

**ԾԱՆՐՈՐԴՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ**

Մ.գ.թ. Վ.Մ. Աբելյան

Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ծանրորդ, վարժության տեխնիկա, տեխնիկական պատրաստություն, մոդելավորում, մեթոդիկա:

Արդիականություն: Ժամանակակից ծանրամարտում սպորտային արդյունքների բարձրացումը, դրա հետ մեկտեղ մարզիկների միջև սուր մրցակցությունը, ինչպես նաև սպորտային տեխնիկայի սխալների հետևանքով մրցելույթների ձախողումը հրատապ են դարձնում ծանրորդների տեխնիկական վարպետության և սպորտային պատրաստության մակարդակի բարձրացման նոր, լրացուցիչ ուղիների որոնման անհրաժեշտությունը [1, 2, 3, 4]:

Մարզման ժամանակակից գործընթացում մարզիկների տեխնիկական գործողությունների հսկողության օպտիկաէլեկտրոնային նոր միջոցների ներդրման հետ կապված՝ լայն տարածում է գտել մարզիկների տեխնիկայի կենսամեխանիկական տեսահամակարգչային վերլուծությունն ու դրա հիման վրա նպատակահարմար սպորտային տեխնիկայի մոդելավորումը, ինչը խիստ կարևորվում է նաև ժամանակակից ծանրամարտում:

Հարկ է նշել, որ տեխնիկական պատրաստության գործընթացի հսկողության և տեխնիկական վարպետության մակարդակի գնահատման ժամանակակից տեխնոլոգիաների հիման վրա ծանրորդների տեխնիկական պատրաստության գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանն ուղղված հետազոտություններ մեր երկրում, ցավոք, չեն իրականացվել:

Այս համատեքստում հիմնավորվում է շարժողական գործողությունների հսկողության օպտիկաէլեկտրոնային նոր միջոցների կիրառմամբ՝ տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդների տեխնիկական պատրաստության օպտիմալացմանն ուղղված հետազոտությունների անհրաժեշտությունը, ինչը մեր երկրում արդիական է և ունի գործնական մեծ նշանակություն:

Նպատակ: Բացահայտել մրցակցական վարժությունների կատարման տեխնիկայի մոդելավորման վրա հիմնված ծանրորդ-

ների տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Խնդիրներ: Հետազոտության նպատակի իրականացման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Բացահայտել տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդների մրցակցական վարժությունների կատարման տեխնիկայի առանձնահատկությունները:

2. Որոշել մրցակցական գործողությունների կատարման տեխնիկայի արդյունավետությունը պայմանավորող կենսամեխանիկական բնութագրերի ազդեցության չափաբաժինները:

3. Մրցակցական վարժությունների ռացիոնալ տեխնիկայի մոդելային բնութագրերի հիման վրա մշակել և ուսումնամարզական գործընթացում ի հայտ բերել ծանրորդների տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման մեթոդիկայի կիրառման արդյունավետությունը:

Մեթոդներ: Կիրառվել են հետևյալ հետազոտության մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, մանկավարժական դիտումներ, շարժողական գործողությունների գրանցման օպտիկաէլեկտրոնային մեթոդ, կենսամեխանիկական տեսահամակարգչային վերլուծություն, մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Փորձարարական տվյալների ստացման նպատակով անցկացվել է մարզիկների շարժողական գործողությունների կենսամեխանիկական տեսահամակարգչային վերլուծություն՝ «Weightlifting analyzer 3.46» (Գերմանիա) սարքավորում-ծրագրային համալիրի սպասարկման օգնությամբ, որի կիրառումը թույլ է տվել ծանրաճողի շարժման տեխնիկայի կինեմատիկ և դինամիկ բնութագրերի վերաբերյալ ստանալ օբյեկտիվ և հավաստի տեղեկատվություն:

Արդյունքների վերլուծությունը: Մրցակցական գործունեության կառուցվածքում ծանրորդների տեխնիկական պատրաստվածության կենսամեխանիկական բաղադրամասերի գնահատման նպատակով վերլուծության են ենթարկվել «պոկում» և «ծանրաճողի բարձրացում կրծքին» վարժություններում ծանրաճողի հետ մարզիկների փոխգործողության տեխնիկայի՝ տարածական, ժամանակային, տարածաժամանակային և դինամիկ բնութագրերը

կազմավորող՝ ընդհանուր առմամբ 16 ցուցանիշ: Վերջիններիս արձանագրումն իրագործվել է «Weightlifting analyzer 3.46» (Գերմանիա) օպտիկաէլեկտրոնային ծրագրային սպասարկման շնորհիվ:

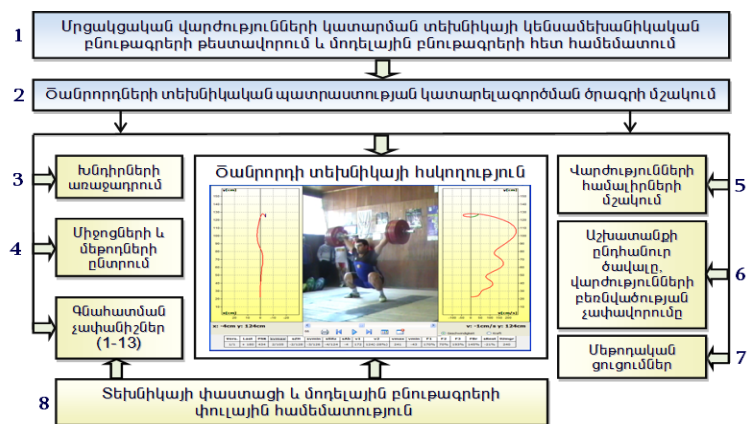
Անցկացված հետազոտությունների արդյունքում տարբեր որակավորման և քաշային կարգերի ծանրորդների «պոկում» և «ծանրաձողի բարձրացում կրծքին» վարժությունների կատարման տեխնիկայի կենսամեխանիկական կառուցվածքում հայտնաբերվել են հավաստի տարբերություններ ($p < 0,05$): Մրցակցական վարժությունների կատարման տեխնիկայի կենսամեխանիկական բնութագրերի վերլուծության հիման վրա բացահայտվել են մարզիկների որակավորման և քաշային կարգերի հատկանիշներով պայմանավորված մրցակցական վարժությունների կատարման տեխնիկայի առանձնահատկությունները, ինչն էլ հաստատել է տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման գործընթացում տարբերակված մոտեցման կիրառման նպատակահարմարությունը:

Մրցակցական վարժությունների կառուցվածքում ծանրորդների տեխնիկական գործողությունների տարբերությունների առկայությունը նախատեսում է տեխնիկական պատրաստվածության հսկողության գործընթացում կիրառել տարատեսակ մոդելային բնութագրեր՝ որպես տեխնիկական գործողությունների արդյունավետության գնահատման չափանիշեր: Այդ նպատակին հասնելու համար կատարվել է գործոնային և հարաբերակցական վիճակագրական վերլուծություններ, որոնց արդյունքում որոշվել են մրցակցական վարժությունների կատարման տեխնիկայի առավել տեղեկատվական բնութագրերը:

Տեխնիկայի համալիր ուսումնասիրություններից ստացված փորձարարական տվյալների հիման վրա ըստ քաշային կարգերի մշակվել են տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդների ռացիոնալ տեխնիկայի մոդելային բնութագրեր՝ ներառելով ծանրաձողի հետ մարզիկների փոխգործողության տեխնիկայի կինեմատիկ և դինամիկ 13 ցուցանիշ:

Մշակված մոդելներն ուսումնամարզական գործընթացում կիրառելու նպատակով՝ մշակվել է ծանրորդների տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման մեթոդիկա: Առաջարկված մեթոդիկայի կիրառման գործընթացը ներառում է գործողություն-

ների հետևյալ հաջորդականությունը՝ օպտիկաէլեկտրոնային ծրագրի միջոցով տեխնիկայի բնութագրերի թեստավորում և մոդելային բնութագրերի հետ համեմատում: Տվյալ պարագայում մշակված մոդելային բնութագրերը կիրառվել են որպես տեխնիկայի արդյունավետության գնահատման չափանիշեր: Ելնելով մոդելային բնութագրերի հետ անհամապատասխանություններից՝ մշակվել է ծանրորդների տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման ծրագիր, որի շրջանակներում տեխնիկայում ի հայտ եկած սխալների շտկման նպատակով առաջադրվել են խնդիրներ, ընտրվել են համապատասխան միջոցներն ու մեթոդները, մշակվել են թեստային վարժությունների համալիրներ, չափավորվել է դրանց բեռնվածությունը և տրվել են մեթոդական ցուցումներ: Մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության ընթացիկ մակարդակի նկատմամբ հսկողությունն իրականացվել է տեխնիկայի փաստացի և մոդելային բնութագրերի համեմատման միջոցով (զծ. 1):



Գծապատկեր 1. Ծանրորդների շարժողական գործողությունների տեխնիկայի կատարելագործման գործողությունների հաջորդականությունը

Ներկայացված տվյալների հիման վրա առաջարկվել է առաջին կարգային ծանրորդների տեխնիկայի կատարելագործման փորձարարական մեթոդիկա՝ «պոկում» ստուգողական վարժության կատարմամբ:

Առաջարկված մեթոդիկայի ներգործության արդյունավետությունը բացահայտելու նպատակով կազմակերպվել է ձևավորող գիտափորձ: Գիտափորձը տևել է 6 ամիս, որի ընթացքում կազմակերպվել և անցկացվել է ուսումնամարզական 50 պարապմունք:

Ծանրորդների տեխնիկական պատրաստվածության բարելավման վրա մշակված մեթոդիկայի ներգործության արդյունավետությունը բացահայտելու նպատակով փորձարարական խմբում անցկացվել է շարժման տեխնիկայի 13 ցուցանիշի թեստավորում: Հարկ է նշել, որ մինչ գիտափորձը սկսելը արձանագրված ցուցանիշների գերակշիռ մասը մոդելային բնութագրերի հարաբերությամբ ունեցել են հավաստի տարբերություններ: Գիտափորձի տվյալներով բացահայտվեց, որ մոդելային բնութագրերի հարաբերությամբ տեխնիկայի ուսումնասիրված ցուցանիշներից ավելի քան 70%-ի դեպքում նկատվել է հավաստի բարելավում, ինչը թույլ է տվել էականորեն նվազեցնել է տեխնիկական սխալների քանակը:

Ծանրորդների սպորտային վարպետության մակարդակի բարձրացման վրա կիրառված մեթոդիկայի ներգործության արդյունավետության ստուգումն իրականացվել է մինչ գիտափորձն ու գիտափորձից հետո փորձարարական և ստուգողական խմբերում մրցակցական գործունեության ցուցանիշների համեմատական արդյունավետության միջոցով:

Գիտափորձի արդյունքում նկատելիորեն բարելավվել է ծանրորդների մրցակցական հուսալիությունը, որի ապացույցն է ծանրաձողի արդյունավետ կատարված բարձրացումների քանակի 30,8% աճը, մինչդեռ ստուգողական խմբում մրցակցական գործողությունների իրագործման մակարդակը բարելավվել է ընդամենը 2,8%-ով:

Մշակված մեթոդիկայի ներգործության ամբողջական պատկերը պարզելու նպատակով համեմատական վերլուծության են ենթարկել սպորտային արդյունքի աճի ցուցանիշները: Գիտափորձի արդյունքները վկայում են, որ փորձարարական երեք ենթախմբերում էլ սպորտային արդյունքների աճի տեմպերը ստուգողական խմբերի համեմատ հավաստիորեն բարձր են եղել, իսկ արդյունքի աճի առավելությունը վեցամսյա գիտափորձի արդյունքում կազմել է 4,9 - 5,1 կգ:

Առաջարկված մեթոդիկայի ներգործության արդյունավետությունը գնահատվել է նաև մրցումների ժամանակ սպորտային նվաճումների ցուցանիշով: Մրցումների տվյալների վերլուծությունը բացահայտեց, որ մրցանակային տեղերի զբաղեցման քանակով փորձարարական խմբի մարզիկները գերազանցում են ստուգողական խմբի ներակայացուցիչներին: Մասնավորապես հանրապետության առաջնության ժամանակ փորձարարական խմբի ծանրորդներից չորսը դարձել են հաղթող, չորսը՝ մրցանակակիր, մինչդեռ ստուգողական խմբում մրցանակակիր են դարձել 3-ը, իսկ հաղթողներ չեն եղել:

Այսպիսով՝ գիտականորեն հիմնավորվել է տարբերակված մոտեցմամբ տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման կիրառված մեթոդիկայի արդյունավետ ներգործությունը՝ ծանրորդների սպորտային վարպետության մակարդակի բարձրացման վրա:

Եզրակացություն: Ուսումնասիրությունների արդյունքում հնարավոր դարձավ կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Ծանրորդների շարժողական գործողությունների գրանցման օպտիկաէլեկտրոնային ժամանակակից մեթոդների կիրառումը թույլ է տվել ծանրաձողի շարժման տեխնիկայի կինեմատիկ և դինամիկ բնութագրերի վերաբերյալ ստանալ օբյեկտիվ և հավաստի տեղեկատվություն:

2. Մշակվել են ծանրորդների տեխնիկական պատրաստվածության կենսամեխանիկական մոդելներ՝ ներառելով մրցակցական վարժություններում ծանրաձողի հետ մարզիկների փոխգործողության տեխնիկայի կինեմատիկ և դինամիկ 13 ցուցանիշ: Վերջիններս հնարավորություն են տալիս օբյեկտիվորեն գնահատել ծանրորդների տեխնիկական պատրաստվածությունը:

3. Շարժման ռացիոնալ տեխնիկայի մոդելների վրա հիմնված տեխնիկական պատրաստության կատարելագործմանն ուղղված հեղինակային մեթոդիկայի ներդրումը ծանրորդների պատրաստության ուսումնամարզական գործընթացում թույլ է տվել բարելավել տեխնիկական պատրաստվածության ուսումնասիրվող ցուցանիշները և նվազեցնել տեխնիկական սխալների քանակը (60-65% վարժության առանձին տարրերի կատարման տեխնիկայի բնութագրերում):

4. Վեցամսյա ձևավորող գիտափորձի արդյունքում զգալիորեն բարձրացել է ծանրորդների մրցակցական գործողությունների կատարման արդյունավետությունը (30,8%), ստուգողական խմբերի համեմատ սպորտային արդյունքներն աճել են 4,9-5,1 կգ-ով, ինչի շնորհիվ էլ մրցանակային տեղերի զբաղեցման քանակը մրցումներում երկու անգամ բարձր է եղել:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Արելյան Վ.Մ., Ծանրամարտում տեխնիկական պատրաստության օպտիմալացման մեթոդիկան, Մանկ. գիտ. թեկն. ... սեղմագիր, Երևան, 2016, – 22 էջ:
2. Воронович Ю.В., Программно-аппаратный комплекс контроля и коррекции техники тяжелоатлетических упражнений /Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 18-20.
3. Лапунин А.Н., Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 38 - 46.
4. Олешко В.Г., Структура техники рывка и толчка у тяжелоатлетов высокой квалификации различного пола / Педагогіка, психологія та мед. – біол. пробл. фіз. виховання і спорту: 36. наук. пр. за редакцією С.С. Єрмакова. – 2013. – № 7. – С. 39–44.

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

К.П.Н. В.М. АБЕЛЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тяжелоатлет, техника упражнения, техническая подготовка, моделирование, методика.

В статье представлена инновационная технология организации процесса технической подготовки тяжелоатлетов, которая основана на применении современного видео-компьютерного комплекса и на разработанных модельных характеристиках соревновательных действий. В учебно-тренировочном процессе обоснована эффективность использования разработанной методики совершенствования технической подготовки тяжелоатлетов.

**INNOVATIVE TECHNOLOGY OF PERFECTION OF TECHNICAL
PREPARATION OF WEIGHTLIFTERS
PHD V.M. ABELYAN
SUMMARY**

Key words: weightlifter, exercise technique, technical preparation, modeling, methods.

The article presents the innovative technology of organization of weightlifters' technical readiness. Its use process is based on the service of modern equipment-program complex and on the worked out model characteristics of competitive action technique. The efficiency of the worked out method of technical readiness perfection in the training process has been substantiated.

**ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ՈՐՊԵՍ
ԳԻՏԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ՕԲՅԵԿՏ**

Մ.գ.թ. Վ.Մ. Աբելյան

Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ծանրամարտ, մարզումային գործընթաց, վարժության տեխնիկա:

Արդիականություն: Զգալի թվով հրապարակումները ցույց են տալիս, որ բարձրագույն ուսումնական հաստատությունն ավարտելուց հետո երիտասարդ մասնագետների 50-60%-ը չեն ունենում ընդհանուր և կիրառական ֆիզիկական պատրաստության զարգացվածության բավարար մակարդակ: Նրանց մոտ բացակայում է մոտիվացիան, ինչը հանգեցնում է աշխատունակության անկմանը: Այս ամենը վկայում է այն մասին, որ պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության կազմակերպման վիճակը դեռևս չի համապատասխանում պրոֆեսիոնալ կրթության ժամանակակից պահանջներին ու չափորոշիչներին և իրագործվում է ավանդական մոտեցումներով, որտեղ ոչ բավարար չափով են հաշվի առնվում արտադրական գործունեության նպատակային ուղղվածության առանձնահատկությունները:

Ընդհանուր և պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության հարաբերակցությունը կարող է փոփոխվել՝

կախված մասնագիտությունից: Արտասահմանյան հեղինակներն ընդգծում են, որ հատուկ ուժային պատրաստության պարապմունքներին պետք է նախորդեն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքները, որոնք ուղղված են ուժային ընդունակությունների բազմակողմանի զարգացմանը:

Ուժային պատրաստության հենքի վրա ժամանակակից առողջարարական համակարգերի ստեղծման գիտական հիմնավորումներ են տալիս Վ. Զացիորսկին, Յու. Վերխոշանսկին, Ս. Պոպովը և Վ. Պլատոնովը: Ապացուցված է, որ ուժային վարժությունները նպաստում են առողջության, բոլոր մկանախմբերի ներդաշնակ զարգացման, մկանային զանգվածի աճի, մարմնակազմության հղկման, վնասվածքներից հետո վերականգնման և աշխատունակության մակարդակի բարձրացմանը:

Ուսանողների պրոֆեսիոնալ - կիրառական ֆիզիկական պատրաստության գլխավոր խնդիրներից է նոր մոտեցումների ձևավորումը՝ կիրառելով ժամանակակից ուժային մարզումները, մասնավորապես ծանրամարտը:

Նպատակ: Վերլուծել ծանրամարտի վարժությունների կիրառման առանձնահատկությունները և մարզումների կատարելագործման գործընթացը:

Մեթոդներ: Կիրառվել են հետևյալ հետազոտության մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, մանկավարժական դիտումներ:

Արդյունքների վերլուծություն: Սպորտային մարզման հիմնական խնդիրը կարճ ժամանակահատվածում ֆիզիկական վարժությունների միջոցով մարզիկների արդյունքների աճի ապահովումն է: Արդյունքների արագ աճին հասնում են մարզման գործընթացի օպտիմալացմամբ, որն ամենից առաջ կապված է օպտիմալ մարզումային բեռնվածության մեծությունների որոշման և մարզման ցիկլերի ռացիոնալ կառուցման հետ՝ կախված մարզիկների պատրաստվածության աստիճանից:

Չնայած մեծաքանակ հետազոտական աշխատանքներին՝ ծանրամարտում դեռևս որոշված չի մարզիկների մարզումային գործընթացում ուժային և տեխնիկական պատրաստության առանձին խումբ վարժությունների օպտիմալ հարաբերակցությունը: Կարելի է ենթադրել, որ մարզումային բեռնվածության հարաբերակ-

ցությունը կախված է ծանրորդների մասնագիտացված շարժողական ընդունակությունների զարգացվածությունից [4]: Դեռևս 1963 թ. Բ. Պոդսկոցկին նշել է, որ ծանրություններով նպատակաուղղված ուժային բնույթի մարզումները դրականորեն են ազդում 15-16 տարեկան ծանրորդների սրտանոթային համակարգի ֆունկցիաների վրա՝ նպաստելով օրգանիզմին հարմարվելուն ֆիզիկական բեռնվածություններին:

Որպես կանոն՝ ծանրամարտում ամենատարածված մարզումային բեռնվածություններն են համարվում առավելագույն արդյունքի՝ ծանրաձողի 70-80% քաշերը, որը մեկ մարզման ժամանակ համապատասխանաբար բարձրացվում է 3-4 անգամ: Այսպիսով՝ բեռնվածությունը կարելի է փոփոխել ինչպես ծանրաձողի քաշով, այնպես էլ բարձրացումների քանակի փոփոխմամբ: Բազմաքանակ հետազոտություններով փորձարկված է, որ մարզումների առաջին փուլում մարզիկների արդյունքները բարձրանում են հատկապես բեռնվածության ծավալի արագ տեմպերի մեծացման հաշվին:

Սակայն, ինչպես ցույց են տվել պատանեկան տարիքի մարզիկների հետազոտությունները, բացարձակապես անթույլատրելի է պատանի մարզիկների հետ մարզումներում կիրառել լայնածավալ մեթոդներ: Դա հանգեցնում է արդեն պատանեկան տարիքում արագացված պատրաստությամբ բարձր արդյունքների՝ հաշվի չառնելով օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները [3]:

Ծանրամարտի վարժությունները շատ բարդ են իրենց կատարման տեխնիկայով, քանի որ առավելագույն քաշերի բարձրացումը կապված է իրանի և վերջույթների մկանների առավելագույն լարվածության, նրանց աշխատանքի ռեժիմի արագ փոփոխման և, որ գլխավորն է՝ մարզիկների շարժումների հենման փուլերում հավասարակշռության պահպանման հետ [2]:

Հետազոտությունների տվյալները վկայում են այն մասին, որ սպորտային տեխնիկայի կատարելագործման ժամանակակից մոտեցումները կապված են առավել արդյունավետ մեթոդների որոնման հետ՝ մարզումային գործընթացում կիրառելով համակարգչային տեխնոլոգիաներ: Սպորտային գիտության մեջ հետազոտված են ծանրորդների պոկման կինեմատիկ կառուցվածքի կենսամեխանիկական բնութագրերը, ներկայացված է ծանրորդների շար-

ժողական գործողությունների կատարման ռիթմ-ժամանակային կառուցվածքի վերլուծությունը[3]:

Մշակել և հիմնավորել եմ (1) ծանրորդների տեխնիկական պատրաստության կատարելագործման մեթոդիկան, որն ուղղված է տարբեր որակավորման և քաշային կարգերի ծանրորդների շարժողական գործողությունների առանձին տարրերի օպտիմալացմանը: Աշխատանքում լիովին բացահայտված են մրցակցական վարժությունների կատարման տեխնիկայի արդյունավետ կենսամեխանիկական բնութագրերը:

Ծանրամարտի վարժությունների կատարման հուսալիության կարելի է հասնել մեծ և ծանր աշխատանքի շնորհիվ՝ կատարելագործելով տեխնիկական վարպետությունը, ինչն ապահովում է շարժումների կատարման ավտոմատացումը և շարժողական հմտությունների իրագործման կայունությունը [3]:

Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ծանրորդը առնչվում է մկանային բարդ գործունեության հետ, քանի որ հավասարակշռության աննշան խախտումը կամ իրանի ավելորդ շեղումը դեպի հետ և կանոնների նմանատիպ այլ խախտումները մրցավարներին հիմք են տալիս չհաշվելու վարժության կատարումը:

Ծանրաձողի առավելագույն քաշերի բարձրացումը հնարավոր է միայն վարժության կատարման ժամանակ ուժերի ռացիոնալ տեղաբաշխմամբ և ծանրաձողի բարձրացման ռացիոնալ հետազոտվ: Այս ամենը պահանջում է շարժումների լավ մշակված ծրագրեր:

Ըստ Ռ. Ռոմանի՝ մարզումային գործընթացում տեխնիկական և ուժային պատրաստության վարժությունների հարաբերակցությունը կազմում է համապատասխանաբար՝ 45 և 55%:

Ա. Չերնյակի կողմից նկարագրված գիտափորձում առավել արդյունավետ են համարվում այն մարզումները, որտեղ տեխնիկական և ուժային պատրաստության վարժությունների հարաբերակցությունը կազմում է համապատասխանաբար՝ 48 և 52%, իսկ

Ա. Մեդվեդևը առաջարկում է հարաբերակցությունը դարձնել 50 և 50%:

Հետազոտությունների արդյունքում [2, 3] հաստատվել է, որ ծանրամարտի վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման ավանդական միջոցներն ու մեթոդները ոչ ամբողջությամբ են համաձայնեց-

վում նոր շարժողական հմտությունների ձևավորման օրինաչափությունների հետ: Բացահայտվել է, որ ծանրամարտի վարժությունների ուսուցման ժամանակ սահմանային ռացիոնալ դիրքերի ու ծանրորդների մարզումների համար հատուկ սարքավորումների համալիր կերպով կիրառումը նպաստում է ուսուցանվող տեխնիկայի ռացիոնալ հիմունքների ձևավորմանը:

Մեկ այլ հետազոտությունում հիմնավորվում է մարզիկների տեխնիկական վարպետության կատարելագործման անհատական մեթոդիկայի հնարավորությունը՝ հաշվի առնելով նրանց մարմնակազմությունը: Ա. Մեդվեդևի հրատարակած մենագրությունում ներկայացված է, որ ծանրամարտի դասական և օժանդակ վարժությունների շարժողական կառուցվածքի իմացությունը հիմք է հանդիսանում մարզումային միջոցների ընտրության համար:

Ծանրամարտի ներկայիս փուլում դիտարկվում է սպորտային արդյունքների անընդհատ աճ: Դա տեղի է ունենում ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացման, մրցակցական վարժությունների տեխնիկայի բարելավման և մարզումներում նոր, ժամանակակից մեթոդների կիրառման հիման վրա:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ծանրամարտում մարզումային գործընթացի արդյունավետությունն առավել բարձր է լինում այն դեպքում, երբ մասնագիտացված շարժողական հմտությունների կատարելագործումը զուգորդվում է դասական վարժությունների ռացիոնալ տեխնիկայի հետ:

Պաշտպանված ատենախոսությունների և անցկացված հետազոտությունների հիման վրա ձևավորվել են գիտական այնպիսի ուղղություններ, ինչպիսիք են ծանրամարտի վարժությունների տեխնիկայի կենսամեխանիկան, ծանրամարտում բազմամյա մարզման համակարգը (տեսություն և մեթոդիկա), տարբեր մարզաձևերում արագաուժային պատրաստությունը, ծանրամարտ մարզաձևի բժշկական, կենսաբանական և հոգեբանական ապահովումը, ինչպես նաև ծանրամարտի մասնագետների պատրաստության գործընթացի կատարելագործումը:

1. Աբելյան Վ.Մ., Ծանրամարտում տեխնիկական պատրաստության օպտիմալացման մեթոդիկան, Մանկ. գիտ. թեկն. ... սեղմագիր, Երևան, 2016, – 22 էջ:
2. Гамалий В.В., Спортивная техника как объект изучения в теории спорта /Наука в олимп. спорте. –К.: Олимп. лит., 2004. –№ 1.– С. 23–28.
3. Дворкин Л.С., Спортивно-педагогические проблемы занятий тяжелой атлетикой с раннего подросткового возраста. Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 12. – С. 36–40.
4. Тушер Ю.Л., Оптимизация соотношений нагрузок по технической и силовой подготовке в тренировочном процессе начинающих тяжелоатлетов. Теория и практика физ. культуры. –2005. –№ 2.–С. 32–33.

ТЕХНИКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ОБЪЕКТ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

К.П.Н. В.М. АБЕЛЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тяжелая атлетика, тренировочный процесс, техника упражнения.

Рассмотрены вопросы особенностей использования классических упражнений и процесса усовершенствования тренировочного процесса в тяжелой атлетике. На основе защищённых диссертаций и проведённых исследований сформировались следующие научные направления: биомеханика спортивной техники тяжёлоатлетических упражнений, система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике (теория и методика), скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта, медико-биологическое и психологическое обеспечение тяжёлоатлетического спорта и совершенствования процесса подготовки преподавателей по тяжёлой атлетике.

TECHNICS OF EXERCISES IN WEIGHTLIFTING AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH

PHD V.M. ABELYAN

SUMMARY

Key words: weightlifting, training process, exercise technique.

The author examines the questions of peculiarities of usage of classical exercises and the process of improving training process in weightlifting. On the basis of defended theses and conducted studies there were formed the following scientific directions: biomechanics of sports technique of

weightlifting exercises, system of many-years training in weightlifting (theory and methodology), speed-power preparation in different kinds of sport, medical, biological and psychological supply of weightlifting sport, improving of the process of preparation of weightlifting trainers.

**ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ
ՆԱԽԱԴԻՅԱԼՆԵՐԸ**

**Պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան,
ասիստենտ Գ.Մ.Սեդրակյան,
դոցենտ Ա.Ռ.Դանիելյան**

Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ծանրաձող, կցագնդեր, կշռաքար, գնդաձև ծանրաձող:

Արդիականությունը: Ժամանակակից ծանրամարտի ծանրաձողի կատարելագործմանը նպաստող պատմական ակնարկը թույլ է տալիս մեզ ավելի խորն ուսումնասիրել ծանրամարտի գործիքների կատարելագործման կարևորությունը: Չնայած այս հարցը ուսումնասիրել են որոշ մասնագետներ (Գ.Ն.Ազիզյան 2004, Հ.Մ.Վանեսյան 2006, Մ.Մ.Аптекарь 1973, А.Н.Воробьев 1988), բայց այն ավելի խորն ուսումնասիրման կարիք ունի:

Նպատակը: Սույն աշխատանքի նպատակն է վերլուծել ուժային գործիքների ներգործությունն ուժային կարողությունների վրա, ինչն էլ կնպաստի ժամանակակից ծանրաձողի կատարելագործմանը:

Խնդիրները.

- Ուսումնասիրել ուժ զարգացնող գործիքների կատարելագործման պատմական տեսակետը:
- Ժամանակակից ծանրաձողի ստեղծման անհրաժեշտությունը:

Չկա մարդ, որ չերագի ունենալ ուժեղ և գեղեցիկ մարմնակառուցվածք: Այդ նպատակի հիմնական միջոցը սովորական ծանրաձողն է: **Ծանրաձող** (аτaнга) բառը առաջացել է գերմաներեն «STANGE» բառից, որը նշանակում է «ձող», իսկ ժամանակակից

տերմինաբանությամբ «ГРМФ», «ծանրաձող»: Մինչև ժամանակից տեսքին գալը ծանրաձողը ենթարկվել է բազմաթիվ ձևափոխումների: Դեռ հին Եգիպտոսում ուժեղանալու և ուժը ցուցադրելու ու հաղթողներին որոշելու համար օգտագործել են քարե կամ երկաթյա ձողեր, որոնք ժամանակից ծանրամարտի ծանրաձողի նախատիպերն են: Երիտասարդները մարզվում էին ավազով լցված պարկերով:

Հին հույներին է պատկանում **կցագնդերի** պատրաստման և օգտագործման առաջնությունը: Այն պատրաստվում էր երկու գնդերի փայտյա կամ մետաղյա բռնակների միջոցով: Կցագնդերն օգտագործվում էին երիտասարդների ուժային կարողությունների բարելավման համար: Հելլենացիները (հույները), բացի կցագնդերից օգտագործում էին նաև քարե գնդեր և (բլոկներ) խեցաղյուսներ: Մեկ ու կեսից երկու կգ-ոց կցագնդերը պատրաստվում էր քարից, երկաթից և արճից: Ամենամեծ մարզական կշռաքարը, որ պահպանվել է, գտնվում է Լոզանի (Շվեյցարիա) օլիմպիական թանգարանում և կշռում է 143,5 կգ (68 X 39 x 33 սմ):

Պահպանված է կշռաքարի վրայի գրվածքը. «Բի Բոնը ինձ բարձրացրեց գլխից վերև մեկ ձեռքով»: Մեկ ուրիշ ահռելի բլոկի վրա գրված է. «Կրիտոբուլի որդի Եվմաստոսը ինձ պոկեց գետնից», որը կշռում էր 480 կգ:

Հին Հունաստանում երիտասարդները մարզվում էին ոչ միայն կցագնդերով, այլև բարձրացնում և տեղափոխում էին տարբեր քաշերի քարեր՝ պահպանելով քարի քաշի աստիճանական ավելացումը՝ մեծացնելով բեռնվածությունը: Մարզիկները նույնիսկ իրենց ուսերին տարել են կենդանի հորթ: Վարժություններ ծանրություններով պատկերված են եղել գեղարվեստական պատկերներում և հելլենական քանդակներում:

Այսպես՝ մի հին հունական սափորի վրա նկարիչը պատկերել է մի պատանու, որը հաջորդաբար տարբեր ձեռքերով բարձրացնում է մեծ քարեր: Մի ուրիշ սափորի վրա պատկերված է երիտասարդ հելլենացի, որը ցատկում է կցագնդերը ձեռքում: Ք.ա. 6-րդ դարի մի քանդակ պատկերում է «հորթն իր ուսերին տանող տղայի»:

Այսպիսով՝ կարելի է ենթադրել, որ Հին Հունաստանում ծանրություններով վարժությունների նպատակային օգտագործումն

ուղղված էր մարզիկների մկանային ուժի մշակմանը, ինչը հնարավորություն կտար բարձրացնել վերը նշված ծանրությունները:

Հոյների կողմից հայտնագործված կցագնդերը, որոնց ծայրերը հաստացված էին, ենթարկվել են որոշ փոփոխությունների և այժմ լայնորեն օգտագործվում են տարբեր տարիքի և սեռի մարդկանց կողմից:

Ծանրություններով վարժություններ կատարող հին հոյների հետնորդները հռոմեացիներ են: Հին Հռոմի աթլետները և դյուցազուններն իրենց ուժի մշակման և պարապմունքի ժամանակ օգտագործում էին ծանր զրահաբաճկոններ, արճճե տապաններ և ծանրությունները ձեռքին բարձրանում էին աստիճաններով: Ուժային վարժությունները ցուցադրվում էին «Կոլիզեի» հրապարակում: Օրինակ՝ Ատանատ անունով հսկան քայլում էր արենայով (հրապարակ)՝ զրահաբաճկոնը հագին, որը կշռում էր 200 կգ և ծանր տապաններով՝ յուրաքանչյուրը 100 կգ: Մեկ ուրիշ հսկա՝ Ֆուլից Սիլվիոս անունով, զարգացրել էր ոտքերի այնպիսի ուժ, որ կարող էր բարձրանալ աստիճաններով՝ 320 կգ ծանրությամբ: Հետևաբար, հռոմեացիները, ինչպես և հին հոյները վարպետորեն մշակում էին մկանային ուժ տարբեր տեսակի վարժություններով՝ օգտագործելով ծանրություններ: Հռոմի անկումից հետո ուժի մշակման նպատակային գործընթացը մարզական գործիքներով նորից սկսեց զարգանալ և տարածվել վերածննդի ժամանակաշրջանում: 14-15-րդ դարերում անգլիացի զինծառայողները վարժվում էին երկաթյա հեծանների «բալկա» հրումով, ինչպես հին եգիպտացիները: Այդ ժամանակաշրջանում Շոտլանդիայում տարածված էր ծանր մուրճի նետումը: Մուրճն իրենից ներկայացնում էր երկաթյա գունդ և մեկմետրանոց փայտյա պոչ: Հետաքրքիր է, բոլոր գնդաձև ծանրաձողերի երկարությունը մեկ մետր էր:

16-րդ դարի վերջում, Անգլիայի թագուհի Ելիզավետայի կառավարման շրջանում, ծանրություններով վարժությունները խորհուրդ էր տրվում կատարել պատանիներին՝ պատերի տակ նստելու և այլ դատարկ խաղերի փոխարեն:

17-19-րդ դարերում տարբեր քաշերի ծանրություններով կատարվող վարժությունները տվեցին իր դրական արդյունքները (ծանր քարեր ու գնդեր, երկաթյա ձողեր, ծանր կցագնդեր, գնդաձև ծանրաձողեր, փոփոխվող և չփոփոխվող քաշերով): Եվրոպա և

Ամերիկա մայրացամաքների մի շարք երկրներում ի հայտ եկան հսկաներ-դերասաններ, որոնք ցուցադրում էին իրենց ուժը կրկեսների հարթակների վրա: Նապոլեոն Լենեի գրքում «Школа гимнастики» 1972-ին բերվում է տեղեկություն այն մասին, որ գուրզերով վարժություններն օգտագործում էին պարսիկ աթլետները:

Պարսիկ աթլետները, գուրզերով վարժություններ կատարելով, մշակում էին հզոր ուժ և ճարպկություն: Գուրզերի քաշը կարող էր փոփոխվել մեկից մինչև 9 կգ, որը նպաստում էր բեռնվածության չափավորմանը: Գրքում նկարագրվում էր մի վարժության մասին ևս, որն իրենից ներկայացնում է հետևյալը՝ երկաթյա ձողը, որը նետում էին մեկ-մեկ ձեռքով, մեկ-երկու ձեռքով, առաջ և հետ, բացառիկ ճարպկորեն և ուժգին: Ձողի քաշը տատանվում էր 4-9-ը կգ-ի սահմաններում: Գրքում տրված է խորհուրդներ, թե ինչպես պատրաստել և հավաքել կցագնդերը: Գնդերը լցոնված էին ոսպած և հատիկներով, որոնք կենտրոնում ունեին անցքեր՝ երկաթյա փոքր ձողը ամրացնելու համար: Ձողը միացնում էր գնդերը և միևնույն ժամանակ հանդիսանում որպես բռնակ: Այդ գնդերը ամրացվում էր ձողին փոքրիկ սեպերով, իսկ բռնակը փաթաթվում էր կաշվով: Այս ձևով պատրաստվում և հավաքվում էին նաև գնդաձև ծանրաձողերը, որոնք օգտագործվում էին կրկեսային աթլետների ցուցադրությունների ժամանակ: Բացի գնդաձև ծանրաձողերից, գոյություն ունեին նաև այլ մարզական գործիքներ՝ կշռաքարեր, ծանր կցագնդեր «Булъдог» (կաճ բռնակով ծանրաձող), «Жанглерки», աճաքարարում կշռաքարերով, «Пирамида» - բուրգ՝ կոնաձև կշռաքարեր և այլն:

Գնդաձև ծանրաձողերը հաստատուն քաշով միատարր գնդեր էին, կային նաև սին գնդեր, որոնք լցվում էին ավազով կամ մանր արճճե գնդիկներով: Հին Հայաստանում հայ փահլևանները նույնպես ծանր մահակներով և ձեռնափայտերով վարժություններ էին կատարում: 12-13-րդ դարերում Կիլիկիան Հայաստանում զինվորները նույնպես կատարում էին ուժային վարժություններ և ձիավարժություն:

Հետաքրքիր է, որ գերմանացիները «Штанга» ծանրաձող անվանում էին միայն մետաղական ձողը՝ առանց գնդերի: Այսպես՝ Կառլ Ստրուեի մարդաբանական հանձնաժողովի ասիստենտ Ա. Շտոլցը, որը հետազայում գնաց Ռուսաստան, իր «Մկանային ուժի

զարգացման ինքնուսույց» գրքում նշում է, որ ծանրաձողի միջին քաշով մարզվողների համար ձողի հաստատությունը պետք է լինի 50 մմ և 50 ֆունտ (20,5 կգ) քաշով: Այստեղից հետևում է և կարելի է ենթադրել, որ ժամանակակից ձողի քաշը (20 կգ) որոշվել է դեռ անցյալ դարում: Փոքրացվել է միայն ձողի հաստությունը՝ մինչև 28 մմ: Ծանրաձողի՝ որպես մարզական գործիքի, կատարելագործմանը նպաստեց այսպես կոչված «ось, Аполона», վագոնետկայի 165-կգ-ոց ձողը անիվներով, որի հաստությունը 50 մմ էր: Վերը նշված ծանրամարտի գործիքներն ունեին մի ընդհանուր թերություն՝ հնարավոր չէր օպերատիվ կերպով ավելացնել կամ պակասեցնել քաշը: Հիշենք՝ երկաթյա ձողին ամրացնում էին արճճե ծանրություններ, իսկ գնդաձև ծանրաձողի մեջ լցնում էին արճճե մանր գնդիկներ: Հարկավոր էր այդ մարզական գործիքները կատարելագործել:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմության խորհրդային հայտնի պատմաբան Բ. Չեսնակովի տվյալներով 19-րդ դարի 60-ականներին Գերմանիայում առաջին անգամ հայտնվեցին քանդվող-հավաքվող ծանրաձողեր: Մետաղական ձողերի վրա գնդերի փոխարեն հավաքվում էր երկաթյա սկավառակներ: «Диски или блины», որոնք կենտրոնում ունեին ձողի տրամաչափի անցքեր:

Քանդվող-հավաքվող ծանրաձողերն աստիճանաբար դուրս մղեցին գնդաձև ծանրաձողերին՝ ծանրամարտի ասպարեզից: Սկզբում այն օգտագործվում էին մարզումային պարապմունքների ժամանակ: Ժամանակակից առաջին օլիմպիական խաղերից սկսած (1896 թ.)՝ մրցումներն անցկացվում էին միայն քանդվող-հավաքվող ծանրաձողերով: 20-րդ դարի սկզբներին հայտնվեցին նաև պտտվող ձողերով քանդվող – հավաքվող ծանրաձողեր: Դրա կատարելագործման հեղինակն էր գերմանացի ճարտարագետ Բերգը: Որպես մարզական գործիք՝ այն սկսեցին օգտագործել Վիեննայի 1929 թ. Եվրապայի առաջնությունից սկսած:

Ժամանակակից ծանրաձողերն ավելի են կաատարելագործվել և սկավառակները ռետինապատված են:

Ամփոփելով կատարված աշխատանքը՝ մենք կարող ենք փաստել, որ ծանրամարտի գործիքները, մասնավորապես՝ ծանրաձողն անցել է դարերի միջով և անընդատ կատարելագործելով՝

նպաստել է ժամանակակից ծանրամարտի՝ որպես մարզաձևի ծագմանը, ուժի մշակմանը, վարժությունների կատարման տեխնիկական հնարքների կատարելագործմանը և արդյունքների աճին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազիզյան Գ.Ն., Վանեսյան Հ.Մ., Ծանրամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Վան Արյան, 2004, 390 էջ:
2. Վանեսյան Հ.Մ., Ռազմաֆիզիկական դաստիարակությունը Կիլիկյան Հայաստանում (1080-1375թթ.), Երևան, Հեղինակային հրատարակություն, 2007, 200 էջ:
3. Аптекарь М.Л., Тяжолая атлетика в цифрах и фактах, М. Фис., 1973, 210 с.
4. Воробев А.Н., Тяжелая атлетика, Учебное пособие, М., Фис., 1988, 240 с.

ПРЕДПОСЛЛКИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ

**ПРОФЕССОР М.С.АБРАМЯН, АССИСТЕНТ Г.М.СЕДРАКЯН,
ДОЦЕНТ А.Р.ДАНИЕЛЯН**

РЕЗЮМЕ

Ключевие слова: Гриф, гантели, гири, шаровые штанги.

В статье рассматриваются вопросы истории тяжелоатлетического спорта. Проведенный исторический анализ позволил рассмотреть предпосылки способствующие возникновению и совершенствованию штанги, которая преобрела современный вид и является основным средством проведения тяжвоатлетических соревнований.

IMPROVEMENT BACKGROUNDS OF WEIGHTLIFTING TOOLS PROFESSOR M.S.ABRAHAMYAN, ASSISTANT G.M.SEDRAKYAN, DOCENT A.R.DANIELYAN

SUMMARY

Key words. Barbell, dumbbells, weight, ball rods.

The article examines the issues on history of weightlifting. Carried out historical analysis allowed to consider the prerequisites contributing to the emergence and perfection of the bar that acquired a modern look and which is the main mean of carrying out weightlifting competitions.

**ՃԱՐՊԻ ՊԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ
ՕՐԳԱՆԻԶՄՈՒՄ**

***Բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Գ.Աղաջանյան,
կ.գ.թ., դոցենտ Մ.Վ.Ճշմարիտյան,
դասախոս Մ.Ռ.Սարգսյան***

Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ճարպային հյուսվածք, քաշային կարգ, վիսցերալ ճարպ, ենթամաշկային բջջանք, մարզիկ:

Արդիականություն: Ճարպի պարունակությունը՝ մարդու օրգանիզմում ճարպային հյուսվածքի տոկոսը, յուրաքանչյուրի մոտ տարբեր է, սակայն տղամարդկանց մոտ այն ավելի ցածր է (14-17%), քանի որ ուժեղ սեռի ներկայացուցիչներն օժտված են ավելի զարգացած մկանային համակարգով, ոսկորները հաստ են և խոշոր: Կնոջ օրգանիզմը բնության կողմից կենսաբանորեն ստեղծված է այնպես, որ ունի ավելի շատ ճարպ (21-24%), քան տղամարդու օրգանիզմը: Արդյունքում կնոջ մոտ ավելի շատ են այն ֆերմենտները, որոնք նպաստում են մարմնում ճարպի պահպանմանը, և ավելի քիչ են այնպիսի ֆերմենտները, որոնք թույլ են տալիս այրել ճարպը:

Ճարպային հյուսվածքը կազմված է ներբջջային անփոխարինելի (էսենցիալ) ճարպից և պահուստային ճարպից:

«Անփոխարինելի ճարպը» ճարպի այն նվազագույն քանակն է, որն անհրաժեշտ է օրգանիզմի գոյատևման և ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների ապահովման, ինչպես նաև նյարդային, իմունային և հորմոնալ համակարգերի պատշաճ գործունեության համար և գտնվում է հիմնական օրգանների բջիջների մեջ, ինչպիսիք են՝ սիրտը, թոքերը, ոսկրածուծը և մկանները:

Պահուստային ճարպերը գտնվում են ենթամաշկային բջջանքում և մեծ ճարպոնում, ինչպես նաև պատում են արտաոքովայնամզային օրգանները (երիկամներ, մակերիկամներ, ենթաստամոքսային գեղձ, խոշոր անոթներ):

Տղամարդկանց մոտ «վնասակար» վիսցերալ ճարպը սկսում է կուտակվել, երբ օրգանիզմի ճարպի պարունակությունը 20.6% -ից բարձրանում է, իսկ կանանց մոտ անցնում է 39.4%:

Հյուսվածքների և բջիջների գործունեության ժամանակ ճարպերի ծախսը լրացվում է պահուստային ճարպի քանակով: Ճարպը ծառայում է նաև որպես կենսաքանական ջերմամեկուսիչ համակարգ՝ մարմինը պատելով նա նպաստում է ջերմության պահպանմանն օրգանիզմում, նաև ծառայում է որպես պահուստային էներգիա (շատակերության ժամանակ քանակը պակասում է, իսկ սովի ժամանակ՝ ավելանում):

Ճարպային հյուսվածքը կատարում է նաև որոշակի մենահատուկ ֆունկցիաներ՝ նրա մեջ արտադրվում են կենսաքանական ակտիվ նյութեր և հորմոններ, օրինակ՝ լեպտինը, էստրոգենը: Սակայն, ճարպի չափազանց մեծ քանակությունը կարող է բացասական ազդեցություն թողնել օրգանիզմի վրա և դառնալ շատ հիվանդությունների պատճառ:

Ահա թե ինչու է այդքան կարևոր հետևել օրգանիզմում ճարպի պարունակությանը: Այդպիսի հսկողությունը նպաստում է առողջության պահպանմանը՝ նվազեցնելով հիվանդանալու ռիսկերը:

Աշխատանքի նպատակը: Մենք մեր առջև խնդիր դրեցինք ուսումնասիրել մարզիկների մարմնի ճարպային զանգվածի տոկոսը:

Հետազոտության կազմակերպում: Կատարվել է գրականության ուսումնասիրում և բարձրակարգ և միջին կարգ ունեցող 30 ըմբիշների հետազոտում:

Հետազոտության մեթոդներ: Մարզիկների մարմնի զանգվածի կազմը որոշել ենք «Տանիտա» կշեռք անալիզատորով, որը ցույց է տալիս օրգանիզմի ճարպի քանակը, ջրի մակարդակը, ոսկրային և մկանային զանգվածը, վիսցերալ ճարպի մակարդակը, կալորիաների սպառման օրական նորմայի տվյալները:

Հետազոտության արդյունքներ: Օրգանիզմին անհրաժեշտ ճարպի քանակությունը կապված է ընտրված մարզաձևից: Օրինակ՝ լողորդների մոտ ճարպի ավելցուկը բարելավում է լողունակությունը, դահուկորդների մոտ ճարպի քանակի չնչին ավելցուկը պաշտպանում է ցրտից և օգնում է ստեղծել իներցիայի լրացուցիչ ուժեր: Այն մարզիկների մոտ, ում դիմացկունությունը բարձր մակարդակի վրա է գտնվում, օրգանիզմում ճարպի ցուցանիշը միջի-

նում կազմում է՝ կանանց մոտ 8-18%, տղամարդկանց մոտ՝ 5-10%: Որքան փոքր է ճարպի ցուցանիշը, այնքան մեծ է թթվածնի առավելագույն սպառումը:

Յուրաքանչյուր մարզածև մարմնի կազմի վերաբերյալ ունի իր պահանջները: Օրինակ՝ ամերիկյան ֆուտբոլում և ռեգբիում բարձրքաշային տվյալները համարվում են առավելություն: Այնպիսի մարզածևներում, ինչպիսիք են մարմնամարզությունը և մարաթոնյան վազքն առավել ցանկալի են ցածր քաշը և ճարպի քիչ պարունակությունը:

Ըստ ամերիկացի Ջեսիկա Բրուսոյի (2016թ)՝ այնպիսի մարզածևներում, ինչպիսին են լողը, վազքը, մարմնամարզությունը, գեղասահքը, սպորտային պարերը, թիավարությունը, ցանկալի է ճարպի պարունակության ցածր տոկոսներ, իսկ ֆուտբոլիստների, դահուկորդների և հոկեյիստների մոտ թույլատրելի է ճարպի ավելի բարձր մակարդակ:

Ամերիկյան պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլում խաղացողների համար ճարպի տոկոսը տարբեր է լինում և գտնվում է 3.4-35.6%-ի սահմաններում: Հարձակվողների մոտ միջինում կազմում է 9.4% (3.7-19.4%), իսկ պաշտպանների մոտ՝ 24.6% (13.9-35.6%):

Կուլտուրիստների մոտ առավելություն է համարվում մարմնի մեծ չափերը և քաշի ավելացումը, սակայն ոչ ճարպային շերտի հաշվին: Տղամարդկանց 2-4% և կանանց 8% քիչ ճարպի քանակը կարող է բացասական ազդել սպորտային արդյունքների և առողջության վրա: Հետևաբար կուլտուրիստները ճարպի քանակը նվազագույնի են հասցնում միայն մրցումների նախապատրաստման ժամանակ, մնացած դեպքերում նրանք պահպանում են ճարպի ավելի բարձր տոկոսը, որպեսզի մնան առողջ և ապահովեն մարմնի գործունեությունը պատշաճ մակարդակի վրա:

Ամերիկացի գիտնական Թոդ Միլլերն (2016) ուսումնասիրել է, թե ինչպես է ճարպի տոկոսի բարձրացումը ազդում սպորտային արդյունքների վրա: Նրա կատարած աշխատանքների տվյալների հիման վրա սպորտային արդյունքների ցուցանիշները ցածր են եղել, երբ ճարպի պարունակությունը հասել է 2.9%, իսկ մկանային զանգվածը իջել է մինչև 4.4%, որն ուղեկցվել է ընդհանուր մարզունների նվազումով և հատուկ նախամրցակցային պարապմունքների ավելացումով:

Մի շարք մեթոդներով (կալիպերոմետրիա, բիոիմեդանսային մեթոդ, հիդրոստատիկ կշռում, սոնոգրաֆիա) հետազոտություններ են կատարել բարձրակարգ մարզիկների մոտ, որի արդյունքում ճարպի տոկոսային պարունակությունը նրանց մոտ կազմել է 7.6-9.8% (Tipton, CM, Tcheng, TK. 1993) :

Մենապայքարային մարզաձևով զբաղվող 55 հոգու մոտ անցկացվել է հետազոտություն, որի ժամանակ մրցումների ընթացքում գրանցվել է քաշի իջեցում 15.7%-ով: Ճարպի տոկոսային հարաբերությունը որոշվել է «DEXA» ռենտգենային մեթոդով: Մրցումների սկզբում ճարպի տոկոսը միջինում կազմել է 14.3% (6-26%), իսկ վերջում՝ 5.8% (4-11%): Հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ ճարպի 4-6%-ը, որը կազմում է մոտավորապես 2.5կգ, սահման է համարվում առողջ մարդու համար (Friedl KE and all.1994):

Ամերիկայի սպորտային բժշկության քոլեջը համարում է, որ մարզիկների մոտ ճարպի պարունակությունը պետք է լինի 5-13%:

Ըմբիշների մոտ մեր կողմից կատարված ուսումնասիրությունների արդյունքները ցույց են տվել, որ քաշային կարգերի բարձրացման հետ մեկտեղ բարձրանում է նաև ճարպի տոկոսը (6.7%-23.9%): Համեմատելով բարձր քաշային կարգ ունեցող (≥ 80 կգ) բարձրակարգ և միջին կարգի ըմբիշներին՝ նկատեցինք, որ ճարպի տոկոսը բարձրակարգների մոտ կազմում է 14%, իսկ միջին կարգայինների մոտ՝ 23.92%: Միևնույն ժամանակ մկանային զանգվածը երկու խմբերում էլ համարյա նույնն է (70-71%): Հիմնական նյութափոխանակության ցուցանիշները ևս համարյա նույնն են (2192 և 2259կկալ):

Եզրակացություն: Ստացված տվյալները վկայում են այն մասին, որ ճարպի ցածր ցուցանիշները միևնույն մկանային ծավալի և հիմնական նյութափոխանակության տվյալների դեպքում բարձրակարգ ըմբիշներին բարձրքաշային կարգերում տալիս են առավելություն:

1. BRUSO J. Body composition of elite American athletes. Am J Sports Med. Feb 01, 2016.
2. Friedl KE and all. Lower limit of body fat in healthy active men. J Appl Physiol ., 1994 Aug;77(2):933-40.
3. Miller T. www.fromdoctopdf.com,2016.
4. Tipton, CM, Tcheng, TK. Iowa wrestling study: anthropometric measurements and the prediction of a "minimal" body weight for high school wrestlers. Med Sci Sports. 1993; 5(1):1-10.)

**О СОДЕРЖАНИИ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ
ДОКТОР МЕД. НАУК, ПРОФЕССОР М.Г.АГАДЖАНЫН,
ДОЦЕНТ М.В.ЧШМАРИТЯН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ М.Р.САРГСЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова. Жировая ткань, весовая категория, висцеральный жир, подкожная клетчатка, спортсмен.

Наши данные свидетельствуют о том, что более низкий процент жира при одном и том же уровне мышечной массы и базального метаболизма дает преимущество борцам высокого класса в высокой весовой категории.

**BODY FAT OF ATHLETES
DOCTOR OF MEDICINE, PROF. M.AGHAJANYAN, PHD IN
BIOLOGY, ASS.PROF. M.TSHMARITYAN, LECTURER M.SARGSYAN
SUMMARY**

Key words: Fatty tissue, weight category, visceral fat, subcutaneous tissue, athlete.

Our data indicates that the low rates of fat give the advantage to superior wrestlers, who have the same muscle volume and the same metabolism data.

**25Մ ԼՈՂԱՎԱՋԱՆՈՒՄ 50Մ ԱՋԱՏ ՈՃ
ԼՈՂԱՏԱՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ 9 ՏԱՐԵԿԱՆ ԼՈՂՈՐԴՆԵՐԻ
ՈՐԱԿԱՎՈՐՈՒՄԸ 1-25 ՄԻԱՎՈՐԱՆՈՑ ՍԱՆԴՂԱԿՈՎ
ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻՆ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ
ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՏԱՐԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ**

**Դոցենտ Ա.Ս. Առաքելյան,
մ.գ.թ, պրոֆեսոր Խ.Ա. Սանոսյան
Կիրառական մարզաձևերի ամբիոն
Հայաստանի ազգային պոլիտեխնիկական համալսարան**

Առանցքային բառեր: Տակտիկա /Տ/, մոդելային ցուցանիշներ՝ գործակիցներ /Գ/, արդյունք /Ա/, կանխատեսված արդյունք /ԿԱ/, պլանավորված արդյունք /ՊԱ/, տեխնիկական տարրեր /ՏՏ/, Առաքելյան-Սանոսյան /ԱՍ/ համակարգ:

ՀՖԿՍՊԻ-ի Կիրառական մարզաձևերի և լողի ամբիոնի ու ՀԱՊՀ-ի շարունակական համատեղ նախագծերից էր «Մարզական լողում լողորդների տեխնիկատակտիկական պատրաստականության կառավարման համակարգի մշակումը»:

Արդիականություն: Հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է /ԱՍ/ մշակված համակարգի դրույթների կիրառման դաշտի ընդլայնման անհրաժեշտությամբ:

Նպատակ: Մոդելավորել 9 տարեկան լողորդների 1-ից 25 միավորանոց սանդղակով գնահատման ցուցանիշներին համապատասխան տեխնիկական տարրերի արդյունքները 25 մետրանոց լողավազաններում 50մ ազատ ոճ լողատարածություններում:

Աշխատանքը կատարվել է վերոհիշյալ բաժնեմասերով, որոնք ձևակերպվել և լուծվել են որպես առանձին խնդիրներ:

Աշխատանքի խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել ինը տարեկան լողորդների ՀՀ և այլ երկրների լողի մրցումների արձանագրությունները:

2. Առաջին կետի տվյալներով մեր կողմից մշակված մեթոդաբանության կիրառմամբ հաշվարկել նշված տարիքի մարզիկների պլանավորված արդյունքներին համապատասխան բոլոր վարժությունների տեխնիկական տարրերի արդյունքները:

Արդյունքները: Սանդղակի միջակայքի որոշման հարցում մեր կողմից ուսումնասիրվեց << և այլ երկրների մրցումների արձանագրություններ և 50 մետրանոց լողավազանում Կլաուս Ռուդոլֆի 1-ից 20 միավորանոց որակավորման աղյուսակի միջակայքի փոփոխման օրինաչափությունները՝ տեղայնացնելով այն 25 մետրանոց լողավազանների համար: 1-ին և 2-րդ աղյուսակներում ներկայացվել են 25մ լողավազանում 50մ ազատ լողաժողում 9 տարեկան պատանի լողորդների որակավորումը 1-ից 25 միավորանոց սանդղակով գնահատման ցուցանիշներին համապատասխան տեխնիկական տարրերի արդյունքները՝ կիրառելով Առաքելյան-Սանոսյան համակարգի /ԱՍ/ 3-րդ արդյունքի պլանավորման դրույթը:

Աղյուսակ 1

**25 մետրանոց լողավազանում 50մ ազատ ոճ
լողատարածությունում 9 տ. տղաների որակավորումը 1-25
միավոր սանդղակով գնահատման ցուցանիշների
համապատասխան տեխնիկական տարրերի արդյունքները
/կիրառելով ԱՍ համակարգը/**

Միավոր	Արդյունք	Տեխնիկական տարրերի արդյունքները /վայրկյան/				
		Մեկնարկ 15մ	1-ին 25մ	Դարձ	2-րդ 25մ	Վերջնարկ
25	33	9,02	15,57	9,94	17,28	3,34
24	33.25	9.08	15.68	10.01	17.4	3.66
23	33.5	9.15	15.8	10.09	17.53	3.39
22	33.75	9.22	15.91	10.16	17.67	3.41
21	34	9.28	16.03	10.24	17.8	3.44
20	34.5	9.42	16.27	10.39	18.06	3.49
19	35	9.56	16.5	10.54	18.32	3.56
18	35.25	9.63	16.62	10.61	18.45	3.56
17	35.5	9.69	16.74	10.69	18.58	3.59
16	35.75	9.76	16.86	10.76	18.71	3.61
15	36	9.83	16.98	10.84	18.84	3.64
14	36.25	9.9	17.09	10.91	18.97	3.66

13	36.67	10.01	17.29	11.04	19.19	3.71
12	37.19	10.16	17.54	11.2	19.47	3.76
11	37.61	10.27	17.74	11.32	19.69	3.8
10	38.13	10.41	17.98	11.48	19.96	3.85
9	38.65	10.56	18.23	11.64	20.23	3.91
8	39.07	10.67	18.42	11.76	20.45	3.95
7	39.49	10.78	18.62	11.89	20.67	3.99
6	39.91	10.9	18.82	12.02	20.89	4.03
5	40.33	11.01	19.02	12.14	21.11	4.08
4	40.75	11.13	19.22	12.27	21.33	4.12
3	41.17	11.24	19.41	12.4	21.55	4.16
2	41.59	11.36	19.61	12.52	21.77	4.21
1	42.01	11.47	19.81	12.65	21.99	4.25

Աղյուսակ 2

**25 մետրանոց լողավազանում 50մ ազատ ոճ
լողատարածությունում 9 տ. աղջիկների որակավորումը 1-25
միավոր սանդղակով գնահատման ցուցանիշների
համապատասխան տեխնիկական տարրերի արդյունքները
/կիրառելով ԱՍ համակարգը/**

Միավոր	Արդյունք	Մեկնարկ 15մ	1-ին 25մ	Դարձ	2-րդ 25մ	Վերջնարկ
25	37	9,02	17,62	11,08	19,37	3,7
24	37.12	9.05	17.67	11.11	19.43	3.71
23	37.25	9.08	17.73	11.15	19.5	3.72
22	37.37	9.11	17.79	11.18	19.56	3.73
21	37.5	9.14	17.85	11.22	19.63	3.75
20	37.62	9.17	17.91	11.26	19.69	3.76
19	37.75	9.2	17.97	11.3	19.76	3.77
18	38	9.26	18.09	11.37	19.89	3.8
17	38.1	9.29	18.14	11.4	19.94	3.81
16	38.2	9.31	18.19	11.43	20	3.82
15	38.3	9.34	18.23	11.46	20.05	3.83
14	38.4	9.36	18.28	11.49	20.1	3.84
13	38.5	9.39	18.33	11.52	20.15	3.85

12	39	9.51	18.57	11.67	20.41	3.9
11	39.5	9.63	18.8	11.82	20.68	3.95
10	40	9.75	19.04	11.97	20.94	4
9	40.5	9.87	19.47	12.24	21.2	4.05
8	40.9	9.97	19.47	12.24	21.62	4.13
7	41.3	10.07	19.66	12.36	21.62	4.13
6	41.7	10.17	19.85	12.48	21.83	4.17
5	42.1	10.26	20.04	12.6	22.04	4.21
4	42.5	10.36	20.23	12.72	22.25	4.25
3	43	10.48	20.47	12.87	22.51	4.3
2	43.5	10.6	20.71	13.02	22.77	4.35
1	44	10.73	20.95	13.17	23.03	4.4

Արդյունքների քննարկում: Առաքելյան-Սանոսյան /ԱՍ/ «Լո-դորդի տակտիկական պատրաստականության կառավարման համակարգի» մեթոդաբանությունը՝ 50-200մ լողատարածություններում մասնագիտացող լողորդների ցուցադրած արդյունքների և տեխնիկական տարրերի փոխհարաբերությանները դիտարկելով հաշվարկվել և դուրս են բերվել համապատասխան գործակիցներ 25 և 50մ լողավազաններում: Գործակիցների կիրառմամբ մարզիչները և, ինչու չէ նաև մարզիկները պարզագույն թվաբանական գործողությամբ ունակ են տեխնիկական տարրերից /SS/ որևէ մեկի՝ /մեկնարկ 15մ, հատվածներ, դարձեր և վերջնարկ/ արդյունքի և համապատասխան գործակցի արտադրյալով վեր հանել հետևյալ դրույթները՝

1. կանխատեսել վերջնական արդյունքը,
2. բացահայտել թույլ օղակը:

Տեխնիկական տարրերի արդյունքների և համապատասխան գործակիցների արտադրյալից կանխատեսված արդյունքների համեմատումը վերջնական արդյունքի հետ թույլ են տալիս ի հայտ բերել.

