

ՈՒՍԱՆՈՂ-ԼՐԱԳՐՈՂԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿՈՄՊԵՏԵՆՑԻԱՆԵՐԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ

Ասիսպենյր Ա.Ռ. Բաղդասարյան
Մարզական լրագրության և շախմատի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Տեղեկատվություն, ուսանող – լրագրողներ, մասնագիտական կոմպետենցիաներ, ՁԼՄ, սոցիոլոգիական հարցում:

Արդիականություն: Տեղեկատվությունը դարձել է մեր ժամանակների կարևորագույն բնութագրերից մեկը: Չկա մարդկային գործունեության այնպիսի ոլորտ, որն այս կամ այլ կերպ կապված չլինի տեղեկատվության ստացման ու մշակման, նրա կիրառությունների համար իրականացվող գործընթացների հետ: ՁԼՄ-ն է այսօր արտահայտում հասարակության զարգացման հիմնական ուղղությունները, իսկ տեղեկատվական միավորները հասարակությանը հասնում է լրագրողի միջնորդությամբ:

Տեղեկատվության բնույթը մեծապես պայմանավորված է լրագրողի անհատականությամբ, պատրաստվածության աստիճանով, հոգեբանական հատկանիշներով, սոցիալ-քաղաքական դիրքորոշմամբ: Այս ամենը հիմնականում ձևավորվում է մասնագիտական կրթություն ստանալու տարիներին: Մեծ նշանակություն ունի նաև այն միջավայրը, որտեղ ձևավորվում են լրագրողները՝ որպես մասնագետ[4]:

Արդի ժամանակաշրջանում աշխարհում և Հայաստանում տեղի ունեցող սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական փոփոխությունները կանխորոշեցին բարձրագույն կրթական համակարգի արդիականացման անհրաժեշտությունը:

Կրթության համակարգի արդիականացման առաջնահերթ խնդիրներից են ընդհանուր և մասնագիտական կրթության բարելավումը, ուսանողի մասնագիտական իրազեկման

բարձր մակարդակի ապահովումը, խնդիրների համաժամանակյա վերահանումը, կոմպետենցիաների ձևավորումը և այլն: Հայաստանյան բուհերի համար կոմպետենցիաների ձևավորմանն ուղղված կրթական ծրագրերը մշակելու և իրագործելու կարևորությունը պայմանավորված է առաջին հերթին փոփոխվող հասարակական պահանջմունքներով, որոնք էլ ավելի են կարևորում աշխատաշուկա մուտք գործող շրջանավարտների ոչ միայն տեսական գիտելիքները, այլև գործնական կարողություններն ու հմտությունները [3]:

Բարձրագույն կրթության յուրաքանչյուր շրջափուլի համար կրթական ծրագրեր վերակառուցելը, մշակելը, գործարկելը և գնահատելը յուրօրինակ մեթոդաբանություն է, ինչը հատկապես կարևոր է կրթական ծրագրերը համեմատելի, համադրելի և թափանցիկ դարձնելու տեսանկյունից:

Շրջադարձը՝ կոմպետենցիաների ձևավորմանն ուղղված կրթական ծրագրեր՝ համընդհանուր միտում է դարձել Բոլոնիայի համաձայնագրի անդամ երկրներում, և այդ առումով նման անցումը անխուսափելի անհրաժեշտություն է նաև մեր բուհերի համար [3]:

Կոմպետենցիան ներկայացնում է գիտելիքի և իմացության, անձնային, միջանձնային, տեսական և գործնական հմտությունների, ինչպես նաև բարոյական արժեքներ դավանելու դինամիկ համակցություն[6]:

Կոմպետենցիաները ձևավորվում են և զարգանում ուսումնական ծրագրերում ներառված բոլոր դասընթացների շրջանակներում և գնահատվում կրթական ծրագրի տարբեր փուլերում: Որոշ մասն առնչվում է ուսումնառության մասնագիտական ոլորտին (այսպես կոչված՝ բուն մասնագիտական կոմպետենցիաներ), մյուսն ընդհանուր է տվյալ որակավորման ցանկացած ծրագրի (այսպես կոչված՝ ընդհանուր կոմպետենցիաներ) համար:

Կոմպետենցիաների ձևավորումը ենթադրում է մոտեցումների փոփոխություն դասավանդման, ուսումնառության և գնահատման մեթոդներում:

Այս խնդիրներից է բխում կրթության նպատակի բովանդակության, կրթական միջավայրի ձևավորման, ուսանող-լրագրողների ուսումնական գործունեության վերջնարդյունքների չափման ու գնահատման, առանցքային կոմպետենցիաների ձևավորման ուսումնասիրությունը:

Գիտական գրականություն վերլուծելիս պարզ է դարձել, որ արդեն իսկ որոշ չափով ուսումնասիրվել են տարբեր մասնագիտական կոմպետենցիաներ և կրթության կոմպետենտային մոտեցումը՝ որպես ժամանակակից աշխարհում կրթության առաջնահերթություն: Ինչպես, օրինակ՝ Ա.Ստեփանյանի «Տեղեկատվական հաղորդակցական կոմպետենցիան ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական գործունեությունում» հոդվածում [1]:

Սակայն լրագրության ոլորտում ուսանող-լրագրողների մասնագիտական կոմպետենցիաների հետ կապված բազմաթիվ կարևոր հարցեր պարզաբանման կարիք ունեն: Դրանց լուծումը թույլ կտա հստակեցնել, բուհի պայմաններում կատարելագործել ապագա լրագրողների կոմպետենցիաների մակարդակը, դրանով իսկ նպաստել հետագա պրոֆեսիոնալ գործունեության իրականացման արդյունավետության բարձրացմանը:

Հենց վերոնշյալով է պայմանավորված կատարվող հետազոտության կարևորությունն ու արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել ուսանող-լրագրողների կոմպետենցիաների արդի կառուցվածքը և բովանդակությունը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝ սոցիոլոգիական հարցման միջոցով բացահայտել Հայաստանի տարբեր բու-

հերի ուսանող-լրագրողների առանցքային մասնագիտական կոմպետենցիաների կառուցվածքը :

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպում: Հետազոտությանը մասնակցել են ՀՀ տարբեր բուհերի (ՀՖԿՍՊԻ, ԵՊՀ, ԵՊՀՀ, ՀՌՀ, ՀՊՄՀ) 3-4-րդ կուրսերում և մագիստրատուրայում սովորող 100 ուսանող-լրագրողներ:

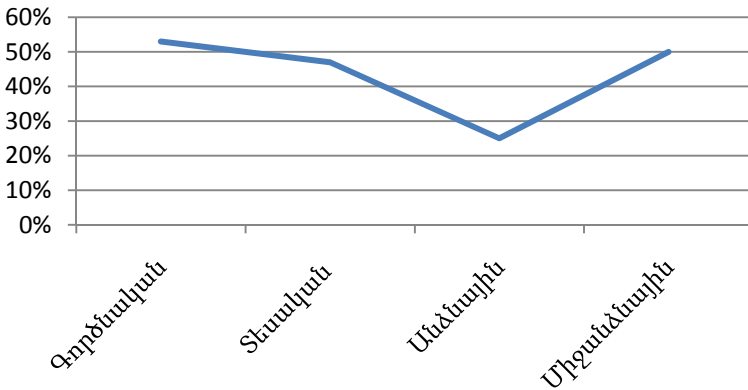
Սոցիոլոգիական հարցումն իրականացվել է՝ պարզելու լրագրողների կոմպետենցիաների ձևավորման ներկա մոտեցումները և արդյունավետության բարձրացման արդի ուղղությունները: Ուսանող-լրագրողի պատրաստվության կոմպետենտային մոտեցման մոդելում մասնագետների կարծիքին հիմնվելով՝ առանձնացրել ենք և ուսումնասիրել հետևյալ խումբ կոմպետենցիաները՝ տեսական, գործնական, անձնային և միջանձնային, որոնք էլ իրենց հերթին բովանդակում են տարբեր մասնակի կոմպետենցիաներ:

Հետազոտության արդյունքները և քննարկումը: Հանրապետությունում այսօր գործում են մեկ տասնյակից ավելի ժուռնալիստիկայի ֆակուլտետներ և ամբիոններ: Յուրաքանչյուր տարի տեղեկատվական դաշտ է մուտք գործում 500-ից ավելի շրջանավարտ: Նրանց հետ կատարվող քառամյա կամ վեցամյա նպատակային ուսումնական աշխատանքը թերևս կարող է որակական նոր փուլ ապահովել հայրենական ՁԼՄ-ին, ինչու չէ նաև առողջ տեղեկատվական միջավայրի ձևավորմանը:

Ուսանողների, բուհի դասախոսների և պրոֆեսիոնալ լրագրողների շրջանում իրականացվող սոցիոլոգիական հարցումը կարող է բազմաթիվ կարևոր հարցերի պարզաբանում տալ, և նախանշել ուսանող-լրագրողների մասնագիտա-

կան կոմպետենցիաների բարելավման ուղիները: Սույն հոդվածում ներկայացված են հետազոտության առաջին փուլի տվյալները՝ կապված ուսանող-լրագրողների և մագիստրատուրայի ուսանողների հետ:

Ստացած տվյալերի վերլուծությունից բացահայտվեց, որ լրագրող – ուսանողների մասնագիտական կոմպետենցիաների հարաբերակցությունն ունի որոշ առանձնահատկություններ (տրամագիր1):



Տրամագիր 1. Ուսանող-լրագրողի անհրաժեշտ կոմպետենցիաների կարևորագույն պատկերը

Ուսումնասիրելով նաև կոմպետենցիաների տարբեր հայեցակետերը՝ ստացանք հետևյալ պատկերը.

Ուսանողների 4 խումբ կոմպետենցիաների շարքում առաջնային են համարում գործնական բաժինը:

Այդ առումով հետազոտվողների 22% կարծում է , որ տեղեկատվությունը կառավարելու, տարբեր աղբյուրներից տեղեկատվություն գտնելու և վերլուծելու կարողությունը շատ կարևոր է ուսանող- լրագրողի համար, իսկ 23%-ը նշում է՝ ՁԼՄ-ներում աշխատելու կարողությունը: Դրա հետ մեկտեղ

ուսանողների 17%-ը կարևորում է մեդիատեքստ կառուցելու կարողությունը: Հետազոտվողները բարձր են գնահատում նաև մասնագիտական գործունեություն կազմակերպելու, պլանավորելու և հսկելու, վերլուծելու և սինթեզելու կարողությունը՝ 15%, մարզական լրագրության նոր գաղափարներ առաջարկելու /ստեղծագործելու/ կարողությունը՝ 21%, ինչպես նաև մարզական կանխատեսումներ կատարելու ընդունակությունները՝ 12%:

Տեսական կոմպետենցիաները հետազոտելիս՝ ռեսպոնդենտները մեծ տեղ են հատկացրել մայրենի և օտար լեզուներով հաղորդակցվելու իմացությանը՝ 51%, Կարևորել են նաև համակարգչային հիմնարար գիտելիքների իմացությունը՝ 23%, և մասնագիտական ոլորտի գիտելիքների հիմունքների իմացությունը, մարզական լրագրողի գործունեության սկզբունքներն ու փուլերը, գործառույթները: Դրա հետ մեկտեղ կարևորել են նաև մեդիայի հիմնական տեսակները 28%, ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտի տեսության և հարակից գիտությունների գիտելիքների իմացություն 21%, լրագրողական ժամանակակից մեթոդների և տեխնոլոգիաների իմացություն՝ 27%, և լրագրողական տեքստ կազմելու տեխնոլոգիայի իմացություն՝ 26%:

Միջանձնային կոմպետենցիաների հետ կապված պատասխաններն ուսումնասիրելիս պարզվեց, որ թիմային աշխատանք կատարելու կարողությունը կարևորում է հարցվողների 21%-ը: Մեծ տեղ են հատկացրել նաև միջանձնային հարաբերություն ձևավորելու կարողությանը՝ 14%, միջառարկայական թիմում աշխատելու կարողությունը՝ 18%, և ինչու չէ, նաև անհատների և խմբերի հետ հաղորդացվելու կարողությանը՝ 31%:

Կարևորության տեսանկյունից ռեսպոնդենտները վերջին՝ 4-րդ տեղում են դասել անձնային կոմպետենցիաները:

Մասնավորապես՝ հարցվողների 37%-ը կարևորել է ժամանակը արդյունավետ օգտագործելու կարողությունը, իսկ 14%-ը գտնում է, որ լրագրողի համար կարևոր է գիտելիքները գործնականում կիրառելու կարողությունը և մասնագիտական կատարելագործման անհրաժեշտության գիտակցումը:

Եզրակացություն: Անցկացրած սոցիոլոգիական հարցումը հնարավորություն ընձեռեց պատկերացում կազմել ՀՀ տարբեր բուհերի ուսանող-լրագրողների մասնագիտական կոմպետենցիաների կառուցվածքի մասին:

Ըստ սոցիոլոգիական հարցումների՝ փաստեցինք, որ ուսանող-լրագրողի մասնագիտական կոմպետենցիաների կառուցվածքում առաջնային տեղ են զբաղեցնում գործնական 51% և միջանձնային 47% կոմպետենցիաները: Այստեղից էլ կարելի է եզրակացնել, որ դրանց ձևավորման և կատարելագործման համար կարելի է հիմնվել մասնագիտական արդիական և ուսումնական ծրագրերի վրա, շարունակել բարձրացնել մասնագիտական կոմպետենտության մակարդակը: Կոմպետենցիաների ձևավորումը հնարավորություն կտա նաև ձևավորելու կոմպետենցիաներին համարժեք մտածող և գործող ուսանող-լրագրողներ:

Այս ամենը կնպաստի հետագա պրոֆեսիոնալ գործունեության իրականացման արդյունավտության բարձրացմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Ստեփանյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական-մանկավարժական կոմպետենտության բովանդակությունը, N 3-4, Երևան, 2017, էջ 212-218:

2. Ա.Ստեփանյան, Տեղեկատվական հաղորդակցական կոմպետենցիան ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական գործունեությունում, N 1-2, Երևան, 2014, էջ 63-68:

3. Բուդաղյան Ա. Ս., Կարաբեկյան Ս. Բ., Կոմպետենցիաների ձևավորմանն ուղղված կրթական ծրագրերի կառուցում և իրակա-նացում, Մեթոդական ուղեցույց, Բարձրագույն կրթության ռազմա-վարական հետազոտությունների ազգային կենտրոն, Երևան, 2010 էջ 28-32:

4. Ա. Մենենջյան, Լրագրողական կրթության դերը տեղեկատ-վական միջավայրի ձևավորման գործում, Ժուռնալիստիկա տեսու-թյան և պատմության հարցեր, Պրակ, ԵՊՀ հրատ., 2010, էջ 28-33:

5. Հ.Հ. Պետրոսյան, Կոմպետենցիային մոտեցումը և մասնա-գիտական կրթություն որակի ապահովումը, Մենագրություն, Երևան, 2013, էջ 264:

6. Вартанова Е. Л., Компетенции журналиста: классика и инновации [Электронный ресурс] / Е. Л. Вартанова. – URL: <http://myshared.ru> (дата обращения: 26.03.2019)

**СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
СТУДЕНТА –ЖУРНАЛИСТА
Ассистент А.Р.Багдасарян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: информация, студенты-журналисты, про-
фессиональные компетенции, СМИ, социологический опрос.

Важность разработки и реализации образовательных про-
грамм,направленных на формирование профессиональных компе-
тенций, обусловлена в первую очередь изменением общественных
потребностей, которые требуют от выпускников вузов Армении не
только теоретических знаний, но и практических навыков и спо-
собностей. Социологический опрос проводился с целью выяснения
современных подходов формирования компетенций журналистов и
тенденций повышения их эффективности. Основываясь на отзы-
вах специалистов о модели компетентной подготовки студентов-
журналистов мы отделили и изучили следующие группы компетен-
ций: теоретические, практические, личностные и межличностные,
которые, в свою очередь, состоят из различных частных компетен-
ций.

Результаты исследования позволят ВУЗ-у совершенствовать уровень компетенций будущих журналистов, способствуя тем самым, повышению эффективности их профессиональной деятельности.

THE FORMATION OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE JOURNALIST-STUDENT

Assistant A.R. Baghdasaryan

SUMMARY

Keywords: Information, student-journalist, professional competence, media, sociological survey.

The importance of cultivating and realizing educational programs concerning the shaping of the professional competences at Armenian High Educational Institutions first of all are connected with the changing of public requirement, that mainly confirm the demand not only of the theoretical knowledge of the students at the work-market, but the practical abilities and habits.

The sociological tests have been made to find out the rising modern approaches and effects of the journalists competence. Based on the opinion of the specialists the models of competence concerning the journalists-students, we have secluded and studied the following groups of competences: theoretical, practical, personal and interpersonal, which, in their turn content different partial competences.

The results of the explorations will allow to improve the level of the competences of the future journalists, thus supporting the further rise and effectiveness of the professional activities.

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼ-
ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

*Դոցենտներ Է.Ս. Գրիգորյան, Հ. Գ. Կյոկյան,
դասախոս Ա. Հ. Գուլյան*

Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական կուլտուրա, սպորտ, ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնախնդիր, սպորտի ոլորտ, առողջ ապրելակերպ, մարդկային կապիտալ:

Արդիականություն: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը միջոց են առողջ ապրելակերպի, աշխատուժի լիարժեք վերականգնման և աշխատանքի արդյունավետության բարձրացման, մշակույթի զարգացման համար: Մեծ է սպորտի դերը նաև միջազգային հարաբերությունների ոլորտում: Ֆիզիկական կուլտուրան ազգային մշակույթի մի մասն է: Արդար խաղի, հարգանքի և համագործակցության վրա հիմնված սպորտը դիտվում է՝ որպես ժողովուրդների մերձեցման, խաղաղության և բարեկամության հաստատման ու ամրապնդման միջոց [6]: Սպորտը նաև քաղաքականություն է և միջոց՝ երկիրը համաշխարհային հանրությանը լավագույնս ներկայացնելու: «Բնակչության ուժն ու առողջությունը արտադրողականության հիմքն են, որից կախված է նյութական հարստության ստեղծումը, երբ իր հերթին նյութական հարստությունն է օգտագործվում խելամիտ, ապա նրա գլխավոր նշանակությունն այն է, որ վերջինս ավելացնում է մարդկային ցեղի ուժն ու առողջությունը՝ ֆիզիկական, մտավոր և բարոյական», - իրավացիորեն նշում է Մարշալը [7]:

Ֆիզիկական կուլտուրան ժողովրդական տնտեսության ենթաճյուղ է, որը մասնակցում է երկրում ՀՆԱ-ի արտադրությանը, բացի դրանից՝ ֆիզիկական կուլտուրան կրթական

ուրտի առանցքային բաղադրիչ է, իսկ սպորտը՝ առաջին հերթին բնակչության առողջության, կյանքի տևողության ապահովման կարևոր գործոն: Սպորտի, ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական ոլորտի հիմնախնդիրների փոխկապվածությունն է ընդգծում Գ. Ղարիբյանը [1; 2]:

Թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է նրանով, որ սպորտին և ֆիզիկական կուլտուրային առնչվող հիմնախնդիրներն անմիջականորեն փոխկապակցված են առողջ ապրելակերպին, աշխատանքի արդյունավետությամբ ացքի ընկնող հասարակությանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալ-հասարակական և պատմամշակութային հիմնախնդիրների բացահայտումը կարող է լուրջ խթան դառնալ հասարակության զարգացման համար: Հաճախ երկրի զարգացման գործում մեծ դեր է վերապահվում կրթությանն ու գիտությանը՝ թերագնահատելով այն հանգամանքը, որ երկիրը հարստացնել և զարգացնել կարող է առողջ ու կյանքի բարձր կենսամակարդակ ունեցող ազգը: Այսինքն՝ պետության առաջընթացի գրավականը մարդկային ներուժն է [9; 10; 8]:

Նպատակը: Մեր ուսումնասիրության նպատակն է՝ հետազոտել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալ-հասարակական և պատմամշակութային հիմնախնդիրները և առաջադրել լուծման ուղիներ: Առաջադրված նպատակից բխում են հետևյալ **խնդիրները.**

- բացահայտել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալ-հասարակական և պատմամշակութային հիմնախնդիրները,

- առաջադրել վերոնշյալ հիմնախնդիրների լուծման ուղիներ:

Հետազոտության համար տեսական և տեղեկատվական ելակետ են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զար-

զացման ոլորտի՝ տարբեր հետազոտողների գիտական ուսումնասիրությունները:

Հետազոտության մեջ կիրառվել են գիտական աբստրակցիայի, նկարագրական, վերլուծության **մեթոդներ**:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ու սպորտի ոլորտի զարգացումը կարելի է բնորոշել որպես ներդրումների անհրաժեշտություն՝ կրթության, ուսուցման, առողջության պահպանման աշխատանքի պայմանների բարելավման գործում: Նմանօրինակ ներդրումների նպատակը աշխատանքի արտադրողականության բարձրացումն է՝ ներդրված կապիտալի շահույթի մեծացումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացումը ՀՀ-ում ուղեկցվում է սոցիալ-հասարակական և մշակութային մի շարք հիմնախնդիրներով. այն հիմնականում ծառայում է սպորտային միջավայրին, և դեռևս իր զգալի ներդրումը չունի կուտակված մարդկային կյանքի բարելավման, կենսամակարդակի բարձրացման, մարդկային կապիտալի որակական հատկանիշների բարելավման գործընթացում: Նշված հանգամանքը, բնականաբար, պայմանավորված է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բյուջետային սուղ ֆինանսավորմամբ և մասնավոր հատվածի կողմից համանուն ծառայությունների մատուցման համեմատաբար բարձր արժեքով: Սպորտը ՀՀ-ում դեռևս չի նվաճել զանգվածային զարգացման այնպիսի մակարդակ, որն ապահովի սոցիալ-տնտեսական զգալի արդյունքներ կամ առաջընթաց:

Առկա են սոցիալ-հասարակական և պատմամշակութային մի շարք հիմնախնդիրներ.

- ՀՀ բնակչության ներկայիս սոցիալ-տնտեսական վիճակում առկա են հիմնախնդիրներ, որոնց լուծման համար էական հիմքեր չեն ստեղծվում, քանի որ մարդիկ ազատ ժամանակի գերակշիռ մասը նախընտրում են ծախսել զվարճանքի, ժամանցի, մշակութային վայրերում՝ պատշաճ ու-

շաղրդություն չդարձնելով ֆիզիկական կուլտուրային և սպորտին: Այսինքն՝ հասարակության մեջ առկա է սպորտային մշակույթի ձևավորման խնդիր:

- Հայաստանում կան ֆիզիկական լավ պատրաստվածություն ունեցող մարզիկների և մարզիչների արտահոսքի լուրջ ռիսկեր, քանի որ այլ երկրներում մարզիկները կարող են վաստակել մեծ չափերով եկամուտներ:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացումը մեր երկրում հիմնականում ընկալվում է որպես սպորտի զարգացման գործընթաց: Գործող օրենսդրական դաշտի ուսումնասիրությունը, ինչպես նաև կազմակերպությունների կանոնադրությունների վերլուծությունը վկայում են այն մասին, որ դեռևս լուրջ խթաններ չեն գործում զանգվածային ֆիզիկական կուլտուրայի արմատավորման ուղղությամբ:

- ՀՀ-ում դեռևս մշակված չէ սպորտային արդյունաբերության զարգացման հստակ հայեցակարգ ու պետական ռազմավարություն, ինչի առկայությամբ հնարավոր կլիներ արդյունավետ որոշումներ կայացնել սպորտի զարգացման ներդրումային դաշտում՝ բարձրացնելով սպորտային, մշակութային ծառայությունների մատուցման մակարդակը:

- Ֆիզիկական կուլտուրային և սպորտին՝ որպես տնտեսության սոցիալական ոլորտի առանձին արտադրա-ճյուղի, նպատակահարմար է առանձին անդրադարձ կատարել ազգային վիճակագրական հաշվետվություններում կատարելագործելով ոլորտի տնտեսական վիճակի, ֆինանսական հոսքերի, տեղեկատվության հավաքագրման գործընթացը՝ ինչպես հանրային, այնպես էլ մասնավոր սպորտային ծառայությունների մասով, ինչն էլ հնարավորություն կընձեռի ոլորտի զարգացման ֆինանսական ռեսուրսների ճշգրիտ բաշխման համար:

ՀՀ-ում հանրային ռեսուրսներով այդ ոլորտների ֆինանսավորումը ոչ միայն չի մոտենում զարգացած երկրների համանուն ցուցանիշների մակարդակին, այլև ինչ-որ չափով նվազման միտում ունի: Բացի այդ, ՀՀ-ում սպորտի և հանգստի ոլորտի ընդհանուր ֆինանսավորման մեջ հանրայինի մասնաբաժինը անհամեմատ փոքր է զարգացած երկրների համանուն ցուցանիշից, որը միջինում հատում է 25 %-ի շեմը [5]: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի կառավարման և ֆինանսավորման ձևերը յուրաքանչյուր երկրում պայմանավորված են կիրառվող «սպորտի մոդելով»: Կախված այն հանգամանքից, թե ինչ չափով է դրսևորվում պետության դերը ոլորտի ֆինանսավորման համակարգում, որոշվում է դրա կազմակերպարավական կառուցվածքի կալունությունը: Որոշ երկրներում, օրինակ՝ ԱՄՆ-ում, պետության մասնակցությունը բավականին սահմանափակ է ֆեդերալ կառավարության կողմից ուղղակի ֆինանսավորման իմաստով: Սակայն շատ արդյունավետ է գործում անուղղակի ֆինանսական աջակցության մեխանիզմը, այդ թվում՝ և՛ հարկային քաղաքականության, և՛ վարկային արտոնությունների միջոցներով: Եվրոպական երկրներում առավել տարածված է սպորտի կառավարման և ֆինանսավորման մեկ այլ մեթոդ, երբ պետությունը, պահպանելով սպորտի ոլորտի ինքնավարությունը, ֆինանսական աջակցություն է տրամադրում լրավճարների ձևով, ինչն իրականացնում է տարբեր նախարարությունների ու վարչությունների, ինչպես նաև մարզական ընկերությունների, ֆեդերացիաների միջոցով:

Եզրակացություն: Ֆիզիկական կուլտուրան մարդու առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական կատարելագործման համար հասարակության կողմից ստեղծված, օգտագործվող հոգևոր ու նյութական արժեքների ամբողջությունն է, իսկ սպորտը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի բաղկացուցիչ մաս,

պատմականորեն առաջացած՝ մարդկանց մրցակցական գործունեության և մրցումների նախապատրաստման հատուկ գործընթաց: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը հասարակական արտադրությանը, երկրի պատմամշակութային կյանքին չեն ծառայում անմիջականորեն, սակայն երկար ժամկետում էականորեն նպաստում են վերջիններիս արդյունավետության բարձրացմանը՝ մարդկային կյանքի որակական բարելավումների, սպորտային արդյունաբերության ընդլայնման ճանապարհով, սոցիալական արժեքների ձևավորման միջոցով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ. Ղարիբյան, Մ. Եղիազարյան, Ռ. Իսահակյան, Բնակչության առողջությունը՝ մարդկային կապիտալի բաղադրամաս. կորուստները և կանխման հիմնախնդիրները, ԵՊՀ, Տարեգիրք, 2013, Տնտեսագիտության ֆակուլտետ, Երևան, 2014, էջ 180-193:

2. Գ.Ա.Ղարիբյան, Կ.Ռ.Ավետիսյան, Մարդկային կապիտալի տեսության ձևավորումը և զարգացումը, 2003, Բանբեր Երևանի համալսարանի, 1 (109), Երևան, 2003, էջ 37-42:

3. Մ.Ռ. Պողոսյան, Մարդկային կապիտալի մեկնաբանումների շուրջ, Տնտեսության զարգացման արդի հիմնախնդիրները Հայաստանի Հանրապետությունում, Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, 13-14 հունիսի, 2014 թ., Երևան, էջեր 66-74:

4. Մ.Ռ. Պողոսյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ու նշանակությունը տնտեսական զարգացման գործում, ՖԿՊՀԻ XXXVII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2010, էջ 257-258:

5. Մ.Ռ. Պողոսյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի ֆինանսավորման հիմնախնդիրները, Հայաստան. Ֆինանսներ և էկոնոմիկա, N 7, 2014, էջ 35-36:

6. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին ՀՀ օրենք, 2015 թ.:

7. Маршал, Принципы экономической науки /М., 1993, с. 268.

8. В. И. Марцинкевич, И. В., Соболева Экономика человека. М.,1995, с.14-15.

9. G. S. Becker, Human Capital: a Theoretical and Empirical Analysis, N.Y. 1964, p. 16-17.

10.L. Thurow, Investment in Human Capital. Belmont, 1970. p. 104:

ОСНОВНЫЕ СОЦИАЛЬНО-ОБЩЕСТВЕННЫЕ И ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Доценты Э. С. Григорян, А.Г. Кекчян, преподаватель А.А. Гулян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическая культура, спорт, основные проблемы физической культуры, сфера спорта, здоровый образ жизни, человеческий капитал.

Физическая культура - это совокупность духовных и материальных ценностей, созданных обществом для здорового образа жизни и физического развития человека, а спорт, составная часть физической культуры, исторически сложившийся, особый процесс соревновательной деятельности людей и их подготовки к соревнованиям. Исследования показывают, что физическая культура и спорт напрямую не служат общественной продукции, а так же социальной и культурной жизни страны, однако в долгосрочной перспективе существенно способствуют повышению производительности последних за счет качественного улучшения жизни людей, посредством расширения спортивной индустрии и формирования социальных ценностей.

SOCIAL-PUBLIC AND HISTORICAL-CULTURAL MAIN ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Associate professors E.S. Grigoryan, H.G. Kyockchyan
Lecturer A.H. Gulyan

SUMMARY

Key words: physical culture, sport, main issues of physical culture, sphere of sport, healthy lifestyle, human capital.

Physical culture is a set of spiritual and material values created by society for a healthy lifestyle and physical development of a person, and sport is a component of the physical culture, historically developed, a special process of competitive activity of people and their preparation for competitions. Researches show that physical culture and sports do not directly contribute to the social products, as well as to the social and cultural life of the country, but for the long period of time they significantly contribute to the productivity of the latter, due to the qualitative improvement of people's lives, through the extension of the sports industry and the formation of social values.

**ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ
ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

Դասախոս Ժ. Ռ. Գրիգորյան

Մարզական լրագրության և շախմատի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ, ինտերնետային կախվածություն, սմարթֆոնային կախվածություն, հասարակական վնաս:

Արդիականություն: Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ամենօրյա առաջընթացն առաջ է բերում նաև նորանոր բացասական երևույթներ: Այս խնդիրն առավել հրատապ է. ՏՏ ոլորտի բացասական ազդեցություններն շատ ավելի վառ են զգացվում հենց երիտասարդության, ուսանողության շրջանում: Մտավոր, հոգևոր նաև ֆիզիկական այն բոլոր վնասները, որոնք հետևանք են ՏՏ-ի չարաշահման, պարսավելի դրոշմ են թողնում այսօրվա երիտասարդության վրա՝ նվազեցնելով նրանց հոգեկան, ֆիզիկական և մտավոր առողջությունը:

Խնդիրները: Ուսանողության շրջանում հետզհետե նվազում է ինքնուրույն, պատկերավոր մտածելակերպի,

ճկուն մտքի, անհատական երևակայության, տրամաբանության դրսևորումները: Այս խնդիրները տեղեկատվական տեխնոլոգիաների չարաշահման արդյունք են: Առաջին հայացքից սա կարող է թվալ արագ պատասխան ստանալու հիանալի միջոց, սակայն սրա հետևանքով մարդիկ օր օրի կորցնում են որևէ խնդրի լուծման համար սեփական մտավոր ներուժն օգտագործելու ունակությունը: Այս խնդիրների լուծման համար, նախ և առաջ կարևոր է դրանց գիտակցումն ու բարձրաձայնումը:

Ուսումնասիրության մեթոդիկան: Ուսումնասիրության ընթացքում դիտարկվել են վերջին տասը տարիների ընթացքում տարբեր երկրներում, զանազան դեմոգրաֆիկ խմբերում և SS տեխնոլոգիաների կիրառման տարբեր ասպեկտներին վերաբերող մի շարք ուսումնասիրություններ: Դիտարկվել են դրանց արդյունքներն ու եզրակացությունները: Տվյալ խնդրի վերաբերյալ հաշվի է առնվել նաև առողջապահական ոլորտի մի շարք կազմակերպությունների և անհատների հեղինակավոր կարծիքը:

Տեղեկատվական տեխնոլոգիաներն ի հայտ եկան անցյալ դարի վաթսունականների վերջում և հիմնովին փոխեցին կյանքի գրեթե բոլոր ասպեկտները: Այսօրվա իրականության բոլոր ոլորտների կարևորագույն մասն են կազմում տեղեկատվական տեխնոլոգիաները: Այս ոլորտի զարգացումն իր ազդեցությունն է թողել ոչ միայն գիտության զարգացման, այլև առօրյա կյանքի բոլոր դրսևորումների վրա: Որո՞նք են նրա դրական և բացասական կողմերը:

Իհարկե, հեշտ է պնդել, որ SS-ի շնորհիվ այսօր կյանքն ավելի հեշտ է դարձել, բիզնես միջավայրը՝ շատ ավելի ճկուն և արդյունավետ: Սակայն առօրյա և գործնական գործողությունները հեշտացնելուն զուգահեռ, այն մարդկանց զրկել է մի շատ կարևոր հանգամանքից՝ իրա-

կան շփումից: Այս փաստը շատ վառ տեսանելի է ցանկացած հավաքի, մարդկանց կուտակումների պարագայում: Բոլորի հայացքներն ու մտքերն ուղղված են հեռախոսներին: Շատ հաճախ հանդիպող տեսարան է դարձել երկու անձանց հանդիպման ժամանակ զրույցի փոխարեն հեռախոսի էկրանին ուղղված հայացքները: Մարդկանց, հատկապես՝ երիտասարդ սերնդի համար այսօր անհնար է կյանքը պատկերացնել առանց հեռախոսի և, հատկապես՝ սմարթֆոնների: Մարդկանց ճնշող մեծամասնությունն այսօր ակտիվ օգտվում է սոցիալական ցանցերից:

Սմարթ հեռախոսների ազդեցությունը մարդկանց առօրյայի վրա այնքան մեծ է, որ համաձայն «ՆյուՅորք Թայմս» ամսագրի կողմից անցկացված (2012թ.) TIME Mobility հարցման՝ աշխարհով մեկ հարցվածների 84% նշել է, որ չի կարող թեկուզ մեկ օր անցկացնել առանց հեռախոսի (1):

2012-ին գոյություն ունեին ավելի քան 200 հրատարակված ուսումնասիրություններ և հարցումներ, որոնց տվյալներով անչափահասների 50% և չափահասների 27% համարում է, որ հեռախոսային կախվածություն ունի(2): Այս ամենը, բացի հոգեբանական վնասներից, նաև հսկայական ֆիզիոլոգիական վնասների է հանգեցնում:

Սմարթֆոնների օգտատերերի մի հսկայական զանգված են կազմում հենց ուսանողները: Ինչպիսի՞ հետք է թողնում այս կախվածությունը հենց ուսանողության վրա: Ըստ 2015-ին հրապարակված հետազոտության՝ նմանատիպ կախվածությունը հանգեցնում է աշխատանքային ունակությունների, ուշադրության անկման, հասարակությունից մեկուսացման և հոգեբանական կախվածության: Ուսանողների շրջանում նման հոգեբանական կախվածություն ունեն 24.7%-27.8%-ը, և այս թվերը տարեցտարի աճում են (3):

Չնայած այս թվերի ինքնին մեծ լինելուն՝ բազում հետազոտություններ ապացուցում են, որ նման կախվածություն ունեցողների մեծ մասը նույնիսկ տեղյակ չէ այդ կախվածությունն ունենալու մասին: Մեկ այլ հետազոտություն նշում է, որ դա հանգեցնում է նաև ինտերնետային կախվածության (4): Բավական լուրջ հոգեբանական հետևանքների է հանգեցնում նաև ցանցից կտրվելու կտրուկ փորձերը, ինչպես, օրինակ՝ նյարդային և ջղային հոգեվիճակի սրում և դեպրեսիա:

Ինչպես տեսնում ենք, սմարթֆոնների և, ընդհանրապես, տեղեկատվական տեխնոլոգիաների չարաշահումը հանգեցնում է հսկայական վնասի ոչ միայն անհատների, այլև հասարակության վրա՝ նվազեցնելով հասարակության յուրաքանչյուր անդամի մտավոր, աշխատանքային ունակությունը, ֆիզիկական ու հոգեկան առողջության մակարդակը: Հասարակության վրա այս հետևանքները դեռևս նկատելի չեն զուտ այն պատճառով, որ նոր երևույթ է և նոր-նոր սկսում է իր ազդեցությունը դրսևորել: Նաև կարևոր հանգամանք է այն, որ սմարթֆոնների կախվածությունը, դեռևս այն տարածումը չունի միջին և միջինից բարձր տարիքային խմբի վրա, ինչը չենք կարող ասել ավելի ցածր տարիքային խմբերի ու, հատկապես, ուսանողների մասին: Սակայն տարիների ընթացքում սա կարող է հսկայական վնասակար հետևանքների հանգեցնել ինչպես հասարակության՝ որպես ընդհանրություն, այնպես էլ տնտեսության և պետության կյանքի այլ գործառույթների վրա:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. - Duerson MH. New York Daily News.: <http://www.nydailynews.com/life-style/addicted-phones-84-worldwide-couldn-single-daymobiledevice-hand-article-1.1137811> .

2. - Wallace K. Half of Teens Think they're Addicted to their Smartphones. :<http://www.edition.cnn.com/2016/05/03/health/teens-cell-phone-addiction-parents/>

3. - Jeong HS, Lee YS. Smartphone addiction and empathy among nursing students. AdvSciTechnolLett. 2015;88:224–8.

4. - Billieux JL, van der Linden M, Rochat L. The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. ApplCogn Psychol. 2008;22:1195–210

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОБЩЕСТВО

Преподаватель Ж. Р. Григорян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: информационные технологии, интернет зависимость, зависимость от смартфона, общественный вред.

В статье затрагивается тема негативного влияния информационных технологий. Выдвинутые в ней проблемы и выводы, основаны на исследованиях проведенных в ряде североамериканских и азиатских странах за последние десять лет.

Несмотря на очевидные плюсы информационных технологий в быту, науке, экономике и учебном процессе, исследования показывают неоспоримый негативный эффект ИТ на психологическое и физическое здоровье человека, а так же на уровень и качество взаимоотношений в социуме.

NEGATIVE EFFECT OF INFORMATION TECHNOLOGY ON THE SOCIETY

Lecturer Zh. R. Grigoryan

SUMMARY

Key words. Information technologies, internet addiction, smart phone addiction, social harm.

This article mainly focuses on negative effects of information technology. Problems and conclusions presented in it are based on

numerous researches conducted during the past decade in Asian and North American countries.

Despite obvious positive effects of IT in fields of science, economy and education, research material on this subject shows its undeniable negative influence on human psychological and physical health, as well as the overall quality and level of social interaction and communication in society.

**ՄԱՐԴՈՒ ԿՅԱՆՔԻ ԻՄԱՍՏԻ, ՄԱՀՎԱՆ ՈՒ ԱՆՄԱՀՈՒԹՅԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

Ասիստենտներ Ն.Ս. Գևորգյան, Կ.Ս. Քոչարյան,

Ա.Հ. Հովհաննիսյան

**Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Կյանքի իմաստ, անմահություն, երջանկություն, դաստիարակություն, կրթություն, հասարակություն, առաքինություն:

Արդիականությունը: Մարդը վաղուց ի վեր ցանկացել է մեկնաբանել ու արժևորել կյանքի իմաստը, պարզել, թե ինչու է ապրում, որն է կյանքի նպատակը, ինչին պետք է ձգտի ու ինչից խուսափի, ի վերջո, ինչ իմաստ ու նշանակություն ունի մահը: Այս հարցերը եղել են ու կմնան մեր մտքերի կիզակետում այնքան ժամանակ, քանի դեռ գոյություն ունի մարդկությունը:

Հոդվածի **նպատակն** է՝ անդրադառնալ նշված հարցերին՝ փիլիսոփայական տարբեր ուսմունքների տեսանկյուններից:

Մեթոդը: Որպես մեթոդ կիրառվել է այդ ուսմունքների վերլուծությունների, գաղափարների ու մտորումների համադրումն ու համակարգումը:

Թվարկված բոլոր հարցերի ակունքները գտնվում են հին հունական փիլիսոփայության մեջ: Վաղ ժամանակներից սկսած մինչ այսօր փիլիսոփաները փորձում են գտնել դրանց պատասխանները: Նախ, նրանք քննարկել են կյանքի իմաստի գոյության կամ չգոյության հարցը: Ոմանք պնդել են, որ կյանքն ընդհանրապես իմաստ չունի: Մարդը մեկ անգամ ծնվում և կյանքի բնագոյով մի կերպ ապրում է՝ ենթարկվելով շրջապատի հանգամանքներին: Այս տեսակետը լայն տարածում ունի մարդկանց առօրեական կյանքում, այն մարդկանց, որոնք չեն ուզում մտածել իրենց գոյության իմաստի մասին:

Նորագույն փիլիսոփայական ուսմունքներից նման տեսակետ է պաշտպանում 20-րդ դարի երկրորդ կեսին Ֆրանսիայում և Գերմանիայում տարածված էկզիստենցիալիզմը, որը ժխտում է կյանքի իմաստը, պնդելով, որ այն մի ակնթարթային կայծ է տիեզերքում:

Փիլիսոփաների մեծ մասն ընդունում է կյանքի իմաստի գոյությունը, բայց նրանք տարբեր կերպ են ըմբռնում նրա բնույթը: Ըստ կրոնափոքարիստական ուսմունքների, կյանքն ու նրա իմաստը տրված են մարդուն ի վերուստ, հետևապես այն ունի արտաքին բնույթ: Ստեղծված լինելով Աստծո կողմից, մարդն իր ողջ կյանքի ընթացքում պարտավոր է կատարել նրա պատգամները, ծառայել նրան ու հետմահու ընկնել դրախտը՝ որպես հատուցում ստանալով հավերժական հոգևոր երանությունը: Հակառակ դեպքում՝ վերջինս դժոխքում արժանանում է հավերժական պատժի ու տանջանքների:

Մատերիալիստական ուսմունքները ժխտում են կյանքի իմաստի արտաքին բնույթը, որովհետև ժխտում են արտաքին գերբնական ուժերի գոյությունը: Նրանց համոզմամբ մարդու կյանքի իմաստը պետք է փնտրել նրա էության մեջ և

ոչ թե նրանից դուրս, այսինքն՝ այն ունի ներքին բնույթ: Հին հույն որոշ փիլիսոփաներ կյանքի իմաստը տեսել են վայելքների մեջ՝ մոռացության տալով մարդկային վեհ արժեքները: Իսկ մի մասն այն տեսել է երջանկության մեջ, պնդելով, որ մարմնական վայելքները վնասում են մարդու առողջությունը և ցավերի ու տառապանքների պատճառ դառնում: Մարդը պետք է ձգտի երջանկության, հաղթահարելով զգայական վայելքների գայթակղությունը, սահմանափակի իրեն, դադարի գերի մնալ արտաքին աշխարհի հանգամանքներին, ճակատագրի քմահաճույքներին և հասնի ներքին ազատության: Երջանկության հասնելու համար նա պետք է բարոյապես ինքնակատարելագործվի և դառնա առաքինի՝ այն համարելով երջանկության միակ ուղին: Իսկ ոմանց կարծիքով մարդը երջանիկ է, երբ բավարարված են նրա նյութական և հոգևոր պահանջները: Դրա համար յուրաքանչյուր մարդ մյուսների օգնության կարիքն ունի և, որպեսզի իրար օգնեն, մարդիկ պետք է իրար սիրեն, իսկ սերը՝ որպես երջանկության արարիչ, պետք է աստվածացվի (1):

Կան նաև բազմաթիվ այլ ուսմունքներ, որոնք կյանքի իմաստն ու երջանկությունը տեսնում են ճշմարտությանն ու բարուն, ժողովրդին ու հայրենիքին ծառայելու, ստեղծագործելու ու արարելու մեջ:

Կյանքի իմաստի այս տարբեր ըմբռնումները ցույց են տալիս, որ այն ունի հարուստ ու բազմազան բովանդակություն և ի հայտ է գալիս մարդկային գործունեության բոլոր բնագավառներում՝ աշխատանքում, դաստիարակության և ընտանեկան կյանքի մեջ, գիտության ու արվեստի, հասարակական գործունեության մեջ: Այդ ընթացքում է մարդը դրսևորում իր ձիրքերը, տաղանդն ու հանճարը, ներկայանում որպես ակտիվ ստեղծագործ անձ, արժանանում հասարակության, ժողովրդի ու կոլեկտիվի ճանաչմանը, որը նրան

տալիս է գոհունակության ու անձնական երջանկության զգացում:

Կյանքի իմաստն ու երջանկությունը պատմական, փոփոխական բնույթ ունի, որովհետև մարդն ու հասարակությունը զարգացում է ապրում: Նախնադարյան, ստրկատիրական և մյուս հասարակարգերի մարդկանց կյանքի իմաստն էապես տարբերվում է ժամանակակից մարդու կյանքի իմաստից, որովհետև վերջինս իր մեջ ներառում է մշակույթի բազմադարյան զարգացման պտուղները:

Բացի դրանից, մարդու կյանքի իմաստն օժտված է անհատական ու սուբյեկտիվ գծերով: Այն կախված է անհատի կրթությունից ու դաստիարակությունից, մասնագիտությունից, ընտանեկան վիճակից ու հասարակական դիրքից, տարիքից ու ազգությունից և, ընդհանրապես, նրա հոգևոր զարգացման մակարդակից: Նա ինքն է իր երջանկության կրողը, ուստի նշված հատկություններից են կախված նաև նրա պատկերացումներն ու հայացքներն իր կյանքի իմաստի ու երջանկության մասին: Դրանք շատ հաճախ ոչ միայն չեն համընկնում իրականության հետ, այլև ուղղակի հակասում են նրան, սակայն պայմանավորում են մարդու զգացողությունը: Ուրեմն, մի բան է անհատի կյանքի իրական իմաստն ու երջանկությունը և մի այլ բան է նրա հայացքներն ու սուբյեկտիվ զգացողությունը: Որքան հարուստ է անհատի հոգևոր աշխարհը, որքան բարձր է նրա մշակութային մակարդակը, այնքան խորը, հարուստ և ճշմարիտ են նրա այդ հայացքներն ու զգացողությունը, հետևապես, այնքան լիարժեք է նրա կյանքը և այդ կյանքի վայելքը:

Մարդկային կյանքի իմաստով է պայմանավորված մահվան ու անմահության ըմբռնումը: Կրոնափոխազդեցական տեսակետից մարդու կյանքը նրա մահվան նախապատրաստությունն է: Նա պետք է մտածի իր հոգու փրկության

մասին, քանի որ մահվամբ կյանքը չի ավարտվում: Հավատը մարդկանց հույս է տալիս, լավատեսություն է ներշնչում, մեղմացնում է մահվան ողբերգականությունը (3):

Մատերիալիստների տեսակետից այդ հույսն ու մխթարանքը կեղծ ու պատրանքային է: Մարդը մեկ անգամ է աշխարհ գալիս և այն ինչ անելու է, պետք է անի իր կյանքի ընթացքում: Մարդիկ, երբեմն, գալիս են այն սխալ համոզման, որ կյանքից պետք է վերցնել ամեն ինչ, քանի դեռ ապրում են, իսկ իրենցից հետո, ինչպես Լյուդվիգ XV է ասել՝ «թող լինի թեկուզ ջրհեղեղ», ու իրենց կյանքը դարձնում են «խրախճանք ժանտախտի ժամանակ»՝ զրկվելով մարդկային դիմանկարից:

Այդպիսի մտածելակերպի ավերիչ ազդեցությունը մարդու բարոյականության և հոգեբանության վրա անասելի ուժով դրսևորվել է Խորհրդային Միության բոլշևիկյան-ստալինյան ղեկավարության մոտ, որը, իբրև թե, հանուն կոմունիզմի հաղթանակի, ոչնչացրեց միլիոնավոր մարդկանց (2):

Լինելով իր նախնիների շարունակությունը՝ մարդն իր ժառանգներին է փոխանցում նրանց գեները, ավանդույթներն ու հոգևոր մշակույթը: Դրանով նա շարունակում է ապրել և կենդանի է, քանի դեռ մնում է նրանց հիշողության մեջ: Բացի դրանից, մարդն անմահանում է նաև իր մեծ ու բարի գործերով, հիշենք մեծն Թումանյանի խոսքերը. «Գործն է անմահ, լավ իմացեք, որ ապրում է դարեդար»:

Այժմ մեծ առաջընթաց է տեղի ունենում ապրելու արվեստի մեջ, քանի որ մարդկային կյանքը բարձրագույն արժեք է: Միջազգային կոնվենցիաներով պաշտպանվում են մարդու սոցիալական, տնտեսական, քաղաքական, իրավական, կրթական, էթնիկական և այլ իրավունքները, որոնք ուղղված են կենսամակարդակի խիստ բարձրացմանը, առողջության ամրապնդմանը, բնական ու հասարակական

միջավայրի առողջացմանը և այդ բոլորի շնորհիվ հեռանկարում կյանքի տևողության երկարացմանը: Կենսաբանությունը, գենետիկան ֆանտաստիկ հեռանկարներ են խոստանում: Կենդանի օրգանիզմների սառեցման արդի տեխնիկան հնարավորություն է տալիս մարդուն իր կյանքն ապրել մասմաս: Կենդանիների վրա դա արդեն փորձարկվել է: Գենետիկները ենթադրում են, որ գենետիկայի օգնությամբ մարդը կարող է ձեռք բերել նաև ֆիզիկական անմահություն: Նրանց կարծիքով, մարդու ժառանգական ապարատում մյուս գեների կողքին կա նաև ծերացման գենը, որի գործողության հետևանքով նա ծերանում է: Եթե այդ գենը վերացվի, ապա մարդը չի մահանա: Այսպիսով՝ մարդկությունը կնվաճի ֆիզիկական անմահություն:

Եթե գենետիկների ջանքերը պսակվեն հաջողությամբ, ապա դա կունենա աներևակայելի հետևանքներ ոչ միայն մարդկային քաղաքակրթության զարգացման, այլև ողջ կենդանի ու անկենդան բնության համար: Դա կլինի զարգացման մի այնպիսի փուլ, որն արմատապես կփոխի մարդու և աշխարհի դեմքը: Այդ ընթացքում լիովին կփոխվի մարդու աշխարհընկալումն ու նրա փիլիսոփայությունը:

Մարդկության գոյության զարգացման այս հեռանկարները լավատեսություն են ներշնչում նրա ապագայի նկատմամբ:

Եզրակացություն: Կյանքի իմաստի մասին մեր պատկերացումները սուբյեկտիվ են և ինչպիսին էլ դրանք լինեն, անչափ մեծ է փիլիսոփայության դերը վերջիններիս իմաստավորման հարցում: Այն մարդկանց սովորեցնում է ապրել, ցույց է տալիս, թե որն է երջանկությունը և ինչպես հասնել դրան:

 **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Մ. Վ. Ասատրյան, Փիլիսոփայության ներածություն, Երևան, 2004:
2. Ս. Զաքարյան, Փիլիսոփայության պատմություն, Երևան, 2007:
3. Ս. Մ. Հակոբյան, Փիլիսոփայություն, Երևան, 2000:

**ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СМЫСЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ,
СМЕРТИ И БЕССМЕРТИЯ**

**Ассистенты Г.С. Геворкян, К.С. Кочарян, А.Г. Оганесян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: смысл жизни, бессмертие, счастье, воспитание, образование, общество, добродетель.

Наши представления о смысле жизни субъективны, и какими они не были, слишком велика роль философии в их осмыслении. Она учит нас жить, указывает, что такое счастье и как его достичь.

**THE ISSUES OF A HUMAN LIFE MEANING,
DEATH AND IMMORTALITY**

**Assistants G.S. Gevorgyan, K.S. Kocharyan, A.H. Hovhannisyan
SUMMARY**

Keywords: meaning of life, immortality, happiness, upbringing, education, society, virtue

Our imaginations about life meaning are subjective, but whatever they are the role of philosophy is great in making them meaningful. Philosophy teaches us to live, points to meaning of happiness and the way of getting it.

**ՄԵՆԵՋՄԵՆՏԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒ
ՄԱՐԶԱԶԵՎՈՒՄ**

***Ասիստենտներ Ն.Մ.Հովհաննիսյան, Կ.Ս.Քոչարյան,
պրոֆեսոր Ա.Գ.Հարությունյան***
**Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Բասկետբոլ, մենեջմենտ, սպորտ, կառավարում:

Արդիականություն: Ժամանակակից աշխարհում վերջին տարիներին ակտիվ զարգացում է ապրել սպորտային ինդուստրիայի ոլորտը: Հասարակությունն այսօր մեծ ուշադրություն է դարձնում սպորտի զարգացմանը, որին խթանում են սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական փոփոխություններն ինչպես մեր երկրում, այնպես էլ ամբողջ աշխարհում:

Սպորտի ինքնաբուխ տեղափոխումը բիզնես-ոլորտ ակներեկ դարձրեց նոր մասնագետների բացը: Խոսքը վերաբերում է սպորտային մենեջերներին: Բասկետբոլ մարզաձևը ևս բացառություն չէ: Ժամանակակից աշխարհում սպորտի մենեջերը կարող է արհեստավարժ լուծել տվյալ մարզաձևի առաջ ծառայած խնդիրները, ճիշտ կազմակերպել անցկացվող մրցումները: Ճիշտ ասելով՝ առավել նկատի ունենք ոչ միայն տվյալ մրցումների ոչ ինքնանպատակ լինելը, այլև շահութաբեր, ռեյտինգային կազմակերպումը: Ակնհայտ է նաև մասնագետների գործունեության անբավարար ուսումնասիրման փաստը և բացը լրացնելու ջանքերի պակասը: Հետևաբար, սպորտի զարգացման գործում ու առավել ևս բասկետբոլ մարզաձևում կառավարման դերն ու նշանակությունն անժխտելի է: Թեպետ այդ «ոլորտն ընդամենը մի քանի տասնյակ տարվա զարգացման փուլ է անցել, սակայն

որոշ երկրներում մենեջերների գործունեության արդյունավետությունն ակնառու է:

«Պատմականորեն մեր երկրում այնպես է ստացվել, որ սպորտում կառավարմամբ զբաղվել են տարբեր մարզիչներ, հրահանգիչներ, մեթոդիստներ, որոնք հաճախ մարզչի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքը համատեղել են ակումբի կառավարման գործընթացների, մարզական հասարակության, սպորտային ֆեդերացիայի հետ, սակայն նրանց պաշտոնական հրահանգները չեն նախատեսել նման պարտականությունների կատարում», - նշել է Մ.Խ.Մեսրոն «Մենեջմենտի հիմունքներ» աշխատության մեջ (3): Սպորտային մենեջերների ի հայտ գալը պայմանավորված է զարգացող շուկայական տնտեսությամբ, որը մրցակցության պայմաններում մենեջերներին հատուկ պահանջներ է ներկայացնում:

Մարզական համակարգում կայուն և վերընթաց զարգացումն ապահովելու նպատակով կարևորագույն նշանակություն ունի կառավարման մասնագետների պատրաստումը: Շարունակ առաջադիմող տնտեսական աշխարհում, որտեղ գործարարության ու շահույթի ստեղծման գործընթացն ինքնիրեն չի հեշտանում, հաջողությունն ուղեկցում է լոկ այն թիմերին, որոնք ավելի արդյունավետ են կառավարվում, կիրառում են կառավարման տեսության և պրակտիկայի նվաճումները:

Ցանկացած մարզաձև չի կարող ապագա ունենալ, եթե չլինի ճիշտ ու տեղին աշխատանք այն երեխաների հետ, որոնք առաջին քայլերն են անում սպորտում: Հենց մանկապատանեկան սպորտն է, որի զարգացման համար մեծ պետությունները ծախսում են հսկայական գումարներ, կառուցում են համապատասխան ենթակառուցվածքներ, իսկ «պտուղները քաղում են» տարիներ անց:

Հայաստանում, ցավոք, կան բազմաթիվ խնդիրներ նաև սպորտում: Մենք բասկետբոլային երկիր չենք համարվում, սակայն այս անչափ դիտարժան ու գեղեցիկ խաղի նկատմամբ հայերն անտարբեր լինել չեն կարող: Մեր երկրում շատերն են մարզվում բասկետբոլով, մասնակցում են տարբեր առաջնությունների ու փորձում են հասնել իրենց երազանքներին: Մարզաձևի զարգացմանը նպաստելու ամենակարևոր ու առաջնային նպատակներից մեկը տարատեսակ մրցաշարերի անցկացումն է, թեև Հայաստանի բասկետբոլի ֆեդերացիան, ցավոք, այդ առումով այդքան էլ ակտիվ չէ, և այստեղ զգացվում է կառավարման մասնագետների՝ մենեջերների պակաս:

Բասկետբոլ մարզաձևի կառավարման ոչ ամբողջական և պատշաճ մշակվածությունը, ուսումնասիրվածությունը հիմք են հանդիսացել թեմայի ընտրության, առաջադրված նպատակների և խնդիրների լուծման ուղիները գտնելու համար:

Հետազոտության նպատակն է՝ վերլուծության և ուսումնասիրման հիման վրա բացահայտել մենեջմենտի դերը բասկետբոլ մարզաձևի զարգացման մեջ և առաջարկել որոշակի մոտեցումներ:

Հետազոտության խնդիրներն են.

- Ուսումնասիրել ժամանակակից սպորտային մենեջմենտի կիրառելիության նշանակությունը:

- Բացահայտել բասկետբոլ մարզաձևի զարգացման գործում մենեջմենտի անհրաժեշտությունը :

Առաջադրված խնդիրների լուծման համար կիրառվել են հետյևյալ **մեթոդները.**

- տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն,

- այլ երկրների փորձի համադրում:

Արդյունքներ: Օքսֆորդյան բացատրական բառարանը (1994թ․) տալիս է «մենեջմենտ» բառի հետևյալ բացատրությունը՝

1. մարդկանց դիմելու ձև, հնարավորություն,
2. կառավարման ուժ և մշակույթ,
3. հատուկ տեսակի ադմինիստրատիվ հմտություններ,
4. կառավարման մարմին՝ ադմինիստրատիվ միավոր:

Սպորտային մենեջմենտի զարգացումը որոշվում է ֆիզկուլտ-մարզական կազմակերպություններում ռացիոնալ ղեկավարմամբ, որի նպատակն է՝ ստանալ առավելագույն շահույթ, քանի որ սպորտը դարձել է առևտրային գործունեության մի տեսակ: Սպորտի մենեջերին կարելի է բնութագրել որպես մասնագետ, ով տիրապետում է ֆիզկուլտ – մարզական ընկերության կառավարման արվեստին և զբաղեցնում է ղեկավար պաշտոն, ինչպես նաև օժտված է կառավարչական որոշումներ կայացնելու իրավունքով:

Ժամանակակից հասարակությանը հնարավոր չէ պատկերացնել առանց առողջ ապրելակերպի և սպորտի: Ֆիզկուլտ-մարզական կազմակերպությունների միացումը շուկայական հարաբերություններին միտք տվեց ստեղծել նոր կառավարման համակարգ՝ սպորտային մենեջմենտի շրջանակում: Սպորտային մենեջմենտը հիմնականում ստեղծում է պայմաններ՝ պահպանելու և կատարելագործելու բնակչության ֆիզիկական և հոգևոր առողջությունը: Սպորտի մենեջերն արդյունավետ կառավարման համար անհրաժեշտ պայման ստեղծող, ինչպես նաև շուկայական տնտեսության մեջ արդյունավետ ռազմավարություններ կիրառող անձն է:

Վերջին տարիներին Հայաստանում բասկետբոլ մարզաձևն ավելի լայն տարածում է գտել: Դրան նպաստել է սպորտային մենեջերների մասնագիտության հանդեպ

հետաքրքրվածության և կարևորության բարձրացումը: Կառավարիչը, սահմանելով կազմակերպության գործունեության ուղղությունները, բաշխում է ռեսուրսները: Կառավարչական որոշումներ կայացնելու իրավունք ունի միայն մենեջերը, և նա կրում է իր ընդունած որոշումների ամբողջ պատասխանատվությունը: Որոշ ակումբներ արդեն ունեն մենեջերներ, օրինակ՝ Արագած թիմը, որն անգամ հաջողություններ է արձանագրում: Եվ, դրա հետևանքով, ինչպես նշում է ֆեդերացիայի նախագահ Հրաչյա Ռոստոմյանը «Միջազգային ասպարեզում զգալիորեն ավելացել են հավաքական թիմերի մասնակցությամբ հանդիպումները, իսկ այժմ ավելանում են նաև տեղական առաջնությունները»: Պրոֆեսիոնալ ակումբներում մենեջերների թիվը հասնում է 20-30 (ԱՄՆ տղամարդկանց հավաքականը՝ Dream Team):

Տնտեսական համակարգի կայուն ու վերընթաց զարգացումն ապահովելու նպատակով, մասնավորապես՝ սպորտային կազմակերպության արդյունավետ ծավալման համար, կարևորագույն նշանակություն ունի կառավարման մասնագետների պատրաստումն ու վերապատրաստումը:

Օրինակ՝ Ռուսաստանում շատ մարզիկներ հետագայում դարձել են մենեջերներ, դիցուք՝ Սերգեյ Պանովը:

NCAA բասկետբոլի թիմի մենեջերի աշխատանքը պահանջում է հսկայական նվիրում: Սկիպ Պրոսերը՝ ամենահաջողված մարզիչներից մեկը, ասել է, որ մենեջերը պարտավոր է «ապրել խաղով»։ NCAA թիմի մենեջեր դառնալու համար լոկ ցանկությունը բավարար չէ: Պետք է նաև ցուցադրել առաջին հայացքից պարզ, բայց շատ կարևոր պահանջներ: NCAA բասկետբոլի ակումբների ղեկավարները հաճախ սովորական ուսանողներ են լինում: Ուսանողներ, որոնք լավ են սովորում: Եթե մենեջերը չի կարող պարծենալ դրական գնա-

հատականներով, մարզիչն իրավունք ունի նրան հեռացնել զբաղեցրած պաշտոնից:

Թիմի մենեջերը պետք է ունենա խաղի լավ պատկերացում, հասկանա մրցավարների ժեստերը, իմանա բասկետբոլային տերմինաբանությունը: Մենեջերը պատասխանատու է խաղացողներին սննդով ապահովելու համար, հոգ է տանում, որ խաղերի և մարզումների ժամանակ նրանք միշտ ջուր ունենան, պայմանավորվում է դահլիճում մարզումների ժամանակի մասին, գործակցում հյուրանոցների անձնակազմի, ավտոբուսների վարորդների և այլ թիմերի ղեկավարների հետ: Որպեսզի ամեն օր հաջողությամբ հաղթահարվեն նման խնդիրները, կառավարիչը պետք է լինի լավ կազմակերպիչ, ունակ լինի իրագործելու ծրագրավորված միջոցառումները:

Եզրակացություն: Սպորտի մենեջմենտը ժամանակակից սպորտային կազմակերպությունների՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալական գործընթացի ոլորտ է: Մենեջմենտի կիրառումը հնարավորություն կտա կոնկրետացնել կազմակերպության նպատակները, ընտրել ավելի նշանակալից ծրագիր՝ վերջնական նպատակին հասնելու համար: Մենեջմենտի նպատակն է ֆիզկուլտմարզական կազմակերպությանը ապահովել առավելագույն շահույթով:

Սպորտի մենեջերը բնութագրվում է՝ որպես կառավարման արվեստին տիրապետող, ղեկավար պաշտոն զբաղեցնող և կառավարչական որոշումներ կայացնելու իրավունք ունեցող մասնագետ: Սպորտի մենեջերները հաջողությամբ աշխատում են օլիմպիական շարժման կառավարման մարմիններում, ղեկավարում են սեփական սպորտային բիզնես նախագծերը, առևտրային մրցաշարերը, զանգվածային մրցումները, ներկայացնում են մարզիկի շահերը՝ որպես

գործակալ մասնագիտական և գովազդային պայմանագրերի ստորագրման նախապատրաստման գործընթացում:

Ամփոփելով՝ կարելի է ասել, որ սպորտի մասնագետների մեխանիզմը Հայաստանում դեռ մինչև վերջ չի մշակվել:

Որպես **առաջարկություն**՝ վաղուց հասունացել է անհրաժեշտությունը համապատասխան ծրագրերի շրջանակներում կրթելու սպորտի և, մասնավորապես, բասկետբոլի զարգացման հարցերում անհրաժեշտ և բավարար հմտություններ ու գիտելիքներ ունեցող մասնագետների, որոնց փորձառու մասնակցությունը և գործուն անցակցությունը բասկետբոլի մենեջմենտին առնչվող բազմատեսակ գործընթացներին կնպաստի քննարկվող ոլորտի զարգացմանը: Բասկետբոլ մարզաձևի զարգացման գործում մենեջմենտի կիրառումը թույլ կտա որոշել ճշգրիտ գնային քաղաքականություն, ինչը նույնպես անհրաժեշտ է տվյալ մարզաձևը երկրագունների համար առավել գրավիչ դարձնելու, բասկետբոլի մասսայականությունն ապահովելու, տարատեսակ մրցումների և այլ զանգվածային սպորտային միջոցառումների կազմակերպման միջոցով դրա տարածմանը նպաստելու համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Գ.Գյոզալյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մենեջմենտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2016:

2. Ա.Գ.Հարությունյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2011:

3. Մ.Մեսրոն, Մ.Ալբերտ, Ֆ.Հեդոուրի, Մենեջմենտի հիմունքներ, Մոսկվա, 2004:

НЕОБХОДИМОСТЬ МЕНЕДЖМЕНТА В БАСКЕТБОЛЕ**Ассистенты Н.М.Оганесян, К.С.Кочарян,****профессор А.Г.Арутюнян****РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: баскетбол, менеджмент, спорт, управление.

