4	±4.4	17.3	±0.66	±2.0
2	Հատուկ նախավարժանք (րոպե)	25.6	±1.3	±4.0	10.6	0.51	1.55
3	Նախավարժանքի ընդհանուր տևողություն (րոպե)	48.3	±0.89	±2.69	28	±0.98	±2.98
4	Նախավարժանքի ավարտ և մենամարտի սկիզբ (րոպե)	2.7	±0.29	±0.11	2.3	±0.13	±0.37

1-ին աղյուսակից երևում է, որ ընդհանուր նախավարժանքը հաղթող բռնցքամարտիկների մոտ կազմել է 22.6 ± 1.4 րոպե, իսկ պարտվողների մոտ՝ 17.3 ± 0.66 րոպե: Հաղթող բռնցքամարտիկների մոտ ընդհանուր նախավարժանքն առանձին վերցրած գերազանցում է պարտվողներին 5.3 րոպեով: Ընդհանուր հաշվով ահռելի տարբերություն չկա, բայց եթե վերցնենք տևողությանը 22.6 և 17.3 րոպեները, ապա հստակ երևում է, որ ժամանակի առումով 5.3 րոպեն բավականին բարձր թիվ է և կարող է որոշ չափով նշանակալի

ֆունկցիա կատարել: Ինչ վերաբերում է հատուկ նախավարժանքին, ապա պատկերը հետևյալն է՝ հաղթող բռնցքամարտիկների մոտ այն եղել է 25.6 ± 1.3 , իսկ պարտվողների մոտ՝ 10.6 ± 0.51 : Նախավարժանքի ընդհանուր տևողությունը հաղթող բռնցքամարտիկների մոտ կազմել է 48.2 ± 0.98 րոպե: Մինչդեռ պարտվող մարզիկների մոտ պատկերը այլ է՝ կազմել է ընդամենը 27.9 ± 0.89 րոպե: Հաղթող և պարտվող բռնցքամարտիկների նախավարժանքի ավարտ և մենամարտի սկիզբ (րոպե) եղել է համապատասխանաբար՝ 2.7 ± 0.29 և 2.3 ± 0.13 րոպե:

Հիմք ընդունելով 1-ին աղյուսակի տվյալները, այն է՝ 20.3 րոպեի տարբերություն հաղթող և պարտվող մարզիկների միջև, մենք եկանք այն եզրակացության, որ պարտվող մարզիկների մոտ նման արդյունքի պատճառը ոչ լիարժեք նախավարժանքն է: Սա ունի իր գիտական բացատրությունը, ինչը պարզ դարձավ ուսումնասիրության ժամանակ: Պարտվող մարզիկների շարքում բավականին մեծ էին համեմատաբար մրցակցական քիչ փորձ ունեցող մարզիկները, ինչն էլ բերել է նրան, որ հաղթող մարզիկների մոտ րոպեների առավելությունը ընդհանուր հաշվով հասնում է 20.3-ի: Եթե հաղթող բռնցքամարտիկների մոտ ամենաքիչ կատարված նախավարժանքը հասնում է 32 րոպեի, իսկ առավելագույնը՝ 70-75 րոպեի, ապա պարտվողների մոտ այդ ցուցանիշի նվազագույնը հասնում է 19-ի, իսկ առավելագույնը՝ 45 րոպեի: Մեր կարծիքով 19 րոպե նախավարժանքի դեպքում մարզիկը չի հասցնելու լիովին պատրաստվել մենամարտին, ինչը կարող է ազդեցություն ունենալ մենամարտի ելքի վրա: Պետք է նշենք, որ մեր ուսումնասիրած մրցաշարը տեղի էր ունենում Երևանի «Դինամո» մարզադահլիճում, որտեղ տվյալ պահին ջերմաստիճանը չէր համապատասխանում մարզադահլիճի ջերմաստիճանի նորմային: Ըստ Ռոմա-

նենկու՝ վերջինս պետք է լինի 16-20°C [3], իսկ այդ պահին այն 10-12°C էր: Սա նաև շեշտեցին մարզիկներից մի քանիսը՝ նախավարժանքի երկարատևությունը կապելով մարզադահլիճի ջերմաստիճանի ցածր լինելու հետ:

Պետք է շեշտել, որ ընդհանուր նախավարժանքի լիցքային վարժությունները գրեթե հավասար են գրանցվել՝ 14.3 թույն հաղթողների մոտ և 14.1՝ պարտվողների մոտ:

Ուշագրավ է, որ ցատկապարանով վարժությունը, որը 18 մարզիկներից կատարել են միայն 5-ը, այդ վարժության միջին տևողությունը կազմել է՝ 7.75 ± 0.83 : Հետաքրքիրն այն է, որ այդ 5 մարզիկներն էլ եղել են հաղթող մարզիկների շարքերում, պատճառը հասկանալ հնարավոր չէր, քանի որ նախավարժանքում յուրաքանչյուր մարզիկ յուրովի է ընտրում իր գործողությունները: Մինչ հատուկ նախավարժանքին անցնելը, ընդհանուր նախավարժանքում տեղի ունեցավ հանգիստ, հաղթողների մոտ այն կազմեց 4.5 ± 2.6 թույն, իսկ պարտվողների մոտ այդ թույները եղել են 3.2 ± 0.20 :

Ընդհանուր նախավարժանքի հետ համեմատած՝ հատուկ նախավարժանքի ուսումնասիրության ժամանակ պատկերը լրիվ փոխվում է: Այստեղ «մարտ սովերի հետ» վարժությունը հաղթող բռնցքամարտիկների մոտ կազմել է 7.44 ± 0.52 թույն և 3.85 ± 0.37 թույն՝ պարտվողների մոտ: Այստեղից երևում է, որ միջին թույնականով վերցրած ցուցանիշը գրեթե կրկնակի ավելին է հաղթող բռնցքամարտիկներ մոտ: Նույն պատկերն է նաև մարզաթաթերով աշխատանքի դեպքում, որը հաղթողների մոտ կազմել է 7.60 ± 0.28 և պարտվողների մոտ՝ 3.8 ± 0.58 թույն: Եթե ընդհանուր նախավարժանքում թույներն առավելությունը հասնում էր 5.3-ի, ապա հատուկում՝ առավելությունը լրիվ այլ է: Հատուկ նախավարժանքում հաղթող բռնցքամարտիկների նախավարժանքի թույները հասնում են 25.6 ± 4.85 -ի, իսկ պարտվողների

մոտ՝ 12.4 ± 1.23-ի թույլ: Այսինքն՝ թույլների առավելությունը հասնում է 13-ի, ինչը, ընդհանուր նախավարժանքի հետ համեմատած, գրեթե կրկնակի է: Այստեղից կարելի է ենթադրել, որ պարտվողներն ավելի շատ կարևորությունը տվել են ընդհանուր նախավարժանքին: Եթե ընդհանուր նախավարժանքում եղել են վարժություններ, որոնք չեն կատարվել պարտվողների կողմից, սակայն կատարվել են որոշ հաղթող բոնցքամարտիկների կողմից և դա քիչ ծավալի պատճառ էր, ապա հատուկ նախավարժանքում այդ խնդիրը չի եղել, քանի որ վարժությունների տեսակները նույնն էին՝ «մարտ ստվերի հետ» և «մարզաթաթերով աշխատանք»:

Այսպիսով՝ ուսումնասիրություններից պարզ դարձավ, որ հաղթող բոնցքամարտիկները ընդհանուր և հատուկ մրցակցական նախավարժանքը թե՞ թույլ, թե՞ ծավալով և թե՞ խտությամբ ավելի լիարժեք և արդյունավետ են կատարել, քան պարտվողները: Վերլուծելով ստացված տվյալները՝ կարող են փաստել, որ մենամարտի ելքի վրա որոշակի ազդեցություն է թողել ոչ լիարժեք կատարած նախավարժանքը՝ պարտվող մարզիկների կողմից:

Եզրակացություն: Ուսումնասիրելով մրցակցական նախավարժանքի տվյալները՝ կարող ենք հանգել հետևյալին՝

➤ Հաղթող բոնցքամարտիկները ունեն ակնհայտ առավելություն նախավարժանքի թույլների մեծ տարբերությամբ, այն է՝ առավելագույնը 75 թույլ, իսկ պարտվողները՝ առավելագույնը 45 թույլ:

➤ Բացահայտվել էլ, որ հաղթող բոնցքամարտիկները նախապատվությունը տալիս են հատուկ նախավարժանքին, իսկ պարտվողները՝ ընդհանուրին: Մինչ մենամարտի սկսվելը հաղթողների մոտ հանգստի թույլները եղել են առավելագույնը 10 թույլ, իսկ պարտվողների մոտ՝ առավելագույնը 4 թույլ:

➤ Կատարված հետազոտությունը վկայում է այն մասին, որ հանրապետության ուժեղագույն մարզիկների մոտ կատարված նախավարժանքը կրում է խիստ անհատական բնույթ և կատարված մրցակցական նախավարժանքը տատանվում է՝ 19-75 րոպե:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Լ. Անտոնյան, Դ.Ս. Դավթյան, Բնօրհամարտ, Երևան, 2005, 207 էջ:

2. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Երևան, 114 էջ, 1993:

3. М.И. Романенко, "БОКС", изд. объединение "Вища школа", Киев, 296 ст. 1978.

4. А.М. Базеян, Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: автореф. дисс. ... канд. пед. наук . - М., ГЦОЛИФК. - 23 с. 1990.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАЗМИНКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

**Преподаватель С.А. Карапетян, профессор М.С. Абрамян,
магистрант А. С. Симонян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: бокс, разминка, победители, проигравшие, поединок, удар.

В настоящей статье рассматриваются вопросы затрагивающие выполнение соревновательной разминки высококвалифицированными боксерами. Проведенный анализ общей и специальной соревновательной разминки, во время первенства Армении (2018), выявил оптимальные величины и показал, что она носит сугубо индивидуальный характер.

ANALYSIS OF COMPETITIVE WARM-UP OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS

Lecturer S.A. Karapetyan, Professor M.S. Abramyan,
Master student A. S. Simonyan

SUMMARY

Keywords: boxing, warm-up, winners, losers, duel, punch.

This article presents the issues touching upon the performance of a competitive warm-up of highly qualified boxers. The presented analysis of general and special warm-up during the championship in Armenia (2018) revealed optimal values and showed that it has purely individual character.

**ԼՈՂԻ ՌԱԶՄԱՎԱՐԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՑԻՈՆԱԼ ՏԱՐԲԵՐ
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ**
*Մ.գ.թ., դոցենտը Ա.Լ.Հակոբյան,
դասախոս Ն.Գ.Մարե-Գասպարյան
Կիրառական մարզաձևերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Լող, ռազմավարական նշանակություն, ինստիտուցիոնալ կազմակերպություններ, նվազման միտում, ուսանող, սոցիոլոգիական հարցում, որակ:

Արդիականություն: Լողը՝ որպես գործոն ունի կարևոր ռազմավարական նշանակություն ինստիտուցիոնալ տարբեր կազմակերպությունների, ոլորտների՝ սպորտի և ֆիզիկական կուլտուրայի, առողջապահության, զինված ուժերի, արտակարգ իրավիճակների, կրթադաստիարակչական կառույցների արդյունավետ գործունեության համար: Այդ է պատճառներից մեկը որ այն լայնորեն կիրառվում է նշված ոլորտներում: Սակայն, իբրև ռազմավարական նշանակություն ունեցող գործոն, դեռևս լիարժեք չի կարևորվում և չի

գտել իր ուրույն տեղը ՀՀ ինստիտուցիոնալ զանազան կառույցներում, այդ թվում նաև մեր բուհում, քանզի հանրապետության անկախության ժամանակներից ի վեր նկատվում է նրա դերի, նշանակության, կիրառման, գործածության նվազման միտում:

Հետազոտության նպատակ: Հիմնավորել լողի՝ որպես գործոնի, ռազմավարական նշանակությունը, կարևորել նրա դերը ինստիտուցիոնալ կառույցների գործունեության արդյունավետության բարձրացման գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, ինստիտուցիոնալ կառույցների համապատասխան գործունեության դրվածքի վերլուծության, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրության:

Հետազոտության արդյունքները: Ամփոփելով ուսումնասիրված գրականության և համապատասխան փաստերի տվյալները՝ կարելի է արձանագրել, որ սպորտային գործունեության ոլորտում լողը՝ որպես բազային մարզաձև, առաջատարներից է: Այն իր հանրամատչելիությամբ չի զիջում նույնիսկ խաղային մարզաձևերին՝ ֆուտբոլին և բասկետբոլին: Լողը լայն տարածում ունի բազմաթիվ երկրներում. միջազգային լողի ֆեդերացիայի (FINA) կազմում ընդգրկված է 207 պետություն, տվյալների համաձայն՝ այս մարզաձևը գտնվում է հինգերորդ հորիզոնականում վոլեյբոլի, բասկետբոլի, ֆուտբոլի և աթլետիկայից հետո: Իսկ ըստ խաղարկվող մեդալների՝ օլիմպիական խաղերում զիջում է միայն աթլետիկային:

Բացի այդ, լողը մի շարք մարզաձևերի անբաժանելի հիմքն է՝ ջրացատկի, ջրագնդակի, ժամանակակից հնգամարտի, գեղարվեստական լողի և այլնի, որոնց թիվը անցնում է մեկ տասնյակը: Հավելենք նաև, որ լողն իր ուրույն

տեղն ունի նաև ՊԱՊ համալիրում, և կիրառվում է բոլոր մարզաձևերում՝ որպես ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոց [3]:

Այնուամենայնիվ, մեր հանրապետությունում լողը՝ որպես մարզաձև և մի շարք մարզաձևերի անհրաժեշտ հիմք, կորցրել է իր դերը: Դրա վառ ապացույցն է լողի մարզադպրոցների զանգվածային փակումը, մի շարք մարզաձևերի վերացումը, մասնավորապես՝ ժամանակակից հնգամարտի, ստորջրյա լողի, առագաստանավային սպորտի, որտեղ մեր անվանի մարզիկներն ունեցել են համաշխարհային հաջողություններ:

Հարկ է նշել նաև լողի անգնահատելի կիրառական նշանակությունը և դերը փրկարար մասնագետների պատրաստության գործընթացում: Արդի ժամանակաշրջանում փրկարարների պատրաստության գործընթացում կիրառական լողի տարրերի իմացությունը գերարժևորվում է և տարվում է համապատասխան գործունեություն նման մասնագետների պատրաստության համար: Ըստ գիտնականների կանխատեսումների՝ կլիմայի փոփոխման, մասնավորապես՝ գլոբալ տաքացման հետևանքով ողջ աշխարհում հնարավոր են աղետալի ջրհեղեղներ: Այն անկախատեսելի հետևանքներ է սպառնում ավելի քան 500 մլն մարդու [5]:

Ամենայն համոզմամբ կարելի է եզրակացնել, որ այս է այն պատճառներից մեկը, որ Ռուսաստանի Դաշնությունում, Բելոռուսում, Չեխիայում, Վիետնամում և մի շարք այլ երկրներում կիրառական լողի տարրերի ուսուցումը բուհական և հանրակրթական հաստատությունների ուսումնական գործընթացի անհրաժեշտ պայման է [2]:

Բացի այդ, այս մասնագիտության կարևորությունը պայմանավորված է նաև այն հանգամանքով, որ մեր հանրապետության տնտեսական զարգացման գերակա ուղիներ

րից մեկը՝ տուրիզմը, որտեղ իր յուրահատուկ տեղն ունի ջրային տուրիզմը, պահանջում է ոնենալ համապատասխան մասնագետներ, որոնք կտիրապետեն նաև ջրափրկարարական գործին:

Հետևաբար այս ամենից ելնելով՝ կարելի դատել, որ մեր բուհը պատրաստելով բազմապրոֆիլ փրկարար մասնագետներ տիրապետող նաև ջրափրկարարական գործը կարող է իր ներդրումն ունենալ սպասվող արհավիրքների բացասական հետևանքները հաղթահարելու համար և իր համեստ լուծման դնել անվտանգ տուրիզմի զարգացման գործում, դրանով իսկ էլ ավելի բարձրացնել ինստիտուտի հեղինակությունը: Եվ, իհարկե, այս պահանջում է համապատասխան փոփոխություններ իրականացնել ուսումնական պլանում՝ ներդնելով «Կիրառական լող» առարկա:

Լողին առանձնահատուկ ուշադրություն է դարձվում մի շարք երկրների Զինված ուժերում: Պետք է նշել, որ այս խնդիրը կարևորվում էր Ռուսաստանում՝ դեռևս XVII դարի կեսերին՝ համաձայն Պետրոս I-ի հրամանի՝ լողը եղել է ռուսական բանակի սպաների պատրաստության ծրագրի կարևոր մաս: Արդի ժամանակաշրջանում էլ լողը կազմում է բազմաթիվ երկրների՝ Ֆրանսիայի, Գերմանիայի, ԱՄՆ, Չինաստանի, Իսրայելի, Ղազախստանի և այլ պետությունների Զինված ուժերի (ԶՈւ) ֆիզիկական պատրաստության բաղկացուցիչ մասը [1,4,6]:

Անհրաժեշտ է նշել, որ Հայաստանում, որը գտնվում է պատերազմական վիճակում, լողը՝ որպես անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստության գործոն, Զինված ուժերում անտեսվում է: Մինչդեռ հայ զինվորը, սպան, բացի լավ վազելուց, ձեռնամարտի հնարքներին և այլնին տիրապետելուց, պետք է կարողանա լողալ, սովորել կատարել ջրանցումներ, օգնություն ցուցաբերել խեղդվողին:

Այս առումով մեր բուհը, իրականացնելով համապատասխան փոփոխություններ ուսումնական պլանում, մասնավորապես՝ ավելացնելով «Լող» առարկայի դասաժամերը, հնարավորության կունենա պատրաստել ապագա զինակոչիկներ, որոնք կտիրապետեն լողաձևերի տեխնիկային և կիրառական լողի տարրերին: Իրականացնելով նման գործունեություն՝ մեր բուհը կկատարի կարևոր առաքելություն Ջինված ուժերի հզորացման գործում:

Անհրաժեշտ է նշել, որ լողը կարևոր տեղ է զբաղեցնում նաև առողջապահական ոլորտում: Բազմաթիվ մարզաձևերի շարքում լողը, հավանաբար, այն միակն է, որն ունի վառ արտահայտված առողջարարական ուղղվածություն: Այն համարվում է ֆիզիկական վարժություններից գրեթե հնարավոր միակը, որը երաշխավորվում է կիրառել այն անձանց խմբում, որոնք ունեն լրջագույն ֆիզիկական սահմանափակումներ ֆիզիկական վարժություններ ցամաքում կատարելու համար: Բացի այդ, այս մարզաձևը նման մարդկանց հնարավորություն է ընձեռում մարզվել և մասնակցել Պարաօլիմպիկ խաղերին:

Լողը լայնորեն կիրառվում է նաև այնպիսի բնագավառներում, ինչպես կինեզիոթերապիան է՝ բուժական հաստատություններում և, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան՝ կրթական կառույցներում:

Այս համեմատաբար երիտասարդ նորարար ուղղությունները, որոնք պահանջում են պատրաստել համապատասխան գիտելիքներով և գործնական կարողություններով բարձրակարգ մասնագետներ, լիարժեք կարող է իրականացնել մեր բուհը, որն ունի այդ հնարավորությունները: Վերջինս իրականություն դարձնելու նպատակով հարկավոր է իրականացնել ծրագրային և դասաժամային փոփոխու-

թյուններ, որպեսզի ուսանողներն ամբողջ ծավալով սերտեն բուժական և ադապտիվ լողի հիմունքները:

Լողն իր ուրույն տեղն ունի կրթադաստիարակչական համակարգում և զուր չէ, որ վաղնջական ժամանակներից գրագետ մարդը համարվում էր այն անձը, որը գիտեր կարդալ և լողալ: Լողը այն եզակի ֆիզիկական վարժություններից է, որը կիրառվում է կրթադաստիարակչական գործընթացում արդեն իսկ ծծկեր տարիքում և պատահական չէ, որ բազմաթիվ երկրներում լողուսուցումը նշված հասակում դարձել է իրականություն: Իսկ «Լողալ ավելի շուտ, քան քայլել» նշանաբանը, թևավոր խոսքը դարձել է շատ ծնողների ոչ միայն երազանքը, այլև իրականությունը:

Անհրաժեշտ է նշել նաև այն, որ լողը՝ որպես բազային առարկաներից մեկը, իր կայուն տեղն ունի բուհական համակարգում, այն դասավանդվում է բոլոր ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ինստիտուտներում, իսկ դասաժամերի քանակը՝ նախատեսված ուսումնական ծրագրով, բավականաչափ է, որպեսզի շրջանավարտը ստանա լիարժեք գիտելիքներ, հմտություններ և կարողանա դրանք կիրառել ապագա մասնագիտական գործունեությունում:

Հարկ է նշել, որ այս ոլորտում մեր բուհն ունի որոշակի խնդիրներ, որոնք անհրաժեշտ է լուծել:

Ամփոփելով վերը շարադրվածը՝ հետաքրքիր է նաև բացահայտել մեր բուհի ուսանողների դիրքորոշումը՝ արժաձևած խնդիրների վերաբերյալ: Վերջինս բացահայտելու համար 115 ուսանողների շրջանում իրականացվել է սոցիոլոգիական հարցում, որին մասնակցել են 3-րդ և 4-րդ կուրսի ուսանողները:

Հարցման տվյալների օբյեկտիվությունը և հավաստիությունը պայմանավորված է ոչ միայն ուսանողների անհրաժեշտ քանակությամբ, այլև այն հանգամանքով, որ ուսա-

նողների գերակշիռ մասը՝ 91%-ը, գերազանց և լավ սովորողներ էին, բացի այդ հարցաթերթիկներն անանուն էին, ինչը վստահություն է ներշնչում, որ պատասխանները անաչառ էին:

Ուսումնասիրման տվյալների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ուսանողների մեծամասնությունը՝ 87%-ը, գտնում է, որ «Լող» առարկան անհրաժեշտ է դասավանդել ՀՖԿՍՊԻ-ում, իսկ ծրագրով նախատեսված ժամերը՝ համաձայն հարցվողների 75%-ի, պետք է ավելացվեն: Վերջիններիս այդ ցանկությունը հիմնավորվում է այն հանգամանքով, որ նրանց գերակշիռ մասը՝ 68%-ը, բավարարված չի կամ բավարարված են մասամբ այն գիտելիքներով և հմտություններով, որոնք նրանք ձեռք են բերել ուսումնառության ընթացքում: Հարցվողների 80%-ը գտնում է, որ իրենց անհրաժեշտ են համապատասխան գիտելքներ լողից՝ ապագա մասնագիտական գործունեության համար: Այստեղ պետք է նշել, որ նրանցից միայն 9% է դժգոհ լողի պարապմունքների դասավանդման ձևից:

Ուսումնասիրությունում արձաձված խնդիրների վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ կինեզիոլոգիայի և ադապտիվ ֆիզկոլոգիայի մասնագիտությամբ ուսուցանվողները ցանկանում են ունենալ համապատասխան գիտելիքներ և գործնական կարողություններ բուժական և ադապտիվ լողից: Նման կարծիքի են հարցվողների 90,5%-ը: Իսկ հարցման մասնակիցների 98%-ը գտնում է, որ փրկարարի մասնագիտությունը ընտրած ուսանողները բացի «Լող» առարկայից ստացած հմտություններից, պետք է նաև համապատասխան գիտելիքներ և գործնական կարողություններ ձեռք բերեն «Կիրառական լողից»: Բացի այդ, ուսանողների 90%-ը գտնում են, որ յուրաքանչյուր երիտասարդ, որը ծառայելու է Ձինված ուժերում պետք է իմանա և սովորի լողալ:

Մինչդեռ իրականում այս խնդիրները դեռևս իրենց լուծումը չեն ստացել:

Եզրակացություն: Ամփոփելով վերը շարադրվածը՝ կարելի գալ այն համոզման, որ լողը՝ որպես գործոն, ունի հույժ կարևոր ռազմավարական նշանակություն, որը դեռևս չի գտել իր գործնական կիրառումը ինստիտուցիոնալ տարբեր կազմակերպություններում:

Սոցիոլոգիական հարցման տվյալները ցույց են տալիս, որ անհրաժեշտ է հաշվի առնել ուսանողների այն համոզմունքը, որ մի շարք մասնագիտություններում մասնագիտացողները, մասնավորապես՝ կինեզիոլոգները, ադապտիվ ֆիզկուլտուրայի և փրկարարները, պետք է ունենան համապատասխան գիտելիքներ և գործնական կարողություններ բուժական, ադապտիվ և փրկարարական լողից, որը հնարավոր է միայն «Լող» առարկայի ժամերի ավելացման և ծրագրային համապատասխան փոփոխությունների պարագայում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Завершился учебно-методический сбор с начальниками физической подготовки и спорта Вооруженных Сил (<https://www.mpg.gov.kz/rus/press-centr/novost>).

2. Организация и методика проведения уроков по плаванию в школе (<http://knowled-ge.allbest.ru/pedagogics>):

3. Плавание: Учебник для ИФК / Под ред. Н.Ж.Булгаковой, М., 1984, 288с.

4. Тесты для определения характеристик физического развития (vrnews.ru/2882.htm).

5. Izvestia.ru/news/614796.

6. Sergospot.ru/trenirowka/fizicheskie-normativi

**СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
РАЗЛИЧНЫХ ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**
К.П.Н., доцент А.Л.Акопян, преподаватель, Н.Г. Маре-Гаспарян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: плавание, стратегическое значение, институциональные организа-ции, тенденция понижения, студент, социологический опрос, качество.

В работе указывается, что использование дисциплины «Плавание» в таких институци-ональных организациях, как, структуры здравоохранения и чрезвычайных ситуаций, Вооруженные Силы, спортивные и учебные заведения, имеет важное значение в деле повышения эффективности их деятельности. В связи с этим необходимо принять опре-деленные меры для более полноценного использования данной дисциплины в отме-ченных организациях.

С целью обеспечения отмеченных организаций высококвалифицированными ка-драми по специальности кинезиология, адаптивная физкультура и спасатели имеющих соответствующие знания и практические умения по дисциплине «Плавание», необходимо повысить качество подготовки студентов этих специализаций в ГИФКСА.

Одним из путей реализации данного требования является увеличение количества ча-сов в учебной программе вуза по плаванию в соответствии с пожеланиями студентов, выявленных в социологическом опросе.

**STRATEGIC IMPORTANCE OF SWIMMING IN THE VARIOUS
INSTITUTIONAL ORGANIZATIONS ACTIVITIES**

PhD, assistant professor A.L.Hakobyan,

lecturer N.Mare-Gasparyan

SUMMARY

Key words. Swimming, strategic importance, institutional organizations, tendency of decrease, student, sociological survey, quality.

The article points out, that applying «Swimming» in institutional organizations like public health and emergency situations, Armed forces, sporting and educational establishments is of great importance in increasing the efficiency of their activity. In this connection it's important to take certain measures for full use of swimming in above mentioned organizations.

Through staffing the mentioned organizations with highly qualified specialists in kinesiology, adaptive physical education, rescuers with relevant knowledge, and practical skills in swimming it's important to improve the training level of the students at the Institute.

One of the ways to meet this requirements is to increase the swimming classes hours in the curriculum, corresponding to students' wishes, expressed in the sociological survey.

**ՀՈԳԵՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ ԲԱԴՄԻՆՏՈՆԻ
ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ` ՈՐՊԵՍ
ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ԱՆԲԱԺԱՆ ՄԱՍ**

*Դոցենտ Խ.Թ. Հարությունյան,
բաղմինտոնի մարզիչ Է. Հ. Մեսրոպյան,
հաբուկ մանկավարժ Հ. Ս. Սարգսյան
Ըմբշամարտի ամբիոն, թիվ 155 հիմնական դպրոց*

Առանցքային բառեր: Մանկապատանեկան խմբեր, հոգետեխնիկական խաղեր, բաղմինտոն, հոգեբանական պատրաստություն, հոգեբանական թրեյնինգ, մտաշարժիչ մարզում:

Արդիականություն: Մրցակցային սթրեսի պայմաններում մարզիկների մոտ տարբեր գործողությունների կատարման ժամանակ ի հայտ եկող չափից դուրս հոգեկան լարվածությունը մարզիկին խանգարում է առավելագույնս իրագոր-

ծել մարզումների ժամանակ ձեռք բերված ֆիզիկական, տակտիկական, տեխնիկական ներուժը: Հաշվի առնելով սպորտային պրակտիկայում գոյություն ունեցող իրականությունը՝ փորձագետները մատնանշում են մարզիկների հոգեբանական պատրաստության տարբեր կողմերի կարևորությունը, այդ թվում՝ մարզիկի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների, հոգեշարժիչ ընդունակությունների, հոգեվիճակների ինքնականոնավորման կատարելագործումը:

Մասնավորապես, մի շարք հեղինակներ առանձնացնում են նյարդային համակարգի հատկությունների և այլ անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների դերը մարզիկների գործողությունների իրականացման արդյունավետության վրա:

Սպորտում արագ և խորը հանգստանալու ունակությունն անգնահատելի նվեր է: Ակնթարթային մկանային թուլացման արվեստը թույլ է տալիս մարզիկին կարճ ընդմիջումներից հետո առավելագույն լավ վիճակում խաղադաշտ վերադառնալ: Նա ի վիճակի է քչացնել էներգիայի ծախսը և կատարել արագընթաց շրջադարձեր կտրուկ շարժումների ընթացքում:

Եթե հոգեբանական խաղերն օգտագործվում է որպես մրցակցություն, ապա մարզչի դերը զգալիորեն փոխվում է: Նա պարտավոր չէ սովորեցնել և բացատրել որոշակի վարժությունում բարձր արդյունքներ ձեռք բերելու մեթոդները: Վերջինս իր մարզիկին տալիս է լիարժեք հնարավորություն փնտրելու իրեն [1]:

Ժամանակակից սպորտային հոգեբանության մեջ կիրառվում են հոգետեխնիկական հատուկ խաղ-վարժություններ, որոնք կարելի է տեղայնացնել տարբեր մարզաձևերով

մարզվողների համար, հաշվի առնելով նաև մարզաձևերի հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Այդպիսի խաղ-վարժությունների դերը մեծ է նաև պատանի բաղմինտոնիստների հոգեբանական պատրաստության գործում: Այդ խաղ-վարժությունները յուրատեսակ հոգեբանական թրեյնինգներ են և նպաստում են պատանի բաղմինտոնիստների հոգեկան կայունության զարգացմանն ու ամրապնդմանը, ինչպես նաև հոգեկան այնպիսի գործընթացների զարգացմանը, ինչպիսիք են՝ երևակայությունը, ուշադրության կայունությունը, կանխագագացումը և այլն: Որոշ խաղեր նպաստում են նաև շարժողական ռեակցիայի արագության բարելավմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ հոգետեխնիկական խաղերի միջոցով բացահայտել պատանի բաղմինտոնիստների հոգեբանական պատրաստության բարելավումը:

Խնդիրները: Հոգեբանական խաղ-վարժությունների միջոցով զարգացնել պատանի բաղմինտոնիստների՝

- ուշադրությունը,
- ինքնատիրապետման ընդունակությունը,
- ուժերը մոբիլիզացնելու կարողությունը,
- նախամեկնարկային անցանկալի երևույթները կարգավորելու կարողությունը,
- դրական հուզական ֆոնի ստեղծման կարողությունը:

Մեթոդները: Աշխատանքի կատարման ժամանակ կիրառվել են հետևյալ մեթոդները.

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,
- սոցիոլոգիական հետազոտություններ,
- մարզումների և մրցումների դիտումներ:

Հոգեբանական թրեյնինգները՝ որպես վերապատրաստման միջոցառումներ, ներառում են որոշակի զարգաց-

նող հմտություններ, որոնց միջոցով հետագայում ավելի հեշտ կիրականանա մարզիկի հոգեկան ինքնակառավարումը: Թրեյնինգները հնարավորինս սկսվում են պարզ և միայն աստիճանաբար փոխարինվում ավելի բարդ խաղ-վարժություններով: Թրեյնինգի անցկացումը մարզչից պահանջում է մեծ մանկավարժական հմտություն, իսկ անցկացումն առավելագույն հստակություն, յուրաքանչյուր տեխնիկայի կատարման համար [1]: Նշեք նաև, որ նույն նպատակի համար կարող ենք օգտագործել մի քանի տեսակ խաղ-վարժություններ:

Թրեյնինգները անցկացվել են ըստ Ն.Վ.Յգենի և Յու.Վ.Պախոմովի կողմից առաջարկված խաղ-վարժությունների, որոնք նպաստում են մի շարք հոգեկան գործընթացների զարգացմանը:

Ուշադրության զարգացում: Հաճախ պատանի մարզիկները մրցումների ժամանակ ցրվածություն են ցուցաբերում: Մարզչի գրույցները հավաքվածության և ուշադրության մասին պատանիների մոտ հաճախ մնում են անօգուտ: Ուշադրությունը հոգեկան մի գործընթաց է, որն առանձին խաղ-վարժությունների միջոցով պետք է հասնի ինքնակառավարման բարձր մակարդակի:

Ուշադրության կարևոր առանձնահատկությունը նրա տևողությունն է: Մարդը կարող է կամայականորեն կառավարել իր ուշադրությունը: Ուշադրության զարգացման թրեյնինգները նպաստում են նաև ուշադրության առանձնահատկությունների կատարելագործմանը, ուշադրության փոխակերպմանը, կենտրոնացվածության բաշխմանը և այլն: Արդյունքների վերլուծության ժամանակ պարզվեց, որ շատերը ուշադրության գործընթացը կատարելագործելու ընթացքում իրենց անձնական տեխնիկան են մշակել, ինչը պայմանավորված է մարզիկների անհատական հոգենյարդային ա-

ռանձնահատկություններով: Թրեյնինգն օգնում է ճանաչել ինքն իրեն, գտնել յուրահատուկ՝ լոկ իր կենսաբնույթին բնորոշ զարգացման ճանապարհ:

Մտաշարժիչ մարզում: Մարզման այս մեթոդիկական հաստատուն կերպով կիրառվում է մարմնամարզիկների, դահուկորդների, ջրացատկորդների ուսումնամարզական գործընթացի մեջ: Դրանք սկսեցին լայնորեն կիրառվել բարդ տեխնիկական տարրերի մշակման սկզբնական փուլերում, ինչպես նաև մարզիկի երկարատև ընդմիջման արդյունքում կորցրած հմտությունների վերականգնման ժամանակ:

Արցումների նախապատրաստման համար կատարյալ շարժման օգտագործման նպատակահարմարությունը մեծապես կախված է մարզիկի հոգեբանական առանձնահատկություններից, մարզիկի երևակայության կարողությունից: Տարածության մեջ կողմնորոշման մեթոդների համաձայն՝ մարդիկ կարող են բաժանվել երկու խմբի: Առաջինների համար տեսողական տարածական կողմնորոշումը շատ կարևոր է, երկրորդների համար՝ ավելի կարևոր են մկանաշարժիչ զգացողությունները և տարածաժամանակային ընկալումները: Հոգեբանական թրեյնինգի գործողությունների կատարման մեջ առաջինները հիմնվում են տեսողական պատկերացումների վրա, իսկ երկրորդները՝ շարժողական հիշողության և շարժումների երևակայական պատկերների վրա: Բնականաբար, տարբեր տեսակի տարածական կողմնորոշում ունեցող մարզիկների հետ տարվել են միմյանցից զգալի տարբերվող մտաշարժիչ մարզումներ:

Մտաշարժիչ մարզումներն արդյունավետ են մրցումներից առաջ մարզիկների էմոցիոնալ վիճակների հոգեկարգավորման ժամանակ [2]:

Ժամանակակից սպորտը բնորոշվում է մարզական և մրցակցային մեծ բեռնվածությամբ: Մարզիկների օրգանիզ-

մի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարելավումը ենթադրում է մարզումային մեծ բեռնվաճառություն, որն ապահովվում է ծանր և հաճախ նույնիսկ ծանձրալի աշխատանքի միջոցով: Լավ կազմակերպված մարզումների ընթացքում այս խնդիրը լուծվում է երևակայության զարգացման օգնությամբ: Օրինակ՝ հոկեյստ Վենիամին Ալեքսանդրովը Ա.Վ. Տարասովի մարզումները նկարագրելուց նշում է, որ դաժան պարապմունքներն այնպիսի հոգեբանական մթնոլորտում էին անցնում, որ մենք ուրախությունից ու բարձր տրամադրությունից բացի, ոչինչ չէինք զգում [1]:

Ինքնատիրապետման զարգացման մեթոդ: Մարդու մարմնի շատ գործողություններ կատարվում են մեխանիկորեն և դժվար է այն կամային դաշտում պահել. լույսից բիբը նեղանում է, տաքությունից երակները լայնանում են և այլն: Այսօր ինքնակառավարման մեթոդիկաները սովորեցնում են ավելի լայն ասպարեզներում կառավարել այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են՝ առույգությունը և հոգեկան կարողությունների մոբիլիզացումը: Այս մեթոդները հնարավորություն են տալիս կանոնավորել մարզիկի անբարենպաստ հոգեվիճակների դրսևորումները և բարձրացնել պատանի մարզիկի հոգեբանական վստահությունը: Նպաստում են անհաջողություններից հետո հաղթահարել վախերը, հոգեբանական արգելքները նաև նախամեկնարկային այնպիսի հոգեկան անցանկալի երևույթները, ինչպիսիք են՝ ապաթիան, մկանային թուլությունը, կորդիինացիայի խանգարումը և այլն: Ինքնակարգավորման շատ մեթոդների հիմքում ընկած է մարմնի մկանների կամային թուլացման և ակտիվացման ունակությունը: Մկանների թուլացման կարողությունը օգնում է նվազեցնել ցավը, կառավարել նյարդային համակարգի վերականգման գործընթացը և մարմինը դարձնել ավելի զգայուն՝ ինքնատիրապետման նկատմամբ: Սա հնարավորու-

թյուն է տալիս վերահսկել մարմնի և հոգու նախկինում վերահսկման համար անմատչելի լծակները [3]:

Եզրակացություն: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունների, սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների ամփոփման, մարզումների և մրցումների դիտումների և վերլուծությունների հիման վրա կարելի է անել որոշ եզրակացություններ.

