

**АРМЯНСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ, КАК ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
СПОСОБ ЗАБОЛЕВАНИЙ СОСУДОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ А.С. ОГАНДЖАНЯН**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: патология вен нижних конечностей, реовазо-
графия, танцевальная терапия.

В статье приводятся результаты оценки функционального состоя-
ния артериовенозного русла нижних конечностей у нетренированных жен-
щин среднего возраста (18-45 лет) до и в результате занятий армянскими
национальными танцами.

**ARMENIAN NATIONAL DANCES AS PREVENTIVE MEASURES FOR LOWER
LIMBS VESSELS PATHOLOGIES**

LECTER A.S.OHANJANYAN

SUMMARY

Key words: pathology of the veins of lower extremities,
rheovasography, dance therapy.

The article presents the results of the investigation of functional state
of vessels of the lower limbs among untrained middle-aged women (18-45
years) beforehand and as a result of training in Armenian national dances.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ И РЕАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНОВ,
ПРИЗЕРОВ И ФИНАЛИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В
СПОСОБЕ КРОЛЬ НА ДИСТАНЦИИ 50М. У ЖЕНЩИН, XXXI
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2016 Г.**

*К.п.н. доцент, В.С.Автандилян
Кафедра прикладных видов*

Ключевые слова. Олимпийские игры, прогнозирование, ре-
зультат, призер, финалист, динамика.

Актуальность. В последние десятилетия наиболее актуальны
проблемы прогнозирования спортивных достижений и, особенно,
разработка методов получения прогнозных оценок. Этому уделяет-

ся все большее внимание, чему, без сомнения, способствует широкое внедрение в практику научно-исследовательской работы мощных современных средств вычислительной техники и соответствующих прикладных программ, существенно ускоряющих обработку экспериментальных данных.

Особая актуальность разработки проблемы прогнозирования на сегодняшнем этапе развития спорта обусловлена целым рядом обстоятельств: значительным повышением социально-политической престижности высших спортивных достижений и вследствие этого возрастанием конкуренции на международной спортивной арене, повышением неопределенности исходов борьбы между основными соперниками.

Для осуществления прогнозирования необходимо тщательное изучение специфики вида спорта, основываясь на том, что все виды двигательной деятельности спортсмена находятся в органической взаимосвязи, составляя сложную динамическую систему взаимодействия структур и функций, обусловленную особенностями определенного вида спорта, предъявляющего специфические требования к двигательной деятельности. В.М.Дьячков подчеркивает, что для прогнозирования в том или ином виде спортивной специализации необходимо выявить комплекс требований, предъявляемых к данному виду спорта (В.М.Дьячков,1972).

Цель настоящего исследования сводится к определению динамики результатов сильнейших пловцов женщин, специализирующихся на дистанции 50м. в способе кроль на груди на олимпийских играх 2004, 2008, 2012 гг. и на основании полученных данных спрогнозировать ожидаемый результат, вместе с тем сравнить реальные результаты с прогнозируемыми у чемпионов, призеров и финалистов олимпийских игр 2016 года.

Задачи. 1. Определить динамику результатов чемпионов, призеров и финалистов олимпийских игр на дистанции 50м. в способе кроль на груди у женщин.

2. Спрогнозировать результаты чемпионов, призеров и финалистов на олимпийских играх 2016 г. на дистанции 50м. в способе кроль на груди у женщин.

3. Сравнение прогнозирующие результатов с реальными в плавании 50м. кроль на груди у женщин, на олимпийских игр 2016 г. по исследуемым параметрам с использованием допустимых норм отклонение + 0.05сек.

В работе использовались следующие **методы исследования**: 1. Анализ и обобщение литературных источников. 2. Изучение протоколов трёх (2004. 2008. 2012 гг.) олимпийских игр. 3. Метод прогнозирования высших мировых достижений на 1-3 ближайших олимпийских цикла.

По В.М.Зациорскому (1982) прогнозирование зависит от многих причин, предугадать которые почти невозможно.

На динамику роста спортивных достижений в видах спорта с объективно измеряемыми результатами для прогнозирования используют метод уравнений регрессии. Используемое уравнение определяет наиболее вероятный спортивный результат, соответствующий тому моменту времени, для которого дается прогноз, вместе с тем можно рассчитать и стандартную ошибку прогноза. Подобная операция прогнозирования результатов называется экстраполяцией. При прогнозе высших мировых достижений, равносильно предположению, что достижения будут расти в будущем примерно также, как они росли в прошлом. В нашей работе исследуемый промежуток времени равен восьми годам. Экстраполяция производится на основании восьми сильнейших пловцов-участников трёх последних олимпийских игр. Прогноз результатов победителей в 2016 году производится с меньшей вероятностью попадания в цель, причиной этого является резкое изменение методики подготовки спринтеров в последние 3 - 4 года и появлением большой группы одаренных молодых пловцов, от которых можно ожидать высоких спортивных результатов. Тем не менее этот прогноз можно считать допустимым и интересным, что доказывает только реальный результат олимпийских игр 2016 года.

Для проведенного нами исследования наиболее оптимальным вариантом прогнозирования является метод В.М.Зациорского (1982), где вычисление проводится по наибольшей выборке на максимальный промежуток времени

$$X_4 = \frac{(t_1 - t_2)z}{n}; t_3 - Z$$

X_4 – ожидаемый результат; t_1 – худший результат; t_2 – лучший результат; t_3 – последний результат; n – количество исследуемых, Z – разница худшего и лучшего результатов.

Исходя из результатов, показанных на трёх олимпийских играх с учетом минимально допустимых норм отклонения получаем предполагаемые и реальные результаты: чемпиона – $24,04 \pm 0,05$ сек.- $24,07$ сек; призёра – $24,04 \pm 0,05$ сек.- $24,09$ сек; финалиста – $24,24 \pm 0,05$ сек.- $24,23$ сек.

По приведенным данным наблюдается факт 100% точности прогнозируемых результатов по всем исследуемым параметрам.

Выводы. 1. Динамика результатов по исследуемым параметрам олимпийских игр 2004, 2008, 2012 гг. вариативна, однако в целом выявлен положительный сдвиг результатов у сильнейших пловцов, специализирующихся на 50м. спринтерской дистанции.

2. Прогнозные результаты вполне закономерны и равны у чемпиона – $24,04 \pm 0,05$ сек.; у призёров – $24,04 \pm 0,05$ сек.; у финалистов – $24,24 \pm 0,05$ сек.

3. Реальные результаты олимпийских игр 2016 г. на спортивной дистанции 50м. у женщин равны у чемпиона – $24,07$ сек., у призёров – $24,09$ сек.; у финалистов – $24,23$ сек.

4. По приведенным данным, с учетом норм допустимого отклонения, наблюдается факт 100% точности прогнозируемых результатов по всем исследуемым параметрам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Э.М.Черкасов. Методы прогнозирования спортивных достижений в олимпийских видах спорта. ВНИИФК. Автореф.канд.дисс., 22с.,1983.

2. Н.Ж.Булгакова, Э.Г.Мартиросов. Прогноз спортивного результата в плавании. В кн. Тезисы всесоюзной конференции “Критика анатомопатологического контроля в спорте”, М.,1982, 32 с.

3. В.М.Зациорский. Кибернетика, математика, спорт. М., ФиС, 1982. 199 с.

4.И.И.Филипов, математические аспекты прогнозирования спортивных достижений. М, ВНИИФК.с.15-17

2016թ. XXXI օլիմպիական համաժողովի ԿԻՆ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐԻ,
ՄՐՑԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐԻ ԵՎ ԵԶՐԱՓԱԿԻՉ ՓՈՒԼԻ ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԻ
ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՈՒՄԸ ԵՎ ՃՇԳՐԻՏ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ
50Մ ԿՐՈԼ ԿՐԾՔԻ ՎՐԱ ԼՈՂԱՏԱՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ
ՄԳԹ, ԴՈՑԵՆՏ Վ.ԱՎԹԱՆԴԻԼՅԱՆ
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Կանխատեսում, արդյունք, օլիմպիական խաղեր, եզրափակիչ փուլ, մրցանակակիր, չեմպիոն, դինամիկա:

2004, 2008, 2012թթ. Օլիմպիական խաղերի արդյունքների դինամիկան հետազոտված չափանիշերով եղել է բացարձակ դրական:

Համեմատելով կանխատեսված և ճշգրիտ արդյունքները հետազոտված չափանիշերով՝ 50մ կրոլ լողատարածությունում կանանց մոտ ստանում ենք 100% ճշգրտություն, չեմպիոնների մոտ կանխատեսված արդյունքը՝ 24.04 ± 0.05 վրկ., ռեալ արդյունքը՝ 24.07վրկ, մրցանակակիրներինը՝ 24.04 ± 0.05 վրկ. -24.09վրկ., եզրափակիչ փուլի մասնակիցներինը՝ 24.24 ± 0.05 վրկ.- 24.23վրկ.:

THE FORECAST OF THE RESULTS OF THE CHAMPIONS PRIZERS
WINNERS AND FINAL-STAGE PARTICIPANTS AND THE ACTUAL RESULTS
FOR 50 M CRAWL-STROKE WOMEN SWIMMERS
AT THE XXXI OLYMPIC GAMES OF 2016

CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCE, ASSISTANT PROFESSOR

V.AVTANDILYAN

SUMMARY

Key words. Prediction/ forecast/, result, Olympic games, champion,prize-winner dynamics.

According to research standards the dynamics of the results of Olympic games in 2004. 2008. 20012 had been proved absolutely positive.

The foreseen results in comparison with the actual ones due to research criterion for 50m crawl-stroke female swimming had shown up 100% per cent precision champions foreseen result is 24.04 ± 0.05 seconds, the real result is 24.07seconds, prize-winners accordingly- 24.04 ± 0.5 seconds, 24.09 seconds.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПИЩЕВЫМ ДОБАВКАМ

*К.б.н., проф. А. А. Арутюнян,
доценты М. Р. Асатрян, К. Г. Даниелян
Кафедра физиологии и спортивной медицины*

Ключевые слова: пищевая добавка, метаболиты, макро и микронутриенты, аминокислоты.

Актуальность: Спортсмен должен тщательно распланировать свою диету и проконсультироваться со специалистом, чтобы определить, нужны ли ему какие-либо добавки.

В последние годы ученые обозначили некоторые элементы, которые признаны необходимыми для здоровой диеты. Помимо всем известной необходимости витаминов и микронутриентов, они выявили также важную роль основных аминокислот, микроэлементов, жирных кислот, фитохимикатов и прочих органических элементов. С ростом промышленного производства продуктов питания у многих слоев населения, включая интенсивно тренирующихся спортсменов, обнаруживается дефицит тех или иных элементов.

Хорошо известно, что детям и подросткам, в том числе спортсменам, часто не хватает кальция и железа. Представители этой возрастной группы – особенно женщины часто поглощают «пустые калории» (сахар и конфеты). Спортсменки, для которых особенно важен контроль веса, часто испытывают дефицит калорий и страдают от недостатка энергии, что может привести к ухудшению работы и репродуктивной системы.

Цель работы. Основываясь на литературных данных выявить каким образом спортсмен должен провести полный анализ своей диеты и проконсультироваться со специалистом, для определения необходимых ему пищевых добавок.

Однако пищевая индустрия убеждает спортсменов и тренеров, что одной диеты недостаточно и добавки нужны в любом случае.

Индустрией пищевых добавок давно уже заведуют корпорации-мультимиллионеры, использующие современную рекламу и

маркетинг, основанные на псевдонауке, искажении фактов и неточных данных. Их задача – продавать свою продукцию.

Закон США о пищевых добавках и диетических продуктах 1994 года так характеризует их:

1. Продукт (за исключением табака), призванный дополнять диету, в состав которого входят один или более из следующих ингредиентов: витамины, минералы, травы, аминокислоты, диетическая субстанция, дополняющая диету, концентраты, метаболиты, компоненты, экстракты или комбинация любых перечисленных выше ингредиентов.

2. Предназначен для внутреннего употребления в форме таблеток, капсул или раствора.

3. Не предназначен для замены обычной еды.

4. Обозначен как «пищевая добавка».

Эти продукты, как правило, являются «эргогеническими добавками», «натуральными» или «легальными» стероидами, усилителями иммунной системы и т. п. Многие из них содержат андрогенные про-гормоны или заражены ими. Организм может переработать их в анаболики, что приведет к положительному результату анализа на допинг.

Пищевая индустрия плохо регулируется, так что эти продукты классифицируются как «еда». Производители не обязаны демонстрировать их действенность, если только они не заявляют, что этот продукт может применяться как лекарство.

Многочисленные исследования показывают, что:

- Количество продукта может отличаться от указанного на этикетке.

- Многие продукты содержат неуказанные ингредиенты.

- «Натуральный» не значит безопасный.

- Побочные эффекты редко указываются.

- Они могут плохо взаимодействовать с лекарствами.

- Они могут стать причиной дефицита других питательных веществ.

- Некоторые продукты, якобы содержащие «натуральные» или «легальные» прогормоны, на самом деле содержат анаболические стероиды.

Согласно многочисленным исследованиям, многие якобы «законные» и «безопасные» добавки могут содержать анаболические стероиды или про-гормоны, что приведет к положительному результату анализа на допинг. Особенно часто такое встречается у компаний, которые одновременно производят продукты, содержащие эти запрещенные вещества. Во время процесса производства может произойти попадание одного вещества в другое. В дополнение к этому, в 2004 году обзор Geyer др. показал, что значительное число добавок заражены андрогенными и анаболическими стероидами, даже если их производитель не выпускает анаболики. Большинство этих продуктов выпускаются в США, но на этикетке необязательно указывать страну-производителя.

Спортсменам желательно применять только те добавки, которые одобрены соответствующими организациями, такими, как Фармакопея США, или проверены производителем и имеют сертификат, подтверждающий, что они не содержат про-гормонов и других запрещенных веществ и не вступали в контакт с ними во время производства и перевозки. Подобный сертификат подтверждает качество и частоту продукта, хотя и не гарантирует отсутствие запрещенных веществ.

Однако вряд ли подобная сертификация в ближайшее время станет обязательной, если только законы, покрывающие производство пищевых добавок, не изменятся коренным образом. Число элитных спортсменов, обязанных проходить допинг-контроль, ничтожно по сравнению с общим числом потребителей этих добавок, поэтому анализы и сертификация продуктов могут быть убыточными для компаний-производителей. Более того, даже если производитель согласится тестировать и сертифицировать продукцию, это, скорее всего, не обеспечит его защитой от судебных исков в случае положительного результата анализа на допинг.

Введу вышеозначенного рекомендуем следующее:

- Спортсмен должен тщательно распланировать свою диету и проконсультироваться со специалистом, чтобы определить, нужны ли ему какие-либо добавки.

- Практически всегда тщательно отобранное меню, составленное из хорошо приготовленных блюд, может удовлетворить все

потребности спортсмена в еде. Таким образом у спортсмена больше шансов получить необходимые ему макро- и микро- нутриенты, витамины и основные аминокислоты, нежели потребляя дорогие пищевые добавки, выбранные случайно. Однако многие специалисты по здоровью рекомендуют всем взрослым принимать простую ежедневную мультивитаминную смесь. Если надежных анализ действительно выявит дефицит того или иного вещества, может потребоваться прием конкретной добавки.

- Спортсмены и тренеры должны принять во внимание, что потребление добавок может привести к положительному результату анализа на применение запрещенных препаратов во время допинг-контроля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Juhn, M. S. Popular sports supplements and ergogenic aids. Sports Medicine , 2003.
2. Йенсен Е. Пища, которая лечит. М., 1996.
3. Никитины. Б. и Л. Резервы здоровья М.,1990.

ՌԱՑԻՈՆԱԼ ՄՈՏԵՑՈՒՄ ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՀԱՎԵԼՈՒՄՆԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ ԿԳԹ., ՊՐՈՖԵՍՈՐ Ա.Ա. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ, ԴՈՑԵՆՏՆԵՐ Մ. Ռ. ԱՍԱՏՐՅԱՆ, Կ.Գ. ԴԱՆԻԵԼՅԱՆ ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սննդային հավելում, մետաբոլիտ, մակրո և միկրո նուտրիենտներ, ամինաթթուներ:

Այսպիսով՝ խիստ կարևորվում է մարզիկների համար ճիշտ ընտրված սննդակարգի դերը՝ նրանց սննդի նկատմամբ եղած բոլոր պահանջները բավարարելիս, քանի որ առավել մեծանում է մարզիկի հնարավորությունները՝ ստանալու անհրաժեշտ մակրո, միկրո նուտրիենտներ, վիտամիններ և անփոխարինելի ամինաթթուներ, քան առավել թանկ սննդային հավելումներն ընտրելիս:

THE NUTRITION OF THE ATHLETES IN REHABILITATION PERIOD PROFESSOR A.A. HARUTYUNYAN, ASSOCIATE PROFESSOR M.R. ASATRYAN, ASSOCIATE PROFESSOR K. G. DANIELYAN SUMMARY

Keywords: Nutritional supplement, metabolism, rehydration, macro and micro nutrition, amino acids.

Thus, the role of the athletes' correctly chosen diet is very important in the process of satisfying their demands towards food. The possibilities of the athletes' to get necessary micro and macro nutrition, vitamins and amino acids is increasing more than in choosing more expensive food supplement.

ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ДЗЮДО И САМБО

*Соискатель С.С.Айрапетян
Арцахский государственный университет*

Ключевые слова: разминка, тренировка, юные спортсменки, физическая подготовка, общеразвивающие упражнения, массаж, средства восстановления

Актуальность. Бурный рост спортивных достижений, в том числе и в видах единоборств, заметно повышает роль и значимость разминки. Направленность на достижение высоких спортивных результатов диктует необходимость апробирования различных вариантов разминки, привнесения в нее дополнительных и вспомогательных средств (Б.И.Тараканов, 2009; Н.Ю.Неробеев, 2016; И.В.Дутова, 2002; Ч.Р. Անարթըղյան, Բ.Ձ. Մաղոյան, 2009 и др.). Последнее, естественно, поможет пересмотреть содержание и состав средств разминки, выполняемой перед тренировочным занятием.

Цель исследования. Выявить мнение юных спортсменок, занимающихся борьбой самбо и дзюдо относительно направленности содержания, использования дополнительных средств в процессе проведения разминки перед тренировкой.

Задачи и методы исследования. Главной задачей в работе являлось определение уровня знаний юных спортсменок по особенностям проведения разминки в борьбе. Использованы методы системного анализа существующих научно-методических материалов и эмпирического исследования в виде социологического опроса. Социологический опрос использован для выявления характера и особенностей разминки. Из большого разнообразия методов бы-

ло избрано сплошное по объему, индивидуальное по процедуре и раздаточное по способу вручения анкетирования (Б.А.Ашмарин, 1979). Анкетный метод является одним из информативных для оценки явлений объективной действительности в том виде, в каком они существуют в естественных условиях (М.К.Горшкова, 1990). Была разработана авторская анкета социологического опроса, состоящая из 10 опорных вопросов с 30 альтернативными ответами. В социологическом опросе приняли участие 63 юные спортсменки 15-18 лет, занимающихся борьбой самбо и дзюдо и тренирующихся в ДЮСШ Армении и Арцаха.