Современное общество уже невозможно представить без спорта и здорового образа жизни. Актуальность развития спортивного менеджмента определяется необходимостью рационального управления в физкультурно-спортивных организациях с целью получения ими максимальной прибыли, так как спорт стал одним из видов коммерческой деятельности. Спортивный менеджмент - это социальный процесс в отрасли спорта и физической культуры, направленный на эффективное управление спортивными организациями в современных условиях. Менеджмент в развитии такого вида спорта, как баскетбол, ориентирован на подготовку молодых специалистов для управления спортивными клубами и федерациями. К сожалению в Армении практика современного спортивного менеджмента находится на начальной стадии своего развития.

THE NEED OF MANAGEMENT IN BASKETBALL**Assistants N.M.Hovhannisyan, K.S.Qocharyan,****professor A.G.Harutyunyan****SUMMARY**

Key words: basketball, sport, management.

Modern society is impossible to imagine without sport and healthy lifestyle. The sport management development is actual as by rational management in physical culture and sport organizations one gets maximum profit, because sport has become one of the branches of commercial activity. Sports management is a social process in the field of sport and physical culture that focuses on effective management of sport organizations in modern conditions.

Management in the development of basketball is oriented to preparing young specialists for managing of sport clubs and

federations. Unfortunately in Armenia the practical part of modern sport management is at the initial stage of its development.

**ՄՊՈՐՏԻ ՖԵՄԻՆԻԶԱՑՈՒՄ. ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ
ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

*Ասիսյունյան Է.Է. Ղանթարյան,
Ն.Մ. Հովհաննիսյան, Կ.Ս. Քոչարյան*
**Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Սպորտի ֆեմինիզացիա, կանայք սպորտում, ադապտացում, հասարակական ինտեգրում, սեռադերային վարք:

Արդիականություն: Ժամանակակից հասարակության մեջ կանայք մեծ հնարավորություններ են ստանում մարզական ինքնադրսևորման համար: Նրանք հեշտությամբ տիրապետում են ավանդական տղամարդկային մարզաձևերին, ինչը հաճախ բացասական արձագանքի է արժանանում: Էքստրեմալ բեռնվածությունների շեմի որոշումը, արտահայտման միջոցը, վստահելի բժշկական վերահսկողության ապահովումը ոչ միայն մարզիչների, մարզական բժիշկների խնդիրն է, այլև սոցիոլոգների: Ժամանակակից հասարակության մեջ առավել սուր է դրված կին-մարզիկների սոցիալականացման, նրանց ընտանեկան կյանքի նորմալ զարգացման, սեռադերային վարքի ձևավորման հարցերը: Աներկբա, սոցիոլոգների առավել մեծ ուշադրությանն է արժանի նաև կանանց զանգվածային մարզական և ֆիզկուլտուրային շարժումը (1): Հայ կանանց մեծամասնությունը, հասարակական կյանքի սոցիալ-տնտեսական պայմանների, հայրիշխանական արմատական կարծրատիպերի հետևանքով օտարվել է՝

ակտիվ, մարզական կենսակերպից: Դա անդրադառնում է նրանց հոգեվիճակի, վերարտադրողական ֆունկցիայի, կյանքի երկարակեցության և աշխատանքային գործունեության վրա:

Նպատակը և խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է վերհանել կանանց մարզական գործունեության ու դրա առավել ակտիվության կարևորությունն ու դրա տենդենցները: Չէ՞ որ աշխարհում և, մասնավորապես, Հայաստանում վերջին ժամանակների դրական տենդենցը կանանց՝ մարզական, ֆիտնես ակումբների, աերոբիկայի, շեյպինգի, յոգայի խմբակների զարգացումն է: Սակայն, մարզական կառույցներն ընդգրկում են կանանց բավական նեղ շրջանակ, հիմնականում՝ միջինից բարձր խավը: Սպորտի ֆեմինիզացիան հասարակական ակտիվ երևույթ է, որը տարածվում է ամբողջ աշխարհով: Դրա ընդհանուր պատճառներն են՝ հասարակության մեջ կնոջ սոցիալ-տնտեսական դերի փոփոխությունը, հասարակական կյանքի բոլոր կողմերի՝ տնտեսական, քաղաքական, բիզնես, կրթական, ֆեմինիզացման ընդհանուր գործընթացը (3): Հայաստանում այդ գործընթացն անքակտելի կապված է մեր երկրի զարգացման մշակութային, ազգային ուղղության հետ: Չնայած կանացի մարզաձևերի կտրուկ և սրընթաց զարգացմանը, կան նաև բացասական որոշ երևույթներ. պրոֆեսիոնալ սպորտի բացասական հետևանքը կանանց օրգանիզմի, վերարտադրողական ֆունկցիայի, բնականոն ընտանիքի ստեղծման հնարավորության վրա, մրցակցության ազդեցությունը հոգեկանի վրա: Մարզական կարիերայում մեծ բարձունքների հասած կին-մարզիկների բնականոն ընտանիքի ձևավորումը բավական բարդ է անցնում: Սոցիոլոգները հետազոտում են այդ բարդ ֆենոմենի, ինչպիսին սպորտում կնոջ դերն ու դիրքն է, տարբեր ասպեկտները: Դրանցից է կնոջ ադապտացումը

մարզական կյանքին, կրկնակի ադապտացումը՝ արդեն մարզական կյանքը թողնելուց հետո, լիդերային հատկությունների ձևավորումը, մրցակցելու ունակությունն ու առողջ մրցակցային ոգու ձևավորումը:

2000-2001 թթ. Լ.Ի.Լուբիշևայի ղեկավարությամբ ռուսական մարզական սոցիոլոգների խումբը բավական լուրջ հետազոտություն անցկացրեց «Կինը և սպորտը» թեմայով (2): Ստացված արդյունքների հիման վրա ձևակերպվեցին կանանց սպորտի զարգացման հետևյալ նախադրյալները.

- ժամանակային սահմանափակումներն ու կանանց մարզական կարիերայի կարճատևությունը, որը, որպես կանոն, ավարտվում է 20 տարեկանում,

- կանացի մարզաձևերի երիտասարդացման միտումները. մարզուիիների մեծամասնությունը պարբերական մարզումների է անցնում մինչև 10 տարեկանը,

- տղամարդկանց մարզաձևերի (մականախաղ, բռնցքամարտ, կարատե) ֆեմինիզացում,

- կին-մարզուիիների հետևյալ որակների ձևավորում՝ բարձր ինքնագնահատական, հաղորդակցվելու ունակություն, նպատակասլացություն, կենտրոնանալու ունակություն, նախահարձակ լինելու կարողություն, շարժունություն,

- ընտրած գործունեության տեսակից բավարարվածություն:

Հարցման մասնակից մարզուիիների մեծամասնությունը չէր զոջում իր կայացրած ընտրության համար և բավարարված էր արդյունքից:

Ֆեմինիզացիայի միտմանը զուգահեռ առաջ է եկել սպորտի հումանիզացիայի միտումը: Այդպիսով՝ մարզական ժամանակակից շարժումը պետք է հետապնդի կնոջ շահը, որպեսզի նա չդառնա բարձր արդյունքների ապահովման միջոց, նրա հոգեկան և ֆիզիկական առողջությունը վնաս

չկրի: Ընդհանուր առմամբ, սակայն, հենց մարզուհիները բարձր են գնահատում սպորտի ազդեցությունը նրանց ֆիզիկական առողջության և արտաքին հմայքի վրա: Մարզուհիների մոտ 70 տոկոսը հայտարարել է, որ առավել լավ տեսք ունեն, քան առաջ: 65 տոկոսը վստահ նշում է, որ սպորտով զբաղվելը նպաստել է ավելորդ քաշի խնդրի լուծմանը: Մարզուհիների առավել, քան 90 տոկոսն ասում է, որ մնացածից շահեկան տարբերվում են քայլվածքի, վարվելակերպի և կյանքի բարդ իրադրությունից ելք գտնելու իմաստով: Հարցվածների 65 տոկոսը կարծում է, որ իրենց կանացիությունը բնավ չի տուժել, դեռ սպորտով զբաղվելուց հետո ավելացել է:

Հատուկ նշանակություն են ձեռք բերում կանանց՝ մարզական ուղին ավարտելուց հետո սոցիալական ադապտացման հարցերը (3): Նկատելի է մի տարիմաստային փաստ. որքան բարձր է նվաճումների մակարդակը, այդքան բարդ է անցնում ադապտացման գործընթացը: Կարիերայի ավարտից հետո ի հայտ են գալիս հետևյալ հասարակական, տնտեսական և հոգեբանական ֆենոմենները.

- դադարեցվում է բեղուն, լի, ակտիվ գործունեությունը,
- նեղանում կամ փոխվում է շփման շրջանակը,
- խզվում են պրոֆեսիոնալ կապերը,
- դադարեցվում է մարզական ֆեդերացիայի, ակումբի, մարզչի, հասարակության վերահսկումն ու աջակցությունը,
- մարզիկը դուրս է մնում քաղաքական և ազգային հետաքրքրությունների ոլորտից,
- կտրուկ նվազում է եկամուտների չափը,
- սկսվում է ընկճախտը:

Այդ երևույթները հնարավոր է մեղմացնել, եթե մարզիկը գիտակցում է սպորտից հեռանալու անխուսափելի լինելը և անցնում է բարոյահոգեբանական պատրաստվածություն:

Կրկնակի ադապտացման համար հատուկ նշանակություն ունի սպորտից անցումը մեկ այլ՝ ակտիվ գործունեության ոլորտ: Այսօր էլ կան հայտնի մարզիկներ, որոնք ինքնադրսևորվում են քաղաքականության, գործարարության, հասարակական գործունեության, զանգվածային սպորտի ոլորտի և մարզչական աշխատանքի մեջ, որոնց մեծամասնությունը, սակայն, տղամարդիկ են: Սակայն, գաղտնիք չէ, որ շատերն ապրում են բավական երկարատև ընկճախտ, կապված հասարակությունից օտարման հետ, սկսում են անգամ չարաշահել ալկոհոլն ու անգամ թմրանյութերը: Շատ մարզիկներ բողոքում են, որ զգում են իրենց «օգտագործված ու դեն շարտված»: Շատերը բավական լուրջ առողջական խնդիրների առաջ են կանգնում: Ստացվում է, որ տվյալ իրադրության մեջ նրանց լավագույն ինքնադրսևորումը կարող է լինել զանգվածային մարզական շարժումներում: Այդտեղ բավական լուրջ դեր են ստանձնել կանայք:

Մրցումներում մարզիկների պարտության պատճառները բազում են, նշենք մի քանիսը.

- սպորտի ոչ բավարար ֆինանսավորում,
- դրդապատճառի և բարոյական ու նյութական խթանների անբավարար մակարդակ,
- հայրենասիրության անկում. ցանկություն՝ հաղթել հանուն հայրենիքի,
- Արևմուտքի երկրների համեմատ մարզիկի սոցիալական ցածր վարկանիշ,
- հեղինակային վարկանիշի բացակայություն կամ պակաս,
- զանգվածային մարզական շարժման անկում:

Եզրակացություն: Երկրի զարգացումը պայմանավորում է նաև զանգվածային մարզական շարժումների վերածննդով: Դա ազգի ֆիզիկական, հոգեբանական առողջու-

թյան, ակտիվության, շարժունության, մրցակցային լինելու գրավականն է: Եզրակացնելով նշենք, որ կնոջ դերն այդ շարժման մեջ անփոխարինելի է, քանի որ նրա ձեռքերում է աճող սերնդի դաստիարակությունը: Նա զորու է անել այնպես, որպեսզի երեխաներն ակտիվ զբաղվեն սպորտով և ֆիզկուլտուրայով, որպեսզի մարզական ակտիվ կյանքը դառնա ընտանեկան կյանքի նորմ:

Հետաքրքրական է, որ գիտական և կրթական ասպարեզում կնոջ դերի մասին բազում հրապարակումներ լինում են, սակայն կանանց մասնակցությունը մարզական կյանքի վերելքին չի մատնանշվում: Ավելին՝ մարզիկների շրջանում հարցախույզի ժամանակ պարզեցինք, որ եթե մարզիկը կցանկանար կանանց տեսնել անգամ տղամարդկային մարզաձևերի մեջ ընդգրկված, ապա հաստատ ոչ պրոֆեսիոնալ մակարդակում, նույնիսկ երբ վերը նշված բոլոր խնդիրները համամարդկային են (բացառությամբ վերարտադրողական ֆունկցիան): Բոլոր առումներով տղամարդ մարզիկը ևս վտանգված է կրել ադապտացման թերացումների հետևանքները: Ավելին, կյանքն ու գիտնականներն ապացուցել են, որ կինն առավել դիմացկուն է դժվարությունների, առողջական խնդիրների, բարոյահոգեբանական ընկճախտերի հաղթահարման իմաստով: Առհասարակ՝ 21-րդ դարի քաղաքացուն, Երկրագնդի բնակչին հարիր չէ խտրականացված, կարծրացած ու հետամնաց մտածողությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. А.Л.Воробжитова, Гендер в спортивной деятельности, Учебное пособие, М., 2011.

2. В.И. Добреньков, А.И. Кравченко, Методы социологического исследования, М., 2004.

3. А.С. Дамадаева, Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин, Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 3(61) – 2010 год.

4. А.Горова, Гендерные стереотипы в спорте.

ФЕМИНИЗАЦИЯ СПОРТА: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ **Ассистенты Э.Э. Кантарчян, Н. М. Оганнисян, К.С. Кочарян** **РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: феминизация спорта, женщины в спорте, адаптация, общественная интеграция, полоролевое поведение.

В современном обществе женщины получают огромные возможности для спортивной самореализации. Они активно осваивают традиционно мужские виды спорта, что нередко встречает негативную реакцию. Определение порога экстремальных нагрузок, способов их регламентации, обеспечение надежного медицинского контроля, установление оптимального спортивного режима – это задача не только тренеров, спортивных медиков, но и социологов. Особенно остро в современном российском обществе стоят вопросы социализации женщины-спортсменки, развития ее нормальной семейной жизни, формирования ее полоролевого поведения. Безусловного внимания социологов также заслуживает проблема развития массового спортивного и физкультурного движения женщин. Большинство российских женщин в силу социально-экономических условий жизни обществе, устоявшихся стереотипов патриархальности, отчуждены от активного, спортивного образа жизни. Это сказывается на их психофизическом состоянии, репродуктивной функции, продолжительности жизни и трудовой деятельности.

FEMINIZATION OF SPORT: SOCIOLOGICAL ANALYSIS **Assistants E.Kantarchyan, N.Hovhannисяn, K.Qocharyan** **SUMMARY**

Key words: sports feminization, women in sports, adaptation, social integration, sex role behavior.

In modern society, women get huge opportunities for sporting self-realization. They actively master traditional male sports, which often meets with a negative reaction. Determining the threshold of extreme loads, ways of regulating them, providing reliable medical control, establishing an optimal sports regime is a task not only for coaches, sports physicians, but also sociologists. Especially the issues of socialization of a female athlete, the development of her normal family life, the formation of her sex-role behavior are actual in modern Russian society. Of course the problem of development of mass sports and physical culture movement of women are also under the sociologists attention. Most of Russian women due to socio-economic conditions of society, established stereotypes of patriarchy, alienated from an active, athletic way of life. This affects their psychophysical state, reproductive function, life expectancy and work activity.

**ԵՐԵՐԱՅԻՆ ԻՆՔԱԳՈՎԱԶԴԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀԵՌՈՒՍՏԱԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ**

Ասիստենտ Գ. Ա. Մուրադյան

Մարզական լրագրության և շախմատի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Հայկական հեռուտարնկերություններ, եթերային ինքնագովազդ, լրատվական հաղորդումներ, փրոմո հոլովակ, հեռուստալսարան, հեռուստաալիքի կարգախոս, եթերային մրցակցություն:

Արդիականություն: Աշխարհում բոլոր հեռուստարնկերությունները պայքարում են մեկ ընդհանուր նպատակի համար՝ ինչպես գրավել հեռուստադիտողի ուշադրությունը: Եթե նախկինում հեռուստադիտողը մի քանի ալիքների միջև էր ընտրություն կատարում, ապա այսօր՝ հազարավոր ալիքների՝ ընդ որում՝ եթերային, արբանյակային, կաբելային և համացանցային:

Ծրագրային քաղաքականության և մարկետինգի փոխադարձ կապն անվանում են հեռուստաընկերության եթերային ինքնագովազդ: Հեռուստատեսային ինքնագովազդը պետք է ճկուն լինի, համապատասխանի ծրագրային քաղաքականությանը, փոփոխվող լսարանին և հեռուստատեսությանը բնորոշ այլ բնութագրիչներին[1]:

Արտերկրում հեռուստաընկերությունների ինքնագովազդին հատկացվող ժամանակը միլիարդավոր դոլարներ է գնահատվում, քանի որ առաջարկվող ծրագրերին տեղեկացված լինելը որևէ այլ ալիք ընտրելու հարցում որոշիչ է և կարևոր:

Հեռուստաընկերությունների և հաղորդումների ինքնագովազդը նպաստում է, որպեսզի հեռուստադիտողը ճիշտ ընտրություն կատարի, թե իրեն ինչպիսի հաղորդում է հետաքրքրում և երբ կարող է դիտել այն: Սա լսարանն առավելագույնս մեծացնելու ամենաարժեքավոր գործիքն է: Գովազդի ոչ մի տեսակ այնքան մոտ չէ իրական պահին, որքան եթերային ինքնագովազդը: Այն հեռուստաընկերություններին հնարավորություն է տալիս դիմել լսարանին՝ հենց որոշում կայացնելու պահին կամ էլ դրան շատ մոտ ժամանակում [2]:

Նպատակները.

✓ Ուսումնասիրել՝ հայկական հեռուստաընկերություններում իրականացվում է արդյոք եթերային ինքնագովազդ:

✓ Ինքնագովազդի ո՞ր տեսակն է առավել արդյունավետ իրականացվում հայկական հեռուստաընկերություններում:

✓ Պարզել փրոմո հոլովակների ցուցադրման առանձնահատկությունները:

Խնդիրները.

✓ Պարզել՝ հայկական հեռուստաընկերություններում, մասնավորապես՝ տվյալ հեռուստաալիքի, թե՞ առանձին հաղորդումների ինքնագովազդ է իրականացվում:

✓ Միջազգային հեռարձակողների լավագույն փորձի հետ համեմատության միջոցով ներկայացնել եթերային փրոմոուշնի ռազմավարական ուղենիշները:

✓ Հեռուստաընկերությունը կամ տվյալ հեռուստածրագիրն ունի՞ կարգախոս, որը եթերում պարբերաբար կրկնվում է:

Հետազոտության մեթոդիկան: Եթերային ինքնագովազդի երկու տեսակ գոյություն ունի. առաջին՝ ինչպե՞ս գովազդել հեռուստաընկերությունը, երկրորդ՝ ինչպե՞ս գովազդել որոշակի ծրագիր կամ հաղորդում:

Հայաստանյան հեռուստաընկերություններից եթերային ինքնագովազդը կարևորում են հատկապես «Շանթ», «Արմենիա», «Կենտրոն», «Արմնյուզ» հեռուստաալիքները:

«Արմենիան» և «Շանթը» մեծ տեղ են հատկացնում հեռուստաընկերության ինքնագովազդին, որը եթեր է հեռարձակվում առավել դիտելի ժամերին: Նշենք նաև, որ որոշ հեռուստաալիքների լրատվական հաղորդումներն ունեն իրենց կարգախոսերը. «Արմենիա թիվի»-ի «Ժամը» լրատվականի եթերում հնչում է «Նորությունների գլխավոր ժամն է», հանրայինի «Լուրեր»-ը հաղորդում է՝ «Առաջինը իմացեք Առաջինքի եթերից»:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ տարաֆորմատ հաղորդումների, ֆիլմերի, սերիալների եթերային ինքնագովազդի միջին տևողությունը ողջ օրվա ընթացքում կազմում է 30-40 րոպե: Արձանագրենք նաև, որ մեծ ուշադրություն է դարձվում լրատվական-քաղաքական հաղորդումներին, ինչպես, օրինակ՝ «Երկիր մեդիայի» «Հրատապ

խնդիրներ, լուծման ուղիներ» վերլուծական հաղորդումը հեռուստադիտողներին վստահեցնում է, որ կօզնի գտնել հասունացած խնդիրների լուծման ուղիները: Խոստումը լրացուցիչ արժեք է ստեղծում հեռուստաբրենդի համար, և այն որակի երաշխիքն է, որով հեռուստաալիքը տարբերվում է մրցակիցներից:

Հեռուստաընկերության տարբեր հաղորդաշարերի անվանումները ևս ինքնագովազդի տարրեր են պարունակում՝ «Երկիրն այսօր», «Երկրի թեման», «Երկրի հարցը», «Երկիրը երկիր է», «Երկրի առավոտը», «Երկրի շաբաթը», «Երկրի մամուլը»: Հեռուստատեսության շարժիչ ուժը «Երկիրն» է, իսկ հեռուստադեմքերը միշտ պատրաստ՝ պատմելու Երկրի մասին [9]:

«Կենտրոն» հեռուստաընկերության եթերում հաճախ ենք հանդիպում հաղորդումների, ֆիլմերի, սերիալների անոնսներին: Հեռուստաընկերությունը գործող ու մշակված կարգախոս չունի, սակայն լրատվական հաղորդումներն ավելի հետաքրքիր դարձնելու համար օրվա գլխավոր եթերաժամի ավարտին հեռուստադիտողին նախապես տեղեկացնում է հաջորդ օրը տեղի ունենալիք իրադարձությունների մասին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև «Ար» հեռուստաընկերության «Ազդարար» լրատվականի ինքնագովազդման համար [11]:

Համեմատության համար նշենք, որ «Հայկական երկրորդ» հեռուստաալիքի եթերում մեծ տեղ չի տրվում հեռուստաընկերության ինքնագովազդին: Հիմնականում ուշադրության կենտրոնում են ժամանցային հաղորդումները և հոլիվուդյան բլոքբաստներների անոնսները [12]:

Ի տարբերություն «Արմենիա» հեռուստաընկերության, մեծ տեղ է հատկացնում ինչպես հեռուստաընկերության ինքնագովազդին, այնպես էլ հաղորդումների և, մասնավորա-

պես՝ հայկական հեռուստատեսիայի գովազդին: Հեռուստաընկերության մարզական եթերը հնարավորություն է ընձեռում խոսելու ալիքի բացառիկ թողարկումների մասին. UEFA-ի հետ համագործակցության ընթացքում մարզասեր հեռուստադիտողը կարող է առաջինը ուղիղ հեռարձակմամբ հետևել համաշխարհային սպորտի՝ մասնավորապես ֆուտբոլային հանդիպումներին [8]:

«Առաջին ալիքը», որն ունի հեռարձակման ամենամեծ գոտին, ևս համագործակցում է համաշխարհային հեղինակավոր կազմակերպությունների հետ, ինչի արդյունքում ձեռք է բերվում կարևոր մշակութային, մարզական ստուգատեսերի հեռարձակման բացառիկ իրավունք՝ ինչպես, օրինակ՝ «Միս Աշխարհ», «Եվրատեսիլ», «Մանկական Եվրատեսիլ» մրցելույթների, Աշխարհի առաջնության խաղերի ցուցադրությունն ուղիղ եթերում, որոնք ամբողջ աշխարհում ամենամեծ հեռուստալսարան գրավող ծրագրերն են [7]:

Այսպիսով՝ հեռուստաընկերությունների և հաղորդումների ինքնագովազդը նպաստում է, որպեսզի հեռուստադիտողը ճիշտ ընտրություն կատարի:

Ինչպես հեռուստաընկերությունների ղեկավարներն են նշում, եթերային ինքնագովազդի համար չկա ֆիքսված եթերաժամ: Հիմնականում օրվա թողարկիչն է պատասխանատու որոշելու՝ որ եթերաժամին ցուցադրի ինքնագովազդի բլոկը:

Ամերիկյան PBS հեռուստաընկերությունում, օրինակ՝ կա բաժին, որն ինքնագովազդ է պատրաստում թե՛ նորությունների, թե՛ հեռուստաֆիլմերի, թե՛ մանկական հաղորդումների համար: Արևմտյան հեռուստաընկերություններում կամ հեռուստացանցերում վաղուց արդեն հատուկ փրոմոբաժիններ են ստեղծված, որոնք էլ զբաղվում են եթերային ինքնագովազդի թողարկման աշխատանքներով [5]:

Այսպիսի բաժիններում աշխատում են սցենարիստներ, պրոդյուսերներ, ռեժիսորներ, եթերային դիզայներներ, ինչպես նաև ստեղծագործական և վարչական այլ աշխատակիցներ: Հայաստանում նման բաժիններ դեռևս չկան:

Փրոմո հոլովակների տեղադրման ռազմավարությունը նույնպես հստակ չէ հայկական հեռուստաընկերություններում: Ինչպես «Հ2»-ում նշեցին, տեղադրում են այնտեղ, որտեղ ազատ տեղ են ունենում: Միայն «Արմենիա» հեռուստաընկերությունում նշեցին, որ փրոմո հոլովակները հեռուստաեթերի զտման հարցեր է հաճախ լուծում՝ նախ պարզել, որ հաղորդումներն ու ծրագրերն են պահանջարկված, ապա զարգացնել եթերային քաղաքականության հայեցակարգը՝ ի նպաստ հեռուստալուրտում մրցակցային առավելությունների ձեռքբերման:

Ընդգծենք, որ փրոմո հոլովակների ցուցադրումը կարևոր է ու արդյունավետ՝ առանձնացնելով տվյալ հեռուստաընկերությունը տասնյակ մրցակիցներից: Իրականություն է նաև այն, որ եթերային փրոմոուշընը չի կարող փրկել թույլ ծրագիրը: Հաճախ հեռուստաընկերության մենեջերները համոզված են լինում, որ եթե տևականորեն գովազդեն ծրագիրը, այն ավելի մեծ հաջողություն կունենա: Ավաղ, թույլ ծրագիրը, միևնույն է, կտապալվի, և այս պարագայում ոչինչ չես կարող անել: Ամենաբարդը դրանում հեռուստաալիքի դեկավարությանը համոզելն է, որը ծրագրի մեջ շատ ժամանակ ու միջոցներ է ներդրել [4]:

Հայկական հեռուստաընկերությունների փրոմո հոլովակները կամ անոնսները ցուցադրվում են բացառապես վարկանշային հաղորդումների ժամանակ: Հաղորդումների փրոմո հոլովակները սկսվում են հեռարձակվել արդեն երեք օր առաջ՝ քիչ հաճախականությամբ, իսկ որքան մոտենում են հաղորդման օրվան, ցուցադրման հաճախականությունը

բարձրանում է, որպեսզի ավելի շատ մարդ հնարավորություն ունենա հիշելու. ուսումնասիրողները հաշվարկել են տեղեկատվության մեծ ծավալի պայմաններում մարդը կհիշի այն տեղեկատվությունը, որը տեսել է երեք օր առաջ: Փրոմո հոլովակների ամենից հազեցած բլոկն ունի «Շանթ» հեռուստաընկերությունը, այնուհետև «Առաջին ալիք»-ը ինչը, սակայն, արդյունավետության տեսանկյունից այնքան էլ դրական չի համարվում, իսկ ամենից քիչ միավոր է ընդգրկված «Երկիր մեդիա» և «Կենտրոն» հեռուստաընկերությունների փրոմո հոլովակների բլոկում:

Այս հեռուստաընկերությունները փրոմո-հոլովակները կիրառում են հեռուստալսարանի ընդլայնման, հեռուստաալիքում տեղ գտած նորարարությունների, նոր հեռուստածրագրերի մասին հեռուստալսարանին տեղեկացնելու, հեռուստաալիքի իմիջի ստեղծման համար:

Արդյունքների վերլուծություն: Փրոմո-հոլովակների կիրառության նպատակը արտադրանքի ավելի լավ վաճառքն է, որպեսզի հեռուստադիտողը գովազդի ժամանակ չլքի ալիքը: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ փրոմո-հոլովակների կիրառությունն իսկապես տեղին ու ճիշտ ռազմավարություն է հեռուստաալիքի կողմից, որովհետև հեռուստադիտողին պետք է անընդհատ «համոզել», որ չփոխի ալիքը:

Միջազգային հեռուստալսարանին հայտնի Discovery ալիքի կարգախոսն է՝ «Ճանաչի՛ր, քո աշխարհը», որն իր տեղն ունի ալիքի բոլոր նյութերում և օգտագործվում է շուկայում տեղորոշման, ինչպես նաև հեռուստատեսային այլ արտադրողներից հեռուստաալիքը տարանջատելու, տարբերակելու համար: Այդ կարգախոսն օգտագործվում է Discovery-ի ստեղծման օրվանից ի վեր:

Discovery-ի էությանը վերաբերող հարցերին ֆոկուս-խմբերի մասնակիցների տված պատասխաններից ամենատարածվածն է հետևյալ բնորոշումը՝ «Այստեղ ես կարող եմ ճանաչել ինձ շրջապատող աշխարհը»: Այնպես որ, կարգախոսը դառնում է հեռուստաալիքի խոստումը հեռուստադիտողին, որը հեռուստաընկերությունը պարտավոր է կատարել: Սա ուժեղ և կայուն մեդիա-բրենդի մի օրինակ է միայն և բազմալիք տիեզերքում յուրաքանչյուր հեռարձակող պետք է ձգտի գտնել, զարգացնել կամ ստեղծել իր յուրօրինակ տեղը, իր առանձնահատուկ նիշան [6]:

Ժամանակին ամերիկյան հեռուստաեթերում միևնույն հաղորդավարի ձայնը կարելի էր լսել տարբեր ալիքներում: Ավելի ուշ առանձին ալիքներ լավագույն մեկնաբանների հետ բացառիկ պայմանագրեր ստորագրեցին: Այսպիսով՝ տվյալ հաղորդավարի ձայնը դառնում էր տվյալ ալիքի ձայնը: Միացնելով ալիքը և լսելով ծանոթ ձայնը՝ հեռուստադիտողն իսկույն որոշակիորեն կապվում էր տվյալ ալիքի հետ, նույնիսկ եթե չէր հիշում, թե դա որն էր: Խնդիրն այն է, որ Ամերիկայում թանկ հաճույք է հաղորդավարի հետ բացառիկ պայմանագիր կնքելը:

Ալիքներից շատերն օրվա տարբեր ժամանակահատվածների համար օգտագործում են տարբեր ձայներ, օրինակ՝ ցերեկը կանացի ձայն են օգտագործում, քանի որ ցերեկային լսարանի մեծ մասը կանայք են, որոնք զուգադրում, նույնացնում են իրենց կանացի ձայնի հետ: Ինչ-որ պատճառով հեռուստացանցերը գերադասում են կանացի ձայնը չօգտագործել երեկոյան: Հնարավոր է, որ ինչ-որ հետազոտությունների արդյունքներն են նրանց բերել այդ համոզման, իսկ գուցե դա պարզապես ավանդական, պահպանողական մտածելակերպ է:

Հայկական հեռուստաընկերությունները ևս «մենաշնորհել են» հայտնի հեռուստադեմքերի ծայները՝ որպես փրոմոյի գործուն տարր:

Այսուհանդերձ, համաձայն հեռուստաթերթի մոնիտորինգի ու փորձագետների կատարած դիտարկումների՝ հեռուստաընկերության մասին փրոմո-հոլովակների կիրառման մոդելը մեզանում դեռևս շատ տարածված չէ, հատկապես, երբ համեմատություններ ենք անցկացնում միջազգային հեռուստաալիքների հետ, ինչպիսիք են՝ Boston Globe, CNN հեռուստաալիքները:

Մոնիտորինգային հետազոտությունների արդյունքների համաձայն՝ CNN-ի եթերի 15%-ը CNN-ի մասին է: Հայկական հեռուստաշուկայում այս ռազմավարությունը ամենից շատ բնորոշ է «Շանթ» հեռուստաընկերությանը [5]:

«Երկիր մեդիա» հեռուստաընկերությանը բնորոշ է նաև սոցիալական ուղղվածություն ունեցող փրոմո-հոլովակների ցուցադրման փորձը, որը նպատակ ունի հեռուստադիտողի վստահությունը շահել ու ձևավորել դրական իմիջ:

Եզրակացություն: Մրցակցելու տեսանկյունից առաջին և ամենից սուր պայքարով աչքի ընկնող ենթախմբում «Առաջին ալիք», «Շանթ» և «Արմենիա» հեռուստաալիքներն են, երկրորդ խմբում մրցակցում են «Հ2», «Արմնյուզ» հեռուստաալիքները, իսկ երրորդ խմբում՝ մնացած բոլոր հեռուստաալիքները: Այս տվյալները հաստատում են GFK Telecontrol-ի եթային մշտադիտարկումները:

«Երկիր մեդիա» հեռուստաալիքի ներկայացուցիչները հավելում են, որ իրենք մրցակցությունը դիտարկում են բովանդակային հարթությունում և այդ տիրույթում մրցակցում են «Արմնյուզ»-ի հետ, քանի որ երկու հեռուստաալիքով էլ երկու ժամը մեկ եթերում են լուրերի թողարկումները:

«Հ»-ում մրցակցությունն այլ հեռուստաալիքների հետ դիտարկվում է որպես գովազդ ձեռքբերելու համար պայքար, այսինքն՝ մրցակցությունը վարկանիշների համար է, ինչն էլ գովազդային շուկայում որոշիչ գործոն է: Ըստ այդմ էլ «Արմենիա», «Շանթ», «Առաջին ալիք» հեռուստաընկերություններ են հիմնական «հակամարտողները», քանի որ գովազդի ամենամեծ մասնաբաժինը նրանցն է:

«Կենտրոնում» այն կարծիքին են, որ բոլոր հեռուստաալիքներն էլ միմյանց հետ մրցակցում են, մրցակցությունից դուրս է միայն «Շողակաթ» հեռուստաալիքը: Այդ պատկերացումը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ «Շողակաթը» միակն է հայկական հեռուստաշուկայում, որը գովազդ տեղադրելու իրավունք չունի, սնվում է պետական բյուջեից և հանրային ուղղվածություն ունի:

Ամփոփելով նշված դիրքորոշումները՝ հայկական հեռուստաընկերությունները մրցակցությունը հիմնականում ընկալում են բացառապես գովազդ, հետևաբար նաև վարկանիշի համար մղվող պայքար, իսկ մրցակցությունը՝ հանուն բարձրորակ եթերի, ըստ էության, մղվում է հետին պլան:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Շ. Ավետիսյան, Հեռուստաընկերությունների եթերային ինքնագովազդը, Տեսության և պատմության հարցեր, ԵՊՀ Ժուռնալիստիկայի ֆակուլտետ, Պրակ է, 2006 թ:

2. Լ. Հ. , Հեռուստատեսային բրենդինգ, Ինտերնյուսի գրադարան, 2001

3. Պ. Գ., Հեռուստատեսության ստեղծագործական մենեջմենտ, Ինտերնյուսի գրադարան, խմբ., թրգ.՝ Մ. Հարությունյան, 2005 թ.

4. Кузнецов В. Ф., Связи с общественностью: Теория и технологии, Учебник для студентов вузов, 2-е изд., доп. и перераб., Аспект Пресс, Москва, 2008

5. Max Sutherland, ‘Advertising and the Mind of the Consumer: What Works, What Doesn't, and Why’, 2008 (3rd Revised edition)

6. Herman Hessen, Promotion und Brending, Hamburg, 2004, seit. 35. 2

Առցանց ռեսուրսներ

7.»Առաջին ալիքի» պաշտոնական կայքէջ, www.armtv.com

8.»Արմենիա» հեռուստաընկերության պաշտոնական կայք էջ, www.armeniatv.am

9. «Երկիր մեդիա» հեռուստաընկերության պաշտոնական կայք էջ, www.yerkirmedia.am/

«Շանթ» հեռուստաընկերության պաշտոնական կայք էջ, www.shanttv.com

10.»Կենտրոն» հեռուստաընկերության պաշտոնական կայք էջ, www.kentron.tv

12.«Հ2» հեռուստաընկերության պաշտոնական կայք էջ, www.tv.am/am

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕКЛАМЫ В АРМЯНСКИХ ТЕЛЕКАНАЛАХ

Ассистент Г.А. Мурадян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: телекоммуникационные компании Армении, эфирная самореклама, новостные программы, промо, телезрители, слоганы телеканалов, эфирная конкуренция.

Все телекомпании в мире борются за одну общую цель: как привлечь внимание зрителя.

Программная политика и маркетинговые отношения называются саморекламой на телевидении. Количество времени, проведенного за границей для телевизионной рекламы, оценивается в миллиарды долларов, поскольку информирование о предлагаемых программах является решающим и важным при выборе другого канала.

Телевизионная и телевизионная демонстрация помогает зрителю сделать правильный выбор, какие телепрограммы ему интересны и когда смотреть.

PECULIARITIES OF SELF-PROMOTION IN ARMENIAN TV CHANNELS

Assitent G. A. Muradyan

SUMMARY

Key words. Armenian TV channels, self-promotion of TV channels, news programs, promotional videos, TV audience, TV channel slogans, competition in TV companies.

All TV companies in the world are struggling for one common purpose, such as attracting viewer's attention. Today people are provided with multiple TV channels including, satellite, cable and internet.

Relations between program policy and marketing is called self-promotion of TV stations. Self-promotion of TV stations should be flexible, consistent with programme policy, changing audiences, and other characteristics of television.

The amount of time spent abroad for TV commercials is estimated billions of dollars, as being informed of the proposed programs is decisive and important in switching to another channel.

Self-promotion of TV content contributes viewer's ability to make the right choice, what kind of TV program he / she is interested in and when to watch it. This is the most valuable tool for expanding TV audience.

ԱՆՁՆԱԿԱՆ ԴԵՐԱՆՈՒՆՆԵՐԻ ՀՈՒՆՎԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐՆ ՈՒ
ԿԻՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՊԵՐԻ ՀԵՏ

Ասիսպրենտ Գ. Ա. Մարյան
Լեզուների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Մաքուր խոսք, հայոց լեզու, առանձնահատկություն, քերականական կանոններ, անձնական դերանուններ, կապերի հոլովառություն:

Արդիականությունը: Մարդը հասարակական էակ է, և նա չի կարող գտնվել խմբից, կոլեկտիվից դուրս: Բնականաբար, գտնվելով նրանց մեջ՝ ստեղծվում են միջանձնային հարաբերություններ, որոնց կարգավորման գործում խոսքն ունենում է իր կարևոր դերը (5):

Խնդիրները: Ամեն մի լեզու յուրահատուկ օրինաչափությունների ու երևույթների համակարգ է: Ցանկացած խախտում այդ համակարգում անհետևանք չի մնում և կործանարար է լեզվի կառույցի համար (5):

Անթույլատրելի են այն բառակազմական, քերականական, լեզվաոճական սխալները, որոնք քերականական կանոնների անտեսման կամ օտար ձևերի ընդօրինակման հետևանք են: Այդպիսի խոտորումները ժամանակի ընթացքում աստիճանաբար ավելի ու ավելի են թափանցում մեր խոսք, ժողովուրդն ընտելանում է դրանց, և սխալ ձևերի առջև բարեհաճորեն բացվում են «լեզվի դռները» (5):

«Եթե մարդիկ ավելի հաճախ լսեին իրենք իրենց, ապա կսկսեին քիչ խոսել» Մ. Ավագյան (4):

Նպատակը: Այս երևույթի դեմ պայքարի մեջ անհրաժեշտ է վեր հանել լեզվի քերականական կանոնները, օրինակների վրա ցույց տալ և ամրապնդել:

Հայոց լեզվի դասընթացի հնարավորությունների սահմաններում անդրադարձ է կատարվում այս կամ այն քերականական ձևի խախտմանը:

Այսօր առավել կենսունակ են դերանվանական կիրառության սխալները: Այդ իսկ պատճառով դասավանդման գործընթացում (անկախ օրվա թեմայից) ուշադրություն է դարձվում սխալ կառույցներին, տեղում ուղղվում, բացատրվում է, ուսանողները հետևություն են անում՝ բերելով արդեն իսկ ճիշտ օրինակներ:

Ինչպես բոլոր խոսքի մասերը, այնպես էլ դերանունը սկսում են անվան բացատրումից՝ դերանուն՝ անվան դեր կատարող: Գրատախտակին գրում են նախադասություններ, որոնց մեջ գոյականները, ածականները, թվականներն ու մակբայները կրկնվում են, դիմում են ուսանողներին, որպեսզի իրենք ավելորդ կրկնությունները փոխարինեն այնպիսի բառերով (դերանուններով), որոնք գեղեցիկ կդարձնեն խոսքը:

Այնուհետև անցնում են դերանունների տեսակներին՝ անձնական, ցուցական, փոխադարձ, հարցական, հարաբերական, որոշյալ, անորոշ և ժխտական (1):

Ինչպես գիտենք, անձնական դերանունները գործածվում են անձերի անունների փոխարեն և մատնացույց են անում խոսող, խոսակից կամ մի երրորդ անձ՝ առանց դրանք անվանելու (2):

Անձնական դերանուններն ունեն երեք դեմք՝ I, II, III, երկու թիվ՝ եզակի և հոգնակի, հոլովվում են դերանվանական հոլովմամբ.

Եզակի թիվ, հոգնակի թիվ

I դ. – ես ինքս, մենք ինքներս

II դ. – դու ինքդ, դուք ինքներդ

III դ. – նա ինքը նրանք իրենք (2)

Դերանվանական հոլովմանը առնչվող հարցեր են տալիս ուսանողներին, որպեսզի պատկերացում կազմեն նրանց իմացության չափի մասին: Իմ օգնությամբ անձնական դերանունները հոլովվում են գրատախտակին և ուշադրություն դարձնում արմատի փոփոխությանը՝ ես – իմ – ինձ, դու – քո – քեզ, նա – նրա – նրան, մենք – մեր – մեզ, դուք – ձեր – ձեզ և ... (1)

Հիշեցում՝ I և II դեմքերի **ինքս, ինքդ, ինքներս, ինքներդ** սաստկական ձևերը միայն ուղղական հոլովով են գոր-

ծածվում, իսկ II դեմքի սաստկականների վերջին տառը՝ **դ** դիմորոշ հոդը, արտասանվում է **տ**, գրվում՝ **դ**: III դեմքի **ինքը**, **իրենք** սաստկականները առանձին հոլովվում են և որոշակի դժվարություն են ներկայացնում խոսքի կառուցման ժամանակ: Համեմատելու համար գրատախտակին գրում են հետևյալ նախադասությունները.

1. Հայկը հաղորդեց հորը, որ **նրա** բացակայության ժամանակ զանգահարել են **իրեն**:

2. Հայկը հաղորդեց հորը, որ **իր** բացակայության ժամանակ զանգահարել են **նրան**:

Բացատրում են, որ այսպիսի դեպքերում **ինքը** (իր, իրեն, իրենք...) դերանունը նշում է գլխավոր գործողությունը կատարողին, քանի որ I դեպքում զանգահարել են իրեն՝ Հայկին, հոր (նրա) բացակայությամբ, իսկ երկրորդ դեպքում զանգահարել են հորը (նրան)՝ դարձյալ իր՝ Հայկի բացակայությամբ:

Ահա այս օրինաչափության չիմանալն է, որ սխալներ է հարուցում: (4)

Նշում են նաև, որ անձնական դերանվան II դեմքի հոգնակի ձևերը գործածվում են նաև եզակիի նշանակությամբ (քաղաքավարական հոգնակի): Այդ դեպքում II դեմքի հոգնակի ձևերը պետք է գրել մեծատառով՝ **Դուք**, **Ձեր**, **Ձեզ**, **Ձեզնից**, **Ձեզնով** և այլն (1):

I և II դեմքի անձնական դերանունները **մոտ**, **վրա**, **հետ**, **համար**, **պես**, **նման** կապերի հետ գործածվում են տրական հոլովով՝ ինձ մոտ, մեզ համար, քեզ պես, ձեզ հետ և այլն (3): Տարածված սխալներից խուսափելու համար (իմ մոտ, քո վրա, մեր համար, ձեր նման և ...) բերում են օրինակներ, ինչպես՝

Մեզ համար կարևոր է երկրի կայունությունը:

Ուզում են **քեզ մոտ** թողնել երեխային:

Ձեզ հետ կարևոր խոսակցություն ունեն:

Բերված վեց կապերին երբեմն ավելացնում են **չափ**-ը, սակայն պետք է ասել, որ **ինձ չափ, քեզ չափ ...** գրական համարված կառույցները արդեն իրենց դիրքերը զիջել են **իմ չափ, քո չափ** ձևերին(3):

Նշեմ, որ **մոտ, վրա** կապերը կարող են հոլովված ձևերով հանդես գալ՝ **մոտով, մոտից, վրայով, վրայից**: Նման դեպքում I և II դեմքի անձնական դերանունները գործածվում են սեռական հոլովով՝ **իմ մոտից, քո մոտով, մեր վրայից, ձեր վրայով**:

Օրինակ՝

Ինձ մոտ կար մեծ գումար:

Բայց՝ **իմ մոտից** տարել են այդ գումարը:

Վերոնշյալ վեց կապերի հետ III դեմքի անձնական դերանունը (նա ինքը) գործածվում է սեռական հոլովով՝ **նրա հետ, իր հետ, նրանց մոտ, իրենց համար, իր վրա** (իրեն պես, իրեն համար, իրեն մոտ... հնացած ձևեր են):

Որպես կանոն՝ **բացի** կապը պահանջում է բացառական հոլովով լրացում, իսկ **առանց**-ը՝ տրականով՝ **բացի քեզնից, առանց քեզ**: **Դեպի** կապը I և II դեմքի անձնական դերանունների դեպքում վերցնում է տրականով ձևը՝ **դեպի ինձ, քեզ, մեզ, ձեզ**, իսկ III դեմքի հետ պահանջում է ուղիղ ձևը՝ **դեպի նա** (3):

Այս բացատրությունից հետո ուսանողները նշված կապերով և անձնական դերանուններով նախադասություններ են կազմում:

Վերջում հիշեցնում եմ, որ **ինքը, իրենք** սաստկականները սխալ է գործածել իրերի անունների փոխարեն, ինչպես՝

Դիմամո մարզադաշտը վերջերս է վերանորոգվել:
Ինքը առանձնանում է մյուս մարզադաշտերից:

Ինքը դերանունը մարգադաշտ բառի փոխարեն է գործածվել, որը սխալ է:

Եզրակացություն: Եվ այսպես՝ քերականական կանոնների ճիշտ յուրացումից է կախված գեղեցիկ ու մաքուր խոսքը:

«Խոսքը մարդուն տրված է ոչ թե ինքնաբավարարման, այլ այն միտքը, այն զգացմունքը, ճշմարտության և ոգեշնչման այն մասը, որ ինքն ունի, մարմնավորելու և ուրիշ մարդկանց հաղորդելու համար» Հ.Գ. Կորոլենկո (5):

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Յու. Ավետիսյան, Հ. Ջաքարյան, Ձևաբանություն, Երևան, 2008:
2. Է. Աղայան, Հ. Բարսեղյան, Հայոց լեզու, Երևան, 1994:
3. Հ. Գալստյան, Ճիշտը և սխալը, Երևան, 2007:
4. Մ. Ավագյան, Խոհեր մայրենի լեզվի մասին, Երևան, 1988:
5. Զ. Գյուլամիրյան, Խոսքի զարգացում, Երևան, 2013:

ПАДЕЖНЫЕ ФОРМЫ ЛИЧНЫХ МЕСТОИМЕНИЙ И ИХ УПОТРЕБЛЕНИЕ С ПРЕДЛОГАМИ

Ассистент С.С. Сафарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: грамотная речь, армянский язык, особенность, грамматические правила, личные местоимения, предложное управление.

Каждый язык – это система особенных закономерностей и явлений. Любое нарушение данной системы является разрушителем структуры языка.

На сегодняшний день наиболее частыми являются ошибки в употреблении местоимений.

**CASE FORMS OF PERSONAL PRONOUNS AND THEIR
USE WITH PREPOSITIONS****Assistant S. S. Safaryan****SUMMARY**

Keywords: grammatical speech, Armenian language, peculiarity, grammar rules, Personal Pronouns, case declination.

Each language is a system of specific regularities and phenomena. Any breakdown of this system is destructive for the language structure.

Currently, the most common mistakes are in the use of pronouns.

To avoid such mistakes it is necessary to follow the laws of the Armenian language.

**ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵԻ
ԳՈՐԾՈՒՆԵՌՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏԻ
ԱՐՇԵՍՏԱՎԱՐԺԵՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՎՐԱ**

*Մ.գ.թ., դոցենտներ Վ.Ա.Սմբադյան, Տ.Գ.Սիմոնյան
Հ.Գ.Թովալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Օլիմպիական խաղեր, սիրողականություն, արհեստավարժություն, թույլատրություն, փոխհատուցում, նյութական, հորի:

Արդիականությունը: Արդի ժամանակշրջանում արհեստավարժ մարզիկ հասկացությունը չի առաջացնում գրեթե ոչ մի հակասություն մարզիկների սպորտային գործունեության մեջ, սակայն դա այդպես չէր բավականին երկար ժամանակաշրջան, և պրոֆեսիոնալ մարզիկների մուտքը դեպի օլիմպիական սպորտ գտնվում էր ՄՕԿ-ի խիստ հսկողության տակ: Չնայած այն հանգամանքին, որ վերոնշյալը հարցը գործնականում ստացել է իր լուծումը և արհեստավարժ մարզիկները ներխուժել են օլիմպիական սպորտ, վերաբեր-

մունքը տարբեր մանկավարժ գիտնականների մոտ միանշանակ չէ այդ հարցի վերաբերյալ: Արդի ժամանակում դրա գլխավոր պատճառը խթանիչների օգտագործումն է մեծ սպորտում [1,3,6]:

Հետազոտության նպատակը: Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի գործունեության հիման վրա ուսումնասիրել նրա ազդեցությունը սպորտի արհեստավարժեցման գործընթացի վրա: Ինչպես նաև ուսումնասիրել սիրողականության և արհեստավարժության հասկացությունների փոփոխությունները օլիմպիական շարժման մեջ:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի գործունեության հիման վրա ուսումնասիրել նրա ազդեցությունը սպորտի արհեստավարժեցման գործընթացի վրա: 2. Հետազոտել սիրողականության և արհեստավարժության հասկացությունների փոփոխությունները օլիմպիական շարժման մեջ: 3. Բացահայտել Օլիմպիական խարտիայում իրականացված փոփոխությունները և նրանց ազդեցությունը արհեստավարժ մարզիկների վրա:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. մասնագիտական գրականության տվյալների ուսումնասիրում և ընդհանրացում, 2. վերլուծություն և համադրում, 3. Էմպիրիկ մեթոդներ՝ դիտարկում, համեմատություն և այլն:

Արդյունքների վերլուծություն: Սիրողական և արհեստավարժ հասկացությունների սահմանման մեկնաբանումը տարբեր մարզաձևերում դարձավ քննարկման թեմա արդեն իսկ ՄՕԿ-ի հիմնադիր կոնգրեսում, որը կայացավ 1894-ին՝ Փարիզում: Առաջին անգամ ՄՕԿ-ը հրապարակեց սիրողականության կանոններն իր №1 Բյուլետենում [1,2,6]: Նրանում ասվում էր, որ սիրողական մարզիկն այն անձն է, որը երբեք չի մասնակցել այն մրցումներին, որոնք նախատեսված են բոլորի համար, չի մրցել գումարի կամ գումարային մրցանակ

ստանալու նպատակով այլ աղբյուրից, չի մասնակցել մրցույթներին պրոֆեսիոնալ մարզիկների հետ, չի եղել ֆիզիկական կուլտուրայի վճարովի ուսուցիչ կամ հրահանգիչ, ինչպես նաև նշվում էր, որ մարզիկը չի կարող լինել սիրողական մի մարզաձևում և արհեստավարժ՝ մյուսում:

1911թ. ՄՕԿ-ի 13-րդ նիստում որոշում կայացվեց, որ բոլոր նախանշված պահանջները մնում են նույնը, սակայն Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն թույլ տվեց մարզիկներին ստանալ ծախսերի փոխհատուցում, այս մոտեցումը գործեց մինչև 1920թ. [4,5]: 1921թ. կայացած ՄՕԿ-ի 5-րդ կոնգրեսում կանոնների մեջ կատարվեցին մի շարք փոփոխություններ: ՄՕԿ-ը Միջազգային մարզական ֆեդերացիաներին թույլատրեց իր մարզաձևում ինքնուրույն որոշել «սիրողական» մարզիկ կարգավիճակը:

1925թ. մարզիկները փոխհատուցման իրավունք ստացան այսպես կոչված կորցրած ժամանակի համար, ոչ ավելի, քան երկու շաբաթ ժամկետով: Սակայն հենց այդ ժամանակաշրջանում ֆուտբոլ և մեծ թենիս մարզաձևերը երկար ժամանակով հանվեցին օլիմպիական խաղերի ծրագրից՝ ՄՕԿ-ի և ՄՄՖ-ի տարածայնությունների պատճառով [4,5,6]:

1947թ. ՄՕԿ-ի հերթական նիստում որոշում ընդունվեց, որ սիրողական մարզիկը այն անձն է, որի կապը սպորտի հետ երբևիցե չի հետապնդել ոչ մի տեսակ նյութական շահույթ: Այս կերպ Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն ձևակերպեց օլիմպիական խարտիայի 26-րդ կետը, որն էլ բնորոշում էր սիրողական մարզիկի կարգավիճակը: 1950-1970թթ. Միջազգային օլիմպիական կոմիտեին կից գործում էր նաև հատուկ հանձնաժողով, որի հիմնական գործառույթն էր՝ բացահայտել այն մարզիկներին, որոնք խախտել են օլիմպիական խարտիայի 26-րդ կետը և զրկել նրանց «Սիրողականի» կարգավիճակից:

1964թ. ՄՕԿ-ի նիստի ժամանակ, որը տեղի ունեցավ Տոկիոյում, ԽՍՀՄ-ը առաջարկեց սիրողական մարզիկ բացատրության այլ տարբերակ, որում ասվում էր, որ սիրողական մարզիկը չի կարող մասնակցել միայն արհեստավարժների հետ մրցույթներում, սակայն ՄՕԿ-ը այն մերժեց [2,4,6]:

Հետագայում Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն մեղմացրեց իր մոտեցումը և 26-րդ կանոնի նոր խմբագրման մեջ հայտնվեցին նոր կետեր, մասնավորապես՝ մարզիկին թույլատրվում էր օգնություն ստանալ իր երկրի Ազգային օլիմպիական կոմիտեի և Ազգային մարզական ֆեդերացիայի կողմից (տարվա կտրվածքով՝ 30-60 օր ժամանակահատվածում): Այդ օգնությունն իր մեջ ընդգրկում էր ճանապարհածախսը, կացարանը, սնունդը, մարզական գույքի և սարքավորումների ձեռքբերումը, ինչպես նաև գումարային միջոցներ՝ չնախատեսված ծախսերի համար (մարզական գործունեության հետ կապված բուժում և բուժապահովագրություն):

1972թ. փետրվարի 1-ին Սապորոյում կայացած ՄՕԿ-ի նիստի գլխավոր հարցերից մեկն էր մարզիկների օլիմպիական խաղերին մասնակցելու թույլտվության հարցը, որտեղ ծավալվեց սուր բանավեճ, այն մասին, որ դահուկային և միջարք այլ միջազգային ֆեդերացիաներ լիարժեք չեն կատարում Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի թիվ 26-րդ կանոնի նոր խմբագրության պահանջները: Այս տարածայնությունները հանգեցրին նրան, որ հանրաճանաչ ավստրիացի լեռնադահուկորդ Կառլ Շրանցը գրկվեց իր օլիմպիական ոսկե մեդալից: Պատճառը այն էր, որ նա իր մարզահագուստի վրա կրել է հովանավոր ընկերության տարբերանշանը և դրա համար ստացել գումար, այսինքն՝ զբաղվել է գովազդային գործունեությամբ ինչն արգելվում էր կանոններով:

1974թ. ՄՕԿ-ի հերթական նիստին թիվ 26-րդ կանոնում կատարվեցին զգալի փոփոխություններ, որոնք մինչ այդ գործող «սիրողականություն դրույթի» անվանման տեղը ստացան նոր «Թույլտվության դրույթ» անվանումը: ՄՕԿ-ը թույլ տվեց մարզիկներին աշխատավարձ ստանալ մրցումներին նախապատրաստվելու ժամանակահատվածում, ինչպես նաև գումարային փոխհատուցում ճանապարհաձախսի, կացարանի, սննդի, սպորտային գույքի և հանդերձանքի համար, իսկ ուսանող-մարզիկները՝ կրթաթոշակներ ստանալու իրավունք [2,3,5,6]: 1981թ. ՄՕԿ-ի 11-րդ նիստի ժամանակ, որտեղ մասնակցեցին նաև մարզիկները, կանոններում չկատարվեցին ոչ մի փոփոխություններ և արհեստավարժ մարզիկների մասնակցություն արգելքը օլիմպիական խաղերին մնաց ուժի մեջ, սակայն ՄՕԿ-ը թույլ տվեց ՄՄՖ-ին ինքնուրույն որոշել նրանց թույլատրությունը օլիմպիական խաղերին:

1985թ. ՄՕԿ-ի կազմկոմիտեն առաջարկություն արեց թույլատրել մինչև 23 տարեկան պրոֆեսիոնալ մարզիկներին օլիմպիական մարզաձևերին մասնակցելու (ֆուտբոլ, մեծ թենիս, մականախաղ): Նույն տարվա հոկտեմբեր ամսին ՄՕԿ-ի ՄՄՖ-ի և ԱՕԿ-ի համատեղ նիստում թիվ 26 կանոնի փոխարեն քննարկվում էր այսպես կոչված «Աթլետի կոդեքսը», որը գրեթե վերացրեց արհեստավարժ և սիրողական մարզիկ հասկացությունների միջև սահմանագիծը: 1987թ. Ստամբուլում կայացած Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի 92-րդ նիստում օլիմպիական խաղերին թույլատրեցին մասնակցել պրոֆեսիոնալ թենիսիստներին և աթլետներին: Իսկ 1989թ. օլիմպիական խաղերին առաջին անգամ իրավունք ստացան մասնակցել արհեստավարժ բասկետբոլիստները:

Հետագա ժամանակահատվածը ցույց տվեց, որ օլիմպիական սպորտը շատ արագ հարմարվեց պրոֆեսիոնալ

մարզիկների ներկայությանը, իսկ 1990թ. կեսերից այդ հարցի շուրջ քննարկումները գրեթե ավարտվեցին: Արհեստավարժ մարզիկների մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին նպաստեց սպորտի հանրաճանաչեցմանը:

Եզրակացություն: Ուսումնասիրվող հարցին վերաբերող բազմաթիվ մասնագիտական գրական աղբյուրների ուսումնասիրման, ընդհանրացման և վերլուծության հիման վրա մենք եկանք հետևյալ եզրակացության.

1. Դարասկզբին, երբ բավական խորն էին կարծրատիպերը, օլիմպիական սպորտի տարանջատումը «սիրողականների» և «արհեստավարժների» ուներ ոչ միայն գաղափարական, այլև քաղաքական, ռասսայական և դասակարգային դրդապատճառներ:

2. Սպորտի զարգացման պատմության մեջ XX դարի մինչև 90-ական թվականները, երբեմն բավականին կոշտ, երբեմն ավելի մեղմ, սակայն Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն իր որոշումներով անընդհատ խոչընդոտում էր արհեստավարժ համարվող մարզաձևերի և առանձին մարզիկների մուտքն օլիմպիական սպորտ և օլիմպիական շարժում:

3. Օլիմպիական շարժման առաջընթացը արհեստավարժ մարզիկների խաղերին մասնակցելու թույլտվությունից հետո նկատվել է բազմաթիվ չափանիշներով: Ավելացել է մարզաձևերի, մարզիկների և պետությունների քանակը, տեղի է ունեցել մարզագույքի և սարքավորումների կատարելագործում, ինչը նպաստել է արդյունքների աճին:

4. Արդի ժամանակում գործող իրականությունները ցույց տվեցին, որ օլիմպիական խաղերը չեն կարող զարգանալ առանձին պրոֆեսիոնալ սպորտից և պրոֆեսիոնալ մարզիկներից, ուստի Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն թույլատրեց արհեստավարժների մասնակցությունը օլիմպիական

խաղերին, որոնք էլ այդ մրցումները վերածեցին մեծ տոնակատարության:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Миллер Д., Развитие олимпийского движения // Международное спортивное и олимпийское движение. - М.: ЦООНТИ, ФиС, 1991, № 4-5, с. 7-11.

2. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др.; под общ. ред.

3. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др.; под общ. ред. В.Н.Платонова. – В 2 т. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т. 2.

4. Фомин Ю.А., Профессионализация современного большого спорта // Теория и практика физ. культуры. 1989, № 4, с. 22-24.

5. Энциклопедия олимпийского спорта / [под общ. ред. В.Н.Платонова]. – В 5 т. – Т. 1. – К.: Олимп. лит., 2002. – С. 383–491.

6. Энциклопедия олимпийского спорта / [под общ. ред. В.Н.Платонова]. – В 5 т. – Т. 2. – К.: Олимп. лит., 2002. – 583 с.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО КОМИТЕТА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

К.П.Н., доцент В.А.Смбатян, К.П.Н., доцент Т.Г.Симонян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: олимпийские игры, любитель, профессионализм, разрешение, возмещение, материальное, хобби.

В данной статье путем исследования, обобщения и анализа, имеющихся в литературе научных данных, авторы попытались показать, каким образом деятельность Международного Олимпийского Комитета повлияла на становление и последующую профессионализацию Олимпийского движения. Так же, пути профессионализации отдельных видов спорта и их влияние на популярность Олимпийских игр.

**THE INFLUENCE OF INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE ON
THE PROCESS OF PROFESSIONALIZING SPORT****PhD, Associate Professor V. Smbatyan,****PhD, Associate Professor T. Simonyan****SUMMARY**

Key words. Olympic Games, amateur, professional sport, permission, compensation, material, hobby.

In this article the authors have tried to show the influence of International Olympic Committee on the formation and professionalization of Olympic movement by means of research, generalization and analyses of scientific data in the literature. As well as the professionalization of individual sports and their influence on the popularity of the Olympic Games.

**ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԽԱՂԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ**

Դասախոս Վ.Հ. Ստեփանյան

**Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության
և մեթոդիկայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Հայկական ազգային խաղեր, դեռահաս դպրոցականներ, շարժողական ակտիվություն, ֆիզիկական պատրաստություն, ազգային ավանդույթներ:

Արդիականություն: Հայ ժողովրդական խաղերը ուղեկցել են դեռևս նախնադարից: Ժամանակի ընթացքում դրանք թերևս կրել են փոփոխություններ, բայց երբեք դուրս չեն եկել ժողովրդի կենցաղից:

Խաղերը եղել են տարբեր բնույթի՝ քաղաքացիական-մրցակցական, ռազմական-մրցակցական, մարմնամարզական, կենցաղային և այլն: Հայկական ազգային խաղերի միջոցով ժողովուրդը ստուգել և գնահատել է հասունացող

սերնդի աշխատանքային, ֆիզիկական ու մարտական պատրաստության աստիճանը: Դրանք աչքի են ընկել դինամիկ ու ակտիվ գործողություններով, տեխնիկայի ու տակտիկայի բազմազան տարրերով, մրցակցության հետաքրքիր կանոններով, ֆիզիկական ու կամային որակների դաստիարակման առավելություններով և այլն: Ռազմամրցակցական բնույթ կրող խաղերն անքակտելիորեն կապվելով հայրենիքի պաշտպանության խնդիրների հետ՝ դարեր շարունակ դարձել են արտաքին հարստահարիչների դեմ մղած գործնական պայքարի հզոր զենքերից մեկը:

Հայկական ազգային խաղերի վերաբերյալ որոշակի հետազոտություններ արված են (Բդոյան Վ.Հ., Աբեղյան Մ.Խ., Աթոյան Կ.Պ., Մելիքսեթյան Ռ.Տ. և այլն):

Խաղերը բոլոր ժամանակներում տարբեր տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության շատ կարևոր միջոց են, նպաստում են տարբեր շարժողական հմտությունների և ընդունակությունների մշակմանը: Խաղերի միջոցով երեխաները ծանոթանում են իրենց ազգային ավանդույթներին, ինչպես նաև ավելի լայն են սկսում ճանաչել շրջապատող աշխարհը: Ներկայիս տեխնիկական զարգացման դարաշրջանում հայկական ազգային խաղերի կիրառելիությունը առավել կարևոր է դառնում, երբ դեռահասները ազատ ժամանակը գրեթե ամբողջությամբ տրամադրում են համացանցին և համակարգչային խաղերին:

Նպատակ: Ուսումնասիրել՝ որքանով են դեռահաս դպրոցականները առօրյայում կիրառում հայկական ազգային խաղերը:

Խնդիրը: Բացահայտել դեռահաս դպրոցականների վերաբերմունքը հայկական ազգային խաղերի վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

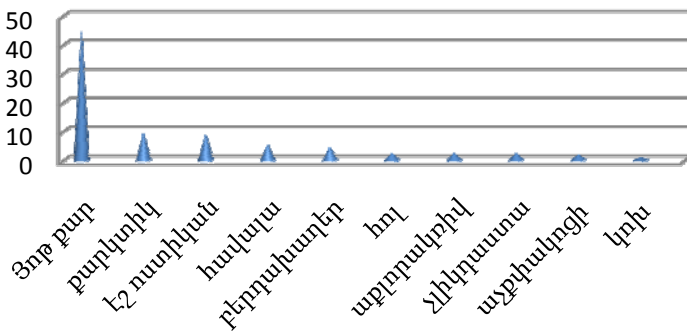
1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն,

2. սոցիոլոգիական հարցում,
3. գրույց,
4. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքների վերլուծությունը: Նպատակին հասնելու համար կազմվեց հարցաթերթիկ, բաղկացած 13 հարցերից, իրենց այլընտրանքային պատասխաններով: Հարցումն իրականացվել է Երևան քաղաքի 4 դպրոցների 5-9-րդ դասարանների թվով 250 աշակերտների շրջանում:

Առաջին հարցով փորձել ենք պարզաբանել, թե երեխաները որքանով են ծանոթ հայկական ազգային խաղերին: Հարցման արդյունքներից պարզ դարձավ, որ նրանց 64%-ը ծանոթ են՝ յոթ քար՝ 45%, քարկտիկ՝ 9.5%, էշ ոստիկան՝ 9%, հավալա՝ 5.5%, բերդախաղեր 4.5 %, հոլ, աքլորակոլիվ, չիկ. դաստա՝ 2.5%, աչքփակոցի՝ 2%, կոխ՝ 0.9%, իսկ մնացած 36%-ը ընդհանրապես ծանոթ չէ ոչ մի հայկական ազգային խաղի (տրամագիր 1):

Տրամագիր 1



Մեզ համար շատ կարևոր էր պարզել, թե 64%-ից որքանն են առօրյայում խաղացել վերը նշված ազգային խաղերը: Արդյունքում բացահայտեցինք, որ թվարկված խաղերից

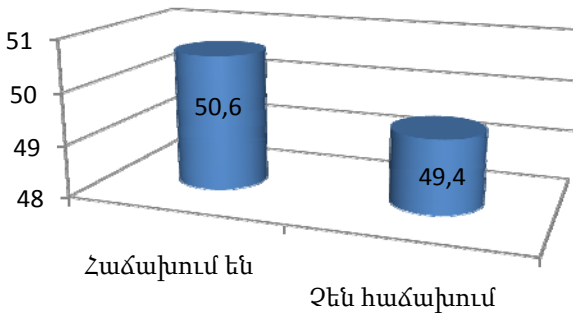
ոչ բոլորն են կիրառվել՝ յոթ քար՝ 25.5%, քարկտիկ՝ 6%, էշ ոստիկան՝ 3%, չլիկդաստա՝ 2%, աչքփակոցի և հավալա 1.5%:

Հատկանշական հարցերից, թե երեխաները որտեղից են ծանոթ հայկական ազգային խաղերին, ստացանք հետևյալ պատկերը՝ 50%՝ ծանոթ են բակից, 42%՝ ընկերներից, 29%՝ ընտանիքից, 21%՝ դպրոցից, 11%՝ ճամբարից, 8%՝ հեռուստատեսությունից, 6%՝ համացանցից և 3%՝ հայկական տոնահանդեսներից:

Մեզ հետաքրքրում էր նաև այն հարցը, թե երեխաները որտեղ են նախընտրում խաղալ հայկական ազգային խաղեր, արդյունքում պարզ դարձավ, որ նրանց 50% նշել են բակում, 21%՝ էքսկուրսիայի ժամանակ, 20%՝ դպրոցում և 9%՝ ճամբարում: Իսկ որքան ժամանակ են տրամադրում նրանք այդ խաղերին, պարզեցինք, որ 52% նշել է մինչև 1 ժամ, 48%՝ 30 րոպե:

Հաջորդ հարցով փորձեցինք պարզել՝ էլ ինչ նախասիրություններ ունեն, նրանց 50,6% նշեց, որ հաճախում են տարբեր խմբակներ, իսկ մնացած 49,4% իրենց ազատ ժամանակը տրամադրում են համացանցին և համակարգչային խաղերին (տրամագիր 2):

Տրամագիր 2



Շատ կարևոր էր ճշտել նրանց կարծիքը, թե արդյո՞ք ազգային խաղերը կարող են բավարարել իրենց օրվա շարժողական ակտիվության պահանջը, արդյունքում բացահայտվեց, որ 51% համակարծիք են, 40%՝ մասամբ, իսկ 9% գտնում են, որ չի կարող բավարարել:

Հարցումն անցկացնելուց հետո երեխաների հետ զրույցից պարզ դարձավ, որ նրանց գերակշռող մասը մեծ ցանկություն ունի ավելի մանրամասն ծանոթանալու հայկական ազգային խաղերին, և այն կիրառել առօրյայում:

Եզրակացություն.

- Դեռահաս դպրոցականները մեծ մասամբ ծանոթ են հայկական ազգային խաղերին, սակայն խաղերի քանակը շատ քիչ է կազմում:

- Ազգային խաղերի մասին տեղեկություն ստանում են՝ բակից, ընտանիքից, դպրոցից, ընկերներից, ճամբարներից, համացանցից, հայկական տոնահանդեսներից, սակայն շատ քչերն են կիրառում առօրյայում:

- Դեռահաս դպրոցականները մեծ ցանկություն ունեն ավելի մանրամասն ծանոթանալ հայկական ազգային խաղերին, այս դեպքում կարծում ենք ավելի շատ ժամանակ կարող են տրամադրել խաղերին:

- Հետազոտությունից պարզ դարձավ, որ հայկական ազգային խաղերը ներկա ժամանակաշրջանում արժանի կիրառություն չեն ստանում դեռահաս դպրոցականների շրջանում:

Առաջարկում ենք համապատասխան ոլորտի մասնագետներին միջոցներ ձեռնարկել, ծրագրեր մշակել, որպեսզի հայկական ազգային խաղերը ավելի հասանելի և կիրառելի լինեն մեր սերունդներին:

 **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Կ.Պ. Աթոյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ակունքները Հայաստանում, Երևան, 374 էջ, 1985:
2. Վ.Հ. Բդոյան, Հայ ժողովրդական խաղեր, Երևան, 284 էջ, 1963:
3. Վ.Հ. Բդոյան, Հայ ժողովրդական խաղեր, Երևան, 225 էջ, 1980:
4. Վ.Հ. Բդոյան, Հայ ժողովրդական խաղեր, Երևան, 252 էջ, 1983:
5. Մ.Խ. Արեղյան, Ժողովրդական խաղեր, Երևան, 123-582 էջ, 1940:
6. Ռ.Տ. Մելիքսեթյան, Ազգային խաղերը որպես դպրոցականների ազգային դաստիարակության միջոց, Մանկավարժական միտք, N2, 47-50 էջ, 2001:
7. Ս.Հ. Հովեյան, Հայկական ազգային շարժախաղերը՝ որպես նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոց, Երևան, Ատենախոսական աշխատանք, 2008:

**ЗНАЧЕНИЕ АРМЯНСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

**Преподаватель В.Г. Степанян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: армянские национальные игры, подростки, двигательная активность, физическая подготовка, национальные традиции.

С целью выявления отношения подростков к национальным армянским играм, был проведен социологический опрос с учениками четырех школ г. Еревана, с помощью которого стало ясно, что подростки очень мало знают об армянских национальных играх и немногие применяют игры в повседневной жизни.

THE SIGNIFICANCE OF ARMENIAN NATIONAL GAMES AMONG TEENAGERS

Lecturer V.H. Stepanyan

SUMMARY

Key words: Armenian national games, teenagers, motor activity, physical preparedness, national traditions.

A sociological survey was conducted among teenagers of four schools of Yerevan aimed to reveal their attitude towards Armenian national games. It became clear that they are not properly informed about Armenian national games, and few of them apply national games in their daily routine.

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԱՅԻՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ՄԻՋՈՑՈՎ

*Ասիստենտներ Հ.Լ. Քալանթարյան, Ն.Մ. Հովհաննիսյան,
պրոֆեսոր Ա. Գ. Հարությունյան,
մ.գ.թ., պրոֆեսոր Գ. Գ. Սարգսյան*
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սպորտային մարկետինգ, մարկետինգային տեխնոլոգիաներ, մարկետինգային ռազմավարություն, ֆինանսավորում, սպորտ:

Արդիականություն: Ժամանակակից շուկայական տնտեսության պայմաններում, որտեղ մրցակցությունը բավականին բարձր է, առավել կարևոր ու արդյունավետ են դառնում մարկետինգային այն գործիքները, որոնք ճշգրիտ ուղղորդված են կոնկրետ լսարան և ազդում են դրա վրա:

Ներկայիս մրցակցային միջավայրում ապրանք վաճառելը հեշտ չէ, ինչ տեսակի էլ, որ այն լինի, իսկ վաճառել սպորտային /ֆուտբոլային/ ապրանք շատ ավելի բարդ է: Սակայն, այն ժամանակ, երբ սպորտային կազմակերպու-

թյունները /Ֆուտբոլային ակումբները/ սկսեն կիրառել սպորտային մարկետինգ, ժամանակակից մարկետինգային տեխնոլոգիաներ, ձևավորեն պրոֆեսիոնալ մարկետոլոգների թիմ, որը կկարողանա ուսումնասիրել և բացահայտել երկրպագուների կարիքներն ու պահանջմունքները, այդ ժամանակ վաճառքի ծավալները անխուսափելիորեն կավելանան, որն էլ իր հերթին, անմիջականորեն կանդրադառնա յուրաքանչյուր սպորտային կազմակերպության /Ֆուտբոլային ակումբի/ առևտրային հաջողությունների վրա:

Ահա վերը արծարծված խնդիրներին էլ առնչվում է ներկայացված հոդվածը, ինչով էլ պայմանավորված է **թեմայի արդիականությունը**:

Հետազոտության օբյեկտը և առարկան: *Ուսումնասիրության օբյեկտը*՝ ֆուտբոլային ակումբներն են, իսկ *առարկան*՝ ոլորտի մարկետինգային հիմնախնդիրներն են:

Աշխատանքի հիմնական **նպատակն է՝** ուսումնասիրել սպորտային կազմակերպությունների կառավարման հիմնական առանձնահատկությունները մարկետինգային տեխնոլոգիաների միջոցով: Նշված նպատակին հասնելու համար քննարկվել են հետևյալ **խնդիրները**.

1. Սպորտային կազմակերպության համար ներկայացնել մարկետինգային ռազմավարության մշակման հնարավորինս օպտիմալ ուղիներ:

2. Մարկետինգային տեխնոլոգիաների օգնությամբ բացահայտել սպորտային կազմակերպությունների կառավարման հնարավորությունները:

3. Ի հայտ բերել սպորտային մարկետինգի ռազմավարության էությունը:

4. Սպորտային կազմակերպության համար ներկայացնել մարկետինգային գործունեության կատարելագործման ուղիներ:

Այսօր սպորտի ցանկացած տեսակ շրջապատված է մի շարք հետաքրքրված անձանցով: Դրանք են՝

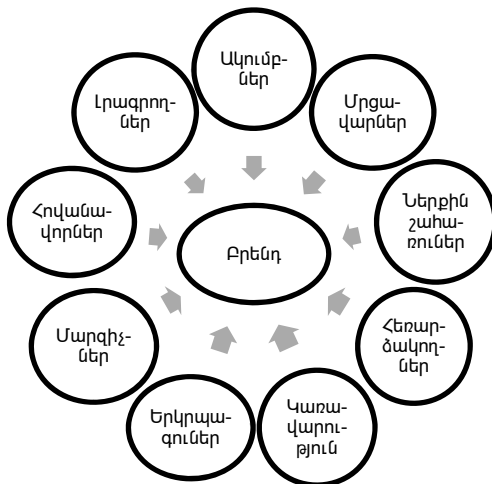
սպորտային ակումբները, որոնք ցանկանում են խաղալ, հաղթել ու գումար աշխատել,

հանդիսատեսը, որը գումարներ է ծախսում տարբեր մրցույթներ դիտելու համար,

սպորտային ապրանքներ արտադրողները, որոնք ամեն կերպ ձգտում են ավելացնել վաճառքի ծավալները,

հովանավորները, որոնք ցանկանում են սպորտի միջոցով առաջ տանել իրենց բրենդները:

Հեռարձակող ընկերությունները /հեռուստաալիքներ/, որոնք հեռարձակում են մեծ ճանաչում ունեցող միջոցառումներ /խաղեր/:



Գծապատկեր 1. Շահառու կողմերի տեսակները

Այս սյուբյեկտներից յուրաքանչյուրի գործողությունը, սպորտային մարկետինգի մի ընդգրկուն մասն է:

Սպորտը ֆիզիկական ակտիվության և զվարճանալու, ժամանցային միջոց է թե մարզիկների, թե երկրպագուների համար: Սպորտը մեզ շեղում է առօրյա հոգսերից և թույլ է տալիս հանգստանալ: Սպորտում առկա է անսպասելիության գործոնը, և այն չի կառավարվում կազմակերպիչների կողմից, ինչն ավելի շատ է գրավում մարդկանց:

Ամբողջ աշխարհում ֆուտբոլը վաղուց դադարել է լինել պարզապես մարզաձև: Այսօր դա ամենախրական բիզնեսներից մեկն է, և ինչպես ցանկացած առևտրային բիզնեսի, այնպես էլ ֆուտբոլային ակումբի հաջողությունը կախված է նրա ֆինանսական դրությունից: Ինչպես նախկինում, այսօր ևս ֆուտբոլային արդյունաբերությունը ենթարկվում է շուկայական տնտեսության ուժերի ազդեցությանը: Ներկայիս բարձր մրցակցությունը /ինչպես պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային ակումբների, այնպես էլ հանգիստի և ժամանցային այլ միջոցառումներ կազմակերպողների միջև/ ցույց է տալիս, որ սպորտային ակումբները պետք է ավելի լուրջ և պրոֆեսիոնալ մոտենան իրենց գործունեությանը:

Շուկայական տնտեսության պայմաններում ֆուտբոլային ոլորտում կտրուկ բարձրանում է մարկետինգի նշանակությունը:

Այժմ պարզաբանենք, թե ինչու է ֆուտբալին անհրաժեշտ մարկետինգը:

Ցանկացած ֆուտբոլային ակումբի մարկետինգի նպատակն է ստեղծել բարենպաստ պայմաններ և մթնոլորտ ներդրումների համար, հանդիսատեսին բերել մարզադաշտ, ներգրավել հովանավորներին և համագործակցել լրատվամիջոցների հետ (6):

Որպեսզի ֆուտբոլային ակումբը հասնի իր առջև դրված նպատակներին, անհրաժեշտ է սահմանել մարկետինգային գործունեության հիմնական ուղղություններ կամ մարկետինգային ռազմավարություն: Օրինակ՝

1. ֆուտբոլային ակումբի անվանման լիարժեք փոխակերպում բրենդի, որը կառուցված կլինի արժեքների և ասոցիացիաների վրա, որոնք կապված են ակումբի պատմության, խաղային ոճի, նշանավոր խաղացողների և մարզիչների, ինչպես նաև հենց ակումբի անվանման և լոգոտիպի հետ:

2. Աշխատել ակումբի ֆուտբոլիստներին դարձնել բարձր մակարդակի պրոֆեսիոնալներ, որոնք կլինեն կարևոր անհատներ ոչ միայն խաղային համակարգում, այլև ժամանակակից ֆուտբոլային բրենդի կարևոր իմիջային բաղադրիչ՝ իր առևտրային բովանդակությամբ:

3. Երկրպագուների հետ աշխատանքների մեխանիզմի ներդրում, որի շրջանակներում ակումբը իր կոմերցիոն պասիվ երկրպագուներին վերածում է իր հիմնական /ֆուտբոլ/ և հարակից /հուշանվերներ.../ ապրանքների ակտիվների սպառողների:

4. Հովանավորի ներգրավում, նրանց մեջ սերմանել կախվածություն ակումբից, ստեղծել էմոցիոնալ կապ հովանավորի բրենդի և ֆուտբոլային ակումբի բրենդի միջև:

5. Ստեղծել բազմաթիվ լրատվական նորություններ՝ դրանով ներգրավելով ՋԼՄ-ներին ֆուտբոլային ակումբ:

Եզրակացություն: Ամփոփելով աշխատանքը՝ կարելի է եզրակացնել, որ սպորտային մարկետինգի պլանավորումը և կիրառումը խիստ կարևոր նշանակություն ունի սպորտի բնագավառում գործունեություն ծավալող յուրաքանչյուր կազմակերպության համար: Իսկ ահա ֆուտբոլը ամբողջ աշխարհում արդեն վաղուց դադարել է լինել պարզապես սպորտա-

ծն: Այսօր այն ամենաիրական բիզնեսներից մեկն է, և ինչպես ցանկացած առևտրային բիզնեսի, այնպես էլ ֆուտբոլային ակումբի հաջողությունը կախված է նրա ֆինանսական դրությունից: Ինչպես երբեք նախկինում, այսօր ֆուտբոլային արդյունաբերությունը ենթարկվում է շուկայական տնտեսության ուժերի ազդեցությանը:

Համաշխարհային մրցակցության սրման, տեխնոլոգիական առաջընթացի և առավել տեղեկացված գնորդների ի հայտ գալուն պես սպորտային կազմակերպությունները սկսեցին ավելի մեծ ուշադրություն դարձնել մարկետինգի և նրա առանձին գործիքների վրա իրենց սպառողների հետամուտ կապերի հաստատման և կազմակերպության հեղինակության բարձրացման համար, որն էլ հնարավորություն կտար տարածվել աշխարհով մեկ և մեծ ազդեցությունուն են այլ սպառողների /երկրպագուների/ վարքագծի վրա:

Առաջարկություններ: Որպեսզի ֆուտբոլային ակումբը հասնի իր արջև դրված նպատակներին, անհրաժեշտ է սահմանել մարկետինգային գործունեության հիմնական ուղղությունները կամ մարկետինգային ռազմավարությունները: Նման ռազմավարություններ կարող են լինել.

- ֆուտբոլային ակումբի անվանման լիարժեք փոխակերպում բրենդի,
- աշխատել ակումբի ֆուտբոլիստներին դարձնել բարձր մակարդակի պրոֆեսիոնալներ,
- երկրպագուների հետ աշխատանքների մեխանիզմի ներդրում,
- հովանավորիների գրավում,
- ստեղծել բազմաթիվ լրատվական նորություններ՝ դրանով ներգրավելով ՋԼՄ-ներին ֆուտբոլային ակումբի կյանքի մեջ:

ՀՀ-ում գործող և իրենց գործունեությունը ծավալող սպորտային կազմակերպությունների համար կարելի է նշել հետևյալ առաջարկությունները՝ սպորտային մարկետինգի քաղաքականությունը ձևավորելու, այն արդյունավետորեն օգտագործելու և դրանցից առավելագույն օգուտներ ստանալու ուղղությամբ:

1. Առաջարկում ենք մարկետինգի ավանդական տեխնոլոգիաների հետ մեկտեղ (հասարակության հետ կապեր և գովազդ) օգտագործել նաև մարկետինգի համեմատաբար նոր տեխնոլոգիաներ:

2. ՀՖՖ-ին առաջարկում ենք մշակել, մարկետինգային հաղորդակցությունների զարգացած համակարգ, հատկապես՝ հասարակության հետ կապերի քաղաքականության:

3. ՀՖՖ-ի կողմից պետք է կատարվի պոտենցիալ հովանավորների հատվածավորում և մշակվի հովանավորչական փաթեթներ՝ հովանավորների տարբեր սեգմենտների համար:

4. ՀՖՖ-ն պետք է շատացնի իր կողմից կազմակերպվող զանգվածային միջոցառումների թիվը և նախքան միջոցառումը, միջոցառման ողջ ընթացքում և դրանից հետո հարկավոր է տեղեկատվություն տարածել և լուսաբանել բոլոր հնարավոր մեդիա միջոցներով:

5. ՀՖՖ-ի կողմից պետք է մշակվի հստակ և մանրամասն հստակեցված տոմսային քաղաքականություն:

6. ՀՖՖ-ին անհրաժեշտ է ունենալ սեփական պաշտոնական խանութ-սրահը Երևանում և օնլայն խանութ, որի օգնությամբ աշխարհի բոլոր ծայրերում գտնվող մեր հայրենակիցները կկարողանան ձեռք բերել ազգային հավաքականի մարզահագուստ և այլ ատրիբուտներ:

📖 ՓՐԱՎԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвик; Пер. с англ.-М.: Альпина Паблишерз, 2010. - 706 с.
2. Агеевец В.У., Орлов Р.М. Жестянников Л.В. Экономика физической культуры и спорта. СПб., 1996.
3. Алешин В.В., Переверзин И.И. Менеджмент и маркетинг на европейских стадионах.- М.:Советскийцпорт, 1999.
4. Горшков В.Е., Какузин В.А., Починкин А.В., идр. “Управление физической культуройи спортом всовременных условиях”. Учебное пособие, - Малаховка: МОГИФК, - 1993.
5. <http://teamsportsmarketing.com/the-text/the-fan/why>
6. <http://s-market-football.blogspot.com/>
7. <http://www.marketing.spb.ru/>

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ПОСРЕДСТВОМ МАРКЕТИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ассистенты А.Л.Калантарян, Н.М.Оганесян,
профессор А.Г. Арутюнян, К.П.Н., профессор Г.Г. Саргсян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортивный маркетинг, маркетинговые технологии, маркетинговая стратегия, финансирование, спорт.

Маркетинг, будучи неотъемлемым компонентом эффективного менеджмента физкультурно-спортивных организаций, функционирующих в условиях рыночной экономики, сам является объектом управления. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям. Спортивный маркетинг – это поиск возможностей комплексного решения задач потребителей спорта, компаний работающих в спортивной сфере в условиях изменчивой и непредсказуемой среды характерной для самого понятия спорт.

**MANAGEMENT OF SPORTS ORGANIZATIONS TROUGH
MARKETING TECHNOLOGIES**

**Assistants H.L.Qalantaryan, N.M.Hovhannisyan,
professor A.G.Harutyunyan, PhD, professor G.G.Sargsyan
SUMMARY**

Key words: sports marketing, marketing technologies, marketing strategy, financing, sports.

Marketing being an integral component of effective management of physical culture and sport organizations, functioning in marketing economics, is an object of management itself.

Physical culture and sport in modern society are the most important factor in people's health maintenance and promotion, improving their culture, communication, active leisure, an alternative to bad habits and addictions. Sport marketing is the search for opportunities to solve complex problems of sports consumers, companies working in the sports field under changing and unpredictable circumstances characteristic for the very concept of sport.

**ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԴԵՐԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԴԵՎԻԱՆՏ ՎԱՐՔԻ
ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԵՎ ԿԱՆԽՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ**

**ՀՊՄՀ-ի հայցորդ Ա.Ռ. Ֆիրյան, դասախոս Ս.Գ.Ֆիրյան
Արցախի պետական համալսարան
Գրիգոր Նարեկացի համալսարան**

Առանցքային բառեր: Դեիանտ վարք, դեռահասներ, ուսուցիչ-աշակերտ հարաբերություններ, շեղված վարքագիծ, «վատ տղայի» համախտանիշ:

Արդիականությունը: Դպրոցականների շեղված վարքագիծը կարելի է համարել արդի դպրոցի առաջնահերթ խնդիրներից մեկը: Բոլոր կրթական հաստատություններում տարվում են աշխատանքներ, որոնք միտված են ժամանա-

կին բացահայտելու և կանխելու դպրոցականների սոցիալ պահվածքը: Սակայն անհրաժեշտ է համաձայնել, որ այդ աշխատանքները ոչ միշտ են արգասավոր, քանզի մանկավարժական կոլեկտիվը հաճախ չի կարողանում ճիշտ բացահայտել երեխայի սոցիալ պահվածքի շարժառիթներն ու սկզբնապատճառները: Հաճախ ուսուցիչները պայքարում են թվացյալ խնդիրների դեմ: Ոմանք, ընդհանրապես, այդ ուղղությամբ ունեն համոզումներ, որոնցից չեն ուզում հրաժարվել: Միաժամանակ նմանատիպ ուսուցիչներից կարելի է լսել, որ ժամանակները փոխվել են և այսօրվա աշակերտը, այն չէ՝ ինչ եղել է 30, 40 տարի առաջ: Ձավեշտալի է, բայց այս օբյեկտիվ ընկալումները նրանց չեն հանգեցնում այն մտքին, որ իրենք ևս պետք է փոխվեն:

Սեփական դիտարկումներից կարող եմ ենթադրել հետևյալը՝ մանկավարժներից շատերի մոտ արմատավորվել է այն հայեցակետը, որ երեխաները պարտավոր են իրենց սիրել կամ առնվազն հարգել: Մինչդեռ, անգամ մոր հանդեպ տաճած սերը էգոիստական հենք ունի: Երեխան սիրում է մորը, քանզի առանց նրա խնամքի չի կարող պահպանել իր գոյությունը: Հետևաբար, ուսուցիչը կարող է ունենալ ազդեցության լծակ, այն դեպքում, երբ կարժանանա աշակերտի վստահությանը և կվաստակի ազդելու իրավունք:

Դպրոցում, բացասական առումով, փոփոխության են ենթարկվում «ուսուցիչ-աշակերտ» հարաբերությունները. ուսուցչի և աշակերտի միջև անկեղծ, իրական, հուզական կապերի ձևավորման փոխարեն ի հայտ են գալիս «մասնավոր ուսուցիչ-պոտենցիալ աշակերտ» հարաբերությունները, ուսուցչի կողմից երեխային քաջալերելը, աջակցելը, նրա կյանքով և խնդիրներով հետաքրքրվել առանձին դեպքերում, մարդկային հարաբերությունների հարթությունից տեղափոխվում է ֆինանսական դաշտ: Մինչդեռ, ինչպես և ընտա-

նիքում, ուսուցչի և աշակերտի միջև հուզական ջերմ հարաբերությունները կարևոր նշանակություն ունեն երեխայի զարգացման, ինքնագնահատականի ձևավորման, որպես անհատ կայացման համար: Ուսուցչի անձով է հաճախ պայմանավորված դպրոցում երեխայի առաջադիմությունը. առարկայով երեխայի հետաքրքրվածությունը մեծանում է, եթե այն դասավանդող ուսուցչի և երեխայի միջև կա փոխադարձ հարգանք, համակրանք, դրական տրամադրվածություն[1]:

Նպատակը: Ուսումնասիրել 13-16 տարեկան արական սեռի դպրոցականների դեֆանտ վարքը և ուսուցչի գործունեության կարևորությունը դպրոցականների շեղված վարքագծի կարգավորման և կանխման գործում:

Խնդիրները: Ելնելով վերոնշյալից՝ խնդիր էր դրված ուսումնասիրել 13-16 տարեկան արական սեռի դպրոցականների շեղված վարքագիծը պայմանավորող առավել տարածված գործոնները և այդ համատեքստում դիտարկել հայկական դպրոցներում ուսուցիչ-աշակերտ փոխհարաբերությունները:

Մեթոդները: Ուսումնասիրություններն իրականացնելու համար օգտագործել ենք հետևյալ մեթոդները՝

1. գիտական գրականության ուսումնասիրում,
2. զրույց,
3. հարցում,
4. մանկավարժահոգեբանական դիտումներ:

Արդյունքների վերլուծություն: Պարադոքսալ է, բայց ըստ ուսուցիչների՝ բոլոր արատավոր երևույթների առաջացման պատասխանատուները միայն աշակերտներն են, իսկ երբ վերջիններս ունենում են հաջողություններ, ապա դա իրենց քրտնաջան աշխատանքի արդյունքն է: Ամեն դեպքում անհրաժեշտ է հաշտվել, այն իրողության հետ, որ բոլոր ժա-

մանակներում էլ եղել են շեղված, ընդհանուր սոցիալական նորմերին հակասող դրսևորումներ: Տարբեր ժամանակներում այդ դրսևորումները տարբեր ձևերով էին արտահայտվում: Օրինակ՝ Ցարական Ռուսաստանում դեռահասի դեհանտ վարքին էր դասվում թափառաշրջությունը, դաժանությունը, գողությունը, սեռական անբարոյականությունը:

Հետհեղափոխական ժամանակաշրջանում Ռուսաստանում վերոնշվածից բացի շեղված էր համարվում անվստահության դրսևորումը խորհրդային իշխանության նկատմամբ:

Լ.Ա.Կետլեն, հենվելով վիճակագրական վերլուծության վրա, հանգել է այն մտքին, որ յուրաքանչյուր հասարակարգ ենթադրում է որոշակի զանցանքներ, որոնք բխում են հենց այդ հասարակարգի կառուցվածքից: Այսօր մասնագետները առանձնացնում են անձի 5 տասնյակ բացասական գծեր [2,3]:

Մեր ղեկավարությամբ Ստեփանակերտի համար 1 հիմնական դպրոցում անցկացվել է հետաքրքիր գիտափորձ: Փորձի ժամանակ ուսուցիչներին խնդրեցինք թվարկել իրենց աշակերտների դրական և բացասական գծերը: Նրանք նշեցին 15 բացասական և ընդամենը 7 դրական գիծ: Կարելի է ենթադրել, որ աշակերտներին վերագրած բացասական որակներից առանվազն մի քանիսը շեղված են միայն դաստիարակության ու կրթության բարձր ցենզ ունեցող մարդկանց ընկալմամբ, իսկ դպրոցականների գնահատմամբ դրանք թույլատրելի են: Նրանց շրջանում բացակայում է կրթական բարձր ցենզ ունեցողների քանակը: Կրթական ցածր մակարդակը, որպես կանոն, ենթադրում է անձի մոտ պահանջումների և ձգտումների պրիմիտիվություն, նեղ մտահորիզոն, կուլտուրայի և ինքնազսպման ցածր մակարդակ, խնդիրները հաղթահարելու սահմանափակ ուղիներ:

Է.Ֆերին, ընդհանրապես, գտնում է, որ դեկանտ վարք ունեցող դեռահասները վերարտադրում են այն սովորություններն ու շեղումները, որոնք բնածին են [5]: Այսինքն՝ դեռահասների շեղված վարքը կարելի է դիտել որպես կենսաբանական օրինաչափություն: Հետևաբար, անհրաժեշտ է հաշտվել այս փաստի հետ և փորձել ուղղորդել դպրոցականների ակտիվությունը հասարակայնորեն խրախուսվող կամ չեզոք ուղղությամբ:

Դեկանտ վարքագծի բնորոշման առավել լայն տարածում ստացած մոտեցման համաձայն՝ այն հասարակությունում ընդունված իրավական, բարոյական նորմերից ու կանոններից շեղված վարքագիծն է՝ պայմանավորված ինչպես երեխայի անձնային հատկանիշներով, այնպես էլ նրա դաստիարակության և զարգացման գործընթացում սոցիալական, ընտանեկան, կրթական գործոններով, շփման ոլորտով:

Լ. Ռալնիկովան անձի դեկանտ վարքագիծը դիտարկում է որպես հասարակության ընդունված նորմերից շեղվող արարքի կատարում՝ պայմանավորված սեփական վարքագծի նկատմամբ բարոյագեղագիտական վերահսկողության բացակայությամբ[1,4]:

Տ.Ա. Շիլովան նշում է, որ երեխաների հանցավոր կամ շեղվող վարքագծի ձևավորման վրա էապես ազդում է երեխայի մտավոր ցածր մակարդակը: Հանցավոր վարքագիծ դրսևորած երեխաների կողմից առկա է նեգատիվ վերաբերմունք կրթության նկատմամբ, ինչպես նաև ցածր առաջադիմություն: Կրիմինալոգիական ուսումնասիրությունները վկայում են, որ բացի առաջադիմությունից, երեխայի կողմից շեղվող կամ հանցավոր վարքագիծ դրսևորելու առումով կարևոր դերակատարություն ունի դպրոցի հանդեպ վերաբերմունքը[6,1]:

Ա. Մարգարյանն իր աշխատանքում նշում է, որ ՀՀ-ում ցածր առաջադիմություն ունեցող երեխաները 1,5 անգամ ավելի հաճախ են շեղված վարքագիծ դրսևորում: Սա նշանակում է, որ ուսուցիչները պարտավոր են հատուկ ուշադրությամբ զբաղվել այս երեխաների կրթության ու դաստիարակության գործով, որոնել նրանց վրա ազդելու արդյունավետ միջոցներ և ուղիներ: Անչափահասների շեղվող վարքագծի ձևավորման վրա դպրոցի ազդեցության ամենակարևոր գործոնը, թերևս, երեխաների դպրոցից անհարգելի բացակայությունն է, որն ուղղակիորեն կապված է երեխաների՝ անվերահսկելի ժամանցի անցկացման հետ: Ուսումնասիրության արդյունքները վկայում են, որ ՀՀ-ում դպրոցից անհարգելի բացակայող յուրաքանչյուր 4-5-րդ երեխան շեղվող վարքագիծ է դրսևորում[1]: Սակայն ուսուցիչներից շատերը հեշտությամբ աչք են փակում այս տարածված երևույթի վրա: Անհրաժեշտ է իմանալ, որ ամեն մի կարգապահական խախտում ունի իր պատճառները: Դրանց էությունը հասկանալու համար, երբեմն պարզապես բավական է ուշի-ուշով հետևել խախտումներ թույլ տվող աշակերտներին և լսել նրանց: Անգամ խախտումը ինքն իրեն «մեսիջ» է, որը հաճախ անուշադրության է մատնվում:

Ուսումնասիրությունները թույլ են տալիս հանգել այն մտքին, որ հայկական դպրոցներում շեղված վարքագիծ, առավելապես, դրսևորում են արական սեռի դեռահասները:

Ըստ Ա.Մարգարյանի՝ դա պայմանավորված է նրանով, որ հասարակության դիրքորոշումը տղաների և աղջիկների նկատմամբ տարբեր է. եթե տղաների նկատմամբ դրսևորվում է առավել ազատական, հանդուրժողական մոտեցում, ապա աղջիկների հանդեպ առավել ուժեղ է հասարակության ոչ ֆորմալ հսկողությունը: Աղջիկները ձգտում են կոնֆլիկտներից ազատ վիճակի, մինչդեռ տղաները՝ նվաճումների և

ինքնահաստատման[1]: Իսկ ինքնահաստատումը տղաների խմբում շատ դեպքերում հանգեցնում է սահմանված կարգի և նորմերի խախտման, որով նրանք ի ցույց են դնում իրենց «տղամարդկությունն» ու «առույգությունը»: Օրինակ՝ տղաների խմբում ծայրահեղորեն խրախուսվում են առնական արժեքները՝ ուժը, համարձակությունը, ագրեսիվությունը, մինչդեռ, պատժվում է այն ամենը, ինչ «կանացի» է համարվում: Սովորական դիտումներն էլ բավական են, որպեսզի հասկանանք, որ դեռահասության տարիքում գտնվող տղաների համար չափազանց կարևոր է սեռական փորձի առկայությունը: Իմիջիայլոց, տղայի հեղինակությունը ընկերախմբում որոշող հանգամանքներից մեկն այն է՝ կույս է նա, թե ոչ: Տղամարդերն առաջինը թույն ձգտումը հաճախ հասցնում է դևիանտ վարքի: Կարելի է ենթադրել, որ առաջին սեռական փորձը, որը պայմանավորված է, ոչ թե զուգընկերուհու հանդեպ տաժած սիրով, այլ ինքնահաստատման պահանջով, իր դրոշմն է դնում դեռահասի շեղվող վարքի ձևավորման վրա՝ դարձնելով նրան ավելի ագրեսիվ, բռնացող և ըմբոստ: Այս վարկածը ապացուցվում է նաև մեր կողմից իրականացված հարցման արդյունքներով, որին մասնակցել են 14-16 տարեկան արական սեռի դպրոցականներ (վերջիններս աչքի են ընկնում դևիանտ վարքով): Հետազոտության մասնակցած 27 տղաների 49 տոկոսն (13 հոգի) անանուն հարցման ժամանակ նշել է, որ ունեցել է սեռական հարաբերություն: Մինչդեռ «Հայաստանի դպրոցահասակ երեխաների առողջության վարքագծի 2013-2014 թթ. ազգային հետազոտության» արդյունքների վերլուծությամբ՝ նույն տարիքի հարցված տղաների ընդամենը 21 տոկոսն է նշել, որ ունեցել է սեռական հարաբերություն[7]: Հետևաբար, վաղ սեռական հարաբերությունները կարելի է դիտել և՛ որպես դևիանտ վարքի հետևանք, և՛ որպես այն ձևավորող պատճառ:

Ստեփանակերտի համար 1 հիմնական դպրոցում կատարած դիտարկումների ընթացքում նկատել ենք, որ անգամ այն դպրոցականները, որոնք դպրոցի և կրթության նկատմամբ ունեն դրական վերաբերմունք, աչքի են ընկնում բարձր առաջադիմությամբ, մեծանում են լիարժեք ընտանիքներում, որտեղ նրանց դաստիարակության գործընթացը տարվում է պատշաճ մակարդակով, ծնողների հետ ունեն վստահելի հարաբերություններ և առաջին հայացքից չունեն ասոցիալ պահվածքի նախադրյալներ, երբեմն դրսևորում են շեղված վարքագիծ և հայտնվում վատ ընկերախմբում: Այս երևույթը մենք պայմանականորեն անվանել ենք «վատ տղայի» սինդրոմ: Այս համախտանիշով դեռահասները անսպասելիորեն և ցուցադրաբար սկսում են կոնֆլիկտների մեջ մտնել ուսուցիչների հետ, նմանակել «խուլիգանական» պահվածք, նեգատիվ և քննադատողական վերաբերմունք դրսևորում ընդունված նորմերի և կանոնների նկատմամբ: Երբեմն կարող է տպավորություն ստեղծվել, որ վերջիններս մասնակցում են «անկարգության մրցույթի» և ամեն անգամ փորձում են անհնազանդության նոր նշանաձող սահմանել: «Վատ տղայի» սինդրոմ հաճախ նկատվում է հասակակիցների շրջանում ուշադրության և ինքնահաստատման կարիք ունեցող դեռահասների մոտ, որոնք փորձում են այդօրինակ պահվածքով հեղինակություն ձեռք բերել:

Պետք է հաշտվել այն իրողության հետ, որ ինչքան էլ լավ աշխատի առողջապահական համակարգը, միևնույն է, լինելու են անառողջ մարդիկ, ինչքան էլ լավ իրենց ծառայությունը կատարեն իրավապահ մարմինների աշխատակիցները, միևնույն է, լինելու են հանցավոր ուղղվածություն ունեցող քաղաքացիներ: Այս նույն սկզբունքի համաձայն, որքան էլ անթերի գործի կրթական համակարգը, միևնույն է, լինելու են վատ կրթված ու դաստիարակված մարդիկ: Հետևաբար,

դպրոցականների դեհանտ վարքը նույնքան օրինաչափ ու բնական է, որքան և դրականը: Շատ դեպքում ուսուցիչները «տաբուներ» են սահմանում աշակերտների համար՝ չի կարելի դասերից փախչել, չի կարելի կռվել, չի կարելի հայհոյել, չի կարելի ծխել, ոգելից խմիչքներ օգտագործել, չի կարելի խոսել, երբեմն անգամ չի կարելի սեփական կարծիքն ունենալ և այսպես բազմաթիվ տաբուներ ու չիկարելիներ, որոնց գոյացման պատճառն, այն է, որ մանկավարժական կոլեկտիվը շատ վատ է պատկերացնում ինչ պետք է անել աշակերտների կողմից այդ «չիկարելիների» խախտման դեպքում: Իրականում այդ «չիկարելիները» թեթևացնում են ուսուցչի աշխատանքը:

Ներկայումս կարելի է նկատել, որ աշակերտները կառչած են իրենց հեռախոսներին, և անգամ դասերի ժամանակ չեն կարողանում պոկվել դրանցից: Ուսուցիչներն, իհարկե, նեգատիվ վերաբերմունք ունեն այս երևույթի հանդեպ, և հեռախոսների օգտագործումը նույնպես չիկարելիների շարքում է: Հարցումների արդյունքում պարզել ենք, որ մի շարք ուսուցիչներ անգամ հավաքում են բոլոր հեռախոսները և վերադարձնում միայն դասերից հետո: Այս մոտեցումը նրանք բացատրում են նրանով, որ աշակերտները երբեմն տեսագրում են պարապմունքի ընթացքը: Հարկ է նշել, որ որակյալ դաս կազմակերպելու և անցկացնելու դեպքում մենք ինքներս կցանկանայինք տեսագրել այն և տեղադրել համացանցում: Սա ևս մեկ անգամ ապացուցում է այն թեզը, որ մեր կողմից աշակերտների համար սահմանված «տաբուները» շատ դեպքերում ծառայում են մեր թերացումների պարտականանը:

Մեր աշխատանքի ընթացքում պարզեցինք, որ դպրոցներում դասացուցակային պարապմունքներից բացի անցկացվում են նաև խմբակային պարապմունքներ: Խմբակներ

րի ժամերը հիմնականում հատկացվում են՝ հայոց լեզու, օտար լեզուներ, մաթեմատիկա առարկաներին: Գաղտնիք չէ, որ հավելյալ պարապմունքներին մասնակցում են այն աշակերտները, որոնք ասքի են ընկնում բարձր առաջադիմությամբ: Մինչդեռ, դեհանտ վարքագիծ ունեցող աշակերտներն այլ թեքումներ և ձգտումներ ունեն: Նրանց մեծ մասը ունի ռազմամարզական ուղղվածություն: Դիտարկումների ընթացքում պարզել ենք, որ վերջիններս մեծ սիրով են մասնակցում ֆիզկուլտուրայի և նախնական զինվորական պատրաստության դասերին:

Եզրակացություն: Շեղված վարքագիծ դրսևորող դպրոցականների ակտիվությունը հասարակայնորեն խրախուսվող ուղղությամբ ուղղորդելու համար, նպատակահարմար է խմբակային ժամեր տրամադրել հենց այս առարկաներին: Հավելյալ պարապմունքներ անցկացնելով դեհանտ վարքագիծ ունեցող աշակերտների հետ՝ կարող եմ արձանագրել, որ «ամենավատ» աշակերտները, որոնց դպրոցը մերժում է, հաճախ ցուցաբերում են մարդկային հրաշալի հատկանիշներ՝ խորաթափանցություն, իմաստություն, արդարամտություն, քաջություն, ստեղծագործական ունակություն: Դա միանգամայն շփոթեցնում է: Նրանք դա անում են այնքան հաճախ, որ սկսում ես մտորել՝ հնարավոր է արդյոք, որ դպրոցում նման որակներն ամենևին պահանջված չեն, ավելին, դպրոցը դրանք ճնշում է՝ երեխաներից բոլորովին այլ բան պահանջելով:

Շեղված վարք դրսևորող երեխաներին անհրաժեշտ է ավելի շատ ժամանակ տրամադրել՝ ոչ թե նրանց վիրավորելու, պատժելու և նախատելու, այլ նրանց հետ աշխատելու, նրանց խնդիրներով և անհանգստություններով անկեղծ տարվելու համար: Աշակերտի հանդեպ ուսուցչի վերաբերմունքը չպիտի պայմանավորված լինի աշակերտի բարձր

կամ ցածր առաջադիմությամբ, լավ կամ բավարար վարքագծով, պասիվությամբ կամ չարաճճիությամբ: Չէ որ, սեփական երեխաներին մենք սիրում ենք առանց որևէ նախապայմանների ու պահանջների:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Ռ.Մարգարյան, Անչափահասների հանցավորության և շեղվող վարքագծի հիմնախնդիրները Հայաստանի Հանրապետությունում, Երևան, էջ 256, 2017:

2. Клейберг Ю.А., Девиантное поведение: Синтагма, Онтология, Эпистемология: Актуальные вопросы психологии и педагогики, 2015 N 1 стр. 262-265,

3. Кетле А., Социальная физика или опыт исследования о развитии человеческих способностей. К., 1911

4. Ральникова Л.А., Северо – Кавказский психологический вестник. Девиантное поведение несовершеннолетних: Причины и проявления 2015г стр. 34-40

5. Ферри Э., Уголовная социология.- М.: ИНФРА-М, 2005. 658с.

6. Шилова Т.А., Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. 2004. 176с.

7. <https://armtimes.com/hy/article/127291>

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ В РАБОТЕ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ И РЕГУЛЯЦИИ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Соискатель АГПУ, преподаватель АРГУ А.Р. Фирян,
преподаватель университета “Григор Нарекаци” С.Г.Фирян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: девиантное поведение, подростки, отношение "учитель-ученик", отклоняющееся поведение, синдром "плохого парня".

Исследования показали, что в современных условиях школа не эффективно выполняет обязанности по воспитанию детей. Детям с отклоняющимся поведением, нужно уделять больше времени,

не для того, чтобы оскорблять и наказывать их, а для того, чтобы работать с ними и помогать в решение их проблем. В ходе наблюдений выяснялось, что последние с большим удовольствием участвуют на уроках физической культуры и начальной военной подготовки. Поэтому желательно проводить групповые занятия по этим предметам, чтобы направлять их активность по социально поощряемым направлениям.

THE ROLE OF A TEACHER IN THE REGULATION AND PREVENTION OF SCHOOL CHILDREN'S DEVIANT BEHAVIOR

Past-graduate student of ASPU, teacher of ASU A.R.Firyan

Teacher of “Grigor Narekatsi” university S.G. Firyan

SUMMARY

Keywords: deviant behavior, teenager, „teacher-pupil” relations, distracted behavior, the syndrome of a „bad boy”.

The researches have shown that under the current conditions school doesn't effectively carry out the responsibility of child's upbringing. More time must be paid to the children with deviant behavior not to offend or punish them, but to work with them and help them with their problems. During the observations it became clear, that the latter participate in the lessons of physical culture and preliminary military training with great pleasure. That's why it is advisable to provide group lessons to these subjects to guide their activity in socially encouraged direction.

**АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ОБЩЕЕВРОПЕЙСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ВЛАДЕНИЯ ЯЗЫКОМ (CEFR)***Ассистент Г. М. Саакян***Кафедра языков**

Ключевые слова: CEFR, уровень владение языком, обучение, оценивание, ГИФКСА.

Данная работа не является научно-исследовательской, а имеет информационно-методическую направленность.

Актуальность. Владение иностранным языком на сегодняшний день является одним из основных звеньев профессиональной компетенции и становится необходимым для специалистов любого профиля. Специалисты в области физической культуры и спорта и физического воспитания никоим образом не составляют исключение. При постоянном развитии международных спортивных контактов владение иноязычной коммуникативной компетенцией становится не только необходимым, но и обязательным для студентов и сотрудников спортивных вузов. Участие в различных международных соревнованиях, чемпионатах, Олимпийских играх, международных конференциях и симпозиумах, изучение научной литературы на иностранном языке для получения информации – все это повышает требования к уровню языковой подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Цель работы - представить суть и преимущества системы Европейские компетенции владения иностранным языком и определить способы ее применения в Государственном Институте физической культуры и спорта Армении.

Обучение иностранному языку - длительный процесс, и продолжительность этого процесса зависит от целей обуче-

ния и мотивации обучаемых. Но прежде всего необходимо определить стартовый уровень знания языка обучаемых.

В ноябре 2001 года Советом ЕС была рекомендована система “Common European Framework of Reference for Languages(CEFR)”, Европейские компетенции владения иностранным языком, для создания систем оценки языковой компетенции.

Система CEFR включает в себе три категории –А, В и С, которые в свою очередь делятся на шесть уровней.

1. А – элементарный уровень, который делится на

A1- уровень выживания, т.е. уровень компетенций, который позволяет объясняться на элементарном уровне в иноязычной среде с помощью отдельных слов, и понимать короткие фразы.

A2 – пороговый уровень.

Данный уровень является чуть более продвинутым и предполагает умение построения простых предложений для передачи и получения информации, а также умение прочитать и понять короткое элементарное письмо.

1. В – Самостоятельное владение

B1 – Пороговый уровень, предусматривающий более продвинутую лексику и грамматические конструкции языка и понимание и умение написать связное сообщение на знакомую тему.

B2 – Продвинутый уровень.

Владение языком на данном уровне позволяет самостоятельно ориентироваться в сложном тексте, достаточно свободно общаться на отвлеченные темы.

1. С – Свободное владение

C1 – Уровень профессионального владения

Данный уровень предусматривает умение понимать сложные и длинные тексты, свободно излагать мысли, а также писать тексты на сложные темы.

C2 – Уровень владения в совершенстве.

Последний уровень является максимально приближенным к уровню носителя языка.(1)

Каждый из представленных шести уровней требует определенных знаний и компетенций.

Сравним требуемые знания и компетенции двух граничащих уровней A1 и A2.

Уровень владения языком A1 предполагает следующие умения:

- понимать и употреблять знакомые фразы и выражения;
- уметь представить себя, свою семью;
- задавать и отвечать на вопросы о семье, о месте жительства;
- читать и узнавать некоторые слова и фразы;
- понимать и уметь составлять простые предложения.

Умения и компетенции, предусмотренные для уровня A2:

- понимать отдельные предложения и часто встречающиеся выражения, связанные с основными сферами жизни (о себе, о своей семье, о покупках, о работе);
- уметь обмениваться простой информацией на знакомые и бытовые темы;
- описать свою повседневную жизнь в простых выражениях.

Как можно заметить, компетенции уровня A1 не во многом отличаются от компетенций уровня A2. Но в этом и заключается преимущество использования данной системы.

Она помогает четко оценить уровень владения языком, а также оценить результат обучения и определить цель и задачи следующего этапа (уровня) обучения.

Система CEFR может являться основой при составлении учебных программ, экзаменационных материалов, а также при разработке учебных пособий и учебных материалов (грамматические и лексические упражнения, тексты, диалоги и т.д.) с учетом профессиональной специфики обучаемых.

Не менее важное преимущество системы CEFR заключается в том, что определение уровня владения языком облегчает сотрудничество образовательных учреждений разных стран, предоставляя основу для признания присвоенных квалификаций. Ведь сегодня перед студентами открываются большие возможности получения образования (полного или частичного) в любом зарубежном вузе, т.к. процесс интернационализации все глубже проникает в сферу образования.

Следует заметить, что уровни владения языком в системе CEFR не являются готовыми моделями. Они достаточно гибкие и могут быть подвержены коррекции.

С учетом стартового уровня студентов преподаватель может легко определиться не только в составлении учебной программы или подборе учебного материала, но и в выборе методики обучения.

Методы обучения иностранному языку разнообразны. Каждая из них имеет свою направленность, а также свои преимущества и недостатки.

Так например, на протяжении многих лет в основном использовалась классическая методика, где основной упор делается на теорию иностранного языка (студенты учат правила, изучают лексику, читают и переводят тексты и т.д),

при этом развитию разговорных навыков уделяется меньше времени.

Среди современных методик следует отметить коммуникативную, где основной упор делается на развитие коммуникативных навыков на базе изучения лексических единиц и грамматических конструкций в речи. Уроки по данной методике проводятся с минимальным употреблением родного языка.

Тренинговая методика заключается в самостоятельном изучении языка на основе объясненного преподавателем материала. Студент получает определенный объем теории и использует его самостоятельно.

После того, как с помощью соответствующих специально разработанных тестов преподаватель определил конкретный уровень владения языком студентов и, исходя из этого, определил цели и задачи обучения с учетом их потребностей, он имеет возможность наметить не одну, а несколько методик обучения, используя их в том сочетании, которое приведет к наиболее высоким результатам.

Исходя из всего вышесказанного рассмотрим положение и уровень изучения английского языка в Государственном Институте физической культуры и спорта Армении.

Студенты института обучаются английскому языку в течении двух семестров (общий объем часов 240).

Учебная программа составлена с учетом того, что около 70-80% студентов при поступлении в вуз имеют нулевой уровень владения языком. Следовательно можно сказать, что по окончании курса (двух семестров обучения) они приобретают уровень А1 по шкале уровней, входящих в систему CEFR.

Оставшиеся 20-30% студентов поступают в вуз уже со знанием языка на уровнях А1-А2. Для таких студентов пре-

дусмотрены индивидуальные занятия с определенными заданиями, которые они выполняют самостоятельно. Но к сожалению такие занятия не имеют систематического характера и определенной направленности.

Таким студентам следует предоставить возможность развивать имеющиеся знания и повышать уровень владения языком.

В магистратуре студенты изучают предмет “Основы перевода (английский язык) в объеме 120 часов. Предполагается, что при поступлении студент уже владеет языком на уровне A1 - A2, а по окончании может быть аттестован по уровню A2 - B1. В определенном смысле выпускники магистратуры являются потенциальным пополнением преподавательского состава института молодыми специалистами, и их владение иностранным языком становится уже не желательным, а обязательным.

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**:

1. Для повышения продуктивности процесса обучения студентов бакалавриата целесообразно проводить предварительное тестирование студентов с целью определения уровня владения языком. Для студентов со стартовым уровнем A1 формировать отдельные группы, которые будут работать по программе, нацеленной на овладение более высокого уровня.

2. Уровень владения английским языком у студентов, поступающих в магистратуру, должен быть не ниже уровня A1 - A2.

Такой подход к организации учебного процесса будет способствовать повышению не только качества обучения, но и мотивации изучения языка у студентов.

 **ЛИТЕРАТУРА**

1. Монография “Общевропейские компетенции владения языком: Изучение, преподавание, оценка”, перевод с английского МГЛУ, 2003 г.

**ԼԵԶՎԻ ՏԻՐԱՊԵՏՄԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԵՎՐՈՊԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

**Ասիստենտ Գ. Մ. Սահակյան
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: CEFR, լեզվի տիրապետման մակար-
դակ, ուսուցում, գնահատում, ՀՖԿՄՊԻ:

Հոդվածում ներկայացվում են համաեվրոպական CEFR հա-
մակարգի բուն իմաստը և նրա առավելությունները, որոնց վերլու-
ծության հիման վրա առաջարկվում են որոշ փոփոխություններ՝
ՀՖԿՄՊԻ-ի բակալավրիատի և մագիստրատուրայի ուսանողների
ուսուցման և գնահատման համակարգում:

**ANALYSIS OF COMMON EUROPEAN FRAMEWORK OF
REFERENCE SYSTEM FOR LANGUAGES (CEFR)**

**Assistant G. M. Sahakyan
SUMMARY**

Keywords: CEFR, language proficiency, teaching, assessment,
ASIPCS.

In this article the author discusses the essence and advantages
of Common European system CEFR.

On the bases of its analysis some changes are proposed in the
teaching and assessment system for baccalaureate and magistracy
students in ASIPCS.

THE COMPLEX USE OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN SPORT*Associate professor, Doctor of physics and
mathematics A. E. Egoyan***Georgian State Teaching University of Physical
Education and Sport, Georgia, Tbilisi**

Keywords: Sport, computer, database, statistics, modeling

Introduction. The growing importance of information collection and processing techniques in the modern world is equally in evidence within sport. This information in turn can be used for developing a greater knowledge and understanding of sport [1]. Computers can help us to calculate projectiles [3, 4], estimate visual and auditory reactions of a sportsman [5, 7], create mathematical and biomechanical models of different sports movements [2, 6]. Researchers at the University of Tennessee use computers for assessment and training of visual motor reaction time for trauma risk reduction and injury prevention [7].

In the recent years, computer technologies have progressed exponentially: artificial intelligence, cloud computing, mobile technologies, GPS navigation devices, wireless networking, virtual reality and the Internet of things have gradually changed the face of the modern world. No doubt, these technologies open new horizons for sports researches and sports professionals.

This article discusses aspects of using the latest computer technologies in sports. It also discusses the complex use of computer technologies by specialists in various fields: coaches, physiologists, sports medicine specialists, psychologists, statisticians, IT specialists and managers.

Methodology. The current field of activity in computer technologies in sport comprises the following main areas of research:

1. Information collection technologies, data bases and expert systems. The bigger is the amount of data to be processed, the harder is to perform its appropriate analysis and the evaluation. Expert systems, i.e. programs using the existing base of knowledge and mechanisms of the inference for the problem solving which can be found in various stages of the training and the training in sport are among the methods which can assist the coaching staff or the coach.

2. Measurements, connected devices and the Internet of things (IOT). Broadly speaking, there are two types of connected objects in the domain of IOT: general purpose connected objects (such as smart watches and activity tracking bracelets), and dedicated connected objects (such as pedals, rackets and balls). For example, in the ball sports domain, Wilson has introduced the smart basketball –the Wilson X Basketball has multiple sensors integrated, allowing for various measurements such as shooting accuracy, shooting distance, most successful shooting zone, shooting history, and so on. The data is transmitted via Bluetooth to the users' smart phones.

3. Statistical methods. Professional sport is becoming more engaged with statistics and is increasingly using statisticians and data scientists to help make decisions on such things as playing strategy and recruitment of players. It is not uncommon for amateur football teams to have a performance analyst, while professional rugby and soccer teams have perhaps several of them by default. Performance statistics, such as number of kicks, number of tackles etc., are collected on every training session and match.

4. Motion analysis and video motion analysis systems. Traditionally the measurement of elite athlete performance is commonly done in a laboratory environment. The advancements in microelectronics and other micro technologies made it possible to test and monitor elite athletes in their natural training environment. X sense Technologies B.V. is a supplier of 3D motion capture products based upon miniature MEMS inertial sensor technology. The company has created intellectual property in the field of multi-sensor data fusion algorithms, combining inertial sensors with aiding technologies such as GPS, motion capture and biomechanical modeling.

5. Modeling. Mathematical modeling allows us to calculate projectiles considering atmospheric effects, estimate how the final result depends on the sportsman's body proportions and model the physiological response to exercise. Modeling techniques are of central importance to conducting research in sport and exercise science, helping to analyze patterns of movement and physical performance.

6. Simulation, virtual reality (VR) and computer games. Many professional teams in NFL, NBA, and NCAA, have already adopted VR in their training. For sports such as baseball, basketball, and tennis, athletes can practice in simulations and can adjust their technique according to system feedback. VR technology gives coaches possibility to observe sportsmen from different angles to understand the behavior better while athletes can also observe their performance from real matches and training sessions. VR allows coaches to train athletes' mind without affecting their bodies.

7. Multimedia and educational software. Multimedia and computer programs like Tactical Pad not only provide students with a good learning environment, but also can effectively

shorten the learning time. It is very important to improve the teaching quality and efficiency and achieve the best teaching objective.

Discussion. All these areas of activity are of interest for professionals from different fields of sports science: coaches, physicians, scientists, educators, computer specialists and managers.

Computer technologies can help us to achieve the following goals:

1. To optimize the training process;
2. To improve the performance of athletes;
3. To predict the results of the future matches and other sports events;
4. To decrease traumatism;
5. To develop more effective strategies for post-traumatic rehabilitation of athletes;
6. To popularize sport and attract more people to sport;
7. To make the educational process more informative and effective.

Coaches can enrich their knowledge about sports physiology, biomechanics and psychology, while physicians and psychologists can improve their understanding of sports. Computer specialists and technicians, in their turn, will get familiar with new technologies and methods.

The future applications of computers in sport will be based on such technologies as sensors, GPS and wireless networking, as well as on the sophisticated software tools using expert systems, cloud computing and new algorithms for 3D modeling and multi-sensor data fusion.

Conclusion. Our analysis shows, that the use of computer technologies is of great importance in sport. Sports specialists,

researchers from different sciences and computer professionals should unify their efforts to develop a coherent methodology for the complex use of the new computer methods and techniques.

LITERATURE

1. Dabnichki P., Baca A., Brebbia C. A. Computers in sport, WITpress, 2008, pp. 352.

2. Egoyan A. E., Gobirakhashvili A. D., Moistsrapishvili K. M., Khipashvili I. A. Complex analysis of the long jump taking into consideration atmospheric conditions. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2018; 5(4): 42-45.

3. Egoyan A. E., Gobirakhashvili A. D., Moistsrapishvili K. M., Khipashvili I. A. A study of the influence of atmospheric conditions on the range of the soccer ball goal kick. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2018; 5(4): 70-73.

4. Egoyan A. E., Khipashvili I. A., Moistsrapishvili K. M. A 3D computer simulator to examine the effect of wind and altitude on a soccer ball trajectory, Physical Education, Sport and Science (PSS), 2017, 3: 8-18. DOI: 10.21846/TST.2017.4.1

5. Egoyan A. E., Khipashvili I. A. Use of psychophysiological computer tests during the process of sportsmen's preparation, Physical Education, Sport and Science (PSS), 2017, 3: 8-17. DOI: 10.21846/TST.2017.3.1

6. Moistsrapishvili K. M., Egoyan A. E. Computer modeling of the equilibrium of a sportsman's body for improving sports results, XXII International scientific congress «Olympic sport and sport for all», Tbilisi, Georgia, 2018, 74-78.

7. Wilkerson G. B., Simpson K. A., Clark R. A. Assessment and training of visuomotor reaction time for football injury prevention, J Sport Rehabil., 2017, 26(1), 26-34.

ՀԱՄԱԿԱՐԳՉԱՅԻՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱԼԻՐ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

**Դոցենտ, ֆիզիկամաթ. գիտ. դոկտոր Ա. Է. Եգոյան
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: Սպորտ, համակարգիչ, տվյալների շտեմարան, վիճակագրություն, մոդելավորում:

Հոդվածում քննարկվում են ժամանակակից համակարգչային տեխնոլոգիաների ասպեկտների կիրառումը սպորտում: Համակարգչային տեխնոլոգիաներն օգնում են տարբեր ոլորտներում աշխատող մասնագետներին՝ մարզիչներին, ֆիզիոլոգներին, սպորտային բժշկության մասնագետներին, հոգեբաններին, ինչպես նաև համակարգչային տեխնոլոգիաների բնագավառի ներկայացուցիչներին՝ ինտեգրել իրենց ջանքերը և ձեռք բերել որակապես նոր սպորտային նվաճումներ:

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

**Ассоциированный профессор,
доктор физики и математики А. Э. Егоян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: спорт, компьютер, база данных, статистика, моделирование.