ա) Համընկնումը /մինչև 0.03-0.05 վայրկյան/ վկայում է հավասարաչափ տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստականություն մասին:

բ) Չհամընկնելու դեպքերում բացահայտվում է նախապատրաստության թույլ օղակը:

գ) Նմանօրինակ գործողության կիրառմամբ որևէ մարզիչի սաների լողափերթերում ցուցադրած արդյունքների հիման վրա կարելի է բնորոշել մարզիչի պատրաստականության մակարդակը:

3. Պլանավորել սպասվելիք արդյունքը /պլանավորված արդյունքի հարաբերությունը տեխնիկական տարրերի համապատասխան գործակիցների վրա ստանում ենք տեխնիկական տարրերի այն արդյունքները, որոնք անհրաժեշտ են պլանավորված արդյունքը ցուցադրելու համար/:

1-ից 25 միավորների ժամանակահատվածների միջակայքի ընտրման համար ուսումնասիրվել է ՀՀ, այլ երկրների մրցումների արձանագրությունները և Կլաուս Ռուդոլֆի 50մ լողավազանում 9-18տ. և բարձր լողորդների 1-20 միավոր գնահատման սանդղակը:

Ներկայացվող հոդվածում լուսաբանվել է միայն 9 տարեկան պատանի լողորդների որակավորումը 1-ից 25 միավորանոց սանդղակով գնահատման ցուցանիշներին համապատասխան 50մ ազատ լողաճի տեխնիկական տարրերի արդյունքները:

Եզրակացություն: Մասնագետներին է ներկայացվում 9 տարեկան պատանի լողորդների որակավորումը 1-ից 25 միավորանոց սանդղակով գնահատման ցուցանիշներին համապատասխան ազատ լողաճի տեխնիկական տարրերի մեր /ԱՍ/ կողմից առաջարկված մեթոդաբանությամբ հաշվարկված արդյունքները:

Աշխատանքը նպաստում է հեղինակների կողմից մշակված տեխնիկատակտիկական պատրաստականության կառավարման համակարգի կիրառման դաշտի ընդլայնմանը: Աշխատանքում ներկայացված տվյալները մարզիչների կողմից անմիջականորեն կարող են կիրառվել որպես ուղեցույց բուն մարզման գործընթացում: Համակարգը պարզ է. մշակվել է մարզման գործընթացում կիրառելու նպատակով՝ համալրելով մասնագետների կողմից գործածվող գործիքների ցանկը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Ա.Ս., Սանոսյան Խ.Ա., Լողում կենսամեխանիկական ցուցանիշների վրա հիմնված տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության վերլուծական համակարգի մեթոդաբանության մշակման հարցի

շուրջը, Հանր. գիտամեթոդ. կոնֆ. նյութեր /նվիրված ինստիտուտի 60 ամ-
յակին/, Երևան, 2005, ՖԿՀՊԻ:

2. Առաքելյան Ա.Ա., Սանոսյան Խ.Ա., 50մ լողատարածությունում
մասնագիտացող լողորդների մարզումների կառավարման գործընթացի
կատարելագործման հարցի շուրջը, Հանր. XXXIV գիտամեթոդ. կոնֆ. Նյու-
թեր, Երևան, 2007, ՖԿՀՊԻ, էջ. 21-25:

3. Սանոսյան Խ.Ա., Առաքելյան Ա.Ա., Լողորդի տակտիկական
պատրաստականության ժամանակակից համակարգ, Ուսումնական ձեռ-
նարկ, Երևան, Ճարտարագետ, 2011:

4. Competition Analysis European swimming championships 2001-
2006 /<http://www.swim.ee>

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕХНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА 50
МЕТРОВОЙ ДИСТАНЦИИ В 25 МЕТРОВЫХ БАСЕЙНАХ,
РАССЧИТАННЫЕ ДЛЯ ПЛОВЦОВ 9 ЛЕТ В СООТВЕТСТВИИ С 1-25
БАЛЬНОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ТАБЛИЦЕЙ
ДОЦЕНТ А.С. АРАКЕЛЯН, К.П.Н., ПРОФЕССОР Х.А. САНОСЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова. Тактика, модельные параметры, коэффициенты
, результат, прогнозируемый результат, планируемый результат, техниче-
ские параметры, Аракелян-Саносян система.

В статье представлены результаты технических параметров вольно-
го стиля на 50-метровой дистанции в 25 метровых бассейнах,
расчитанные для пловцов 9-ти лет в соответствии с 1-25 бальной
рейтинговой таблицей.

**THE RESULTS OF TECHNICAL PARAMETERS OF 50 METERS FREESTYLE
SWIMMING IN A 25-METER SWIMMING-POOLS INTENDED FOR
NINE- YEAR-OLD SWIMMERS ACCORDING TO 1-25 POINT SCALE
ASSISTANT PROFESSOR A.S. ARAQELIAN,
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES,
PROFESSOR KH.A. SANOSYAN
SUMMARY**

Key words: tactics, model indicators-coefficients, result, intended
result, planned result, technical elements, Arakelyan, Sanosyan.

The results of technical parameters of 50 meters freestyle swimming in
a 25-meter swimming-pools intended for nine – year- old swimmers according
to 1-25 point scale.

**ՔՈՒՀ-Ի ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ
ՄՇՏԱԴԻՏԱՐԿՈՒՄԸ**

Դասախոս Ս. Ս. Արզաքանյան

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

Առանցքային բառեր: Համեմատական վերլուծություն, հաղորդակցական ընդունակություններ, կոնֆլիկտայնություն, մարզաձևի յուրահատկություններ:

Արդիականությունը: Վերջին ժամանակաշրջանում սոցիալ-տնտեսական փոփոխություններն իրեց ազդեցությունն են ունենում աճող սեռերի աշխարհընկալման վրա:

Ներկա պայմաններում մանկավարժության կարևոր խնդիրներից է դաստիարակության նոր, առավել արդյունավետ միջոցների և մեթոդների որոնումը:

Վաղուց ի վեր հայտնի են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության մեծ ազդեցությունը պարապողների սոցիալականացման և դաստիարակչական խնդիրների արդյունավետ լուծման վրա:

Այդ բազմակողմանի խնդրի լուծման սկզբնափուլը կարելի է համարել ուսանողների մանկավարժական ընդունակությունների ներկա վիճակի ուսումնասիրումը:

Մանկավարժական ընդունակությունների հիմնախնդրի հետ կապված գոյություն ունեն բազմաթիվ հետազոտություններ, սակայն տարբեր հեղինակներ դրանք յուրովի են մեկնաբանում՝ նույնիսկ ներկայացնելով հակասական կարծիքներ: Տվյալ ուղղությամբ հետազոտություններ իրականացվել են հիմնականում երաժշտության, նկարչության, բնագավառում [1, 4]: Ինչ վերաբերվում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի և մարզչի անհրաժեշտ մանկավարժական ընդունակությունների ուսումնասիրմանը, ապա նման հետազոտությունները սակավաթիվ են [2, 3]:

Այդ տեսանկյունից առավել արդիական է նման հիմնահարցի ուսումնասիրությունը Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի ուսանողների շրջանում:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել ՀՖԿՍՊԻ-ի ուսանողների մանկավարժական ընդունակությունների զարգացման առանձնահատկություններն ըստ մարզաձևերի:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտություններն իրականացվել են դիտումների, անկետավորման և մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդների կիրառմամբ:

Հետազոտական գործընթացում ընդգրկվել են ՀՖԿՍՊԻ-ի տարբեր մարզաձևեր ներկայացնող 200 ուսանողեր (խաղային, ցիկլիկ, մենապայքարային), ովքեր ունեն 4-6 տարվա մարզական ստաժ և սպորտով չմարզվող ուսանողեր (կինեզիոլոգիայի, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզական լրագրության մասնագետներ):

Ընդհանուր առմամբ հետազոտվել է 8 մանկավարժական ընդունակություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտված մանկավարժական ընդունակություններից ընտրել և համեմատական վերլուծության ենք ենթարկել մանկավարժական գործունեությանը նպաստող առավել նշանակալիները՝ կոնֆլիկտայնության և հաղորդակցական ընդունակությունները:

Ուսումնասիրված մանկավարժական ընդունակությունների շարքում առանձնահատուկ տեղ է զբաղեցնում կոնֆլիկտայնությունը, ինչը համարվում է առավել արդիական հիմնախնդիրներից մեկը, քանզի ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտն ինքնին համարվում են պայքար, կոնֆլիկտ: Այդ իսկ պատճառով ՀՖԿՍՊԻ-ի ուսանողների շրջանում այս ընդունակության հետազոտությունների իրականացումը համարվում է առավել արդիական:

Հաղորդակցական ընդունակությունը նպաստում է ճիշտ հարաբերությունների ստեղծմանը, որը համարվում է մանկավարժական գործունեության արդյունավետության գրավականը:

Հաղորդակցական ընդունակությունների համեմատական վերլուծության արդյունքում պարզվել է, որ այն իր զարգացվածության միջինից բարձր ցուցանիշի է հասնում մենապայքարային մարզաձևերում (35%), ինչը ենթադրում է, որ մենապայքարային մարզաձևերում անհատական աշխատանքների «մարզիչ – մարզիկ», «մարզիկ-մարզիկ» փոխհարաբերություններում ձևավորվում և զարգանում է այդ ընդունակությունը: Խաղային մարզաձևերում

այն կազմել է միջինից ցածր ցուցանիշ՝ 26.7%, ցիկլիկում՝ ցածր՝ 27.9%, իսկ ոչ մարզիկների մոտ միջին ցուցանիշ՝ 31.5%: Հաղորդակցական ընդունակության զարգացվածության ցածր տոկոս են կազմում ցիկլիկ մարզաձևերը, ինչը պայմանավորված է տվյալ մարզաձևի յուրահատկությամբ:

Կոնֆլիկտայնության համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ խաղային մարզաձևերի ուսանողների 44.6%-ը և սպորտով չպարապողների 45.6%-ն ունեն կոնֆլիկտայնության բարձր մակարդակ: Իսկ մենապայքարային մարզաձևի ուսանողների մոտ այն 36.6% է, ցիկլիկ մարզաձևերում նրանց թիվը նվազում է՝ կազմելով 32.5%:

Ինչպես տեսնում ենք, թե հաղորդակցական, և թե կոնֆլիկտայնության ցուցանիշներն իրենց դրսևորման բնույթով և զարգացվածության աստիճանով տարբեր մարզաձևերում միմյանցից էապես տարբերվում են:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքները հնարավորություն ընձեռեցին կատարել հետևյալ եզրահանգումը, այն է՝ ՀՖԿՍՊԻ-ի ուսանողների մանկավարժական ընդունակությունների զարգացվածության մակարդակը պայմանավորված է ընտրած մասնագիտությամբ: Հաշվի առնելով մարզաձևի յուրահատկությունները՝ կարելի է այն կատարելագործել՝ բացահայտելով ինստիտուտի պայմաններում ուսումնական գործունեության առկա ձևերը, որոնք միտված են՝ զարգացնելու ապագա մասնագետների մանկավարժական ընդունակությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ամիրջանյան Յու. Ա., Սահակյան Ա. Ս., Մանկավարժություն, Երևան, Մանկավարժ, 2004, - 455 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ. Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիֆակտիկայի հիմունքները: Ուս. ձեռնարկ, Երևան, Հեղինակային հրատարակություն, 2009, -113 էջ:
3. Деркач А. А., Исаев А. А., Педагогическое мастерство тренера. – Москва, – ФиС. – 1981, – 375с.
4. Платоннов К. К., Проблемы способностей, Москва, – “Наука”– 1972,– 309 с.

**ДИНАМИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ С. С. АРЗАКАНЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова. Сравнительный анализ, коммуникативные способности, конфликтность, особенности вида спорта

Исследование педагогических способностей у студентов в Государственный институт физической культуры и спорта Армении выявило, что в разных группах видов спорта коммуникативные способности и конфликтность находятся на разных уровнях развития.

**MONITORING OF DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL
ABILITIES OF STUDENTS
LECTURER S. S. ARZAKANYAN
SUMMARY**

Key words. Comparative analysis, communicative abilities, conflict, features of sport.

The study of pedagogical abilities of students in the State Institute of Physical Culture and Sport of Armenia revealed that in different groups of sports, the communicative abilities and conflict are at different levels of development.

**ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՈՐՊԵՍ ՖՈՒՏԲՈԼԻ ԿԱՐԵՎՈՐԱԳՈՒՅՆ
ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԻՑ ՄԵԿԸ**

*Դասախոս Հ.Ս.Բադալյան
Ճարտարապետության և շինարարության
Հայաստանի ազգային համալսարան*

Առանցքային բառեր: Ֆուտբոլ, տակտիկական պատրաստություն, խաղացող, գնդակ, խաղ:

Արդիականություն: Տակտիկական ֆուտբոլի հիմնական և կարևորագույն բաղադրիչներից մեկն է: Այն հիմնված է ֆուտբոլիստների տեխնիկական, ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածության վրա: Տակտիկական ֆուտբոլում հաղթանակի հաս-

նելու խաղացողների անհատական և կոլեկտիվ նպատակաուղղված գործողություններն են: Ժամանակակից ֆուտբոլը պահանջում է բարձր տակտիկական վարպետություն: Տակտիկական պատրաստության ուսուցման գործընթացում ֆուտբոլիստներին պետք է ծանոթացնել ժամանակակից ֆուտբոլի տակտիկային և խաղի տարբեր համակարգերի առանձնահատկություններին:

Տակտիկական պատրաստության բարձր մակարդակի անհրաժեշտ է հասնել աստիճանաբար, այն կապված է խաղացողների մեծ ջանքերի հետ, ովքեր հարկ եղած դեպքում, պետք է կարողանան դաշտում կատարել թե՛ ստեղծագործական, թե՛ կործանարար (խաղը քանդող) գործառույթներ:

Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստության հիմնական խնդիրներն են՝

- ֆուտբոլիստների մոտ զարգացնել պարզ և բարդ խաղային իրադրություններում կողմնորոշվելու ունակություն,
- որոշակի պատկերացնել անհատական և թիմային գործողությունները,
- ելնելով ֆուտբոլիստների առանձնահատկություններից՝ որոշել նրանց տեղը դաշտում՝ մրցմանը հանդես գալու համար:
- Տակտիկական պատրաստությունը՝ որպես մանկավարժական գործընթաց, կարելի է բաժանել երկու փուլի՝
- թիմային պատրաստություն,
- անհատական պատրաստություն:

Թիմային պատրաստության գործողությունների շարքին են դասվում դաշտում միևնույն թիմի ֆուտբոլիստների համագործակցությունը՝ ուղղված կոնկրետ առաջադրանքների իրականացմանը, օրինակ՝ գնդակի փոխանցումներն ու գնդակի խլումը՝ համաձայնեցված գործողությունների միջոցով և, տակտիկական կոմբինացիաները: Մշակված և կատարելագործված թիմային տակտիկական գործողությունները զարդարում են խաղը՝ դարձնելով այն ավելի գրավիչ և դիտարժան: Դրանց զարգացումը խորհուրդ է տրվում սկսել անհատական տակտիկական գործողությունների առավել պարզ ձևով՝ վարժություններ մեկ թիմակցի հետ: Այնուհետև անհրաժեշտ է աստիճանաբար տվյալ վարժություններին ներգրավել 3-5 խաղացողներ՝ կատարելով գնդակի փոխանցում-

ներ, համաձայնեցված գործողություններով գնդակի խլում:

Թիմային տակտիկան կոնկրետ խաղային իրավիճակում ծագող խնդիրները լուծելիս՝ ամբողջ թիմի կոլեկտիվ գործողությունների կազմակերպումն է: Առանց պաշտպանողական և հարձակողական գործողությունների հստակ կազմակերպման, թիմի խաղը կրում է քառսային բնույթ: Յուրաքանչյուր տակտիկական համակարգերի դեպքում թիմային տակտիկան լինում է երկու տիպի՝ պաշտպանողական և հարձակողական:

Պաշտպանի տակտիկական հիմնական գործողությունը՝ ժամանակին գնդակի խլումն է: Թիմային պաշտպանության հիմնական խնդիրն է՝ թույլ չտալ մրցակցին զարգացնելու հարձակումը՝ սահմանափակելով տարածությունը և հարձակման ժամանակը, որն իրականացվում է պաշտպանվող թիմի մասնակիցների թվային գերակշռությամբ:

Հարձակվողի տակտիկական հիմնական գործողությունը՝ գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելն է և արագ դուրս գալն ավելի հարմար դիրք՝ գնդակը կրկին ստանալու համար: Գոյություն ունի հարձակման երկու եղանակ՝ արագ և աստիճանական:

Թիմի հարձակվողական գործողությունների առավել արդյունավետ միջոց է արագ հարձակումը, այն է՝ մեկից երեք փոխանցումների միջոցով կազմակերպվում է խաղացողների հարմար դիրքի դուրսբերում՝ դարպասը գրավելու նպատակով, հարձակում կամ հակահարձակում: Հարձակումը դա թիմի գործողությունների կազմակերպումն է, որն ուղղված է մրցակցի դարպասի գրավմանը: Արագ հարձակման առավելությունը կայանում է նրանում, որ մրցակիցը պաշտպանությունում ուժերի վերախմբավորման ժամանակ չի ունենում: Հարձակվողների գործողությունները պետք է հագեցված լինեն հանկարծակիության տարրերով և կատարվեն բարձր արագությամբ: Խաղացողները դաշտում կատարում են շատ տեղաշարժեր և կարճ ժամանակում ոչ մեծ քանակի փոխանցումների օգնությամբ հնարավորություն են ստեղծում խաղընկերներից որևէ մեկին դուրս բերելու հարվածային դիրքի: Արագ հարձակման կասեցման ժամանակ ավելի արդյունավետ է արագ պատասխան հակագրոհը:

Ի տարբերություն արագ հարձակման, աստիճանական հարձակման ժամանակ խաղընկերոջ դարպասը գրավելու հաջորդ դիրքի դուրս բերելու համար գրոհի կամ հակագրոհի կազմակերպումը իրագործվում է մեծ թվով փոխանցումների օգնությամբ:

Թիմային գործողությունների տվյալ տեսակի հարձակումների ժամանակ ստեղծվում է գնդակը երկար ժամանակ հսկելու հնարավորություն, քանի որ կոմբինացիաները կատարվում են հիմնականում կարճ և միջին փոխանցումների միջոցով: Փոխանցումների մի մասը կատարվում է դաշտի լայնքով, հատկապես, երբ հարձակման մեջ են մտնում պաշտպանական գծի խաղացողները: Այս դեպքում գնդակը երկար ժամանակ է խաղարկվում: Այնուամենայնիվ, աստիճանական հարձակման արդյունավետությունը ևս քիչ չէ: Գրոհի զարգացման վրա ծախսվող երկար ժամանակը հնարավորություն է տալիս պաշտպաններին հանգիստ վերադասավորելու իրենց ուժերը և հուսալի փակելու դարպասը գրոհելու համար առավել վտանգավոր գոտիները: Կազմակերպված պաշտպանությունն էլ իր հերթին հարձակվողներից պահանջում է մի շարք կոմբինացիաների կատարում՝ օղակներից մեկի պաշտպանական կառույցի ճեղքման համար:

Անհատական տակտիկան խաղացողների նպատակաուղղված գործողություններն են՝ պաշտպանության և հարձակման գծերում, նրանց ունակությունը՝ մի քանի հնարավոր լուծումներից ընտրել առավել արդյունավետը: Այն իր մեջ ներառում է գործողություններ առանց գնդակի և գնդակով: Անհատական տակտիկական պատրաստության հիմնական նպատակն է՝ զարգացնել խաղացողի արդեն առկա տակտիկական որակները:

Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստության հիմնական միջոցներից են նաև խաղային վարժությունները, երկկողմանի խաղերը, ինչպես նաև խաղային իրադրությունների տեսական վերլուծությունը:

Եզրակացություն: Նախքան տակտիկական սխալների ուղղումները սկսելը, անհրաժեշտ է խաղացողին բացատրել, թե որոնք են նրա սխալները և ուղղորդել նրա մտքերը՝ խնդրի ճիշտ լուծմանը: Դրանից հետո կարելի է անցնել մարզման:

Ուսումնական խաղի ժամանակ մարզիչը պետք է կանգնեցնի խաղը, վերլուծի տվյալ իրադրությունը և առաջադրի նոր տակ-

տիկական առաջադրանք, իսկ ուսումնամարզական խաղի ժամանակ՝ պետք է ցուցումներ տա՝ առանց խաղը կանգնեցնելու:

Մրցման ժամանակ հարկավոր է ֆուտբոլիստներին տրամադրել, որպեսզի նրանք կատարեն իրեն առջև դրված տակտիկական խնդիրները, ինչպես նաև խաղի ավարտից հետո անպայման քննարկել խաղի ժամանակ թույլ տրված սխալները: Կոնկրետ տակտիկական հանձնարարություն պետք է ստանա ամբողջ թիմը, առանձին խմբերը և յուրաքանչյուր անհատական խաղացող: Նպատակային է, երբ տակտիկական նոր մտադրությունը փորձարկվում է համեմատաբար թույլ մրցակցի հետ խաղի ընթացքում:

Եվ վերջում, յուրաքանչյուր մարզիչ և խաղացող ինքը պետք է փնտրի և գտնի նոր տակտիկական մտահաղացումներ ու գործողություններ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ս.Ս. Հակոբյան, Ա.Ա. Չառինյան, Ֆուտբոլ դասագիրք, 260 էջ, 2004:
2. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е., Книга тренера по футболу, Киев 1988г., 253с.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ, КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ ФУТБОЛА ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БАДАЛЯН А.С. РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Футбол, тактический, подготовка, игрок, мяч, игра.

Тактика является одной из основных и важнейших компонентов футбола. Она основана на технической, физической и психологической подготовке футболистов. Прежде чем перейти к исправлениям тактических ошибок, нужно объяснить игроку в чем суть его ошибок и нужно направить его мысли на правильное решение проблемы. И только после этого следует перейти к тренировкам. Во время тренировочной игры тренер должен остановить игру, проанализировать текущую ситуацию и предложить новое тактическое задание, а во время учебно-спортивной игры тренер должен отдавать распоряжения, не приостанавливая игру. Каждый тренер и игрок сам должен искать и находить новые тактические решения и действия.

**TACTICAL TRAINING OF FOOTBALLERS AS ONE OF THE MOST
IMPORTANT COMPONENTS OF FOOTBALL
LECTURER H.S. BADALYAN
SUMMARY**

Key words. Football, tactical, training, player, ball, game.

Tactics is one of the most basic and important components of football. It is based on technical, physical and psychological preparedness of footballers. Before correcting the tactical mistakes, it is important to explain the players what was the point of the mistakes they did, and there is need to direct their thoughts to solving the problem. Only after that, they can start training. During the instructional game the coach should stop the game, analyze the current situation and suggest new tactical task. During the educational-training game the coach should give instructions without stopping the game. Every trainer and player himself must look for and find new tactical solutions and actions.

**ՋԼՄ-ՆԵՐԻ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ
ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱԴԻՅԱԼՆԵՐԸ**

Ասիսպրենտ Ա. Ռ. Քաղդասարյան,

մ.գ.թ., դոցենտ Գ. Գ. Սարգսյան

*Սպորտի մենեջմենտի և հասարակագիտական գիտությունների,
լրագրության և շախմատի ամբիոններ*

Առանցքային բառեր: Սոցիալական աշխատանք, զանգվածային լրատվամիջոցներ, հասարակության հետ կապեր:

Արդիականությունը: Ժամանակակից ՋԼՄ-ներն անընդհատ աճող նշանակություն ունեցող կարևոր սոցիալական հաստատություններ են, որոնք և՛ դրական, և՛ բացասական ազդեցություն ունեն հասարակության սոցիալական գործընթացների, այդ թվում՝ բնակչության զանազան խմբերի, սոցիալական գործընթացների աջակցության վրա: Հայտնի է, որ սոցիալական աշխատանքի փորձագետները մեծ նշանակություն են տալիս հասարակության հետ կապերին՝ գնահատելով այն որպես մասնագիտական գործունեության առաջնային խնդիր: ՋԼՄ-ների հետ համագործակցու-

թյան միջոցով կարող են տեղեկացնել հանրությանը, շփվել հասարակության հետ և իրականացնել տարբեր միջոցառումներ:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ՁԼՄ-ների և սոցիալական աշխատողների համագործակցության միջոցով տեղեկացնել հանրությանը, շփվել հանրության հետ և իրականացնել զանազան միջոցառումներ և ծրագրեր:

Խնդիրները: Անցկացնել սոցիոլոգիական հարցում փորձագետների շրջանում՝ նրանց վերաբերմունքը և կապը ՁԼՄ-ների հետ բացահայտելու նպատակով: Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են 50 սոցաշխատողներ: Նրանց 10 % -ը նշել է, որ ՁԼՄ-ների հետ համագործակցությունը հնարավորություն է տալիս ապահովել հանրությանը լիարժեք տեղեկատվությամբ, սոցիալական աշխատողների գործունեության նպատակի և առանձնահատկությունների մասին հանրությանը իրազեկել ընտանիքի ճգնաժամի դեմ ուղղված ծրագրային ծախսերի նպատակահարմարության մասին: Աշխատողների 35 % -ը փաստում է, որ ՁԼՄ-ների միջոցով կարելի է ներկայացնել անհրաժեշտ տվյալներ դեռահասների և երեխաների սոցիալական և մտավոր զարգացման մասին, ապահովել օգտակար տեղեկատվությամբ՝ ծանր իրավիճակներում գտնվող երեխաների ծնողներին, բնակչության խոցելի խմբերին, և ըստ այդմ ճիշտ արձագանքել նրանց պահանջներին: Հարցվողների 40% -ը մեծ նշանակություն են տալիս սոցիալական գովազդին, որը նպատակ ունի ձևավորելու հասարակական կարծիք՝ ուշադրություն սևեռելով հասարակական արդի հիմնախնդիրներին: Սոցիալական գովազդը ներկայացնում է խոցելի խմբերի (երեխաների, ծերերի, հաշմանդամների) և հասարակության պահանջները: Գովազդի նախապատրաստման և կատարման գործում մեծ տեղ է գրավում սոցիալական աշխատանքի փորձագետը: Հարցվողների 15% -ը պատրաստ չեն համագործակցել ՁԼՄ-ների հետ, բավարար չեն գնահատում ՁԼՄ-ների դերը սոցիալական աշխատանքներում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ տեսական վերլուծություն, դիտում, հարցազրույց, հարցաթերթիկային հարցում:

Եզրակացություն: Ինչպես ցույց են տալիս առանձին հետազոտությունները, սոցիալական աշխատանքի փորձագետները, համագործակցելով ՁԼՄ-ների հետ, պետք է հաղորդեն տեղեկատվու-

թյան՝ սոցիալական ծառայությունների գործունեության մասին: Թերթերում և ամսագրերում հրապարակեն թեմատիկ և խմբագրային հոդվածներ, մասնակցեն հասարակության սոցիալական խնդիրներին նվիրված ռադիո և հեռուստատեսային ծրագրերի նախապատրաստմանը:

Կարևորելով սոցիալաշխատողների և ՁԼՄ-ների համագործակցության դերը՝ մասնագիտական կրթության առջև դնել անհրաժեշտ պայմաններ՝ պատրաստելու առաջին հերթին հոգևոր և գործնականապես զինված ՁԼՄ-ների հետ համագործակցելու իրազեկ սոցիալական աշխատանքի փորձագետներ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Головлева Е.Л., Основы рекламы. М.; Ростов н/Д, 2005.
2. Гуков Д.А., Социальная реклама как общественный институт современно- го российского общества // В мире научных открытий. 2010. №4 (10), ч. 12.
3. Профессиональный имидж социальной работы и роль СМИ в повышении ее престижа: информ.-аналитический отчет / под ред. Ю.Р. Вишневого. Ека- теринбург, 2009.

ПРЕДПОСЫЛКИ СОТРУДНИЧЕСТВА ЖУРНАЛИСТОВ И СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ АССИСТЕНТ А.Р.БАГДАСАРЯН, К.П.Н., ДОЦЕНТ Г.Г. САРКИСЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: соцслужба средства, массовой информации, общественность.

С целью защиты гражданских прав населения и осуществления других своих профессиональных функций соцработник во взаимодействии со СМИ должен передавать сведения о деятельности социальных служб в различные печатные издания; публиковать тематические и редакционные статьи для газет и журналов; участвовать в подготовке радио и телевизионных передач, посвященных решению социальных проблем общества и т.п. С этой точки зрения перед профессиональным образованием в первую очередь стоит задача подготовки данных специалистов, психологически и инструментально готовых к взаимодействию со средствами массовой информации.

PREREQUISITES FOR COOPERATION OF MASS
MEDIA AND SOCIAL WORKERS
ASSISTANT A.R. BAGHDASARYAN,
ASSISTANT PROFESSOR, PHD G.G. SARGSYAN
SUMMARY

Keywords: social work, mass media, publish, relations.

In order to protect the civil rights of the population and realize other professional functions any social worker in cooperation with mass media must provide print media with information about activities of social service, publish thematic and editorial articles for newspapers and journals, take part in preparation of radio and TV programs, devoting to the solving social problems, etc. From this point of view the first problem of the professional education is to train specialists psychologically ready for cooperation with mass media.

**ՌԻՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԲԱՆԱՎՈՐ ԽՈՍՔԻ ՀԱՐԳԱՑՄԱՆ
ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ**

*Ավագ լաբորանտ Ա.Գ. Բեգլարյան,
լաբորանտ Ս. Ս. Խաչատրյան
Լեզուների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Բանավոր խոսք, լեզու, գրականություն, մեթոդ, բնագրի վերլուծություն, ինքնագնահատական, խոսքի մշակույթ:

Արդիականություն: Ժամանակակից կյանքում տեղի ունեցող սոցիալ-տնտեսական, կրթական, գիտական բարեփոխումներն անմիջականորեն ազդում են լեզվի և դրա զարգացման ընթացքների վրա: Հայոց լեզվում տեղի ունեցող տեղաշարժերը գտնվում են գիտնականների, գրականագետների, ուսուցիչների ուշադրության կենտրոնում: Մեկ անգամ չէ, որ խոսվել է ժամանակակից հայերենում թե՛ բանավոր, թե՛ գրավոր խոսքում առկա մտահոգիչ միտումների մասին, որոնք պետք է հաղթահարել՝ հայոց լեզուն իր գեղեցկության, բազմազանության և հարստության մեջ պահպանելու համար:

Խնդիրները: Երիտասարդության բանավոր խոսքի զարգացման խնդիրն անչափ կարևոր է և արդիական: Դրա կարևորությունը որոշվում է մի քանի գործոններով.

- Բանավոր խոսքը կարևոր տեղ է զբաղեցնում ժամանակակից մարդու կյանքում: Եթե մարդ չի տիրապետում խոսքի կուլտուրային, ապա նրա վարկանիշը զգալիորեն ընկնում է:

- Ժամանակակից կրթական համակարգը ենթադրում է ուսանողների բազմակողմանի զարգացում, իսկ լեզվի դերն այդ հարցում անչափ կարևոր է:

- Ներկայումս նկատվում է երիտասարդների խոսքի մշակույթի անկում. նրանք շատ են դիմում փոխառությունների, խոսքում հաճախ են օգտագործում ժարգոնային բառեր, օտարաբանություններ:

Նպատակը: Ժամանակակից կրթական համակարգում անհրաժեշտություն կա որոնել և գտնել ուսուցման արդյունավետ միջոցներ, որպեսզի բուհերի շրջանավարտները ստանան ոչ միայն մասնագիտական բարձր գիտելիքներ, այլև զարգացնեն և հարստացնեն իրենց խոսքը:

Մեթոդները: Մասնագիտական և գեղարվեստական գրականության ուսումնասիրում:

Խոսքի մշակույթի նշաձողը տարեցտարի ընկնում է, չնայած որ յուրաքանչյուր մարդու համար անչափ կարևոր է գրել ճիշտ և խոսել հստակ՝ գրագետ և հասանելի արտահայտվելով:

Արտահայտչականությունը, ճշգրտությունը, հասկանալիությունն ու դիպուկությունը, բանավոր խոսքի կարևոր ու անբաժանելի բաղկացուցիչներն են:

Հաճախ դասախոսությունների ընթացքում ուսանողներից չեն պահանջվում հատուկ հմտություններ, բացի ներկայացվող նյութի յուրացումից և մտապահումից: Դասերի ընթացքում միշտ չէ, որ լինում են բանավոր քննարկումներ: Երբեմն բավական է միայն պատասխանել ուսումնասիրված հարցերին: Ունենալով բավարար գիտելիքներ նյութի վերաբերյալ՝ հարցումների և քննությունների ժամանակ ապագա մասնագետները կաշկանդվում են և անվստահ խոսում՝ չկարողանալով պատասխանել հարցերին:

Ժամանակակից կրթական համակարգը համապատասխան ուշադրություն չի դարձնում խոսքային հաղորդակցմանը: Կրթա-

կան ծրագրերը չեն ներառում բանավոր և գրավոր խոսքի զարգացման հատուկ մասնագիտական դասընթացներ: Հավանաբար ենթադրվում է, որ անհրաժեշտ լեզվական գիտելիքներ ուսանողներն արդեն իսկ ստացել են դպրոցում՝ մայրենիի դասերին: Սակայն, ինչպես փորձն է ցույց տալիս, միշտ չէ, որ նրանք ունենում են այդ գիտելիքները:

Բանավոր խոսքի զարգացման համար զգալի նախադրյալներ են պարունակում հումանիտար առարկաները՝ գեղագիտությունն ու բարոյագիտությունը, պատմությունը (համաշխարհային պատմություն, կրոնի պատմություն, ֆիզկուլտուրայի պատմություն) մշակութաբանությունը, փիլիսոփայությունը և, վերջապես, գրականությունը: Այս ամենն առավելապես իրականացվում է «Հայոց լեզու և գրականություն» առարկայի դասաժամերին:

Գրականությունը հնարավորություն է տալիս ուսանողներին զարգացնել գիտելիքները՝ ճանաչողական, գեղարվեստական և գեղագիտական տեսանկյուններից: Ընթերցանության միջոցով ճկունանում է ուսանողի միտքը, հարստանում է բառապաշարը, լեզուն դառնում է հղկված: Կարդալով է, որ մարդը լավը տարբերում է վատից, ճիշտը՝ սխալից, կարողանում վերլուծություններ անել, մտածել:

Յավոք, գրականության դասաժամերը բավարար չեն հայ գրականության գլուխգործոցներին մանրամասն ծանոթանալու համար: Սակայն, ինքնուրույն աշխատանքի միջոցով լրացնում ենք բացը՝ հանձնարարելով մեր դասականների ստեղծագործությունները: Դասերի ընթացքում կատարվում են մեջբերումներ և վերլուծություններ:

Բանավոր խոսքի զարգացումը գրականության դասերին ապահովվում է հետևյալ համալիր միջոցների կիրառմամբ.

- Բանավեճեր: Դասերի ժամանակ հարկավոր է ուսանողներին ներգրավել բանավեճերի մեջ: Դրա շնորհիվ ուսանողները ձեռք են բերում ինքնուրույնություն, սեփական կարծիքն արտահայտելու հնարավորություն: Բանավեճերը հոգեպես հարստացնում են, զարգացնում տրամաբանությունը, թույլ են տալիս ավելի խորը և բազմակողմանի մեկնաբանել երևույթը: Այս ընթացքում ուսանողը սովորում է ճիշտ արտահայտել իր մտքերը ելույթների և զեկուցումների ժամանակ՝ պնդելով իր տեսակետը:

Այսպես՝ դրական կերպար համարվող Սամվելը (Բաֆֆի, «Սամվել» պատմավեպ) այսօր մեր ուսանողներից շատերի համար այդքան էլ դրական չէ, քանի որ սպանել է իր ծնողներին: Այստեղից էլ սկսվում է հետքերի քննարկում՝ կշեռքի երկու նժարներին դնելով հայրենիք և ծնող սրբությունները:

Բանավեճերի հիանալի հնարավորություն են տալիս Շիրվանզադեի ստեղծագործությունները՝ «Քաոսը» և «Պատվի համարը», Դերենիկ Դեմիրճյանի «Վարդանանքը» որոնցում բանավեճի կիզակետ են դառնում գլխավոր կերպարների բնութագրերը:

- Ինքնավերլուծություն և ինքնագնահատում: Բանավոր խոսքի զարգացումն իրականացվում է նաև ինքնավերլուծության և ինքնագնահատման մեթոդների օգնությամբ: Սա հնարավոր է իրականացնել արտահայտիչ ընթերցանության, ասմունքի միջոցով: Տարբեր ձևով պետք է ընթերցվեն չափածոն և արձակը: Յուրաքանչյուր գրական գործ պահանջում է ասմունքի տարբեր ոճեր՝ այդպիսով իսկ ներգործուն դարձնելով խոսքը:

Սեփական խոսքի ինքնավերլուծությունն և ինքնագնահատումը նպաստում են, որ ուսանողը լինի հետևողական, շարունակ սովորի ու ինքնակրթվի՝ մշատապես ուշադրություն դարձնելով իր խոսքին, բառերի ընտրությանն ու արտահայտչամիջոցներին: Այս մեթոդը մոտիվացնող գործոն է:

- Բնագրերի վերլուծություն: Բնագրերը կարևոր դերակատարում ունեն բանավոր խոսքի զարգացման գործում: Բնագրերի վերլուծության համար ընտրվում են Նար-Դոսի, Հովհ. Թումանյանի, Ավ. Իսսահակյանի, Ստ. Ջորյանի պատմվածքների ադապտացված տարբերակները: Ուսանողները բնագրերում գտնում և առանձնացնում են մակդիրները, համեմատությունները, փոխաբերությունները՝ ծանոթանալով պատկերավորման միջոցներին, կատարում են նախադասությունների շարահյուսական և ձևաբանական վերլուծություններ:

Բառապաշարը պետք է հարստացնել ոչ միայն բանավեճերի ու երկխոսությունների միջոցով, այլև բնագրերի վերլուծության ժամանակ, որտեղ ուշադրություն է դարձվում բառերի ընտրությանը, նախադասությունների շարահյուսությանը, լեզվի քերականական կառույցներին:

Այս ամենի շնորհիվ ուսանողները կարողանում են ճիշտ հասկանալ և վերլուծել գեղարվեստական ստեղծագործությունները՝ ունենալով իրենց դիտարկումները տվյալ հարցի ու խնդրի վերաբերյալ:

Ստացված գիտելիքները նպաստում են ուսանողների արժե-համակարգի, աշխարհաճանաչողության, հայացքների ու գաղա-փարների ձևավորմանը: Այսպիսով՝ գրականությունը նպաստում է խոսքի հարստացմանը, միևնույն ժամանակ ուսանողներն առավել խնամքով են սկսում վերաբերել լեզվամշակութային արժեքներին: Հայ գրողների, նրանց հայրենասիրական գրվածքների միջոցով ուսանողը ծանոթանում է մայրենի լեզվի անսահման հնարավորու-թյուններին:

Եզրակացություն: Մարդիկ տարբեր կերպ են օգտագործում լեզվի հնարավորությունները: Նրանք կարող են ունենալ հարուստ կամ աղքատիկ բառապաշար, խոսել ժարգոնով կամ բարբառով: Բայց կարևոր է հիշել և իմանալ, որ մարդու վարվելակերպը, պահվածքն ու խոսքը ձևավորում են կարծիք նրա անձի մասին: Ինքն իրեն, իր ընտանիքը, մասնագիտությունը հարգող մարդը դժվար թե աղավաղված լեզվով խոսի: Նա, ով կարողանում է գրա-գետ, համոզիչ, հստակ և գունեղ արտահայտվել, ունի ներքին դաս-տիարակություն, բարձր ինտելեկտ ու հոգևոր հարստություն: Բացի այդ, խոսքի մշակույթը բանալի է մասնագիտական հաջողություն-ների ձեռքբերման ճանապարհին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Պ. Բեդիրյան, Հայ լեզուն և մեր խոսքը, Երևան, 1999:
2. Հ. Բախչինյան, Ս. Սարինյան, Հ. Թամրազյան, Հայ գրակա-նություն, Երևան, 2000:
3. Ա. Մարության, Հայոց լեզվի ոճաբանություն, Երևան, 1981:

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ УСТНОЙ РЕЧИ СТУДЕНТОВ ЛАБОРАНТЫ БЕГЛАРЯН А.Г., ХАЧАТРЯН С.С.

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: устная речь, язык, литература, метод, самооценка, культура речи.

В данной статье рассматривается изучение литературных произведений как наилучший способ развития устной речи и обогащения лексического запаса. Авторы предлагают разработать тексты на основе литературных произведений. Такие тексты способствуют не только развитию устной речи, но и повышают культуру речи и грамотность студента.

**METHODS OF THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' ORAL SPEECH
LABORATORY ASSISTANTS A.G.BEGLARYAN, S.S.KHACHATRYAN
SUMMARY**

Keywords: oral speech, language, literature, method, self-evaluation, culture of speech.

The article considers the study of literature sources as the best way of oral speech development and enriching vocabulary. The authors suggest working out the texts based on literature sources, which will promote not only oral speech development but improving the culture of speech and literacy of students.

**ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՄԱՐԶԱԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ ԵՎ ՄԱՐԶԱԿԱՆ
ԱԿՈՒՄՔՆԵՐՈՒՄ ՊԱՏԱՆԻ ԲԱՍԿԵՏՔՈԼԻՍՏՆԵՐԻ
ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԱՄՔԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒՄԸ**

*Ավագ դասախոս Ա. Դ. Բեգլարյան,
դոցենտ Ե. Մ. Կալաջյան
Երևանի ագրարային պետական համալսարան
Մարզախաղերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Կամք, դժվարության հաղթահարում, ինքնատիրապետում, ազդեցություն, հարաբերություն, դաստիարակում:

Արդիականություն: Բասկետբոլ խաղի զարգացման ներկա ընթացքը պատանի բասկետբոլիստներից պահանջում է մարզական կամքի դրսևորում, ինքնատիրապետում, դժվարությունների հաղթահարում, ինչը շատ մարզիչների կողմից ուսումնասիրվում և օգտագործվում է բասկետբոլի խմբերի հետ մարզումներ անցկացնելիս:

Բասկետբոլ խաղը մարզիկներից պահանջում է՝ 1. մարզական կամք, 2. ինքնատիրապետում, 3. համբերատարություն, 4. բարձր մարզավիճակ:

Մարզական հաջողությունների հասնելու ձգտումը նպաստում է համառ և անզիջում մրցակցությանը: Մարզիչը պետք է կարողանա մարզիկին հասցնել այն աստիճանի, որ նա ի վիճակի լինի դիմանալ մեծ հոգեկան և ֆիզիկական լարվածությանը, տիրապետի մանկավարժական և հոգեբանական գիտելիքներին, որպեսզի կարողանա ազդել մարզիկի վրա և օգտագործել դրանք մարզումների մրցակցական գործունեության պայմաններում:

Նպատակը, խնդիրներն ու մեթոդները: Առաջադրված խնդիրների լուծման համար ընտրվել են համապատասխան հետազոտական մեթոդներ: Մանկավարժական ստուգողական թեստավորում. նպատակն է՝ մարզման գործընթացում գնահատել մարզիկների մի շարք շարժողական ընդունակությունների զարգացման դինամիկան: Մանկավարժական թեստավորման ծրագիրն իր մեջ ներառում է.

Մարզիչ-մանկավարժը պետք է կարևորի հետևյալ գործոնները՝

1. մանկավարժական հմտություն, 2. մարզչի անձնական օրինակ, 3. կոլեկտիվի ձևավորում և ամրապնդում, 4. փորձառու մարզիկների անձնական օրինակը և սկսնակ մարզիկներին օգնություն, 5. մարզիկների մասնակցությունը մարզումների պլանավորմանը, 6. խաղերի արդյունքների վերլուծության, 7. փոխօգնություն և փոխադարձ պահանջկոտություն:

Հատկապես մեծ է կոլեկտիվի դերը մարզիկի անհատականության ձևավորման գործում: Դրա համար մարզչի առաջին խնդիրն է՝ կարողանալ ստեղծել կուռ կոլեկտիվ, որտեղ յուրաքանչյուր մարզիկի հետաքրքրությունը կհամապատասխանի ընդհանուրի հետ:

Թիմում փոխհարաբերությունների կարգավորման և ամուր կոլեկտիվ ստեղծելու համար մարզիչը պետք է տիրապետի մանկավարժական հմտություններին: Ծանոթ լինելով խաղացողի խառնվածքին՝ նա պետք է կարողանա հակազդել մարզիկի պահվածքին և անընդհատ նրա մեջ դաստիարակել զսպվածություն և ինքնատիրապետում:

Դաստիարակությունը երկարատև գործնթաց է, որը պահանջում է առանձին մոտեցում յուրաքանչյուր անհատին: Շատ դեպքերում մարզիչը բարձրաձայնում է մարզիկի բնավորության բացասական կողմերը: Բնականաբար, այդ վերաբերմունքը կոնֆլիկտ է ստեղծում մարզիկի և մարզիչի միջև՝ ազդեցություն ունենալով թիմի մյուս անդամների վրա:

Գաղտնիք չէ, որ համեմատաբար ավելի հմուտ մարզիկները տարբերվում են մյուսներից իրենց հոգեբանական առանձնահատկություններով: Գրագետ մարզիչը պետք է հմտորեն գնահատի յուրաքանչյուրի վարքագիծը, որպեսզի ճիշտ ուղի գտնի՝ իր սաներին հասցնելու վարպետության բարձր աստիճանի: Մեծամտությունը թիմի մյուս անդամների նկատմամբ պետք է կանխարգելել, որը երբեմն դիտվում է ավելի քիչ պատրաստված կամ ավելի երիտասարդ խաղացողների մոտ: Մարզիկի դաստիարակության ընթացքում կարևոր գործոն է մարզիկի փոխհարաբերությունները մարզչի հետ: Վերջինս ուշադրությամբ պետք է ուսումնասիրի իր թիմի անդամներին՝ բացահայտելով լիդերին, որն ընդունակ է կառավարել ամբողջ թիմը: Թիմում փոխհարաբերությունները կարգավորելու համար կարելի է օգտագործել մարզչական հմտություններ.

1. մարզչի ազդեցությունը ամբողջ թիմի կամ մի մասի վրա,
2. մարզիկի հետ անհատական զրույց,
3. ամբողջ կոլեկտիվի ազդեցությունը անհատի վրա:

Եթե թիմի կազմում կատարվում են փոփոխություններ, մարզիչը պետք է բացատրություն տա դրա անհրաժեշտության վերաբերյալ:

Սովորաբար մարզչի ազդեցության հնարավորությունները անսահմանափակ են և նրա գործունեությունը՝ որպես դաստիարակող, կախված է նրա մարդկային և մանկավարժական ունակությունից: Այն գործընթացը, որում մարզիկները կատարում են իրենց պարտականությունները, ցուցաբերում կամային որակներ, մարզիչը պետք է լինի պահանջկոտ:

Պատանի բասկետբոլիստների կամային հատկությունների դաստիարակումը կապված է մի շարք դժվարությունների հաղթահարման հետ: Օբյեկտիվ դժվարությունները միատեսակ են բոլոր մարզվողների համար և կապված են խաղի տեխնիկայի ու տակտիկայի տիրապետման հետ, այն է հաղթահարել մրցակցի հակա-

գործողությունները և շարունակել խաղը հոգնած վիճակում: Սուբյեկտիվ դժվարություններ են համարվում վնասվածք ստանալը, շփոթմունք մրցակցի աջակիցների վանկարկումներից, վախ մրցակցի նկատմամբ: Այս դժվարությունները հաղթահարելու համար պետք է օգտվել ներշնչման, ինքնահրահանգման, խրախուսանքի, համոզման մեթոդներից և կարողանալ հարմարվել դժվարություններին:

Երեխաների հետ աշխատելիս շատ կարևոր է օգտագործել ինքնուրույնության մեխանիզմը: Մրցումների ժամանակ յուրաքանչյուր անհաջող գործողությունից հետո փնտրում են մարզչին, որպեսզի ստանան հերթական ցուցումները, իսկ մարզիչը հաճախ հուշում և արձագանքում է մարզիկի գործողություններին: Այդպիսի մարզչի սաները մեծ դժվարությունների առաջ են կանգնում հավաքական թիմերում: Մնալով մենակ՝ առանց իրենց մարզչի, չեն կարողանում խաղալ թիմակիցների հետ, վատ են կողմնորոշվում:

Եզրակացություն: Պատանի բասկետբոլիստների դաստիարակման գործընթացը պետք է սկսել վաղ հասակից՝ օգտագործելով ժամանակակից մեթոդներն ու միջոցները, գործնական մարզումների ժամանակ կիրառել ավելի շատ մրցակցական վարժություններ, շարժուն խաղեր և մինի բասկետբոլի էլեմենտներ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Нестеровский Д.И., Баскетбол, Теория и методика обучения, Москва, "Академия" 2006.
2. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Москва, "Академия" 2007.
3. Портнов Ю. М., Баскетбол, Москва, "Вир принт" 1997.

ВОСПИТАНИЕ СПОРТИВНОЙ ВОЛИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ А. Д. БЕГЛЯРН, ДОЦЕНТ Е. М. КАЛАДЖЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Воля к победе, сомообладание, влияние, воспитать развития.

В данной работе затронута проблема воспитания спортивного характера среди юниоров, которые занимаются спортом в частности баскетболом в спортивных школах и в спортивных клубах. Нами предложена методика развития у игроков спортивного характера, как в тренировочном так и в игровом процессе.

**TRAINING THE SPORT WILL OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS OF
CHILDREN AND YOUTH SPORTS SCHOOLS AND SPORT CLUBS**

**SENIOR LECTURER A. BEGLARYAN,
ASSOCIATED PROFESSOR E. KALAJYAN,**

SUMMARY

Key words: Will to win, self-control, influence, to train development.

In this work it is touched the problem of training sport will among juniors training basketball in sport schools and sport clubs. We suggest a method of development among sportsmen in training as well as in playing process.

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

***Ասիսպրենտ Ա. Մ. Գաբրիելյան, դասախոս Ս. Հ. Ջեյրանյան
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անապոմիայի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Մանկական ուղեղային կաթված (ՄՈԿ), ծանր մտավոր հետամնացություն, մանր մոտորիկա, ինքնասպասարկման հմտություններ, զուգակցված խանգարումներ:

Արդիականություն: Վերջին ժամանակներում ՄՈԿ-ը հաճախ հանդես է գալիս մտավոր հետամնացության և այլ երկրորդական խանգարումների հետ զուգակցված: Մտավոր հետամնացության զուգակցումը ՄՈԿ-ի հետ էլ ավելի է ծանրացնում ցանկացած կարողության ձևավորման գործընթացը [1;4;6]: Երկարատև անշարժության կամ տեղաշարժման դժվարությունների հետևանքով

այս երեխաները ստիպված հայտնվում են մեկուսացված վիճակում, ձեռքի շարժումների կոպիտ խանգարումների պատճառով տուժում է պրակտիկ առարկայական գործունեությունը և, որպես հետևանք, շրջակա առարկայական աշխարհի ընկալումը:

Միաժամանակ ՄՈւԿ և ծանր մտավոր հետամնացություն երեխաների մոտ դիտվում է որպես սենսոր ֆունկցիաների (տեսողության, լսողության, մաշկամկանային զգացողության) պաթոլոգիա [3;4]: Այս երեխաների մոտ արձանագրվում է աշխատունակության շատ ցածր մակարդակ՝ կապված ցերեքրոաստենիկ համախտանիշի հետ, որն առաջացնում է նյարդամկանային դիմացկունության զգալի անկում [1]: Դաստակի, մատների մանր շարժումների խանգարումները ծայրաստիճան դժվարեցնում են նաև նրանց ինքնասպասարկման ամենատարրական հմտությունների ձևավորումը:

Այսպիսով՝ պարզ է դառնում, որ ՄՈւԿ-ով զուգակցված ծանր մտավոր հետամնացություն ունեցող երեխաների մանր մոտորիկայի ձևավորումը մեծ նշանակություն ունի նրանց ողջ զարգացման համար: Ուստի, բացի ֆիզիկական ռեաբիլիտացիայի աշխատանքներից, այս երեխաները կարիք ունեն հատուկ մանր մոտորիկայի զարգացման միջոցների և մեթոդների կիրառման: Սակայն գործնականում նկատվում է այդպիսի ծրագրերի անբավարարություն [5]:

Հաշվի առնելով վերը նշված փաստերը՝ **հետազոտության նպատակն** է մշակել և կիրառել շտկող, զարգացնող վարժությունների և խաղերի համալիր, հիմնավորել դրանց արդյունավետությունը երեխաների մանր մոտորիկայի և հոգեկան այլ ոլորտների զարգացման գործընթացում:

Նպատակին հասնելու համար հետազոտության առջև դրվել են հետևյալ **խնդիրները**.

- բացահայտել մանկական ուղեղային կաթվածով զուգակցված ծանր մտավոր հետամնացություն ունեցող երեխաների մանր մոտորիկայի խանգարումները,
- իրականացնել մանր մոտորիկայի զարգացվածության գնահատում,
- մշակել և ներդնել մանր մոտորիկայի զարգացման հատուկ ծրագիր:

Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ **մեթոդները՝** ուսումնամեթոդական գրականության վերլուծություն, երեխաների բժշկական, հոգեբանամանկավարժական փաստաթղթերի ուսումնասիրություն, նպատակաուղղված դիտումներ, զրույց, հարցազրույց, անկետավորում, մանկավարժական գիտափորձ և տվյալների մաթեմատիկական վերլուծություն:

Գիտափորձն անցկացվել է Խարբերդի մասնագիտացված մանկատանը: Գիտափորձին մասնակցել են 9-13 տարեկան սպաստիկ դիպլեգիա, ծանր մտավոր հետամնացություն, շլություն, տեսողության խանգարման տարբեր աստիճաններ ունեցող 5 երեխա: Աշխատանքներն իրականացվել են 3 *փուլով*՝ 1-ին՝ մանր մոտորիկայի նախնական գնահատում, 2-րդ՝ գիտափորձ, 3-րդ՝ ստացված արդյունքների համեմատական վերլուծություն:

1-ին փուլ: Մանր մոտորիկայի գնահատման համար մշակել ենք հատուկ անկետաներ, որոնք ներառում են 5 տեսակ թեստեր (աշխատանք ծեփամածիկով, գնդակներով, հուլունքներով, թելման աշխատանք, մատիկներով խաղեր): Գնահատումը կատարել ենք հատուկ մշակված բալային համակարգով (0-5 բալ): 5 բալ տրվում է այն դեպքում, երբ երեխան կարող է կատարել առաջադրանքը՝ խոսքային հրահանգը մեկ անգամ լսելով: Աստիճանաբար կարողությունները նվազում են մինչև 0 բալ, երբ երեխան ի վիճակի չէ կատարել առաջադրանքը, նույնիսկ երբ խոսքային հրահանգը զուգակցվում է բազմակի ցուցադրումով և համատեղ գործողությամբ:

Այսպիսով՝ ստացել ենք մոտորիկայի զարգացվածության 3 մակարդակ՝

1. **0-1.9 ցածր մակարդակ՝** երեխան ի վիճակի չէ կատարել առաջադրանքը խոսքային հրահանգով՝ զուգակցված բազմակի ցուցադրմամբ և համատեղ գործողությամբ,
2. **2-3.9 միջին մակարդակ՝** երեխան կարողանում է կատարել առաջադրանքը՝ խոսքային հրահանգով և ցուցադրմամբ,
3. **4-5 բարձր մակարդակ՝** երեխան կարողանում է կատարել առաջադրանքը՝ խոսքային հրահանգը 1 անգամ լսելով:

Տվյալ գնահատման համակարգը, բացի մանր մոտորիկայի մասին պատկերացումից, մեզ տալիս է տեղեկություն մտավոր զարգացման մակարդակի և դինամիկայի մասին:

2-րդ փուլ: Հետազոտության այս փուլում մշակվել և ներդրվել է հատուկ ծրագիր, որը ներառում է հետևյալ բաժինները՝

- դաստակի և մատների դիրքի կարգավորում,
- դաստակի և մատների մերսում,
- ձեռքի բռնողական ֆունկցիայի զարգացում,
- մատների ծայրերի կինեսթետիկ զգայությունների խթանում, շոշափելիքի զարգացում,
- ձեռքերի մանիպուլյատիվ ֆունկցիայի և մատների տարբերակված շարժումների ձևավորում:

Հետազոտության 3-րդ փուլում իրականացվել է ստացված արդյունքների համեմատական վերլուծություն, որի արդյունքները ներկայացված են ստորև:

ՄՈՒԿ-ով զուգակցված ծանր մտավոր հետամնացություն ունեցող երեխաների մանր մոտորիկայի զարգացվածության արդյունքները

Մասնակիցներ /զուգակցված խանգ./	Թեստ 1 Ծեփամածիկ /5 բալ/		Թեստ 2 Գնդակներ /5 բալ/		Թեստ 3 Թելման աշխ. /5 բալ/		Թեստ 4 Մանր հոլկունքեր /5 բալ/		Թեստ 5 Մատիկներով խաղ /5 բալ/	
	ճառջ Գիտ. առաջ	հետո Գիտ.	ճառջ Գիտ. առաջ	հետո Գիտ.	ճառջ Գիտ. առաջ	հետո Գիտ.	ճառջ Գիտ. առաջ	հետո Գիտ.	ճառջ Գիտ. առաջ	հետո Գիտ.
Վարուժան /շլություն/	1,1	2,9	1,6	3,1	1,3	2,9	0,8	2,5	0,5	1,4
Մարտին /Առտիստական վարք./	0,8	2,3	1,6	3,1	2,5	4,3	1,2	2,9	0,3	1,2
Հասմիկ /շլություն, բռնումների բացակ./	0,6	1,7	0,8	1,7	0,5	1,4	0,6	1,5	0,4	0,9
Հայրապետ /տեսողության ծանր խանգ./	0,5	1,5	0,8	1,7	0,5	1,5	0,4	1,8	0,2	0,4
Տիգրան /տեսողության ծանր խանգ./	0,9	1,9	1,2	2,3	1,0	2,5	0,8	1,5	0,3	1,0

Հետազոտության արդյունքում տեսնում ենք, որ բոլոր երեխաների մոտ նախնական թեստավորման արդյունքում արձանագրվել է մանր մոտորիկայի զարգացվածության ցածր մակարդակ՝ 0.2-ից մինչև 2 բալ, ինչպես նաև որոշակի տարբերություններ թեստերի կատարման արդյունքներում: Այս տվյալները ցույց են տալիս թեստերի բարդության աստիճանը երեխաների համար, և այն, թե ինչպես են երեխայի երկրորդային խանգարումներն ազդում թեստի կատարման վրա: Բոլոր երեխաների համար ամենաբարդը մատիկներով խաղերի թեստն է: Սա ևս օրինաչափ է, քանի որ մատիկների նմանակման վարժությունները պահանջում են գլխուղեղի կեղևային հատվածների վերլուծա-համադրական գործընթացների և շարժումների կամային կառավարման ավելի բարձր զարգացում, միևնույն ժամանակ՝ լրացուցիչ մոտիվացիա:

Գիտափորձից առաջ և հետո ստացված տվյալների համեմատական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ բոլոր թեստերի կատարման արդյունքում դիտվում է դինամիկա՝ ամենաբարձրը՝ 1.8, ամենացածրը՝ 0.2 բալի կտրվածքով:

Եզրակացություններ: Այսպիսով՝ մեր կողմից իրականացված գիտափորձի արդյունքների վերլուծությունը թույլ է տալիս կատարել որոշակի եզրակացություններ.

1. Ծանր մտավոր հետամնացություն և ՄՌԻԿ ախտորոշմամբ երեխաների մանր մոտորիկայի գնահատման տվյալ մեթոդիկան ի հայտ է բերում նրանց մանր մոտորիկայի խանգարումները, ինչպես նաև թույլ է տալիս ֆիքսել նույնիսկ փոքր դրական տեղաշարժերը:

2. Բացահայտում է երեխայի թույլ և ուժեղ կողմերը, մատնանշում է այն ոլորտները, որոնցում անհրաժեշտ է ավելի նպատակաուղղված և երկարատև աշխատանք:

3. Մանր մոտորիկայի զարգացման պարապմունքներն ազդում են ոչ միայն ձեռքերի և մատների աշխատանքի բարելավմանը և այլ դրական ազդեցություն են ունենում մտավոր պրոցեսների վրա (ուշադրություն, հաղորդակցում, խոսքային հրահանգի ընկալում, վերլուծա-համադրական գործողություններ):

4. Ծրագրի արդյունավետությունը պայմանավորված է համալիր աշխատանքների կիրառմամբ, դրանք են՝ մերսում, կինեսթե-

տիկ զգացողության զարգացման աշխատանքներ, վարքի մոտիվացիա, խաղային մեթոդների կիրառում:

5. Վերլուծելով վերոհիշյալ համակարգով ստացված տվյալները՝ պատկերացում է ստեղծվում, թե որ երեխայի մոտ որ առաջադրանքները կարելի է բարդացնել, և որ առաջադրանքներն են պահանջում ավելի երկարատև աշխատանք:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Басилова Т. А., Как помочь малышу со сложным нарушением развития. М.: Просвещение, 2008.
2. Головниц Л. А., К проблеме терминалогии: «Сложные, множественные, комплексные...» нарушения развития // Дефектология. 2011. N;3.
3. Дайк, Ян Ван. Подход к обучению и диагностике детей с множественными сенсорными нарушениями // Дефектология. 1990. N;1.
4. Жигорева М. Ж., Проектирование индивидуальных программ обучения детей с комплексными нарушениями развития // Коррекционная педагогика. 2005. N; 2(8)
5. Наперстак М. А., — Методические подходы к диагностике и реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом, Альбом (учебно-методическое пособие) — М.:НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2012 — 46с.
6. Ростомашвили Л. Н., Психическое развитие детей со сложными нарушениями развития // Специальная психология: учебник для студ. Высш.учеб.зав. / Л. М. Шипицына, В. М. Сорокин, В.И. Лубовский и др. СПб.: Речь, 2010

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В СОЧЕТАНИИ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ АССИСТЕНТ А.М.ГАБРИЕЛЯН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ С.О.ДЖЕЙРАНЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Детский церебральный паралич, тяжелая умственная отсталость, мелкая моторика, навыки самообслуживания, сочетанные нарушения.

В статье рассматриваются особенности психофизического развития, состояние двигательной сферы, в особенности мелкой моторики у детей с тяжелой умственной отсталостью в сочетании с ДЦП. На основании

полученных в результате исследования данных авторы предлагают методы оценки и программу развития мелкой моторики для этого контингента детей.

**THE PECULIARITIES OF FINE MOTOR SKILL DEVELOPMENT OF
MENTALLY RETARDED CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY
ASSISTANT A.M.GABRIELIAN, LECTURER S.H.JEYRANYAN
SUMMARY**

Key words: cerebral palsy, severe mental retardation, fine motor skill, self-service skills, combined disorders.

The article refers to the peculiarities of psychophysical development, motor problems, particularly to fine motor skill of mentally retarded children with cerebral palsy. Based on the obtained indicators the authors suggest a fine motor skill assessment method and a development program for these children.

ՀՐԱՁԳՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՊԱՐԱԼԻՄՊԻԿ ՄԱՐԶԱՁԵՎ

**Ասիստենտ Ա. Մ. Գաբրիելյան, դասախոս Ս. Հ. Ջեյրանյան,
4-րդ կուրսի ուսանողուհի Մ. Վ. Միքայելյան
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անադոմիայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Ադապտիվ սպորտ, Պարալիմպիկ խաղեր, հրաձգություն, մարզաձև, հաշմանդամ անձ, հենաշարժողական համակարգի խանգարումներ:

Արդիականություն: Ադապտիվ սպորտի զարգացվածության աստիճանը յուրաքանչյուր երկրում թույլ է տալիս օբյեկտիվորեն գնահատել հասարակության վերաբերմունքը առողջական շեղումներ ունեցող անձանց և հաշմանդամների հանդեպ: Աշխարհում մեծ թափ է առել ադապտիվ սպորտը, որը զարգանում է խոշոր միջազգային մրցումների, այդ թվում նաև Պարալիմպիկ շարժման շրջանակներում [2]: Ինչպես հայտնի է, Պարալիմպիկ խաղերը ստեղծվել են հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, և պաշտոնապես անցկացվում են Օլիմպիական խաղերից անմիջապես հետո: Պարալիմպիկ խաղերի հիմնադրման և զարգացման գոր-

ծում մեծ դեր է ունեցել գերմանացի նյարդաբան Լյուդվիգ Գուդմանը, որն առաջարկեց կիրառել սպորտը՝ որպես հաշմանդամություն ունեցող անձանց վերականգման միջոց [1]: Լ. Գուդմանի շնորհիվ ստեղծվեցին բազմաթիվ Պարալիմպիկ մարզաձևեր, այդ թվում նաև հրաձգությունը /1976թ./: ՀՀ-ում չնայած հրաձգություն մարզաձևում վերջին տարիների ձեռքբերումներին՝ որպես Պարալիմպիկ մարզաձև այն հանդես չի գալիս:

Աշխատանքի **նպատակն է՝** ուսումնասիրել հրաձգությունը՝ որպես Պարալիմպիկ մարզաձև և վերհանել հիմնախնդիրները՝ Հայաստանի Հանրապետությունում:

Նպատակն իրականացնելու համար դրվել են հետևյալ **խնդիրները՝**

- ուսումնասիրել Օլիմպիական և Պարալիմպիկ խաղերում հրաձգության մրցումների անցկացման կանոնները,
- պարզել ՀՀ-ում հրաձգություն մարզաձևի արդի վիճակը,
- անցկացնել հարցում Պարալիմպիկ կոմիտեի և Հաշմանդամային /հաշմանդամների/ սպորտի հայկական ազգային ֆեդերացիայի (ՀՍՀԱՖ) ներկայացուցիչների հետ,
- պարզել հրաձգություն մարզաձևում հենաշարժողական համակարգի խանգարումներ ունեցող անձանց ներգրավվածության աստիճանը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, հարցազրույց, հարցում, արդյունքների տեսական և մաթեմատիկական վերլուծություն:

Հրաձգությունն իր բնույթով դիպուկության ստուգման թեստ է, որի ժամանակ օգտագործվում է հրացան կամ ատրճանակ, որոնցով պետք է խոցել կանգնած թիրախի կենտրոն[3]: Առավելությունը կայանում է նրանում, որ յուրաքանչյուր ոք կարող է զբաղվել այս մարզաձևով անկախ տարիքից և ֆիզիկական զարգացման աստիճանից, այդ թվում նաև հենաշարժողական համակարգի խանգարումներ ունեցող անձիք: Պարալիմպիկ խաղերում հրաձգության ամբողջ ղեկավարումը հիմնվում է Հրաձգության միջազգային ֆեդերացիայի (ISSF) մոդիֆիկացված օրենքների վրա, իսկ մրցման գործունեությունն իրականացնում է Միջազգային պարալիմպիկ կոմիտեն[4]:

Ի տարբերություն Օլիմպիական խաղերի՝ Պարալիմպիկ խաղերում հրաձգության մեջ կիրառվում են սայլակներ և հատուկ հենակներ: Մրցման անցկացման կանոնները փոփոխության են ենթարկվել որոշ չափով, սակայն նպատակն անփոփոխ է՝ խոցել թիրախի կենտրոնը, որը շրջապատված է համապատասխան միավորների սահմաններով՝ օղակներով:

Կրակելու ընթացքը իրականանում է երեքից մեկ դիրքում՝

1. կրակ կանգնած կամ նստած՝ առանց արմնկային հենարանի,
2. կրակ ծնկի կամ նստած՝ մեկ արմնկի հենարանով,
3. կրակ պառկած կամ նստած՝ երկու արմունկների հենարանով:

Ադապտիվ սպորտի յուրաքանչյուր մարզաձևում, այդ թվում հրաձգությունում, գոյություն ունի մարզիկների դասակարգման համակարգ, որը թույլ է տալիս նրանց արդար պայքարել, համաձայն որի՝ մարզիկները բաժանում են երկու դասի՝

- SH1-մարզիկներ, ովքեր կարող են ինքնուրույն պահել զենքը՝ առանց լրացուցիչ հենարանի,
- SH2- մարզիկներ, ովքեր օգտագործում են հատուկ հարմարանքներ զենքը պահելու համար:

Պարալիմպիկ խաղերում հրաձգության մրցման ընթացքում խաղարկվում է 12 ոսկե մեդալ, իսկ օլիմպիական խաղերում՝ 10:

Ռիոյում կայացած 2016թ-ի ամառային Պարալիմպիկ խաղերին մասնակցել են 1264 մասնակից 176 երկրից, որոնցից 42 մարզիկ՝ հրաձգությունից: Հարկ է նշել, որ այս խաղերին ՀՀ-ից մասնակցել են 2 մարզիկ՝ լող և ծանրամարտ մարզաձևերից:

Վերջին տարիներին Հայաստանում օլիմպիական մարզաձևերից բավականին զարգացում է ապրել հրաձգություն մարզաձևը.

2015-ին Հրաչյա Բաբայանը Եվրոպայի խաղերում սահմանել է ռեկորդ, 2014-ին դարձել է աշխարհի առաջնության երիտասարդների փոխչեմպիոն, 2016-ին՝ Օլիմպիական խաղերի պատանիների փոխչեմպիոն:

2014-ին Զավեն Իգիթյանը նվաճել է Եվրոպայի պատանիների չեմպիոնի տիտղոսը:

2015-ին Մարիամ Միքայելյանը Քուվեյթի գավաթի խաղարկության երիտասարդների բրոնզե մեդալակիր է դարձել, իսկ 2017-ին Եգիպտոսի Կահիրե քաղաքում անցկացվող կանանց միջազգային մրցաշարին գրավել է 3-րդ պատվավոր տեղը:

Օլիմպիկական խաղերում ունենալով բավականին լավ ավանդույթներ՝ տեսնում ենք, որ ՀՀ-ում դեռևս չեն ձեռնարկվում համապատասխան քայլեր, որպեսզի հրաձգություն մարզաձևում ընդգրկվեն հաշմանդամություն ունեցող մարզիկներ: Միևնույն ժամանակ հարկ է նշել, որ 2015-ից մեր հարևան պետություն Վրաստանը սկսել է ծավալել հրաձգության զարգացմանն ուղղված աշխատանքներ՝ բացվել են մարզադպրոցներ, որոնք զինվել են համապատասխան գույքով, հաշմանդամություն ունեցող մարզիկների համար սկսել են հաճախակի անցկացնել մրցումներ:

Տվյալ իրավիճակի պատճառների բացահայտման նպատակով անց ենք կացրել հարցազրույցներ Պարալիմպիկ կոմիտեի և Հաշմանդամային /հաշմանդամների/ սպորտի հայկական ազգային ֆեդերացիայի ներկայացուցիչների հետ:

Պարալիմպիկ կոմիտեի և «Փյունիկ» միության նախագահ Հ.Աբրահամյանի կարծիքով մարզաձևի չզարգանալու հիմնական պատճառը ֆինանսական միջոցների անբավարարությունն է, որի հետևանքով նրանք չունեն համապատասխան տարածք, սարքավորումներ: Խնդիրներից մեկը նաև համապատասխան մասնագետների բացակայությունն է: Իսկ Հաշմանդամային /հաշմանդամների/ սպորտի հայկական ազգային ֆեդերացիայի փոխտնօրեն՝ Վ. Արամյանը նշեց, որ 2010թ-ին հաշմանդամություն ունեցող անձանց հետ մարզումներ իրականացնելու նպատակով նրանց կողմից նախաձեռնվել է թեքահարթակների կառուցումը Երևանի հրաձգության մանկապատանեկան մարզադպրոցում /ԵՀՄՊՄԴ/, սակայն այն մինչ օրս չի շահագործվել՝ մարզիկներ չունենալու պատճառով և մատնվել է մոռացության: Վ.Արամյանի հետ անցկացված հարցազրույցից պարզ դարձավ, որ աշխարհում որոշ մարզաձևերից հաշմանդամություն ունեցող մարզիկների մարզման գործընթացը իրականացվում է տվյալ երկրի մարզաձևի ֆեդերացիայի կողմից: Այնուհետև միջազգային ասպարեզ դուրս գալու համար ֆեդերացիան համագործակցում է հավատարմագրված որևէ

հաշմանդամային մարզական կազմակերպության հետ՝ ձեռք բերելով Պարալիմպիկ խաղերին մասնակցելու ուղեգիր: Սակայն հրաձգության ֆեդերացիայում նշում են, որ իրենք չեն, որ պետք է զբաղվեն հաշմանդամություն ունեցող անձանց մարզումներով:

Այսպիսով՝ պարզ է դառնում, որ կան ակնհայտ տարածայնություններ, տարակարծիքներ ադապտիվ սպորտի ոլորտի կառույցների միջև, որոնց հիմնական պատճառը իրազեկության և համագործակցության անբավարարությունն է: Մարզաձևի չգարգանալու պատճառներից է նաև ՀՀ-ում ադապտիվ սպորտի վերաբերյալ օրենքի բացակայությունը:

Մեր հետազոտության խնդիրներից էր նաև պարզել հրաձգություն մարզաձևում հաշմանդամություն ունեցող անձանց ներգրավվածության բացակայության պատճառները, ուստի նրանց շրջանում անց ենք կացրել հարցում:

Հարցմանը մասնակցել են 30 հենաշարժողական համակարգի խնդիրներ ունեցող մարզիկներ: Այն հարցին թե տեղյակ ե՞ք արդյոք հրաձգություն մարզաձևի մասին, որպես Պարալիմպիկ ձև 100%-ը պատասխանել են ոչ: «Կցանկանա՞ք մարզվել հրաձգությամբ» հարցին, հարցվողներից 60%-ը նշել է՝ այո, իսկ 40%-ը՝ ոչ, պատճառաբանելով, որ ՀՀ-ում չեն տեսնում զարգացման որևէ հեռանկար: «Ի՞նչն է խանգարում ՀՀ-ում հրաձգություն մարզաձևի զարգացմանը» հարցին, նրանցից 45%-ը նշել է տեղեկատվության պակասը, մարզադպրոց չունենալը, համապատասխան կառույցների անտարբերությունը և ոչ հետևողական լինելը, 55%-ը ոչինչ չի նշել: «Ցանկանում ե՞ք աջակցել մարզաձևի զարգացմանը» հարցին 70%-ը նշել են՝ այո, 30%-ը՝ ոչ: «Ինչպե՞ս կաջակցեք մարզաձևի զարգացմանը» հարցին հարցվողներից 10%-ը նշել է, որ պատրաստ են մարզվել մարզաձևով, 70%-ը՝ մարզաձևի մասին կտեղեկացնեն իրենց ընկերներին, 20%-ը ոչինչ չեն նշել:

Ուսումնասիրության ընթացքում եկանք այն **եզրակացությանը**, որ ՀՀ-ում մարզաձևի չզարգանալու պատճառներն են՝

1. համապատասխան կառույցների տարածայնությունները և միմյանց հետ չհամագործակցելու հանգամանքը:

2. ՀՀ-ում ադապտիվ սպորտի վերաբերյալ օրենքի բացակայությունը:

3. Հրաձգություն մարզաձևի թանկ լինելու հանգամանքը:

4. Տեղեկատվության պակասը հանրության, և առավել ևս հաշմանդամություն ունեցող անձանց շրջանում:

5. ՀՀ-ում հաշմանդամություն ունեցող մարզիկների ոչ լավատեսական հայացքները Պարալիմպիկ խաղերի զարգացման նկատմամբ:

Հաշվի առնելով վերը նշված հիմնախնդիրները կարծում ենք, որ անհրաժեշտ է մշակել մարզաձևի զարգացմանը նպաստող ծրագիր, ներկայացնել քննարկման Պարալիմպիկ կոմիտե, Հաշմանդամային /Հաշմանդամների/ սպորտի հայկական ազգային ֆեդերացիա, նաև Սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարություն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Գ.Հարությունյան «Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն և կազմակերպում» 2007թ. Երևան 117էջ:
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. /Под ред. проф. С. П. Евсеева. -М.: 2007.-291с.
3. <http://www.issf-sports.org/competitions/results.ashx>
4. <https://www.paralymp.ru/>

СТРЕЛЬБА КАК ПАРАЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА АССИСТЕНТ А.М.ГАБРИЕЛЯН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ С.О.ДЖЕЙРАНЯН, СТУДЕНТКА 4 КУРСА М.В.МИКАЕЛЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Адаптивный спорт, Паралимпийские игры, пулевая стрельба, вид спорта, лица с инвалидностью, нарушения опорно-двигательного аппарата.

В статье рассматриваются актуальные проблемы развития адаптивного спорта в Республике Армении на примере пулевой стрельбы. Проводится анализ современного состояния пулевой стрельбы в РА как олимпийского вида спорта, выявляются факторы, препятствующие ее развитию как паралимпийского вида, приводятся данные о степени вовлеченности лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в данном виде спорта, предлагаются соответствующие мероприятия по развитию указанной сферы.

SHOOTING AS PARALYMPIC SPORT
ASSISTANT A.M. GABRIELIAN, LECTURER S.O. JEIRANYAN,
IV-YEAR STUDENT M.V. MIKAYELIAN
SUMMARY

Keywords: adaptive sport, Paralympic Games, bullet shooting, invalids, musculoskeletal disorders.

The authors have considered the problems of adaptive sport development on the example of bullet shooting. They have analyzed the bullet shooting in RA as Paralympic sport and shown the factors impeding its development as Paralympic sport, as well as presented some data about including people with musculoskeletal disorders in this kind of sport and suggested relevant development activities in this area.

**ԽԱՂԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄՆ ԱՆԳԼԵՐԵՆ ԼԵՁՎԻ
ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

***Դասախոս Ա. Ա. Գրիգորյան**
Լեզուների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Բառապաշար, հաղորդակցական դաս, խաղային, ուսուցման մեթոդներ, ժամանցային խաղեր, ուսուցողական արժեք, ստեղծագործական ունակություններ:

Արդիականություն: Խաղերի կիրառումը դարձել է օտար լեզուների ուսուցման հիմնական մասը, որոնք կարող են կատարելագործել տարբեր հմտություններ՝ հետագայում վերաձվելով կարողության՝ դասերը դարձնելով ավելի հաղորդակցական:

Աշխատանքի **նպատակն** է դասերը դարձնել ավելի հետաքրքիր և միևնույն ժամանակ օգտակար:

Խնդիրները: Ներկայացնել խաղային մեթոդի կիրառումը՝ դասի ընթացքում ուսանողների բանավոր խոսքը զարգացնելու և նրանց բառապաշարը հարստացնելու նպատակով:

Մեթոդները: Խաղերը լեզվի զարգացման մեթոդական միջոցներ են, որոնք օգտագործվում են օտար լեզվի դասախոսի կողմից լսարանի ակտիվությունը բարձրացնելու համար: Մյուս մեթոդը մասնագիտական և գեղարվեստական գրականության ուսումնասիրությունն է:

Այն խաղերը, որոնք ակտիվացնում են լսարանը, պետք է ներառվեն տարբեր ուսումնական ձեռնարկներում, քանի որ լեզվի ուսուցման գործընթացն ավելի գրավիչ են դարձնում: Օրինակ՝ երբ ուսանողը սովորում է "London" տեքստը, դասախոսը բերում է Լոնդոնի հայտնի վայրերի որոշ նկարներ, որոնց անունները գրված են տարբեր թղթերի վրա և ոչ թե նկարի կողքին կամ հետևամասում: Դասախոսն հանձնարարում է ուսանողներին տեսարժան վայրերի անունները համապատասխանեցնել նկարներին: Սա շատ հետաքրքիր խաղ է, որը կարելի է փորձել տարբեր ուսումնական հաստատություններում:

"The chain spelling" խաղն արդյունավետ միջոց է՝ ստուգելու ուսանողների բառապաշարը: Այն արդյունավետ է, զվարճալի և բարձրացնում է ուսանողների ստեղծագործական ունակությունները: Դասախոսը տալիս է բառը և ասում է ուսանողին այն հեգել, երկրորդ ուսանողը պետք է ասի բառը, որը կսկսի տվյալ բառի վերջին տառով: Դասը շարունակվում է մինչև ինչ-որ մեկի սխալվելը՝ բառը սխալ արտասանելը, սխալ հեգելը կամ բառի կրկնությունը: Այդ դեպքում խաղացողը դուրս է մնում խաղից: Նա, ով մնում է խաղի վերջում, հաղթող է ճանաչվում, օրինակ՝ դասախոսն ասում է Food, ուսանողը՝ ասում է Door, մյուս ուսանողը՝ room-marvel-lily-yard etc.:

Այս խաղը կարելի է ավելի դժվարացնել՝ սահմանափակելով բառերն ինչ-որ խոսքիմասային պատկանելիությամբ՝ գոյականներ, բայեր և այլն, ինչն էլ ավելի հետաքրքիր և զվարճալի է դարձնում խաղը: Այս խաղը խաղում են մեկ զառով: Խաղացողները պետք է գցեն 1, 2 կամ 3, որպեսզի առաջ գնան խաղում: Այն մասնակիցները, որոնք գցում են 4, 5 կամ 6, քարտ են քաշում: Նրանք առաջ չեն գնում խաղում:

1 Pagan temple of Garni card - նրանք բարձրաձայն կարդում են քարտերի բովանդակությունը և տալիս են պատասխան: Եթե նրանք ճիշտ են պատասխանում, ապա մեկ քայլ առաջ են գնում:

2 Monastery of Geghard card-դասախոսն ընտրում է մեկ ուսանողի: Նա տալիս է նրան քարտի վրայի հարցը: Եթե ուսանողը ճիշտ է պատասխանում, ապա նրա թիմը մեկ քայլ առաջ է շարժվում, եթե սխալ է պատասխանում, ապա մնում է նույն տեղում:

3 Lake Sevan card - դասախոսը կարդում է քննարկման թեման: Նրանք, ովքեր ակտիվորեն մասնակցում են քննարկմանը, մեկ քայլ առաջ են շարժվում:

Եթե ուսանողը ժամանում է հատուկ նշված քառակուսի, զգում է զառը, գնում է հետ, փոխում է տեղերը, գնում է հետ, խաղում է նորից, նա հետևում է տվյալ առաջադրանքներին: Մեկից ավելի խաղացողները կարող են գրավել միևնույն քառակուսին: Հաղթողը "Finish"-ին հասնող մասնակիցն է: Այսպիսով՝ ընդգրկելով պարզ բառային խաղեր՝ օտար լեզվի սովորելու գործընթացը խթանելու համար, դասախոսները պետք է նաև ընդգրկեն ավելի բարդ խաղեր, որոնք օգտակար կլինեն լեզվի զարգացմանը:

Ես առաջարկում եմ հետևյալ խաղերը, որոնք զարգացնում են բառային ունակությունները: Դասախոսը տալիս է որոշ ածականներ, որոնք հոմանիշներ են, և հետո ասում գոյական: Ուսանողները պետք է ասեն այն ածականները, որոնք կարող է ունենալ տվյալ գոյականը՝ e.g. false (impression, alarm, statement, address), fake (flowers, smile, painting), artificial (flowers, smile) etc. Օրինակները կարող են վերցվել տվյալ տեքստից, կամ դասախոսը կարող է տալ նախադասությունը փակագծերով, որտեղ պետք է լրացվի ճիշտ բառը: Որոշ դեպքերում ճիշտ բառը ներկայացվում է մեկ կամ մի քանի այլ տարբերակների հետ, այլ դեպքում այն չի տրվում, և ուսանողը պետք է հիշի բառը, որը կհամապատասխանի նախադասությանը: Ես առաջարկում եմ մեկ այլ հետաքրքիր խաղ: Ուսանողներն ունեն տարբեր մրգերի անուններով քարտեր: Ինչպես գիտենք, մրգերի կորիզների անունները տարբեր են, և դասախոսն ասում է, օրինակ՝ pip, բոլոր ուսանողները պետք է ցույց տան մրգի քարտը, որի կորիզը pip-ն է: Ով ցույց է տալիս ամենաճիշտ քարտերը, նա հաղթում է:

Pip, kernel, peel, rind, skin, husk, flesh, seed, stone, pit.

Եզրակացություն: Խաղերն ունեն մի շարք առավելություններ՝ բառապաշարը տարբեր միջոցներով հարստացնելու:

1. Խաղերի դերը բառապաշարի ուսուցման և հարստացման մեջ անժխտելի է:

Խաղերը ոչ միայն ուսուցման մեթոդներ են, այլև ժամանց: Նրանք բաժանվում են 2 խմբի՝ ուսուցողական և ժամանցային: Բոլոր խաղերը, երբ խաղում են առաջին անգամ, ունեն դեղուկտիվ

բնույթ, բայց ժամանակ առ ժամանակ ուսանողները ցանկանում են կրկնել այն խաղերը, որնք շատ են սիրում: Նշանակում է, որ բոլոր խաղերը կարող են լինել ժամանց, երբ նրանք խաղում են ոչ առաջին անգամ:

2. Խաղերը բերում են հանգստություն և ուրախություն ուսանողներին՝ օգնելով սովորել և մտապահել նոր բառերն ավելի հեշտորեն:

3. Խաղերը սովորաբար հանգեցնում են ընկերական մրցակցության, լսողներին լարված են պահում, ինչպես նաև նպաստում են սովորողներին ընդգրկվել և ակտիվորեն մասնակցել ուսուցման գործընթացին:

4. Խաղերն իրական կյանքից մի հատված են բերում լսարան, խթանում են անգլերենի զարգացմանը՝ դասը դարձնելով ճկուն և հաղորդակցական:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Hadfield, J. (1999). Intermediate vocabulary games. Harlow, Essex: Longman.
2. Jacobs, G. M. (in preparation). Making games cooperative.
3. Lee, W. R. (1979). Language teaching games and contests. Oxford: Oxford University Press.
4. Nguyen Thi Thanh Huyen & Khuat Thi Thu Nga. (2003, December). Learning vocabulary through games.
5. Rixon, S. (1981). How to use games in language teaching. London: Macmillan.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ГРИГОРЯН А. А. РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: лексика, коммуникативный урок, игровой метод, методы обучения, игры для досуга, ценность обучения, творческие навыки.

В данной статье представлен игровой метод обучения как один из способов развития устной речи и обогащения словарного запаса студентов.

USING OF PLAY METHOD IN THE PROCESS OF TEACHING ENGLISH
LECTURER GRIGORYAN A. A.

SUMMARY

Key words: word stock, play method, teaching methods, break games, communicative lesson, teaching value, creativity.

This article represents play method of teaching as one of developing means of oral speech and enriching means of the students' lexicon.

ԿԱՆԱՆՑ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ ՄԵՆԱՊԱՅՔԱՐԱՅԻՆ
ՄԱՐԶԱՁԵՎԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ

*Դոցենտ Յու. Գ. Գրիգորյան
Ֆիզիկական դաստիարակության
տեսության և մեթոդիկայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Կանայք, հարցում, մենապայքարային մարզաձևեր:

Արդիականություն: Հայաստանի Հանրապետությունում կատարվող տնտեսական, հոգևոր, կրթական և սոցիալական բարեփոխումների պայմաններում պահանջվում է կրթել, դաստիարակել և ձևավորել համակողմանի, ներդաշնակ զարգացած, սոցիալապես ակտիվ քաղաքացիներ: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ վերը նշված բարեփոխումները յուրովի են ներգործել հանրակրթական դպրոցի աղջիկների և բուհի ուսանողների արժեքային կողմնորոշման վրա: Այն արժեքները, որոնք համարվում էին առաջնային, իրենց տեղն են զիջել նորերին (Մ.Ի. Лыбешева, 1996, Е. Ю. Новикова, Е.В. Малахова, 2017): Անհանգստացնող է այն հանգամանքը, որ նվազել է աղջիկների հետաքրքրությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ (В.А. Куханов, 2017): Միևնույն ժամանակ վաղուց ի վեր հայտնի է, որ անձի առողջության ամրապնդման և պահպանման մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման անվտանգ կենսագործունեության սոցիալական ակտիվության բարձրացման գործում մեծ դեր է կատարում ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը: Դեռահաս շատ աղջիկներ թերագնահատում են ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի

դերը, ինքնուրույն քիչ են զբաղվում ֆիզիկական վարժություններով և, պատահական չէ, որ 10-12 տարեկան աղջիկներն իրենց ֆիզիկական պատրաստվածությամբ երբեմն գերազանցում են 16-17 տարեկաններին: Ապագա մայրերի շրջանում հանդիպում են 15 տոկոս գինեկիոլոգիական հիվանդություններ, 25 տոկոս ֆիզիկական զարգացման անհամաչափություն, 35 տոկոս խրոնիկական հիվանդություններ, 60 տոկոս կարճատեսություն: Այսօր Ռուսաստանի Դաշնության հանրակրթական դպրոցի շրջանավարտների միայն 6-8 տոկոսն է առողջ: Ամեն երրորդն ունի մորֆոֆունկցիոնալ պաթոլոգիա, 42 տոկոսն ուրիշ հիվանդություններ:

Ժամանակակից աղջիկների ամենօրյա կյանքում ֆիզիկական վարժությունների կիրառման անհրաժեշտությունը պայմանավորված է նաև ուսումնական աշխատանքային գործունեության ընթացքում մտավոր բեռնվածության ավելացմամբ:

Ուստի, մեր **հետազոտության նպատակն** է՝ պարզաբանել աղջիկների վերաբերմունքը սպորտի և մեր օրինակում մենամարտային մարզաձևերի նկատմամբ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, մանկավարժականան դիտում, անկետավորում:

Արդյունքները: Անցկացրել ենք հարցում հանրակրթական դպրոցի 215 դպրոցահասակ աղջիկների և Խ. Աբովյանի անվան մանկավարժական համալսարանի 354 ուսանողուհիների շրջանում: Կանանց շրջանում կիրառվող մարզաձևերի շրջանակն աստիճանաբար ընդլայնվում է: Մենք առանձնակի ուշադրություն ենք դարձրել աղջիկների վերաբերմունքին ձյուդոյի, սամբոյի, եռացատկի, ծողացատկի, ջրագնդակի, ֆուտբոլի, բռնցքամարտի, ծանրամարտի նկատմամբ: Հարցաթերթիկում առանձնակի ուշադրություն ենք դարձրել հարցվողների ինքնուրույն ֆիզկուլտուրայի ակտիվության նկատմամբ: Պարզվեց, որ մարզական խմբեր հաճախում են հանրակրթական դպրոցի աղջիկների 9.1 տոկոսը և բուհի ուսանողների 9.9 տոկոսը, որը և փաստում է նրանց ինքնուրույն շարժողական ակտիվության ցածր մակարդակը: Հավանաբար այդ է պատճառը, որ ցածր է, թե հանրակրթական դպրոցի աղջիկների, և թե բուհի ուսանողուհիների ֆիզկուլտուրային կարողությունների տիրապետման աստիճանը: Այսպես՝ նրանց միայն

16.7 տոկոսն է կարողանում սահել դահուկներով, 45.6 տոկոսը՝ խաղալ բասկետբոլ, 53.2 տոկոսը՝ թենիս, 29.6 տոկոսը՝ լողալ և այլն: Ինչպես տեսնում ենք, հայուհիները կենսական կարևոր շարժողական կարողություններին չեն տիրապետում այն չափով, որ չափով պահանջվում է նրանցից: Իսկ բացթողումների հետագա լրացումն իրատեսական չէ: Մեր շատ կարևոր այն հարցին, թե ապագա մասնագիտական գործունեության ընթացքում որ շարժողական ընդունակություններն են կարևորվում, պարզվեց, որ նրանց 45.1 տոկոսը կարևորում են արագաշարժությունը, 53.0 տոկոսը՝ հավասարակշռությունը, 44.6 տոկոսը՝ դիմացկունությունը, 37.5 տոկոսը՝ ճարպկությունը, 21.9 տոկոսը՝ ճկունությունը, 28.1 տոկոսը շարժումների ճշգրտությունը, 18 տոկոսը՝ ուժը և 8.8 տոկոսը՝ կոորդինացիան:

Շարունակելով տրամաբանական հարցումը՝ նրանց առաջադրվեց պատասխանել, թե, որ մենամարտային ձևերն են, որոնք առավել զարգացնում են վերը նշված շարժողական ընդունակությունները: Պատասխանների վերլուծությունից պարզվեց, որ նրանց 50 տոկոսը կարողանում է կատարել ճիշտ ընտրություն:

Մեր շատ կարևոր այն հարցին, թե կցանկանայի՞ք դուք զբաղվել ծյուղոյով, սամբոյով, եռացատկով, ծողացատկով, ջրագնդակով, ֆուտբոլով, բռնցքամարտով և ծանրամարտով հարցվողների գերակշռող մեծամասնությունը տվել է բացասական պատասխան: Հարցումից պարզվեց նաև, որ թե հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, և թե բուհի դասախոսները չեն հաղորդում նրանց անհրաժեշտ տեղեկատվություն վերը նշված մարզաձևերի վերաբերյալ:

Հարցվողների ծնողները նույնպես պասիվ դիրքորոշում են դրսևորում և հարցվողներից ոչ մեկին խորհուրդ չեն տվել զբաղվել մենամարտային մարզաձևերով:

Մեր կողմից բացահայտված են նաև այն հիմնական պատճառները, որոնք խոչընդոտում են աղջիկներին՝ զբաղվելու մենամարտային մարզաձևերով: Հարցվողների 84.7 տոկոսը որպես խոչընդոտող պատճառ մատնանշում է ցանկության և հետաքրքրության բացահայտումը, 53.2 տոկոսը՝ քարոզչական ախատանքների, 49.0 տոկոսը՝ ազատ ժամանակի, 33.0 տոկոսը՝ այդ մարզաձևերի նկատմամբ հանրապետությունում քարոզչության

բացակայությունը, 35.0 տոկոսը՝ մարզաբազաների բացակայությունը, բացառությամբ ծանրամարտի, ձյուդոյի և սամբոյի:

Այսպիսով՝ հարցման արդյունքների վերլուծությունը հստակ ցույց է տալիս, որ Հայաստանի Հանրապետության աղջիկների գերակշռող մեծամասնությունը ցանկություն չունի զբաղվել մենապայքարային մարզաձևերով: Հատկանշական է այն հանգամանքը, որ հարցվողների գրեթե մեկերկրորդը իրենց ապագա գործնության համար կարևորում են սեփական շարժողական ընդունակությունների մշակումը, որը կարելի է իրականացնել՝ զբաղվելով իր նախընտրած մարզաձևով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Лубышева Л.И. Концепция физического воспитания, методология развития и технология решения// Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 1996.-№1.- С.11-17.
2. Куванов В.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в аспекте социологического анализа// Теория и практика физической культуры. 2017.-№5.- С. 21-22.
3. Новикова Е.Ю. Малахова Е.В. и др. Ценности физической культуры в аспекте профессионального развития студентов – экономистов// Теория и практика физической культуры. 2017.-№ 5. - С. 29-30.

ОТНОШЕНИЕ ЖЕНЩИН К ЕДИНОБОРСТВАМ

ДОЦЕНТ Ю. Г. ГРИГОРЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: женщины, опрос, единоборства

Проведен социологический опрос среди старшеклассниц и студенток с целью выявления их отношения к единоборствам. Подавляющее большинство опрошенных не проявляют интерес к этим видам спорта. В тоже время более половины респондентов осознают значимость двигательной подготовленности для будущей профессиональной деятельности.

THE ATTITUDE OF WOMEN TO SINGLE COMBAT

ASSOCIATE PROFESSOR Y. GRIGORYAN

SUMMARY

Key words: women, inquiries, single combat

Sociological inquiries were held among girls of high school and students in order to reveal their attitude towards single combat. The

overwhelming majority of respondents are not interested in these kinds of sport. At the same time more than half of the respondents realize the importance of motor training for future professional activity.

ՍՈՐԻՆ ՎԵՐՋՈՒՅԹԻ ԽՈՇՈՐ ՀՈԴԵՐՈՒՄ ՑԱՎԵՐԻ

ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Ասիստենտներ Կ.Գ.Գրիգորյան, Ն.Ա.Մկրտչյան,

դասախոս Ա.Բ.Սարգսյան

ԱՖԿ և անատոմիայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Դեզնեերացիա, օստեոխոնդրոզ, արթրոզ, անթրոպոմետրիկ, ռիգիդ, էնդոպրոթեզավորում, իմպլանտ:

Արդիականություն: Ստորին վերջույթի խոշոր հոդերի հիվանդությունները (օստեոարթրոզ) ուղեկցվում են ցավերով հիմնականում ծնկան և կոնքազդրային հոդերում: Շատ կարևոր է ճիշտ տարբերակել ցավերը ծնկահոդում: Առաջնայիններից մեկը կոնքազդրային հոդի արթրոզն է: Կարևոր է ուշադրություն դարձնել ծնկահոդի անատոմիական կառուցվածքին, հոդը շրջապատող մկանների քանակին, որոնց անոթների միջոցով տեղի է ունենում հոդի սնուցումը: Ստորին վերջույթի կոնքազդրային և ծնկահոդերն իրենց կառուցվածքով տարբեր են, սակայն նրանց դրսևորումները նմանատիպ են՝ ինչպես կաղալը, հոդերի «ճոճոցը», ցավեր ծերունական տարիքում և մի շարք այլ ընդհանուր հատկանիշներ:

Աշխատանքի **նպատակն** է փաստերի հիման վրա ուսումնասիրել ծնկան և կոնքազդրային հոդերի որոշ հիվանդություններ, գտնել այդ հոդերում ցավի առաջացման պատճառները և տարբերակող հատկանիշները:

Աշխատանքի խնդիրներն ու մեթոդները: Մարդու հենաշարժական համակարգի բոլոր հոդերն ունեն իրենց անատոմիական առանձնահատկությունները, այդ թվում՝ ծնկան և կոնքազդրային հոդերը: Այդ պատճառով նրանց բուժումը պահանջում է կիրառել տարբեր մեթոդներ՝ նույնիսկ ողնաշարի օստեոխոնդրոզի ժամանակ, երբ առկա են միջոդնային աճառային սկավառակ-

ների ճողվածքներ, շատ ավելի հեշտ է բուժումը, քան մնացած բոլոր խոշոր հողերինը:

Էվոլուցիայի ընթացքում խոշոր հողերի ձևավորման ժամանակ բնությունն ականա հոգ է տարել նրանց մասին: Ծնկահողի հիվանդությունների դեպքում տեղի ունեցող փոփոխությունները սկզբունքորեն տարբերվում են կոնքազդրային հողի նմանատիպ փոփոխություններից:

Կոնքազդրային հողը պատկանում է գնդաձև հողերի խմբին, և չնչին փոփոխությունները հողաերեսների՝ հողագլխի և հողափոսի միջև առաջացնում են ցավեր, իսկ հետագայում բերում են հողի դեգեներացիայի, ուստի վերականգնումը դառնում է անհնարին, որն էլ պատճառ է հողի էնդոպրոթեզավորմանը՝ իմպլանտով փոխարինմանը: Արթրոզների դեմ պայքարը համաշխարհային բժշկության գերխնդիրներից մեկն է:

Այսօր ծնկան և կոնքազդրային հողերի էնդոպրոթեզավորումը ամենաարդիական և ամենաառաջադեմ միջոցներն են ամբողջ աշխարհում, որոնք բերում են համեմատաբար ապաքինման և շարժունակության որակական բարելավմանը: Հայաստանում առաջին անգամ կոնքազդրային հողի էնդոպրոթեզավորում արվել է անցյալ դարի կեսին: Ու չնայած առաջին անգամ կային անհաջողություններ, ներկայումս հայաստանյան տարբերակը համարվում է տարածաշրջանում լավագույններից մեկը: Այն սովորաբար ցուցված է տարեցների համար: Չնայած որ շատ ու շատ դեպքերում էնդոպրոթեզավորումը անձի սեփական եսը վերագտնելու բացառիկ հնարավորություն է դառնում երիտասարդների համար:

Ծնկահողը պատկանում է ճախարակաձև հողերի խմբին, և նրա խոռոչը կարող է ունենալ անհարթություններ, որը շտկվում է (կոմպենսացվում է) մահիկների առկայությամբ և ամրացվում է համակողմանի կապաններով: Ծնկահողն ունի երկու շարժուն մաս՝ ազդրը և սրունքը, իսկ կոնքազդրային հողում ազդրը շարժունակ մասն է, կոնքը՝ անշարժ: Եթե կոնքը ձգել հնարավոր չէ, ապա ազդրը և սրունքը հեշտությամբ ձգվում են՝ միաժամանակ փոքրացնելով առանցքային ծանրաբեռնվածությունը ծնկահողի մակերեսից:

Ծնկահողի արտահայտված ուժեղ ցավերը հաճախ առաջ են գալիս որպես հետևանք ողնաշարի գոտկային հատվածի օստեո-

խոնդրոզի, որն ուղեկցվում է միջողային սկավառակի ճողվածքով: Մեջքի ցավը ծնկան ցավից տարբերակելու համար պետք է վերլուծել այդ ցավերի բնույթը: Սովորաբար մեջքի ցավն ունի երեք շրջան. սկսվում է հետույքի շրջանից և տարածվում է ազդրի առաջային երեսով մինչև ծունկը: Բժիշկներն այդպիսի ցավն անվանում են անդրադարձող: Այն ոչ միշտ է ուժեղանում քայլելիս, բայց կարող է սաստկանալ հազալիս: Ընդհանուր տակտիկան ծնկահոդի անշարժացումն է սրացման փուլում (այտուցի ժամանակ) և տարբեր դեղորայքի կիրառումը ինչպես խմելու, այնպես էլ ներհոդյա ներարկման տեսքով: Հիվանդ հոդերի բուժման ժամանակ հիմնական շեշտը դրվում է հոդը շրջապատող մկանների վրա: Ցավոք, բուժման ժամանակ միշտ չէ, որ ուշադրություն են դարձնում այդ մկաններին, օրինակ՝ ազդրի քառագլուխ և երկգլխանի մկանները կքանիստ կատարելիս կամ մարզասարքերի վրա ոտքերի սեղմումներ կատարելիս աշխատում են հերթով: Քայլքի, վազքի, ցատկի ժամանակ առավելապես բեռնվածությունը ընկնում է ազդրի քառագլուխ մկանի վրա, քան ազդրի հետին երեսի երկգլխանի մկանին: Սակայն ազդրի երկգլխանի մկանով անցնում են ստորին վերջույթի հիմնական նյարդանոթային խոշոր ուղիները՝ նստանյարդ, զարկերակներ, երակներ, ավշային անոթներ, ուստի այս մկանախումբը նպաստում է արյան և ավշի տեղափոխմանը՝ իրանի և վերին հատվածի հոդեր: Եթե ազդրի հետին խմբի մկանները թույլ են զարգացած, ապա այն անդրադառնում է ողնաշարի և ստորին վերջույթի հոդերի վրա: Կարճ և կոշտ (ոխգիդ) մկաններում, քանի որ անոթային ցանցը թույլ է զարգացած, արյան մատակարարումը ոչ բավարար է, իսկ երկար իլիկաձև մկաններում սնուցումը բավարար է լինում: Դա նշանակում է, որ անթրոպոմետրիկ նորմայում թույլ զարգացած մկանները կատարում են խոչընդոտող դեր: Բացի այդ մկանները պետք է լինեն առաձգական (էլաստիկ), ունենան մեղմացնող (ամորտիզացիա) հատկություն: Այս դեպքում տարիքը նշանակություն չունի, քանի որ մկաններն ունակ են վերականգնելու իրենց նորմալ վիճակը, սակայն, դա տեղի է ունենում համապատասխան պայմաններում՝ ուժային վարժությունների և ձգումների շնորհիվ:

Կինեզիոթերապիան հոդերի և ողնաշարի բուժման նոր ուղղություն է, մի մեթոդ, որը թույլ է տալիս ամրացնել հենաշար-

ժական համակարգը: Այն բուժական ֆիզկուլտուրայի մի ձև է: Ակտիվ ու պասիվ շարժումների կատարումն աստիճանաբար հասցնում է կոնկրետ բուժական արդյունքի:

Եզրակացություն: Ելնելով վերը նշված ախտանիշներից՝ կարելի է եզրակացնել, որ հաճախ բուժում են ծունկը, այն դեպքում, երբ պետք է բուժել կոնքազդրային հոդը կամ ողնաշարը:

Հաշվի առնելով վերը նշված երկու խոշոր հոդերի կառուցվածքային տարբերությունները՝ կարելի է ընտրել բուժման համապատասխան տակտիկա:

Էլաստիկությունը, անթրոպոմետրիկ երկարությունը և մկանների ուժը անհրաժեշտ պայման են ողնաշարի և հոդերի պահպանման համար:

Ժամանակակից կինեզիոթերապիան բացահայտում և առաջին հերթին վերացնում է վերը նշված խնդիրները, որոնք առկա են տարբեր հիվանդությունների ժամանակ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Է.Ի.Բորզյակ, Ե.Ս.Դոբրովոլակայա, Վ.Ս.Ռևազով, Մ.Ռ.Սապին, Մարդու անատոմիա, Երևան, 1994:
2. Анатомия человека: В 2 т. / Под ред. М.Р. Сапина. – 5-е изд. пере- раб. и доп. – М.: Медицина, 2009. – Т. 1. – 640 с.: ил.
3. И.Д.Кирпатовский, Э.Д. Смирнов – Клиническая анатомия Москва. 2003г. МИА
4. Drake R.L., Vogl W., Mitchell A.W.M. Gray's anatomy for students. – Elsevier, 2005. – 1058 p.: ill.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЙ В КРУПНЫХ СУСТАВАХ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ АССИСТЕНТЫ К.Г.ГРИГОРЯН, Н.А.МКРТЧЯН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ А.Б.САРГСЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: дегенерация, остеохондроз, артроз, антропометрический, ригидность, эндопротезирование, имплант.

Исходя из выше указанных симптомов, можно сделать следующее заключение: обычно чаще лечат коленный сустав, в том случае, когда нужно лечить тазобедренный сустав или позвоночник.

Учитывая разницу в строении этих крупных суставов, можно подобрать адекватную тактику лечения.

Эластичность, антропометрическая длина и сила мышцы – необходимые условия для сохранения суставов и позвоночника.

В современной кинезитерапии проблемы человека, страдающего тем или иным недугом, выявляются и устраняются в первую очередь.

THE CAUSES OF PAIN IN LARGE JOINTS OF LOWER LIMBS

LECTURERS K.G. GRIGORYAN,
N.A. MKRTCHYAN, A.B. SARGSYAN
SUMMARY

Key words: Degeneration, osteochondrosis, arthrosis, anthropometric, rigidity, endoprosthesis, implant.

According to the above-mentioned symptoms we can come to the conclusion that in such cases knee-joint is more often treated instead of hip joint and spine. Taking into account the difference between the structures of these large joints it is possible to choose the necessary treatment tactics.

Elasticity, anthropometry length and strength of the muscles are the conditions of joints and spine preservation. In modern kinesiotherapy such problems are the first to be identified and eliminated.

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆ
ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԷՔՍՏՐԵՄԱԼ ՁԵՎԵՐԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ
ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ
Մ.գ.թ., դոցենտ Ս.Հ. Դանիելյան, պրոֆեսոր Գ.Ա. Հակոբյան,
դասախոս Ս.Ս. Բիճյան
Կիրառական մարզաձևերի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Գործունեության էքստրեմալ ձևեր, բարձրակարգ մասնագետ, մարզիչ-հրահանգիչ, մարդու անվտանգություն, համակարգված գործունեություն, կրթական գործունեություն:

Արդիականություն: ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարության փրկարարների աշխատանքը դասվում է այն գործունեությունների շարքին, որոնք բնորոշվում են առավել բարձր

էքստրեմալության մակարդակով: Դեռևս ավելի արդիական է մնում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետների պրոֆեսիոնալ պատրաստության հարցերը:

Հետազոտության խնդիրները: Ներկայումս մասնագետների առջև ծառացած խնդիրների կատարման և հաջող իրականացման համար ավելի ու ավելի է զգացվում բարձրակարգ մասնագետների պահանջը, որոնք կտիրապետեն բարձր հոգեֆիզիկական կայունության, համակարգային մտածողության և փրկարարական աշխատանքների կատարման ժամանակ արագ և արհեստավարժ գործելու կարողության:

Մեր դիտարկումները ցույց է տվել, որ մարդու անվտանգության խնդիրները հնարավոր չէ լուծել, եթե գործընթացին չեն մասնակցում արհեստավարժ մասնագետներ: Ուստի, առաջին հերթին անհրաժեշտ է աշխատել որպեսզի ուսումնական պահանջները համապատասխանեն գործնական իրականությանը:

Էքստրեմալ ձևերի գործունեության մասնագետների պատրաստության համակարգը նախ և առաջ պետք է փոփոխվի ճկուն և սահուն, պրոֆեսիոնալ գործունեության փոփոխվող պայմաններին համապատասխան:

Ուսումնական գործընթացում մարզիչ - հրահանգչները երբեմն կարող են բախվել անակնկալ ուսումնական դեպքի, երբ ուսուցանվողը անհաղթահարելի իրավիճակում պրակտիկայում չի կարողանում կիրառել իր տեսական գիտելիքները: Ուստի, հիմնական ուղղվածությունը, ինչի միջոցով իրականանում է պրոֆեսիոնալ պատրաստությունը, դառնում է ուսուցման և պրոֆեսիոնալ էքստրեմալ գործունեության միջև սահմանի ջնջումը:

Արդյունաբերական ալպինիզմի ուսումնական կենտրոնում մեր կատարած հետազոտությունները հաստատում են այն փաստը, որ ուսումնական ծրագրերը չեն համապատասխանում արդյունաբերական իրականության հետ, ինչն ավելի է բարդանում Հայաստանում առկա ատոմային էլեկտրակայանի, տրանսպորտային համակարգի և հարևան երկրների հետ բարդ աշխարհաքաղաքական փոխգործակցության պատճառով:

Պրոֆեսիոնալ գիտելիքների մակարդակի բարձրացման, ինչպես նաև Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում լեռնափրկարարների պրոֆեսիոնալ պատ-

րաստության համակարգում նոր մոտեցումներ ձևավորելու նպատակով ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառմամբ կազմակերպվում է մասնագետների պատրաստության իննովացիոն համակարգ: Այդ կենտրոնը ստեղծվել է «Սպիտակ-88» ավերիչ երկրաշարժից հետո փրկարարների պատրաստության նպատակով:

Ներկայումս Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի փրկարարական կենտրոնում բակալավրիատի և մագիստրատուրայի դասական ծրագրի հետ զուգահեռ անցկացվում է «Արդյունաբերական ալպինիզմ» և էքստրեմալ մարզաձևերի անվտանգ միջոցառումների մասնագիտության ուսուցում:

Այլ պրոֆեսիոնալ ունակությունների յուրացման համար, մեր կողմից կատարված հետազոտության արդյունքում, կփորձենք հիմնավորել «էքստրեմալ ձևերի մասնագետների գործունեության պատրաստությունում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արդիական խնդիրները»՝ որպես փրկարարի աշխատանքում հաջողության գրավական:

Եզրակացություն: Անհրաժեշտ է նշել, որ գործունեության համակարգված մոտեցումը վերաբերում է ուսուցման ինտերակտիվ միջոցների և մեթոդների կիրառմանը՝ ուսումնական գործընթացի կրթական և կառուցման համակարգում: Ենթադրվում է, որ լեռնափրկարարների պատրաստության հիմնական հսկողության կատարելագործումը, մարզական պրակտիկայից տեղեկատվական միջոցների և մեթոդների ընտրությունը, փորձարարական հիմնավորված մոտեցումները և գործողությունները թույլ կտան իրականացնել հսկողության համակարգի կառուցում, որը կնվազեցնի լեռնափրկարարների անբավարար պատրաստությունով պայմանավորված դժբախտ պատահարները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դանիելյան Ս.Հ., Հակոբյան Գ.Ա., Փրկարարի դասագիրք, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013
2. Դանիելյան Ս.Հ., Վտանգավոր բարձրություն, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013

3. Байденко В.И., Компетенции: к освоению компетентного подхода, Труды методологического семинара «Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы». — М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. — С. 25-30.

4. Байденко В.И., Компетенции в профессиональном образовании (к освоению компетентного подхода), Высш. образование в России. 2004. № 11. С. 17-22.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**К.П.Н., ДОЦЕНТ С.А. ДАНИЕЛЯН., ПРОФЕССОР Г.А. АКОПЯН,
ПРЕПОДОВАТЕЛЬ С.С. БИДЗЯН**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Экстремальные виды деятельности, высококвалифицированный специалист, безопасность человека, тренинг инструкторы, системно-деятельностный подход, образовательный процесс.

Работа спасателей МЧС РА относится к тем видам деятельности, которые сопряжены с повышенным риском и характеризуется одним из наиболее высоких уровней экстремальности. Но все еще весьма актуальными остаются вопросы профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта.

Предполагается, что совершенствование основных контроля подготовки горноспасателя, отбор информативных средств и методов обследований из спортивной практики, экспериментальное обоснование подходов и процедур позволит осуществить построение системы контроля, способной минимизировать несчастные случаи, обуславливаемые недостаточной подготовленностью горноспасателей.

**ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE
TRAINING OF SPECIALISTS OF EXTREME
ACTIVITY SUMMARY**

**PHD, ASSISTANT PROFESSOR S.A.DANIELYAN,
PROFESSOR G.A. HAKOPYAN, LECTURER S.S. BIDZYAN**

Key words: Extreme activity, highly qualified specialist, human security, training instructor, system-activity approach, educational process.

The work of rescuers of the Ministry of Emergency Situations of RA is a kind of activity which is connected with increased risk and the highest level of

extremity. But the issues of professional training of physical culture and sport specialists are still very actual.

It is supposed that in order to minimize the accidents caused by insufficient preparedness of mine rescuers it is important to perfect the process of mine rescuers training.

**ՏԱՆԿԻՍՏ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ
ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ
ՄԳԹ, ղոցենյո Բ. Լ. ԵՐԻՑՅԱՆ
ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարան**

Առանցքային բառեր: Ռազմակիրառական հմտություններ, տանկիստ, գիտափորձ, մաթեմատիկական վերլուծություն, մոդելային սանդղակներ, արգելագոտու հաղթահարում:

Արդիականությունը: Ցանկացած ռազմական ուսումնական հաստատության գերագույն խնդիրն է բարձր որակավորում ունեցող զինվորականի պատրաստումը: Մարտական պատրաստության շուրջ տասնյոթ առարկաների՝ կրակային պատրաստություն, ռազմական տեղագրություն, շարային պատրաստություն, մեքենավարում և այլն, շարքում հատուկ տեղ է զբաղեցնում ֆիզիկական պատրաստությունը:

Ֆիզիկական պատրաստության մասնագիտակիրառական առանձնահատկություններին անդրադարձել են բազմաթիվ գիտնականներ (Ս. Վ. Նեպոմնյաշչի, Վ. Ի. Սուխոցկի և ուրիշներ)՝ նշելով դրա կարևորությունը ուժային կառույցների և հատկապես ազգային բանակի համար:

Հետազոտության նպատակը: Գնահատելով այդ կարևորությունը, որոշվեց ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարանում անցկացնել գիտափորձ ուսուցանվող մասնագիտությունները ներկայացնող բոլոր կուրսանտների ներգրավմամբ, որոշելու համար նրանց ռազմակիրառական հմտությունները ձևավորող գործոնները, բացահայտել կուրսանտների առավել կարևոր շարժողական ընդունակությունները, մշակել նրանց ֆիզիկական վիճակի գնահատման մոդելային սանդղակները և կազմել գործնական առաջարկություններ մասնագետների համար:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրականացման համար առաջադրվեցին հետևյալ խնդիրները՝ երկամյա գիտափորձի արդյունքում ուսումնասիրել կուրսանտների ֆիզիկական զարգացման փոփոխությունները, պարզել ֆիզիկական պատրաստության դասերի վիճակը և դրանց արդյունավետության բարձրացման հնարավոր ուղիները, մշակել և գիտափորձի արդյունքներով հիմնավորել ռազմակիրառական հմտությունների ձևավորման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները: Առաջ քաշված խնդիրների լուծման համար ընտրվեցին հետևյալ մեթոդները՝ մանկավարժական գիտափորձ, մանկավարժական դիտարկում, շարժողական ընդունակությունների թեստավորում, մաթեմատիկական վերլուծություն:

Դասավանդվող բոլոր մասնագիտությունները ներկայացնող կուրսանտների հետ անցկացվեց մանկավարժական գիտափորձ՝ գտնելու համար գիտականորեն հիմնավորված տվյալներ, որոնք թույլ կտան գնահատել կուրսանտների ֆիզիկական պատրաստության կազմակերպման գործընթացը և հազեցնել այն համալիրներով ու վարժություններով, ինչն իր հերթին կնպաստեր արդյունքների աճին և ռազմակիրառական հմտությունների բարելավմանը:

Գիտական նորույթը: Աշխատանքի գիտական նորույթը կայանում է նրանում, որ գիտափորձի արդյունքում առաջին անգամ ներկայացվում են տվյալներ տանկիստ կուրսանտների մասնագիտակիրառական ընդունակությունների վերաբերյալ և կազմվել են դրանք արտացոլող մոդելային սանդղակներ:

Հիմնական բովանդակություն: Չափագրումները անցկացվել են Մոսկվայի անթրոպոլոգիայի գիտահետազոտական ինստիտուտում մշակված մեթոդիկայով, ըստ որի՝ ֆիզիկական զարգացման հիմնական հատկանիշներն են ընդունվել մարմնի զանգվածը, հասակը և կրծքավանդակի շրջագիծը:

Շարժողական ընդունակությունները որոշելու նպատակով ընտրվել են վեց վարժություններ՝ վազք 100 մետր, թիվ 24՝ ընդհանուր ստուգողական վարժություն միասնական արգելագոտում, ձգումներ պտտածողի վրա, սեղմումներ գետնի վրա, թիվ 25՝ հատուկ ստուգողական վարժություն՝ արգելագոտիներում և Հարվարդյան ստեպ թեստը:

Գնահատման մոդելային սանդղակների մշակման համար ուսումնասիրվել են I-IV կուրսի բոլոր կուրսանուները: Ուսումնասիրության ծրագիրը ներառում է շարժումների արագության, ճարպկության, դիմացկունության, մկանային ուժի և աշխատունակության գնահատումը, ցուցանիշների մշակումը և այդ ցուցանիշների շարադրումը ըստ գնահատման 5 (բարձր, միջինից բարձր, միջին, միջինից ցածր և ցածր) աստիճանների: Տվյալները հաշվարկվել են ըստ կուրսերի, ներկայացնում ենք II կուրսի տանկիստ կուրսանուների ցուցանիշները: Աղյուսակը ներկայացված է այն տեսքով, որտեղ շարժողական ընդունակությունների ամեն մի ցուցանիշ ունի իր համապատասխան գնահատականը:

ՄՈՂԵԼԱՅԻՆ ՍԱՆԴՂԱԿ
II կուրսի տանկիստների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստության

		Ցուցանիշներ				
		Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
Ֆիզիկական զարգացում	հասակը (սմ)	184.5 և բարձր	184.4-179.8	179.7-172.1	172.0 -167.3	167.2 և ցածր
	քաշը (կգ)	77.5և բարձր	77.4-72.5	72.4-64.5	64.4-59.6	59.5 և ցածր
	կրծքավանդակի շրջագիծ (սմ)	95.5 և բարձր	95.4-92.2	92.1-87 .9	87.8-85.7	85.6 և ցածր
շարժողական ընդունակություններ	վազք 100 մ (վրկ)	14.0 և բարձր	14.1 -14.5	14.6 -15.3	15.4-15.7	15.8 և ցածր
	թիվ 24 վարժ.	2.24 և բարձր	2.25-2.30	2.31 -2.35	2.36-2.40	2.41 և ցածր
	ծգումներ պտտածողի վրա	14.8 և բարձր	14.7-11.5	11.4-8.8	8.7-7.2	7.1 և ցածր
	սեղմումներ գետնի վրա	54.1 և բարձր	54.0-47.1	47.0-39.0	38.9 -31.1	31.0 և ցածր
	թիվ 25 վարժ.	3.21և բարձր	3.22– 3.26	3.27- 3.35	3.36- 3.45	3.46 և ցածր
	ՀՍԹ	101.5 և բարձր	101.4-95.2	95.1-87.2	87.1-81.5	81.4 և ցածր

Եզրակացություն:

Մոդելային սանդղակը հնարավորություն է ընձեռում.

1. գնահատել յուրաքանչյուր կուրսանտի շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը ուսուցման տարբեր փուլերում,

2. բացահայտել ցածր շարժողական ընդունակություններ ունեցող կուրսանտներին և ուղենշել նրանց մոտ այդ որակների զարգացման միջոցներն ու մեթոդները,

3. ըստ շարժողական ընդունակությունների աստիճանի մոտավորապես հավասար պատրաստություն ունեցող կուրսանտներին բաժանել խմբերի՝ անհատականացնելու և տարբերակելու համար նրանց մարզումային գործընթացը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՀՀ ՊՆ ֆիզիկական պատրաստության ձեռնարկ, Երևան, 2011, 160 էջ:

2. Непомнящий С. В., Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений МВД СССР: Автореферат диссертации КПН, М., 1989, 24с.

3. Сухоцкий В. И., Теоретический раздел требования военного-спортивного комплекса. М., 1975г., 62с.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ КУРСАНТОВ ТАНКИСТОВ

К. П. Н., ДОЦЕНТ Б. Л. ЕРИЦЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: военно-прикладные навыки, танкисты, педагогический эксперимент, математический анализ, модельные шкалы, преодоление препятствий.

Главной задачей ВВУЗ-ов является подготовка высококвалифицированных офицерских кадров. Решая эту важную задачу в Военном университете им. В. Саргсяна будущим офицерам преподают много необходимых дисциплин, в том числе и физическую подготовку.

С целью совершенствования физической подготовки и, в частности, ее военно-прикладной составляющей, был проведен педагогический эксперимент, в результате которого для курсантов танкистов были разработаны модельные оценочные шкалы, благодаря которым стало возмож-

ным конкретизировать и дифференцировать совершенствование военно-прикладных навыков.

**METHODOLOGY OF MILITARY APPLIED SKILLS ASSESSMENT
OF TANK DRIVER CADETS
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, ASSOCIATED PROFESSOR B.L
SUMMARY**

Key words: Military-applied skills, tank drivers, pedagogical experiment, mathematical analysis, model scales, overcoming obstacles.

The main task of the Military University is to train highly qualified officers. Solving this important task in the Military University after V. Sargsyan future officers are taught necessary disciplines including physical preparedness.

In order to improve physical preparedness and, in particular, its military-applied component, a pedagogical experiment was conducted and as a result, model evaluation scales have been compiled for tank driver cadets, thanks to which it became possible to specify and to differentiate the improvement of military-applied skills.

**ԷԿՈՒԴԻԵՆԻԿ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՎՐԱ**

***Տեխնիկ. գիտ. թեկ., դոցենտներ Ն.Յու. Զաքարյան,
Կ.Է. Ղույան***

Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սպորտ, էկոհիգիենիկ գործոններ, ֆիզկուլտուրա, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթում, սնունդ:

Արդիականությունը: Տարեցտարի ավելի ու ավելի մեծ տեղ է տրվում տարբեր էկոհիգիենիկ գործոնների նշանակությանը մարզիկների բարձր մարզական արդյունքի գրանցման գործում: Էկոհիգիենիկ գործոններից առանձնակի կարևորվում են սոցիալ-կենցաղային պայմանները, մթնոլորտային օդի քիմիական կազմը, բակտերիոլոգիական վիճակը և ֆիզիկական հատկությունները, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթումը, ինչպես նաև սնունդը,

որն ապահովում է մարզիկի օրգանիզմի կառուցողական և էներգետիկ հիմնական ֆունկցիաները:

Աշխատանքի նպատակն է ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվողների առողջության վրա էկոհիգիենիկ գործոնների ազդեցության ուսումնասիրությունը համապատասխան գիտական գրականության վերլուծության և ընդհանրացման միջոցով:

Մեթոդներ: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում:

Արդյունքների վերլուծություն: Սոցիալ-կենցաղային պայմանները մեծ նշանակություն ունեն սպորտով և ֆիզկուլտուրայով զբաղվողների համար (հավաքների ժամանակ, տանը, աշխատանքի և ուսանելու վայրում և այլն): Լավ հոգեբանական մթնոլորտը և բարձր մոտիվացիան նպաստում են մրցումների ավելի լավ պատրաստվելուն, բարոյականային հատկանիշների մշակմանը, ներուժների (գերհոգնածություն, գերմարզում) կանխարգելմանը և արդյունքում պատասխանատու մրցումներում հաջող ելույթի: Անբարենպաստ սոցիալ-կենցաղային պայմանները, իրավիճակը թիմում, մոտիվացիայի բացակայությունը կամ դրա անտեսումը թիմի ղեկավարության կողմից, բացասաբար են անդրադառնում առողջական վիճակի և ելույթի որակի վրա: Ծագած խնդիրները և սթրեսային իրավիճակները հանգեցնում են հոգեբանական ծանր վիճակի առաջացման, կամային որակների իջեցման և արդյունքում անհաջող ելույթների[1]: Մարզիկների բնակվելու պայմանները պետք է համապատասխանեն բոլոր սանիտարահիգիենիկ պահանջներին՝ ձայնամեկուսացում, ցնցուղ, լոգանք, հեռուստացույց և այլն, հյուրանոցը պետք է գտնվի կանաչ գոտում կամ ծովի (գետի) ափին, որպեսզի մարզիկը կարողանա քնելուց առաջ զբոսնել, իսկ առավոտյան՝ վազել: Այս ամենը նպաստում է մարզիկի հանգստին և նյարդային համակարգի կարգավորմանը: Մարզիկների հավաքներից մեկը պետք է անցկացվի նույն կլիմայաաշխարհագրական գոտում, այն գոտում, որտեղ պետք է անցկացվեն մրցումները, և ցանկալի է այդ հավաքի վերջում միևնույն ժամանակ իրականացնել գնահատում:

Կարևոր է գնահատել շրջակա միջավայրի ազդեցությունը բնակչության առողջության վրա: Հատկապես կարևոր է իմանալ օդի աղտոտման ազդեցությունը այն մարդկանց վրա, որոնք ֆիզ-

կուլտուրայով և սպորտով զբաղվում են զարգացած արդյունաբերությամբ երկրներում, անբարենպաստ էկոլոգիական պայմաններով քաղաքներում (բարձր արեգակնային ճառագայթում, փոշու մրրիկներ, սմոգ և այլն): Օրգանիզմը բարձր պահանջներ է ներկայացնում օդի որակին և նրա բաղադրության հաստատունությանը: Օդի քիմիական բաղադրությունը և ֆիզիկական հատկությունները պետք է ապահովեն մարդու գոյությունը առանց նրա կոմպենսատոր ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների լարման և առավել ևս, առանց առողջական վիճակի ախտաբանական տեղաշարժերի:

Մթնոլորտային օդի աղտոտում ասելով հասկանում ենք դրա բաղադրության և հատկությունների ցանկացած փոփոխություն, որը կարող է բացասաբար ազդել մարդկանց և կենդանիների առողջության, բույսերի և էկոհամակարգերի վիճակի վրա: Մթնոլորտի աղտոտիչները բազմազան են: Առավել հաճախ հանդիպում են փոշին, մուրը, ածխածնի, ծծմբի օքսիդները, ծծմբաջրածինը, աղաթթվի, ազոտական, ծծմբական թթուների գոլորշիներ և այլն: Հաստատված է, որ թունավոր նյութերը, որոնք օրգանիզմ են անցնում թոքերի միջոցով, ազդում են 80-100 անգամ ավելի ուժեղ, քան աղեստամոքսային տրակտով մուտք գործելու դեպքում: Ուստի, արգելվում է մարզվել (վազել) ճանապարհների (մայրուղիների) երկայնքով, գործարանների, ֆաբրիկաների, արդյունաբերական ձեռնարկությունների մոտակայքում: Պետք է հաշվի առնել, որ եթե ասֆալտը առավոտյան և երեկոյան լվացվում է, ապա աղտոտման մակարդակն իջնում է: Օդի մաքրությունը հատուկ նշանակություն ունի աղտոտված մթնոլորտով քաղաքներում խոշոր միջազգային մրցումների անցկացման ժամանակ: Այսպես՝ մարաթոնյան վազքի, սպորտային քայլքի, հեծանվավազքի անցկացման համար մայրուղին նախապատրաստելիս՝ որոշում են սահմանային թույլատրելի կոնցենտրացիաները և ըստ այդ ցուցանիշների էլ իրականացնում են կանխարգելիչ միջոցառումներ. առավոտյան և երեկոյան ասֆալտը ջրով լվանում են, 3-7 օր այն փակում են հասարակական տրանսպորտի համար, գարնանը կամ աշնանը եզրերը կանաչապատում են:

Ցանկալի է, որ մրցումային վազքուղին գտնվի քաղաքի արվարձանում՝ արդյունաբերական ձեռնարկություններից հեռու, պարամունքներն անցկացվեն անտառում, այգում, բացատում, մար-

զադաշտում: Հեծանվորդները պատրաստվում են մրցումներին հեծանվասարքերով, կամ քաղաքից դուրս, կամ էլ վաղ առավոտյան:

Արևի ՈւՄ ճառագայթների կենսաբանական ազդեցությունն առաջին հերթին դրսևորվում է մարդու օրգանիզմի վրա ունեցած դրական ազդեցությամբ: Նրա փոքր չափաքանակը ակտիվացնում է գլխուղեղի պրոցեսները, հանքային աղերի փոխանակությունը, բարձրացնում է մկանային տոնուսը, արագացնում մաշկի հյուսվածքների աճը[2]: Հայտնի է, որ արևային լույսի անբավարարության դեպքում խանգարվում է օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական հավասարակշռությունը, զարգանում է յուրահատուկ ախտանիշ-համալիր, որն անվանում են «լուսային քաղց»: Նման «քաղց» զգացող մարդկանցից են՝ մարզիկները (ըմբիշներ, մարմնամարզիկներ, ծանրամարտիկներ, լողորդներ և այլն), հանքերում, մետրոպոլիտենում աշխատողները, տիեզերագնացները և այլն: Սակայն մարզիկները պետք է խուսափեն ցերեկային ժամերին բաց հրապարակներում պարապմունքներից: Հատկապես ցուցված չէ արհեստական ուլտրամանուշակագույն ճառագայթումը և լողափերին արևայրուքի ստացումը մրցումներին նախապատրաստվելու շրջանում, քանի որ ՈւՄ ճառագայթումը բերում է իմունիտետի և վերջնական արդյունքում՝ մարզական աշխատունակության իջեցմանը, քնի խանգարմանը և այլ բացասական երևույթների:

Սնունդն անհրաժեշտ է մարզիկի աշխատունակության պահպանման, օրգանիզմի վերականգնման և քաշի կարգավորման համար [3]: Ցածրորակ մթերքներով սնվելու ժամանակ ծագում է ալիմենտար ինտոքսիկացիա: Սրա հետ կապված՝ մարզիկների ռացիոնալ սննդի կազմակերպումը պետք է հիմնված լինի էկոհիգիենիկ սկզբունքների վրա. պետք է ստուգվի մթերքի որակը, արտադրման վայրը, պահպանման ժամկետները, համապատասխանեն մարզիկների սննդամթերքների որակին ներկայացվող ժամանակակից պահանջներին: Բարձր նվաճումների սպորտի փորձը ցույց է տալիս, որ սնունդը Օլիմպիական խաղերում, Աշխարհի և Եվրոպայի մրցումներում ունի հատուկ դեր: Սննդի որակից, ազգային խոհանոցից, պատրաստումից և շատ այլ բաներից է կախված մարզիկի հաջող ելույթը: Շատ թիմեր իրենց հետ տանում են իրենց սնունդը, ջուրը և խոհարարներին, որը շատ կարևոր է, քանի որ անսովոր սննդի ընդունումը կարող է բերել աղետամոքսային

տրակտի ֆունկցիայի խանգարման: Օլիմպիական խաղերի ժամանակ շատ երկրների մարզիկներ սնվում են ռեստորաններում, որտեղ պատրաստում են նրանց ազգային, յուրաքանչյուր մարզիկի համար սովորական սնունդ: Սննդից բացի շատ կարևոր է նաև ջրի ընդունման ռեժիմը: Հատկապես շոգ կլիմայի պայմաններում չպետք է սահմանափակել մարզիկի կողմից հեղուկի ընդունումը:

Եզրակացություն:

1. Մարզիկների հավաքներից մեկը պետք է անցկացվի նույն կլիմայաաշխարհագրական գոտում, այն գոտում, որտեղ պետք է անցկացվեն մրցումները:

2. Հաշվի առնելով քաղաքներում մթնոլորտային օդի աղտոտվածության մակարդակը՝ մրցումային վազքուղին ցանկալի է գտնվի քաղաքի արվարձանում՝ արդյունաբերական ձեռնարկություններից հեռու, պարապմունքներն անցկացվեն անտառում, այգում, բացատում, մարզադաշտում:

3. Մարզիկներին ցուցված չէ արհեստական ՈՒՄ ճառագայթումը և լողափերին արևայրուքի ստացումը՝ մրցումներին նախապատրաստվելու շրջանում:

4. Օլիմպիական խաղերի, Աշխարհի և Եվրոպայի մրցումների ընթացքում սնունդն ունի հատուկ դեր. սննդի որակից, ազգային խոհանոցից, պատրաստումից և շատ այլ գործոններից է կախված մարզիկի հաջող ելույթը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой.-М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Մ.Վ.Հշմարիտյան, Կ.Է.Ղուլյան, Ն.Յու Զաքարյան, Էկոհիգիենիկ գործոններ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2015, 197 էջ:
3. Մ.Վ.Հշմարիտյան, Սննդի հիգիենայի հիմնահարցերը սպորտում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2009, 100 էջ:

ВЛИЯНИЕ ЭКОГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА К.Т.Н., ДОЦЕНТ Н.Ю.ЗАКАРЯН, К.Т.Н., ДОЦЕНТ К.ЭД.ГУЛЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Спорт, экогигиенические факторы, физкультура, ультрафиолетовое излучение, питание.