Результаты и их обсуждение. В итоге исследования показано, что юные спортсменки, имеющие определенный опыт тренировки, справедливо считают, что разминка главным образом должна способствовать подготовке всех органов и систем к предстоящей тренировочной работе в основной части занятия. Обязательность разминки подчеркивают 88,3% спортсменок. Что касается состава средств, выполняемых в разминке, то преимущество отдано специальным физическим упражнениям (69,3%), общеразвивающим упражнениям (21,0 %), беговым, имитационным и играм (2,1-3,9%).

Важно и то, что 82,5% респондентов считают необходимым в разминке учитывать специфические особенности избранного вида спорта. Некоторые сведения получены относительно продолжительности разминки. Здесь выделены такие факторы, как поставленные перед тренировкой задачи (35,0%), уровень спортивной квалификации (19,7%) и тренированности (20,4%), климатические условия (17,8%) и другие. Более половины юных спортсменок оптимальной продолжительностью разминки отмечают 20 мин. Что касается необходимости индивидуализации разминки, 87,2% юных спортсменок единодушны в этом вопросе, 12,8% не видят в этом необходимости. Отрадно, что большинство опрошенных (94,9%) справедливо считают, что простое искусственное обогрвание мышц не может заменить воздействие физических упражнений. Узловым в социологическом опросе являлось выяснение места и значимости использования массажа и психологических подходов в процессе разминки. В этом вопросе сказалось отсутствие соот-

ветствующих знаний у юных спортсменок. Так, каждая седьмая – восьмая спортсменка не используют массаж, различные психологические приемы, восстановительные средства и другое в процессе разминки. Лишь 4,5% респонденток используют восстановительные, 8,8% - психологические средства способствуют снижению напряженности в ходе разминки (70,1%). И, наконец, полноценно проведенная разминка перед тренировкой положительно может влиять на достижение более высокого спортивного результата (90,2%).

Выводы. В итоге проведенного социологического опроса, юных спортсменок, занимающихся борьбой самбо и дзюдо, представилась возможность составить мнение о важности, направленности и содержании разминки перед тренировкой. Были получены объективные и справедливые ответы на интересующие нас вопросы. В то же время мнения респондентов, не всегда выдерживают научно-практическую критику. Естественно, эти данные были учтены в последующем при организации педагогических исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тараканов Б.И., Приоритетные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. //Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2009-Н 9-с. 93-96
2. Неробеев Н.Ю., Пути модернизации программы подготовки женщин-борцов с учетом влияний полового диморфизма- Материалы 20-ой межд. Научной конференции.- СПТ. : 2016. – ч.1.- с. 142-145
3. Дутова И.В., Борьба самбо как эффективное средство физического воспитания девочек подростков: Автореф. дисс..., Тула, 2002. – 21с.

ԸՄԲԵՄԱՐՏՈՎ ՊԱՐԱՊՈՂ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԱՅՑՈՐԴ Ս.Ս. ՀԱՅՐԱՊԵՏՅԱՆ ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Նախավարժանք, մարզում, պատանի մարզիկներ, ֆիզիկական պատրաստվածություն, համազարգացնող վարժություններ, մերսում, վերականգնման միջոցներ:

Սպորտային ըմբռնարտում նախալարժանքի առանձնահատկությունների բացահայտման նպատակով հեղինակային հարցաթերթիկի միջոցով անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում՝ 15-18 տարեկան պատանի ըմբռնարտուիների շրջանում:

**THE PECULIARITIES OF PRE TRAINING OF THE GIRLS TRAINING
WITH WRESTLING**

**APPLICANT S.HAYRAPETYAN, STATE UNIVERSITY OF ARTSAKH
SUMMARY**

Key words: pre training, training, young athletes, physical preparedness, developing exercises, massage, rehabilitee means

For revealing the peculiarities of pre training in wrestling through authors' questionnaire a sociological survey was held among the women wrestlers of age 15-18.

**ОСНОВОПОЛОЖНИК АРМЯНСКОЙ ШКОЛЫ
СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

*Канд.псих.наук., профессор А.А.Бабаян
Кафедра спортивной педагогики и психологии
имени проф. а.а. Лалаяна*

Ключевые слова: армянская школа психологии спорта, кафедра спортивной педагогики и психологии им. Проф. А.А. Лалаяна, создание, развития.

Актуальность. Признанный специалист в области психологии спорта, заслуженный деятель науки Армении, доктор медицинских наук, профессор Александр Арцрунович Лалаян, который в течение тридцати лет занимался исследованием и освещением многих проблем психологической подготовки спортсменов.

В течение трех десятилетий (1953-1983г.г.) А.А. Лалаян был бессменным руководителем кафедры психологии и педагогики Армянского государственного института физической культуры, вел большую организаторскую деятельность, был инициатором создания научно-методического совета и его первым председателем. Он активно участвовал в создании первого научного учреждения по

физической культуре и спорту в Армении: проблемной лаборатории Армянского ГИФК, стал его первым научным руководителем.

Плодотворной была, и исследовательская деятельность А.А. Лалаяна. В ранний период своей научной деятельности он занимался восстановлением сведений от истории возникновения и развития физиологии и психологии в закавказских республиках. Особенно результативными были его исследовательская и методическая работа в области психологии спорта. Основоположник психологии спорта в Армении. А.А. Лалаян внес огромный вклад в дело подготовки специалистов и научных кадров.

Коллектив кафедры складывался как команда единомышленников, одержимых изучением различных проблем психологии спорта. Перед ними стояли сложнейшие исследовательские, и педагогические задачи.

В биографии А.А. Лалаяна особо следует отметить 1956 год. Проблема психологической подготовки спортсмена возникла в 1956г. Об этом Авксентия Цезаревич Пуни пишет (1970): «Проблема психологической подготовки в спорте возникла почти полтора десятилетия тому назад. Первым, кто выдвинул эту проблему, является заведующий кафедрой педагогики и психологии Армянского института физической культуры-профессор А.А. Лалаян. В 1956г. На первом Всесоюзном совещании по психологии спорта в Ленинграде он выступил с докладом: «К вопросу о психологической подготовке спортсмена к соревнованию»».

В 1963 году А.А. Лалаян выпускает -первую отечественную монографию по спортивной психологии “Психологические особенности спортивного соревнования”, которая долгие годы стала настольной книгой психологов спорта и тренеров сборных команд.

А.А.Лалаяну принадлежат 200 научных трудов, учебных и методических пособий, среди которых

“Очерки по психологии баскетбола”, “Психология спорта”, “Учитель физического воспитания”, “Индивидуальные психологические особенности личности”, “Профессиональная ориентация”, “Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию”, “Психологические особенности профессии учителя физического воспитания и тренера”, “Психология: Некоторые вопро-

сы”, “Библиография психологии спорта”, “Основы выбора профессии”, “Психологическая подготовка спортсмена”.

В золотой фонд армянской школы спортивной психологии вошли следующие идеи и концепции А.А. Лалаяна:

- Психологическая характеристика общих и специфических условий спортивной деятельности.

- Постановка вопросов психологической подготовки и психологического анализа ряда конкретных видов спорта (баскетбол, борьба, фехтования, футбол и др.).

- Психологическая характеристика профессии учителя физического воспитания и тренера.

Многим казалось, что он «давил» учеников своим авторитетом, сковывал инициативу, заставляя их делать то, что считал нужным. Но если проанализировать результаты этой работы, то очевидно, что из школы А.А. Лалаяна вышли высокопрофессиональные, но в месте с тем очень разные психологи спорта: С.М.Чаталбашян, М. Айрапетян, А.Б. Араратян, А.А. Бабаян, Г.М. Аванесян, М.М.Мкртумян, А.Г.Степанян, которые были экспертами по спортивной психологии, работали в разных странах, обеспечивали психологическое сопровождение национальных команд Армении.

Многие боялись его и не напрасно. Он был строгим экспертом, органически не терпел халтуры. Часто говорили, что он чрезмерно требователен, до деспотичности, но высочайшие требования он проявлял прежде всего к самому себе. Свои труды он готовил на армянском и на русском языках очень тщательно, обращая большое внимание на логику и стиль изложения, много редактировал, исправлял. Он демонстрировал пример должного отношения к работе, формировал стандарты, к которым должны были стремиться и другие. Аспиранты молодые ученые и преподаватели кафедры, следуя замечаниям Александра Арцруновича, иногда по несколько раз переписывали свои работы, что конечно же не всегда сопровождалось положительными эмоциями.

Как личность А.А. Лалаян обладал очень высоким самоуважением и чувством собственного достоинства, был независим, кате-

горичен в отстаивании своих взглядов и убеждений как в науке, так и в жизни.

Важной составной частью профессиональной деятельности А.А. Лалаяна была научно-организаторская и общественная деятельность. Он принимал активное участие в организации и работе всесоюзных и зарубежных совещаний по психологии спорта, съездов общества психологов СССР, международных конференциях и конгрессов по психологии спорта.

В 1976 году был избран членом Европейской федераций спортивной психологии, был награжден медалом «За развитие спортивной психологии в Европе»: В 1966 г. удостоен звания заслуженного деятеля науки Армении, и награжден медалью им. Х.Абовяна.

А.А. Лалаян умел ставить цели и достигать их, что проявлялось не только в научной, но и в учебно-педагогической деятельности. Он уделял огромное внимание совершенствованию учебного курса психологии для студентов ИФК и особенно разделу психологии спорта. Он считал, что курс психологии, для будущих учителей физкультуры, тренеров должен быть максимально профилированным. Одной из его идей было создание единого курса психологии, где основы общей, возрастной и социальной психологии должны быть насыщены примерами из практики физического воспитания и спорта. Он сам не успел реализовать эту идею. Однако позднее на кафедре подобные единые курсы разработали и проводили С.П. Чаталбашян, А.Б. Араратян, А.А. Бабаян, Г.М. Аванесян, М.П. Мкртумян и др.

А.А. Лалаян был очень увлеченным человеком, причем не только наукой. Он был увлечен жизнью во всем ее многообразии. Ему нравилось быть радушным хозяином, принимая у себя аспирантов, сотрудников, коллег из других городов. Очень любил и уважал жену Залфи Суреновну. Визиты к нему всегда начинались с обеда или чаепития в гостиной, с разговорами о житье-бытье.

Деловое общение проходила в рабочем кабинете. Он писал стихи, в том числе и специально для конкретных, близких ему людей. Любил музыку, особенно старые армянские песни, симфонические концерты и конечно спорт.

После Монреальских Олимпийских игр, по инициативе Александра Арцруновича в октябре 1976 года в Армении впервые было проведено Всесоюзное совещание ведущих спортивных психологов СССР.

Вот уже более 34 лет Александра Арцруновича нет с нами. Без него институт и кафедра отметила свои 50, 60, 70 летние юбилей. Сегодня кафедра официально в честь 70-летия Института присвоено имя А.А. Лалаяна. Несмотря на трудные времена, на кафедре кипит жизнь: разрабатываются новые учебные курсы, ведутся исследования, обучаются магистранты по направлению психология спорта.

Более того, в Армении удалось открыть специализированный совет по защите диссертаций на соискании ученой степени кандидата психологических наук. Для многих выпускников, сотрудников, магистров, аспирантов студентов имя Александра Арцруновича Лалаяна- это история зарождения и развития психологии спорта в Армении. Для тех же, кто знал его,- это особая сфера воспоминаний об учителе, точка отсчета и одновременно- внутренний маяк, нацеливающей на будущее.

В заключении следует отметить, что профессор А.А. Лалаян по праву считается основоположником армянской спортивной психологии. Впечатляет перечень профессиональных достижений.

1.основоположник первой и единственной в физкультурном и спортивном образовании республики Армении кафедры педагогики и психологии спорта;

2. основоположник армянкой научной школы психологии спорта в республике Армении;

3. автор создания научных концепции и монографий по спортивной психологии;

4. руководитель подготовка научный кадров по психологии и педагогике спорта;

5. активный участник в общественной жизни кафедры и института;

6. автор разработки различных онтопсихологических вопросов в физической культуре и спорта, факторов физического развития личности спортсмена, тренера, учителя физкультуры;

7. основатель спортивного научно-исследовательского центра и лаборатории.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. А.А. Лалаян, К.Варданян, Очерки по психологии баскетбола Москва 1964, 76с.
2. А.А. Лалаян, Психологические особенности спортивного соревнования Ереван 1963, 63с.
3. А.А. Лалаян, Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию, Ереван 1975, 52с.
4. А.А. Лалаян, Психологическая подготовка спортсмена, Ереван, 1985, 166 с.

ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵՐԱՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԴՊՐՈՏԻ ՀԻՄՆԱԴԻՐԸ ՀԳԹ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ Հ.Ա.ԲԱԲԱՅԱՆ ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սպորտի հոգեբանության հայկական դպրոց, Պրոֆ. Ա.Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոն, ստեղծում, զարգացում:

Հոդվածում ներկայացված է պրոֆեսոր Ա.Ա.Լալայանի գիտամանկավարժական ուղին՝ նվիրված ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հոգեբանության հայկական դպրոցի ստեղծման, գիտական, միջազգային ուղուն և հիմնական հայեցակետերին: Փորձ է արվել ներկայացնել նրա պրոֆեսիոնալ կերպարը:

FOUNDER OF ARMENIAN SPORT'S PSYCHOLOGICAL SCHOOL CANDIDATE OF PSYCHOLOGICAL SCIENCES, PROFESSOR A.A. BABAYAN SUMMARY

Keywords: Armenian school of sports psychology, department of Sports pedagogies and psychology after Prof. A.A. Lalayan, creation, development

The article presents professor Lalayan's scientific and pedagogical activity, dedicated to the creation of Armenian physical culture and Sports psychology school as well as main provisions of his inter-national scientific work.

The author also tries to present professor Lalayan as a professional person.

**О ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЗИЦИОННОЙ
ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ РУССКОМУ КАК ИНОСТРАННОМУ
В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Ассистент Барсемян А.В.
Кафедра языков*

Ключевые слова: гуманистический характер образования, гуманитарная подготовка, позиционная технология, позиционные роли, ролевое распределение.

Гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья являются принципами, определяющими сегодня государственную политику в области образования. Чрезвычайно важно, чтобы у специалиста любой области было сформировано целостное видение в контексте науки и культуры и развито гуманитарное мышление. Однако методологические и теоретические основы гуманитарной подготовки специалиста в области физической культуры и спорта и профессионала, обладающего высоким уровнем культуры и способного эффективно действовать в условиях динамичного общества нельзя пока отнести к полностью разработанным.

Одной из составляющих указанной проблемы является поиск новых и прогрессивных путей и методик преподавания иностранных языков и русского языка как иностранного, в частности. Современные печатные издания и интернет-ресурсы предлагают сегодня множество новых технологий и методов, направленных на ускоренное овладение иностранным языком. Однако при всем их многообразии хотелось бы выделить одну из технологий, применение которых представляется с нашей точки зрения возможным и целесообразным для преподавания РКИ в условиях вуза физической культуры и спорта.

Мы полагаем, что в условиях вуза спортивного профиля учебный процесс следует выстраивать с опорой на формирование навыков. Наиболее оптимальными, с нашей точки зрения, для использования в вузе физической культуры будут те методики и технологии, которые опираются на уже имеющиеся у студентов игро-

вые, двигательные и скоростные навыки, а также имеют определенный потенциал для развития психофизиологических свойств личности, необходимых в будущем для реализации ею учебных и спортивных задач. В этом случае речь идет, прежде всего, о навыках работы в группе (команде), о развитии мыслительных и аналитических навыков, умений концентрироваться, удерживать внимание, структурировать и систематизировать материал, определять основную идею текста, а также о повышении быстроты реакции.

Особого внимания в вузе физической культуры и спорта заслуживает, на наш взгляд, позиционная технология обучения иностранному языку, сочетающая в себе ряд возможностей для продуктивной работы со студентами игровых специализаций. Речь идет о таких особенностях работы, как ролевое распределение, когда каждый студент получает свой круг обязанностей на игровом поле (нападающий, защитник, форвард). Подобное ролевое распределение сохраняется при позиционном обучении, что позволяет студентам не чувствовать себя в отрыве от своей специализации.

Как указывается в специальной литературе, к задачам технологии позиционного обучения относятся:

- конкретно-познавательная, связанная с непосредственной учебной ситуацией;
- коммуникативно-развивающая, в процессе которой вырабатываются основные навыки общения внутри и за пределами данной группы;
- социально-ориентационная, воспитывающая гражданские качества, необходимые для адекватной социализации личности в сообществе [2, с. 96].

Позиционная технология обучения иностранному языку направлена на формирование обобщенных знаний, умений, навыков и способов мышления, как-то: работать в группе (команде), умение графически оформлять текстовый материал, анализировать и творчески интерпретировать имеющуюся информацию, ранжировать информацию по степени новизны и значимости. Появляется реальная возможность интеграции отдельных дисциплин; создаются условия для вариативности и дифференциации; используется положительное стимулирование обучаемых; формируются направ-

ленность на самореализацию, потребность в рефлексии, в самоутверждении.

Важнейшая особенность позиционного обучения состоит в том, что процесс научения происходит в групповой совместной деятельности. При этом должны быть выполнены две основные функции, необходимые для успешной деятельности: решение поставленных задач (учебных, поведенческих и прочих) и оказание поддержки членам группы в ходе совместной работы.

Педагогическая идея метода заключается в обдумывании, разработке, объяснении и защите определенной позиции группы на основе изучаемого учебного текста.

Специалисты выделяют и описывают этапы технологии: подготовительный (подготовка преподавателем достаточного количества копий учебного текста, глубокое изучение текста, подготовка к управлению групповой дискуссией по содержанию текста);

- организационный (деление учащихся на группы, распределение позиционных ролей между группами);

- позиционное чтение (группа изучает текст с точки зрения своей позиционной роли и вырабатывает «позицию»: содержание и способы ее презентации);

- презентация группой своей позиции перед остальными участниками и «защита» этой позиции (ответы на вопросы учащихся и преподавателя) [1, с. 122].

Позиционное обучение на учебном занятии начинается с чтения учебного текста. Распределение позиционных ролей происходит во время формирования рабочих групп (количество и наполнение групп зависит от состава учебной аудитории). Позиционные роли могут быть предложены учителем или выбраны членами групп. Среди таких ролей – «вопрос», «идея», «план», «схема», «понятие», «тезис», «оппозиция», «апологет», «метод», «символ», «ассоциация», «идея».