В этой работе обсуждаются аспекты применения современных компьютерных технологий в спорте. Показано, что компьютерные технологии помогают интегрировать усилия специалистов разных областей: тренеров, физиологов, специалистов спортивной медицины, психологов и специалистов в области компьютерных технологий и добиться качественно новых спортивных достижений

**«ՊՈԼԻՏԵԽՆԻԿ» ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻ ԱԿՈՒՄԲԻ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ
ԹԻՄԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՄԱՆ
ՈՒՂԻՆԵՐԸ**

*Դասախոսներ Ն. Յու. Ալեքսանյան,
Ս.Վ. Հարությունյան, Ս. Ա. Չիչոյան*
**Մարզախաղերի ամբիոն, Հայաստանի ազգային
պոլիտեխնիկական համալսարան**

Առանցքային բառեր: Բասկետբոլ, տեխնիկա, մամլիչ պաշտպանություն, ուսուցում, մրցակցական գործընթաց:

Արդիականությունը: Հոդվածում ներկայացվել է 2016թ. բասկետբոլի 2003-2004թթ. ծնված աղջիկների ՀՀ առաջնության խաղերի ընթացքում կիրառված պաշտպանության տեխնիկական հնարքների արդյունավետությունը: Բացահայտվել է, որ առավել արդյունավետ է մամլիչ պաշտպանության կիրառումը: Նշված տարիքի բասկետբոլիստների մարզական գործընթացում առանձին ուշադրություն դարձնել մամլիչ պաշտպանության տեխնիկական տարրերի ուսուցմանը: Աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է մրցակցական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման ուղիների որոնմամբ և դրանց կիրառման անհրաժեշտությամբ:

Աշխատանքի նպատակն է՝ վերլուծել և ի հայտ բերել 2016թ. ՀՀ 12-13 տարեկան աղջիկների բասկետբոլի առաջնությունում կիրառվող առավել արդյունավետ պաշտպանական հնարքները:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝ ուսումնասիրել մարզումներում և մրցումներում կիրառվող պաշտպանական հնարքները: Բացորոշել բերել առավել կիրառվող պաշտպանական հնարքների նոր եղանակներ և այն մանրամասն հետազոտել: Ներառել առավել արդյունավետ պաշտպանական հնարքները «Պոլիտեխնիկ» մարզական ակումբի 12-13 տարեկան աղջիկներին:

րի մարզումների գործընթացում:

Հետազոտման մեթոդներն են՝

- մանկավարժական դիտումներ,
- մարզական և մրցակցական խաղերի տեսանկարահանում,
- առավել արդյունավետ պաշտպանական հնարքի բացահայտում և ուսումնասիրում,
- մաթեմատիկական վիճակագրական եղանակների կիրառում:

Արդյունքները: 2016 թթ ՀՀ բասկետբոլի աղջիկների առաջնության մրցումների վերլուծումից ակնառու է, որ մարզիկների կողմից խաղերում տակտիկական գործողությունների ժամանակ կիրառվում են բասկետբոլի բոլոր տեխնիկական հնարքները: Բասկետբոլի պաշտպանության հայտնի (թիմային, խմբակային, խառը, անհատական, սահմանային, սահմանային մամլիչ, դիրքային, մամլիչ) ձևերը կիրառվում են տարբեր խաղային իրավիճակներում և դիրքերում՝ կախված մրցակցի հարձակողական տակտիկական գործողություններից: ՀԱՊՀԻ Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոնի մասնագետների կողմից նկարահանված խաղերի դիտարկումը և ստուգման վերլուծումից ակնհայտ է մամլիչ պաշտպանության մասնաբաժնի գերակշռումը խաղերի արդյունավետության վրա:

Դիտարկված յոթ խաղերից դուրս է բերվել **մամլիչ պաշտպանության տևողությունը (րոպե), մրցակցի գնդակների կորուստը (քանակ), մրցակցից գնդակների խլումը (անգամ), վաստակած միավորները (քանակ): Ընդհանուր յոթ խաղի հաշվարկում** մամլիչ պաշտպանությունը կիրառվել է 37,05 րոպե, միջինը մեկ խաղում 5,29 րոպե: Մամլիչ պաշտպանության ժամանակ մրցակցի գնդակների կորուստը կազմել է 64 անգամ, միջինը մեկ խաղում 9-ը անգամ: Մամլիչ պաշտպանության ժամանակ «Պոլիտեխնիկ» բասկետբոլի աղջիկների թիմը

գնդակը խլել է 48 անգամ, միջինը, մեկ խաղում՝ 6,8 անգամ: Մամլիչ պաշտպանությունից հետո վաստակվել է 87 միավոր, միջինը, մեկ խաղում՝ 12,4 միավոր:

Եթե թիմը կամ առանձին խաղացողները չեն տիրապետում պաշտպանողական ձևերին և հնարքներին, ապա թիմը չի կարող լուրջ հաջողությունների հասնել: Մարզումների ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել պաշտպանողական տակտիկական հնարքների ուսուցմանը, որովհետև մարզիկներն ինքնուրույն գրեթե չեն զբաղվում պաշտպանողական հնարքներով և դրանց կատարելագործմամբ: Լավ պաշտպանության համար անհրաժեշտ է առաջին հերթին տեսական գիտելիքներ, ֆիզիկական պատրաստություն, կամք և ձգտում: Հաճախ պաշտպանությունը համարում են «սև» աշխատանք, որը գրեթե աննկատ է մարզասերի, մարզչի և լրագրողի աչքին: Պաշտպանական գործողությունների ժամանակ շատ կարևոր է կանխագուշակել հարձակվողի գործողությունները գնդակով և առանց գնդակի: Անհատական պաշտպանական տեխնիկական գործողություններ ուսուցանելիս շատ կարևոր է սկզբնական շրջանում պաշտպանի ճիշտ կեցվածքի ուսուցումը, որը հիմքն է բոլոր պաշտպանական գործողությունների: Ուսուցման ընթացում հատկապես լուրջ ուշադրություն է դարձվում ոտքերի դիրքին և աշխատանքին: Պաշտպանական կեցվածքը օգտագործվում է հարձակվողի հետ տեղաշարժեր կատարելիս և անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի տեղաշարժերի ժամանակ ոտքերը չխաչվեն:

Առաջարկություններ: Պաշտպանական կեցվածքը պայմանական բաժանվում է 3 ձևի՝ ցածր, միջին և բարձր: Ցածր կեցվածքով պաշտպանը հիմնականում տեղաշարժվում է հարձակվողի հետ և՛ գնդակով, և՛ առանց գնդակ ժամանակ, միջին կեցվածքով պաշտպանվում է հիմնականում փոխանցումների ժամանակ, բարձր կեցվածքով՝ հարձակվողի նետման և օղա-

կից հետ թռչող գնդակի տիրապետելիս: Պաշտպանը պետք է գտնվի հարձակվողի և օղակի միջև և ընտրի այնպիսի դիրք, որ կարողանա գտնվել հարձակվողի դիմաց՝ տեսադաշտում միշտ ունենալով գնդակը: Հաճախ գնդակով խաղացողի դիմաց պաշտպանը ակտիվ չի գործում, որը պատճառ է դառնում հարձակվողի արդյունավետ նետման կամ «գլխային» փոխանցման: Գնդակով հարձակվողի դիմաց պաշտպանվելիս անհրաժեշտ է՝

1. կանգնեցնել նրան, թույլ չտալ շարժվել իրեն հարմար ուղղությամբ,
2. անընդհատ ճնշում գործադրել մինչև գնդակից ազատվելը,
3. չպետք է թույլ տալ հանգիստ նետում կամ անցում կատարել,
4. ակտիվ պաշտպանությամբ ստիպել սխալ փոխանցում կատարել,
5. Խաբուսիկ հնարքների ժամանակ պաշտպանի ոտքերը չպետք է կտրվեն հատակից: Մամլիչ պաշտպանության ժամանակ շատ պետք է կիրառվի կրկնակի պաշտպանություն՝ այն է 2 պաշտպանի միաժամանակյա գործողություն մեկ հարձակվողի դիմաց:

Կրկնակի պաշտպանությունը պետք է կիրառվի՝ 1. երբ հարձակավողը կատարում է դարձում և մոտենում է մյուս պաշտպանին, 2. երբ հարձակվողը գնդակով գտնվում է դիմային կամ եզրային գծի մոտ, 3. Կրկնակի պաշտպանության նպատակն է՝ դժվար դրության մեջ դնել գնդակով հարձակվողին:

Անհատական կամ «մարդ-մարդու» պաշտպանության ժամանակ միշտ պետք է լինել ակտիվ, կատարել մամլիչ գործողություն, թույլ չտալ մրցակցին նետում, փոխանցում կատարել կամ անցնել վտանգավոր գոտի՝ գնդակ ստանալու համար:

Անհատական պաշտպանության ժամանակ հարձակման գոտում գտնվող գնդակով խաղացողի վրա ճնշում է գործադրվում պաշտպանի կողմից, իսկ մյուս պաշտպանները պետք է կարողանան ժամանակին և ճիշտ տեղաշարժեր կատարել հարձակման այն կողմը, որտեղ գտնվում է գնդակով խաղացողը:

որը: Մամլիչ պաշտպանությունը մենապայքար է պաշտպանի և հարձակվողի միջև, որը պաշտպանից պահանջում է՝ 1. բարձր ֆիզիկական պատրաստություն, 2. Սեփական ուժերի նկատմամբ հավատ, 3. կամային և հոգեբանական բարձր պատրաստություն, 4. արագ գնահատել և կողմնորոշվել խաղային իրադրություններում:

Մամլիչ պաշտպանության հիմնական սկզբունքներն են՝ վնասագերծել թիմի առաջատար խաղացողին, ստիպել գնդակով խաղացողին շարժվել կողային գծերի մոտով, կանգնեցնել արագ շարժվող գնդակով խաղացողին, ստեղծել թվային գերակշռություն գնդակը խլելու համար և նախօրոք պլանավորված ու մշակված «թակարդներ» ստեղծել դաշտի անկյուններում՝ գնդակը խլելու համար:

Հիմնվելով արդյունքների հաշվարկից և ներկայացված քննարկումից՝ ցանկալի է մամլիչ պաշտպանությունը չկիրառել միայն խաղի վերջնամասում, երբ պարտվում է թիմը, այլ յուրաքանչյուր խաղափուլում՝ ընտրել հակագրոհի տակտիկա մամլիչ պաշտպանությունից հետո: Պետք է ուշադրություն դարձնել ֆիզիկական պատրաստության վրա, որպեսզի մարզուհիները կարողանան երկար դիմակայել, մամլիչ պաշտպանություն ծավալելիս հոգնածությունը չթուլացնի ընտրած տակտիկական գործողությունը: Ավելի շատ կիրառեն իրար փոխօգնության վարժություններ մարզումների ժամանակ: Մամլիչ պաշտպանությունը իրականացվի այնպես, որ մրցակից թիմին անակնկալի բերեն և «կոտրեն» խաղը սկզբնամասում:

Եզրակացություն: Վերլուծվել է 2016թ. բասկետբոլի 2003-2004թթ. ծնված աղջիկների ՀՀ առաջնության խաղերի ընթացքում կիրառված պաշտպանության տեխնիկական տարրերի արդյունավետությունը: Բացահայտվել է, որ դիտարկված խաղերի ընթացքում կիրառվել են բասկետբոլի տեսության կողմից ընդունված բոլոր պաշտպանական հնարքները, ինչպես

նաև առավել արդյունավետ է մամլիչ պաշտպանության կիրառումը:

Պոլիտեխնիկ բասկետբոլի ակումբի 12 - 13 տարեկան աղջիկների մարզական գործընթացը կազմակերպելիս՝ նկատի է առնվել ՀՀ առաջնության վերլուծված մրցակցական գործընթացի արդյունավետության գրավականի՝ մամլիչ պաշտպանության ուսուցումը և կիրառումը :

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Յու. Պորտնով, Բասկետբոլ, Մոսկվա, 1998:
2. Ե. Դավթյան, Բասկետբոլ, Երևան, 2003:
3. Վ. Նեստերովսկի, Բասկետբոլ, 2007:
4. Հ. Մելքոնյան, Մարզախաղեր, 2007:
5. Բասկետբոլ-մեթոդական ցուցումներ ՖԿՀՊԻ-ի ուսանողների համար, Երևան, 1998:

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ СПОРТКЛУБА «ПОЛИТЕХНИК»

Преподаватели Н.Ю. Алексанян, С.В. Арутюнян, С.А. Чичоян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: баскетбол, техника, прессинг, обучение, соревновательный процесс

В статье представлены итоги анализа соревновательной деятельности сборных баскетбольных команд девочек спортклуба «Политехник» за 2016 год. Анализ соревновательной деятельности девочек, родившихся с 2003 года по 2004 год, выявил что в процессе сореновательной деятельности наиболее успешны команды, использующие элементы прессинга. В процессе тренировок спортсменов данного возраста необходимо избирательное воздействие отмеченных технических элементов.

**THE WAYS OF IMPROVEMENT OF THE SPORT CLUB
«POLYTECHNIC» BASKETBALL WOMAN'S TEAM**

**Instructors N. Yu. Aleksaanyan, S. V. Harutyunyan, S. A. Chichoyan
SUMMARY**

Keywords: basketball, techniques, pressing, training, competitive process

The article presents analysis results of competitive activities of girls team of basketball club Polytechnic during 2016. Analysis of competitive activities of girls, born from 2003 to 2004 showed that the teams using pressing defense elements had the most successful results. It's necessary to use selective effects of pressure defense's technical elements in the process of trainings.

**10-12 ՏԱՐԵԿԱՆ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՍՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ**

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

**Երևանի ագրարային պետական համալսարան
Մարզախաղերի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Տեխնիկական պատրաստություն, ինտենսիվ բեռնվաճություն, 10-12 տարեկան բասկետբոլիստներ, մեթոդաբանություն, գնդակի վարում, փոխանցումներ և նետումներ:

Արդիականություն: Բասկետբոլը չի դադարում զարգանալ հիմնականում պրոֆեսիոնալ սպորտի և նոր կանոնների ներդրման հիման վրա: Միաժամանակ խաղի զարգացման հետ տեղի է ունենում խաղային տեխնիկայի և տակտիկայի ձևավորում:

Որակյալ մարզիկների սպորտային հաջողությունները և բարձր առաջադիմությունները պայմանավորված են տա-

րիների քրտնաջան մարզումներով: Բայց բազան ստեղծվում է մանկական տարիքում:

Բասկետբոլիստի տեխնիկական պատրաստությունը բնութագրվում է նրա շարժողական ընդունակությունների տիրապետման աստիճանով՝ գնդակով և առանց գնդակի, որոնք ապահովում են բարձր հաջողություններ: Բասկետբոլիստները պետք է տիրապետեն հիմնական տեխնիկական գործողություններին և ամբողջական տեխնիկական մեթոդների կիրառմանը: Հետևաբար, բասկետբոլիստների պարապունքների հիմնական մասը տեխնիկական պատրաստությունն է:

Տեխնիկական պատրաստության սկզբնական փուլում գլխավոր խնդիրը հիմնական տեխնիկական վարժությունների ուսումնասիրումն է, ինչպիսիք են՝ նետումը, գնդակի որսումը, գնդակի փոխանցումը, գնդակի վարումը, խաղահրապարակում տեղաշարժ գնդակով և առանց գնդակի, կանգ և տեղաշարժերը: Դրանք այն հիմքն են, որոնց վրա հիմնվելով, երիտասարդ բասկետբոլիստները հետագայում ձեռք կբերեն բազմաթիվ տարբեր տեխնիկական հմտություններ:

Մրցակցային իրավիճակներում բասկետբոլիստներից պահանջվում է բարդ խաղային իրադրություններում արագ և արդյունավետ իրականացնել տեխնիկական գործողությունները՝ հաշվի առնելով ժամանակի սահմանափակության և հաղթանակի ձգտման իրավիճակը:

Ինչպես ցույց տվեց մանկավարժական պրակտիկայի վերլուծությունը, ժամանակակից մարզիչներն իրականացնում են տեխնիկական գործողությունների կատարելագործում գնդակի հետ՝ ցածր ցուցանիշներով, որոնք բնութագրում են մարզումների ինտենսիվ բեռնվածությունը: Ինտենսիվ մարզումների բեռնվածությունը և ծավալը, կապված տեխնիկական գործողությունների ընկալման հետ, չեն հա-

մապատասխանում մրցակցային գործողություններին, հետևաբար չեն նպաստում արդյունավետ նորարարությունների ընկալմանը, խաղային մրցակցության ընթացքում տեխնիկական գործողությունների իրականացմանը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

Երիտասարդ բասկետբոլիստների տեխնիկական բեռնվածության ինտենսիվությունը տեխնիկական գործողություններն իրականացնելիս. վարժություններ, որոնք ուղղված են տուգանային նետումների իրականացմանը՝ 50% ինտենսիվության պայմաններում՝ 110 զարկ/րոպե:

Վարժություններ, որոնք նպաստում են նետումների և գնդակի փոխանցմանը շարժման ընթացքում, ունեն 60% ինտենսիվություն՝ 120 զարկ/րոպե:

Վարժություններ, որոնք խթանում են արագությունը, ունեն 70% ինտենսիվություն՝ 140 զարկ/րոպե, ինչպես նաև նպաստում են երիտասարդ խաղացողների արագ և հաջողակ տեխնիկական պատրաստությանը, այն է՝ հանդես գալ բարձր վարկանիշ ունեցող պրոֆեսիոնալ մարզիկների հետ նույն հարթակի վրա:

Նպատակը: Մեր կողմից վերը ներկայացվածը հետազոտության նպատակն է՝ 10-12 տարեկան պատանի բասկետբոլիստների օրինակով:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, մանկավարժական հսկում, մանկավարժական թեստավորում, մանկավարժական փորձարկումներ, մաթեմատիկական վերլուծություն:

Հետազոտությունն իրականացվել է 2018 թվականի ընթացքում ՄՊՄԴ –ում: Մասնակցել են 10-12 տարեկան 20 տղա մարզիկներ, որոնք մարզվում են բասկետբոլով: Բոլոր մասնակիցներին բաժանել են երկու հավասար խմբի: Մեկ խումբը ձևավորվել է՝ որպես կենտրոնական, մյուսը՝ փորձա-

րարական: Բոլոր բասկետբոլիստները մարզվում էին ՄՊՄԴ-ի մարզական ծրագրի հիման վրա: Փորձարարական խմբի տեխնիկական մեթոդներն իրականացվում էր մանկավարժական հսկման հիման վրա:

Բասկետբոլիստների տեխնիկական պատրաստության մակարդակի ստուգման համար օգտագործվում են հետևյալ թեստերը՝

- ✓ Արագացում, գնդակի վարում և նետում օղակ,
- ✓ Գնդակի փոխանցում,
- ✓ Միջին տարածությունից նետումներ,
- ✓ Տուգանային նետումներ:

Հետազոտության արդյունքները: Փորձարարական խմբի արդյունքներից տեսանելի է, որ նրանք ունեն ավելի բարձր հաղթանակի զգացողություն: Ուստի, երիտասարդ բասկետբոլիստների տեխնիկական պատրաստության համար կիրառվում է երկու մեթոդական գործողություն՝

ավելի բարձր, քան սովորական մոտեցումների ժամանակ վարժությունների կատարման ինտենսիվություն, որն ուղղված է նետումների տեխնիկայի կատարելագործմանը,

վարժություններ, որոնք ուղղված են տուգանային նետումներին և բեռնվածության ծավալը կազմում է 14 րոպե՝ 75-80% ինտենսիվությամբ, 160 զարկ/րոպե,

վարժություններ, որոնք ուղղված են նետումներին և գնդակի փոխանցմանը և բեռնվածության ծավալը կազմում է 20 րոպե՝ 70-85% ինտենսիվությամբ, 160-170 զարկ/րոպե,

վարժություններ, որոնք ուղղված են գնդակի վարմանը՝ արագության ընթացքում և բեռնվածության ծավալը կազմում է 18 րոպե՝ 85-95% ինտենսիվությամբ, 170-180 զարկ/րոպե,

հերթական և անընդհատ վարժությունների բարդացում՝ մրցակցության պայմաններում տեխնիկական գործընթացներ իրականացնելիս,

վարժություններ պատահական մրցակցի հետ,
 վարժություններ մրցակցի հետ. բասկետբոլիստին
 անհրաժեշտ է հետևել ոչ միայն սեփական գործողություն-
 ներին, այլև՝ մրցակցի,

վարժություններ՝ տարբեր տեսակի տեխնիկական
 գործընթացների իրականացմամբ,
 վարժությունների համախմբում:

Ընդհանուր առմամբ իրականացվել է 12 պարապմունք,
 որոնց ընթացքում իրականացվել է փորձարկում:

Փորձարկման ավարտից հետո երկու թիմերում էր
 երևում էր դրական փոփոխություն :

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ընդհանրացնելով գոյու-
 թյուն ունեցող և հասանելի նյութերի վերլուծությունը, կարելի
 է եզրակացնել, որ երիտասարդ բասկետբոլիստների շարժո-
 ղական ընդունակությունների համալիր մշակման նպատա-
 կով ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքների կազ-
 մակերպման և անցկացման հարցերը պետք է դառնան հա-
 տուկ փորձագիտական ուսումնասիրման առարկա:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. А. Н. Лотарев, Баскетбол как средство компенсации дефицита двигательной активности у студентов вуза:
2. В.Я. Игнатева, Учебник тренера по гандболу, М:МФИС, 1996.
3. Ю.М. Портнов, Баскетбол, 1997.
4. Հ.Դ.Ռոստոմյան, Դ.Գ. Մուրադյան, ՖԻԲԱ-ի պաշտոնա-
 կան կանոններ:

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ
Старший преподаватель А.Д.Бегларян, доцент Е.М.Каладжян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: техническая подготовка, интенсивность нагрузки, баскетболисты 10-12 лет, методология, ведение мяча, передачи и броски.

В статье рассматривается и обосновывается инновационная методика совершенствования технической подготовки юнных баскетболистов, суть которой заключается в интенсификации процесса выполнения разучиваемых технических приемов и постепенном приближении условий их выполнения к игровым. Эффективность методики подтверждается результатами педагогического эксперимента продолжительностью микроциклов с участием 20 баскетболистов в возрасте 10-12 лет.

**THE RESEARCH OF TECHNICAL TRAINING METHODS
EFFECTIVENESS OF BASKETBALL PLAYERS AT AGE 10 -12**

**Senior lecturer A.Beglaryan
Associate professor E.Kalajyan**

SUMMARY

Key words: technical preparation, intensive load, basketball players at age 10 - 12, methodology, dribbling, handling and shooting.

The article considers and substantiates the innovative methods of improving the technical preparation of young basketball players, the essence of which is to intensify the process of implementation of the developed technical tricks and gradual adaptation of the conditions for their implementation in game sports. The efficiency of the methods is proved by the results of the pedagogical experiment of micro-cycles duration with the participation of players at age 10 - 12.

ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

*Մ.գ.թ., դոցենտ Է. Գ. Գալտազազյան,
4-րդ կուրսի ուսանող Ա. Վ. Ավետիսյան
Ըմբշամարտի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Մարզում, գործոն, արդյունավետություն, դրդապատճառ, գործընթաց:

Արդիականություն: Մարզման գործընթացի արդյունավետության ապահովումն այսօր դարձել է սպորտի ոլորտի մասնագետների առաջնային խնդիրներից մեկը, քանի որ կյանքի բոլոր ոլորտների զարգացումն ազդել է նաև մարզման և մրցակցային գործընթացների վրա:

Ներկայիս բարձր նվաճումների սպորտում կարևոր նշանակություն ունի մարզիչների մասնագիտական կոմպետենտության հարցը (<Պետրոսյան, Է.Գ. Գալտազազյան, Ա.Գ. Ստեփանյան և ուրիշներ), ինչպես նաև նրանց բազմակողմանի զարգացման և խորը գիտելիքների ապահովումը: Ուստի, անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել մարզման գործընթացում այնպիսի արդյունավետ գործոնների վրա, որոնք հաճախ անհրաժեշտ կարևորություն չեն ստանում թե՛ մարզիչների, թե՛ մարզիկների կողմից:

Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունները, մանկավարժական դիտումները, մեր կողմից անցկացված սոցիոլոգիական հարցումները ցույց են տալիս, որ որոշ մարզիչներ մարզական գործունեությունը հիմնականում իրականացնում են իրենց փոխանցված փորձի հիման վրա՝ չօգտագործելով գիտության նորանոր նվաճումները [1]:

Այս տեսանկյունից կարևորվում է ուսումնասիրել մարզման գործընթացի արդյունավետությունն ապահովող որոշ գործոններ, որոնք կնպաստեն բարելավելու մրցակցական

արդյունքները: Իսկ այդ գործոններն իրենց բնույթով և բովանդակությամբ բազմազան են և դրանց խորն ուսումնասիրությունները կօգնեն մարզիչներին նորանոր մոտեցումներ ցուցաբերել մարզական և մրցակցական գործընթացում:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել մարզման արդյունավետության բարձրացմանը նպաստող գործոնները բարձր նվաճումների սպորտում:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակին հասնելու համար մեր առջև դրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել մարզման արդյունավետության բարձրացմանն ուղղված որոշ գործոնների առանձնահատկությունները:

2. Ուսումնասիրել մարզման արդյունավետության բարձրացման միջազգային փորձն ու այս բնագավառում առկա նորարարությունները:

3. Սոցիոլոգիական հարցման միջոցով պարզել մարզման արդյունավետության բարելավմանը նպաստող գործոնները:

Հետազոտության մեթոդները են՝

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն,

- սոցիոլոգիական հետազոտություն,
- մանկավարժական դիտումներ,
- մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքների քննարկումը: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ սպորտում բարձր նվաճումները պայմանավորված են մի շարք գործոններով: Բարձր տեխնիկատակտիկական պատրաստություն ունեցող և բեռնվաճություն կրող մարզիկները չեն կարողանում հասնել ցանկալի արդյունքների:

Ներկայումս տարբեր մարզաձևերի զարգացումը ցույց է տալիս, որ մրցակցական գործընթացը դարձել է ավելի արագ ու բարդ և մարզիկից պահանջվում է ցուցաբերել արդյունավետ մոտեցումներ:

Բարձր արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ են պատրաստության բոլոր կողմերի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացում (ֆիզիկական, տեխնիկական և այլն): Մեր նպատակն է ուսումնասիրել և խոսել այն գործոնների մասին, որոնք շատ մարզիչներ ուշադրություն չեն դարձնում կամ մտածում են, որ այդ գործոնները, որոնց մասին պետք է խոսել, չեն կարող անդադառնալ մրցակցական արդյունքների վրա:

Մարզման գործընթացում մարզիչն ունի կարևոր աշխատանք, այն է՝ օգնել մարզիկներին հասնել այն ամենին, ինչին ցանկանում և ձգտում են: Նրանք կարող են նպատակ դնել բարելավել մարզման գործընթացը:

Մարզման գործընթացի արդյունավետության բարձրացման գործում շատ կարևոր նշանակություն ունեն դրդապատճառները (մոտիվացիան), քանի որ դրանք մղում են մարզիկին ցանկալի գործունեության: Եվ գաղտնիք չէ, որ յուրաքանչյուր մարդ ապրում է արտաքին և ներքին մղումներով:

Հատկանշական է, որ մարզիկներն իրենց գործունեությունը պետք է ուղեկցեն հաճույքով, վայելքով և ջանասիրությամբ: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ քաջալերումն ու գովասանքը և քիչ քննադատությունը կարևոր են ընկալված ունակության, ջանքերի և դրդապատճառների համար [2,3]:

Ինչպե՞ս կարող է մարզումը բարելավել մարզիկների մոտիվացիան մրցակցական գործընթացում և բարձրացնել մրցակցական արդյունքները: Շատ մարզիչներ կարծում են, որ լավ մարզվելով կամ մեծ բեռնվածություն ապահովելով

կարող են հասնել բարձր արդյունքների: Մարզչի գործունեությունը, բացի իր հիմնական գործունեությունից, մարզման առաջնորդումն է, խորհուրդ տալը, քաջալերումն ու աջակցությունը: Մարզման գործընթացն իր մեջ ներառում է նաև էներգիայի փոխանցում, իսկ մրցակցության ժամանակ մարզիչը մոտիվացիայով ստիպում է առաջ շարժվել՝ և՛ մղում, և՛ դրդում է [10]:

Մարզչի գործունեությունն անձնական խորհրդատվությունն ու խրախուսանքն է, նրա գործունեությունը կարևոր է, և այն լրացուցիչ «աչք» է՝ տեսնելու ընդհանուր պատկերը ներսից և դրսից: Մարզումը պետք է ուղղված լինի զարգացնելու մարզիկի ոչ միայն տեխնիկական կողմը, այլև հոգեբանորեն դարձնել ուժեղ մարդ:

Մրցակցական գործընթացում արդյունքները բարելավելու համար մարզիկներին անհրաժեշտ է մարզչի օգնությունը: Մարզիչը կարող է շատ արագ կողմնորոշվել և որոշում կայացնել գործողությունները կողքից նայելով: Մարզման գործընթացում մարզիչը հասկանում է ամբողջ ընթացքը և անհրաժեշտության դեպքում օգտվում է կարևոր գործոններից: Մարզիչի հետ մրցման մասնակցության համատեղ պլանավորումն օգնում է մարզիկին լրացուցիչ ճիշտ և արագ կողմնորոշվելու և ավելի լավ արդյունք ցուցաբերելու համար:

Մարզկի հետ համատեղ աշխատանքը պետք է լինի նաև չափավորված, և այն կարող է ունենալ և՛ լավ, և՛ վատ արդյունք: Եթե մարզիկը մարզչի կողմից ստանում է չափազանց շատ խորհուրդներ, հնարավոր է մրցակցական գործընթացում առաջանան խնդիրներ:

Դրդապատճառը (մոտիվացիա) այն շարժիչ ուժն է, որն ուղղված է՝ բավարարելու մարզիկի պահանջմունքները, մարզիկին մղում է արդյունավետ մարզվելու, այն փա-

լիս է էներգիա, դրդում է մարզիկին պայքարելու նպատակների համար:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ մարզիչն օգնում է խրախուսել և առաջնորդել մարզիկին՝ հասնելու նպատակներին: Մարզչի էներգետիկ դաշտը և նվիրվածությունը դրդում է մարզիկի մոտիվացիային:

Մարզիչը երբեք չպետք է կասկածի, որ իր սանը չի կարող հասնել ամենամեծ նպատակներին: Մարզիչը օգնում է միջանկյալ նպատակներ սահմանել՝ վերջնական նպատակներին հասնելու համար: Շատ մարզիկներ կարիք ունեն լրացուցիչ էներգիայի, և դրա ապահովողը կարող է լինել մարզիչը և հենց ինքը մարզիկը:

Մարզիչը պետք է կարողանա վստահություն ներշնչել: Շատ մարզիչներ ամենօրյա աշխատանքում կատարում են տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարելագործում՝ մոռանալով մարզիկի մոտ ձևավորել մղումներ և մոտիվացիա:

Հատկանշական է, երբ մարզիկը մոտիվացվում է թե՛ մարզման, և թե՛ մրցակցական շրջանում, ստանում է լրացուցիչ էներգիա: Լավ մարզիչը տալիս է հավասարակշռված լավ խորհուրդներ, և երբ մարզիկը ստանում է չափավոր խորհուրդներ, արդյունքները լինում են ավելի լավ:

Մոտիվացիան կարող է զարգանալ մարզման օգնությամբ և արտաքին երեք գործոններով՝ խրախուսանք, ուսուցում և քննադատություն [10]:

Հաջորդ գործոնը, որն ազդում է մարզման և մրցակցական գործընթացի վրա, դա նախավարժանքի ճիշտ կազմակերպումն է, որն ապահովում է էներգիայի քիչ ծախսումն ու ժամանակի խնայումը: Սովորաբար նախավարժանքը տարբեր մարզաձևերում տևում է 20-35 րոպե, սակայն, ուսումնասիրելով որոշ երկրների մարզիկների (Ճապոնիա, Չինաս-

տան և այլն) մարզումները, տեսնում ենք, որ նրանք շատ քիչ ժամանակ են հատկացնում նախավարժանքին: Մարզիկները մեծ մասամբ նախավարժանքի փոխարեն կատարում են մարզման խնդիրներին մոտեցնող վարժություններ (տեխնիկական գործողություններ), որոնք նպաստում են մարզման հիմնական մասում արդյունավետ էներգոծախսերի ապահովմանը: Իսկ մրցակցական գործընթացում նախավարժանքի անհատական ճիշտ պլանավորումն իր դրական հետքն է թողնում մրցակցական արդյունքների վրա:

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները (բարձր մարզական արդյունքներ ցուցաբերող մարզիչներ՝ 87%), միջազգային փորձի ուսումնասիրությունը ցուց են տալիս, որ մարզման արդյունավետության համար կարևոր նշանակություն ունի մարզիկների կարգապահության աստիճանը, նրանց նախաձեռնությունը, քանի որ մարզիչն ի վիճակի չէ ամբողջ մարզման և մրցման ընթացքում հետևել բոլոր մարզիկներին: Եվ այն մարզիկները կամ մարզական ակումբները, որտեղ կարգապահությունը դրված է որպես առաջնային խնդիր, անխուսափելի են բարձր արդյունքները: Իսկ մարզչի կողմից կարևոր է արդարացի վերաբերմունքը մարզիկների նկատմամբ:

Հաջորդ գործոնը, որ ազդում է մարզման արդյունավետության վրա, ըստ մասնագետների (66.2%) մարզիկների տարիքային և մարզվածության աստիճանի համապատասխանությունն է, ինչպես նաև ուսումնամարզական հավաքների ժամանակ բարձրակարգ մասնագետների խումբի ապահովումն է (78.9%)՝ մի քանի բարձրակարգ մարզիչ, բժիշկ-դիետոլոգ, հոգեբան, մերսող, գիտաշխատող, որոնք կսպասարկեն մարզման և մրցակցական գործընթացը:

Ինչպես նշում են Ի. Ա. Պոգրեբնյոյը և Ի. Օ. Կոմլևը, մարզման և մրցակցական գործունեության վերաբերյալ

կարևոր հարցերի բացահայտման նպատակով Իսպանիայի, Կանադայի, Լեհաստանի և Մեծ Բրիտանիայի միջազգային գիտահետազոտական խումբը մշակել է հարցաթերթիկ, որը տրվել է միջազգային կարգի 41 մարզչի՝ Իսպանիայից, Անգլիայից, Խորվաթիայից, Բրազիլիայից, Գերմանիայից, Ֆրանսիայից, ԱՄՆ-ից և Ճապոնիայից: Նրանց պատասխանների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ մարզման մեթոդների մշակման ժամանակ բարձրակարգ մարզիչները խորհուրդ են տալիս ուշադրություն դարձնել հետևյալին (մենապայքարային մարզաձևերի օրինակով) [2].

- մարզիկները պետք է կատարյալ տիրապետեն 5-7 տեխնիկական գործողությունների,

- հարկավոր է մշակել տեխնիկական հնարքների կոմբինացիա և հակահարձակողական տակտիկա,

- բոլոր մարզիկների համար պետք է մշակվի իրենց հարմար հատուկ տեխնիկական գործողություններ,

- անհրաժեշտություն չկա տիրապետել հնարքը աջ և ձախ կողմերով,

- կարևոր է ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական, հոգեբանական, ինչպես նաև ֆունկցիոնալ հնարավորությունների կատարելագործումը:

Տակտիկայի հետ կապված մարզիչներն առանձնացնում են հետևյալը՝

- տակտիկայի մշակման գործում որոշիչ գործոնը համարվում է մրցակիցը,

- ցանկացած մարզիկ պետք է ունենա իր գոտեմարտը կամ խաղը վարելու ոճը, որը կարող է փոխվել գործունեության ընթացքում,

- մարզիկը պետք է ճնշում գործադրի մրցակցի վրա, սպասի նրա սխալներին և կարողանա օգտվել դրանցից:

Բացի վերոնշյալը, հարցվողների մեծամասնությունը (69.7%) համաձայն է նրա հետ, որ մարզիչը պետք է կանխորոշի և տեսնի մարտի կամ խաղի ամբողջ պատկերը և նշի ոչ միայն իր մարզիկի, այլև նրա մրցակցի գործողությունները: Մարզիչը պետք է կարողանա կենտրոնանալ կարևոր տարրերի վրա, որոնք ընդունակ են փոխել գործողության ընթացքը և անհրաժեշտության դեպքում տալ օգտակար հուշումներ իր մարզիկին, որոնք կարող են օգնել նրան մրցակցի հանդեպ հաղթանակի հասնելու համար:

Մարզչի համար մարզման գործընթացի արդյունավետ դեկավարումը բավականին բարդ խնդիր է: Ոչ պակաս կարևոր խնդիր է գնահատել յուրաքանչյուր մարզիկի օրգանիզմի հնարավորությունները, մարզիկի մարզվածության աստիճանը, բեռնվածության մեծությունը, աշխատունակության բարձրացման հնարավորությունները և այլն:

Վերականգնումը համարվում է աշխատունակության բարձրացման կարևորագույն գործոններից մեկը, որը բաժանվում է երեք խմբի՝ մանկավարժական, բժշկական-սաբանական և հոգեբանական [1]: Այդ առումով, վերականգնման միջոցների ներդրման համալիր և ճիշտ կազմակերպումը համարվում է մարզման գործընթացի արդյունավետության բարձրացման լավագույն գործոններից մեկը:

Մարզման և մրցակցական գործընթացի արդյունավետությունն ապահովող կարևոր գործոններից մեկը համարվում է վնասվածքների կանխարգելումը և վերականգնումը: Վնասվածքները մարզիկների կարիերայի անբաժան մասն են կազմում: Խնդիրը կայանում է, թե ինչպես կազմակերպել մարզումները, որպեսզի մարզիկները վնասվածքներ չստանան, եթե ստացել են ինչպես արագ և արդյունավետ վերականգնել համապատասխան վնասվածքները: Ինչպե՞ս վերականգնվել վնասվածքից հետո: Բարձրակարգ մարզիկները

վնասվածքից հետո պետք է դիմեն սպորտային բժիշկների և սպորտային հոգեբանների օգնությանը, քանի որ վերջիններս կարող են ցուցաբերել մասնագիտական խորը մոտեցում և ապահովել մարզիկի վերականգնման ծրագիրը, ինչպես նաև լավ են հասկանում նրանց կարիքները: Իսկ «հոգեբանական վնասվածքների» ժամանակ հոգեբանի միջամտությունը առանցքային նշանակություն ունի:

Հարկավոր է հիշել, որ վերականգնման շրջանում չի կարելի ցավին զուգահեռ մարզվել, այսինքն՝ վարժությունների կատարումը հարկավոր է դադարեցնել ցավի առկայության ժամանակ:

Բժիշկները գտնում են, որ այսօր լողը վերականգնման հիանալի միջոց է վնասվածքից հետո: Նմանատիպ մարզումները դրական են ազդում սրտանոթային համակարգի վրա և պահպանում են անհոգի դիմացկունության մակարդակը: Ջրի դիմադրության շնորհիվ մկանները սկսում են ավելի արդյունավետ աշխատել: Նմանատիպ մարզումների ժամանակ շարժումները կատարվում են անվտանգ և սահուն, որը շատ կարևոր է հոդերի ու կապանների վնասվածքերի դեպքում [10]:

Արդի ժամանակաշրջանում աշխարհում մարզիկները վնասվածքից հետո վերականգնման փուլում օգտագործում են Powerball-ը: Այն արդյունավետ միջոց է ձեռքի մատներից մինչև ուսային հատվածի վնասվածքները վերականգնելու համար: Այն օգնում է բարելավել մկանային ուժը և տոնուսը: Իսկ հյուսվածքները վերականգնվելուց հետո, Powerball-ը իզոմետրիկ դիմադրության շնորհիվ սկսում է ամրացնել թույլ և վնասված մկանները: Այն չի առաջացնում որևէ լարում վնասված մկանի կամ հոդի շրջանում: Օգնում է արագ վերականգնմանը և մարզիկները հնարավորություն են ստանում հնարավորինս շուտ սկսել մարզումները: Powerball-ը ոչ

միայն արդյունավետ է վնասվածքներից հետո օգտագործման, այլև հիանալի միջոց է մկանները, կապանները և հոդերը ամրապնդելու համար [11]:

Հաջորդ գործոնը, որը կարող է ազդել մարզման արդյունավետության վրա, որոշ մասնագետներ նշում են, որ CrossFit-ի միջոցների և մեթոդների օգտագործումը մարզման գործընթացում՝ բարձրակարգ մարզիկների մոտ, ակնհայտորեն բարձրացնում է նրանց հատուկ արագաուժային դիմացկունության մակարդակը: Այս մարզումները հիմնված են տարբեր ֆիզիկական վարժությունների համալիր կիրառման վրա՝ վազք, ծանրաձողի բարձրացում, մարմնամարզական վարժություններ և բալիստիկ վարժություններ [5]: Բոլոր վարժությունները հարկավոր է կատարել արագ, ընդ որում՝ հանգստի ընդմիջումները վարժությունների կատարման ընթացքում պետք է լինեն սահմանափակ [6,7]: Գիտնականները նշում են, որ այսօր CrossFit-ը աշխարհում ամենատարածված միջոցներից է մարզիկների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները բարելավելու համար [8,9]:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, մասնագետների հետ անցկացված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները, մանկավարժական դիտումները հնարավորություն են տալիս հիմնավորելու. 1. Մարզման արդյունավետության ապահովման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունի մարզչի կողմից մոտիվացիոն գործընթացների, միջանկյալ և վերջնական նպատակների հստակեցումը, ինչպես նաև այդ միջոցների ակտիվ ներգործությունը: 2. Մրցակցական գործընթացում բարձր արդյունքների հասնելու համար առանցքային նշանակություն ունի վերոնշյալ համալիր միջոցների (գործոնների) կիրառումը: 3. Սպորտային բժշկի և սպորտային հոգեբանի անմիջական մասնակցությունը մարզման արդյունավետու-

թյանը նպաստող անհրաժեշտ գործոններից մեկն է: 4. Վերականգնման միջոցների համալիր կիրառումը նպաստում է ապահովել մարզման և մրցակցական գործընթացի արդյունավետությունը: 5. Մարզիկների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մակարդակի բարձրացման համար որպես լրացուցիչ գործոն կարող է օգտագործվել CrossFit-ի և Powerball-ի մեթոդները և միջոցները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գալտագազյան Է.Գ., Նաջարյան Բ.Մ., Ավետիսյան Ա.Վ., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները, Տարեգիրք, էջ 80-85, Երևան, 2018:

2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин — СПб.: Питер, 2006. — 507 с.

3. Погребной А.И., Комлев И.О. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 107-113.

4. Разманова, Л. М. Журнал Международный студенческий научный вестник. / Л. М. Разманова. В. М. Панфилова // — 2015. — № 5 (часть 2) — с. 299–300.

5. Glassman G. Understanding CrossFit. Crossfit J 2007; 56: 1-2

6. Bellar D, Hatchett A, Judge LW et al. The relationship of aerobic capacity, anaerobic peak power and experience to performance in CrossFit exercise. Biol Sport 2015;32(4):315-320

7. Waryasz G, Suric V, Daniels A et al. CrossFit® instructor demographics and practice trends. Orthop Rev (Pavia) 2016; 8(4): 65-71

8. Fisher J, Sales A, Carlson L et al. A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. J Sport Med Phys Fit 2017; 57(9): 1227-1234

9. Smith MM, Sommer AJ, Starkoff BE et al. Crossfit-based high intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition: Retraction. J Strength Cond Res 2017; 31(7): e76

10.М. Кällgren En kvalitativ undersökning om coachingnes effecter.

11. <https://powerballs.com/category/injury-rehabilitation/>

ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЕ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

**К.П.Н., доцент Э.Г. Галтагазян,
студент IV-ого курса А.В. Аветисян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тренировка, фактор, эффективность, мотивация, процесс.

Сегодня в спорте высоких достижений большое значение имеет проблема компетентности тренера, а также его разностороннее развитие и предоставление глубоких знаний. Таким образом, в тренировочном процессе необходимо обращать внимание на такие эффективные факторы, которые часто игнорируются как тренерами, так и спортсменами.

FACTORS OF TRAINING EFFICENCY INCREASE IN SPORT OF HIGH ACHIEVEMENTS

PhD, Associate professor E.G.Galtagazyan, Student A.V. Avetisyan
SUMMARY

Key words: Training, factor, effectiveness, motivation, process,

Today in sport of high achievements it is of great importance the problem of coaches' competency, as well as their multifunctional development and provision of deep knowledge. Thus in the training process it is necessary to pay attention to such effective factors which are often ignored both by coaches and athletes.

**ՏԱՐԲԵՐ ԿԱՐԳԱՅԻՆ ՀԵՌԱՑԱՏԿՈՐԴՆԵՐԻ
ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ
ՑԱՏԿԱՅԻՆ ՄՐՑԱՁԵՎԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ
ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ**

*Պրոֆեսոր, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Ս. Մ. Թորոյան,
ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Ջ. Օ. Սարգսյան,
դասախոս Գ. Ս. Թորոյան, մարզիչ Ս. Է. Մարտիրոսյան
Հայաստանի աթլետիկայի ֆեդերացիա, ԱՕՍ թիվ 1
մարզադպրոցի մարզիչներ*

Առանցքային բառեր: Ցատկունակություն, դինամոմետր, էլեկտրոնային վայրկենաչափ, ցատկահրապարակ, կոմպոնենտ:

Արդիականություն: Այժմեական սպորտում բարձր նվաճումների հասնում են այն անձիք, որոնք օժտված են բնատուր տաղանդով, մարդաչափական լավ տվյալներով և ունեն ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական կատարյալ պատրաստականություն:

Հեռացատկորդների համար շարժողական ընդունակություններից առանձնակի նշանակություն ունի արագաուժային պատրաստականությունը: Հետևաբար, մարզումների ընթացքում հատուկ ուշադրություն է դարձվում դրա մշակմանը: Նշված ընդունակությունը անմիջական ներգործություն է ունենում ցատկունակության մակարդակի վրա: Բնականաբար, շուրջտարվա մարզումների ընթացքում վարժությունների գերակշռող մասը պետք է ուղղված լինի մարզիկների ստորին վերջույթների մկանախմբերի մշակմանը, որոնք իրենց ակտիվ գործողություններով կնպաստեն հեռացատկի արդյունքների արդյունավետության իրականացմանը: Անկասկած, այս հարցն ըստ էության արդիական է և գտնվում է մարզիչների, մասնագետների, հոգեբանների,

բժիշկների, մարզիկների և այլոց ուշադրության կենտրոնում (Ն. Ա. Բրոշտեյնը, Դ. Դ. Դոնսկոյը, Վ. Մ. Դյաչկովը, Վ. Բ. Պոպովը, Կ. Ա. Բաբայանը, Ս. Մ. Թորոյանը, Մ. Ս. Հայրապետյանը, Վ. Մ. Մամաջանյանը, Ա. Ս. Սարգսյանը և ուրիշներ), որոնք իրենց ուսումնասիրություններում նոր ուղիներ ու միջոցներ են փնտրում՝ նպաստելու սպորտային արդյունքների բարելավման:

Նպատակը: Ուսումնասիրության արդյունքում ի հայտ բերել հեռացատկորդների թույլ և ուժեղ կողմերը, ինչպես շարժողական ընդունակություններում, այնպես էլ ցատկային մրցածներում:

Խնդիրներ: 1. Որոշել՝ երկսեռ հեռացատկորդների մարդաչափական տվյալների մակարդակը: 2. Ինչպիսի ներգործություն ունեն մարդաչափական ցուցանիշները չափորոշիչների և ցատկային մրցածների վրա: 3. Շարժողական ընդունակությունների՝ արագաուժային և ցատկային մրցածների արդյունքների մակարդակը:

Հետազոտության մեթոդները՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության միջոցներն են՝ մարմնի հասակը, քաշը, 30 մ վազք ընթացքից, հեռացատկը, տեղից հեռացատկը և եռացատկը, ոտքերի ուժի, հրման ժամանակի չափումները: Օգտագործել ենք ձեռքի և ավտոմատ էլեկտրոնային վայրկենաչափ, դինամոմետր, հրման համար հրապարակ:

Արդյունքներ: Համեմատական վերլուծություն կատարելու նպատակով՝ երկսեռ հեռացատկորդների կողմից ցուցաբերած չափորոշիչների արդյունքներով կազմել ենք միջին թվական տվյալների աղյուսակներ:

Աղյուսակ 1.**Արական սեռի չափորոշիչների միջին ցուցանիշները**

Մարմնի հասակ (սմ)	Մարմնի քաշ (կգ)	Վազք ընթացքից 30մ (վրկ.)	Վերջին 10մ հաստ-վածի ժամ. (վրկ.)	Հրման տևող. (վրկ.)	Հեռացատկ (սմ)	Հեռացատկ տեղից (սմ)	Եռացատկ տեղից (սմ)	Երկու ոտքերի ուժը (կգ)	Հրման ուղքի ուժը (կգ)
177,2	69	3,47	1,08	0,13	604	289	807	378	237

Աղյուսակ 2.**Իգական սեռի չափորոշիչների միջին ցուցանիշները**

Մարմնի հասակ (սմ)	Մարմնի քաշ (կգ)	Վազք ընթացքից 30մ (վրկ.)	Վերջին 10մ հաստ-վածի ժամ. (վրկ.)	Հրման տևող. (վրկ.)	Հեռացատկ (սմ)	Հեռացատկ տեղից (սմ)	Եռացատկ տեղից (սմ)	Երկու ոտքերի ուժը (կգ)	Հրման ուղքի ուժը (կգ)
162,5	49,7	3,88	1,42	0,15	480,7	223	668	231	134

Տղաների հեռացատկի միջին արդյունքները՝ 604 սմ, համապատասխանում է սպորտային 2-րդ կարգին, իսկ աղջիկներինը՝ 480 սմ՝ 3-րդ կարգին:

Սպորտային կարգերի տարբերությունում որոշիչ դեր է խաղացել հորիզոնական արագությունը և ուժային պատրաստականությունը: Ավելի համոզիչ լինելու համար, բոլոր կոմպոնենտների թվական տվյալները վեր ենք ածել տոկոսային հարաբերությունների: Այսպես՝ մարմնի հասակի և քաշի թվական տվյալների տարբերությունը եղավ՝ 14,7 մ, 19,3 կգ և կազմեց 9,0 և (38,8 %) 30 մ, վազքում՝ 0,41 վրկ. (10,6 %), թափավազքի վերջին 10 մ արագությունում՝ 0,34

վրկ. (24 %), հրման տևողությունում՝ 0,02 վրկ. (13,4%), հեռացատկում՝ 125,5մ (25,6%), տեղից հեռացատկում և եռացատկում հաջորդաբար՝ 66 սմ, 139 սմ (29,5 %, և 20,8 %), երկու ոտքերի ուժի կոմպոնենտում՝ 147 կգ (63,6 %) և 103 կգ (76,8%): Նկատենք, որ ամենաբարձր տոկոսներ գրանցվեցին ուժային կոմպոնենտներում:

Դիտարկելով չափորոշիչների միջին ցուցանիշների արդյունքները՝ դրանք այնքան էլ բարձր չեն, հատկապես հեռացատկ մրցաձևում: Երկսեռ մարզիկների հեռացատկի արդյունքների հետագա աճի համար անհրաժեշտ է՝ ընթացքից 30 մ վազքի արագության բարելավման և հրող ոտքի ուժի մեծացման շնորհիվ:

Մեր կողմից արված դիտարկումների շնորհիվ ցածր արդյունքները նաև հետևանք ենք համարում տեխնիկական պատրաստականության ոչ այնքան բարձր կատարողականությունը:

Ընտրած մրցաձևում արդյունքների լավացմանն անհրաժեշտ է շուրջտարվա մարզումների ընթացքում ավելի ծավալուն աշխատանք կատարել՝ արագաշարժության, ուժային, ցատկային վարժությունների վրա: Անկասկած, դրանք նաև կնպաստեն տեխնիկական և բարոյահոգեբանական պատրաստականության բարելավմանը:

Եզրակացություն: Արդյունքների մանրակրկիտ վերլուծությունից եկանք հետևյալ եզրահանգման.

1. Ինչպես մարդաչափական տվյալներում, այնպես էլ չափորոշիչներում երկսեռ մարզիկների միջին ցուցանիշները բավականին տարբեր են և ոչ այնքան բարձր:

2. Մարդաչափական տվյալները գրեթե ազդեցություն չեն ունենում ստուգողական վարժությունների վրա:

3. Շուրջտարվա մարզումների ընթացքում ավելի մեծ տեղ հատկացնել արագաշարժության, ցատկային և ուժային վարժություններին:

4. Չափորոշիչների արդյունքների բարելավումը նախապայման կստեղծի ինչպես տեխնիկական, այնպես էլ հոգեբանական պատրաստականության վրա:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Կ.Ա. Բաբայան, Հեռացատկի և եռացատկի տեխնիկան, Ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008:

2. Ս.Ս. Թորոյան, Թեթևաթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008:

3. Մ.Ս. Հայրապետյան, Արագավազք և փոխանցավազք, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008:

4. Ֆ. Գ. Ղազարյան, Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 1992:

5. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. под общ. пед. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М. Фис-1989-с. 671.

6. Н.Г. Озолина, Спринтерский бег-М. Фис.-1986 с. 157

7. В.Б. Попов, 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.-М. Терра-спорт-2000-с. 207.

8. В.П. Филин, Бег на короткие дистанций-М. Фис-1964-с. 156.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПРЫГУНОВ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПРЫЖКАМ

Профессор, заслуженный тренер Армении С. М. Тороян, заслуженный тренер Армении З. О. Саркисян, преподаватель Г. С. Тороян, тренер С. Э. Мартиросян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: прыгучесть, динамометр, электронный секундомер, площадка отталкивания, компонент.

В исследовании с помощью контрольных упражнений и антропометрических данных определены уровни развития и воздействия двигательных способностей прыжка в длину, результаты прыжковых видов у спортсменов прыгунов в длину детско-юношеской спортивной школы.

THE RESEARCH OF MOTOR ABILITIES AND JUMPING SPORTS RESULTS OF JUMPERS WITH VARIOUS QUALIFICATIONS

Professor, honored coach of RA Toroyan S. M., honored coach of RA Sargsyan Z. O., coach Martirosyan S. E., Lecturer G. S. Toroyan
SUMMARY

Key words: jumping ability, dynamometer, electric stopwatch, tack-off ground, component.

In the research with the help of control exercises and anthropometrical data the dynamic of development and interaction of motor abilities of long jump and results of jumping sports among long jumpers of junior sport school are identified.

ՊԱՏԱՆԻ ԱԹԼԵՏՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ասիստենտ Մ.Ա. Հարությունյան
Հ.Գ.Թութայանի անվան աթլետիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Շարժողական ընդունակություն, տարածաշրջան, բնակլիմայական, սեռատարիքային առանձնահատկություն:

Արդիականությունը: Աթլետների շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բարելավման ուղղությամբ կատարվող գիտական հետազոտությունների վերլուծության արդյունքները խոսում են այդ գործընթացի անհրաժեշտության մասին [1, 4]: Պատանի մարզիկների մարզման մեթոդիկայի կատարելագործումը պահանջում է շարժողական ընդունակությունների նոր, արդյունավետ ձևերի ու միջոցների մշակում[3]: Շարժողական ընդունակությունների մշակումը բարդ և կարևոր մանկավարժական գործընթաց է, որից և կախված է նրա հետագա մարզական գործունեության հաջողությունը: Մրցաձևի և սեռատարիքային առանձնահատկությունից կախված շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդները և միջոցների համալիրը ենթարկվում են որոշակի փոփոխությունների [2]: Այս դեպքում ոչ հաշվենկատ մարզումները կարող են վնասել սրտանոթային և շնչառական, հենաշարժողական, մկանային համակարգերը և այլն, ուստի մարզչից պահանջվում է մարզումների հիմքում դնել հաճախակի կատարվող համալիր հետազոտությունների վերլուծության արդյունքները [2]:

Նպատակը: Համաձայն մարզման գործընթացի վերահսկման պահանջների՝ գնահատել տարբեր տարածաշրջաններում մարզվող պատանի աթլետների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:

Խնդիրները: 1. Գնահատել տարբեր տարածաշրջաններում մարզվող պատանի աթլետների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը: 2. Կատարել շարժողական ընդունակությունների մակարդակի վերլուծությունը: 3. Ուսումնասիրել հետազոտության մասնակից 14-16 տարեկան աթլետների մարզման պլանները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, 2. թեստավորում, 3. մանկավարժական դիտարկում, 4. մաթեմատիկական վերլուծություն:

Արդյունքները: Արագաշարժության մակարդակը գնահատելու համար կիրառվել է վազք 30 մ բարձր մեկնարկից վարժությունը: Ստացված թվականն սովորաբար ցույց են տալիս, որ առաջատար տեղում են Երևանի աթլետ տղաները (աղյ. 1), նրանց միջին ցուցանիշը այս վազքային մրցաձևում կազմել է 3.87 վրկ.: Տարբերությունը Սյունիքի, Լոռու և Շիրակի մարզիկների արդյունքների հետ կազմում է համապատասխանաբար՝ 0.15 վրկ. կամ 3.87 տոկոս, 0.25 վրկ. կամ 6.45 տոկոս, 0.05 վրկ. կամ 1.29 տոկոս: Այս ստուգողական վարժությունում երևանցի աղջիկները նույնպես գերազանցում են մյուսներին: Նրանք ցուցաբերել են 4.32 վրկ. միջին արդյունք, որը 0.06 վրկ-ով կամ 1.38 տոկոսով գերազանցում է Սյունիքի, 0.25 վրկ-ով կամ 5.78 տոկոսով՝ Լոռու և 0.16 վրկ-ով կամ 3.70 տոկոսով՝ Շիրակի մարզուհիների արդյունքներին:

Տվյալ ցուցանիշները ցույց են տալիս, որ Երևանում բնակվող աթլետների արագային ընդունակությունները համեմատաբար բարձր են մարզերում բնակվող աթլետների արագաշարժության մակարդակից: Մեր կարծիքով դա կարող է կախված լինել նյութատեխնիկական բազայի հնարավորություններից: Սակայն առաջնային պլան է մղվում այն փաստը որ մարզման պլաններում գերակշռում է արագա-

շարժության մակարդակը բարելավող վարժությունների քանակը:

Աղյուսակ 1

Արագաշարժության, դիմացկունության և արագաուժային ընդունակությունների թվական փվայլները (n=64)

Մարզերը	Արագաշարժություն				Դիմացկունություն			Արագաուժային ընդունակություններ		
	Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից (վրկ.)				Վազք 1000 մ տղ., 500 մ աղջ. (րոպեվրկ.)			Տեղից հեռացատկ (սմ)		
	n	$\bar{x} \pm m$	t	T%	$\bar{x} \pm m$	t	T%	$\bar{x} \pm m$	t	T%
Երևան	9	3.87±0.02	-	-	2.56.8±1.75	3.7	2.13	256±0.25	4	1.53
Սյունիք	6	4.02±0.03	0.15	3.87	3.05.3±1.46	12.2	7.04	260±0.31	-	-
Լոռի	7	4.12±0.03	0.25	6.45	2.53.1±1.28	-	-	247±0.18	13	5
Շիրակ	8	3.92±0.02	0.05	1.29	2.55.4±1.62	2.23	1.32	252±0.21	8	3.1
Աղջիկներ										
Երևան	9	4.32±0.03	-	-	1.34.5±1.13	7.2	8.24	248±0.27	4	1.58
Սյունիք	7	4.38±0.04	0.06	1.38	1.38.6±1.17	11.3	12.94	252±0.30	-	-
Լոռի	9	4.57±0.02	0.25	5.78	1.27.3±1.08	-	-	238±0.29	14	5.6
Շիրակ	9	4.48±0.04	0.16	3.70	1.32.7±1.16	5.4	6.18	243±0.37	9	3.51

Ծանոթություն: Հետազոտվողների քանակը (n), միջին թվաբանական (\bar{x}), միջին թվաբանականի սխալ (m), միջինների տարբերությունը (t), տարբերությունը տոկոսով (T%):

Դիմացկունության մակարդակի գնահատման համար հետազոտության մասնակիցներին առաջարկվել է վազք՝ 1000 մ տղաներ, 500 մ աղջիկներ (աղյ. 1): Հետազոտության արդյունքները հետևյալ են՝ ամենաբարձր միջին ցուցանիշ

գրանցվել է Լոռու մարզի հետազոտվող տղաների մոտ՝ 2.53,1 վրկ., իսկ մյուս տարածաշրջանների մասնակիցների արդյունքներն են՝ Շիրակ՝ 2.55,4 վրկ. ($t=2.3$ վրկ., $T=1.32$ տոկոս), Երևան՝ 2.56,8 վրկ. ($t=3.7$ վրկ., $T=2,13$ տոկոս), Սյունիք՝ 3.05,3 վրկ. ($t=12.2$ վրկ., $T=7.04$ տոկոս): Լավագույն միջին ցուցանիշ 500 մ վազքում գրանցվել է Լոռու մարզի աղջիկների մոտ՝ 1.27,3 վրկ: Մյուս տարածաշրջաններում արդյունքները դասավորվել են այսպես. Շիրակ՝ 1.32,7 վրկ. ($t= 5.4$ վրկ. $T=6.18$ տոկոս), Երևան՝ 1.34,5 վրկ. ($t=7.2$ վրկ. $T=8.24$ տոկոս), Սյունիք՝ 1.38,6 վրկ. ($t=11.3$ վրկ., $T=12.94$ տոկոս): Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը ցույց է տալիս, որ բարձր լեռնային պայմանները համարվում են բարենպաստ նախադրյալ դիմացկունության մշակման համար: Մեր կարծիքով ստացված տվյալները հետևանք են այս հանգամանքին, ինչպես նաև մարզման պլաններում մեծ քանակով վազքային աշխատանք կատարելու:

Արագաուժային ընդունակությունները գնահատելու համար հետազոտվողներին առաջադրվել է տեղից հեռացատկ վարժությունը (աղ. 1): Այս վարժությունում, ինչպես սյունեցի տղաները, այնպես էլ աղջիկները, գերազանցում են մյուս տարածաշրջանների մարզիկներին: Հետազոտվող տղաները ցույց են տվել հետևյալ արդյունքները. Սյունիք՝ 260 սմ, Երևան՝ 256 սմ ($t=4$ սմ, $T=1.53$ տոկոս), Լոռի՝ 247 սմ ($t=13$ սմ, $T=5$ տոկոս), Շիրակ՝ 252 սմ ($t=8$ սմ, $T=3.1$ տոկոս): Աղջիկների մոտ ստացվել է հետևյալ պատկերը. Սյունիք՝ 252 սմ, Երևան՝ 248 սմ ($t=4$ սմ, $T=1.58$ տոկոս), Լոռի՝ 238 սմ ($t=14$ սմ, $T=5.6$ տոկոս) և Շիրակ՝ 243 սմ ($t=9$ սմ, $T=3.51$ տոկոս): Արագաուժային ընդունակությունը առանցքային նշանակություն ունի աթլետների համար, հետևաբար այս ընդունակության մշակումը պահանջում է արագաշարժության և ուժի միաժամանակյա համալիր դրսևորման կարողություն:

Ցատկունակության մակարդակի որոշման համար հետազոտության մասնակիցներին առաջարկվել է վերցատկ Աբալակովի մեթոդով վարժությունը: Այս վարժությունում հավասարը չունեցան Երևանի պատանի մարզիկները (աղյ. 2):

Աղյուսակ 2

Ցարկային և ուժային ընդունակությունների թվական փվյալները (n=64)

Մարզերը	Ցատկային ընդունակություններ				Ուժային ընդունակություններ		
	Վերցատկ Աբալակովի մեթոդով (սմ)				Կքանիստ ծանրաձողով (կգ)		
	Տղաներ						
	n	$\bar{x} \pm m$	t	T%	$\bar{x} \pm m$	t	T%
Երևան	9	63±0.39	-	-	80±2.58	5	5.88
Սյունիք	6	61±0.38	2	3.17	85±2.69	-	-
Լոռի	7	59±0.54	4	6.31	78±1.47	7	8.23
Շիրակ	8	60±0.42	3	4.76	82±2.48	3	3.53
Աղջիկներ							
Երևան	9	54±0.25	2	3.57	71±1.049	4	5.33
Սյունիք	7	56±0.22	-	-	75±1.57	-	-
Լոռի	9	51±0.28	5	8.91	68±1.23	7	9.33
Շիրակ	9	52±0.31	4	7.14	70±1.42	5	6.67

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից ստացվեցին հետևյալ միջին ցուցանիշները՝ Երևան՝ 63 սմ, Սյունիք՝ 61 սմ (t=2 սմ, T=3.17 տոկոս), Շիրակ՝ 60 (t=3 սմ, T=4.76 տոկոս) և Լոռի՝ 59 սմ (t=4 սմ, T=6.31 տոկոս): Այս ստուգողական վարժությունում առաջատար էին սյունեցի

աղջիկները 56 սմ միջին արդյունքով: Մյուս տարածաշրջանների հետազոտության մասնակից աղջիկների միջին ցուցանիշներն են. Երևան՝ 54 սմ ($t=2$ սմ, $T=3.57$ տոկոս), Լոռի՝ 51 սմ ($t=5$ սմ, $T=8.91$ տոկոս), Շիրակ՝ 52 սմ ($t=4$ սմ, $T=7.14$ տոկոս): Ցատկունակությունը առաջին հերթին պայմանավորված է ստորին վերջույթների մկանների ուժով, արագ ու բարձր վեր ցատկելու կարողություններով:

Հետազոտության մասնակից պատանի աթլետների ուժային ընդունակությունների մակարդակը գնահատելու համար անցկացրել ենք կքանիստ ծանրաճողով ստուգողական վարժությունը: Տղաների մոտ արձանագրվել են հետևյալ միջին ցուցանիշները՝ Սյունիք՝ 85 կգ, Շիրակ՝ 82 կգ ($t=3$ կգ, $T=3.53$ տոկոս), Երևան՝ 80 կգ ($t=5$ կգ, $T=5.88$ տոկոս), Լոռի՝ 78 կգ ($t=7$ կգ, $T=8.23$ տոկոս): Աղջիկներն այս վարժությունում ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները՝ Սյունիք՝ 75 կգ, Երևան՝ 71 կգ ($t=4$ կգ, $T=5.33$ տոկոս), Շիրակ՝ 70 կգ ($t=5$ կգ, $T=6.67$ տոկոս), Լոռի՝ 68 կգ ($t=7$ կգ, $T=9.3$ տոկոս): Մեր կարծիքով Սյունիքի մարզիկների մոտ, մարզման պլաններում ուժային բնույթի վարժությունները ունեն գերակշռող դիրք, որն էլ հետևանք է ստացված տվյալների:

Եզրակացություն: 1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը ցույց է տալիս, որ պատանի աթլետների շարժողական ընդունակությունների մշակումը բարդ և կարևոր մանկավարժական գործընթաց է, որից և կախված է նրա հետագա մարզական հաջողությունը: 2. Պատանիների հետ աշխատանքի կազմակերպման փուլերում մեծ նշանակություն է ստանում շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Ընդհանրացնելով բազմաթիվ հետազոտությունների տվյալներ, կարելի է բավականին մեծ ճշտությամբ նշել սեռատարիքային այն շրջանները, որոնցում, աշխատելով

շարժողական ընդունակությունների վրա, հնարավոր է հասնել այդ ընդունակությունների աճի: 3. Հետազոտվողների արագային ընդունակությունները գնահատող վազք 30 մ բարձր մեկնարկից ստուգողական վարժության միջին արդյունքները ցույց են տալիս, որ Երևանում բնակվող տղաները արագաշարժության մակարդակով գերազանցում են մյուս մարզերի աթլետներին, որը մարզման պլաններում արագաշարժության մակարդակը բարելավող վարժությունների կատարման գերակշիռ քանակի հետևանք է: 4. Դիմացկունության մրցաձևերում ակնհայտ առավելություն ունեցան Լոռու մարզի պատանի աթլետները՝ տղաները՝ 3,6, իսկ աղջիկները՝ 9,1 միջին տոկոսային արժեքով: Մեր կարծիքով դա կարող է կախված լինել տարածաշրջանի բարենպաստ բնակլիմայական պայմաններից և մարզման արդյունավետ պլանավորումից: 5. Արագաուժային բնույթի հեռացատկ վարժությունում ակնհայտ էր սյունեցի տղաների և աղջիկների առավելությունը, որը մեր կարծիքով խոսում է մարզման պլաններում արագաուժային բնույթի վարժությունների գերակշռող դիրքի մասին: 6. Ցատկունակությունը գնահատաող վերցատկ Աբալակովի մեթոդով վարժությունում Երևանի տղաները 4,7 և սյունեցի աղջիկները՝ 6,5 տոկոս միջին արդյունքով գերազանցեցին մյուս մարզերի աթլետներին: Ստացված թվական տվյալները վկայում են այն մասին, որ բոլոր տարածաշրջաններում աթլետների մարզումներում ցատկային բնույթի վարժությունները ունեն առաջնային դեր: 7. Ուժային բնույթի կքանիստ ծանրաձողով ստուգողական վարժությունում 5 կգ միջին ցուցանիշներով գերազանցում էին Սյունիքի մարզիկ-մարզուհիները: Մեր կարծիքով Սյունիքի մարզիկների մոտ ուժային բնույթի վարժությունները ունեն գերակշռող դիրք, որն էլ հետևանք է ստացված տվյալների:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վ.Մամաջանյան ընդ.խմբ., Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 187 էջ, 2003:
2. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքներ, Երևան, 104 էջ, 1988,
3. Никитушкин В.Г., Теория и методика юношеского спорта.- М.: ФиС., 2010.- 202 с.
4. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Подготовка спортсменов в горных условиях.- М.: Терра - Спорт, 2000.- 170 с.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ АТЛЕТОВ

Ассистент М.А.Арутюнян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: двигательные способности, регион, природно-климатический, половые и возрастные особенности.