1. Հոգեբանական խաղ-վարժությունները կազմակերպելիս խմբի անդամների քանակը պետք է լինի 6-15 հոգի:

2. Խաղ-վարժությունների ընդհանուր տևողությունը չպետք է գերազանցի 1-1,5 ժամը:

3. Խորհուրդ է տրվում անցկացնել խաղ-վարժություններից կազմված 7-10 մարզում:

4. Մարզումները կարելի է անցկացնել շաբաթական 1-2 անգամ:

5. Խաղ-վարժություններից կազմված մարզումները պետք է կրեն պարբերական բնույթ:

6. 7-10 մարզումից հետո խորհուրդ է տրվում փոփոխել խաղ-վարժությունների համալիրները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В., Психотренинг. Игры и упражнения., Москва, ФиС, 1988.

2. Алексеев А.В., Преодолей себя, Москва, ФиС, 1985.

3. Медведев А.С., Психология победы, Москва, ФиС, 1981.

4. Леви В. Л., Искусство быть собой, Москва, Знание, 1980.

5. Загайнов Р.М., Психолог в команде, Москва, ФиС, 1984.

6. Загайнов Р.М., Доверие души.- Москва, ФиС, 1986

7. Բաբայան Հ.Ա., Ստեփանյան Ա.Գ., Գեղամյան Վ.Ղ., Սոֆյան Թ.Շ., Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Երևան, 2016:

8. Առաքելյան Վ.Բ., Մկրտումյան Մ.Պ., Հոգեկանոնավորման մեթոդները և ինքնականոնավորման հնարքների ուսուցումը սպորտում, Երևան, 2002:

9. Բաբայան Հ.Ա., Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Երևան, 2007:

10. Ստեփանյան Ա.Գ., Հոգեկարգավորման հիմնախնդիրները սպորտում, Երևան, 2012:

ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ГРУППАХ ПО БАДМИНТОНУ

Доцент Х.Т. Арутюнян, тренер по бадминтону Э.Г. Месропян, специальный педагог А.С. Саргсян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: детско-юношеские группы, бадминтон, психологическая подготовка, психотренинг

В статье исследованы психологические особенности соревновательной деятельности юных бадминтонистов. Разработаны психологические игровые упражнения, способствующие укреплению психической устойчивости, развитию способностей самоконтролю и повышению внимания. Выводы, обоснованные исследованием, могут служить методическим указателем для тренеров в процессе организации психологического тренинга с помощью игровых упражнений.

PSYCHO TECHNICAL GAMES IN CHILDREN'S AND YOUTH GROUPS OF BADMINTON AS AN INSEPARABLE PART IN THE TEENAGERS' PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS

Associate professor Kh. Harutyunyan, badminton coach E. Mesropyan, special pedagogue H. Sargsyan

SUMMARY

Key words: Children's and youth groups, psycho-technical games, badminton, psychological preparedness, psychological training, mind- motor training.

It was researched the psychological features of competitive activity of young badminton players. The psychological play exercises were developed, which promote to strengthening their psychic stability, to developing abilities for attention and self-control. The conclusions justified by the research can serve as a methodical guide for coaches in the process of organizing psychological training through play-exercises.

**ՈՏՔԵՐԻ ՏԱՐՔԵՐ ԲՈՆՎԱԾՔՆԵՐՈՎ ԿԱՏԱՐՎՈՂ
ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ
ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

*Դոցենտներ Խ.Թ.Հարությունյան, Վ.Բ.Հասրայան,
ասիստենտ Ա.Գ.Անդիկյան,*

*3-րդ կուրսի ուսանող Վ.Խ.Հարությունյան
Ըմբշամարտի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Ըմբշամարտ, ոտքի բռնվածք՝ գլուխը կողքից, ոտքի բռնվածք՝ գլուխն առջևից, փոխադրում ձգումով, տապալում հրելագցումով, գցում թեքումով, ուսուցում, ուսուցման մեթոդիկա:

Արդիականություն: Ըմբշամարտն աշխարհի շատ ժողովուրդների կողմից ճանաչված մարզաձև է, որն իր արժանի տեղն ունի ազգաբնակչության ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Ազատ ըմբշամարտն աշխարհի շատ երկրների (Բուլղարիա, Թուրքիա, Մոնղոլիա, Իրան, Ճապոնիա, ԱՄՆ և այլն) սպորտային հասարակության կողմից սիրված մարզաձև է:

Ազատ ըմբշամարտով այսօր աշխարհի տարբեր երկրներում մարզվում են միլիոնավոր պատանիներ և աղջիկներ, կանոնավոր անցկացվում են ազատ ըմբշամարտի

Եվրոպայի, աշխարհի առաջնություններ, միջազգային տարբեր մրցաշարեր, և այն ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Ըմբշամարտի մասին աշխարհի շատ երկրներում, այդ թվում և Հայաստանի Հանրապետությունում կատարվել են շատ հետազոտություններ: Չնայած դրան՝ ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ ազատ ըմբշամարտում մարզման որոշ հրատապ հարցեր, հատկապես հանրապետության ըմբշամարտի մարզադպրոցների մարզիչների և մասնագետների համար տակավին լուծված չեն, և այդ բնագավառում հետազոտությունների կարիք կա:

Ազատ ըմբշամարտում գոյություն ունեն շատ տեխնիկական գործողություններ (հատկապես ոտքերի բռնվածքներով կատարվող), որոնց ուսուցումն ու կատարելագործումն այսօր պահանջում է նորովի մոտեցում:

Բազմաթիվ մրցակցական գոտեմարտերի վերլուծության արդյունքում պարզ է դառնում, որ ազատ ըմբշամարտում կատարվող հարձակողական գործողությունների առյուծի բաժինն ընկնում է ոտքերի տարբեր բռնվածքներով կատարվող հնարքներին: Ուստի, տեխնիկայի ուսուցման հենց սկզբնական փուլից այս հնարքների ուսուցման վրա պետք է առանձնահատուկ ուշադրություն դարձնել: Այստեղ կարևոր նշանակություն ունի ինչպես ամբողջական տեխնիկայի, այնպես էլ նրա առանձին տարրերի տիրապետումը, և որ այդ տարրերի ուսուցման և կատարելագործման գործընթացում անհրաժեշտ է ընտրել համապատասխան մեթոդիկա:

Տեխնիկական պատրաստությունը համարվում է ըմբշի վարպետության հիմքը: Առանց առանձին գործողությունների կատարման հմտության բավարար գինանոցի (տեղաշարժեր, բռնվածքներ, հրումներ, ձգումներ և այլն) և նրանց կայուն ամբողջականության (հնարքներ, հավասարակշռու-

թյունից դուրսբերում, սպառնալիք և մրցակցին շեղելու այլ միջոցներ) անհնար է դառնալ բարձրակարգ մարզիկ [4]:

Որքան կատարելագործված և հղկված է ըմբիշի տեխնիկան, այնքան մարզական բարձր նվաճումների հասնելու նրա հնարավորություններն ավելի են մեծանում: Այդ պատճառով էլ ոչ միայն տեխնիկան ամբողջությամբ, այլև նրա առանձին տարրերի ուսուցումը մարզման և սպորտային պատրաստության անբաժան մասն է: Պետք է հիշել նաև, որ տեխնիկական կատարելությունը փոխհատուցում է ըմբիշի պատրաստության թերի կողմերը [6]:

Այսօր հույժ անհրաժեշտություն է դարձել մշակել և գիտափորձերով հիմնավորել մարզման ժամանակակից և արդյունավետ մեթոդիկա, որը հնարավորություն կտա առավել արդյունավետ յուրացնել ոտքերի տարբեր բռնվածքներով կատարվող հնարքների տեխնիկան և ստացված արդյունքների հիման վրա անել մեթոդական առաջարկություններ հանրապետության մարզիչների և մասնագետների համար:

Հետազոտության նպատակը: Դասակարգել ազատ ըմբշամարտում սկզբնական ուսուցման փուլում ոտքերի տարբեր բռնվածքներով կատարվող հնարքները և հիմնավորել դրանց կատարման արդյունավետությունը:

Հետազոտության խնդիրները: Աշխատանքում դրված նպատակի իրականացման համար դրվել և հաջորդաբար լուծվել են հետևյալ խնդիրները՝

1. դասակարգել ոտքերի բռնվածքով կատարվող արդյունավետ հնարքները,
2. մշակել հնարքների ուսուցման օպտիմալ մեթոդական մոտեցումներ,
3. սահմանել դրանց ուսուցման հաջորդականությունը:

Հեղազոտության մեթոդները: Խնդիրների լուծման նախադրյալներ ստեղծելու նպատակով օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,
- սոցիոլոգիական հետազոտություններ,
- մարզումների և մրցումների դիտումներ,
- մրցակցական տեխնիկայի վերլուծություն:

Բարձրակարգ մարզիչների և մարզիկների սոցիոլոգիական հարցման, մարզումների և մրցակցական գոտեմարտերի գրանցման արդյունքների, ինչպես նաև գրական աղբյուրների ուսումնասիրման հիման վրա ոտքերի տարբեր բռնվածքներով կատարվող հնարքները դասակարգել ենք երկու մեծ խմբի՝

- ոտքերի (ոտքի) բռնվածք՝ գլուխը կողքից,
- ոտքերի (ոտքի) բռնվածք՝ գլուխն առջևից[6]:

Գլուխը կողքից բռնվածքի դեպքում հնարքները բաժանվել են երկու խմբի՝ տապալում հրելագցումով և գցում թեքումով: Գլուխն առջևից բռնվածքի դեպքում հնարքները ևս բաժանվել են երկու խմբի՝ փոխադրում ձգումով և տապալում հրելագցումով:

Շատ ըմբիշներ հնարքները կատարում են միայն մեկ կողմի վրա, սակայն հնարքների կատարման արդյունավետությունը կմեծանա, եթե նրանք սովորեն միևնույն հնարքը կատարել երկու կողմի վրա: Սա պահանջում է ուսումնամարզական գործընթացի լուրջ վերակառուցում [6]:

Ցածր արագությամբ հնարքների ուսուցումը նպաստում է դրանց կատարման տեխնիկայի ճշգրիտ ձևավորմանը, սակայն մարզվողները դեռևս ի զորու չեն հնարքը կատարել առավելագույն արագությամբ: Եթե հնարքը կատարվում է առավելագույն արագությամբ, ապա պատանի ըմբիշները չեն կարողանում ուշադրությունը բաշխել առավելագույն

արագությամբ կատարման և ճիշտ կատարման ձգտման միջև: Այս հակասությունից կարելի է դուրս գալ՝ կիրառելով ուսուցման մասնատված և ամբողջական մեթոդները, կամ հնարքը կատարել առավելագույնին մոտ՝ վերահսկելի արագությամբ [7]:

Տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկայի ժամանակ մեծ նշանակություն ունի գոտեմարտի տարբեր կողմերի մոդելավորումը [5]:

Մոդելավորման մեթոդը հնարավորություն է տալիս տեխնիկայի ուսուցումը կառուցել՝ հաշվի առնելով մրցակցի դիմադրության աճը, հանգստի տևողության կրճատումը, գոտեմարտի տևողության և ծավալի աճը, ըմբիշների ելման և միջանկյալ դրությունների բարդացումը, ստատիկ իրավիճակների փոխարինումը դինամիկ իրավիճակներով, տարբեր անատոմոմորֆոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկություններ ունեցող զույգերի փոփոխումը [5]:

Գոտեմարտի տարբեր իրավիճակների մոդելավորումը հնարավորություն է տալիս ոչ միայն բազմազան դարձնել պատանի ըմբիշների կարողությունները և հմտությունները, այլև՝ մշակել և կատարելագործել փառահնարքները՝ հիմնվելով տակտիկական պատրաստության նոր միջոցների և նոր դինամիկ իրավիճակների վրա: Նման մոտեցումն ապահովում է նախնական ուսուցման և բարձրագույն սպորտային վարպետության օրգանական կապը [5]:

Բարդ հնարքների ուսուցման արդյունավետությունը մեծանում է մասնատված մեթոդի կիրառմամբ: Այն իրականացվում է հնարքն առանձին մասերի կամ փուլերի մասնատման միջոցով՝

1. մոտեցում, բռնվածք,
2. հավասարակշռությունից դուրսբերման փուլ,

3. հնարքի իրագործման փուլ (զցումների ժամանակ այն կոչվում է նաև ճախրման փուլ),

4. վերջնական դրություն:

Մասնատված մեթոդը հեշտացնում է բարդ հնարքների ուսուցումը, սակայն այս դեպքում խախտվում է հնարքի ամբողջականությունը [1]:

Այս մեթոդի կիրառման ժամանակ խորհուրդ է տրվում առաջին փուլի յուրացումից հետո, երկրորդ փուլը յուրացնել առաջինի հետ մեկտեղ, երրորդը՝ առաջին երկուսի հետ մեկտեղ և չորրորդը՝ առաջին երեք փուլի հետ մեկտեղ:

Մեր ուսումնասիրությունները գիտական հիմքերի վրա դնելու համար կազմակերպվել է գիտափորձ, որտեղ մարզվողները բաժանվել են երկու խմբի՝ փորձարարական և ստուգողական: Փորձարարական խմբում ներդրվել է մեր կողմից դասակարգված ոտքերի տարբեր բռնվածքներով կատարվող հնարքների ուսուցումը, որը, ինչպես ցույց տվեց գիտափորձը զգալիորեն բարելավել է ոտքերի բռնվածքով կատարվող հնարքների տեխնիկայի յուրացման արդյունավետությունը, ինչն էլ իր հերթին ենթադրվում է կնպաստի սպորտային արդյունքների բարելավմանը:

Հիմնվելով գրական աղբյուրների տվյալների և բարձրակարգ մարզիկների մարզական փորձի վրա՝ ըմբշամարտի հնարքների ուսուցման գործընթացը բաժանվել է չորս փուլի՝

ա) մարզիկներին հնարքի ուսուցման նախապատրաստում,

բ) հնարքի մատուցում,

գ) հնարքի գործնական ուսուցում,

դ) հնարքի ամրապնդում և կատարելագործում:

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունները, սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների ամփոփումը, անձնական դիտումները,

հանրապետության ըմբռամարտի մարզադպրոցների առաջնություններում ավելի քան 60 մրցակցական գոտեմարտերի տեխնիկայի արձանագրումը և վերլուծությունները մեզ իրավունք են վերապահում որոշ եզրակացություններ անել:

1. Հանրապետության առաջատար մարզիչների հետ կազմակերպված հետազոտության հիման վրա որոշակի պատկերացում ստեղծվեց ազատ ըմբռամարտում ոտքերի բռնվածքներով կատարվող հնարքների սկզբնական ուսուցման տևողության, ավանդական դարձած մեթոդների և միջոցների վերաբերյալ: Պարզ դարձավ, որ մարզիչների մեծամասնությունը (55%-ից ավելին) մարզման սկզբնական շրջանում առաջնահերթ տեղ են տալիս ոտքերի տարբեր բռնվածքներով կատարվող չորս հնարքի:

2. Հետազոտության արդյունքում դասակարգված հնարքները նպաստում են մարզման գործընթացի արդյունավետ կազմակերպմանը:

3. Մեր կողմից դասակարգված հնարքները ոտքերի բռնվածքով կատարվող այլ հնարքների ուսուցման հիմքն են:

4. Ոտքերի տարբեր բռնվածքներով կատարվող հնարքների ուսուցման ժամանակ պետք է առաջնորդվել դիդակտիկայի սկզբունքներով և պահպանել ուսուցանվող հնարքների հաջորդականությունը:

5. Տեխնիկայի յուրացման ժամանակ պետք է հաշվի առնել, որ շարժումների ուսուցումը ցածր արագությամբ նպաստում է տեխնիկայի ճշգրիտ ձևավորմանը:

6. Ուսուցանվող գործողությունների տեխնիկան բոլոր ըմբիշների համար նույն է, սակայն պետք է հաշվի առնել նրանց անհատական առանձնահատկությունները (հասակ, քաշ, ուժ, արագություն, ճկունություն և այլն), սակայն տեխնիկայի շեղումը չպետք է խեղաթյուրի հնարքի կատարման եղանակը:

7. Հարկավոր է հնարքը սովորեցնել երկու կողմի վրա: Սա կարող է արգելակել ուսուցման գործընթացը, սակայն դա ժամանակավոր բնույթ է կրում:

8. Գոտեմարտում հաղթելու հնարավարությունն ավելի է մեծանում, եթե ոտքերի բռնվածքով կատարվող հնարքները կապակցվում են պարտեր դրությունում կատարվող հնարքների հետ:

9. Տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ հարկավոր է հաշվի առնել մարզվողների տարիքային առանձնահատկությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

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

2. Հ.Գ.Գալստյան, Դասակարգումը, համակարգումը և տերմինաբանությունը սպորտային ըմբշամարտում, Երևան, 2003:

3. Առաքելյան Վ.Բ., Մարզման առանձնահատկություններն ըմբշամարտում, Երևան, 1996:

4. Шахмурадов Ю.А., Вольная Борьба, Махачкала, 2011.

5. Шахмурадов Ю.А., Методика обучения спортивной борьбе, М. 1998.

6. Алиханов И.И., Техника и тактика вольной борьбы, Мос., ФиС, 1986.

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

КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМОМ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАХВАТАМИ НОГ Доценты Арутюнян Х.Т., Асратян В.Б., ассистент Андикян А.Г., студент Арутюнян В.Х

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: борьба, захват ноги (ног) в положении «голова с боку», захват ноги (ног) в положении «голова спереди»,

перевод с рывком, сваливание сбиванием, бросок наклоном, обучение, методика обучения.

В статье исследованы и пересмотрены методические особенности преподавания различных приемов с захватом ноги (ног). Квалифицировались приемы с различными захватами ноги (ног) и определена последовательность обучения. Заключение обосновано исследованием и может стать методическим указателем для специалистов в данной сфере деятельности.

THE CLASSIFICATION AND TEACHING METHODS OF TRICKS MADE BY DIFFERENT FEET CLINCH

Associate professors Kh.Harutyunyan, V.Hasratyan,
assistant A.Andikyan, student V.Harutyunyan

SUMMARY

Key words: wrestling, seizure of the legs in the position of "head with side", seizure of the legs in the position of "head with front", overturn with pull, overthrow with pushing and dropping, dropping with bend, teaching, teaching methods.

The work researches and reveals the methodical features of training the tricks made by different feet clinch in free wrestling. The tricks made by different feet clinch were classified and it was defined their training priority. The conclusions justified by the research can serve as a methodical guide for specialists.

ԱԹԼԵՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏՈՒՄ

Դոցենտը Է.Չ.Մարտիրոսյան
Հ.Գ.Թովալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական պատրաստություն, նախնական պատրաստություն, սկզբնական մասնագիտացում, մարզում:

Արդիականությունը: Ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշների զարգացումն օրգանների, հյուսվածքների և, ընդհանուր առմամբ, օրգանիզմի հասունության գործընթաց է [2, 4]: Արտաքուստ այն բնութագրվում է մարմնի առանձին մասերի չափսերի աճով և տարբեր օրգան-համակարգերի ֆունկցիոնալ գործունեության փոփոխմամբ: Ֆիզիկական զարգացման գործում կարևոր են նաև կազմաբանական տվյալները, այն է՝ հենքային երեք ցուցանիշները՝ մարմնի հասակը, քաշը և կրծքավանդակի շրջագիծը: Այդ ցուցանիշների հիման վրա հնարավոր է դառնում բացահայտել օրգանիզմի ֆիզիկական վիճակի մակարդակը [6]: Աթլետների ֆիզիկական զարգացման ընթացքում շատ կարևոր է հաշվի առնել տարիքը, սեռը և հասունացման ժամանակաշրջանները: Նախնական պատրաստության և սկզբնական մասնագիտացման փուլերում, աթլետների համար շատ կարևոր նշանակություն ունի ֆիզիկական պատրաստությունը և զարգացման հեռանկարը: Դրանից է կախված հետագա մասնագիտական կողմնորոշումը և արդյունքների աճը [1, 3]:

Շարժողական ընդունակություններն այնպիսի որակական առանձնահատկություններ են, որոնք հնարավորություն են տալիս կատարել ֆիզիկական վարժություններ անհրաժեշտ ուժով, արագությամբ, դիմացկունությամբ, ճարպկությամբ և ճկունությամբ: Բազմաթիվ գիտական աշխատանքներ վկայում են, որ պատանի աթլետների շարժողական ընդունակությունների առավել ինտենսիվ զարգացման տեմպեր դիտարկվել է նախնական պատրաստության և սկզբնական մասնագիտացման փուլերում (10-15 տարեկան) [5, 6]:

Նպատակը: Գնահատել աթլետների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը մարզման նախնական պատրաստության և սկզբնական մասնագիտացման փուլում, կատարել տարիքային համեմատական վերլուծություն:

Խնդիրները: 1. Որոշել աթլետների շարժողական ընդունակությունների և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը մարզման նախնական և սկզբնական պատրաստության փուլերում: 2. Համեմատական վերլուծության ենթարկել ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:

Հետազոտության մեթոդները են՝ 1. մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, 2. մանկավարժական դիտարկում, 3. թեստավորում, 4. մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Արդյունքները: Հետազոտության մասնակիցների մարդաչափական ցուցանիշների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ դեռահասների կազմաբանական ցուցանիշները տարիքի հետ ենթարկվում են աճի փոփոխությունների, ինչն ակնհայտ երևում է նաև գրականության տվյալների վերլուծությունից:

Հետազոտությունից բացահայտվեց, որ մարմնի հասակը 10-14 տարեկան տղաների մոտ ավելացել է 16.39 սմ-ով, կամ 11.47 տոկոսով: Վերլուծության արդյունքները ցույց են տալիս, որ մարմնի հասակի աճի ինտենսիվ տեմպեր են նկատվում նաև աղջիկների մոտ՝ 14.93 սմ կամ 10.38 տոկոս: Ստացված արդյունքների հավաստիության արժեքի տարբերությունը՝ ըստ Ստյուդենտի, ներկայացված է 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

10-14 տարեկան աթլետների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները

Տարիք	Հասակ (սմ)				Քաշ (կգ)			
	Տղաներ							
	$\bar{X} \pm m$	σ	t	P%	$\bar{X} \pm m$	σ	t	P%
10	142.79±0.62	7.85	-	-	37.54±0.99	8.25	-	-
11	148.47±0.86	6.60	5.36	>0.01	45.23±1.41	11.81	4.47	>0.1
12	153.38±0.94	5.15	3.86	>0.01	47.59±1.29	10.82	1.24	>5
13	156.20±0.79	7.24	2.31	>1	49.95±0.98	10.23	1.46	>5
14	159.18±0.73	6.84	3.57	>1	51.67±1.46	11.19	1.62	>5
Աղջիկներ								
10	143.75±0.91	7.63	-	-	39.64±1.22	8.19	-	-
11	148.77±0.77	6.41	3.83	>0.1	42.15±0.85	7.14	1.69	>5
12	155.16±0.78	6.54	5.86	>0.1	50.20±1.05	8.78	5.96	>0.1
13	156.74±0.89	7.47	1.33	>5	51.79±0.83	7.93	1.20	>5
14	158.68±0.89	6.75	2.14	>1	53.92±0.76	6.82	2.23	>5

Ծանոթացում: Եթե $P > 5$, $P > 0.1$, $P > 0.01$, ապա երկու համախմբերի միջին արժեքների տարբերությունը ստույգ է, կամ ստույգ է 95%, 99%, 99.9% հավանականությամբ:

11 տարեկանում աղջիկների և տղաների մոտ հասակի ցուցանիշները գրեթե հավասարվում են, իսկ 12-13 տարեկանում աղջիկների հասակի ցուցանիշները համեմատաբար առաջ են ընկնում տղաներից: 14 տարեկանում տղաների և աղջիկների հասակի ցուցանիշները գրեթե հավասարվում են: Աղջիկների մոտ մարմնի հասակն ավելացել է. 10 տարեկան՝ 9.14, 11 տարեկան՝ 8.59, 12 տարեկան՝ 10.27, 13 տարեկան՝ 8.17, 14 տարեկան՝ 5.36 տոկոսներով: Մեր կարծիքով դեռահասների մարմնի հասակի զարգացման այսպիսի տեմ-

պերը մարդու ֆիզիկական զարգացման բնական օրինաչափ երևույթ է: Ինչ վերաբերում է մարմնի քաշի ցուցանիշներին, ապա 10-14 տարեկան տղաների քաշը ավելացել է 14.13 կգ-ով կամ 37.6 տոկոսով: Աղջիկների մոտ մարմնի քաշը ավելացել է 14.28 կգ-ով կամ 36.02 տոկոսով: Արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ դեռահասների մոտ հատկապես մարմնի քաշի ավելացումը մտահոգիչ երևույթ է, ինչը կարելի է համարել շարժողական ակտիվության ծավալի ցածր մակարդակի հետևանք: Համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ 10 տարեկան տղաների մարմնի քաշը ավելացել է 10.73, 11 տարեկան՝ 28.8, 12 տարեկան՝ 19, 13 տարեկան՝ 16.16, 14 տարեկաններինը՝ 9.93 տոկոսներով: Աղջիկների մոտ մարմնի քաշի միջին ցուցանիշը՝ ըստ տարիքային խմբերի, կազմել է՝ 10 տարեկան՝ 28.28, 11 տարեկան՝ 21.28, 12 տարեկան՝ 32.45, 13 տարեկան՝ 27.56, 14 տարեկան՝ 20.62 տոկոսներ: Ստացված թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ հետազոտության մասնակիցների մոտ քաշ-հասակային ցուցանիշը տարիքի հետ զուգահեռ կարգավորվում է:

10-14 տարեկան աթլետների արագաշարժության մակարդակը գնահատելու նպատակով հետազոտության մասնակիցներին առաջարկվել է վազք 20 մ ընթացքից վարժությունը: Արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց հետևյալը (աղյ. 2). 10 տարեկան տղաների միջին արդյունքը կազմել է 3.93 վրկ., 11 տարեկաններինը՝ 3.63 վրկ., Ստյոդենտի հավաստիության ստույգությունը հավասար է $P > 0.1$: 12 տարեկանների մոտ միջին արդյունքը կազմել է 3.49 վրկ., ($P > 5$), 13 տարեկաններինը՝ 3.10 վրկ., ($P > 0.01$): 14 տարեկան տղաների մոտ միջին արդյունքը կազմել է 2.70 վրկ., ($P > 0.01$):

Աղյուսակ 2**Արագաշարժության և արագաուժային ընդունակությունների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները**

Տարիք	Վազք 20 մ ընթացքից (վրկ)			Տեղից հեռացատկ (սմ)		
	Տղաներ					
	$\bar{X} \pm m$	t	P%	$\bar{X} \pm m$	t	P%
10	3,93±0.03	-	-	150,74±0.99	-	-
11	3,63±0.03	4.28	>0.1	173,97±1.41	2,34	>5
12	3,49±0.04	2.66	>5	188,52±1.29	4,20	>0.01
13	3,10±0.03	4.92	>0.01	223,41±0.98	4,61	>0.01
14	2,70±0.03	5.52	>0.01	245,71±1.46	3,91	>0.1
Աղջիկներ						
10	4,05±0.04		-	141,41±1.22	-	-
11	3,70±0.03	1.5	>5	160,11±0.85	3,42	>0,1
12	3,51±0.03	4.67	>0.01	175,46±1.05	1,94	>5
13	3,09±0.04	4.80	>0.01	197,73±0.83	4,30	>0.01
14	2,90±0.04	3.04	>0.1	220,28±0.76	5,90	>0.01

Նույն տարիքային խմբերում աղջիկները ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները. 10 տարեկան՝ 4,05 վրկ., 11 տարեկան՝ 3,70 վրկ. ($P>5$), 12 տարեկան՝ 3,51 վրկ. ($P>0.01$), 13 տարեկան՝ 3,09 վրկ. ($P>0.01$), 14 տարեկան՝ 2,90 ($P>0.1$): Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ նախնական պատրաստության և սկզբնական մասնագիտացման փուլերում արագային ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են: Արդյունքի աճի առավել մեծ տեմպեր են դիտարկվում 13-14 տարեկան տղաների և 12-13 տարեկան աղջիկների մոտ: Մեր հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս ենթադրել, որ հատկապես այս տարիքում բարենպաստ նախադրյալներ կան արագաշարժության մշակման համար:

Աթլետների արագութային ընդունակությունները գնահատելու նպատակով հետազոտության մասնակիցներին առաջարկվել է տեղից հեռացատկ վարժությունը: Հետազոտության մասնակից 10 տարեկան տղանների միջին արդյունքը կազմել է 150.74 սմ, 11 տարեկաններինը՝ 153.97 սմ, Ստյուդենտի հավաստիության ստույգությունը $P>5$ -ից, 12 տարեկաններինը՝ 158.52 սմ ($P>5$), 13 տարեկաններինը՝ 163.41 սմ, ($P>5$): 14 տարեկաններինը՝ 170.71 սմ ($P>5$): Աղջիկների նույն տարիքային խմբերում միջին արդյունքները հետևյալն են՝ 10 տարեկաններինը՝ 141.41 սմ, 11 տարեկաններինը՝ 150.11 սմ, ($P>0.1$), 12 տարեկաններինը՝ 155.46 սմ, ($P>5$), 13 տարեկաններինը՝ 156,73 սմ ($P>5$), 14 տարեկան 163.28 սմ ($P>1$):

Արդյունքների վերլուծությունից պարզվում է, որ արդյունքի աճի առավել մեծ տեմպեր են դիտարկվում 12-13 տարեկան տղաների և 13-14 տարեկան աղջիկների մոտ: Մեր հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս ենթադրել, որ հատկապես այս տարիքում բարենպաստ նախադրյալներ կան արագաութային ընդունակությունների մշակման համար:

Աղյուսակ 3

Ցատկունակության և դիմացկունության ընդունակությունների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները

Տարիք	Վերցատկ Աբալակովի մեթոդով (սմ)			1000 մ տղաներ, 500 մ աղջիկներ (վրկ)		
	$\bar{X} \pm m$	t	P%	$\bar{X} \pm m$	t	P%
Տղաներ						
10	36,56±0.03	-	-	-	-	-
11	40,74±0.03	2,76	>5	275,67±1.41	-	-

12	44,61±0.04	2,29	>5	250,13±1.29	2,23	>5
13	47,89±0.03	4,13	>0.01	225,43±0.98	3,40	>0.1
14	51,61±0.03	4,39	>0.01	208,15±1.46	3,51	>0.1
Աղջիկներ						
10	34,31±0.04	-	-	-	-	-
11	38,70±0.03	2,05	>5	150,11±0.85	-	-
12	41,67±0.03	3,18	>0.1	119,46±1.05	2,14	>5
13	43,40±0.04	3.13	>0.1	109,73±0.83	3,75	>0.1
14	47,12±0.04	3,50	>0.1	102,28±0.76	3,31	>0.1

Տարիքի հետ ցատկային ընդունակությունները զարգանում են, նրանց առավելագույն ցուցանիշները նկատվում են 13-15 տարեկան հասակում: Վերցատկ Աբալակովի մեթոդով վարժությունում հետազոտությանը մասնակից տղաները ցույց տվեցին հետևյալ միջին արդյունքները՝ 10 տարեկան՝ 36.56 սմ, 11 տարեկան՝ 40.74 սմ, խմբերի միջինների տարբերության ստույգությունը $P>5$ -ից, 12 տարեկան՝ 44.61 սմ ($P>5$), 13 տարեկան՝ 47.89 սմ ($P>0.01$), 14 տարեկան՝ 51.61 ($P>0.01$): Հետազոտության մասնակից աղջիկների մոտ արդյունքները հետևյալն են՝ 10 տարեկան՝ 34.31 սմ, 11 տարեկան՝ 38.70 սմ, ($P>0.1$), 12 տարեկան՝ 41.67 սմ, ($P>1$), 13 տարեկան՝ 43.40 սմ ($P>5$), 14 տարեկան՝ 47.12 սմ ($P>1$): Այս վարժությունը աթլետներից պահանջում է մարմնի ընդհանուր ծանրության ուղղաձիգ վեր բարձրացման կարողություն, որն արտահայտվում է «պայթում» ուժի դրսևորմամբ:

Հետազոտության մասնակիցների դիմացկունության մակարդակը գնահատելու նպատակով հետազոտության մասնակից տղաներին առաջարկվել է վազք 1000 մ, իսկ աղջիկներին 500 մ, 11 տարեկան՝ 275,67 վրկ., 12 տարեկան՝ 250,13 վրկ., ($P>5$), 13 տարեկան՝ 225,43 վրկ., ($P>0.01$), 14

տարեկաներինը՝ 206,15 վրկ., ($P>0.01$): Աղջիկները 500 մ վազքում ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները. 11 տարեկան՝ 150,11 վրկ., 12 տարեկան՝ 119,46 վրկ. ($P>5$), 13 տարեկան՝ 109,73 վրկ. ($P>0.01$), 14 տարեկան՝ 102,28 վրկ ($P>0.01$): Շարժողական այս ընդունակությունը միջոց է կատարել երկարատև աշխատանք՝ պայքարել հոգնածության դեմ՝ պահպանելով աշխատունակությունը, այդ իսկ պատճառով դիմացկունությունը՝ որպես շարժողական ընդունակություն, կարելի է բնութագրել որպես հոգնածությանը դիմանալու մարդու կարողություն:

Եզրակացություն: 1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը թույլ է տալիս ենթադրել, որ դեռահասների կազմաբանական ցուցանիշները նախնական պատրաստության և սկզբնական մասնագիտացման փուլերում տարիքի հետ միասին ենթարկվում են անհամաչափ փոփոխությունների, որը բնական օրինաչափություն է: 2. Մեր հետազոտության արդյունքներով 11 տարեկանում ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներն աղջիկների և տղաների մոտ գրեթե հավասարվում են, իսկ բաղադրիչների գենդերային համեմատությունը ցույց է տալիս, որ 12-13 տարեկան աղջիկների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներն ավելի առաջ են ընկնած: 3. Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ հետազոտվողների մոտ, հատկապես մարմնի քաշի ավելացումը մտահոգիչ երևույթ է, որը մեր կարծիքով պայմանավորված է շարժողական ակտիվության ծավալի ցածր մակարդակով, ինչը հետագայում կարգավորվում է: 4. Նախնական պատրաստության և սկզբնական մասնագիտացման փուլերի աթլետների արագային ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են: Աճի առավել մեծ տեմպեր են դիտարկվում 13-14 տարեկան տղաների և 11-13 տարեկան աղջիկների մոտ: Մեր հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս

ենթադրել, որ արագաշարժության մշակման համար կան բարենպաստ նախադրյալներ այս տարիքում: 5. Արագաուժային ընդունակություններն այնպիսի շարժումներ կատարելու կարողություններ են, որոնք պահանջում են ուժի և արագության համալիր դրսևորում, այլ կերպ ասած՝ արագաուժային ընդունակությունները մարդու այնպիսի կարողություններ են, երբ հարկ է դրսևորել առավելագույն ուժ՝ պահանջված արագությամբ՝ ժամանակի ամենակարճ միավորի ընթացքում: 6. Ցատկային ընդունակությունները տարիքի հետ միասին զարգանում են, նրանց առավելագույն զարգացման ցուցանիշները նկատվում են 12-13 տարեկան աղջիկների և 13-14 տարեկան տղաների մոտ: 7. Ըստ Ստյուդենտի հավաստիության ստույգության՝ գնահատող թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ դիմացկունության մակարդակը 10-14 տարեկան հետազոտվողների մոտ զարգանում է հավասարաչափ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Артынюка А. А., Легкая атлетика: Програма для детско-юношеских спортивных школ.- М.: ГЦОЛИФК, 1971-с.114
2. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена. -М.: ФиС.- 1966. -198 с.
3. Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: 1974-с. 232
4. Филин В.П., Теория и методика юношеского спорта.-М.: ФиС.-1987-182 с.
5. Фомин Н.А., Возрастные основы физического воспитания.- М.: ФиС.- 1972 - 176 с.
6. Фомин Н.А., Физиологические основы двигательной активности.-М.: ФиС.- 1991 -224 с.