Условия внешней среды постоянно воздействуют на человеческий организм: имеют огромное значение для спортсменов, для лиц разного возраста, занимающихся физической и оздоровительной культурой. Изменяющиеся условия среды оказывают влияние на работоспособность человека, его физическое и психосоматическое состояние, спортивную форму, рост и развитие детей и подростков.

IMPACTS OF ECOHYGIENIC FACTORS ON THE ORGANISM OF THE ATHLETE

PHD, ASSOCIATE PROFESSOR N.YU.ZAKARYAN,

PHD, ASSOCIATE PROFESSOR K.ED. GHULYAN

SUMMARY

Key words. Sport, eco-hygienic factors, physical culture, ultraviolet radiation, nutrition.

Environmental conditions have constant influence on human body and are very important for athletes, people who engaged in fitness and recreation. Changing environmental conditions have an impact on human working capacity, physical and psychosomatic condition, physical shape, growth and development of children and adolescents.

ՈՌՈՐԵՆ ՍԵՎԱԿԻ ԱՆՎԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ
ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՀԵՌԱՑԱՏԿԻ
ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Պրոֆեսոր Ս. Մ. Թորոյան, դասախոս Գ. Ս. Թորոյան,

ուսուցիչ Մ. Ռ. Կարապետյան

Հ.Գ.Թովայանի անվան աթլետիկայի ամբիոն

Ռ. Սևակի անվան 151 դպրոց

Առանցքային բառեր: Շարժողական ընդունակություններ, դինամիկա, պատրաստականություն, նորմեր, համակողմանիություն:

Արդիականություն: Դպրոցահասակ աղջիկներին վերաբերող հարցերը մշտապես մանկավարժների, ուսուցիչների, մարզիչների, գիտնականների և այլոց ուշադրության կենտրոնում է եղել: Այս հարցերով զբաղվողների հիմնական նպատակն է՝ պարզելու

արոցականների՝ առողջական վիճակի բարելավումը, համակողմանի ֆիզիկական դաստիարակության ապահովումը, օրգանիզմի կոփումը, ճիշտ կեցվածքը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը, ինչպես նաև հոգևոր և բարոյականային հատկությունների ներդաշնակ զարգացումը:

Նպատակ: Վերջին տարիներին դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում բավականի փոփոխություններ են տեղի ունեցել ծրագրերում, պարապմունքների բովանդակություններում, դասերի ժամաքանակում, գնահատման հարցերում: Վերը նշվածներից ելնելով՝ նպատակ դրեցինք պարզաբանելու թե՛ ինչպիսի փոփոխություններ տեղի ունեցան դպրոցահասակ աղջիկների երկու տարիների ընթացքում՝ չափորոշիչների արդյունքներում:

Երկու տարիների՝ հինգից-ութերորդ և դրանց համապատասխանաբար՝ վեցերորդ-իններորդ դասարանների չափորոշիչների համանման արդյունքները միմյանց հետ համեմատությունները կարվեն, այս կարգով:

Խնդիրներ: Որոշել 1. Երկրորդ տարվա 6-ից 9-րդ դասարանների աղջիկների չափորոշիչների տասական արդյունքների միջին չափերը:

2. Առաջին և երկրորդ տարվա նույն դասարաններին համապատասխանող արդյունքները՝ համեմատություն կատարելով ստանալ փոփոխությունների (դինամիկայի) չափերը, և դրանք վերածել տոկոսային հարաբերությունների:

3. Ինչպիսի աճ տեղի կունենա երկրորդ տարվա ընթացքում 6-ից-9-րդ դասարանների սանուիների չափորոշիչների արդյունքներում:

4. Երկրորդ տարվա մարդաչափական տվյալները, արագաշարժության և ցատկունակության ընդունակությունները, ինչպիսի ներգործություն կունենան հեռացատկի արդյունքների վրա:

Մեթոդներ՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական թեստավորում, թվաբանական գործողություններ:

Միջոցներ: Հետազոտության համար ընտրել ենք՝ մարմնի հասակ և քաշ, ստորին վերջույթի երկարություն, վազք 30 մ ընթացքից, հեռացատկ, հեռացատկ տեղից, վերցատկ տեղից (Աբա-

լակովի համակարգ): Հետազոտության ընթացքում օգտագործել ենք ձեռքի էլեկտրոնային վայրկենաչափ, չափերիզ, բժշկական սարքավորումներ:

Արդյունքներ: Երկրորդ տարվա ստացված արդյունքների վերլուծությունից ստացանք հետևյալ պատկերը՝ 6-րդ դասարանի միջին արդյունքներն են՝ մարմնի հասակ՝ 148 սմ, մարմնի քաշ՝ 42,5 կգ, ստորին վերջույթի երկարություն՝ 85,4 սմ, վազք 30 մ՝ 5.55 վրկ, հեռացատկ՝ 243 սմ, տեղից հեռացատկ՝ 183,2 սմ և տեղից ցատկ՝ 33,5սմ: 7-րդ դասարանում՝ նույն հաջորդականությամբ՝ 150,2 սմ, 44,4 կգ, 84,9 սմ, 5.25 վրկ, 255սմ, 183,7սմ և 36,4սմ, 8-րդ դասարանում՝ 159,5 սմ, 48,8 կգ, 89,7 սմ, 4.47 վրկ., 186,8 սմ , 316,4 սմ, 186,8 սմ, և 41,1 սմ, 9-րդում՝ 161 սմ, 55,8 կգ, 89 սմ, 5.32 վրկ, 275 սմ, 179 սմ և 39 սմ: Երկրորդ տարվա չափորոշիչներից ստացված միջին տվյալները համեմատության մեջ դրեցինք նախորդ տարվա արդյունքների հետ և վերաձեցինք տոկոսների: 6-րդ դասարանիների առավելությունը 5-րդ դասարանի աշակերտուհիների նկատմամբ ստացվեց՝ հասակում՝ 2,7 սմ և կազմեց 1,8%, քաշում՝ 3,7 կգ-8,7%, վերջույթում՝ 2,9 սմ-2,6%, վազքում՝ 0.23 վրկ-4,1% հեռացատկում՝ 13,1 սմ-5,4% տեղից հեռացատկում՝ 7,4 սմ-4% տեղից վերցատկում՝ 6,3 սմ -18,8%: 7-րդ դասարանը 6-րդ հետ՝ նույն հաջորդականությամբ՝ 3,1 սմ-2%, 2,5 կգ-5,6%, 3 սմ-3,5%, 0.42 վրկ-8%, 12,6 սմ-5%, 4,1 սմ-+2,2%, 4 սմ-10,1%, 8-րդը՝ 7-րդ դասարանի հետ՝ 2,9 սմ-1,8%, 4,15 կգ-8,5%, 2,3 սմ-2,6%, 5.27 վրկ-0,5%, 28,2 սմ-9%, 6,5 սմ-3,5% և 9,3 սմ-22,6%, 9-րդը՝ 8-րդ դասարանի հետ՝ 1,4 սմ-0,9%+1,8 կգ-3,2%, 1,9 սմ-2,1%, 0.7 վրկ-3,2%, 3,9 սմ-1,4%, 10,1 սմ-5,6% և +0,1 սմ-0,2%: Ստացված ցուցանիշներից երևաց աճի չափերը. 6-րդ դասարանում ամենացածր աճի տոկոս գրանցվեց հասակում՝ 1,8% իսկ ամենաբարձր տոկոս ստացվեց տեղից հեռացատկում՝ 18,8%: 7-րդ դասարանում նույն հաջորդականությամբ կազմվեց քաշում՝ 2%, տեղից վերցատկում՝ 10,1%, 8-րդ դասարանում՝ հասակում՝ 1,8%, տեղից վերցատկում՝ 22,6% նաև 30 մ վազքում՝ 10,5% ինչը դրական ազդեցություն ունեցավ հեռացատկի արդյունքի վրա (հավասարվեց 316,4 սմ), իսկ 9-րդ դասարանում տեղից վերցատկում՝ 0,2%, հեռացատկում՝ 5,6% աճ:

Երկրորդ տարվա մարդաչափական, արագաշարժության և ցատկունակության միջին արդյունքներն ըստ դասարանների հետևյալ ներգործությունը ունեցավ հեռացատկ մրցածնի արդյունքների վրա. 6-րդ դասարանում ստացվեց՝ 5,4% աճ, 7-րդ դասարանում՝ 1,4%, 8-րդում ամենաբարձր կազմեց 9% որին նպաստեց 30 մ վազքի 4.77 վրկ. արագությունը, նաև երկու ցատկային մրցածները:

Եզրակացություն: Արդյունքների մանրակրկիտ վերլուծությունից եկանք հետևյալ եզրահանգման:

1. Ինչպես մարդաչափական տվյալներում, այնպես էլ ստուգողական վարժություններում, երկու տարիների բոլոր դասարաններում աշակերտների միջին ցուցանիշները բավականին տարբեր եղան, որը բացատրվում է նրանց ոչ այնքան բարձր ու անհավասար պատրաստականություն ունենալուց:

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

3. Հեռացատկի արդյունքների մակարդակը հիմնականում կախված է արագաշարժության և ցատկունակության մակարդակներից:

4. Յոթերորդ դասարանի աշակերտուհիները, գրեթե բոլոր չափորոշիչների արդյունքներով գերազանցում են մյուս դասարանների աղջիկների ցուցանիշներից, որը բացատրվում է նրանց շարժողական ընդունակությունների և տեխնիկական պատրաստականության կարողություններով:

5. Ցածր են վեցերորդ և հատկապես իններորդ դասարանների սանուհիների արդյունքները՝ պայմանավորված է շարժողական ընդունակությունների ցածր և տեխնիկական պատրաստականության ոչ լիարժեք կատարելությամբ:

6. Արդյունքների ցածր ցուցանիշների ցուցաբերմանը նաև բացասական ազդեցություն է թողնում տարիքային ու սեռական հասունացումը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Թորոյան Ս.Մ., Թեթևաթլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, ուսուցման մեթոդիկական և մարզումը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 1987:

2. Հայրապետյան Մ.Ս., Արագավազը և փոխանցավազը, Ոստմնական ձեռնարկ, Երևան, 2008:

3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան, 1981:

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ДИНАМИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ У ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ИМЕНИ РУБЕНА СЕВАКА.

**ПРОФЕССОР С. М. ТОРОЯН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Г. С. ТОРОЯН,
УЧИТЕЛЬ М. П. КАРАПЕТЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: двигательные способности, динамика, подготовленность, нормативы, выносливость.

В исследовании с помощью контрольных упражнений и антропометрических данных определены уровни развития двигательных способностей и результаты прыжков в длину, динамику и соотношение результатов всех контрольных упражнений девушек учащихся школы им. Рубена Севака.

THE RESEARCH OF DYNAMICS OF MOTOR ABILITIES AND THE RESULTS OF LONG JUMP AMONG THE GIRLS OF SECONDARY SCHOOL AFTER RUBEN SEVAK

**PROFESSOR S. M. TOROYAN, LECTURER G. S. TOROYAN,
TEACHER M. R. KARAPETYAN
SUMMARY**

Key words: Motor abilities, dynamics, preparedness, norms, comprehensive .

In this work, by means of control exercises and anthropometric data it is defined the levels of development of motor abilities and the result of long jumping as well as the ratio of the results of all control exercises of the girls studying at school after Rouben Sevak.

**ՊԱՏԱՆԻ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՄԵՆԱՄԱՐՏԵՐՈՒՄ**

**Դասախոս Ս.Ա. Կարապետյան, պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան,
ասիստենտ Ա.Ա.Մելքումյան**

Ծանրամարտի, բնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Բնցքամարտ, հարձակողական գործողություններ, պաշտպանական գործողություններ, մենամարտ, հարված:

Արդիականություն: Բնցքամարտի զարգացման արդի մակարդակն աշխարհում և, մասնավորապես՝ Հայաստանում բարձր պահանջներ է ներկայացնում մարզիկների պատրաստության բազմաթիվ փուլում ուսուցման և մարզման գործընթացներին: Դա պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ մրցակցական գերլարված պայմաններում առավել ցայտուն կերպով են դրսևորվում մարզիկի պատրաստության ուժեղ և թույլ կողմերը (Մ.Ա. Овакян, 1981, А. Базеян, 1990, Ա.Լ. Անտոնյան, Դ.Ս. Դավթյան, 2004): Մարզիկների տեխնիկատակտիկական գործողությունը զգալիորեն պայմանավորված է իրականացված քանակական և որակական ցուցանիշներով: Հետևաբար, արդիական է պատանի բնցքամարտիկների մարզումների ընթացքում օպտիմալ միջոցների և մեթոդների օգտագործումը:

Աշխատանքի նպատակը: Ուսումնասիրել պատանի բնցքամարտիկների մրցումային պայմաններում ցույց տված տեխնիկատակտիկական գործունեության քանակական և որակական ցուցանիշները:

Խնդիրները: Բացահայտել պատանի բնցքամարտիկների հարձակողական գործողությունների արդյունավետությունը:

Պարզաբանել պատանի բնցքամարտիկների պաշպանական գործողությունների արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն, մանկավարժական դիտումներ, մրցումային գործունեության վերլուծություն, վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը: Պատանի բռնցքամարտիկների մրցակցական գործունեության ուսումնասիրումը կատարվել է մարտերի տեսագրման արդյունքի հիման վրա: Ընդհանուր առմամբ տեսագրվել և վերլուծվել են ՀՀ պատանիների առաջնության կիսաեզրափակիչ և եզրափակիչ մենամարտերի տեսանյութերը (20 մենամարտ): Իրականացվել է Ա. Բազեյանի կողմից (1990) առաջարկված մեթոդիկայով: Գրանցված քանակական տվյալների հիման վրա գնահատվել է հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների արդյունավետությունը: Արդյունավետության գործակիցը հաշվարկվել է հետևյալ բանաձևով՝ հարձակման գործակիցն իրենից ներկայացնում է նպատակին հասած հարվածների հարաբերությունը ընդհանուր հարվածների թվին: Պաշտպանության գործակիցը՝ արդյունավետ հարվածների քանակի հարաբերությունն է մրցակցի ընդհանուր հարվածների թվին: Ինչքան մեծ է հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների վերլուծությունից ստացված ցուցանիշը, այնքան բարձր է դրանց արդյունավետությունը:

Արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տվել, որ բռնցքամարտիկներն առավել քիչ են օգտագործում ներքևից կատարվող հարվածներ՝ ընդամենը 14.8%: Ընդհանուր հարվածների մոտ կեսը (48.5%) կազմել են ուղիղ հարվածները, իսկ կողքից կատարվող հարվածները՝ 36.7%: Ինչ վերաբերում է հարվածների արդյունավետությանը, ապա ուղիղ և կողքի հարվածների արդյունավետությունը գրեթե նույնն է՝ 0.30 և 0.29, այն դեպքում, երբ ներքևից հարվածների արդյունավետությունը զգալիորեն բարձր է և կազմում է 0.38 ցուցանիշ:

Ինչպես վկայում են հետազոտության տվյալները, մրցակցի մարմնի տարբեր մասերին հասցրած հարվածների քանակը տարբեր է: Այսպես՝ ընդհանուր հարվածների քանակի մոտ 79%-ն ուղղված է մրցակցի գլխին, իսկ մնացած հարվածները՝ 21%, ուղղվել են իրանին: Ընդ որում՝ գլխին ուղղված հարվածների կատարման արդյունավետությունը կազմել է 0.29, իսկ իրանին ուղղված հարվածները՝ փոքր-ինչ բարձր (0.36 ցուցանիշ):

Մրցակցական գործունեությունների ուսումնասիրումը բացահայտեց, որ առավել քիչ հարվածներ են կատարվում աջ ձեռքով՝

մոտ 35%: Ձախ ձեռքով բռնցքամարտիկները կատարում են հարվածների մոտ 65%-ը, սակայն հարվածների արդյունավետությունը կրում է լրիվ հակառակ պատկեր: Այսպես՝ աջ ձեռքով կատարված հարվածների արդյունավետությունը կազմում է 0.34, իսկ ձախ ձեռքի դեպքում՝ 0.28 ցուցանիշ:

Ինչ վերաբերում է մեկական, երկուական, կրկնվող հարվածների և հարվածաշարերի հարաբերակցությանը, ապա պատկերը հետևյալն է. մեկական հարվածները կազմում են ընդհանուր հարվածների 41%-ը, երկուական հարվածները՝ 26%, հարվածաշար՝ 23%, իսկ կրկնվողները՝ 10%: Ուսումնասիրված հարձակողական գործողությունների մեջ իրենց առավել բարձր արդյունավետությամբ առանձնանում են հարվածաշարերը: Հարձակողական հարվածների քանակը կազմում է միջինում 62%, հանդիպակաց հարվածներինը՝ 18%, իսկ պատասխան հարվածներինը՝ 20%: Սակայն հարձակողական հարվածների կատարման արդյունավետությունն ի համեմատ պատասխան և հանդիպակաց հարվածների՝ էականորեն ցածր է:

Չպետք է մոռանալ նաև, որ բռնցքամարտիկների կայուն և բարձր սպորտային արդյունքները պայմանավորված են պաշտպանական գործողությունների հուսալիությամբ:

Պաշտպանական գործողությունների ուսումնասիրության նպատակով հետազոտությունում բերված ցուցանիշների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ առավել հաճախ պատանի բռնցքամարտիկներն օգտագործում են պաշտպանությունը՝ տեղաշարժերի միջոցով, որը կազմում է ողջ պաշտպանական գործողությունների մոտ 31%-ը: Իրանով պաշտպանության մասնաբաժինը կազմում է մոտ 25%, իսկ ձեռքերի օգնությամբ՝ 18.5%: Ինչ վերաբերում է պաշտպանությունների հուսալիությանը, ապա պատկերը հետևյալն է՝ տեղաշարժերի միջոցով կազմում է 0.79, իրանի միջոցով՝ 0.48, իսկ ձեռքերի օգնությամբ՝ 0.38 ցուցանիշ:

Հետազոտությունը ցույց տվեց, որ մարտերի ընթացքում բռնցքամարտիկները քիչ են օգտագործում պաշտպանության համակցված ձևեր, որոնց արդյունավետությունը բավականին բարձր է: Ուսումնասիրությունից պարզ դարձավ, որ համակցված պաշտպանության 65 %-ի արդյունավետությունը բավականին բարձր է

եղել: Իհարկե, տրամաբանական է և հասկանալի, որ պաշտպանության տարբեր ձևերի համակցումը թույլ է տալիս պաշտպանությունը դարձնել ավելի հուսալի և ամուր:

Բարդ պաշպանական գործողությունների կատարելագործումը բարելավում է նաև պատանի բռնցքամարտիկների համակարգված ընդունակությունները, իսկ դրանց օգտագործումը մարտի ընթացքում վստահություն է ներշնչում և հնարավորություն է տալիս հակահարվածների համար ընտրել ճիշտ դիրք:

Եզրակացություն: Ստացված արդյունքների հիման վրա կատարվել է հետևյալ եզրակացությունը.

- Բռնցքամարտիկների կողմից իրականացրած հարվածների գերակշիռ մասը (48%) կազմել են ուղիղ հարվածները, 36%-ը՝ կողքի հարվածները, իսկ ներքևի հարվածները՝ 15%, որի արդյունավետությունը բավականին բարձր է: Ընդհանուր հարվածների քանակի մոտ 79%-ն ուղղված է եղել մրցակցի գլխին, իսկ 21%՝ իրանին: Աջ ձեռքով՝ հարվածներ են կատարել են մոտ 35%, իսկ ձախ ձեռքով՝ 65%: Մեկական հարվածները կազմում են ընդհանուր հարվածների 41%-ը, երկուական հարվածները՝ 26%, հարվածաշար՝ 23%, իսկ կրկնվողները՝ 10%: Հարձակողական հարվածների քանակը կազմում է միջինում 62%, հանդիպակաց հարվածներինը՝ 18%, իսկ պատասխան հարվածներինը՝ 20%:

- Պատանի բռնցքամարտիկներն օգտագործում են պաշտպանությունը տեղաշարժերի միջոցով, ինչը կազմում է ողջ պաշտպանական գործողությունների մոտ 31%-ը: Իրանով պաշտպանությունը կազմում է մոտ 25%, իսկ ձեռքերի օգնությամբ՝ 18.5%: Հետազոտությունը ցույց տվեց, որ մարտերի ընթացքում բռնցքամարտիկները քիչ են օգտագործում պաշտպանության համակցված ձևերը, որոնց արդյունավետությունը բավականին բարձր է: Դա այն դեպքում, երբ համակցված պաշպանությունը հաջող է ավարտվում դեպքերի 65 %-ում:

Պատանի բռնցքամարտիկների տեխնիկատեխնիկական պատրաստականության կատարելագործման համար պետք է ընտրվի մարտական լայն զինանոց, որում իր առանձնահատուկ տեղը պետք է ունենա մարտերում քիչ օգտագործվող, սակայն բարձր արդյունավետություն ունեցող գործողությունները:

1. Անտոնյան Ա.Լ., Դավթյան Դ.Ս., Բռնցքամարտ, Երևան, 2002, 207 էջ:
2. Ներսեսյան Վ.Ա., Արրահամյան Մ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Մելքումյան Ա.Ա., Ձախիկ բռնցքամարտիկների և կեցվածքի փոփոխության առանձնահատկությունները, Ոստանական ձեռնարկ, Երևան, 2010, 100 էջ:
3. Базеян А.М., Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: Автореф. Дисс. ... канд. пед. наук. –М., ГЦОЛИФК. 1990. -23 с.
4. Овакян М.А., Управление процессом подготовки высококвалифицированных боксеров в связи с особенностями взаимосвязи тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1981. -24 с.

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ
БОКСЕРОВ В ПОЕДИНКАХ
ПРОФЕССОР М.С.АБРАМЯН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ С.А.КАРАПЕТЯН,
АССИСТЕНТ А.А. МЕЛКУМЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: бокс, атакующие действия, защитные действия, поединок, удар.

В статье приведен количественный и качественный анализ тактико-технических действий юных боксеров в процессе поединков. Результаты исследования выявили, что при совершенствовании атакующих и защитных приемов, юные спортсмены используют широкий арсенал технических и тактических приемов. Однако, необходимо уделять особое внимание на выявленные недостатки атакующих и защитных компонентов техники.

**PECULIARITIES OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS
OF YOUNG BOXERS IN DUEL
PROFESSOR M.S.ABRAMYAN, LECTURER S.A.KARAPETYAN,
ASSISTANT A.A. MELQUMYAN
SUMMARY**

Key words: Boxing, Attacking actions, Protective actions, combat, blows.

In the article it is carried out quantitative and qualitative analysis of tactical and technical actions of young boxers in the course of the combat fights. The results of the study revealed that in the process of improving attacking and protective techniques, young athletes use a wide arsenal of

technical and tactical methods. However, it is necessary to pay a special attention to the revealed shortcomings of attacking and protective components of technique.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄԸ
ԲԱՐՁՐԱԳՈՒՅՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ
Դոցենտ Հ. Գ. Կյոկչյան,
դասախոսներ Ա. Հ. Գույան, Մ. Ա. Ղուկասյան
Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան

Առանցքային բառեր: Կառավարման կիրառական մեթոդներ, ֆիզիկական ակտիվություն, արդյունավետություն, ուսանող, դասընթաց:

Արդիականություն: Կառավարման մեթոդները բուհում շատ արդիական են, ունեն պրակտիկ բարձր արդյունավետություն և նպաստում են ուսանողի՝ որպես թիմային մասնակցի կերտմանը՝ դասավանդման գործընթացում դառնալով ժամանակակից ֆիզիկական դաստիարակության դասախոսի անբաժան ուղեկիցը:

Նպատակը և խնդիրները: Ստորև ներկայացվող կառավարման մեթոդներն ու գործիքները նպատակ ունեն ստեղծելու նպատակովոր պայմաններ մանկավարժական սկզբունքների, մեթոդների կիրառման համար՝ առավելագույնի հասցնելով դրանց արդյունավետությունը: Բուհում, մասնավորապես ՀՊՏՀ-ում կառավարման մեթոդների և գործիքների կիրառման արդյունքում բարելավել ուսանողների ֆիզիկական պատրաստականության արդյունավետությունը:

Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական դաստիարակության առարկայի դասավանդման կառուցվածքը շատ մոտ է հասարակության տնտեսական հատվածում աշխատանքի յուրահատկություններին, որի համար կառավարումը դարձել է անհրաժեշտ նախապայման, ինչը չի կարելի ասել տեսական առարկաների դասավանդման մասին: Հետևաբար, «Ֆիզիկական դաստիարակության» առարկայի դասավանդման ընթացքում ուսանող-դասախոս անմիջական կա-

պը թույլ է տալիս վարժանքի /մարզումների/ անցկացումը համարել կառավարման շատ կարևոր գործառույթ:

Վարժանքի անցկացման արդյունավետությունն ապահովելու համար առաջարկվում են մի շարք կիրառման մեթոդներ և գործիքներ, որոնցից ընտրվել է ուսանողի ջանք գործադրելու մոտիվացիան, որից և առավելապես կախված են կառավարման այլ գործառույթների արդյունավետությունը, ինչպիսիք են՝ կանխատեսումը, կազմակերպումը և կոորդինացումը:

Փաստենք, որ ֆիզդաստիարակության առարկան, չլինելով կրեդիտային համակարգում, նվազեցնում է ուսանողի ՄՈԳ-ի վրա ազդելու լծակները: Արդյունքում, ուսանողի մոտիվացիան ջանք գործադրելու, նույնպես նվազում է: Վերջինս դժվարեցնում է դասախոսներին մոտիվացնել ուսանողներին՝ հենվելով միայն վարժանքի /մարզումների/ երկարաժամկետ օգուտների վրա: Այդ պատճառով կարևոր նշանակություն է ստանում դասախոսի դերը և դասանցկացման ձևը: Մասնավորապես, ուսանողների բավարարվածությունը ներդրված ջանքերից կարող է ինքնըստինքյան դառնալ մոտիվացիա: Այս նպատակն ավելի իրագործելի է տղաների պարագայում, քանի որ աղջիկներն ավելի զուսպ են ներգրավվելու գործողությունների մեջ, որը ենթադրում է մեծ ջանք կամ ուղղակի կոնտակտ մրցակցի կամ ընկերոջ հետ:

Պետք է նշել, որ ոչ բոլոր ուսանողներին է պետք բացատրել վարժանքի օգտակարությունը, մի մասը քաջատեղյակ է և աշխուժությամբ է կատարում առաջադրանքները: Ուստի, կարելի է ընդգծել, որ ինչքան ուսանողը ինքնամոտիվացված է, այնքան ավելի քիչ ժամանակ է հարկավոր դասախոսին, որպեսզի համոզվի, որ նա վարժվում է: Մեկ այլ գործոն, որը չպետք է անտեսել տարբեր անհատներ մոտիվացվում են տարբեր ձևով և տարբեր շարժառիթներից: Այդ պատճառով, չպետք է ենթադրենք, որ այն, ինչ մեզ՝ որպես դասախոսների, մոտիվացնում է, պետք է մոտիվացնի նաև մեր մասնագիտությունից տարբեր մասնագիտություն ընտրած բուհերի ուսանողներին:

Ըստ Մասլովի բուրգի՝ կարծում են, որ առավելապես վերադաս պահանջմունքները՝ պատկանելիություն, ինքնասիրություն և պատիվ, ինքնաիրականացում կարող են արդյունավետորեն մոտիվացնել ուսանողներին:

Այսպես՝ օրինակ, պատկանելիության պահանջմունքը կարող է բավարարվել թիմային վարժանքների և կամ խաղերի միջոցով, որտեղ անհատը հնարավորություն է ստանում հարաբերվել միմյանց հետ: Յուրաքանչյուրը պատրաստակամ է օգնելու և, ի վերջո, կարող է զարգացնել նոր սոցիալական հարաբերություններ՝ միասին աշխատելու ընթացքում: Իսկ պատկանելիության պահանջմունքի հիման վրա կարող է առողջ համագործակցային մթնոլորտ ստեղծելու թիմում:

Ինքնասիրության և պատվի պահանջմունքը, որը համապատասխանում է մրցակցային, անկախ, ուժեղ և ինքնավստահ լինելու զգացողություններին, կարող է օգտակար լինել ուսանողների ջանքերի խրախուսման համար:

Այս տեսակ ճանաչողությունը մեծացնում է ուսանողների հավատն իրենց ուժերին և բարձրացնում ինքնավստահությունը: Հարցումը, որն անցկացվել է 140 ուսանողների միջև, վկայում է, որ հարցվածների 63%-ը ինքնավստահության բարձրացման պահանջմունք են ունեցել, ինչն ավելի է սրվում աղջիկների պարագայում, երբ հասարակությունը շատ բարդույթների ստեղծմանն է նպաստում: Ուստի, աղջիկների ցանկությունը, բարելավել իրենց մարմնի կառուցվածքը, կարող է հանդիսանալ շատ արդյունավետ գործոն ֆիզիկական դաստիարակության առարկային մասնակցությունն ու ներգրավվածությունը բարձրացնելու համար: Այսպիսով՝ ուսանողների պահանջմունքներն ու սպասումները ճշգրիտ հասկանալու դեպքում հնարավոր կդառնա նրանց ուշադրությունն ու վերաբերմունքը փոխել առարկայի նպատմամբ, իսկ առաջընթացը նրանց կթելադրի անհատական նպատակների իրականացման բավարարվածություն:

Ինքնաիրականացման պահանջմունքը տվյալ անձի ցանկությունն է՝ բացահայտելու իրական հնարավորությունների առավելագույն սահմանը՝ բավարարվածության հասնելու համար: Հետևաբար, այս պահանջմունքի իրագործումը ենթադրում է վարժանքի կամ գործողությունների այնպիսի պայմաններ, որոնք կլինեն ավելի ստեղծագործ (կրեատիվ):

Ամեն դեպքում, այս պահանջմունքները կարող են փոխվել՝ կախված անհատների սեփական առաջնահերթությունների փոփոխման հետ: Նման գործոններ կարող են հանդիսանալ առողջու-

թյան վատթարացումը, ամուսնությունը, պատահարները, զբաղվածությունը, հղիությունը և այլն: Հետևաբար բուհերի դասախոսները շատ հաճախ են բախվում նման իրավիճակների հետ, ինչը կարելի է լուծել՝ ներկայացնելով ավելի ճկուն դասացուցակ «Ֆիզիկական դաստիարակության» առարկայի համար: Մասնավորապես, ոչ թե համապատասխան կուրսի ուսանողները տվյալ ժամին լինեն, այլ ըստ նախասիրությունների կամ զբաղվածության:

Ընդհանրացնելով վերը նշվածը՝ կարելի է առանձնացնել մի շարք պահանջներ և դրույթներ՝ կապված մոտիվացման հետ, որոնք առաջարկվում են օգտագործել ավագ դպրոցների և բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության առարկայի դասանցկացման ժամերին:

- Հստակ հայտարարել այն նպատակները, որոնց դասախոսը ֆիզդաստիարակության միջոցով ցանկանում է հասնել:

- Հաղորդակցվել յուրաքանչյուր ուսանողի հետ՝ արտահայտելով կարծիք բեռնվածության իրագործման իրենց մոտեցման վերաբերյալ:

- Հստակեցնել և արմատավորել յուրաքանչյուրի պատասխանատվությունը, ինչպես սեփական կատարողականի, այնպես էլ թիմի համար:

- Ճանաչել յուրաքանչյուրի արժանիքն ու առաջընթացը, թե անհատական զրույցներում, թե հասարակայնորեն:

- Մրցակցությունը նույնպես ֆիզդաստիարակությանը հատուկ ակտիվության ձև է, որը կենտրոնացնում է ուսանողների ուշադրությունն ու էներգիան հաղթանակի հասնելու համար, ինչն էլ ստիպում է նրանց ավելի երկարատև ջանքի գործադրման՝ բարձր ինտենսիվությամբ:

Եզրակացություն: Պարզ է դառնում, որ բուհերում մասնագիտության արդյունավետ իրականացման համար ամենադժվար գործոնը ուսանողների տարբեր պահանջմունքների և ցանկությունների բացահայտումն է, որի համար, անհրաժեշտ է ցուցաբերել իրական հետաքրքրվածություն ուսանողների զբաղվածության և նախասիրությունների հայտնաբերման նկատմամբ՝ խոսելով նրանց հետ և վերաբերվելով նրանց՝ որպես գործընկերներ: Իսկ գործունեության այս կառույցի առաջին աղյուս դնողը պետք է լինի դասախոսը:

1. Locke E.A. (1998) Study methods and motivation: Second Renaissance Books
2. Locke E.A. and Latham G.P.(1990) A theory of goal setting and task performance

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ В ВУЗ-АХ

**ДОЦЕНТ А. Г. КОКЧЯН,
ПРЕПОДАВАТЕЛИ А.О. ГУЛЯН, М.А. ГУКАСЯН**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: управление, методы, физическая активность, студенты, эффективность.

В результате исследования стало ясным, что в ВУЗ-ах для осуществления эффективной специализации самым трудным фактором является выявление разных требований и желаний студентов.

Для этого нужно предъявлять заинтересованность к выявлению вопросов занятости, интересов студентов. Надо обращаться к студентам как к сотруднику, беседуя с ними как с равными. Ведь фундамент сотрудничества должен создавать преподаватель.

**THE MANAGEMENT OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**ASSOCIATE PROFESSOR H.G. KYOKCHYAN,
LECTURERS A.H. GULYAN, M.A.GHUKASYAN**

SUMMARY

Key words: management, methods, physical activity, effectiveness, students

The research revealed that the most difficult factor for realizing effective specialization in higher educational institutions is the identification of different requirements and desires of students.

So it's necessary to pay attention to busyness and interests of students. It's important to treat and talk to them as partners. After all, the foundation of cooperation should be created by the teacher.

**ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ԼՈՂԻ ՏԱՐՐԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ
ՓՐԿԱՐԱՐ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

*Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Լ.Հակոբյան,
մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ի.Գ.Սաֆարյան
Կիրառական մարզաձևերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Փրկարար, կիրառական լոդ, արագացված լոդուսուցում, դասաժամեր, նորմատիվային պահանջներ:

Արդիականություն: Արդի ժամանակաշրջանում փրկարար մասնագետների պատրաստման անհրաժեշտությունը ողջ աշխարհում տարեցտարի զգալիորեն մեծանում է:

Համաձայն գիտնականների կանխատեսումների՝ աղետների քանակն ավելանալու է: Կլիմայի փոփոխման հետևանքով, մասնավորապես՝ գլոբալ տաքացման, հնարավոր են աղետալի ջրհեղեղներ աշխարհում, որոնք անկանխատեսելի հետևանքներ կունենան ավելի քան 500 մլն մարդու կյանքի համար (4):

Վերջին տարիներին սրընթաց ավելանում են դժբախտ պատահարները՝ օրինակ ջրում խեղդվելը: Համաձայն ՄԱԿ-ի տվյալների՝ Միջերկրական ծովում 2014-2016թթ. ժամանակահատվածում խեղդվել է ավելի քան 10 հազար գաղթական: Բացի այդ ողջ աշխարհում ըստ ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի տվյալների՝ յուրաքանչյուր տարի 350 հազար մարդ ենթարկվում է վտանգի ջրում, իսկ երկրագնդի վրա բնակվող յուրաքանչյուր միլիոն մարդուց 120 խեղդվում է (3): Հայաստանում ջրահեղծության վերաբերյալ վիճակագրական տվյալները բավականին ցածր են՝ 2010-ին արձանագրվել է 4 դեպք, 2011-ին՝ 6, 2012-ին՝ 7 (5): Սակայն այս տվյալները չպետք է լինեն հանգստացուցիչ, քանի որ Հայաստանը, ինչպես և այլ երկրներ ապահովագրված չեն արհավիրքներից, այստեղ անհրաժեշտ է հիշել 1946թ. Երևանի մեծ ջրհեղեղը, որը խլեց 200 մարդու կյանք: Տեղին է վերհիշել նաև 1976թ. Երևանյան լճում տեղի ունեցած տրոլեյբուսի վթարը, որի հետևանքով 92 ուղևորից փրկվեցին միայն 20-ը:

Ջրում դժբախտ պատահարների հիմնական պատճառը՝ խեղդվողին օգնություն ցուցաբերելու և լողալ չիմանալու արդյունքն

է: Ուստի, լողալ իմանալը կարևոր ունակություն է, որին պետք է տիրապետի յուրաքանչյուր մարդ: Վերջինիս կարևորությունը նշվում է ՀՀ կառավարության 2008թ. թիվ 878 որոշման մեջ, որտեղ շեշտվում է, որ լողն ունի ռազմավարական նշանակություն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման ծրագրում: Համաձայն մի շարք մասնագետների կարծիքի՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում անհրաժեշտ է ոչ միայն ուսուցանել ինչպես ցատկել բարձրություն, կատարել վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա և այլն, այլև սովորեցնել լողալ (1), ցուցաբերել օգնություն խեղդվողին, ինչը կիրառվում է որոշ երկրներում: Այս, անշուշտ, վերաբերվում է նաև ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի բուհերի ուսանողներին և, հատկապես՝ «փրկարարի» մասնագիտություն ընտրածներին: Նման կարողությունները թույլ կտան վերջիններիս լինել մրցունակ աշխատաշուկայում: Ցավով պետք է նշենք, որ մեր բուհի ապագա «փրկարար» մասնագետների որոշ մասը լիարժեքորեն չի կարողանա կատարել իր պրոֆեսիոնալ փրկարարի պարտքը, քանի որ բուհ ընդունվածների մոտ 30-40%-ը չի կարողանում լողալ: Իսկ լողի պարապմունքների դասաժամերի քանակը, նախատեսված ուսումնական ծրագրով, բավականաչափ չէ, որպեսզի փրկարար մասնագետը սովորի լողալ, սերտի փրկարարական լողի հիմունքները և կարողանա կատարել իր առջև դրված նվազագույն խնդիրները (ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարի թիվ 50-Ն, 24 հունվարի 2013թ-ի հրաման): Հարկ է նշել, որ լողալ իմացողները տվյալ դասաժամերի շրջանակում նույնպես չեն կարող լիարժեքորեն յուրացնել ջրափրկարարական գործի տարրերը, հետևաբար իրականացնել մասնագիտական պարտքը՝ ցուցաբերել օգնություն ջրում խեղդվողին:

Հետազոտության նպատակը: Ելնելով վերը նշվածից՝ հետազոտության առջև դրվեց նպատակ՝ մշակել կիրառական լողի տարրերի արագացված ուսուցման մեթոդիկա և մանկավարժական գիտափորձով գնահատել դրա արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները: Աշխատանքի առջև դրված նպատակը լուծելու համար կիրառվել են գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրման, մանկավարժական թեստավորման, մարդաչափական չափումների, ֆունկցիոնալ փորձերի, սոցիոլո-

գիական հարցման և մաթեմատիկական վիճակագրության հետազոտության մեթոդները:

Արդյունքները: Նպատակ ունենալով բացահայտել փրկարար մասնագետների կարողությունը և պատրաստ լինելը՝ ցուցաբերել օգնություն ջրահեղձվողին, մեր կողմից իրականացվել է սոցիոլոգիական հարցում առաջին կուրսի 33 ուսանող - փրկարարների շրջանում: Հարցման արդյունքում պարզ դարձավ, որ 27.3%-ը (9-ը մարդ) չգիտի լողալ: Հետաքրքրական է նշել նաև այն փաստը, որ լողալ իմացող ուսանողների խմբից ևս 3-ը (12.5%), որոնք նշել էին, թե գիտեն լողալ, դասել ենք լողալ չիմացողների խմբին, քանի որ գործնական պարապմունքները ցույց տվեցին, որ նրանք չեն կարող պահել մարմինը ջրում՝ ուղղահայաց դիրքում: Հարցման արդյունքում պարզվեց նաև, որ լողալ իմացողներից ոչ մեկը չի կարող լողալ բրաս՝ մեջքի վրա լողառճով, երբևիցե չի լսել կողքի վրա լողառճի մասին, որոնք փրկարարական լողի առավել արդյունավետ եղանակներն են: Լողալ իմացողների մեծ մասը չի կարող նաև սուզվել, ինչը նույնպես կարևոր գործոն է փրկարար մասնագետների կայացման գործում:

Ուսումնասիրելով այն հարցը, թե իրենց կյանքում ցուցաբերել են օգնություն խեղդվողին, հարցվածներից 7 պատասխանել էին՝ այո, սակայն հետագայում կիրառական լող դասաժամերը ավարտելուց հետո միայն 2 ուսանող կարողացավ հանձնել տվյալ նորմատիվային պահանջը:

Ելնելով այս իրողությունից՝ անհրաժեշտություն առաջացավ արագացված եղանակով փրկարար մասնագետներին ուսուցանել կիրառական (փրկարարական) լողի տարրերը բավականին փոքր ժամանակահատվածում՝ 16 պարապմունքի ընթացքում, ինչը նախատեսված է ուսումնական ծրագրով: Հարկ է նշել, որ մեր առջև դրված խնդրի լուծումը բավականին բարդ է, քանզի, համաձայն գիտահետազոտական տվյալների (2)՝ կողքի վրա լողառճով լողալ սովորելու և այդ ոճով 100մ տարածություն հաղթահարելու համար անհրաժեշտ է առնվազն 31 դաս, իսկ 25մ լողատարածությունը հաղթահարելու համար պահանջվում է իրականացնել 19 պարապմունք: Անհրաժեշտ է նաև նշել այն հանգամանքը, որ այն անձիք, որոնց մոտ առկա է ջրավախությունը, լողուսուցման տևողությունը երկարաձգվում է 2-3 անգամ:

Հաշվի առնելով այս ամենը՝ մեր կողմից մշակվել է կիրառական լողի արագացված ուսուցման երկու ծրագիր լողալ չիմացողների և լողալ իմացողների համար: Մշակված ծրագրերն իրականացվել են 2016թ. ուսումնական տարվա սեպտեմբեր ամսից մինչև դեկտեմբերի 16-ը՝ շաբաթական մեկ պարապմունքի ընթացքում:

Լողալ չիմացողների ուսուցման ծրագրում լայնորեն կիրառվել են ջրի մակերեսի վրա մնալու վարժություններ: Վերջինս լողուսուցման պրակտիկայում և լողի ուսուցման ծրագրերում ընդգրկված չեն: Պարապմունքների ընթացքում որքան հնարավոր է նվազագույնի ենք հասցրել ցամաքում իրականացվող գործողությունները՝ կապված լողուսուցման հետ: Հիմնական շեշտը դրվել է ջրային պարապմունքների վրա, առավելապես բարձրացվել է դասի ընդհանուր (90-95%) և մոտորային խտությունը (85-90%)՝ ի հաշիվ ջրում ակտիվ հանգստի: Պարապմունքների ընթացքում լայնորեն կիրառվել է խմբակային անհատական մոտեցումը, և զուգահեռ հաջորդական ուսուցումը: Վերջինիս շրջանակում լողալ չիմացող փրկարար ուսանողներին ուսուցանել ենք կրոլ կրծքի և կրոլ մեջքի վրա լողաձևերի ոտքերի աշխատանքը: Այս տարրերի յուրացումից հետո սովորեցրել ենք կրոլ կրծքի վրա լողաձևի ձեռքերի հեշտացված աշխատանքը՝ լողալ շարժումների ընդհանուր համագործակցությամբ՝ առանց ջրի մեջ արտաշնչում կատարելու: Լողալ իմացող ուսանողներին, որոնք բուհ ընդունվելուց արդեն կարող էին լողալ «թևալող» ոճով, սովորեցնում էինք կրոլ կրծքի վրա լողաձևի ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքը: Այս լողաձևն ուսուցանելու ժամանակ արտաշնչումներ ջրի մեջ չէինք սովորեցնում, քանի որ այն շատ ժամանակ է պահանջում, և բացի այդ խեղդվողին մոտենալիս, փրկարարի հայացքը մշտապես պետք է հառած լինի նրա վրա, որպեսզի տեսադաշտից չկորցնի, ինչը շատ հավանական է ջրի մեջ արտաշնչումներ կատարելիս: Այնուհետև համաձայն ծրագրի՝ ուսուցանում էինք բրաս կրծքի և բրաս մեջքի վրա լողաձևերի միայն ոտքերի աշխատանքը, քանի որ խեղդվողին տեղափոխելիս փրկարարը տուժածին բռնում է ձեռքերով: Տվյալ լողաձևերը ուսուցանելուց հետո դասավանդվում էր կողքի վրա լողաճի ոտքերի և սուզումների տեխնիկան: Ուսուցման հաջորդ փուլում փրկարարները սովորում էին խեղդվողին մոտենալը, նրա բռնումներից ազատվելը, տուժածին բռնելու և տեղափոխելու

հնարքները: Պարապմունքների ժամանակի խնայման և առավել արդյունավետ օգտագործման նպատակով սովորողների կողմից թույլ տված սխալների շտկումը հիմնականում իրականացվում էր վարժությունների կատարման ընթացքում՝ որի համար ցուցումները տրվում էին պայմանական ազդանշանների և ժեստերի միջոցով: Ուսումնասիրության ընթացքում պարզ դարձավ, որ պարապմունքների արդյունքներն ի սկզբանե չէին կարող լինել բարձր մակարդակի վրա, քանզի մարզումներում ձեռք բերածը չէր կարող լիարժեքորեն պահպանվել այն պատճառով, որ պարապմունքները տեղի էին ունենում շաբաթը մեկ անգամ, ինչի հետևանքով խաթարվում էր մարզումային գործընթացի արդյունքների փոխանցման «էֆեկտը»:

Արագացված լողուսուցման մեթոդիկայի արդյունավետությունը գնահատվել է՝ ըստ շնչառական համակարգի որոշ ցուցանիշների տվյալների փոփոխությունների, ուսուցանվող նյութի յուրացման մակարդակով: Ուսումնասիրելով թոքերի կենսական տարողությունը, շնչառության պահման, կրծքավանդակի էքսկուրսիայի տվյալները, մենք բացահայտեցինք, որ ցուցանիշներն էական փոփոխության չեն ենթարկվել:

Վերլուծելով փրկարար մասնագետների նորմատիվային պահանջների հանձնման տվյալները՝ մենք նույնպես չարձանագրեցինք բարձր արդյունքներ:

Եզրակացություն: 1. Գրական աղբյուրների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ միայն կողքի վրա լողառճը յուրացնելու համար անհրաժեշտ է անցկացնել առնվազն 19-ը պարապմունք: 2. Կիրառական լողի տարրերի արդյունավետ յուրացումը և ստուգարքային նորմատիվների լիարժեք հանձնումը հնարավոր չէ նույնիսկ արագացված ուսուցման մեթոդիկայի շրջանակում: 3. Աշխատաշուկան մրցունակ փրկարար մասնագետներով ապահովելը պահանջում է ավելացնել լող առարկայի դասաժամերի քանակը տվյալ բաժնի ուսանողների համար՝ հասցնելով այն առնվազն 32 ժամի (շաբաթական 2 պարապմունք):

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Викулов А.Д., Плавание. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003, 368с.

2. Логунова О.И., О выборе способа плавания для начального обучения. Автореферат дисс.к.п.н., Москва 1959, 11с.
3. Шлячков Р.Н., Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Автореферат дисс.к.п.н., Тамбов, 2006, 21с.
4. izvestia.ru/news/614796.
5. www.panarmenian.net/rus/news/127038

**ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СПАСАТЕЛЕЙ
К.П.Н., ДОЦЕНТ А.Л.АКОПЯН, К.П.Н., ПРОФЕССОР И.Г.САФАРЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: спасатель, прикладное плавание, ускоренное обучение, учебные часы, нормативные требования.

В работе рассматриваются вопросы ускоренного обучения студентов спасателей элементам прикладного плавания, поскольку количество часов отведенных учебной программой недостаточно. На основании педагогического эксперимента авторы приходят к выводу, что даже методика ускоренного обучения недостаточна результативна для подготовки высококлассных специалистов-спасателей способных конкурировать на рынке труда. Исходя из этого авторы предлагают повысить количество часов отведенных на обучение прикладному плаванию студентов-спасателей.

**PROBLEMS OF TEACHING ELEMENTS OF APPLIED SWIMMING IN
THE PROCESS OF TRAINING SPECIALISTS RESCUERS
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, ASSOCIATE PROFESSOR
A.L.HAKOBYAN, CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES,
PROFESSOR I.G.SAFARYAN
SUMMARY**

Key words: rescuer, applied swimming, accelerated training, academic hours, normative requirements.

The authors have studied the accelerated training as a method of teaching students-rescuers. The elements of applied swimming since the academic hours in curriculum are not enough. Based on the pedagogical experiment, the authors have come to the conclusion that even the method of accelerated training is not effective enough for training high-qualified rescuers able to compete in the labor market. Proceeding from this, the authors suggest increasing the number of hours for teaching students- rescuers applied swimming.

**ՎԱՂ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ
ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

***Պրոֆեսոր Հ. Ռ. Հակոբյան
Երևանի պետական համալսարան***

Առանցքային բառեր: Վաղ նախադպրոցական տարիք, մերսում, կոփում, ուսանող, ծնող:

Արդիականություն: Ներկայումս երեխաների առողջության պահպանման և ամրապնդման հարցերը խիստ անհանգստացնում են հասարակության բոլոր խավերին: Միննույն ժամանակ հայտնի է, որ երեխայի առողջության, ֆիզիկական, սոցիալական զարգացման և շարժողական գործողությունների հիմքը դրվում է վաղ հասակից, հիմնականում՝ ընտանեկան դաստիարակության շնորհիվ: Այս տարիքում երեխայի խնամքը, սնման, ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական զարգացման գործընթացի ճիշտ կազմակերպումը երիտասարդ ծնողներից պահանջում է անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների հմտությունների տիրապետում: Մինչդեռ երիտասարդ ծնողների մեծամասնությունը չեն իրականացնում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը, քանի որ չունեն համապատասխան գիտելիքներ: Վաղ տարիքի երեխաների ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը բարելավման խիստ կարիք ունի:

Նպատակը: Ուսումնասիրել վաղ նախադպրոցական տարիքի երեխաների ծնողների պատրաստվածությունը ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման հարցերում:

Խնդիրները: 1. Բացահայտել ծնողներ պատրաստվածությունը վաղ նախադպրոցական տարիքի երեխաների մերսման վերաբերյալ: 2. Վեր հանել ծնողների գիտելիքների առկայությունը երեխաների կոփման հարցերում:

Մեթոդները: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, ընդհանրացում, վերլուծություն, դիտում, փաստաթղթերի ուսումնասիրում, հարցաթերթիկային հարցում:

Արդյունքները: Ընտանեկան պայմաններում պետք է ստեղծվեն բարենպաստ պայմաններ երեխաների առողջության պահ-

պանման և ամրապնդման, նրանց աճի և զարգացման համար, իսկ դա կարելի է միայն նպատակաուղղված ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության միջոցով, որը լավագույնս իրականացվում է հիմնական վարժություններ (քայլք, ցատկ, սողանցում, մագլցում, վազք, նետում և այլն) և շարժախաղեր անցկացնելիս: Դրանք բարենպաստ կերպով են ազդում երեխայի օրգանիզմի վրա, կենսականորեն անհրաժեշտ են, միաժամանակ՝ մատչելի երեխաներին և համապատասխանում են նրանց տարիքային զարգացման առանձնահատկություններին (Н. И. Дворкина, 2014, Э. Я. Степаненкова, 2006) :

Երեխաներին ուսուցանելով հիմնական շարժումները՝ ծնողները պետք է իմանան, որ տարիքի հետ փոխվում է վարժությունների քանակը, բովանդակությունը և կատարման ձևը: Չտիրապետելով պարզ և հասարակ վարժություններին՝ երեխան չի կարող սովորել, կատարել ավելի բարդ ու դժվարները: Հեշտից առավել դժվար շարժումներին տիրապետելու աստիճանական ուղին բոլոր երեխաներին հնարավորություն է տալիս պարզ ու մատչելիորեն տիրապետել իրենց տարիքային զարգացմանը համապատասխան անհրաժեշտ շարժողական կարողություններին:

Երեխայի առողջությունը մեծապես պայմանավորված է նրա կենսապայմաններով, որոնք ձևավորվում են մի շարք գործոնների ազդեցությամբ: Առավել մեծ նշանակություն ունեն ընտանիքի տնտեսական և սոցիալական վիճակը, ծնողների կրթությունը, բարոյահոգեբանական մթնոլորտը:

Կատարված հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ծնողների 65 տոկոսի մոտ բացակայում են առողջագիտական (վալերիգիական) գիտելիքներն ու կարողությունները: Եթե տարվա ընթացքում երեխայի առողջությանը հետևել են ծնողների 42.9 - 61.7 տոկոսը, ապա երեխայի ֆիզիկական պատրաստվածությունը որոշել են 3.8 տոկոսը (С. Д. Антоных, 2003) : Մինչդեռ ծնողները պետք է կարողանան ընտանեկան պայմաններում բազմաբովանդակ աշխատանք կատարել երեխայի առողջության պահպանման և ամրապնդման ուղղությամբ, որի լավագույն միջոցը ռեժիմի, այդ թվում՝ շարժողական ռեժիմի պահպանումն է: Անշուշտ, նրանք պետք է կարողանան ցույց տալ առաջին բժշկական օգնություն, կատարեն հիգիենիկ պահանջները: Երեխայի կյանքի ուղեկիցներ

պետք է լինեն խաղը, զբոսանքը, զվարճալիքներն ու ֆիզիկական վարժությունները:

Հանրահայտ է, որ վաղ տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում մարմնամարզական վարժություններին, մերսմանը և կոփմանը առանձնակի դեր և նշանակություն է տրվում: Նման մոտեցումը միանգամայն հիմնավորված է և առավել կարևորվում է ներկա ժամանակաշրջանում, երբ ակնհայտ են երեխաների զարգացման տարբեր ձևերի և բարդությունների շեղումներ, առողջական վիճակի աստիճանական վատացման միտում: Մասնագետներն արտահայտում են միանման այն կարծիքը, որ հատկապես այդ կարգի երեխաներին են անհրաժեշտ կոփումը, մարմնամարզությունը, մերսումը և ֆիզիկական ակտիվությունը:

Ուսումնասիրել ենք Երևանի թիվ 4 պոլիկլինիկայում խորհրդատվությունների հաճախող երիտասարդ ծնողների անամները:

Ընտանեկան պայմաններում մարմնամարզական վարժություններ, մերսում անցկացնելու վերաբերյալ երիտասարդ 87 ծնողներին առաջադրվեց պատասխանել հարցերի: Մեր այն հարցին, թե քանի ամսականում կարելի է անցկացնել մերսում և մարմնամարզական վարժություններ, ճիշտ պատասխանեցին ծնողների 19,5 տոկոսը, մոտավոր ճիշտ պատասխաններ տվել են ծնողների 11,4 տոկոսը, սխալ են պատասխանել նրանց 34,4 տոկոսը և 34,7 տոկոսը տվել են շատ սխալ պատասխան: Այն հարցին, թե մերսման հնարքներն ինչպիսի հերթականությամբ պետք է կատարել, ճիշտ պատասխաններ են տվել ծնողների 7,1 տոկոսը, 12,6 տոկոսը պատասխանել են մոտավոր ճիշտ, 34,4 տոկոսը՝ սխալ, 27,5 տոկոսը՝ շատ սխալ, իսկ 18,4 տոկոսը հրաժարվել են տալ ստույգ պատասխան: Այսպիսով՝ հարցումից հստակ երևում է, որ ծնողների հետ աշխատանքում վերոհիշյալ հարցերին պետք է առավել ուշադրություն դարձնել, տալ նրանց մանրամասն գիտելիքներ, ձևավորել կարողություններ մերսման հնարքների կատարման վերաբերյալ:

Հարցման ընթացքում բացահայտվեց, որ ծնողների մեծամասնությունը՝ 71,2 տոկոսը, գտնում է, որ մերսումը դրական ազդեցություն կունենա երեխայի առողջության ամրապնդման վրա: Հատկանշական է այն հանգամանքը, որ նրանց 64,3 տոկոսը

գտնում է, որ ընտանեկան պայմաններում անհրաժեշտ է մերսել երեխային, կատարել նրա հետ մարմնամարզական վարժություններ և կոփել:

Մեր առավել կոնկրետ այն հարցին, թե ինչպիսի հարաբերությամբ պետք է կատարել մերսումն ու մարմնամարզական վարժությունները մինչև 6 ամսական և 6 ամսականից հետո, ծնողների պատասխանների արդյունքում հստակ ուրվագծվեց այն պատկերը, որ նրանք անհրաժեշտության դեպքում մերսում կատարելիս ուշադրություն չեն դարձնի երեխայի աճի ու զարգացման ընթացքի առանձնահատկություններին, ինչը վկայում է նրանց մեթոդապես ցածր պատրաստվածության մասին: Այսպես՝ ծնողների 19,5 տոկոսը գտնում է, որ երեխայի մինչև 6 ամսականն ավելի շատ պետք է կատարել մերսում, քան մարմնամարզական վարժություններ, 27,5 տոկոսը գտնում է, որ այդ հարաբերակցությունը պետք է լինի հավասարաչափ, իսկ 31 տոկոսը դժվարացել է պատասխանել, և միայն 22 տոկոսն է ճիշտ պատասխանել: Ծնողների 58,6 տոկոսը գտնում է, որ մերսումը պետք է կատարել մինչև կերակրելը, 21,8 տոկոսը գտնում է, որ այն պետք է կատարել երեկոյան քնելուց առաջ, 16 տոկոսը դժվարացել է պատասխանել և, միայն 3,6 տոկոսն է պատասխանել ճիշտ՝ կեսօրին, ցերեկային քնից առաջ:

Համեմատաբար ցածր տոկոս կազմեց ծնողների գիտելիքների առկայությունը երեխաների կոփելու հարցում: Երիտասարդ ծնողների միայն 22,9 տոկոսը հստակ պատասխանեց, որ կարող են կոփել իրենց երեխաներին, 70,1 տոկոսը չեն կարող, և 7 տոկոսը դժվարացել է տալ կոնկրետ պատասխան: Այս հարցի պատասխաններին պետք է առանձնակի ուշադրություն դարձնել, քանզի ծնողները դրսևորում են զգուշություն կոփման միջոցների կիրառման ժամանակ, և զգուշության հիմնական պատճառը նրանց պատրաստվածության ցածր մակարդակն է: Ուստի, նպատակահարմար է կրթության և գիտության ոլորտը ղեկավարող մարմինների աջակցությամբ բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ամբիոններում ուսանողներին և, հատկապես ամուսնացած ուսանողներին, օգնության նպատակով ստեղծել խորհրդատվական կենտրոն: Կենտրոնի աշխատանքներին պետք է ընդգրկել տարբեր մասնագետներ՝ բժիշկ-մանկաբույժներ, հիգիենիստներ, հոգեբաններ, ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետներ, ինչը հնարավոր

րության կրնձեռի ուսանողների մոտ ձևավորել անհրաժեշտ տեսական գիտելիքներ և գործնական կարողություններ վաղ նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության առողջության պահպանման և ամրապնդման վերաբերյալ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Антонюк С. Д. Особенности физкультурной образованности родителей детей дошкольного возраста различных групп здоровья, Адаптивная физическая культура, 2003, N 4, ст. 27-29.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, М., Издательский центр „Академия“, 2006, 368 с.
3. Дворкина Н. И. Основные направления использования родительского ресурса в воспитании ребенка дошкольного возраста, Физическая культура, воспитание, образование, тренировка, 2014, N 2, ст. 52.
4. Երեխաների առողջության պահպանման խնդիրները /ընտանիք և դպրոց/, 2012, N 5, էջ 49-57:

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРОФЕССОР Г. Р. АКОПЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: ранний дошкольный возраст, массаж, закаливание, студенты, родители.

В статье выявлены вопросы низкого уровня подготовленности родителей детей

раннего дошкольного возраста по проведению с ними гимнастики, массажа,

закаливающих процедур. Рекомендуется в ВУЗ-ах для семейных студентов организовать консультативные центры по проведению обучения навыков гимнастики, массажа и закаливания.

THE PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN THE EARLY PRESCHOOL AGE Professor G. Hakobyan SUMMARY

Key words: Early preschool age, massage, hardening, students, parents

In the article it is identified the problems of low level preparedness of parents training gymnastics, massage and hardening procedures with their children in the early preschool age. The universities for family students are recommended to organize consultative centers for training skills on gymnastics, massage and hardening.