В данной статье автор предпринял попытку определить уровень двигательных способностей юных атлетов, проживающих в разных регионах республики.

Группе исследуемых атлетов были предложены контрольные упражнения. На основе полученных данных был проведен сравнительный анализ двигательных способностей атлетов, участвующих в исследовании.

Подобные исследования помогут тренерам продуктивно организовывать процесс тренировок с молодыми атлетами.

ANALYSIS OF MOTOR ABILITIES OF YOUNG ATHLETES

Assistant M.A.Harutyunyan

SUMMARY

Keywords: motor abilities, region, climate, gender and age peculiarities.

In this work the author tried to determine the level of motor abilities of young athletes living in different regions of the republic. The control exercises were proposed to the group of studied athletes.

Based on the that data, a comparative analysis of their motor abilities was carried out.

Such studies will help coaches to organize training process with young athletes more productively.

**ԿՈՌԴԻՆԱՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

*Դոցենտներ Խ.Թ.Հարությունյան, Կ.ժ.Կիրակոսյան,
ասիստենտ Մ.Գ.Ալիխանյան, դասախոս Մ.Ա.Մակարյան
Ըմբշամարտի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Սպորտային ըմբշամարտ, պատանի ըմբիշներ, կոորդինացիոն ընդունակություններ, դասակարգում, հոգեշարժիչ հատկություններ:

Արդիականություն: Ժամանակակից ըմբշամարտում զգալիորեն մեծացել է շարժողական գործողությունների ծավալը, որոնք կիրառվում են հավանական և անսպասելիորեն ծագող իրավիճակներից, ինչը ենթադրում է հնարամտության, ռեակցիայի արագության դրսևորում, ուշադրության կենտրոնացում և փոխարկում, շարժումների ժամանակատարածային ճշգրտություն և կենսամեխանիկական նպատակահարմարություն [1]: Մասնագետները այս բոլոր հատկությունները կապում են կոորդինացիոն ընդունակությունների հետ [2]:

Մրցակցական գործունեությունում իրենց առավել հաջող են դրսևորում այն ըմբիշները, որոնց մոտ լավ զարգացած են այնպիսի հատկություններ, ինչպիսիք են՝ «գորգի զգացողությունը», «մրցակցի զգացողությունը», «հավասար

րակշռության զգացողությունը», «ժամանակի զգացողությունը», «տարածության զգացողությունը» և այլն [3]:

Կան բոլոր հիմքերը ենթադրելու, որ պատանի ըմբիշների պատրաստությունն ուղղված է նախ և առաջ որոշակի տեխնիկական հմտությունների և տակտիկական կարողությունների, շարժողական հատուկ ընդունակությունների մշակմանը, որը դեռևս անհրաժեշտ պայմաններ չի ստեղծում կոորդինացիոն ընդունակությունների և յուրահատուկ շարժողական գործողությունների զարգացման հիմքում ընկած հոգեշարժիչ հատկությունների կատարելագործման համար:

Ըմբիշների կոորդինացիոն ընդունակությունների զարգացման գործընթացը օրգանական կապով կապված է մարզական և մրցակցական գործունեության պայմաններում՝ տեխնիկատակտիկական պատրաստության խնդիրների լուծման, արագային և արագաուժային ընդունակությունների ու դիմացկունության մշակման հետ:

Մի շարք հետազոտողներ [4] կարծում են, որ կոորդինացիոն ընդունակություններն առավել արդյունավետ զարգանում են հոգնածության բացակայության պայմաններում: Մինչդեռ, պատանի ըմբիշները մրցակցական գործունեության ընթացքում հաճախ կիրառում են մեծ բարդության կոորդինացիոն մասնագիտական շարժողական գործողություններ՝ ֆունկցիոնալ տարբեր իրավիճակներում (կայուն հոգնածությունից մինչև ծանր հոգնածության դրսևորումներ) և արտաքին միջավայրի տարբեր պայմաններում (հարմարավետից մինչև բացառիկ բարդ):

Սպորտային ըմբշամարտի ժամանակակից տեսության մեջ ըմբիշների կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման հարցերը լավ պարզաբանված չեն: Բացակայում են կոորդինացիոն ընդունակությունների էության վերաբերյալ

հստակ պատկերացումները, հակասական են նրանց կառուցվածքի և դրսևորման տարիքային առանձնահատկությունների տվյալները, մշակված չէ կոորդինացիոն ընդունակությունների գնահատման չափանիշները, բացահայտված չեն այս ընդունակության մշակման առանձնահատկությունները սպորտային ըմբշամարտում:

Հետազոտության նպատակը: Ճշգրտել կոորդինացիոն ընդունակությունների դերը ըմբիշների ուսումնամարզական գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտման նպատակից ելնելով՝ ձևավորվել են հետևյալ խնդիրները.

- հստակեցնել ըմբիշների կոորդինացիոն ընդունակությունների բաղադրիչները,

- պարզաբանել ըմբիշների կոորդինացիոն ընդունակություններին ներկայացվող հիմնական պահանջները:

Հետազոտության մեթոդները: Խնդիրների լուծման նպատակով օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում,

- անկետավորում,

- մանկավարժական դիտումներ:

Սպորտային գործունեությունում դրսևորվող կոորդինացիոն ընդունակությունների բազմազանությունն ու բարդությունը կանխատեսում է շարժման որակական բնութագրերի գնահատման չափանիշների մշակման անհրաժեշտություն: Սակայն կոորդինացիոն ընդունակությունների գնահատման գոյություն ունեցող մեթոդները հաճախ չեն կարող կիրառվել՝ գործողությունների էական տարբերությունների և յուրահատկությունների պատճառով: Կոորդինացիոն ընդունակությունների ուսումնասիրման ժամանակ հաճախ առաջարկվում են գնահատման հետևյալ չափանիշները. կինե-

տիկ օղակի կայունությունն ու արագությունը, սխալների քանակը և որակը, հիշողության կարողությունը, շարժողական հմտության արագ ձևավորումը, շարժողական գործողությունների ճշգրտությունն ու համաձայնեցվածությունը [5]:

Գոյություն ունեն կոորդինացիոն ընդունակությունների գնահատման տարբեր չափանիշներ, սակայն պետք է հիշել, որ յուրաքնչյուր շարժում ունի իր կառուցվածքը, որը որոշվում է տվյալ գործունեությունում դրսևորվող կարողությունների համալիրով:

Առավել հաճախ կիրառվում են կոորդինացիոն բարդությամբ աչքի ընկնող, շարժողական ընդունակություններից հնարավորինս կախում չունեցող թեստեր, որտեղ նախատեսված են առօրյա կյանքում հազվադեպ հանդիպող շարժողական գործողություններ:

Մի շարք հեղինակների կարծիքով անհնար է դասակարգել կոորդինացիոն ընդունակությունների գնահատման չափանիշները, որովհետև չափանիշների գնահատման մեթոդիկան չափազանց տարաբնույթ է [6]: Սակայն դրանց դասակարգման փորձեր, այնուամենայնիվ, արվել են:

Այսպես, օրինակ՝ Գ.Ա.Խիրցը (1985) առաջարկում է ֆունդամենտալ կոորդինացիոն ընդունակությունների հինգ տիպ՝ տարածական կողմնորոշման, կինետիկ դիֆերենցման, հավասարակշռության, ռեակցիայի և ռիթմի:

Ռիթմի ընկալումը կապված է տարածաժամանակային բնութագրերի գնահատման հետ: Այսպիսով՝ ռիթմի զգացողությունը հիմնվում է ժամանակի զգացողության վրա, ինչը ենթադրում է շարժիչ էություն [8]: Կախված սրանից, ռիթմի զգացողությունը ընդգրկված է շարժողական դինամիկ ստերեոտիպի մեջ և ապահովում է շարժողական գործողության բաղադրամասերի ժամանակային հարաբերակցության վերարտադրությունը:

Ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի տիրապետումն ինչպես մենապայքարային, այնպես էլ այլ մարզաձևերում, նախատեսում է հոգեշարժիչ կարողությունների զարգացում, որոնց կազմի մեջ են մտնում նաև կոորդինացիոն ընդունակությունները:

Սպորտային ըմբշամարտը մեծ պահանջներ է ներկայացնում կոորդինացիոն ընդունակություններին, սակայն նրանցից գլխավորը համարվում են հավասարակշռության պահպանումը, ստատոկինետիկ կայունությունը, շարժումները վերակառուցելու կարողությունը, տարածական կողմնորոշումը:

Ըմբիշների շարժողական գործողությունների որակը որոշվում է շարժումների տեխնիկայի կատարելությամբ, որը ենթադրում է շարժողական գործողության օպտիմալ կոորդինացիա, որտեղ կառուցվածքային բաղադրիչներն են ռիթմն ու տեմպը, տարածական կողմնորոշումը, ռեակցիայի և շարժումների արագությունը, հավասարակշռության զգացողությունը:

Սպորտային պրակտիկայում գոյություն ունի կոորդինացիոն ընդունակությունների դասակարգման հետևյալ ձևը՝ կարգավորված և իրավիճակային [9]:

Ըմբիշների կարգավորված կոորդինացիոն ընդունակություններն իրենց հերթին բաժանված են՝ ըստ տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի:

Իրավիճակային կոորդինացիոն ընդունակությունները կապված են շարժողական իրավիճակների կանխատեսման, տարբեր ազդեցություններին արձագանքման և սեփական գործողությունների վերակառուցման հետ:

Սպորտային ըմբշամարտում տեխնիկական և տակտիկական պայմանավորված են շարժողական հմտությունների ամրությամբ, շարժումները կառուցելու և կոորդինացնելու կարո-

ղությանը: Որքան զարգացած են վերը նշված կարողությունները, այնքան ըմբիշը հաջողությամբ է տիրապետում կատարյալ տեխնիկային, հետևաբար նաև՝ արդյունավետ կիրառում:

Տեխնիկան հիմնվում է ոչ միայն դինամիկ ստերեոտիպի, այլև՝ շարժողական հմտության շարժունակության, տարբերակայնության վրա [10]:

Իրականում մարզիկի տեխնիկան բազմաթիվ շարժողական հմտությունների համալիր է, որոնք համակցված են հաջողաբար, զուգահեռաբար և միաժամանակ:

Ըմբիշի զինանոցում որքան շատ են շարժողական հմտությունները, այնքան մեծ է դրանց դրսևորման հնարավորությունը:

Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ շարժողական փորձի մեծ պաշար ունեցող մարզիկները կարողանում են ոչ միայն արագ և հեշտ վերակառուցել տվյալ պահին անհրաժեշտ գործողությունները, այլև՝ առանց մեծ ջանքերի նոր համակցություններ ստեղծել:

Եզրակացություն: Կոորդինացիոն ընդունակությունների դաստիարակման խնդիրներին նվիրված գրական աղբյուրների հետազոտության արդյունքում պարզ դարձավ սպորտային ըմբշամարտում առաջնային համարվող կոորդինացիոն ընդունակությունների բաղադրիչները՝

- տարբեր դինամիկ իրավիճակներում հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունը,
- տարածական և ժամանակային կողմնորոշումը,
- շարժումները վերակառուցելու կարողությունը,
- որոշակի ստատիկ դրություններում կայունությունը պահպանելու կարողությունը,
- գոտեմարտի փոփոխվող պայմաններում արագ կողմնորոշվելու կարողությունը:

Ըմբիշների կորդիինացիոն ընդունակություններին ներկայացվող պահանջների էությունը կայանում է նրանում, որ դրանք պետք է դրսևորել դինամիկ իրավիճակներում, հոգնածության ֆոնի վրա, մրցակցի դիմադրության պայմաններում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Бакаринов Ю.М., Особенности ориентации во времени в условиях вестибулярных нагрузок, автореферат, 1971, 17с.

2. Бальсевич В.К., Эволюционная биомеханика, Теория и практика физической культуры, 1996, с.15-19

3. Бернштейн Н.А., О построение движений, Мос., 1947, 258с.

4. Ильин Е.П., Психомоторная организация человека, Питер, 2003, 384 с.

5. Лях В.И., Соколова В.А., К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7-9 лет, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1997. №2, с. 2-7

6. Лях В.И., Координационные способности школьников, Физическая культура в школе, 2000, №5, с. 3-10

7. Озолин Н.Г., молодому коллеге, ФиС, 1988, 288 с.

8. Панов В.М., Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы, автореферат, Мос., 1996, 23 с.

9. Платонов В.Н., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1997, 583 с.

10. Сучилин Н.Г., Оптимальный диапазон вариации в ведущих элементах координации как основа надежности спортивного двигательного акта, тез. доклад Всемирного науч. конгресса, М., 1974, 297с.

11. Туманян Г.С., Спортивная борьба, М., 1998, 280 с.

12. Хирц Г.А., Координационные способности в физическом воспитании, Народ и знание, 1985, 64 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Доценты Арутюнян Х.Т, Киракосян К.Ж.,
ассистент Алиханян М.Г., лектор Макарян М.А.

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортивная борьба, юные борцы, координационные способности, идеомоторные способности.

В статье рассмотрены особенности развития координационных способностей борцов. Выявлена роль координационных способностей в тренировочном процессе. Классифицировались показатели оценки критерии координационных способностей.

THE PECULIARITIES OF DEVELOPING COORDINATING ABILITIES IN WRESTLING

Associate professors Kh.Harutyunyan, K.Kirakosyan,
assistant M.Alikhanyan, lecturer M.Makaryan

SUMMARY

Key words: Wrestling, young wrestlers, coordinating abilities, classification, ideomotor abilities

The article studies the development of peculiarities of wrestlers' coordinating abilities. It has been revealed the importance of coordinating abilities in training process. The estimation criteria of coordinating abilities have been classified.

ՇԵՆՆԻԿԱՅԻ ՈՉ ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Վ.Մ.Մամաջանյան
Հ.Գ. Թոփալյանի անվ. արվեստիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ցատկորդ, տեխնիկա, ավանդական, հենում, անհենում, փուլ, մաս, պահ, հեռացատկ:

Արդիականությունը: Հեռացատկը՝ որպես հորիզոնական խոչընդոտներ հաղթահարելու բնական, պարզ և պահպանողական մրցածն, բնութագրվում է կարճատև, բայց առավելագույն նյարդամկանային ճիգերով կատարվող գործողություն: Հեռացատկորդի մարզման և տեխնիկայի ուսուցման ընթացքում դժվարություններն առաջանում են հենց այդ պարզությունից: Որպես պարզ ու պահպանողական մրցածն՝ նկատվում է արդյունքների բարելավման ճգնաժամ: Վերջին 85 տարվա ընթացքում հեռացատկի աշխարհի ռեկորդակիր են դարձել ընդամենը 6 ցատկորդ, որոնց թվում է հայազգի Ի.Տեր-Հովհաննիսյանը, իսկ Ռ.Էմմիյանի՝ 8,86մ արդեն 30 տարուց ավելի Եվրոպայի ռեկորդ է: Այս ամենը վկայում են, որ հեռացատկորդի մարզման ժամանակ անհրաժեշտ է ձերբազատվել հին կարծրատիպերից և նորովի մոտեցում ցուցաբերել ցատկի տեխնիկայի վերլուծությանը: Այդ կարծրատիպերից կարելի է նշել «թափավազքի վերջին քայլերի ռիթմը», «ստուգողական նիշը», «հորիզոնական արագության կորուստը», «ոտքը հրման տեղը դնելու ձևերը» և այլն:

Հեռացատկում արդյունքն առաջին հերթին պայմանավորված է ցատկորդի մարմնի ճախրման սկզբնական արագությամբ և վերթռիչքի անկյունով (1, 2, 3, 4, 5): Հեռացատկն ամբողջական վարժություն է, սակայն տեխնիկական վերլուծման և ուսուցման ընթացքում այն բաժանում են հետևյալ փուլերի՝ թափավազքի, հրում, ճախրում և վայրէջք (1, 3, 4, 5), իսկ որոշ հեղինակներ (2) այն բաժանում են հետևյալ մասերի՝ թափավազք, հրում, ճախրում և վայրէջք, իսկ հրման մասը՝ նաև «մեղման և հրման փուլերի»:

Մենք գտնում ենք, որ հեռացատկի տեխնիկայի այսպիսի բաժանումն արհեստաձին է և չի բխում հեռացատկի բնույթից:

Նպատակը: Համեմատել հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծության ավանդական և ոչ ավանդական ձևերը:

Խնդիրները. 1.Ուսումնասիրել հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծության ավանդական մոտեցումները (փուլերը): 2. Հիմնավորել հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծության ոչ ավանդական կառուցվածքը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1.մասնագիտական գրականության վերլուծում, 2.ցատկորդի շարժումների կենսամեխանիկայի եռաչափ վերլուծության համալիրի օգտագործում (MULTIFUNCTIONAL SYSTEM QUALISYS BASED ON OqUS 510+TRADEMARK: QUALISYS AB COUNTRY (SWEDEN)):

Արդյունքները: Ինչպես նշել ենք, բոլոր մասնագետները հեռացատկի տեխնիկան բաժանում են 4 փուլերի, բացառությամբ (2).

Թափավազք, հրում՝ ցատկի առաջին կամ հենումային փուլ, որը բաժանվում է թափավազքի, արգելակման, մեղմման և հրման պահերի:

Ճախրում, վայրէջք՝ ցատկի երկրորդ կամ անհենման փուլ, որը բաժանվում է ճախրման մասի և վայրէջքի պահի:

Թափավազքը վազք է արագացումով, որի նպատակն է՝ վերջին քայլերում վերահսկել առավելագույն արագություն ձեռք բերելը, և որ կարևոր է, ոտքը ճիշտ դնել հրման տեղը: Թափավազքի օգնությամբ առավելագույն արագություն ձեռք բերելը կախված է հիմնականում թափավազքի երկարությունից, որը կարող է հասնել մինչ 50 մետր: Ավելի դժվար է ոտքը ճիշտ հրման տեղը դնելը, ինչն ապահովելու համար որոշ մասնագետներ (1, 2) խորհուրդ են տալիս օգտագործել ստուգողական նիշ: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ այդ նիշը տեղադրվում է $14 \pm 0,2$ մ հրման տախտակից հետ (2), դրա օգտակար գործողության գործակիցը հավասարվում է

գրոյի և այն շեղում է ցատկորդի ուշադրությունը հիմնական նպատակից: Իսկ ցատկորդի հիմնական նպատակը վերահսկելի առավելագույն արագություն ձեռք բերելն է, որը բարձրակարգ ցատկորդների մոտ հասնում է 10,7-11,2մ/վրկ:

Հաջորդ կարծրատիպը կապված է թափավազքի վերջին քայլի ռիթմի հետ: Ուսումնասիրելով վերջին քայլերի ռիթմը՝ կարելի է նկատել հետևյալ տարբերակները, առաջին՝ վերջին քայլը կարճ է նախավերջին քայլից 30-40 սմ, երկրորդ՝ այդ տարբերությունը կազմում է 3/4 ոտնաթաթ և, երրորդ՝ վերջին քայլը երկար է նախավերջինից մինչև 17սմ (Ռ.Բիմոն): Գտնում ենք, որ հատուկ ուշադրություն չպետք է դարձնել վերջին քայլերի ռիթմին, քանի որ, օգտագործելով բոլոր տարբերակները, ցատկորդները հասել են բարձր արդյունքների:

Հրման փուլ: Այն սկսվում է ոտքը տախտակին դնելով և ավարտվում՝ տախտակից պոկելով: «Հրման փուլը» մենք բաժանել ենք արգելակման, մեղմման և հրման պահերի՝ որպես առաջին փուլի անմիջական շարունակություն:

Որոշ հեղինակներ (2) «հրման» փուլը բաժանում են «մեղմման և հրման փուլերի», սակայն չնշելով արգելակման պահը: Մյուսները (5) նշում են, որ «մեղմման փուլի» ավարտից հնարավոր է սկսվում է «հրման փուլ»-ը:

Արգելակման պահը՝ սկսվում է ոտքը շատ կոշտ հատվածով տախտակին դնելով, որի ընթացքում ծնկահողը ֆիքսված է: Ոտքը տախտակին դնելու ձևը կախված է վերջին քայլերի երկարությունից: Առաջին տարբերակով այն նման է «թիավարող» շարժման, երկրորդ տարբերակով ամբողջ ոտնաթաթով և երրորդ տարբերակով կրունկից: Առանց արգելակման պահի հնարավոր չէ հեռացատկել, նրա շնորհիվ է ստեղծվում արտաթռիչքի անկյունը, ինչի արդյունքում՝ ցատկում ենք: Վերջին կարծրատիպը կապված է արգե-

լակման պահին հորիզոնական արագության (կինետիկ էներգիա) կորստի հետ (1, 2, 3, 5), որոշ դեպքերում այն կազմում է մինչև 1,87 մ/վրկ.: Գտնում ենք և նույն կարծիքին են նաև որոշ մասնագետներ, որ էներգիայի պահպանման օրենքի համաձայն՝ էներգիան չի կարող կորել, այլ կարող է մի ձևից, փոխակերպվել այլ ձևի: Այսինքն՝ արագության թվացյալ կորստի ժամանակ կինետիկ էներգիայի մի մասն օգտագործվում է մեղմման պահին պոտենցիալ էներգիայի կուտակմամբ և հետագա օգտագործմամբ: Արգելակման պահը տևում է 0,01-0,02 վրկ., իսկ հենման հակազդման ուժը՝ 800 ± 50 կգ վրկ.:

Մեղմման պահը սկսվում է ծնկահոդի ծալումով մինչև ՄՄԾԿ հետագծի ուղղաձիգ դիրքը: Որոշ մասնագետներ (5) գտնում են, որ այն անհրաժեշտ և պարտադրված է, իսկ մեր կարծիքով այն անհրաժեշտ է: Տեղից հեռացատկի կենսամեխանիկական եռաչափ վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ յուրաքանչյուր հրման գործողություն սկսվում է մեղմման պահով, ինչի արդյունքնում մկաններում կուտակվում է պոտենցիալ էներգիա: Այդ էներգիայի և ձեռքերի թափային աշխատանքից է պայմանավորված արդյունքը: Մեղմման պահը, կարծես մեղմացուցիչ դեր է տանում արգելակման պահից հրման պահին անցնելու համար: Մեղմման պահը կարող է տևել 0,03-0,05 վրկ., որի ժամանակ նկատվում է հենման հակազդման ուժի նվազում մինչև 350 ± 50 կգ վրկ.: Հրման պահը սկսվում է ՄՄԾԿ հետագծի ուղղաձիգ դիրքից մինչև ոտքը տախտակից պոկվելը: Մի խումբ մասնագետներ, ուսումնասիրելով հեռացատկի կենսամեխանիկական հիմունքները (5), նշում են, որ իրենց կարծիքով ՄՄԾԿ ուղղաձիգ դիրքի անցումից՝ սկսվում է «փուլը»:

Հրման պահի տևողությունը 0,02-0,04 վրկ. է, իսկ հենման հակազդման ուժը ոտքը տախտկից պոկվելու ժամանակ հավասար է 0-ի:

Ոտքը տախտակից պոկվելուց սկսվում է ցատկի երկրորդ (անհենման) փուլը, որն իր հերթին բաժանում ենք ճախրման մասի և վայրէջքի պահի: Ճախրման մասի հիմնական նպատակն է՝ հավասարակշռության պահպանումը և նախապատրաստվելը վայրէջքին:

Ցատկի առաջին փուլի ընթացքում ձեռք բերած ՄՄԾԿ սկզբնական արագությունը և հետագիծը հնարավոր չէ փոխել ճախրման մասում: Ցատկորդը հավասարակշռությունը պահպանելու համար օգտագործում է որոշակի ցատկաոճ, որը պետք է համապատասխանի իր պատրաստության աստիճանին: Վայրէջքի պահի հիմնական նպատակն է՝ որքան հնարավոր է խուսափել արդյունքի կորստից և մեղմել վայրէջքը:

Գտնում ենք, որ հեռացատկի տեխնիկայի ոչ ավանդական վերլուծությունը հնարավորություն կստեղծի մարզման գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը:

Եզրակացություն.

1. Հեռացատկի տեխնիկայի վերլուծության ավանդական եղանակը չի համապատասխանում ժամանակակից պահանջներին:

2. Առաջարկում և հիմնավորում ենք վերլուծության հետևյալ սկզբունքը (կառուցվածքը). ա) ցատկի առաջին (հենումային) փուլ, որն իր հերթին բաժանում ենք թափավազքի մասի, արգելակման, մեղմման և հրման պահերի, բ) ցատկի երկրորդ (անհենման) փուլ, որն իր հերթին բաժանվում է ճախրման մասի և վայրէջքի պահի:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բարայան Կ.Ա., Հեռացատկի և եռացատկի տեխնիկան, Ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը, Երևան,- 127 էջ, , 2008:
2. Легкая атлетика. Учебник. Под. общ. ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина М., «Физическая культура», 2010. – 440с. ил.
3. Попов В.Б., Прыжок в длину многолетняя подготовка. – М.: Олимпия пресс, Терра-Спорт, 2001. – 160с, ил. (Библиотека легкоатлетика).
4. Прыжки официально руководство ИААФ по обучению легкой атлетики Уровень I/II В.Зеличенко под. общ. ред. – М., - 2004, 187с.
5. Тюпа В.В., Аракелян Е.Е., Гридасова Е.Я., Мнухина О.Н., Биомеханические основы техники прыжка в длину (текст), - М.: ТВТ Дибизион, 2011, - 128с., ил.

ОБОСНОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННОГО АНАЛИЗА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

К.п.н., профессор В. М. Мамаджанян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: прыгун, техника, традиционный, анализ, опорный, безопорный, фаза, часть, момент.

В статье представлен новый подход к традиционному анализу техники выполнения прыжка в длину (разбег, толчок, полёт, приземление).

Данное разделение не соответствует природе прыжка в длину. Фазы разбега и толчка взаимосвязаны, и их разделение не целесообразно. То же самое касается фазы полёта и приземления. Предлагается технику выполнения прыжка в длину делить на следующие фазы, части и моменты:

- первая фаза прыжка (опорная) делится на часть разбега и моменты стопорящие, амортизационные и отталкивающие
- вторая фаза прыжка (безопорный) делится на часть полёта и момент приземления

**THE RATIONAL FOR UNCONVENTIONAL ANALYSIS
OF THE LONG-JUMP TECHNIQUE**

**PhD of Pedagogy, professor V. M. Mamajanyan
SUMMARY**

Keywords: jumper, technique, traditional, analysis, support jump, unsupported jump, stage, part, moment.

The article presents a new approach to the traditional analysis of long-jump technique (run-up, push, flipping, landing). Such division doesn't correspond to the nature of long-jump. The stages run-up and push are interconnected and their division is not reasonable. This also applies to the stages flipping and landing.

The author proposes to divide long-jump technique into the following stages, part and moments.

- the first stage of the jump (support) is divided into run-up part and stopping, amortization and push moments
- the second stage (unsupported) is divided into flipping part and landing moment.

**ՆԻԶԱԿԱՆԵՏՈՐԴՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ**

*Դոցենտներ Է.Ջ. Մարտիրոսյան, Վ.Ա. Համբարձումյան,
ասիստենտ Մ.Ա. Հարությունյան
Հ.Գ.Թովալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Նիզակի նետում, տեխնիկա, արդյունավետություն, մարզում, ֆիզիկական պատրաստություն:

Արդիականությունը: Աթլետիկայի պատմության մեջ իրենց առանձնակի տեղը և նշանակությունն ունեն նետումները: Այդ մրցաձևերից նիզականետումը մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում հանդիսատեսի մոտ:

Նիզակի նետման տեխնիկան իր զարգացման պատմության ընթացքում կրել է որոշակի փոփոխություններ, վարժության կատարման արտաքին տեսքը գրեթե մնացել է այնպիսին, ինչպիսին կար նախկինում, սակայն գործիքի կառուցվածքային փոփոխությունը նոր խնդիրներ և պահանջներ է առաջադրել մարզման գործընթացում [1, 2]:

Նիզականետորդներն իրենց ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությամբ անհամեմատ ավելի բարձր են: Վարժության տեխնիկայի առանձին տարրերի կատարելագործումը, անշուշտ, նպաստեց արդյունքների աճին, սակայն արդյունքների բուռն աճի հիմնական պատճառը պետք է փնտրել մարզման նորագույն մեթոդների և միջոցների, գիտության և, հատկապես, բժշկական գիտության տվյալների օբյեկտիվ վերլուծության, մարզման բեռնվածության և մարզիկների աշխատունակության արագ վերականգնման նորագույն միջոցների կիրառման և կատարելագործման մեջ [1, 4]:

Նիզականետման բարձր արդյունքների կարող են հասնել այն մարզիկները, որոնք տիրապետում են շարժումների մեծ արագության՝ զուգորդելով հոդերում լավ շարժունության հետ, ինչպես և «գործիքի զգալուն» նուրբ կոորդինացմանը: Ի տարբերություն նետումների մյուս տեսակների, նիզակի նետում մրցաձևում հաջողության հասնում են ոչ միայն մեծ, այլև միջին հասակ և քաշ ունեցող մարզիկները [3, 5]:

Նպատակը: Ստուգողական վարժությունների միջոցով որոշել նիզականետորդների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը, ինչպես նաև գնահատել նետման տեխնիկայի կատարման արդյունավետությունը:

Խնդիրները: 1. Թեստավորման միջոցով որոշել նիզականետորդների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը: 2. Նիզակի նետման տեխնիկայի արդյունավետության

գնահատում: 3. Որոշել մարդաչափական ցուցանիշների արդյունավետության գործակիցը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, 2. թեստավորում, 3. մանկավարժական դիտարկում, 4. մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Արդյունքները: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը ցույց տվեց, որ հեղինակավոր մասնագետների կողմից առաջ է քաշվում բարձրակարգ և կարգային նիզականետորդների տեխնիկայի արդյունավետության գնահատման հետևյալ սկզբունքը՝ տեղից և թափավազքից ցուցաբերած արդյունքների միջև եղած տարբերությամբ, բարձրակարգ մարզիկներ՝ 25-30մ, կարգային մարզիկներ՝ 15-20մ [6]:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս (աղյ. 1), որ մեր բարձրակարգ նիզականետորդների մոտ նկատվում են նիզականետման տեխնիկայի արդյունավետ կատարման խնդիրներ, այսինքն՝ տեղից և թափավազքով կատարված նետումների արդյունքների տարբերությունը ($T=19.98$, $T=22.17$, $T=17.81$, $T=23.28$) բացասական է համարվում սահմանված չափանիշերից: Քանի որ նիզակի նետման արդյունքը կախված է մասնավորապես գործիքին հաղորդվող արագությունից, որը ձեռք է բերվում թափավազքի և եզրափակիչ ճիգի ժամանակ, ուստի թվական տվյալներից կարելի է ենթադրել, որ մեր նիզականետորդները չեն կարողանում լիարժեք համադրել թափավազքի նախնական և եզրափակիչ արագությունները:

Աղյուսակ 1

Նիզականետորդների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը և տեսնիկայի արդյունավետության գնահատումը

N	Ֆիզիկական պատրաստություն						Տեսնիկայի արդյունավետության գնահատում				
	Վազք 30 մ ընթ. (վրկ.)	Տեղից հեռացատկ (սմ)	Տեղից եռացատկ (սմ)	Գնդի նետում գլխի վրայով հետ (մ, սմ)	Կբանիստ ծանրածոդով (կգ)	Ծանրածոդի ձգում (կգ)	Մարզական արդյունքը (մ, սմ)	Նիզակն նետում տեղից (մ, սմ)	T	T(+)	T(-)
Բարձրակարգ նիզականետորդներ											
1	2.8	305	916	18.22	170	202	76.18	56.20	19.98	-	X
2	2.9	301	894	18.10	163	195	72.48	50.31	22.17	-	X
3	3.4	265	781	13.76	105	142	66.75	48.94	17.81	-	X
4	3.2	280	810	14.60	122	150	66.40	43.12	23.28	-	X
Կարգային նիզականետորդներ											
5	3.4	266	760	12.89	100	140	54.57	35.31	19.26	X	-
6	3.4	262	776	13.27	95	138	54.56	35.39	19.17	X	-
7	3.5	257	759	13.41	103	135	49.09	31.25	17.84	X	-
8	3.5	267	768	13.16	97	130	47.60	30.34	17.26	X	-

Ծանոթություն:

- (T) Արդյունքների տարբերություն,
- (T(+)) դրական տարբերություն,
- (T(-)) բացասական տարբերություն:

Հետազոտության մասնակիցների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները, համեմատելով գրականության առկա տվյալների հետ, պարզ է դառնում, որ նրանք ունեն

բարձր ֆիզիկական պատրաստություն: Այստեղից կարելի է ենթադրել, որ մեր նիզականետորդների ցույց տված արդյունքները հիմնականում կրում են ուժային բնույթ: Ինչից կարելի է հետևություն անել, որ մեր հետազոտվողների մոտ առկա է տեխնիկական պատրաստության խնդիր:

Կարգային նիզականետորդների արդյունքների վերլուծությունից երևում է, որ տեխնիկայի գնահատման արդյունավետությունը դրական է՝ $T=19.26$, $T=19.17$, $T=17.84$, $T=17.26$: Ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները, համեմատելով գրականության առկա տվյալների հետ, նկատվում է արդյունքների որոշակի բացասական տարբերություն, սակայն մեր կարծիքով կարգային մարզիկների մոտ մարզման գործընթացը արդյունավետ է ընթանում, այսինքն՝ մարզման գործընթացում տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստությունը մշակվում է համաչափ:

Նիզականետորդների մոտ բացի ուժային և արագաուժային ցուցանիշներից, կարևոր և առանձնակի նշանակություն ունի ճկունությունը, շարժումների կոորդինացիան, մարդաչափական ցուցանիշները: Ուսումնասիրության արդյունքները վկայում են, որ նիզականետում մրցաձևում քաշհասակային ցուցանիշները չունեն մեծ նշանակություն, սակայն միևնույն ֆիզիկական պատրաստության դեպքում առավելություն ունեն բարձրահասակ և ձեռքերի լայն բացվածք ունեցող մարզիկները: Այդ է վկայում մարզիկների մարդաչափական տվյալների գործակցի հաշվարկը, որը որոշվել է հետևյալ բանաձևով.

$$\frac{d}{a} + \frac{d}{b} + \frac{d}{c} : 3 = K$$

(a)՝ հասակ, (b)՝ քաշ, (c)՝ ձեռքերի բացվածք, (d)՝ մարզական արդյունք, (K)՝ մարդաչափական տվյալների օգտագործման գործակից:

Աղյուսակ 2

Մարդաչափական ցուցանիշների գործակիցը նիզականետորդների մոտ

N	Հասակ (սմ)	Քաշ (կգ)	Ձեռքերի բացվածք (սմ)	K	Dt%
Բարձրակարգ նիզականետորդներ					
1	195	94	193	0.532	28.30
2	183	92	188	0.524	27.45
3	176	80	186	0.564	31.80
4	179	85	187	0.528	27.87
Կարգային նիզականետորդներ					
5	180	87	189	0.406	16.48
6	175	63	172	0.398	15.84
7	172	61	170	0.459	21.06
8	168	60	164	0.460	21.16

Ծանոթություն:

(Dt%) մարդաչափական տվյալների օգտագործման գործակից տոկոսային արժեքը:

Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ նիզականետորդների մարդաչափական տվյալները որոշակի ազդեցություն են թողնում մարզական արդյունքի վրա: Բարձրակարգ և կարգային մարզիկների մոտ մարդաչափական տվյալների օգտագործման գործակիցի տոկոսային արժեքը համապատասխանաբար կազմել է՝ Dt=28.30, Dt=27.45, Dt=31.80, Dt=27.87, Dt=28.30, Dt=27.45,

$Dt=31.80$, $Dt=27.87$ տոկոս: Մասնագիտական գրականության տվյալների հետ համեմատելիս ակնհայտ է այն, որ մեր մարզիկները չեն կարողանում բավարար կերպով օգտագործել իրենց մարդաչափական տվյալների առավելությունը, որը մեր կարծիքով կարող է պայմանավորված լինել նետման տեխնիկայի ոչ արդյունավետ կատարմամբ:

Եզրակացություն: 1. Նիզականետում մրցածնում նիզակի կառուցվածքային փոփոխությունը նոր պահանջներ և խնդիրներ առաջադրեց մարզման գործընթացը նորովի կազմակերպելու համար: 2. Նիզականետում մրցածնում բարձր մարզական արդյունքի կարելի է հասնել ֆիզիկական և տեխնիկական համաչափ մշակման ճանապարհով: 3. Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ մեր բարձրակարգ նիզականետորդների մոտ տեխնիկայի արդյունավետությունը, որը որոշվում է տեղից և թափավազքով նետման արդյունքների տարբերությամբ, գրեթե բոլորի մոտ նկատվել է տեխնիկայի անարդյունավետ կատարման խնդիր: 4. Կարգային նիզականետորդների մոտ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշների մշակումը ընթանում է համաչափ: 5. Ինչպես ցույց են տալիս հետազոտության արդյունքները, միևնույն ֆիզիկական պատրաստության դեպքում առավելություն ունեն բաժրահասակ և ձեռքերի լայն բացվածք ունեցող մարզիկները: 6. Բարձրակարգ և կարգային մարզիկների մոտ մարդաչափական տվյալների օգտագործման գործակցի տոկոսային արժեքը տատանվում է 18.63-28.85 տոկոսի սահմանում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Аракелов А.Л., Кравцев И.Н., Проблемы совершенствования подготовки копьеметателей // Научно-спортивный вестник. - 1985. - № 3. - С. 23.

2. Аракелов А.Л., Специализация средств скоростно-силовой подготовки копьеметателей // Проблемы скоростносиловой подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов. - М., 1985. - С. 96-107.

3. Бондарчук А.П., Легкоатлетические метания.- Киев.: Здоровья, 1984.-168 с.

4. Дмитрусенко О., Лусис Я. Метание копья: Основы техники // Легкая атлетика.- 1982. - № 5. - С. 8-11.

5. Зеличенко В.Б., Метания: Уровень I/II Система ИААФ “Обучению и сертификации тренеров 2000.- 168 с.

6. Коподия О., Лутовского Е., Ухова В., Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. - М. ФиС.- 1985.- 271с.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Доценты Э.З. Мартиросян, В.А. Амбарцумян,
ассистент М.А. Арутюнян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: метание копья, методика, эффективность, тренировка, физическая подготовленность.

Метание копья - это спортивный комплекс технических, ациклических, скоростносиловых упражнений. Для достижения высоких спортивных результатов спортсменам нужна не только физическая, но и техническая подготовленность. Работа направлена на определение и оценку эффективности техники метателей копья с помощью исследований. Специалисты предлагают следующий принцип оценки эффективности техники высококвалифицированных и классифицированных метателей копья: различие между результатами, показанными от начальной точки, и результатами разбега. По нашему мнению, результаты исследования могут послужить ориентиром для более продуктивной организации тренировочного процесса метателей копья.

**THE ASSESSMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND
TECHNIQUE EFFECTIVENESS OF JAVELIN THROWERS**
Associate professors E.Z. Martirosyan, V.A. Hambardzumyan,
assistant M. A. Harutyunyan
SUMMARY

Key words: javelin throwing, technique, effectiveness, training, physical preparedness

Javelin throwing is an athletic complex technical, acyclic, power speedy exercise. For achieving higher sport results the athletes need not only physical but also technical high level preparedness. The work aims to define and evaluate the technique effectiveness of javelin throwers through research. The specialists offer the following principle of assessment for high qualified and classified javelin throwers' technique effectiveness: the difference between the results shown from the starting point and that of run-up. In our opinion the results of the research can serve as a guide for more productively organizing the training process of javelin throwers.

**«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՎԻՃԱԿԸ
ԼԵՌՆԱՅԻՆ ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆԻ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ
ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ**

Մ.զ.թ., ասիստենտ Թ.Լ. Մկրտչյան
**Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության
և մեթոդիկայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական կուլտուրա, բնակլիմայական պայմաններ, սոցիոլոգիական հարցում, դպրոցականներ, լեռնային շրջան:

Արդիականություն: Հանրակրթական դպրոցում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը երեխաների կրթության և դաստիարակության համակարգի օրգանական մասն է և ծառայում է դպրոցականների անհատականության

բազմակողմանի, ինչպես նաև նրանց հոգևոր ուժի զարգացմանը:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի ճիշտ կազմակերպման դեպքում այն կարող է դառնալ երեխաների սոցիալական ակտիվության և առողջ ապրելակերպի ձևավորման լուրջ և իրական միջոց:

Քիչ շարժունակությունը մարդու օրգանիզմը դարձնում է անպաշտպան տար-բեր հիվանդությունների առաջ: Ֆիզիկական ակտիվության ոչ բավարար ծավալի դեպքում երեխաները ոչ միայն ունենում են թերաճ, այլև հաճախ խախտվում են հենաշարժողական ֆունկցիաներն ու կեցվածքը:

Այն երեխաները, որոնք սիստեմատիկորեն զբաղվում են ֆիզիկական վարժություններով, այդ խախտումները թույլ են դրսևորվում: Որպեսզի երեխաներն առողջ մեծանան, անհրաժեշտ է ճիշտ ֆիզիկական դաստիարակություն, ուսումնական առարկայի ճիշտ կազմակերպում, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպ:

Ինչպես ցույց են տվել հետազոտությունները, երեխաների աճող օրգանիզմի առողջության պահպանման և ամրապնդման համար զորեղ միջոցներից մեկը ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելն է [Кулагина И.Ю. 2004]:

Այս գործոնների շարքում, ըստ որոշ մասնագետների կարծիքի, հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի բովանդակության իրականացումը պահանջում է հաշվի առնել բնակության վայրը և տարածաշրջանային պայմանները, քանի որ հոտազոտությունները ցույց են տվել, որ տարբեր տարածաշրջաններում, մասնավորապես՝ լեռնային, նախալեռնային, հարթավայրային, բնակվող և սովորող աշակերտներն ունեն ֆիզիկական վիճակի տարբեր ցուցանիշներ, որն էլ պայմանավորվում է սոցիալական պայմաններով, մթնոլորտային ճնշմամբ, օդում թթված-

նի պարունակության քանակով, քաղաքից իր կտրվածությամբ և այլ գործոններով (Винокурова С.С., 2007, Մարտիրոսյան Ա.Ա., 2009, Մկրտչյան Թ.Լ., 2016):

Նպատակը: Ուսումնասիրել լեռնային տարածաշրջանի հանրակրթական դպրոցների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի վիճակը:

Խնդիրները:

- Բացահայտել լեռնային բնակլիմայական պայմաններում բնակվող աշակերտների վերաբերմունքը «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ:

- Իրականացնել արտադասարանային պարապմունքների անցկացման համեմատական վերլուծություն Սևանի տարածաշրջաններում սովորող աշակերտների շրջանում:

Խնդիրների իրագործման համար օգտվել ենք հետազոտության հետևյալ **մեթոդներից**.

1. գրական աղբյուրների վերլուծություն,
2. սոցիոլոգիական հարցում,
3. մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդ:

Հետազոտությունն անցկացվել է ծովի մակերևույթից միջինը 1900մ բարձրության վրա գտնվող Սևանի տարածաշրջանի 10-ը հանրակրթական դպրոցներում (Գեղամավանի, Դոմաշենի, Զավաբերի, Լճաշենի, Ծաղկունքի, Ծովագյուղի, Նորաշենի, Չկալովկայի, Սեմյոնովկայի և Վարսերի): Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են 5-12-րդ դասարանների երկսեռ դպրոցականներ՝ թվով 766 աշակերտ: Հետազոտությունը անցկացվել է 5 ամիսների ընթացքում:

Հարցաթերթիկը բաղկացած է եղել 12 հարցից՝ երեք այլընտրանքային պատասխաններով:

Արդյունքների ամփոփում: Ներկայիս ժամանակաշրջանն աչքի է ընկնում դպրոցականների պասիվ և նստակյաց կյանք վարելով: Համակարգիչները, ինտերնետային

խաղերը, սոցիալական ցանցերը եկել են փոխարինելու բալային խաղերին, ընկերների ու ընտանիքի անդամների հետ ժամանակ անցկացնելուն: Դրա վառ ապացույցն է մեր կողմից անցկացված սոցիոլոգիական հետազոտությունը, որի առաջին հարցն ուղղված է ֆիզկուլտուրայի դասերի հանդեպ աշակերտների ունեցած վերաբերմունքին: Արդյունքներից պարզ դարձավ, որ 5-րդ դասարանից մինչև 12-րդ դասարան նրանց վերաբերմունքը և հետաքրքրությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի հանդեպ, տարիքից տարիք վատանում են, այդ են փաստում ստացված արդյունքները. 5-ից 12-րդ դասարան՝ նվազելով 37.6%: 5-6-րդ դասարաններում ավելի մեծ տոկոս է կազմում սպորտով զբաղվող աշակերտների թիվը՝ համապատասխանաբար կազմելով 63.7 և 70%, իսկ մնացած դասարաններում աշակերտների կեսից ավելին չի զբաղվում սպորտով:

Հետաքրքիր էր նաև պարզել այն, որ հարցվողների գրեթե մեծ մասը կատարում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն, սակայն տարիքից տարիք այդ ցուցանիշը նվազում է՝ հասնելով 79.4%-ից 38.9%-ի:

6-րդ, 7-րդ, 8-րդ և 11-րդ դասարանցիների 1%-ն և 10-րդ դասարանցիների 3.6%-ն է միայն նշում, որ չպետք կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:

Այն հարցին, թե ինչպիսի մարզաձևով կցանկանայիր զբաղվել, նշել են հետևյալ մարզաձևերը՝ լող, թենիս, վոլեյբոլ, բասկետբոլ, մարմնամարզություն, բռնցքամարտ, աթլետիկա, գեղասահք: Սակայն բոլոր դասարաններում հիմնական նախապատվությունը տվել են լող, բռնցքամարտ և թենիս մարզաձևերին: Առանց ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի օգնության կարող են ինքնուրույն վարժություններ կատարել 5-րդ դասարանցիների 58.8%-ը և 6-12-րդ դասարաններում համապատասխանաբար 60, 76, 70, 71, 50.7, 55.2 և 63.9 %-ը:

Սևանի տարածաշրջանի 5-րդ դասարանի աշակերտների 35.3%-ն իր առողջական վիճակը գնահատում է գերազանց: Գերազանց են գնահատում նաև 7-րդ դասարանների հարցվողների 41%-ը և 11-րդ դասարանների 30.3%: Հարցվողների 7-23%-ն իր առողջական վիճակը գնահատում է միջին, 11-րդ դասարանի 0.9%-ը և 10-րդ և 12-րդ դասարանների 2.7%-ի մոտ հայտնաբերվում է քրոնիկ հիվանդություններ: Բոլոր դասարաններում աշակերտների 12.6%-ից 38.2%-ը իր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը գնահատում է գերազանց, 30.3%-ից 54%-ը՝ լավ, 11-35%-ը՝ միջին, 1-3.6%-ն իր ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատում է ցածր, իսկ 0.9-6%-ը գտնում է, որ պետք է զարգացնել մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը և այլն:

Կարևոր էր պարզել աշակերտների հատաքրքրությունները մարզական հաղորդումների հանդեպ: 5-12-րդ դասարաններում սովորող դպրոցականների 22.5-59.8%-ը նշել է, որ նայում են ամեն օր մարզական հեռուստահաղորդումներ: 8-22.5%-ը հաճախում է սպորտային մրցումներին և 14.7-46.8%-ը նշել է, որ չի հետաքրքրվում:

Աշակերտների 33.8%-ից ավելին մասնակցում է սպորտային մրցումների՝ աթլետիկայից, կարատեից, բռնցքամարտից, ֆուտբոլից, բասկետբոլից և այլ մարզաձևերից:

Սևանի տարածաշրջանի գյուղական դպրոցներում սովորող աշակերտների 43-75.5%-ը ցանկանում է մասնակցել արտադասարանային սեկցիոն պարապմունքների իր նախընտրած մարզաձևից:

Եվ վերջում, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հանդեպ աշակերտները հայտնել են իրենց վերաբերմունքը հետևյալ կերպ՝ 68.5-92%-ը՝ շատ դրական, 1-9%-ը՝ բացասական և 2-5.4%-ը նշել է անտարբեր:

Եզրակացություն: Անհրաժեշտ է բարձրացնել աշակերտների հետաքրքրությունները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հանդեպ: Կազմակերպել և անցկացնել սպորտային միջոցառումներ հատկապես ավագ դպրոցականների շրջանում: Հաշվի առնելով դպրոցականների հետաքրքրությունները և շրջակա միջավայրի արդյունավետ պայմանները անհրաժեշտ ենք համարում շարժողական ընդունակությունների նպատակամետ մշակելու կարևորությունը՝ իրականացնել արտադասարանային սեկցիոն պարապմունքներ հատկապես՝ աթլետիկա և բասկետբոլ մարզաձևերից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Ս. Մարտիրոսյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանական պարապմունքների մեթոդիկան, Թեկն. ատեն. սեղմագիր, Երևան, 212 էջ, 2009:

2. Թ.Լ. Մկրտչյան, Դպրոցականների շարժողական պատրաստության իրականացման մեթոդական պայմանները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, Թեկն. ատեն., Սեղմագիր, Երևան, 22էջ, 2016:

3. С.С. Винокурова, К вопросу рационализации процесса физического воспитания в системе общеобразовательной школы // Вестник спортивной науки.-- №3.-с. 37-41, 2007

4. И.Ю. Кулагина, В.Н. Колоцкий, Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: ТЦ Сфера, 464 с., 2004

СОСТОЯНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

К.П.Н., ассистент Т.Л. Мкртчян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическая культура, природно-климатические условия, социологический опрос, учащиеся, горная местность.

Был проведён социальный опрос среди учащихся общеобразовательной школы горной местности. В результате были выявлены (оценены) состояние физической культуры и отношение учащихся к внеклассным секционным занятиям.

THE CONDITION OF SUBJECT «PHYSICAL CULTURE» IN SECONDARY SCHOOLS LOCATED IN THE MOUNTAINOUS AREAS

PhD. assistant, T.L. Mkrtchyan

SUMMARY

Key words: physical culture, climate conditions, social survey, schoolchildren, mountainous area.

Comparative analysis of physical education in the general-education schools located at the mountain areas. Social survey was conducted among pupils of secondary schools located at the mountainous area. As a result the conditions of physical education and attitude of pupils towards extra-curriculum section classes were revealed.

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՈՃԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՌԻՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԲՈՒՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ

Մ.գ.թ. Ա. Հ. Շախյան

**Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության
և մեթոդիկայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Բռնցքամարտ, բռնցքամարտիկ, մրցակից, մենամարտ, մարտաոճ:

Արդիականությունը: Ժամանակակից բռնցքամարտը բնութագրվում է մարզման գործընթացի և մրցակցային գործունեության բարձր լարվածությամբ, խիստ սահմանափակ ժամանակի պայմաններում բարդ կոորդինացիոն տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարմամբ, օրգանիզ-

մի վրա ֆիզիկական և նյարդահոգեկան մեծ բեռնվածությամբ:

Սպորտային բարձր նվաճումների ձեռքբերման համար բոնցքամարտիկները, ելնելով իրենց անհատական առանձնահատկություններից և պատրաստության մակարդակից, կիրառում են տարրաբնույթ տեխնիկատակտիկական հնարքներ, դրսևորում են բարձր կամային հատկանիշներ, որոնք արտացոլվում են անհատական մարտաոճերի ձևավորմամբ և մենամարտերի ընթացքում դրանց կիրառմամբ:

Սպորտի զարգացման ժամանակակից փուլում առավել մեծ կիրառելիություն ունեն բոնցքամարտի դասական համարվող 6 մարտաոճեր՝ խաղակցական, հակագրոհի, ուժեղ հարվածի, անընդմեջ գրոհների, կոմբինացված և ունիվերսալ, որոնց կիրառելիությունը կապված է ինչպես մարզիկի պատրաստության տարբեր կողմերի մակարդակի, տեխնիկական հնարքների տիրապետման բազմազանության, այնպես էլ տվյալ մրցակցի առանձնահատկության հետ:

Եվ քանի որ ժամանակակից սպորտում պարբերաբար փոխվում են հաղթանակի հասնելու պահանջները, ինչպես նաև տարբեր մրցակիցներին հաղթելու ճանապարհները, ապա անհրաժեշտություն է առաջանում ուսումնասիրել բոնցքամարտի մարտաոճերի կիրառման ժամանակակից մոտեցումները:

Նպատակը: Բացահայտել անհատական մարտաոճերի կիրառման առանձնահատկությունները ժամանակակից բոնցքամարտում:

Խնդիրները:

1. Ուսումնասիրել բոնցքամարտի միջազգային մրցաշարերի մենամարտեր:

2. Պարզել անհատական մարտաոճերի կիրառելիությունը մենամարտերի ընթացքում:

Մեթոդները.

1. գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում,

2. մրցակցային գործունեության ուսումնասիրում՝ ըստ տեսագրությունների,

3. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Կազմակերպումը: Ուսումնասիրել ենք 2017-ի աշխարհի առաջնության, ինչպես նաև միջազգային մրցաշարերի մրցանակակիր և հաղթող ճանաչված 46 բռնցքամարտիկների շուրջ 150 մենամարտեր:

Արդյունքների ամփոփում: Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզ դարձավ, որ 49, 69 և 75 կգ քաշային կարգերում բռնցքամարտիկներն առավել հաճախ կիրառել են «կոմբինացված» մարտաոճը: Նշենք, որ «կոմբինացված» մարտաոճը բնորոշվում է, որպես հարձակողական, պաշտպանողական, հակագրոհի և նորից հարձակողական մարտի իրար միացված և մեկը մյուսին հաջորդող գործողությունների մի ամբողջություն՝ ռաունդի կարճ ժամանակահատվածում [1]:

52, 56, 60 և 64 կգ քաշային կարգերի բռնցքամարտիկներն ավելի շատ օգտվել են «հակագրոհի» և «խաղակցական» մարտաոճերից:

Իսաղակցական մարտաոճի բռնցքամարտիկները անքի են ընկնում տեխնիկայի տիրապետման բարձր մակարդակով, նրանց մոտ լավ է զարգացած ոտքերի աշխատանքը, ունեն լավ ռեակցիա, սակայն, հարվածները համեմատաբար թույլ են, բայց միաժամանակ արագ: Իսկ «հակագրոհի» մարտաոճի ներկայացուցիչներն իրենց մարտական գործողություններով լինում են՝ «պասիվ» և «ակտիվ»: Պասիվ գործողություններին հարող բռնցքամարտիկները մարտը վարում են անտարբերությամբ, սպասողական, իսկ ակտիվ

գործողությունների ներկայացուցիչները արագաշարժ են, ցույց են տալիս, թե մարտը վարում են հարձակողական ոճով, սակայն ստիպելով մրցակցին գրոհել, և պաշտպանվելով դրանից, կատարում են հակագրոհ:

«Ծանրքաշային» կարգերի (81, 91, +91) մենամարտերի վերլուծությունը ցույց տվեց, որ բռնցքամարտիկներն առավել շատ կիրառել են «ուժեղ հարվածի», այնուհետև «անընդմեջ գրոհների» մարտաոճերը: «Ուժեղ հարվածի» մարտաոճը կիրառող բռնցքամարտիկները՝ «նոկաուտյորները», օժտված են կամային բարձր հատկություններով, տիրապետում են քիչ թվով հնարքների, բայց յուրացված հնարքները կարողանում են օգտագործել մեծ վարպետությամբ [2]: Նրանք առավել հանգիստ են և սառնասիրտ, թույլ են տալիս մրցակցին անցնել գրոհի և օգտագործելով խոցելի պահերը՝ կարողանում են կատարել իրենց կատարելագործված հնարքները՝ մրցակցին ենթարկելով «նոկաուտի» և, նույնիսկ, «նոկաուտի»:

Ի տարբերություն նրանց, «անընդմեջ գրոհների» մարտաոճի բռնցքամարտիկներին բնորոշ է մեծ լարվածությամբ՝ «բարձր տեմպով» մարտ վարելը: Նրանց տեխնիկական պատրաստությունը ցածր է, հարվածները կարող են կատարվել սխալներով և ոչ դիպուկ, ժամանակ առ ժամանակ նաև անտեսվում է պաշտպանությունը: Սակայն պարբերաբար կատարվող հախուռն գրոհների միջոցով ձգտում են կաշկանդել մրցակցին և հասնել հաղթանակի [3]:

Ինչպես արդեն նշել ենք, տարբեր մրցակիցներին հաղթելու ուղիները տարբերվում են, ուստի, անհատ բռնցքամարտիկը տարբեր մրցակիցների դեմ մենամարտելիս կկիրառի տարբեր հնարքներ և նույնիսկ մարտաոճեր:

Հաշվի առնելով այս հանգամանքը՝ հետազոտության ընթացքում մեզ հետաքրքրում էր նաև, թե տարբեր մարտա-

կան կեցվածքներով մենամարտող բռնցքամարտիկների դեմ ո՞ր մարտաոճերն են առավել հաճախակի կիրառվում:

Այսպիսով՝ «աջակողմյան կեցվածքով (ձախիկ)» մենամարտող մարզիկները նույն կեցվածքով մրցակիցների դեմ առավել շատ կիրառել են «խաղակցական և կոմբինացված», իսկ հակառակ կեցվածքով մրցակիցների դեմ՝ «խաղակցական և անընդմեջ գրոհների» մարտաոճերը:

Իսկ «ձախակողմյան կեցվածքով (աջիկ)» մենամարտող մարզիկները նույն կեցվածքով մրցակիցների դեմ առավել հաճախ կիրառել են «կոմբինացված», իսկ հակառակ կեցվածքով մրցակիցների դեմ՝ «խաղակցական և հակագրոհի» մարտաոճերը:

Ի զարմանս մեզ, ուսումնասիրված բռնցքամարտիկների ցածր տոկոսն է միայն մենամարտերի ընթացքում կիրառել «ունիվերսալ» մարտաոճը, որն ըստ մեզ՝ ժամանակակից բռնցքամարտի պահանջն է և բնորոշվում է որպես մի մարտաոճ, երբ մենամարտի ընթացքում բռնցքամարտիկը կարողանում է մարտ վարել բոլոր մարտական տարածություններում, ինչպես հարձակողական, այնպես էլ պաշտպանողական մարտաձևերով, և հակադրել ցանկացած մարտաոճի ու մարտական կեցվածքի, բարձրահասակ և ցածրահասակ մրցակիցներին:

Եզրակացություն: Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզ դարձավ, որ 49, 69 և 75 կգ քաշային կարգերում բռնցքամարտիկները առավել հաճախ կիրառել են «կոմբինացված» մարտաոճը, 52, 56, 60 և 64 կգ քաշային կարգերում՝ «հակագրոհի» և «խաղակցական» մարտաոճերը, իսկ «ձանրքաշային» (81, 91, +91) կարգերում բռնցքամարտիկները առավել շատ կիրառել են «ուժեղ հարվածի», այնուհետև «անընդմեջ գրոհների» մարտաոճերը: Իսկ տարբեր կեցվածքներով մենամարտող մրցակիցների դեմ այս կամ այն

մարտաոճի կիրառումը պայմանավորված է ինչպես տվյալ մարզիկի, այնպես էլ մրցակցի առանձնահատկություններով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Դ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բնօրգամարտում, Երևան, էջ 116, 2004:

2. Դավթյան Դ.Ս., Բնօրգամարտի տեխնիկական և տակտիկական, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 66 էջ, 1992:

3. Ներսիսյան Վ.Ա., Աբրահամյան Մ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Մելքումյան Ա.Ա., «Ձախլիկ» բնօրգամարտիկները և կեցվածքի փոփոխության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010:

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ В СОВРЕМЕННОМ БОКСЕ

К.п.н. А. О. Шахян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: бокс, боксер, соперник, бой, стиль боксирования.

В работе рассматриваются вопросы технико-тактических действий современных боксеров. Исследованы их бои, выявлены наиболее успешно применяемые стили боксирования в различных весовых категориях и против разных соперников.

THE STUDY OF INDIVIDUAL MORTALS APPLICATION IN MODERN BOXING

Ph.D. A. H. Shakhyan

SUMMARY

Key words: Boxing, boxer, competitor, single combat, mortal.