СРАВНЕНИЕ ИНДИКАТОРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ

Доцент Э. Мартиросян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическая подготовленность, первичная подготовленность, первичная специализация, тренировка.

Изучение профессиональной литературы, а также математический статистический анализ результатов исследований дают возможность теоретически правильно оценить состояние физического развития и физической подготовленности начинающих спортсменов. Такие научные положения позволяют решить проблемы, выдвинутые на этапах первичной подготовленности и первичной специализации, и в случае необходимости применять новые и эффективные методы. Цифровые данные, размещенные в работе, могут служить руководством для тренеров-педагогов в эффективной организации учебного процесса.

COMPARISON OF ATHLETE'S PHYSICAL PREPAREDNESS INDICATORS

Associate professor E. Martirosyan

SUMMARY

Key words: physical preparedness, primary preparedness, primary specialization, training.

The study of professional literature, as well as mathematical and statistical analysis of research results give an opportunity to evaluate the state of the beginner athletes' physical development and physical preparedness theoretically correctly. Such scientific propositions allow to solve the problems raised in the periods of the primary preparedness and primary specialization, and in case of necessity to apply new and effective methods. The digital data of the work can serve as a guide for coach-pedagogues for organizing the training process effectively.

ՆԱԽԱԼԵՌՆԱՅԻՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԻ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԵՎ ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մ.գ.թ., ասիստենտ Թ.Լ. Մկրտչյան
Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն
և մեթոդիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Շարժողական պատրաստվածություն, ֆիզիկական դաստիարակություն, տարածաշրջանային պայմաններ, գյուղաբնակ դպրոցականներ, տարիքասեռային առանձնահատկություններ:

Արդիականություն: Մարդու շարժողական պատրաստվածության հարցերը մշտապես եղել են գիտության տարբեր ճյուղերի մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Այսօր էլ այդ հարցերով զբաղվում են մանկավարժները, մարդաբանները, հոգեբանները, բժիշկները և այլք:

Համաձայն Ֆ.Գ. Ղազարյանի տեսության (1987)՝ մարդու ֆիզիկական կատարելությունը կազմված է երեք հիմնական բաղադրամասերից՝ առողջություն, ֆիզիկական զարգացման բարեբար վիճակ և շարժողական պատրաստվածության բարձր մակարդակ: Վերջինս նշանակում է, թե ինչ չափով է յուրաքանչյուր մարդ կարողանում այս կամ այն չափով դրսևորել մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, շարժումների կորդինացիա և այլ ընդունակություններ: Մատնանշված և մի շարք այլ շարժողական ընդունակությունները ու նրանց զարգացվածության մակարդակը բնորոշում են մարդու շարժողական պատրաստվածության հնարավորությունները [Փ.Դ. Казарян, 2001]:

Վերջին տարիներին Հայաստանի նախալեռնային շրջանների դպրոցները գրեթե ամբողջությամբ զերծ են մնա-

ցել ֆիզիկական դաստիարակության հետազոտությունների լայն շրջանակից: Հետազոտություններում կարելի է մատնանշել ավելի քան 40 տարի առաջ անցկացված մեկ հետազոտություն պրոֆեսոր Բ.Չ. Սադյանի կողմից, այն ինչ մասնագետները նշում են, որ անհրաժեշտ է պարբերաբար՝ 8-10 տարին մեկ անցկացնել ֆիզիկական վիճակի հետազոտություններ [Д.И. Фельдштейн, 1988, 2010]:

Նպատակ: Ուսումնասիրել նախալեռնային շրջանի 11-15 տարեկան դեռահաս դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշները:

Խնդիրներ:

1. Հետազոտել նախալեռնային շրջանում բնակվող դեռահաս դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության տարիքասեռային առանձնահատկությունները:

2. Անցկացնել շարժողական պատրաստվածության համեմատական վերլուծություն նախալեռնային և հարթավայրային գյուղաբնակ միևնույն տարիքի դպրոցականների շրջանում:

Հետազոտություններն անցկացվել են ծովի մակերևույթից 1300մ բարձրության վրա գտնվող Արագածոտնի մարզի՝ Կարբի, Օհանավան, Ուշի, Մուղնի, Արագածավան, Ոսկեվազ գյուղերի հանրակրթական դպրոցներում: Հետազոտությանը մասնակցել են երկու սեռի 11-15 տարեկան 729 գյուղաբնակ դեռահաս դպրոցականներ, որոնց ցուցանիշները համեմատել ենք իրենց հասակակից Արմավիրի մարզի գյուղաբնակ դպրոցականների հետ (Մկրտչյան Թ., 2015): Հետազոտություններն իրականացվել է մեկ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. գրական աղբյուրների վերլուծություն, 2. մարդաչափություն, 3. մաթեմատիկական վիճակագրություն, 4. մանկավարժական թեստավորում:

Հաշվարկվել են կոնկրետ տարիքային խմբերի միջին թվաբանական մեծությունը (\bar{X}):

Շարժողական պատրաստվածության մակարդակը գնահատվել է 6 թեստերի օգնությամբ.

- արագային ընդունակություններ՝ վազք 20 մ ընթացքից (վրկ.),

- ուժային ընդունակություններ՝ աջ և ձախ դաստակների մկանային ուժի գրանցում (կգ),

- ցատկունակություն՝ տեղից հեռացատկ (սմ),

- ճարպկություն՝ 3x10 մ մաքրքավազք (վրկ.),

- հավասարակշռության պահպանում՝ «Ֆլամինգո» թեստ (վրկ.),

- դիմացկունություն՝ վազք 500 մ (վրկ.):

Հետազոտություններին մասնակցել են 729 դեռահաս դպրոցականներ, այդ թվում 384 տղա և 345 աղջիկ:

Հետազոտության արդյունքները:

Արդյունքների վերլուծությունից հստակ երևում է, որ տարիքի հետ բարելավվում են և արագաշարժության, և մկանային ուժի, ցատկունակության և ճարպկության, հավասարակշռության պահպանման և դիմացկունության ցուցանիշները (աղյուսակ 1,2):

Աղյուսակ 1

Գյուղական պայմաններում բնակվող և սովորող դեռահաս տղաների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը

Տարիք	Քանակ	Արագաշարժություն, վրկ. (վազք 20 մ ընթացքից)	Մկանային ուժ, կգ (Դաստակի ուժ)		Ցատկունակություն, սմ (Հեռացատկ տեղից)
			Աջ	Ձախ	
-	-	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}
11	75	3.74	19.1	15.9	152.4
12	88	3.68	21.9	18.4	162.1

13	83	3.51	29.3	25.5	171.8
14	62	3.38	32.2	27.7	180.8
15	76	3.28	38.9	33.2	185.9

Տարիք	Քանակ	Ճարակություն, վրկ. (3x10 մ մաքրքավազք)	Հավասարակշ. վրկ. (Ֆլամինգո)	Դիմացկունու- թյուն, վրկ. (Վազք 500մ)
		\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}
11	75	9.85	16.8	142.7
12	88	9.21	18.7	135.3
13	83	8.79	21.1	128.6
14	62	8.63	22.7	122.7
15	76	8.54	23.1	116.1

Աղյուսակ 2

Գյուղական պայմաններում բնակվող և սովորող դեռահաս աղջիկների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը

Տարիք	Քանակ	Արագաշարժու- թյուն, վրկ. (Վազք 20 մ ընթացքից)	Մկանային ուժ, կգ (Դաստակի ուժ)		Ցատկունակու- թյուն, սմ (Հեռացատկ տեղից)
			Աջ	Ձախ	
-	-	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}
11	67	4.13	13.8	11,5	144.4
12	61	3.99	16.3	13,5	149.3
13	85	4.0	23.4	19,8	152.6
14	66	3.7	26.2	21,2	155.5
15	66	3.67	29.3	25,2	157.4

Տարիք	Գարյուք	Ճարակություն, վրկ. (3x10 մ մաքրքավազք)	Հավասարակշ., վրկ. (Ֆլամինգո)	Դիմացկունու- թյուն, վրկ. (Վազք 500մ)
		\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}
11	67	9.47	15.3	172.1
12	61	9.3	16.1	165.3
13	85	9.24	17.2	160.8
14	66	9.0	19.0	151.7
15	66	8.8	21.0	143.7

Եվ սա բնորոշ է երկու սեռի դեռահասներին: Միևնույն ժամանակ, սեռային տարբերություններն այստեղ անհամաչափ են, բացառությամբ արագաշարժության ցուցանիշում, որտեղ տարիքային աճը և տղաների, և աղջիկների մոտ կազմում է 0.46 վրկ.:

Այսպես՝ 11-ից 15 տարեկանում տղաների և աղջիկների արագային ընդունակությունները բարելավվում են հավասարաչափ 0.46վրկ., դաստակի մկանային ուժը տղաների մոտ 19.8 կգ-ով, իսկ աղջիկների մոտ 15,5 կգ-ով, ցատկունակությունը համապատասխանաբար՝ 33,5 և 13 սմ-ով, շարժումների ճարակությունը 1,31 վրկ., իսկ աղջիկների մոտ նույնիսկ նվազում է՝ կազմելով 0,67 վրկ., հավասարակշռության պահպանման կարողությունը՝ 6,3 և 5,7 վրկ. և դիմացկունությունը 26,6 և 28,4 վրկ.:

Այս տվյալների հիման վրա կարելի է հաստատել, որ դիտարկվող տարիքային զարգացման փուլում տղաների մոտ, աղջիկների համեմատությամբ բարելավվում են և ցատկունակության և ճարակության ցուցանիշները: Միևնույն ժամանակ սեռային առումով գրեթե միանման են զարգանում արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության և հավասարակշռության, մկանային ուժի, դիմացկունության և

հավասարակշռության պահպանման կարողության ցուցանիշները:

Ստացված տվյալները համեմատելով նույն տարիքի Արարատյան դաշտավայրի դպրոցականների ցուցանիշների հետ՝ ստացել ենք հետևյալ պատկերը.

Նախալեռնային շրջանի դեռահաս տղաները գերազանցում են իրենց Արմավիրի հասակակիցներին մկանային ուժի ցուցանիշներում՝ 11, 12 և 13 տարեկանում. այն է՝ 11-ից 14 տարեկանում՝ ցատկունակության, 11, 13, 14 տարեկանում հավասարակշռության պահպանման ցուցանիշներում, իսկ ճարպկության, արագաշարժության և դիմացկունության ցուցանիշներում 11-ից 15 տարեկանում գերազանցում են Արմավիրի դպրոցականների ցուցանիշները: Ինչ վերաբերում է աղջիկներին, ապա պատկերն այլ է նախալեռնային շրջաններում. դեռահաս աղջիկները գերազանցում են իրենց Արմավիրի հասակակիցներին՝ 12, 14, 15 տարեկաններում արագաշարժության, 11-15 տարեկանում մկանային ուժի, ցատկունակության, ճարպկության և հավասարակշռության պահպանման ցուցանիշներում, իսկ դիմացկունության ցուցանիշում, բացառությամբ 15 տարեկանների, գերակշռում են Արմավիրի աղջիկների ցուցանիշները:

Եզրակացություն: Ստացված արդյունքների վերլուծության հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ նախալեռնային շրջանի դեռահաս դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը չի բավարարում ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրերի ժամանակակից նորմատիվային պահանջները և անհրաժեշտ է մշակել ուղիներ՝ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակը բարելավելու համար:

📖 **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Մարդու ֆիզիկական կատարելությունը, Երևան, 23 էջ, 1987
2. Ф.Г. Казарян, Физическое воспитание: сущность, содержание, перспективы //Кантех, № 3.- с. 64-75, 2001
3. Д.И. Фельдштейн, Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте //Вопросы психологии, №6.- с. 31-41, 1988

ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРЕДГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

К.П.Н., ассистент Т.Л. Мкртчян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: двигательная подготовленность, физическое воспитание, региональные условия, сельские школьники, возрастно-половые особенности.

Было проведено исследование двигательной подготовленности среди младших школьников предгорной местности, в ходе которого изучены возрастно-половые особенности школьников, а также проведен сравнительный анализ между ровесниками, проживающими в равнинных условиях.

THE AGE AND GENDER PECULIARITIES OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF SCHOOLCHILDREN OF PREMOUNTAINOUS REGIONS

PhD. assistant, T.L. Mkrтчyan

SUMMARY

Key words: physical preparedness, physical education, regional conditions, rural schoolchildren, age-gender peculiarities.

A research among junior schoolchildren's physical preparedness of pre-mountainous regions has been conducted. In the framework of this research age-gender peculiarities of schoolchildren

have been studied and a comparative analysis has been done among peers living in the plains.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԽ ՄՐՑԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Ասիսպենյր Դ.Գ. Մուրադյան
Մարզախաղերի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Մրցավար, ֆիզիկական պատրաստություն, նախավարժանք, արագաշարժություն, դիմացկունություն:

Արդիականությունը: Բասկետբոլը, լինելով մարզական խաղ, իր ստեղծման օրվանից մինչև հիմա ենթարկվել է տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների զարգացման: Ժամանակակից բասկետբոլում մեծ տեղ է հատկացվում խաղացողների ֆիզիկական տվյալներին: Անհրաժեշտ է, որ մարզիկը կարողանա ֆիզիկապես դիմանալ ամբողջ խաղաժամանակի ընթացքում: Խաղացողների ֆիզիկական տվյալների հետ միաժամանակ, անհրաժեշտ է նաև, որ մրցավարների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը գտնվի լավ վիճակում:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է բասկետբոլի մրցավարների պատրաստության կարևոր կողմերից մեկը: Հիմնականում այն ուղղված է արագաշարժության, ճկունության և դիմացկունության բարձրացմանը: Այդ խնդիրները լուծվում են ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցով: Մրցավարների ցածր ֆիզիկական պատրաստականությունն ազդում է խաղահրապարակում մրցավարների տեղաշարժի, տեղի ճիշտ ընտրության վրա, ավելանում են սխալ կայացրած որոշումների քա-

նակը և այլն: Մրցավարը խաղից հետո կարող է հոգնած լինել հոգեբանորեն, բայց ոչ երբեք ֆիզիկապես: Ֆիզիկական պատրաստության հարցերը քննարկելիս անհրաժեշտ է նաև նշել նախավարժանքն ու ձգողական վարժությունները, ինչին քիչ է ուշադրություն դարձվում[2,4]:

Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները.

- Որոշել բասկետբոլի մրցավարների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակը՝ օգտագործելով Բասկետբոլի միջազգային ֆեդերացիայի (FIBA) կողմից առաջարկած «Մետրոնոմ» և «Մաքրքավազք» թեստերը:

- Բացահայտել այն միջավայրը, որը կօգնի բասկետբոլի մրցավարներին հասնելու առավելագույն ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի:

- Վերլուծել Բասկետբոլի միջազգային ֆեդերացիայի (FIBA) կողմից առաջարկած թեստերի արդյունավետությունը:

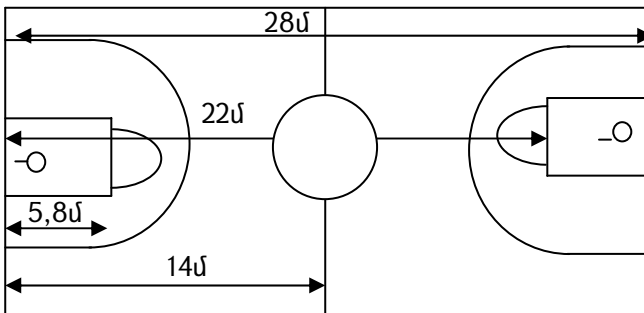
Հետազոտման մեթոդներն են՝

- գրականության ուսումնասիրում,
- սոցիոլոգիական հարցում,
- մանկավարժական թեստավորում,
- մաթեմատիկական հաշվարկ,

Արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտությունն անցկացվել է 2017-2018 և 2018-2019թթ. ՀՀ բասկետբոլի առաջնությունները սպասարկող 22 մրցավարների հետ: Հետազոտվողները բաժանվել են 2 խմբի՝ փորձարարական և ստուգողական, փորձերն անցկացվել են Բասկետբոլի միջազգային ֆեդերացիայի (FIBA) կողմից առաջարկված թեստերի օգնությամբ: Ստուգողական խմբում բացի դրանից օգտագործվել է նաև արագաշարժության թեստ՝ առաջարկված Եվրալիգայի կողմից և դիմացկանության որոշման համար նախատեսված Կուպերի թեստ:

«Մետրոնոմ» թեստը հնարավորություն է տալիս որոշելու բասկետբոլի մրցավարների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության աստիճանը: Այն համարվում է մրցավարների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի որոշման հիմնական թեստը՝ առաջարկված միջազգային ֆեդերացիայի կողմից ազգային բոլոր ֆեդերացիաների համար: Թեստի պահանջներն են՝ տղամարդիկ պետք է 10 րոպեի ընթացքում հաղթահարեն 1720 մետր տարածություն, կանայք՝ 8 րոպեի ընթացքում՝ 1320 մետր տարածություն:

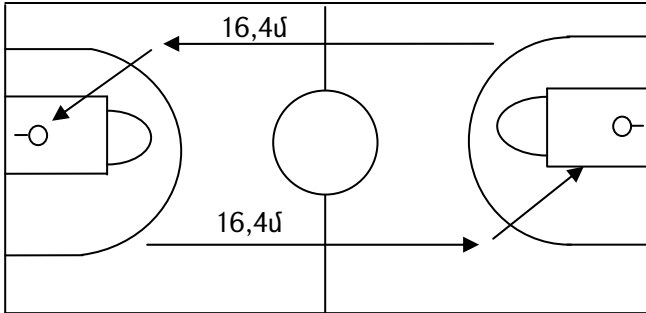
«Մարքրավազք» թեստը հնարավորություն է տալիս որոշելու մրցավարների արագաուժային պատրաստության մակարդակը: Թեստի պահանջներն են՝ 3 անգամ հաղթահարել տվյալ տարածությունը՝ յուրաքանչյուրը 35 վայրկյանի ընթացքում (նկ.1): Առաջին և երկրորդ փորձերի միջև ընկած հանգստի ընդմիջումը տևում է 30 վայրկյան, իսկ երկրորդ և երրորդ փորձերի միջև՝ 45 վայրկյան:



Նկ.1 «Մարքրավազք» թեստ

Եվրալիգայի կողմից առաջարկված թեստը հնարավորություն է տալիս գնահատելու մրցավարների արագաուժային ընդունակությունների մակարդակը: Թեստի պահանջներն են՝ կատարել արագացումներ՝ հաղթահարելով նշված

հեռավորությունը (նկ.2): Կատարվում է 5 փորձ: Անհրաժեշտ է տարածությունը հաղթահարել 4 անգամ 3.5 վայրկյանի ընթացքում:



Նկ.2 Եվրալիգայի թեստ

Կուպերի թեստի նպատակն է՝ որոշել մրցավարների դիմացկունության մակարդակը, ինչը որոշվում է մարզադաշտում կամ մարզադահլիճում: Անհրաժեշտ է 12 րոպեի ընթացքում հաղթահարել 2800-3000 մ տարածություն: Թեստի արդյունքում մասնակից բոլոր մրցավարները կարողացան հաղթահարել անհրաժեշտ տարածությունը՝ պահանջվող ժամանակի ընթացքում:

«Մաքրքավազքի» ժամանակ ցույց տված արդյունքներով փորձարարական խմբում նկատվում է դրական աճ, իսկ ստուգողական խմբում տարբերությունը չնչին է: «Մետրոնոմ» թեստի անցկացման ժամանակ թե փորձարարական, թե ստուգողական խմբերում փորձարկվողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը գտնվում էր մոտավորապես նույն վիճակում: Առաջին փորձի ժամանակ փորձարարական խմբում հետազոտմանը մասնակցել են 10 մրցավար, որոնցից երկուսը չեն կարողացել կատարել նորմատիվը: Ստուգողական խմբում մասնակցել են 12 մրցավար, որոնցից նոր-

մատիվային պահանջը չեն կատարել երեք մրցավար: Երկրորդ փորձի ժամանակ ստուգողական խմբի բոլոր մասնակիցները հանձնել են նորմատիվները, իսկ փորձարարական խմբի մրցավարներից մեկը չի կարողացել հանձնել պահանջված նորմատիվը:

Թեստավորման արդյունքները ցույց տվեցին, որ մրցավարները, անկախ որակավորումից, գտնվում են բավարար ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակում:

	«Մաքրավագր» Փև	«Մաքրավագր» Սև	«Մետրոնոմ» Փև	«Մետրոնոմ» Սև
1-ին հետազոտ	30.46	31.87	86.66	80
2-րդ հետազոտ	28.96	31.41	100	93.33

Անհրաժեշտ է նշել նաև այն հանգամանքը, որ մրցավարներն ունեն ավելորդ քաշի խնդիր: Տվյալները բերված են հարցման արդյունքներից, որն արվել է 2018թ.-ին:

Տարիք	Տղաներ (հասակ, սմ)	Տղաներ (քաշ, կգ)	Աղջիկներ (հասակ, սմ)	Աղջիկներ (քաշ, կգ)
16-25	175	73.3	165.7	61.1
26-35	181.4	84	170.7	67.5
36-45	182.3	88.8		

Եզրակացություն: Ֆիզիկական բավարար պատրաստության մակարդակը բարձրացնում է մրցավարության արդյունավետությունը: Արդյունավետ ֆիզիկական վիճակը հնարավորություն է տալիս հեշտությամբ տեղաշարժվել խաղահրապարակում, ռացիոնալ օգտագործել օրգանիզմի հնարավորությունները, կայացնել գրագետ որոշումներ՝ անկախ խաղային իրավիճակից:

Հետազոտման սկզբում փորձարարական խմբում ընդգրկված մրցավարների մոտ նկատվեց ֆիզիկական վիճակի բավարար մակարդակ:

Պարզվեց նաև, որ ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է ընդհանուր պատրաստության կարևոր կողմերից մեկը, թեստավորման արդյունքներից կարող ենք եզրակացնել, որ արագաուժային ընդունակությունները ազդեցություն են թողնում մրցավարի աշխատանքի որակի վրա:

Ցածր ֆիզիկական պատրաստության հիմնական պատճառներն են՝

- մրցավարների ֆիզիկական ընդունակությունների բարձրացման վերաբերյալ հատուկ գիտելիքների բացակայությունը,

- նշված որակների զարգացման համար անհրաժեշտ ժամանակի բացակայությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ռոստոմյան Հ.Դ, Մուրադյան Դ.Գ., Բասկետբոլ խաղի պաշտոնական կանոններ, Երևան, 120 էջ, 2012:

2. Баскетбол. Подготовка судей : учебное пособие / С.В. Чернова. – М. Физическая культура, 2009. – 256 с.

3. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / Ф.Б. Дмитриев, М.П. Григорьев, И.К. Латыпов – М. : ООО Издательский Центр «Наука», 2012. – 24 с.

4. Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей: методические рекомендации для начинающих и практических судей по баскетболу / Ф.Б. Дмитриев, И.К. Латыпова, Ф.Б. Дмитриева. – М.: ООО Издательский Центр «Наука», 2014. – 72 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО СУДЕЙСТВА

Ассистент Д. Г. Мурадян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: арбитр, физическая подготовка, разминка, быстрота, выносливость.

Судейство в баскетболе – это постоянный взаимосвязанный и взаимообусловленный процесс управления игрой. В судействе все должно быть причинно-следственно обусловлено. В спортивной науке методике подготовки арбитров уделено незначительное внимание по сравнению с подготовкой спортсменов и тренеров. Отсутствие четкой системы отбора и обучения этой деятельности привело к заметному отставанию профессионального мастерства судей от уровня развития баскетбола. Высокий уровень физической подготовки судей эффективно отражается в реализации комплексной подготовки – психологической, теоретической, технико-тактической непосредственно в процессе игры. Оптимальные физические кондиции подчеркивают общую культуру арбитра, его профессиональное отношение к работе. Это дает гарантию, что при сложной игровой ситуации судья не станет компенсировать свою усталость эмоциональными решениями. Он сможет адекватно принять и оценить сложившуюся ситуацию и принять правильное решение в ограниченное время.

INFLUENCE OF PHYSICAL PREPARATION WORK OF THE BASKETBALL JUDGE

Assistant D. G. Muradyan

SUMMARY

Keywords: referee, physical training, warm-up, quickness, endurance.

The sports science does not pay much attention to the referee's preparation methodology in comparison with players and coaches' preparation. Proper systems of selection and education of referees have not been developed yet, causing the lagging behind of the

professional mastery of referees comparing with the level of basketball as a whole. High level of referees physical preparation affects significantly the realization of the complex preparation – be it psychological one, theoretical or technical and tactical one – and actually during the games. Optimal physical conditions reflect the general culture of any referee, his/her professional attitude towards the work. It guarantees that once the difficult game situation appears, such referee will not compensate his/her tiredness with emotional decisions. He will be able to accept the situation adequately, assess it and take the relevant decision within the limited time.

ԿԻՆ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Ասիսպրենտ Վ.Ա.Ներսեսյան, մ.գ.թ.,
պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան, դոցենտ Ա.Ռ.Դանիելյան
Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Կին բռնցքամարտիկներ, մարտական գործողություններ, հարվածներ գլխին, իրանին, հակահարվածներ, մրցակցական բեռնվածություն:

Արդիականություն: Կանանց բռնցքամարտը մեծ զարգացում է ապրում աշխարհում և ավելի քան տասը տարի շարունակում է զարգանալ նույնիսկ այն երկրներում, որոնք չեն ունեցել հարուստ բռնցքամարտի պատմություն[1]: Այս ամենի ապացույցն այն է, որ վերջին երկու՝ Լոնդոնի և Ռիոյի օլիմպիական խաղերին իրավունք էին ստացել մասնակցել նաև կին բռնցքամարտիկները:

Հայաստանում նույնպես վերելք է ապրում կանանց բռնցքամարտը, մեր մարզուհի Անուշ Գրիգորյանը բարձր արդյունքներ է ցուցաբերում Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններում՝ կանգնելով պատվոհարթակի ամենավերին

աստիճանին [2]: Կանանց ներգրավվածությունը համաշխարհային ռինգում առիթ է բազմատեսակ ուսումնասիրությունների և հետազոտությունների՝ կապված ուսումնամարզական տարբեր ուղղությունների հետ [3]: Ուսումնամարզական գործընթացի ռացիոնալ կառավարման հիմնախնդիրները կարևոր են ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունում, որոնց լուծումը նպաստում է ընտրած մարզաձևում մրցակցական արդյունավետության բարելավմանը: Ժամանակակից բնօրհանարտում մենամարտի արդյունավետությանը բնորոշ են մարտական գործողությունների բազմազանությունն ու մենամարտի դինամիկ ընթացքը [4]: Սույն աշխատանքի արդիականությունը կայանում է նրանում, որ անհրաժեշտ է ուսումնասիրել կին բնօրհանարտիկների մրցակցական գործունեության առանձնահատկությունները, որոշել և հիմնավորել տեխնիկատակտիկական պատրաստության արդյունավետ ուղիները:

Աշխատանքի **նպատակն է՝** ուսումնասիրել բարձրակարգ կին բնօրհանարտիկների մրցումային պայմաններում իրականացվող տեխնիկատակտիկական գործողությունների մրցակցական բեռնվածությունը:

Նպատակն իրագործելու համար հարկ եղավ լուծել հետևյալ **խնդիրները**.

- Բացահայտել հայ կին բնօրհանարտիկների մրցակցական բեռնվածության բաղադրամասերը:

- Անցկացնել համեմատական վերլուծություն աշխարհի և հայ կին ուժեղագույն բնօրհանարտիկների տեխնիկատակտիկական գործողությունների միջև:

Հետազոտության **մեթոդներն են՝** գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, մրցակցական գործունեության և մրցումային տեսահոլովակների վերլուծություն, վիճակագրություն:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հաշվի առնելով մեր առջև դրված նպատակը՝ հետազոտության ընթացքը կազմակերպեցինք երկու փուլով. առաջին փուլում ուսումնասիրեցինք ՀՀ 2018թ. առաջնությունում, երկրորդ փուլում 2018թ. աշխարհի առաջնությունում հաղթող դարձած կին բոնցքամարտիկների արդյունավետ տեխնիկատակտիկական գործողությունները, որից հետո ստացված արդյունքների միջին ցուցանիշների միջև կատարեցինք համեմատական վերլուծություն: Վերլուծելով ի հայտ բերված արդյունքները՝ ստացանք հետևյալ պատկերը (աղյուսակ 1).

Աղյուսակ 1

ԱՇԽԱՐՀԻ ԵՎ ՀԱՅ ՈՒԺԵՂԱԳՈՒՅՆ ԿԻՆ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մրցաշարեր	Տեխնիկատակտիկական գործողություններ											
	Հարվածային գործողություն				Պաշտպանողական գործողություն				Մարտական տարածություններ			
	ցուցանիշներ	ողղված գլխին	ողղված իրանին	հակա հարվածներ	ցուցանիշներ	ծեռերի միջոցով	իրանի միջոցով	տեղաշարժերի միջոցով	ցուցանիշներ	հեռու	միջ.	մոտ
2018 աշխարհի առաջ.	տոկոս տվյալ	51%	6%	43%	տոկոս տվյալ	20%	44%	36%	տոկոս տվյալ	27%	53%	20%
	արդ. հարվ. միջ. ցուց.	8.6	0.9	7.4	պաշտ. հնարք. միջ. ցուց.	4.9	11.2	9.2	մարտ տարծ. արդ. միջ. ցուց.	9.3	6.4	2.3
2018 ՀՀ առաջ.	տոկոս տվյալ	64%	4%	32%	տոկոս տվյալ	27%	37%	36%	տոկոս տվյալ	22%	56%	22%
	արդ. հարվ. միջ. ցուց.	9.7	0.6	4.6	պաշտ. հնարք. միջ. ցուց.	5.0	6.9	6.7	մարտ տարծ. արդ. միջ. ցուց.	2.3	6.0	2.4

1-ին աղյուսակից երևում է, որ գլխին կատարած հարվածների արդյունավետությունը հայ կին բռնցքամարտիկների մոտ ավելի բարձր է (64%)՝ համեմատած աշխարհի առաջնությունում հաղթող դարձած կին բռնցքամարտիկների (51%), մինչդեռ հակահարվածների դեպքում դիտվում է հակառակ պատկերը, այսինքն՝ աշխարհի ուժեղագույն կին բռնցքամարտիկների հակահարվածային գործողությունների արդյունավետությունն ավելի բարձր է, քան մեր մարզուհիների մոտ, համապատասխանաբար՝ 43% և 32%: Սա կարելի է բացատրել հետևյալով, որ հայ մարզուհիները համեմատաբար ավելի հաճախ են օգտագործել հարձակողական «առաջին համարի աշխատանք» մարտաձևը և հենց այդ պատճառով գլխին կատարած ընդհանուր հարվածների դիպուկությունն ավելի բարձր է: Իսկ աշխարհի առաջնությունում հաղթողների հակահարվածային գործողությունների արդյունավետությունը բացատրվում է նրանով, որ նրանք պաշտպանությունից հետո առավել կտրուկ էին իրականացնում հարվածային գործողությունները՝ վաստակելով միավորներ:

Աշխարհի և հայ ուժեղագույն մարզուհիների մոտ, համեմատած գլխին կատարվող հարվածների և հակահարվածների [աղ.1], իրանին կատարված հարվածները զգալիորեն քիչ էին (համապատասխանաբար 6% և 4%), մինչդեռ բազմաթիվ գրական աղբյուրների [3,4] վերլուծությունը վկայում է, որ իրանին կատարված դիպուկ և արդյունավետ հարվածները, ազդելով մրցակցի շնչառության և ինքնազգացողության վրա, հնարավորություն են տալիս հետագայում առավել արդյունավետ կառուցելու մենամարտը: Ինչ վերաբերում է պաշտպանողական գործողություններին, կարող ենք ասել, որ և աշխարհի, և ուժեղագույն հայ կին բռնցքամարտիկներն առավել հաճախ կիրառում են իրանի (համապատասխանաբար 44% և 37%) և տեղաշարժերի (երկու դեպքում էլ 36%),

քան ձեռքերի միջոցով կատարվող պաշտպանողական հնարքները: Մեր դիտարկմամբ, եթե հաշվի առնենք, որ հակահարվածային գործողություններն աշխարհի և հայ ուժեղագույն կին բռնցքամարտիկների մոտ կազմել են բավականին բարձր տոկոսային պատկեր, ապա կարելի է ենթադրել, որ հակագրոհի տեխնիկատակտիկական գործողությունները նրանց մոտ կառուցված են եղել մեծ մասամբ իրանի և տեղաշարժերի միջոցով իրականացվող պաշտպանողական գործողությունների հիման վրա, ինչը չի կարելի ասել ձեռքերով պաշտպանողական միջոցների մասին: Իսկ ահա մարտական տարածությունների ուսումնասիրման արդյունքում երևում է, որ և՛ հայ, և՛ աշխարհի ուժեղագույն կին բռնցքամարտիկները մարտը վարում են հիմնականում միջին տարածությունում (համապատասխանաբար՝ 56% և 60%), ինչը բացատրվում է նրանով, որ միջին տարածությունը, համարվելով «վտանգավոր» [3], բռնցքամարտիկների համար, միևնույն ժամանակ տեխնիկատակտիկական առավել արդյունավետ գործողությունները կառուցելու և իրականացնելու մարտական տարածություն է: Հատկանշական է այն փաստը, որ հետազոտության ընթացքում բոլոր տվյալները ուսումնասիրվել են ըստ ռաունդների: Մեր կողմից ուսումնասիրված տեխնիկատակտիկական գործողություններն առավել արդյունավետ են եղել I և IV ռաունդներում: Ամփոփելով ուսումնասիրությունից ստացված արդյունքները՝ կարող ենք ասել, որ աշխարհի և հայ ուժեղագույն կին բռնցքամարտիկների տեխնիկատակտիկական գործողություններում առավել արդյունավետ են եղել միջին տարածությունում կառուցված իրանի և տեղաշարժերի պաշտպանողական հնարքներով իրականացված հակահարվածային և մրցակցի գլխին ուղղված հարվածային մարտական գործողությունները:

Եզրակացություն: Ամփոփելով կատարված աշխատանքի արդյունքները՝ հանգեցինք հետևյալ եզրակացության.