Задачи рабочих групп:

- «вопрос» – сформулировать основные вопросы по содержанию учебного материала;

- «план» – составить вопросный (простой, сложный, цитатный, тезисный) план по содержанию учебного материала);

«схема» – представить схему, отражающую смысловые связи между единицами изучаемого материала, и сделать к ним пояснения;

«понятие» – определить основные, базовые понятия данного текста и дать им определения;

«тезис» – изложить содержание изучаемой темы в виде основных тезисов;

«оппозиция» – высказать возражение к основным положениям текста; отметить и сформулировать все «недостатки», которые удалось найти при изучении темы;

«апологет» – показать позитивное значение текста, поддержать идеи автора; выявить и сформулировать положительные, оригинальные, интересные, перспективные стороны материала;

«метод» – ответить на вопрос: «Каким методом пользовался автор, донося свою мысль до читателя?»

«символ» – выразить идею текста с помощью визуального образа, представить символ текста;

«ассоциация» – предъявить те ассоциации, которые вызывает текст (зрительные образы, детские воспоминания и т.д.);

«идея» – поделиться с членами других групп идеями, которая возникла по ходу чтения текста.

Проецируя описанную выше технологию на процесс преподавания РКИ в вузе спортивного профиля, хотелось бы отметить следующее: неоднородность обучаемого контингента студентов побуждает распределять роли с учетом уровня языковой подготовленности студента. Можно предположить, что ввиду общей невысокой коммуникативной компетентности довольно большого количества студентов оптимальными будут позиции, не требующие развернутой вербальной передачи информации текста, а именно: «понятие», «ассоциация», «схема» и «символ».

В группах с высоким уровнем сформированности коммуникативной компетенции возможны также следующие варианты и – соответственно – задачи: «рефлексия» – определить трудности, которые могут возникнуть у обучаемых при использовании данного конкретного материала; обосновать свою позицию; «практик» – использовать краеведческий материал (имеется в виду необходи-

мый и достаточный материал по культуре, искусству, истории, в том числе истории спорта в Армении) в изучении данной темы; «эксперт» – сформулировать позитивные и негативные моменты в деятельности каждой группы, выставить оценки; «прогноз» – на основе данной темы предположить развитие событий; «альтернатива» – предположить, возможна ли альтернатива развития; определить пути; «имя» – выяснить (прокомментировать по тексту) степень влияния исторического лица, группы лиц, политической партии, сословия на описываемые события; «негатив» – сформулировать негативные моменты в развитии страны, экономики, спорта, последствия и т.п.; «позитив» – сформулировать позитивные моменты в развитии страны, экономики, спорта, последствия и т.п.; «театр» – донести содержание изучаемого материала средствами театра (драма, оперетта, триллер, пантомима и др.); «поэзия» – донести содержание текста в стихотворной форме.

Набор позиционных ролей несложно также расширить ролями, имеющими непосредственное отношение к будущей профессиональной деятельности студентов. Так, студентам направления ФК можно предложить роль «тренера сборной», занимающегося поиском удачных технических и тактических характеристик и авторских приемов в тексте, роль «судейской коллегии», проводящей анализ действий и поступков главных героев, роль «рефери», который определяет количественное соотношение всех верных и неверных, с его точки зрения, утверждений в тексте и выносит на основании этого свой «вердикт» по поводу прочитанного.

Таким образом, технология позиционного обучения предполагает максимальное вовлечение студентов в работу над содержанием текста, не требуя от них при этом обязательного владения языком на продуктивном уровне. Игровые по своей сути, усиленные ролевые задания для студентов, при которых каждый может приобщиться к осмыслению текста и на доступном ему уровне показать свое понимание прочитанного, должны повысить мотивацию обучения, обеспечив эффективное усвоение учебного материала.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Веракса Н.Е. Модель позиционного обучения студентов // Вопросы психологии. – 1994. – №3. – Сс.122-129.
2. Методологические основания модели позиционного обучения студентов педагогического колледжа (структурно-диалектический подход). / Сост. Т.В.Непомнящая, М.В.Чиркова. – Красноярск: «ДарМа-печать». 2004. – Сс. 94-103.
3. Современные модели обучения студентов: практика применения позиционной модели в образовательном процессе педагогического колледжа: Сборник статей. – Красноярск: Изд. отдел КПК., 2000. – №2. – Сс.4-6.
4. Трифонова И.С. Технологии позиционного обучения в языковом образовании // Иностранные языки в школе. – 2013. – № 11. – 36 с.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԲՈՒՎԵՐՈՒՄ ՌՈՒՍԵՐԵՆԻ՝ ՈՐՊԵՍ ՕՏԱՐ ԼԵԶԿԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ ԴԻՐՔԱՅԻՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՅԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԱՍԻՍՏԵՆՏ Ա. Վ. ԲԱՐՍԵԴՅԱՆ ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Կրթության հումանիստական բնույթ, հումանիտար վերապատրաստում, դիրքային տեխնոլոգիա, դիրքային դերեր, դերերի բաշխում:

Հոդվածում արծարծվում են ուսանող-մարզիկի ռուսերենի՝ որպես օտար լեզվի հաղորդակցական հմտությունների ձևավորման հարցեր, ինչպես նաև ներկայացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի բուհերում ռուսաց լեզվի ուսուցման դասաժամերին կրթական գործընթացի առաջավոր մեթոդների և տեխնոլոգիաների կիրառումը: Առանձնահատուկ ուշադրություն է դարձվում դիրքային տեխնոլոգիային՝ որպես յուրաքանչյուր ուսանող-մարզիկի խոսքային ներուժի իրագործման հնարավորություն:

ABOUT THE POSSIBILITY OF USING POSITIONAL TECHNOLOGIES OF TEACHING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE IN THE UNIVERSITIES OF PHYSICAL CULTURE ASSISTANT BARSEGHYAN A.V. SUMMARY

Key words: humanistic character of education, humanitarian training, positional technology, positional roles, role distribution.

The article is devoted to the issues of formation of the student-sportsman's communicative competence in the class of RAI in the context of humanistic education by adapting some of the advanced techniques and technologies to the educational process in the universities of physical education. Particular attention is paid to the positional technology as an opportunity to realize the speech potential of each student-sportsman.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ

Ассистент К. Н. Гаспарян

Кафедра прикладных видов спорта

Ключевые слова. Стандарт, пулевая стрельба, стендовая, физическая подготовка, физические качества.

Актуальность. Физическая подготовка является составной частью комплексной подготовки стрелков. Физическая подготовка стрелков – это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности организма, позволяющей переносить большие стрелковые нагрузки с нервными напряжениями и способствующей повышению результативности в стрельбе.

Цель исследования. Выявить особенности физической подготовки спортсменов-стрелков.

Методы исследования. Изучения, анализ и обобщение научно - методической литературы.

На современном этапе своего развития пулевая и стендовая стрельба связана со значительными напряжениями. Необходимость, при выполнении такого упражнения, как стандарт "3x40", на протяжении 5-6 часов многократно поднимать винтовку весом 7-8кг требует от стрелка больших физических подготовок. Поза принимаемая стрелком для выполнения упражнения во всех видах стрельбы, в большей или меньшей степени способствует ухудшению осанки спортсмена. У стрелков с большим стажем наблюдаются изменения осанки: у винтовочников правосторонние сколиозы в частности.

Результаты исследования. Основными задачами физической подготовки стрелков являются:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – это широкое воздействие на организм спортсмена, разнообразное развитие его физических качеств и функциональных возможностей. Упражнения общей физической подготовки направлены на увеличение силы, общей выносливости, быстроты, ловкости, совершенствование деятельности сердечно – сосудистой дыхательной систем. Эти упражнения также являются средствами активного отдыха. Развитие силу стрелка необходимо для того, чтобы многократно поднимать и удерживать оружие в течение времени прицеливания на протяжении всей тренировки. Общая выносливость создает условия для повышения работоспособности стрелка, предотвращения быстрого утомления и развития способности стрелка к длительному и многократному выполнению стрелкового упражнения без существенного снижения уровня работоспособности.

Быстрота, как физическое качества, не находит своего чистого применения в стрелковом спорте, даже в скоростной стрельбе, так как здесь отсутствует необходимость в максимальной скорости, микродвижения в стрельбе строго дозированы и выполняются в определенное время. Но быстрота двигательной реакции и мышечных переключений должна быть оптимально развита.

Координация необходима стрелку для выполнения точного выстрела. Это качество у стрелков проявляется в точности дозированных усилий в захвате рукоятки оружия, нажиме на спусковой крючок, в точных перемещениях оружия и удержании его в районе прицеливания. Вся техника стрельбы обусловлена развитием координационных способностей.

К средствам физической подготовки относятся некоторые циклические виды спорта, плавания, бег, ходьба, лыжи, спортивные игры. Однако к выбору этих средств следует относиться с большой осторожностью. Такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, ручной мяч, оказывают на руки стрелка неспецифические для стрелкового спорта ударные нагрузки, действующие на мелкие

мышцы кистей рук, вызывают повышенное дрожание пальцев. Поэтому спортивные игры можно включить в процессе физической подготовки только на раннем этапе подготовительного периода.

Специальная физическая подготовка служит быстрому и надежному освоению техники стрельбы из различных видов оружия. Способствует более быстрому приобретению специальных качеств, пространственных, временных, тактильных и кинестических ощущений позы, а также закрепление специальных стрелковых навыков в действиях и движениях. Основными средствами специальной физической подготовки в стрелковом спорте являются специализированные комплексы упражнений. Наиболее полная в стрельбе достигается использованием тренировки в холостую всех упражнений, что позволяет стрелку развивать необходимые специальные качества и отрабатывать различные элементы техники. Одним из основных специальных качеств стрелка является устойчивость оружия при стрельбе, а также устойчивость всей системы "стрелок- оружие". Стрелку для повышения результата стрельбы необходимо развивать не только общую, но и специальную статическую выносливость.

Специальная статическая выносливость в удержании оружия-это способность стрелка длительно и относительно устойчиво удерживать оружие в процессе прицеливания. Стрелки высшей квалификации имеют большой уровень статической выносливости, они как правило, способны значительно дольше удержать оружие, чем это требуется для выполнения выстрела.

Выводы. В тренировочном процессе необходимо сочетать рациональное соотношение упражнений, средств физической подготовки направленных на развитии общих и специальных физических качеств, определить, создавать базу, позволяющих лучше подготовить спортсмена к ответственным стартам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жилина М.Я., Методика тренировки стрелка-спортсмена, М.ДОСААФ СССР, 1986, стр.76-93.
2. Кинль В.А., Пулевая стрельба, М.-1989, стр. 153-170.

3. Корх. А.Я., Совершенствование в пулевой стрельбе, М. ФиС, 1987, стр. 92-97
Крейцер Б.А., Стрельба на траншейном стенде, М. , ФиС, 1967, стр. 125-13.
4. Поляков М.И., Стрельба по летящим мишеням, М., ФиС, 1984, стр. 73-89.

**ՀՐԱՁԻԳՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԱՍԻՍՏԵՆՏ Կ.Ն. ԳԱՍՊԱՐՅԱՆ
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: Ստանդարտ, գնդակային հրաձգություն, ստենդային, ֆիզիկական պատրաստություն, ֆիզիկական ընդունակություններ:

Հրաձիգ մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ՀՀ-ում դեռ առկա են խնդիրներ՝ կապված ֆիզիկական պատրաստության հետ: Հոդվածում հիմնավորված և ընդհանրացված տեղեկությունները հնարավորություն են տալիս պատկերացնել առկա խնդիրները և նախանշվող լուծումները:

**SHOOTERS' PHYSICAL TRAINING
ASSISTANT K. N. GASPARYAN
SUMMARY**

Keywords: Standard, posture, scoliosis, shooting, standard shooting, agility, coordination.

Analysis of the results of sportsmen-shooters' physical training has shown that some problems of physical training still exist in Armenia. Substantiating and summarizing the information the author presents the existed problems and ways of their solution.

**СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА 200 М**

Ассоциированный профессор А.Д. Гобирахашвили
**Грузинский государственный учебный университет
Физического Воспитания и Спорта**

Ключевые слова: спринтер, скорость, скоростная выносливость, бег, нагрузка.

Актуальность. Грузинские спринтеры имеют давний опыт выступлений на Олимпиадах (Л. Санадзе, Н. Двалишвили, М. Азарашвили и др.). Ежегодно команда Республики участвует на Кубке Европы. Сегодня наши бегуны на 200 м. значительно уступают спортсменам многих Европейских стран. Анализ бега показал, что наши спринтеры реже стали совмещать бег на 100 и 200 м., а вторую половину дистанции пробегают значительно хуже своих возможностей (1). Одна треть наших участников снижают скорость бега к 80 м. (2). Третье – разрядники теряют скорость к 130 м., второразрядники к 150 м. Призеры Олимпийских игр поддерживают скорость до 170-180 м.

Цель исследования. Изискат проблемы значительного отставания наших спринтеров от зарубежных и найти средства и специальные упражнения для повышения спортивных результатов.

Бригада исследователей фиксировала скорость пробегания второй половины дистанции через каждые 10 м и получила следующие показатели на наших городских и республиканских соревнованиях: элитная группа 3-4 спринтера – от 100 до 140 м (средняя скорость 10 м – от 9.52 до 9.30 м/сек). После 150 м скорость резко падает (последние 10 м – 8.00 м/сек). Еще хуже показатели у основной массы участников (на 130 м – 8.41 и последние 10 м – 6.87 м/сек). Для сравнения у сильнейших олимпийцев последние 10 м – 9.09 м/сек. Вывод очевиден – кроме быстроты нужна специальная выносливость в конце второй половины дистанции. в эксперименте приняли участие более 80 спринтеров, разной квалификации.

Призеры Олимпийских игр поддерживают скорость до 170. В связи с дефицитом современных дорожек нами рекомендована методика отработки скоростной выносливости на местности (земляная или травяная тропинка с плавными и крутыми подъемами (<math><5-15^{\circ}</math>) и спусками (<math><3-4^{\circ}</math>)). Подъемы и спуски чередуются через 50-70 м и переходят в горизонтальное положение отрезка дистанции (3). На местности используется старт в гору, многократные прыжки (4) по горизонтали и в гору. Беговая нагрузка выполняется посредством переменного бега с интенсивностью 80-90%. Средств-

ва напоминают содержание тренировок бегунов на 400-800 метров. Раз в две недели планируется кросс на 5-10 км (1 км – 5 мин.).

Исходя из имеющегося опыта, наиболее благоприятным периодом применения скоростного бега переменным методом для отработки специальной выносливости в наших условиях является апрель – май месяцы (перед первенством города и чемпионатом Грузии). Занятия на местности проводятся 1-2 раза в неделю (среда, суббота).

Практика подтверждает, что бег на 30-60 м с низкого старта и 150-300 м проведенных на местности способствуют повышению результата в беге на 200 м. Специалистам удалось выявить не только взаимосвязь между результатами в беге на 200 м и 30-300 м, но и разницу между результатом в беге на 300 м и удвоенным результатом в беге на 150 м. (1).

| Оценка специальной беговой подготовленности спортсменов на 200 м | | | |
|---|----------------|----------------|---|
| 200 м Время (сек) | 150 м ± 0.1 | 300 м ± 0.2 | Разница между временем пробега 300 м и удвоенным результатом на 150 м |
| I р М 22.8 | 16.8 | 37.0 | 3.2 |
| II р М 24.0 | 17.8 | 39.8 | 4.0 |

Выводы

1. Переменный метод с высоким объемом и интенсивностью, наряду с другими средствами способствует развитию скоростной выносливости в беге на 200 м.

2. Многократные прыжки и бег в гору способствуют развитию быстроты и скоростной выносливости.

3. Наиболее информативным тестом для определения уровня развития специальной выносливости бегуна на 200 м. является время, показываемое на отрезках 150 и 300 м.

ЛИТЕРАТУРА

1. Х. Рахманов. Совершенствование специальной выносливости бегунов на 200м. Ж. Легкая атлетика. 1980 №12 с.8
2. Н. Озолин, В. Воронкин. уч. Легкая атлетика 1979 с. 69

3. Э. Озолин. Спринтерский бег. М. Фис 1986 с. 121
4. Ж. Легкая атлетика №1-2, 3-4 2005 с. 4, 16
5. Бег на короткие дистанции. Программа СДЮСШ. М. 1985 с. 8
6. Бегай ! прыгай ! метай ! IAAF1996 г.

**200 ՄԵՏՐ ՄՐՑԱՏԱՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ՀԱՏՈՒԿ
ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ
ԱՍՈՑԻԱՑՎԱԾ ՊՐՈՖԵՍՈՐ Ա.Դ. ԳՈԲՐԻՔԱՆԱՇՎԻԼԻ
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: Արագավազորդ, արագաշարժություն, արագային դիմացկունություն, վազք, բեռնվածություն:

Վրաստանում կարճ տարածության վազորդները հազվադեպ են մասնակցում 100 և 200 մետրանոց մրցավազքերին: Նրանք այս տարածության մի մասը նույնիսկ դժվարությամբ են հաղթահարում՝ չկարողանալով ամբողջովին օգտագործել իրենց հնարավորությունները:

Մենք մշակել ենք հատուկ մեթոդ՝ զարգացնելու դիմացկունությունը՝ օգտագործելով տարածքը՝ խոտածածկ ճանապարհները, հողատարածքը, բլուրները (<5-150) և ստորոտները (<3-40), իսկ բլուրների վրա ցատկերն ու վազքը օգնում են՝ մշակելու արագաշարժությունն ու դիմացկունությունը:

**MEANS OF SPECIAL ENDURANCE AT THE DISTANCE OF 200 METERS
ASSOCIATE PROFESSOR A.D. GOBRIKHASHVILI
SUMMARY**

Key words: sprinter, speed, speed endurance, special running, running load.

In Georgia sprinters rarely take part in 100 and 200 m distances. They run the half on these distances badly, they cannot exploit their potentialities completely. We half devise the special method for developing the endurance by using the location – ground, grass paths, hills (<5-15⁰) and lowering (<3-4⁰). On the hills multi jumps and runs help to develop speed and endurance.

Ключевые слова: тренер, спортсмен, стереотипы, общения

Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Задача тренера в условиях нашего общества - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, лежащего в основе духовного развития человечества, противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и, следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать - с другой.

Вот здесь и хотелось бы поговорить о методах, формирующих педагогическое общение, языках и дистанциях психологического общения.

Дистанции общения - важнейшие составляющие педагогического мастерства. В общении изменение дистанции сильно влияет на взаимопонимание и взаимодействие собеседников. Правильно выбранная дистанция - это 90% успеха любого диалога. У каждого человека есть собственный психологический комфорт. У каждого - свой комплекс переживаний, и каждый сам выбирает психологическую дистанцию. Это один из наиболее важных аспектов педагогического общения. Выделяют три основные дистанции: физическую, пространственную и вертикальную. Если во время разговора со спортсменом у вас мелькают другие мысли (не относящиеся к диалогу), то это нарушает единое психологическое пространство. Эффективное профессиональное общение, с одной стороны, единое, равное, но это не значит, что надо быть на равных со своим подопечным. Плоскость контакта может быть верти-

кальна и горизонтальна. Надо понять эффективность этого общения не на равных.