The article studies modern boxers' technical tactical activities. The single combats were studied, it was revealed the individual mortal combats applied effectively and more often in single combats with different competitors and of different weight categories

ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Ասիսպրենյո Վ.Մ.Շմավոնյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս.Ս. Հակոբյան
Մարզախաղերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Դարպասապահ, տեխնիկատակտիկական գործողություններ, պաշտպաններ, դարպաս, ոտքով խաղ:

Արդիականություն: Ժամանակակից ֆուտբոլում հարձակողական բազմաբնույթ տակտիկական մտահղացումները, հարձակվողների անհատական տեխնիկատակտիկական բարձր պատրաստականությունը, նոր պահանջներ են առաջադրում դարպասապահի պատրաստության կողմերին: Ելնելով տեխնիկատակտիկական պատրաստականության կարևորությունից՝ կատարել ենք դիտարկումներ՝ այն բարելավելու նպատակով:

Ժամանակակից ֆուտբոլում արդեն չի բավարարում դարպասապահ, որն ապահովում է միայն դարպասի հուսալի պաշտպանություն: Պահանջները դարպասապահների նկատմամբ բավականաչափ բարձրացել են: Դարպասապահը, ունենալով գերազանց ֆիզիկական և հոգեբանական ընդունակություններ, իմանալով և հիանալի կատարելով դարպասապահի տեխնիկայի ամենաբարդ տարրերը, դեռ ոչ միշտ կարող է թիմի շահերին առավելագույնս օգտակար գործել: Բարձր մակարդակով կայուն խաղի համար անհրաժեշտ է նաև ինչ-որ ուրիշ բան [4]:

Նա իր խաղում պետք է հասնի պաշտպանների հետ կատարյալ փոխըմբռնման: Դարպասապահը պետք է կարողանա խաղալ ոչ միայն դարպասում, այլև ամբողջ տուգանային հրապարակում, իսկ հարկ եղած դեպքում նույնիսկ նրա

սահմաններից դուրս: Նա պետք է լինի վճռական և արագաշարժ [2]:

Ֆուտբոլի զարգացման ընթացքում փոխվել են նաև կանոնները, հատկապես արգելվում է պաշտպանի փոխանցումից հետո դարպասապահի ձեռքով խաղը, խաղից դուրս վիճակի կանոնում՝ մեկ գծի վրա լինելու դեպքում առավելություն է տրվում հարձակվողին: Այս ամենը հաշվի առնելով՝ դարպասապահը պետք է կատարյալ տիրապետի դաշտի խաղացողի հիմնական տեխնիկական հնարքներին [1]:

Որպեսզի դարպասապահը կարողանա լավ կատարել իր պատասխանատու դերը, նա պետք է գերազանց պատրաստված լինի ինչպես տեսական, այնպես էլ գործնական տակտիկայի տեսանկյունից [4]:

Նպատակը: 1. Մրցակցական հանդիպումներում հետազոտել բարձրակարգ դարպասապահների տեխնիկատակտիկական գործողությունները:

2. Վերլուծել և գնահատել նրանց գործողությունների քանակական և որակական կողմերը խաղի տարբեր ժամանակահատվածներում և ողջ խաղի ընթացքում:

Խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել դարպասապահների տեխնիկատակտիկական գործողությունները մրցակցական հանդիպումների ընթացքում, տալ դրանց քանակական և արդյունավետության ցուցանիշները:

2. Ամփոփել տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունքները, անցկացնել վերլուծություն, որի հիման վրա որոշել, թե որ տեխնիկատակտիկական գործողություններն են գերակշռում դարպասապահների խաղում և ինչի վրա ուշադրություն դարձնել դարպասապահների հետագա պատրաստության գործընթացում:

Մեր առաջև դրված խնդիրները լուծելու նպատակով մենք օգտվել ենք հետևյալ **մեթոդներից՝**

1. սկզբնաղբյուրների ուսումնասիրություն,
2. մանկավարժական դիտումներ,
3. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Դիտումներն անցկացվել են 2018-2019թթ. եվրոպական երկրների (Իսպանիա, Անգլիա, Գերմանիա, Իտալիա), չեմպիոնների լիգայի և եվրալիգայի գավաթների մրցակցական հանդիպումների ժամանակ: Դիտարկումները կայացել են հեռուստատեսությամբ և տեսաերիզների վերլուծությամբ, որի ընթացքում դիտարկվել է Բյուրկիի («Բորուսիա»), Տեր Շտեգենի («Բարսելոն»), Դոնարումայի («Միլան»), Լյորիսի («Տոտենհեմ») և Բեյքերի («Լիվերպոլ») 4-ական հանդիպում:

Հետազոտությունները կատարելու ընթացքում մեր կողմից մշակվել է դիտման քարտ՝ ընդգրկելով խաղի ընթացքում կիրառվող բոլոր տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները, ինչպես նաև ոտքով խաղը և տեղի ընտրությունը:

Դիտարկված 20 մրցախաղերում դարպասապահները կատարել են ընդամենը 242 տեխնիկական գործողություն (միջինը մեկ խաղում՝ 12,1): Դարպասում ցատկով և տեղում տեխնիկական գործողություններ ընդհանրապես չեն կատարվել: Դարպասից ելքերից հետո կատարվել է 146 գործողություն (միջինը մեկ խաղում՝ 7,3): Թվում է, թե այս ցուցանիշները շատ ցածր են: Դա ֆուտբոլիստների տեխնիկատակտիկական բարձր մակարդակի արդյունքն է:

Թիմերն ընդհանրապես շատ դժվարությամբ են գնդակ կորցնում և ձգտում են հնարավորինս երկար խաղարկել այն՝ վճռական հարված կատարելու ակնկալիքով: Այդ պատճառով խաղի ժամանակ մեծացել է դաշտի կենտրոնում գնդակի խաղարկումը: Նույնիսկ լինում են խաղեր, որ կատարվում են ընդամենը 5 կամ 6 անկյունային հարված (նույնիսկ ավելի

քիչ), կամ խաղացողները խաղից դուրս վիճակում են հայտնվում 2-3 անգամ:

Ժամանակակից դարպասապահներն ավելի շատ միտված են դարպասից դուրս գալով խաղալու և, ըստ այդմ էլ շատացել են դարպասից ելքերից հետո կատարվող տեխնիկական հնարքները:

Դարպասում խաղալու առումով «Լիվերպուլ»-ի դարպասապահ Բեյքերի մոտ այն շատ բարձր է միջին արդյունքից՝ 4:

Դարպասից ելքերից հետո կատարված տեխնիկական գործողությունների առումով դարձալ գերիշխում է անգլիական ֆուտբոլը («Տոտենհեմ»-ից Լյորիսը՝ 9):

Դարպասապահները գրեթե անթերի են տեղի ընտրության հարցում: Դիտարկված խաղերում յուրաքանչյուր դարպասապահ կատարել է ընդամենը 1 սխալ: Այս առումով նույնպես անթերի է անգլիական առաջնության ներկայացուցիչը՝ Բեյքերը: Դարպասապահների ոտքով խաղի ցուցանիշը մյուս տեխնիկական գործողությունների համեմատ ամենաբարձրն է՝ 229 (միջինը մեկ խաղում՝ 57,2 գործողություն): Ժամանակակից դինամիկ ֆուտբոլում հենց այս ընդունակությամբ աչքի ընկած դարպասապահներն են համարվում լավագույնները: «Բորուսիայի» դարպասապահ Բյուրկին ոտքով խաղի ցուցանիշով (68) բավականին բարձր արդյունք ունի՝ մեկ խաղում 17 գործողություն: Ոտքով խաղի դեպքում դարպասապահների սխալի ցուցանիշը 1-ից ցածր է, իսկ Բեյքերը գործել է առանց սխալի, չնայած Բյուրկիի հետ համեմատած՝ 2 անգամ քիչ է օգտվել այդ տեխնիկական հնարքից:

Բոլոր դարպասապահների մոտ ցածր է դարպասից ձեռքից ոտքով հարվածով խաղը սկսելու տեխնիկական գործողությունների ճշգրտության ցուցանիշը: Դրան հակառակ,

դարպասապահները համարյա անսխալ են կատարում մի-անգամից ձեռքով կատարված փոխանցումները:

Ինչ վերաբերում է I և II խաղակեսերին կատարված տեխնիկական հնարքների համեմատությունը, ապա պետք է ընգծել, որ Բեյքերի և Բյուրկիի մոտ դրանք հավասար են, որոշ դեպքերում II խաղակեսում կատարված ցուցանիշներն ավելի բարձր են: Դա նշանակում է, որ այդ դարպասապահներն աչքի են ընկնում նաև ֆիզիկական բարձր պատրաստվածությամբ:

Ելնելով հետազոտության արդյունքներից՝ հանգեցինք հետևյալ **եզրակացության**.

1. Ժամանակակից դարպասապահները պետք է մեծ ուշադրություն դարձնեն ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը:

2. Դարպասապահները պետք է կատարելագործեն ուժով խաղը:

3. Ունենան լավ տեսադաշտ, ռեակցիա և համագործակցություն խաղընկերների հետ:

4. Կարողանան արագ ընտրել անհրաժեշտ դիրք, կատարել տվյալ պահով թելադրված գործողություն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա. Հակոբյան, Ս. Չատինյան, Ֆուտբոլ, Դասագիրք, Երևան, 2004:

2. Ս.Տիգրանյան, Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010:

3. Ա. Չատինյան, Ս. Հակոբյան, Գիտահետազոտական աշխատանքների կազմակերպումը ֆիզկուլտուրայի և սպորտի մեջ, Մեթոդական հանձնարարական, Երևան, 1995

4. А. Чанади, Футбол Стратегия Москва Ф и С 1981

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЯ
Ассистент В. М. Шмавонян, К.П.Н., профессор С.С. Акопян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: вратарь, технико-тактические действия, защитники, ворота, игра ногами.

Обзор и анализ технико-тактических действий вратарей высокого класса в соревновательных встречах показал, что показатель игры ногами в исполнении вратарей является самым высоким среди других технико-тактических действий. Исходя из этого, во время тренировок следует уделять большое внимание этой технике.

В современном динамичном футболе вратари, отличившиеся в игре ногами, считаются лучшими.

ANALYSIS OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS OF GOALKEEPER
Assistant V. M. Shmavonyan, PhD of Pedagogical Sciences,
Professor S.S.Hakobyan
SUMMARY

Key words: goalkeeper; technical-tactical actions, defenders, goal, playing with feet.

The review and analysis of technical-tactical actions of high-class goalkeepers in competitive meetings showed that the indicator of playing with feet in the goalkeepers' performance is the highest among other technical-tactical actions. Based on this, during training, one should pay great attention to this technique.

In the modern dynamic football the goalkeepers that excelled in playing with their feet are considered the best.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՍՏԻ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ ԴԱՍԻՆ

Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Վ. Պողոսյան
Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության
և մեթոդիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Պլանավորում, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ, դասի նախապատրաստում, ֆիզիկական դաստիարակություն, մանկավարժ:

Արդիականություն: Հայտնի մանկավարժ Վ.Ա. Սուխոմլինսկին ասել է, որ լավագույն դասին ուսուցիչը պատրաստվում է ամբողջ կյանքում: Իսկ ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետ Կ.Խ. Գրանտինն էլ նշել է, որ նույնիսկ փորձառու ուսուցիչները չեն կարող զերծ մնալ դասին նախապատրաստվելուց: Իրոք, յուրաքանչյուր դասին կանոնավոր նախապատրաստվելը ուսուցչի մանկավարժական որակավորման բարձրացման առավել արդյունավետ ձևերից և մեթոդներից մեկն է [1]:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պլանավորումը և նախապատրաստումը, կոնկրետ պարապող կոնտինգենտի հետ, առաջիկա գործունեության նախապես մշակված և սահմանված, ուսումնադաստիարակչական գործընթացի կազմակերպման ձևերի, մեթոդների, նպատակների, խնդիրների, բովանդակության և մեթոդիկայի ձևակերպումն է: Պլանավորման էությունն է՝ կարգավորել մանկավարժական գործունեությունը և ապահովել ուսումնադաստիարակչական գործընթացը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտությունը ամենապատասխանատու և բարդ մասնագիտություններից մեկն է, քանի որ երեխայի առողջության, ուսուցման և դաստիարակման հաջողությունը մեծ մասամբ կախված է նրա-

նից, թե որքանով նա կկարողանա շահագրգռել և ակտիվ ներգրավել ֆիզիկական կատարելիության գործընթացը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի դասին ռացիոնալ նախապատրաստումը նրա գործունեության կարևորագույն բաղադրիչներից մեկն է, որն ապահովում է կրթական գործընթացի արդյունավետությունը: Ուսուցչի՝ դասին նախապատրաստումը, շատ ժամանակ է պահանջում: Այդ են վկայում տեսության և պրակտիկայի մասնագետները, որոնք առանձնացնում են դասին պատրաստվելու երկու փուլ՝ ուսումնական առարկայի դասավանդման ընդհանուր պատրաստության և յուրաքանչյուր դասի պատրաստության [2]:

Իր բազմազան պարտականությունները հաջող իրագործելու համար ուսուցիչը պետք է լավ նախապատրաստվի, շատ աշխատի ինքնակրթության և ինքնակատարելագործման վրա: Այսինքն՝ նա կանոնավոր պետք է զբաղվի գիտամեթոդական գիտելիքների և գործնական կարողությունների մակարդակի բարձրացմամբ՝ պարբերաբար օգտվելով հատուկ գրականությունից, համացանցից և այլն: Ուստի, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ուսումնադաստիարակչական գործընթացի նախապատրաստման մակարդակից է կախված ֆիզիկական կուլտուրայի դասի արդյունավետությունը [3]:

Սակայն, ներկայիս շատ հանրակրթական դպրոցներում ուսուցիչների գերակշռող մասը պատշաճ չի պլանավորում և կազմակերպում ուսումնադաստիարակչական գործունեությունը: Այդ են փաստում մեր կողմից 2018-2019թթ. ուսումնական տարվա մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում անցկացրած հարցումները, դիտումները, համաձայն որի՝ շատ դպրոցներում աշակերտների գրեթե 50 տոկոսը չի մասնակցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Վերը նշվածը, մեր կարծիքով, պայմանավորված է նաև ֆի-

զիկական կուլտուրայի ուսուցչի կողմից դասին պատշաճ չնախապատրաստվելու հանգամանքով, որը մենք արձանագրեցինք մանկավարժական պրակտիկայի ողջ ընթացքում: Այդ հանգամանքից ելնելով՝ հետաքրքրական էր ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի նախապատրաստումը դասին: Դա էլ աշխատանքի ուսումնասիրման հիմնահարցն է:

Աշխատանքի նպատակն է՝ բացահայտել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մանկավարժական գործունեության առանձնահատկությունները, մասնավորապես՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասի նախապատրաստումը և կազմակերպումը հանրակրթական դպրոցում:

Հետազոտության խնդիրները: Վերլուծել հիմնահարցին վերաբերող գիտամեթոդական գրականությունը: Բացահայտել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ուսումնադաստիարակչական գործընթացի առանձնահատկությունները:

Առաջադրված խնդիրները լուծելու համար մեր կողմից կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝

- գրական աղբյուրների տեսական վերլուծություն,
- հարցազրույց ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների

հետ,

- անկետավորում:
- մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Բարձրացված հիմնահարցը լուծելու համար կազմվել է հարցաթերթիկ, որոնցից մի քանիսին պետք է տրվեր այլ-ընտրանքային պատասխաններ: Հարցումն անցկացվել է Երևան քաղաքի 30 դպրոցներում: Հարցմանը մասնակցող ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների միջին տարիքը՝ 42 տարեկան, մանկավարժական ստաժը՝ 4-ից մինչև 42 տարի: Հարցաթերթիկի միջոցով փորձել ենք ուսումնասիրել ֆիզիկական

կուլտուրայի ուսուցչի դասին նախապատրաստվելու կարողությունները և առկա խնդիրները:

Հետազոտության արդյունքները: Առաջին հարցով պարզաբանվել է, արդյո՞ք դպրոցում առկա է ֆիզկուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր. 80 տոկոսը պատասխանել են այո, իսկ 20 տոկոսը՝ ոչ: Իսկ մյուս հարցն ուղղված էր նրան, թե որքանով են ծանոթ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները տվյալ դասարանի ծրագրային նյութի բովանդակությանը. նրանց 80 տոկոսը նշել են, որ ծանոթ են լիովին, 6 տոկոսը՝ ծանոթ չի, իսկ 14 տոկոսն էլ՝ մասամբ:

Հաջորդ հարցը վերաբերում էր նրան, թե տվյալ դասարանի ուսումնական աշխատանքները երբևանից են սկսում պլանավորել ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները: Պարզվեց նրանցից 6 տոկոսը նախապատրաստվում են անմիջապես դասից առաջ, 74 տոկոսը ուսումնական տարվա սկզբին, իսկ 20 տոկոսը չեն պլանավորում:

Այն հարցին, թե՞ պլանավորման դեպքում ինչ փաստաթղթեր են կազմում՝ նրանց 46 տոկոսը չեն պատասխանել, 20 տոկոսը՝ կազմում են միայն ժամացանց և տարեկան պլան-գրաֆիկ, 30 տոկոսը՝ թեմատիկ պլան-գրաֆիկ և օրվա կոնսպեկտ, իսկ 4 տոկոսը ձեռք է բերում պատրաստի փաստաթղթերը:

Շատ հետաքրքրական էր նաև այն հարցը, թե ուսուցիչները յուրաքանչյուր դասի կոնսպեկտ կազմում են թե ոչ. 20 տոկոսը կազմում է, իսկ 80 տոկոսը՝ ոչ. կազմողների 33 տոկոսինը համապատասխանում է ծրագրի բովանդակությանը, իսկ 67 տոկոսինը՝ ոչ, որոնց համապատասխանությունը բացահայտել են մեր ինստիտուտի ուսանողները՝ այդ դպրոցներում մանկավարժական պրակտիկա անցնելիս:

Հանգուցային հարց է առաջադրվել ուսուցչին, թե դասին ինչ գործնական աշխատանքներ պետք է իրականացնի՝

դասին նախապատրաստվելուց առաջ. նրանց 67 տոկոսը նշել են, որ դասից առաջ տարածքը պետք է օգտփոխվի, նախապատրաստել դասի անցկացման տեղը և մարզագույքը, ի վերջո նախապատրաստել օգնականներին, իսկ մնացած 33 տոկոսն էլ համապատասխան ոչինչ չեն կատարում:

Մյուս հարցով բացահայտվեց, որ այսօր մեր քաղաքում դեռևս կան դպրոցի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներ, որոնց միայն 80 տոկոսն է դասն անցկացնում մարզական հագուստով և մարզական կոշիկով, իսկ մնացած 20 տոկոսը ուշադրություն չեն դարձնում:

Գրեթե համանման պատկեր է ստացվել աշակերտության շրջանում մարզական հագուստի վերաբերյալ, նրանց 60 տոկոսը ֆիզկուլտուրայի դասին մասնակցում է մարզահագուստով, 34 տոկոսը՝ երբեմն, իսկ 6 տոկոսը ոչ օբյեկտիվ պատճառով չեն մասնակցում:

Հաջորդ հարցով պարզվեց, թե արդյո՞ք տնային հանձնարարություն առաջադրվում է և հետո ստուգվում, նրանց 14 տոկոսը նշել է այո, 26 տոկոսը՝ ոչ, 60 տոկոսն էլ՝ երբեմն:

Այսօր հանրակրթական դպրոցներում կան բազմաթիվ չլուծված խնդիրներ, որոնք ի զորու չեն լուծել ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները: Նրանց հետ մեր զրույցներից պարզ դարձավ, որ առաջնահերթ պետք է լուծվեն մարզադահլիճների վերանորոգման, մարզագույքի համալրման, մասնագիտական գրականության և առարկայի ծրագրի հագեցվածության հարցերը: Մենք նույնպես համակարծիք ենք նրանց կողմից առաջ քաշված մանկավարժական վարպետության մակարդակը բարձրացնելու նպատակով որակավորման դասընթացների կազմակերպման հետ:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ մեր կողմից կատարված հետազոտության արդյունքում պարզ դարձավ, որ դպրոցներում ֆիզկուլտուրա առարկայի դասավանդումը մեր կարծի-

քով պատշաճ մակարդակի վրա չի գտնվում, քանի որ նրանց 46 տոկոսը պլանավորման փաստաթղթեր չեն կազմում, 20 տոկոսը ծանոթ չի ծրագրային նյութին, 26 տոկոսը չի նախապատրաստվում տարվա սկզբին, իսկ 20 տոկոսն էլ ընդհանրապես չի նախապատրաստվում:

Հետևաբար, ֆիզիկական կուլտուրայի դասին անհրաժեշտ է մանրամասն և բարեխիղճ պատրաստվել, հատկապես սկսնակ ուսուցիչները, քանի որ առանց դասին նախապատրաստվելու հնարավոր չէ այն անցկացնել արդյունավետ: Այնուամենայնիվ, ֆիզիկական կուլտուրայի դասին պատասխանատու վերաբերմունքը թույլ կտա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին առավել հաջող և արդյունավետ անցկացնել այն և լուծել դասի առջև դրված՝ առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ю.К.Бабанский, Избранные педагогические труды /Сост. М.Ю. Бабанский.- М., С. 25-27. 1989.
2. В..А.Сухомлинский, Учитель-методист.наставник /В.А. Сухомлинский// - М.: Просвещение, С. 83, 1988
3. Ю.Д., Железняк., В.К. Петров, Основы научний методической деятельности с физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: издательство центр «Академия».- 264с. 2002
4. В.С. Каюрова, Книга учителя физической культуры. Под. общ. ред. В.С. Каюрова. Предисл. И.П. Савинкова. М.: «Физкультура и спорт», 333 с. 1973

ПОДГОТОВКА К УРОКУ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К.п.н., доцент А.В. Погосян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: планирование, учитель физической культуры, подготовка к уроку, физическое воспитание, педагог.

В данной статье рассматривается подготовка и организация педагогической деятельности учителя физической культуры в общеобразовательных школах. В связи с этим проведен социологический опрос учителей физической культуры в 30 школах города Еревана. В результате выявлено, что не все учителя физической культуры готовятся к уроку соответственно его требованиям.

PREPARATION OF PHYSICAL CULTURE TEACHER FOR LESSON

PhD, associate professor, A. Pogoshyan

SUMMARY

Key words: planning, physical culture teacher, class preparation, physical education, pedagogue.

The article studies the preparation and organization of the pedagogical activity of physical culture teacher in secondary schools. In this regard sociological survey was conducted among physical culture teachers of the 30 school in Yerevan. As a result it was revealed that not all the physical culture teachers get prepared for the lesson according to the requirements.

ՏԱՐԲԵՐ ՏԱՐԻՔԻ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐՈՒՀԻՆԵՐԻ ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄ

*Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ն.Վ.Սելումյան,
մագիստրանտ Ժ.Վ.Նաջարյան*

**Հ.Հ.Շահինյանի անվան մարմնամարզության
և սպորտային պարերի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Պասե, արաբեսկ, յուլա, հավա-
սարակշռություն, տարր:

Արդիականություն: Սպորտային պարերը գեղագիտա-
կան մարզաձևերի մեջ ունեն իրենց ուրույն տեղը և նշանա-
կությունը: Պարը և, հատկապես՝ սպորտային տարատեսակ-
ները մարզիկների մոտ մշակում են բազմաթիվ շարժողա-

կան ընդունակություններ, որոնք պահանջում են հավասարակշռության դրսևորում:

Հետազոտության նպատակն է՝ բնութագրել հավասարակշռության տարրերը սպորտային պարերի վարժություններում:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. բնութագրել սպորտային պարուհիների հավասարակշռության գործառույթը,

2. դասակարգել սպորտային պարերում կիրառվող հավասարակշռության վարժությունները,

3. ուսումնասիրել և գնահատել սպորտային պարերում կիրառվող հավասարակշռության վարժությունների տեխնիկան:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցումներ, մանկավարժական դիտումներ:

Հետազոտության կազմակերպումը: Այն կազմակերպվել և անցկացվել է 2018-2019 ուսումնական տարվա ընթացքում, որին մասնակցել են տարբեր ֆիզիկական պատրաստություն ունեցող սպորտային պարուհիներ:

Արդյունքները: Մշակված հատուկ վարժությունները դրական ներգործություն կթողեն սպորտային պարուհիների հավասարակշռության վրա:

Հետազոտվել են 6 հատուկ հավասարակշռության վարժություններ: Այդ վարժություններն ընտրվել են՝ հաշվի առնելով մարզումներում և մրցումների ժամանակ դրանց կիրառման հաճախականությունը: Ուսումնասիրվող տարրի միջոցով պարզաբանվել է պարուհիների վարպետության բարձրացման դինամիկան:

Թիվ	Վարժության բնութագրումը	Վարժության գնահատման եղանակը
1.	Հենում ցածր մակերեսին «Պասե» ա/ հավասարակշռություն և նոտնաթափին, ձախը նոտնաթափը ծալելով՝ սեղմել և ձնկահողին, ձեռքերը կողմ, բ/ նույնը՝ մյուս ոտքով:	Սևեռվում է պահելու ժամանակը՝ տեղից չջարժվելով և դիրքը չփոխելով /վրկ./:
2.	«Արաբեսկ» ա/ հավասարակշռություն և նոտնաթափին, ձախը հետ 90°, ձեռքերը կողմ, բ/ նույնը՝ մյուս ոտքով:	Սևեռվում է դիրքի պահպանման ժամանակը /վրկ./:
3.	Հավասարակշռություն ոտքի տեղափոխումով ա/ ե.դ. կանգ և նոտնաթափին, ձախը հետ 90°, ձեռքերը կողմ 1-2. ձախը ծալելով առաջ՝ նոտնաթափը սեղմել ձնկահողին, ձեռքերը կողմ, 3-4. ձախն ուղղել առաջ 90°, ձեռքերը կողմ, 5-6. ձախը ծալել առաջ, նոտնաթափը սեղմել ձնկահողին, ձեռքերը կողմ, 7-8. ե.դ., բ/ նույնը՝ մյուսով:	Հաշվառել ճիշտ կատարված շարժումների քանակը /անգամ/:
4.	Տեսողական զգալարանների անջատում /աչքերը փակ/ «Պասե՝ փակ աչքերով» ա/ հավասարակշռություն և նոտնաթափին, ձախը նոտնաթափը ծալելով սեղմել և ձնկահողին, ձեռքերը կողմ /աչքերը փակ/, բ/ նույնը՝ մյուս ոտքով:	Սևեռվում է պահելու ժամանակը տեղից՝ չջարժվելով և դիրքը չփոխելով /վրկ./:
5.	Վեստիբուլյար զգայարանների գրգռումով «Յուլա» Կլոր կիսակքանիստ ձեռքերը ցած դրոպյունից պտույտ մարմնի առանցքի շուրջ 10 վայրկյանի ընթացքում՝ փակ աչքերով: Ըստ հրահանգի՝ ժամանակին կանգնել բարձր նոտնաթափերին, ձեռքերը կողմ, աչքերը բացել:	Սևեռվում է դիրքի պահպանման ժամանակը մինչև առաջին սխալվելը /վրկ./:
6.	Հենման բարձր մակերեսին /նստարանին/ «Պասե բարձր նստարանին» ա/ հավասարակշռություն և նոտնաթափին, ձախ նոտնաթափը ծալել՝ սեղմել և ձնկահողին, ձեռքերը կողմ, բ/ նույնը՝ մյուս ոտքով:	Սևեռվում է դիրքի պահպանման ժամանակը մինչև առաջին սխալը /վրկ./:

Հավասարակշռության վարժությունները ձևավորում են կենսական կարևոր ունակություններ, սակայն ոչ բոլոր վարժությունները կարող են օգտագործվել շարժողական գործունեությունում, բնական պայմաններում [1]:

Դրա հետևանքով հավասարակշռության բոլոր վարժություններն անհրաժեշտ է բաժանել երկու խմբի՝ մեկը, որն ունի ամբողջական կիրառական ուղղություն, և մյուսը՝ որն ունի սպորտային ուղղություն:

Առաջին խմբում այն վարժություններն են, որոնք կապ ունեն տեղաշարժման սովորական ձևերի հետ և կատարվում են փոքրացված հենման մակերեսին (գերան, տախտակ, մարմնամարզական նստարան), ինչպես նաև այդ խմբին համապատասխան նախապատրաստական վարժություններ [2]:

Երկրորդ խմբի վարժություններն ունեն սպորտային ուղղություն և պահանջում են առավել բարձր շարժումների կատարման համակարգ՝ կոորդինացիա, որոնք օգտագործվում են սպորտային գործունեությունում և սպորտային պարերի դասակարգման բաղադրիչ մասն են:

Այսպիսով՝ և՛ առաջին, և՛ երկրորդ խմբի վարժությունները վերջ ի վերջո լուծում են միևնույն խնդիրները և նպատակ ունեն դաստիարակելու միատեսակ ընդունակություններ և գիտելիքներ:

Սպորտային պարերում ուսուցման առաջին քայլերը կատարելիս պարապմունքների առավել արդյունավետության համար անհրաժեշտ է խորհուրդ տալ, որպեսզի հավասարակշռության վարժությունների կատարումն ընթանա ընդհանուր շարքում, որոնք կատարվում են առանց հատուկ առարկաների կիրառման: Այդպիսի վարժությունները հաջողությամբ կարելի է կատարել բարձր մակերեսին: [3]:

Հավասարակշռության վարժությունների ուսուցմանն անցնելիս անհրաժեշտ է հիշել, որ հոգնած մարդու շարժումները վստահ ու ճշգրիտ չեն, փոքրանում են մկանների կծկումների արագությունը, դանդաղում շարժողական ռեակցիաները, թուլանում է ուշադրությունը: Այս բոլորը կարող է նախադրյալներ ստեղծել վարժությունների սխալ կատարմանը և առանձին դեպքերում բերել տրավմատիկ վնասվածքների:

Եզրակացություն.

1. Հավասարակշռությունը և նրա մարզման գործընթացը սպորտային պարուհիների կարևորագույն բաժիններից մեկն է:

2. Սպորտային պարուհիների հավասարակշռության վարժությունների յուրովի դասակարգումը կնպաստի այդ շարժողական ընդունակության գրագետ կիրառմանը:

3. Մեր կողմից հետազոտված հավասարակշռության վարժությունները հնարավորություն կտան սպորտային պարուհիներին ավելի գրագետ և նպատակասլաց կազմակերպել մարզման գործընթացը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ռ.Մ. Խիզանցյան, Մարմնամարզություն, Դասագիրք, 2-րդ հրատ., Երևան, 2009:

2. Փ.Ե. Բոյախյան, Հավասարակշռության վարժություններ, Երևան, 1966:

3. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա. Գրիգորյան, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Դասագիրք, Երևան, 2003:

4. Бирюк Е.В., Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой, М., 1972

ԱՐԱԳԱՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԷՎՈԼՈՒՑԻԱՆ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*Մ.գ.թ., դոցենտ Կ.Ա.Սմբարյան, դասախոս Հ. Վ. Քոսակյան
Հ.Գ.Թոփալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն
Վ. Բոյուսովի անվան պետական
լեզվահասարակագիտական համալսարան*

Առանցքային բառեր: Արագավազքի տեխնիկա, մեկնարկային թափ, տեխնիկայի առանձնահատկություն, էվոլուցիա, փուլ:

Արդիականությունը: Այս հարցի շուրջ տարբեր հեղինակավոր գիտնականների կողմից կատարվել են բազմաթիվ աշխատանքներ, սակայն ժամանակակից ուժեղագույն մարզիկների վազքի տեխնիկայի ուսումնասիրումը գտնվում է նրանց ուշադրության կենտրոնում, քանի որ այն մշտապես փոփոխվում և կատարելագործվում է, և յուրաքանչյուր նոր ձեռք բերում այս բնագավառում նպաստում է մրցաձևի տեխնիկայի առավել արդյունավետ տիրապետմանը [2,6]:

Վազքը աթլետիկայի հիմքն է: Այն ընդգրկված է բոլոր աթլետիկական մրցումների ծրագրերում: Բացի այդ, վազքը, ինչպես բազմաթիվ այլ աթլետիկական վարժությունների, այնպես էլ այլ մարզաձևերի անբաժանելի մասն է: Արագավազքերի կամ սպրինտի պատմությունը սկիզբ է առնում հին օլիմպիական խաղերից: Այն ժամանակ շատ տարածված էին երկու տարածություններ՝ մեկ ստադիան՝ 192,27մ և երկու ստադիան՝ 384,54մ: Այդ ժամանակահատվածում վազքի տեխնիկան էականորեն չէր տարբերվում ժամանակակիցից: Որոշ առանձնահատկություններ բացատրվում են նրանով, որ մրցումներն անցկացվում էին ավազի հաստ շերտով փակված վազքուղու վրա: Արագավազքը, ինչպես նաև աթլետիկական այլ մրցաձևերը, վերաճնվեցին XIX դարի երկ-

րորդ կեսերից հետո: Ժամանակակից առաջին օլիմպիական խաղերին արագավազքը ներկայացված էր երկու մրցաձևերում՝ 100 և 400մ տղամարդկանց համար [1,4]:

XX դարի 30-ականներին ի հայտ եկած մեկնարկային կաղապարները, իսկ արդեն դարավերջում մեկնարկի և ժամանակի ֆիքսման էլեկտրոնային համակարգերը թույլ տվեցին կատարելագործել մեկնարկի տեխնիկան: Արդյունքների աճի և տեխնիկայի փոփոխության վրա մեծ ազդեցություն ունեցավ նաև ծածկույթի փոփոխությունը, որը ավագից փոխվեց մինչև սինթետիկ ծածկույթ:

Հետազոտության նպատակը: Կատարված աշխատանքում մենք նպատակ դրեցինք որոշելու արագավազքում (100մ) տեխնիկայի առանձին փուլերի տիրապետման ազդեցությունը և նշանակությունը արագավազորդների վերջնական արդյունքի վրա:

Հետազոտության խնդիրները: Մեր կողմից իրականացված աշխատանքի ուսումնասիրման և վերլուծության ընթացքում մենք խնդիր դրեցինք.

1. Մանկավարժական և մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության, համեմատության, վերլուծության և ընդհանրացման միջոցով որոշել արագավազքում տեխնիկայի էվոլյուցիայի ազդեցությունը և նրա նշանակությունը աթլետ արագավազորդների վրա:

2. Պարզել հիմնական փոփոխությունները և դրանց պատճառներն ու նախադրյալները, որոնք տեղի են ունեցել արագավազքի տեխնիկայի էվոլյուցիայի գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մանկավարժական և մասնագիտական գրականության, ինչպես նաև համաշխարհային տեղեկատվական ցանցում տեղեկատվությունների, IAAF-ի և EAF-ի տպագրային և էլեկտրոնային բազմաթիվ աղբյուրների՝ 1. ուսումնասիրում, 2. վերլուծություն, 3. ընդ-

հանրացում, 4.համադրում, 5. ստացված տվյալների համեմատում.

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Ուսումնասիրելով բազմաթիվ հեղինակավոր գիտնականների տարբեր աշխատանքներ, մենք եկանք այն եզրակացության, որ արագավազքը համարվում է աթլետիկական ամենահանրաճանաչ մրցաձևերից մեկը: Արագավազքում բարձր մարզական արդյունքների կարելի է հասնել՝ կիրառելով ճիշտ տեխնիկա, սակայն յուրաքանչյուր ուժեղագույն մարզիկ ունի իրեն բնորոշ անհատական տեխնիկա: Չնայած նրան, որ արագավազքում կարևորագույն տեղ են գրավում ժառանգական տվյալները, մարզիկի արագաուժային ընդունակությունների մակարդակը, ինչպես նաև մարզման մեթոդիկական, միայն տեխնիկայի ճիշտ կիրառման դեպքում կարելի է հասնել բարձր արդյունքների: Այստեղ, որպես կարևոր նախապայման՝ ուժեղագույն մարզիկների արդյունքների հետագա աճի համար կարելի է նշել այն պայմանները, որտեղ մարզվում են մարզիկները:

Մարզիկի բոլոր գործողությունները մեկնարկից մինչև վերջնարկ մեկ շարունակական վարժություն է, որի հիմքում ընկած է նրա միտումը՝ առաջինը հասնել եզրագծին հնարավորինս կարճ ժամանակում: Սակայն վազքի տեխնիկայի վերլուծության նպատակով այն պայմանականորեն բաժանում ենք 4 փուլի:

100մ արագավազքում մեծ նշանակություն ունի մեկնարկը, որը ենթարկվել է բազմաթիվ փոփոխությունների: Եթե դարասկզբում մարզիկները կատարում էին բարձր մեկնարկ, ապա ժամանակի ընթացքում կիրառվեց ցածր մեկնարկը՝ օգտագործելով մեկնարկային կաղապարներ: Մեկնարկային կաղապարների կիրառման հետ միասին փոխվել է նաև մեկնարկի կատարման տեխնիկան: Այժմ ուժեղագույն

մարզիկները կիրառում են մեկնարկի մի քանի տեսակ, սակայն մեկնարկի կատարման տեխնիկան հիմնականում կախված է մարզիկի մարդաչափական տվյալներից, ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանից և շարժողական ընդունակությունների զարգացվածության աստիճանից: Ցածր մեկնարկի և կաղապարների կիրառումը թույլ է տալի արագ սկսել վազքը և հասնել առավելագույն արագության կարճ տարածության մեջ:

Կիրառվում է ցածր մեկնարկի մի քանի տարբերակ, սակայն առավել տարածված է, այսպես կոչված՝ «Սովորական մեկնարկը», որում դիմային մեկնարկային կաղապարը մեկնարկային գծից տեղադրվում է 30-35սմ հեռավորության վրա, իսկ հետևինը նույն տարածության վրա դիմային կաղապարից: Դիմային կաղապարի հենման մասը սովորաբար թեքված է 45° - 50° , իսկ հետևինը՝ 60° - 80° : Սակայն վազորդի կողմից ընտրված մեկնարկային կաղապարների տեղադրման ցանկացած տարբերակ պետք է նպաստի, որպեսզի նա կարողանա հնարավորինս հարմար դիրք ընդունի «ուշադրություն» հրահանգի և առավել արդյունավետ հրում կատարի «մեկնարկ» հրահանգի ժամանակ: Ամբողջ մեկնարկի ժամանակը կազմում է 100մ վազքատարածության ընդհանուր արդյունքի 4-5%:

Արագավազքում բարձր արդյունք ցուցաբերողու համար անհրաժեշտ է, որպեսզի մարզիկը հնարավորինս արագ ձեռք բերի առավելագույն արագություն: Այս խնդիրը արագավազորդը լուծում է մեկնարկային թափի ընթացքում, որի երկարությունը կազմում է 25-30մ կամ 12-15 վազքաքայլ: Այստեղ անհրաժեշտ է նշել, որ արագավազքում ցանկացած տարիքի և որակավորում ունեցող մարզիկները, վազքի 1-ին վայրկյանում ձեռք են բերում իրենց առավելագույն արագության 55%, 2-րդ վայրկյանում՝ 76%, 3-րդում՝ 91%, 4-րդում՝

95%, 5-րդում՝ 99%, վեցերորդում կամ վազքատարածության միջին մասում՝ 100%-ը, 8-րդ վայրկյանից հետո մարզիկը աշխատում է պահպանել ձեռք բերած արագությունը, որը կախված է նրա որակավորումից [3,5,7]: Արագավազում մեծ նշանակություն ունի նաև մեկնարկային հակազդման ժամանակը, սակայն ինչպես ցույց են տալիս տվյալները, այն որոշիչ է դառնում միայն այն դեպքում, երբ մրցում են հավասար ուժեր ունեցող վազորդները: Աշխարհի որոշ ուժեղագույն մարզիկ վազորդների հակազդման ժամանակը ներկայացված է 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Մեկնարկային հրահանգի հակազդման ժամանակը աշխարհի որոշ ուժեղագույն արագավազորդների մոտ

h/h	Մարզիկ	Երկիր	Ժամանակ	Լավագույն արդյունք
1	Հուսեյն Բոլթ	Ջամայկա	0,146վրկ	9,58 վրկ
2	Բրունի Սուբեն	Կանադա	0,101վրկ	
3	Թիմ Մոնթգոմերի	ԱՄՆ	0,104վրկ	9,78 վրկ
4	Կարլ Լյուիս	ԱՄՆ	0,164վրկ	9,86 վրկ
5	Ասաֆա Պաուել	Ջամայկա	0,150վրկ	9,77 վրկ
6	Լեոյ Բարել	ԱՄՆ	0,142վրկ	9.85 վրկ
7	Դոնավան Բեյլի	Կանադա	0,123վրկ	9.84 վրկ
8	Մորիս Գրին	ԱՄՆ	0,118վրկ	9,79 վրկ

Մեկնարկային թափի նպատակն է՝ հնարավորինս արագ հաղթահարել այսպես կոչված հանգիստ վիճակը և ստեղծել մարմնի համար առավելագույն հնարավոր արագացում: Վազքի առաջին քայլերի ճիշտ կատարումը կախված է հրումից: Մեկնարկային թափի ժամանակ կարևոր է, որպեսզի վազորդը աստիճանաբար, այլ ոչ թե կտրուկ բարձրացնի

մարմինը, միայն այդ դեպքում մարզիկը կարող է ձեռք բերել առավելագույն արդյունավետություն մեկնարկից և մեկնարկային թափից: Մեկնարկային թափի ժամանակ վազքի արագությունը մեծանում է հիմնականում քայլերի երկարացման և աննշան հաճախականության հաշվին: Վազքաքայլերի առավել նշանակալի մեծացում է տեղի ունենում 8-10 քայլում՝ մոտ 10-15սմ: Հետագայում քայլի երկարությունը միջինում ավելանում է 4-8սմ-ով:

Վազք տարածության մեջ կատարելիս յուրաքանչյուր մարզիկ ունի իրեն բնորոշ վազքաքայլի երկարությունը և հաճախականությունը, որն էլ որոշում է նրա վազքի արագությունը: 30-60մ վազքատարածությունում բարձր որակավորում ունեցող արագավազորդները, որպես կանոն ցույց են տալիս առավելագույն մեծ վազքաքայլերի հաճախականություն՝ 4,7-5,5 վազքաքայլ վայրկյան, վազքաքայլի երկարությունը փոփոխվում է ոչ այդքան մեծ և կազմում է $1,25 \pm 0,04$ մարզիկի մարմնի երկարությունից [1,4,8]: 60-80մ վազքատարածությունում արագավազորդները հիմնականում ձեռք են բերում առավելագույն արագություն, իսկ վազքատարածության վերջին 30-40մ-ում զգալիորեն փոխվում է արագության հիմնական բաղադրիչները: Վազքաքայլի միջին երկարությունը կազմում է $1,35 \pm 0,03$ մարմնի երկարությունից, իսկ քայլի հաճախականությունը նվազում է: Նման վազքի տեխնիկայի կառուցվածքային փոփոխությունը թույլ է տալիս ձեռք բերել ավելի մեծ արագություն և պահպանել այն վազքատարածության երկրորդ մասում, օրինակ՝ աշխարհի և օլիմպիական խաղերի բազմակի չեմպիոն Հուսեյն Բուլթի քայլի միջին երկարությունը կազմում է 2,44մ, իսկ միջին հաճախականությունը 4,23 ք.վրկ, քայլի առավելագույն երկարությունը կազմում է 2,88սմ, իսկ առավելագույն հաճախականությունը՝ 4,40ք.վրկ.:

Աղյուսակ 2

**Աշխարհի ուժեղագույն մարզիկների քայլի
երկարության և հաճախականության
ցուցանիշները և արդյունքները**

h/h	Մարզիկ	Երկիր	Քայլի միջին երկարություն	Քայլի առավելագույն երկարություն	Քայլի միջին հաճախականություն	Քայլի առավելագույն հաճախականություն	Արդյունք
1	Հ.Բոլթ	Ջամայկա	2,44սմ	2,88սմ	4,23 ք.վ	4,40 ք.վ	9,58վրկ
2	Կ.Լյուիս	ԱՄՆ	2,37սմ	2,70սմ	4,50 ք.վ	4,86 ք.վ	9,86վրկ
3	Լ.Բարել	ԱՄՆ	2,40սմ	2,63 սմ	4,41 ք.վ	4,81 ք.վ	9,88վրկ
4	Լ.Քրիստի	ՄԲ	2,36սմ	2,70սմ	4,52 ք.վ	4,72 ք.վ	9,92վրկ
5	Ֆ.Ֆեդերիքս	Նամիբիա	2,21սմ	2,50 սմ	4,81 ք.վ	5,01 ք.վ	9,95վրկ
6	Թ. Գեյ	ԱՄՆ	2,20սմ	2,48 սմ	4,68 ք.վ	4,80 ք.վ	9,69վրկ
7	Թ.Մոնթագոմերի	ԱՄՆ	2,28սմ	2,56 սմ	4,70 ք.վ	4,89 ք.վ	9,92վրկ

Վերջնարկը վազքատարածության ավարտական մասն է, որն իր մեջ ընդգրկում է ոչ միայն եզրագիծ հատելու, այլև ձեռք բերած արագության պահպանման տեխնիկան: Դրա համար մարզիկին անհրաժեշտ է պահպանել վազքաքայլի երկարությունը և հաճախականությունը: Սակայն, այնուամենայնիվ, վազքա-տարածության վերջին 20-15մ վրա արագությունը անկում է 3-10% քայլերի քանակի հաճախականության նվազեցման և ճախրման ժամանակի մեծացման պատճառով, այս դեպքում քայլերի երկարությունը չի կարող կոմպենսացնել նրանց հաճախականության անկումը: Բարձր որակավորում ունեցող մարզիկները վերջին 2-3 քայլերի ժամանակ կրծքով կտրուկ նետվում են եզրագիծ:

Եզրակացություն: Ինչպես նշեցինք, աթլետիկական արագավազքի տեխնիկան բաժանվում է մի քանի փուլերի, նրանցից յուրաքանչյուրի ճիշտ կատարումը ազդում է արագավազորդի վերջնական արդյունքի վրա, ուստի կարևոր է՝

1. Մեկնարկ հրահանգի ժամանակ ընտրել յուրաքանչյուր մարզիկի համար առավել հարմարավետ դիրք, որպեսզի մեկնարկային կրակոցից կամ ազդանշանից հետո հնարավոր լինի արագ դուրս գալ մեկնարկային կադասարներից և կտրուկ անցնել մեկնարկային թափ կատարելուն:

2. Մեկնարկային թափ կատարելիս մեծ նշանակությունի ունի մարմնի ճիշտ բռնած դիրքը: Որպեսզի մեկնարկային թափը լինի առավել արդյունավետ, մարզիկը պետք է ունենա բարձր ֆիզիկական պատրաստություն, շարժողական ընդունակությունների բարձր մակարդակ, ինչպես նաև գերազանց տիրապետի արագավազքի տեխնիկային:

3. Վազք տարածությունում՝ այս փուլը համարվում է առավել կարևոր փուլ արագավազքում, քանի որ նրա տեխնիկայես ճիշտ կատարումից է կախված մարզիկի վերջնական արդյունքը, և որպես հետևանք մարզումների ընթացքում մեծ ուշադրություն է անհրաժեշտ դարձնել հենց այս փուլի կատարմանը:

4. Վերջնարկ կատարելու ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել մարզիկի կամային հատկությունների վրա, որոնք վերջնարկի ժամանակ կարող են որոշիչ դառնալ երկու հավասար ուժեր ունեցող մարզիկների մոտ:

5. Եվ վերջապես, որքան արագ կհակազդի մարզիկը մեկնարկային հրահանգին, արդյունավետ և տնտեսող կկարողանա օգտագործել մկանների արագաուժային կարողությունները մեկնարկային թափի ժամանակ, և կծախսի էներ-

գետիկ ռեսուրսները տարածության մեջ, այդքան բարձր կլի-
նի նրա վերջնական արդյունքը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ.Ս.Հայրապետյան, Աթլետիկա. Արագավազը և փոխան-
ցավազը, Երևան, -145 էջ, 2007:

2. Анисимова Е.А., Повышение спортивного мастерства бегу-
нов на короткие дистанции / Е.А. Анисимова, М.А. Козловский //
Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9.

3. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры.-М.:
ФиС, 2001 7. Теория спорта/ Под ред.Платонова В.Н.: Киев: Выс-
шая школа,1987

5. Озолин Э.С., Спринтерский бег. М., 1986

4. Озолин, Э.С., Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М. : Чело-
век, 2010. - 176 с.

6. Борзов, В. Ф., Моделирование техники бега с низкого стар-
та спринтеров высокой квалификации : автореф. дис. ... канд.
пед. наук ; 13.00.04 / В. Ф. Борзов ; КГИФК. – Киев, 1980. - 24

7. Власов В. Н., Инновационные технологии: методология,
обучение и совершенствование рациональной системы двигатель-
ных действий в спринтерском беге / В.Н. Власов // Теория и прак-
тика физической культуры. -2002.-№9.-С. 16-18.

8. Левченко А.В., Специальная силовая подготовка бегунов на
короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис. канд. пед.
наук / ГЦОЛИФК.-М., 1982

ОСОБЕННОСТИ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

К.п.н., доцент В.А.Смбатян, преподаватель А. В. Косакян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: техника спринтерского бега, стартовый
разгон, особенности техники, эволюция, этап.

В данной статье автор попытался проанализировать и опре-
делить влияние отдельных этапов техники бега на короткие дис-

танции (100м.), определив их влияние на конечный результат спринтера. Бег на короткие дистанции условно подразделяется на четыре этапа, и чем в совершенстве спринтер владеет техникой каждого из этапов, тем выше будет его конечный результат.

PECULIARITIES AND EVOLUTION OF RUN ON SHORT DISTANCES (SPRINT)

Ph.D., associate professor V.A. Smbatyan, lector A. V. Qosakyan
SUMMARY

Key words. Technique of sprint, starting acceleration, peculiarities of technique, evolution of sprint, stage.

In this article the author tries to analyze and determine the influence of separate stages of the running techniques on the short distances (100m) and the final result of the sprinters. Running at short distances is conditionally divided into four stages, and the more perfect the sprinter possesses the techniques of each of the stages, the higher will be its final result.

ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԶԻԿԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Դոցենտ Թ.Շ. Սոֆյան, հ.գ.թ., դոցենտներ Ա.Գ. Սյրեփանյան, Վ.Ղ. Գեղամյան

Պրոֆ. Ա.Ա. Լալայանի անվ. սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Հոգեկանոնավորման հնարքներ, վարքի կառավարում, հոգեվիճակ, աշխատունակություն, սպորտային գործունեություն:

Արդիականություն: Ներկայիս բարձր նվաճումների սպորտում ավելի է կարևորվում մարզիկի հոգեվիճակների կանոնավորման դերը լավագույն արդյունքների ցուցադրման

գործում, հատկապես՝ նախամրցումային ժամանակահատվածում և բուն մրցումների ընթացքում:

Հոգեկան լարվածության կանոնավորման և ինքնականոնավորման պարզագույն մեթոդների տիրապետումը հնարավորություն կտա բարձրացնելու մարզիկի աշխատունակությունն ու գործունեության արդյունավետությունը:

Ժամանակակից մարզական գործընթացում, մարզիկների պատրաստության համակարգում հաջողությամբ կիրառվում են տարբեր մասնագետների կողմից մշակված հոգեկանոնավորման մեթոդներ ու միջոցներ, որոնք իրենց կիրառությունն են գտել տարբեր մարզաձևերում [4,5]:

Հոգեկանոնավորումը մարզական գործունեությունում ներկայացվում է՝ որպես սպորտի հոգեբանության մեջ կայացած գիտական ուղղություն:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել բարձր նվաճումների սպորտում առավել կիրառական նշանակություն ունեցող հոգեկանոնավորման մեթոդների դերը, նշանակությունն ու ազդեցությունը մարզիկի հոգեվիճակների կարգավորման գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, դիտումներ, հարցազրույց:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սպորտում մեծ տարածում են գտել մարզիկի հոգեվիճակի, նրա պատրաստականության տարբեր կողմերի, փոխհարաբերությունների հոգեկան կառավարման և կարգավորման մեթոդները, որոնք ընդօրինակված են կիրառական հոգեբանության բնագավառներից և, հատկապես՝ բժշկական հոգեբանությունից ու հոգեթերապիայից [Ի.Գ. Շուլց, Ա.Վ. Ալեքսեն, Վ.Ն. Սմոլենցովա, Դ.Վ. Ժուրավյով, Գ.Դ. Գորբունով և ուրիշներ]: Բնականաբար, այդ մեթոդները վերամշակվել,

հարմարեցվել և համապատասխանեցվել են մարզական գործունեության յուրահատկություններին: Գրականության մեջ առանձնացվում են հետևյալ հոգեկանոնավորման մեթոդները՝ **աուտոգեն և հոգեմկանային մարզումները, մենտալ /մտավոր/ և իդեոմոտոր /մտաշարժիչ/ մարզումները, հիպնոզը և մեդիտացիան** [1,3,6]: Նշված բոլոր մեթոդների ընդհանրությունը հիմնված է մտավոր ներշնչումների, երևակայության գործունեության և, ամենակարևորը՝ խոսքի ներազդեցության վրա: Վերը նշված մեթոդներից յուրաքանչյուրը, ունենալով ձևավորման պատմական ակունքներ և նախադրյալներ, փորձարարական հետազոտությունների ընթացքում ստացել է գիտական հիմնավորում: Ընդունելով այն փաստը, որ հոգեկանոնավորման մեթոդների մի մասը ուսումնասիրությունից հետո կարող է ինքնուրույն օգտագործվել մարզիչների և մարզիկների կողմից, անհրաժեշտ է նախազգուշացնել մասնագիտական խորհրդատվության և հոգեբանական գիտելիքների անհրաժեշտության մասին: Կարող ենք հանդիպել նաև մարզիկի հոգեվիճակի կանոնավորման և ինքնականոնավորման հնարքների բազմազանության այլ տարբերակների՝

ա/ ըստ Է. Ջեկոբսոնի՝ հատուկ վարժությունների համակարգ, որտեղ նպատակ է դրվում հասնել մկանային ռելաքսացիայի /թուլացման/, և այդպես կանխարգելել կամ հաղթահարել նյարդային լարվածությունը,

բ/ ըստ Ա. Ալեքսեևի և Վ. Սմոլենցևայի՝ նպատակաուղղված նախավարժանք, որը նպաստում է անբարենպաստ նախամեկնարկային վիճակի դրսևորումների հաղթահարմանը, հնարավոր է ընտրել ինչպես հանգստացնող, այնպես էլ ակտիվացնող վարժությունների համալիր,

գ/ համակարգող մարզումներ, որոնց ժամանակ մարզիկի գործունեությունը ընթանում է մրցակցային պայմաններ

րին համապատասխան. այս գործընթացը նպատակաուղղված է լրացնել մրցակցային փորձի պակասը և կարգավորել մրցումային գործընթացի թերությունները /Բ. Վյատկին/:

Մարզական գործունեության ընթացքում անհրաժեշտ խնդիր է վերահսկել սեփական հոգեկան վիճակների դրսևորումները: Հակառակ դեպքում, հոգեկան և ֆիզիկական մեծ բեռնվածությունները հանգեցնում են ավելորդ հոգեկան գերլարվածությունների, որոնք նվազեցնում են մարզումների արդյունավետությունը, հանգեցնում հուզական սպառման և մրցումների ընթացքում հասցնում պարտության [5]:

Սովորեցնելով և պատրաստելով մարզիկին՝ նպատակահարմար է, որպեսզի մասնագետը տա հանձնարարություններ ինքնուրույն մարզումների, մրցումների, սեփական հոգեվիճակի և վարքի կառավարման վերաբերյալ, ծանոթացնի հոգեբանության շրջանակներում հոգեկանոնավորման և հոգեհիգիենայի ձեռքբերումներին: Ըստ Դ.Վ. Ժուռավյովի՝ մարզումների ընթացքում մարզիչը մոդելավորում է այնպիսի հուզական վիճակներ, որոնք բնորոշ են մրցումներին, և ինքնականոնավորման հնարքներով դրանք հասցնի բարենպաստ մակարդակի[5]: Սպորտում հաճախ հավասար պայքարում հաղթում է նա, ով ունի «պինդ» նյարդեր, ով ավելի լավ է կարողանում կենտրոնանալ մրցակցային գործընթացին, արդյունավետ է օգտագործում սեփական ֆիզիկական պաշարները՝ բարենպաստ մակարդակի վրա պահելով հոգեկան և նյարդային էներգիան: Սպորտը անհատների մրցակցություն է, որտեղ որոշիչ գործոն է ինքնավերահսկման և ինքնակարգավորման կարողությունը [1,4,7]:

Սպորտում հոգեկանոնավորումն անհրաժեշտ է յուրահատուկ հոգեվիճակների ձևավորման համար, որոնք նպաստում են մարզիկի ֆիզիկական և տեխնիկական հնարավորությունների արդյունավետ իրականացմանը:

Մարզումների և մրցումների ընթացքում մարզիկը պետք է կարողանա վերահսկել սեփական հոգեվիճակը, արագ վերականգնել աշխատունակությունը ոչ միայն հատուկ դադարների, այլև կարճատև ընդմիջումների ժամանակ: Կարգավորելով նյարդահոգեկան ակտիվության մակարդակը՝ մարզիկը նպատակաուղղված խուսափում է ինչպես ավելորդ գրգռվածությունից, այնպես էլ նյարդային չափից ավելի լարվածության իջեցումից: Նախամեկնարկային անտարբերությունը, տենդը և ապատիան հոգեկան անպատրաստության հետևանք են՝ սեփական հույզերը, նյարդերը, զգացմունքները կառավարելու անկարողություն [2,3]: Մրցման ընթացքում բացասական հույզերը կարող են նվազեցնել գործունեության արդյունավետությունը՝ անբարենպաստ հոգեվիճակների և հուզական պոռթկումների նախադրյալներ առաջացնելով:

Սպորտում՝ որպես կանոն, հոգեկանոնավորման թիրախ են առողջ մարդիկ, բարձր որակավորում ունեցող մարզիկներ, ուժեղ անհատներ: Այդ պատճառով նրանց հետ աշխատելիս հարկավոր է հաշվի առնել նաև անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները՝ հավակնության աստիճանը, սեփական անձի նկատմամբ նշանակալիության բարձրացման ձգտումը: Այսպիսի մարզիկների հետ արդյունավետ աշխատանքի համար անհրաժեշտ է մոտեցման հատուկ մարտավարություն: Նրանց հետ համագործակցման հիմնական գաղափարը պետք է լինի այն համոզմունքը, որ հոգեկանոնավորումը միջոց է լավագույն որակների ամրապնդման, ինչպես նաև իրենց սպորտային աճին խանգարող բացասական հույզերի վերացմանը [2,4,5]:

Հոգեկանոնավորման հնարքների կիրառումը կարող են բերել դրական արդյունքների միայն այն դեպքում, եթե դրանք մարզումների ընթացքում կրեն կանոնավոր բնույթ:

Հոգեկանոնավորման հնարքների յուրացման պարապմունքները կիրառվում են մարզիկի առաջին իսկ մարզումների հետ համատեղ և շարունակվում են անընդհատ բարդանալ՝ նրա մարզական մակարդակի բարձրացմանը զուգահեռ:

Տեսական վերլուծության արդյունքները փաստում են, որ մրցակցային գործունեության ընթացքում հոգեկանոնավորումը հարկավոր է դիտարկել երկու տեսանկյունից, որպես՝

1. մարզիկի՝ սեփական մտքերը, զգացմունքները և վարքը կառավարելու ընդունակություն,

2. մարզիկի գործունեություն՝ աշխատունակության վերականգնման, ֆիզիկական և տեխնիկական հնարավորությունների արդյունավետ դրսևորման միջոց:

Եզրակացություն: Տարբեր հեղինակների կողմից ուսումնասիրված հետազոտությունների վերլուծությունները վկայում են, որ մարզիկների պատրաստության համակարգում՝ հոգեկանոնավորման մեթոդների կիրառման տեխնիկաներում առաջանում են նոր մոտեցումներ և սկզբունքներ: Արդյունքում հոգեկանոնավորման հնարքների և միջոցների ինքնուրույն կիրառումն էական արդյունք չի տալիս: Ուստի, մարզիկների մոտ անհրաժեշտ է զարգացնել համապատասխան հոգեկանոնավորման հմտություններ, որը հնարավորություն կտա հետագայում ինքնուրույն կիրառել: Դրա համար պահանջվում են հատուկ, երկարատև մարզումներ՝ որակավորված սպորտի հոգեբան մասնագետի ղեկավարությամբ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հ. Ա. Բաբայան, Ա. Գ. Ստեփանյան, Վ. Ղ. Գեղամյան, Թ.Շ. Սոֆյան, Հոգեբանության գիտահետազոտական մեթոդները սպորտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 236 էջ, 2016:
2. Թ.Շ. Սոֆյան, Հոգեկանոնավորման հիմունքները մարզիկի պատրաստության համակարգում, Երևան, 120 էջ, 2018:
3. Ա.Գ. Ստեփանյան, Հոգեկարգավորման հիմնախնդիրները սպորտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 162 էջ, 2012:
4. Г.Д. Горбунов, Психопедагогика спорта, М. Фис, с. 207, 1986.
5. В.Н. Смоленцева, Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2004N2/p41-45.htm>
6. Д.В. Журавлев, Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена, метод. пособием, с. 75-78, 2009.
7. Шульц И.Г., Аутогенная тренировка, пер. с нем. М.: Медицина, с. 11, 1985.

ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Доцент Т.Ш. Софян, К.Пс.Н.

доценты А.Г. Степанян, В. К. Гегамян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: методы психорегуляции, управление поведение, психическое состояние, работоспособность, спортивная деятельность, поведение.

Внедрения методов психорегуляции будут приносить положительные результаты только в том случае, если они будут регулярно проводиться в процессе тренировок.

Упражнения по овладению техникой психорегуляции, необходимо начинать сразу с первых дней спортивных тренировок. На начальном этапе овладения методами аутогенной тренировки необ-

ходимо сопровождение квалифицированного спортивного психолога.

APPLIED IMPORTANCE OF PSYCHOREGULATION IN THE PROCESS OF PREPARING A SPORTSMAN

Associate professor T.Sh. Sofyan,

Ph.D associate professors A.G. Stepanyan, V.Kh. Geghamyan

SUMMARY

Key words: sports activities, mental state, methods of psycho-regulation, behavior, working capacity.

The implementation of psycho-regulation methods will bring positive results only if they are regularly conducted during the training process.

It is necessary to begin the exercises on mastering the technique of psycho-regulation immediately from the first days of sports training. At the initial stage of mastering the methods of autogenic training, you must be accompanied by a qualified sports psychologist.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ И РЕАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ЧЕМПИОНОВ, ПРИЗЕРОВ И ФИНАЛИСТОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ КРОЛЬ НА
ДИСТАНЦИИ 200М. У ЖЕНЩИН,
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2016 Г.**

Доцент, к.п.н. В.С.Автандилян
Кафедра прикладных видов спорта

Ключевые слова. Олимпийские игры, прогнозирование, результат, призер, чемпион, финалист, динамика, плавец.

Спортивное прогнозирование это вид деятельности направленный на предугадывание результатов предстоящих спортивных событий.

Спортивное прогнозирование основано на математической статистике, оценках различных категорий рисков, применения методов кластерного и дисперсионного анализов и других видов математико-статистических методов исследования.

При оценке прогнозирования возможного результата предстоящего спортивного события также учитывается человеческий фактор во всех его проявлениях, и со стороны исследуемого объекта и со стороны прогнозиста.

Оценивая возможности использования различных методов прогнозирования и анализа снаиболеевероятным положительным результатом данной деятельности является точность в диапазоне с 65-80 % процентах вероятность достижения 100 % процентных результатов низкая.

Спортивное прогнозирование в индивидуальном виде спорта является прогнозированием результата или норматива спортсмена, не учитывая вероятностный коэффициент

победы или поражения. Зная спрогнозированный контрольный или соревновательный результат, можно делать выводы о том, как построить тренировочные циклы, для физиологической подводки к прогнозу, теоретически возможно и предугадать место спортсмена.

Существующие математические модели, для прогнозирования индивидуальных показателей спортсменов, редко используются в автоматизированных системах прогнозирования, а в случае индивидуального прогнозирования наиболее предпочтительны математические модели на основе методов многокритериального долгосрочного прогнозирования.

Необходимо отметить, что так же широкое применение имеет использование обобщенно-регрессионной нейронной сети, которая используется для прогнозирования спортивных результатов в индивидуальных видах спорта.

Прогноз нейронной сети строится на основе обучающей выборки, которая в свою очередь включает в себя контрольные нормативы и показатели спортсмена, показанные им ранее. В такой обучающей выборке можно использовать данные о спортсмене показанные за несколько микро или макроциклов до момента, предполагаемого прогнозом.

Актуальность. В последние десятилетия наиболее актуальны проблемы прогнозирования спортивных достижений и разработка методов получения прогнозных оценок. Этому уделяется все большее внимание, чему, без сомнения, способствует широкое внедрение в практику научно-исследовательской работы современных средств вычислительной техники и соответствующих прикладных программ, существенно ускоряющих обработку исследуемых данных.

Актуальность разработки проблемы прогнозирования на сегодняшнем этапе развития спорта обусловлена целым

рядом обстоятельств: значительным повышением высших спортивных достижений и вследствие этого возрастанием конкуренции на международной спортивной арене, повышением неопределенности исходов борьбы между основными соперниками, нацеленности тренировочной деятельности на достижение предполагаемых результатов.

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.жДьячков подчеркивает, что для прогнозирования в том или ином виде спортивной специализации необходимо выявить комплекс требований, предъявляемых к данному виду спорта.

Цель настоящего исследования сводится к определению динамики результатов сильнейших пловцов женщин, специализирующихся на дистанции 200м. 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 для оценки точности прогнозируемого результата.

Задачи. 1. Спрогнозировать результаты чемпионов, призеров и финалистов на олимпийских играх 2016 г. на дистанции 200м. в способе кроль на груди у женщин.

2. Сравнить прогнозируемые результаты с реальными в плавании на дистанции 200м. кролем на груди у женщин, на олимпийских игр 2016 г..

В работе использовались следующие **методы исследования**: 1. Анализ и обобщение литературных источников. 2. Изучение соревновательных протоколов трёх (2004. 2008. 2012 гг.) олимпийских игр. 3. Метод прогнозирования соревновательных результатов /Э.М.Черкасов. 1983, Н.Ж. Булгакова, Э.Г.Мартиросов 1982, И.И.Филипов 1984/. 4. Метод математической статистики.

По В.М.Зациорскому (1969) 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. Используемый метод 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. Прогноз 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 пловцов в последние 3 - 4 года и появлением большой группы одаренных молодых спортсменов, от которых можно ожидать высоких спортивных резуль-

татов. Тем не менее этот прогноз можно считать допустимым что доказывает только реальный результат олимпийских игр 2016 года.

Для проведенного нами исследования наиболее оптимальным вариантом прогнозирования является метод В.М. Зациорского (1969), 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 прогнозируемые результаты олимпийских игр 2016г.: чемпиона – $1.52.15 \pm 0.1$ сек.; призёров – $1.53.92 \pm 0.1$ сек.; финалистов – $1.55.47 \pm 0.1$ сек. Реальные результаты показанные на олимпийских играх 2016г равны у чемпионки $1.53.73$ сек., призёров $1.54.24$ сек., финалистов $1.55.12$ сек..

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

Выводы. 1. Прогнозные результаты равны у чемпиона – $1.52.15 \pm 0.1$ сек; у призёров – $1.53.92 \pm 0.5$ сек.; у финалистов – $1.55.47 \pm 0.1$ сек.

2. Реальные результаты олимпийских игр 2016 г. на дистанции 200м. у женщин равны у чемпионки – $1.53.73$ сек., у призёров – $1.54.24$ сек.; у финалистов – $1.55.12$ сек.