- Պարզվեց, որ աշխարհի և ՀՀ ուժեղագույն կին բռնցքամարտիկների մենամարտերում օգտագործվող տեխնիկատակտիկական գործողությունների տեսակները միանման են, սակայն ընդհանուր քանակական և արդյունավետության առումով հայ մարզուհիները զգալի զիջում են աշխարհի առաջնությունում հաղթող դարձած կին բռնցքամարտիկներին:

- Բացահայտվեց, որ ժամանակակից բռնցքամարտում ուժեղագույն կին բռնցքամարտիկների տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետությանը նպաստել են միջին տարածությունում, իրանի և տեղաշարժերի միջոցով պաշտպանողական հնարքներով կառուցված, հարվածային և հակահարվածային մարտական գործողությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դ.Ս. Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան, Բռնցքամարտ, Երևան, 2005:

2. Վ.Ա. Ներսեսյան, Մ.Ս.Աբրահամյան, Ա.Լ. Անտոնյան, Ա.Ա., Մելքունյան Ձախլիկ բռնցքամարտիկները և կեցվածքի փոփոխության առանձնահատկությունները, Երևան, 2010:

3. А.М. Базеян, Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности, Автореферат, М. ,1990.

4. М.А. Овакян, Управление процессом подготовки высококвалифицированных боксеров в связи с особенностями взаимосвязи тренировочной и соревновательной деятельности, Автореферат, М., 1981.

**АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЖЕНЩИН БОКСЕРОВ****Ассистент В.А.Нерсисян, К.П.Н., профессор М.С.Абрамян,
доцент А.Р. Даниелян****РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: женщины-боксеры, боевые действия, удары в голову и туловище, контратаки, соревновательная нагрузка.

В последние годы на международной арене растет популярность занятий женским боксом как в мире, так и в Армении. В связи с данным обстоятельством была предпринята попытка анализа результатов первенства мира и Армении 2018 года. Анализ выявил, что по всем показателям армянские женщины-боксеры уступают зарубежным спортсменкам.

THE ANALYSIS OF FEMALE BOXERS' COMPETITIVE ACTIVITY**Assistant V.A. Nersesyan, Professor M.S.Abrahamyan,
Associate professor A.R.Danielyan****SUMMARY**

Key words: female boxers, fighting, blows to the head and body, counter attacks, competitive activity.

In recent years female boxing popularity is increasing in the international arena worldwide as well as in Armenia. Under these circumstances the author initiated an attempt to analyze the results of World championship and Armenian championship in 2018. Analysis revealed that Armenian female boxers concede to foreign women athletes on all indicators.

**ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ
ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ. ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆ
ԵՎ ՓՈԽԿԱՊԱԿՑՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա.Չափինյան
**Պրոֆ. Ա.Ա. Լալայանի անվան Սպորտի մանկավարժության
և հոգեբանության ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Պատանի ֆուտբոլիստներ, տեխնիկական հնարքներ, ոչ մասնագիտական շարժումներ, թեստեր, հարաբերակցական կապեր:

Արդիականությունը: Ֆուտբոլում բոլոր տեխնիկական հնարքներին և տարբեր գործողություններին ներկայացվող կարևորագույն պահանջն է՝ բարձր արագությունն ու ճշգրտությունը: Առանց վերջիններիս զարգացման բարձր մակարդակի, նույնիսկ շարժողական ընդունակությունների անհրաժեշտ աստիճանի զարգացման դեպքում, հնարավոր չէ հասնել սպորտային բարձր արդյունքների:

Տեխնիկական հնարքների արդյունավետ, ճշգրիտ կատարման հիմքը ձևավորվում է մանկական և պատանեկան տարիքում, երբ երեխան նոր է սկսում պարապել ընտրած մարզաձևով, կատարում է սպորտում առաջին քայլերը: Մարզումային ստաժին զուգահեռ բարելավվում, կատարելագործվում է հնարքների կատարումը՝ սկզբից մարզումներում, իսկ հետագայում մրցումների բարդ ու փոփոխվող պայմաններում:

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը բացահայտեց, որ պատանի ֆուտբոլիստների շրջանում կազմակերպված բազմաթիվ գիտական հետազոտությունների հիմնական ուղղությունները կապված են մարզիկների շարժողական ընդունակությունների մշակման, տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման, ընտրու-

թյան և կողմնորոշման, մրցակցական գործունեության հետազոտման և այլ հիմնահարցերի հետ [1,2,4,5,6 և այլք]:

Անհրաժեշտ է նշել, որ գիտական հետաքրքրություն է ներկայացնում և պրակտիկայի համար կարևորվում տեխնիկական հնարքների կառավարման արդյունավետության բարելավման, հնարքների փոխկապակցվածության, հմտությունների դրական փոխադրման հնարավորությունների և բազմաթիվ այլ հիմնահարցերի ուսումնասիրումը: Նման հարցերի պարզաբանումը կարող է մատնանշել պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական հնարքների ուսուցման ամրապնդման և կատարելագործման նոր և արդյունավետ ուղիներ՝ դրանով նպաստելով սպորտային վարպետության հիմքերի ձևավորմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել 11–14 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական հնարքների կառավարման արդյունավետությունը և փոխկապակցվածությունը ոչ մասնագիտական շարժումների կառավարման արդյունավետության հետ:

Հետազոտության ընթացքում օգտագործվել են հետևյալ հիմնական **մեթոդները՝**

1. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում,
2. մանկավարժական թեստավորում,
3. մաթեմաթիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպում: Ֆուտբոլիստների տեխնիկական հնարքների կառավարման արդյունավետությունն ուսումնասիրելու նպատակով մշակվել է տարբեր նշանակետերով 2 թիրախ: Թեստերի հիմքը կազմել են ֆուտբոլիստների տեխնիկական հնարքներից երկու ամենահասարակ և ամենահաճախ կիրառվող գործողություն՝ հարված

գնդակին՝ ոտնաթաթի ներսի մասով և գնդակի նետում՝ երկու ձեռքով:

Մասնավորապես, գնդակին հարվածների կառավարման արդյունավետությունը գնահատվել է ուղղահայաց, իսկ ֆուտբոլի գնդակի նետումներինը՝ հորիզոնական թիրախի օգտագործմամբ: Շարժումների կառավարման արդյունավետությունը գնահատվել է ճշգրտության ցուցանիշների հիման վրա:

Գնդակին ոտքով հարվածներ կատարելու առաջադրանքում օգտագործվել է թիրախ՝ բաժանված 9-ը հավասար մասերի: Նրա յուրաքանչյուր ուղղահայաց մասի լայնությունը 22սմ էր, որը հավասար էր ֆուտբոլի գնդակի տրամագծին, իսկ բարձրությունը՝ 30 սմ: Թիրախի ամբողջ երկարությունը հասնում էր 2 մ-ի:

Ֆուտբոլի գնդակի նետումները կատարվում էին հորիզոնական 5 համակենտրոն շրջաններով թիրախին: Առաջին շրջանի տրամագիծը 22 սմ էր, իսկ յուրաքանչյուր հաջորդ շրջանը մեծ էր նախորդից 22 սմ-ով: Արտաքինից այն նման էր թենիսի գնդակի նետման թիրախին [3]:

Ոտքով գնդակին հարվածների և նետումների կառավարման արդյունավետությունը գնահատվում էր առավելագույնը՝ 5, նվազագույնը՝ 1 միավորով, տրվում էր 5-ական փորձ:

Հետազոտության մեջ ներգրավել է Երևան քաղաքի Արաբկիր համայնքի ՄՊՄԴ-ի 11-14 տարեկան 46 պատանի ֆուտբոլիստ, որոնց մասնագիտական մարզումների ստաժը կազմում էր 1-4 տարի:

Հետազոտության արդյունքները և քննարկումը: Ուսումնասիրվող հարցի շրջանակում ներկայացնում ենք այն հետազոտության արդյունքները, որում գնդակին հարվածների և ձեռքով նետումների ճշգրտությունը գնահատելու հա-

մար հեղինակը առաջարկել է 2 ստուգողական վարժություն [7]: Երկու դեպքում էլ օգտագործվել է 1,5 մ շառավիղով ուղղահայաց և հորիզոնական թիրախներ, որոնց տարբերական հնարավորությունները, սակայն բավականին սահմանափակ էին:

Անհրաժեշտ է ներկայացնել ֆուտբոլում կատարված ևս մեկ հետազոտության արդյունքներ, որոնք վկայում են՝ մինչև 10-11 տարեկանը հարկավոր է ֆուտբոլիստների մոտ ձևավորել «գնդակի զգացողությունը», իսկ մինչև 15 տարեկանը՝ գնդակով գործողությունները ճշգրիտ կատարելու կարողությունը [8]: Միևնույն ժամանակ բացահայտվել են տարիքային այն բարենպաստ շրջանները, որոնք կարևորվում են ճշգրտության, հետևաբար սեփական շարժումները կառավարելու շեշտադրված մշակման համար:

Թեստային առաջադրանքների չափաբանական ստուգումը բացահայտեց, որ գործնականում 11–14 տարեկան ֆուտբոլիստների պատրաստության գործընթացում որպես օբյեկտիվ և հուսալի թեստ, որն ունի բարձր ախտորոշիչ տեղեկատվայնություն (տարբեր մարզական ստաժ ունեցող մարզիկների միջև տարբերության բացահայտում) կարող է օգտագործվել միայն ոտքով գնդակին հարվածելու առաջադրանքը: Երկրորդ թեստի տեղեկատվությանը կարելի է բարձրացնել առաջադրանքում որոշակի փոփոխություններ մտցնելու դեպքում: Կրկնական ստուգումը, որը կատարվեց թեստավորման հաջորդ օրը, բացահայտեց ստուգողական վարժությունների հուսալիության բարձր աստիճանը: ($r=0,73$ և $r=0,81$): Ինչ վերաբերում է առաջադրանքների կատարման արդյունքում ստացված ցուցանիշների օբյեկտիվությանը, ապա այն ստուգվել է 2 անկախ գնահատողների ցուցանիշների համեմատության հիման վրա ($r=0,89$ և $r=0,90$):

Տեխնիկական հնարքների կառավարման (ճշգրտության) ուսումնասիրումը՝ ըստ պարապողների մարզական ստաժի ցուցանիշի, բացահայտեց, որ 2 մասնագիտական գործողություններում նկատվում է տարբերություն միայն գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով հարվածների տվյալներում (աղյուսակ 1):

Այսպես՝ եթե մինչև 1 տարվա ստաժ ունեցող պատանի ֆուտբոլիստները գնդակին 5 հարվածի արդյունքում հավաքում են միջինը 14,9, ապա 1 տարուց ավելի ստաժի դեպքում ցուցանիշը մեծ էր 3,5-ով և կազմում էր միջինը 18,5 միավոր:

Ինչ վերաբերում է գնդակի նետումներին, ապա, չնայած երկու խումբ մարզիկների միջև արձանագրված մոտ 1 սմ տարբերության, այնուամենայնիվ այն հավաստի չէր:

Աղյուսակ 1

Ֆուտբոլային տարբեր ստաժ ունեցող պատանի մարզիկների տեխնիկական հնարքների կառավարման արդյունավետության համեմատական ցուցանիշները / $X \pm m$ /

Ստաժ /տարի/	Հարվածներ գնդակին /միավորներ/	Ֆուտբոլի գնդակի նետումներ /միավորներ/
մինչև 1 տարի	14,9±0,7	11,7±0,69
1-4 տարի	18,5±0,64	10,8±0,76
Տարբերության t հավաստիություն P	3,79	0,93
	< 0,001	> 0,05

Հետազոտության կարևոր խնդիրներից մեկը ենթադրում էր պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական հնարքների միջև, և ոչ մասնագիտական շարժումների միջև փոխկապակցվածության ուսումնասիրումը: Այդ նպատակով վերլուծվել են հարաբերակցական փոխկապակցվածության առանձնահատկությունները մինչև 1 տարի և 1-4 տարի ստաժ ունե-

ցող ֆուտբոլիստների 3 շարժումների կառավարման արդյունավետության ցուցանիշների միջև (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

Պատանի ֆուտբոլիստների տարբեր շարժումների կառավարման ցուցանիշների հարաբերակցական կապերը (r)

Ստաժ	Համեմատվող ցուցանիշներ		
	1-2	1-3	2-3
մինչև 1 տարի	0,43	0,37	-0,29
1-4 տարի	0,87	0,36	0,10

1. ֆուտբոլի գնդակի հարվածների կառավարման ճշգրտություն,

2. ֆուտբոլի գնդակի նետումների կառավարման ճշգրտություն,

3. թենիսի գնդակի նետումների կառավարման ճշգրտություն:

Ստացված տվյալները վկայում են, որ ուղքով գնդակին հարվածելու և ֆուտբոլի գնդակի նետումների ճշգրտության միջև մինչև 1 տարվա մարզական ստաժ ունեցող ֆուտբոլիստների մոտ հարաբերակցության գործակիցն ունի թույլ ցուցանիշ՝ $r=0,43$, իսկ ավելի մեծ ստաժի դեպքում կապն ավելի ուժեղ է ($r=0,87$):

Հետևաբար, բազմամյա մարզումների արդյունքում պատանի ֆուտբոլիստները գրեթե նույն աստիճանի ճշգրտությամբ կարողանում են կառավարել կենսամեխանիկորեն միմյանցից էականորեն տարբերակվող այս երկու տեխնիկական հնարքները:

Ինչ վերաբերում է ֆուտբոլի գնդակի և թենիսի գնդակի նետումների կառավարման ճշգրտության ցուցանիշների փոխկապակցվածությանը, ապա ստացվել են բավականին

թույլ հարաբերակցական կապեր ($r=-0,29 - 0,37$): Դրանք վկայում են ճշգրտության պահանջով մասնագիտական և ոչ մասնագիտական երկու շարժումների անկախ կառավարման կարողության մասին:

Եզրակացություն: Մշակված թեստերի չափաբանական ստուգումը թույլ տվեց երաշխավորել 11–14 տարեկան ֆուտբոլիստների պատրաստության գործընթացում օգտագործել միայն ոտնաթաթի ներսի մասով գնդակին հարվածելու առաջադրանքը: Առաջարկվող ստուգողական վարժությունն ունի բարձր տեղեկատվություն, հուսալիություն և օբյեկտիվություն:

Հետազոտության արդյունքում պարզաբանվեց, որ ոտքով գնդակին հարվածների կառավարման արդյունավետությունը հավաստի ավելի բարձր է 1 տարուց ավելի մեծ ստաժ ունեցող ֆուտբոլիստների մոտ, ինչը չի նկատվել ձեռքով գնդակի նետումների տվյալներում:

Բացահայտվեցին ֆուտբոլի գնդակին ոտքով հարվածների, ֆուտբոլի գնդակի նետումների, թենիսի գնդակի նետումների կառավարման ցուցանիշների միջև թույլ փոխկապակցվածություն: Այն վկայում է ուսումնասիված տեխնիկական հնարքների կառավարման բարելավման գործընթացում դրական փոխադրման հնարավորության բացակայության մասին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ս.Ս., Չատինյան Ա.Ա., Ֆուտբոլ, Դասագիրք, Երևան, 2004, 262 էջ:
2. Տիգրանյան Ս.Գ., Ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2007, 102 էջ:

3. Չատինյան Ա.Ա., Մարդու շարժումների ճշգրտության տարիքային զարգացման մոնիտորինգը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2010, -72 էջ:

4. Брагинский А.Е., Комплектование футбольных команд из игроков 17-18 летнего возраста с учетом их индивидуально-психологических характеристик: автореф. дисс. канд.пед.наук. - М., 2001. - 20 с.

5. Вигх Атилла, Методы отбора и начальной подготовки мальчиков (6-10 лет) с целью комплектования специализированных классов СДЮШОР по футболу: автореф. дисс... к.п.н. - Тбилиси - 1990. - 23 с.

6. Зайцев А.А., Динамика физической и технической подготовленности юных футболисток 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития: автореф. дис. канд. пед. наук. – Махачовка, 1994. - 20 с.

7. Седов Е.В., Тренировка точности юных спортсменов. – Учебно-методическое пособие для тренеров–преподавателей по футболу. - Кемерово, 2008. - 44с.

8. Чирва Б.Г., Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дисс ... док. пед. наук. - М., РГУФКСТ, 2008. - 48 с.

УПРАВЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЁМАМИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ: ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ВЗАИМОСВЯЗЬ

Д.П.Н., профессор А.А.Чатинян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: юные футболисты, технические приемы, не специализированные движения, тесты, корреляционные связи.

Метрологическая проверка разработанных тестов, позволяющих оценивать эффективность управления ударами и метаниями футбольного мяча в мишень, позволила рекомендовать к использованию в тренировочном процессе лишь первое контрольное упражнение. В результате исследования выявлено, что футболисты 11-14-ти лет со стажем занятий 1-4 года лучше управляют ударом по

мячу внутренней стороной стопы, чем юные спортсмены, занимающиеся футболом всего 1 год. В отношении метаний футбольного мяча двумя руками достоверных различий между футболистами исследованных групп не установлено. В целом выявлены слабые корреляционные взаимосвязи между показателями ударов и метаний футбольного мяча, а также метаниями теннисного мяча в мишень.

MANAGEMENT OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS TECHNIQUES: EFFICIENCY AND INTERCONNECTION

Doctor of pedagogical sciences, Professor A.A. Chatinyan

SUMMARY

Keywords: young football players, techniques, non-professional movements, tests, correlations.

The results of the study have revealed that 11-14-year-old football players with 1-4-year experience control the ball with the inside of the foot better than young athletes, involved in football just one year.

As for throwing the ball with two hands, no significant differences between the players of the studied groups were found.

The metrological check of the developed tests, which allow to evaluate the effectiveness of controlling the kicks and throwings of the ball, made it possible to recommend only the first control exercise for use in the training process.

In general, weak correlations were found between the indicators of kicks and throwings of the ball, as well as throwing of a tennis ball into the target.

ԳԵՂԱՍԱՀՔԻ ՑԱՏԿԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

*Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ն.Վ.Սելումյան,
մագիստրանտ Գ.Մ.Վարդանյան
Հ.Հ.Շահինյանի անվան մարմնամարզության
և սպորտային պարերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Ֆլիպ, լուսց, սալխով, տուլուպ, ուրթերգեր, աքսել, ստոպոր (հրում արգելակումով):

Արդիականություն: Նման ուսումնասիրություն ՀՀ գեղասահքում գրեթե չի կատարվել: Նկարագրվել է գեղասահքում կիրառվող 6 հիմնական ցատկերը՝ շեշտը դնելով **աքսել ստոպոր** եղանակով ցատկի կատարմանը և տեխնիկայի վերլուծությանը [1]:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել աքսել ցատկի կատարման արդյունավետությունը հրում արգելակումով (ստոպոր) եղանակով կատարելիս և ուղիներ փնտրել այն մշակելու ուղղությամբ:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. բնութագրել գեղասահորդների ցատկունակություն ընդունակությունը,

2. դասակարգել գեղասահքում կիրառվող հիմնական ցատկերը,

3. ստացված արդյունքների հիման վրա մշակել աքսել ցատկի ուսուցման մեթոդիկական հրում արգելակումով (ստոպոր) եղանակով:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, բանավոր հարցումներ, մանկավարժական դիտումներ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը: Այն կազմակերպվել և անցկացվել է 2018-2019 ուսումնական տարվա ընթացքում, որին մասնակցել են տարբեր պատրաստություն ունեցող գեղասահորդներ՝ Իրինա Ռոդինայի անվան գեղասահքի մարզադպրոցում:

Արդյունքները: Աքսել ցատկի ստոպոր եղանակով կատարումը համարվում է ժամանակակից գեղասահքի ամենայուրահատուկ տարրերից մեկը: Իրականում այն բարդ կոորդինացիոն, ֆիզիկական մեծ ուժ պահանջող և իներցիոն շարժում է, որը հաճախ կիրառվում է աքսել ցատկի ժամանակ:

Ստոպոր եղանակով աքսել ցատկը կատարվում է սլացիկ արգելակումով, որը զուգորդվում է հրումով, իսկ հրումն էլ ստանում է լայն կորածն տեսք:

Արգելակումով հրման ժամանակ գեղասահորդն օգտագործում է իր զարգացրած իներցիայի ուժը, որն էլ մեխանիկորեն ապահովում է բարձր, սլացիկ և ավելի կայուն աքսելի կատարում:

Իհարկե, ոչ բոլոր գեղասահորդներն են տիրապետում աքսել ցատկի ստոպոր եղանակով կատարմանը: Շատերն այն կատարում են դասական եղանակով՝ հրում կատարելով առանց արգելակման:

Հաճախ բարձրակարգ մարզիկներն ու մասնագետները համեմատականներ են տանում հրման այդ երկու տարբերակների միջև՝ փորձելով գտնել դրանցից ամենանպատակահարմարը:

Գիտափորձն իրականացվել է 4 փուլով.

1-ն փուլ. աքսել ցատկի ֆիզիկական պատրաստության մշակում ստոպոր եղանակով կատարելիս,

2-րդ փուլ. արգելակում առանց հրման,

3-րդ փուլ. հրում առանց ձեռքերի օգնության,

4-րդ փուլ. հրում արգելակումով արքել ցատկի կատարում:

Աքել ցատկը ստոպոր եղանակով կատարելու նախատեսված ֆիզիկական վարժություններ մշակելիս շեշտը դրվում է ձախ ոտնաթաթի սահունության մշակման վրա: Առաջնահերթ խնդիր է համարվում ոտնաթաթի մկանային հյուսվածքների, ապա՝ ձկնամկանի մշակումը:

Լավագույն արդյունքի հասնելու համար նպատակահարմար է նաև արքել ցատկի կատարումը հատակի վրա՝ սառույցից դուրս, քանի որ այնտեղ չկա իներցիայի ուժ: Այդ իսկ պատճառով տվյալ վարժությունը համարվում է հիանալի միջոց ոտնաթաթի մկանների և ձկնամկանի մշակման համար:

Ցատկը կատարելիս կարևոր նշանակություն ունի նաև աջ ոտքը, որը համարվում է թափային: Ոտքերի մկանների զարգացման նպատակով կիրառվել է մեր կողմից մշակված հատուկ թեստ, այն է՝ բժշկական ռեզինի մի ծայրը կապվում է թափային ոտքի թաթից, իսկ մյուս ծայրն ամրացվում է որևէ ամրակի:

Մարզուհու հեռավորությունն ամրակից պետք է լինի այնքան, որքան հնարավորություն կտա ռեզինը հետադարձ շարժման համար: Երբ մարզուհու դիրքը համապատասխանում է վերը նշված պայմաններին, այդ ժամանակ կարելի է վարժությունը կատարել հետևյալ կերպ. թափային ոտքը թափահարում է հրման ոտքից առաջ՝ 50սմ հեռավորությամբ և հետադարձ կերպով անցնում է ելադիրքի:

Հրման ոտնաթաթի մկանների մշակման վարժություններից կարևորվում է՝ մեկ ոտքի վրա ցատկերն առաջ և հետ:

Գեղասահքի համար նախատեսված չմուշկներով արգելակելը համարվում է բարդ գործողություն՝ հատկապես արագընթաց շարժման դեպքում: Սովորաբար գեղասահորդներն արգելակում են երկու ոտքով, քանի որ այն դյուրին է և հուսալի:

Աքսել ցատկն արգելակելով հրվելու համար անհրաժեշտ է ընթանալ ձախ ոտքին, որից հետո կատարել ստոպոր, հետևաբար արգելակումը կկատարվի մեկ ոտքով՝ արագընթաց շարժման ընթացքում:

Գեղասահքում տարրերի տեխնիկապես ճիշտ կատարման վրա մեծ ազդեցություն ունի ձեռքերի աշխատանքը: Այն երբեմն համարում են գեղասահորդների հավասարակշռության դեկ:

Իհարկե, երբ գեղասահորդը ձեռքերը սևեռի մեջքի հետևում, այդ ժամանակ հավասարակշռությունն ամբողջությամբ կընկնի ոտքերի վրա, հետևաբար այդ պարագայում նմանատիպ կերպով հրումը համարվում է լավագույն մեթոդը ստոպորի ժամանակ՝ հավասարակշռության տիրապետման համար:

Աքսելի կատարում ստոպորով՝ հնարավոր է միայն առավելագույն հավասարակշռության պահպանման և ճիշտ ժամանակին հրվելու շնորհիվ:

Եզրափակիչ փուլում մարզուհին արդեն տիրապետում է արգելակման նրբություններին, ինչպես նաև ֆիզիկական պատրաստության առումով պատրաստ է դիմակայել արգելակմամբ հրվելու բարդություններին:

Հետազոտության արդյունքները վերլուծելիս նկատվել է, որ դասական մեթոդով քսել ցատկ կատարող գեղասահորդուհին 10 փորձից կատարել է միայն 3-ը, մնացած 7-ը բարձրության պակասի պատճառով՝ գրանցել է անկում:

Այուս գեղասահորդուհին, որն այդ նույն ցատկը կատարել է մեր կողմից մշակված մեթոդով, 10-ը փորձից 8-ում գրանցել է բարձր արդյունք: Այստեղից կարելի է եզրակացնել, որ նրա մոտ առաջացել է կայունություն տվյալ տարրի կատարման ժամանակ:

Եզրակացություն.

1. Գեղասահքում բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար մեծ նշանակություն ունի ցատկունակությունը՝ որպես կարևոր շարժողական ընդունակություն:

2. Գեղասահքում նախնական ընտրության գործընթացը գրագետ կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել երեխաների ցատկունակության կարողությունը:

3. Աքսել ցատկը հրում արգելակումով՝ ստուպոր եղանակով ճիշտ կատարման համար հարկավոր է ուսուցումը կազմակերպել մեր կողմից առաջադրված 4 փուլերով:

4. Ցատկը լիարժեք կատարելու համար ճշգրիտ արգելակելը շատ քիչ է, ամենակարևոր պայմաններից մեկն արգելակման հետ մեկտեղ սահուն հրվելն է, որն ուղղորդվում է թափային ոտքի թափով՝ ցատկին տալով ուղղություն և համապատասխան բարձրություն:

1. ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Мишин А.Н., Прыжки в фигурном катании, М., ФиС, 1976
2. Мишин А. Н., Школа в фигурном катании
3. Москвина Т. Н., Короткая программа в парном катании
4. Панин Н.А., Фигурное катанье на коньках

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

К.П.Н., профессор Н.В.Селумян, магистрант Г. М. Варданян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: флип, лутц, сальхов, тулуп, риттбергер, аксель, стопор (толчок с торможением).

Для правильного выполнения прыжка аксель со стопором необходимо в процессе обучения использовать предложенные нами 4 этапа. Для полноценного выполнения прыжка правильного стопора недостаточно. Очень важно одновременно со стопором, выполнять скользящий толчок параллельно стопе маховой ноги. Это дает прыжку направление и соответствующую высоту.

ANALYSIS TECHNIQUE OF FIGURE SKATING JUMPS

Doctor of pedagogical sciences, professor N.V.Selumyan, master student G. M. Vardanyan

SUMMARY

Keywords: flip, lutz, Salchow, Rittberger, toe loop, axel, stopper.

To perform the jump axel with a stopper correctly the 4 stages proposed by us should be used in the training process. The correct stopper is not enough to complete a full jump. A sliding push parallel to the foot of the winged leg is very important. It gives the jump direction and corresponding height.

ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻՑ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ

*Կ.գ.թ., դոցենտ Լ. Ս.Ստրեփանյան, դոցենտ Կ. Գ.Դանիելյան,
3-րդ կուրսի ուսանողուհի Ս. Ա. Թեյմուրազյան*
Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Կախվածություն մարզումներից, քաշի նվազեցում, ագրեսիվություն, տազնապայնություն, ինքնագնահատական:

Արդիականություն: Վերջին տասնամյակներում հետադարձության և համացանցի միջոցով, առողջ ապրելակերպին նվիրված բազմաթիվ հաղորդումների շնորհիվ մեծ հետաքրքրություն է առաջացել առողջ ապրելակերպի, ֆիզի-

կական մարզվածության նկատմամբ: Համացանցում տեղադրված բարետես կազմվածքով մարդկանց լուսանկարները շատերին են մոտիվացնում հասնել կատարելության՝ հետևել իրենց արտաքին տեսքին, քաշին և հաճախել մարզասրահներ: Միևնույն ժամանակ առողջ ապրելակերպի քարոզչությունը նպաստում է մարդու կենսակերպի ինչպես դրական (առողջության պահպանում, նյութափոխանակության բարելավում, հիվանդությունների կանխարգելում, իմունիտետի ամրապնդում և այլն), այնպես էլ բացասական (դիետաների սխալ ընկալում և կիրառում՝ մետաբոլիկ խանգարումներ, նյարդահոգեբանական խնդիրներ, չբավարարվածության զգացում և այլն) փոփոխություններին, որոնց թվում կարելի է նշել մարզական կախվածությունը:

Մարզումներից կախվածությունը ադիկտիվ վարքի մի տարատեսակ է, հետևաբար բնութագրվում է ադիկտիվ վարքի ընդհանուր հատկություններով, միևնույն ժամանակ, լինելով ինքնատիպ՝ պահանջում է համալիր մոտեցում: Մարզումներից կախվածության առաջացման վտանգը նախ և առաջ պայմանավորված է սոցիալապես ընդունելի և խրախուսելի վարքային դրսևորմամբ, իսկ մյուս կողմից, այն կարող է նպաստել քիմիական կախվածությունների առաջացմանը:

Ադիկտիվ վարքագծի ուսումնասիրությունների շրջանակներում կատարվել են հետազոտություններ, որտեղ պարզ են դարձել, որ տարբեր քիմիական և ոչ քիմիական ադիկցիաների հիմքում ընկած է գենետիկական նախատրամադրվածությունը: Մակ-Կյուսիկայի «Մարդու Մենդելեյան ժառանգում. Դոմինանտ-աուտոսոմ ֆենոտիպերի կատալոգ» աշխատությունում նշված է՝ ադիկտիվ վարքագծի համար պատասխանատու գեների գոյության մասին: Այդ գեները կարող են պատասխանատու լինել ինչպես էվոլյուցիոն նոր-

մալ երևույթների համար (կախվածություն սննդից, հասարակությունից), այնպես էլ պաթոլոգիկ (քիմիական և վարքային):

Մի շարք գիտնականների կողմից առաջադրվել են ադիկցիայի հոգեֆիզիոլոգիական բացատրություններ, որոնք զուգորդվում են թերմոզեն, կատեխոլամինային և էնդորֆինային վարկածներով [1].

1. թերմոզեն վարկածի համաձայն՝ վարժությունները բարձրացնում են մարմնի ջերմաստիճանը, միևնույն ժամանակ՝ իջեցնելով մկանային տոնուսը և սոմատիկ լարվածությունը, տազնապը,

2. նեյրոֆիզիոլոգիական և նեյրոֆարմակոլոգիական ծագման քիմիական կախվածությունների հիմքում ընկած են կատեխոլամինային և էնդորֆինային վարկածները[1]:

Ի.Պ. Անոխինը տվել է կախվածության այսպիսի հիմնավորում. «Կախվածությունը գլխուղեղի հիվանդություն է, որն իր բնույթով նման է մնացած բոլոր խրոնիկ հիվանդություններին, որոնք իրենց հերթին համալիր վարքային խանգարումների՝ գենետիկ, կենսաբանական, հոգեբանական, ինչպես նաև արտաքին միջավայրի գործոնների փոխհարաբերության արդյունք են»[1]:

Ֆունկցիոնալ խանգարումների ախտանիշները կարող են դրսևորվել չորս ոլորտներում՝ հոգեբանական, սոցիալական կամ մասնագիտական, ֆիզիոլոգիական և վարքային.

1. հոգեբանական մակարդակում՝ ուշադրության նվազմամբ, ագրեսիվությամբ և իմպուլսիվությամբ,

2. սոցիալական կամ մասնագիտական մակարդակում՝ հարազատների և ընկերների հետ շփման խիստ սահմանափակմամբ,

3. ֆիզիոլոգիական մակարդակում՝ նյարդային համակարգի գրգռվածության և դրդման մակարդակի ավելաց-

մամբ, սիմպատիկ նյարդային համակարգի գերակտիվությամբ,

4. վարքային մակարդակում՝ մարզումների ժամաքանակի անընդհատ երկարացմամբ, ինտրավերտությամբ, արտաքին աշխարհի նկատմամբ անտարբերությամբ[1]:

Այսպիսով՝ չնայած այս հիմնախնդրի հրատապությանը և այժմեականությանը, սակավաթիվ են հետազոտությունները՝ նվիրված տվյալ աղիկտիվ վարքի առաջացման անհատատիպաբանական, ֆիզիոլոգիական և անձնային գործոններին, ինչպես նաև դրա կանխարգելման համալիր միջոցառումներին: Ուստի, նպատակահարմար էր անդրադառնալ մարզումներից կախվածության հիմնախնդրի տեսական և էմպիրիկ հետազոտություններին, ինչպես նաև Հայաստանում այդ երևույթի տարածվածությանը:

Նպատակ: Մեր հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել ՀՀ-ում մարզումներից կախվածության տարածվածությունը, առաջացման և դրսևորման հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները:

Նպատակին հասնելու համար առաջադրվել են հետևյալ **խնդիրները՝**

1. Տեսական վերլուծության ենթարկել աղիկտիվ վարքի առաջացման հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական մեխանիզմներն ու օրինաչափությունները:

2. Ուսումնասիրել ՀՀ-ում այսօրինակ աղիկտիվ վարքի տարածվածությունը:

3. Դուրս բերել մարզումներից կախվածության դրսևորման առանձնահատկությունները՝ հոգեբանական, կենսաբանական և սոցիալական մակարդակներում:

Հետազոտությունում առաջադրված նպատակի և խնդիրների լուծման համար կիրառել ենք հարցարանային, կոնտենտ վերլուծության **մեթոդներ:** Հարցարանը կազմված

էր 20 հարցերից, որոնք ուղղված էին՝ պարզելու աղիկտիվ վարքի դրսևորման մակարդակը՝ հոգեբանական, սոցիալական և կենսաբանական, ինչպես նաև արտահայտվածության աստիճանը յուրաքանչյուր մակարդակի վրա:

Հետազոտության արդյունքները: Մեր հետազոտության ընտրանքը կազմել են մարզասրահ հաճախող 50 անձինք, որոնցից 25-ն արական, 25-ն իգական սեռի ներկայացուցիչներ են: Հետազոտվողների տարիքը տատանվում էր 16-ից 30 տարեկանի սահմաններում:

Ըստ մեր կողմից կազմված հարցարանի՝ պարզվել է, որ մարզումների տևողությունը չի ազդում աղիկտիվ հակումների վրա (տե՛ս աղ. 1)

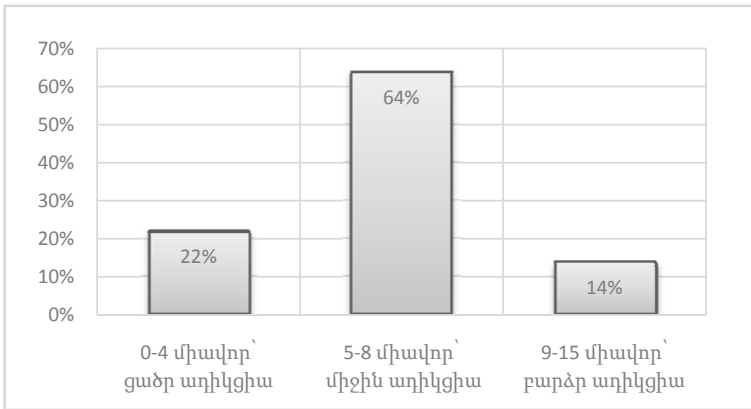
Աղյուսակ 1.