**ՖՈՒՏԲՈՒԼՈՒՄ ԴԻՊՈՒԿՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ
ԵՎ ԴՐԱ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ**

***Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս.Ս. Հակոբյան, դասախոս Ն.Ա. Էլոյան
Մարզախաղերի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Դիպուկություն, ճշգրիտ հարված, արդյունավետ փոխանցում:

Արդիականություն: Հայտնի է, որ ֆուտբոլը երկու թիմերի մրցակցություն է, որի ժամանակ թիմերը կիրառում են բազմաթիվ կոմբինացիաներ, իրագործում տարբեր անհատական և կոլեկտիվ գործողություններ, որոնց տրամաբանական ելքը մրցակցի դարպասի գրավումն է:

Մշտապես հակադրվել են պաշտպանությունը և հարձակումը: Ուստի, մարզական գործունեության ընթացքում մասնագետները փորձում են տրամաբանական կապ ստեղծել հարձակողական գործողությունների վարման և արդյունավետ եզրափակման մեջ, քանզի մրցակցական հանդիպումներում պաշտպանողական գործողությունները գերակայում են հարձակողական գործողություններին:

Խնդիրները: Ամփոփել ֆուտբոլիստների գործողությունների քանակական և որակական ցուցանիշները և տալ նրանց արդյունավետության գնահատականը:

Մեթոդները: 1.Գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, 2.մանկավարժական դիտումներ, 3.արդյունքների մաթեմատիկական մշակում:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտությունն անցկացվել է երկու փուլով: Առաջին փուլում՝ 2015թ. ապրիլ-մայիս

ամիսներին ուսումնասիրվել և վերլուծվել է խնդրին վերաբերող գիտամեթոդական գրականությունը:

Երկրորդ փուլում՝ 2015թ. նոյեմբեր, անց է կացվել մրցակցական հանդիպումների մանկավարժական դիտումներ: Դիտվել, գրանցվել և վերլուծվել են 18 մրցակցական հանդիպում:

Ուսումնասիրության առարկա է հանդիսացել բարձրակարգ ֆուտբոլիստների մրցակցական հանդիպումներում կատարած շարժողական գործողությունները:

Մրցակցական հանդիպումների տեխնիկատակտիկական գործողությունների քանակական և որակական գնահատականը՝ ըստ գնդակի փոխանցման ցուցանիշների հետևյալն են՝ լավագույնը Գերմանիայի հավաքականի ֆուտբոլիստների արդյունքներն են (556 փոխանցում, արդյունավետությունը՝ 92,7%):

Ամենացածր ցուցանիշն արձանագրվել է Էկվադորի, Իտալիայի և Հայաստանի ազգային հավաքական թիմերի մոտ:

Ուշագրավ տվյալներ ստացվեցին խաղի ընթացքում կատարված փոխանցումների վերաբերյալ՝ ըստ ուղղվածության: Փոխանցումների 60-70%-ը կատարվել է առաջ, մինչև 10%-ը՝ կողմ և հետ՝ 18-22%-ը:

Մեր հետազոտություններում արձանագրել ենք նաև այն եռաքայլ, քառաքայլ կոմբինացիաները, որոնք ավարտվել են մրցակցի դարպասին հարվածներով:

Մրցախաղերի վերլուծությունը մեկ անգամ ևս վկայեց, որ ֆուտբոլային առաջատար երկրներում այն գրեթե նույն մակարդակի վրա է գտնվում: Բացառություն է կազմում Ուրուգվայի ազգային հավաքականը, որի ցուցանիշները բարձր են միջին եվրոպականից:

Գրանցված գոլերի զգալի մասը բաժին է ընկնում միջին տարածությունից հարվածներին (43 գոլ, կարճ և երկար 24 գոլ): Գոլերի զգալի մասը գրանցվել է ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբակային (2-3 ֆուտբոլիստներ) տեխնիկատակտիկական գործողություններից հետո:

Եզրակացություն.

1. Ամփոփելով մանկավարժական դիտումների արդյունքները՝ անհրաժեշտ է շեշտել, որ խաղերի ընթացքում բարձրակարգ թիմե-

րի ֆուտբոլիստների կողմից կատարված տեխնիկատակտիկական գործողությունների քանակը գրեթե հավասար է: Այս ենթատեքստում բացառություն են Իտալիայի և Հայաստանի ազգային հավաքական թիմերի ցույց տված ցածր արդյունքները, հատկապես փոխանցումները (կարճ, միջին, երկար), անհատական և թիմային գործողությունները, որոնք պայմանավորված են օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ մի շարք գործոններով:

2. Անհատական և խմբակային հարձակողական գործողությունների արդյունքները ցույց տվեցին, որ բարձրակարգ թիմերին բնորոշ է արագ երկքայլ, եռաքայլ և քառաքայլ կոմբինացիաների իրագործումը, որից բավականին բարձր է մրցակցի դարպասի գրավման արդյունավետությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ս.Ս., Չատինյան Ա.Ա., Ֆուտբոլ, Դասագիրք, Էդիթ Պրինտ, Երևան, 2004
2. Годик М. А., Применение методов многомерного статического анализа для вбора и оценки контрольных упражнений. Теория и практика физической культуры. 1966, N5, с 44-46
3. Годик М.А., Количество тренировочных и соревновательных нагрызок. М., ФИС, 1976, с 136
4. Наринджян Г.О., К проблеме завершающих ударов в футболе. В кн. Тез. XXI науч.метод. конф. Ереван, 1971, с 136-139

ИССЛЕДОВАНИЕ ТОЧНОСТИ В ФУТБОЛЕ И ПУТИ ИХ УЛУЧШЕНИЯ

**К.П.Н., ПРОФЕССОР С.С. АКОПЯН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Н.А. ЭЛОЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова. Точность, точный удар, эффективная падача.

Ясно, что футбол это соперничество между двумя командами, во время которых обе группы применяют множество комбинаций, разные индивидуальные и коллективные действия, логический конец которого является завоевать ворота соперника.

Постоянно противостояли защита и атака. Но во время спортивной деятельности, специалисты пробуют создать логическую связь между организацией атакующих действий и результативностью завершения атаки, так как во время соревновательных встреч защитные действия больше чем атакующие.

**THE STUDY OF EXACTNESS IN FOOTBALL AND THE WAYS IF ITS
IMPROVEMENT
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR S.S. HAKOBYAN,
LECTURER N.A.ELOYAN
SUMMARY**

Key words. Precision, exact impact, productive transmission.

It's a fact that football is a competition of two teams, when they use various combinations, fulfill different individual and collective actions, the logical conclusion of which is the goal. Defense and attack have always been opposed to each other. Therefore during sports activities specialists try to create a logical connection between the conducting of offensive operations and effective conclusion, for during competitive meetings defensive actions take precedence over the offensive operations.

**ՋՐԱՑԱՏԿԻ ՆԱԽԱՏԻՊԸ ՀՆԱԳՈՒՅՆ ՈՐՄՆԱՆԿԱՐՆԵՐՈՒՄ
Ասիսպենյաներ Վ.Բ.Հասարթյան, Խ.Թ.Հարությունյան,
հայցորդ Օ. Մ. Կուզինա
Ըմբշամարտի, ՖԴՏ և մեթոդիկայի ամբիոններ**

Առանցքային բառեր: Էտրուսկներ, որմնանկար, ջրացատկ, ջրացատկի աշտարակ:

Արդիականություն: Այսօր մեծ զարգացում ունեցող ջրային մարզաձևերը՝ մասնավորապես ջրացատկը, որպես սիրողական զբաղմունք տարածված է եղել նաև հին աշխարհում: Այն հատկապես զարգացած է եղել Եվրոպայի ջրային ռեսուրսներով հարուստ տարածքներում: Մեզ հասած պատմամշակութային արժեքները վկայում են, որ Քրիստոսից 500 տարի առաջ եվրոպական ժողովուրդները բնական կամ արհեստական բարձրություններից կատարել են գլխավայր ցատկեր ջրի մեջ: Նման ցատկերը մեկնաբանվել են նաև որպես թռիչք-անցում դեպի հանդերձյալ աշխարհ, սակայն ցատկերի համար կառուցված աշտարակները պայմանական շինություններ չեն, այլ հատուկ նախատեսված են եղել որոշակի բարձրությունից ցատկելու համար:

Ջրային մարզաձևերը՝ որպես սիրողական զբաղմունք, տարածված են եղել հնագույն մի շարք ժողովուրդների, հատկապես

ջրային ռեսուրսներով հարուստ տարածքների բնակիչների կենցաղում: Հնագույն ժամանակների լողորդների, ջրացատկորդների և ջրասուզակների պատկերներ պահպանվել են դեռևս նախաքրիստոնեական ժամանակաշրջանին վերաբերող պատմամշակութային հուշարձաններում:

Չափազանց ուշագրավ են Իտալիայում (Տրանկվինիա և Պեստում) հայտնաբերված էտրուսկյան երկու դամբարաններում հայտնաբերված որմնանկարները, որոնք ներկայացնում են ջրացատկի գրավիչ տեսարաններ:

Տրանկվինիայի դամբարանում, որը գրականության մեջ հայտնի է «Որսորդության և ձկնորսության դամբարան» անվամբ և թվագրվում է Ք.ա. 510 թ., ի թիվս այլ տեսարանների, ներկայացված է ծովի միջից վեր խոյացող զանգվածեղ, բարձր ժայռաբեկորից ջրացատկ կատարող մի պատանու (նկ. 1): Տարաբնույթ պատկերներով հարդարված Պեստումի դամբարանում հայտնաբերված սարկոֆագի ծածկի որմնանկարը նույնպես ներկայացնում է ջրացատկի տեսարան: Պեստումի դամբարանը հայտնի է «Ջրասուզակի դամբարան» անվամբ և թվագրվում է Ք.ա. 480 կամ Ք.ա. 470 թ.: Արվեստաբանական գրականության մեջ տվյալ պատկերը (նկ. 2) մեկնաբանվում է որպես թռիչք-անցում դեպի հանդերձյալ աշխարհ: Վերոնշյալ որմնանկարներում պատկերված երկու բարեկազմ պատանիներ՝ ցատկորդները, թռիչքը իրականացնում են գլխիվայր, մարմինն ու ոտքերն ուղիղ դիրքով: Նկատելի է, որ երիտասարդները լարված չեն, այլ հանգիստ, վստահ, հմտորեն կառավարում են մարմինը և տիրապետում ջրացատկի տեխնիկային: Պեստումի որմնանկարը խիստ հետաքրքիր է նրանով, որ ջրացատկը կատարվում է ոչ թե բնական բարձունքից, այլ աշտարակաձև շինության վրայից: Որոշ ուսումնասիրողներ վերջինս ներկայացնում են որպես երկրաչափական պայմանական կառուցվածք:¹ Տվյալ պատկերի ջրացատկը թեև սիմվոլիկ տեսարան է և ներկայացնում է թռիչք-անցում դեպի հանդերձյալ աշխարհ, սակայն կառույցը, որի վրայից իրականացվում է թռիչքը, ոչ մի դեպքում պայմանական շինություն չէ, այլ հնագույն ջրացատկորդներին

¹ Колпинский Ю. Д., Бритова Н. Н., Искусство этрусков и древнего Рима, Москва, 1983, с. 34.

արդեն ծանոթ հատուկ կառույց, որը նախատեսված է եղել որոշակի բարձունքից ջրացատկեր կատարելու համար՝ այդ ցատկերն առավել անվտանգ և անսխալ կազմակերպելու նպատակով: Որմնանկարում պատկերված է միայն աշտարակի կողային հատվածը՝ շարված 3 շարք լայնությամբ և 8 շարք բարձրությամբ խոշոր քարերից, կանոնավոր շարվածքով: Վերծիզ ուղղանկյուն աշտարակը վերնամասում ավարտվում է ընդհանուր ծավալից քիչ առաջ եկած ցատկահարթակով, որը միակտոր, հղկված, հարթ սալաքար է: Ցատկահարթակ տանող աստիճանները, հավանաբար, եղել են կառույցի կողային մյուս կողմից, որը նկարում արտահայտված չէ:

Եզրակացություն: Ջրային մարզածները տարածված են եղել եվրոպական հնագույն ժողովուրդների մոտ, իսկ ջրացատկի համար կառուցված աշտարակաձև կառույցները ջրացատկի արդի աշտարակի նախատիպն են:



Նկ. 1. Որմնանկար Տրանկվինիայի դամբարանում



Նկ. 2. Որմնանկար Պեսարումի դամբարանում

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Колпинский Ю. Д., Великое наследие античной Эллады и его значение для современности, Москва, 1977.
2. Колпинский Ю. Д., Бритова Н. Н., Искусство этрусков и древнего Рима, Москва, 1983.
3. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта, Москва, 1982.
4. Наговицын А.Е., Мифология и религия этрусков, Москва, 2000.
5. Энциклопедия искусств древнего мира, Москва, 2002.

**ПРОТОТИП ПРЫЖКОВ В ВОДУ В ДРЕВНИХ ФРЕСКАХ
АССИСТЕНТЫ В.Б.АСРАТЯН, Х.Т.АРУТЮНЯН,
СОИСКАТЕЛЬ О. М. КУЗИНА
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: этруски, фрески, прыжки в воду, вышка для прыжков в воду.

Дошедшие до нас культурные ценности свидетельствует о том, что водные виды спорта были распространены у старейших европейских народов живущих в местностях богатых водными ресурсами.

**WATER JUMPING PROTOTYPE IN ANCIENT MURALS
ASSISTENTS V.HASRATYAN, KH. HARUTYUNYAN,
APPLICANT O.M.KUZINA
SUMMARY**

Key words: etrusks, murals, water jumping, tower of water jumping.

According to historic cultural values the water sports were spread among the ancient European nations inhabited in the areas enriched with water resources.

**ԹԱՓԱՎԱԶՔԻ ԵՐԿԱՐՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԵՌԱՑԱՏԿԻ ԱՌԱՆՁԻՆ ՑԱՏԿԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ՎՐԱ
Դոցենտ Մ.Ս.Հայրապետյան
Հ.Գ.Թովալյանի անվան արվեստիկայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Եռացատկ, դինամիկա, վազքաքայլ, ցատկ, հարարերություն, ռիթմ, թափավազք

Արդիականությունը: Հայ մարզիկների վերջին տարիների ելույթների վերլուծությունը եռացատկ մրցաձևում վկայում է այն մասին, որ տղամարդիկ ունենալով բավականին բարձր հանրապետական ռեկորդային ցուցանիշ՝ 17,42մ, (հեղինակը Ա. Մարտիրոսյանն է, ում անվան հետ է կապված վերջին ժամանակներում հայ աթլետների ամենամեծ հաջողությունը (5-րդ տեղ Ատլանտայի օլիմպիական խաղերում)), աստիճանաբար կորցնում են իրենց դիրքերը: Լ.Աղասյանի ավագ տարիքի Եվրոպայի չեմպիոն դառնալն անգամ այս մրցաձևում որակական տեղաշարժ չի արձանագրում, քանի որ արդյունքը, որը նրան ապահովեց չեմպիոնական կոչում, բարձր չէ՝ 16,01մ: Ավելի վատ է վիճակը կանանց նույն մրցաձևում: Ստեղծված իրավիճակը եռացատկում պայմանավորված է մի շարք պատճառներով: Դրանք ակնհայտ են՝ պայմաններ, մարզիչներ, մարզիկներ և այլն:

Այնուամենայնիվ, գնահատելով իրավիճակը, հարկ է բարձրացնել եռացատկորդների հետ տարվող մարզումային աշխատանքի արդյունավետությունը: Չպետք է մոռանալ, որ եռացատկն աթլետիկայի բարդ մրցաձևերից մեկն է: Հաստատված է, որ եռացատկորդների պատրաստման գործընթացում մարզումային բեռնվաճության ծավալի և լարվածության պարզ ավելացումը հաճախ չի հանգեցնում պլանավորված արդյունքների: Ժամանակակից փուլում մասնագետները խորհուրդ են տալիս մարզումային պարապմունքներում օգտագործել այնպիսի հատուկ մասնագիտական վարժություններ, որոնք ուժեղ փոխկապվածության մեջ են մրցումային վարժության հետ:

Եռացատկում բարձր արդյունքների հասնելու համար հսկայական ծավալի ընդհանուր և մասնագիտական աշխատանք է կատարվում: Ցատկորդների մոտ շարժողական ընդունակությունների զարգացման բարձր մակարդակ է պետք ապահովել: Տեխնիկական պատրաստության առումով ևս, մեծ պահանջներ է ներկայացվում մարզիկներին:

Եռացատկում, տեխնիկական աշխատանք կատարելիս, բարձր արդյունքների հասնելու գործընթացում հսկայական նշանակություն ունի թափավազքի երկարության ճիշտ ընտրությունը: Անհրաժեշտ է, որ թափավազքի երկարությունն ապահովի ցատկի օպտիմալ դիմային կառուցվածքը:

Նպատակը: Նախաձեռնելով այս աշխատանքը՝ ցանկացել ենք գտնել ուղիներ՝ հանրապետությունում խթանելու եռացատկի հետագա զարգացումը, վերականգնել մեր աթլետ եռացատկորդների միջազգային հեղինակությունը:

Խնդիրները: 1. Առանձին ցատկորդների համար ճշտել եռացատկի ռիթմային տարբերակը: 2. Գտնել թափավազքի այն տարբերակը, որն առավել կիրառելի է եռացատկում տարաբնույթ խնդիրների լուծման համար:

Մեթոդները: 1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, 2. մանկավարժական թեստավորում, 3. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Եռացատկի ռիթմային տարբերակի և օպտիմալ թափավազքի ի հայտ բերման համար ցատկորդներին հանձնարարվել է կատարել եռացատկ 2 վազքաքայլից մինչև ամբողջական թափավազք: Չափվել է յուրաքանչյուր ցատկային փուլ: Մարզիկները կատարել են վեցական փորձ՝ սկսած երկու վազքաքայլից մինչև լրիվ թափավազքից ցատկերը: Թափավազքի երկարությունը մեծացվել է՝ յուրաքանչյուր անգամ երկու վազքաքայլով:

Հետազոտությունը կատարվել է երկու փուլով: Առաջինը նախապատրաստական մարզաշրջանի սկզբից մեկ ամիս հետո (դեկտեմբերին), երկրորդը՝ մարտ ամսին:

Հետազոտությանը մասնակցել են հանրապետության հավաքական թիմի հինգ անդամներ. մեկ սպորտի վարպետ, երեք սպորտի վարպետության թեկնածուներ և մեկ I կարգային:

Հիմնական արդյունքների վերլուծություն: Ինչպես հայտնի է թափավազքից եռացատկի տեխնիկայում կարևոր դեր է խաղում երեք հաջորդական ցատկերի երկարության փոխհարաբերությունը: Ցատկի ռիթմային կառուցվածքը կախված է մի շարք գործոններից, որոնց թվին են պատկանում թափավազքի արագությունը, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը, ցատկորդի տեխնիկական վարպետությունը և այլն:

Երկու փուլով կատարված հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից ի հայտ բերվեց եռացատկի արդյունքների աճի հետևյալ դինամիկան՝ կախված թափավազքի երկարությունից: Թափավազքի երկարության 2-ից մինչև 6-8 վազքաքայլ մեծաց-

ման ժամանակ նկատվեց արդյունքների զգալի աճ (22-ից մինչև 30%):

Թափավազքի հետագա մեծացման ժամանակ՝ մինչև առավելագույնը, եռացատկում գրանցված արդյունքների տեմպերը կտրուկ նվազում են և կազմում ընդամենը 6-7%: Թափավազքի երկարության մեծացումը 2 վազքաքայլից մինչև լրիվ թափավազքը տարբեր չափով է նպաստում առանձին ցատկերի աճին (53-61%-ոստյուն, 28-37%-քայլ, 11-13%-ցատկ): Ընդ որում՝ առանձին ցատկերի տոկոսային հարաբերությունը եռացատկի արդյունքի նկատմամբ կրում է տարաբնույթ ձև. 2-ից մինչև 6-8 վազքաքայլից ցատկերի ժամանակ նկատվում է ոստյունի տոկոսային աճ՝ 31-37%, քայլի կայունացում 27-29%-ի սահմաններում և եզրափակիչ ցատկի նվազում 40-ից մինչև 34%:

6-8 վազքաքայլով թափավազքից ցատկելու ժամանակ նկատվում է եռացատկի կառուցվածքի ռիթմային կայունացում, որը պահպանվում է՝ ընդհուպ մինչև ամբողջական թափավազքը:

Ստացված արդյունքները կիրառելով՝ կարելի է եռացատկորդների մարզումները կազմակերպել ավելի օպտիմալ տարբերակով: Մեծ քանակությամբ 6-8 վազքաքայլ թափավազքից ցատկերի կիրառումը հնարավորություն կտա կատարելագործել եռացատկի ռիթմային կառուցվածքը՝ հաշվի առնելով ցատկորդների անհատական առանձնահատկությունները: Յուրաքանչյուր ցատկորդի համար կարելի է կարգավորել թափավազքի երկարությունը, նրա կատարման բնույթը, որը հնարավորություն կտա ավելի արդյունավետ օգտագործել մարզիկների արագային ընդունակությունները:

Կատարված աշխատանքի տվյալների գործնական կիրառման արդյունքում կարելի է սպասել մարզական արդյունքների որոշակի դրական տեղաշարժ:

Եզրակացություններ: Հիմք ընդունելով մեր կողմից ստացված տվյալները՝ հանգել ենք հետևյալ եզրակացության.

1. Մարզումային գործընթացն ավելի արդյունավետ կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է գտնել յուրաքանչյուր մարզիկի համար ցատկի օպտիմալ ռիթմային կառուցվածք:

2. 6-8 վազքաքայլ թափավազքից ցատկերի ժամանակ նկատվում է եռացատկի կառուցվածքի ռիթմային կայունացում,

ուստի եռացատկորդների մարզումային պարապմունքներում հարկ է մեծ ծավալով կիրառել այդպիսի ցատկեր՝ տեխնիկայում կատարելագործվելու նպատակով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Креер В.А., Попов В.Б – Тройной прыжок, М., ФИС, 1971, 96 с.
2. Креер В.А. - Тройной прыжок, М., ФИС, 1971, 87 с.
3. Зеличенко В.Б. – Прыжки, М., Терра спорт, 2001, 123 с.
4. Попов В.Б.- Тенденции развития спорта высших достижений в легкой атлетике. - М., 1986, 120 с.

ВЛИЯНИЕ ДЛИНЫ РАЗБЕГА НА ДИНАМИКУ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ ДОЦЕНТ М.С. АЙРАПЕТЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тройной прыжок, динамика, соотношение, ритм, разбег, структура, результат.

Целью данной работы является определение влияния возрастающей длины разбега (от 2-х беговых шагов разбега до максимального) на соотношение длины трех прыжков и динамику результата в тройном прыжке.

Увеличение длины разбега от 2-х беговых шагов до максимального в разной степени способствует росту отдельных прыжков (53-61% в скачке, 28-37% в шаге и 11-13% в прыжке). При разбеге в 6-8 беговых шагов наблюдается стабилизация ритмической структуры в тройном прыжке.

THE INFLUENCE OF RUN-UP LENGTH ON THE DYNAMICS OF SEPARATE JUMPS IN TRIPLE JUMP ASSISTANT PROFESSOR M.S. HAYRAPETYAN SUMMARY

Keywords: triple jump, dynamics, jogging step, jump, correlation, rhythm, run-up

The aim of the work is to determine the influence of increasing run-up length (from 2 run steps to maximum) on the correlation of the length of three jumps and the dynamics of triple jump result.

The increase of the run-up length from 2 run steps to the maximum in different degree contributes to the growth of individual jumps (55-61% in the hop, 28-30% in the step and 11-13% in the jump). At the run-up consisting of 6-8 steps the stabilization of triple jump rhythmic structure is observed.

**ՍՊՈՐՏՈՒՄ ԱՌԻՏՈՏՐԱՆՍՖՈՒԶԻԱՅԻ ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՄԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

**Կ.գ.թ., պրոֆեսոր Ա. Ա. Հարությունյան,
դոցենտ Կ. Գ. Դանիելյան, դասախոս Մ.Ռ.Սարգսյան
Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Աուտոտրանսֆուզիա, դոպինգ, հեմոտոլոգիկ մարկեր:

Արդիականություն: Արգելված պրեպարատների օգտագործումն ու դրանց դեմ պայքարը համաշխարհային ու հայրենական սպորտի ամենաարդիական հարցերից են: Վերջին տասնամյակներում սպորտում լայն կիրառում է ստացել այսպես կոչված արյան դոպինգը: Արյան դոպինգի ազդեցության տակ հեմոգլոբինի մակարդակի բարձրացումն ու թթվածնի շարժի բարելավումը աերոբ բնույթի աշխատանքի ժամանակ նպաստում է դիմացկունության բարձրացմանը:

Նպատակ: Վերհանել սեփական արյան փոխներարկման կամ էրիթրոցիտների կոնցենտրացիայի պարունակության առկայության վերաբերյալ աուտոտրանսֆուզիայի բացահայտման թեստավորման վերաբերյալ հիմնահարցերը:

Վերլուծություն: Արյան դոպինգը տարածում գտավ Մեխիկոյի օլիմպիական խաղերից հետո /1968թ./, որն անցկացվում էր ծովի մակերևույթից 2000 մետր բարձրության վրա: Հենց դա էլ եղավ սպորտի փուլային տեսակներում մարզիկների արդյունքների անկման պատճառ: Տվյալ փաստը սպորտային գիտնականներին հարկադրեց ուշադրություն դարձնել բարձր լեռնային պայմանների ու մարզիկի աշխատունակության միջև եղած կապի վրա, ինչը հետագայում բերեց արյան դոպինգի էնդոգեն ազդեցության բացահայտմանը:

Ներկայումս գոյություն չունի արյան աուտոլոգիկ տրանսֆուզիայի դեպքերի բացահայտման ստույգ թեստ, սակայն թեստավորման նոր մեթոդները, համաձայն Transfusion Medicine Reviews-ում արված զեկուցման՝ օգնում են բացահայտելու մարզիկների խաբեությունը:

Մկաններին թթվածին հասցնելու մաքսիմիզացիան մարզիկներին օգնում է արտադրողականությունն ավելացնել ու առավելությունն ապահովել էլիտային մակարդակի մրցումներում: Թթվածնի քանակի մատակարարումն ապահովելու լավագույն միջոցներից մեկը արյան հետ մանիպուլյացիան է՝ արյան կարմիր բջիջների ու թթվածնի մակարդակի բարձրացումն ապահովող արյան փոխներարկումը: Արյան նման փոխներարկումը հայտնի է որպես «արյան դոպինգ», ինչը սպորտային միջավայրում համարվում է անօրինական: Այն ժամանակ, երբ տրանսֆուզիայի ու խթանիչների որոշ տեսակները կարող են հայտնաբերվել թեստավորման արդիական միջոցների կիրառմամբ, աուտոլոգիկ տրանսֆուզիան (սեփական, նախապես պահեստավորած արյան փոխներարկումը) դժվար է որոշարկել: Թեստավորման պոտենցիալ ինովացիոն արձանագրումների ի հայտնաբերման նպատակով աուտոտրանսֆուզիայի փաստի որոշարկման համար վերջին ժամանակներս ուսումնասիրվել են նոր կենսամարկերներ:

Մարզիկները ձգտում են մշտապես ապահովել բարձր արտադրողական մակարդակ, սակայն ազնիվ ու հավասար մրցակցության ապահովման համար արտադրողականության բարձրացման շատ մեթոդներ ճանաչվել են անլեգալ: Նման արգելվածների շարքից է արյան ճնշումը, որն արհեստականորեն ավելացնում է թթվածնի մատակարարումը մկաններ՝ մարզիկին հնարավորություն տալով բարձրացնելու դիմադրողականությունը: Արյան հետ մանիպուլյացիաների որոշ մեթոդներ, ինչպիսիք են՝ մարդկային ռեկոմբինատային էրիտրոպոետինի ներդրումն ու արյան հոմոլոգիկ փոխներարկումը, ներկայումս մշտադիտարկվում են երկայնաձիգ պրոֆիլի օգնությամբ՝ մարզիկի կենսաբանական անձնագրի անվան տակ: Սակայն առայժմ գոյություն չունի սեփական արյան փոխներարկման կամ էրիտրոցիտների կոնցենտրատի պարունակության առկայության վերաբերյալ աուտոտրանսֆուզիայի բացահայտման թեստավորում:

Ն. Լենբերգերի աշխատության համահայացում ներկայացվել են աուտոտրանսֆուզիայի բացահայտման հասանելի վերջին մեթոդները, որոնք թույլ են տալիս ենթադրել, որ մի շարք տարբեր մեթոդների համադրումը կարող է դառնալ մարզիկների կողմից

խաբեության դրսևորումների ի հայտ բերման համար համալիր լուծում: Առաջարկված նոր մարկերները ներառում են հեմոգլոբինի ընդհանուր զանգվածը, կարմիր բջիջների մետաբոլիզմի հետ կապված գենների փոխված էքսպրեսիան, հատուկ պարկերում (հեմակոնա) պահելու արդյունքում արյան փոփոխությունները, ինչպես նաև մարզիկի մեզի նմուշներում պլաստիֆիկատորների առկայությունը:

«Թեպետ մարզիկի կենսաբանական անձնագրի ներդրումն առաջնաքայլ էր արյան դոպինգի ու արյան փոխներարկման փաստերի բացահայտման գործում, միկրոդոզաներով մարդկային ռեկոմբինատային էրիտրոպոետինի ու տրանսֆուզիայի նոր մեթոդների օգտագործումը նորից օրակարգային են դարձրել կենսաբանական անձնագրի հեմատոլոգիկ մոդուլի արդյունավետության հարցը», -բացատրում է հեղինակը:

Արյան փոխներարկման արդյունավետ ինդիկատոր է այնպիսի հեմատոլոգիկ մարկերը,ինչպիսին հեմոգլոբինի ընդհանուր զանգվածն է:

Հեմոգլոբինի զանգվածը թույլ է տալիս կեղծարարության փաստը բացահատել առաջին փոխներակումից հետո 15-օրյա ժամկետում, սակայն թեստավորումը մարզիկից պահանջում է անխաճնի օքսիդի ներշնչման տևաճ թեստ, որը կարող է նվազեցնել ֆիզիկական բեռնվածության նկատմամբ ընկալունակությունը:

Համաձայն ուսումնասիրությունների՝ արյան դոպինգը ազդում է արյան երիտասարդ կարմիր բջիջների գոյացման վրա՝ փոխելով դրանց գենետիկ էքսպրեսիան: Շատ կարևոր է գեններում փոփոխությունների հայտնաբերումը,քանի որ մարզիկները փոխներակումները հաճախ համատեղում են մարդկային ռեկոմբինատային էրիտրոպոետինի ինիեկցիաների հետ, որպեսզի նվազեցնեն դասական հեմատոլոգիկ կենսամարկերների տատանումները: Գենետիկ փոփոխությունների ուսումնասիրությունը կարող է դառնալ լրացուցիչ ցուցիչ, որը զգայուն է անգամ փոքրիկ փոփոխությունների դեպքում, և դիտարկվող փոփոխությունները կարող են ախտորոշվել փոխներարկումից մինչև երեք օրվա ընթացքում:

Արյան դոպինգի ևս մեկ պոտենցիալ ցուցիչի որակում ուսումնասիրողները ուսումնասիրել են երկաթը: Վերջինիս հետ

կապված՝ նրանք առանձնացրել են մի քանի գործոններ, որոնք աուտոլոգիկ արյան փոխներարկման դեպքերում կարող են ծառայել որպես չափիչներ՝ ներառյալ և տրանսֆերինը (սպիտակուց, որն արյան հոսքի մեջ մասնակցում է երկաթի տեղափոխությանը), հեպսիդինը (յարդային պեպտիդ, որը կարգավորում է երկաթի մակարդակը), էրիտրոֆերոնը վերջերս բացահայտված սպիտակուց, որն առնչություն ունի երկաթի մետաբոլիզմի հետ: Քանի որ այս բոլորն ունեն բարձր անհատական փոփոխականություն, դրանցից յուրաքանչյուրի նկատմամբ իրականացվող դիտարկումը կարող է ծառայել որպես հարմար ստրատեգիա արյան հետ իրականացվող մանիպուլյացիաների համար:

Արյան պահպանման հետ կապված՝ գոյություն ունի երկու բիոկամերա՝ պահպանման արդյունքում փոփոխություններ արյան մեջ և մեզի մատրիցայում արյան պարկերի պլաստիֆիկատորների առկայությունը:

Մեկ այլ ցուցիչ այն բանի, որ մարզիկը վերջերս է անցել կոնսերվացված արյան տրանսֆուզիա, մեզի մեջ պլաստիֆիկատորների առկայությունն է: Պլաստիֆիկատորներն ու արյան պարկերի պատրաստման այլ մեղմիչ ագենտները կարող են արյան մեջ հայտնվել դրա պահպանման ժամանակ, ապա մեզի նմուշներում հայտնվել մարզիկի արյան փոխներարկումից հետո: Քանի որ այդ պլաստիֆիկատորները կարող են առաջանալ և այլ աղբյուրներից, հեղինակները նշում են, որ կարևոր է օգտագործել կենսաբանական անձնագիրը, որում նշված կլինի յուրաքանչյուր մարզիկի միջին մակարդակը: Դրանից հետո մեզի անալիզները կարող են ի հայտ բերել բազային չափումների հետ ունեցած տարբերությունները:

Դոպինգի որակում արյան տրանսֆուզիայի օգտագործումը կիրառող մարզիկների բացահայտումն անչափ կարևոր է ազնիվ ու արդարացի մրցակցության ապահովման համար: Նոր կենսամարկերների օգնությամբ այն կազմակերպությունները, ինչպիսին է, օրինակ՝ Հակադոպինգային համաշխարհային գործակալությունը, կարող են արդյունավետությամբ բացահայտել անբարեխիղճ մարզիկներին:

Եզրակացություն: Կենսաբանական տարբեր աղբյուրները, ինչպիսիք են՝ մեզը, պլազման կամ արյունը, լրացուցիչ տեղեկություններ են ի հայտ բերում ու բարձրացնում մարզիկի կենսաբանական անձնագրի արդյունավետությունը: Միացուցիչ մարկերների համեմատությամբ երկայնաձիգ մարկերների համադրումը բարձրացնում է ախտորոշման ստույգությունը, իրենից ներկայացնում է բժշկության անհատականացման հզոր գործիք: Կարճաժամկետ ու երկարաժամկետ կենսամարկերների համադրումն այսպիսով՝ բարձրացնում է դոպինգի հայտնաբերման հավանականությունը, թույլ տալիս իդենտիֆիկացնել արյան փոխներարկումն ու արյան դոպինգն ընդհանրապես:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Голышак Ю., Кружков А. Анфиса Резцова: мама Рома // Спорт-Экспресс. 2013.
2. Излагается по статье: Елков И. Сто боевых // Российская газета. 2011. 1 сент.
3. Clarke (1962) *Med Leg J*; 30: 180–194. cited by Higgins A. J. (2006). "From ancient Greece to modern Athens: 3000 years of doping". *Journal of Veterinary Pharmacology and Therapeutics*. 29 (S1):4–8. doi:10.1111/j.1365-2885.2006.00770_4.x.

К ПРОБЛЕМЕ ОБНАРУЖЕНИЯ АУТОТРАНСФУЗИИ В СПОРТЕ ПРОФЕССОР А. А. АРУТЮНЯН, ДОЦЕНТ К. Г. ДАНИЕЛЯН, ПРЕДПОДАВАТЕЛЬ М. Р. САРГСЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Аутотрансфузия, допинг, гематологический маркер.

Таким образом различные биологические источники, такие как моча, плазма или кровь предоставляют дополнительные данные и повысят эффективность биологического паспорта спортсмена. Сочетание продольных биомаркеров улучшает точность диагностики по сравнению с использованием одиночного маркера и представляет собой мощный инструмент персонализированной медицины. Сочетание краткосрочных и долгосрочных биомаркеров, таким образом, улучшит вероятность обнаружения допинга и позволит идентифицировать факт переливания крови и кровяного допинга в целом.

THE MAIN OF AUTOTRANSFUSION IN SPORT
CANDIDATE OF BIOLOGICAL SCIENCES,
PROFESSOR ARUTYUNYAN A. A.,
ASSOCIATE PROFESSOR K. G. DANIELYAN, LECTURER M.SARGSYAN
SUMMARY

Keywords: Auto- transfusion, doping, hematology marker.

Various biological sources such as urine, blood or plasma reveal additional information and increase the efficiency of athlete's biological passport. Compared to one indicator markers the combination of longitudinal markers increases the diagnostic accuracy and is considered as a powerful tool of personalized medicine. The combination of short and long term biological markers increases the possibility of doping detection and identifies the blood transfusion and blood doping in general.

ՊԱՐԿԻՆՍՈՆԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

*Կ.գ.թ, պրոֆեսոր Ա.Ա.Հարությունյան,
հայցորդ Լ.Մ.Խաչատրյան
Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության,
ԱՖԿ և անապոմիայի ամբիոններ
/ՀՀ ԳԱԱ Լ. Օրբելու անվան ֆիզիոլոգիայի
ինստիտուտի հայցորդ/*

Առանցքային բառեր: Նեյրոդեգեներացիա, դոպամին, նեյրոմելանին, օքսիդատիվ սթրես, ապոպտոզ, դեմենցիա, բրադիկինեզիա:

Արդիականություն: Պարկինսոնի հիվանդությամբ պայմանավորված՝ ախտահարված նյարդային համակարգի վերականգնումը դարձել է ծայրահեղ անհրաժեշտություն: Առկա դեղամիջոցները թերևսացնում են ախտանիշները, սակայն չեն բուժում: Պարկինսոնի հիվանդությունը (ՊՀ) դանդաղ զարգացող իդեոպատիկ նեյրոդեգեներատիվ հիվանդություն է: Այն իր տարածվածությամբ երկրորդ տեղում է Ալցհեյմերի հիվանդությունից հետո: ՊՀ ժամանակ դրսևորվող շարժողական համախտանիշներն արդյունք են միջին ուղեղի սև նյութի կոմպակտ շերտի նեյրոմելանին պիգմենտ պարունակող դոպամիներգիկ բջիջների ինտենսիվ

ապոպտոզի և դոպամին միջնորդանյութի նվազեցման: Ամբողջ աշխարհում 65 տարեկանից բարձր մարդկանց 1%-ը ախտահարվում է այս հիվանդությամբ, ընդ որում՝ տղամարդկանց մոտ հանդիպում է երկու անգամ շատ, քան կանանց մոտ: Հիվանդության առաջին ախտանիշներն ի հայտ են գալիս 55-60 տարեկանում, սակավ դեպքերում սկսվում է վաղ՝ 40 տարեկանից, շատ հազվադեպ՝ 20 տարեկանում, որը կոչվում է հիվանդության պատանեկան ձև:

Նպատակը և խնդիրները: ՊՀ բուժման նպատակով անհրաժեշտություն կա ստեղծել բուժական միջոցառումների համախումբ՝ ուղղված միտոքոնդրիալ, հակաապոպտոզային, հակաբորբոքային, նեյրոտրոֆիկ ակտիվության խթանմանը, պրոտեինային ագրեգացիայի կանխմանը:

ՊՀ առաջացման պատճառները հստակ հայտնաբերված չեն: Ռիսկի գործոններ են ծերացումը, միջավայրի աղտոտվածությունը, գանգուղեղային նախնական վնասվածքները: Առանձին գեն, որը պատասխանատու է այս հիվանդության առաջացմանը, հայտնաբերված չէ, սակայն հազվադեպ հանդիպող հիվանդության վաղ դրսևորումների դեպքում կարելի է մտածել նրա ժառանգական նախատրամադրվածության մասին:

Գլխուղեղի նորմալ ծերացումը դանդաղ, աստիճանաբար զարգացող պրոցես է, որի դեպքում դիտվում է միջնորդանյութերի հավասարակշռության խախտում, օքսիդատիվ սթրեսների ակտիվացում, նեյրոնալ դիսֆունկցիա և ապոպտոզ, արդյունքում տեղի է ունենում հիշողության վատացում, կոգնիտիվ և շարժողական ֆունկցիաների խանգարում: Գլխուղեղի յուրաքանչյուր հատվածում ծերացումն ընթանում է տարբեր կերպ և ուժգնությամբ՝ ելնելով նրա կառուցվածքից և ֆունկցիայից: ՊՀ ժամանակ այս երևույթներն ավելի ինտենսիվ են ընթանում: Երբ ՊՀ ախտանիշներն ի հայտ են գալիս, միջին ուղեղի սև նյութի նեյրոմելանին պիգմենտ պարունակող նեյրոնների 50-70%-ը դեգեներացված են լինում, դիտվում է գլխուղեղում դոֆամինի քանակի կտրուկ նվազեցում: Այս դեպքում յուրաքանչյուր տասնօրյակում սև նյութի դոպամիներգիկ նեյրոնների քանակը մոտավորապես 5%-ով պակասում է, ըստ որի՝ դիտվում է շարժողական ֆունկցիաների վատացում (Rudow G., Savonenko A., 2008): Էկզոգեն և էնդոգեն պատճառների ազդեցու-

թյամբ նեյրոններում զարգանում է օքսիդատիվ սթրես, կուտակվում են ազատ ռադիկալներ, արդյունքում α -սինուկլեին պաթոգեն սպիտակուց է կուտակվում նեյրոնների ցիտոպլազմայում, առաջանում են Լևի մարմնիկներ: Հիվանդության առաջացման նախասիմպտոմատիկ փուլերում Լևի մարմնիկներն ի հայտ են գալիս նախ հոտառական կոճղեզում, երկարավուն ուղեղում, վարոյան կամրջում, ապա միջին ուղեղի սև նյութում, իսկ հիվանդության վերջին փուլերում՝ գլխուղեղի կեղևի բջիջներում: Ի տարբերություն Ալցհեյմերի հիվանդության՝ ՊՀ ժամանակ դեմենցիայի առաջացումը կապված է Լևի մարմնիկների առաջացմամբ (Schulz-Schaeffer WJ, 2010): Կան թունաքիմիկատներ՝ պեստիցիդներ, հերբիցիդներ, որոնք ընտրողաբար քայքայում են սև նյութի նեյրոնները և հարուցում ՊՀ: 2011թ. ԱՄՆ Ազգային առողջապահության ինստիտուտի հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ ռոտենոն պեստիցիդի գործածության և գյուղատնտեսության աշխատողների մոտ ՊՀ հայտնաբերման միջև անմիջական կապ գոյություն ունի: Ռոտենոնի մոլեկուլները լիպոֆիլ են, հաղթահարում են հեմատոէնցեֆալիկ արգելքը և առաջացնում են ՊՀ: Ռոտենոնը փորձարարական նպատակով կիրառվում է ՊՀ մոդել ստանալու նպատակով՝ հանդես գալով որպես օքսիդատիվ սթրես հարուցող միտոքոնդրիալ թույն: Ռոտենոնի նույնիսկ կարճատև ազդեցությամբ առաջանում են անոթային վնասվածքներ, որին հաջորդում է իշեմիկ նեյրոդեգեներացիա: ՊՀ ռոտենոնով հարուցված մոդելների մոտ ախտահարվում են դոպամիներգիկ նեյրոնները, չորս շաբաթ անց դրսևորվում են նեյրոքիմիական, իմունոհյուսվածաբանական և վարքային երևույթներ (Parent M., Parent A., 2011):

ՊՀ բնորոշ ախտանիշներն են՝ հանգստի դող, մկանային ռիգիդություն, բրադիկինեզիա, հիպոկինեզիա, ֆիքսված դիրքեր, պոստուրալ ռեֆլեքսների բացակայություն, ֆրիզինգներ, անշարժ նստելու հակում, ժեստիկուլյացիայի աղքատացում, դանդաղացած խոսք՝ ուշացած պատասխաններով, հիպոմիմիա, ձայնը դառնում է մոնոտոն, ինտոնացիայով աղքատ, կլման ակտի խանգարման պատճառով դիտվում է թքահոսություն: Հիվանդներից շատերի մոտ դիտվում է դեպրեսիա, հոգնածություն, քնի խանգարումներ, անհանգստություն, տագնապ, ապատիա, մոտիվացիայի նվազե-

ցում, բրադիֆրենիա, իմացական կարողությունների թուլացում մինչև դեմենցիա: ՊՀ տառապողների մոտ ի հայտ է գալիս նաև հոտառության թուլացում, վեգետատիվ ֆունկցիաների խանգարում՝ աղիքային, միզարձակության, սեռական (Fahn S., Sulzer D. 2004):

Վերջին տարիների ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ հիվանդության առաջացման վաղ փուլերում ախտահարվում են գլխուղեղի էքստրանիգրալ կառույցները: Ապացուցված է, որ նիգրոստրիար դեգեներացիան պատասխանատու է շարժողական էքստրապիրամիդալ նախանշանների համար, իսկ էքստրանիգրալ դեգեներացիան՝ նյարդային համակարգի կենտրոնական և ծայրամասային կորիզների փոփոխությունների համար (Samahtaray S., Butler J., 2008): Ենթադրվում է, որ պաթեոլոգիկ փոփոխությունները նախ և առաջ դրսևորվում են ողնուղեղում, ապա տեղափոխվում միջին ուղեղ: Ողնուղեղի գլխալ բջիջներում ընթանում են ծանր պաթեոլոգիկ փոփոխություններ, որոնք նախորդում են սև նյութի դոպամիներգիկ բջիջների ինտենսիվ ապոպտոզին: Դրա մասին է վկայում հիվանդության զարգացման վաղ փուլերում ոչ դոպամիներգիկ համախտանիշների դրսևորումը՝ դեպրեսիա, քնի խանգարում, անհանգիստ վարքագծի դրսևորում: ՊՀ վաղ համախտանիշներից մեկը հանդիսացող սոմատիկ ցավը նույնպես համարվում է ողնուղեղային դիսոեգուլյացիայի հետևանք: Կենդանիների մոտ ՊՀ մոդելի ուսումնասիրությունից պարզվել է, որ հիվանդության շարժողական համախտանիշների թեթևացման նպատակով ավելի նախընտրելի է ողնուղեղի, քան գլխուղեղի խորքային ստիմուլյացիան (Vivacqua G. et al., 2011):

Եզրակացություն: ՊՀ մկների մոդելի վրա փորձարկումներից պարզվել է, որ ողնուղեղի դորզալ պարանների էպիդուրալ էլեկտրական խթանումը, զուգակցելով L-Dopa-ի ցածր չափաբաժնի հետ, տվել է դրական արդյունք՝ վերականգնելով հիվանդ մկների շարժունակությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Parent M., Parent A., Substantia nigra and Parkinson's disease: a brief history of their long intimate relationship /Neurol Sci.- 2010/

2. Schulz-Schaeffer WJ, The sympatic of alfa-synuklein aggregation in dementia with Lewy bodies, Parkinson's disease and dementia /Acta Neuropathol.-2010/
3. Fahn S., Sulzer D., Neurodegeneration and Neuroprotectionin Parkinson's disease /J. of The American Society for Experimental Neuro Therapeutics-2004/
4. Rudow G., Savonenko A., Morphometry of the human substantia nigra in ageing and Parkinson's disease /Acta Neuropathol. - 2008/
5. Samahtaray S., Butler J., Extranigral neurodegeneration in Parkinson's disease /Ann. N. Y. Acad. Sci.-2008/
6. Vivacqua G, Casini A., Vaccaro R., Spinal cord and parkinsonism: Neuromorphological evidences in humans and experimental stadies /J. Chem. Neuroanat.- 2011/

**БАЗОВЫЕ ВОПРОСЫ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА
К.Б.Н., ПРОФЕССОР А.А.АРУТЮНЯН, СОИСКАТЕЛЬ Л.М.ХАЧАТРЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевие слова. Нейродегенерация, допамин, нейромеланин, окислительный стресс, апоптоз, деменция, брадикинезия.

Болезнь Паркинсона - медленно прогрессирующее нейродегенеративное заболевание, вызвано гибелью нейронов черной субстанции. Основными симптомами являются мышечная ригидность, гипокинезия, тремор, постуральная неустойчивость, вегетативные и психические расстройства, гипокинезия. Существующие методы лечения направлены на облегчение симптомов.

**THE ISSUES OF PARKINSON'S DISEASE
CANDIDATE OF BIOLOGICAL SCIENCES, PROFESSOR
A.A.HARUTYUNYAN, PHD APPLICANT L.M. KHACHATRYAN
SUMMARY**

Key words. Neurodegeneration, dopamin, neuromelanin, oxidative stress, apoptose, dementia, bradikinesia.

Parkinson's disease is a neurodegenerative disease which is the result of the death of cells of Substantia Nigra. The general symptoms of Parkinson's disease are muscle rigidity, tremor, postural instability, hypokinesia, vegetative and psychological disorders. There is no cure for this disease yet. The existing methods only improve the symptoms.

**ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏՈՒՄ ՄԵՆԵՋՄԵՆՏԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
(ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏ, ՇԻՆԿԻՈԿՈՒՇԻՆ)**

*Պրոֆեսոր Ա. Գ. Հարությունյան,
մ. գ. թ., պրոֆեսոր Ա. Ա. Գրիգորյան,
մ. գ. թ., դոցենտ Գ. Գ. Սարգսյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Պրոֆեսիոնալ սպորտ, շուկայական տնտեսություն, մենեջմենտ, գործառույթ, աշխատանք, կառավարում:

Արդիականությունը: Հայկական սպորտի անցումը շուկայական տնտեսություն, գործընթացների մասնագիտական ակտիվացումը և առևտրայնացումը 80-90-ական թվականներին հանգեցրել են Հայաստանում գոյություն ունեցող համակարգի և սպորտային մրցումներում նպատակային կողմնորոշումների վերափոխման: Որպես կանոն՝ այդ մրցակցության համակարգի վերլուծության ընթացքում հետազոտողները և փորձագետները հաշվի են առել հետևյալ տարրերը՝ մրցակցության սկզբունքները և նրանց մատչելիությունը: Տարիներ շարունակ Հայաստանում մեծ սպորտի ամբողջ համակարգի նպատակն էր բացառապես մարզաձևերի անդամների նախապատրաստումը ազգային հավաքականներում՝ միայն հաջող ելույթի: Դժվար թե որևէ մեկը կարող է պնդել, որ մրցումների ամբողջ համակարգը մրցումների կազմակերպման և առաջին հերթին՝ թիմային սպորտը, ուղղված չէր հեռուստադիտողների հետաքրքրությունների բավարարմանը: Ազգային հավաքականի օրացույցային նախատեսված խաղերը կամ ընդհատվում, կամ հետաձգվում, իսկ մեծ մասը անցկացվում էր դատարկ կամ կիսադատարկ մարզակառույցներում: Պետք է նշել նաև, որ այս գործընթացները լուծելու համար ծախսվել են հսկայական գումարներ: 90-ական թվականների սկզբներին հայկական սպորտի նվիրյալները ներդրում են կատարում որոշ մարզաձևերի կառավարման և մարկետինգի, մասնավորապես՝ սպորտային միջոցառումների ոլորտում: Ներկայումս մրցումների թիվը կտրուկ նվազել է, սակայն

կազմակերպչական ծախսերը աճել են: Այս ընթացքում ի հայտ եկան առաջին գիտական աշխատանքները և սպորտային իրադարձությունների կառավարման վերաբերյալ հրապարակումները: Սակայն, այդ աշխատանքները գործնականում շատ քիչ են վերաբերում սպորտային միջոցառումների մարկետինգի և կառավարման հարցերին, նրանք միայն ստեղծում են վաճառքի տեսարան՝ դիտորդ-սպառողների համար: Այս առումով, պետք է նշել, որ 80-ականների վերջին, շատ գիտնականներ եկել են այն եզրակացության, որ սպորտը, նույնիսկ նախկին Խորհրդային Միության տարիներին, համարվել է ապրանքաշրջանառության տեսակ, ինչպես օրինակ՝ սպորտային միջոցառումները: Սակայն, վերոնշյալ թեման ներկայումս ուսումնասիրման ոլորտից դուրս է մնացել: Ահա սրանում է կայանում թեմայի ընտրության արդիականությունը: Բացի այդ, ուսումնասիրության արդիականությունը կապված է նաև 80-90-ական թվականների ժամանակաշրջանում սպորտի ասպարեզում կատարված կարևոր փոփոխությունների ըմբռնման անհրաժեշտության հետ: Հատկապես, այս ընթացքում որոշ միջազգային սպորտի առաջնորդների, ինչպես նաև կիսասպորտային բիզնեսմենների ազդեցության տակ, սպորտի շատ առաջնորդներ մրցումների կառավարման համակարգն ընդունել են որպես դրանց անցկացման ժամանակ բոլոր փոփոխվող խնդիրների «դեղամիջոց»:

Նպատակը: Համեմատությունների և համադրումների ուսումնասիրությամբ բացահայտել բռնցքամարտ և շինկիոկուշին մարզաձևերում մրցումների կազմակերպման առանձնահատկությունները՝ որպես սպորտային բիզնեսի բաղադրիչ մաս:

Ուսումնասիրության խնդիրները: Ուսումնասիրել մարզական ֆեդերացիաների կառավարման համակարգի գործառույթները, մասնավորապես՝ մրցման կազմակերպման գործընթացում:

Ուսումնասիրության մեթոդները: Գրականության աղբյուրների վերլուծություն, ուսումնասիրվող նյութերի համեմատական վերլուծություն:

Արդյունքների վերլուծություն: Մրցումների անցկացումը պետք է դիտվեն ոչ թե որպես կարևոր և էական փուլ մարզիկների վերապատրաստման համար, այլ, ինչպես նշել ենք ուսումնասիրության նպատակում, սպորտային բիզնեսի բաղադրիչ մաս: Այս

առումով, մարկետինգի առանձնահատկությունների հայտնաբերումը և դրանց ազդեցությունը մրցումների անցկացման վրա, դրանց արդյունավետ անցկացման բացահայտումը և մրցման գործընթացի զարգացման միտումը 21-րդ դարի սկզբում, ունեն նաև էական գիտական արժեք: Սպորտային բարձրագույն աստիճանի մրցումների անցկացումը շուկայական տնտեսության դեպքում հարկավոր է դիտել որպես սպորտային ժամանցային ծառայություն, որի նպատակն է՝ ստանալ լրացուցիչ արտաբյուջետային միջոցներ՝ մեծաքանակ հանդիսատեսի, հեռուստատեսության, ռադիոլսողների, հովանավորների, գովազդատուների և այլոց հաշվին: Սպորտային կազմակերպությունում մենեջմենտի գործառույթների համակարգը՝ համալիր փոխհամագործակցած կառավարման գործընթաց է ժամանակի և տարածության մեջ, որն իրականացվում է կազմակերպության աշխատակազմի կողմից: Մարազական ֆեդերացիան, որպես շահույթ չհետապնդող և ստացված շահույթը մասնակիցների միջև չբաշխող /ոչ առևտրային/ կազմակերպություն է՝ հասարակական միավորման տեսակ, որում իրենց շահերի ընդհանրության հիման վրա՝ օրենքով սահմանված կարգով, միավորվել են ֆիզիկական անձիք՝ իրենց ոչ կրոնական, հոգևոր կամ ոչ նյութական այլ պահանջմունքները բավարարելու, իրենց և այլոց իրավունքներն ու շահերը պաշտպանելու, հասարակությանը, նրա առանձին խմբերին նյութական և ոչ նյութական աջակցություն ապահովելու, հանրագուտ այլ գործունեություն իրականացնելու նպատակներով: Նախընտրվել է հետազոտությունը կազմակերպել շինկիոկուշին և բոնցքամարտ (պրոֆեսիոնալ) մարզաձևերի օրինակով:

Վերոնշյալ մարզաձևերի կառավարման գործընթացը փորձել ենք դիտարկել սպորտի մարկետինգի առջև դրված խնդիրների համախմբում:

1. Տպավորություն թողնել հանդիսատեսի վրա, նրան ներկայացնել հետաքրքիր տեսարան, որից նա չկարողանա կտրվել, նրան գցել զգացմունքային կախվածության մեջ, ստիպել ընտրել կողմերից որևէ մեկին, շահագրգռել իրադարձությունների զարգացման և ավարտի հետաքրքրությամբ:

2. Գործընթացի մեջ ներառել հովանավորների, նրանց մեջ հետաքրքրություն առաջացնել ակումբի, մարզիկի հանդեպ, ցույց

տալ այս կամ այն ակումբի հետ համագործակցելու շահավետությունը, ստեղծել ասոցացված կապ հովանավորի բրենդի և պրոֆեսիոնալ ակումբի բրենդի միջև, հանդիսատեսին ներշնչել, որ հովանավորը վստահելի է:

3. Ստեղծել լրատվական դաշտ, տեղեկացնել լրատվամիջոցներին և նրանց ներգրավել մարզաձևի ակումբային կյանքի մեջ, նրանց ստիպել ընդունել տվյալ ակումբի կողմը:

4. Սպորտային իրադարձություններից շահույթ ստանալ ոչ միայն կազմակերպության համար, այլև հովանավորների համար, ինչպես նաև վերահսկել հանդիսատեսի տպավորությունները և դրանից հանգել համապատասխան եզրակացությունների:

5. Ստեղծել «ներկայության արդյունքի» տեսիլք՝ համագործակցելով տարբեր մշակութային կազմակերպությունների հետ:

Հաճախ սպորտը համեմատում են շոու բիզնեսի հետ, իսկ մեր կողմից նախընտրած մարզաձևերը միանշանակ իրենց հնարավորություններով (պատմություն, հետաքրքիր իրադարձություններ, մարզական նվաճումներ և այլն), արդեն իսկ դարձել են տարբեր երկրներում մարդկանց մեծամասնության համար կուռք-մարզաձևեր: Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում, հիմնվելով 30 փորձագետների (ոլորտի մասնագետներ, մանկավարժներ, մարզիչներ, ֆեդերացիայի աշխատողներ) կարծիքների վրա, փորձել ենք բացահայտել մրցման գործառույթի կառավարման նշանակությունը՝ որպես նպատակաուղղված, արդյունավետ, առաջնային գործընթաց և վերլուծել, թե որքանով է ՀՀ-ում գործող մարզական համակարգը հնարավոր վերածել եկամտի ակնկալման գործառույթի: Հարցաթերթիկում ընդգրկված էր 22 հարց՝ համապատասխան տարբերակներով: Մեր հարցադրումներով փորձեցինք անդրադառնալ մրցումներին, որը մեր առջև դրված կարևորագույն խնդիրներից էր, այսինքն՝ մրցումների կազմակերպմամբ, մրցման գործընթացը տեսնել շուկայական հարաբերությունների պայմաններում, փորձենք վաճառահանման գործընթաց ներգրավել մրցումները: 83 տոկոս պատասխանները մրցման գործընթացը համարում են առաջնային, 77 տոկոսը՝ գտնում են, որ այն պետք է սկսել մրցումների կազմակերպման կարգերի մշակմամբ (այստեղ շեշտադրում են տոմսերի, գովազդների, հանդիսատեսին ներգրավելու (երկրպագու ստեղծելու) և այլ մոտեցումները: Ցավոք՝ 67 տո-

կոսը, ծանոթ չլինելով մարզաձևերի պրոֆեսիոնալ գործառույթներին, չէր կարող մարզաձևից անցկացվող բուն մրցումը տեսնել՝ որպես եկամտի աղբյուր: Այստեղ ֆեդերացիաները կամ ակումբները պետք է մտածեն մարզաձևի վերաբերյալ տեղեկատվությունը հասարակության, ազգաբնակչության շրջանում տարածելու մասին: Հաջորդ հարցադրումներով փորձել ենք բացահայտել հեռանկարային կանխատեսումների հնարավորությունները: Հարցերի պատասխանները, միանշանակ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տնտեսավարման, կառավարման գործառույթների հետագա դրական կանխատեսումների մի ամբողջություն էր կազմում: 57 տոկոս դրական և 33 տոկոս՝ մասամբ պատասխանները հիմնավորում են մեր ուսումնասիրության արդյունքները, այն է՝ մարզական միջոցառումները և մրցումները, որպես մենեջմենտի ինքնուրույն գործունեության ձև կարող են կիրառվել շահույթի նպատակով: Վերոգրյալը հիմնավորում են՝ կարևորելով մարկետինգի պրակտիկ նշանակությունը՝ 40-50 տոկոսը գտնում են, որ մարկետինգը համալիր գործառույթ է, և մարկետինգային գործիքների միասնության դեպքում կարելի է հասնել ֆինանսական հաջողությունների:

Մեզ հետաքրքրում էր նաև այն, որ կարատեն, ունենալով բազմաբովանդակ սկզբունքներով մարզաձևեր, մեր պարագայում Շինկիոկուշինը մոտ է Կիոկուշինին և, արդյո՞ք, նրանց միասնական գործունեությունը կնպաստի ՀՀ-ում նրանց միջազգայնացմանը, մարզական շուկայում իրենց տեղը գտնելուն, նաև մարզական արդյունքները բարելավելուն: Պատասխանողների 70 տոկոսը նման մոտեցումները համարեցին դրական, որը մեր ուսումնասիրությունների արդյունքների ամփոփման համար, նույնպես նշանակալի է:

Շատ երկրներում բռնցքամարտը համարվում է առաջնային մարզաձև՝ «սպորտ՝ մեծատառով»: Աշխարհում, սպորտում աճող մրցակցությունը հանգեցնում է նրան, որ վերջին տարիներին բռնցքամարտը զգալի ճնշում է զգում բազմաթիվ երկրների կողմից: Բոլորը հիշում են, թե ինչ հաջողությամբ չինացի մարզիկները հանդես եկան Օլիմպիադա-2008-ին: Բարձրանում է այսպիսի բռնցքամարտի նկատմամբ հետաքրքրությունները ոչ ավանդական երկրներում, ինչպիսին է օրինակ Հնդկաստանը: Այսինքն՝ հայրե-

նական բնօրինակները զարգանում է այլ երկրների բնօրինակ-
տիկների կողմից աճող մրցակցության պայմաններում:

Դրա հետ կապված առաջ է գալիս ինչպես պետության կող-
մից անհրաժեշտ ֆինանսավորման ծավալների մեծացման, այն-
պես էլ հասարակական կազմակերպությունների կողմից ձեռնար-
կատերերի ներդրումների պահանջը:

Մեր երկիրում բնօրինակներին անհրաժեշտ է առաջընթաց
և իր դիրքերի ամրապնդում աշխարհում, որը թույլ կտա բնօր-
նակները բարձրացնել նոր մակարդակի: Օրհասական է նորարարու-
թյունների կիրառման այն փուլը, որն անհրաժեշտություն է առա-
ջացել բնօրինակների ֆեդերացիայի կառավարման աշխատանք-
ներում և բնօրինակների զարգացման գործընթացում ներգրավել
մարդկանց նոր ռեզերվներ և ներդնել լուրջ ֆինանսական միջոց-
ներ:

Վերոնշյալ ֆեդերացիաների առջև դրված են զգալի խնդիր-
ներ՝

- Առաջին հերթին պետք է զարգացնել նյութատեխնիկական
բազան:

- Անհրաժեշտ է ստեղծել գիտամեթոդոլոգիական կենտրոն,
որն անընդհատ կգործի ֆեդերացիայի տրամադրության ներքո,
այս բոլորի համար անհրաժեշտ են միջոցներ:

- Մարզիկների նախապատրաստման գործընթացում հար-
կավոր է բարձրացնել մեր մարզչական աշխատանքների մեթոդո-
լոգիական բազան: Այդ նպատակի համար անհրաժեշտ է կազմա-
կերպել սեմինարներ, ինչպես նաև մասնակցություն ունենալ մի-
ջազգային սեմինարներին: Բնօրինակները աշխարհում զարգա-
նում է և մեզ հնարավորություն տալիս ակտիվորեն շփվել մեր
գործընկերների հետ:

Եզրակացություն: Մրցումների անցկացման համակարգի
նկատմամբ փոփոխությունը և կառավարման տարբեր գործա-
ռույթների ներդրումը այս ոլորտում հնարավորություն կտա ոչ
միայն մեծացնել սպորտային կազմակերպությունների բյուջեն՝
անցկացվող մրցումների արտաբյուջետային աղբյուրների հաշվին,
և նվազեցնել այս նպատակով պետական բյուջեից վերցրած մի-
ջոցները, այլև կնպաստի բարձր մակարդակով մրցումների անց-
կացմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա. Գ.Հարությունյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, Երևան, 2011, էջ 114-117:
2. Микаэлян В. В., Некоторые результаты становления профессионального бокса: организационный аспект /В. В. Микаэлян, С.И. Микаэлян/ /IV Международный Конгресс «Человек. Спорт. Здоровье». - 2009. - С. 69-70.
3. Համացանցային կայքեր <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кёкусинкай>
4. karate.ru/Kiokushinkaj_karate/
5. www.superkarate.ru/

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЕНЕДЖМЕНТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ (БОКС, ШИНКИОКУШИН)

КНД. ПЕД. НАУК, ПРОФЕССОР А.Г. АРУТЮНЯН,

КАНД. ПЕД. НАУК, ДОЦЕНТ Г.Г.САРКИСЯН,

КАНД. ПЕД. НАУК, ДОЦЕНТ А.Г.СТЕПАНЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: профессиональный спорт, рыночная экономика, менеджмент, функция, управление.

Авторы статьи изучили и представили функцию организации соревнований по разным видам спорта как процесс, обеспечивающий ожидаемый доход. Результаты изучения основаны на анализе социологического исследования.

PECULIARITIES AND DEVELOPMENT OF MANAGEMENT IN PROFESSIONAL SPORT (BOXING)

PROFESSOR A.G. HARUTYUNYAN, PROFESSOR A.A. GRIGORYAN,

PHD OF PEDAGOGY, DOCENT G.G. SARGSYAN

SUMMARY

Key words: professional sport, marketing, management, function

The authors have studied and presented the function of organization of competition on various types of sport as a process providing intended income. The results of study are based on the analysis of sociological research.

**ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՇԱՐԺՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՍՊՈՐՏԻ
ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՀԱՏՈՒԿ ՄԻՋԱՎԱՅՐ**

**Պրոֆեսոր Ա. Գ. Հարությունյան,
մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Գ. Սպեփանյան,
մ.գ.թ., դոցենտ Գ. Գ. Սարգսյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Շարժում, միջազգային սպորտ, պետություն, գործընթաց, գործառույթ:

Արդիականությունը: Այսօր, բավականին ընդլայնվել է սպորտային շարժման հնարավորությունները բարձրացնելու, նպաստելու մարդկության և միջազգային փոխըմբռնումների զարգացմանը: Այս համատեքստում, կարևորելով ժամանակակից միջազգային սպորտային շարժման կառավարման և կարգավորման գործընթացը, նրա դերը և նշանակությունը, հիմնվելով փորձագետների կարծիքների վրա փորձել ենք բացահայտել կառավարման նշանակությունը՝ որպես նպատակաուղղված, արդյունավետ, առաջնային գործընթաց և վերլուծել, թե որքանով է ՀՀ-ում գործող մարզական համակարգը շաղկապում իր գործունեությունը միջազգային սպորտային շարժման հետ, և ի՞նչ նշանակություն ունի ոլորտի զարգացման գործընթացում:

Նպատակը: Միջազգային սպորտի շարժման արդի հիմնախնդիրների շրջանակներում, որտեղ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտն ունի եկամուտների ներհոսքի մեծ ակնկալիքներ, բացահայտել նրա նշանակությունը սպորտի հետագա զարգացումների մակարդակում:

Խնդիրները:

1. Վերլուծել միջազգային սպորտային շարժման առանձնահատկությունները:

2. Ուսումնասիրել պետության դիրքորոշումը մարզական աշխատանքների կառավարման գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդները՝

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրում,
- համապատասխան աղբյուրների վերլուծում:

Արդյունքների վերլուծություն: Դասակարգել ենք Միջազգային սպորտային շարժման մեջ ընդգրկված միջազգային կազմակերպությունները (տրամագիր 1)։

Տրամագիր 1

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՀԱՐՑԵՐՈՎ ԶԲԱՂՈՂ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿՈՄՊԵՏԵՆՑԻԱՆԵՐՈՎ /ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍ/ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	ՀԱՏՈՒԿ ԿՈՄՊԵՏԵՆՑԻԱՆԵՐՈՎ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
1. Միացյալ Ազգերի կազմակերպություն /ՄԱԿ/ – 1945թ., 185 երկիր /գրադվում է, նաև միջազգային ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման հարցերով/: 2. Կրթության, գիտության և կուլտուրայի հարցերով միացյալ ազգերի միջազգային կազմակերպություն – 1946թ., 185 երկիր /ապահովում է հարգանք օրենքի, արդարության, մարդու իրավունքների, խտրականության և այլ հարցեր/: 3. Համաշխարհահին առողջապահության կազմակերպություն – 1948թ., 189 երկիր /գրադվում է մարդու առողջության պահպանման և ամրապնդման հարցերով, այդ թվում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցներով/:	1. Միջազգային սպորտային կազմակերպություններ՝ դրանք համաշխարհային և տարածքային ոչ պետական միջազգային կազմակերպություններն են ֆիզիկական կուլտուրայի, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում /հիմք ՄԱԿ-ի Գլխավոր Ասամբլեայի որոշումը 1296 /15/ 1968թվական 23 մայիսի/: 2. Միջազգային Օլիմպիական կոմիտե /ՄՕԿ/-1894 թ., 205 երկիր 3. Սպորտային գիտության, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի միջազգային խորհուրդ – 1958թ./ 4. Ազգերի օլիմպիական կոմիտեների գլխավոր ասոցիացիա – 1968թ. 5. Միջազգային մարզական ֆեդերացիաների գլխավոր ասոցիացիա – 1967թ., 75-ից ավել ֆեդերացիաներ/ 6. Ֆիզիկական դաստիարակության միջազգային ֆեդերացիա – 1923թ. 7. Միջազգային օլիմպիական ակադեմիա – 1961թ.

4. Եվրախորհուրդ – 1949թ., 50 երկիր /Եվրոպական երկրների սերտ համագործակցություն բուրյ կարգի հարցերի շրջանակներում, բացի պաշտպանության հարցերից/ 1954 թվականից ընդունել է Եվրոպական կուլտուրայի կոնվենցիան, որտեղ շեշտադրվում են սպորտի վերաբերյալ հարցերը, 1989 թվականից գործում է ընդդեմ դոպինգի եվրակոնվենցիան /37 երկիր/, 1976թ-ից «Սպորտը բոլորի համար» եվրոպական խարտիա և այլն:	8. Միջազգային սպորտային կազմակերպություն տարբեր մարզաձևերից կամ Միջազգային սպորտային ֆեդերացիաներ - 19-րդ դարի վերջ – 20-րդ դարի սկիզբ 9. Միջազգային սպորտային կազմակերպություն ըստ գիտելիքների և գործունեության ճյուղերի ՉԼՄ – 1924թ., Մարզակառույցներ, Ֆիզիկական բարձրագույն դպրոցներ և այլն 10. Միջազգային սպորտային բժշկության ֆեդերացիա – 1928թ. 11. Սպորտի և ֆիզկուլտուրայի հոգեբանների միջազգային ֆեդերացիա – 1964թ. 12. Միջազգային սպորտային կազմակերպություններ ըստ մասնագիտական պատկանելության – Միջհամալսարանների սպորտի ֆեդերացիա – 1949թ., Ռազմական սպորտի միջազգային ֆեդերացիա – 1948թ. և այլն:
--	--

Վերլուծելով վերոգրյալը՝ միանշանակ << նմանատիպ մարզական կազմակերպությունները և ներկայացուցիչները կամ անհատները բավականին պասիվ են ընդգրկված միջազգային սպորտային շարժման մեջ: Իհարկե, բացառություն են կազմում ԱՕԿ-ի գործունեությունը, որոշակի մարզական ֆեդերացիաների գործունեությունը, որոնց կարող ենք թվարկել, մասնավորապես կարելի է նշել նաև ԱՕԱ-ի գործունեությունը, որը բավականին ակտիվ գործունեություն է ծավալել համապատասխան միջազգային կազմակերպության հետ, սակայն այստեղ արդեն նկատվում է գործընթացի նկատմամբ որոշակի անտարբերություն պատասխանատու կառույցների կողմից (իհարկե, հիմնական պատճառը անհրաժեշտ

Ֆինանսավորման խնդիրներն են, նման կարգավիճակում համարյա թե դադարել է գործել «Արդար խաղ» կազմակերպությունը, ակտիվ չէ պրոֆեսիոնալ սպորտի սկզբունքների, գործընթացի ներդրման աշխատանքները և այլն): Անհրաժեշտ է բոլոր ֆիզկուլտուրա-սպորտային կազմակերպությունների և այլ կազմակերպությունների փոխհամագործակցությունը կատարվող գործընթացը /եղածը/ պահպանելու և, իհարկե, այն քանակապես ավելացնելու և կատարելագործելու: Հակառակ դեպքում դժվար է պաշտպանել Հայաստանի մարզիկների, մարզասերների հետաքրքրությունները, լուծել օլիմպիական և սպորտային շարժման կարևորագույն խնդիրներ, օրինակ՝ ստանալ իրավունք ՀՀ-ում անցկացնելու Օլիմպիական խաղեր կամ աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններ:

Միջազգային սպորտի հարաբերություններում մեծ դերակատարում ունի պետությունը: 21-րդ դարասկզբին հաշվվում է մոտ 200 պետություն և պետական կազմավորումներ, որտեղ բնակվում է մոտ 6 մլրդ. մարդ: Գործընթացի կառավարման արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով ուսումնասիրել և առաջարկում ենք սպորտային շարժման ոլորտում պետության ներգրավվածության մոդել /տրամագիր 2/.

Տրամագիր 2

Պետությունը չի միջամտում	Պետությունը միջամտում է	Երկուսը միասին (խառը)
Պետությունը կարող է խառնվել սպորտի գործընթացին անկախ նրա կառուցվածքից կամ սպորտային համակարգի ձևից: Սակայն այդ հնարավորությունը սահմանափակ է, քանզի հենվում է սպորտի ինքնավարության վրա, որտեղ առաջնային է չխառնվելու մոդելը:	Պետության խառնվելը կամ միջամտելը սպորտի հարցերին: Տվյալ մոդելը առաջարկում է գործող մեխանիզմ սպորտային շարժման և պետության փոխհարաբերություններում: Պետությունը իր վրա է վերցնում սպորտի զարգացման պատասխանատվությունը: Սպորտի կառավարումը դրվում է համապատասխան նախարարության վրա:	Մի շարք երկրներում սպորտի կարգավորման գործընթացում վերագրյալ երկու մոդելները լրացնում են միմյանց, ունեն մի շարք ընդհանրություններ և սկզբունքներ: Մասնավորապես սպորտի կառավարման հասարակական մարմինները, ֆեդերացիաները, սպորտային ասոցիացիաները համարվում են սպորտի զարգացման հիմքը, ընդունում են կառուցվածքային ինքնավարություն և միևնույն ժամանակ անհրաժեշտ պետության միջամտությունը:

Յուրաքանչյուր պետություն ունի սպորտային գործառույթ, այսինքն՝ իրականացնում է ըստ պետության հետաքրքրությունների ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացմանը վերաբերող մեթոդների և գործիքների համախմբում: Դրդապատճառները և պետության ներգրավված աստիճանը սպորտում ներկայացվում է սպորտային շարժման հետևյալ մոդելները՝

ա/ Պետության չխառնվելը, չմիջամտելը սպորտի հարցերին: Թվում է, թե սպորտի ոլորտը պետք է հանդիսանա պետության ուշադրության օբյեկտ, սակայն գործնականում այդպես չէ: Շատ երկրների կառավարություններ՝ ԱՄՆ, Մեծ Բրիտանիա, Նիդեռլանդներ, Նորվեգիա վաղուց մեծ սպորտը հանձնել են մասնավոր սեկտորին: Չնայած այդ երկրներում, որտեղ սկզբունքը չխառնվելն է՝ սպորտային ակտիվությունը սոցիալական նշանակություն ունի, բայց, այնուամենայնիվ, համարվում է ազատ և ինքնավար իրենց երկրի քաղաքացիների համար: Օրինակ՝ ԱՄՆ-ում կառավարությունը չի ֆինանսավորում սպորտը: Սակայն, միանշանակ կառավարությունը մասնակցում է տարբեր ծառայությունների՝ մարզական ույցների, առողջարարական կենտրոնների շինարարություն և այլն, բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման կառուցվածքի ձևավորում և նրանց սոցիալական պաշտպանություն, սպորտային կադրերի պատրաստում, գիտահետազոտական, տեղեկատվական գործունեության իրականացում: Պետությունը կարող է խառնվել սպորտի գործընթացին անկախ նրա կառուցվածքից կամ սպորտային համակարգի ձևից: Սակայն այդ հնարավորությունը սահմանափակ է, քանզի հենվում է սպորտի ինքնավարության վրա, որտեղ առաջնային է չխառնվելու մոդելը: Սպորտի արդարադատությունը մի շարք եվրոպական երկրներում որոշում է սպորտը կարգավորող դատավարությունները: Ընդհանուր դատավարությունը, դատերը մի շարք արևմուտքի երկրներում, հատկապես Մեծ Բրիտանիայում, հետևում են անկախ դատավարության սկզբունքներին, ընդունում են սպորտի ոլորտին վերաբերող որոշումներ և մտնում են նրանց գործունեության մեջ խիստ որոշակի դեպքերում: Սպորտի իրավունքը կայացնում է սպորտային դատավարությունների սահմանները, որի խախտումների դեպքում հնարավոր է ընդհանուր դատավարության միջամտություն: Այս ավելի

ճկուն է, քան խառնվելու մոդելը: Առավել՝ այստեղ մեծ ուշադրություն է դարձվում կառավարման մարմինների և սպորտային կազմակերպությունների իրավունքներին:

բ/ Պետության խառնվելը կամ միջամտելը սպորտի հարցերին: Տվյալ մոդելն առաջարկում է գործող մեխանիզմ սպորտային շարժման և պետության փոխհարաբերություններում: Պետություններն իրենց վրա են վերցնում սպորտի զարգացման պատասխանատվությունը: Սպորտի կառավարումը դրվում է համապատասխան նախարարության վրա, օրինակ՝ ՀՀ-ում Երիտասարդության և սպորտի հարցերով նախարարությունը: Գործնականում նման համագործակցությունը հանգեցնում է ընդհանուր ազգային սպորտի քաղաքականության ձևավորմանը:

գ/ Խառը: Մի շարք երկրներում սպորտի կարգավորման գործընթացում վերոգրյալ երկու մոդելները լրացնում են միմյանց, ունեն մի շարք ընդհանրություններ և սկզբունքներ: Մասնավորապես՝ սպորտի կառավարման հասարակական մարմինները, ֆեդերացիաները, սպորտային ասոցիացիաները համարվում են սպորտի զարգացման հիմքը, ընդունում են կառուցվածքային ինքնավարություն և միևնույն ժամանակ անհրաժեշտ պետության միջամտությունը (Իտալիա, Ֆրանսիա, Գերմանիա և այլն):

Եզրակացություն: Կարևորում ենք նշել. ինչպիսին էլ որ լինի սպորտային շարժման մոդելը, նրանց տարբերությունն ավելի շուտ առկա է պետության մասնակցությամբ սպորտի կազմակերպչական կառուցվածքում և ֆինանսավորման հարցերում, քան սպորտի գործառույթներում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Алексеев С.В., Международное спортивное право, М.- 2008,-стр. 406-459.
2. Галкин В.В., Сысов В.И., Экономика физической культуры и спорта, Воронеж, 2003.
3. Галкин В.В., Экономика спорта и спортивный бизнес, М., 2006.
4. Кутепов М.Е., Маркетинг в зарубежном спорте, М., 1993.

**МЕЖДУНАРОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СПЕЦИАЛЬНАЯ
ОБЛАСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПРОФЕССОР А.Г. АРУТЮНЯН, К.П.Н., ПРОФЕССОР А.А. ГРИГОРЯН,
К.П.Н, ДОЦЕНТ Г.Г. САРКИСЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: движение, международный спорт, государство, процесс, функция

Авторы статьи изучили и представили значение международного спортивного движения в процессе управления спортом, а также попытались классифицировать международные организации, вовлеченные в спортивное движение. В статье представлена модель государственного подхода к процессу управления физической культуры и спорта в стране.

**INTERNATIONAL SPORT MOVEMENT AS A SPECIAL FIELD
OF SPORTS ACTIVITY
PROFESSOR A.G. HARUTYUNYAN, PROFESSOR A.A. GRIGORYAN,
PHD OF PEDAGOGY, DOCENT G.G. SARGSYAN
SUMMARY**

Key words: movement, international sport, state, process, function

The authors have studied and presented the importance of international sporting movement in the process of sport management, as well as tried to categorize the international organizations involved in the sports movement. The article presents the model of state approach to the process of physical culture and sport management in the country.

**ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ
ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՆԵՐԳՐԱՎՄԱՆ
ՄԻ ՔԱՆԻ ՆԿԱՏԱՌՈՒՄ**

**Հայոց լեզվի և գրականության ուսուցչուհի,
փոխտնօրեն Ա. Ս. Հարությունյան,
Միջազգային գիտարեղեկարվական կենտրոնի
ղեկավար Ա. Ռ. Նուշիկյան
Երևանի Ջ. Կիրակոսյանի անվան թիվ 20 հիմնական դպրոց,
Միջազգային գիտարեղեկարվական կենտրոն**

Առանցքային բառեր: Ինտեգրացիա, աշակերտներ, հատուկ պայմաններ, հանրակրթական դպրոց, կրթության հատուկ պայմաններ:

Արդիականություն: Տարբեր ժամանակաշրջանում այլ է եղել հասարակության մոտեցումը հաշմանդամություն ունեցող անձանց նկատմամբ: Այդ վերաբերմունքն առավելապես կախված է եղել տվյալ հասարակարգի զարգացման աստիճանից: Այսօր աշխարհը մեծ քայլեր է անում հաշմանդամություն ունեցող անձանց սոցիալական ներառման գործում: Հայաստանի Հանրապետությունը, 2010 թ. վավերացնելով ՄԱԿ-ի 2006 թ. «Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին» կոնվենցիան, ստանձնել է՝ գործող օրենսդրությունը Կոնվենցիայի դրույթներից բխող պահանջներին համապատասխանեցնելու միջազգային պարտավորություն:

Նպատակը: «Հայաստանի Հանրապետությունը համընդհանուր ներառական կրթությունը հռչակում է որպես յուրաքանչյուր երեխայի կրթության իրավունքի ապահովման երաշխիք: Ներառական կրթության քաղաքականությունը նպատակաուղղված է յուրաքանչյուր երեխայի կրթության մատչելիության, հավասար մասնակցության հնարավորությանը, որակի ապահովմանը:

Խնդիրները: 1. Հանրակրթությունը նպատակաուղղված է յուրաքանչյուր սովորողի՝

1) մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական զարգացմանը,

2) մարդկային արժանապատվության պահպանմանը,

3) իր ընդունակություններին, կարողություններին և առողջությանը համապատասխան ուսումնական միջավայրում նրա հասարակական հարմարեցմանը,

4) ինքնասպասարկման ունակությունների ձեռքբերմանը և ինքնուրույն կյանքի նախապատրաստմանը,

5) մասնագիտական կողմնորոշմանը և մասնագիտական աշխատանքային գործունեության նախապատրաստմանը,

6) ընտանեկան կյանքի պատրաստվածության ապահովմանը,

7) ապագա քաղաքացու ձևավորմանը:

Այսօր ներառական կրթություն է իրականացվում ՀՀ 117 հանրակրթական դպրոցներում, որտեղ սովորում է կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող շուրջ 2700 երեխա: ՀՀ Ազգային ժողովը 2014 թվականի դեկտեմբերի 1-ին ընդունել է «Հանրակրթության մասին» ՀՀ օրենքում լրացումներ և փոփոխություններ կատարելու մասին» ՀՀ օրենքը (ՀՕ-200-Ն), որով նախատեսվում է հանրակրթության համակարգում անցում կատարել համընդհանուր ներառական կրթության: Համաձայն օրենքի՝ մինչև 2025 թվականի օգոստոսի 1-ը հանրապետությունում կներդրվի համընդհանուր ներառական կրթության համակարգը:

Առողջական որևէ խնդիր չունեցող յուրաքանչյուր աշակերտ հանրակրթական դպրոցում պահանջում է յուրահատուկ մոտեցում՝ տվյալ դասը լավ ընկալելու, ինչպես նաև հետագայում հասարակության մեջ օրինակելի անհատ ձևավորվելու համար: Դպրոցը սոցիալ-մանկավարժական համակարգ է, որի կրթական միջավայրում աշակերտներն ինտեգրվում են՝ ուսումնական, սոցիալական-մշակութային և հոգեբանական հարմարման արդյունքում: Իսկ որքա՞ն մեծ ուշադրություն և հատուկ ջանքեր են հարկավոր ԿԱՊ-ԿՈՒ (կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող) երեխային ուսումնական գործընթացի մեջ ներգրավելու, ինչպես նաև դրա շնորհիվ նրան հասարակության մեջ ներառելու համար:

ԿԱՊԿՈՒ աշակերտներից յուրաքանչյուրն ունի տարբեր կարողությունների սահմանափակում, հետևաբար, նրանց դասավանդելիս մոտեցումը պետք է լինի հնարավորինս անհատական: Որևէ տեսակի խնդիր ունեցող երեխային հարկավոր է դասը բացատրել այնպես և այնքան, ինչպես և ինչքան պահանջվում է՝ տվյալ երե-

խայի կողմից նյութի յուրացումն ապահովելու համար: Խիստ արդյունավետ միջոց է դասը տեսանելի-շոշափելի առարկաների ու պատկերների և հարցերի միջոցով բացատրելը՝ ապահովելու համար երեխայի ավելի առարկայական պատկերացումը բացատրվող նյութի մասին: Դասի մատուցման գործընթացում երեխայի ներառումը ևս խիստ արդյունավետ մեթոդ է. այդպիսով՝ հարցերի միջոցով ուղղորդվելով, երեխան ի՞նքն է հասնում գիտելիքի ձեռքբերմանը: Դա դառնում է նրա իսկ նվաճումը և ավելի լավ ամրապնդվում մտքի ու հիշողության մեջ:

Լինելով ավելի խոցելի և, հաճախ, շատ ավելի զգայուն, քան մյուս աշակերտները՝ ԿԱՊԿՈՒ երեխաները, ինչպես արդեն իսկ առկա է անվան մեջ, կարիք ունեն «առանձնահատուկ» վերաբերմունքի: Նրանց հարկավոր է ավելի հաճախ խրախուսել, գովել, ցույց տալ, որ իրենք ի գործ են սովորելու: Նրանք հաճախ չեն կարողանում ուշադրությունը երկար ժամանակ սևեռած պահել մեկ նյութի վրա: Հետևաբար, որևէ նոր բան բացատրելիս, հարկավոր է դա անել հնարավորինս արդյունավետորեն, սակայն նաև՝ հնարավորինս կարճ ժամանակամիջոցում:

Հասարակության լիարժեք անդամ դաստիարակելու նպատակով, հարկավոր է նրանց, դարձյալ հնարավորության սահմաններում, ընդգրկել ուսումնական խմբակային գործընթացի մեջ: Ասենք, որևէ բան խմբով բարձրաձայն կրկնելիս, արտասանելիս, երգելիս և այլն, ուշադիր լինել, որ նրանք ևս մասնակցեն ընդհանուր գործունեությանը: Նրանց հետ վերաբերմունքի արդյունավետ միջոցներից է նաև իրենց արածի արդյունավետությունն ու օգտակարությունն ի ցույց դնելը, այդ մասին հայտարարելը:

Մեթոդներ: Օրինակ, եթե, ասենք, դասարանն սկսում է ուսումնասիրել գոյական խոսքի մասը, նախ պետք է աշակերտներին բացատրել, թե ինչ բան է գոյականը, և ինչ է այն ցույց տալիս: Սովորական դեպքերում թերևս բավական են դասագրքային ձևակերպումները: Սակայն եթե դասարանում կա ԿԱՊԿՈՒ երեխա, ամեն ինչ այլ է. պետք է բացատրել, որ այն ամենը, ինչ կա մեր շրջապատում, այն ամենը, ինչ մենք տեսնում ենք կամ գիտակցում իբրև երևույթ, իբրև առարկայացած հասկացություն, գոյական է: Այնուհետև խնդրել, որ երեխան նկարի մի քանի գոյական: Դրա-

նից հետո կարելի է նրա առջև դնել այբուբենի մի քանի տառ և խնդրել, որ յուրաքանչյուր տառով սկսվող գոյական գրի: Մինչ երեխան զբաղվում է հանձնարարությամբ, ուսուցիչը կարող է շարունակել դասը դասարանի մնացած աշակերտների հետ: Լսողական խնդիրներ ունեցողներին նյութը բացատրելիս դիմում ենք գրելու, նկարելու, մատնանշելու և ժեստերով ցույց տալու միջոցներին: Գրում ենք մի գոյական և մատնացույց անելու միջոցով այն կապում շրջապատող առարկաների հետ: Հաջորդ քայլով պետք է աշակերտներին սովորեցնել տարբերակել անձ և իր ցույց տվող գոյականները: ԿԱՊԿՈՒ երեխաներին պետք է համբերատար բացատրել, որ իր դասընկերները, օրինակ, անձնանիշ գոյականներով են անվանվում, իսկ շրջապատող առարկաները, օրինակ՝ գրքերը, տետրերը և այլն, իրանիշ են: Լսողական խնդիրներ ունեցող աշակերտների համար պետք է գրել «անձնանիշ» և «իրանիշ» բառերը և դրանք ցույց տալու միջոցով կապել շրջապատող համապատասխան գոյականների հետ:

Գոյականի թվի ուսուցումը կարելի է սկսել հարցերի միջոցով և հնարավորություն տալ աշակերտներին ինքնուրույն գտնելու պատասխանները: Օրինակ, կարելի է ասել կամ ցույց տալ մի քանի գոյական և աշակերտներին խնդրել, որ ասեն, թե ինչպե՞ս կլինի դրանց շատը, մի քանիսը: Ապա, հենց նրանց կազմած բառերի օրինակով, պետք է բացատրել եզակի և հոգնակի թիվը, դրանց նշանակությունը և կազմությունը: Լսողական խնդիր ունեցող երեխաների համար պետք է նկարել մի առարկա, դիմացը գրել այդ առարկան նշանակող գոյական անունը, ապա՝ համապատասխանաբար՝ դրա հոգնակին: Նպատակին հասնելու համար կարելի է օգտագործել «Այցելություն պատկերասրահ» մեթոդը, որտեղից էլ պետք է դուրս բերվեն եզակի կամ հոգնակի թիվ արտահայտող գոյականները: Մեթոդի կիրառումը նպաստում է ոչ միայն տեսական նյութի յուրացմանը, այլև աշակերտի մոտ ի հայտ է բերում շատն ու քիչը զանազանելու գործնական հմտություն:

Գոյականի հաջորդ հատկանիշը, որն առավել բազմակողմանի ուսուցում է պահանջում, հոլովներն են: Հոլովի ուսուցումը պետք է կապել գոյականների արտահայտած քերականական իմաստների և շարահյուսական կիրառությունների հետ: Նախադասությու-

նից դուրս գրեթե անհնար է հիմնական դպրոցի աշակերտներին հղում սովորեցնել: Այսպես՝ յուրաքանչյուր հղումի իմաստը պետք է բացատրել տվյալ հղումով դրված բառերին տրվող հարցերի, ինչպես նաև դրանցով կազմված նախադասությունների միջոցով, սակայն ԿԱՊԿՈՒ երեխաների համար դա պետք է անել հնարավորինս պարզ և մատչելի, ցանկալի է՝ որոշ հղումների համար ֆիզիկապես տեղաշարժվելով և ստեղծելով տվյալ հղումով գոյականի կիրառմամբ նախադասության շարժական իրավիճակ՝ ընդգրկելով նաև երեխային:

Եզրակացություն: Ներառական կրթությունը պետք է կարողանա ԿԱՊԿՈՒ երեխաներին սոցիալական ներառման հնարավորություն տալ ու նպաստել նրանց՝ հասարակության լիիրավ անդամ դառնալուն, խթանել, որ հասարակության մյուս անդամները ԿԱՊԿՈՒ երեխաներին ընդունեն իբրև հասարակության իրենց հավասար՝ լիիրավ անդամների: Սակայն ներառական կրթությունը պետք է ամեն միջոց գործադրի, որ ԿԱՊԿՈՒ երեխաները նաև բավարար կրթություն ստանան՝ դպրոցական գրեթե միևնույն ծրագրով, ինչ հանրակրթական դպրոցի մյուս աշակերտները և, դրա շնորհիվ, ձեռք բերեն մյուսներին հավասար կամ առնվազն համեմատելի գիտելիքներ:

Թերևս, ավելորդ է ասել, որ ամենից արդյունավետ և անխափան միջոցը համբերությունն ու անկեղծ սերն է երեխաների նկատմամբ, ինչն իրենք զգում են թե՛ բնազդորեն, թե՛ գիտակցաբար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Հանրակրթության մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենք:

2. ՀՀ-ում ներառական կրթության իրականացման գնահատում, Կրթական հետազոտությունների և խորհրդատվությունների կենտրոն, 2013 թ., 56 էջ:

3. Ա. Պապոյան, Ներառական կրթությամբ երեխաների հոգեբանական ադապտացիան.

<http://www.shirakcenter.sci.am/work/menu%203/gitakan%20ashkhatutiunner/18/23%20Աննա%20Պ..pdf>.

4. Ներառական կրթություն. Ժամանակակից խնդիրներն ու մարտահրավերները, Միջազգային գիտագործնական գիտաժողովի հոդվածների ժողովածու, 2015 թ.:

5. Խաչատրյան Ս., Կրթության փիլիսոփայություն /ձեռնարկ ուսանողների համար/, Երևան, Լինգվա, 2009 թ., 132 էջ:

**НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ИНТЕГРАЦИИ УЧЕНИКОВ С ОСОБЫМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ АРМЯНСКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА А. АРУТЮНЯН
РУКОВОДИТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОГО НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННОГО
ЦЕНТРА А. НУШИКЯН**

Ключевые слова: интеграция, ученики, особые потребности, общеобразовательная школа, специальные потребности, особые образовательные нужды.

В статье рассматриваются несколько методов эффективного обучения и полной интеграции учеников с особыми образовательными потребностями в общеобразовательных школах, как, например, объяснение нового материала, основываясь на специальные потребности каждого ученика и положение возможностей, беспрестанно поощряя всякий прогресс, и др.

**SOME REMARKS ON INVOLVEMENT OF PUPILS WITH
SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS
TEACHER OF ARMENIAN LANGUAGE AND LITERATURE,
VICE DIRECTOR A. HARUTYUNYAN
HEAD OF INTERNATIONAL SCIENTIFIC INFORMATIONAL
CENTER A. NUSHIKYAN**

Key words: integration, pupils, special needs, secondary school, special educational needs

The article discusses several methods of effective teaching and full integration of pupils with special educational needs into the secondary schools, for example explaining the new material paying attention to each pupil's special needs and abilities, encouraging their progress etc.

**ԴԱՌՆԻ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇՈՎ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ
ԵՎ ՆՐԱՆՑ ՀԵՏ ՏԱՐՎՈՂ ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս.Հ. Հովեյան,

Կ.գ.թ., պրոֆեսոր Լ.Ա. Մանուկյան

Աղապարիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անապոմիայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Դաունի համախտանիշ, ֆենոտիպ, քրոմոսոմ, ֆիզիկական և մտավոր զարգացում, նոզոլոգիական միավոր, Տրիսոմիա-21:

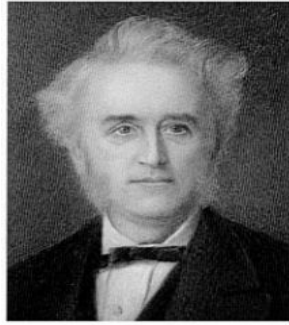
Արդիականություն: Դաունի համախտանիշը ամենատարածված և հեշտ ախտորոշվող քրոմոսոմային խախտումն է՝ կապված մտավոր զարգացման հետ: Դրա պատճառը քրոմոսոմային անոմալիան է, որի ժամանակ երեխայի բջջային զարգացման ընթացքում առաջանում է շեղում, որի արդյունքում քառասունվեցի փոխարեն ստացվում է քառասունյոթ քրոմոսոմ: Լրացուցիչ քրոմոսոմը փոխում է մարմնի և ուղեղի բնականոն զարգացման ընթացքը: Դաունի համախտանիշով ծնված երեխաների ֆիզիկական և մտավոր զարգացումն ավելի դանդաղ է ընթանում: Որոշակիորեն տարբերվող արտաքին ունենալուց բացի, Դաունի համախտանիշով երեխաները հաճախ ունենում են առողջության հետ կապված առանձնահատուկ խնդիրներ (նկար 1): Ելնելով այս հանգամանքից՝ պետք է ժամանակին ցուցաբերել բժշկամանկավարժական, ֆիզիոթերապևտիկ և հոգեբանական օգնություն:



Նկար 1

Դաունի համախտանիշի բնութագրման առաջին տեղեկությունների հեղինակներն են՝ Esquirol-ը 1838-թ. և Seguin-ը 1846-թ.: Սակայն համախտանիշն ամբողջությամբ՝ որպես «մոնղոլական» դիմագծերով երեխայի նկարագրություն, առաջին անգամ հրապարակվել է բժիշկ Ջոն Լենգդոն Դաունի կողմից (նկ. 2)՝ 1866 -ին, համախտանիշը կոչվել է նրա անունով: Նույն թվականին Դունկանը նկարագրում է մի աղջնակի, որի գլուխը փոքր էր ու կլոր, աչքերը՝ չինացու նման, լեզուն՝ մեծ ու արտացցված, իսկ բառապաշարը կազմված մի քանի բառից:

Ջոն Դաունն առաջինն ամփոփեց համախտանիշի յուրահատուկ ֆիզիկական բնութագրիչները և այն դիտարկեց՝ որպես առանձին հիվանդություն կամ նոզոլոգիական միավոր[2]:



Նկար 2. Ջոն Լենգդոն Դաուն

Ջոն Դաունը այսպես է նկարագրել համախտանիշը. «Երեխայի դեմքը լայն է և տափակ՝ առանց ցցուն մասերի: Կլորավուն այտերը տարածվում են դեպի կողմերը: Աչքերը ակնակապիճներում շեղակի դիրք են գրավում, իսկ ներքին անկյունները միմյանցից ավելի հեռու են, քան նորմայում են: Կուպերի միջև ճեղքերը խիստ նեղ են, շրթունքները լայն են ու հաստ, ակոսված են լայնակի ճեղքով: Լեզուն երկար է, հաստ և կոշտ, քիթը փոքր է:

Համախտանիշի պատճառների, տարածվածության և բուժման եղանակների հետազա ուսումնասիրությունների ընթացքում բազմաթիվ հեղինակների կողմից առաջարկվեցին լրացուցիչ ֆենոտիպային նշաններ, որոնք տարբեր հաճախականությամբ են հայտնաբերվում Դաունի համախտանիշով երեխաների մոտ: Այսպիսով՝ Դաունի համախտանիշով երեխան հայտնի ֆենոտիպով և

սահմանափակ մտավոր կարողություններով անձ է, որի քրոմոսոմներից 21-րդ զույգն ունի ավելորդ երրորդ քրոմոսոմ: Այդ իսկ պատճառով համախտանիշը կրում է նաև «Տրիսոմիա-21» անվանումը:

Ենթադրվում է, որ «Ավելցուկային ժառանգական նյութը», որը տեղակայվում է այդ 21-րդ ատոմոսոմային քրոմոսոմի կարճ բազկի շրջանում, փոխազդում է մյուս գեների հետ, որի հետևանքով խախտվում է օրգանիզմի հոմեոստազը՝ բացասաբար անդրադառնալով ֆիզիկական կառուցվածքի, ներքին օրգանների և կենտրոնական նյարդային համակարգի զարգացման վրա:

1980-ական թվականներին հիվանդության հաճախականության տարածվածությունը կազմում էր յուրաքանչյուր 1000 կենդանի ծնված երեխայի հիվանդության 6.2 դեպք: Վերջին տասնամյակում այն նվազել է և կազմում է 1.7, իսկ վերջին տարիներին՝ 1 դեպք նորածին 1000 երեխայի դիմաց: Առաջին հերթին այդ անկումը պայմանավորված է 35 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանցից ծնված երեխաների թվաքանակի զգալի նվազումով: Հայտնի է, որ գոյություն ունի ուղիղ համեմատական կապ մոր տարիքի և Դաունի համախտանիշի հաճախականության միջև (Աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1.

Դաունի համախտանիշի ռիսկային տարիքը

Մոր տարիք	Ռիսկ %
20-25 տարեկան	1: 2000
30 տարեկան	1: 700
35 տարեկան	1:400
40 տարեկան	1: 100
45 տարեկան	1:30
50 տարեկան	1:12

Վտանգը մեծ է նաև 16 տարեկանից փոքր մայրերի և 50 տարեկանից բարձր հայրերի պարագայում: Ավելցուկային կամ լրացուցիչ քրոմոսոմի աղբյուրը 75 % դեպքերում մայրն է, իսկ 25% դեպքերում՝ հայրը:

ԱՄՆ-ում Դաունի համախտանիշի տարածվածությունը կազմում է 1 դեպք յուրաքանչյուր 600 նորածին երեխայի հաշվարկով:

Այլ կերպ ասած՝ ամեն տարի ծնվում է 7000 նման երեխա: Չնայած այս համախտանիշով երեխաների մոտ 70 %-ը ծնվում են երիտասարդ մայրերից, այնուամենայնիվ, 35 տարեկան և ավելի մեծ տարիքում հղիությունը համարվում է ռիսկի գործոն:

Դաունի համախտանիշով անձանց մոտ՝ համաձայն կլինիկական դրսևորումների, սովորաբար տուժած է լինում խոսքը և ճանաչողական ոլորտը [3]: Հստակ շարժումների կատարմանն ուղղված շարժողական հմտությունները հաճախ հետ են մնում ընդհանուր շարժողական հմտություններից և կարող են կապված լինել ճանաչողական ոլորտի զարգացման հետ, սակայն հիվանդության ազդեցությունը ընդհանուր շարժողական ոլորտի վրա ունի էական նշանակություն, բայց դա յուրաքանչյուր հիվանդի մոտ շատ տարբեր դրսևորումներ է ունենում: Օրինակ՝ որոշ երեխաներ կարող են սկսել քայլել մոտավորապես 2 տարեկանում, այն դեպքում, երբ այլ երեխաներ էլ կարող են նույնիսկ չքայլել մինչև 4 տարեկանը: Դաունի համախտանիշով երեխաների շարժողական հմտությունների զարգացման գործընթացում մեծ դեր կարող են ունենալ ինչպես ֆիզիոթերապիան, այնպես էլ ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան:

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայում կիրառվող ֆիզիկական վարժություններն իրենց մեթոդներով և միջոցներով Դաունի համախտանիշով երեխաների վերականգման, կրթության և դաստիարակության ընդհանուր համակարգի կարևորագույն բաղադրիչներից են [4]: Ակնհայտ է, որ ինչքան շուտ սկսվեն երեխաների զարգացմանը նպաստող միջոցների կիրառումը, այնքան ավելի արդյունավետ կլինի նրանց ադապտացիան ու ներգրավումը հասարակական կյանքին: Վերոնշյալ գործընթացի իրականացման արդյունավետ ուղիներից մեկը Դաունի համախտանիշով երեխաների ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ԱՖԿ-ի միջոցների հետ համատեղ շարժախաղերի կիրառումն է [5]: Շարժախաղերը մեծ ազդեցություն ունեն Դաունի համախտանիշով երեխաների օրգանիզմի, առողջության, ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավման վրա, ինչպես նաև նպաստում են շարժումների կոորդինացիայի, ճարպկության, արագաշարժության, ճկունության, հավասարակշռության, դիմաց-

կունության, ուժի և այլ ընդունակությունների մշակմանը[1]: Հաշվի առնելով այս ամենը՝ անհրաժեշտ է բժշկամանկավարժական միջոցառումները զուգակցել շարժախաղերի հետ, որոնք կնպաստեն երեխայի սոցիալականացմանը, ինքնուրույնությանը, կյանքի որակի բարձրացմանն ու սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության ձևավորմանը[6]:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հովեյան Ս. Հ., Հայկական ազգային շարժախաղերը նախադպրոցական կրթական համակարգում , Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2010:
2. Лауслагер П., Двигательное развитие раннего возраста с синдромом Дауна. М.: Монолит, 2003.356ñ.
3. Нестерова Г. Ф., Безух С.М., ВолковаА.Н., Социальная работа с инвалидами: реабилитация при синдроме Дауна / Г. Ф Нестерова, С.М. Безух, А.Н. Волкова–М.: Издательство: Речь, 2006 – 120 ñ.
4. Cook r.e, Tessier A. and Klein, M.D.,(1996). Beauty Adapting early childhood curriculafor children in inclusive settings,(4 th ed.) Coumbus, OH.Merrilll.
5. Aprin H., Zink W.P., Hall. J.F Management of dislocation of the hip in Down syndrome // Jornal of Pediatric Orthopedics. 1985. Vol. 5,№ 4. P 428-431
6. Diamond L.S., Orthopedic disorders in patients with Down's syndrome// Orthopedic Clinics of Nort America. 1981. Vol. 12, № 1.P. 57-71

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА И ОСОБЕННОСТИ ПРОВОДИМЫХ С НИМИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ К.П.Н., ПРОФЕССОР С. А. ОВЕЯН, К.Б.Н., ПРОФЕССОР Л. А. МАНУКЯН РЕЗЮМЕ

Ключвые слова: Синдром Дауна, фенотип, хромосома, физическое и умственное развитие, нозологическая единица, Трисомия 21.

Физические упражнения, используемые в адаптивной физической культуре, являются важнейшей частью общей системы восстановления, образования и воспитания детей с синдромом Дауна. Авторы отмечают, что двигательные действия оказывают большое воздействие на улучшение организма человека, его здоровья, физического развития, физической подготовленности, а также способствуют развитию двигательной координации, ловкости, гибкости, скорости, равновесия, выносливости, силы, и других способностей с целью их интеграции в общество.

**CHARACTERISTICS OF CHILDREN WITH DOWN SYNDROME
AND PECULIARITIES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE
TRAININGS CARRIED OUT WITH THEM
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR S. H. HOWEYAN,
CANDIDATE OF BIOLOGICAL SCIENCES, PROFESSOR L.A.MANUKYAN
SUMMARY**

Key words: Down's syndrome, phenotype, chromosome, physical and mental development, nosological unit, Trisome 21.

Physical exercises used in adaptive physical culture are considered as one of the most important elements of the overall system of rehabilitation, education and upbringing of children with Down syndrome. The authors note that motor actions have a great impact on improving a person's body, health, physical development, physical preparedness as well as contribute to the development of motor coordination, dexterity, flexibility, agility, balance, endurance, strength and other skills for integrating these children into society.

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ
ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԳՏՆՎՈՂ ԵՎ ԵՐԱԿՆԵՐԻ ՎԱՐԻԿՈՋ ԼԱՅՆԱՑՈՒՄ
ՈՒՆԵՑՈՂ ԿԱՆԱՆՑ ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ
ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՀԱՐՑՈՒՄ**

***Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ս. Հ. Հովեյան, հայցորդ Մ.Գ. Օհանյան
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անադոմիայի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական վարժություններ, քայլք, շարժողական ակտիվություն, երակների վարիկոզ լայնացում, կենսակերպի փոփոխություն, ռիսկային գործոններ:

Արդիականություն: Երակների վարիկոզ լայնացումը մեր ժամանակներում վերարտադրողական շրջանում գտնվող 19-25 տարեկան կանանց մոտ տարածված և զարգացում ապրող հիվանդություններից է, որը պայմանավորված է արդիական խնդիրների՝ նստակյաց կենսակերպի, ֆիզիկական ակտիվության նվազման, ճարակալման տարածվածությամբ: Այս ամենը հատկապես կարևոր է ուսանողության շրջանում, քանզի անառողջ կենսակերպը՝ նստակյաց կյանքը, սակավաշարժությունը, սնունդը և այլն,

հաճախ պատճառ են դառնում ո՛չ միայն նշված հիվանդության, այլև՝ անոթային և մի շարք այլ օրգան-համակարգերի տարաբնույթ խնդիրների զարգացման համար:

Հաշվի առնելով այն փաստը, որ երակներով արյան շրջանառությանը նպաստում են կմախքային մկանների կծկումները, տեսականորեն միանգամայն պարզ է դառնում տարբեր ֆիզիկական վարժությունների /օրինակ՝ քայլքի/ դերը մկանների աշխատանքի և երակային արյան հոսքի ցուցանիշների բարելավման հարցում:

Ժամանակակից բժշկությունը աշխարհի տարբեր երկրներում երակների վարիկոզ լայնացման կանխարգելման և հետևանքներից խուսափելու նպատակով առաջարկում է բուժման համալիր միջոցներ, որոնց թվում են հիմնականում ֆարմակոթերապիան, ֆիզիոթերապիան, կոմպրեսոթերապիան /սեղմիչ մեթոդների կիրառում/, ինչպես նաև բուժական և ադապտիվ ֆիզկուլտուրայի տարբեր մեթոդները: Հայտնի է, որ վազքը, լողը, հեծանվավազքը ամրացնում են ոտքերի մկանները՝ երակները պահպանելով նորմալ վիճակում: Առաջարկվող տարբեր ֆիզիկական վարժությունները, լուրջ հետազոտությունները, որոնք կբացահայտեն տարբեր մկանախմբերի և համապատասխան անոթների փոխազդեցության մեխանիզմները, գրեթե բացակայում են այս ոլորտում:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել քայլքի ազդեցությունը վերարտադրողական շրջանում գտնվող և երակների վարիկոզ լայնացում ունեցող կանանց ստորին վերջույթների սրունքի մակերեսային և խորանիստ երակների երակային արյան հոսքի ցուցանիշների բարելավման հարցում:

Ելնելով հետազոտության նպատակից՝ մեր աշխատանքի առջև դրված են եղել **հետևյալ խնդիրները.**

1. Առկա գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն:

2. 19-25 տարեկան ուսանողուհիների մոտ հիվանդության տարածվածության աստիճանի ուսումնասիրություն:

3. Հայտնաբերված ռիսկային դեպքերը կրող հետազոտվողների ապրելակերպի և ֆիզիոլոգիական վիճակի գնահատում:

4. Հետազոտվողների բժշկական փաստաթղթերի ուսումնասիրում:

5. Հետազոտվողների շարժողական ակտիվության և հիվանդության տարածվածության կախվածության բացահայտում /փաստարկում/:

6. Ստացված արդյունքների վերլուծություն:

Հետազոտության մեթոդները:

Հետազոտվողների առողջական վիճակի գնահատման համար իրականացվել է.

- ստորին վերջույթների սրունքի մակերեսային և խորանիստ երակների երակային ճնշման մեծության գնահատում կանգնած դիրքում,

- հիվանդության ժառանգական գործոնի բացահայտում հարցման մեթոդով,

- երակային արյան հոսքի արագության ստուգում՝ գերձայնային հետազոտության միջոցով,

- կենսակերպում ֆիզիկական ակտիվության գնահատում հարցման մեթոդով,

- ճարպակալման առկայության փաստարկում BMI ցուցիչի որոշմամբ:

Երակային արյան հոսքի գնահատումն իրականացվել է գունավոր դուպլեքս սկանավորման միջոցով: Ստացված տվյալների վիճակագրական վերլուծությունը կատարվել է T-թեստավորման ($p < 0.05$) մեթոդով:

Հետազոտության արդյունքները:

Ֆիզիկական ակտիվության ամենամատչելի մեթոդը քայլքն է, որը նկատելի նվազեցնում է լիմֆոստազը՝ ավշային կանգը: Այդ է պատճառը, որ որպես ֆիզիկական պարզագույն վարժություն ընտրվել է քայլքը:

Հետազոտման մեջ ընդգրկվել են վերարտադրողական տարիքում գտնվող 35 կանայք և աղջիկներ: Փորձարարական խումբը կազմել են առաջնային երակային անբավարարություն ունեցող 16 հետազոտվողներ, որոնք նախապես անցել են բժշկական անատոմիական զննում և ստորին վերջույթների երակների գերձայնային հետազոտություն: Հսկվող /կոնտրոլ/ խումբը կազմել են 17 հետազոտվողներ՝ ընտրված պատահականության սկզբունքով: Երկու խմբերում էլ նախապես կատարվել է բժշկական փաստաթղթերի ստուգում, գնահատվել է ստորին վերջույթների երակային արյան

հոսքի արագությունը սրունքի մակերեսային և խորանիստ երակներում, երակային արյան ճնշման մեծությունը կանգնած դիրքում, վերջույթների մաշկի ջերմաստիճանը, հարցման միջոցով գնահատվել է կենսակերպը:

Հետազոտության արդյունքում փաստարկվել է, որ հիվանդության զարգացման ռիսկային գործոններից են՝ հետազոտվողների քաշը, սեռը, հղիությունը, բարձր հասակը, երկարատև ուղղահայաց դիրքը, խրոնիկական երակային հիվանդությունները, ինչը միանգամայն համահունչ է այլ հեղինակների կողմից բերվող տվյալների հետ (Padberg FT Jr, Jonston MV, Sisto SA. Pg. 79-87): Առավել հաճախ ախտահարվում են ստորին վերջույթները. հատկապես սրունքները: Հիվանդության զարգացման առաջնային ախտանշաններից են՝ ստորին վերջույթներում ծանրության և այրոցի զգացողությունը, այտուցը, ցավը, մաշկի ջերմաստիճանի բարձրացումը, երակային արյան ճնշման բարձրացումը:

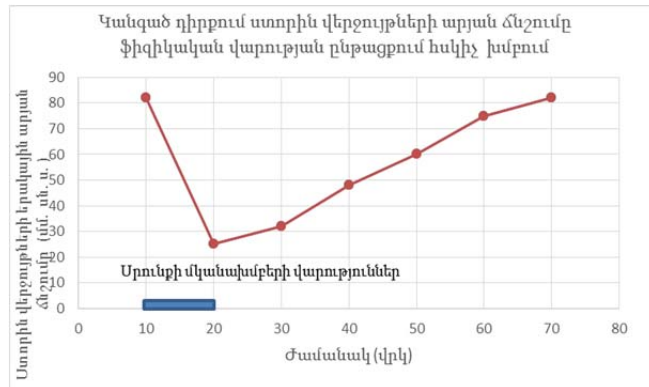
Հիվանդությունն առավել բնորոշ է բարձր BMI ցուցիչով կանանց, որոնք ունեն ցածր ֆիզիկական ակտիվություն և ժառանգական նախատրամադրվածություն: Տղամարդկանց շրջանում առավել խոցելի խումբ են կազմում ծխողները:

Գերձայնային հետազոտության ընթացքում հետազոտվողների կանգնած դիրքում գնահատվել է ստորին վերջույթների արյան ճնշումը սրունքի մկանների կծկումից առաջ, ընթացքում և հետո: Պարզվել է, որ երկու խմբում էլ վարժության ընթացքում երակային արյան ճնշումն իջնում է և դանդաղ վերականգնվում է մինչև նախնական արժեքը՝ վարժության դադարից 1 րոպեի ընթացքում: Փորձարարական խմբում երակային արյան ճնշումն իջնում է ավելի քիչ և ավելի արագ է վերականգնվում մինչև նախկին արժեքը /աղյուսակ 1 և 2/:

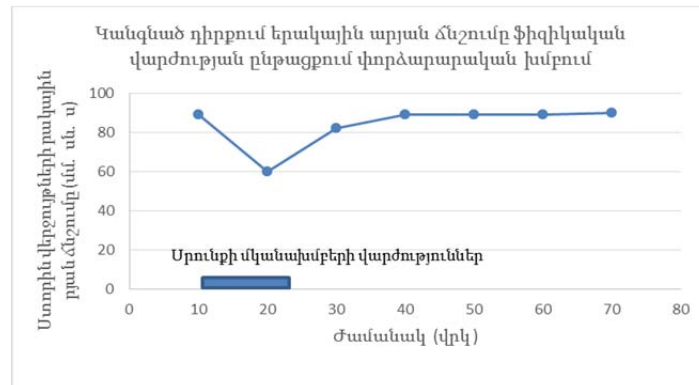
Գերձայնային հետազոտության միջոցով գնահատվել է նաև երակային արյան հոսքի արագությունը երկու խմբերում: Ըստ ստացված տվյալների՝ երակային արյան հոսքի արագությունը զգալիորեն բարձր է փորձարարական խմբում /35-40 սմ/վրկ/, քան հսկվող խմբում /18-20 սմ/վրկ/: Հետազոտությունը կրկնվել է 4 շաբաթյա քայքի ծրագրի իրականացումից հետո: Ծրագրի ավարտից հետո պարզվել է, որ սրունքի մակերեսային և խորանիստ երակներ-

րում երակային արյան հոսքի արագությունը զգալիորեն նվազում է փորձարարական խմբում /25-30 սմ/վրկ/:

Կարելի է եզրակացնել, որ քալքը նպաստում է երակային փականների գործառույթին, ստորին վերջույթի սրունքի մակերեսային և խորանիստ երակներում երակային արյան ճնշման նվազմանը, խթանում է զարկերակային արյան շրջանառությունը:



Աղյուսակ 1. Կանգնած դիրքում ֆիզիկական վարժության ընթացքում ստորին վերջույթների արյան ճնշումը գնահատված գերձայնային հետազդրության մեթոդով հսկվող խմբում



Աղյուսակ 2. Կանգնած դիրքում ֆիզիկական վարժության ընթացքում ստորին վերջույթների արյան ճնշումը գնահատված գերձայնային հետազդրության մեթոդով փորձարարական խմբում

Եզրակացություն:

Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը, ինչպես նաև մեր կողմից կատարված հետազոտության արդյունքների ամփոփումը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ քայքայը, լինելով ֆիզիկական պարզագույն վարժություն, զգալիորեն լավացնում է սրունքի մակերեսային և խորանիստ երակների ֆիզիոլոգիական ցուցանիշները վերարտադրողական տարիքում գտնվող կանանց մոտ:

Տարբեր մկանային խմբերի աշխատանքի խթանմանն ուղղված ֆիզիկական վարժությունների մշակումը շատ օգտակար կլինի ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ուսումնական ծրագրերի ճիշտ պլանավորման, կենսակերպի առավել ճիշտ ինքնակառավարման գործընթացում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. "Risk Factors for the First-Time Development of Venous Ulcers of the Lower Limbs: The Influence of Heredity and Physical Activity." Risk Factors for the First-Time Development of Venous Ulcers of the Lower Limbs: The Influence of Heredity and Physical Activity - Anick Bérard, Lucien Abenheim, Robert Platt, Susan R. Kahn, Oren Steinmetz, 2002. N.p., n.d. Web. 04 May 2017.
2. FN, Brand, Dannenberg AL, Abbott RD, and Kannel WB. "Section of Preventive Medicine and Epidemiology, Boston University School of Medicine, Evans Research Foundation, Massachusetts." American Journal of Preventive Medicine. N.p., 01 Jan. 1988. Web. 04 May 2017.
3. Freitas, Rodrigo Pegado De Abreu, Georges Willeneuve De Souza Oliveira, and Micussi, Maria Thereza Albuquerque Barbosa Cabral. "Vascular Physiotherapy: A Strategy for Treatment of Chronic Venous Disease." Jornal Vascular Brasileiro. Sociedade Brasileira De Angiologia E De Cirurgia Vascular, n.d. Web. 04 May 2017.
4. Lal BK. Venous ulcers of the lower extremity: definition, epidemiology, and economic and social burdens. Semin Vasc Surg. 2015;28(1):3-5. <http://dx.doi.org/10.1053/j.semvascsurg.2015.05.002>. PMID:26358303. [[Links](#)]

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УЛУЧШЕНИИ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЖЕНЩИН С
ВАРИКОЗНЫМИ ВЕНАМИ В РЕПРОДУКТИВНОМ ВОЗРАСТЕ
СОИСКАТЕЛЬ М. Г. ОГАНЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: физические упражнения, ходьба, двигательная активность, варикозные вены, факторы риска, изменения в образе жизни.

В этой статье автор обращается к варикозным венам, к заболеванию, которая распространена у молодых женщин в репродуктивном возрасте от 19 до 25 лет. Заболевание связано с современным, малоподвижным образом жизни, снижением физической активности и с ожирением. Статья принимает во внимание тот факт, что скелетные мышцы при ходьбе способствуют кровообращению в нижних конечностях и повышают роль мышц голени в функции поверхностных и глубоких вен голени.

**THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN IMPROVING THE
PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF WOMEN WITH VARICOSE
VEINS IN REPRODUCTIVE AGE
M. G. OHANYAN
SUMMARY**

Key words: physical exercises, walking, motor activity, varicose veins, risk factors, changes in lifestyle.

In this article, the author refers to varicose veins, a disease that is common among young, reproductive age women of 19-25 years old. The disease is associated with a modern, sedentary lifestyle, with decrease of physical activity and obesity. The article takes into consideration the fact that during walking skeletal muscles promote the venous blood circulation of lower limbs and increase the role of the leg muscles' in the function of the superficial and deep veins.

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐԻ ՄԱՐԿԵՏԻՆԳ

*Ասիսպրենտ Լ.Մ.Հովհաննիսյան
Սպորտային մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Մարկետինգ, սպորտ, պար, պարային բիզնես, ֆիզիկական կուլտուրա:

Արդիականություն: Հաշվի առնելով համաշխարհային սպորտում մարկետոլոգների գործունեության կարևորությունը՝ նկատելի է ՀՀ-ում այս ոլորտում մեծ անելիքների առկայությունը: Այսօր արդիական է դարձել ցանկացած ոլորտի համար մարկետինգային ռազմավարության մշակումը: Յուրաքանչյուր ոլորտ դրա անհրաժեշտությունն ունի, քանի որ ժամանակակից փոփոխվող աշխարհում այն լավագույն միջոցն է՝ սպառողների պահանջները հասկանալու և բավարարելու համար:

Նպատակը: Հասարակության մեջ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացումը նպաստում են մարդկային կապիտալի որակական բարելավմանը: Արտաքին տեսքն այսօրվա հասարակության կյանքում բավական կարևոր դեր է խաղում: Այդ է պատճառով, որ ակտուալ են դարձել ֆիտնեսի և աներոբիկայի մարզասրահները: Այդ շարքում բացառություն չեն նաև սպորտային պարերը: Հայտնի է՝ պարը շարժում է, իսկ շարժումը՝ կյանք:

Յուրաքանչյուր երկրի տնտեսական համակարգում կարևորվում է մարկետինգի կիրառումը՝ իր սկզբունքներով և մոտեցումներով: Անխոս, այդ առումով Հայաստանում բավական անելիքներ և խնդիրներ կան: Պետք է հասկանալ՝ ինչ է շուկան, ով է այնտեղ գործում, ով է ֆինանսավորում այն, ինչպիսին են դրա պահանջները:

Սպորտում մարկետինգը մրցակցային գործունեության համար նախատեսված հարթակ է ապահովում՝ ընդգծելով՝ սպորտային ապրանքի գրավչությունը և սպառողի ուշադրությունը գրավելով դրա տարբերիչ առանձնահատկությունների վրա:

Խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը ևս դարձել են շուկայագետների հետաքրքրության թիրախ: Սպորտը մրցակցային է դարձել ոչ միայն մրցուղում, այլև տնտեսական շուկայում: Աշխարհում սպորտը ևս բիզնես ոլորտ է անցել և բավական լուրջ արդյունքի հասել: Նշենք, որ հետազոտության թիրախ դարձած սպորտային պարերը ևս այդ ոլորտ են տեղափոխվել: Այսօր շուկայագետներն իրենց գործունեությունը ծավալում են մի աշխարհում, որտեղ նրանք ոչ միայն կփնտրեն արդյունավետ ուղիներ սպառողների, ընկերությունների և գործընկերների հետ փոխհարաբերությունների հաստատման համար, այլև կհետևեն մարկետինգային

միջավայրի փոփոխություններին, որոնք կարող են էական ազդեցություն ունենալ այդ փոխհարաբերությունների վրա:

21-րդ դարը պարտադրում է ունակ լինել նայելու դեպի ապագա և հարց տալ՝ ինչպիսի փոփոխություններ մտցնել գործունեության մեջ, որպեսզի այն բարելավվի և ծաղկում ապրի: Հաջողության կիսանեն միայն նրանք, ովքեր կկարողանան արագ և արդյունավետ զարգացնել մարկետինգն ու շուկան:

Հայաստանում տարատեսակ պարերի շարքում իրենց ուրույն տեղն են զբաղեցնում սպորտային պարերը: Մի կողմից դրանք բազմակողմանի և համալիր ազդեցություն են գործում պարապողների վրա՝ կեցվածքի ձևավորման, առողջության ամրապնդման, աշխատունակության բարձրացման, մյուս կողմից՝ իրականացնում են զվարճանքի գործառույթներ, թույլ են տալիս ինքնարտահայտվել՝ շարժումների միջոցով:

Սպորտային պարերը կապված են արտահայտիչ շարժումների արվեստի հետ: Հետևաբար, կարելի է ասել, որ սպորտային պարերը ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքի ձևերից մեկն է՝ հատկապես երեխաների, պատանիների ու երիտասարդության շրջանում, և ավելի մեծ տարածում են ստանում առօրյա կյանքում: Սպորտային պարերը հավասարապես և՛ սպորտ են, և՛ արվեստ: Չի կարելի ասել միայն սպորտ, որովհետև այնտեղ կա լուրջ պարարվեստ և, հակառակը՝ միայն արվեստ չէ, որովհետև այնտեղ կա մրցակցություն, սպորտ և ֆիզիկական բեռնվածություն:

Պարային բիզնեսն այսօր համարվում է ամենաշահութաբերներից: Այն ապահովում է բավական բարձր շահույթ և մշտական պահանջարկ՝ մատուցվող ծառայությունների դիմաց: Սպորտային պարերն այսօր առավել քան տարածված են: Մասնագետները բավական խոստումնալից են համարում այդ ոլորտը: Այդ բիզնեսի կառուցումը կնպաստի պարերի հանդեպ երիտասարդների հետաքրքրությանը:

Այսօր, չնայած առկա խնդիրներին, սպորտային պարերը Հայաստանում ավելի ու ավելի լայն ճանաչում են ստանում. գործում է Համահայկական ֆեդերացիա, անցկացվում են բազմաթիվ պարային մրցումներ, մրցույթներ, ստուգատեսներ:

Հաճախ սպորտը համեմատում են շոու-բիզնեսի հետ, որովհետև այս կամ այն մարզիկներն օրինակ են ծառայում շատ մարդկանց համար: Այդպես՝ մասնագետները խորհուրդ են տալիս պարային բիզնեսում կիրառել շոու-բիզնեսյան «հնարքներ»: Նրանք անհրաժեշտ են համարում սրել ակումբի շուրջ կատարվող իրադարձությունների ընթացքը, ստեղծել որոշակի պատմություն, ընդ որում՝ դրամատիկ և ինտրիգային բնույթի, որպեսզի երկրպագուն ոչ միայն վայելի պարը, այլև հուզվի, մշտապես հետաքրքրվի ակումբով ու պարողներով: Այդօրինակ մոտեցումը կարող է հանգեցնել բավական լուրջ արդյունքի: Նախ երկրպագուին հնարավորություն է ընձեռվում բաց և էմոցիոնալ ուրախանալ հաղթանակներով, տխրել պարտության դեպքում: Պարային խումբը ձեռք է բերում երկրպագուների հոծ բանակ, որոնց շնորհիվ առավել դյուրին է լինում հավաքել նոր խումբ, ընդլայնել գործունեությունը, ստանալ շահույթ: Այդ փուլում արդեն հեշտ է ներգրավել նաև հովանավորներին: Վերջիններս հնարավորություն են ստանում ավելի արդյունավետ ներազդել երկրպագուների վրա, որոնք ծառայությունների պոտենցիալ սպառող են: Բացի այդ, պարային խմբով հետաքրքրվում են նաև զանգվածային լրատվամիջոցները, որոնց համար ևս արդեն ձեռնտու է սպորտային միջոցառման լուսաբանումը: Այդպես՝ հնարավոր է դառնում տվյալ պարային խմբի զարգացումը, շահութաբերությունը, առաջխաղացումը:

Առաջադրված խնդիրների իրագործման համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները.

- ✓ սոցիոլոգիական հետազոտում,
- ✓ այլ երկրների փորձի համադրում:

Թեև վերը նշել էինք Հայաստանում սպորտային պարերի զարգացման և տարածում ունենալու փաստը, այդուհանդերձ սոցիոլոգիական հարցումներն ընդգծեցին մի քանի խնդիր: Հայաստանում հասարակության մեծ մասը բավական ինֆորմացված չէ սպորտային պարերի մասին, քիչ են գովազդային ցուցադրումները: Այստեղ դեռ շատ անելիքներ ունեն մարկետաբանները՝ հասարակությանն այս պարերի տեսակը որպես մարզաձև ճիշտ մատուցելու ուղղությամբ:

Եզրակացություն: Այդպիսով՝ պարային բիզնեսը բավական շահավետ է դարձել: Մարկետաբաններին հաջողվել է երիտա-

սարդներին գրավել այդ ոլորտ: Մարկետաբան-մասնագետների համար հենց նրանց հետաքրքրությունն էլ վստահելի երաշխիք է՝ տվյալ ոլորտի զարգացման համար: Սակայն ակնհայտ է նաև մարկետաբանների՝ շուկայի անբավարար ուսումնասիրման փաստը, թիրախավորված գործունեության պակասն ու գովազդային ոլորտում հավուր պատշաճի ներկայացված չլինելը: Որպես առաջարկություն՝ կարծում եմ, կարելի է առավել ակտիվ կիրառել սոցիալական ցանցերը, դրանց միջոցով մրցույթներ կազմակերպել, ընդլայնել տեղեկատվական դաշտը, ապահովել զանգվածայնությունը: Բացի այդ, լավագույն գովազդը նաև մարզչի մասնակցությունն է հեռուստատեսային նախագծերին, քանի որ հայտնիությունը հնարավոր է դարձնում սեփական անունը գործադրել՝ իբրև բրենդ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Гуськов С.И., Спортивный маркетинг: Учеб. пособие / Гуськов С.И. - Киев: Олимпийская лит., 1996
2. Галкин В.В., Экономика спорта и спортивный бизнес,
3. www.aktr.ru

МАРКЕТИНГ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ

АССИСТЕНТ Н.М.ОГАНЕСЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: маркетинг, спортивные танцы. физическая культура, танцевальный бизнес.