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

 **ЛИТЕРАТУРА**

1. В.М.Дьячков, Совершенствование технического мастерства спортсмена. М.,Фис,1972,стр.230
2. Э.М.Черкасов, Методы прогнозирования спортивных достижений в олимпийских видах спорта. ВНИИФК. Автореф. канд. дисс., 22с.,1983.
3. 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.
4. В.М.Зациорский, Кибернетика, математика, спорт. М., ФиС, 1969. 199 с.
5. И.И.Филипов, математические аспекты прогнозирования спортивных достижений. М, ВНИИФК. 1984,с.15-17

**2016Թ. XXXI օլիմպիական խաղերի ԿԻՆ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐԻ,
ՄՐՑԱՆԱԿԱԿԻՐՆԵՐԻ ԵՎ ԵԶՐԱՓԱԿԻՉ ՓՈՒԼԻ
ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԿԱՆԽԱՏԵՍՈՒՄԸ ԵՎ
ՃՇԳՐԻՏ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ 200Մ
ԿՐՈԼ ԿՐԾՔԻ ՎՐԱ ԼՈՂԱՏԱՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ
Մ.գ.թ., դոցենտ Վ.Ավթանդիլյան
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

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

2004, 2008, 2012թթ. Օլիմպիական խաղերի արդյունքների շարժը, հետազոտված չափանիշներով, եղել է բացարձակ դրական:

Համեմատելով կանխատեսված և իրական արդյունքները, հետազոտված ցուցանիշներով, 200մ կրոլ լողատարածությունում կանանց մոտ ստանում ենք գրեթե 100% ճշգրտություն, չեմպիոնների մոտ կանխատեսված արդյունքը՝ 1.52.15±0.1 վրկ., իրական արդյունքը՝ 1.53.73 վրկ., մրցանակակիրների մոտ՝ 1.53.92±0.1 վրկ. -1.54.24 վրկ., եզրափակիչ փուլի մասնակիցների մոտ՝ 1.55.47±0.1 վրկ.- 1.55.12 վրկ.:

WOMEN CHAMPIONS, PRIZE WINNERS AND FINAL-STAGE PARTICIPANTS RESULTS FORECAST AND THE ACTUAL RESULTS FOR 200 M CRAWL-STROKE AT THE XXXI OLYMPIC GAMES 2016
PhD of pedagogical sciences, associate professor V.Avtandilyan.

SUMMARY

Key words. forecast, result, Olympic games, final stage, prize-winner, champion, result dynamics.

According to research standards the dynamics of the results of Olympic games in 2004. 2008. 2012 had been proved absolutely positive.

The foreseen results in comparison with the actual ones due to research indicators for 200m crawl-stroke female swimming had shown up 100% per cent precision, champions foreseen result is $1.52.15 \pm 0.1$ seconds, the real result is 1.53.73 seconds, prize-winners accordingly- $1.53.92 \pm 0.1$ seconds, 1.54.24 seconds, finalists $1.55.47 \pm 0.1$ seconds, $1.55.12$ seconds.

**СТАБИЛОМЕТРИЯ И СТАБИЛОТРЕНИРОВКА В
МОДЕЛИРОВАНИИ И УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ
ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ**

*Д.М.Н., профессор Е.В. Быков, К.Б.Н., доцент О.В. Балберова,
К.Б.Н. А.В. Чипышев, Е.Г. Сидоркина*
**Уральский государственный университет физической культуры
Россия, Челябинск**

Ключевые слова: статокINETическая устойчивость, модельные характеристики, тренировочный процесс.

Актуальность. Существенное увеличение тренировочных нагрузок с целью повышения результативности выступлений спортсменов может оказывать отрицательное влияние на рост спортивного мастерства в связи с развитием переутомления и предпатологических состояний [2]. Нами ранее

показано, что при утомлении в первую очередь отмечается рассогласование механизмов регуляции, что проявляется в нарушении дифференцировки тонких движений и снижении скорости двигательных реакций [4], поскольку в иерархии органов и систем организма несомненна ведущая координирующая роль нервной системы, что необходимо учитывать при оценке функционального состояния организма спортсмена [3].

В последние годы значительно возрос интерес к использованию стабилотметрии для оценки функционального состояния спортсменов, формированию модельных характеристик статокINETической устойчивости для управления тренировочным процессом [5, 7, 8]. Еще одна возможность управления – это использование стабилотренировки [1, 6].

Цель работы: определение модельных характеристик статокINETической устойчивости и оценка эффективности стабилотренировки для управления тренировочным процессом спортсменов.

Организация и методы исследования. Стабилографическое исследование спортсменов проведено с помощью стабилоанализатора с биологически обратной связью «Мера ST-150» ООО «Мера-ТСП» (с открытыми и закрытыми глазами (проба Ромберга) и проба «Мишень») на базе лаборатории кафедры спортивной медицины и физической реабилитации УралГУФК. В исследовании приняли участие 24 спортсмена игровых видов спорта (волейбол).

Результаты исследования.

Анализируя показатели стабилотметрии в динамике (проба Ромберга), мы определили, что у 52,3% исследуемых данные значения находились в пределах нормы, что свидетельствует о балансе между зрительным и проприоцептив-

ным контролем в поддержании позы. У 28,5% обследуемых наблюдалось преобладание проприоцептивного анализатора и недостаточность зрительного и у 19% – доминирующая роль в поддержании основной стойки отводилась зрительному анализатору.

При проведении исследования в условиях ограничения визуального компонента во всех исследуемых группах наблюдалось увеличение колебаний центра давления, а также скорости перемещения центра давления: среднее значение площади статокинезиограммы увеличивалось в среднем на 35% (с 92,5 – 93,0 мм² до 130-134 мм²), а среднее значение скорости перемещения центра давления возросло на 32%. Данная реакция расценивается как норма со стороны системы контроля баланса тела на выключение зрительного анализатора. У 47,5% спортсменов была выявлена «ниже среднего» продуктивность внимания (среднее значение NR составило 51,3±3,8 %) и точность прицеливания (среднее значение NΣ составило 60,0±5,1 баллов), малоэффективная затратная стратегия (NE=53,83±5,04 %). Эти спортсмены затрачивали большое количество энергии на удержание равновесия, о чем судили по показателю энергоэффективности (NA, %). Энергоэффективность отражает меру энергозатрат испытуемого на перемещение центра давления в плоскости. По степени изменения энергозатрат на поддержание или изменение заданной позы, можно однозначно судить о динамике состояния испытуемого вследствие воздействия на него корректирующих факторов. Колебательный процесс изменения ЦД осуществляется по плавным дугам с минимальными затратами энергии, при патологии в поддержании позы задействуется физическая мускулатура, что характеризуется резкими изменениями направления движения ЦД и увеличением показателя.

По результатам исследования 42% спортсменов по нашей рекомендации прошли стабилотренинг. Упражнения на стабилотрической платформе представляют собой компьютерные игры с организацией биологической обратной связью по опорной реакции, что требует повышенного внимания и быстроты реагирования для удержания равновесия в заданной на экране монитора области. Упражнения представлены двумя вариантами: статические упражнения, направленные на удержание точки в центре экрана монитора и динамические упражнения, направленные на перенос центра тяжести тела спортсмена, путем изменения угла между голенью и стопой.

После стабилотренировок наблюдалось приближение показателя коэффициента Ромберга к средним значениям у всех обследуемых, продуктивность внимания повысилась на 42,3%, точность прицеливания (проба «Мишень») на 28,7%, т.е. обследуемые хорошо справились с тестовыми заданиями – показали высокий результат, с малым диапазоном отклонений и эффективной моделью поддержания равновесия (итоговые значения таковы: $(NR = 73,1 \pm 3,2 \%, N\Sigma = 77,2 \pm 3,1$ баллов, $NE = 74,2 \pm 4,9 \%)$).

В целом, изучение состояния статокинетической устойчивости демонстрирует положительную динамику функционального состояния спортсменов в ходе тренировочно-соревновательного процесса, применение дополнительных проб позволяет детализировать его изменения. Представленный методологический подход к оценке спортивной формы, создание базы индивидуальных и групповых показателей дает возможность для осуществления мониторинга учебно-тренировочного процесса, уточнения эффекта проводимых коррекционных и восстановительных мероприятий.

Представленный методологический подход к оценке спортивной формы, создание базы индивидуальных и групповых показателей дает возможность для осуществления мониторинга учебно-тренировочного процесса, уточнения эффекта проводимых коррекционных и восстановительных мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аслаев Т.С., [Стабилометрия как средство развития сенсомоторной координации девушек-боксеров 14-16 лет](#) / Т.С. Аслаев // [Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения](#). – 2015. – № 44. – С. 242-245.

2. Афанасьева И.А., Заболеваемость спортсменов на разных этапах тренировочного цикла и ее связь с биохимическими и гормональными маркерами перетренированности / И.А. Афанасьева, В.А. Таймазов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – Т. 11. – №81. – С. 12–18.

3. Балберова О.В., Сравнительный анализ показателей статокINETической устойчивости у спортсменов с разной спецификой тренировочного процесса / О.В. Балберова, Е.Г. Сидоркина, Р.Г. Перемазова // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г.Челябинск, 24-25 октября 2017): в 2т. / Под ред. д.м.н., проф. Е.В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – Т.1. – С. 23-27.

4. Быков Е.В., Динамика показателей стабилотрии в соревновательном периоде в оценке функционального состояния хоккеистов / Е.В. Быков, Н.Г. Зинурова, А.А. Плетнев, А.В. Чипышев // [Фундаментальные исследования](#). 2012. – №9-4. – С. 796-800.

5. Быков Е.В., Построение тренировочного процесса на основе совершенствования методов контроля функционального состояния и учета генетических факторов : Монография / Е.В. Быков,

О.И. Коломиец, Н.Г. Зинурова, А.В. Чипышев, Е.В. Леконцев . – Челябинск : Уральская академия, 2018. – 130 с.

6. Капилевич Л.В. [Физиологические основы совершенствования точности движения на основе стабиллографического тренинга с биологической обратной связью](#) / Л.В. Капилевич, Е.В. Кошельская, С.Г. Кривошеков // [Физиология человека](#). – 2015. – Т. 41. – № 4. – С. 73.

7. Литманович А.В., [Показатели статокINETической устойчивости квалифицированных студентов-самбистов при адаптации к тренировочным нагрузкам различной направленности](#) / А.В. Литманович, А.А. Мартин, А.Е. Мышкин, В.В. Дубинецкий // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). – 2017. – № 9 (151). – С. 165-170.

8. Сидоркина Е.Г., [Применение стабиллометрии в комплексной оценке функционального состояния юных футболистов](#) / Е.Г. Сидоркина, Е.В. Быков // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: Матер. XXV регион. Науч.-метод. конф. (Челябинск, 22 мая 2015 г.). – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2015. – С. 215-216.

**ՍՏԱԲԻԼՈՍԵՏՐԻԱՆ ԵՎ ՍՏԱԲԻԼՈՄԱՐՁՈՒՄՆԵՐԸ
ՄԱՐՁՈՒՄԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՄՈՂԵԼԱՎՈՐՄԱՆ**

ԵՎ ՎԵՐԱՀՍԿՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

ԲԳԴ, պրոֆեսոր Ե.Վ. Բիկով,

Կ.գ.թ., դոցենտ Օ.Վ. Բալբերովա,

Կ.գ.թ. Ա. Վ.Չիպիշև, Ե. Գ. Սիդորկինա

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր. ստատոկինետիկ դիմացկունություն, մոդելային բնութագրեր, մարզումային գործընթաց:

Հոդվածում ներկայացված են խաղային ձևերի մարզիկների մոդելային ստաբիլումետրական բնութագրերի ձևավորման հնարավորությունները և մարզական գործընթացի վերահսկումը՝ ստատոկինետիկ դիմացկունության մարզումների անցկացման հաշվին:

Այդուհետ բացահայտվել է կորրեկցիոն ունակությունների զգալի բարելավում (ուշադրության արդյունավետությունը բարձրացել է 42.3%-ով, դիպուկությունը՝ 28.7%-ով, քիչ շեղումներ և հավասարակշռության պահպանման արդյունավետ մոդել):

STABILOMETRY AND STABILO TRAINING IN MODELING AND MANAGING TRAINING PROCESS OF SPORTSMEN

Doctor of Medical Sciences, Professor E. V. Bykov,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor O. V. Balberova,

Candidate of Biological Sciences A. V. Chipyshev, E. G. Sidorkina

SUMMARY

Key words: statokinetic stability, model characteristics, training process.

The article resents possibilities of team sport athletes' model stabilometric characteristics formation and their training process management based on statokinetic stability training. After the above mentioned significant improvement in coordination abilities (attention productivity increased by 42.3%, aiming accuracy - by 28.7%, a small range of deviations and an effective model of maintaining balance) was revealed.

2-ՐԴ ՏԻՊ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏՈՎ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՄԵՐ ՓՈՐՁ

*Ասիստենտ Ն.Ն. Բաբայան
Կինեզիոլոգիայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Շաքարային դիաբետ, բուժական մերսում, բուժական ֆիզկուլտուրա:

Արդիականությունը: Շաքարային դիաբետի խնդիրը մինչ օրս առողջապահական համակարգում շարունակում է մնալ արդիական, քանզի այն ունի տարածման միտում, կյանքին սպառնացող բարդություններ և ուղեկցվում է կայուն հաշմանդամությամբ (Аметов А.С., 2015, Боросян Р.Г. 2000):

Լուսաբանվող թեմայի արդիականության հիմնավորումը.

1. Շաքարային դիաբետով հիվանդների հիվանդացությունը 2014-ին, ըստ գրականության տվյալների, աճել է (1980թ. այն կազմեց 108 մլն. մարդ, իսկ 2014-ին՝ 422 մլն. մարդ, կամ 4.7% և 8.5% համապատասխանաբար):

2. Հատկանշական է, որ դիաբետով հիվանդ մարդկանց մակարդակը բարձր է միջին և ցածր եկամտով երկրների համար, ինչը վկայում են հայրենական և արտասահմանյան հեղինակների բազմաթիվ ուսումնասիրությունները:

3. Մահացությունը այս հիվանդության պատճառով շարունակում է դեռևս մնալ բարձր ամբողջ աշխահում:

4. Եվ, վերջապես, առողջ ապրելակերպը, այլ կերպ ասած՝ ռացիոնալ սննդակարգը, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը և այլն նպաստում են այս հիվանդության և նրա բարդությունների զարգացման ռիսկի նվազմանը:

Ելնելով վերոնշվածից՝ կուզենայինք շեշտել, որ մեր աշխատանքում հաշվի ենք առել թվարկած բոլոր հանգամանքները:

Համաշխարային փորձը ցույց է տալիս (Sarwar N, Gao P et all, 2010), որ շաքարային դիաբետի դեպքում առավելագույն 30 րոպե կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը կարող է նվազեցնել նրա բարդությունների զարգացումը և բարելավել կյանքի որակը:

«ԱԿ-ի (Համաշխարհային առողջապահության կազմակերպություն) գլոբալ զեկույց» - ում (2011թ.), որը նվիրված էր շաքարային դիաբետի և նրա բարդությունների կանխարգելմանը, ներառվեց միջոցառումների ամբողջական ցանկ, որոնց մեջ զգալի տեղ են գրավում ֆիզիկական ակտիվությունը և ռեաբիլիտացիայի այլ ձևերը:

Այլ կերպ ասած՝ կարելի է գալ այն եզրահանգմանը, որ շաքարային դիաբետի լիարժեք կոմպենսացիան և նրա հետ կապված բարդությունների կանխարգելումը կապված է ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայի ձևերի ակտիվ կիրառման հետ:

Նպատակը: Մեր աշխատանքի հիմնական նպատակն է ապացուցել բուժական մարմնամարզության և մերսման համակցման արդյունավետությունը շաքարային դիաբետի դեպքում:

Խնդիրներ: Ուսումնասիրել կինեզիոթերապիայի արդյունավետությունը 2-րդ տիպ շաքարային դիաբետի համալիր բուժման համակարգում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ բուժական մարմնամարզությունը և մերսումը:

Արդյունքների վերլուծություն: Աշխատանքում մենք հիմնվել ենք այն ցուցումների վրա, որոնք խորհուրդ են տրվում ապացուցողական բժշկության կողմից շաքարախտի

բուժման համար՝ դեղորայքային թերապիա, կինեզիոթերապիա, մանուալ թերապիա, ֆիզիոթերապիա:

Հետազոտումից առաջ կազմվեց հիվանդի հետազոտման պլան և բուժական միջոցառումների համալիր, դրանք են՝ դեղորայքային բուժումը և կինեզիոթերապիան, վերջինս ներառում է բուժական մարմնամարզությունը և մերսումը:

Հավելյալ, բուժման պլանի մեջ ներառվել էին հանքային տարերի օգտագործումը, որոնք կլավացնեն գլուկոզայի յուրացումը բջիջներով, հետևաբար կբարելավվի ածխաջրային նյութափոխանակությունը՝ նպաստելով հիվանդության լիարժեք շտկմանը (քրոմ, ցնիկ, վիտամիններ), ինչպես ցույց տվեց տարիների փորձը (Куничев Л.А.,1982 г.):

Հայտնի է, որ բուժման համալիր մոտեցումը առավելապես արդյունավետ է շաքարային դիաբետի լիարժեք շտկման համար:

Շաքարային դիաբետով հիվանդ Հ.Գ-ն., ներզատաբանի և նյարդաբանի զննումից հետո դիմել է մեզ հետևյալ գանգատներով՝ բերանի չորություն, գիշերամիզություն, բարձր ախորժակ, պարանոցային հատվածում անոթային սպազմ և ցավեր, զարկերակային արյան ճնշման բարձրացում, վերին և ստորին վերջույթներում մկանային ցավ, թմրածություն և անշարժունակություն, նաև վերին վերջույթների կոնտրակտուրա: Հիվանդը գանգատվում էր նաև անքնությունից, շարժումների սահմանափակումից, մեջքի և գլխի ցավերից, հատկապես ցավերը ուժեղանում էին առավոտյան անկողնուց վերկանալու ժամանակ: Օբյեկտիվ զննումը ցույց տվեց ճարպակալման առկայությունը IV^o (ՄՁՑ= 37,7): Հիվանդը անամնեզում նշում է, որ մոտ 10-ը տարի ունի շաքարային դիաբետ, գլիկեմիան անոթի 10մմ/լ, գլիկոլիզացված հեմոգլոբինը կազմում էր 8,6%: Ստանում է շաքարն իջեցնող դեղահաբեր:

Հիվանդին, ռացիոնալ սննդակարգի հետ մեկտեղ, նշանակվել էր բուժական մարմնամարզությունը և մերսումը: Կուրսը տևեց 15 օր, որից հետո 1 ամիս ընդմիջում:

Մերսման խնդիրն էր՝ ազդել պառավերտեբրալ զոնաների վրա պարանոցային C2-C7 և վերին կրծքային TH1-TH5 սեգմենտների հատվածում, նաև մեջքի, վերին և ստորին վերջույթների հատվածում: Մերսման ժամանակ շեշտը դրվել էր շիման հնարքի վրա, որն ունի հանգստացնող և ցավազրկող ազդեցություն օրգանիզմի վրա, ինչպես նաև տրորման, որն ունի մկանային տոնուսը բարձրացնող, արթնացնող, գրգռող և տաքացնող ազդեցություն օրգանիզմի վրա: Կուրսի 10-րդ օրը ավելացվել էր նաև ճմլում հնարքը, որը ցուցաբերում է հանգստացնող, թուլացնող, ներծծող, մկանային կուտակումները ցրող ազդեցություն և հարվածային հնարքներ, որոնք ունեն արթնացնող, տոնիզացնող ազդեցություն օրգանիզմի վրա (Պողոսյան Մ.Մ., Բուժական մերսում, 1982 թ.):

Մերսումը շաքարային դիաբետի ժամանակ համարվում է լրացուցիչ բուժման մեթոդ, որը զգալի լավացնում է հիվանդության կանխատեսումը: Մերսման և բուժական մարմնամարզության ընդհանուր տևողությունը կազմեց 30-35 րոպե՝ ըստ ընդունված մեթոդիկայի (Дубровский Б.И., 2000 г.):

Բուժական մարմնամարզության վարժությունները կատարվել են կանոնավոր՝ աստիճանաբար ավելացնելով բեռնվածության ինտենսիվությունը:

Վարժությունների ընտրությունը անհատական էր՝ կախված հիվանդի ինքնազգացումից և հիվանդի օբյեկտիվ վիճակից՝ բարձր ՋՃ և վերջույթների կոնտրակտուրայից (մկանային սահմանափակում):

Վարժությունները կատարվել են՝ ելադիրքը կանգնած, նստած և պառկած: Բուժական մարմնամարզության պարապունքները կատարվել են միջին և փոքր ինտենսիվության վարժություններով: Վարժությունների կատարման տեմպը՝ դանդաղ, ծավալը՝ արտահայտված, բայց ոչ առավելագույն: Կատարվել են փոքր և միջին մկանախմբերի համար վարժություններ՝ անպայման համակցված շնչառական վարժությունների հետ: Կարևոր պայմաններից էր, որպեսզի պարապունքները չհոգնեցնեին հիվանդին, ժամանակ առ ժամանակ կիրառվում էր թուլացնող վարժություններ: Տևողությունը կազմեց 20-30 րոպե:

Կինեզիոթերապիայի բուժումը սկսվում էր մերսումից, որից հետո կատարվում էր բուժական մարմնամարզություն՝ սկզբնական շրջանում պասիվ վարժությունների տեսքով:

Բուժման 8-րդ օրվանից հիվանդի մոտ նկատվեց որոշակի դրական դինամիկա՝ գլխացավերը նվազել էին և դիտվում էր զարկերակային ճնշման կարգավորման միտում: Բուժական մամնամարզությունը նաև կատարվում էր ակտիվ վարժություններով: Առաջին կուրսի ավարտին հիվանդի մոտ բարելավվեց ինքնազգացողությունը:

Հաջորդ կուրսը կրկնվեց 1,5 ամիս անց: Բուժական մարմնամարզությունը և մերսումը կատարվեց նույն տեխնիկայով: Կուրսը տևեց 15 օր: Երկրորդ կուրսի ավարտին հիվանդը նշեց, որ վերին և ստորին վերջույթների թմրածությունը զգալի թեթևացել է, շարժումներն ավելի ակտիվ են դարձել, լավացել էր ինքնասպասարկումը: Կրճատվել էր ընդունվող հաբերի չափաբաժինները:

Հիվանդին խորհուրդ է տրվել կատարել չափավոր քայլք, թեթև ֆիզիկական աշխատանքը և լողալ:

Ելնելով վերը նշվածից՝ կարող ենք ասել, որ բուժական մարմնամարզությունը և մերսման համակցությունը նպաս-

տում են գլիկեմիկ հսկողության լավացմանը, հիվանդության հիմնական դրսևորումների մեղմացմանը, քաշի կարգավորմանը, ստացվող դեղամիջոցների չափաբաժինների հավաստի նվազմանը, կյանքի որակի և աշխատունակության և կանխարգելում է հնարավոր հաշմանդամության առաջացումը: Նաև նշեմ, որ ֆիզիկական վարժությունները դրական ազդեցությունն են թողնում օրգանիզմի այլ համակարգերի վրա, այս կամ այն չափով խանգարված շաքարային դիաբետի ժամանակ՝ սրտանոթային և նյարդային համակարգերը, աղետամոքսային տրակտը նաև ոսկրամկանային համակարգը:

Եզրակացություն.

- Հիվանդի մոտ բարելավվել է մկանային տոնուսը՝ նվազել է հիպերտոնուսը:
- Դիտվել է նյութափոխանակության կարգավորում՝ քաշի կարգավորման միտում, գլիկեմիկ հսկողության լավացում:
- Նկատվել է աշխատունակության բարձրացում և կյանքի որակի լավացում, որն արտահայտվել է ինքնասպասարկման բարձրացմամբ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ.Մ.Պողոսյան, Բուժական մեքսում, Երևան, 1982:
2. Պ.Ս. Վարդապետյան, Էնդոկրինոլոգիա, Երևան, 1988:
3. Аметов А. С., Сахарный диабет 2 типа. Проблемы и решения, 3-е изд., Москва ГЭОТАР-Медиа, 2015г. 278 стр.
4. Бирюков, А.А., Классический массаж: учебник для студентов выс. учеб. заведений / А.А. Бирюков. –М.: Академия, 2004. – 368 с.
5. Бороян.Р. Г., Эндокринология, М.,Медицинское информационное агентство 2000 г, 422 стр.

6. Дубровский Б.И., Движение для здоровья –М.: Знание, 2000
7. Дубровский В.И., Массаж. Учебник для вузов, Москва, 2004 г. 490стр
8. Куничев Л.А., Лечебный массаж. Практическое руководство,- Киев; 1981,-328 стр
9. Sarwar N, Gao P, Seshasai SR, Gobin R, Kaptoge S, Di Angelantonio et al. Lancet.2010; 2013;1:e339-e349

НАШ ОПЫТ В ОБЛАСТИ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА

Ассистент Н.Н. Бабаян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: сахарный диабет, лечебный массаж, лечебная физкультура.

Проблема сахарного диабета остается актуальной в системе здравоохранения, так как имеет тенденцию к распространению, а так же развитию угрожающих жизни осложнений и развитию инвалидности.

Нами была применена лечебная физкультура в комплексе с лечебным массажем. Доказана эффективность кинезиотерапии при сахарном диабете 2 типа. Лечение кинезиотерапии начиналось с лечебного массажа, после чего выполнялась лечебная физкультура в виде пассивных упражнений.

После кинезиотерапии у пациента улучшился мышечный тонус и обмен веществ. Улучшилась регуляция обмена веществ, наблюдалась прибавка в весе, усиление гликемического контроля. Повысилась работоспособность и качество жизни.

OUR EXPERIENCE IN HEALTH IMPROVEMENT OF PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS 2-ND TYPE

Assistant N.N. Babayan

SUMMARY

Key words. Diabetes mellitus, therapeutic massage and physiotherapy.

The problem of diabetes mellitus still remains relevant in the healthcare system, as it has a tendency to spread, life-threatening complications accompanied by sustained disability. We have applied therapeutic physical culture together with therapeutic massage. It was proved the efficiency of kinesiotherapy in case of 2-nd type diabetes.

The treatment of kinesiotherapy began with therapeutic massage, after which it was performed therapeutic physical culture in the form of passive exercises. After kinesiotherapy muscle tonus and metabolism, metabolic regulation, weight gain regulation, glycemic control of patients had been improved. Working capacity was increased and quality of life was improved. That has been expressed by self-improvement.

**16-20 Տ. ՆՈՒՅՆ ԿԱԶՄԱԶԱՓԱԿԱՆ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԻ
ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՈՏՆԱԹԱԹԵՐԻ
ՄՈՐՖՈՄԵՏՐԻԿ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ
ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԱՎԵԼՈՐԴ ՔԱՇԻ ԱՌԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ**

*Դասախոս Ն.Ն.Խաչատրյան
Կինեզիոլոգիայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Կազմաչափական կառուցվածք, մարմնի զանգված, ավելորդ քաշ, ոտնաթաթի կառուցվածք, մորֆոմետրիկ փոփոխություններ, ողնաշարի շեղումներ:

Արդիականություն: Ոտնաթաթերի պաթոլոգիան բժշկական օգնության դիմելու ամենատարածված պատճառ-

ներից մեկն է, քանի որ անգամ նրանց չնչին կառուցվածքային փոփոխությունները բերում են մկանների, ոսկրերի և հորդերի համագործակցված գործունեություն իրականացնող շարժողական ապարատի բարդ, կինեմատիկ շղթայի խախտմանը: Դեֆորմացիաները և ֆունկցիոնալ անկարողությունը հենաշարժողական համակարգի դիսֆունկցիոնալ վնասվածքների պատճառ են (ծնկների, ողնաշարի և այլ): Բացի այդ, ոտնաթաթերի մեխանոեցեպտորներից եկող սենսոր ինֆորմացիայի խեղաթյուրումը բերում է մկանների դիստոնիայի, ախտածին շարժողական կարծրատիպերի ձևավորմանը և հետագայում վեր գտնվող հենաշարժողական համակարգի հատվածների գերձանրաբեռնված գեներգի ցավային ախտանիշների առաջացմանը: Այդ պլաստիկ ռեակցիայի մորֆոֆունկցիոնալ ախտորոշումը և շտկումը կարևոր մաս է հենաշարժողական համակարգի բազմաթիվ հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման գործընթացում:

Կանացի օրգանիզմի մոտորիկան ոչ միայն քանակապես, այլ և որակապես տարբերվում է տղամարդու օրգանիզմից այն առումով, որ կանացի օրգանիզմի հիմնական կենսաբանական ֆունկցիան՝ ծննդաբերականն է: Կնոջ օրգանիզմն ունի նաև կենսաբանական արմատական առանձնահատկություն՝ մենստրուալ ֆունկցիայի բարդ նեյրոհումորալ կարգավորման առկայություն, որի շրջափուլայնությունը զգալի ազդեցություն է թողնում ինչպես ամբողջ օրգանիզմի վրա, այնպես էլ նրա առանձին օրգանների և համակարգերի վրա:

Կնոջ և տղամարդու միջև ավելի շատ տարբերություններ կան, քան նմանություններ: Կնոջ կմախքը՝ որպես կանոն ավելի փոքր է, քան տղամարդունը՝ միջինում 7%-ով կարճ է և 8%-ով նեղ: Կան նաև տարբերություններ կմախքի

առանձին մասերի համամասնություններում: Այսպես, օրինակ՝ կանանց մոտ ավելի կարճ են իրանը և ոտքերը:

Բացի այդ կանանց մոտ ծանրության կենտրոնը ավելի ցածր է տեղակայված, քան տղամարդկանց, ինչի պատճառով նրանց ավելի հեշտ է հավասարակշռություն պահել, քան տղամարդկանց: Այնպիսի մարզածներում, ինչպիսին են՝ ալպինիզմը, սպորտային պարերերը, մարմնամարզությունը, ավելի ցածր ծանրության կենտրոնը, ճկունությունը, ավելի կարճ վերջույթները, ուժի և մարմնի զանգվածի հարաբերությունը, կանանց որոշակի առավելություն են տալիս: Մկանային ուժի չափումները ցույց են տալիս, որ կանայք միջինում 30-50%-ով ավելի թույլ են տղամարդկանցից: Այդ տարբերությունը արտահայտվում է հիմնականում մարմնի վերին մասում, որը տղամարդկանց մոտ ուժեղ է մոտավորապես 40%-ով: Կանանց մկանային զանգվածը սովորաբար ավելի փոքր է, իսկ ճարպի պարունակությունն օրգանիզմում ավելի բարձր: Միջինում կանացի օրգանիզմը պարունակում է 20-24% ճարպային բաղադրիչ: Տղամարդկանց մոտ մկանային համակարգը ավելի զարգացած է տեստեստերոն սեռական հորմոնի հաշվին: Այդ հորմոնի առկայությունը ուժային բեռնվածության ազդեցությունից մկանային ծավալի աճ է ապահովում: Քանի որ կանացի օրգանիզմում տեստեստերոնի պարունակությունը ավելի փոքր է, քան տղամարդկանց մոտ, ապա մկանների ծավալի մեծացումն էլ ավելի բարդ խնդիր է կանաց համար: Գրականության տվյալներով տղամարդկանց մկանային զանգվածը միջինում 20 կգ գերազանցում է կանանց մկանային զանգվածին [Кучкин С. Н.]:

Տեստեստերոնի պարունակության կայուն մակարդակը օրգանիզմում թույլ է տալիս տղամարդկանց ճարպային բջիջներին մնալ բավականին փոքր՝ ճարպեր ճեղքող ֆերմենտների գերիշխանությամբ ճարպաստեղծ ֆերմենտների հան-

դեպ: Համեմատելով կանանց և տղամարդկանց նստատեղի շրջանում տեղակայված ճարպային բջիջները՝ գիտնականները պարզել են, որ կանացի ճարպային բջիջները հինգ անգամ ավելի մեծ են, քան տղամարդկանց բջիջները, կանացի ճարպային բջիջը երկու անգամ ավելի ճարպաստեղծ ֆերմենտներ է պարունակում և երկու անգամ քիչ ճարպեր ճեղքող ֆերմենտներ:

Հորմոնների ազդեցությունը բերում է նրան, որ կնոջ կյանքի տարբեր ժամանակաշրջաններում ճարպը տեղակայվում է մարմնի տարբեր մասերում: Այնուամենայնիվ, շատ հեղինակներ նշում են, որ կանացի մարմնի խնդրահարույց հատվածներ կարելի են անվանել՝ գոտկատեղը, որովայնը, հետույքը, ազդրերը և կուրծքը: Մինչդեռ համարվում է, որ կանայք ավելի հեշտ են ազատվում գոտկատեղում տեղակայված ճարպից, քան տղամարդիկ, իսկ ինչ վերաբերվում է ազդրերին, ապա այստեղ հակառակ պատկերն է: Կանացի ազդրերը հղի կանանց համար յուրօրինակ էներգիայի պաշարի աղբյուր են: Ազդրերի վերին հատվածում և նստատեղում կուտակված ճարպը կենսաբանները անվանում են *էսենցիալ ճարպ*: Օրգանիզմը չի օգտագործում մարմնի ստորին հատվածում կուտակված ճարպի պաշարներն այնքան ժամանակ, քանի դեռ ոչնչացված չէ ստորին հատվածի ճարպը, այդ պատճառով բավականին ժամանակ է անհրաժեշտ ստորին հատվածի ճարպի այրման համար: Այնուամենայնիվ, հատուկ ընտրված վարժությունները թույլ են տալիս դրական արդյունքների հասնել: Կանայք ավելի հակված են մարմնի զանգվածի տատանմանը, հատկապես վաղ մենուպաուզայի կամ սակավաշարժ ապրելակերպի ժամանակ: Այսպիսով՝ օրգանիզմում ճարպի բարձր պարունակությունը՝ կանացի ֆիզիոլոգիայի նորմալ դրսևորումն է [Ладынина И.]:

Չնայած բացարձակ մկանային ուժի ցածր արժեքներին՝ կանանց հարաբերական ուժը, շնորհիվ ցածր հասակի և փոքր քաշի, համարյա հասնում է տղամարդկանց ցուցանիշներին, իսկ ազդրի մկանների ուժը անգամ գերազանցում է: Աղջիկների և տղաների սեռական հասունության շրջանում (մինչև 12-14տ.) առավելագույն կամայական մկանային ուժը միջինում նույնն է:

Կանանց ընդհանուր մկանային ուժը մոտավորապես մոտ է տղամարդկանց ցուցանիշներին: Կանայք համեմատաբար թույլ ձեռքերի և իրանի մկաններ ունեն: Կանանց մարմնի կառուցվածքի առանձնահատկությունները պայմանավորված են զանգվածի կենտրոնի ավելի ցածր ընդհանուր դիրքով [Коз Я. М.]:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել ոտնաթաթերի ձևի և չափերի անատոմիական անհատական, համակցված փոփոխությունների և ստորին վերջույթների ձևի և կազմաչափական տիպերի փոխկապակցության օրինաչափությունները՝ նույն կազմաչափական կառուցվածքով 16-20 տ. հայ էթնիկ խմբի աղջիկների մոտ:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Պարզել 16-20 տ. հայ էթնիկ խմբի աղջիկների մարմնի նմանատիպ կազմաչափական կառուցվածքի առկայությունը:

2. Բացահայտել ոտնաթաթերի անհատական մորֆոմետրիկ փոփոխությունները:

3. Ուսումնասիրել ստորին վերջույթների մորֆոմետրիկ ցուցանիշների անհատական փոփոխությունները:

4. Հայտնաբերել ավելորդ քաշի առկայության հետևանքով ոտնաթաթերի անհատական մորֆոմետրիկ փոփոխությունների և ստորին վերջույթների մորֆոմետրիկ ցուցանիշների փոփոխությունների կապը:

Հետազոտության մեթոդներն ու միջոցները: Հետազոտությանը ընդգրկվել են նախապես ընտրված նույն կազմաչափական կառուցվածքով հայ էթնիկ խմբի 16-20 տ., մարմնի ավելորդ քաշով՝ 30 աղջիկներ: Տարիքային խումբն ընտրվել է 1965 թ. տարիքային մորֆոլոգիայի, ֆիզիոլոգիայի և կենսաքիմիայի ընդունված խնդիրների վերաբերյալ VII միջազգային սիմպոզիումում ընդունված տարիքային պարբերացումներին համապատասխան:

Կազմաչափական կառուցվածքի տեսակներն ընտրվել են մարմնի և ստորին վերջույթների անտրոպոմետրիկ չափումների միջոցով՝ համապատասխան Մ.Վ.Չերնորուցկու (1938թ.) դասակարգմանը: Համաձայն այդ դասակարգման տարբերում են 3 հիմնական տիպ՝ էկտոմորֆ, մեզոմորֆ, էնդոմորֆ: Սակայն այդ տիպերը մաքուր գրեթե չեն հանդիպում, ուստի ընդունված է դրանց բաժանումը 6 մասի, որոնք պայմանականորեն անվանվել են լատինական տառերով՝ A, H, I, O, T, X: Համապատասխանաբար՝ A տիպի կառուցվածք, H տիպի կառուցվածք, I տիպի կառուցվածք, O տիպի կառուցվածք, T տիպի կառուցվածք, X տիպի կառուցվածք:

Ավելորդ քաշի առկայությունը որոշվել է **Բրոկ-Բրգուշի ինդեքսով՝**

Նորմալ քաշ=Հասակը(սմ)-100, եթե հասակը 155 մինչև 164,

Նորմալ քաշ=Հասակը(սմ)-105, եթե հասակը 165 մինչև 174,

Նորմալ քաշ=Հասակը(սմ)-110, եթե հասակը 175 և ավելի,

Կատարյալ քաշ=Նորմալ քաշ-10%,

Ավելորդ քաշ= Նորմալ քաշ +10%:

Ուտնաթաթերի մորֆոմետրիան իրականացվել է պլանտոգրամմայի միջոցով: Անտրոպոմետրիկ չափումների միջո-

ցով որոշվել են հետևյալ ցուցանիշները՝ 1.նոտնաթաթի երկարությունը, 2.նոտնաթաթի շեղ լայնքը, ուղղաձիգ կամարի բարձրությունը, 3.նոտնաթաթի ձևը՝ եգիպտական, հունական, ուղղանկյուն, 4.Ֆիկի անկյուն, 5.շոպարովյան հոդի անկյուն, 6.կրունկոսկրի դիրքային անկյուն, 7.կոճի անկյուն, 8.կրունկոսկրի անկյունը (**Коннова О.В.**):

Հետազոտության արդյունքում պարզվեց, որ.

1. Հայ էթնիկ խմբի 16-20 տ. աղջիկների մոտ գերիշխում են՝ А,Н,О,Х կազմաչափական կառուցվածքի տիպերը, որոնք էլ և ընդգրկվեցին հետազոտությանը: Հետազոտված աղջիկների բոլորի մոտ առկա է ավելորդ քաշ: Ճարպի կուտակումը յուրաքանչյուր երիտասարդ աղջկա մոտ համապատասխանում է կազմաչափական կառուցվածքին:

2. Բոլոր չորս կազմաչափական կառուցվածքով տիպերի մոտ առկա է այդ տիպին բնորոշ նոտնաթաթերի անհատական մորֆոմետրիկ փոփոխություններ դեֆորմացիաների տեսքով:

3. Բոլոր չորս կազմաչափական կառուցվածքով տիպերի մոտ առկա է այդ տիպին բնորոշ ստորին վերջույթների մորֆոմետրիկ ցուցանիշների անհատական փոփոխությունները:

4. Ավելորդ քաշի առկայության հետևանքով բոլոր չորս կազմաչափական կառուցվածքով տիպերի մոտ այդ տիպին բնորոշ առկա է նոտնաթաթերի անհատական մորֆոմետրիկ փոփոխությունների և ստորին վերջույթների մորֆոմետրիկ ցուցանիշների փոփոխությունների անմիջական կապ:

5. Ավելորդ քաշի առկայության հետևանքով բոլոր չորս կազմաչափական կառուցվածքով տիպերի մոտ այդ տիպին բնորոշ, նոտնաթաթերի անհատական մորֆոմետրիկ փոփոխությունների և ստորին վերջույթների մորֆոմետրիկ ցուցանիշների փոփոխությունների անմիջական կապի շնորհիվ առկա է ողնաշարի անհատական շեղումներ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. **Коннова О.В.**, Частота встречаемости форм стоп при различных формах нижних конечностей /Коннова О.В., Николенко В.Н.// Современные проблемы науки и образования.-2009.-№6.-С.12.
2. **Коц Я. М.**, Физиологические особенности мышечной деятельности женщин-спортсменок: учеб. пособие для преподавателей и аспирантов / Я. М. Коц. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 35 с.
3. **Кучкин С. Н.**, Методы исследования в возрастной физиологии физических упражнений и спорта; ВГАФК. – Волгоград, 1998. – 87 с.
4. **Кучкин С. Н.**, Физиология физических упражнений: учеб. пособие; ВГАФК. Волгоград, 1998. – 105 с.
5. **Ладынина И.**, Проблемные зоны женской фигуры – СПб.: Питер, 2001. – 177 с. ISBN 5-272-00212-1.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТОП У 16-20-ЛЕТНИХ ДЕВУШЕК С ЛИШНИМ ВЕСОМ ОДНОГО СОМАТИЧЕСКОГО ТИПА

Преподаватель Н.А. Хачатрян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: соматическое строение, масса тела, лишний вес, строение стопы, морфометрия стоп, деформация стоп и ног, искривления позвоночника.

Перед нами стояла задача выявить наиболее распространенные соматотипы девушек 16-20 лет армянской этнической группы, а в сочетании с лишним весом выявить корреляционную связь между нарушениями морфометрии стоп и нижних конечностей.

Использовалась классификация М.В.Черноруцкого, по которой выделяют шесть условных типов А,Н,І,О,Т,Х. В исследовании задействованы 30 девушек армянской этнической группы с характерными А,Н,О,Х соматотипами.

Была выявлена коррелятивная связь между соматотипом, усугубленным лишним весом и морфометрическим изменением стоп и нижних конечностей, искривлением позвоночника.

**STUDY OF CHANGES IN MORPHOMETRIC INDICATORS OF FEET
AMONG 16–20 YEARS OLD GIRLS WITH EXCESS WEIGHT
OF ONE SOMATIC TYPE**

Lecturer N.Khachatryan

SUMMARY

Key words: somatic structure, body weight, excess weight, foot structure, foot morpho-metry, somato-type, foot and leg deformity, curvature of the spine.

Our task was to identify the most common somatotypes of 16–20-year-old girls of the Armenian ethnic group, as well as to reveal a correlation between violations of the morphometry of feet and lower limbs in combination with obesity.

The classification of M.V. Chernorutski was used, for which there are six conventional types: A,H,I,O,T,X. 30 girls of Armenian ethnic groups were involved in the study with characteristic A, H, O, X somatotypes.

A correlative relationship was identified between the somatotype, aggravated by excess weight and morphometric change of the feet and lower extremities and spinal curvature.

**ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ «BODY&MIND»
ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ
ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ՊՈՒԼՍՕՔՍԻՄԵՏՐԻԿ
ՎԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՈՎ**

*Ասիսպենյո Ա.Ե. Մուրադյան
Կինեզիոլոգիայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Մարզումներ, հղիության շրջան, արյան մեջ թթվածնի հագեցվածության ցուցանիշ:

Արդիականությունը: Հղի կանանց շրջանում ֆիզիկական վարժությունների կիրառման ժամանակակից պատկերացումը ծննդաբերությանը նախապատրաստող ֆիզիոհոգեկանխարգելիչ միջոցառումների, պտղի սխալ դիրքերի շտկման համար նախատեսված նախածննդաբերական վարժությունների, ծննդաբերության ժամանակ և հետծննդյան շրջանում (այդ թվում նաև կեսարյան հատումից հետո) մարմնամարզության կիրառման հիմքն է /1/:

Մանկաբարձության պրակտիկայում անվիճելի է այն փաստը, որ հիպոդինամիան կործանարար ազդեցություն է թողնում հղիության, ծննդաբերության ընթացքի և հետծննդյան շրջանի վրա: Դրա արդյունքը կարող է լինել հղիության վտանգումը և հղիության առաջին շրջանի տոքսիկոզը, հղիության ընթացքի երկարացումը, ինչպես նաև՝ օրական արտադրվող կաթի քանակի նվազումը:

Նշված վտանգներից խուսափելու համար կանխարգելիչ մեթոդներից է ֆիզիկական վարժությունների հատուկ համալիրների կիրառումը՝ բեղմնավորման շրջանից սկսած մինչև հետծննդաբերական շրջանը, սակայն դրանք սկսելուց առաջ անհրաժեշտ է մանկաբարձ-գինեկոլոգի խորհրդատվությունը:

Ֆիզիկական աշխատունակությունը հարմարվողականության համակարգի կարևոր բաղադրիչներից է, որը թույլ է տալիս մարդու օրգանիզմին ադեկվատ արձագանքել արտաքին միջավայրի փոփոխվող պայմաններին և պահպանել հոմեոստազի կարևոր ցուցանիշները /2/:

Ֆիզիկական ակտիվությունը լավացնում է բոլոր օրգան-համակարգերի գործունեությունը, ինչն իր հերթին արտացոլվում է հղի կնոջ հոգեկան առողջության վրա /5,6/:

Մարզումները հղիության ընթացքում և հետծննդյան շրջանում նպաստում են ավելի արագ վերանգմանը: Բարեկեցության այդ զգացումը և լրացուցիչ էներգիան թույլ են տալիս մորը զգալ ինքնաբավ, ինչը նպաստում է ծնողի պարտականությունների լիարժեք կատարմանը /7/:

Մանկաբարձների և գինեկոլոգների ամերիկյան կոլեգիան (ACOG) հակացուցումների բացակայության դեպքում խորհուրդ է տալիս մարզվել չափավոր բեռնվածությամբ, 30 րոպե տևողությամբ ամեն օր կամ գրեթե ամեն օր /4/:

Չափավորված ֆիզիկական վարժությունները բարենպաստ են ազդում վեգետատիվ նյարդային համակարգի վրա, բարձրացնում են ընդհանուր աշխատունակությունը, առաջացնում աշխուժություն, կենսուրախություն, լավացնում են քունը և ախորժակը, ինչը զգալիորեն օգնում է հղիության ընթացքում խախտված բոլոր օրգան-համակարգերի միջև հավասարակշռության վերականգնմանը:

Աշխատանքի նպատակն է՝

1. ներկայացնել մարզումների արդյունավետությունը և կարևոր դերը հղիության առողջ ընթացքի, բարդությունների կանխարգելման հարցում,

2. կիրառել «**Body&Mind**» մարզումների համալիրները (յոգա, պիլատես, ֆլեքս, շնչառական մարմնամարզություն)

հղիության շրջանում, և դիտարկել մարզումների արդյունքները,

3. որոշել արյան մեջ թթվածնի հագեցվածության (SpO_2) ցուցանիշը պուլսօքսիմետրի միջոցով՝ հղիության ընթացքում մարզվող և չմարզվող կանանց շրջանում,

4. ուսումնասիրել արյան մեջ թթվածնի հագեցվածության (SpO_2) ցուցանիշի փոփոխությունը մարզվող կանանց շրջանում՝ մարզումներից առաջ և հետո, ինչպես նաև դիտարկել SpO_2 -ի ելակետային ցուցանիշի փոփոխությունը (մինչև մարզումը սկսելը) կանոնավոր մարզումներից 2 ամիս անց:

Հետազոտության **խնդիրներն են՝**

1. գրականության աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը,

2. տարբեր ֆիզիկական պատրաստվածություն ունեցող կանանց մոտ հղիության ընթացքի առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը,

3. հղիության ընթացքում մարզվող և չմարզվող հղիների մոտ արյան մեջ թթվածնի հագեցվածության մակարդակի ուսումնասիրումը:

Հետազոտության **օբյեկտը**: Հետազոտությանը ներգրավվել են 14 հղի կանայք՝ 25-40 տարեկան: Բոլոր հղիները բաժանվել են 2 խմբի՝ փորձարարական (7 հղի) և հսկիչ (7 հղի):

Հետազոտության **առարկան**: Ընտրված «**Body&Mind**» մարզումների համալիրի ազդեցության վերլուծությունը հղիության, ծննդաբերության և հետծննդյան շրջանների վրա:

Հետազոտության **գիտական նորույթն է՝** մեր կողմից մշակված «**Body&Mind**» ուղղության վարժությունների համալիրների կիրառման արդյունքում արյան մեջ թթվածնի հա-

գեցվածության (SpO_2) ցուցանիշի փոփոխության ուսումնասիրումը և ստացված արդյունքների վերլուծությունը:

Իրականացվել է հղիների դինամիկ դիտարկում հղիության ընթացքում: Բոլոր հղիները գտնվել են գինեկոլոգի հսկողության տակ: 12 հղիի մոտ գրանցվել է հղիության նորմալ ընթացք՝ առանց բարդությունների և զուգակցող հիվանդությունների, մեկ հղիի մոտ առկա էր հենաշարժողական համակարգի խնդիրներ (ողնաշարի սկավոզ դեգեներատիվ-դիստրոֆիկ փոփոխություններ, կրծքային և գոտկային հատվածների սպոնդիլոզ, TH2-TH9, L5-S1 դիսկոզ, օստեոխոնդրոզ, գոտկային հատվածի անկայունություն) և երակների վարիկոզ լայնացում, մեկ հղիի մոտ առկա է եղել հիդրոնեֆրոզ (հղին մասնակցել է մարզումներին բուժվելուց հետո):

Ախտորոշում ունեցող 2 հղիներն էլ ներգրավվել են փորձարարական խմբում և պարապմունքների ընթացքում, հաշվի առնելով նրանց մոտ առկա խնդիրները, իրականացվել են վարժությունների հատուկ մոդիֆիկացված համալիրներ՝ առողջարարական ֆիթնեսի միջազգային ստանդարտներին համապատասխան:

Հետազոտության տեսական և գործնական նշանակությունը: Հաշվի առնելով հղիության շրջանում մարզումների ազդեցության ակնհայտարդյունավետությունը և դրական ազդեցությունը մոր և պտղի առողջության վրա՝ խիստ կարևորվում է սովյալ թեմային վերաբերվող գիտական տեղեկատվության ուսումնասիրումը, յուրացումը և ֆիզիկական վարժությունների, ֆիթնես դիսցիպլինաների համապատասխան համալիրների մշակումը և գործնական կիրառումը հղիության շրջանում:

Հետազոտության մեթոդը: Ելնելով գրականության, տեղեկատվական աղբյուրների, գիտական և գործնական փորձից՝ մեր կողմից մշակվել և իրականացվել է հղիության

ընթացքում **«Body&Mind»** մարզական ուղղության վարժությունների միջազգային ստանդարտներին համապատասխան համալիրներ:

Վարժությունների համալիրները ներառում են յոգայի, պիլատեսի, ֆլեքսի, շնչառական մարմնամարզության վարժություններ, որոնց բեռնվածությունը, ինտենսիվությունը և տևողությունը որոշվել է՝ հաշվի առնելով հղիների ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանը, ֆիզիոլոգիական վիճակը և հղիության ժամկետը:

Բոլոր հղիները բաժանվել են 2 խմբի՝ փորձարարական (7 հղի) և հսկիչ (7 հղի):

Մարզումներն իրականացվել են շաբաթը 3 անգամ, 50-55 րոպե տևողությամբ, հիմնականում՝ երկրորդ եռամսյակում:

Մարզումներից առաջ և հետո, պուլսօքսիմետրի միջոցով, գրանցվել է արյան մեջ թթվածնի հագեցվածության աստիճանը (SpO_2):

Հետազոտության և պարապմունքների անցկացման վայրը: Հետազոտությունն իրականացվել է «**Multi Wellness Center**» մարզաառողջարարական համալիրի հղիների մասնագիտացված սպորտային ակումբում (հղիների ֆիթնես և բուժական ֆիզկուլտուրա):

Ուսումնասիրվել է «**Body&Mind**» ուղղության վարժությունների համալիրների կիրառման արդյունքում արյան մեջ թթվածնի հագեցվածության (SpO_2) ցուցանիշի փոփոխությունը և իրականացվել է ստացված արդյունքների վերլուծություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքների մշակման համար կիրառվել են վիճակագրական վերլուծության ընդունված մեթոդները /3/:

Վերլուծությունն իրականացվել է Ստյուդենտի զույգ *t* չափանիշի կիրառմամբ:

Հետազոտվող ցուցանիշներից յուրաքանչյուրի համար հաշվարկվել է միջին արժեքը, միջին ստանդարտ շեղումը: Հետազոտվող ցուցանիշների միջին արժեքների տարբերության հավաստիության գնահատումը իրականացվել է Ստյուդենտի *t* չափորոշիչով:

Հղիության, ծննդաբերության և հետծննդյան շրջանների ընթացքի վրա «**Body&Mind**» ուղղության վարժությունների մշակված համալիրների կիրառմա ն արդյունքի համեմատական վերլուծությամբ պարզվեց հետևյալը.

Փորձարարական խմբում հետազոտությունից առաջ հետազոտվող ցուցանիշների միջին արժեքը կազմել է 95.714 ± 0.756 ($m = \pm 0.286$), իսկ հետազոտությունից հետո դարձել է 97.714 ± 0.756 ($m = \pm 0.286$), ազատության աստիճանների թիվը (*f*) հավասար է 6, զույգ *t* – չափանիշը՝ 9.165: Ստյուդենտի *t* չափանիշի կրիտիկական նշանակությունը տվյալ ազատության աստիճանների թվի դեպքում կազմում է 2.447, ***t*** դիտարկ. > ***t*** կրիտիկ.:

Ցուցանիշների փոփոխությունները վիճակագրորեն նշանակալի են (***p***=0.000):

Հսկիչ խմբում հետազոտությունից առաջ հետազոտվող ցուցանիշների միջին արժեքը կազմել է 95.571 ± 0.535 ($m = \pm 0.202$), իսկ հետազոտությունից հետո դարձել է 96.000 ± 0.577 ($m = \pm 0.218$), ազատության աստիճանների թիվը (*f*) հավասար է 6, զույգ *t* – չափանիշը՝ 9.165: Ստյուդենտի *t* չափանիշի կրիտիկական նշանակությունը տվյալ ազատության աստիճանների թվի դեպքում կազմում է 2.121, ***t*** դիտարկ. < ***t*** կրիտիկ.:

Ցուցանիշների փոփոխությունները վիճակագրորեն նշանակալի չեն (***p***=0.078)

Եզրակացություն: Փորձարարական խմբում ներգրավված հղինների մոտ մինչև մարզումները SpO_2 միջին ցուցանիշը գրանցվել է $96(\pm 1)\%$ (նորման՝ $\geq 95\%$), իսկ մարզումներից հետո աճել է 2-3%-ով՝ դառնալով $98(\pm 1)\%$:

Իրականացվող կանոնավոր մարզումներից 3 ամիս անց դիտարկման արդյունքում SPO_2 ելակետային ցուցանիշն աճել է 1-2%-ով՝ դառնալով 96-97%:

Հսկիչ խմբում ներգրավված հղինների մոտ SpO_2 ցուցանիշը միջինում կազմել է $96(\pm 1)\%$ և գործնականորեն չի փոփոխվել մինչև ծննդաբերությունը:

Մեր կողմից իրակացված հետազոտության արդյունքում պարզվեց, որ «**Body&Mind**» ուղղվածության մարզումները նպաստում են արյան մեջ թթվածնի հագեցվածության ցուցանիշի (SpO_2) բարձրացմանը, իսկ կանոնավոր իրականացվող (շաբաթը 2-3 անգամ, 50-55 րոպե տևողությամբ) մարզումները՝ նաև բարձրացնում են SpO_2 -ի ելակետային ցուցանիշը:

Առաջարկություններ:

1. Կարևորել այն միջոցառումները, որոնք ուղղված են հասարակության հատուկ խմբերի՝ կանանց և աղջիկների շրջանում ֆիզիկական ակտիվության դերի բարձրացմանը, ինչը խիստ կարևոր է նրանց առողջության ցուցանիշների բարելավման համար:

2. Հղիության ընթացքում բժշկական խարգելիչ միջոցառումների մեջ անհրաժեշտ է ներառել հատուկ հղինների համար նախատեսված, միջազգային ստանդարտներին համապատասխան, վարժությունների համալիրներ, ինչպիսին են «**Body&Mind**» ուղղվածության մարզումները:

📖 ՓՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Абрамченко В.В., Болотских В.М., «Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии» - Санкт-Петербург, 2007г
2. Айламазян Э.К., «Акушерство», Учебник для мед. вузов, СПб.: СпецЛит, 2003
3. Зациорский В.М., Кибернетика, математика, спорт / В.М. Зациорский— М.: Физкультура и спорт, 1969.—197 с.
4. American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG). Guidelines for Prenatal Exercises. Washington, DC, ACOG, 1986
5. Dale E., Mullinax K., Physiological adaptations and considerations of exercise during pregnancy. In: Wilder E, ed. Obstetrics and Gynecologic Physical Therapy. New York, Churchill Livingstone, 1988
6. Danielle Symons Downs et al., “Physical Activity and Pregnancy: Past and Present Evidence and Future Recommendations,” *Research Quarterly for Exercise and Sport* 83, no. 4 (December 2012):
7. Klein-Olkin S., Positive Pregnancy Fitness, Garden City Park, NY, Avery Publishing Group, Inc., 1987

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОК «BODY & MIND» В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ МЕТОДОМ ПУЛЬСОКСИМЕТРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Ассистент А.Е. Мурадян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тренировки, период беременности, показатель насыщения кислородом в крови.

Мы провели эксперимент с участием 14 беременных (7 беременных в экспериментальной и 7 беременных в контрольной группе). Перед и после применения разработанного комплекса упражнений фитнес направления «**Body&Mind**» была проведена пульсоксиметрия. Средний показатель насыщенности кислорода в крови (SpO₂) в экспериментальной группе до тренировки составил в

среднем 96(\pm 1)% (норма \geq 95%), а после тренировок эти показатели выросли на 2-3% достигая 98(\pm 1)%.

Через 3 месяца после регулярных тренировок в результате мониторинга исходный показатель SpO₂ вырос на 1-2%, став 96-97%.

У беременных в контрольной группе показатель SpO₂ в среднем составил 95-96% и практически не менялся до родов.

В результате проведенного нами исследования выяснилось, что тренировки «Body&Mind» способствуют повышению уровня насыщения кислородом в крови (SpO₂), а регулярные тренировки (2-3 раза в неделю, длительностью 50-55 минут) также повышают исходный показатель SpO₂.

ASSESSMENT OF THE EFFICIENCY OF THE USE OF TRAININGS «BODY&MIND» DURING PREGNANCY BY THE METHOD OF PULSOXYMETRICAL RESEARCH

Assistant A.E. Muradyan

SUMMARY

Key words: Training, pregnancy, the rate of oxygen saturation in the blood.

We conducted an experiment with 14 pregnant women (7 pregnant in the experimental and 7 pregnant in the control group). Before and after the application of the developed complex of exercises of «Body & Mind» fitness direction it was performed pulsoximetry.

The average oxygen saturation in the blood (SpO₂) in the experimental group before training was 96(\pm 1)% (norm \geq 95%), and after training these indicators increased by 2-3% reaching 98(\pm 1)%.

After 3 months of regular training as a result of monitoring, the initial SpO₂ index increased by 1-2%, becoming 96-97%.

In pregnant women in the control group the SpO₂ index averaged 95-96% and remained almost unchanged until delivery.

As a result of our research, it turned out that Body & Mind workouts increase the level of oxygen saturation in the blood (SpO₂),

and regular workouts (2-3 times a week for 50-55 minutes) also increase the initial SpO₂.

ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՇԵՂՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՈՒՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Հ. Պարվականյան

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անատոմիայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողներ, ներառական կրթություն, անհատական կրթական ուղղություններ:

Արդիականություն: Սոցիալականացումն ու ինտեգրումը՝ որպես անձի սոցիալական կյանքի ձևեր, իրենց մասնակցությունն են ունենում մարդկանց աշխատանքի, կրթության և այլ սոցիալական գործընթացների ասպարեզում: Արդի ժամանակաշրջանը երիտասարդ սերնդի առջև դնում է կյանքի արտաքին և ներքին պայմաններին ադապտացվելու հիմնախնդիր, ինչն էլ իր հերթին պայմանավորված է կյանքին անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների յուրացման, հատուկ ֆիզիկական ընդունակությունների, հոգեկան ունակությունների զարգացման և կատարելագործման հետ: Բարդ գործընթաց է իրենից ներկայացնում առողջական վիճակի շեղումներով ուսանողի ադապտացիան կրթական ոլորտում, որն էլ պահանջում է աշխատանքի անհատական մեթոդ: Այսպիսի ուսանողների կրթական գործընթացի ադապտացիան ուղղված է ուսումնական ծրագրի բովանդակության աստիճանաբար յուրացմանը: Ուսանողների առողջական վիճակի շեղումների բարելավման նպատակով արդիական է համարվում բուժերում

ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ներդրումը՝ ներառելով նրա հիմնական ձևերը՝ ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակություն, ադապտիվ սպորտ, ադապտիվ ֆիզիկական ռեկրեացիա, ադապտիվ ֆիզիկական ռեաբիլիտացիա, շարժողական ակտիվության էքստրեմալ ձևեր, կրեատիվ (գեղարվեստա – երաժշտական) մարմնակողմնորոշիչ պրակտիկաներ (4):

Ներառական կրթությունը կրթական այնպիսի ծրագիր է, որը բացառում է ամեն տեսակ խտրականություն երեխաների նկատմամբ, ապահովում է հավասար վերաբերմունք բոլոր մարդկանց համար, կրթական համակարգում ստեղծում է ուրույն պայմաններ առանձնահատուկ կրթական կարիքներ ունեցող անձանց համար: Այն հանրակրթական զարգացման գործընթաց է, որը ենթադրում է կրթության մատչելիություն բոլորի համար: Ուստի, կրթության այս ձևով հաշմանդամ դպրոցականները, ուսանողներն ավելի հեշտ կադապտացվեն շրջակա միջավայրին, հեշտությամբ կինտեգրվեն հասարակության շարքերը:

Ներառումը՝ որպես կրթության կազմակերպման սկզբունք, համարվում է սոցիալմանկավարժական բնույթի երևույթ: Համապատասխանաբար ներառումն ուղղված է ոչ թե մարդու ձևափոխմանն, այլ տվյալ անհատի կարողություններին համապատասխան կրթական և սոցիալական ոլորտի ադապտացմանը (1):

Ներառական կրթության զարգացման այժմյան փուլը հագեցած է բազում հակասություններով, հիմնախնդիրներով, ինչն էլ պահանջում է մասնագիտական քննարկում և կառուցողական վիճարկություն:

Աշխատանքի նպատակն է՝ առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների ներառական կրթության ուսումնասիրումը:

Աշխատանքի վերլուծումն ու քննարկումը: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտը պետք է իրականացնի ներառական կրթության այն ձևը, որը կնպաստի կրթական, ֆիզկուլտուրային և առողջապահական միջավայրի փոխներգործությանը: Ներառական կրթության իրականացման հիմքում պետք է ներդրվեն ինչպես առողջ, այնպես էլ առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների պրոֆեսիոնալ անձնային զարգացմանը և տեսամեթոդաբանական հիմնախնդիրների լուծմանը նպաստող վերջին տարիների գիտամեթոդական աշխատությունները:

Առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների մոտ ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի դաստիարակության գործընթացում ադապտացման անցումից դեպի ներառում առավել արդյունավետ է իրականանում (1): Նման ուսանողների կողմից ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի, ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության, առողջության պահպանման, վերականգնման յուրացման գործընթացն ու անհատական կրթական ուղղությունները համարվում են ողջ ֆիզկուլտուրաառողջարարական գործունեության հիմքը, որոնք էլ ուղղված են այդ ուսանողների կողմից ինքնակարգավորվող գործընթացների կատարմանը: Նախ և առաջ պետք է որոշվեն ֆիզկուլտուրաառողջարարական միջավայրի պայմանները, այն միջավայրի՝ որտեղ առողջական վիճակի շեղում ունեցող ուսանողն ինքնուրույն անհատականացնում է իր կյանքի նկարագիրը՝ ձևավորվելով որպես անհատականություն (2):

Ներառական կրթության անհատական ուղղությունների ձևավորման գործում նորագույն տեխնոլոգիաների կիրառումը հնարավորություն է տալիս մանկավարժին արդյունավետ օգտագործել ուսուցման ժամանակն ու հասնել բարձր

արդյունքների առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների կրթական գործընթացում: Կյանքի այժմյան պայմանները մանկավարժական բուհի շրջանավարտի առջև (ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի) առաջ են քաշում իրենց պահանջները՝ լինել ոչ միայն գիտակ և հմուտ, այլև մտածող, նախաձեռնող, ինքնուրույն: Կրթության կառավարման ճկուն կառուցվածքն ու կարգավորումը թույլ են տալիս արդյունավետ կազմակերպել առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների կրթական գործընթացն անգամ տարբեր տարիքային խմբերում, ինչն էլ իր հերթին նպաստում է ներառական կրթական միջավայրի ստեղծմանը (3):

Ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակությունը ապահովում է շարժողական ընդունակությունների մշակման համար անհրաժեշտ շարժողական բազայի ստեղծում, որը նպաստում է առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների ադապտացիոն գործընթացին և սոցիալական ներգրավմանը: Նման ուսանողների խմբեր ձևավորելուց անհրաժեշտ է պահպանել այդ սկզբունքը, որպեսզի նրանք բաշխվեն կոնկրետ կրթական անհատական ուղղություններում՝ ինչպիսիք են՝ ադապտացված-շտկող, ֆունկցիոնալ-տեխնոլոգիական, փոխհատուցող, մասնագիտական-կիրառական, կրեատիվ-գարգացնող, գիտահետազոտական (2):

Եզրակացություն: Ներառական կրթությանն անցում կատարելու համար անհրաժեշտ է կրթական կազմակերպություններում ձևավորել ներառական գործընթաց: Առաջ քաշված նախագծի հետագա արդյունքները կարող են կիրառվել ուսումնական հաստատությունների կողմից՝ ձևավորելով և կատարելագործելով կրթական կազմակերպություններում ներառական միջավայր:

 **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Алехина С.В., Инклюзивное образование. Вып. 1 / С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина. – М.: Центр «Школьная книга», 2010. – 272 с.
2. Голикова Е.М., Персонификация личности студента физкультурно – оздоровительных занятий / Е.М. Голикова, П.П. Тиссен // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №. 6. – с. 60 – 63.
3. Артемев А.И., Социология личности: учеб. пособие / А.И. Артемьев. – Алматы, Бастау, 2001. – 253 с.
4. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / под общ. ред. С.П. Евсеева. – СПб: СПбГАРК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

К.п.н., доцент А.Г. Патвакян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: студенты с отклонениями в состоянии здоровья, инклюзивное образование, индивидуальные направления обучения.