Աղիկտիվ հակումների և մարզումների տևողության ցուցանիշների համեմատություն

Հաճախելիություն	Աղիկտիվ միտումներ պարունակող պատասխանների քանակ
Մինչև 1 ամիս	84
1-6 ամիս	50
7-12 ամիս	52
13-36 ամիս	44
37 ամսից ավելի	109

Ինչպես երևում է աղյուսակից՝ աղիկտիվ վարքը, պայմանավորված չէ մարզումների հաճախման տևողությամբ: Աղիկտիվ վարք կարող են դրսևորել անգամ այն մարզվողները, որոնք նոր են սկսել հաճախել մարզումների, միևնույն ժամանակ տարիներ շարունակ մարզվողների մոտ կարող է չդրսևորվել աղիկտիվ վարքագիծ:

Հետազոտության արդյունքում պարզվել է նաև, թե այդ 50 անձից տոկոսային հարաբերությամբ քանիսն ունեն աղիկտիվ վարքի բարձր միտում (տե՛ս նկ. 1):

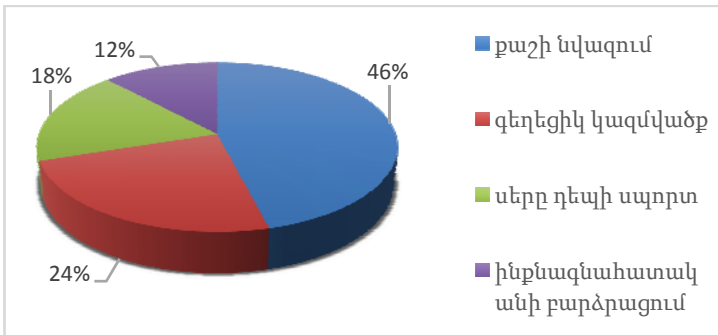


Նկար 1. Ադիկտիվ վարքի միտման մակարդակների ցուցանիշների տոկոսային բաշխվածությունը ընտրանքում

Ինչպես երևում է ստացված տվյալներից՝ 50 մարզվողներից 14 %-ն ունեն ադիկտիվ վարքի միտման բարձր մակարդակ, իսկ 64 %-ը՝ միջին, որն արդեն իսկ մտահոգիչ է:

Հայտնի է, որ սպորտային ադիկցիաներն առանձնացնում են երկու հիմնական խմբերի մեջ՝ առաջնային և երկրորդային: Առաջնային կախվածությունը ենթադրում է կախվածություն հենց վարժություններից, այն դեպքում, երբ երկրորդային ադիկցիայի առաջացման պատճառ կարող են լինել քաշի նվազեցումը, գեղեցիկ կազմվածքը, դրա կատարելագործումը [1]:

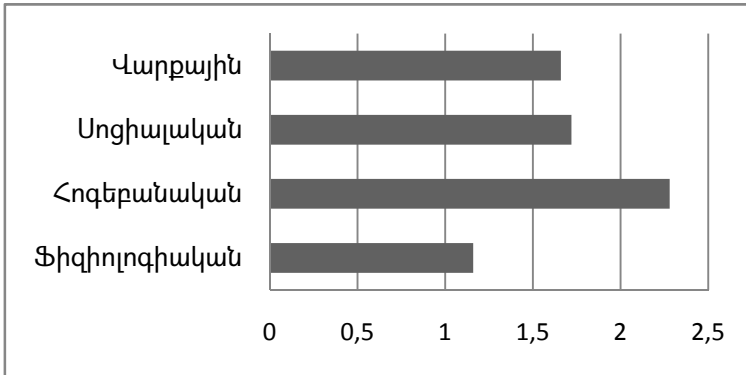
Կոնտենտ վերլուծությամբ պարզվել է, որ մեր հետազոտվողների մոտ գերակշռում է ադիկտիվ վարքի երկրորդային ձևը (տե՛ս նկ.2):



Նկար 2. Մարզումներից կախվածության առաջացման պատճառների բաշխվածությունը ընտրանքում

2-րդ նկարից ակնհայտ է, որ ադիկտիվ վարքի հակվածություն ունեցող անձանց մեծամասնության համար կարևոր է քաշի նվազեցումը և գեղեցիկ կազմվածքը:

Ադիկտիվ վարքի միտման բարձր և միջին մակարդակ ունեցող անձանց տվյալների կոնտենտ վերլուծությունը ցույց տվեց, որ մարզումներից կախվածությունը առավել հաճախ դրսևորվում է հոգեբանական մակարդակում՝ ազդելով մարդու ինքնագնահատականի, մեղքի զգացումի, իմպուլսիվության, տազնապայնության մակարդակի տարբերությամբ փոփոխությունների վրա: Միևնույն ժամանակ, նման մարդկանց հատուկ է կոնֆլիկտայնությունը և մեկուսացվածությունը: Մեր հետազոտվող ընտրանքում կենսաբանական մակարդակում նշանակալի փոփոխություններ չեն գրանցվում (նկ.3):



Նկ. 3 Ադիկտիվ վարքի դրսևորման մակարդակներ

Եզրակացություն:

1. Հետազոտության արդյունքների վերլուծությամբ պարզորոշվել է՝ մեր ընտանիքի մեծամասնությունը նկարագրվում է մարզումներից կախվածության արտահայտվածության միջին և բարձր մակարդակով: Հաշվի առնելով այն փաստը, որ երևույթը ՀՀ-ում նոր է զարգանում, անհրաժեշտ է մշակել կանխարգելիչ և շտկողական միջոցառումներ:

2. Ցույց է տրված, որ մարզումներից կախվածությունը դրսևորվում է հոգեբանական մակարդակի վրա, մասնավորապես, ինքնագնահատականի, իմպուլսիվության, տագնապայնության փոփոխություններով: Հատկանշական է նաև այն փաստը, որ մարզումների տևողությունը չի անդրադառնում մարզումներից կախվածության առաջացման վրա:

3. Հետազոտական տվյալների կոնտենտ վերլուծությամբ բացահայտվել է, որ մարզումներից կախվածության հիմքում ընկած են երկրորդային գործոնները՝ քաջի նվազեցումը և գեղեցիկ կազմվածքը:

4. Ստացված արդյունքները կարող են կիրառվել ինչպես սիրողական սպորտում՝ բացահայտելու և կանխարգելելու ադիկտիվ վարքի առաջացումը, այնպես էլ մասնագիտական սպորտում՝ մասնագիտական ընտրության և զարգացման գործընթացում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Смирнов А. В., Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности. Автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 /А. В. Смирнов; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, 2015, 47 с.

2. Гинтер Е.К., Медицинская генетика: учебник. М.: медицина, 2003, 448 с.

3. Мандель Б. Р., Психология зависимостей (Аддиктология). М 2018, 486 с.

ПРЕДИКТОРЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АДДИКЦИИ

**К.Б.н., доцент Л.С.Степанян, доцент К.Г. Даниелян,
студентка 3-го курса С. А.Теймуразян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: зависимость от упражнений, снижение веса, агрессивность, тревожность, самооценка.

Изучена проблема аддикции от физических упражнений, предикторы ее развития и особенности проявлений. Выявлено, что в основе развития аддикции от упражнений лежат вторичные факторы образования, такие как, снижение веса и поддержание стройной фигуры. Показано также, что зависимость от упражнений проявляется, в основном, на психологическом уровне функционирования личности разнонаправленными изменениями уровня тревожности, импульсивности, агрессивности и самооценки. Обсуждаются проблемы профилактики и коррекции спортивной аддикции в профессиональном и массовом спорте.

THE PREDICTORS OF DEVELOPMENT OF SPORT'ADDICTION
PhD of biology, associate professor Stepanyan L.S., associate
professor Danielyan K.G., Teymurazyan S. A.

SUMMARY

Key words: Addiction of physical exercises, weight loss, aggressiveness, anxiety, self-esteem.

The problem of addiction from physical exercises, predictors of its development and features of manifestations was studied.

Revealed that the basis of the development of addiction to exercise is secondary factors of formation, such as losing weight and maintaining a slim figure. It is also shown that dependence on exercises manifests itself mainly on the psychological level of personality functioning with multidirectional changes in the level of anxiety, impulsivity, aggressiveness and self-esteem. The problems of prevention and correction of sports addiction in professional and mass sports are discussed.

ՍԿՍՆԱԿ ԼԵՈՒՆԱԴԱՀՈՒԿՈՐԴՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ
ՓՈԽԿԱՊԱԿՑՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դոցենտ Ա.Շ. Տիրացոյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Գ. Գ. Սարգսյան,
ասիստենտ Ս.Ս. Սաֆարյան

Կիրառական մարզաձևերի, սպորտի մենեջմենտի և
հասարակական գիտությունների, լեզուների ամբիոններ

Առանցքային բառեր: Լեռնադահուկային սպորտ, համահարաբերակցական կապեր, ֆիզիկական պատրաստվածություն, լեռնադահուկորդի տեխնիկա, նախնական սպորտային մասնագիտացում:

Արդիականություն: Այսօր լեռնադահուկային սպորտը, հիրավի, ձմեռային մարզաձևերից առավել հանրաճանաչն է: Սպորտային ռեզերվի պատրաստումը պահանջում է տար-

բեր խնդիրների լուծում՝ պայմանավորված սկսնակ և պատանի մարզիկների բազմավեկտոր պատրաստության գործընթացի արդյունավետ կազմակերպմամբ:

Սպորտի տեսության մեջ մարզիկների բազմամյա պատրաստության գործընթացը պայմանականորեն բաժանվում է որոշ փուլերի՝ նախնական պատրաստություն, սկզբնական սպորտային մասնագիտացում (բազային պատրաստության փուլ), ընտրված մարզաձևում խորացված մարզումներ և մարզական կատարելագործում: Փուլերի տևողությունը պայմանավորված է պարապողների մարզական պատրաստվածության մակարդակով և մարզաձևի յուրահատկությամբ:

Պատանի մարզիկների բազմամյա պատրաստությունը պետք է իրականացվի՝ հաշվի առնելով պարապողների տարբեր տարիքային խմբերի պատրաստության միջոցների, մեթոդների և խնդիրների հաջորդայնությունը, ինչի շնորհիվ բարձրացվում է մարզումային գործընթացի արդյունավետությունը [1]:

Սկզբնական մասնագիտացման փուլում տեխնիկական հնարքների յուրացման հիմքն է դրվում, մշակվում են ընտրված մարզաձևի համար անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունները: Բեռնվածությունը սկսում է կրել ավելի մասնագիտական ուղղվածություն[2]:

Լեռնադահուկային սպորտի տեսության մեջ և մեթոդիկայում՝ հատկապես սկզբնական սպորտային մասնագիտացման փուլում, տեխնիկայի տարրերի յուրացման, մարզման առավել արդյունավետ մեթոդների, սկսնակ լեռնադահուկորդների շարժողական ընդունակությունների զարգացման հիման վրա տեխնիկայի տարբեր ցուցանիշների կատարելագործման հարցերի պատասխանները ոչ լիարժեք են արտացոլված: Այս ամենը պահանջում է նոր գիտական հե-

տազոտությունների անցկացում և գործնական հանձնարարականների մշակում՝ մարզական գործընթացի կատարելագործման, օպտիմալացման ու մրցումներում հաջող հանդես գալու համար:

Պատանի լեռնադահուկորդների բազմամյա պատրաստության բազային փուլում արդիական են համարվում սպորտային պատրաստության գործընթացի տարբեր կողմերի կատարելագործմանն ուղղված նոր հետազոտությունների իրականացումը:

Հետազոտության նպատակը: Նախնական սպորտային մասնագիտացման փուլում բացահայտել շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակի ներգործությունը լեռնադահուկորդների տեխնիկայի առանձին ցուցանիշների վրա:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում,

2. շարժողական պատրաստվածության հսկողություն,

3. փորձագիտական գնահատականներ,

4. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության գործընթացում ուսումնասիրվել են մարզիկների հետևյալ շարժողական ընդունակությունները՝

1. արագաուժային ընդունակություններ՝ հեռացատկ տեղից,

2. իրանի մկանային ուժ՝ մեջքին պառկած դիրքից իրանի բարձրացում (քանակը՝ րոպեում),

3. վերին վերջույթների մկանային ուժ՝ հատակին հենում դրությունից, ձեռքերի ծալում և տարածում (քանակ/,

4. արագավազք՝ 30մ(վրկ),

5. կոորդինացիոն ընդունակություններ՝ Վ. Ստարոստայի մեթոդով [4]:

Բոլոր ստուգողական վարժությունները ընտրվել են թեստերի ներկայացվող պահանջներին համապատասխան (տեղեկատվություն, հուսալիություն, օբյեկտիվություն) և հետազոտվողի տարիքային բնութագրերի հաշվառմամբ:

Պարապոզների տեխնիկան գնահատվել է հետևյալ չափանիշներով՝

1. մարմնի դիրք,
2. ձեռքերի դրություն,
3. հավասարակշռություն՝ առաջ-հետ ուղղությամբ,
4. կողային հավասարակշռություն,
5. զուգահեռ դահուկների վարում,
6. կանգերի կատարում,
7. ձյան հետ դահուկի հպում,
8. արագության հսկողություն և շրջադարձերի շառավիղ,

9. շրջադարձերի կատարում դահուկաեզրերի վրա:

Վերը ներկայացված յուրաքանչյուր տեխնիկայի չափորոշիչ գնահատվել է 10 միավորանոց սանդղակով (որքան արդյունավետ է տեխնիկայի տարրերի կատարումը, այնքան բարձր է տրվող միավորը): Յուրաքանչյուր մարզիկի տեխնիկայի տարրերի գնահատականը տրվել է 3 վայրէջքի հիման վրա: Որպես փորձագետներ ներգրավվել են Ծաղկաձորի քաղաքի մանկապատանեկան մարզադպրոցի 5 մարզիչներ: Փորձագետները միմյանցից անկախ գնահատել են պատանի մարզիկների տեխնիկան: Հետագայում իրականացվել է միջին փորձագիտական գնահատում:

Հետազոտությանը մասնակցել են նույն մարզադպրոցի նախնական մարզական մասնագիտացված խմբի 6-8 տարեկան 15 լեռնադահուկորդներ:

Արդյունքները: Նախքան լեռնադահուկորդների տեխնիկայի ցուցանիշների և շարժողական պատրաստվածու-

թյան տարբեր կողմերի գնահատականների միջև փոխկապվածության արդյունքների մեկնաբանելը՝ մանկապատանեկան մարզադպրոցի համար նախատեսված ստուգողական վարժությունների հիման վրա[3] ներկայացնենք հետազոտությանը մասնակից լեռնադահուկորդների ֆիզիկական պատրաստվածության տվյալները (աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

6-8 տարեկան լեռնադահուկորդների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշները

Ցուցանիշը	Շարժողական թեստեր				
	Հեռացակ տեղից (սմ)	Իրանի բարձրացում (քանակը)	Ձեռքերի ծալում և տարածում (քանակը)	Վազք 30մ (վրկ.)	Ցատկ շրջադարձով (90°)
$X \pm m$	160± 4.32	22±0.63	10±0.52	6.8±0.12	13±0.93

Հետազոտվող ցուցանիշների հաշվարկը (միջին թվաբանականը, միջին թվաբանականի սխալը, ինչպես նաև 8-10 տարեկան երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության և տեխնիկական բնութագրերի միջև համահարաբերակցության գործակիցը) իրականացվել է Excel համակարգչային ծրագրի հիման վրա:

2-րդ աղյուսակում ներկայացված է բացահայտված կապերի ընդհանուր պատկերը:

Աղյուսակ 2

Շարժողական պատրաստվածության մակարդակի և լեռնադահուկային վայրէջքի տեխնիկայի համահարաբերակցական փոխկապվածությունը

	Տեխնիկայի ցուցանիշները	Շարժողական թեստեր				
		1	2	3	4	5
1.	մարմնի դիրք	0.69*	0.30	0.25	0.18	0.46*
2.	ձեռքերի դրություն	0.48	0.44	0.25	0.14	0.30
3.	հավասարակշռություն՝ առաջ-հետ ուղղությամբ	0.28	0.01	0.31	0.34	0.27

4.	զուգահեռ դահուկների վարում	0.19	0.21	0.32	0.02	0.15
5.	կողային հավասարակշռություն	0.61*	0.32	0.11	0.17	0.18
6.	կանգերի կատարում	0.01	0.18	0.20	0.12	0.19
7.	դահուկների հպումը ձյան հետ	0.14	0.01	0.68*	0.59	0.18
8.	արագության հսկողություն և շրջադարձի շառավիղ	0.25	0.28	0.31	0.29	0.59*
9.	շրջադարձի կատարում՝ դահուկատեղերի վրա	0.18	0.09	0.26	0.28	0.32

Ծանոթություն: * Կապը հավաստի է՝ $p < 0.05$:

Աղյուսակի տվյալներից երևում է, որ առկա է գրեթե ուժեղ համահարաբերակցական կապ՝ ստորին վերջույթների արագաուժային ընդունակության և մարմնի դիրքի, ինչպես նաև վայրէջքի ժամանակ կողային հավասարակշռության, վերին վերջույթների ուժի և ձյան հետ դահուկների հպման, մարմնի դրության և կոորդինացիոն ընդունակությունների, կոորդինացիոն ընդունակությունների և շրջադարձի շառավիղով արագության հսկողության: Հավելենք, որ հետազոտության ընթացքում չեն բացահայտվել հավաստի համահարաբերակցական կապեր՝ ընդհանուր դիմացկունության և տեխնիկական բնութագրերի միջև:

Եզրակացություն: Ստացված տվյալների հիման վրա կարելի է կատարել հետևյալ հիմնական եզրակացությունները.

1. մարմնի ռոտացիայի արդյունավետության և շրջադարձում՝ մարմնի զանգվածի կենտրոնից դեպի ներս չափից ավելի տեղաշարժի վրա ազդում է իրանի մկանային ուժի զարգացման մակարդակը,

2. վայրէջքի ժամանակ ձեռքերի ոչ ճիշտ դրությունը կապված է վերին վերջույթների մկանային ուժի թույլ զարգացմամբ,

3. արագության հսկողության բացակայությունը, շրջադարձերի փոքր շառավիղը և նրա անբավարար թեքությունը պայմանավորված են պարապողների կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացմամբ:

Անհրաժեշտ է նշել, որ հետազոտության տվյալները կարող են հիմք ծառայել լեռնադահուկային սպորտի նախնական մարզական մասնագիտացման խմբերում տեխնիկական տարրերի և շարժողական ընդունակությունների համակցված զարգացման գործընթացի կազմակերպման համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները, Երևան, 1988, 104 էջ:

2. Никитушкин В. Г., Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва, физической культуры и спорта. - 2009.-115с.

3. Программа ДЮСШ- 9 по горнолыжному спорту для групп начальной подготовки 1-3 года обучения
<http://www.birmaga.ru/dosta /main.html>

4. Староста В., Новый способ измерения и оценки двигательной координации // Теория и практика физической культуры. 1998, № 6, с. 8– 12.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ

**Доцент А.Г. Тирацуйян, К.П.Н., профессор Г.Г. Саргсян,
ассистент С.С. Сафарян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: горнолыжный спорт, корреляционные связи, физическая подготовленность, техника горнолыжника, начальная спортивная специализация.

В статье рассматривается воздействие некоторых сторон физической подготовленности на технические характеристики начинающих горнолыжников.

Выявлены корреляционные связи между: мышечной силой торса и положением тела, боковым равновесием во время спуска; силой верхних конечностей и точным положением рук; координационными способностями и положением тела; контролем скорости и радиусом поворота; динамикой работы ног и наклоном тела.

Выявленные взаимосвязи могут стать основой процесса сопряженного развития элементов техники и двигательных способностей начинающих горнолыжников.

CORRELACION OF TECHNICAL AND PHYSICAL PREPAREDNES FOR STARTING ALPINE SKIERS

Associate professor A. G. Tiratsuyan,

PhD of Pedagogical Sciences, professor G. G. Sargsyan,

Assistant S. S. Safaryan

SUMMARY

Keywords: Alpine sports, correlations, physical preparedness, alpine skiers technique, starting sports specialization.

The article studies the interaction of certain sides of physical preparedness for the technical characteristics of starting Alpine skiers. The correlation between muscular strength of the torso and body position; side scale during the jump, upper limb strength and exact position of the hands; coordination abilities and body position; control of the speed and slope body bent have been revealed.

These relationships can become the basis for the development of technical elements and motor skills of starting Alpine skiers.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ-ПУЛЕВИКОВ

Профессор В.М. Авагимянц
Ереванский государственный университет

Ключевые слова: психологическая подготовка, анализ своих действий вслух, концентрация и психорегуляция.

Актуальность. Известно, что спортсмены, находящиеся в предстартовом сильном возбуждении (предстартовой лихорадке), склонны к недооценке временных интервалов. Они могут значительно ускорять свои действия, находясь в излишне возбуждённом состоянии, что может привести к бесконтрольной быстрой стельбе с низким результатом. А затягивание стрельбы, что также приводит к низкому результату, говорит о предстартовой вялости стрелка.

Одним из основных положений теории и практики спорта является предварительная подготовка с целью участия в соревнованиях (2).

Выступая на соревнованиях, стрелок находится в новой окружающей его обстановке (другое стрельбище, другое освещение, голоса болельщиков и т.д.) (1).

Успех каждого стрелка зависит от хладнокровия, физической и психологической выносливости, умения точно определять оптимальное время прицеливания, что невозможно без многократных повторений техники стрельбы и психологической подготовки (4).

Очевидно, что стрелок должен уметь контролировать и регулировать своё психологическое состояние и, в первую очередь, уровень эмоционального возбуждения и мысленные процессы (3).

При повышении эмоционального состояния у человека увеличивается частота пульса, повышается потовыделение, может даже повыситься температура, могут начаться спазмы желудка и, что особенно важно, произвольно напрягаются разные мышечные группы. На соревнованиях такое состояние может привести к регулярному недобираанию большого количества очков.

Цель исследования. Определить эффективность применения в тренировочном процессе психологической подготовки, анализа своих действий вслух, концентрации и психорегуляции.

Методы и организация. Изучение и обобщение литературных источников, исследования и метод математической статистики.

Для развития концентрации необходимо умение анализировать свои действия вслух. Анализируя свои действия вслух, а затем мысленно (по мере повышения спортивного мастерства), стрелок передаёт свои ощущения памяти, что приводит к правильному выполнению техники стрельбы и глубокой концентрации до конца выстрела. Стрелок запоминает под каким углом вылетела пуля, как щека прикасается к оружию, какая ошибка руки удерживающей оружие, какое дыхание, положение затыльника, нажатие спускового курка, как распределять оптимальное время прицеливания и т.д. и вносит поправки перед следующим выстрелом.

В исследовании приняли участие 30 студентов Гос. Университета (муж. и жен.) спортивной секции пулевой стрельбы с тренировочным циклом (3 раза в неделю по 2 часа), которые были разделены на две равные группы по 15 человек: контрольную и основную с одинаковым количеством опытных стрелков и новичков и равному числу муж. и

жен. в каждой группе. Основная группа тренировалась по обычной программе тренировок стрельбы.

Контрольная группа кроме обычной программы тренировок обучалась умению анализировать свои действия вслух, концентрации и психорегуляции.

Исследование проведено в конце семестра методом педагогического наблюдения и математических вычислений после выполнения 3-х пробных и 10-ти зачётных выстрелов из пневматической винтовки из положения стоя на дистанции 10 м. по мишени N8.

Вычислены зачётные суммы очков и процентные показатели суммарных результатов в каждой группе. Результаты за 2019 г. изображены в таблице.

Группы	Сумма очков	%
Контрольная	1378	91,8
Основная	972	64,8

Выводы. Психологическая подготовка, концентрация и психорегуляция, умение анализировать свои действия вслух, а по мере повышения спортивного мастерства и мысленно, помогли стрелкам контрольной группы концентрировать внимание на правильном воспроизведении технических приёмов стрельбы и показать более высокий результат.

Такая методика тренировки послужит “ключём” для формирования технического мастерства и выработки устойчивости стрелковых навыков, что приведёт к высоким стабильным результатам в условиях соревнования.



ЛИТЕРАТУРА

1. Володина И., О построении предсоревновательной подготовки стрелков-пулевиков. Разноцветные мишени.– М.: ФиС.– 1982.– 29 с.

2. Казарян Ф.Г., Манукян Р.С., О сущности тренерской профессии. Материалы XXXIII респ. науч. метод. конф. Арм ГИФК.– Ереван.– 2006.– 234 с.

3. Коноплев М.А., Начальная подготовка стрелка-разрядника.– М.: ДОСААФ.– 1962.– 123 с.

4. Юрьев А.А., Пулевая спортивная стрельба.– М.: ФиС.– 1973.– 309 с.

ՀՐԱԶԻԳՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՈՐՈՇ ՏԵՍԱԿԵՏՆԵՐ

Պրոֆեսոր Վ.Մ. Ավագիմյանց
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Հոգեբանական պատրաստություն, գործողությունների բարձրաձայն վերլուծություն, կենտրոնացում և հոգեբանական կարգավորում:

Բարձրաձայն վերլուծելով գործողությունները՝ հրաձիգը միանգամից փոխանցում է իր զգացումները գիտակցությանը, ինչն իր հերթին ապահովում է հրաձգության գործողությունների ճիշտ վերլուծությունը և կատարումը:

Այդպիսի մարզման մեթոդը տեխնիկական վարպետության հասնելու «բանալին» է, որի արդյունքը մրցման պայմաններում կդառնա բարձր միավորների հաղթական միագումարը:

ABOUT SOME MENTAL TRAINING ASPECTS OF RIFLE SHOOTERS

Professor V.M. Avagimyants
SUMMARY

Keywords. Psychological preparation, analysis of own actions aloud, concentration and psychoregulation.

The shooter, by pondering loudly, immediately transfers his feelings to the consciousness, which enables the proper analysis and execution of shooting actions.

Such a training method is a “key” for reaching the technical mastery, which will become a success factor of scoring higher points during the competition.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

Доцент Ю.Г. Григорян, преподаватель И.А. Казарян
**Кафедра теории и методики физического воспитания и
кафедра спортивного менеджмента и общественных наук**

Ключевые слова: физическое воспитание дошкольников, диссертационные работы, анализ, науковедение.

Введение. В современном науковедении довольно часто пользуются измерением численности опубликованных научных работ (И.Д. Лельчицкий, Н.С. Пурышева, А.П. Тряпицына, 2017), которые выявили более или менее тесную корреляционную связь с характеристиками новых результатов науки, но не идентичен им.

Если рассматривать научно-техническую информацию, действующую в сфере физической культуры, то согласно Н.П. Гуменюку, В.Д. Гончарову и С.С. Филипову (1982) ее можно разделить на 9 групп:

1. Периодическая научно-техническая литература;
2. Непериодическая научно-техническая литература;
3. Труды, сборники, материал научных конференций, симпозиумов, семинаров, научно-исследовательских и учебных институтов;
4. Диссертации на соискание ученых степеней, авторефераты к ним;

5. Отчеты о научно-исследовательских работах;
6. Патентная информация;
7. Нормативно-техническая литература;
8. Планово-отчетная документация;
9. Прочая непериодическая научно-техническая литература.

Следует отметить, что и в настоящее время есть работы, рассматривающие количественные аспекты научно-технической информации в сфере физической культуры (С.А. Гониянц, М.А. Петрачев, 1982; В.М. Зациорский, Г.С. Туманян, В.П. Козьмина, М.А. Петрачева, 1998; С. О. Филипова, 2006; Л.И. Лубышева, С.А. Пронин, 2017; С.А Пронин, Е.О. Попов, В.Д. Зверев, Д.Д. Дальский, 2017).

В нашем исследовании из перечисленных источников научно-технической информации, мы анализировали лишь те, где в наибольшей мере сконцентрирован научно-технический потенциал физического воспитания дошкольников, а именно: анализ диссертационных работ по специальностям: 13.00.01; 13.00.004, защищенные за период 1960-1990 гг.

Целью нашей работы является характеристика научно-методического потенциала физической культуры дошкольников.

Организацию исследований мы проводили в несколько этапов:

1. Анализ диссертационных работ советского времени;
2. Анализ диссертационных работ, защищенных после распада Советского Союза.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников;
2. Контент анализ.

В данной статье представлены результаты контент-анализа диссертационных работ защищенных за советской период.

Проведенный анализ диссертационных работ по проблемам физического воспитания дошкольников (с 1938 по 1989 г.) показал, что за этот период было защищено 62 работы, что составляет 5,5 % от общего количества 1117, защищенных по вопросам массовой физической культуры и спорта в стране. Для сравнения отметим, что за этот период (по данным В.П. Козьмина, М.А. Петрачева, 1989) по проблемам физического воспитания школьников защищено 562 работы, из них 12 докторских. Что касается докторских работ, по проблемам физической культуры дошкольника, то нами обнаружена только одна.

Из общего количества диссертационных работ 62, выполненных по проблемам физической культуры дошкольника, они распределялись следующим образом (по преимущественной их направленности):

1. По общим вопросам обучения основным движениям – 9 диссертаций (14,5%),
2. По физическому воспитанию в разных климатических условиях, особенностях физического воспитания в сельской и городской местности – 8 (12,9%),
3. По воспитанию двигательных (физических) качеств и способностей – 8 (12,9%),
4. По исследованию режима двигательной активности – 6 (9,6%),
5. По медико-биологическим (в т.ч. гигиеническим) аспектам ФВ дошкольников – 6 (9,6%),
6. По физическому воспитанию, коллекции разных отклонений в состоянии здоровья – 4 (6,5%),

7. По методике использования подвижных игр – 4 (6,5%),
8. По методике занятий плаванием – 3 (4,8%),
9. По методике проведения занятий с использованием спортивных упражнений – 3 (4,8%),
10. По разным формам работы, видам проведения занятий – 3 (4,8%),
11. По связи физического воспитания с другими сторонами воспитания – 2 (3,2%),
12. По оценке физической подготовленности – 2 (3,2%),
13. По методике закаливания – 2 (3,2%),
14. По методике проведения занятий с использованием спортивных игр – 1 (1,6%),
15. По физическому воспитанию в семье – 1 (1,6%).

Выводы. Отмечая несомненные достижения советских специалистов в разработке актуальных проблем дошкольного физического воспитания, необходимо отметить, что имеется широкий круг нерешенных практических проблем, которые ещё не стали объектом специального научного исследования. К ним в первую очередь относятся:

- Нет должного научно-методического обоснования одного из важных разделов "Программы" - "Спортивных игр". Выполнена только одна работа, частично по баскетболу. Отсутствуют исследования по методике обучения и дозирования нагрузок по футболу, хоккею, бадминтону, теннису и т.д.;

- Осталось вне поля зрения ученых, научных исследователей и содержание самостоятельной физкультурной деятельности старших дошкольников – как в детском саду, так и в семье с учетом пола-возрастных различий;

- Недостаточно разработана социологическая проблематика физического воспитания дошкольников, в том числе,

- пропаганда всеми средствами массовой информации физической культуры среди родителей и, прежде всего, изыскание путей формирования их физкультурной образованности;

- особо следует отметить явно слабую разработанность проблемы подготовки специалистов средней, и что особенно важно в настоящее время, высокой квалификации как в ИФК, так и в педагогических вузах;

- Крайне недостаточно изучен вопрос об особенностях физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих в разных климато-географических условиях (по сезонам года) и, что особенно важно – обоснование двигательного режима по временной акклиматизации дошкольников к среднегорью, условиям жаркого, холодного климата;

Можно полагать, что решение указанных проблем будет способствовать значительному улучшению постановки научно-исследовательских работ по проблемам физического воспитания дошкольников и тем самым содействовать более эффективной и качественной подготовке детей обучению в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. В.М. Зациорский, Г.С.Туманян, В.П. Козьмина, М.А. Петрачев Советская наука о физической культуре и спорте: состояния и перспективы//ТиПФК №1, 1998. – с. 2-5,

2. И.Д. Лельчицкий, Н.С. Пурышева, А.П. Тряпицына, -Диссертационные исследования по педагогическим наукам: анализ тематики//Педагогика №3,2017. - с. 37-48

3. Л.И. Лубышева, С.А. Пронин Актуализация проблем спортивной науки в рамках информационного сегмента журнала «теория и практика физической культуры» - 2017//ТиПФК №2, 2018. – с. 98-100,

4. С.А. Гониянц, М.А. Петрачев Пути совершенствования научно-исследовательской работы, подготовки и переподготовки

кадров по массовой физической культуре взрослого населения //ТиПФК №11, 1982. – с. 38-41,

5. С.А. Пронин, Е.О. Попов, В.Д. Зверев, Д.Д. Дальский Динамика обобщенного объема отечественных научных и/или методических публикаций по проблеме физической культуры и спорта (1917-2016 гг.)//ТиПФК №1,2018. – с. 94-96.

6. С.О. Филиппова, Перспективные направления научных исследований в области физической культуры дошкольников //ТиПФК №9,2006. – с. 15-17,

**ՆԱԽԱԴԴՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՆԵՐՈՒԺԻ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ
Դոցենտ Յու. Գ. Գրիգորյան, դասախոս Ի. Ա. Ղազարյան
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: Նախադպրոցական տարիք, ֆիզիկական դաստիարակություն, դիսերտացիա, վերլուծություն, գիտական ուսումնասիրություններ:

Նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ատենախոսական աշխատանքների վերլուծության հիման վրա ուրվագծվել են դրանց թեմատիկ ուղղությունները և շեշտադրվել են չուսումնասիրված գիտամեթոդական հիմնախնդիրները:

**GENERAL CHARACTERISTICS OF THE SCIENTIFIC AND
METHODOLOGICAL POTENTIAL OF THE PRESCHOOL CHILDREN
PHYSICAL EDUCATION**

**Associate professor Yu. G. Grigoryan, lecturer I.A. Khazaryan
SUMMARY**

Keywords; preschool, physical education, dissertations, analysis, scientific studies.

Based on the analysis of dissertation works on the problem of physical education of preschool children, thematic directions were outlined and unstudied scientific and practical problems were emphasized.

ԹԻՄԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՄԵԹՈՂԸ ԴԱՌՆԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇԻ ԴԵՊՔՈՒՄ

*Դասախոս Գ.Ռ. Ասցապրյան
Կինեզիոլոգիայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Դաունի համախտանիշ, կինեզիոթերապիա, բուժական մերսում, էրգոթերապիա:

Արդիականություն: Տրիսոմիա 21-ը Դաունի համախտանիշի ամենատարածված տեսակն է (95% դեպքերում), որի դեպքում պտուղն ունենում է 21-րդ քրոմոսոմի երեք կրկնօրինակ՝ երկուսի փոխարեն: Մինչև բեղմնավորումը կամ դրա ընթացքում, սերմնահեղուկի կամ ձվաբջջի 21-րդ քրոմոսոմի զույգը չի կարողանում առանձնանալ, և սաղմի զարգացման ընթացքում, հավելյալ քրոմոսոմ է վերատադրվում բոլոր բջիջներում: Դաունի համախտանիշի այս տեսակը պատահում է 95% դեպքերում և կոչվում է տրիսոմիա 21:

Երիտասարդ մայրերի շրջանում Դաունի համախտանիշով ծնունդների հավանականությունը շատ ավելի ցածր է, քան տարեց կանանց շրջանում: Համարվում է, որ երիտասարդ մայրերից ծնված 1200-1500 երեխաներից մոտ մեկն է ունենում Դաունի համախտանիշ: Իսկ ահա 45-ից բարձր տարիքի մայրերից ծնված երեխաների շրջանում Դաունի համախտանիշ ունենալու վտանգը 1/13-ի հարաբերակցությամբ է: Միջազգային փորձագետների կողմից տրամադրած տվյալներով Ռուսաստանի Դաշնությունում ապրում են մոտ 50. 000 մարդ Դաունի համախտանիշով, ընդ որում՝ նրանց 50% երեխաներ են: Հայաստանում այս համախտանիշի տարածվածության մասին տվյալներ, ցավոք, չկան: Հայտնի է միայն, որ 2014թ. մանկատուն է ընդունվել Դաունի համախտանիշով 22 երեխա:

Ըստ համաշխարհային վիճակագրության վերջին տվյալների՝ ԱՄՆ-ում 733 երեխաներից մեկը ծնվում է Դաունի համախտանիշով: Խնդիրը այնքանով է արդիական և տարածված ամբողջ աշխարհում, որ մարտի 21-ը նշվում է որպես Դաունի համախտանիշով անձանց օր:

Աշխատանքի նպատակն է՝ կիրառելով ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայի համալիր մեթոդները՝ կինեզիոթերապիան, բուժական մերսումը և էրգոթերապիան, զարգացնել Դաունի համախտանիշով երեխայի ֆիզիկական հմտությունները և մտավոր ունակությունները:

Հետազոտության խնդիրներն են.