Как известно, физическая культура и спорт относятся к социально-культурной сфере, имеющей главной целью воспроизводство национального человеческого потенциала. В этой связи нельзя не отметить, что именно в физкультурно-спортивной деятельности в максимальной степени проявляется не столько коммерческий, сколько социальный характер маркетинга. В нашей стране все большую популярность приобретает танцевальный бизнес. Он основан на растущем интересе молодых людей к танцевальным программам, поддерживающим тело в хорошем состоянии. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в настоящее время танцевальный и спортивный бизнес стал прибыльным видом деятельности.

MARKETING OF SPORT DANCES
ASSISTANTS N.M.HOVHANNISYAN
SUMMARY

Key words: marketing, sport dances, physical culture, dance business.

It is known that physical culture and sport refers to social- cultural sphere which aims to produce national human potential. In physical culture and sport activity not so much commercial as social character of marketing is manifested. In our country dance business acquires more and more popularity. It is based on young people's rising interest to dance programs, keeping body in good shape. Actuality of chosen theme is arranged with the fact that dance business has become a profitable type of activity.

**ՓՈԽԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ ՀԱՅՈՑ ԼԵԶՎԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

***Ասիստենտներ Ն.Ն.Հունանյան, Ն.Հ. Ավետիսյան
Լեզուների ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Փոխադրություն, բառապաշար, կոտ շարադրանք, գրավոր խոսք, բանավոր խոսք, լեզվի բաժիններ (բառագիտություն, շարահյուսություն...):

Արդիականությունը: Լեզուն գիտությունների բանալին է և մարդու ամենագորեղ զենքը: Հին իմաստուն խոսք է. «Ինչ չի արվում թրով ու սրով, արվում է գրով ու խոսքով»: Լեզվի, միմիայն լեզվի միջոցով են մարդիկ գիտելիք ձեռք բերում: Որքան մարդ լավ տիրապետի իր մայրենի լեզվին և շատ լեզուներ իմանա, այնքան շատ գիտելիքներ կարող է ձեռք բերել:

Մայրենի լեզվին տիրապետելն ու այն անաղարտ պահելը Հայաստանի Հանրապետության յուրաքանչյուր քաղաքացու սրբազան պարտականությունն է:

Նպատակը: Ինչպես «Հայոց լեզու և գրականություն» առարկայի դասավանդումը, այնպես էլ փոխադրության կիրառումն այդ գործընթացում նպատակ ունի նպաստել ուսանողների բանավոր և գրավոր խոսքի զարգացմանը, ինչպես նաև գեղարվեստական գրականությանը հաղորդակից դարձնելու միջոցով մաքրել և

հարստացնել նրանց բառապաշարը, ձևավորել որոշակի գեղագիտական ճաշակ:

Մեթոդը: Նյութը դասավանդելիս օգտագործվում է պրոբլեմային ուսուցման մեթոդը:

խնդիրները: «Հայոց լեզու և գրականություն» առարկայի դասավանդումը ՀՖԿՍՊԻ-ում նպատակ ունի լուծել հետևյալ խնդիրները.

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

Ուսանողների գրավոր և բանավոր խոսքի զարգացումը հայոց լեզվի դասավանդման ամենակարևոր խնդիրներից է:

Լեզուն և մտածողությունը գտնվում են սերտ փոխկապակցության մեջ և փոխադարձաբար պայմանավորում միմյանց: Մտքի հարստության համար անհրաժեշտ է խոսքի հարստություն: Խոսքը կառուցված է բառապաշարով, ժողովրդական աֆորիզմներով, դարձվածքներով, քերականական ձևերով, ոճական հնարքներով: Խոսքը մարդու զարգացվածության չափանիշն է: Շատ կարևոր է խոսքի մաքրությունը. այն պետք է կառուցված լինի գրական լեզվի օրինաչափություններով՝ զերծ օտարաբանությունից և բարբառայնությունից:

Ուսանողների գրավոր և բանավոր խոսքում նկատվող սխալները պայմանականորեն բաժանել ենք հինգ խմբի՝ բառապաշարային, քերականական, ուղղագրական- ուղղախոսական և կետադրական: Բերենք մի քանի օրինակ. ուսանողն իր բառապաշարում լրում և յուրացնում է բազմաթիվ բարբառային և օտար բառեր (խի, սկի, մեբել, չայ և այլն), թույլ է տալիս նաև քերականական սխալներ՝ բայի ժամանակների, հոգնակի թվի կազմության, հոլովառության և այլնի վերաբերյալ: Քիչ չեն նաև ուղղագրական- ուղղախոսական, կետադրական սխալները:

Վերը նշված խնդիրների լուծմանը, ուսանողների բանավոր և գրավոր խոսքի զարգացմանը նպաստում է **փոխադրությունը (գրավոր և բանավոր):** Փոխադրությունը զարգացնում է ուսանողների տրամաբանական մտածողությունը, հիշողությունը, վերար-

տադրելու կարողությունը, մտքերը ձևակերպելու, գլխավորը երկրորդականից տարբերելու և շարադրելու ունակությունը, հարստացնում է բառապաշարը, միևնույն ժամանակ նպաստում է գրագիտության բարձրացմանը:

Շատ կարևոր է փոխադրության թեմայի ընտրությունը: Այն պետք է լինի հետաքրքիր: Մեր ծրագրում ներառված փոխադրության բնագրերը հիմնականում մարզական թեմաներով են, սակայն չի անտեսվել գրականությունը: Թվենք մի քանիսը՝ «Մարաթոնյան վազք», «Լեգենդ Վարազդատի մասին», «Կոմիտասը Փարիզում», «Գեղարդի վանքը» և այլն:

Փոխադրության բնագիրն ընտրելիս պետք է նաև ուշադրություն դարձնել բնագրի լեզվական առանձնահատկություններին՝ բառապաշարին, ուղղագրությանը, կետադրությանը: Փոխադրության բնագիրն ընտրելիս պետք է առաջնորդվել «պարզից բարդին անցնելու» ոսկե կանոնով. նախ պետք է ընտրել համեմատաբար հեշտ բնագրեր, իսկ հետո աստիճանաբար բարդացնել՝ հաշվի առնելով զուգահեռ դասավանդվող լեզվական նյութը:

Յուրաքանչյուր փոխադրության հատկացվում է մեկ դասաժամ: Սկզբում դասախոսը երկու անգամ կարդում է բնագիրը, ապա, ուսանողներին ներգրավելով, հարցերի միջոցով ամփոփում, որից հետո մեկ-երկու ուսանող պատմում են այն: Դասախոսը գրատախտակին գրում է անձանոթ բառերը, արտահայտությունները, բացատրում: Ուսանողների անմիջական մասնակցությամբ կազմվում է աշխատանքային պլան: Բնագրի բարդությամբ և ուսանողների գիտելիքներով պայմանավորված կարելի է կազմել անհատական պլաններ:

Դասախոսը համարյա մեկ դասաժամ էլ հատկացնում է սխալների վերլուծությանը: Առանձին- առանձին մատնանշվում են սխալները, բացատրվում, սխալ արված բառերով կազմվում են նախադասություններ, գտնվում հոմանիշները, հականիշները:

Ժամանակ առ ժամանակ անցկացվում է այսպես կոչված **«բանավոր փոխադրություն»**, երբ դասախոսը կարդում է հակիրճ բնագիր, որը և ուսանողները բանավոր վերարտադրում են, ինչն էլ իր հերթին նպաստում է բանավոր խոսքի զարգացմանը:

Եզրակացություն: Թեմայում ներկայացված ուսուցման մեթոդները կիրառվել են 2016-2017 ուստարում և տվել դրական արդ-

յունք. բարձրացել է ուսանողների գրավոր և բանավոր խոսքի որակը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Լ. Եզեկյան, Ժամանակակից հայոց լեզու, Երևան, 1998թ.:
2. Ա. Սուքիասյան, Հայոց լեզու, Երևան, 2007թ.:
- 4 Ռ. Նազարյան, Մայրենի բոլորի համար, Երևան, 1995թ.:
- 5 Տ. Շահբազյան, Հայոց լեզվի դասավանդման մեթոդիկա, Երևան, 1958թ.:

РОЛЬ ИЗЛОЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АРМЯНСКОМУ ЯЗЫКУ И ЛИТЕРАТУРЕ АССИСТЕНТЫ Н.Н. УНАНЯН, Н.Г. АВETИСЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Изложение, словарь, компактные изложения, письменная речь, устная речь, языковые разделы (лексикология, синтаксис и тд).

Целью преподавания предмета “Армянский язык и литература” является повышение качества устной и письменной речи студентов, а также стимулирования интереса и любви к родному языку и литературе. Осуществлению этой цели, особенно развитию письменной и устной речи способствует использования изложения (письменного и устного).

Использование методов, представленных в работе, дали положительные результаты, улучшилось качество письменной речи студентов.

THE ROLE OF REPRODUCTION IN THE PROCESS OF TEACHING ARMENIAN ASSISTANTS N.N. HUNANYAN, N.H. AVETISYAN SUMMARY

Key words. Reproduction, vocabulary, complete reproduction, written speech, oral speech, parts of the language sections (lexicology, syntax).

The aim of teaching Armenian and Armenian literature is to improve the skills and quality of oral and written speech as well to arise interest and love towards mother tongue and literature. To carry out this aim especially developing oral and written speech stimulates the use of reproduction (oral and written). The use of methods introduced in the work has given positive result. The quality of oral and written speech of students was improved.

Առանցքային բառեր: Համակցություն, ձեռնականգ, անկ, կախ, հետնաթափ, շրջապտույտ առաջ, բարդ տարր, ռիսկ և այլն:

Արդիականություն: Ինչպես հայտնի է, մարմնամարզիկների վարժությունները բաղկացած են մի շարք բարդ տարրերից, համակցություններից, որոնք կատարվում են մարմնամարզության մրցաձևերի մարզագործիքներին: Համակցություններում բարդ տարրերը խրախուսվում են բարձր միավորներով: Որքան շատ են այդ տարրերը, այնքան բարձր են հավաքված միավորները: Թափային տարրերը պետք է կատարվեն թեթև, վստահ և տեխնիկապես ճիշտ: Սպորտային մարմնամարզության առաջընթացը ցույց է տալիս, որ շատ տարրեր և համակցություններ, որոնք պարզ տարրերի խմբից են, ոչ վաղ անցյալում համարվում էին բարդ ռիսկային: Մարմնամարզությունում տարրերի յուրացման և կատարելագործման համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալ կարևոր գործոնները՝

- տարրի կենսամեխանիկական առանձնահատկություններ,
- հենքային տարրերի ճշգրիտ յուրացում,
- տարրերի կառուցվածքային առանձնահատկություններ

(կախեր, հենումներ և այլն):

Բազմաթիվ հեղինակների (Հ.Կ. Հարությունյան, Укран М.Л., Орлов Л.Л., Смолевский В.М, Говердовский Ю.К. և այլք) աշխատություններում վերլուծվել են թափային տարրերի կատարման տեխնիկան և ուսուցման մեթոդները: Հատկապես, մանրազնին հետազոտության է ենթարկվել «մեծ շրջապտույտ առաջ» տարրը, որն առնչվում է արագաուժային ընդունակությունների հետ: Մարզիչների հետ ուսումնասիրությունները և զրույցները խոսում են այն մասին, որ որքան տարրը բարդ է, այնքան մեծանում է ռիսկի գործոնը:

Հետազոտման խնդիրները: Սույն աշխատանքում մեր առջև դրել ենք հետևյալ խնդիրները՝

1. ուսումնասիրել «մեծ շրջապտույտ առաջ» տարրի տարածաժամանակային կառուցվածքը,

2. տալ «մեծ շրջապտույտ առաջ» տարրի ուսուցման հաջորդականությունը:

Հետազոտման մեթոդները: Վերը նշված խնդիրների լուծման նպատակով օգտվել ենք հետևյալ մեթոդներից՝

• գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն,

• անկետային հարցումներ,

• մանկավարժական դիտումներ:

Հետազոտման կազմակերպում: Հետազոտությունը կազմակերպվել է 2016թ. հոկտեմբեր-դեկտեմբեր ամիսներին Հ.Հ.Շահինյանի և Ա.Վ.Ազարյանի անվան մարմնամարզության մասնագիտացված մարզադպրոցներում:

Անկետային հարցումներին մասնակցել են 25 սպորտային մարմնամարզության մասնագետներ: Ըստ անկետային հարցումների արդյունքների՝ մարզիչների զգալի մասի կարծիքները չեն համապատասխանում մարմնամարզության տեսությունում առկա կենսամեխանիկական բնութագրերին: Տարակարծությունն արտահայտվում է հատկապես տարրի տարածական պարամետրերի մեկնաբանություններում, օրինակ՝ գրականությունում հանդիպած գրեթե բոլոր հեղինակների կարծիքով «Մեծ շրջապտույտ առաջ» տարրի կատարման առաջին մասը պետք է կատարել կորացած իրանով, իսկ հանրապետության շատ մարզիչներ գտնում են, որ մեծ շրջապտույտ առաջ տարրը պետք է կատարել ուղիղ մարմնով, ինչպես կատարվում է վերոհիշյալ տարրը պտտաձողի վրա:

Մանկավարժական դիտումների արդյունքում վերլուծվել են 20 բարձրակարգ մարզիկների կողմից կատարված «մեծ շրջապտույտ առաջ» տարրն օղակներին:

Հետազոտման գործընթացը կազմակերպվել է երկու փուլով:

Հետազոտման I փուլ: Անկետային հարցումների անցկացման օգնությամբ հիմնավորվել է ուսումնասիրվող հիմնահարցի արդիականությունը: Մանկավարժական դիտումներ են անցկացվել

մարզադպրոցներում՝ բարձրակարգ մարմնամարզիկների մասնակցությամբ:

Հետազոտման II փուլ: Անկետային հարցումների վերլուծությունից և մանկավարժական դիտումների արդյունքից ելնելով ենթադրվում է, որ «մեծ շրջապտույտ առաջ» տարրը պետք է կատարվի ձեռնականգ դրությունից, անկ առաջ մինչև ուղղահայաց կախ դրություն՝ օգտագործելով պոտենցիալ էներգիան (նախապատրաստական փուլ): Երկրորդ հիմնական գործողությունների փուլը սկսվում է կախ դրությունից առաջացած իներցիայի շնորհիվ. կատարվում է թափ հետ-վեր հորիզոնական դրության: Եզրափակիչ գործողությունների փուլում մարմնամարզիկի ձեռք բերած պոտենցիալ էներգիան փոխարինվում է կինետիկական էներգիայի, որի շնորհիվ մարզիկն իրանը և ձեռքերը ուղիղ պահելով, ձեռքերով ամուր սեղմելով բռնատեղը՝ վերադառնում է նախկին ձեռնականգ դրության:

Մեծ շրջապտույտ տարրի ուսուցման գործընթացում նպատակահարմար է կիրառել հետևյալ նմանողական վարժությունները.

1. հատակին ձեռնականգ դրությունից, ուղիղ ձեռքերով և ուղիղ մարմնով կատարել անկ առաջ՝ վերջացնելով այն ներքնակին պառկած դրությունում,

2. ուղիղ մարմնով կատարել մեծ լայնույթով թափեր,

3. մեծ թափերից մարզչի օգնությամբ կատարել վերելք հետնաթափին՝ հնարավորին չափ մոտենալով ձեռնականգ դրությանը:

Եզրակացություն: Ընդհանրացնելով հետազոտման արդյունքները՝ հանգել ենք հետևյալ եզրակացության.

1. Թափային տարրերի կատարման կենսամեխանիկական առանձնահատկությունների իմացությունը մարզիչներին հնարավորություն կտա ճշգրիտ ուսուցանել տվյալ տարրը:

2. Որքան ճշգրիտ են յուրացվում և կատարելագործվում տարրերը, այնքան նվազում է ռիսկի գործոնը, և մարզիկը լավագույնս տիրապետում է տվյալ տարրին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Խիզանցյան Ռ.Մ., Սելումյան Ն.Վ., Սպորտային մարմնամարզություն, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Մաս 1-ին, 2015:
2. Հարությունյան Հ.Կ., Օղակների վրա կատարվող վարժություններում հատուկ դիմացկունության կատարելագործման մեթոդիկան (Մենագրություն), Երևան, 2006թ.:
3. Говердовский Ю.К., Гимнастическое многоборье (Мужские виды), Москва, ФИС. 1987г.
4. Укран М.Л., Спортивная гимнастика. Учебник, ФИС. 1971г.

ТЕХНИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА “БОЛЬШОЙ ОБОРОТ ВПЕРЕД” НА КОЛЬЦАХ АССИСТЕНТ М.Ж. МАРГАРЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: сочетание, стойка на руках, спад, вис, мах назад, оборот вперед, сложный элемент, риск.

Анкетный опрос опытных тренеров по спортивной гимнастике и педагогические наблюдения выполнения элемента "большой оборот вперед" на кольцах позволили рассмотреть методику обучения данного элемента.

Полученные результаты показали, что совершенствование данного элемента вырабатывает у гимнастов уверенность и точность движений.

TECHNICAL METHOD OF TEACHING THE ELEMENT “LARGE TURN-OVER” ON THE RINGS ASSISTANT M. DZ. MARGARYAN SUMMARY

Key words: combination, handstand, hang, swing back, down-turn, turn-over, difficult element, risk.

The questionnaire survey of experienced coaches and pedagogical observations of the element 'great turn-over' on the rings gave the author an opportunity to consider the methodology of this element.

The results have shown that the improving of the element develops in gymnasts' confidence and accuracy of movements.

**ԷԼԻՏԱՐ ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔԻ
ԿԱՊԸ ԱՐԳԵԼՔԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՃԻ ՀԵՏ**

***Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Վ.Մ.Մամաջանյան
Պրոֆեսոր Հ.Թովալյանի անվան արվեստիկայի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: էլիտար, արգելավազորդ, արդյունք, հասակ, ոճ, կապ:

Արդիականությունը: Բարձր մարզական արդյունք ցուցաբերելու համար արգելավազորդը պետք է ունենա շարժումների անհրաժեշտ համագործակցություն, ռիթմի նուրբ զգացողություն, արագաշարժություն, հատուկ դիմացկունություն, ճարպկության և ճկունության մշակման բարձր մակարդակ (B.B.Балахничев, 1987, B.Зеличенко, 2005):

Արգելավազորդի ֆիզիկական և մարդաչափական տվյալներն ազդում են արգելքի հաղթահարման տեխնիկայի վրա և ստեղծում են արգելքի հաղթահարման անհատական ոճ: Արգելավազքում առանձնացվում է արգելքի հաղթահարման հետևյալ ոճերը: Ըստ Վ.Վ.Բալախնիչևի՝ (1987) այն լինում է թափային, վազքային և հրումային, իսկ Վ.Բրեյզերը, Ե.Կայթմազովան (1979) նշում են թափային, ցատկային-հրումային և համակողմանի ոճերի մասին:

Նպատակը: Հետազոտել էլիտար արագավազորդների (110մ) արդյունքի կապն արգելքի հաղթահարման տեխնիկայի ոճի հետ:

Խնդիրը: Հետազոտել էլիտար արգելավազորդների մարզական արդյունքի կապը հաղթահարման ոճի և հասակի հետ:

Մեթոդները: Մասնագիտական գրականության և մրցումների արձանագրությունների վերլուծություն, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքները: Հետազոտմանը մասնակցել են տարբեր ոճի և հասակի էլիտար արգելավազորդներ, որոնց միջին արդյունքը հավասար է $12,93 \pm 0,06$ վրկ.: Նշված արգելավազորդներն ըստ Վ.Վ.Բալախնիչևի (1987) դասակարգման՝ 6 թափային ոճի արգելավազորդ են, որոնց հասակը բարձր է 186սմ-ից, իսկ 10-ը՝ վազքային ոճի, արգելավազորդներ են, որոնց հասակը ցածր է 185սմ-ից (Աղյուսակ):

**Էլիտար արգելավազորողների արգելքի հաղթահարման
ոճի, հասակի և արդյունքի կապը**

Արգելավազորողների քանակը և ոճը	Արդյունքը (վրկ)	Հասակը (սմ)	Գործակիցը (r)
16 խառը	12,93±0,07	185,6±3,34	-0,063
10 վագրային	12,93±0,06	183,6±2,21	-0,061
6 թափային	12,92±0,08	189±1,67	-0,419

Աղյուսակի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ էլիտար արգելավազորողների մոտ արգելքների հաղթահարման ոճի, նրանց հասակի և մարզական արդյունքի միջև հարաբերակցական (կոռելյացիոն) կապը բացակայում է ($\alpha < 0,01$):

Գտնում ենք, որ ապագա արգելավազորողները պետք է լինեն վագրային ոճի և ունենան 1,83-1,88մ հասակ: Բարձրահասակ արգելավազորողների համար միջարգելային տարածությունը (9,14մ) փոքր է և նրանք չեն կարողանում լիարժեք օգտագործել իրենց առավելությունը: Նրանք ստիպված են միջարգելային տարածությունը հաղթահարելու ժամանակ փոքրացնել քայլերի երկարությունը:

Եզրակացություն: Հետազոտման արդյունքները ցույց տվեցին, որ էլիտար արգելավազորողների մոտ մարզական արդյունքի և արգելքների հաղթահարման ոճի և հասակի միջև կոռելյացիոն կապը բացակայում է ($r = -0,063$):

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

- 1.Балахничев В.В. Бег на 110м с барьерами – М.: ФИС, 1987, - 80с, ил. - (Б-чка легкоатлета).
2. Брейзер В., Е.Кайтмазова Бег Р.Нехемиа, жур. Легкая атлетика 1979, #6, с 32.
3. Зеличенко В. и др. Спринтерский и барьерный бег М., 2004 134с.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ И СТИЛЕМ
ПРЕОДОЛЕНИЯ БАРЬЕРОВ У ЭЛИТНЫХ БАРЬЕРИСТОВ
К.П.Н. ПРОФЕССОР В.М.МАМАДЖАНЫАН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: элитный, барьерист, результат, рост, стиль, связь.

Исследование взаимосвязи между спортивными результатами и стилем преодоления барьеров, а также длиной тела элитных барьеристов показал, что между рассматриваемыми показателями взаимосвязь отсутствует ($\alpha < 0,01$). Высокослые барьеристы не могут реализовать свое преимущество в связи с короткой межбарьерной дистанцией.

**RELATIONSHIP BETWEEN HIGHLY QUALIFIED HURDLERS' SPORT
RESULT AND STYLE
OF OVERCOMING BARRIERS
PHD, PROFESSOR V.M.MAMAJANYAN
SUMMARY**

Keywords: highly qualified, hurdler, result, style, height connection.

The research of the relationship between sport results and style of overcoming barriers, as well as the body length of highly qualified hurdlers, has shown that there is no connection between the studied indicators ($\alpha < 0,01$). Tall hurdlers are not able to realize their advantage because of short inter-barrier distance.

**ՇԻԱՅՈՒՒԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԿԵՑՎԱԾՔԻ
ՇԵՂՈՒՄՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ**

***Դասախոս Ա.Ս.Մանուկյան
Կինեզիոլոգիայի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Կեցվածքի շեղումներ, դպրոցականներ, Շիացուի կիրառում, ողնաշարի շարժունակություն:

Արդիականություն: Նոր հազարյամյակում բարձր տեխնոլոգիաների մուտքը լուրջ ազդեցություն ունեցավ հասարակության՝ հատկապես երիտասարդների ու դեռահասների վրա: Այս շրջանում կախվածությունը համակարգչից բավականին մեծ է, ազդե-

ցությունը նույնպես: Երկար ժամանակ նստելով համակարգչի առջև առաջ են գալիս առողջության հետ կապված մի շարք խնդիրներ՝ հիպոդինամիա, հենաշարժողական ապարատի շեղումներ, նյարդային լարվածություն, սրտանոթային համակարգի պրոբլեմներ, տեսողության վատթարացում:

Ուսումնական գործընթացի ինտենսիֆիկացումը, կյանքի անոդ տեմպերը, աշխատանքի և հանգստի ոչ ռացիոնալ ռեժիմը, տեղեկատվական, հոգեհուզական լարվածությունը, օրգանիզմի ֆիզիկական վիճակը, պոտենցիալ կարողությունները, տարրական գիտելիքների բացակայությունը նպաստում են օրգանիզմի գերբեռնվածության, նյարդահոգեկան պոռթկումների, կեցվածքի շեղումների առաջացմանը:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ նրանք ովքեր քնում են մոտ 5 ժամ, 3 անգամ ավելի ունեն առողջական խնդիրներ և կեցվածքի շեղումներ: Բացի այդ, քնի պակասը զգալիորեն խորացնում է արդեն առկա և ձևավորված առողջական խնդիրները: Նույն արդյունքը ստացել են Սիդնեյի (George Institute for Global Health) գիտնականները՝ 20 հազար մարդկանց մեջ անցկացրած ուսումնասիրության (17-24 տարեկան) արդյունքում:

Նպատակը: Հետազոտել դպրոցականների կեցվածքի անհամաչափությունը՝ պայմանավորված համակարգչի առջև երկարատև աշխատանքով և բուժումը՝ Շիացուի եղանակով:

Խնդիրները:

1. Ուսումնասիրել սովորողների կեցվածքի համաչափությունը:
2. Հայտնաբերել կեցվածքի անհամաչափությունը՝ պայմանավորված մասնագիտության առանձնահատկություններով:
4. Հետազոտել սովորողների ողնաշարի շարժունակությունը:
5. Բնութագրել Շիացուի կիրառման արդյունավետությունը կեցվածքի շեղումների ժամանակ:

Մեթոդները: Կեցվածքի շեղումներ հայտնաբերելու համար կիրառվել են մեթոդներ, որոնք գնահատում են ողնաշարի շարժունակությունը բոլոր հարթություններում (սագիտալ, ֆրոնտալ, ուղղահայաց): Օգտագործվել է նստարան, աստիճանապատ շրջան, մարմնամարզական փայտիկ, սանտիմետրային ժապավեն, աստիճանապատ օձիք, մետրաչափ երիզ, կուռվիմետր:

Հետազոտությունները կատարվել են Գալուստ Գյուլբենկյանի անվան թիվ 190 ավագ դպրոցի աշակերտների հետ: Բաժանվել են երկու խմբի՝ կիֆոզային և լորդոզային կեցվածք ունեցող 25 դպրոցականների հետ: Կատարվել են կետային մերսումներ ողնաշարի հիմնական կետերի և ռեֆլեքսոգեն գոտիների (ոտնաթաթի ողնաշարի պրոյեկցիա) վրա: Կուրսը ներառել է իր մեջ 15 սեանս, ընդմիջելով 1-2 ամիս, այնուհետև բուժման կուրսը շարունակվել է: Ընդմիջման ժամանակահատվածում հանձնարարվել է հատուկ մշակված վարժությունների կոմպլեքս՝ բուժական ֆիզկուլտուրայից: Կրկնվող կուրսը 5-10 պրոցեդուրա է, որից հետո վարժությունները փոխվել և ավելացվել են:

Արդյունքները: Հիմնական արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ Շիացու եղանակով բուժումն անմիջապես զգացվում է, երբեմն էլ պահանջվում է բուժման տևական ժամանակ: Շիացու բուժման համակարգը նպաստում է հիվանդի հոգեկան կենտրոնացմանը, որը խթանում է օրգանիզմի պաշտպանական ուժերի և հիվանդության կանխարգելմանը (25 դպրոցականներից 18-ի մոտ նկատվել է անմիջապես, իսկ 7-ի մոտ՝ կրկնվող կուրսից հետո):

Եզրակացություն:

1. Հետազոտման արդյունքում պարզվեց, որ սովորողների մոտ ողնաշարի շարժունակությունը միտում ունի նվազելու:
2. Իրանի մկանների ուժային ցուցանիշները տարիքի հետ բարելավվում են, սակայն ընդհանուր առմամբ չեն համապատասխանում տարիքային նորմերին:
3. Շիացուի կիրառումը կեցվածքի շեղումների ժամանակ տվել է դրական արդյունք:
4. Ելնելով կատարված հետազոտություններից կարող ենք առաջարկել՝ կատարել համալիր միջոցառումներ (ԲՖԿ, կետային մերսում, բուժում դիրքով), որոնք կխթանեն մկանների տոնուսի կարգավորումը՝ կանխելով կեցվածքի շեղումները և նրա հետագա զարգացումը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մինասյան Գ.Ա., Երեխաների կեցվածքը, Երևան, 1967, 224 էջ:
2. Տոկուիրո Նամիկոշի, Բուժում մատներով, ճապոնական թերապիա. Շիացու, Երևան, 1991:
3. В.И. Дубровский, "Валеология, здоровый образ жизни" , Москва 2001г.
4. П.П. Соколов, " Японский массаж, Шиatsu" ,1991г

ПРИМЕНЕНИЕ ШИАЦУ ПРИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ А.С.МАНУКЯН

Ключевые слова: нарушения осанки, школьники, Шиatsu, подвижность позвоночника.

В нашем исследовании приняли участие 25 детей школьного возраста. Весь контингент был разделен на 2 группы: группа кифоза и группа лордоза. Был применен точечный массаж паравертебральных и рефлексогенных зон позвоночника. Курс составил 15 сеансов с перерывом 1-2 месяца. Повторные курсы составили 5-10 процедур.

В результате применения Шиatsu была отмечена положительная динамика: у 18 из 25 школьников она была отмечена сразу же после первого курса массажа, а у 7 – она была отмечена только после повторного курса.

APPLYING SHIATSU IN SCHOOL AGED CHILDREN WITH POSTURE DEVIATIONS LECTURER A. S. MANUKYAN SUMMARY

Key words: posture deviation, schoolchildren, applying Shiatsu, flexibility of spine

For this study 25 schoolchildren in 2 groups were involved: with kyphosis and lordosis.

Point massage was applied on main points of spine & reflexogenic zones. 15 sessions were performed followed by 1-2 months break & after which another 5-10 sessions.

Results showed that Shiatsu has very high efficiency: among 18 schoolchildren from 25 showed improvement after initial course, among 7 schoolchildren only after repeating course.

**ՈՒԺԻ ԵՎ ՃԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ 8-ՐԴ ԵՎ 9-ՐԴ
ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՄՈՏ**

**Մ.գ.թ. Ա.Վ.Մարտիրոսյան,
Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչուհի Օ.Վ. Մադյան
Հրանտ Շահինյանի անվան մարմնամարզության
և սպորտային պարերի ամբիոն
Երևանի թիվ 181 հիմնական դպրոց**

Առանցքային բառեր: Մարզիկներ, ճկունություն, ուժ, մեթոդներ, մշակում:

Արդիականություն: Ներկա ժամանակաշրջանում դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի որակի և արդյունավետության բարձրացման հարցերն արդիական են և պահանջում են աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բացահայտում: Կատարված բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքները ցույց են տալիս, որ նվազել է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, ինչն առաջադրում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին նպատակաուղղված կիրառել անհրաժեշտ միջոցներ և մեթոդներ՝ մշակելու շարժողական ընդունակություններ(1,3):

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել շարժողական ընդունակություններից ուժի և ճկունության մակարդակը 8-րդ և 9-րդ դասարանների աշակերտների մոտ և առաջարկել մարմնամարզության ամբիոնին՝ մարմնամարզական գործիքների համար կազմելու նորմատիվային վարժություններ՝ հաշվի առնելով 8-րդ և 9-րդ դասարանների աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:

Հետազոտության խնդիրները.

1. բացահայտել 8-րդ դասարանի աշակերտների ուժի և ճկունության մակարդակը,
2. պարզել 9-րդ դասարանի աշակերտների ուժի և ճկունության մակարդակը,
3. որոշել 8-րդ և 9-րդ դասարանների աշակերտների, երկու գործոնների նվազագույն, միջին և առավելագույն ցուցանիշները և տալ ստացված արդյունքների համեմատական բնութագիրը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն,
- մանկավարժական դիտումներ,
- նորմատիվային վարժությունների ստուգում,
- ուժի գնահատման վարժություններ,
- ճկունության գնահատման վարժություններ,
- մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքների ամփոփում: Ստացված արդյունքները վերլուծել և ստացել ենք յուրաքանչյուր դասարանի նվազագույն, առավելագույն, միջին և համեմատական ցուցանիշները: Հետազոտությունները կազմակերպվել և անցկացվել են Երևանի թիվ 181 հիմնական դպրոցի ֆիզկուլտուրայի դահլիճում: Հետազոտվել են 8-րդ և 9-րդ դասարանների թվով 180 աշակերտներ.

✓ 8-րդ դասարան՝ 100 աշակերտ, որոնցից 59-ը՝ աղջիկներ, 41-ը՝ տղաներ,

✓ 9-րդ դասարան՝ 80 աշակերտ, որոնցից 43-ը՝ աղջիկներ, 37-ը՝ տղաներ:

Նորմատիվային վարժությունների կիրառմամբ հետազոտել ենք ձեռքերի և որովայնի մկանների ստատիկ և դինամիկ ուժը, կոնքազդրային հոդի, ուսագոտու և ողնաշարի ճկունությունը (2):

Ձեռքերի մկանների ստատիկ ուժը որոշելու համար կիրառել ենք պտտաձողին կախ՝ ձեռքերը ծալված տարրը /վրկ./: Դինամիկ ուժի որոշման վարժություն ենք ընտրել պտտաձողին կախում վերձգումները /քանակ/:

Որովայնի մկանների ստատիկ ուժը որոշելու համար ընտրել ենք մարմնամարզական պատին անկյունակախ տարրը /վրկ./: Դինամիկ ուժը որոշելու համար կիրառել ենք մարմնամարզական պատին կախում՝ ոտքերի բարձրացում- իջեցում տարրը /քանակ/:

Կոնքազդրային հոդի ճկունությունը որոշել ենք՝ կիրառելով մարմնամարզական նստարանին լայնակի կանգնած՝ թեքում առաջ տարրը: Հետազոտվողը, ծնկահոդերը չծալելով, ձեռքերը փորձել է իջեցնել նստարանի մակերեսից առավելագույնս ցած: Չափվել է ձեռքերի հեռավորությունը հատակից՝ սանտիմետրով:

Ուսագոտու և ողնաշարի ճկունությունը գնահատելու համար ընտրել ենք «կամուրջ» տարրը: Չափվել է ձեռքերի և ոտքերի միջև ընկած հեռավորությունը՝ սանտիմետրով:

Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են մեր կողմից առաջարկվող և խմբավորված հատուկ /ստուգողական/ վարժություններ՝ ուժի և ճկունության մշակման համար, որոնք էլ բարելավել են հետազոտվողների արդյունքները:

Հետազոտվողների համակազմը

Դասարաններ	Աղջիկներ	Տղաներ	Ընդամենը
8-րդ	59	41	100
9-րդ	43	37	80
Ընդամենը	48	52	180

Եզրակացություն.

1. 9-րդ դասարանի աշակերտների մոտ ավելի զարգացված է ուժը, քան 8-րդ դասարանիների մոտ,
2. Ճկունության ցուցանիշներով 8-րդ դասարանի աշակերտները գերազանցում են 9-րդ դասարանիներին:

Առաջարկություններ.

1. «Մարմնամարզություն» առարկայի դասաժամերին 8-րդ և 9-րդ դասարանների աշակերտների համար ավելի շատ ժամանակ հատկացնել շարժողական ընդունակությունների՝ ուժի և ճկունության մշակմանը:
2. Պարզեցնել մարնամարզական գործիքներին կատարվող նորմատիվային պահանջերը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Խիզանցյան Ռ.Մ., Աբրահամյան Մ.Ս., Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստությունը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2007:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Երևան, 1992:
3. Յ.Ռ.Ն.Ազարյանի և Ռ.Մ. Խիզանցյանի խմբագրությամբ, Մարմնամարզություն, Դասագիրք, Երևան, 2006:

ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ
VIII И IX КЛАССОВ
К. П. Н. МАРТИРОСЯН А. В.,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ О. В. МАДЯН
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: гибкость, методы, сила, развитие.

В данной работе, базируясь на теоретические данные и результаты педагогических наблюдений, анализируются методы развития гибкости и силы у школьников VIII и IX классов. В результате исследования было выявлено около 10 методов, которые можно использовать в процессе подготовки школьников VIII и IX классов.

THE RESEARCH OF VIII AND IX CLASS PUPILS' STRENGTH
AND FLEXIBILITY
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES A.V. MARTIROSYAN, TEACHER
OF PHYSICAL CULTURE MADYAN O.
SUMMARY

Key words: flexibility, methods, strength, development.

Studying theoretical data and results of pedagogical observations flexibility and strength development methods are discussed among schoolchildren of VIII and IX classes. In the result of the research about 10 methods were revealed which can be used among schoolchildren of VIII and IX classes.

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԵՎ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋԻԿՆԵՐԻ ՄԱՐԴԱԶԱՓԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ
ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Մ.գ.թ. Ա.Վ.Մարտիրոսյան, մագիստրանտ Ա.Տ.Պետրոսյան
Հրանտ Շահինյանի անվան մարմնամարզության
և սպորտային պարերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական զարգացում, նախնական պատրաստություն, մարդաչափություն, նախադպրոցական տարիք, կրտսեր դպրոցական տարիք:

Արդիականություն: Մատաղ սերնդի ֆիզիկական զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները, նրանց շարժընթացը միշտ էլ գտնվել են մասնագետների ուշադրության կենտրոնում, քանի որ դրանց փոփոխություններն ուսումնասիրելով միայն կարելի է ճիշտ կազմակերպել երեխայի առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը նպաստող մարզումային գործընթաց (1,2): Վերջին տարիներին հաճախացել է մարզադպրոցներ 4-5 տարեկան երեխաների ընդունելությունը (3): Նրանց հետ կազմակերպվող մարզումները պահանջում են մասնագիտական խորը գիտելիքներ, հետազոտությունների հիման վրա ֆիզիկական զարգացվածությանը և ֆիզիոլոգիական փոփոխություններին համապատասխան մարզման մեթոդների մշակում, որոնք այսօր բացակայում են: Այդ իսկ առումով աշխատանքը կարելի է համարել արդիական (4, 5):

Նպատակը: Նախաձեռնելով այս աշխատանքը, ցանկացել ենք պարզել Հրանտ Շահինյանի անվան մարմնամարզության մարզադպրոցի նախնական պատրաստության խմբերում նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքի սաների ֆիզիկական զարգացվածության աստիճանը՝ մարդաչափական հիմնական ցուցանիշների հիման վրա:

Խնդիրները: Հետազոտել և համեմատել նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքի սաների մարդաչափական ցուցանիշների շարժընթացը:

Մեթոդները:

✓ Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծություն,

✓ մանկավարժական դիտումներ,

✓ մարդաչափություն,

✓ մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության արդյունքները: Հետազոտությունից պարզ դարձավ, որ նախնական պատրաստության խմբերում երեխաների 25%-ը, կամ 85 երեխա նախադպրոցական տարիքի է: Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաները 147-ն են, կամ 43%-ը:

Հետազոտությունից պարզ դարձավ նաև, որ նախնական պատրաստության խմբերը միատարր չեն և համալրված են խառը՝ 4-ից 8, նաև բարձր տարիքի երեխաներով:

Ուսումնասիրելով նախադպրոցական տարիքի երեխաների մարդաչափական ցուցանիշները՝ պարզեցինք, որ 4 տարեկանների համեմատ, 5 տարեկանների միջին քաշն ավելի է 4.9%-ով, կամ 950 գրամով, հասակը՝ 1.9%-ով, կամ 2 սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 0.4%-ով, կամ 2 մմ-ով:

Կրտսեր դպրոցականների ցուցանիշները վերլուծելով՝ պարզվեց, որ 6 տարեկանների մոտ մարդաչափական միջին ցուցանիշներն ավելի բուռն են զարգացել: Այսպես՝ քաշն աճել է 14%-ով, կամ 3.2 կգ-ով, հասակը՝ 7.5%-ով, կամ 8.8 սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 6%-ով, կամ 3.5 սմ-ով: 7 տարեկանների նույն հատկանիշների միջին ցուցանիշների աճը 6 տարեկանների համեմատ կազմել է՝ քաշը 4.6%, կամ 1.1 կգ, հասակը 4.1%, կամ 6.3 սմ, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 6.1%, կամ 3.8 սմ:

Համեմատելով երկու տարիքային խմբերի ֆիզիկական զարգացման շարժընթացը, կարելի է փաստել, որ միջին ցուցանիշներով կրտսեր դպրոցականների քաշը 4.2 կգ-ով, հասակը 12.7 սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը 5.5 սմ-ով գերազանցել են նախադպրոցական տարիքի երեխաների նույն ցուցանիշները:

Եզրակացություն.

1. նախնական պատրաստության խմբերը միատարր չեն,
2. 4 և 5 տարեկաններն իրենց ֆիզիկական աճով զգալի զիջում են 6-7 տարեկաններին,
3. ֆիզիկական աճի ամենաբարձր ցուցանիշներ նկատվել են 5-6 տարեկան հասակում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղաջանյան Մ.Գ., Սպորտային բժշկություն Դասագիրք, Երևան, 2015:
2. Աղաջանյան Մ.Գ., Հարությունյան Ա.Ա., Տեր-Մարգարյան Ն.Գ., Դանիելյան Կ.Գ. Մանկական սպորտային բժշկության հիմնահարցերը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008:
4. Սելումյան Ն.Վ., Սպորտային մարմնամարզություն, Ուսումնական ձեռնարկ, մաս I, Երևան, 2016:
5. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Երևան, 1992:
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը, Երևան, 1985:

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ
ГИМНАСТОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ШКОЛЬНИКОВ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**К. П.Н. МАРТИРОСЯН А. В., МАГИСТРАНТ А. Т. ПЕТРОСЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: физическое развитие, начальная подготовка, антропометрия, дошкольный возраст, младший школьный возраст.

Сегодня все чаще проводится прием 4 и 5 летних мальчиков в школе спортивной гимнастики. Анализируя результаты наших исследований среди споривших гимнастов дошкольного возраста и младшего школьного возраста выяснили, что 4 и 5 летние гимнасты чувствительно отстают от 6-7 летних темпами физического развития.

Сравнивая полученные результаты, мы сделали вывод, что нужно разработать учебную программу соответствующий степени физического развития дошкольного возраста.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ANHROPOMETRICAL
DATA OF PRESCHOOL PRIMARY SCHOOL – AGE GYMNASTS
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES**

**A. V. MARTIROSYAN, GRADUATE STUDENT A. T. PETROSYAN
SUMMARY**

Key words: Physical development, primary preparation, anthropometry ,preschool age, primary school age.

Today, at many sports schools of gymnastics the admission of 4 and 5-year-old boys is frequent. By exploring and analyzing the results of our investigations within the gymnasts of junior and preschool age, we found out that 4 or 5-year-old gymnasts considerably rebate the 6 or 7-year-old ones. Comparing obtained parameters we conclude that it is necessary to create an educational program which will take the preschool-age children's degree of development into consideration.

**ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 100Մ ԵՎ 110Մ
ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՔՈՒՄ**

***Ասիստենտ Է.Զ.Մարտիրոսյան, դոցենտ Կ.Ա.Համբարձումյան,
դասախոս Ա.Ռ.Նիկողոսյան
Հ.Գ.Թովայանի անվան արվեստիկայի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Արգելավազք, շարժողական ընդունակություններ, հարաբերական փոխկապվածություն, մարզական ընտրություն:

Արդիականությունը: Սպորտային բազմամյա մարզումների և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման գործընթացի արդյունավետությունը պայմանավորող գործոններից է մարզական ընտրությունը և կողմնորոշումը [1,3]: Մարզական ընտրության առանձնահատկություններն արգելավազքում կախված են մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության մակարդակից: Պատանի մարզիկների ընտրության և կողմնորոշման բազմամյա պահանջներից է ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության շարժողական այնպիսի ընդունակությունների հիմնովի մշակումը, որը կնպաստի արգելավազորդի մարզական արդյունքների բարելավմանը [2,4]:

Նպատակը: Հետազոտել արգելավազորդների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը, որոշել ստուգողական թեստերի և մարզական արդյունքի հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեքը:

Խնդիրները: 1. Որոշել ստուգողական վարժությունների այն խումբը, որը բարձր հարաբերակցական փոխկապվածության մեջ է արգելավազքի մարզական արդյունքի հետ: 2. Հետազոտության արդյունքների հիման վրա կազմակերպել պատանի արգելավազորդների նախնական ընտրություն:

Մեթոդները: 1. Մասնագիտական գրականության վերլուծություն, 2. մանկավարժական թեստավորում, 3. մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Արդյունքները: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ արգելավազորդների ստուգողական թեստերի հարաբե-

րակցական փոխկապակցության տոկոսային արժեքը մարզական արդյունքի հետ ունի հետևյալ պատկերը (աղյ). ամենաբարձր տոկոսային արժեք նկատվեց վազք 100մ ցածր մեկնարկից (պատ. Dt=73.3%, աղջ. Dt=69.2%) վարժության և մարզական արդյունքի միջև: Մեր կարծիքով, այս փաստը օրինաչափ է, քանի որ արգելավազորդների համար նման վարժությունը համարվում է հիմնական միջոց, որից կախված է մարզական արդյունքը: Արագաշարժության մակարդակը գնահատող մյուս ստուգողական վարժություններում նկատվեց հետևյալ հարաբերակցական փոխկապակցության տոկոսային արժեքներ՝ վազք 30մ ընթացքից (Dt=47.8 %, Dt=52.4%), վազք 30մ ցածր մեկնարկից (Dt=42.9%, Dt=56.4%), վազք 60 մ ցածր մեկնարկից (Dt=48.%, Dt=54.2%): Ստացված թվական տվյալներից ակնհայտ երևում է, որ հետազոտության մասնակից աղջիկների ցույց տված արդյունքներն ունեն ավելի բարձր փոխկապակցության տոկոսային արժեք մարզական արդյունքի հետ, քան պատանիներինը: Օրինաչափ է, որ աղջիկները կարճ հատվածում հասցնում են ձեռք բերել առավելագույն արագություն, ինչը մկանային առաձգականության հետևանք է: Հարաբերակցական փոխկապակցության տոկոսային արժեքները թույլ են տալիս ենթադրելու, որ արգելավազորդների մարզական ընտրության գործընթացում կարևոր հանգամանք է համարվում արագաշարժության նախնական մակարդակի գնահատումը: Ցատկային ստուգողական թեստերից պատանիների մոտ բարձր տոկոսային արժեք նկատվեց հնգացատկ հրվող և թափային ոտքով՝ Dt=68.1%, Dt=62.9% վարժությունները: Աղջիկների մոտ այս վարժություններում նկատվում է միջին փոխկապակցության տոկոսային արժեք (Dt=47.4%, Dt=42.2%): Ստացված թվական տվյալները խոսում են այն մասին, որ նախնական ընտրության փուլում պետք է հաշվի առնել պատանի արգելավազորդների ցատկային դիմացկունության մակարդակը, որը կարևոր և որոշիչ գործոն կարող է լինել հետագայում մարզական արդյունքի բարելավման համար: Ցատկային հաջորդ ստուգողական թեստերում հետազոտության մասնակիցների մոտ նկատվեց միջին փոխկապակցության տոկոսային արժեք՝ տեղից հեռացատկ (Dt=40.2%, Dt=48.3%), տեղից եռացատկ (Dt=45.2%, Dt=57.2%): Այս վարժությունները համարվում

են օժանդակ վարժություններ արգելավազորդների համար և մեծ ծավալով օգտագործվում են մարզման գործընթացում:

Աղյուսակ

Ստուգողական թեստերի արդյունքներն արգելավազքում (n=16)

Ստուգողական թեստեր	ՊԱՏԱՆԻՆԵՐ			ԱՂՋԻԿՆԵՐ		
	$\bar{X} \pm m$	r^s	Dt	$\bar{X} \pm m$	r^s	Dt
Վազք 30մ ընթ. (վրկ.)	3,7±0.02	0.691	47.8	4,3±0,03	0.724	52.4
Վազք 30մ ցածր մեկ.(վրկ.)	4,1±0,03	0.655	42.9	4,6±0,07	0.751	56.4
Վազք 60մ ցածր մեկ.(վրկ.)	7,7±0,7	0.694	48.2	8,6±0,08	0.737	54.2
Վազք 100մ ցածր մեկ. (վրկ.)	12,0±0,8	0.856	73.3	13.4±0,9	0.832	69.2
Տեղից հեռացատկ (սմ)	273±2.6	0.634	40.2	258±2.4	0.695	48.3
Տեղից եռացատկ (սմ)	774±6.8	0.673	45.3	674±5.1	0.756	57.2
Հնգացատկ հրվող ոտքով (սմ)	12.73±14.2	0.778	61.9	11.82±12.2	0.688	47.4
Հնգացատկ թափային ոտքով (սմ)	12.18±12.9	0.793	62.9	11.41±11.4	0.649	42.2
Գնդի նետում ցածից առաջ 5 կգ պատ. 3 կգ աղջ. (մ,սմ)	15.11±22.8	0.769	59.2	12.15±12.6	0.757	57.3
Գնդի նետում գլխի վրայով հետ 5 կգ պատ. 3 կգ աղջ. (մ,սմ)	15.80±26.4	0.537	28.9	12.63±13.7	0.595	35.4
Կքանիստ ծանրաձողով (կգ)	100±7.4	0.587	34.5	89±4.2	0.614	37.7
Ծանրաձողի ձգում (կգ)	94±6.1	0.521	27.2	73±3.8	0.492	24.2
Ծանրաձողի բարձրացում կրծքին (կգ)	94±5.3	0.523	27.3	50±2.6	0.473	22.4
Արգելավազք պատ. 110մ աղջ. 100մ (վրկ.)	18,2±3.1	-	-	18,5±3.2	-	-

Ծանոթություն: Միջին թվաբանական ($\bar{X}$), միջին թվաբանականի սխալ (m), հետազոտության մասնակիցների քանակը (n), հարաբերակցական փոխկապակցության կարգային գործակից (r^s), հարաբերակցական փոխկապակցության գործակիցի տոկոսային արժեքը (Dt):

Արագաուժային վարժություններից բարձր տոկոսային արժեք նկատվեց գնդի նետում ցածից առաջ՝ ($Dt=59.2\%$, $Dt=57.3\%$) վարժության և արգելավազքի մարզական արդյունքի միջև: Այս վարժությունն իր բնույթով արագաուժային է, ուստի բարձր փոխկապվածությունը մեր կարծիքով պայմանավորված է պայթյուն ուժի ռացիոնալ դրսևորմամբ: Գնդի նետում գլխի վրայով հետ վարժության և մարզական արդյունքի միջև նկատվեց ցածր հարաբերակցական փոխկապակցության տոկոսային արժեք ($Dt=28.9\%$ և $Dt=35.4\%$), որը նույնպես արագաուժային է, սակայն տեխնիկապես բարդ է և վտանգավոր, ուստի ցածր տոկոսային արժեքը մեր կարծիքով պայմանավորված է այդ հանգամանքով, ինչպես նաև մարզման գործընթացում այս վարժության քիչ կատարմամբ:

Ուժային ստուգողական թեստերի և արգելավազքի մարզական արդյունքի միջև հետազոտության մասնակիցների մոտ նկատվեց ցածր հարաբերակցական փոխկապակցության տոկոսային արժեք՝ կքանիստ ծանրաձողով ($Dt=34.5\%$, $Dt=37.7\%$), ծանրաձողի ձգում ($Dt=27.2\%$, $Dt=24.2\%$), և ծանրաձողի բարձրացում կրծքին ($Dt=27.3\%$, $Dt=22.4\%$): Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս ենթադրել, որ ուժային պատրաստությունը կարևոր շարժողական ընդունակություն է արգելավազորդների համար և նախնական ընտրության փուլում անհրաժեշտ է հաշվի առնել այս շարժողական ընդունակության ելակետային մակարդակը: Չնայած ուժային վարժությունները կարևոր նշանակություն ունեն հետագա բարձր մարզական արդյունքի հասնելու համար, սակայն վաղ տարիքում մեր կարծիքով ժամանակավրեպ է մեծ բեռնվածության այս վարժությունների կատարումը: Այնուհանդերձ արգելավազքում ուժային պատրաստությունը կարևոր նշանակություն ունի, ուստի ընտրության և հետագա կողմնորոշման համար պետք է հաշվի առնել ուժային պատրաստության մակարդակը: Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ արգելավազորդների ընտրության նախնական փուլում որոշիչ նշանակություն ունեն մարդաչափական ցուցանիշները, ինչը վկայում է նաև բարձրակարգ մարզիկների մարդաչափական ցուցանիշների մոդելային բնութագիրը:

Եզրակացություն: 1. Մասնագիտական գրականության և տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրությունը ցույց տվեց,

որ արգելավագքը համարվում է բարդ արագաուժային վարժություն, ուստի նախնական ընտրության և կողմնորոշման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունի մարզման տարիների քանակը և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

2. Արագաշարժությունը գնահատող ստուգողական թեստերից ամենաբարձր տոկոսային արժեքը նկատվեց վագք 100մ ցածր մեկնարկից վարժության և արգելավագքի մարզական արդյունքի միջև: Այս փաստն օրինաչափ է, քանի որ այս հատվածում և՛ պատանիները և՛ աղջիկները հասցնում են ձեռք բերել առավելագույն արագություն, ինչը որոշիչ հանգամանք է արգելավագորդի համար:

3. Ցատկային ստուգողական թեստերից պատանիների մոտ բարձր տոկոսային արժեք նկատվեց հնգացատկ հրվող և թափային ուղքով վարժություններում: Աղջիկների մոտ այս վարժություններում նկատվում է միջին փոխկապվածության տոկոսային արժեք: Ստացված թվական տվյալները խոսում են այն մասին, որ նախնական ընտրության փուլում պետք է հաշվի առնել պատանի արգելավագորդների ցատկային դիմացկունության մակարդակը, որը կարևոր և որոշիչ գործոն կարող է հանդիսանալ հետագայում մարզական արդյունքի բարելավման համար:

4. Ուժային ստուգողական թեստերի և արգելավագքի մարզական արդյունքի միջև նկատվեց ցածր հարաբերակցական փոխկապակցության տոկոսային արժեք: Չնայած ուժային վարժությունները կարևոր նշանակություն ունեն հետագայում արգելավագորդների բարձր մարզական արդյունքի հասնելու համար, սակայն վաղ տարիքում մեր կարծիքով ժամանակավրեպ է մեծ բեռնվածության այս վարժությունների կատարումը: Այնուհանդերձ մեր կարծիքով արգելավագքում ուժային պատրաստությունը կարևոր և որոշիչ նշանակություն ունի, ուստի նախնական ընտրության և հետագա կողմնորոշման համար պետք է հաշվի առնել ուժային պատրաստության մակարդակը:

5. Մեր կողմից նախաձեռնած մանկավարժական հետազոտության արդյունքները հնարավորություն են ընձեռում մարզիչ մանկավարժներին՝ արգելավագորդների ընտրության և կողմնորոշման համար հիմք ընդունելու այն ստուգողական վարժությունները,

որոնք բարձր հարաբերակցական փոխկապվածության մեջ են մարզական արդյունքի հետ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գալսպարյան Հ.Ս., Ընտրությունը և վաղ մասնագիտացումը սպորտում: Ուս. Ձեռնարկ. - Եր.: 2015.- 88 էջ
2. Балахничев В.В., Бег на 110м с барьерам.- М.: ФиС.- 1987.-80С.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.-М,: Терра-Спорт, 2000.-240с.
4. Спринтерский и барьерный бег /под общ. ред. В.Б. Зеличенко/. М.: 2006.-134с.

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В БЕГЕ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ НА 100М И 110М

**АССИСТЕНТ Э.З. МАРТИРОСЯН, ДОЦЕНТ В.А. АМБАРЦУМЯН,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ А.Р. НИКОГОСЯН**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: бег с барьерам, двигательные способности, относительная взаимосвязь, спортивный отбор.

Бег с барьерам в атлетике рассматривается как сложное техническое скоростно-силовое упражнение. Для достижения высоких спортивных результатов большое значение имеет отбор бегуна-барьериста.

Целью данной работы является изучить уровень двигательных способностей юношей и девушек в данном виде атлетики и, исходя из этого определить основные упражнения, наиболее взаимосвязанные со спортивными результатами.

Такие упражнения послужат основой для проведения предварительного отбора юношей и девушек в беге с барьерам.

FEATURES OF THE SELECTION AND ORIENTATION IN 100M AND 110M HURDLE RACE

**ASSISTANT E. Z. MARTIROSYAN,
ASSISTANT PROFESSOR V.A. HAMBARDZUMYAN,
LECTURER A. R. NIKOGHOSYAN**

SUMMARY

Key words: hurdle race, motor abilities, correlative connection, sport choice.

Hurdle race in athletics is considered as a complex technical speed and strength exercise. The selection of a hurdler is of great importance for achieving a high sport result.

The purpose of this work is to study the level of motor abilities of young boy and girl hurdlers and accordingly to find out the main exercises that are in high correlative connection with sport results of hurdle race. Such exercises will be the basis for organizing a preliminary choice of hurdlers of both sexes.

**ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋԱՏԱՐ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ
ԵՎ ՀԱԿԱՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ**

***Ասիսպենյուր Ա.Ա.Մելքումյան, դոցենյուր Ա.Ռ.Դանիելյան,
ասիսպենյուր Հ.Շ.Թամիրյան***

Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Բռնցքամարտ, առաջատար մարզիկներ, մենամարտ, ուղիղ, կողքից, ներքևից հարվածներ, հակահարվածներ, արդյունավետություն:

Արդիականություն: Գաղտնիք չէ, որ ժամանակակից բռնցքամարտում մարզական բարձր արդյունքների հասնելու համար շատ կարևոր է մարզիկների տեխնիկատակտիկական պատրաստության բարձր մակարդակը: Որքան հարուստ է բռնցքամարտիկի տեխնիկատակտիկական զինանոցը, այնքան մեծ է հաղթանակի հասնելու նրա հավանականությունը: Մեր դիտարկումներից պարզ է դարձել, որ մենամարտերի ժամանակ ստեղծված տարատեսակ իրավիճակներում գրոհների և հակագրոհների արդյունավետության ցուցանիշները տարբեր են լինում: Տարբեր են լինում նաև տարատեսակ հարվածների արդյունավետությունը, ինչը պայմանավորված է մարտական տարածություններից, մրցակիցների մարտաոճից, պատրաստվածության աստիճանից, գործողությունների տեսակից և այլն:

Հաշվի առնելով վերը նշվածը, ինչպես նաև այն հանգամանքը, որ ուսումնասիրված գրականությունում մեզ չհանդիպեցին բավարար տվյալներ ժամանակակից բնօրգրամարտում իրականացվող մարտական գործողությունների արդյունավետության վերաբերյալ՝ մեր առջև դրեցինք հետևյալ նպատակը՝ բացահայտել ժամանակակից բնօրգրամարտում հարվածների և հակահարվածների արդյունավետությունը՝ հաշվի առնելով դրանց տեսակները:

Խնդիրները: Նպատակին հասնելու համար հարկ եղավ լուծել հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել խոշոր միջազգային մրցումներում աշխարհի առաջատար բնօրգրամարտիկների կողմից իրականացված բոլոր հարվածներն ու հակահարվածները:

2. Ի հայտ բերել ուժեղագույն բնօրգրամարտիկների հարվածների և հակահարվածների արդյունավետության ցուցանիշները:

3. Ըստ տեսակների առանձնացնել արդյունավետ հարվածներն ու հակահարվածները:

Հետազոտման մեթոդները: Առաջ քաշված խնդիրներն արդյունավետ լուծելու համար օգտագործել ենք հետազոտման հետևյալ մեթոդները՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական դիտարկումներ, մրցակցական գործունեության ուսումնասիրում և վերլուծում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքները: Ուսումնասիրել ենք 2013 և 2015թթ. տղամարդկանց աշխարհի առաջնությունների եզրափակիչ մենամարտերը, որի ընթացքում արձանագրել ենք աշխարհի չեմպիոնների կողմից իրականացված 2671 հարվածներն ու հակահարվածները: Ուսումնասիրություններից պարզ դարձավ, որ աշխարհի չեմպիոնների մոտ 71.5%-ը կազմել են հարվածները (գրոհների ընթացքում իրականացված), իսկ 28.5%-ը՝ հակահարվածները (հակագրոհների ընթացքում իրականացված): Ինչ վերաբերում է հարվածների և հակահարվածների տեսակներին, ապա 2013 և 2015թթ. աշխարհի չեմպիոնների մենամարտերի վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ վերջիններս առավել շատ կիրառել են ուղիղ հարվածներ (աղ. 1, 2):

Աղյուսակ 1

**2013թ. ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ԱՇԽԱՐՀԻ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐԻ
ՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ ԵՎ ՀԱԿԱՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ**

Մարտերի քանակ	Մարտական գործողություն	Կատարված		Արդյունավետ	
		ք.	%	ք.	%
10	հարված	975	72.2	89	9.1
	հակահարված	375	27.8	59	15.7

Հարված	Կատարված		Արդյունավետ	
	ք.	%	ք.	%
Ուղիղ	742	54.8	92	12.4
Կողքից	477	35.2	52	10.9
Ներքևից	131	10	4	3

Աղյուսակ 2

**2015թ.ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ԱՇԽԱՐՀԻ ՉԵՄՊԻՈՆՆԵՐԻ
ՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ ԵՎ ՀԱԿԱՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ**

Մարտերի քանակ	Մարտական գործողություն	Կատարված		Արդյունավետ	
		ք.	%	ք.	%
10	հարված	934	70.7	62	6.6
	հակահարված	387	29.3	78	20

Հարված	Կատարված		Արդյունավետ	
	ք.	%	ք.	%
Ուղիղ	874	66.1	84	9.6
Կողքից	338	25.6	52	15.4
Ներքևից	109	8.3	4	3.7

Ուշադրության է արժանի այն փաստը, որ 2013թ. աշխարհի չեմպիոնների մոտ հարվածների արդյունավետությունը կազմել է 9.1%, իսկ հակահարվածների արդյունավետությունը՝ 15.7% (աղ. 1): Ինչ վերաբերում է 2015թ. աշխարհի չեմպիոններին, ապա 2-րդ աղյուսակում երևում է, որ նրանց մոտ հարվածների արդյունավե-

տությունը կազմել է 6.6%, իսկ հակահարվածների արդյունավետությունը՝ 20%:

Հետաքրքիր է նաև այն փաստը, որ 2013թ. աշխարհի չեմպիոնների կողմից առավել բարձր արդյունավետությամբ իրականացվել են ուղիղ հարվածները (աղ. 1), իսկ 2015թ. աշխարհի չեմպիոնների մոտ իրենց արդյունավետությամբ աչքի են ընկել կողքից հարվածները (աղ.2): Ուսումնասիրություններից պարզ դարձավ, որ ներքևից հարվածներն իրենց քանակով և արդյունավետության ցուցանիշներով և՛ 2013, և՛ 2015թթ. աշխարհի չեմպիոնների մոտ զգալի չափով զիջել են ուղիղ և կողքից հարվածներին:

Եզրակացություն: Ստացված տվյալները թույլ են տալիս մեզ հանգել հետևյալ եզրակացության.

1. Ժամանակակից բռնցքամարտի աշխարհի առաջատար մարզիկների մարտական գործողությունների 71.5%-ը կազմել են հարվածները, իսկ 28.5%-ը՝ հակահարվածները:

2. 2013 և 2015թթ. աշխարհի չեմպիոնների հարվածների արդյունավետությունը կազմել է 9.1% և 6.6%, իսկ հակահարվածների արդյունավետությունը համապատասխանաբար՝ 15.7% և 20%:

3. Տղամարդկանց վերջին երկու աշխարհի առաջնություններում իրականացված հարվածների և հակահարվածների գերակշռող մասը կազմել են ուղիղները:

4. 2013թ. ուժեղագույն բռնցքամարտիկների մոտ առավել արդյունավետ են ստացվել ուղիղ հարվածներն ու հակահարվածները, իսկ 2015թ. ուժեղագույն բռնցքամարտիկների մոտ՝ կողքից հարվածներն ու հակահարվածները:

5. Ժամանակակից բռնցքամարտում աշխարհի առաջատար մարզիկների մոտ ներքևից հարվածներն ու հակահարվածներն իրենց քանակով և արդյունավետությամբ շատ փոքր տոկոս են կազմում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դ.Ս.Դավթյան, Ա.Լ.Անտոնյան, Բռնցքամարտ, ՖԿՀՊ-ի, Երևան, 2005:
2. А.Н.Буличев, Бокс, М.Фис. 1965:
3. А.Г.Ширяев, Бокс учителю и ученику, Санкт-Петербург, 2007:

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ И
КОНТРАТАКУЮЩИХ УДАРОВ ВЕДУЩИХ БОКСЕРОВ МИРА
АССИСТЕНТ А.МЕЛКУМЯН, ДОЦЕНТ А.ДАНИЕЛЯН,
АССИСТЕНТ А.ТАМИРЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: Ведущие спортсмены, бокс, поединок, прямые, боковые удары, удары снизу, результативность, атакующие и контратакующие удары.