Вертикальное общение (тренер - спортсмен) осложняет жизнь и мешает в общении, если тренер не использует приема "пристройка сверху" и не находит общей психологической дистанции. Работая со спортсменом, надо использовать в общении все три составляющие эффективного психологического контакта. Надо помнить не только о спортивных результатах, но и о развитии личности, что совершенно невозможно, если не учитывать дистанции общения.

Процесс общения не может происходить без участия тех или иных органов чувств. Поэтому и педагогический анализ невозможен без достаточно тщательного изучения конкретных средств и способов передачи мыслей и чувств, обмена сведениями, обсуждения информации в реальных актах общения людей. Существует неразрывная связь сознания с общением и языком как основным средством общения.

В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь, язык тела и язык нашей самооценности.

Как повысить самооценку? Каждое мгновение у нас есть такая возможность. Как же проверить свою самооценку?

ТЕСТ: рассмотрите себя в зеркале. Ощущение, что что-то не то. Вроде бы, все хорошо, но что-то не то. Спросите у себя: "Кто я такой?" "Зачем Я?" Здесь надо обращать внимание не столько на движения, сколько на чувства: какие они? Позитивные или негативные? И от этого зависит третий язык общения. Напряжение, печаль, тоска, грусть, злость - неблагоприятные состояния для самооценности. Если самооценку чуть опустошена, то человек нормально функционирует. Если же он чувствует душевную боль, то самооценку почти опустошена. А в ответ на эту душевную боль действует целый ряд последствий. И здесь не только душевная боль, но и физическая. Испытывая физическую боль, мы становимся уязвимыми к нейтральным раздражителям. Ведь если рана открыта, то ветер, вода, попадая туда, уже вызывают вместо положительной реакции боль.

Тренер - спортсмен.

Быть спортсменом очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, спортсмен проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него спортивном мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у тренеров.

Мы должны разобраться в одном важном вопросе, сложном и для тренеров, и для спортсменов. Тренерам необходимо создавать условия для раскрытия и развития личности в спорте, и делать это надо заботливо, учитывая психофизиологические особенности спортсмена. Тренеры должны понимать и внезапные перемены настроения спортсмена, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Спортивный клуб, стадион, зал - самые подходящие места для манипуляции поведением спортсмена, и одна из основных причин постигающих тренеров неудач в том, что администраторы спортивных учреждений прежде всего настаивают на поддержании дисциплины. А контроль над другими, как мы уже знаем, низводит человеческие существа до положения вещей. И любые молодые спортсмены, родившиеся с нормальным запасом человеческих чувств, превращаются в элементы набора "спортсменов" спортивной школы.

Как только молодых спортсменов начинают усреднять, загонять в определенные рамки и навязывать им жесткие правила, они немедленно начинают протестовать. Дети вообще склонны противостоять контролю, а на тренировках в зале - особенно. Многие из нас помнят таких "неподдающихся" - бунтарей, головорезов, непослушных со времен нашего детства. Как правило, они-то и запоминаются на всю жизнь. Мы даже помним их имена, а попробуйте-ка вспомнить имя какого-нибудь тихого, послушного воспитанника? Мы помним также их приемы, с помощью которых они пытались противостоять бесконечному контролю. Помним мы и прие-

мы тренеров, с помощью которых они наводили порядки на тренировках и воздействовали на возмутителей спокойствия: пристальный взгляд, резкое замечание, наказание, угрозы вызвать родителей, изоляция (выгнать из спортивной школы, на время отстранить от тренировок и т.д.).

Все эти приемы негативны и носят приказной характер. Они направлены на насаждение конформизма, а отнюдь не творчества. Нельзя лишать подопечных эмоций. Они не должны чувствовать себя объектом воспитания. Общаясь - воспитываем, воспитывая - общаемся.

Молодые спортсмены, взрослея, вправе ожидать от тренеров мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Тренеры не должны переступать определенные границы в отношениях со спортсменами. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения.

Стереотипы педагогического общения.

В общении очень мало нормативов, если это не этикет. Правила строятся в процессе общения в зависимости от партнера. В позиции казаться, а не быть самим собой привык жить педагог. Демонстративное поведение, показное - это не то, что должен демонстрировать тренер. При таком поведении идет погружение в ложь: я себя переборю, но сделаю так, как надо. Чтобы выработать правильное поведение со своими подопечными, тренер должен быть готов к открытому общению, делиться своим внутренним миром, своим состоянием - вот что привлекает молодых спортсменов и располагает к открытому общению.

Формулы, которыми должен руководствоваться тренер:

- тренер не всегда прав;
- агрессивный путь добывания уважения - ошибочен. Надо учиться пристраиваться к партнеру сверху. Спортсмен ждет репрессий, а надо поступить по-другому. Агрессивная манера тренера вызывает агрессию (или депрессию) спортсмена - это проигрышный путь;

- поступайте со спортсменами так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами;

- надо быть открытым, чтобы не дать волю нагнетающей атмосфере, надо обязательно прояснять отношения;

- не надо культивировать похожесть на себя;

- не осуждайте инокость, восторгайтесь ею;

- избегайте насильственного обращения в собственную веру.

Ты прав и я права - это нормально;

- пытайтесь увидеть в каждом ребенке все самое хорошее, что есть вообще в человеке.

Грамотность тренера в вопросах общения заключается в том, что он отдает отчет своему репертуару. В этом случае он берет на себя инициативу в продуцировании того поведения, которого он ждет от молодого спортсмена. В основе общения должна лежать психология. Ведь вся наша жизнь есть не что иное как общение. В Америке дети пишут сочинение на тему "Я лучший спортсмен в школе", где каждый ребенок рассказывает о своих достоинствах и отношении к себе. За что он себя любит, о своих личных достижениях в спорте. Надо освободить себя и своих подопечных от зажатости, закрепощенности, но не путать эти термины с развязностью и хамством.

Чтобы наладить отношения со значимым партнером, надо работать прежде всего над собой. Для этого надо дать отчет о своих трудностях, отнести трудности и на свой счет и на счет других, разработать план для их преодоления.

Структура профессионального общения в прикладном построении и управлении коллективом.

Структура педагогического общения делится на три стадии:

- первая - коммуникативная - передача информации;

- вторая - установление сотрудничества между спортсменами. Общение поддерживается объективной зависимостью его участников, их взаимозависимостью;

- третья - перцептивное восприятие человека человеком.

Оно определяется социальными эталонами, в которых воспитывается ученик. На занятиях тренеру нельзя скопом предъявлять претензии спортсменам. Надо оценивать их деятельность, а не

личностные качества. С точки зрения гуманистической психологии педагогическое общение рассматривается как система взаимоактивных отношений между тренером и спортсменом.

Обучение эффективно только тогда, когда оно строится с учетом внутренних законов психологии (целей, потребностей, интересов, смысла деятельности, эмоциональных состояний) спортсменов.

Нельзя губить эмоциональную активность. Нельзя лишать спортсмена эмоций. Надо всегда давать возможность высказаться, самопроявиться.

Инновационная педагогика - это такое обучение и такое использование средств, которые позволяют выполнять поставленные задачи гуманным путем. Личность проявляется в деятельности. Спортсмен никогда не должен чувствовать себя только объектом воспитания. Обучение должно сводиться к созданию условий, а все остальное сделает сам спортсмен.

Спортивная команда - это группа людей, объединенных общей целью, совместной деятельностью, имеющая собственную организацию и управление. Что нужно, чтобы она заработала и зажила как команда и содружество личностей? Как минимум следующее:

- а) тренеру надо поставить цель;
- б) надо раскрыть команде эту цель так, чтобы все спортсмены понимали ее одинаково;
- в) создать условия для совместной деятельности тренирующихся. Надо стараться, чтобы спортсмены на тренировках, выполняя совместную работу, сотрудничали, а не соперничали друг с другом.

Как известно, перед тренером стоят сложные задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами. К чему здесь надо стремиться, что обеспечивать? Прежде всего:

- 1) самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
- 2) распространение деятельности спортсменов на время после тренировок;
- 3) постоянное укрепление деловых отношений в команде.

Устранение и серьезных и пустяковых проблем в команде зависит от того, известны ли тренеру подходящие алгоритмы их решений. Если да - значит половина дела уже сделана.

Заключение

Инновационные методы общения на различных возрастных уровнях могут помочь тренерам в формировании у молодого поколения благоприятного отношения к спорту, принципиальных убеждений, к приобретению социально значимых моральных качеств, а также приемлемых моделей поведения спортсменов.

Решение задач психологической подготовки в современной технологии осуществляется в основном педагогическими средствами - путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе. Оптимально высокий уровень физической и технической избыточности, а также турнирной выносливости значительно снижает действие сбивающих стресс-факторов на соревнованиях и тренировках.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! - М.: ФиС, 1985. - 192 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 208 с.
3. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоров'я, 1985. - 128 с.
4. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. - М.: Педагогика, 1984. 472 с.
5. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС, 1986. - 159 с.

ՄԱՐԶԻՉԻ, ՄԱՐԶԻԿԻ ՀՈԳԵՐԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ՎԱՐՔԱԳԾԵՐԸ ԴՈՑԵՆՏ Հ. Թ. ԹԱԴԵՎՈՍՅԱՆ ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Մարզիչ, մարզիկ, կարծրատիպեր, հաղորդակցություն

Սոցիալական հոգեբանության հիմնական խնդիրներից է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում հաղորդակցման հարմարեցման և օպտիմալացման համար գործիքների մշակումը, ունակությունների և

հմտությունների զարգացումը: Դա հատկապես անհրաժեշտ է այն կատեգորիայի մարդկանց համար, ովքեր մասնագիտորեն կապված են հաղորդակցման հետ, մասնավորապես՝ մարզիչների:

**PSYCHOLOGY OF COACH, ATHLETE AND THEIR BEHAVIOUR
ASSOCIATE PROFESSOR H. TADEVOSYAN
SUMMARY**

Key words: coach, athlete, stereotypes, communication

One of the tasks of social psychology is the development of tools for adjusting and optimizing communication in the field of physical culture and sports, developing abilities and skills for it. This is especially necessary for those categories of people who are professionally associated with communication, in particular coaches.

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ**

Соискатель Кайфаджян Т. М.

Кафедра педагогики и психологии спорта им. А. А. Лалаяна

Ключевые слова. Эмоциональная устойчивость, деятельность, специфические свойства, надежность, саморегуляция, мотивация.

Актуальность. Спорт, в его различных видах представляет собой благоприятную базу для психического анализа влияния эмоциональной устойчивости на эффективность деятельности спортсменов. Этому способствует высокая конкретность и определенность соревновательной деятельности, разнообразие ее видов, обусловленность участием всех психических функций человека, наличия обостренных ситуаций.

Благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительных функций, которая позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности.

Цель исследования. Так как эмоциональная устойчивость является одним из важных психологических факторов надежности, эффективности и успеха в экстремальной обстановке, следовательно, диагностика эмоциональной устойчивости спортсмена, необходима сегодня для своевременной профилактики стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности деятельности спортсмена в условиях экстремальности.

Методика исследования. С целью изучения эмоциональной устойчивости на результат соревновательной деятельности футболиста мы использовали 16- факторный личностный опросник Р. Кеттела и опросник специфических свойств личности спортсмена В.Э. Мильмана.

Анализ результатов. Психическая надежность, рассматривалась нами как устойчивость функционирования основных психических механизмов игрока в сложных соревновательных условиях и состояла из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), способности к саморегуляции (СР), соревновательной мотивации(СМ), стабильности-помехоустойчивости (СтП).

Показатель устойчивости результата к соревновательному стрессу оказался связан с результативностью и стабильностью. Показатель соревновательного фактора отражает способность спортсмена сохранять в течение всей игры относительно стабильный уровень результативности независимо от действий сбивающих факторов, т.е. такие внешние факторы, которые затрудняют эффективное выполнение соревновательных действий и могут вызвать нарушение психической регуляции деятельности [1].

Исследование показало, что личность помехоустойчивых футболистов характеризуется комплексом эмоционально-волевых и мотивационных свойств, таких как низкая тревожность, способность к саморегуляции и сниженная чувствительность к стрессорам.

Низкие и умеренно низкие значения соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ) футболистов компенсируется развитием способности к саморегуляции и стабильностью – психоустойчивостью.

Практика показывает, что низкая СЭУ может оказывать положительное влияние на результаты выступления. Она может служить дополнительным источником энергии, способствовать повышению чувствительности. В таком случае низкая соревновательная-эмоциональная устойчивость должна компенсироваться развитием других компонентов психической надежности, а именно способности к саморегуляции и соревновательной мотивации.

Умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, влиять на него, умение перестроиться в ходе соревновательной борьбы - это те качества, которые присущи высококвалифицированным футболистам [2, 3].

Выводы. Результаты исследования показывают, что есть взаимная связь между эффективностью соревновательной деятельности и способности к саморегуляции. Влияние эмоциональной сферы на достижение успеха в соревновательной деятельности на определенном уровне мастерства опосредуется другими специальными свойствами личности. Уровень эмоционального возбуждения является информативным, поскольку соревновательная деятельность это постоянный источник психологического возбуждения.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Кретти Б., Психология в современном спорте, М.,-1978.
2. Степанян А.Г., Сравнительный анализ личностных качеств спортсмена в специфических условиях деятельности. Авт. дисс. Ереван, 2006.
3. Հ.Ա.Բարսյան, Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Երևան, 2007:

ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԳՈՐԾՈՒՆԵՆՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅՏՈՐԴ Տ.Մ. ԿԱՅՖԱՋՅԱՆ ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Հուզական կայունություն, սպորտ, արդյունավետություն, պայման, ֆունկցիաներ, ծայրահեղ իրավիճակներ, հագեցվածություն:

Հոդվածում ներկայացված է ֆուտբոլիստների մրցակցային հոգեկան հուսալիության մեթոդների կիրառման յուրահատկությունները:

Հետազոտության արդյունքները փաստում են, որ ֆուտբոլիստների մրցակցային գործունեությունը սերտորեն կապված է նաև ինքնականոնավորման, մրցակցային դրդապատճառների, կայունության և արժեադրամակունության հետ:

**EMOTIONAL STABILITY AND EFFICIENCY OF COMPETITIVE
ACTIVITY OF FOOTBALL PLAYERS
APPLICANT T.M. KAYFAJYAN
SUMMARY**

Key words. Emotional stability, sports, efficiency, condition, functions, extreme situations, extreme situations, saturation.

The article presents the peculiarities of competitive psychological reliability methods application among footballers.

The results of research show that footballers' competitive activity is closely connected with self regulation, competitive motivations, stability and endurance.

**АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ**

*К.б.н. Н.Н. Ксаджикян, к.б.н., доцент Э.С. Геворкян,
доцент М.Р. Асатрян
Кафедра физиологии и спортивной медицины*

Ключевые слова: функциональное состояние, физическая нагрузка, показатели гемодинамики, работоспособность.

Актуальность. Инновационный бум в сфере образования привел к усложнению программного материала, введению дополнительных дисциплин, компьютеризации процесса обучения, в результате чего учащиеся вынуждены длительное время проводить в полусогнутом, сидячем положении за учебным столом, в мало проветриваемых помещениях, за экраном мониторов. Повысить умственную работоспособность и уменьшить риск заболевания «гиподинамией» в значительной степени помогают занятия физкультурой. Физические упражнения способствуют повышению специфической резистентности организма, восстановлению активнос-

ти ЦНС, улучшению вегетативных функций [3-6]. В настоящее время совершенствуется качество преподавания физического воспитания в высшей школе, ориентированное на профилактику, коррекцию здоровья, индивидуализацию физического воспитания. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию организма - его физических характеристик и функционального состояния, под воздействием физической тренировки происходит неспецифическая адаптация организма человека к разнообразным экзо- и эндогенным факторам. Усиленная же двигательная активность, приводя к «беспокойству» всех функциональных систем организма, может стать причиной как стимулирования процессов развития, так и формирования перенапряжения, особенно в сердечно-сосудистой системе. Особые перегрузки в процессе учебной деятельности испытывают первокурсники. Вчерашний школьник, становясь студентом, попадает в непривычные для него условия активной учебной и научной деятельности, что, в конечном счете, определяет деятельность его адаптационно-компенсаторных механизмов. В связи с этим, изучено изменение функционального состояния организма под влиянием физической нагрузки, в частности бега на дистанции 500 метров у студентов 1 курса факультета прикладной математики, которые, в силу специфики обучения, более, чем студенты других факультетов, подвержены воздействию гиподинамии.

Методика. В исследовании принимали участие 60 девушек и юношей – первокурсников, в возрасте 16-17 лет. Мониторинг функционального состояния студентов проводился на кафедре физического воспитания и спорта Ереванского госуниверситета в первом учебном семестре (сентябрь-октябрь). Известно, что наиболее чувствительной к воздействию неблагоприятных факторов является сердечно-сосудистая (ССС) и гемодинамическая системы, им принадлежит роль индикатора адаптационно-приспособительных реакций организма. Для изучения изменений функционирования ССС применен метод математического анализа сердечного ритма по Р.М.Баевскому (1984). Анализ функционального состояния ССС осуществлялся автоматизированной кардиоритмографической программой на IBM Pentium 4 методом вариационной пульсомет-

рии, в основе которого лежит принцип статистического, автокорреляционного и спектрального анализа. На экране монитора высвечивалось значение variability сердечного ритма. Информация давалась в двух вариантах: численном и графическом. Основываясь на данных записи R-R интервалов автоматически строились гистограммы, скатерграммы, автокоррелограммы. Вычислялись и анализировались следующие интегральные показатели ритма сердца: Mo- мода; AMo- амплитуда моды; Δx - вариационный размах; V_k- коэффициент вариации кардиоинтервалов; ИИ- индекс напряжения миокарда, отражающий степень централизации управления сердечным ритмом; ИВР- индекс вегетативного реагирования, указывающий на соотношение между активностью симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы; ВПР- вегетативный показатель ритма, позволяющий судить о вегетативном балансе с точки зрения оценки активности автономного контура регуляции; ПАПР- показатель адекватности процесса регуляции, отражающий соответствие между активностью симпатического отдела вегетативной нервной системы и ведущим уровнем функционирования синусного узла.