- Ընտրել և կիրառել հատուկ ֆիզիկական վարժություններ, մերսման, ինչպես նաև էրգոթերապիայի մեթոդ, որը կհամապատասխանի տվյալ երեխայի ֆիզիկական փուլային զարգացմանը:

- Հիմնավորել Դաունի համախտանիշով երեխաների թիմային ռեաբիլիտացիայի նպատակահարմարությունը:

Մեթոդները՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,
2. կինեզիոթերապիա,
3. էրգոթերապիա,
4. բուժական մերսում:

Արդյունքները: Հետազոտությանը մասնակցել է 1,6 տարեկան երեխա, որի մոտ ախտորոշվել էր Դաունի համախտանիշ (տրիսոմիա 21): Երեխայի մոտ առկա էր շարժողական ունակությունների թերացում, մկանային թուլություն: Երեխան չէր կարողանում բարձրացնել ոտքերը, բացակայում էին գլորվելու և նստելու ունակությունները, առկա էր ֆիզիկական պասիվություն, դանդաղ ռեակցիաներ՝ ձեռքերը չէր կարողանում բերել միջին գիծ, չէր կենտրոնանում խաղալիքի վրա: Օբյեկտիվ գննման արդյունքում երեխայի մոտ

դիտվում էր ֆիզիկական զարգացման գլոբալ հապաղում, առկա էր մկանային հիպոտոնուս, իսկ էրգոթերապիստը նշեց, որ տուժած են մեծ և փոքր մոտորիկան, դանդաղ են ռեակցիաները, բացակայում է կենտրոնացումը:

Իրականացվել է հիվանդի ընդհանուր վերականգման կուրս, որի մեջ մտնում էին կինեզիոթերապիան, բուժական մերսումը և էրգոթերապիան:

Կուրսի տևողությունը կազմում էր 25 օր, յուրաքանչյուր պարապմունքի տևողությունը՝ 45 րոպե, բուժական մերսման տևողությունը՝ 20 րոպե: Ընդհանուր առմամբ անցկացվել է 2 կուրս: Ռեաբիլիտացիոն միջոցառումների հերթականությունն ընտրվել է հետևյալ կերպ՝ մեկ օրում անցկացվում էր կինեզոթերապիայի պարապմունք և բուժական մերսում, հաջորդ օրը՝ էրգոթերապիայի պարապմունք և բուժական մերսում: Առաջին կուրսից հետո տրվում էր երկշաբաթյա ընդմիջում, որից հետո վերսկսվում էր կուրսի կրկնողությունը:

Կինեզիոթերապիայի նպատակն էր՝ խթանել շարժողական ունակությունների զարգացմանը, սնուցել թույլ մկանները, զարգացնել փոխհատուցող մեխանիզմներ՝ բացակայող ֆունկցիաների համար, ինչպես նաև կարգավորել առկա, սակայն խանգարված ֆունկցիաները: Մերսման խնդիրն էր՝ լավացնել մկանների սնուցումը և կանխել հիպոտոնուսը, մեծացնել մկանների կծկման ունակությունը, ուժը և աշխատունակությունը, ինչպես նաև նորմալեցնել դրանց տոնուսը: Էրգոթերապիայի նպատակն էր՝ լավացնել մեծ և փոքր մոտորիկան, աշխատել ուշադրության լավացման վրա և կենտրոնացնել երեխայի ուշադրությունը վերին վերջույթների օգտագործման վրա:

Երեխայի ֆիզիկական էտապային զարգացման վրա աշխատելիս կինեզիոթերապիան անցկացվում էր կանոնավոր կերպով՝ աստիճանաբար ավելացնելով վարժություններ

րի բեռնվածությունը և ինտենսիվությունը: Կիրառվել են վարժություններ գնդակի, հավասարակշռության տախտակի և գլանակի վրա, որոնք նպաստում են բարելավել ձեռքերի վրա հենումները՝ զարգացնելով պաշտպանողական ռեֆլեքսը, ինչպես նաև զարգացնում և մարզում են վեստիբուլյար ապարատը:

Մերսելիս կատարվել են շփում, տրորում և ճմլում հնարքները, որոնք մասնավորապես ազդում են մկանային թելիկների վիճակի վրա, բարձրացնում են մկանի առաձգականությունը և կրճատումը: Նաև կատարվել են աշխատանք ձեռքերի և առարկա-մանիպուլյատիվ, ինչպես նաև տեսողական-մոտոռ զարգացման ուղղությամբ՝ օգտագործելով տարբեր չափի գույնի խաղալիքներ, ձայնային ազդանշաններ:

Բուժման արդեն իսկ 10-րդ օրը երեխայի մոտ նկատվեցին դրական փոփոխություններ: Նա փորձում էր ձեռքերը առբերել մարմնի միջին գիծ և թերապիստի օգնությամբ փորձում էր գլորվել մեջքից կողք, և հակառակը: Գնդակի վրա՝ թերապիստի օգնությամբ նստած դիրքում փորձում էր հենվել ձեռքերի վրա:

Բարելավվել էին հենումները ձեռքերի վրա նստած դիրքում, ինչպես նաև որովայնի վրա պառկած դիրքում: Առաջին կուրսի վերջում երեխայի մոտ բարելավվեց մկանային տոնուսը, որը թույլ տվեց անցնել ֆիզիկական զարգացման հաջորդ փուլին համապատասխանող վերականգնողական աշխատանքներին: Խորհուրդներ և մեթոդական ցուցումներ տրվեցին ծնողներին՝ հետագա երկու շաբաթվա ընթացքում երեխայի հետ տնային մարզումներ անցկացնելու վերաբերյալ:

Երկու շաբաթ անց, վերսկսվեցին երկրորդ կուրսի վերականգնողական պարամունքները: Բուժական մերսումը և էրգոթերապիան իրականացվում էին նույն մեթոդով, իսկ

կինեզիոթերապիայում կատարվեցին որոշ մեթոդական փոփոխություններ՝ վարժությունների կրկնողությունների և տեսակների ավելացման հաշվին: Կուրսը տևեց 25 օր:

Երկրորդ կուրսի վերջում երեխան արդեն լիարժեք գլորվում էր մեջքից որովայնի վրա և, հակառակը, փորձում էր գնդակի վրա պառկած դիրքից նստել և ձեռքերով հենվել: Բարելավվել էր երեխայի կենտրոնացումը, ինչպես նաև՝ շարժումների կոորդինացիան: Երեխան սկսել էր բռնել խաղալիքը, արձագանքում էր էրգոթերապիստի հրահանգներին և հետևում էր խաղալիքին:

Եզրակացություն: Դաունի համախտանիշով երեխաների ֆիզիկական վերականգնումը կարևոր նշանակություն ունի ինչպես երեխայի կյանքի որակի բարելավման, այնպես էլ ծնողների հոգեէմոցիոնալ ֆոնի բարձրացման գործում, քանի որ նման դեպքերում տուժող են ոչ միայն երեխաները, այլև նրանց խնամող անձինք: Ուստի, նման երեխաների շրջանում հետազոտությունների և բուժման արդյունավետ մեթոդների ընտրությունը, որոնք առաջարկվել են մեր աշխատանքի ընթացքում, կարող են լուծել վերը նշված դժվարին խնդիրները: Որպես բուժման արդյունավետ մեթոդ՝ մենք համարում ենք համալիր միջոցառումների իրականացումը, ինչը երևաց մեր կողմից կատարված աշխատանքի արդյունքներում: Այսպես՝ վերականգնողական միջոցառումների հետևանքով բարելավվեցին երեխայի շարժումների կոորդինացիան, բարձրացավ մկանային տոնուսը, դիտվեց ֆիզիկական հնարավորությունների բարելավում՝ որն արտահայտվեց նստելու, գլորվելու կարողություններով: Հնարավորություն եղավ անցնելու ֆիզիկական էտապային զարգացման աշխատանքների հաջորդ փուլին, դիտվեցին երեխայի ռեակցիաների ու կենտրոնացման բարելավում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. П.Лаутеслагер, Гимнастика активного типа. Современный подход к формированию навыков крупной моторики.
2. Даунсайд ап., П.Л Жиянова, Динамическая гимнастика при синдроме Дауна.
3. Даунсайтд ап., Двигательное развитие ребенка с синдромом Дауна.
4. Патриция С., Уиндерс.Формирование навыков крупной моторики детей с синдромом Дауна.
5. Жиянова П.Л., Социальная адаптация детей раннего возраста с синдромом Дауна.
6. Есипова Т.П., Кобякова Е.А., Мерковская А.В., Комплексное развитие детей с синдромом Дауна.
7. Зайцева З.Д., Информация для родителей имеющих детей с синдромом Дауна.

МЕТОД КОМАНДНОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Педагог Г.Р. Асцатрян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: синдром Дауна, кинезиотерапия, лечебный массаж, эрготерапия.

Физическое развитие и восстановление ребенка с синдромом Дауна имеет важное благотворное влияние, как на улучшение качества жизни ребенка, так и на поднятии психоэмоционального фона родителей. Так как в этом случае пострадавшим является не только ребенок, но и ухаживающие за ним родители. Поэтому выбор эффективного метода исследования и лечения в сфере таких детей, который мы предложили в данной работе, могут решить вышеописанные трудные задачи. Как эффективный метод лечения мы выбрали комплекс определенных процедур, что и оказало благотворное влияние на нашу работу. И так в результате реабилитационных работ улучшилась координация движений ребенка, под-

нялся мышечный тонус, улучшились физические возможности, которые были выражены навыками поворотов и сидения.

METHOD OF TEAM APPROACH IN WORK WITH DOWN SYNDROME

Lecturer G. R. Ascatryan

SUMMARY

Key words: Dawn syndrome, Physical rehabilitation, kinesiotherapy, therapeutic massage, ergo-therapy.

Physical development and rehabilitation of children with Dawn syndrome is paramount for improvement of their quality of life as well as for parents' psycho-emotional state, because disability has complex influence on families. Choice of successful intervention methods, such as mentioned in our article, can help to solve abovementioned hardships. We suggest that team approach is the most successful method in such cases, what was approved during our work. Through rehabilitation child has improved coordination, increased muscle tonus, enhanced physical abilities in terms of crawling and sitting. Child could get into next development stage.

ՈՒՍԱԳՈՏՈՒ ՊՏՏՈՂ ՄԱՆԺԵՏԻ ՀԻՆ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ ԿԻՆԵԶԻՈԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԿԻՐԱՈՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Կ.գ.թ., դոցենտր Ա. Մ. Ղարիբյան
Կինեզիոլոգիայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Ուսահողի վնասվածքներ, պտտող մանժետի վնասվածք, ցավի համախտանիշ, կինեզիոթերապիա:

Արդիականությունը: Սպորտով զբաղվող մարդկանց զգալի մասը ուսանող մարզիկներն են: Հենց ուսանողական տարիքում են ծաղկում մարդու ֆիզիկական հնարավորու-

թյունները. բազմաթիվ երիտասարդներ հասնում են սպորտային բարձունքների: Պարապմունքների ընթացքում մարզիկները հաճախ ստանում են տարբեր վնասվածքներ, որոնք ոչ միայն ուշ են ապաքինվում, այլև թույլ չեն տալիս շարունակել մարզումները և մրցումներին հաջող ելույթներ ունենալ, և որոշ դեպքերում հետագայում կարող են բարդացնել ուսումնական, մասնագիտական գործունեությունը: Ուսահողի շրջանի վնասվածքները բավականին հաճախ են հանդիպում տարբեր մարզաձևերով զբաղվող մարզիկների շրջանում: Հաճախակի հանդիպող և դժվար բուժվող համարվում են վիրաբուժական վզիկի կոտրվածքն ու ուսահողի հողախախտը, ինչպես նաև պտտող մանժետի վնասվածքները: Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը ցույց է տվել, որ նման հիվանդներին բուժելիս նախապատվությունը տրվում է ֆիզիկական վերականգնմանը, որի ընթացքում մեծ դեր են խաղում նպատակաուղղված բուժական ֆիզիկական մարզումները [1,3]: Այս դեպքում, իհարկե, առավել արդյունավետ է ուսի շարժողական ֆունկցիաների ժամանակին վերականգնումը՝ հիմնված կինեզիոթերապիայի ժամանակակից և ավանդական կիրառման վրա, որը ներառում է հիվանդի այդ գործընթացում պասիվ և ակտիվ մասնակցությունը: Ուսահողի վնասվածքների ամբողջ վերականգնողական գործընթացը սովորաբար ներառում է տարբեր բժշկական ընթացակարգերի և ֆիզիկական վարժությունների համալիր, որն ուղղված է՝ վերացնելու հողերի կարկամածությունը, ամրացնելու ջլերը և մկանները, ինչպես նաև աշխատունակությունն ու ուսահողի ֆունցիոնալ հնարավորությունները: Համալիր միջոցառումները նպաստում են ավելի արագ վերականգնմանը [5,2]: Ուսահողի վնասվածքների և քրոնիկական հիվանդությունների պատճառը նաև առօրյա աշխատանքային գործունեությունն է, համակարգա-

յին հիվանդությունները, հենաշարժողական համակարգի տարիքային փոփոխությունները: Ըստ ամերիկյան Օրթոպեդիայի ակադեմիայի (AAOS 2006) տվյալների՝ 2006թ. 7,5 միլիոնից ավելի մարդ դիմել է մասնագետներին՝ ուսագոտու խնդրի լուծման նպատակով, որոնցից գրեթե կեսի մոտ եղել են պտտող մանժետի վնասվածքներ: Առավել հաճախ այս վնասվածքները հանդիպում են լողորդների, թենիսիստների, ծանրորդների, բասկետբոլիստների, հանդբոլիստների, վոլեյբոլիստների շրջանում: Պտտող մանժետի վնասվածքները կարող են հաճախ հանդիպել նաև այն մասնագիտական գործունեության ընթացքում, որը պահանջում է գլխավերևում բարձրացրած ձեռքերով մշտական բեռնվածություն. օրինակ՝ ներկարարության դեպքում: Այսինքն՝ նշված մարզաձևերը և մասնագիտությունները կարող են վաղ տարիքում առաջացնել, օրինակ՝ ստորուսելունային տարածության պաթոլոգիա և զուգակցվել ուսելուն-անրակային հոդի դեգեներացիայի նշաններով՝ ցավերով, շարժումների սահմանափակմամբ, որոնք մարզիկներին թույլ չեն տալիս լիարժեք շարունակել մարզական կարիերան, իսկ ոչ մարզիկների մոտ առաջացնում են մասնագիտական գործունեության սահմանափակում՝ նվազեցնելով աշխատանքի կատարման որակը [3,4]: Ժամանակի ընթացքում ցավը կարող է նշմարելի դառնալ նաև հանգստի ընթացքում կամ որևէ պարզ գործողություն կատարելիս, գիշերը վնասված կողմի վրա պառկելուց կամ հենվելուց:

Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները: Ուսումնասիրել ուսագոտու վնասվածքները, մշակել ֆիզիկական վարժությունների համալիր և դրանք կիրառել հետազոտվողների շրջանում, որոշել դրանց կիրառման արդյունավետությունը:

Աշխատանքի մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծում, համապատասխան խմբի հի-

վանդների հավաքագրում, հիվանդության պատմության ուսումնասիրում, ուսագոտու ֆունկցիոնալ հնարավորությունների և շարժումների ծավալի գնահատում, ֆիզիկական վարժությունների մշակում և կիրառում, ստացված արդյունքների վերլուծում:

Հետազոտության մեթոդները և հետազոտվողների բնութագրումը: Հետազոտությունը կատարվել է Երևան քաղաքի «Գրանդ սպորտ» մարզահամալիրում, որին մասնակցել են 25-35 տարեկան ընդհանուր թվով 19-ը բողի բիլդինգ մարզաձևով մարզվող անձինք, որոնցից 10-ը կազմել են հետազոտության փորձնական, իսկ 11-ը՝ ստուգիչ խմբերը: Հետազոտվող երկու խմբի մարզիկների մոտ հայտնաբերվել է ուսահողի պտտող մանժետի հին վնասվածքներ: Մարզիկները պարապմունքի ներգրավիչ մասում գանգատվում էին ուսահողի շրջանում ցավերից՝ բեռնվածության սկզբից և պարապմունքի ավարտից 15 րոպե շարունակ՝ ավտոմեքենա վարելու ընթացքում, որը վերանում էր մոտ 40 րոպե անց: Նաև նշում էին, որ քնած ժամանակ ունենում են ուսահողում ծանրության և ցավի զգացողություն՝ ուսի վրա շրջվելու և այդ դիրքով երկարատև մնալու ժամանակ:

Հետազոտությունը տևել է 6 ամիս, որի ընթացքում փորձնական խմբի հետազոտվողների հետ անցկացվել է կինզիոթերապիա՝ հատուկ բուժական վարժությունների կիրառմամբ: Ստուգիչ խմբի հետազոտվողների հետ կինեզիոթերապիայի հատուկ վարժություններ չեն անցկացվել: Բժշկի կողմից երկու խմբերի համար նշանակվել են «Ֆինալգոն», «Ֆաստում գել» քսուքները, որի նպատակն էր բարելավել արյան շրջանառությունը և թողնել ցավազրկող ազդեցություն: Հետազոտվողներն ընդունում էին նաև «Գլյուկոզամին խոնդրոիտին» դեղամիջոցը, որի բաղադրիչները մասնակցում են օրգանիզմում շարակցական հյուսվածքի արտա-

դրմանը: Որևէ տեսակի մկանային ռելաքսանտների կամ ցավազրկողների օգտագործման մասին հետազոտվողները չեն նշել: Մարզիկները նշում էին, որ մարզումների ընթացքում նախավարժանք չէին կատարում, այլ միանգամից անցնում էին պարապմունքի հիմնական մասին: Մեր կողմից մարզիկներին տրվել են հատուկ ցուցումներ և ծանուցվել է համապատասխան ինֆորմացիա՝ մարզումները ճիշտ սկսելու սկզբունքների վերաբերյալ՝ հետագա հնարավոր վնասվածքներից խուսափելու նպատակով:

Հետազոտության սկզբում և ավարտին կատարվել է հետազոտվող խմբերի մարզիկների ուսահողի շարժումների ծավալի գնահատում՝ չորս պրոյեկցիաներում՝ ծալում, տարածում, զատում և առբերում, ինչպես նաև գնահատվել բազկի պտույտները: Կատարվել է ցավի սուբյեկտիվ գնահատման հարցում՝ առավելագույնը 10-ը բալով:

Երկու խմբի հետազոտվողների մոտ շարժումների ծավալի նվազում կամ սահմանափակում չէր դիտվում, սակայն «ցավոտ աղեղ» թեստի ժամանակ 70⁰-120⁰-ի միջակայքում 30 վայրկյանից ավելի ձեռքը պահելու դեպքում դիտվում էր ուժեղ ցավ: Ուսահողի շրջանում պարապմունքների ընթացքում ցավի ուժգնությունը սուբյեկտիվորեն գնահատվել է միջինում 4 բալ:

Փորձնական խմբում պարապմունքի ներգրավիչ մասում տրվում էին պտտող մանժետի վնասվածքի դեպքում կիրառվող վարժություններ, զերծ էին մնում ուսագոտու մկանների մեծ բեռնվածություններից, այսինքն՝ կատարում էին ցածր և միջինից ցածր բեռնվածության վարժություններ, որոնց դեպքում ձեռքերի զատումը չէր գերազանցում 90⁰-ը: Փորձարկվողները կատարում էին ընդհանուր հաշվով 4-5 հատուկ վարժություններ՝ մարզասարքերի վրա և ծանրոցներով, որոնք էին՝

1. «Արջ գրկելու» վարժությունը, որը կատարվում էր էսպանդերներով, ծանրոցը՝ 7կգ,

2. չեզոք դիրքից ծանրոցով ձեռքերի զատում մինչև 90°, ծանրոցը՝ 3կգ,

3. չեզոք դիրքից ձեռքերի ծալում մինչև 90°, էսպանդերով ծանրոցը՝ 3կգ,

4. բազկի պտույտ դուրս՝ ձեռքերը զատված 90°, և արմունկները ծալված 90° դիրքերում, ծանրոցը՝ 1,5-2կգ,

5. ծանրաձողով ձեռքերի ծալում՝ մինչև 90° ձեռքերը դուրս պտտված դիրքով, արմունկները փոքր-ինչ ծալված դիրքում, ծանրությունը՝ 10կգ:

Յուրաքանչյուր վարժությունը կրկնվում էր 12-15 անգամ՝ 3 մոտեցմամբ: Յուրաքանչյուր վարժությունից հետո տրվում էր 40-50 վայրկյան դադար՝ մկանները հանգստացնելու /թուլացնելու/ նպատակով: Մոտեցումների միջև՝ հաջորդ վարժությանն անցնելուց առաջ տրվում էր 1 րոպե 30 վայրկյան տևողությամբ դադար:

Արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության ավարտին փորձնական խմբում ցավի ուժգնության ցուցանիշներում նկատվեց որոշակի անկում՝ դառնալով 1 բալ՝ արդյունքում նվազելով 3 բալով: Ստուգիչ խմբում ցավային զգացողությունները փոփոխության չենթարկվեցին՝ պահպանվելով միջինում 4 բալ: Փորձնական խմբի մարզիկների կողմից նշվել է, որ նախավարժանքի ընթացքում կատարվող վարժություններն ըստ էության թողել են ցավզրկող ազդեցություն և թույլ են տրվել ավելի արդյունավետորեն իրականացնել մարզական գործընթացը, լիարժեք ծավալով և բեռնվածությամբ կատարել բոլոր վարժությունները, որն էլ ենթադրաբար կմեծացներ մարզման արդյունավետությունը: Նաև նշում էին, որ իրենց մոտ վերացել են գիշերը՝ ուսի վրա քնելու դեպքում ծանրության և ցավի զգացողությունը:

Եզրակացություն: Ուսահողի վերականգնման գործընթացը ներառում է տարբեր բուժական մեթոդների կիրառում: Իր ուրույն տեղն այս գործընթացում ունի կինեզիոթերապիան՝ անկախ վնասվածքի վաղեմությունից: Մեր կողմից կատարված հետազոտության արդյունքներն ապացուցում են վերը նշվածի հավաստիությունը: Այսպես՝ 6-ամսյա պարամունքները ցույց տվեցին, որ բուժական ֆիզկուլտուրայի մեթոդի, վարժությունների մանրամասն ընտրությունը և կիրառումը դրական ազդեցություն ունեցան փորձնական խմբի մարզիկների՝ ուսահողի շրջանում ունեցած վնասվածքների հետտրավմատիկ փուլում՝ նպաստելով ցավի նվազմանը, գիշերային քնի ընթացքում հանգստի լիարժեք իրականացմանը, որն էլ իր հերթին կարող է նպաստել մարզական ցուցանիշների բարելավմանը: Ցավի նվազման փաստը մեր կողմից գնահատվում է կարևորագույն դրական արդյունք, քանի որ գիշերային լիարժեք քունը համարվում է օրգանիզմի նորմալ վերականգնման հիմնական պայմանը, իսկ մարզական գործունեության ընթացքում դիտվում է որպես կարևորագույն գործոն:

Հետազոտության տվյալներից ելնելով՝ առաջարկում ենք ուսահողի պտտող մանժետի հին վնասվածքների դեպքում՝ որպես կինեզիոթերապիայի նոր մեթոդ կատարել մեր կողմից առաջարկված հատուկ մարզումները՝ պարամունքի ներգրավիչ մասում՝ խուսափելով 90⁰-ից բարձր ձեռքերը վեր բարձրացնելուց և բազկի սուպինացիայից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Kibler W.B. Shoulder rehabilitation: principles and practice // Medicine & Science in Sports & Exercise.-1998.- Vol. 30, Supplement to N 4.-P.S40-S50.-ISSN 0195-9131.

2. Эверсон Д. Боль в плечах: Профилактика и лечение травм плечевого сустава. // Сила и красота / Д. Эверсон.-1998.-N 1.-С.84-86.

3. Прудников О.Е. Повреждения вращательной манжеты плеча, сочетанные с поражениями плечевого сплетения: Дис. ... д-ра мед. наук. — Новосибирск, 1995. — 225 с.

4. Юмашев Г.С. и др. Травматология и ортопедия / Г.С. Юмашев и др.-М, 1990.-495 с.

5. Int J Sports Phys Ther. REHABILITATION AFTER ARTHROSCOPIC ROTATOR CUFF REPAIR: CURRENT CONCEPTS REVIEW AND EVIDENCE-BASED GUIDELINES [Olivier A. van der Meijden](#), MD,¹ [Paul Westgard](#), PT,² [Zachary Chandler](#), PT,³ [Trevor R. Gaskill](#), MD,⁴ [Dirk Kokmeyer](#), PT,³⁵ and [Peter J. Millett](#), MD¹⁴ 2012 Apr; 7(2): 197–218.

6. AAOS.org

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗИОТЕРАПИИ ПРИ СТАРЫХ ТРАВМАХ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЫ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

К.Б.Н., доцент А.М.Гарибян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: травмы плечевого сустава, травма вращательного манжета, болевой синдром, кинезиотерапия.

Травмы плечевого сустава встречаются часто, а среди них большое место занимают травмы вращательной манжеты. Анализ научно-методической литературы показал, что предпочтение для лечения этой патологии уделяется физической реабилитации независимо от давности травмы. Наше исследование показало, что при старых травмах вращательного манжета выполнение специальных физических упражнений способствует уменьшению болей плечевого сустава, не только при физических нагрузках, а также во время ночного сна - что способствует полной реализации отдыха. Таким образом смогут положительно влиять на улучшение спортивных результатов.

EFFICIENCY OF PHYSICAL THERAPY IN CASE OF OLD ROTATOR CUFF INJURIES

PhD in physiology, associate professor A.M.Gharibyan
SUMMARY

Key words: Shoulder injuries, rotator cuff injury, pain syndrome, kinesiotherapy.

Injuries of the shoulder joint occur frequently. The most common among these injuries is rotator cuff. According to the scientific methodological literature the preferable treatment for these injuries is physical rehabilitation, regardless of timing.

Our study showed that performing specific physical exercises can help in decreasing the shoulder pain of the old rotator cuff injuries, not only during physical exertion, but also at nighttime sleep – realizing a state of complete rest, hence improving athletic performance.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏՈՎ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ

*Ասիսպրենյա Ա.Ա. Մելքոնյան, բ.գ.թ., դոցենտ Լ.Գ. Խաչատրյան,
ուսանող Մ.Ա.Աղաբաբյան
Ծանրամարտի, բոնցքամարտի, սուսերամարտի,
կինեզիոլոգիայի ամբիոններ*

Առանցքային բառեր: Շաքարային դիաբետ, դիետա, ինսուլին, ածխաջուր, ֆիզիկական բեռնվածություն, մարզում, լարվածություն:

Արդիականություն: Սուկրատեսն ասել է. «Առողջությունն ամեն ինչ չէ, սակայն առանց առողջության ամեն ինչ ոչինչ է» [3]: Իսկապես առողջությունը լիարժեք և երջանիկ կյանքի հիմնաքարն է: Ցավոք, երբեմն մարդիկ դրա արժեքը հասկանում են միայն այն կորցնելուց հետո: Մեր ժամանակ-

ներում կան մի շարք հիվանդություններ, որոնք ահագնացող վտանգ են երկիր մոլորակի բնակչության համար: Դրանցից է շաքարային դիաբետը: Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության /World Health Organization/ այն համարվում է 21-րդ դարի ամենատարածված հիվանդություններից մեկը, որն ըստ մահացության ցուցանիշների 7-րդ տեղն է զբաղեցնում հիվանդությունների շարքում:

Շաքարային դիաբետը խրոնիկ ծանր համախտանիշ է, որը բնորոշվում է արյան մեջ գլյուկոզի քանակի կայուն բարձրացմամբ: Շաքարախտի առաջացման պատճառը օրգանիզմում ինսուլին հորմոնի ոչ բավարար քանակն է, կամ նրա ազդեցության խանգարումը: Բուժման գործընթացն իր մեջ ներառում է դիետա, ինսուլինաթերապիա և ֆիզիկական ակտիվություն [1]: Սա նշանակում է, որ շաքարային դիաբետ ունեցող մարդկանց օգտակար է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելը: Համաձայն գրական աղբյուրների և մեր կողմից կազմակերպված սոցիալական արդյունքների՝ շաքարային դիաբետով անձինք բարձր նվաճումների սպորտով նույնպես կարող են զբաղվել [2,6]: Ապացուցված է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով հնարավոր է լինում կարգավորել ածխաջրերի քանակն արյան մեջ և մեծացնել ինսուլինընկալողականությունը [1]: Քանի որ ինչպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում, շաքարային դիաբետով հիվանդների թիվը տարեցտարի ավելանում է (ըստ վիճակագրական տվյալների [4], 1990թ. Հայաստանում եղել են գրանցված 35697 դիաբետիկներ, 1995թ.՝ 36441 դիաբետիկներ, 2000թ.՝ 38845 դիաբետիկներ), 2005թ.՝ 40202 դիաբետիկներ, 2010թ.՝ 54972 դիաբետիկներ, 2017թ.՝ 86137 դիաբետիկներ/, ապա նրանց բուժման գործընթացին վերաբերող հարցերը շարունակում են արդիական մնալ, իսկ

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ազդեցության ուսումնասիրումն այդ գործում կարևոր է:

Նպատակը: Ուսումնասիրել շաքարային դիաբետով անձանց հետ տարվող մարզական աշխատանքների առանձնահատկությունները:

Խնդիրները: Նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտություն առաջացավ.

1. ուսումնասիրել բժիշկ - էնդոկրինոլոգների տեսակետերն առաջ քաշված հարցի շուրջ,

2. կատարել դիտարկումներ դիաբետիկների հետ տարվող մարզական աշխատանքների կազմակերպման ընթացքում և անել հետևություններ,

3. ուսումնասիրել շաքարային դիաբետով մարզիկների մարզական կարիերան և աշխատանքային փորձը:

Առաջ քաշված խնդիրները լուծելու համար օգտագործվել են ուսումնասիրման հետևյալ **մեթոդները**` գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծում, ընդհանրացում, մանկավարժական դիտարկումներ, վիճակագրություն:

Արդյունքները: Մասնագետները կարծում են [1,6]՝ շաքարային դիաբետ ունեցող անձանց ոչ բոլոր դեպքերում է կարելի ստանալ ֆիզիկական բեռնվածություն, նրանց հավաստմամբ յուրաքանչյուր մարզումից առաջ նախ և առաջ անհրաժեշտ է ստուգել գլյուկոզի քանակն արյան մեջ, նոր միայն համապատասխան միջոցներ ձեռք առնելուց հետո սկսել այն: Ըստ որոշ հետազոտողների՝ մարզման առանձնահատկությունները և հնարավոր վտանգները ուղղակիորեն կախված են շաքարային դիաբետի տիպից: Գոյություն ունեն շաքարային դիաբետի բազմաթիվ տեսակներ, բայց հիմնականում առանձնացնում են 3 տիպ. 1-ին տիպ՝ ինսուլինակախյալ, 2-րդ տիպ՝ ոչ ինսուլինակախյալ, 3-րդ տիպ՝ MODY-դիաբետ, 4-րդ տիպ՝ գեստացիոն /հղիների/ [1]: 1-ին

տիպի շաքարային դիաբետոն առաջանում է ենթաստամոքսային գեղձի ինսուլին արտադրող բջիջների աուտոիմունային քայքայմամբ և նրանց կողմից ինսուլինի արտադրման թուլացմամբ: 1-ին տիպի շաքարային դիաբետ ունեցողները կազմում են ընդհանուր դիաբետիկների 5-10%-ը:

2-րդ տիպը նյութափոխանակության խանգարմամբ պայմանավորված հիվանդություն է, որը բնութագրվում է գերշաքարայնությամբ, ինսուլինի նկատմամբ զգայունության թուլացմամբ [7]:

Մասնագետները գտնում են, որ եթե գլյուկոզի քանակն արյան մեջ ցածր է 5 մմոլ/լ-ից, ապա 1-ին տիպի դիաբետիկներին մարզումից առաջ անհրաժեշտ է կրճատել ինսուլինի չափաբաժինը նորմայից 20-50%-ով և բեռնվածությունից առաջ ընդունել 2-4 հացային միավոր սնունդ [6]:

Եթե գլյուկոզի քանակն արյան մեջ 5-9 մմոլ է, ապա խորհուրդ է տրվում իջեցնել ինսուլինի չափաբաժինը 20-50%-ով, իսկ ուտել անհրաժեշտ է մարզումից առաջ ոչ ավելի, քան 2 հացային միավորներ, սակայն չի բացառվում, որ որոշ ժամանակ անց անհրաժեշտություն կառաջանա 1-2 հացային միավոր սնունդ ընդունելու:

Երբ գլյուկոզի քանակն արյան մեջ 10-15 մմոլ/լ է, ապա անհրաժեշտ է նվազեցնել ինսուլինի չափաբաժինը 20-50%-ով և ընդունել ոչ ավելի, քան մեկ հացային միավոր սնունդ պարապմունքի յուրաքանչյուր ժամին:

Ինչ վերաբերում է արյան մեջ գլյուկոզի քանակի առկայությանը 15 և ավել մմոլ/լ-ում, ապա բժիշկ էնդոկրինոլոգների հավաստմամբ նման դեպքում ֆիզիկական բեռնվածությունն արգելվում է և խորհուրդ է տրվում ստուգել մեզի մեզ ացետոնի պարունակությունը:

Մեկ այլ ուսումնասիրության արդյունքում մասնագետները պարզել են [6], որ իսուլինակախյալ /1-ին տիպ/ դիաբե-

տիկներին մեկ ժամ մարզման համար անհրաժեշտ է ինսուլինի չափաբաժինը նվազեցնել ցածր լարվածության դեպքում 10-20%-ով, միջին լարվածության դեպքում 20-40%-ով, իսկ բարձր լարվածության դեպքում 30-60%-ով: Ինչ վերաբերում է 1,5 ժամ տևողությամբ մարզմանը, ապա ցածր լարվածության համար ինսուլինի չափաբաժինը պետք է կրճատել 15-30%-ով, միջին լարվածության համար 30-55%-ով, իսկ բարձր լարվածության համար 45-75%-ով:

Համաձայն գրական աղբյուրների [6]՝ բարձր լարվածությամբ մարզումները կարող են հանգեցնել գլյուկոզի մակարդակի բարձրացմանը, ինչը հակաինսուլինային հորմոնների ազդեցության արդյունք է: Խուսափելու համար հիպերգլիկեմիաներից, հնարավոր է անհրաժեշտություն առաջանա փոփոխել ինսուլինի և ընդունած ածխաջրերի վերը նշված չափաբաժինները: Ինչպես արդեն նշել ենք 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ ունեցողները համարվում են ոչ ինսուլինակախյալ: Նրանք գլյուկոզի քանակն արյան մեջ կարգավորում են հիմնականում դիետայի, դեղահաբերի և ֆիզիկական ակտիվության միջոցով: Նման դեպքերի համար մասնագետները գտնում են [6], որ 5.6 մմոլ/լ գլյուկոզի քանակ ունեցող դիաբետիկները մեկ ժամ ցածր լարվածությամբ մարզման համար պետք է ընդունեն 10-15 գ հավելյալ ածխաջուր, միջին լարվածությամբ մարզման համար 20-50գ ածխաջուր, բարձր լարվածությամբ մարզման համար՝ 30-45 գ ածխաջուր: 90 րոպե ցածր լարվածությամբ մարզման համար անհրաժեշտ է ընդունել 15-20 գ հավելյալ ածխաջուր, միջին լարվածությամբ մարզման համար՝ ընդունել 30-60գ ածխաջուր, իսկ բարձր լարվածությամբ մարզման համար՝ 45-70գ ածխաջուր:

Մասնագետները կարծում են [6], որ արյան մեջ 5.6-8.3մմոլ/լ գլյուկոզի քանակի դեպքում մեկ ժամ տևողու-

թյամբ ցածր լարվածությամբ մարզման համար պետք է ընդունել 10-15գ ածխաջուր, միջին լարվածությամբ մարզման համար՝ 15-40գ ածխաջուր, իսկ բարձր լարվածությամբ մարզման համար՝ 25-40գ ածխաջուր: 90 րոպե ցածր լարվածությամբ մարզման համար պետք է ընդունել 10-20գ ածխաջուր, միջին լարվածությամբ մարզման համար՝ 25-50գ ածխաջուր, իսկ բարձր լարվածությամբ մարզման համար՝ 40-60գ ածխաջուր:

Ուսումնասիրություններից պարզ է դարձել [6], որ արյան մեջ 8.3-11.1մմոլ/լ գլյուկոզի քանակի դեպքում նպատակահարմար է մեկ ժամ տևողությամբ ցածր լարվածությամբ մարզման համար ընդունել 5-10գ հավելյալ ածխաջուր, միջին լարվածությամբ մարզման համար՝ 10-30գ ածխաջուր, իսկ բարձր լարվածությամբ մարզման համար՝ 20-35գ ածխաջուր: 1.5 ժամ տևողությամբ ցածր լարվածությամբ մարզման համար անհրաժեշտ է ընդունել 5-15գ ածխաջուր, միջին լարվածությամբ մարզման համար՝ 20-35գ ածխաջուր, իսկ բարձր լարվածությամբ մարզման դեպքում՝ 30-50գ ածխաջուր: Հետազոտողները գտնում են [6], որ եթե արյան մեջ գլյուկոզի քանակը բարձր է 11.1մմոլ/լ-ից, ապա մեկ ժամ ցածր լարվածությամբ մարզման համար պետք է ընդունել 0-5գ հավելյալ ածխաջուր, միջին լարվածությամբ մարզման համար՝ 5-15գ ածխաջուր, իսկ բարձր լարվածությամբ մարզման համար՝ 15-30գ ածխաջուր: 1.5 ժամ ցածր լարվածությամբ մարզման համար անհրաժեշտ է ընդունել 0-10գ հավելյալ ածխաջուր, միջին լարվածությամբ մարզման համար՝ 10-20գ ածխաջուր, իսկ բարձր լարվածությամբ մարզման համար՝ 25-40գ ածխաջուր:

Ինչ վերաբերում է դիաբետիկների շրջանում անցկացվող հետազոտությունների ժամանակ կատարված մեր դիտարկումներին, ապա այն իրականացրել ենք 2018թ. հոկ-

տեմբերին, երբ Երևանի քաղաքային «Էնդոկրին դիսպանսեր» ՓԲԸ-ն Առողջապահության, Սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարության հետ համատեղ կազմակերպեցին մարզում շաքարային դիաբետ ունեցող մարդկանց համար: Մարզման ընթացքում իրականացվեցին ցածր և միջին լարվածությամբ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Նպատակն էր ստուգել նրանց ինքնազգացողությունը ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո և գյուկոզի քանակի տատանումներն արյան մեջ: Ուսումնասիրությունից առաջ և հետո բոլորի մոտ ստուգվեց գյուկոզի քանակն արյան մեջ: Ուսումնասիրությանը մասնակցեցին 20-82 տարեկան 52 դիաբետիկներ, որոնցից 5-ի մոտ ախտորոշված էր 1-ին տիպի, իսկ 47-ի մոտ՝ 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ: Հետազոտվողների մոտ գյուկոզի քանակն արյան մեջ տատանվում էր միջոցառումից առաջ 5.3մմոլ/լ-ից 22.6մմոլ/լ: Հետազոտությունից հետո գյուկոզի քանակն արյան մեջ մասնակիցների մոտ տատանվում էր 5մմոլ/լ-ից 28.4մմոլ/լ:

Ստացված տվյալներից պարզ դարձավ, որ ֆիզիկական բեռնվածության արդյունքում 10 հոգու մոտ գյուկոզի քանակը բարձրացել էր, 2-ի մոտ այն մնացել էր անփոփոխ, իսկ ահա 40-ի մոտ գյուկոզի քանակն արյան մեջ իջել էր:

Դիաբետիկ մարզիկների անհատական պլանների և նրանց հետ աշխատող մասնագետների աշխատանքային փորձի ուսումնասիրությունների հիման վրա կարելի է արձանագրել վերոհիշյալ հարցերի շուրջ հետևյալը՝

1. 1-ին տիպի շաքարային դիաբետ ունեցող անձանց մոտ մարզումներից անմիջապես հետո արյան մեջ կարող է արձանագրվել գյուկոզայի քանակի ավելացում, ինչը, ըստ մասնագետների [1,6]՝ հակաինսուլինային հորմոնների /ադրենալին, գյուկազոն և այլն/ ազդեցության արդյունք է, և

երթ որոշ ժամանակ անց կրկնենք գլուկոզի քանակի ստուգումը, կտեսնենք, որ այն իջել է:

2. 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ ունեցողներից զգալի մեծամասնության մոտ /85.1%/ անմիջապես մարզումից հետո գրանցվել է գլուկոզի քանակի իջեցում արյան մեջ, ինչը պայմանավորված է նաև որոշ չափով նրանց ինսուլին ռեզիստենտությամբ:

3. Դիտարկումներից պարզ դարձավ, որ այն մարդկանց մոտ փոփոխություն տեղի չի ունեցել, որոնք գրեթե ֆիզիկական բեռնվածություն չեն ստացել:

Մասնագետները պնդում են, որ 1-ին տիպի դիաբետիկների օրգանիզմում մարզման ժամանակ պետք է լինի բավարար քանակությամբ ինսուլին և ընդունած սնունդը պետք է պայմանավորված լինի արյան մեջ գլուկոզի մակարդակով՝ հակառակ դեպքում մարզումը կհանգեցնի հիպերգլեկեմիայի, իսկ հիպոգլեկեմիայից խուսափելու համար անհրաժեշտ է ընդունել բավարար քանակությամբ ածխաջուր, հաճախ չափումներ կատարել և հասկանալ ամեն մի նոր վարժության ազդեցությունը գլուկոզի մակարդակի վրա: Օրինակ՝ հանրահոշակ բասկետբոլիստ Քրիս Դադլին /1-ին տիպ/, որը դիաբետով հիվանդ ժամանակ անցկացրել է 886 խաղ, մարզումային օրերին 6-8 անգամ ստուգել է գլուկոզի քանակն արյան մեջ, իսկ խաղերի օրերին՝ 12-14 անգամ:

Մարզիկ-դիաբետիկների անձնական փորձի ուսումնասիրություններից պարզ է դառնում, որ գլուկոզի քանակն արյան մեջ մարզումային օրերին կարելի է վերահսկել 3 եղանակով [6]՝ միայն ինսուլինի չափաբաժնի փոփոխմամբ, ածխաջրերի քանակի փոփոխմամբ, երկուսը միասին (թե ինսուլինի, և թե ածխաջրերի չափաբաժինների փոփոխմամբ):

Ֆուտբոլիստ Ջոն Մուռի անձնական փորձի ուսումնասիրություններից երևում է, որ նա ինսուլինի չափաբաժինը

իջեցրել է 50 կամ ավելի %-ով ընդունած սննդի համար: Կախված խաղի ինտենսիվությունից՝ յուրաքանչյուր 30 րոպեն մեկ ընդունել է 2-5գ ածխաջուր, իսկ լողորդ Շերի Օքսը ընդունել է 15գ ածխաջուր մարզումից առաջ, եթե գլյուկոզի մակարդակը նորմայի մեջ է եղել: Փորձը ցույց է տալիս, որ քիչ չեն նաև ինսուլինային պոմպեր օգտագործող մարզիկները, ինչը էականորեն հեշտացնում է դիաբետի վերահսկումը թե՛ սպորտում, թե՛ առհասարակ:

Եզրակացություն: Ստացված արդյունքները թույլ են տալիս հանգել հետևյալ եզրակացության.

1. շաքարային դիաբետով անձանց անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր մարզումից առաջ նախ՝ ստուգել գլյուկոզի քանակն արյան մեջ և համապատասխան միջոցներ ձեռք առնելուց հետո միայն, սկսել այն,

2. դիաբետիկներին թույլատրվում է մարզվել արյան մեջ 5.6-13մմոլ/լ գլյուկոզի առկայության դեպքում,

3. եթե գլյուկոզի քանակն արյան մեջ գերազանցում է 13.5-15մմոլ/լ-ը, ապա արգելվում է ֆիզիկական բեռնվածությունը և խորհուրդ է տրվում ստուգել ացետոնի առկայությունը մեզի մեջ,

4. դիաբետիկ մարզիկների ինսուլինի և ածխաջրերի չափաբաժինների փոփոխությունները պետք է պայմանավորված լինեն արյան մեջ գլյուկոզի քանակությամբ, կատարվող մարզման տևողությամբ և լարվածությամբ,

5. մարզման առանձնահատկությունները և հնարավոր վտանգները ուղղակիորեն կախված են մարզիկների շաքարային դիաբետի տիպից,

6. մարզման ողջ գործընթացը լիարժեք վերահսկելու համար անհրաժեշտ է բազմակի չափումների միջոցով հասկանալ յուրաքանչյուր նոր վարժության ազդեցությունը գլյուկոզի մակարդակի վրա,

7. ուսումնամարզական գործընթացում շաքարային դիաբետի ճիշտ վերահսկման շնորհիվ կարելի է խուսափել թե՞ հիպոգլիկեմիաներից, թե՞ հիպերգլիկեմիաներից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ե.Մ.Աղաջանովա, Լ.Լ. Առաքելյան, Գ.Մ Բալբուրդյան., Լ.Ս. Նավասարդյան, Ռ.Լ. Մարկոսյան, Լ.Ս. Մկրտչյան, Էնդոկրինոլոգիա, 2011:
2. Ա.Ա.Մելքումյան, Լ.Գ.Խաչատրյան, Մ.Ա.Աղաբաբյան, Դիաբետը խթան, թե խոչընդոտ մեծ սպորտի ճանապարհին, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները, Երևան- 242 էջ, 2018:
3. Պ. Պետրով, Վ. Բեռլին, Աֆորիզմներ, Երևան, 1989:
4. Վիճակագրական տեղեկագիրք, Առողջություն և առողջապահություն, Երևան, 2018:
5. Պ.Ա.Ֆադեև, Շաքարային դիաբետ, 2009:
6. Ս.Б. Колберт, Руководство диабетика-спортсмена.
7. И.И. Дедова, М.Б.Шестоковой, Сахарный диабет, диагностика, лечение, профилактика.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Ассистент Мелкумян А.А., К.М.Н., доц. Хачатрян Л.Г.,
студентка Агабабян М.А.

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: сахарный диабет, диета, инсулин, углеводы, физическая нагрузка, тренировка, напряжение.

В настоящем исследовании затронуты вопросы связанные с особенностями планирования физической нагрузки для людей, имеющих сахарный диабет. Анализ литературных источников и проведенные педагогические наблюдения показали, что при дозировке физической нагрузки и постоянном контроле за уровнем сахара в организме можно рационально построить тренировочный процесс.

FEATURES OF PLANNING PHYSICAL LOADS FOR PEOPLE WITH DIABETES MELLITUS

Assistant A.A.Melqumyan, Associate professor L.G.Khachatryan, student M.A.Aghababyan

SUMMARY

Key words: Diabetes mellitus, diet, insulin, carbohydrates, physical loads, training, intensity.

This research relates to the peculiarities of planning physical loads for people with diabetes mellitus. Analysis of literature sources and pedagogical observations showed that training process can be rationally built in case of physical loads dosage and under consistent control of blood sugar.

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՀՈԳԵՇԱՐԺԻՉ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԴԵՐԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Լաբորանտ Գ.Բ. Մկրտչյան

*Հ. Շահինյանի անվան մարմնամարզության
և սպորտային պարերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Հոգեշարժիչ ոլորտ, շարժողական ռեակցիա, մոբիլիզացիոն կարողություններ, զգայաշարժողական ընդունակություններ, մասնագիտական ըմբռնումներ:

Արդիականությունը: Ժամանակակից սպորտային մարմնամարզությունը, անցնելով զարգացման երկար ուղի, տարեցտարի ավելի է բարձրացրել ոչ միայն մարզիկի սպորտային պատրաստության, ֆիզիկական և շարժողական ընդունակությունների զարգացվածության, այլև հոգեշարժիչ ոլորտի պահանջները: Ակնհայտ է, որ վաղ տարիքից սպորտային ընտրության փաստը, ինչպես շատ մարզաձևերում,

այնպես էլ սպորտային մարմնամարզությունում, վերջին 30 տարիների ընթացքում նորովի պահանջներ է առաջադրում պատանի մարզիկի անձին և հոգեկանին: Ներկայումս սպորտային մարմնամարզության նախնական պատրաստության խմբերում մարզվում են 4-6 տարեկանները: Անհրաժեշտություն է առաջանում մասնագետին տիրապետելու ոչ միայն մանկավարժական, այլև հոգեբանական գիտելիքների և կարողությունների [2]:

Հոգեշարժիչ գործընթացները մարդու բոլոր հոգեբանական արտացոլումների սուբյեկտիվ դրսևորումներն են: Հոգեշարժիչ հասկացողությունն ընդգծում է մարզիկի գործողության պայմանավորվածությունը հոգեկան ոլորտի գործառույթներով: Մարզիկի հոգեշարժիչ ոլորտը հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների միաձուլումն է, որը կարգավորում է շարժումների կանոնավորումը: Ուստի, մեր կողմից արտաբերված բոլոր կառավարվող գործողությունները, այդ թվում շարժողական ընդունակությունները, կարելի է դասել հոգեշարժիչ ոլորտի թվին [1, 4, 5]:

Աշխատանքի **նպատակն** է՝ բացահայտել մարմնամարզիկների մասնագիտական վարժությունների արդյունավետ կատարման հոգեշարժիչ հիմքերի ուսումնասիրությունը, այդ թվում՝ շարժողական ռեակցիան, մոբիլիզացիոն կարողությունները, զգայաշարժողական ընդունակությունները, մասնագիտական ըմբռնումները:

Հետազոտության **խնդիրներն** են՝ ուսումնասիրել.

- դեռահաս և պատանի մարմնամարզիկ-մարմնամարզուհիների շարժողական ռեակցիայի դրսևորման առանձնահատկությունները,

- մոբիլիզացիոն կարողությունները, դրանց դրսևորման ու կառավարման ունակությունները,

- տարածության, ժամանակի և մկանաշարժողական ընդունակությունների գնահատման կարողությունները,
- առավելագույն մկանային ճիգերի դրսևորման և կանոնավորման ունակությունները:

Խնդիրների լուծման նպատակով իրականացվել է հետազոտություն տարիքային երկու խմբերում ընդգրկված (8-11 և 12-15 տարեկան) դեռահաս և պատանի մարմնամարզիկ-մարմնամարզուհիների հետ: Հետազոտվել են 58 մարզիկ-մարզուհիներ, և յուրաքանչյուր մարզիկի հետ տարվել է անհատական փորձարկում:

Հետազոտության **մեթոդներն** են՝

- հոգեախտորոշիչ բազմագործոն ախտորոշման սարք (տեպինգ թեստ (շարժողական տեմպ) և ռեակցիոմետրիա (ՊՇՌ՝ պարզ շարժողական ռեակցիա և ԲՇՌ՝ բարդ շարժողական ռեակցիա),

- դինամոմետրիա,
- կինեմատոմետրիա:

Հետազոտության ժամանակ հաշվի է առնվել նաև մարզական կարգը և ստաժը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը:

Ըստ հետազոտության արդյունքների՝ տարիքի աճին զուգընթաց զարգանում են շարժողական ռեակցիայի դրսևորման ընդունակությունները: ՊՇՌ-ի և ԲՇՌ-ի ցուցանիշներում տարբերությունն ակնառու է հատկապես դեռահասությունից պատանեկության անցման շրջանում, որը չի կարելի ասել նույն տարիքային խմբում ընդգրկված մարզիկների և մարզուհիների ցուցանիշների համեմատության արդյունքում: Պետք է նշել նաև, որ ԲՇՌ-ի ՍՌ-Բ-ը (սխալ ռեակցիայի քանակ) և դրանով պայմանավորված նաև ՍՌ-Ժ-ը՝ (սխալ ռեակցիայի ժամանակ) հետազոտվող երկու խմբերում էլ պատանեկության շրջանում զգալի կրճատվել է: Հավանական է, որ

այս ամենը պայմանավորված է սպորտային մարմնամարզությանը յուրահատուկ ընդունակությունների և կարողությունների զարգացման աստիճանով:

Մոբիլիզացիոն և մկանային ճիգերի չափումների ցուցանիշներից պարզվում է, որ ինչպես շարժողական ռեակցիայի դրսևորման ընդունակությունները, այնպես էլ մոբիլիզացիոն կարողությունները և մկանային ճիգերի դրսևորման ընդունակություններն ավելացել են տարիքի աճին զուգընթաց: Երկու մեթոդներում էլ առավելագույն ցուցանիշի աճը՝ դեռահասությունից պատանեկություն, պայմանավորված է շարժումների հաճախականության բարձրացման և ուժային ընդունակությունների զարգացման ու մեծացման հետ: Իսկ երկու մեթոդների առավելագույնի 50%-ի ցուցանիշներում նկատելի է, որ դեռահասների մոտ շարժումների տեմպի և մկանային ճիգերի ընդունակության առավելագույն 50%-ի կանոնավորման դրսևորումն ունի նորմայից շեղման ավելի փոքր աստիճան, քան պատանի հետազոտվողների մոտ: Սակայն, քանի որ մարմնամարզությունում շարժումների տեմպի, հաճախականության և մկանային ճիգերի դրսևորման ու բաշխման ընդունակություններն ունեն շատ մեծ դեր և նշանակություն, ապա հետազոտվողների ցուցանիշներում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել նաև ստաժին, մարզական կարգին և վարպետության աստիճանին [1;3]:

Ինչ վերաբերում է զգայաշարժողական ընդունակությունների դրսևորման ցուցանիշներին, նշենք, որ մարզիկների և մարզուհիների ցուցանիշներում նկատելի փոփոխություններ կամ տեղաշարժեր չկան: Միայն 20⁰-ից շեղման ցուցանիշներն են, որ դեռահասությունից պատանեկություն ունեցել են դրական տեղաշարժեր, սակայն նույնը չի կարելի ասել 50⁰ և 70⁰ անկյան աստիճանների ցուցանիշների մասին: Այստեղ, ինչպես վերը նկարագրված երկու մեթոդներ

րում դեռահասների մոտ շեղման աստիճանն ավելի փոքր է, քան պատանիների մոտ: Սակայն մկանաշարժողական զգայությունները կոնկրետ մարմնամարզությունում շատ են կարևորվում, որովհետև մեծ նշանակություն ունի տարածության մեջ և ժամանակի ընթացքում մարզիկի դիրքի, շարժումների, միմյանց նկատմամբ մարմնի տարբեր մասերի, ինչպես նաև հենազուրկ վարժությունների ժամանակ կողմնորոշվելու ընդունակության զարգացումը:

Արդյունքների վերլուծությունից հանգել ենք որոշակի **եզրակացության**.

1. Տարիքի հետ աճում են շարժողական ռեակցիայի դրսևորման ընդունակությունները:

2. Կոնկրետ մեր հետազոտվող խմբերում տեսիլն ու լսողական և դինամոմետրի ցուցանիշները նույնպես զարգացել են տարիքի աճի հետ, սակայն այստեղ շարժումների տեմպի և ուժային ընդունակության կանոնավորումը դեռևս հետ է մնում արդյունավետության անհրաժեշտ մակարդակից (մինչև 50%):

3. Կինեմատոմետրի ցուցանիշների աճ դեռահասությունից պատանեկություն, նկատվել է միայն 20⁰-ի անկյան շարժումներում, սակայն ընդհանուր առմամբ փոքր, միջին և մեծ անկյան շարժումներից շեղումը չի գերազանցում 2 աստիճանը, այսինքն՝ այս տարիքային խմբերում առավել ճշգրիտ են գնահատվում փոքր տարածական շարժումները, իսկ միջին և մեծ տարածության շարժումներում ակնհայտ են անճշտություններ և ոչ ադեկվատ գնահատականներ:

4. Համահարաբերակցական կապերի վերլուծության արդյունքում պարզվել է, որ հավաստի կապեր են արձանագրվել սխալ ռեակցիայի և գործողության արդյունավետության միջև, մոբիլիզացիոն կարողությունների և մկանաշար-

ժողական ընդունակությունների դիֆերենցիացիոն ընդունակությունների միջև ($P < 0.001$):

5. Դեռահաս մարմնամարզիկների պատրաստության գործընթացում հատուկ ուշադրության են արժանի հոգեշարժիչ ցուցանիշների և տարիքի աճի զուգընթաց զարգացումը՝ որպես տեխնիկական պատրաստության բաղադրամաս:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հ.Ա. Բաբայան, Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2007:

2. Մ.Ա. Բաբայան, Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը, Երևան, 1990:

3. Հ.Ա. Բաբայան, Վ.Ղ. Գեղամյան, Ա.Գ. Ստեփանյան, Թ.Շ. Սոֆյան, Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2016:

4. А.Богомолов, К.Каракашьянц, Е. Козлов, Психологическая подготовка гимнастов, М., "ФиС", 1974.

5. Е.Н. Сурков, Психомоторика спортсмена, М., "ФиС" 1984:

РОЛЬ ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ГИМНАСТОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лаборант Г.Б. Мкртчян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: область психомоторики, реакция движений, мобилизационные возможности, сенсорные способности, профессиональное понимание.

В статье путем исследования автор представил психомоторные показатели у гимнастов: реакция движений, мобилизационные способности и профессиональное восприятие, на основе которых выделены роль и значение психомоторики для повышения эффективности спортивной тренировки.

THE ROLE OF GYMNASTS PSYCHOMOTOR ACTIVITY
IN THE TRAINING PROCESS

Assistant G.B. Mkrtchyan

SUMMARY

Keywords: psychomotor activity, motor reaction, mobilization abilities, motor sensor abilities, professional perception.

In the article on the results of the study the author presents psychomotor indicators of gymnasts – the reaction of movements, mobilization abilities and professional perception, on the basis of which the role and importance of psychomotor activity for increasing the effectiveness of trainings is underlined.

**ԲՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԲՆԱԿԱՆ
ՊԱՐԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒ
ՕՐԻՆԱԶԱՓՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ
ԻՄԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՄԱՐԶԱԿԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԵՐԱՇԽԻՔ**

*Դասախոսներ Թ. Գ. Ֆարոյան, Հ. Է. Դաշյան, Ռ. Օ. Գրիգորյան,
Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ Ռ. Ա. Հովհաննիսյան
Հայաստանի ազգային պոլիտեխնիկական համալսարան
Արցախի պետական համալսարան
Երևանի Կարեն Դեմիրճյանի անվան 139 ավագ դպրոց*

Առանցքային բառեր: Բնություն, մարդու օրգանիզմ, բնական պարբերություններ, շարժողական հատկություններ, դրսևորման ժամանակահատվածներ (կարճ, միջին, երկար):

Արդիականությունը պայմանավորված է կուտակված տեղեկատվության իմացության և կիրառման անհրաժեշտությամբ:

Հետազոտության նպատակն է՝ բնական պարբերությունների դրսևորման օրինաչափությունները բացահայտող տեղեկատվության ընդհանրացումը՝ ապահովելով կիրառման դաշտի ընդլայնումը:

Գրականության ուսումնասիրումը և տեղեկատվության ընդհանրացումը հնարավորություն տվեց դասակարգել տեղեկատվությունը և ընտրել լուսաբանման մարտավարությունը: Նշվածը ձևակերպվել և լուծվել են որպես առանձին **խնդիրներ**.

1) Շարժողական հատկությունների դրսևորման օրինաչափությունները կարճատև, միջին և երկարատև ժամանակային հատվածներում, 2) Կենսաբանական համակարգի հարմարվողականության և կենսառիթմերի դրսևորման օրինաչափություններ, 3) Արյան կարմիր գնդիկների կայունության չափանիշը՝ որպես մարզիկի աշխատունակության ախտորոշման միջոց, 4) Մարզիկի հնարավորությունների կանխորոշման մեթոդաբանությունը մանկավարժական եղանակների կիրառմամբ, 5) Մատնապատկերի և ոտքի կրունկի պատկերի (դերմատոգլիֆիկ) կիրառումը՝ մարզիկի հնարավորությունների կանխատեսման համար;

2. Հետազոտման արդյունքները: Շարժողական հատկությունների դրսևորման օրինաչափությունները կարճատև, միջին և երկարատև ժամանակային հատվածներում: Վ.Կ. Բալսևիչը [3], ընդհանրացնելով 200-ից ավելի ատենախոսությունների տվյալները, ներկայացրել է 2-60 տարեկան բնակչության շարժողական հատկությունների դրսևորման տարիքային օրինաչափությունը: Նշված՝ մարդու շարժողական ընդունակությունների դրսևորման բարենպաստ ժամանակահատվածների իմացությունը հնարավորություն է տալիս նկատի առնել դրանք մարզական գործընթացի կազմակերպման ժամանակ, ազդելով դրանց վրա,

ավելի բարձրացնել ուսումնամարզական գործընթացի արդյունավետությունը [5]: [1] –ում նշված տվյալները ներկայացվել են մեկ աղյուսակով, ինչը դյուրին է դարձնում դրանց կիրառումը:

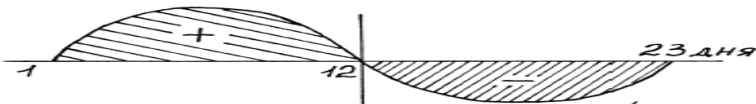
Ավելի կարճ ժամանակահատվածների համար շարժողական հատկությունների դրսևորման օրինաչափությունները դիտարկվել են Ի. Ս. Կուչերովի (1971)[4] և այլ հեղինակների աշխատանքներում: [4]-ը, հիմնվելով բացահայտված կենսաբանական համակարգի հարմարվողականության և բիոռիթմերի դրսևորման հայտնի օրինաչափությունների վրա, ցիրկադյան, օր - գիշեր, սինոդիկ՝արտահայտում է արեգակի և լուսնի վրայի, ինչպես նաև սեզոնային փոփոխումներ, ուսումնասիրեց ներքին, սնուցողական՝ տրոֆիկ և շարժողական ընդունակությունների փոփոխման օրինաչափությունները: Արտաքին ցուցանիշների դրսևորման տատանումներով Ի.Ս. Կուչերովը հաշվարկել է էներգամատակարարման փուլը (անաբոլիկ, թե կատաբոլիկ), ինչպես նաև յուրաքանչյուր շարժողական ընդունակության դրսևորման պարբերականությունը: Էներգամատակարարման ուղղվածության և շարժողական ընդունակությունների ներքին պարբերականությունների հաշվառման համար Ի.Ս. Կուչերովն օգտագործել է հետևյալ վարժությունները. ուժ՝ ձեռքի մատների ծալիչների և այլ մկանախմբերի, արագաշարժություն՝ վերցատկ, ոտքերի տարածիչ մկանների հզորության ցուցանիշի գնահատմամբ, դիմացկանություն՝ որովայնի մկանների ստատիկ ուժի ժամանակի դրսևորմամբ, քաշը, ինչպես նաև մարմնի բաղադրամասերը և օրգանիզմի ջերմաստիճանը: Ուսումնասիրելով կուտակված փորձը և հետազոտման արդյունքում ստացված տվյալները՝ Ի.Ս. Կուչերովը բացահայտել է, որ միջին հաշվով վերը նշված ցուցանիշներն ունեն երկու շաբաթ տևող պարբերականություն, ինչը համընկնում է ժա-

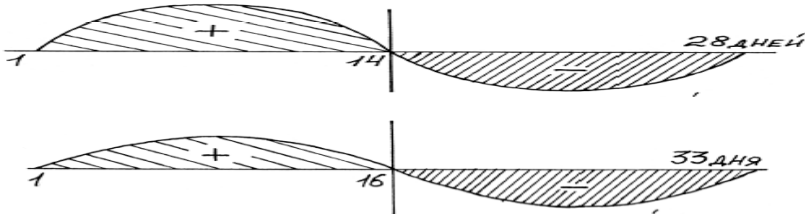
մանակակից անգլալեզու գրականության (Ջ. Ուիլմոր և Դ. Կոստիլլ (1997)[8]) տվյալներին: Միկրոցիկլի մարզական բեռնվածությունը, եթե նկատի առնվի օրգանիզմին բնորոշ ուղղվածությունը և համապատասխանեցվի նրա հետ, մարզման արդյունավետությունն աճում է երկուսից երեք անգամ: Տարբեր անհատների մոտ նշված ցուցանիշների տատանումների պարբերականությունը կարող է համընկնել ժամանակային տեսանկյունից և չհամընկնել փուլերի ուղղվածության անաբոլիկ կամ կատաբոլիկ տեսանկյուններից:

Մարզական բարձր բեռնվածությունը ցանկալի է համապատասխանեցնել անաբոլիկ նյութափոխանակության ռեժիմին (արտահայտվում է կշռի ավելացումով), իսկ ցածր՝ վերականգնումը, կատաբոլիկին (արտաքին դրսևորումը՝ կշռի իջեցումն է): Եթե օրգանիզմի էներգետիկ ուղղվածությունը կատաբոլիկ է և պարբերաբար տրվում է բարձր բեռնվածություն, դա կարող է դառնալ գերհոգնածության կուտակման և բացասական հետևանքների նախադրյալ: [4]-ը նշում է, որ երիտասարդների մոտ քաշի ավելացումը պլաստիկ նյութի՝ սպիտակուցի և ջրի կուտակման հաշվին է կատարվում, իսկ մեծահասակներինը՝ ճարպային զանգվածի: Փոփոխել սննդի կամ այլ գործոնի հաշվին օրգանիզմի ներքին ուղղվածությունը չի հաջողվում, բայց տատանումները կատարվում են ավելի բարձր թվային ցուցանիշների պայմաններում: Ինչպես նշված է [2]-ում, տվյալ հեղինակի բացահայտումները կարելի է դասել երբեմն կիրառվող կամ չկիրառվող տեղեկատվությանը, քանի որ՝ [4] -ի ատենախոսությունը ներկայացվել է մարդու և կենդանիների ֆիզիոլոգիա մասնագիտության, և ոչ թե մանկավարժության դասիչով:

Բացահայտված շարժողական հատկությունների դրսևորման պարբերականությունը հետաքրքիր է այն տեսանկյունից, որ առօրյա կյանքում կիրառվում են մարդու

հետևյալ կենսառիթմերն իրենց պարբերականությամբ: Ըստ գրականության տվյալների՝ անհատական կենսառիթմերն ունեն հետևյալ պարբերականությունը՝ 23, 28, 33, 38 օր և հաշվարկվում են մարդու ծնված օրվանից [1]: Առաջինը՝ ֆիզիոլոգիական պարբերությունն է, որը բնորոշում է դիմացկունության և զգացողության կացությունը, երկրորդը՝ զգայականը, բնութագրում է հոգեվիճակը, տրամադրությունը, հակումը մշակութային, ստեղծագործական գործունեության նկատմամբ, երրորդը՝ ինտելեկտուալը, բարենպաստ է նոր տեղեկություններ յուրացնելու և վերլուծական աշխատանքներ կատարելու համար, չորրորդը՝ զգացմունքայինը, արտահայտվում է շրջապատի և հարազատների նկատմամբ ջերմ զգացմունքների դրսևորմամբ: Անհատական բիոռիթմերի հաշվարկը և համեմատումը հնարավորություն է տալիս մի մակարդակի մարզիկներից ընտրել առավել համատեղելիներին՝ նշված ցուցանիշների տեսանկյունից, ինչը շատ կարևորվում է մարտունակ թիմի կազմավորման համար, մանավանդ՝ խաղային մարզաձևերում: Անհատական բիոռիթմերը անհատի ներքին ցուցանիշների արտահայտությունն են ժամանակային տեսանկյունից: Քանի որ այդ օրինաչափությունը գործում է մարդու ծննդյան օրվանից, ապա տարբեր մարդկանց ժամանակային հատվածները կարող են տարբեր քանակներով համընկնել: Քանակական այդ մեծությունները գնահատվում են որպես ամսվա, օրերի քանակի և տվյալ փուլին տրամադրված օրերի տոկոսային հարաբերություն: Անհատական բեռնվածության բարենպաստ ուղղվածությունը հաշվարկելու նպատակով առաջարկվում է հաշվարկել և առաջնորդվել 3-4, 5-7, 10-14, 21-24, և 28-30 օրական պարբերականությամբ:



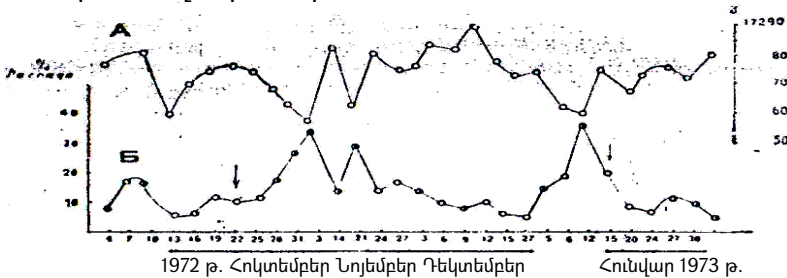


**Նկ. 1. Ամսական բիոռիթմերի գծապատկերը՝
ըստ էլեկտրոնային աղբյուրների**

Աճող օրգանիզմին բնորոշ է էներգամատակարարման անաբուլիկ (կուտակման) ուղղվածության ռեակցիաների գերակշռումը, իսկ հասուն տարիքում՝ կատաբուլիկ (սպառման): Վերը նշված և այլ հեղինակներ նշում են, որ անաբուլիկ և կատաբուլիկ ռեակցիաների գերիշխման ուղղվածության պարբերականությունը կարճ ժամանակահատվածներում համարվում է ներքին և կախված չէ արտաքին գործոններից: Այդ օրինաչափությունը իմանալով՝ արտասահմանյան մասնագիտական գրականությունն առաջարկում է կիրառել բեռնվածության ալիքային բաշխումը երկու շաբաթվա պարբերականությամբ 2 շաբաթ բարձրացում և 2՝ իջեցում: Նույն հեղինակները առաջարկում են ավելի փոքր ժամանակահատվածների համար՝ 2 օր բարձր և 2 օր ցածր բեռնվածության փոփոխման պարբերականությունը: Այդ գործընթացի դրսևորման պարբերականության մասին եղած տվյալները, դրանց ճշտումը հնարավորություն են տալիս կազմակերպել մարզական գործընթացը միկրոցիկլերում:

Արյան կարմիր գնդիկների կայունության չափանիշը՝ որպես մարզիկի աշխատունակության ախտորոշման միջոց: Արյան բաղադրամասերի քանակական տվյալները՝ հատկապես էրիտրոցիտների քանակը, նկատի ունենալով թթվածնի տեղափոխման և էներգիայի մատակարար դերը,

մասնագետին կարող են նախնական պատկերացում տալ մարզիկի հնարավորությունների մասին: Մարզիկի հետագա վիճակի ախտորոշման համար, ըստ գրականության տվյալների, ցանկալի է դիտարկել արյան կարմիր գնդիկների կայունացման ցուցանիշը: Էրիտրոցիտների քայքայման արագության ցուցանիշը (կլինիկական բժշկության մեթոդների կիրառման դեպքում) նմանօրինակ համեմատությունը միջին տվյալների հետ և դրանց կայունությունը բեռնվածության դեպքում կարող է տեղեկություն տալ տվյալ բեռնվածությանը ընտելացման կամ վերականգման համար անհրաժեշտ ժամանակահատվածի մասին:



Նկ. 2. Երկրի գեոմագնիսական դաշտի և արյան կարմիր գնդիկների քայքայման արագության փոխկապակցվածությունը՝ ներկայացված ըստ [6]-ի