Разработка индивидуального образовательного направления для студента с отклонениями в состоянии здоровья, определенно выстраивает маршрут, точно определяя тот момент, когда студент овладевает одними социальными качествами, такими как смелость, умение отстаивать свои взгляды, непримиримость к недостаткам, которые находятся в конце ценностной иерархии данной категории студенческой молодежи, и начинает осваивать деловые качества, более ценные с точки зрения студентов с отклонениями в состоянии здоровья: аккуратность, добросовестность, пунктуальность.

INDIVIDUAL DIRECTIONS OF INCLUSIVE EDUCATION OF STUDENTS WITH HEALTH DISABILITIES**PhD of pedagogical sciences, associate professor A. Patvakanyan
SUMMARY**

Key words: students with health disabilities, inclusive education, individual educational directions

Development of an individual educational path for students with health disorders definitely provides a plan, specifying the concrete moment when the students assumes social qualities like intolerance, ability to stand for his views, intransigence to shortcomings which are of no value of hierarchy among this category of students. They start to develop business skills, more valuable from point of view of students with health disabilities, such as accuracy, scrupulosity and punctuality.

ИЗУЧЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ СДВИГОВ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТИРУЮЩИХ НАГРУЗОК

Д. М.Н., профессор М.Г.Агаджанян, доцент М.Р.Асатрян, преподаватель М.Р.Саргсян

Кафедра физиологии и спортивной медицины

Ключевые слова: адаптация, ритм сердца, вариабельность, регуляция, индекс напряжения.

Актуальность. Успех спортивной деятельности зависит не только от эффективности тренировочного процесса, но и в значительной мере от физиологических резервов, обеспечивающих адаптационную и компенсаторную способность организма спортсмена. Исследование состояния механизмов вегетативной регуляции, определение степени напряжения регуляторных систем имеют важное значение для оценки особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам высокой интенсивности. Это позволяет подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, что играет существенную роль при решении вопросов отбора для занятий спортом, рационального построения режимов тренировок и контроля за функциональным состоянием спортсменов [8].

В настоящее время при оценке адаптационных возможностей организма особое значение придается особенностям вегетативной регуляции системы кровообращения, которая считается универсальным индикатором адаптационно-приспособительной деятельности целостного организма [4]. Одним из методов изучения регуляции физиологических функций в организме человека является анализ вариабельности сердечного ритма. Ритм сердца является не только показате-

лем функции синусового узла, но и интегральным показателем состояния систем, обеспечивающих гомеостаз организма.

Цель исследования. Изучить адаптационные сдвиги в организме спортсменов в зависимости от типа вегетативной регуляции при выполнении физической нагрузки.

Материал и методы исследования. Нами были исследованы 17 борцов вольного стиля в возрасте 17-22 лет. Все спортсмены выполняли тест “до отказа” с бросками манекена. Производился подсчет бросков манекена, до и после нагрузки проводилось ЭКГ-исследование, измерялось АД и определялась концентрация лактата в крови. По записям ЭКГ осуществлялось изучение variability сердечного ритма по методу вариационной пульсометрии Р.М.Баевского на основе анализа 100 кардиоинтервалов [2]. Предложенный Р.М.Баевским метод математического анализа variability сердечного ритма (BCP) позволяет оценить направленность вегетативного тонуса и характер симпатико-парасимпатических соотношений. На основании определения значения моды, вариационного размаха и амплитуды моды рассчитывался индекс напряжения – ИН, который является наиболее значимым в практике. Он адекватно отражает суммарный эффект сердечной регуляции и характеризует состояние центрального контура регуляции.

Исходя из величины ИН в покое спортсмены были распределены на 2 группы: I группа – 9 человек с вегетативным равновесием, II группа – 8 человек с ваготонией.

Результаты и обсуждение. Функциональное тестирование является важной частью исследований variability сердечного ритма, так как оно позволяет судить об адаптивных резервах сердечно-сосудистой системы [3, 6].

При выполнении нагрузки в обеих исследуемых группах отмечалась нормотоническая реакция сердечно-сосудистой системы, с более высоким подъемом систолического АД (САД) после нагрузки в I группе по сравнению со II группой (190/62 мм.рт.ст. и 176/62 мм.рт.ст. соответственно) и гипервосстановлением АД на 10 мин в I группе.

Концентрация лактата после нагрузки и на 10 минуте восстановления в I группе была выше, чем во II группе (48.2 мм/л - 43.7 мм/л и 39.2 мм/л - 28.1 мм/л соответственно). Как следует из приведенных цифр, элиминация лактата у спортсменов II группы происходила намного активнее (количество лактата в I группе уменьшилось на 10%, а во II группе на 29%). Необходимо отметить, что спортсмены I группы выполнили меньшее количество бросков в тесте (23 и 26 соответственно).

Что касается ИН, отражающего суммарный эффект сердечной регуляции и характеризующего состояние центрального контура регуляции, то необходимо отметить следующее.

ИН в I группе увеличивался в меньшей степени, чем во II и проявлял тенденцию к уменьшению на 10 мин, а во II группе ИН на 10 мин еще больше возрос (динамика ИН в I группе: 90.5 ± 5.03 , 282.02 ± 16.19 , 229.57 ± 29.5 ,

во II группе: 35.66 ± 1.41 , 396.4 ± 20.95 , 480.4 ± 37.14). При этом у двух спортсменов II группы, показавших высокий результат в тесте, ИН на 10-й минуте восстановления превысил 500 ед. Интересно, что в нашем предыдущем исследовании у 7-и спортсменов-ваготоников, выполнивших 6-минутный тест с бросками манекена, увеличение ИН также продолжалось и на 10-й минуте восстановления, что, на наш взгляд, свидетельствует о перегрузке и сверхзамедленном

восстановлении. Подобная динамика ИН показывает также, что центральные механизмы регуляции variability сердечного ритма, включающиеся во время больших нагрузок, продолжают доминировать и в процессе восстановления [1].

Показатель ИН чувствителен к усилению тонуса симпатической нервной системы и небольшая физическая или эмоциональная нагрузка увеличивает его, а при значительных нагрузках может увеличиваться в 10 раз [5]. У больных с постоянным напряжением регуляторных систем, таких как психический стресс, стенокардия, недостаточность кровообращения, ИН в покое равен 400—600 условных единиц, а при остром инфаркте миокарда в покое может достигать до 1200 единиц [7].

По данным Н.И.Шлык [9] избыточная парасимпатическая активность у ваготоников отражает повышенную степень напряжения регуляторных систем. Это может быть как физиологическим, так и патологическим проявлением, отражающим нерациональный путь повышения адаптации. Он может отражать высокий уровень тренированности у спортсменов высокого класса, или наоборот, может отражать состояние переутомления, перенапряжения, перетренированности или различные дисфункции синусового узла и нарушение ритма и проводимости.

Что касается I группы спортсменов (с вегетативным равновесием), то исходя из типа реакции сердечно-сосудистой системы, гипертонического АД и уменьшения величины ИН на 10-й минуте восстановления, можно предположить, что у них наблюдается управляемая саморегуляция, что позволяет достичь оптимального состояния без перенапряжения системы. Однако недовосстановление ИН, меньшее количество бросков и повышенный уровень САД после нагруз-

ки это предположение не подтверждают. А величина лактата крови свидетельствует о напряжении систем энергообеспечения. Для успешного ведения схватки борцу необходим высокий уровень анаэробной производительности, в то же время способность противостоять утомлению в ходе поединка, быстро восстанавливаться от периода к периоду и между ними в значительной мере определяется аэробной производительностью борца.

Исходя из вышеизложенного следует, что для более четкого представления о механизмах регуляции при выполнении физических нагрузок необходимо более детальное комплексное исследование. Адекватно оценивая степень напряженности функционирования регуляторных систем, можно определить "цену", которую платит организм за свое существование в данных условиях жизнедеятельности.

Заключение. Для более объективной оценки вегетативной регуляции необходим комплекс показателей, характеризующих различные аспекты адаптации организма к физическим нагрузкам и различные уровни автономной и центральной регуляции, что возможно благодаря современным автоматизированным системам анализа variability сердечного ритма.

Оценка вегетативной регуляции лежит в основе донологической диагностики и позволяет оценить функциональный статус и резервы адаптации ввиду быстроты реагирования на внешние и внутренние изменения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Մ.Ռ. Սարգսյան, Մ.Գ. Աղաջանյան, Մ.Ռ. Ասատրյան, Մարգիկների սրտի ռիթմի վարիացիոն անալիզի մասին, 44-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Երևան, 2018, էջ 16:

2. Баевский Р.М., Кириллов О.И., Клецкин С.З., Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе.-М.: Наука, 1984-221с.

3. Вегетативные расстройства. Под ред. А.М.ВейнаМ.: Медицинское информационное агентство, 2000- 752 с.

4. Гаврилова Е.А., Использование variability ритма сердца в оценке успешности спортивной деятельности. Практическая медицина 2015, Том 1, [№3,с.52-56.](#)

5. Кулаичев А.П., Компьютерная электрофизиология и функциональная диагностика. Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2007, с.370-389.

6. Михайлов В.М., “Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения метода”. - Иваново, 2000. - 200 с.

7. Снежицкий В.А., Методологические аспекты анализа variability сердечного ритма в клинической практике. [Медицинские новости, 2004, №9,с.37-43.](#)

8. Шилович Л.Л., Перспективы диагностического применения метода анализа variability сердечного ритма в спорте, 2012. Проблемы здоровья и экологии.- № 3 (33).-2012.- с. 60-63 .

9. Шлык Н.И., Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. Ижевск, 2009, 259 с.

ՄԱՐԶԻԿԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄՈՒՄ ՀԱՐՄԱՐՄԱՆ

ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԹԵՍԱՎՈՐՎԱԾ

ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ

Բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Գ.Աղաջանյան, դոցենտ Մ.Ռ. Ասատրյան,

դասախոս Մ.Ռ.Սարգսյան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Հարմարվողականություն, սրտի ռիթմ, տատանողականություն, կարգավորում, լարվածության ցուցանիշ:

Մարզիկների օրգանիզմի հարմարվողականության ուսումնասիրումը կատարվել է սրտի ռիթմի տատանման սահմանի գնահատման մեթոդով: Կարգավորող համակարգերի լարվածության աստիճանի որոշումը մեծ նշանակություն ունի օրգանիզմի ֆիզի-

կական բեռնվածությանը հարմարվելու առանձնահատկությունները գնահատելու և գերհոգնածությունը բացահայտելու համար:

THE CHANGES OF ADAPTATION MECHANISMS IN ATHLETE'S ORGANISM IN CONDITIONS OF TESTED LOAD

Doctor of Medicine, professor M.Aghajanyan,
Associate professor M.Asatryan, Lecturer M.Sargsyan,

SUMMARY

Key words: adaptation, heart rate, variability, regulation, stress indicator.

The article is devoted to investigation of athletes adaptation focusing on heart rate variability assessment method. Strain level determination of regulatory system has certain value for estimating peculiarities of organism adaptation to physical loadings and revealing over-fatigue of athletes.

МЕТОДИКА КИНЕЗИОТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ (ОПИСАНИЕ КЛИНИЧЕСКОГО СЛУЧАЯ)

*Ассистент Н.Н. Бабаян
Кафедра кинезиологии*

Ключевые слова: алгоритм, бронхиальная астма, лечебная физкультура и лечебный массаж.

Актуальность. Проблема бронхиальной астмы остается актуальной проблемой современной медицины, поскольку уровень заболеваемости продолжает расти из года в год, охватывая широкие слои населения, включая детей и подростков.

Бронхиальная астма относится к числу серьезных неинфекционных заболеваний. Это заболевание бронхо-легочной

системы характеризуется хроническим воспалением и обструкцией дыхательных путей на фоне ослабленного иммунитета (А.А. Визель, 2011).

Сегодня в мире насчитывается около 300 млн больных бронхиальной астмой. К 2025 г., по мнению экспертов, эта цифра увеличится до 400 млн. По распространенности астма превосходит такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца, рак легких, рак молочной железы, инсульт и ВИЧ-инфекция в сотни раз.

Проблема бронхиальной астмы (БА) у детей также остается чрезвычайно актуальной. За последние 20 лет частота этого наиболее распространенного хронического заболевания детского возраста заметно выросла и составляет в развитых странах 4-12% (Bateman E.D., Hurd S.S, Barnes P.J, et al., 2008).

В России же распространенность данной патологии в педиатрии достигает 5-10%, а по прогнозам в ближайшие годы эта цифра в отдельных регионах может подняться до 20%. (А.В.Ящук, 2014).

В мире ежегодно около 2 млн. пациентов с бронхиальной астмой нуждаются в лечении в реанимационных отделениях (по данным статуправления РФ, 2010).

По тем же данным статуправления РФ смертность по причине бронхиальной астмы составляет примерно в год 250 тыс. человек.

В Армении, по статистическим отчетам, по поводу БА обращаются в медицинские учреждения около 6000 взрослых (0.2%), около 120 подростков (0.1%) и 320 (0.1%) детей от 0-14 лет. (А.Г. Восканян, 2010)

Проблема коррекции состояния здоровья больных БА остается до сих пор недостаточно продуктивной (А.В.Ящук,

2014). Эти данные совпадают с данными ряда зарубежных авторов (Bateman E.D., Hurd S.S, Barnes P.J, et al., 2008).

Причинами неэффективного лечения данного заболевания являются недостаточная диагностика заболевания, высокая стоимость препаратов для лечения астмы, неадекватное лечение, не соответствующее современным рекомендациям, недостаточное использование ингаляционных кортикостероидов в схемах базисной терапии астмы, недостаточная информация о важности кинезиотерапии.

Такая катастрофическая статистика заставила ведущих ученых мира объединить свои усилия в борьбе с бронхиальной астмой. Поэтому в конце XX в. была создана международная организация под названием «Глобальная инициатива по борьбе с астмой», а также основана школа здоровья по бронхиальной астме.

Уже в 80-х годах XX столетия были учреждены программы обучения по бронхиальной астме в скандинавских странах и в США, с последующим созданием школ. В 1995 г. была принята «Национальная Программа борьбы против бронхиальной астмы, в Армении».

В Армении была создана школа В. Б. Акунцом, которая делится опытом организации астма-школы для больных детей и их родителей. Школа — это форма образования пациентов и их родителей, включающая циклы лекций и практических занятий, необходимых для повышения уровня знаний о болезни, приобретения навыков самопомощи и самоконтроля, психологической коррекции поведения больного и членов семьи.

Необходимо отметить, что бронхиальная астма как заболевание с пролонгированным течением и высоким уров-

нем инвалидности и смертности требует значительных финансовых вложений.

Хочется заметить, что большинство случаев смерти, связанных с астмой, происходит в странах с низким и средне-низким уровнем дохода.

По последним оценкам ВОЗ, выпущенным в декабре 2016 г., в мире, в 2015 г. зарегистрировано 383 000 случаев смерти, вызванные астмой.

Патогенез астмы остается до конца не выясненным. Самыми значительными факторами риска развития астмы являются генетическая предрасположенность в сочетании с вдыхаемыми веществами и частичками, которые находятся в окружающей среде и могут провоцировать аллергические реакции или раздражать воздушные пути, эндогенные аллергены (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, коврах и мягкой мебели, загрязнение воздуха и перхоть животных), экзогенные аллергены (такие как цветочная пыльца и плесень, табачный дым), профессиональные вредности, в частности пары химических веществ на предприятиях химической промышленности, загрязнение воздуха городской среды поллютантами различного происхождения.

Известно, что лечение БА включает комплексный подход. Помимо медикаментозного лечения, лечебная физкультура (ЛФК) и лечебный массаж являются важнейшим способом сохранения функции легких и качества жизни пациентов, обеспечивая адекватный газообмен в легочной ткани. ЛФК и лечебный массаж при БА показана в период ремиссии заболевания, когда отсутствуют частые приступы. ЛФК включает в себе дыхательные упражнения, которые сочетаются с физической нагрузкой небольшой интенсивности.

Массаж при БА способствует нормализации дыхания больного и предотвращает развитие других легочных патологий. Также массаж и лечебная физкультура являются вспомогательным методом, которые положительно воздействуют на организм и способствуют лечению (Л.А.Куничев,1982; В.И.Дубровский,2009).

Работа. Основная цель нашей работы доказать эффективность сочетания лечебной физкультуры и массажа с целью удлинения периодов ремиссии и облегчения приступа БА.

Задачи. Уточнение алгоритма лечения БА с точки зрения комплексного подхода в терапии данной патологии.

Методы. Комплексная терапия, включающая лечебную физкультуру по методу К. П. Бутейко и А.Н. Стрельниковой, лечебного массажа по методу Дубровского, на фоне медикаментозной терапии.

Результаты. Во время работы мы взяли за основу те основные критерии эффективности лечения с точки зрения доказательной медицины (уровень доказательности В).

Был составлен план исследований и комплекс медицинских средств в соответствии с алгоритмами коррекции.

Больной Г. Д. 7 лет, после осмотра пульмонолога и аллерголога, обратился к нам со следующими жалобами на одышку, кашель, чувство давления в грудной клетке, приступы удушья, потерю аппетита, бессоницу, мышечные боли в брюшной и грудной части, наблюдалась пассивность в движениях и слабость.

Объективно:определялось ослабленное везикулярное дыхание, а также значительное количество сухих свистящих хриповдо и после приступа.

В анамнезе страдает бронхиальной астмой 4 года.

Больному после обследования был поставлен диагноз: Бронхиальная астма, атопическая форма, легкое интермиттирующее течение, контролируемая ремиссия.

Наряду с медикаментозным лечением, была назначена кинезиотерапия. Длительность курса составила 15 дней, с перерывом 1 месяц.

Курс массажа был назначен в период ремиссии. В начале курса лечения был проведен массаж зоны воротника, спины, груди и живота. Цель массажа воздействовать на паравертебральные зоны шейных С2 – С7 и грудных Th 1-Th5 сегментов, а также воздействовать на спинные мышцы. Использовались следующие приемы: поглаживание (обладает обезболивающим и рассасывающим действием), растирание (обладает тонизирующим и раздражающим действием). На 10-ый день курса добавили следующий прием – разминание (обладает расслабляющим, успокаивающим и абсорбирующим действием).

Продолжительность сеанса массажа по зонам составило: воротниковая область – 10 мин, спина – 20 мин, грудная клетка – 10 мин, мышцы живота – 5 мин.

Занятия ЛФК проводились регулярно, с постепенным увеличением интенсивности нагрузки. Подбор физических упражнений проводился индивидуально, в зависимости от объективного состояния больного.

Занятия были начаты с обучением больного правильному дыханию через нос.

В занятиях ЛФК были использованы специальные упражнения:

1. дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;

2. дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующих рефлекторному уменьшению спазма бронхов;

3. упражнения на расслабления мышц верхних конечностей;

4. диафрагменное дыхание;

5. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (наружных и внутренних косых мышц живота, прямой мышцы живота), способствующие улучшению выдоха;

6. упражнения для укрепления мышц спины

Так же были включены специальные дыхательные упражнения по методике К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой.

Курс лечебной физкультуры составил 15 дней. Упражнения выполнялись с исходным положением стоя, сидя и лежа. В начале курса физические упражнения проводились сидя, каждое упражнение выполнялось от 2-3 раз по 10 минут, темп упражнений медленный. На 6-ой день занятия физические упражнения выполнялись сидя, стоя и лежа, количество упражнений постепенно увеличивались до 10 раз, от 20 до 30 минут, темп - средний.

На 12-ый день кинезиотерапии у больного наблюдалась положительная динамика: улучшение аппетита, снижение одышки и кашля, ребенок начал вести более активную жизнь, нормализовался сон.

Следующий курс был назначен через 1 месяц после первого сеанса. Лечебная физкультура и лечебный массаж были проведены по той же схеме. К концу занятий родитель указал, что у ребенка частота приступов уменьшилась.

Были даны следующие рекомендации (уровень доказательности А):

1. пребывание на свежем воздухе в любое время года, прогулки,
2. занятия ЛФК дома 2 раза в день по 10-15 минут (утром и вечером) под наблюдением родителей.
3. занятия спортивными упражнениями (плавание, лыжи, коньки).

Таким образом, можно прийти к заключению, что значительное улучшение состояния здоровья при бронхиальной астме и профилактика осложнений связанные с болезнью зависит от видов физической реабилитации, что совпадает с рекомендациями Ассоциации специалистов респираторной медицины (АСРМ).

Регулярные же занятия кинезиотерапией помогут добиться следующих результатов: восстановление физиологической частоты и глубины дыхания, нормализация газового состава крови, а именно увеличение концентрации кислорода в тканях, улучшение их питания, улучшение вентиляционной способности легких. Все это в результате помогает снизить степень тяжести заболевания, уменьшить дыхательную недостаточность, сократить количество обострений болезни и значительно улучшить качество жизни больного.

Вывод.

1. В результате проведенной кинезиотерапии у ребенка значительно улучшились экскурсия грудной клетки, а также функции дыхательных мышц к концу второго курса.
2. Отмечалась стойкая нормализация механики дыхания.
3. Наблюдалось улучшение дренажной функции бронхов по утрам после постурального дренажа.
4. Отмечалось повышение физической выносливости пациента;

5. Наблюдалось улучшение психологического состояния и качества жизни пациента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акунц И.Б. Астма-школа индивидуальной подготовки и ее перспективы в медицинской практике РА.// Медицинская наука Армении.-2002, N1 с.86-88

2. Визель А.А., 2011 УДК 616.248-08 Бронхиальная астма: современные тенденции в лечении

3. Восканян А.Г.Бронхиальная астма в Армении(Вчера сегодня завтра)// Современные наукоемкие технологии.-2010.- N11- с.10-16;

4. Дубровский В.И., Лечебный массаж, Москва 2009

5. Куничев Л.А.Лечебный массаж, практическое руководство, Киев,1982

6. Ящук А.В., Патогенетическое обоснование кинезотерапии на этапе долговременной реабилитации детей с бронхиальной астмой, 2014

7. Bateman E.D., Hurd S.S, Barnes P.J, et al. Global strategy for asthma management and prevention: GINA executive summary. Eur Respir J. 2008;31:143-178.

ԲՐՈՆԽՅԱԼ ԱՍԹՄԱՅԻ ՀԱՄԱԼԻՐ ԲՈՒԺՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԿԻՆԵԶԻՈԹԵՐԱՊԻԱՅՈՒՄ

(ԿԼԻՆԻԿԱԿԱՆ ԴԵՊՔԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ)

Ասիստենտ Ն.Ն. Բաբայան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Ալգերիտմ, բրոնխյալ ասթմա, բուժական մարմնամարզություն, բուժական մերսում:

Երեխաների մոտ բրոնխյալ ասթմայի խնդիրը շարունակում է մնալ արդիական:

Աշխարհում ամեն տարի մոտ 2 միլիոն ասթմայով հիվանդներ բուժվում են վերակենդանացման բաժանմունքներում: Հայտնի է, որ բրոնխյալ ասթմայի բուժումը ներառում է համալիր մոտեցում:

Մեր աշխատանքի հիմնական նպատակն է՝ ապացուցել բուժական մարմնամարզության և մերսման համատեղ կիրառման արդյունավետությունը, ինչպես նաև թերևացնել նոպաները և կրճատել հիվանդության նվազման շրջանը: Աշխատանքի ընթացքում մենք վերցրեցինք այս հիմնական չափանիշները որպես հիմք՝ արդյունավետ բուժման համար:

THE METHODS IN COMPLEX TREATMENT OF BRONCHIAL ASTHMA IN KINESIOTHERAPY (DESCRIPTION OF A CLINICAL CASE)

Assistant N.N. Babayan

SUMMARY

Key words: algorithm, bronchial asthma, therapeutic massage and physiotherapy.

The problem of bronchial asthma among children remains extremely relevant. Every year about 2 million patients with asthma need treatment in intensive care departments over the world. It is known that the treatment of asthma includes an integrated approach. The main goal of our work is to prove the effectiveness of a combination of physical therapy and massage in order to prolong periods of remission and relieve an attack of asthma. During the work, we took these basic criteria as a basis for the effectiveness of treatment in terms of evidence-based medicine.

**ИНКЛЮЗИВНАЯ СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПРОГРАММА
«БУДЬ В КОНТАКТЕ». ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ
МОТИВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ
С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ**

*Болотова Е. Е., специалист некоммерческой организации
"Inclusive Practices", инструктор республиканского проекта
"Мама-тьютор", соавтор международной программы
"Инклюзивный спорт"*

*Вдовин Д. И., педагог дополнительного образования,
директор "Inclusive Practices",
соорганизатор Первых республиканских соревнований по
инклюзивному спорту в Казахстане
Грузия, Уреки*

Ключевые слова: инклюзия, инклюзивная игровая программа, мотивация, поисково-ориентировочный рефлекс, детская игра, дети с особенностями в развитии, стресс.

Актуальность. С каждым годом в современном обществе нарастает потребность в развитии социальных инклюзивных сфер жизни. Конечно, на сегодняшний день существует множество специализированных центров, занятий, которые направлены на физическое и интеллектуальное развитие детей с особенностями в развитии. Но любой ребенок не независимо от его особенностей, прежде всего ребенок, которому необходимо полноценное жизнерадостное детство, наполненное близкими друзьями, шумными детскими играми и радостным смехом.

К сожалению, современные дети растут в эпоху гаджетов, компьютерных игр, и не знают элементарных дворовых игр («салочки», «прятки», «резиночки» и т.д.), на которых выросло не одно поколение. Это естественно, в том числе

сказывается на физическом, психологическом и эмоциональном здоровье детей [1]. Создание программы «Будь в контакте!» ориентировано на организацию простых детских игровых форм, внутри которых, любой ребенок получает возможность научиться быть активным участником, конструктивно развивать свое поисковое поведение, играя постоянно совершенствоваться.

Целью исследования в первую очередь являлся поиск непосредственных игровых форм, позволяющих эффективно развивать поисково-ориентировочное состояние детей. Проанализировать эффективность детской инклюзивной среды для формирования здоровой физической активности у детей с особенностями в развитии. А также подчеркнуть роль развития мотивации в физическом воспитании детей внутри инклюзивной среды.

Методы исследования:

1. Общенаучный метод: анализ литературы по теме исследования (психолого-педагогический, психолого-физиологический и социальный аспект).

2. Экспериментальный метод: практическое внедрение, апробация игровых форм, анализ эффективности, корректировка игровых форм, формирование концепции инклюзивной спортивно-игровой программы «Будь в контакте».

3. Анализ количественных и качественных показателей соотношения нарастающей мотивации и развития физической активности у детей с особенностями в развитии.

Инклюзия – это процесс создание таких социальных мизансцен, в которых ребенок с особенностями может быть активным участником.

Ребятам с особенностями, чтобы освоить какой-либо социальный навык необходимо многократное повторение,

эффективней, если освоение выстроено от более простых действий, к более сложным. Но обычным ребятам в такой ситуации естественно становится скучно, им хочется что-то поменять, переделать, или вообще заняться чем-то другим, например, побегать, побаловаться, порисовать, поиграть в другую игру [2]. Все это, конечно, говорит о здоровом поисково-ориентировочном рефлексе, который в свое время открыл и подробно описал Иван Петрович Павлов. Он охарактеризовал этот рефлекс, как врожденный и безусловный, имеющий фундаментальное значение, как для животного, так и для человека [3].

Как правило, у детей с особенностями в развитии нарушена работа этого рефлекса. Особенно ярко эта проблема видна у детей с РАС. Конечно, истории у всех детей разные, но исходя из нашего опыта, можно выделить, что основной причиной подавления поискового состояния является стресс, который по каким-либо обстоятельствам ребенок испытывает в раннем возрасте. Не редкость, что стресс, который мама испытывает во время беременности и родов, передается ребенку. Последствия стресса могут проявляться по-разному. Ребенок может становиться более вялым, пассивным, атоничным, либо наоборот более вспыльчивым, истеричным, эмоционально неустойчивым, гиперактивным. В этом случае, ребенку сложнее включиться в социальную ситуацию, круг его общения сужается, появляются сложности в общении со сверстниками, постепенно он начинает отставать в моторном, речевом и социальном развитии [4].

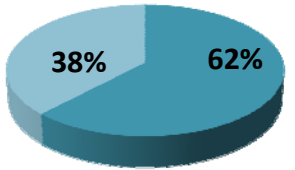
Поэтому в основе концепции инклюзивной спортивно-игровой программы «Будь в контакте» - создание и организация таких социальных мизансцен, в которых возможно восстановление и развитие активного поискового состояния.

В процессе отработки программы «Будь в контакте» нам удалось выделить тип игр, который, на наш взгляд, лучше всего решает поставленную задачу. Это игры, которые требуют активной командной ориентации в пространстве и времени. Большое внимание мы уделяем тому, чтобы в процессе игры ребята учились управлять своей стрессовой реакцией, переводить ее в мобилизацию и направлять на поиск, на развитие исследовательского рефлекса. Обычным детям очень нравится этот процесс, они наконец-то могут актуализировать свою «безудержную энергию в мирное русло». Делают они это очень аффектно, самоотверженно, эмоционально, становясь ярким примером для ребят с особенностями, которые глядя на них забывают о своих страхах, о том, что они умеют, а что нет, и начинают также активно включаться в спортивно-игровую ситуацию и овладевать ею. Это очень захватывающий живой процесс, который требует от организаторов все время внедрять что-то новое, развивать игровые формы, активно следить за интенциями детей и во время направлять их в командную конструктивную деятельность.

За время реализации программы «Будь в контакте!» было разработано более 30 видов инклюзивных игр для разных возрастов (от 3 до 15 лет). В их число входят подвижные активные игры, игры на внимание, квесты, игры на пространственную ориентацию, игры на развитие командности и т.д.

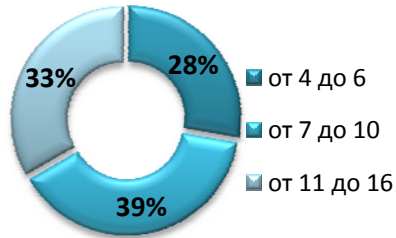
В приведенных ниже диаграммах отмечено процентное соотношение нормотипичных детей и детей с особенностями в развитии, а так же процентное соотношение детей разных возрастных групп, участвовавших в проекте «Будь в контакте».

Соотношение нормотипичных детей и детей с особенностями в развитии, участвующих в проекте.



■ Нормотипичные дети
■ Дети с особенностями в развитии

Возраст участников проекта «Будь в контакте!»

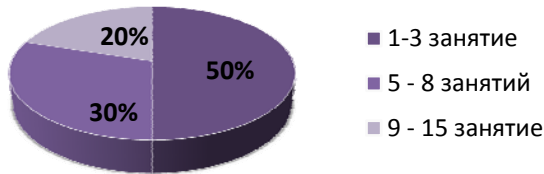


■ от 4 до 6
■ от 7 до 10
■ от 11 до 16

Для оценки мотивации среди обычных детей был проведен опрос «Как ты понимаешь для себя смысл участия в проекте «Будь в контакте?»». В ходе опроса мы выявили, что главным мотивом участия в проекте является помощь своей особенной сестре/брату, на втором месте – это осознание причастности к серьезному важному делу.

Так как большинство детей с особенностями в развитии не владели достаточными вербальными навыками для проведения опроса, то для оценки их мотивации мы оценивали число занятий, в течение которых ребенок начинал принимать активное участие в спортивно-игровых формах.

Динамика социализации в проекте или включение детей с особенностями в развитии в инклюзивный игровой процесс (по количеству занятий)



Благодаря внедрению и постоянному развитию, совершенствованию программы «Будь в контакте» мы получили уникальную мотивированную детскую инклюзивную среду, что, конечно же, сказалось на скорости формирования спортивно-игровых навыков у детей. После двух-трех занятий, большинство ребят, независимо от особенностей стали заметно лучше ориентироваться в пространстве, быстрее реагировать, держать зрительное, слуховое внимание, перестали бояться неожиданных ситуаций.

Формирование и развитие спортивно-игровых навыков у ребенка с особенностями в развитии внутри инклюзивных игровых ситуаций

Спортивно-игровые навыки	Диагностическое занятие	1-3 занятие	4-8 занятие	9-15 занятие
Ориентации в пространстве игры	0	3	6	10
Сухожильно-мышечная мобилизация	0	1	2	5
Координация движений внутри игры	0	1	3	6
Навыки коммуникации	0	2	5	7
Уровень физической активности	0	2	6	9
Импровизационность действий	0	0	1	4
Нарастание интереса	0	3	6	10

Оценка развития спортивно-игровых навыков приведена по 10 бальной шкале, где «0» - это отсутствие навыка, а «10» - это сознательное качественное применение навыка внутри игровых ситуаций.

Заклучение.

Организация детской инклюзивной среды открывает возможность исследовать, изучать принципы работы поисково-ориентировочного рефлекса у нормотипичных детей и детей с особенностями в развитии. Это может являться практической площадкой для научного анализа базовых принципов эффективного взаимодействия детей внутри инклюзивной среды, что позволяет выявить наиболее значимые, ключевые моменты в развитии активного социального поискового поведения. Тема развития поисково-ориентировочного рефлекса неразрывно связана с темой стресса, поэтому инклюзивная спортивно-игровая программа «Будь в контакте» является эффективной площадкой для исследования различных аспектов управления стрессовой реакцией.

Наша программа явно демонстрирует, что при правильно организованной инклюзивной ситуации, перенаправление стрессовой энергии на овладение обстоятельствами идет намного лучше и быстрее. Внутри непосредственной инклюзивной игры дети естественным образом учатся управлять стрессом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л.С., Собрание сочинений в 6 томах. Том 4. Детская психология, М.: Педагогика, 1984
2. Выготский Л.С., История развития высших психических функций, М.: Педагогика, 1960

3. Павлов И.П., Рефлекс свободы. Рефлекс цели, сообщение на III съезде экспериментальной педагогике в Петрограде 2 января 1916 года, с. 68

4. Селье Ганс, Стресс без дистресса, М.: Прогресс, 1982

**ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԽԱՂԱՅԻՆ ԾՐԱԳԻՐ
«ԵՂԻՐ ԿԱՊԻ ՄԵՋ».** ԴՐԴԱՊԱՏՃԱՌՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ
ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ
Բոլոտովա Ե.Ե., «Ներառական պրակտիկա» ոչ
առևտրային կազմակերպության մասնագետ, հրահանգիչ
«Մամա-թյուրթր» հանրապետական նախագծում,
«Ներառական սպորտ» միջազգային ծրագրի
համահեղինակ Դ. Ի. Վդովին, լրացուցիչ ուսուցման
մանկավարժ, «Ներառական պրակտիկա» ոչ առևտրային
կազմակերպության տնօրեն, Ղազախստանի ներառական
սպորտի առաջին հանրապետական մրցումների
համակազմակերպիչ
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: ներառականություն, ներառական խաղային ծրագիր, դրդապատճառ, տարածության մեջ կողմնորոշվելու ռեֆլեքս, հաշմանդամություն ունեցող երեխաներ, սթրես:

Հոդվածի հեղինակները խաղը համարում են երեխայի համար բնական և անհրաժեշտ գործողություն: Խաղը զարգացնում է սովորելու ունակություն, աշխարհընկալում: Դա նշանակում է, որ խաղի ժամանակ երեխաների մոտ զարգանում է տարածության մեջ կողմնորոշվելու «Ի՞նչ է սա» ռեֆլեքսը: Սահմանափակ կարողություններով երեխաները կորցնում են տարածության մեջ կողմնորոշվելու ռեֆլեքսի ակտիվությունը: Խաղի ժամանակ՝ «Եղիր կապի մեջ» ծրագրի

շրջանակներում, մենք կարող ենք վերականգնել տարածության մեջ կողմնորոշվելու բնածին ռեֆլեքսը: Այստեղ կարևոր դեր են խաղում սովորական երեխաները, որոնք խաղի ընթացքում դառնում են որոնողական վիճակի բնական դոնորներ սահմանափակ կարողություններով երեխաների համար:

INCLUSIVE SPORTS GAME PROGRAM "BE IN CONTACT". THE VALUE OF THE DEVELOPMENT OF MOTIVATION IN THE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS
Specialist of non- profit organization "Inclusive Practices", instructor of republican project "Mama –tutor", co- author in the international program "Inclusive sport" E.Bolotova,
A pedagogue of additional education, director of "Inclusive Practices", co-organizer of First republican competitions on inclusive sport in Kazakhstan D.Vdovin

SUMMARY

Key words: inclusion, inclusive playing program, motivation, special orienting reflex, children's game, children with special needs, children with disabilities, stress.

The authors of the article consider the game to be absolutely natural activity of the child. Game develops the ability to learn, to explore the world. It means that during the game children develop spatial orienting reflex «What is it?». Children with disabilities lose activity of spatial orienting reflex. Through playing process, in program "Be in contact" we may recover innate spatial orienting reflex. Important role in that games play normal kids who become natural donors of searching state for children with disability.

**МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНОЙ ИНКЛЮЗИИ
КАК УСЛОВИЕ ПОЛНОЦЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ**

*Болотова Е. Е., специалист некоммерческой организации
"Inclusive Practices", инструктор республиканского проекта
"Мама-тьютор", соавтор международной
программы "Инклюзивный спорт"*

*Матвиевская А.В., педагог дополнительного образования,
эксперт Международной программы развития
инклюзивных сообществ, соучредитель некоммерческой
организации "Inclusive Practices", официальный
представитель в Грузии International Association for
Community Development (IACD) - глобальной организации,
аккредитованной ООН.
Грузия, Уреки*

Ключевые слова: дети с особенностями в развитии, развитие, модель, инклюзия, семья, родители, аутизм, церебральный паралич, синдром Дауна, семейный досуг, социальная инклюзия, инклюзивные практики, сиблинги.

Актуальность. Во всем мире социальная инклюзия развивается усилиями родителей особенных детей. Сама специфика проблемы социализации у особенных детей – нарушение способности к непосредственной коммуникации [1] – подталкивает родителей к необходимости создания активной, творческой, дружественной социальной среды, постоянно мотивирующей ребенка к контакту. Естественно, это среда полезна как для детей с любыми особенностями в развитии: задержки речевого и психического развития, детский церебральный паралич, синдром Дауна, РАС, так и для их нормотипичных сверстников.

Совершенно очевидно, что в каждом случае, ребенку требуется индивидуальный подход, профессиональная помощь, специализированные коррекционные занятия, различного рода терапии и т.д. Но организация досуга, свободного времени, всего остального образа жизни вне занятий ложится на плечи семьи. Когда в семье появляется особенный ребенок, родители и близкие люди сталкиваются с множеством трудностей, связанных со здоровьем, развитием, обучением ребенка и т.д. Многие родители понимают, что ребенку необходимы специальные условия для социализации, необходима инклюзивная среда, в которой он мог бы расти, развиваться и быть востребованным[3]. В связи с этой необходимостью, все больше появляются инициативы родителей, которые сами создают эту среду и востребованность для своего ребенка. Это и родительские ассоциации, общественные объединения, благотворительные фонды, специализированные центры, социальные проекты и многое другое. Эти тенденции направлены на поиск эффективной организации модели социальной инклюзии, внутри которой ребенок с особенностями в развитии имеет возможность полноценной активной социальной жизни [2].

Цели исследования:

- Исследование необходимости создания модели социальной инклюзии для физического развития детей с особенностями;
- Анализ актуальных проблем и поиск организационных решений;
- Оценка влияния социальной модели инклюзии (на примере организации совместного семейного досуга) на полноценное, физическое, а также разностороннее воспитание ребенка с особенностями в развитии.

Для достижения поставленных целей использовались следующие **методы исследования**:

- Общенаучный метод: анализ книг, научных работ в сфере детской, семейной, социальной психологии, обобщение, сравнение и анализ теоретических и эмпирических данных;

- Теоретический метод: классификация полученных эмпирических данных, анализ, синтез и моделирование;

- Социологический метод: наблюдение, беседа и анкетирование целевой группы проведенного исследования.

Основной анализ результатов.

В 2016–2017 годах нами были проведены исследования в рамках проекта «Аутизм победим: 12 городов Казахстана».

Общее количество участников (специалистов и родителей) – более 3200 человек.

Целевые группы исследования:

- Мамы детей с РАС

- Родственники детей с РАС

- Специалисты психолого – медико - педагогических комиссий

- Специалисты любого профиля (психологи, дефектологи, логопеды, воспитатели, ЛФК-тренеры и др.), работающие с детьми-аутистами

География исследования –г. Актобе - 96 чел, г. Караганда - 416 чел, г. Павлодар - 448 чел, г. Уральск - 256 чел, г. Петропавловск - 512 чел, г. Кокшетау - 256 чел, г. Костанай - 160 чел, г. Актау - 192 чел, г. Атырау - 96 чел, г. Шымкент - 352 чел, г. Талдыкурган - 160 чел, г. Экибастуз - 256 чел. Итого – 3200 человек были охвачены исследованием.

В организации и проведении исследовании в 12-ти городах Казахстана активно помогали государственные струк-

туры (акиматы, комитеты, департаменты образования), предоставляя помещения, информируя родителей и профессиональную общественность, обеспечивая технические и организационные условия работы. Данный факт подтверждает заинтересованность в создании модели социальной инклюзии не только родителей и профильных специалистов, но и должностных лиц.

В ходе совместной реализации проекта удалось определить основные направления социальной инклюзии: организация семейного досуга, активные игры со сверстниками, спортивные соревнования, возможность разностороннего творческого развития, участие в публичных мероприятиях.

Анализируя результаты исследования удалось определить:

- высокий интерес среди специалистов к поиску организационных решений проблем по созданию модели социальной инклюзии;

- более 70% участников семинаров сталкивались с необходимостью организации семейного досуга детей с аутизмом;

- более 80% специалистов отметили уникальность проекта «Мама-тьютор», важность обучения мамы и участия всей семьи для преодоления аутизма ребенка. Также они отметили, что испытывают большие трудности в контактах с родителями и нуждаются в обучении именно по этому вопросу;

Заключение.

Самым востребованным оказался мастер-класс по инклюзивным спортивным играм. Также высокий интерес вызвали упражнения на развитие коммуникации в самых раз-

ных формах. Специалисты отмечают, что увидели реально работающую модель включения ребенка с аутизмом в коллектив нормотипичных детей. Особенно важно, что для этого не нужно дополнительных организационных или финансовых условий. Необходимо активное участие семьи.

По мнению родителей (87% опрошенных), одной из самых важных проблем, усугубляющих проблему аутизма считают социальную изоляцию своих детей.

Проблема социальной инклюзии востребована на сегодняшний день в различных сферах жизни детей с особенностями в развитии. Поскольку рассматривается сфера досуга, образа жизни ребенка - встает вопрос о том, что организатор должен непосредственно чувствовать и находиться внутри сферы жизнедеятельности ребенка, понимать объективные трудности, быть готовым все время искать нестандартные пути решения. Никто так не заинтересован в решении данного вопроса, как мама и папа особого ребенка. А поскольку во многих семьях есть младшие или старшие братья и сестры, то появляется уникальная возможность развития непосредственной детской инклюзивной среды 24 часа в сутки.

Ребята вместе со своими братьями и сестрами проводят различные эстафеты, соревнуются, ставят сказки, осваивают бытовые действия, играют в подвижные игры. Во всех этих формах ребенок с особенностями в развитии включается в дружную и слаженную команду ребят.

Благодаря такой социальной модели инклюзии, особенный ребенок оказывается постоянно включенным в различные формы совместной деятельности с детьми. Включенность в детский коллектив позволяет особенному ребенку активно копировать, подражать, имитировать способы дейст-

вия других детей, все это он может делать в непосредственных произвольных ситуациях с утра до вечера [4]. Благодаря чему он учится ориентироваться в ситуации, приобретает различные коммуникативные, игровые, спортивные навыки, что качественно повышает уровень физического воспитания в целом, возрастает скорость развития физического тонуса, обучения различным моторным навыкам, повышается трудоспособность, выносливость, развивается способность телесной ориентации и т.д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Baron-Cohen, S. Theory of mind in normal development and autism. – Prism, 2001
2. Выготский Л.С., Собрание сочинений в 6 томах. - М.: Педагогика, 1984
3. Матвиевский В.Я., Востребованность школьника или как стать ресурсным. – М.: БИФ «Инновационный образовательный центр», 2001. – 128 с.
4. ЯкобониМарко. Отражаясь в людях. Почему мы понимаем друг друга.- Юнайтед Пресс, 2011 ISBN 978-5-4295-0002-7

**ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄՈԴԵԼԸ ՈՐՊԵՍ
ԼԻԱՐԺԵՔ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՊԱՅՄԱՆ ՀԱՏՈՒԿ
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄՈՏ
Բոլոտովա Ե.Ե., «Ներառական պրակտիկա» ոչ առևտրային
կազմակերպության մասնագետ, հրահանգիչ «Մամա-թյութոր»
հանրապետական նախագծում, «Ներառական սպորտ»
միջազգային ծրագրի համահեղինակ
Մատվիևսկայա Ա. Վ., լրացուցիչ ուսուցման մանկավարժ,
ներառական համայնքների զարգացման ծրագրի փորձագետ,
«Ներառական պրակտիկա» ոչ առևտրային կազմակերպության
համահիմնադիր, ՄԱԿ-ի կողմից հավատարմագրված գլոբալ
կազմակերպության "International Association for Community
Development" (IACD)-ի պաշտոնական
ներկայացուցիչ Վրաստանում
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Առանցքային բառեր: Հատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներ, զարգացում, մոդել, ներառականություն, ընտանիք, ծնողներ, աուտիզմ, ուղեղային կաթված, Դաունի համախտանիշ, ընտանեկան ժամանց, սոցիալական ներառականություն, ներառական պրակտիկա, սիբլինգ:

Հոդվածի հեղինակները բացահայտում են հատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների ֆիզիկական զարգացման գործում սոցիալական ներառականության մոդելի ստեղծման նշանակությունը: Նախագծի համատեղ իրագործման ընթացքում հաջողվեց հաստատել սոցիալական ներառականության հիմնական ուղղությունները՝ սպորտային ընտանեկան ժամանցի կազմակերպում, հասակակիցների հետ ակտիվ խաղեր, սպորտային մրցույթներ, բազմակողմանի ստեղծագործական զարգացման հնարավորություն, մասնակցություն հասարակական միջոցառումներին: Հարցման տվյալները, որոնք ստացվել են «Ղազախստանի 12 քաղաքներ» հանրապետական նախագծի շրջանակներում, ցույց տվեցին բարձր հետաքրքրվածություն՝ սոցիալական ներառականության մոդելի ստեղծման հետ կապված խնդիրների կազմակերպչական լուծումների փնտրտույքում:

CREATING A MODEL OF SOCIAL INCLUSION AS A CONDITION FOR THE FULL PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Specialist of non- profit organization "Inclusive Practices", instructor of republican project "Mama –tutor", co- author in the international program “Inclusive sport” Bolotova E.E., a lecturer of additional education, an expert in International program for the development of inclusive communities, a cofounder in noncommercial organization “Inclusive Practices”, an official representative of “International Association for Community Development (IACD) in Georgia Matvievskaia A.V.

SUMMARY

Key words: children with disabilities, development, inclusion model, inclusion, family, parents, autism, cerebral palsy, Down syndrome, family leisure, social inclusion, inclusive practices, siblings.

The authors of the article reveal the role of creating a model of social inclusion for children with disabilities. During the joint implementation of the project the main directions of social inclusion were determined: organization of family sport leisure, active games with peers, sports competitions, opportunity of diverse creative development, participation in public events. The survey data which was conducted during the implementation of the project "12 cities of Kazakhstan" showed a high level of interest in finding organizational solutions to the problems of creating a model of social inclusion.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալ-
հասարակական, պատմամշակութային հիմնախնդիրներ

ՈՒՍԱՆՈՂ-ԼՐԱԳՐՈՂԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿՈՄՊԵՏԵՆՑԻԱՆԵՐԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ Ասիստենտ Ա.Ռ. Բաղդասարյան	3
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼ- ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ Դոցենտներ Է.Ս.Գրիգորյան, Հ.Գ.Կյոկչյան, դասախոս Ա.Հ.Գուլյան.....	12
ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ Դասախոս Ժ. Ռ. Գրիգորյան	19
ՄԱՐԴՈՒ ԿՅԱՆՔԻ ԻՄԱՍՏԻ, ՄԱՀՎԱՆ ՈՒ ԱՆՄԱՀՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ Ասիստենտներ Ն.Ս.Գևորգյան, Կ.Ս. Քոչարյան, Ա.Հ. Հովհաննիսյան	24
ՄԵՆԵԶՄԵՆՏԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԶԵՎՈՒՄ Ասիստենտներ Ն.Մ.Հովհաննիսյան, Կ.Ս.Քոչարյան, պրոֆեսոր Ա.Գ.Հարությունյան	31
ՍՊՈՐՏԻ ՖԵՄԻՆԻԶՄՑՈՒՄ. ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ Ասիստենտներ Է.Է. Ղանթարյան, Ն.Մ. Հովհաննիսյան, Կ.Ս. Քոչարյան	39
ԵԹԵՐԱՅԻՆ ԻՆՔՎՈԿԱԶԴԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀԵՌՈՒՍՏԱԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ Ասիստենտ Գ. Ա. Մուրադյան	46
ԱՆՁՆԱԿԱՆ ԴԵՐԱՆՈՒՆՆԵՐԻ ՀՈԼՈՎԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐՆ ՈՒ ԿԻՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՊԵՐԻ ՀԵՏ Ասիստենտ Ս. Ս. Սաֆարյան	57

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՌՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏԻ ԱՐՇԵՍՏԱՎԱՐԺԵՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԻ ՎՐԱ

Մ.գ.թ., դոցենտներ Վ.Ա.Սմբատյան, Տ.Գ.Սիմոնյան 63

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԽԱՂԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Դասախոս Վ.Հ. Ստեփանյան70

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԱՅԻՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ՄԻՋՈՑՈՎ

Ասիստենտներ Հ.Լ. Քալանթարյան, Ն.Մ.Հովհաննիսյան, պրոֆեսոր Ա.Գ.Հարությունյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Գ.Գ. Սարգսյան.....76

ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԴԵՐԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԴԵՎԻԱՆՏ ՎԱՐՔԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԵՎ ԿԱՆԽՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ

ՀՊՄՀ-ի հայցորդ Ա.Ռ. Ֆիրյան, դասախոս Ս.Գ.Ֆիրյան84

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ОБЩЕЕВРОПЕЙСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ВЛАДЕНИЯ ЯЗЫКОМ (CEFR).

Ассистент Г. М. Саакян..... 96

THE COMPLEX USE OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN SPORT

Associate professor, Doctor of physics and mathematics A. E. Egoyan..... 103

2 Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հոգեբանամանկավարժական հիմնախնդիրներ

«ՊՈԼԻՏԵԽՆԻԿ» ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻ ԱԿՈՒՄԲԻ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ԹԻՄԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Դասախոսներ Ն. Յու. Ալեքսանյան, Ս.Վ. Հարությունյան, Ս. Ա. Չիչոյան 109

10-12 ՏԱՐԵԿԱՆ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ավագ դասախոս Ա.Դ. Բեգլարյան, դոցենտ Ե.Մ.Կալաջյան 115

ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՅՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ ԲԱՐՁՐ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ ՍՊՈՐՏՈՒՄ	
Մ.գ.թ., դրոցենտ Է. Գ. Գալտագազյան, 4-րդ կուրսի ուսանող Ա. Վ. Ավետիսյան	121
ՏԱՐԲԵՐ ԿԱՐԳԱՅԻՆ ՀԵՌԱՑԱՏԿՈՐԴՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՑԱՏԿԱՅԻՆ ՄՐՑԱՁԵՎԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԵՏԱՁՈՏՈՒԹՅՈՒՆ	
Պրոֆեսոր, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Ս. Մ. Թորոյան, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Զ. Օ. Սարգսյան, դասախոս Գ. Ս. Թորոյան, մարզիչ Ս. Է. Մարտիրոսյան.....	133
ՊԱՏԱՆԻ ԱԹԼԵՏՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ	
Ասիստենտ Մ.Ա.Հարությունյան	139
ԿՈՐՐԴԻՆԱՅԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՄԲԸԱՄԱՐՏՈՒՄ	
Դրոցենտներ Խ.Թ.Հարությունյան, Կ.Ժ.Կիրակոսյան, ասիստենտ Մ.Գ.Ալիխանյան, դասախոս Մ.Ա.Մակարյան.....	147
ՀԵՌԱՑԱՏԿԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՉ ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ	
Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Վ.Մ.Մամաջանյան	154
ՆԻԶԱԿԱՆԵՏՈՐԴՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ	
Դրոցենտներ Է.Զ. Մարտիրոսյան, Վ.Ա. Համբարձումյան, ասիստենտ Մ.Ա. Հարությունյան.....	161
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՎԻՃԱԿԸ ԼԵՌՆԱՅԻՆ ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆԻ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ	
Մ.գ.թ., ասիստենտ Թ.Լ. Մկրտչյան.....	169
ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՈՃԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԲՈՒՑՔԱՄԱՐՏՈՒՄ	
Մ.գ.թ. Ա. Հ. Շախյան	175

ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ Ասիստենտ Վ.Մ.Շմավոնյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս.Ս. Հակոբյան	181
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑԶԻ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ ԴԱՍԻՆ Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Վ. Պողոսյան	187
ՏԱՐԲԵՐ ՏԱՐԻՔԻ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐՈՒՀԻՆԵՐԻ ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄ Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ն.Վ.Սելումյան, մագիստրանտ Ժ.Վ.Նաջարյան	193
ԱՐԱԳԱՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԷՎՈԼՈՒՑԻԱՆ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ Մ.գ.թ., դոցենտ Վ.Ա.Սմբատյան, դասախոս Հ. Վ. Քոսակյան	199
ՀՈԳԵԿԱՆՈՆԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԶԻԿԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ Դոցենտ Թ.Շ. Սոֆյան, հ.գ.թ., դոցենտներ Ա.Գ. Ստեփանյան, Վ.Ղ. Գեղամյան.....	208
ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ И РЕАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНОВ, ПРИЗЕРОВ И ФИНАЛИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ КРОЛЬ НА ДИСТАНЦИИ 200М. У ЖЕНЩИН, ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2016 Г. Доцент, к.п.н. В.С.Автандиян	216
СТАБИЛОМЕТРИЯ И СТАБИЛОТРЕНИРОВКА В МОДЕЛИРОВАНИИ И УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ Д.М.Н., профессор Е.В. Быков, К.Б.Н., доцент О.В. Балберова, К.Б.Н. А.В. Чипышев, Е.Г. Сидоркина.....	222

2-րդ ՏԻՊ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏՈՎ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՄԵՐ ՓՈՐՁԸ	
Ասիստենտ Ն.Ն. Բաբայան	229
16-20 Տ. ՆՈՒՅՆ ԿԱԶՄԱԶԱՓԱԿԱՆ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԻ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՈՏՆԱԹԱԹԵՐԻ ՄՈՐՖՈՄԵՏՐԻԿ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՎԵԼՈՐԴ ՔԱՇԻ ԱՌԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ	
Դասախոս Ն.Հ.Խաչատրյան.....	236
ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ «BODY&MIND» ՄԱՐՁՈՒՄՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ՊՈՒԼՍՕՔՍԻՄԵՏՐԻԿ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈՂՈՎ	
Ասիստենտ Ա.Ե. Մուրադյան	245
ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՇԵՂՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	
Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Հ. Պատվականյան	254
ИЗУЧЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ СДВИГОВ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТИРУЮЩИХ НАГРУЗОК	
Д. М.Н., профессор М.Г.Агаджанян, доцент М.Р.Асатрян, преподаватель М.Р.Саргсян.....	260
МЕТОДИКА КИНЕЗИОТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ (ОПИСАНИЕ КЛИНИЧЕСКОГО СЛУЧАЯ)	
Ассистент Н.Н. Бабаян.....	266
ИНКЛЮЗИВНАЯ СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПРОГРАММА «БУДЬ В КОНТАКТЕ». ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ	
Болотова Е. Е., специалист некоммерческой организации "Inclusive Practices", инструктор республиканского проекта "Мама-тьютор", соавтор международной программы "Инклюзивный спорт"	
Вдовин Д. И., педагог дополнительного образования, директор "Inclusive Practices", соорганизатор Первых республиканских соревнований по инклюзивному спорту в Казахстане.....	276

МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНОЙ ИНКЛЮЗИИ КАК УСЛОВИЕ ПОЛНО-
ЦЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ

Болотова Е. Е., специалист некоммерческой организации
"Inclusive Practices", инструктор республиканского проекта
"Мама-тьютор", соавтор международной программы
"Инклюзивный спорт"

Матвиевская А.В., педагог дополнительного образования, экс-
перт Международной программы развития инклюзивных
сообществ, соучредитель некоммерческой организации "Inclusive
Practices", официальный представитель в Грузии International
Association for Community Development (IACD) - глобальной
организации,

аккредитованной ООН.285

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱՎՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ
ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ
ՊՐԱԿ Ա

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ
ИЗДАНИЕ
ВЫПУСК А

THE ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
PREPAREDNESS
PERIODICAL
ISSUE A

Գլխավոր խմբագիրներ՝

մանկավարժական գիտությունների դոկտոր,
պրոֆեսոր ***Վ.Բ. Առաքելյան,***
մանկավարժական գիտությունների թեկնածու,
պրոֆեսոր ***Ա. Ա. Գրիգորյան***

խմբագրական հանձնախումբ՝ բժշկական գիտությունների
դոկտոր, պրոֆեսոր Մ.Գ. Աղաջանյան, դոցենտ Մ.Ռ. Ասատրյան,
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր Հ.Ա. Բաբա-
յան, ասիստենտ Ա.Մ. Գաբրիելյան, հոգեբանական գիտություն-
ների թեկնածու, դոցենտ Վ.Ղ. Գեղամյան, մանկավարժական գի-
տությունների թեկնածու, դոցենտ Է.Գ. Գալտազազյան, դոցենտ
Յու.Գ. Գրիգորյան, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր,
պրոֆեսոր Վ.Ֆ. Գրիգորյան, մանկավարժական գիտությունների
դոկտոր, պրոֆեսոր Ս.Վ. Գալիցին, մանկավարժական գիտություն-
ների դոկտոր, պրոֆեսոր Կ.Կ. Զաքիրյանով, բժշկական գիտու-
թյունների թեկնածու, դոցենտ Լ.Գ. Խաչատրյան, մանկավարժա-
կան գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Ա.Լ. Հակոբյան, պրոֆե-
սոր Գ.Ա. Հակոբյան, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր,
պրոֆեսոր Ե.Ս. Հակոբյան, մանկավարժական գիտությունների
թեկնածու, պրոֆեսոր Ս.Հ. Հովեյան, մանկավարժական գիտու-

թյունների դոկտոր, պրոֆեսոր Վ.Գ. Մանուկի, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր Ա.Ս. Մարտիրոսյան, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Գ.Լ. Նալբանդյան, պրոֆեսոր Հ.Հ. Մելքոնյան, Ա. Ռ. Նուշիկյան, պրոֆեսոր Ռ.Դ. Շառոյան, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Ա.Ա. Չատինյան, կենսաբանական գիտությունների, թեկնածու, դոցենտ Տ. Ռ. Պետրոսյան, Ա.Լ. Զուլֆալայկյան, Գ.Մ. Սահակյան, Ա.Գ. Սարգսյան, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր Գ.Գ. Սարգսյան, պատմական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր Շ.Ա. Սաֆարով, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Ս.Գ. Սեյրանով, հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Ա.Գ. Ստեփանյան, կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Լ.Ս. Ստեփանյան, Ե.Վ. Սիմոնյան

Տեխնիկական խմբագիր՝ Ա.Գ. Գալստյան

Սրբագրիչ՝ Ե.Վ. Սիմոնյան

Համակարգչային ձևավորում՝ Գ.Ժ. Թամրազյան

Главные редакторы:

доктор педагогических наук, профессор **В.Б.Аракелян**;
кандидат педагогических наук, профессор **А.А. Григорян**

Редакционная коллегия: доктор медицинских наук, профессор М.Г. Агаджанян; доцент М.Р. Асатрян; кандидат психологических наук, профессор А.А. Бабаян; ассистент А.М. Габриелян; кандидат психологических наук, доцент В.Гегамян; кандидат педагогических наук, доцент Э.Г. Галтагазян; доцент Ю.Г. Григорян; доктор педагогических наук, профессор В.Ф. Григорян; доктор педагогических наук, профессор С.В. Галицын; доктор педагогических наук, профессор К.К. Закирьянов; кандидат медицинских наук, доцент Л.Г. Хачатрян; кандидат педагогических наук, доцент А.Л. Акопян; профессор Г.А. Акопян; доктор педагогических наук, профессор Е.С. Акопян; кандидат педагогических наук, профессор С.А. Овеян; доктор педагогических наук, профессор В.Г. Манолаки; кандидат педагогических наук, профессор А.С. Мартиросян; кандидат педагогических наук, доцент Г.Л. Налбандян; профессор А.О. Мелконян; А.Р. Нушикян; профессор Р.Д. Шароян; доктор педагогических наук, профессор А.А. Чатинян; кандидат биологических наук, доцент Т.Р.Петросян; А.Л. Джулфалакян; Г.М.Сагакян; А.Г. Саргсян; кандидат педагогических наук, профессор Г.Г. Саргсян; кандидат исторических наук, профессор Сафаров Ш.А.; доктор педагогических наук, профессор Сейранов С.Г.; кандидат психологических наук, доцент А.Г. Степанян; кандидат биологических наук, доцент Л.С. Степанян; Е.В. Симонян

Технический редактор: Галстян С.Г.

Корректор: Симонян Е.В.

Компьютерный дизайн: Тамразян Г.Ж.

Ստորագրված է տպագրության 2019 թ.

Ֆորմատ 60x84, 1/8 օֆսեթ, տպագրական 102 օրինակ

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀՐԱՄԱՆ N 64

Ք. Երևան

«21» «02» 2019 թ.

ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀՈԴՎԱԾՆԵՐԻ ՍԱԿԱԳՆԵՐԸ

Ինստիտուտի «Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները» գիտամեթոդական պարբերականների հոդվածների տպագրական աշխատանքներն իրականացնելու նպատակով ինստիտուտի, հանրապետության, ինչպես նաև արտերկրյա բուհերի դասախոսների համար սահմանել հետևյալ սակագները.

1. ինստիտուտի աշխատակիցների համար հոդվածի յուրաքանչյուր էջը սահմանել 500 դրամ,
2. հանրապետության բուհերի դասախոսների համար՝ 1000 դրամ,
3. ԱՊՀ երկրների բուհերի դասախոսների համար՝ 10.000 դրամ (կամ համարժեք 1.500 ռուսական ռուբլի)՝ տպագրման և համապատասխան հասցեով ուղարկելու համար:
Յուրաքանչյուր պարբերականի արժեքը 2000 դրամ է:
4. **Գումարները փոխանցել Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի հաշվեհամարին՝ ՀՎՀՀ 01505821, Հայէկոնոմբանկի Մյասնիկյանի մասնաճյուղ՝ ՀՀ 163038103145 (նպարակը՝ գիտաժողովի հոդվածներ)՝ մինչև 2019թ. ապրիլի 30-ը:**

Հիմք. ՀՖԿՍՊԻ-ի ղեկավարի 2019թ. հունվարի 29-ի նիստի թիվ 11 արձանագրության որոշումը:

Ղեկավար, պրոֆեսոր՝



Վ.Բ. Առաքելյան