Систолическое и диастолическое артериальные давления (АДс, АДд) измерялись манжетным методом Н.С.Короткова, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) определялась спирометрически. Антропометрическое обследование студентов (вес, рост) осуществлялось общепринятыми методами. По специальным формулам рассчитывались: жизненный индекс (ЖИ), массо - ростовой индекс (МРИ), систолический и минутный объемы крови (СО, МОК), среднединамическое и пульсовое давления (СДД, ПД). Степень адаптации сердечно-сосудистой системы к умственной и физической нагрузкам оценивалась по величине адаптивного потенциала (АП). Расчетным методом Е.А.Пирогова оценивался уровень функционального состояния (УФС) организма студентов. Регистрация всех показателей осуществлялась в 2 этапа: за 10 минут до физической нагрузки (норма) и спустя 5 минут после бега на 500 метров (восстановительный период). Полученные данные подвергнуты статистической обработке на Pentium III по программе «Biostat».

Результаты и обсуждение. Анализ полученных данных показал, что бег на дистанцию 500 метров, как у девушек, так и у юношей, приводит к однонаправленным сдвигам всех исследованных показателей, разной степени выраженности. В условиях физиологической нормы все испытуемые относились к числу нормотоников ($80 < \text{ИН} < 150 \text{ у.е.}$), ЧСС располагалась в пределах нормального синусового ритма с некоторым сдвигом в сторону тахикардии ($81,0 \pm 2,7 \text{ уд/мин}$). Свидетельством последнего являлась и величина АП, находящегося в пределах нормальных адаптивных изменений (меньше $2,1 \text{ у.е.}$). После физической нагрузки как у девушек, так и у юношей наблюдалось выраженное повышение ЧСС (от $81,14 \pm 2,6$ до $129,7 \pm 4,5 \text{ уд/мин}$ у девушек, от $80,83 \pm 3,5$ до $128,2 \pm 2,8 \text{ уд/мин}$ у юношей) и ЧД (на 37,9% и 65,8% соответственно). Последнее является адекватной реакцией организма студентов на интенсивную физическую нагрузку и направлено на обеспечение потребности организма в дополнительном количестве O_2 , увеличивающейся при мышечной работе. Как у девушек, так и у юношей наблюдалось понижение ЖЕЛ и ЖИ (табл.1), обусловленное неполным поверхностным дыханием, являющимся результатом повышения ЧСС (на 40-50 уд/мин). В процессе исследований выявлены гендерные особенности реагирования центральной гемодинамики на физическую нагрузку. Несколько ограниченные пределы возрастания МОК и УО, наблюдаемые нами у девушек (табл.1), могут быть обусловлены меньшими объемами сердца и крови у них, по сравнению с мужчинами. При этом повышение МОК у девушек происходило в основном за счет увеличения при физической нагрузке ЧСС (60,0%), в то время как у юношей повышение МОК было обусловлено увеличением как ЧСС (58,6%), так и УО (19,1%). Увеличение МОК в основном за счет ЧСС, является менее совершенным и менее эффективным типом центрального обеспечения кровообращения. Четко выраженная хронотропная реакция, при малом приросте инотропной, характерная в данном случае девушкам, отражает в некоторой степени недостаточную мощность миокарда и "высокую биологическую цену" адаптации к физической нагрузке данной интенсивности [1]. Нормирование нагрузок при упражнениях типа ходьбы и бега обычно

основывается на оптимизации процессов энергообеспечения и кислородного режима. При этом развитие гипоксии и нарушение доставки кислорода и богатых энергией веществ к месту их потребления выступают в качестве факторов ограничивающих нагрузку. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку проявлялась также в изменении всех видов АД, которое, однако, носило менее выраженный характер (АДс и АДд у девушек повышались на 16,2 и 13,7%, у юношей - на 10,4 и 7,0%, соответственно). Исключение составляли сдвиги ПД, которое в постнагрузочный восстановительный период превышало норму на 20,4% ($p < 0.02$) и 16,4% ($p < 0.001$), соответственно у девушек и юношей. Последнее является выражением высокого функционального напряжения сердца юношей и девушек в процессе выполнения физической нагрузки. В пользу этого свидетельствует и понижение почти вдвое общего уровня функционального состояния организма студентов (УФС) и переход АП в зону напряжения (выше 2,1 у.е.). Реакция срочной и долговременной адаптации при дозированной физической нагрузке четко прослеживается не только в изменении функционального состояния сердечно-сосудистой системы, но и в напряжении регуляторных механизмов, обуславливающих ее функционирование [1]. С этой целью, как было отмечено выше, был проведен также анализ состояния систем регуляции сердечного ритма методом кардиоинтервалографии и вариационной пульсометрии. Наиболее выраженные сдвиги после физической нагрузки наблюдались в уровнях интегральных показателей ритма сердца (табл.2). В указанный период всем обследованным был характерен выраженный симпатический тип регуляции сердечного ритма – переход из зоны нормальных адаптивных изменений в зону напряжения процессов регуляции. ИН в постнагрузочный восстановительный период как у девушек, так и у юношей увеличивался в среднем в 4,5 раза ($p < 0.001$). Об этом свидетельствовало также повышение активности симпатического контура регуляции сердечным ритмом – АМо на 100,2%, ($p < 0.001$) и 116,5%, ($p < 0.001$) у девушек и юношей соответственно. Аналогичные сдвиги наблюдались и в уровнях ВПР, ПАПР, ИВР (табл. 2). Подтверждением повышения активности симпатических механизмов регуляции являлось и

наблюдаемое у испытуемых понижение активности парасимпатического и гуморального контуров регуляции сердца (M_0 , Δx), R-R среднего и коэффициента вариации кардиоинтервалов (V_k) (табл.2). Наблюдаемые сдвиги могут являться результатом недостаточной тренированности и повышения под влиянием малоподвижного образа жизни веса студентов, о чем свидетельствует и величина МРИ как юношей ($371,2 \pm 34,6$ кг/см), так и девушек ($339,0 \pm 15,5$ кг/см).

Изменение вегетативного баланса организма в экстракардиальных влияниях проявлялось также в повышении мощности спектра низкочастотных составляющих на спектрограммах сердечного ритма, понижении дисперсии "авторегрессионного облака" на скатерграммах и разной степени выраженности уменьшения амплитуды колебаний R-R интервалов вокруг их среднего значения на ритмограммах. По мнению ряда авторов низкочастотные волны отражают уровень основного обмена, терморегуляции, эрготропных функций и являются своеобразным «метаболическим маркером» [2]. Увеличение их мощности, выявленное в процессе выполнения физической нагрузки, по-видимому, отражает повышенную активность высших вегетативных центров и метаболических процессов в организме. Длительное сохранение в постнагрузочный восстановительный период, как у девушек, так и у юношей высокого уровня ИН, значительно превышающего фоновые значения в последствии может стать причиной перенапряжения сердечно-сосудистой системы и срыва адаптационных процессов. В связи с этим, для тренировки адаптивных механизмов и повышения их лабильности необходимо введение дополнительных занятий физкультурой и данный тип нагрузки использовать к середине урока, на фоне предварительной разминки студентов: вводной и дыхательной гимнастики, закаливающих процедур, легкого бега, быстрой ходьбы, аутотренинга и т.д. Разминка обеспечивает ускорение процессов вработывания, повышает работоспособность, в то время как избыточный компонент вегетативной реакции при многократном повторении может стать причиной дезадаптации [1]. После пробега также необходимо проведение дополнительных легких уп-

ражнений, способствующих медленному выходу сердечно-сосудистой системы из стадии напряжения.

Таким образом, длительно находясь в состоянии гиподинамии в старших классах школы и период подготовки к вступительным экзаменам, функциональные системы организма подростков на первом году вузовского обучения реагируют на интенсивную физическую нагрузку за счет напряжения регуляторных механизмов сердца. В связи с этим, среди студентов-первокурсников в первые месяцы учебы в вузе для начального «втягивающего» этапа спортивной подготовки необходимо использование щадящих тренировочных нагрузок умеренной интенсивности, являющихся переходным этапом к последующим интенсивным нагрузкам. Указанные сдвиги подтверждают необходимость увеличения числа уроков физкультуры в учебных заведениях, поскольку тренированный человек легче адаптируется к изменяющимся условиям и физическая нагрузка вызывает у него менее выраженные функциональные сдвиги. Изучение изменений функциональных показателей организма студентов, наблюдаемых после воздействия различных физических нагрузок даст возможность подобрать рациональный индивидуально-дозированный оздоровительно-тренировочный режим, нивелировать негативное влияние гиподинамии и других отрицательно воздействующих факторов среды.

Таблица 1

Кардиогемодинамические показатели студентов до и после физической нагрузки

| показатели | девушки | | юноши | |
|----------------|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|
| | до нагрузки | после нагрузки | до нагрузки | после нагрузки |
| ЧСС(уд/мин) | 81,14±2,57 | 129,86±4,47 p <0,001 | 80,83±4,54 | 128,20±2,75 p <0,001 |
| ЧД(ддв/мин) | 19,21±0,74 | 26,50±2,72 p <0,01 | 18,50±1,15 | 30,67±1,65 p <0,001 |
| АП(усл.ед.) | 1,99±0,06 | 2,75±0,08 p <0,001 | 2,02±0,11 | 2,90±0,07 p <0,001 |
| АДс(мм рт.ст.) | 103,90±2,30 | 120,71±2,67 p <0,001 | 112,52±5,12 | 124,22±3,27 p <0,05 |

| | | | | |
|----------------|-------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|
| АДд(мм рт.ст.) | 65,36±2,06 | 74,29±7,81 p < 0,001 | 71,67±2,79 | 76,78±3,33 |
| УФС(усл.ед.) | 0,53±0,04 | 0,38±0,08 p < 0,05 | 0,49±0,05 | 0,26±0,07 p < 0,02 |
| ЖИ | 50,33±2,77 | 42,14±2,81 p < 0,05 | 50,30±3,94 | 40,91±2,71 p < 0,05 |
| СДД(мм рт.ст.) | 83,02±2,03 | 94,24±1,57 p < 0,001 | 92,07±3,98 | 95,74±2,52 |
| УО(мл) | 64,20±2,27 | 65,46±2,36 | 58,55±7,81 | 69,74±7,41 p < 0,001 |
| МОК(л) | 5,06±0,49 | 8,50±0,36 p < 0,001 | 4,73±0,34 | 8,95±0,30 p < 0,001 |
| ПД(мм рт.ст.) | 38,57±7,52 | 46,43±3,12 p < 0,02 | 40,83±2,71 | 47,53±1,12 p < 0,001 |
| МРИ(г/см) | 339,50±15,06 г/см | | 371,25±34,62 г/см | |

Таблица 2

Интегральные показатели ритма сердца студентов до и после физической нагрузки

| показатели | девушки | | юноши | |
|----------------|-------------|---------------------------|-------------|---------------------------|
| | до нагрузки | после нагрузки | до нагрузки | после нагрузки |
| R-R ср.(с) | 0,70±0,02 | 0,52±0,02 p < 0,001 | 0,68±0,04 | 0,51±0,01 p < 0,001 |
| Mo (с) | 0,68±0,02 | 0,54±0,04 p < 0,001 | 0,65±0,04 | 0,50±0,02 p < 0,001 |
| АМо(%) | 34,82±4,59 | 69,82±4,69 p < 0,001 | 34,0±3,41 | 73,60±3,70 p < 0,001 |
| Δх (с) | 0,33±0,03 | 0,25±0,04 p < 0,05 | 0,32±0,04 | 0,18±0,01 p < 0,001 |
| Vk | 9,61±0,47 | 8,28±7,32 p < 0,01 | 9,44±0,72 | 6,69±0,97 p < 0,05 |
| ИН (усл.ед.) | 83,50±10,1 | 367,60±41,79 p < 0,001 | 91,25±24,47 | 399,82±45,78 p < 0,001 |
| ВГР (усл.ед.) | 4,79±0,33 | 10,46±5,37 p < 0,001 | 5,13±0,86 | 10,74±0,64 p < 0,001 |
| ПАПР (усл.ед.) | 48,99±4,47 | 142,9±4,25 p < 0,001 | 51,86±7,67 | 151,70±11,06 p < 0,001 |
| ИВР (усл.ед.) | 110,0±12,04 | 357,2±39,42 p < 0,001 | 113,0±24,19 | 431,4±112,4 p < 0,001 |

📖 **ЛИТЕРАТУРА**

1. Волокитина Т.В., Иваницкая Е.Ю. // Сб. мат. Всеросс.научно-практ.конф.посв.80-летию кафедры гигиены детей и подростков МГУ и ММА им.Сеченова. – 2006. С.142-143.
2. Казин Э.В., Варич Л.А. // Физиол.чел. – 2005. т. 31. – №1. – С. 77-81.
3. Кожевникова Н.Г. // Сб. мат. Всеросс.научно-практ.конф.посв.80-летию кафедры гигиены детей и подростков МГУ и ММА им.Сеченова. – 2006. – С. 103-104.
4. Колосовская Л.А. // Сб. мат. Всеросс.научно-практ.конф.посв.80-летию кафедры гигиены детей и подростков МГУ и ММА им.Сеченова. – 2006. –С.104-105.
5. Коурова О.Г. // Физиол.чел. – 2004. – т. 30. – № 6. – С. 107-112.
6. Любомирский Л.Е., Букреева Д.П., Васильева Р.М. // Физиол.чел. – 1991. – т. 17. – №5. – С. 107-115.

**ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱՌՆԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ
ԿԳԹ. Ն.Ն. ՔՍԱԶԻԿՅԱՆ, ԿԳԹ. ԴՈՑԵՆՏ Է.Ս. ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ,
ԴՈՑԵՆՏ Մ. Ռ. ԱՍԱՏՐՅԱՆ
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: Գործառնական վիճակ, հեմոդինամիկայի ցուցանիշներ, ֆիզիկական բեռնվածություն, աշխատունակություն:

Ուսումնասիրվել է առաջին կուրսի ուսանողների օրգանիզմի գործառնական վիճակը ֆիզիկական բեռնվածության պայմաններում: Ստացված տվյալների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ 500 մ տարածությամբ վազքը, ինչպես աղջիկների, այնպես էլ տղաների մոտ առաջ է բերում ուսումնասիրված բոլոր ցուցանիշների նույնատիպ, սակայն տարբեր աստիճանով արտահայտված փոփոխություններ:

Բուժում ուսումնառության առաջին տարում ուսանողների օրգանիզմի գործառնական համակարգերն ինտեսիվ ֆիզիկական բեռնվածությանն արձագանքում են սրտի ռիթմը կարգավորող մեխանիզմների լարվածության հաշվին՝ կարգավորման սիմպաթիկ կոնտուրի 4.5 անգամ ակտիվացմամբ:

**ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS
AT PHYSICAL LOAD
PHD IN BIOLOGY, N.N. KSADJIKYAN,
PHD IN BIOLOGY, ASS.PROF. E.S. GEVORKYAN, M.R. ASATRYAN
SUMMARY**

Key word: functional state, parameters of hemodynamics , physical tension, working capacity

Change of a functional condition of an organism of first-year students under influence of physical loading is investigated. As the analysis of the received data has shown, running race at distance of 500 meters, both among girls, and young men, results to the unidirectional shifts of all investigated parameters, a different degree of expressiveness. Functional systems of an organism of students on the first year of high school training adequately react to intensive physical loading due to a pressure regulation mechanisms of heart activating sympathetic circle for 4.5 times.

**НЕКОТОРЫЕ ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА АНГЛИЙСКИХ
ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ**

*Ассистенты Г. М. Саакян, А. С. Овсепян
Кафедра языков*

Ключевые слова: прилагательное, сложное прилагательное, функции прилагательного, перевод, контекст.

Имя прилагательное является важной частью любого языка. Оно указывает на качество, свойство и признак предмета.

Цель работы. В данной статье мы попытаемся провести сравнительный анализ способов перевода английских прилагательных на русский и армянский языки.

Итак, прилагательное в английском, русском и армянском языках выполняет функцию определения (interesting book–интересная книга-հետաքրքիր գիրք) и составной части сказуемого (he was ill –он был болен- նա հիվանդ էր):

Однако, перевод английских прилагательных на русский и армянский язык представляет определенные трудности.

Рассмотрим следующие примеры:

1. It is interesting to speak to him- С ним интересно разговаривать- Հետաքրքիր է խոսել նրա հետ:

2. It is heavy to carry the suitcase-Тяжело нести чемодан- Դժվար է տանել ճամպրուկը:

В английских предложениях слова interesting и heavy являются прилагательными, в то время как на русский и армянский они переводятся наречиями "интересно-հետաքրքիր" и "тяжело-դժվար".

Следует отметить также еще одну особенность английского языка – это существительное, употребляемое перед другим существительным и выполняющее роль определения.

При переводе таких словосочетаний очень важна очередность употребления существительных.

1. Cane sugar – тростниковый сахар - եղեգնաշաքար

2. sugar cane – сахарный тростник - շաքարեղեգ.

В данных примерах первое английское существительное переводится прилагательным на русский язык, а в армянском языке все словосочетание выражается сложным существительным.

Методы. Для более наглядного анализа способов перевода английских прилагательных прежде всего необходимо определить их классификацию.

По своей структуре все английские прилагательные делятся на 3 группы:

- простые (red, large, clean)
- производные (natural, incorrect)
- сложные (snow-white, duty-free).

Производные прилагательные образуются от глагола и существительного при помощи префиксов или суффиксов. В основном такие прилагательные имеют соответствующие эквиваленты в русском и армянском языках и их перевод не представляет особых трудностей. Например:

1. effect- эффект, влияние, воздействие-ազդեցություն, ներգործություն

effective- эффективный, действенный, результативный-ազդեցիկ, արդյունալի

2. power- сила, мощь-ուժ, հզորություն

powerful- сильный, мощный- ուժեղ, հզոր

3. fame- известность, слава, прославлять- հայտնիություն, փառք, հռչակել

famous – знаменитый, прославленный, известный- հայտնի, հռչակավոր

Прилагательные с префиксами часто имеют обратное значение.

dissatisfied- недовольный- դժգոհ

inexperienced – неопытный- անփորձ

overpriced – переоцененный- գերազնահատված

illegal – неправомерный, незаконный- անօրինակ, անօրինակա՛ն, անիրավակա՛ն

impossible – невозможный- անհնար

Сложные английские прилагательные состоят из более чем одного самостоятельного слова. Такие прилагательные имеют четкую структуру:

-наречие + прилагательное (well- educated)

-существительное+прилагательное (hand-made)

-прилагательное+прилагательное (good-looking) , и.т.д.

Наречие “well” придает сложному прилагательному положительное, усиливающее значение.

Например: well-dressed - хорошо одетый - լավ հագնված

well-kept – опрятный, содержащийся в порядке – մաքուր, կոկիկ, լավ պահպանված

well-accepted - популярный, общепринятый – ընդունված, ճանաչված, հավանություն գտած.