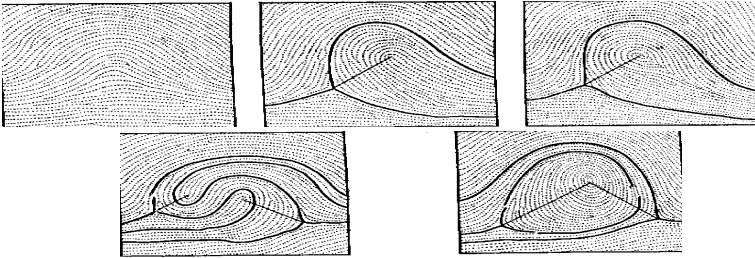
(Նշված եղանակով մարզիկի աշխատունակության ախտորոշման մանրամասն մեթոդաբանությունը տես՝ [6]-ում և այդ հեղինակների այլ աշխատանքներում):

Մարզիկի հնարավորությունների կանխորոշման մեթոդաբանությունը մանկավարժական եղանակների կիրառմամբ: Մարզիկի ժառանգած շարժողական հատկությունների կանխորոշման խնդիրները միշտ մասնագետների ուշադրության կենտրոնում են եղել: Խոսքը մանկավարժների և գիտնականների մասին է: Եթե գիտնականը հնարավոր

րություն ունի բիոպսիայի մեթոդի կիրառմամբ ի հայտ բերել հիմնական մկանախմբերի ուղղվածությունը, մանկավարժը նման կողմնորոշումը կարող է կատարել միայն մոտավորապես, հիմնվելով հայտնի տվյալների վրա՝ բնական է, չապահովելով օբյեկտիվ ճշտությունը: Հիմնվելով կուտակված տեղեկատվության վրա՝ փորձենք հարցին մոտենալ զուտ կիրառական տեսանկյունից: Մասնագետները գիտեն, որ վերին և ստորին վերջույթների մկանախմբերը հազվադեպ են տարբեր կողմնորոշում ունենում (դանդաղ - արագ): Բնական է, իհարկե, որ մեծ և փոքր մկանախմբերը տարբեր հնարավորություններ են դրսևորում: Հաստատված է նաև, որ մկանախմբի իներվացիան փոխելու դեպքում, օրինակ՝ դանդաղին արագ մկանախմբի իներվացիան տալու դեպքում՝ մկանը ակնհայտորեն դրսևորում է արագային հատկանիշներին բնորոշ ցուցանիշներ և հակառակը: Հեղինակները, հիմնվելով [7]–ում կատարված ընդհանրացումների վրա, կիրառելով վերցատկ վարժությունը, փորձել են կանխագուշակել մարզիկի շարժողական հատկությունների կողմնորոշվածությունը: Ըստ [7]–ի, առավել հաջող ցուցանիշներ ցույց տվող մարզիկները հաջողակ են եղել լողի կարճ՝ սպրինտերային վարժություններում: Միջին և ցածր արդյունքներ ցույց տվող լողորդները՝ համապատասխանաբար՝ հաջողակ են եղել միջին և երկար մրցատարածություններում:

Մարզիկի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների աերոբ կամ անաերոբ աշխատանքի բնածին հակումը մանկավարժական եղանակներով կարելի է կանխորոշել՝ հիմնվելով Վ.Գ. Ռոմանկոյի կողմից առաջարկված և հեղինակի կողմից կատարելագործված էներգամատակարարման 4 համակարգերի փոխհարաբերության անհատականացված տվյալների ուսումնասիրման միջոցով, որը տրված է ըստ Խ. Սանոսյանի [1, 2] և այլոց աշխատանքներում:

Մատնապատկերի և ոտքի կրունկի պատկերի (դերմատոգլիֆիկ) կիրառումը՝ մարզիկի հնարավորությունների կանխատեսման համար: Մարդու ձեռնափերի և ոտքերի կրունկների գծանկարների կիրառումը նրա հնարավորությունների կանխորոշման համար պաշտոնապես սկսել է կիրառվել Անգլիայի ոստիկանական համակարգում: Սկզբնական շրջանում այն կիրառվել է իրավական բնագավառում՝ հանցագործներին այդ պատկերով որոնելու և համակարգելու համար, բժշկական հետազոտություններում, որպես մարդաչափական ծրագրի բաղկացուցիչ՝ տարբեր ազգության պատկանող մարդկանց առանձնահատկություններն ուսումնասիրելիս: Տարբեր երկրների ներքին գործերում և պատժամիջոցները կիրառող համապատասխան կազմակերպություններում, ինչպես նաև բուժական հաստատություններում կուտակվել է ձեռքի մատնահետքերի մեծ քարտարան: Նկատի ունենալով, որ մարդու մաշկի պատկերն առաջանում է մարդու ձևավորման օրից, և հետագայում ամբողջ կյանքի ընթացքում մատնապատկերները փոփոխման չեն ենթարկվում, կուտակված տվյալների վերլուծությունը հնարավորություն է տվել ի հայտ բերել նրանց խառնվածքը, բնավորությունը և հիվանդություններին հակում ունենալու բնորոշ գծանկարների առանձնահատկությունները: Կուտակված տեղեկատվությունը հնարավորություններ ստեղծեց կիրառել ձեռնափերի գծապատկերները՝ որպես անհատի հնարավորությունների կանխորոշման միջոց:



Նկ. 3. Հիմնական մատնապատկերները. վերին շարքը՝ ձախից աջ՝ աղեղ, հանգույց, անցումը հանգույցից խոպոպիկ, երկրորդ շարքը՝ ձախից՝ կրկնակի հանգույց, խոպոպիկ [9]

Սպորտի բնագավառի մասնագետների ուսումնասիրություններով բացահայտվել են, որ ձեռնափերի, մատնապատկերի գծանկարների բարդությունը խոսում է անհատի նուրբ մկանային և կոորդինացիոն ընդունակությունների մասին ուժային և աերոբ դրսևորման մասնագիտացված պայմաններում: Պարզ գծապատկերները վկայում են ուժային ընդունակությունների, ընդհանուր դիմացկունության, արտաքին մարդաչափական ցուցանիշների բարձր թվային տվյալների մասին: Բոլոր տեսակի նախշերի համակցումը վկայում է միջին ֆիզիկական հնարավորությունների, բայց բարձր հոգեբանական և կենսական - ֆիզիոլոգիական հնարավորությունների մասին: Մեծաքանակ տեղեկատվության կուտակման շարունակական բնույթ ունեցող այս գործընթացում բոլոր նորագույն տվյալները չեն ներկայացվի:

Եզրակացություն.

Ընդհանրացվել են բնության և մարդու օրգանիզմի բնական պարբերությունների դրսևորման օրինաչափությունները:

Ներկայացված տեղեկատվությունը հնարավոր է կիրառել առանց բարդ հետազոտական սարքավորումների:

Չի ներկայացվել անհատի ախտորոշման գեներալի եղանակը՝ քանի որ վերջինի ախտորոշումը չի կարող կատարվել մանկավարժական եղանակով:

Ներկայացված նյութը բուհական ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի տեսական մասնաբաժնի համանուն դասախոսություն է, ինչպես նաև հանրակրթական դպրոցներում՝ առողջ ապրելակերպ դասընթացի բաժնեմասը:

Նախատեսվել է ընդհանրացված նյութերն ընդգրկել ներբուհական դասագրքում՝ որպես առանձին բաժին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղոչիկյան Ա.Ա., Սանոսյան Խ.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի առարկայի դասերի կազմակերպումը տեխնիկական բուհերում, Դասագիրք, Երևան, 2010: 216 էջ:

2. Սանոսյան Խ.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառի հիմնախնդիրները և լուծման ուղիները աշխատանքային գործընթացում, Մենագրություն, Երևան, 2006, - 132 էջ:

3. Бальсевич В.К., Онтокинезиология человека/М.:ТИПФК. 2000г.-274 с.

4. Кучеров И.С., Ритмичность трофических процессов в организме человека и животных. Автореф. док. Дисс. По спец.03.102.-Киев. 1971.-50 с.

5. Казарян Ф.Г., Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рационализации силовой подготовки в школьном возрасте: Автореферат дис. на соискание ученой степени докт. пед.наук. (13.00.04) / Центр. ин-т физ. культуры. - Москва, 1975. - 51 с

6. Лайзан Л.К., Гид в тренировке: спорт и некоторые проблемы современной биологии / Л.К. Лайзан, Н.И. Гусев. - Ижевск: Удмуртия, 1979. - 79 с

7. Саносян Х.А., Классификация физической нагрузки: анализ и обоснование современных подходов//Мат. межд. научно-практ.

конф.«Современные проблемы физической культуры и спорта»В
2. Т.2.-СПб.-СПбНИИФК, 2008, С. 144-147.

8. Уилмор Х., Дж., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев, Олимпийская литература, 1997 г, 503 с.

9. Харрисон Дж. и др., Биология Человека.- Мир,1979, 609 с.

**ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ
ПРОЯВЛЕНИЯ РИТМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ
СРЕДЫ И ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ
ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И
ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Преподаватели Т.Г. Фароян, А.Э. Дашян, Р.О. Григорян,
преподаватель физкультуры Р.А. Оганесян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: природа, организм человека, естественные ритмы, двигательные качества, временной интервал (короткий, средний, большой).

В статье обобщена закономерность ритмических проявлений среды и организма человека. Представленная информация является основополагающим фактором здорового образа жизни.

**AWARENESS OF THE REGULARITIES OF RHYTHMIC PROCESSES
OF THE ENVIRONMENT AND HUMAN BODY AS A GUARANTY
OF ORGANIZING EFFECTIVE TRAINING PROCESS
AND HEALTHY LIFESTYLE**

**Lecturers T. G. Faroyan, A. E. Dashyan, R. O. Grigoryan,
Teacher of physical culture R. A. Oganesyanyan**

SUMMARY

Keywords: nature, human body, natural rhythms, motor features, manifestation time interval (short, medium, large).

The article summarizes the regularity of rhythmic manifestations of the environment and the human body. The presented information is a key factor of a healthy lifestyle.

ИНКЛЮЗИВНЫЙ СПОРТ – ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРЕДПОСЫЛКИ ИХ РЕШЕНИЯ

*Вдовин Д. И., педагог дополнительного образования,
директор "Inclusive Practices", организатор Первых
республиканских соревнований по инклюзивному спорту в*

Казахстане

*Матвиевская А.В., педагог дополнительного образования,
эксперт Международной программы развития инклюзивных
сообществ, соучредитель некоммерческой организации*

*"Inclusive Practices", официальный представитель в Грузии
International Association for Community Development (IACD) -*

глобальной организации, аккредитованной ООН

Грузия, Уреки

Ключевые слова: инклюзия, люди с ограниченными возможностями, спорт, контакт, исследование, развитие психических функций.

Актуальность. В последние десятилетия наиболее актуальны проблемы создания эффективной инклюзивной среды в мире физической культуры и спорта. Сегодня приходится часто слышать высказывания, формирующие образ инклюзии, такие как "Мы рады всем!", «Спорт для всех», «Мы разные, мы равные» и др. Понятие инклюзии предполагает (происходит от *inclusion* – включение) и обозначает процесс увеличения степени участия всех граждан в социуме, и в первую очередь, имеющих трудности в физическом развитии.

Задача инклюзивного спорта состоит не только в том, чтобы развивать физическую культуру и спорт для людей с ограниченными возможностями, но и подразумевает органи-

зацию совместных занятий спортом нормотипичных людей и людей с ограниченными возможностями. Так, инклюзивный спорт и выступление людей с ограниченными возможностями на соревнованиях по инклюзивному спорту необходимо отделять от подготовки и участия в таких событиях, как «Специальная Олимпиада» и «Паралимпийские игры».

Специальная Олимпиада – это спортивные соревнования для лиц с умственными отклонениями, которые проводятся исключительно с целью адаптации людей с нарушениями интеллектуального развития. На соревнованиях нет цели выявить сильнейшего и зафиксировать спортивные рекорды [1]. Паралимпийские игры – это международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью, которые доказывают, что спорт для людей с физическими нарушениями создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических нарушений, укрепляет физическую силу, необходимую для того, чтобы управляться с инвалидной коляской [2].

То и другое направление оказывает серьезнейшую поддержку людям с особенностями в развитии, но не решает проблемы коммуникации двух типов людей и не занимается интеграцией в здоровый спортивный мир людей с ограниченными возможностями. Спорт для нормотипичных людей [6] и людей с ограниченными возможностями до сих пор остается разными (параллельными) мирами.

Между тем, в разных уголках мира формируются предпосылки создания совершенно нового направления в физи-

ческой культуре и спорте, целью которого является объединение людей вне зависимости от особенностей их физического и интеллектуального развития[8].

Таким образом, **целью данной исследовательской работы** является:

- признание необходимости создания направления «Инклюзивный спорт» в странах пост-советского пространства, а так же рассмотрение перспектив развития данного направления путем создания необходимых условий;
- анализ состояния и особенностей развития инклюзивного спорта на пост-советском пространстве;
- изучение современных возможностей для создания инклюзивной среды в мире спорта.

Методы исследования

Исследование проводилось на основе общенаучного метода в рамках сравнительного, логического и статистического анализа. Также использовался социологический метод – проведение анкетирования, систематизация и анализ полученных данных.

Анализ результатов

На протяжении нескольких последних лет мы проводили анализ необходимости разработки инклюзивных программ в двух сферах:

1. Общественные организации, помогающие детям с ограниченными возможностями
2. Спортивные школы, спортивные клубы, спортивные секции

Общественные организации, такие как Центр социальных инклюзивных программ (Алматы, Казахстан), Добровольное общество «Милосердие» (Алматы, Казахстан), Инновационный образовательный центр (Москва, Россия), Инклюзивные практики «Уреки, Грузия», Центр развития и психокоррекции «Лиловый слон» (Москва, Россия), «Ассоциация родителей детей с аутизмом», (Караганда, Казахстан) и др. предоставили нам доступ к анкетированию родителей детей с аутизмом и мы имели возможность получить ответ на вопрос: «Считаете ли важным участие своего ребенка в спортивных секциях, занятиях, соревнованиях совместно с нормотипичными детьми». Как и ожидалось, 100 опрошенных на вопрос ответили утвердительно.

В ходе интервьюирования 86% специалистов указанных общественных организаций сделали акцент на необходимость не только физической культуры для развития детей, но и коммуникативных качеств во время освоения командных игр, таких как футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и др.

В ходе совместных пробных занятий по инклюзивному спорту на базе общественных организаций мы наблюдали естественную тягу детей с особенностями в развитии к сыгранной команде из нормотипичных детей, повышение мотивации к активной деятельности [5] и многочисленные попытки встроить правильное движение или качественное выполнение коллективных упражнений. На ряду с этим мы наблюдали обратный эффект у нормотипичных детей при включении к ним детей с аутизмом или синдромом Дауна. Нормоти-

пичные дети в большинстве своем остерегаются детей с особенностями, не знают как себя вести с ними, а зачастую обижают и выражают явное раздражение [7].

Мы провели опрос среди членов «Футбольной академии» г. Алматы, Казахстан в возрастной категории от 6 до 15 лет. В опросе участвовало 78 детей. И на вопрос: «Взял бы ты в свою команду играть ребенка с особенностями в развитии (аутизм, Синдромом Дауна и др)?» 71% опрошенных ответили «Нет», 11% опрошенных ответили «Да, мы должны помогать другим», 18% опрошенных ответили «Да, если он мой друг».

Так же в результате собеседования с родителями вышеуказанной категории детей мы обнаружили, что 83% взрослых против того, чтобы их дети занимались в одной команде с детьми с особенностями.

Онлайн-опрос коллективов 35-ти спортивных клубов в таких городах как Алматы, Павлодар, Караганда, Астана, Москва, Ростов на Дону, Батуми, Тбилиси и др. Выявил, что в 98% случаев менеджеры клубов сталкивались с ситуацией отказа в занятиях спортом людям с ограниченными возможностями по разного рода причинам. Наряду с этим в экспериментальных проектах по инклюзивному спорту тренера и руководители спортивных клубов отмечают положительное влияние детей с особенностями в развитии нормотипичных детей. Они помогают формированию чувства ответственности, чувства командности, внимательности друг к другу и мобилизации общей команды [3],[4].

Закключение

Проведенные исследования подтвердили необходимость формирования такого направления, как «Инклюзивный спорт», для успешной реализации которого необходимо:

1. Обучения тренерского состава психологическим особенностям людей с ограниченными возможностями;

2. Развитие информационного поля о возможности участия людей с ограниченными возможностями в спортивных секциях, соревнованиях, показательных выступлениях;

3. Подготовка и разработка адаптированной организации стадионов, спортивных залов, спортивных площадок, спортивных клубов для людей с ограниченными возможностями;

4. Формирование ясного понимания у врачей и специалистов, работающими с людьми с ограниченными возможностями необходимости спортивных тренировок в среде нейротипичных людей;

5. Необходимость комплексной работы со всей семьей людей с ограниченными возможностями, разъяснение чрезвычайной важности инклюзивной спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. <https://www.specialolympics.org/SpecialOlympicsInternational>
2. <http://rezeptспорт.ru/paralympic/> Паралимпийские Игры. История. Медали. Статистика
3. Выготский Л. С. .Собр.. Соч.: В 6т.-М., Педагогика, 1982-1985, Т. 4., с. 385
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология мотивации и эмоций

5. Коновалов Р.Н., Матвиевский В.Я., Мухаметжанова С.В., Суслин А.С. Преодоление аутичного состояния мозга в актуальном 3D пространстве // Вестник Медицинского центра Управления делами Президента Республики Казахстан. – 2015. - №1(58)

6. Латыпов И.К., Физическая культура и спорт в современной школе: физическая культура: Учебно-методическое пособие. – М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2016. – 230 с.

7. Матвиевский В.Я., Востребованность школьника или как стать ресурсным. – М.: БИФ «Инновационный образовательный центр», 2001. – 128 с.

8. ЯкобониМарко . Отражаясь в людях. Почему мы понимаем друг друга.- Юнайтед Пресс, 2011 ISBN 978-5-4295-0002-7

INCLUSIVE SPORT - THE MAIN PROBLEMS AND BACKGROUNDS FOR THEIR SOLUTION

A pedagogue of additional education, director of "Inclusive Practices", co-organizer of First republican competitions on inclusive sport in Kazakhstan D.Vdovin

A lecturer of additional education, an expert in International program for the development of inclusive communities, a cofounder in noncommercial organization "Inclusive Practices", an official representative of accredited by UN "International Association for Community Development (IACD) in Georgia Matvievskaya A.V.

SUMMARY

Key words: Inclusion, people with disabilities, sport, contact, research, development, psychological functions development .

The authors of the article investigate the need for the formation of such a direction as Inclusive sport, both from public organizations dealing with people with special needs, and from sports schools, clubs, sections. The authors also publish their research data on the example of several countries and formulate the necessary conditions for the creation of the above mentioned direction.

ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՔ ԼՈՒԾԵԼՈՒ ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

Դ.Ի. Վդովին, Լրացուցիչ ուսուցման մանկավարժ, «Ներառական պրակտիկա» ոչ առևտրային կազմակերպության տնօրեն, Ղազախստանի ներառական սպորտի առաջին հանրապետական մրցումների համակազմակերպիչ

Մատվիևսկայա Ա. Վ., լրացուցիչ ուսուցման մանկավարժ, ներառական համայնքների զարգացման ծրագրի փորձագետ, «Ներառական պրակտիկա» ոչ առևտրային կազմակերպության համահիմնադիր, ՄԱԿ-ի կողմից հավատարմագրված գլոբալ կազմակերպության «International Association for Community Development» (IACD)-ի պաշտոնական ներկայացուցիչ

Վրաստանում ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ներառականություն, սահմանափակ կարողություններով մարդիկ, սպորտ, կոնտակտ, հետազոտություն, հոգեբանական ֆունկցիաների զարգացում:

Հոդվածի հեղինակները հետազոտում են ներառական սպորտի ստեղծման անհրաժեշտությունը, ինչպես հասարակական կազմակերպությունների կողմից, որոնք զբաղվում են սահմանափակ կարողություններով մարդկանց հետ, այնպես էլ մարզադպրոցների, ակումբների, բաժինների կողմից: Հետազոտությունները կատարվում են մի քանի երկրների օրինակի վրա և ստեղծում են անհրաժեշտ պայմաններ վերը նշված ուղղության ստեղծման համար:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԼՈՂԱՓՆՅԱ ՎՈՒԵՅՐՈՒ

Ասիստենտ Գ.Մ.Ամբարյան, դասախոս Հ.Ա.Ասմարյան,
ավագ լաբորանտ Ի.Ռ.Հովսեփյան 3

ՁՅԱՆ ՎՈՒԵՅՐՈՒ

Դասախոս Հ.Ա. Ասմարյան, ասիստենտ Գ.Մ. Ամբարյան,
ավագ լաբորանտ Ի.Ռ.Հովսեփյան 8

**ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՈՐՈՆՈՂԱՓՐԿԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ
ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Մ.գ.թ., դոցենտ, Ս.Հ. Դանիելյան, միջազգային կարգի
փրկարար, ասիստենտ, Ս.Ս. Բիծյան,
դասախոս Է. Թ. Սարգսյան.....15

**ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ
ՇՐՋԱՆՈՒՄ**

Դասախոս Ս.Գ.Խաչատրյան..... 22

**ԴՊՐՈՑԻ, ՄԱՐԶԶԻ ԵՎ ԾՆՈՂԻ ՀԱՄԱՏԵՂ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ
ԴՊՐՈՑԱՀԱՍՍԿ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ**

Դոցենտ Վ.Բ.Հասրաթյան,
ասիստենտներ Ի.Լ.Բաղդասարյան,
Ք.Մ.Նաջարյան, Ա.Գ.Անդիկյան 30

**ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄՆ ԱԹԼԵՏԻԿԱ ՄԱՐԶԱՁԵՎԻ
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Ասիստենտներ Ն.Մ.Հովհաննիսյան, Հ.Լ.Քալանթարյան,
Է.Է.Ղանթարյան 39

**ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ
ԱՌՏԻՋՄ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇՈՎ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

Մ.գ.թ. , պրոֆեսոր Ս. Հ. Հովեյան,
4-րդ կուրսի ուսանողուհի Մ. Հ. Մելիքսեթյան 47

**ՄԱՐԶԻԿ-ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԲԱՆԱՎՈՐ ԽՈՍՔԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Ասիստենտ Ն.Ն. Հունանյան 53

ԱԶԳԱՅԻՆ ԳԱՂԱՓԱՐԱՆՈՍՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ԿԱՐԱՏԵԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ

Դոցենտ Ա. Ս. Ղարախանյան.....59

ՔՐԻՍՏՈՆԵԱԿԱՆ ՊԱՏԿԱՆԵԼԻՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱՐԱՏԵՆ

Դոցենտ Ա. Ս. Ղարախանյան.....66

ՀԱՅՐԵՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ԴԱՏՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԱՏԵՐՈՒՄ՝ ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԱՐՁՐ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ ԴԻՂԱՊԱՏՃԱՌ

Դոցենտ Ա. Ս. Ղարախանյան,
ասիստենտներ Գ.Գ. Ղալեյյան, Ա.Ն. Գրիգորյան71

ՀԱՆԴԲՈԼԸ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ասիստենտ Գ.Ժ. Միքայելյան,
ֆիզկուլտուրայի ուսուցչուհի Ն.Ժ.Ղազարյան 77

ՖՈՒՏԲՈԼՆ ԱՅՍՕՐ ԵՎ ՎԱՐԸ

Մ.գ.թ., դոցենտ Մ.Է. Նիկոյան..... 83

2

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հոգեբանամանկավարժական հիմնախնդիրներ

ԱԳՐԵՍԻՎՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱԹԼԵՏԻԿԱՅՈՒՄ

Հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Ա.Բաբայան, մ.գ.թ.,
պրոֆեսոր Վ.Մ.Մամաջանյան, ասիստենտ Մ.Ա.Հարությունյան,
մագիստրանտ Ս.Գ.Ներսիսյան.....92

ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՏՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ

Մ.գ.թ., ասիստենտ Մ.Ս. Բարբարյան 99

ՊԱՏԱՆԻ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄԸ ՆԱԽԱՄՐՑՈՒՄԱՅԻՆ ՓՈՒԼՈՒՄ

Հ. գ. թ. Ն. Է. Գևորգյան 112

ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

Մ.գ.թ., ասիստենտ Ա.Ս. Դավթյան118

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ՍՈՒՍԵՐԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎՐԱ

Ասիստենտ Ռ.Թ.Կարապետյան 125

ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԲՈՒՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ	
Դասախոս Ա.Ա.Կարապետյան, պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան, մագիստրոս Ա.Ս.Սիմոնյան	133
ԼՈՂԻ ՌԱԶՄԱՎԱՐԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԻՆՍՏԻՏՈՒՑԻՈՆԱԼ ՏԱՐԲԵՐ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ	
Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Լ.Հակոբյան, դասախոս Ն.Գ.Մարե-Գասպարյան	140
ՀՈԳԵՏԵՆՆԻԿԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ ԲԱԴՄԻՆՏՈՆԻ ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱԿԱՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ՝ ՈՐՊԵՍ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՆԲԱԺԱՆ ՄԱՍ	
Դոցենտ Խ.Թ.Հարությունյան, բաղմինտոնի մարզիչ Է.Հ. Մետրոպոլիտան, հատուկ մանկավարժ Հ.Ս. Սարգսյան	149
ՈՏՔԵՐԻ ՏԱՐԲԵՐ ԲՈՒՎԱԾՔՆԵՐՈՎ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ԱԶԱՏ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ	
Դոցենտներ Խ.Թ.Հարությունյան, Վ.Բ.Հասրաթյան, ասիստենտ Ա.Գ.Անդիկյան, 3-րդ կուրսի ուսանող Վ.Խ.Հարությունյան	157
ԱԹԼԵՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏՈՒՄ	
Դոցենտ Է.Զ.Մարտիրոսյան	165
ՆԱԽԱԼԵՌՆԱՅԻՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԻ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԵՎ ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	
Մ.գ.թ., ասիստենտ Թ.Լ. Մկրտչյան.....	176
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԼԻ ՄՐՑԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ	
Ասիստենտ Դ.Գ. Մուրադյան	183
ԿԻՆ ԲՈՒՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ	
Ասիստենտ Վ.Ա.Ներսեսյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան, դոցենտ Ա.Ռ.Դանիելյան	190
ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵՆՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ. ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՓՈՒԿԱՊԱԿՑՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	
Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա.Զատինյան.....	197

ԳԵՂԱՍԱՀՔԻ ՑԱՏԿԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ
Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ն.Վ.Սելումյան,
մագիստրանտ Գ.Մ.Վարդանյան206

**ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻՑ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ
ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ**
Կ.գ.թ., դոցենտ Լ. Ս.Ստեփանյան, դոցենտ Կ. Գ.Դանիելյան,
3-րդ կուրսի ուսանողուհի Ս. Ա. Թեյմուրազյան 211

**ՍԿՍՆԱԿ ԼԵՌՆԱԴԱՀՈՒԿՈՐԴՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՓՈԽԿԱՊԱԿՑՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ**
Դոցենտ Ա.Հ. Տիրացոյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Գ. Գ. Սարգսյան,
ասիստենտ Ս.Ս. Սաֆարյան..... 220

**О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТРЕЛКОВ-ПУЛЕВИКОВ**
Профессор В.М. Авагимянц 228

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА**
Доцент Ю.Г. Григорян, преподаватель И.А. Казарян..... 232

3 Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բժշկական և սարքային հիմնախնդիրներ

**ԹԻՄԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՄԵԹՈԴԸ ԴԱՌՆԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇԻ
ԴԵՊՔՈՒՄ**
Դասախոս Գ.Ռ. Ացատրյան..... 238

**ՈՒՍԱԳՈՏՈՒ ՊՏՏՈՂ ՄԱՆԺԵՏԻ ՀԻՆ ՎՆԱՎԱԾՔՆԵՐԻ ԴԵՊՔՈՒՄ
ԿԻՆԶԻՈԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ**
Կ.գ.թ., դոցենտ Ա. Մ. Ղարիբյան..... 244

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՌՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆՎՈՐՄԱՆ
ԱՌԱՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ
ԴԻԱԲԵՏՈՎ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ**
Ասիստենտ Ա.Ա. Մելքումյան, բ.գ.թ.,
դոցենտ Լ.Գ. Խաչատրյան, ուսանող Մ.Ա.Աղաբաբյան 252

**ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՀՈԳԵՇԱՐԺԻՉ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԴԵՐԸ
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԵԹԱՑՈՒՄ**
Լաբորանտ Գ.Բ. Մկրտչյան..... 262

**ԲՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԲՆԱԿԱՆ
ՊԱՐԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒ ՕՐԻՆԱԶՄՓՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԻՄԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ
ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱՎԵՐՊԻ
ԿԱԶՄԱՎԵՐՊՄԱՆ ԵՐԱՇԽԻՔ**

Դասախոսներ Թ.Գ. Ֆարոյան, Հ.Է. Դաշյան, Ռ.Օ. Գրիգորյան,
Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ Ռ.Ա. Հովհաննիսյան268

**ИНКЛЮЗИВНЫЙ СПОРТ – ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРЕДПОСЫЛКИ
ИХ РЕШЕНИЯ**

Вдовин Д. И., педагог дополнительного образования, директор
"Inclusive Practices", координатор Первых республиканских
соревнований по инклюзивному спорту в Казахстане
Матвиевская А.В., педагог дополнительного образования,
эксперт Международной программы развития инклюзивных
сообществ, соучредитель некоммерческой организации "Inclusive
Practices", официальный представитель в Грузии International
Association for Community Development (IACD) - глобальной
организации, аккредитованной ООН.....280

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱՎՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ
ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ
ՊՐԱԿ Բ

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ
ИЗДАНИЕ
ВЫПУСК Б

THE ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
PREPAREDNESS
PERIODICAL
ISSUE B

Գլխավոր խմբագիրներ՝

մանկավարժական գիտությունների դոկտոր,
պրոֆեսոր **Վ.Բ. Առաքելյան**,
մանկավարժական գիտությունների թեկնածու,
պրոֆեսոր **Ա. Ա. Գրիգորյան**

Խմբագրական հանձնախումբ՝ բժշկական գիտությունների
դոկտոր, պրոֆեսոր Մ.Գ. Աղաջանյան, դոցենտ Մ.Ռ. Ասատրյան,
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր Հ.Ա. Բաբա-
յան, ասիստենտ Ա.Ս. Գաբրիելյան, հոգեբանական գիտություն-
ների թեկնածու, դոցենտ Վ.Ղ. Գեղամյան, մանկավարժական գի-
տությունների թեկնածու, դոցենտ Է.Գ. Գալտազազյան, դոցենտ
Յու.Գ. Գրիգորյան, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր,
պրոֆեսոր Վ.Ֆ. Գրիգորյան, մանկավարժական գիտությունների
դոկտոր, պրոֆեսոր Ս.Վ. Գալիցին, մանկավարժական գիտություն-
ների դոկտոր, պրոֆեսոր Կ.Կ. Զաքիրյանով, բժշկական գիտու-
թյունների թեկնածու, դոցենտ Լ.Գ. Խաչատրյան, մանկավարժա-
կան գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Ա.Լ. Հակոբյան, պրոֆե-
սոր Գ.Ա. Հակոբյան, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր,
պրոֆեսոր Ե.Ս. Հակոբյան, մանկավարժական գիտությունների
թեկնածու, պրոֆեսոր Ս.Հ. Հովեյան, մանկավարժական գիտու-

թյունների դոկտոր, պրոֆեսոր Վ.Գ. Մանուկի, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր Ա.Ս. Մարտիրոսյան, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Գ.Լ. Նալբանդյան, պրոֆեսոր Հ.Հ. Մելքոնյան, Ա. Ռ. Նուշիկյան, պրոֆեսոր Ռ.Դ. Շառոյան, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Ա.Ա. Չատինյան, կենսաբանական գիտությունների, թեկնածու, դոցենտ Տ. Ռ. Պետրոսյան, Ա.Լ. Զուլֆալայկյան, Գ.Մ. Սահակյան, Ա.Գ. Սարգսյան, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր Գ.Գ. Սարգսյան, պատմական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր Շ.Ա. Սաֆարով, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Ս.Գ. Սեյրանով, հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Ա.Գ. Ստեփանյան, կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Լ.Ս. Ստեփանյան, Ե.Վ. Սիմոնյան

Տեխնիկական խմբագիր՝ Ա.Գ. Գալստյան
Սրբագրիչ՝ Ե.Վ. Սիմոնյան
Համակարգչային ձևավորում՝ Գ.Ժ. Թամրազյան

Главные редакторы:

доктор педагогических наук, профессор **В.Б.Аракелян**;
кандидат педагогических наук, профессор **А.А. Григорян**

Редакционная коллегия: доктор медицинских наук, профессор М.Г. Агаджанян; доцент М.Р. Асатрян; кандидат психологических наук, профессор А.А. Бабаян; ассистент А.М. Габриелян; кандидат психологических наук, доцент В.Гегамян; кандидат педагогических наук, доцент Э.Г. Галтагазян; доцент Ю.Г. Григорян; доктор педагогических наук, профессор В.Ф. Григорян; доктор педагогических наук, профессор С.В. Галицын; доктор педагогических наук, профессор К.К. Закирьянов; кандидат медицинских наук, доцент Л.Г. Хачатрян; кандидат педагогических наук, доцент А.Л. Акопян; профессор Г.А. Акопян; доктор педагогических наук, профессор Е.С. Акопян; кандидат педагогических наук, профессор С.А. Овеян; доктор педагогических наук, профессор В.Г. Манолаки; кандидат педагогических наук, профессор А.С. Мартиросян; кандидат педагогических наук, доцент Г.Л. Налбандян; профессор А.О. Мелконян; А.Р. Нушикян; профессор Р.Д. Шароян; доктор педагогических наук, профессор А.А. Чатинян; кандидат биологических наук, доцент Т.Р.Петросян; А.Л. Джулфалакян; Г.М.Сагакян; А.Г. Саргсян; кандидат педагогических наук, профессор Г.Г. Саргсян; кандидат исторических наук, профессор Сафаров Ш.А.; доктор педагогических наук, профессор Сейранов С.Г.; кандидат психологических наук, доцент А.Г. Степанян; кандидат биологических наук, доцент Л.С. Степанян; Е.В. Симонян

Технический редактор: Галстян С.Г.

Корректор: Симонян Е.В.

Компьютерный дизайн: Тамразян Г.Ж.

**Ստորագրված է տպագրության 20.09.2019 թ.
Ֆորմատ 60x84, 1/8 օֆսեթ, տպագրական 102 օրինակ**

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀՐԱՄԱՆ N 64

Ք. Երևան

«21» «02» 2019 թ.

ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀՈԴՎԱԾՆԵՐԻ ՍԱԿԱԳՆԵՐԸ

Ինստիտուտի «Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները» գիտամեթոդական պարբերականների հոդվածների տպագրական աշխատանքներն իրականացնելու նպատակով ինստիտուտի, հանրապետության, ինչպես նաև արտերկրյա բուհերի դասախոսների համար սահմանել հետևյալ սակագները.

1. ինստիտուտի աշխատակիցների համար հոդվածի յուրաքանչյուր էջը սահմանել 500 դրամ,
2. հանրապետության բուհերի դասախոսների համար՝ 1000 դրամ,
3. ԱՊՀ երկրների բուհերի դասախոսների համար՝ 10.000 դրամ (կամ համարժեք 1.500 ռուսական ռուբլի)՝ տպագրման և համապատասխան հասցեով ուղարկելու համար:
Յուրաքանչյուր պարբերականի արժեքը 2000 դրամ է:
4. **Գումարները փոխանցել Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի հաշվեհամարին՝ ՀՎՀՀ 01505821, Հայէկոնոմբանկի Մյասնիկյանի մասնաճյուղ՝ ՀՀ 163038103145 (նպարակը՝ գիտաժողովի հոդվածներ)՝ մինչև 2019թ. ապրիլի 30-ը:**

Հիմք. ՀՖԿՍՊԻ-ի ղեկավարի 2019թ. հունվարի 29-ի նիստի թիվ 11 արձանագրության որոշումը:

Ղեկավար, պրոֆեսոր՝



Վ.Բ. Առաքելյան