Однако, well-worn переводится как поношенный, избитый – մաշված, ծեծված:

Отрицательное значение сложному прилагательному придают прилагательные –bad или ill:

-bad-mannered (ill-mannered)- человек с плохими манерами – վատ վարքագծով, սովորություններով մարդ

-bad-equipped (ill-equipped)- плохо оборудованный, с плохим оборудованием – վատ կահավորված, վատ սարքավորումներով

-bad-tempered (ill-tempered)- человек с плохим характером – վատ բնավորությամբ մարդ

Числительные также образуют сложные прилагательные в сочетании с существительным в единственном числе.

Например: It was a ten-minute report. - Это был десятиминутный доклад – Դա տասը րոպեանոց զեկուցում էր:

2. My office is just a ten-minute walk from home - Мой офис находится в десяти минутах ходьбы от дома – Իմ գրասենյակից տրևում տասը րոպե քայլերով ծանաշարի է:

Из примеров видно, что одно и тоже сложное прилагательное “ten-minute” не может быть переведено на русский и армянский языки соответствующими эквивалентами прилагательных во втором предложении.

Сложные прилагательные обычно пишутся через дефис для того, чтобы показать, что эти слова образуют единое целое. Зачастую смысл всего предложения зависит от наличия или отсутствия дефиса.

Например:

1. We need more qualified workers - Нам нужно больше квалифицированных рабочих -

Մեզ պետք է ավելի շատ որակյալ աշխատողներ:

2. We need more-qualified workers - Нам нужны высококвалифицированные рабочие – Մեզ պետք են ավելի որակյալ աշխատողներ.

В первом примере “more qualified” является сравнительной степенью прилагательного, а во втором - “more - qualified” - это сложное прилагательное. Соответственно на русский и армянский языки они переводятся по-разному.

Выводы. Таким образом можно с уверенностью сказать, что рассмотренные и проанализированные сложные английские прилагательные представляют определенную трудность с точки зрения перевода как на русский, так и на армянский язык, так как они не всегда имеют точный эквивалент прилагательного. Во многих случаях сложные прилагательные переводятся “развернуто”, а не дословно, так как отправной точкой любого перевода является контекст.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Ihann Mezhevich “English Compounds and Russian Relational Adjectives”
2. Bably L. H. “The deep structure of adjectives and participles in Russian”
3. Dowing P. “On the creation and use of English compound nouns”

ԱՆՊԼԵՐԵՆ ԱԾԱԿԱՆՆԵՐԻ ԹԱՐԳՄԱՆՈՒԹՅԱՆ ՈՐՈՇ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԱՍԻՍՏԵՆՏՆԵՐ Գ.Մ. ՍԱՀԱԿՅԱՆ, Ա.Ս. ՀՈՎՍԵՓՅԱՆ ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ածական, բարդ ածական, ածականների գործառույթներ, թարգմանություն, համատեքստ:

Հոդվածի հեղինակները փորձել են համեմատել ածականների գործառույթներն անգլերենում, ռուսերենում և հայերենում, որոշել բարդ ածականների կազմության ձևերը, ինչպես նաև բացահայտել թարգմանության հետ կապված որոշ դժվարություններ:

SOME DIFFICULTIES OF TRANSLATION OF ENGLISH ADJECTIVES ASSISTANTS SAHAKYAN G. M., HOVSEPYAN A. S SUMMARY

Keywords: adjective, compound adjective, functions of adjectives, translation, context.

The authors of the article have attempted to compare functions of adjectives in English, Russian and Armenian, to identify ways of formation of compound adjectives in the English language as well as to reveal some difficulties associated with their translation into Russian and Armenian.

О МЕТОДИКЕ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СЕССИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*К.п.н., профессор Э.Е. Саакян, профессор А.Г. Арутюнян
Кафедра спортивного менеджмента и общественных наук*

Ключевые слова: история, физическая культура, экзамен, методика, билет, оценка знаний, программа, консультация, успеваемость, требования.

Актуальность. Важной составной частью учебно-воспитательного процесса в вузе является экзамен. Во время экзаменов проверяются знания студентов, восполняются некоторые пробелы, уточняются и закрепляются в памяти важнейшие теоретические положения. Поэтому от того, как сумеет преподаватель организовать предэкзаменационные мероприятия и сам процесс экзамена, в значительной степени зависит глубина и прочность усвоения курса, степень идейной убежденности студентов, уровень их образования.

За последние годы появилось определенное количество публикаций, посвященных методике преподавания истории физической культуры. Однако до сих пор слабо разработаны вопросы методики проведения экзаменов по истории физической культуры.

Цель и задачи исследования. В данной статье на основе опыта работы кафедры предпринята попытка рассмотреть некоторые организационно-методические вопросы подготовки и приема сессионных экзаменов по истории физической культуры.

Методы исследования. Историко-теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, беседы с преподавателями и студентами.

Результаты исследования. Как известно, в педагогической практике высшей школы установилась твердая традиция завершать изучение той или иной дисциплины проверкой знаний студентов в форме экзамена.

По существу, вся деятельность кафедры нацеливается на наиболее плодотворную подготовку к экзаменам: на глубокое и творческое изучение студентами курса истории физической культуры.

Весь учебный процесс, все виды учебных занятий (лекции, семинары, консультации и т.д.) готовят студентов к экзаменам. Исключительно важное значение имеет организационно-методическая деятельность кафедры, разработка учебно-методических пособий для студентов. С этой целью преподавателями кафедры подготовлены и изданы учебники и учебные пособия по истории физической культуры. С первых дней занятий преподаватели помогают студентам организовать их самостоятельную работу с

учебной литературой, по составлению конспектов и правильной записи лекций. Ответственным делом в подготовке к экзаменам являются продумывание вопросов и составление экзаменационных билетов. На нашей кафедре основные вопросы для повторения готовятся примерно за месяц до сессии наиболее опытными преподавателями. При составлении вопросов для повторения мы стремимся к тому, чтобы они в максимальной степени отражали три основные части истории физической культуры: история физической культуры и спорта зарубежных стран, история физической культуры и спорта Армении, история международного спортивного движения. После утверждения вопросов составляются экзаменационные билеты, в которые входят два вопроса примерно равной трудности. По нашему мнению, ответ на два вопроса дает достаточно полное представление о качестве знаний отвечающего. Учитывая наличие большого фактического материала, мы знакомим студентов также со списком экзаменационных вопросов.

Важной составной частью экзаменационной сессии являются консультации. Мы обычно проводим две двухчасовые консультации. На первой, организуемой в начале подготовки к экзамену, раскрываются наиболее трудные для понимания разделы, указывается литература. На второй консультации обычно даются ответы на вопросы студентов. Готовятся к экзамену и преподаватели, продумывают содержание и методику опроса студентов по каждому вопросу, анализируют успеваемость каждого студента группы и т.д. Подобная практика помогает избежать случайностей, по крайней мере, свести их к минимуму при оценке знаний экзаменуемых.

При подготовке к ответу студенты пользуются только учебной программой. Использовать какие-либо справочные материалы и, тем более, конспекты не позволяем.

Наш собственный опыт и материалы, опубликованные в печати, дают основание сделать вывод, что среди преподавателей нет единства взглядов по таким, например, вопросам: обязательно ли до конца выслушивать ответ студента, допустимо ли перебивать его, можно ли выставлять экзаменуемому оценку после ответа

лишь на один вопрос билета или надо выслушивать ответ на все вопросы.

Даже на нашей кафедре нет единого мнения по этому поводу. Однако большинство склоняется к тому, что не каждый ответ нужно выслушивать до конца, а можно ограничиваться ответом экзаменуемого лишь на один вопрос билета, в том случае, если студент, начав излагать проблему, показывает ее глубокое знание.

Безусловно, в данном случае мы также исходим из того, насколько успешно студент занимался в течение семестра.

Каковы же должны быть критерии, определяющие оценку знаний студентов? Как известно, требовательность преподавателя входит в число важнейших факторов, обуславливающих уровень знаний учащихся. По нашему мнению отличной оценки заслуживают ответы, в которых обнаружилось глубокое знание учебной литературы, прочитанных преподавателем лекций, соответствующих разделов учебника, а также высокая степень эрудиции студента, умение связать излагавшиеся проблемы с современностью. Оценка "хорошо" может быть поставлена студенту, который в целом знает лекционный курс, учебники, но допускает отдельные неточности, несущественные ошибки, известную непоследовательность изложения и т.п. Оценка "удовлетворительно" предполагает знакомство, хотя бы и не детальное с учебным материалом, правильное освещение основных положений рассматриваемой проблемы.

Данные требования следует в равной степени предъявлять к студентам дневных и заочных отделений.

В конце каждого семестра итоги минувшей сессии обсуждаются на заседании кафедры. Проанализировав сильные и слабые стороны в знаниях студентов, кафедра дает рекомендации преподавателям, в частности о том, на разъяснение каких вопросов в новом учебном году следует обратить внимание при чтении лекций и проведения семинарских занятий.

В заключение хотелось бы отметить, что за последние годы было выявлено повышение успеваемости результатов сессионных экзаменов студентов первого курса по истории физической культуры, которая колеблется в пределах 90-95%. Это говорит, что на

кафедре сложилась устойчивая традиция доброжелательного и в то же время требовательного отношения к студенту.

Выводы. Подводя итог вышеизложенному, можно заключить, что проверка и оценка знаний студентов по курсу истории физической культуры – важная часть учебно-воспитательного процесса и от их правильной организации зависит конечный итог всего дела обучения и подготовки молодых специалистов. А это означает, что постоянно должна вестись работа по дальнейшему совершенствованию содержания и методов преподавания истории физической культуры, в том числе методики подготовки и приема экзаменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Положение о курсовых экзаменах и зачетах в высших учебных заведениях. Сборник основных постановлений, приказов и инструкций ч.1 М. "Высшая школа", 1978, стр. 248-250.
2. Козлов С.Е., Федоров В.Ф. (Вопросы проверки и оценки знаний в высшей школе). В КН.: "Проверка и оценка знаний в высшей школе " Томск, 1966, стр. 122-127.
3. Джиджян Р.З., Экзамен и цель вузовского обучения. В сб. Теоретико-методические вопросы подготовки и проведения зачетов и экзаменов в вузе, Ереван, 1986, стр. 8-14.

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԻՑ
ԿԻՍԱՄՅԱԿԱՅԻՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ
ԵՎ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ
ՄԳԹ., ՊՐՈՖԵՍՈՐ Է.Ե.ՍԱՀԱԿՅԱՆ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ Ա.Գ.ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական կուլտուրա, պատմություն, քննություն, մեթոդիկա, հարցատոմս, գիտելիքների գնահատում, ծրագիր, խորհրդատվություն, առաջադիմություն:

Հոդվածում ամբիոնի դասախոսների աշխատանքի փորձի հիման վրա վերլուծվում և ամփոփվում է «Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն» առարկայից կիսամյակային քննությունների կազմակերպման և անցկացման մեթոդիկան:

THE METHOD OF ORGANIZING AND CONDUCTING SESSION EXAMS IN
HISTORY OF PHYSICAL CULTURE
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES,
PROFESSOR E.SAHAKYAN, PROFESSOR A.HARUTYUNYAN
SUMMARY

Key words: physical culture, history, exam, methodology, exam ticket, knowledge assessment, program, consultation, progress

Methodology of organizing and conducting session examinations on subject «History of Physical Culture» have been highlighted and analyzed in this article based on the department work experience.

ОСНОВЫ НОВЕЙШИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

К.п.н. Д.С. Хитарян

Французский университет в Армении

Ключевые слова: новейшие технологии, теоретическая подготовка, интерактивные технологии, студенческая молодежь, высшее учебное заведение

Аннотация. В статье представлен обзор инновационных технологий теоретической подготовки в сфере физического воспитания, основанных на использовании интерактивных технологий обучения дисциплине «Физическое воспитание» для студенческой молодежи, а также в последипломной подготовке учителей физической культуры.

Введение. Образование во всех его формах признается в качестве приоритетного направления в развитии личности. Поэтому способность к самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию становится особенно значимой. Постоянное обновление различных сторон общественной жизни требует новых подходов к организации образования. В процессе становления личности важную роль играет образование в области физического воспитания.

Новейшие технологии в системе образования связаны с внесением изменений в цели, содержание, методы и технологии, формы организации и систему управления; в стили педагогической

деятельности и организацию учебно-познавательного процесса; в систему контроля и оценки уровня образования; в учебно-методическое обеспечение; в систему воспитательной работы; в учебный план и учебные программы; в деятельность учащегося и преподавателя.

Для того, чтобы добиться результатов в укреплении здоровья, повышении уровня физического состояния, формировании системы знаний и умений учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта, необходимы принципиально новые подходы, методы и технологии, которые должны отвечать индивидуальным особенностям обучающихся, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы.

Анализ результатов исследования. Новейшие технологии применительно к системе образования – это продукт профессионально-педагогической деятельности, который имеет существенные признаки новизны, и использование которого способствует достижению социального, образовательного и экономического эффекта. Педагогические инновации – это идеи, концепции, средства, методы и результаты совершенствования педагогической системы, которые рассматриваются в неразрывном единстве.

Разработку технологии преподавания физической культуры в вузах можно осуществлять, объединяя их по отраслям (относящиеся к правоохранительным органам; педагогические; инженерные по различным направлениям и др.), решая задачи, поставленные государственным образовательным стандартом, желательно без превышения времени и дополнительных затрат сил и средств определяемых действующей программой для вузов. "Примерная программа по физической культуре". Варьируя разделы и направления работы, преподаватели получили реальную возможность сделать учебный процесс кафедр физического воспитания не только полезным, но и интересным непосредственно для студентов.

Роль преподаватель при передаче знаний носит классический, предметно-технократический характер. Преподаватель выпол-

няет функцию не только организатора, руководителя, но и соучастника учебного процесса, когда обучение построено как диалог учащегося с познаваемой реальностью. Назначение же инновационного образования является личностно и общественно ориентированным направлением, обеспечивающим творческий, продуктивный характер учебной деятельности. Содержание обучения обеспечивает гуманизированный характер с интегрированием новых и традиционных учебных предметов.

Новейшие технологии теоретической подготовки имеют два направления:

1) «активизация познавательной деятельности» - обучающийся получает готовую познавательную информацию от преподавателя (характер обучения пассивный, учащийся принимает позицию пассивного объекта, отсутствуют элементы творчества, нет самостоятельности, с наличием элементов традиционного репродуктивного обучения), при таком направлении учащийся приобретает знания, навыки без творческого использования их на практике;

2) «интерактивные технологии обучения» (интерактивность в переводе с английского означает «взаимодействие») относятся к коммуникативно-ориентированному направлению в обучении, и данная модель в образовании сконцентрирована на обучающемся как формирующейся личности, способной к самовыражению и самореализации (основной частью данной технологии становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и обучающихся).

Интерактивное обучение как способ познания, формируется в форме погружения учащихся в общение путем диалогового взаимодействия, которые вырабатывают навыки совместной деятельности. При интерактивном обучении обучающийся не пассивный объект образовательного процесса, не слушатель и наблюдатель, а активный субъект и участник. В последнее время начинает осваиваться педагогами интерактивное обучение, основанное на диалоговых формах процесса познания путем взаимодействий между учащимся и педагогом. К наиболее популярным методам интерактивного обучения, способствующего включению учащихся в актив-

ный процесс приобретения и переработки знаний, относятся: работа в малых группах, «Круглый стол», «Дебаты», «Дискуссии» и др., которые включают в себя коллективный подход в обучении.

Для формирования теоретических знаний по физической культуре разработана и внедрена в практику работы вузов система интегрированных уроков физической культуры. Разработка интегрированных уроков начинается с четкого определения задач, к которым относится: сохранение и улучшение физического состояния студента; развитие творческих способностей студентов; активизация мышления студентов; развитие познавательных интересов, осуществление межпредметных связей; выполнение требований государственной программы по усвоению теоретического материала по предмету «Физическая культура».

Интегрированные уроки проводятся во взаимосвязи с другими предметами: физическая культура, валеология, природоведение, рисование, музыка, русский язык, основы безопасности жизнедеятельности, хореография.

Основное внимание следует уделять двигательной деятельности в процессе проведения урока – это разнообразные физические упражнения, подвижные и народные игры, элементы хореографии, танцы, эстафеты, которые достаточно хорошо усвоены детьми на уроках физической культуры. Целью предлагаемых уроков определено формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни, привлечение детей к занятиям различными видами спорта. Каждое занятие должно ориентироваться на основную цель – формирование и развитие личности ребенка – и быть логически связанным с предыдущими и последующими занятиями.

С целью формирования теоретических знаний в сфере физической культуры, а также повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями студентов среднего школьного возраста разработана инновационная технология теоретической подготовки в физическом воспитании, которая включала в себя: цель, задачи, условия реализации, в частности: использование интерактивных методов; определение способов взаимодействия участников учебного процесса; педагогические условия оптимизации процесса физического воспитания; использование информационно-технических

средств и системы контроля. Автором разработано примерное содержание уроков по предмету "Физическая культура".

Для повышения уровня теоретической подготовленности студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта предложено использование интерактивных технологий на занятиях по дисциплине «Физическое воспитание», в процессе применения которых моделируются реальные жизненные ситуации, предлагаются проблемы для совместного решения, используются ролевые и деловые игры.

Процесс реализации инновационных технологий предусматривает, прежде всего, повышение педагогического профессионализма в сфере физической культуры, что невозможно без освоения преподавателями различных типов и видов образовательных технологий. С этой целью обоснована методика использования инновационных методов обучения в последипломной подготовке учителей физической культуры. Автор раскрывает особенности использования тренинговой технологии в процессе обучения, педагогические условия подготовки учителей для использования тренинговых технологий в физическом воспитании учащихся. Особое внимание уделяется интерактивным методам обучения. Для повышения эффективности учебного процесса в системе повышения квалификации учителей физической культуры предложены следующие интерактивные методы обучения: информационное сообщение, мини-лекции, мозговой штурм, анализ историй и ситуаций, интерактивные презентации, ролевые игры, вопросы и ответы, дебаты, подвижные игры. Основными формами работы является групповая работа, работа в парах, индивидуальная. Использование данных методов в учебном процессе обусловлено спецификой предложенной темы, целью, задачами, спецификой основных средств, которые обеспечивают высокий уровень знаний, необходимых навыков и умений учителей физической культуры.

Выводы. Таким образом, опыт современных вузов располагает широчайшим арсеналом применения педагогических инноваций в процессе обучения. Эффективность их использования зависит от сложившихся традиций в общеобразовательном учрежде-

нии, способности педагогического коллектива воспринимать эти инновации, материально-технической базы учреждения.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные направления и методы научных исследований по физической культуре в вузе: Методическое пособие под общ. ред. В.А. Щеголева, В.Г. Щербакова. - СПб., 1999. - 128 с.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебник для пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1990. - 286 с.
3. Гершунский Б.С., Компьютеризация в сфере образования: проблемы и перспективы. - М.: Педагогика, 1987. - 263 с.
4. Лубышева Л.И., Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1992. - 58 с.

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐԱՐԱԿԱՆ
ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐԱԳՈՒՅՆ
ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ
ՄԳԹ Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: Նորագույն տեխնոլոգիաներ, տեսական պատրաստություն, ինտերակտիվ տեխնոլոգիաներ, ուսանողություն, բարձրագույն ուսումնական հաստատության:

Հոդվածում ներկայացված է ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում տեսական պատրաստության նորարարական տեխնոլոգիաների ակնարկ, որը հիմնված է «Ֆիզիկական դաստիարակություն» առարկայի ուսուցման, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի պատրաստման գործընթացներում ուսանողության կողմից կիրառվող նորարարական տեխնոլոգիաների վրա:

**BASES OF THE INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION
IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION
PH.D. D.KHITARYAN
SUMMARY**

Key words: innovative technologies, theoretical training, interactive technologies, studentship, higher educational institution

The article presents an overview of innovative technologies of theoretical training in the field of physical education, based on the teaching the subject "Physical education" as well as innovative technologies used by students in the procedure of preparing teachers of physical culture.

Key words: football, cultural phenomenon, world religion, referee, football philosophy.

Relevance: The game has been studied by all sides-there are a great number of coaching concepts for the tactics of the players' actions on the field (for example, the double of Brazilians, the kattenachio of Italians, the total football of the Flying Dutch). Therefore, it would be interesting to refer to football not only as a game, but as a special cultural phenomenon. First of all, let's consider the following question: "Is modern football a sense of socio-centric religion, not the religion of a separate society, ethnos, but the world religion?" First, let's define what is religion? There are plenty of answers, but we shall concentrate our attention on one of the most important for us, proposed and substantiated by V.S. Solovyev: "Religion is the connection of man and humanity with the unconditional focus of all that exists (the Absolute)" [3].

The ideology of football is initially formed at the expense of the subject's activity and is understood literally, without any semantic immersion. Football was primarily a game. Gradually the game gained a meaning-an attempt to escape from a complex reality filled with endless suffering, disappointment; unsettledness and incompleteness of life were seen in this game. They wanted to separate the game from the sphere of seriousness, but it turned out the other way round-"seriousness became a game" (Хейзинга Й.) and as a consequence of a serious game, it began to acquire a lot of like-minded people and fans and it was spread all over the world. If you recall the well-known work of then we can distinguish two main aspects that organize the game - struggle and presentation. "A game is a struggle for something or a presentation of something. Both of these functions are easily combined in such a way that the game "presents" the struggle for something means a contest to determine the best» [4].

The largest and especially honorable in football event is the World Championship. Just below the rank are the continental championships. Among them, the European Championships are of special importance. All the games on the football field can be considered a special preparation for the sake of this ritual action. The goal of any individual loyal to football is to get into the majestic carnival, to participate in the ritual. For example, during the last European Championship-2016 in France, with what an intoxicated look hundreds of millions of eyes watched what was happening in the limited space of the football church-on the stadium, they saw how the idols they praised in the shortest time decided their fate. How intense was the passion every day both inside and outside the stadium (fights between the fans of national teams as the projection of "battles" on the field). P. de Coubertin's fundamental testament is not recognized here. The main thing is not a victory, but a participation, because it contradicts the original plan of the religious holiday-a feast for the glorification and triumph of the Absolute (modern football hasn't gone far away from the ancient Olympic Games [1]. Modern football is certainly a socio-centric religion, including all its (religion's) components: ideology, organization, cult, the idea of closeness, symbols. D.V. Pivovarov correctly points out that such a "religion arises with necessity, because it meets the mass need for strengthening the solidarity of members of a certain social community and is based on intuition, inspiring trust in presented facts and rational-ideological evidence" [2].

Certainly, the creators of such religion are ordinary people-ordinary football players: some of them have more influence on the masses, some less. But do not forget about people in black, but in this case not ordinary clergymen, but law enforcement officers on the football field, the referees, who are awarded perhaps the most difficult and responsible part of the cult-ensuring a safe and fair solution to all, sometimes very complex and questionable issues.

In order to find out the role of referees in the large ethnic and cultural society of football, we have set the following tasks for us:

1. To find out what the referees think about their role and function in football by using the author's questionnaire.

2. To reveal the level of preparedness of football referees from the point of view of the philosophical concept of the game, especially in complex game situations with the help of observation.

Test methods and methods of observation were conducted: natural periodic observation and video observation.

40 RA referees (they were divided into two groups of 20, hereinafter, group A, group B) and 64 FIFA referees who officiated at the 2014 World Cup were involved in the study.

Only Armenian referees participated in the test method. According to the author's questionnaire consisting of 18 questions they involuntarily designed the philosophical views of the concept of the game of football and confessed about the possible and often permissible mistakes of football referees. The referees of the A & B group agreed that the main mistakes are allowed in complex confrontations, and that there are times that their decisions are influenced by the authority of the teams, the pressure of the spectators and pre-match talks around the referees and the football match itself. And plus the fact that in football there are rules that have not been canonized yet. In particular, it concerns to playing by hand, the interpretation and philosophy of awarding 11 meter penalty kicks and of course to the style of refereeing. Some permit a tough, sometimes very tough struggle, and some whistle for every minor encounter. That's why seminars and lectures are often held on this occasion.

It is true that the referee on the field is not the main character, but a technical employee helping the teams show the game within the rules and "Fair play". But on the other hand it is the referee who is given the main role of the organization of the competition. One referee's mistake can affect the result of the match, the fate of players and coaches, and even the fate of fans and fans of a particular team.

Referees' mistakes are different. And their difference depends on the degree of the referees' conformism. In the World Championship-2006 Russian referee Valentin Ivanov refereed not the

easiest match of the 1/8 finals-Portugal-Holland. He became the absolute champion among the referees in the championship for his strictness. At first the team mentors-both Van Basten and Scolari-reported that Ivanov had killed the game and because of him the spectators had not seen the real spectacle. Then the head of FIFA Sepp Blatter (despite all etiquette) mentioned that Valentin Ivanov himself deserved a yellow card. But Ivanov basically did everything within the framework of the FIFA referees' rules. Namely, this was the case when the referee was to philosophically refer to the game, to show diplomacy, so that the religious holiday of football did not turn into a battle between two sociometric powers on the football field and outside it.

The second method was a kind of comparison of the Armenian football referees and the world top referees who conducted the 2014 World Cup. Observations were held by three parameters: the number of mistakes made on the football field, mistakes according to the level of violations and time during the match. In the course of our study, we watched 100 games of Armenian championships and all 64 World Cup matches. In the first case, a natural periodic method (observation without the knowledge) was used and in the second, video observations were used.

At the World Championships in all 64 games, the referees made 1898 decisions, from which 200 were incorrect, i.e., about 9.5% of the decisions were wrong.

The same situation was in the Championship of Armenia. In one hundred games 3100 decisions were made, from which 308 were incorrect, i.e. - 9.9 percent. But here we must also take into account the fact that in the Championship of Armenia, our studies were conducted in two groups. In the first group, the research was conducted among the experienced referees: 1510 decisions were made in 50 games, from which 140 were incorrect. In the second group, 1590 decisions were made, from which 170 were incorrect: i.e. in the first group 9.2% and in the second group 10.8% of decisions were incorrect.

During the World Cup-2014 the most significant mistakes affected the results or final results of the matches were highlighted. In

nine matches, the referees made 18 incorrect decisions: 10 -in the penalty area, from which four were connected with 11-meter penalty kicks, three-with scoring a goal, the remaining mistakes-with inappropriately shown red cards and offside position. The remaining 8 mistakes were mostly made close to the penalty area.

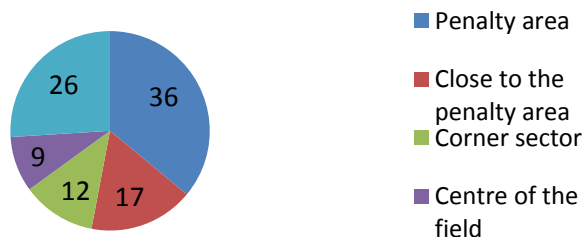


Figure 1, in percentage terms, the mistakes of the referees made in all 64 World Cup matches in different areas of the field are shown.

It is a fact that the mistakes associated with the 11-meter penalty kick and scoring a goal are the most problematic in football refereeing. It's not a secret. In this respect, the physical, mental state of the referee, location, sight and many other factors play a very important role. It is very opportunely to consider the situation from a philosophical point of view. After all, in principle matches and in especially doubtful situations, the referee must decide the most important question of the festival-winner of the match. And two big groups of fans, two countries, two continents, and the whole world divided into two football philosophies support these two national teams. And in these intensive conditions, one person, though within his permitted rights, must decide the fate of not only the competing teams, but also the two football religions: someone has to suffer and sob, and the other-to triumph.

As a result of the study, it was found out that referees' mistakes in the penalty areas and in all areas of the football field occur during the second half more frequently, especially at the end of the match. This is due not only to the complicated work process, the weakening of the psychomotor abilities of the referees, but also to the nervousness of the players and coaches of the competing teams against the

background of heavy matches, the pressure of the spectators, which are reflected in the work of football referees.

In particular referees take a very large psychological load on themselves in principal matches.

Content analysis of the World Championship shows that 60% of the mistakes occurred during the second half, and according to the time -27-28% of decisions occur during the 1-30th minutes of the match, 32-33% - during the 31st-60th minutes and 40% -during the last 30 minutes.

The referees of Armenia show lower indicators at the end of the match. By the way here, only the first group's data are shown. Because the referees of the second group cannot be compared with the referees of FIFA and not all the matches of the junior and youth competitions last 90 minutes.

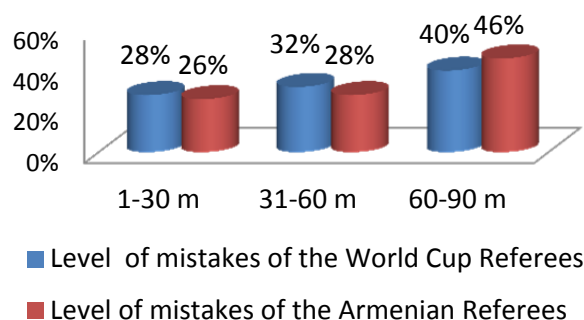


Figure 2

Conclusions:

1. In football philosophy, the role of referees is very great. Depending on the authority of the referee he becomes appropriate for such a socially-religious celebration as football.

2. No matter how qualified the football referee is, mistakes still occur in football refereeing. And therefore it will be useful to introduce special computer installations in football, especially for such controversial phenomena as scoring a goal and awarding an 11meter penalty kick.

3. We offer to introduce courses on diplomacy, philosophy of communication, logical thinking while training football referees.

📖 THE LIST OF LITERATURE

1. Кузищин В.И. Олимпийские игры как феномен древнегреческой и мировой культуры//Вопросы истории. 1997. № 1. С.44-45).
2. Пивоваров Д. В. Религия как социальная связь. Екатеринбург, 1994. С.64).
3. Соловьёв В. С. Чтения о богочеловечестве// Соловьёв В. С. Соч.: В 2 т. Т. 2. М., 1989. С.5).
4. Хейзинга Й. "Homo Ludens (Человек играющий)". /Психология без границ./ Эксмо-Пресс, М., 2001, С. 29.

ՖՈՒՏԲՈՒԼԻ ՓԻԼՍՈՓԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՄՐՑԱՎԱՐՄԱՆ ՀՈԳԵՔԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑԻՉ Ա. ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: ֆուտբոլ, մշակութային ֆենոմեն, համաշխարհային կրոն, ֆուտբոլի փիլիսոփայություն, մրցավարի հոգեբանություն:

Հոդվածում ֆուտբոլը ներկայացված է որպես սոցիալմշակութային երևույթ, որի շուրջ առանց ազգային, կրոնական և ռասայական խտրականության համախմբվում է երկրպագուների բազմամիլիոնանոց բանակ, ինչպես նաև ընդգծված է մրցավարների հոգեբանափիլիսոփայական դերն ու նշանակությունը ֆուտբոլում:

ФУТБОЛЬНАЯ ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ СУДЕЙСТВА УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ А. ГЕВОРКЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: футбол, культурный феномен, мировая религия, философия футбола, психология арбитра.

Футбол в статье представлен как социокультурное явление, вокруг которого собирается многомиллионный отряд болельщиков, без каких-либо народных, расовых и религиозных ограничений. И в этой имеющей социокультурное значение всемирной игре, особое место занимают арбитры со своей ролью и ответственностью.

THE EFFECT OF KINESIOTHERAPY IN PATIENTS WITH CYSTIC FIBROSIS

*Lecturer M.S. Khachatoorian
Kinesiology department*

Key words: Exercise, Lung function, Quality of life, Cystic fibrosis, Kinesiotherapy.

Introduction. Cystic fibrosis (CF) is one of the most prevalent, fatal, inherited rare disorders among people of Caucasian descent. The European prevalence ranges between 1/8,000 and 1/10,000 individuals [1]. Data from the UK CF neonatal screening NHS newborn blood spot-screening programme, suggest that 1 in 2,500 babies are born with the disease.

Despite its low prevalence, CF may have a considerable impact on health care system expenditures in terms of direct health care costs and lost productivity [2], [3], [4], as orphan drugs are often very expensive and CF's symptoms often appear at a young age.

The natural course of the disease involves a gradual and progressive deterioration in lung function due to the deranged chloride transport, leading to thick and viscous secretions not only in the lung but also in pancreas, liver, intestine and reproductive tract. Complications due to chronic colonization by bacteria, lead to destruction of lung architecture and respiratory failure and are the most common causes of death among CF patients.

Exercise can provide improvements to quality of life in CF patients, with benefits including increased exercise tolerance, increased respiratory muscle endurance, reduced residual volume, increased sputum expectoration, and reduced rate of decline in pulmonary function. It also has been demonstrated that high levels of aerobic fitness in CF patients are associated with a significantly lower risk of death. In addition, exercise training is known to improve fluid balance and retention of serum electrolytes in healthy individuals, likely through the plasma volume expansion that is characteristic of exercise and possibly through a direct effect on ion regulation in the sweat glands themselves.[5]. Despite the fact that there is a cystic fibrosis center in Armenia and

now more than 50 Armenian patients have the opportunity to be diagnosed and treated , effectiveness of kinesiotherapy has never been studied.

The aim of this study is to study and assess the effect of kinesiotherapy in patients with CF.

Patients and methods. For this study 5 pediatric subjects with CF were recruited at routine clinic visits after obtaining informed assent and consent from the patients and their parents. Inclusion criteria were a confirmed diagnosis of CF, an age of 6-10y, no concurrent IV antibiotic treatment and the ability to perform exercise. Subjects were excluded if they had very low weight.

Exercise capacity was assessed before and after a four-month, at-home exercise regimen. Routine spirometric, anthropometric and self-assessment data were obtained.

For this study following techniques have been used; Active Cycle of Breathing, flutter therapy, tapping massage, respiratory muscles endurance training, postural drainage, autogenic drainage , moderate walking.

Conclusion. Improvement of physical activity and exercise tolerance after kinesiotherapy (100% of patients).

Increased upper and lower mucosal secretion clearance as a result improvement in respiratory ventilation and decreased respiratory infections rate (80% of patients).

We conclude that kinesiotherapy is beneficial for pediatric CF patients.

REFERENCES

1. Orphanet: Cystic fibrosis. [<http://www.orpha.net>]. Accessed on 24 May 2013.
2. Dewitt, E.M., Grussemeier, C.A., Friedman, J.Y., Dinan, M.A., Lin, L., Schulman, K.A. et al. Resource use, costs, and utility estimates for patients with cystic fibrosis with mild impairment in lung function: analysis of data collected alongside a 48-week multicenter clinical trial. *Value Health J Int Soc Pharmacoecon Outcome Res.* Apr 2012; 15: 277–283
3. Heimeshoff, M., Hollmeyer, H., Schreyögg, J., Tiemann, O., and Staab, D. Cost of illness of cystic fibrosis in Germany: results from a large cystic fibrosis centre. *Pharmacoeconomics.* Sep 1 2012; 30: 763–777

4. Delatycki, M.B., Hall, J., and Massie, J. Understanding the costs of care for cystic fibrosis: an analysis by age and health state. *Value Health J Int Soc Pharmacoecon Outcome Res.* Apr 2013; 16: 345–355
5. Exercise testing, limitations and training in patients with cystic fibrosis. A personalized approach. Maarten S. Werkman, 2013.
6. <http://www.cysticfibrosisjournal.com>

**ԿԻՆԵԶԻՈԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՄՈՒԿՈՎԻԾՈՅԻԴՈՋՈՎ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ
ԴԱՍԱԽՈՍ Մ. Ս. ԽԱԶԱՏՈՒՐՅԱՆ
ԱՄՓՈՓՈՒՄ**

Առանցքային բառեր: Մարմնամարզություն, թոքային ֆունկցիա, կյանքի որակ, մուկովիցիդոզ, կինեզիոթերապիա:

Այս հետազոտության համար ընտրվել են 6-10 տարեկան, մուկովիցիդոզ ախտորոշմամբ 5 երեխաներ: 4 ամսյա կինեզիոթերապիայի ընթացքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ շնչառության ակտիվ ցիկլ, ֆլատեր թերապիա, կլոպֆմերսոմ, շնչառական մկանների ամրապնդման համար վարժություններ, պոստուրալ դրենաժ, աուտոգեն դրենաժ, դոզավորված զբոսանք:

Արդյունքում՝ բարելավվել է շնչուղիների լորձային արտազատուկի մաքրումը, ինչի հետևանքով լավացել է շնչուղիների օդափոխումը և նվազել է շնչառական ինֆեկցիաների քանակը:

**ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИОТЕРАПИИ НА БОЛЬНЫХ МУКОВИСЦИДОЗОМ
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ М.С.ХАЧАТУРЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: гимнастика, функции легких, качество жизни, муковисцидоз, кинезиотерапия

В группу исследования вошли 5 детей в возрасте 6-10 лет с диагнозом муковисцидоз. Курс кинезиотерапии составил 4 месяца. Применялись следующие методы: активный дыхательный цикл, флатер терапия, клопф-массаж, упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры, постуральный дренаж, аутогенный дренаж, дозированная ходьба. В результате были получены достоверные данные улучшения физической активности и толерантности к физическим нагрузкам. Были получены данные, свидетельствующие об улучшении мукоцилиарного клиренса дыхательных путей, что привело к улучшению газообмена. Также снизилась заболеваемость ОРЗ-ми.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԾԱՆՈՐՈՂՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ
Մ.գ.թ. Վ.Մ. Աբելյան 3

ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ՈՐՊԵՍ ԳԻՏԱԿԱՆ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ՕՐՅԵԿՏ
Մ.գ.թ. Վ.Մ. Աբելյան 10

ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ
ՆԱԽԱԴԻՅԱԼՆԵՐԸ
Պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան, ասիստենտ Գ.Մ.Սեդրակյան,
դոցենտ Ա.Ռ.Դանիելյան 16

ՃԱՐՊԻ ՊԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄՈՒՄ
Բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Գ.Աղաջանյան, Կ.գ.թ., դոցենտ
Մ.Վ.Ճշմարիտյան, դասախոս Մ.Ռ.Սարգսյան..... 22

25Մ ԼՈՂԱՎԱՋԱՆՈՒՄ 50Մ ԱՋԱՏ ՈՃ ԼՈՂԱՏԱՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ 9
ՏԱՐԵԿԱՆ ԼՈՂՈՐՂՆԵՐԻ ՈՐԱԿԱՎՈՐՈՒՄԸ 1-25 ՄԻԱՎՈՐԱՆՈՑ
ՍԱՆԴՂԱԿՈՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻՆ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ
ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՏԱՐԻԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ
Դոցենտ Ա.Ս. Առաքելյան, մ.գ.թ, պրոֆեսոր Խ.Ա. Սանոսյան .27

ԲՈՒՀ-Ի ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ
ՄՇՏԱԴԻՏԱՐԿՈՒՄԸ
Դասախոս Ս. Ս. Արզաքանյան33

ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՊԵՍ
ՖՈՒՏԲՈԼԻ ԿԱՐԵՎՈՐԱԳՈՒՅՆ ԲԱՂԱԴԻԻՉՆԵՐԻՑ ՄԵԿԸ
Դասախոս Հ.Ս.Բաղդասարյան 36

ԶԼՄ-ՆԵՐԻ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ
ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱԴԻՅԱԼՆԵՐԸ
Ասիստենտ Ա. Ռ. Բաղդասարյան,
մ.գ.թ., դոցենտ Գ. Գ. Սարգսյան 41

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԲԱՆԱՎՈՐ ԽՈՍՔԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ
Ավագ լաբորանտ Ա.Գ. Բեգլարյան,
լաբորանտ Ս. Ս.Խաչատրյան 44

ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՄԱՐԶԱԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ ԵՎ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲՆԵՐՈՒՄ ՊԱՏԱՆԻ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԽՍՏՆԵՐԻ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԱՄՔԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒՄԸ

Ավագ դասախոս Ա.Դ.Բեգլարյան, դոցենտ Ե. Մ. Կալաջյան ...49

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՈՒՂԵՂԱՅԻՆ ԿԱԹՎԱԾՈՎ ԶՈՒԳԱԿՑՎԱԾ ԾԱՆՐ ՄՏԱՎՈՐ ՀԵՏԱՄԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄԱՆՐ ՄՈՏՈՐԻԿԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ասիստենտ Ա. Մ.Գաբրիելյան, դասախոս Ս. Հ. Զեյրանյան53

ՀՐԱՁԳՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՊԱՐԱԼԻՄՊԻԿ ՄԱՐԶԱՁԵՎ

Ասիստենտ Ա. Մ.Գաբրիելյան, դասախոս Ս. Հ. Զեյրանյան,
4-րդ կուրսի ուսանողուհի Մ. Վ. Միքայելյան 59

ԽԱՂԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄՆ ԱՆԳԼԵՐԵՆ ԼԵԶՎԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Դասախոս Ա. Ա. Գրիգորյան 65

ԿԱՆԱՆՑ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ ՄԵՆԱՊԱՑՔԱՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱՁԵՎԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ

Դոցենտ Յու. Գ. Գրիգորյան 69

ՍՏՈՐԻՆ ՎԵՐՋՈՒՅԹԻ ԽՈՇՈՐ ՀՈԴԵՐՈՒՄ ՑԱՎԵՐԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Ասիստենտներ Կ.Գ.Գրիգորյան, Ն.Ա.Մկրտչյան,
դասախոս Ա.Բ.Սարգսյան73

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԷՔՍՏՐԵՄԱԼ ՁԵՎԵՐԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

Մ.գ.թ., դոցենտ Ս.Հ. Դանիելյան, պրոֆեսոր Գ.Ա. Հակոբյան,
դասախոս Ս.Ս. Բիճյան77

ՏԱՆԿԻՍ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

ՄԳԹ, դոցենտ Բ. Լ. ԵՐԻՑՅԱՆ 81

ԷԿՈՀԻԳԻԵՆԻԿ ԳՈՐԾՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՎՐԱ

Տեխնիկ. գիտ.թեկ., դոցենտներ Ն.Յու.Զաքարյան,
Կ.Է.Ղուլյան..... 85

ՌՈՒԲԵՆ ՍԵՎԱԿԻ ԱՆՎԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ
 ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՀԵՌԱՑԱՏԿԻ
 ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆԸ
 Պրոֆեսոր Ս. Մ. Թորոյան, դասախոս Գ. Ս. Թորոյան,
 ուսուցիչ Մ. Ռ. Կարապետյան 90

ՊԱՏԱՆԻ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ
 ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
 ՄԵՆԱՄԱՐՏԵՐՈՒՄ
 Դասախոս Ս.Ա. Կարապետյան, պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան,
 ասիստենտ Ա.Ա.Մելքումյան 95

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԳՈՒՅՆ
 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ
 Դոցենտ Հ.Գ. Կյոկչյան, դասախոսներ Ա.Հ. Գուլյան,
 Մ. Ա. Ղուկասյան 100

ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ԼՈՂԻ ՏԱՐՐԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՓՐԿԱՐԱՐ
 ՄԱՆՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ
 Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Լ.Հակոբյան,
 մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ի.Գ.Սաֆարյան 105

ՎԱՂ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ
 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
 Պրոֆեսոր Հ. Ռ. Հակոբյան..... 111

ՖՈՒՏԲՈՒԼՈՒՄ ԴԻՊՈՒԿՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ԵՎ ԴՐԱ
 ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ
 Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս.Ս. Հակոբյան, դասախոս Ն.Ա. Էլոյան.....116

ՋՐԱՑԱՏԿԻ ՆԱԽԱՏԻՊԸ ՀՆԱԳՈՒՅՆ ՈՐՄՆԱՆԿԱՐՆԵՐՈՒՄ
 Ասիստենտներ Վ.Բ.Հասրաթյան, Խ.Թ.Հարությունյան,
 հայցորդ Օ. Մ. Կուզինա119

ԹԱՓՎԱԿԱՆ ԵՐԿԱՐՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՌԱՑԱՏԿԻ
 ԱՌԱՆՁԻՆ ՑԱՏԿԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ՎՐԱ
 Դոցենտ Մ.Ս.Հայրապետյան122

ՍՊՈՐՏՈՒՄ ԱՌԻՏՈՏՐԱՆՍՖՈՒԶԻԱՅԻ ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՄԱՆ
 ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ
 Կ.գ.թ., պրոֆեսոր Ա. Ա. Հարությունյան,
 դոցենտ Կ. Գ. Դանիելյան, դասախոս Մ.Ռ.Սարգսյան127

| | |
|--|-----|
| ՊԱՐԿԻՆՍՈՆԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ Կ.գ.թ., պրոֆեսոր Ա.Ա.Հարությունյան, հայցորդ Լ.Մ.Խաչատրյան | 132 |
| ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏՈՒՄ ՄԵՆԵՋՄԵՆՏԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ (ԲՈՒՑՔԱՄԱՐՏ, ՇԻՆԿԻՈԿՈՒՇԻՆ) Պրոֆեսոր Ա.Գ.Հարությունյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ա.Ա.Գրիգորյան, մ.գ.թ., դոցենտ Գ.Գ.Սարգսյան..... | 137 |
| ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՇԱՐՃՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՏՈՒԿ ՄԻՋԱՎԱՅՐ Պրոֆեսոր Ա.Գ.Հարությունյան, մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Գ.Ստեփանյան, մ.գ.թ., դոցենտ Գ.Գ.Սարգսյան | 144 |
| ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՇԿԵՐՏՆԵՐԻ ՆԵՐԳՐԱՎՄԱՆ ՄԻ ՔԱՆԻ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄ Հայրոց լեզվի և գրականության ուսուցչուհի, փոխտնօրեն Ա. Ս. Հարությունյան, Միջազգային գիտատեղեկատվական կենտրոնի ղեկավար Ա. Ռ. Նուշիկյան..... | 151 |
| ԴԱՌՆԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇՈՎ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ՀԵՏ ՏԱՐՎՈՂ ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս.Հ. Հովեյան, կ.գ.թ., պրոֆեսոր Լ.Ա.Մանուկյան | 157 |
| ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԳՏՆՎՈՂ ԵՎ ԵՐԱԿՆԵՐԻ ՎԱՐԻԿՈՉ ԼԱՅՆԱՑՈՒՄ ՈՒՆԵՑՈՂ ԿԱՆԱՑ ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՀԱՐՑՈՒՄ Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս. Հ. Հովեյան, հայցորդ Մ.Գ. Օհանյան ... | 162 |
| ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐԻ ՄԱՐԿԵՏԻՆԳ Ասիստենտ Ն.Մ.Հովհաննիսյան | 168 |
| ՓՈԽԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ՀԱՅՈՑ ԼԵԶՎԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ Ասիստենտներ Ն.Ն.Հունանյան, Ն.Հ. Ավետիսյան..... | 173 |
| ՕՂԱԿՆԵՐԻ ՄԵԾ ՇՐՋԱՊՏՈՒՅՏ ԱՌԱՋ ՏԱՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ Ասիստենտ Մ.Ժ.Մարգարյան | 177 |
| ԷԼԻՏԱՐ ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔԻ Մ.գ.թ. պրոֆեսոր Վ.Մ.Մամաջանյան | 181 |

| | |
|--|-----|
| ՇԻԱՑՈՒԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՇԵՂՈՒՄՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ Դասախոս Ա.Ս.Մանուկյան | 183 |
| ՈՒԺԻ ԵՎ ՃԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ 8-ՐԴ ԵՎ 9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՄՈՏ Մ.գ.թ. Ա.Վ.Մարտիրոսյան, Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչուհի Օ.Վ. Մադյան | 187 |
| ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԵՎ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ՄԱՐԴԱԶՓԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ Մ.գ.թ. Ա.Վ.Մարտիրոսյան, մագիստրանտ Ա.Տ.Պետրոսյան.. | 190 |
| ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 100Մ ԵՎ 110Մ ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՔՈՒՄ Ասիստենտ Է.Զ.Մարտիրոսյան, դոցենտ Վ.Ա.Համբարձումյան, դասախոս Ա.Ռ.Նիկողոսյան .. | 194 |
| ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋԱՏԱՐ ԲՈՒՅՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ ԵՎ ՀԱԿԱՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ Ասիստենտ Ա.Ա.Մելքումյան, դոցենտ Ա.Ռ.Դանիելյան, ասիստենտ Հ.Շ.Թամիրյան | 200 |
| ԻՆՖՈՐՄԱՑԻՈՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ Ասիստենտ Լ.Ա.Մեծոյան..... | 204 |
| ՄԻՆՁԵՎ ՄԵԿ ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՀԻՊԵՐՏՈՆՈՒՍԻ ՄԵՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ Դասախոս Գ.Լ. Մինասյան..... | 209 |
| ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ Ասիստենտներ Գ.Ժ.Միքայելյան, Գ. Ա. Մաթևոսյան | 212 |
| ԱՐԽԱՅԻԿ ԴԱՐԱՇՐՋԱՆՈՒՄ ԱՌԿԱ ՆՎԻՐԱԳՈՐԾՄԱՆ ԾԵՍԵՐԸ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐ Դասախոս Ի.Ա.Ղազարյան, ավագ լաբորանտ Ա.Վ.Չախմախչյան | 217 |
| ՄԵԴԻԱՈԼՈՐՏ. ՆՈՐ ԺԱՄԱՆԱԿԻ ՖԵՆՈՄԵՆԸ Ասիստենտ Է.Է.Ղանթարյան | 221 |
| ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՈՒՅՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ԲԱՐՁՐԱԳՈՒՅՆ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԸ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԱՍՊԱՐԵԶՈՒՄ Ասիստենտ Վ.Ա.Ներսեսյան, դոցենտ Ա.Ռ.Դանիելյան..... | 228 |

| | |
|--|-----|
| ՄԵԽԱՆԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ ԵՎ ԷՆԵՐԳԻԱՆ ՄԱՐԴՈՒ ՇԱՐԺՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ | |
| Ասիստենտներ Մ.Խ. Ներսիսյան, Մ.Ս. Պողոսյան, Լ. Ա. Մեծոյան..... | 232 |
| ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ՇՈՒՐՋՏԱՐՅԱ ՄԱՐՁՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ | |
| Մ. գ.թ. Մ.Է. Նիկոյան..... | 235 |
| ՆՈՐԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԻՆԴՈՒՍՏՐԻԱՅՈՒՄ. ԲԵՆՉՄԱՐԿԻՆԳ | |
| Դասախոս Գ.Ա. Նիկողոսյան | 240 |
| ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԱՂԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲՈՆՅՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ | |
| Մ. գ. թ. Ա. Հ. Շախյան | 245 |
| ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՈՒ ԾԱՆՐՈՐԴՆԵՐԻ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՃԻԳԵՐԻ ԵՎ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ | |
| Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա.Չատինյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան | 250 |
| ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՇԵՂՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՅՈՂ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ | |
| Մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հ. Պատվականյան | 255 |
| ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵՎՈՐ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ | |
| Պրոֆեսոր Լ.Ա.Սամվելյան, ասիստենտ Լ.Ա.Սամվելյան | 259 |
| ԱՆՈՏԱՑԻԱՆ ՈՐՊԵՍ ԽՈՍՔԻ ՈՃԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑ | |
| Ասիստենտներ Լ. Ա. Սամվելյան, Ա.Ս.Մարության | 265 |
| ԹԵՎԱՎՈՐ ԽՈՍՔԸ ՈՐՊԵՍ ԲԱՆԱՎՈՐ ԽՈՍՔԻ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ՄԻՋՈՑ | |
| Ասիստենտ Ս.Ս. Սաֆարյան | 268 |
| ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ԱՐՇԵՍՏԱՎԱՐԺ ՄԱՐՁԻԿՆԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎԻՃԱԿԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ | |
| Մ.գ.թ., դոցենտ Վ.Ա.Սմբատյան | 273 |
| ԿԻՆԵՁԻՈԹԵՐԱՊԵՎՏԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ | |
| Կ.գ.թ., դոցենտ Լ.Ս. Ստեփանյան, բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Ռ. Աղաջանյան | 277 |

| | |
|--|-----|
| ՊԱՐԱՆՈՑԱՅԻՆ ՕՍՏԵՈՒՆՈՆԴՐՈՋՈՎ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ ՀՈԳԵՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ Կ.գ.թ., դոցենտ Լ.Ս.Ստեփանյան, դոցենտ Մ.Ռ.Ասատրյան, մագիստրոս Լ.Մ. Մաստրյան | 282 |
| ՏԱԿՏԻԿԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԴԱՀՈՒԿԱՍՊՈՐՏՈՒՄ Դոցենտ Ա.Հ. Տիրացոյան, մ.գ.թ., դոցենտ Գ. Գ. Սարգսյան, ասիստենտ Ս.Ս. Սաֆարյան..... | 286 |
| ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԱՅԻՆ ԿՈՄՈՒՆԻԿԱՑԻԱՆԵՐԸ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏՈՒՄ Դասախոս Հ.Լ.Քալանթարյան, դոցենտ Գ.Գ.Սարգսյան..... | 291 |
| ԲԱՌՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵՋ ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԸ ՀԱՅՈՑ ԼԵՋՎՈՒՄ Ասիստենտ Ծ.Գ.Քեչիշյան | 296 |
| ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԱՅԻՆ ԾՐԱԳՐԱՎՈՐՄԱՆ «ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԻ ԾԱՌ» ԲԻԶՆԵՍ-ՊԼԱՆԻ ԿԱԶՄՈՒՄ Ասիստենտ Կ.Ս.Քոչարյան..... | 301 |
| ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ՍՏՈՐԻՆ ՎԵՐՋՈՒՅԹՆԵՐԻ ԱՆՈՒՅՆԵՐԻ ԱԽՏԱՀԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼԻՉ ՄԻՋՈՑ Դասախոս Ա.Ս.Օհանջանյան | 305 |
| ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ И РЕАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНОВ, ПРИЗЕРОВ И ФИНАЛИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ КРОЛЬ НА ДИСТАНЦИИ 50М. У ЖЕНЩИН, XXXI ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2016 Г. К.п.н., доцент, В.С.Автандилян..... | 310 |
| РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПИЩЕВЫМ ДОБАВКАМ К.б.н., проф. А. А. Арутюнян, доцент М. Р. Асатрян, доцент К. Г. Даниелян..... | 315 |
| ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ДЗЮДО И САМБО Соискатель С.С.Айрапетян | 319 |
| ОСНОВОПОЛОЖНИК АРМЯНСКОЙ ШКОЛЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ Канд.псих.наук., профессор А.А.Бабаян | 322 |
| О ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЗИЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ РУССКОМУ КАК ИНОСТРАННОМУ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Ассистент Барсесян А.В. | 328 |

| | |
|---|-----|
| ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ | |
| Ассистент К. Н. Гаспарян..... | 334 |
| СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ | |
| Ассоциированный профессор А.Д. Гобирахашвили | 337 |
| ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА, СПОРТСМЕНА И ИХ МАНЕРЫ | |
| Доцент Тадевосян А. Т..... | 341 |
| ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ | |
| СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ | |
| Соискатель Кайфаджян Т. М..... | 348 |
| АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ | |
| ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ | |
| К.б.н. Н.Н. Ксаджикян, к.б.н., доцент Э.С. Геворкян, | |
| доцент М.Р. Асатрян | 351 |
| НЕКОТОРЫЕ ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА АНГЛИЙСКИХ ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ | |
| Ассистенты Г. М. Саакян, А. С. Овсепян..... | 360 |
| О МЕТОДИКЕ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СЕССИОННЫХ | |
| ЭКЗАМЕНОВ ПО ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | |
| К.п.н., профессор Э.Е. Саакян, профессор А.Г. Арутюнян | 364 |
| ОСНОВЫ НОВЕЙШИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В | |
| СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | |
| К.п.н. Д.С. Хитарян | 369 |
| FOOTBALL PHILOSOPHY AND PSYCHOLOGY OF REFEREEING | |
| A. Gevorgyan | 375 |
| THE EFFECT OF KINESIOTHERAPY IN PATIENTS WITH CYSTIC FIBROSIS | |
| Lecturer M.S. Khachatourian | 382 |