В статье анализируются количественные показатели атакующих и контратакующих действий финальных поединков боксеров, на первенствах мира (2013г. и 2015г.). Обобщение полученных результатов выявлено, что количество эффективных контратакующих ударов, у победителей, значительно превосходит количество эффективных атакующих ударов.

**STUDY OF EFFECTIVENESS OF ATTACKING AND COUNTER ATTACKING
STRIKES OF THE WORLD'S LEADING
ASSISTANT A.MELQUMYAN, DOCENT A.DANIELYAN,
ASSISTANT H.TAMIRYAN
SUMMARY**

Key words: Leading athletes, boxing, combat, direct side strikes, strikes from below, effectiveness, attacking and counterattacking strikes.

The article analyzes the quantitative indicators of the attacking and counterattacking actions of the boxer's final fights, at the World Championships (2013 and 2015). Generalization of the obtained results revealed that the number of effective counterattacking strikes among winners significantly exceeds the number of effective attacking strikes.

ԻՆՖՈՐՄԱՑԻՈՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

Ասիսպենտ Լ.Ա.Մեծոյան

Անաստմիայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ, սենսոր, ինֆորմացիոն բազաներ:

Այսօր սպորտը բոլորովին այն չէ, ինչպիսին եղել է Հին Հունաստանում: Չէ որ կյանքը շատ փոխվել է: Առաջ են եկել տեխնի-

կական շատ նորություններ, որոնք մեր կյանքի անբաժանելի մասն են կազմում:

Վերջին հարյուրամյակի հնարագիտությունները սպորտը վերածել են ճշգրիտ գիտության: Սկսել ենք մանրագնին հաշվարկել միլիմետրերը, միլիվայրկյանները:

Սպորտային գիտության ոլորտում ժամանակակից մասնագետի մասնագիտական գործունեությունը պահանջում է արագ և ճշգրիտ որոշում: Խնդրի արդյունավետ լուծման որոնման համար դիտարկվող օբյեկտի մասին պետք է ունենալ հնարավորինս մեծ ինֆորմացիա: Այսպես՝ մարզիկի պատրաստման գործընթացում անհրաժեշտ է միաժամանակ հաշվի առնել մարզիկի ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, նրա ֆունկցիոնալ վիճակը, հոգեվիճակի առանձնահատկությունները, նախորդ և գալիք մրցակցական գործունեության պարամետրերը և այլն: Ինֆորմացիայի ծավալն այնքան մեծ է, որ մասնագետը հաճախ ի վիճակի չէ այն ամբողջությամբ վերլուծել, իսկ դա իր հետ մարզման գործընթացի կառավարման մեջ լուրջ վրիպումների պատճառ է դառնում:

Սպորտային ինֆորմացիան ունի մի շարք առանձնահատկություններ.

- մեծ ծավալի ինֆորմացիան պետք է մշակվի խիստ սահմանափակ ժամանակահատվածում,

- նախնական ինֆորմացիան կարող է բազմակի մշակվել տարբեր տեսանկյուններից՝ ելնելով սպառողների պահանջներից,

- համապատասխան տվյալները և հաշվարկի արդյունքները պետք է երկարաժամկետ պահպանվեն:

Արտադրական ինֆորմացիայի պահպանման օպտիմալ եղանակը տվյալների բազաների և բանկերի, այսինքն՝ համակարգչային ինֆորմացիայի ֆունկցիոնալ կազմակերպված մասիվների ստեղծումն է, որոնք իրականացնում են օգտատերերի կոլեկտիվի կամ համակարգում լուծվող խնդիրների հավաքածուի կենտրոնացված ապահովում: Ինֆորմացիայի մասիվների ստեղծման և օգտագործման այս եղանակի դեպքում, երբ մասնագետների մի խումբը մշակում և տվյալների բազա է ներմուծում ինֆորմացիան, իսկ մյուսներն այն օգտագործում են տարբեր արտադրական ոլորտներում, ապահովվում է աշխատանքի ինտերակտիվ ռեժիմը: Տվյալների ինֆորմացիոն բազաները սովորաբար ձևավորվում են

մարզիկի գործունեության սկզբնական տվյալներն անհրաժեշտ ռեկվիզիտներով՝ մեծ ֆայլերում միավորման եղանակով: Տվյալների բազաները մշտապես թարմացվում են պատրաստման գործընթացի ընթացքին համապատասխան, գիտական և կառավարման խնդիրների մեծ համալիր լուծող ինֆորմացիայի պահանջատերերի պահանջների հաշվառմամբ:

Վերջին ժամանակներում «Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ» ոլորտի ինֆորմատիզացիային մեծ նշանակություն է տրվում: Ներկայումս ամենուր լայն օգտագործվում են ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաները:

Շնորհիվ դրանց այսօր հնարավորություն է ընձեռվել գովազդել տարբեր մրցումները, դրանց արդյունքները, ինչպես նաև տեսանյութերը տեղադրել ինտերնետում, որոնք կարելի է դիտել ու վերլուծել ոչ միայն մրցումների, այլև ցանկացած ժամանակ:

Մի շարք մարզաձևերում այսօր վիճելի իրավիճակներում օգտագործվում են թվային տեսանկարահանման տվյալները, այդ թվում նաև ֆոտոֆինիշը, ինչպես նաև հեշտացվել է տարբեր փաստաթղթերի (օրինակ՝ մրցումների արձանագրությունները և այլն) ստեղծման աշխատանքը:

Մշակվում են սպորտային ինֆորմացիայի պահպանման, որոնման և մշակման համակարգեր, որոնք մի շարք դեպքերում միավորում են շատ հաստատությունների ռեսուրսները երկրի կամ նույնիսկ մի քանի պետությունների մասշտաբով:

Առանձին սարքերը, չափման բլոկերը, տեղեկատվության փոխանցման միջոցները միավորվում են միասնական համակարգի մեջ: Վերջինս պետք է ներառի տարբեր տեսակի սենսորներ (օրինակ՝ Polar տեսակի ՍԿՀ սենսոր), կապի աղբյուրներ, ընդունող (գրանցող) սարքավորում և տեղեկատվության մշակման բլոկ:

Օրինակ՝ **Hawk-Eye-ը** (Բազեի աչք) ծրագրային-ապարատային համալիր է, որը մոդելավորում է խաղային արկի հետագիծը: Այն օգտագործվում է հիմնականում մրցումների դատավարության, ինչպես նաև խաղային պրոցեսի և մարզման գործընթացի վիճակագրության համար:

Սակայն այդ համակարգի օգտագործումն ունի շատ քննադատողներ և հակառակորդներ, որոնք գտնում են, որ այդպիսի համակարգերը հաշվի չեն առնում մարդկային գործոնը: Դատա-

վորների թույլ տված սխալները կարող են լինել հուզալի, դրամատիկ, զայրույթ առաջացնել հանդիսատեսների և մարզիկների մոտ, իսկ նման համակարգերի կիրառումը կարող է զրկել սպորտը հուզումնալիությունից:

Նոր տեխնոլոգիաների ի հայտ գալով փոփոխության են ենթարկվել նաև պրոֆեսիոնալ մարզիկների մարզումները: Եթե նախկինում մարզիկները կարող էին փոխել պարապմունքի պլանը՝ ելնելով միայն սեփական փորձից և զգացողությունից, ապա այսօր, եթե հետևենք պատրաստության գործընթացին, ականատես կլինենք այսպիսի պատկերի՝ մարզիկը վազում է վազքուղյակում, նրա մարմնին ամրացված են դատչիկներ, նրա վրա կարող է հագցված լինել դիմակ, որը կարող է ֆիքսել արտաշնչված օդի ծավալը: Արդյունքում արտացոլվում է մարդու կենսաչափական պարամետրերի մասին ամբողջական ինֆորմացիա և, ելնելով այդ արդյունքներից, մարզիչները տեղեկանում են ընթացիկ վիճակին և, անհրաժեշտության դեպքում, փոխում են պարապմունքի (մարզման) պլանը, հաշվի առնելով նաև կոնկրետ մարզիկի օրգանիզմի առանձնահատկությունները:

Այդ նպատակով ներգրավվում են անհրաժեշտ պարամետրերի մեծ ճշգրտությամբ չափման համապատասխան սարքավորումներ արտադրող հայտնի ֆիրմաներ:

Օրինակ՝ Nike+iPod-ը ի զորու է պահպանել այնպիսի ինֆորմացիա, ինչպիսին է մարզման ժամանակը, անցած ճանապարհը, տեմպը, ծախսած կալորիաները, և կարող է արտացոլել էկրանի վրա և հաղորդել iPod-ին կամ iPhone-ին միացված ականջակալներին:

Եզրակացություն: Սպորտային ինֆորմատիկայի և դոկումենտալիստիկայի ժամանակակից միտումների համառոտ ամփոփման նպատակը գիտական միջավայրում հաղորդակցության ավանդական և նոր եղանակների դիտարկումն է: Սպորտային ինֆորմատիկայի հետագա զարգացման հիմքում կդրվեն փորձագիտական և սեմանտիկ ցանցեր օգտագործող այսպես կոչված «պոստկրաուդսորսինգային» տեխնոլոգիաները: Արդեն իսկ մշակվում են հեղինակավոր մոդելներ, որոնք կարող են նկարագրել գիտական և փորձարարական ընկերությունների ինտելեկտուալ մակարդակը ժամանակակից հաղորդակցական տեխնոլոգիաների և

ստանդարտների օգնությամբ (on-line ֆորումներ, on-line կոնֆերանսներ, on-line սեմինարներ) ուսուցման գործընթացում առաջատար համաշխարհային փորձագետների ընդգրկմամբ՝ խոշորագույն սպորտային իրադարձությունների փորձի օգտագործմամբ և հարմարվողականությամբ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Hawk-Eye — [Электронный ресурс] — Режим доступа. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Hawk-Eye> (датаобращения 14.12.2014).
2. Nike + iPod — [Электронный ресурс] — Режим доступа. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Nike%2BiPod> (датаобращения 14.12.2014).
3. Арансон М.В. Информатика в современной спортивной науке [Текст] / М.В.Арансон, Л.Б.Кофман, В.А.Курашвили // Вестник спортивной науки. – 2013. – №2. – С.3-7

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ АССИСТЕНТ Л.А.МЕЦОЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: информационные технологии, сенсор, информационные базы.

В статье рассматриваются новые и традиционные способы коммуникации. В основу дальнейшего развития спортивной информатики положены научно-исследовательские и семантические сети с использованием так называемых “посткраудсорсинговых” технологий.

INFORMATIONAL TECHNOLOGIES IN SPORT ASSISTANT L.A.METSOYAN SUMMARY

Key words: informational technologies, sensor, informational bases.

The article considers traditional and modern ways of communication. In the base of further development of sports computer science must be research and semantic nets using so called “post crowd sourcing” technologies.

Առանցքային բառեր: Մկանային հիպերտոնուս, մերսում, բուժական ֆիզկուլտուրա:

Արդիականություն: Վաղ մանկական տարիքի մկանային հիպերտոնուսի խնդիրը մինչ օրս մնում է արդիական, քանի որ հետազայում այն կարող է հանգեցնել շարժման, կոորդինացիայի խախտման և վերջույթների ֆունկցիաների վատթարացմանը:

Ըստ վիճակագրական տվյալների՝ կենտրոնական նյարդային համակարգի (ԿՆՀ) նման խանգարումը ամենատարածված խախտումներից է և արձանագրվում է 10-ից իննի մոտ: Հայաստանի Հանրապետությունում մկանային տոնուսով երեխաների թիվը կազմում է մոտավորապես 60%: Այս պարագայում ծնողների և մանկաբույժների հիմնական և գլխավոր նպատակն է այս պաթոլոգիան ժամանակին ախտորոշելը: Միայն այս դեպքում հեռանկարը կլինի բավարար:

Բժշկական պրակտիկայում հիպերտոնուսի վիճակը համարվում է պերինատալ էնցեֆալոպատիայի համախտանիշ: Այն պահից երբ ախտորոշվել է բարձր տոնուսը հարկավոր է անհապաղ սկսել նյարդային համակարգի աշխատանքի վերականգման գործընթացը [1,2]:

Հարկ է նշել, որ այս խնդրով երեխաների ֆիզիկական զարգացման ընթացքում կարող են ի հայտ գալ լուրջ խնդիրներ, որոնք բացասական կազդեն երեխայի ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման վրա և, ինչու չէ՞ կառաջացնեն մի շարք հոգեբանական բարդություններ [4]:

Կուզենայինք նշել, որ վերընշված խնդիրը չի ազդում այլ մկանների տոնուսի վրա, այսինքն՝ լոկալ խնդիր է: Ուստի, անհրաժեշտ է ոչ դեղորայքային բուժում [3]:

Այնուամենայնիվ, ախտորոշել հիպերտոնուսը կարևոր է երեխայի առաջին տարվա ընթացքում, քանի որ մանկական օրգանիզմի վերականգնման հնարավորությունները բավականին բարձր են

և բավարար են՝ ծառացած խնդիրը հյաղթահարելու համար (երեխայի կյանքի առաջին տարվա ընթացքում ֆիզիկական, հոգեկան և մտավիզարգացումները փոխկապակցված են): Այսպես՝ եթե նկատվում է վերին վերջույթների մկանների հիպերտոնուս, ապա այն կհանգեցնի շարժողական մի շարք խանգարումների, դրանք են՝ քայլքի խախտումը, ընդհուպ մինչև ՄՈՒԿ:

Նպատակը: Ուսումնասիրել մինչև 1 տարեկան երեխաների մկանային հիպերտոնուսի դեպքում բուժման տարբեր միջոցների կիրառման առանձնահատկությունները, ինչպես նաև նորածինների մկանային հիպերտոնուսին վերաբերող գրականության աղբյուրներ:

Խնդիրը: Պարզել մերսման և բուժական ֆիզկուլտուրայի համակցության ազդեցությունը մկանային հիպերտոնուսի զարգացման դինամիկայի վրա:

Հետազոտությունների նախնական տվյալները: Մեզ էր դիմել 8 ամսական Գարիկ Պողոսյանի մայրը՝ հետևյալ գանգատներով՝ երեխան անհանգիստ էր, քայլքի փորձի ժամանակ լաց էր լինում, ստորին վերջույթների ոտնաթաթերը գերլարված էին, դաստակների մատները կարկամած, մատները բռնցք էին հավաքված, մեջքն ուղիղ չէր պահում, դիտվում էր մեջքի մկանների կոմպենսատոր հիպոտոնուս, գիշերային ժամերին անհագիստ էր: Հղիության 2 եռամսյակի ընթացքում արձանագրվել էր արգանդի մկանային հիպերտոնուս: Ծննդաբերությունը ընհանուր առմամբ ընթացել էր առանց մանակաբարձական բարդությունների: Երեխայի ծնվելու պահին հասակը և քաշը նորմայի մեջ է եղել: Երեխան գտնվել էր նեոնատոլոգների հսկողության ներքո՝ մկանային հիպերտոնուսի պատճառով:

Այդ պատճառով ապագա մայրը գտնվում էր մշտական հսկողության տակ:

Բուժման կուրսը տևեց 20 օր: Կատարվել էր բուժական մերսումը՝ հետևյալ հնարքների կիրառմամբ՝ շփում, տրորում՝ շեշտը դրվել է շփման վրա: Կատարվել է զուգահեռ բուժական մարմնամարզություն՝ շեշտը դնելով վերին և ստորին վերջույթների զարգացման վրա և իրանի մկանային կորսետի ամրապնդմանը:

20 օրից դիտվել էր հետևյալ դրական տեղաշարժերը՝ մասնակի կարգավորվել էր մկանային տոնուսը՝ որոշակի չափով երե-

խան կանգնում էր ոտնաթաթերի վրա, նկատվում էին դաստակների մատների կարկամության մեղմացում, երեխան ինքնուրույն կարողանում էր նստել, կարգավորվել էր գիշերային քունը և ախորժակը:

Եզրակացություն:

1. Մերսման և բուժական ֆիզկուլտուրայի համատեղ կիրառումը դրական է ազդում վերջույթներում առաջացած հիպերտոնուսի և մկանային կորսետի կարգավորման վրա:

2. Մերսումը կատարվում է զգուշությամբ և չափավորված, աստիճանաբար ավելացնելով տևողությունը, ըստ համապատասխան օրինակելի համալիրների, ինչպես նաև՝ ելնելով մեր կողմից ուսումնասիրված բազմաթիվ գրական աղբյուրներից:

3. Հիպերտոնուսի ժամանակին բուժումը կարող է նպաստել երեխայի հոգեֆիզիոլոգիական ներդաշնակ զարգացմանը:

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

1 Губерт К., Рысс М., Гимнастика и массаж в раннем возрасте. Просвещение. 1972 г.

2 Красикова И. С., Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет. 5-е издание. Санкт - Петербург. 2005 г.

3 Штеренгерц А. Е., Белая Н. А., Массаж для взрослых и детей. Медицина. 1992 г.

4 Комаровский Е. О., Начало жизни вашего ребенка. 2008 г.

МЕТОДИКА МАССАЖА МЫШЕЧНОГО ГИПЕРТОНУСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Г.Л. МИНАСЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: мышечный гипертонус, массаж, лечебная физкультура.

Исследование проводилось с участием ребенка в возрасте 8 месяцев, мужского пола.

Пред'являлись жалобы на общее беспокойство, напряженность обеих стоп, ригидность пальцев кистей, а также компенсаторный гипотонус мышц спины.

Курс лечения составил 20 дней, который сочетал лечебный массаж с лечебной физкультурой.

Лечение привело к коррекции мышечного тонуса, а также к улучшению общего состояния пациента.

MASSAGE THERAPY METHODS FOR CHILDREN UP TO 1 YEARS OF AGE WITH MUSCULAR HYPERTONUS

LECTURER G.L. MINASYAN

SUMMARY

Key words: muscular hypertonus , massage, physical therapy.

The participant of the study was 8 month male baby patient. The child presented with restlessness, hypertonus of feet muscles, stiffness of wrists and fingers and as a result compensatory hypotonus of chest and abdomen.

Treatment course duration was 20 days , including therapeutic massage and exercises .

As a result muscles tonus restored and patient's general condition was improved.

ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐԸ ՆԱԽԱԴԴՐՈՑԱԿԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

*Ասիսպրենտներ Գ.Ժ.Միքայելյան, Գ. Ա. Մաթևոսյան
Մարզախաղերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Նախադպրոցական տարիք, ֆիզիկական դաստիարակություն, շարժախաղեր, համատեղ գործողություն, շարժողական ընդունակություններ, սոցիալական ակտիվություն:

Արդիականությունը: Ավագ նախադպրոցական տարիքը երեխայի՝ որպես անհատի զարգացման սենսիտիվ /նպաստավոր/ փուլն է: Այս տարիքում իրականացվում են հոգեբանական յուրահատկությունների ձևավորման գործընթացները, որոնք որոշում են երեխայի վարքը, նրա վերաբերմունքը շրջակա միջավայրի հանդեպ:

Այս նկատառումով նախադպրոցական հաստատություններում, կրթության և դաստիարակության համակարգում ֆիզիկական դաստիարակությունը դառնում է առաջնային խնդիր:

Ֆիզիկական կուլտուրան՝ որպես համամարդկային կուլտուրայի շարժիչ մաս, միջավայրի զարգացման արդյունավետ միջոց, հիմք է ստեղծում՝ դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, ինչն այս տարիքում առավելապես նպաստում է հուզական և շարժողական պահանջների բավարարմանը:

Նախադպրոցական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության առավել հիմնական միջոց են շարժախաղերը, որոնք ի տարբերություն մյուս շարժողական գործողությունների, երեխաների մոտ առաջացնում են ուժեղ զգացմունքներ, ուրախություն և բավականություն, ինչպես նաև ցանկություն՝ մասնակցել խաղին և ենթարկվել խաղի կանոններին:

Դրա հետ մեկտեղ արդի շարժախաղերի մեթոդական մոտեցումները հիմնականում ուղղված են շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը և ամբողջովին չեն ծառայում սոցիալական ակտիվության կազմավորմանը:

Աշխատանքի նպատակն է՝ նախադպրոցական հաստատություններում բարձրացնել երեխաների ֆիզիկական պատրաստության և սոցիալական ակտիվության մակարդակը, ինչպես նաև մանկավարժներին ներկայացնել շարժական խաղերի արդյունավետությունը և դրական ազդեցությունը երեխաների ֆիզիկական պատրաստության և սոցիալական ակտիվության մակարդակի բարձրացման գործում:

Խնդիրները: Շարժախաղերի միջոցով զարգացնել և դաստիարակել գեղագիտական և ճանաչողական ոլորտը: Պահպանելով խաղի կանոնները՝ սովորել պահպանել հասարակական կանոններ, նպաստել սոցիալական ակտիվության մակարդակի բարձրացմանը:

Մեթոդները: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, մանկավարժական դիտում, գրառումներ, փորձարարական խմբի ձևավորում, աղյուսակների և թեստերի կազմում, մաթեմատիկական հաշվարկ, խաղերի ընտրություն:

Արդյունքները: Նախադպրոցական ավագ տարիքի երեխաների /մանկապարտեզներ, 50 երեխա/ ֆիզիկական պատրաստության մոնիտորինգի ընթացքում պարզվեց որ նրանցից 40.1% ունեն ֆիզիկական պատրաստության միջին մակարդակ, 38.3%-ը՝

միջինից ցածր և ցածր, բարձր կամ միջինից բարձր միայն երեխաների 21.6%: Համադրելով տվյալները սոցիալական ակտիվության ցուցանիշների հետ՝ պարզվեց, որ այն երեխաները, որոնց մոտ առկա է ֆիզիկական պատրաստության ցածր և միջինից ցածր արդյունքներ /76.3%/, ունեն սոցիալական ակտիվության ոչ բավարար մակարդակ: Միևնույն ժամանակ այն երեխաները, որոնք ունեն շարժողական ընդունակությունների միջին ցուցանիշ, սոցիալական ակտիվության անբավարար մակարդակ ունեցողների թիվը կազմում է 45.2%, իսկ բարձր և միջինից բարձր շարժողական ընդունակություն ունեցողների մոտ նկատվում է սոցիալական ակտիվության ցածր մակարդակ՝ 20.3%:

Ակնհայտ է, որ երեխայի համաչափ զարգացման համար անհրաժեշտ է դաստիարակման համալիր միջոցներ:

Մշակվող մեթոդիկայի հիմքում դրված գաղափարը կազմված է նրանից, որ նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ պահանջ կա երևակայել և շարժվել, որն առավել լավ իրականացվում է շարժական խաղերի միջոցով: Բացի շարժողական ընդունակությունների և առողջության ամրապնդման վրա արդյունավետ ազդելուց, շարժախաղերը կարելի է օգտագործել նաև որպես սոցիալական ակտիվության կազմավորման միջոց:

Հաշվի առնելով, որ սոցիալական ակտիվությունը զարգանում է աստիճանաբար՝ կարգավորվող փուլից մինչև կարգավորվող անհատ, ինչպես նաև հաշվի առնելով փոխկապակցված փուլերի հաջորդականությունը որպես ամբողջական մանկավարժական գործընթաց, որոշվեց խաղային նյութը ներկայացնել հերթականությամբ:

Կոլեկտիվում երեխայի ակտիվության հիմքը հարմարավետ հոգեբանական, էմոցիոնալ միջավայրն է, որը ստեղծում է լավ տրամադրություն և ցանկություն է առաջացնում միանալ ընդհանուր գործունեությանը:

Այդ է պատճառը, որ առաջին փուլում երեխաներին առաջարկվել են նմանակող դերային բովանդակություն ունեցող շարժախաղեր: Այդ խաղերի մասնակիցները բոլոր գործողությունները կատարում են իրար հետ միաժամանակ և նույնությամբ: Դա մոտեցնում է, համախմբում, սովորեցնում է համագործակցել, համե-

մատել հասակակիցների կարողությունները և սեփական կարողությունները: Այդպիսի խաղերից են՝ «Փչացած հեռախոս», «Արձագանք», «Կարուսել», «Շվի» և այլն: Խաղերն ընտրվել են այնպես, որ ընթացքում հնարավոր լինի կանոնները փոխել խաղավարի մի քանի բառով:

Խաղավարի դերը երեխաները կատարում են հերթով, բայց եթե երեխան ընկճվել կամ վախեցել է ստանձնել խաղավարի դեր, նրան չեն պարտադրել, այլ սպասել են այնքան, մինչև երեխան ինքն է ցանկություն հայտնել դա անել:

Նպատակ ունենալով խորացնել երեխաների գիտելիքներն ինքնուրույն վարելու կամ կազմակերպելու խաղը, փորձարկման երկրորդ փուլում օգտագործվել են առանց բովանդակության խաղեր: Խաղի ընտրության հիմնական պահանջն է՝ վարժության կատարման պարտադիր հաջողականությունը /էստաֆետա/: Սպասողական վիճակը, մտքում վարժության կատարման հնարավորությունը երեխաների մոտ առաջացնում է պատասխանատվության զգացում, սովորեցնում է անհանգստանալ թիմակցի համար, ուրախանալ նրա հաջողություններով: Իսկ թիմակիցների խրախուսանքը և օգնությունը խաղային բարդ իրավիճակներում հնարավորություն է տալիս թույլ խաղացողին վստահել սեփական ուժերին:

Երրորդ փուլը կամ վերջին հինգ ամիսներն ուղղված են երեխաներին հնարավորություն տալ կուտակել փորձ, ակտիվ համագործակցել հասակակիցների կուլեկտիվում:

Թիմային խաղի բարդությունը ստեղծում է անընդհատ փոփոխվող իրավիճակ, որը պահանջում է այդ իրավիճակի գնահատում և ճիշտ գործողության ընտրություն: Որպես կանոն այդ ամենը պետք է կատարել սահմանափակ ժամանակում: Այս խաղերում երեխաները ստիպված են վերլուծել սեփական հնարավորությունները և ստեղծել հնարավորություն՝ հաջող գործունեության համար: Օրինակ՝ «Գնդակը թիմապետին», «Գնդակները մի կողմ» և այլն, այսինքն՝ ստեղծվում են իրավիճակներ, որտեղ երեխան կարող է ինքնահաստատվել, ինքնադրսևորվել և լինել նախաձեռնող:

Տվյալ գործունեության հաջողությունը հետք է թողնում իր երեխաների ինքնագզացողության և պահվածքի վրա՝ նաև պարապմունքներից դուրս: Ձեռք բերած ակտիվությունը վառ երևում է

զբոսանքին՝ հասակակիցների հետ շփման ժամանակ: Երեխաները դառնում են ավելի անկաշկանդ և էմոցիոնալ:

Փորձարարական խմբի երեխաների ինքնագնահատականը դառնում է ավելի ադեկվատ: «Անտառապահ» խաղ-թեստում երեխաներն իրենց չէին տեսնում բարձունքում, բայց «ինչպիսին ես կուզենայի լինել» պատասխանի մակարդակը մնում է բարձր:

Շարժախաղերի համալիր օգտագործման փորձարարական մեթոդը նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունում ունեցավ համալիր ազդեցություն շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակի վրա՝ արագաշարժություն 12.6%, արագաուժային 11.3%, կոորդինացիա 14.2%, դիմացկունություն 8.3% : Փորձի անցկացման ընթացքում հետազոտվող ցուցանիշների մեծ մասը, որոնք բնորոշվում են ակտիվության արդյունքով, փորձարարական խմբի երեխաների մոտ հաստատ ավելացել են:

Եզրակացություն: Ակնհայտ է՝ նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպումը և անցկացումը շարժախաղերի միջոցով պետք է ձեռք բերի նոր մոտեցում, քան արդեն ավանդական դարձած հինը, ինչը ենթադրում է շարժախաղերի անցկացման համալիր մեթոդիկայի մշակում, որն իր մեջ կընդգրկի մասնակիցների շարժողական ընդունակությունների զարգացում և սոցիալական ակտիվության ձևավորում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 10-14.
2. Ветошкина, Е.А. Оптимизация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения 2005. – С. 52-59.
3. Ա.Ա. Վարդյան, Շարժական խաղեր, Երևան, 2007:

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
АССИСТЕНТЫ МИКАЕЛЯН Г.Ж., Г. А. МАТЕВОСЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова. дети дошкольного возраста, физическое воспитание, подвижные игры, совместная деятельность, двигательные способности, социальная активность.

В статье представлена методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, оказывающая разносторонне воздействие на их физическое развитие и формирование социальной активности

**OUTDOOR GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION
ASSISTANTS MIKAYELIAN G.J., G. A. MATEVOSYAN
SUMMARY**

Key words: children at preschool age, physical training, outdoor games, joint activity, motor abilities, social activity.

The article presents the methodology of complex usage of outdoor games in physical training of children at the senior preschool age with substantial influence on their physical development and formation of social activity.

**ԱՐԽԱՅԻԿ ԴԱՐԱՇՐՋԱՆՈՒՄ ԱՌԿԱ ՆՎԻՐԱԳՈՐԾՄԱՆ
ԾԵՍԵՐԸ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐ**

*Դասախոս Ի.Ա. Ղազարյան,
ավագ լաբորանտ Ա.Վ. Չախմախյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Արխայիկ հասարակություն, ծեսեր, ֆիզիկական կուլտուրա, նախադրյալ, արարողություն, նվիրագործություն:

Արդիականություն: Ժամանակակից հասարակությունը վերջին տարիներին բավականին մեծ ուշադրություն է դարձնում պատմական իրադարձություններին: Ֆիզիկական կուլտուրայի և

սպորտի պատմությունը պատմական գիտության հետաքրքիր ուղղություններից մեկն է, որտեղ ուսումնասիրման առարկա է համարվում ոլորտի ծագման օրինաչափությունները: Պատմամանկավարժական գիտության ոլորտում գիտնականները տարբեր հասարակությունների մշակույթներին վերաբերող իրենց ուսումնասիրություններում մեծ տեղ են հատկացնում կրոնին, հավատալիքներին, պաշտամունքներին: Դրանց ճիշտ մեկնաբանությունը մեզ հնարավորություն է ընձեռում պատկերացումներ կազմել տվյալ հասարակությունների աշխարհայացքների, սոցիալական և տնտեսական կյանքի, տարբեր մասնագիտությունների ձևավորման վերաբերյալ: Կրոնական գաղափարների տեսության ուսումնասիրությունների շարքում առաջնային են **նվիրագործման ծեսերը (ինիցիացիա):**

Ինչպիսին էլ որ լինի հասարակությունը մարդուն կյանքում հետապնդում են անցումներ մի տարիքից մյուսը, մի միջավայրից մյուսը և այլն: Կյանքն ինքնին անխուսափելի է դարձնում այդ անցումները: Մարդն իր կյանքում անցնում է հաջորդական փուլեր (ծնունդ, սոցիալական հասունություն, ամուսնություն, երեխայի ծնունդ, հասարակական կարգավիճակի բարձրացում, մահ), որոնցից մեկի ավարտը և մյուսի սկիզբը կազմում են ընդհանուր համակարգ: Այս երևույթներից յուրաքանչյուրն ընթանում է հատուկ արարողությամբ, որն ունի մեկ ընդհանուր նպատակ՝ ապահովել մարդու անցումը տվյալ վիճակից մեկ այլ վիճակի: Մարդու կյանքի փուլերի անցման ծեսերի հետ պետք է նաև նշել այն ծեսերը, որոնք կապված են տիեզերական երևույթների փոփոխման հետ՝ մի ամսից անցումը մյուս ամիս (օրինակ՝ լիալուսնի հետ կապված արարողությունները), մի տարվա եղանակից անցումը մյուս տարվա եղանակին, մի տարվանից անցում մյուս տարվան (նոր տարվա առաջին օրը): Այսպիսի տեսությունների համատեքստում ձևավորվել է ֆիզիկական կուլտուրան /Կ.Պ.Աթոյան, Մ.Ս.Իսախյան և այլք/:

Նպատակը: Ուսումնասիրել և ներկայացնել ծեսերի նշանակությունը դեռահասների ֆիզիկական զարգացման, բարոյահոգեբանան դաստիարակման, սոցիալիզացման գործընթացներում:

Հետազոտման խնդիրները: Բացահայտել նվիրագործման ծեսերի առանձնահատկությունները, ուսումնասիրել տարբեր տարածքներում ինիցացիայի առանձնահատկությունները:

Հետազոտման մեթոդները: Գրական աղբյուրների վերլուծում, պատմահամեմատական մեթոդի կիրառում:

Հետազոտման արդյունքները: Անդրադարձ կատարելով նվիրագործման ծեսերի սկզբնավորման ակունքներին՝ կարևորում ենք ներկայացնել այն փաստը, որ քիչ թե շատ ձևավորված սեռատարիքային խմբեր ունեցող հասարակություններում մեծ նշանակություն էին տալիս դեռահասների խմբից հասուն մարդկանց խումբ տեղափոխվելուն: Այդ անցումն ուղեկցվում էր որոշակի փորձություններով և հանդիսավոր գաղտնի ծեսերով, որ հայտնի են ինիցացիա անունով: Տարբեր հասարակություններում ինիցացիաներն անցկացվում են տարբեր կերպ, բայց նպատակը բոլորի մոտ նույնն էր՝ դեռահասներին՝ որպես համայնքի լիարժեք անդամների, տնտեսական, հասարակական և գաղափարական կյանքի մեջ ներգրավել: Այս ծեսերի ծագումը կապվում է նախահամայնքի զարգացման որոշակի փուլում աշխատանքի սեռատարիքային բաժանման հետ: Նրանց մեջ արտացոլվում է հասարակական կյանքի կարևոր կողմերը, ինչպիսին էր տոհմի բնակչության վերարտադրությունը և աշխատող ուժի ապահովումը: Երիտասարդ տղաներին սովորեցնում էին սովորույթները, որսորդության հմտությունները, ավագներին ենթարկվել: Աղջիկներին նախապատրաստում էին ամուսնական կյանքին: Նվիրագործման ծեսերը զգալի չափով ցույց էին տալիս դեռահասի անցումը հասուն մարդկանց խումբ: Տղաները, ի տարբերություն աղջիկների, անցնում էին ավելի ծանր և դժվարին փորձություններ: Դա կապված էր նրա հետ, որ աշխատանքի բաժանման ժամանակ երեխաները մնում էին կանանց հետ: Սոցիալական տարբերությունը տղա երեխայի և հասուն տղամարդու միջև ավելի մեծ էր, քան աղջկա և հասուն կնոջ: Տղամարդուց ավելի մեծ համարձակություն և տոկոսություն էին պահանջում:

Ուսումնասիրելով ավստրալիացիների ինիցիացիաները՝ նկատում ենք, որ տարբեր ցեղերի մոտ ծեսերն անցկացվում են տարբեր կերպ, սակայն կան ընդհանուր բնորոշ հատկանիշներ. ինիցիացիայի անցումը որոշակի տարիքում պարտադիր է ցեղի բոլոր անդամների համար, տղաների ինիցիացիան միանշանակ առանձնացված է աղջիկների ինիցիացիայից, դրանք ավելի դժվար են և երկարատև, ինչպես նաև կապված են ցեղի պաշտամունքի

հետ, տղաների ինիցիացիային մասնակցում է ամբողջ ցեղը, ինչպես նաև հարևան ցեղի անդամները. բաժանվում են մի քանի փուլերի, մեծ մասամբ կազմված են ֆիզիկական և հոգեբանական փորձություններից: Փորձությունների ժամանակ տղաները մեկուսացվում են ընտանիքից, հատկապես կանանցից, դրվում են արգելքներ և սահմանափակումներ, հատկապես կապված սննդի հետ, տղաներին հայտնում են ցեղի ավանդույթները և հավատալիքները: Տղաների ինիցիացիայի ավարտի հետ կապված կազմակերպվում են կրոնամոգական, ծիսական և ֆիզիկական հմտությունները ստուգող արարողություններ, աղջիկների ինիցիացիան ավելի թեթև էր և համեստ:

Տղաների ինիցիացիայի ամենատիպական ձևը մենք գտնում ենք կենտրոնական Ավստրալիայի բնիկների մոտ: Կազմված են մի քանի փուլերից, որոնց տևողությունը ձգվում էր մոտ 10 տարի: Ներառում են մի շարք ֆիզիկական փորձություններ: Կազմակերպվում են տոտեմական ծիսական արարողություններ և ձեռնադրվողին հայտնում են այդ արարողությունների իմաստի գաղտնիքը և դրանց հետ կապված ավանդույթները: Տղաներին ներշնչում են ենթարկվել ավազներին և ավանդույթներին: Մեծ էր տոտեմական ավանդույթի կապը ինիցիացիայի հետ: Վերջինիս նշանակությունն է դեռահասին տեղափոխել տվյալ տոտեմական ավանդույթի շրջանակ: Ինիցիացիայի սկզբնական փուլն անցնում է հարազատ ցեղի շրջապատում: Ավելի ուշ փուլերին մասնակցում էին տարբեր ցեղեր: Ինիցիացիան հարմար առիթ էր միջցեղային հավաքների համար և դրան պատրաստվում էին ամբողջ լրջությամբ: Համեմատելով Հայկական լեռնաշխարհում առկա ինիցիացիայի երևույթների հետ՝ տեսնում ենք, որ վերոնշյալ տարածքում առաջնային էր հավատքը բնության երևույթների նկատմամբ: Անցման ծեսերի ևս տարածված տեսակ էր գաղտնի միությունների անդամ դառնալը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ալեքսեն Վ.Պ., Պերշիգ Ա.Ի., Նախնադարյան հասարակության պատմություն, Եր., 2001:
2. Абрамян Л., Первобытний Праздник и мифология, Ер., 1983.
3. Ван Геннеп А. Обряды перехода, М., 1999.

4. Демина Н.В., Антропология науки, // Журнал Социологии и Социальной Антропологии, 2005, т. 8, #1.
5. Токарев С. А., Ранние формы религии М., 1990.

**РИТУАЛЫ ИНИЦИАЦИИ В ТЕОРИИ ОБРЯДОВ ПЕРЕХОДА В
АРХАИЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ И.А.КАЗАРЯН,
СТАРШИЙ ЛАБОРАНТ А.В.ЧАХМАХЧЯН**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: архаическое общество, ритуал, физическая культура, условие, церемония, инициация.

В каждом обществе людей преследуют переходные этапы без преодоления которых нельзя двигаться в перед. Обряды перехода сопровождают человечество на протяжении всей жизнедеятельности, особенно в области приобретения профессии.

**RITUALS OF INITIATION IN PASSING THE THEORY IN THE ARCHAIC
SOCIETY AS A DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

**LECTURER I.A. KHAZARYAN,
SENIOR LAB WORKER A.V. CHAKHMAKHCHYAN**

SUMMARY

Keywords: archaic society, ritual, physical culture, condition, ceremony, initiation

In every society people are followed by the transitional phases and it is impossible to move forward without them. The society is always accompanied by transitional rituals during life activities, particularly in the field of achieving professions.

ՄԵԴԻԱՈԼՈՐՏ. ՆՈՐ ԺԱՄԱՆԱԿԻ ՖԵՆՈՄԵՆԸ

Ասիստենտ Է.Է. Ղանթարյան

**Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների
ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Մեդիաոլորտ, հասարակական ոլորտներ, ՀԼՄ, տեղեկատվական հասարակություն, հանրային ոլորտ, կոմունիկացիա:

Արդիականությունը: Հոդվածում մեղիադրուող ներկայացված է իբրև հասարակական կյանքի նոր ոլորտ և հասարակական համակարգի լիարժեք մաս: Տվյալ թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է հասարակական կյանքում առկա դրությամբ, որտեղ տեղեկատվությունն օրեցօր ավելի ու ավելի կարևոր դեր է խաղում: Մեղիայի զարգացումն իր հետքն է թողել հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտների վրա, սակայն ինքնին «մեղիադրուող» հասկացությունը գիտական աշխարհում դեռևս տարածում չունի: Տվյալ աշխատանքն այն քչերից է, որտեղ փորձ ենք արել որոշակիացնել մեղիադրուող հասկացությունը, տալ դրան գիտական գնահատական և նկարագրել գործադրման հիմնական սկզբունքները:

Ներկայացնենք «մեղիադրուող» հասկացության որոշակիացումը: Հաղորդակցության ժամանակակից տեխնոլոգիաները հանգեցնում են ընկալման և աշխարհաճանաչման մեթոդների փոփոխության: Մեղիան ժամանակակից մարդու համար դարձել է միջավայր, կենսագործունեության պայման: Մենք արդեն կարող ենք խոսել հասարակական կյանքի նոր ոլորտի՝ մեղիադրուողի ստեղծման մասին:

Այդ ֆենոմենն իր արտացոլումն է գտել շատ այլ գիտություններում, որոնք ուղղակի կապված չեն մեղիայի հետ՝ փիլիսոփայություն, մշակութաբանություն, քաղաքագիտություն, տնտեսագիտություն: Մեղիայի զարգացումը հասարակական կյանքի տարբեր ոլորտների վրա արտահայտվել է ժամանակակից մեղիահարթակը բնութագրող բազմաթիվ տերմինների և հասկացությունների հայտնությամբ: «Արդյունքում՝ ավելի մեծ թվով հետազոտողներ գիտական շրջանառության մեջ ներդնում են նոր տերմիններ, որոնք, իհարկե, ընդգծում են գործընթացների դինամիկան, և նույնիսկ ֆիքսում են արդի երևույթներ, սակայն դեռ չեն ստացել ակադեմիկոսական միության լայն արձագանքը», - նշել է Ե.Լ.Վարտանովան «Մեղիադրուող, մեղիամիջավայր, մեղիատարածք» աշխատանքի մեջ: Պետերբուրգյան հայտնի պրոֆեսոր Վալերի Սավչուկի խոսքով՝ «տարօրինակ զգացողություն է, թե ցանկացած տերմինին կարելի է միացնել մեղիա արմատն ու այն իսկապես կաշխատի նոր հասարակական, գիտատեխնիկական իրավիճակում»:

Այդպես՝ կան բուհեր, որոնց փիլիսոփայական ֆակուլտետում գոյություն ունի «մեդիափիլիսոփայության» հետազոտական կենտրոնը, ժուռնալիստիկայի ֆակուլտետի գիտնականները ձևավորում են «մեդիակրատիայի» կոնցեպտը, հետազոտում «մեդիապոլիսը»:

Նպատակը: «Մեդիաոլորտ» հասկացությունը ներկա պահին կիրառվում է իր «բառացի» նշանակությամբ, այսինքն՝ առանց հատուկ որոշակիացման՝ հանդես գալով ոչ հայեցակարգված հասկացությամբ: Այդպես՝ «մեդիաոլորտ» բառով Յանդեքս որոնողական համակարգը բերում է 5 մլն հղում, իսկ Գուգլով՝ 266 000, բայց դրանցից և ոչ մեկը հստակ ոչինչ չի արտահայտում:

Մեր նպատակն է նաև գիտական գրականության մեջ լրացնել մեդիաոլորտ հասկացության գոյություն ունեցող մոտեցումների, ինչպես և նշանակությամբ մոտ տերմինների և մեկնաբանությունների անալիզը և տերմինաբանական ապարատի հստակեցումը:

Մեդիաոլորտի հետ կապված հասկացության առավել ամբողջական անալիզի համար մենք կդիտարկենք հասարակությունն իբրև համակարգ և անալիզի կենթարկենք հասարակական կյանքի յուրաքանչյուր ոլորտ՝ մոտ տերմինների և մեկնաբանությունների իմաստով:

Հասարակական կյանքի ոլորտ ասելով՝ մենք հասկանում ենք սոցիալական սուբյեկտների միջև կայուն հարաբերությունների համալիրը: Յուրաքանչյուր ոլորտ իրենից ներկայացնում է հասարակության ենթահամակարգ, ներառում է հասարակական հարաբերությունների և հասարակական ինստիտուտների որոշակի շրջան, համապատասխանում է հասարակության կողմից իրագործվող այս կամ այն գործառնություն:

Ավանդաբար, սոցիոլոգներն առանձնացնում են հասարակական կյանքի 4 ոլորտ.

- տնտեսական,
- քաղաքական,
- հասարակական,
- հոգևոր:

Փորձենք վերհանել մեդիա և վերը նշված ոլորտների փոխադարձ կապը և անալիզի ենթարկել հասարակական կյանքի տնտե-

սական, քաղաքական, հասարակական և հոգևոր ոլորտներում գործառույթ իրականացնող նման հասկացությունները:

Տնտեսական ոլորտ: Մեդիագործառույթի իրականացման տնտեսական կողմն իր արտահայտումն է գտնում մեդիաինդուստրիայում: Ցանկացած ինդուստրիա, լինելով տնտեսության սեկտոր, իր մեջ ներառում է ցանկացած տեսակի ապրանքի /այդ թվում նաև ապրանք հանդիսացող ծառայությունների/ արտադրությունն ու սպառումը, գործ ունի կից սեկտորների սպառողական լսարանի հետ:

Համապատասխանաբար, մեդիաինդուստրիան տնտեսության սեկտոր է, որն իր մեջ ներառում է ինֆորմացիայի արտադրությունն ու տարածումը:

Այսօր ընդգծված են մեդիաինդուստրիայի հետևալ սեկտորները.

- տպագիր ՁԼՄ,
- հեռուստատեսություն,
- ռադիոհեռարձակում,
- համացանց:

Գլոբալիզացիայի գործընթացները, տնտեսության բոլոր ճյուղերին առնչվող, հետք թողեցին նաև մեդիաինդուստրիայի վրա: Այդ է պատճառը, որ առավել հաճախ մեկ սեփականատիրոջ ձեռքին կարող է կենտրոնանալ միանգամից մի քանի մեդիաալիք:

Տնտեսության մեջ այդօրինակ կոոպերացիաները ներկայանում են հոլդինգ հասկացությամբ: Հետևաբար, մեդիահոլդինգն ընկերություն է, որ վերահսկողություն է իրականացնում ՁԼ մի քանի միջոցների վրա:

Հոգևոր ոլորտ: Մեդիաոլորտ հասկացության մեզ առավել մոտ տերմիններն ու հասկացություններն առավել լավ ներկայացված են հոգևոր ոլորտում: Հոգևոր է իդեալական, ոչ մատերիալ գոյացությունների ոլորտը, որն իր մեջ ներառում է գաղափարներ, կրոնական, արվեստի, բարոյախոսական, գիտական արժեքներ: Այն ուղղված է գիտակցության զարգացման, աշխարհայացքի և հոգևոր որակների պահանջների բավարարմանը: Դրանց բավարարումն իրականացվում է այդ թվում նաև մարդու սպառած ինֆորմացիայի հաշվին:

Տեղեկատվության անասելի քանակը, որ թևածում է ժամանակակից ինֆորմացիոն տարածության մեջ, ծնեց ժամանակակից իրականության նոր բնորոշում՝ մեդիաիրականություն:

Մեդիաիրականության մասին առաջին հիշատակումները կապված էին հեռուստատեսային հեռարձակումների ստեղծման և տարածման հետ: Պատկերային կերպարը դարձավ հիմնական բաղկացուցիչը մեդիաիրականության, իսկ պատկերների զանգվածային հեռարձակումները հնարավոր դարձրեց կերպարների համալիր ընկալումը:

Լ.Մ.Զեմյանովան մատնանշում է, որ «Մեդիացված իրականությունը իրականության կերպարներն է, որ ի հայտ են գալիս ԶԼՄ ազդեցության ներքո, և առաջին հերթին հեռուստատեսության»:

Ժամանակակից մեդիաոլորտը ձևավորում է մեդիագրագիտության անհրաժեշտություն՝ իբրև շրջապատող ինֆորմացիոն քաոսին դիմակայելու եզակի հնարավորություն: Մ.Մաքլյուենը նշել է. «Որպեսզի լինել իսկապես գրագետ, նախևառաջ պետք է լինել գրագետ հենց մեդիաաշխարհում»:

Մեդիագրագիտությունը ժամանակակից մարդու կրթվածության նոր չափորոշիչ է: Այն թույլ է տալիս նորովի նայել մեդիակրթության զարգացմանը: Տվյալ կոնտեքստում այն ոչ միայն «հաղորդակցական արհեստի» ուսուցումն է: Այն ժամանակակից մեդիատարածության մեջ կողմնորոշման ուսուցում է:

Ձևավորվում է անհատի նոր տեսակ՝ Տեղեկատվական մարդ (Homo Informaticus), որն ապրում է սկզբունքայնորեն նոր հասարակության մեջ՝ հիմնված գիտելիքի վրա:

Սոցիալական ոլորտ: Անհատի մեդիամշակույթը ոչ միայն մարդու կրթվածության չափորոշիչ է, այլև ինֆորմացիոն հասարակության սոցիալիզացիայի որոշիչ գործոն: Հայտնի ամերիկյան սոցիոլոգ Նեյլ Սմելզերը սոցիալիզացիան բնորոշում է իբրև «սոցիալական իրենց դերերին համապատասխան ինդիվիդուալների սոցիալական կարգավորման և կարողությունների ձևավորման գործընթաց»:

Մեդիատիրույթը թելադրում է իր դերային մոդելներն ու կարգավիճակները: Այդպես՝ ինֆորմացիոն հասարակության մեջ

ինդիվիդուալի սոցիալիզացիայի գործընթացն ունի իր յուրահատկությունները: Այդ գործընթացը ստացել է ինֆոսոցիալիզացիա անվանումը: Այն բնութագրում է ոչ միայն այն, թե ինչպես է մեդիատիրույթն ազդում մարդու վրա, այլև, թե ինչպես է ինդիվիդուալի ինֆորմացիոն գործունեությունն ազդում հենց այդ՝ ինֆորմացիոն տիրույթի վրա:

Ժամանակակից մեդիաոլորտը ընթերցողին և ՁԼ միջոցներին հավասարազոր դիրք է տալիս: Մարդը դադարում է լինել պասիվ դիտող և ինֆորմացիա ստացող, նա հնարավորություն ունի ազդել մեդիատիրույթի վրա:

Քաղաքական ոլորտ: Ժամանակակից մեդիադաշտը դարձել է իդեալական հարթակ՝ քաղաքական դիսկուրսի ձևավորման համար: Մենք նկատում ենք երկու տենդենց. մի կողմից տեղի է ունենում ՁԼՄ և քաղաքական տեխնոլոգիաների սերտաճում, մյուս կողմից՝ նոր սոցիալական մեդիաների գերակշռումը, որոնք չեզոքացնում են ՁԼՄ միջնորդի դերը և հնարավորություն են տալիս ուղիղ կապ հաստատել լսարանի հետ:

Մի քանի գիտնական բնութագրում են այդ հասկացությունը իբրև ՁԼՄ իշխանություն: Տեղի է ունենում դեմոկրատիայի աղավաղում, քաղաքական գործիչները հաշվի են նստում ճանաչված ՁԼ միջոցների հետ:

Հասարակական ոլորտ: Այն հանդիսանում է քաղաքացիական հասարակության գոյության կարևորագույն պայման: Գերմանացի գիտնական Խաբերմասի բնորոշմամբ՝ տպագիր մեդիայի ստեղծումն ու տարածումը նպաստեց հասարակական ոլորտի ստեղծմանը, իբրև անհատ ինդիվիդուալների ընդհանրացում, որոնք գրում են, կարդում, վերարտադրում և այդ ճանապարհով քննարկում հասարակական խնդիրները մեկ այլ՝ նոր մակարդակի վրա:

Նա հանրային ոլորտը բնութագրում է՝ իբրև հասարակական կարևոր գաղափարների և խնդիրների քննարկման տիրույթ:

Եզրակացություն: Այդպիսով՝ մեդիաոլորտի և հասարակական այլ ոլորտների փոխազդեցության ուսումնասիրությունն ու վերլուծությունը փաստեց, որ ժամանակակից մեդիատիրույթն ազդել է հասարակական կյանքի բոլոր սեգմենտների վրա: Մեդիան

դարձել է տնտեսական և քաղաքական գործընթացների հավասարազոր մասնակիցը, ազդել է գիտական նոր ուղղությունների զարգացման վրա և ստեղծարար նոր հնարավորություններ է ընձեռել մարդուն:

Մեդիաոլորտը նոր ժամանակի ֆենոմեն է: Եվ եթե կար ժամանակ, որ ինֆորմացիան դիտարկվում էր իբրև ապրանք, ապա այսօր ինֆորմացիան հենց իրականությունն է:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Вартанова Е. Л. Медиафера, медиасреда, медиaprостранство. URL: [//www.journ.msu.ru/blog/blog_vartanovoy/](http://www.journ.msu.ru/blog/blog_vartanovoy/) (дата обращения 05.02.2014).

Савчук В. Д. Медиареальность. Медиа субъект. Медиа философия. URL: <http://lenizdat.ru/articles/1070177/> (дата обращения 22.01.2014).

2. Землянова Л. М. Толковый словарь терминов и концепций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1999. 416 с.

3. Чельшева И. В. Культурологический подход к проблеме медиареальности и медиакультуры. URL: <http://mic.org.ru/index.php/t-media/1-tm/27-chelysheva-1> (дата обращения 10.01.2014).

4. Маклюэн М. Понимание медиа: внешние расширения человека. М.: Кучково поле, 2011. 464 с.

5. Хабермас Ю. Демократия. Разум. Нравственность. М.: Академия, 1992. 256 с.

МЕДИАСФЕРА: ФЕНОМЕН НОВОГО ВРЕМЕНИ АССИСТЕНТ Э.Э.КАНТАРЧЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: медиасфера, сферы общества, медиа, СМИ, информационное общество, публичная сфера, коммуникация.

В статье медиасфера представлена как новая сфера общественной жизни и полноценная часть общественной системы. Актуальность данной темы обусловлена ситуацией, сложившейся в современном обществе, где информация играет все более и более значимую роль. Развитие медиа отразилось на всех сферах общественной жизни, однако само понятие медиасферы не распространено в научном сообществе. Данная работа является одной из немногих, в которой осуществлена попытка концептуализировать понятие медиасферы, дать ему научное определение и описать основные принципы ее функционирования.

MEDIASPHERE: PHENOMENON OF A NEW AGE

ASSISTANT E.E.GHANTARCHYAN

SUMMARY

Key words: mediasphere, spheres of life, media, society information, public sphere, communication.

The article gives analysis of the concept of mediasphere as a new area of a social life (as well as economic, social, political and cultural spheres). The author considers that mediasphere is an equal part of the social system. The subject of the article is relevant because of the situation prevailing in a society, where information plays an increasingly important role. Development of media has impacted on all spheres of public life, however, the concept of the mediasphere has not described yet in the scientific community.

This work is an attempt to give a scientific definition of the mediasphere phenomenon.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ԲԱՐՁՐԱԳՈՒՅՆ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԸ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԱՍՊԱՐԵԶՈՒՄ

*Ասիստենտ Վ.Ա.Ներսեսյան, դոցենտ Ա.Ռ.Դանիելյան
Ծանրամարտի, բնօրգքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն*

Առանգքային բառեր: Բոնցքամարտիկ, բարձրագույն նվաճումներ, օլիմպիական խաղեր, Աշխարհի առաջնություն, Եվրոպայի առաջնություն, տարիքային խմբեր:

Արդիականություն: Ինչպես հայտնի է, բոնցքամարտը Հայաստանում գոյություն է ունեցել շատ վաղ ժամանակներից: Ըստ հին պատմական աղբյուրների՝ բոնցքամարտն իր արտացոլումն է գտել ոչ միայն հայկական էպոսում, այլև ժողովրդական սովորությունների և տոնախմբությունների ծրագրում (Դ.Դավթյան, Ա.Անտոնյան), և պատահական չէ այն հանգամանքը, որ Հայաստանը, հարուստ պատմությամբ հանդերձ, ունեցել է և շարունակում է ունենալ անվանի և տիտղոսավոր բոնցքամարտիկներ, ովքեր բարձր են պահել Հայաստանի մարզական պատիվը միջազգային խոշոր մրցաշարերում: Հայ բոնցքամարտիկները, տիրապետելով հայկա-

կան բռնցքամարտին բնորոշ անհատական մարտաոճերին (հակագրոհի, խաղակցականի), ինչպես նաև ունենալով ֆիզիկական և բարոյականային պատրաստվածության բարձր մակարդակ, հանդես են եկել ամենահեղինակավոր մրցաշարերում՝ Օլիմպիական խաղերում, Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում և ցուցաբերել բարձրագույն մարզական հաջողություններ՝ համաշխարհային ռինգում: Սակայն, գրական աղբյուրներում խոշոր միջազգային մրցաշարերում ըստ տարիքային խմբերի Հայաստանը ներկայացնող բռնցքամարտիկների նվաճումների տվյալները բացակայում էին: Փորձելով մասնակիորեն լրացնել այդ բացը՝ նախաձեռնեցինք տվյալ հետազոտությունը:

Նպատակ: Ելնելով վերոնշյալից՝ նպատակադրվեցինք ուսումնասիրել և բացահայտել Հայաստանի բռնցքամարտիկների բարձրագույն նվաճումները համաշխարհային ռինգում:

Խնդիրներ: Նպատակին հասնելու համար հարկ եղավ լուծել հետևյալ խնդիրները՝

- դիտարկել և վերլուծել Հայաստանի բռնցքամարտիկների բարձրագույն նվաճումները Օլիմպիական խաղերում, Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում՝ ըստ տարիքային խմբերի:

Մեթոդներ: Խնդիրները լուծելու համար կատարեցինք գրական աղբյուրների վերլուծություն և մրցումային արձանագրությունների համացանցային ուսումնասիրություններ:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Աշխատանքի էությունը կայանում էր նրանում, որ բոլոր մրցումներում Հայաստանը ներկայացնող բռնցքամարտիկների նվաճած մեդալների քանակը վերլուծել ենք ըստ տարեգրության և տարիքային խմբերի (աղ. 1): Հարկ ենք համարում նշել, որ ժամանակակից բռնցքամարտում գոյություն ունեն 4 տարիքային խմբեր՝ կրտսեր տարիքի պատանիներ (13-14տ.), ավագ պատանիներ (15-16տ.), երիտասարդներ (17-18տ.) և մեծահասակներ (19-40տ.):

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՆՎԱՃԱԾ
ՄԵԴԱԼՆԵՐՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒՄ, ԱՇԽԱՐՀԻ ԵՎ
ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ**

ՄԵԴԱԼՆԵՐ	Օլ. ԽԱՂԵՐ	ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋ. (ՄԵԾԱՀԱՄԱԿՆԵՐ)	ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԱՌԱՋ. (ՄԵԾԱՀԱՄԱԿՆԵՐ)	ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋ. (ԵՐԻՏԱՄԱՐԴՆԵՐ)	ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԱՌԱՋ. (ԵՐԻՏԱՄԱՐԴՆԵՐ)	ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋ. (ԱՎԱԳ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐ)	ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԱՌԱՋ. (ԱՎԱԳ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐ)	ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԱՌԱՋ. (ԿՐՏՍԵՐ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐ)	ԸՆԴԱՄԵՆԸ
ՈՍԿԻ	1	2	13	4	8	1	5	5	39
ԱՐԾԱԹ		2	7		8	5	7	13	42
ԲՐՈՆԶ	2	7	15	10	20	8	28	24	114
ԸՆԴԱՄԵՆԸ	3	11	35	14	36	14	40	42	195

Աղյուսակից երևում է, որ մեր բոնցքամարտիկները Օլիմպիական խաղերում նվաճել են 3 մեդալ՝ 1 ոսկի, 2 բրոնզ, սակայն պետք է նշել, որ նրանք առաջին անգամ մասնակցել են՝ 1956թ. Մելբուռնում կայացած 16-րդ Օլիմպիական խաղերից:

Մեծահասակների աշխարհի առաջնություններում (1974-2015թթ.) մեր բոնցքամարտիկները նվաճել են 11 մեդալ՝ 2 ոսկի, 2 արծաթ և 7 բրոնզ, իսկ Եվրոպայի առաջնություններում (1925-2015թթ.) 35 մեդալ՝ 13 ոսկի, 7 արծաթ և 15 բրոնզ: Մեր երիտասարդ մարզիկները Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում համապատասխանաբար նվաճել էին՝ աշխարհի առաջնություններում (1979-2016թթ.) 14 մեդալ՝ 4 ոսկի և 10 բրոնզ, իսկ Եվրոպայի առաջնություններում (1970-2016թթ.) 36 մեդալ՝ 8 ոսկի, 8 արծաթ և 20 բրոնզ: Ավագ տարիքի պատանիների շրջանում մեր երկիրը ներկայացնող բոնցքամարտիկներն Աշխարհի առաջնություններում (2001-2015թթ.) նվաճել են 14 մեդալ՝ 1 ոսկի, 5 արծաթ, 8 բրոնզ, իսկ Եվրոպայի առաջնություններում (1992-2016թթ.) 40 մեդալ՝ 5 ոսկի, 7 արծաթ և 28 բրոնզ: Կրտսեր տարիքի պատանիների Եվրոպայի առաջնություններում (2003-2015թթ.) մեր բոնցքամարտիկները նվաճել են 42 մեդալ՝ 5 ոսկի, 13 արծաթ և 24 բրոնզ:

Եզրակացություն: Ուսումնասիրությունից ստացված տվյալների վերլուծությունից պարզեցինք, որ Հայաստանի 130 բռնցքամարտիկներ՝ հայկական բռնցքամարտի ողջ պատմության ընթացքում, տարբեր տարիքային խմբերում, Օլիմպիական խաղերում, Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններում նվաճել են 39 ոսկե, 42 արծաթե և 114 բրոնզե մեդալներ, ընդհանուր առմամբ՝ 195 մեդալ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Դ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Բռնցքամարտ, ՀՖԿՍՊԻ, Երևան, 2005, 207 էջ:
2. Ներսեսյան Վ.Ա., Աբրահամյան Մ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Մելքումյան Ա.Ա., Ձախլիկ բռնցքամարտիկները և կեցվածքի փոփոխության առանձնահատկությունները, Երևան, 2010, 99 էջ:
3. Դավթյան Դ.Ս., Անտոնյան Ա.Լ., Մարզական գործընթացի կազմակերպման որոշ ուղղությունները բռնցքամարտում, ՀՖԿՍՊԻ, Երևան, 2004, 114 էջ:

НАИВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЕ БОКСЕРОВ АРМЕНИИ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ АССИСТЕНТ В.А.НЕРСЕСЯН, ДОЦЕНТ А.Р.ДАНИЕЛЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: боксер, наивысшие достижения, олимпийские игры, чемпионат мира, чемпионат Европы, различные возрастные группы.

Статья посвящена истории армянского бокса. Проведенный исторический анализ выявил, что из 130 боксеров участвующих в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, в различных возрастных группах, завоевали 39 золотых, 42 серебряных и 114 бронзовых медалей. За всю историю армянского бокса завоевано 195 медалей.

THE HIGHEST ACHIEVEMENT OF ARMENIAN BOXERS IN THE INTERNATIONAL ARENA ASSISTANT V.A.NERSESYAN, DOCENT A.R.DANIELYAN SUMMARY

Key words: Boxer, Highest achievements, Olympic Games, World championship, Europe championship, various age groups.

The article is devoted to the history of Armenian boxing. The historical analysis has revealed that among 130 boxers participating in the Olympic Games, World Championships and Europe championship, in various age groups, won 39 gold, 42 silver and 114 bronze medals has been won. In the entire history of the Armenian Boxing 195 medals have been won.

**ՄԵԽԱՆԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ ԵՎ ԷՆԵՐԳԻԱՆ ՄԱՐԴՈՒ
ՇԱՐԺՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ**

Ասիսպրենտներ Մ.Խ. Ներսիսյան,

Մ.Ս. Պողոսյան, Լ. Ա. Մեծոյան

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անապոմիայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Աշխատանք, էներգիա, մկաններ, կծկում, էֆեկտիվություն, գործակից, մարզիկ:

Արդիականություն: Սպորտում շարժողական գործողությունների արդյունավետությունը պայմանավորված է մեխանիկական աշխատանքի, էներգիայի, ծախսի և աշխատանքի էֆեկտիվությամբ: Ուստի, ավելի արդիական է դառնում մեխանիկայի օրենքների կիրառումը շարժողական գործողությունների վերլուծությունների ժամանակ, ինչն էլ նպաստում է արդյունքների բարելավմանը:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողներին և դասախոսներին ծանոթացնել կենսահամակարգերում կատարվող մեխանիկական աշխատանքի էֆեկտիվությունը բարձրացնելու արդյունքներին:

Մարմնի օղակների շարժման ժամանակ մկանները կատարում են մեխանիկական աշխատանք: Որոշակի ուղղությամբ կատարվող աշխատանքը նյութական կետի տեղափոխության և այդ տեղափոխության ուղղությամբ ազդող ուժի արտադրյալն է.

$$A_x = F_x \cdot \Delta x$$

Աշխատանք կատարելիս պահանջվում է որոշակի էներգիա ծախսել: Հետևաբար, աշխատանք կատարելիս էներգիան համակարգում նվազում է: Էներգիան համակարգում՝ շարժման մի ձևի

փոխակերպման չափն է մեկ այլ ձևի: Կենսամեխանիկայում դիտարկում են էներգիայի հետևյալ ձևերը՝

ա) պոտենցիալ էներգիա,

բ) ուղղագիծ շարժման կինետիկ էներգիա,

գ) կորագիծ շարժման կինետիկ էներգիա,

դ) համակարգի էլեմենտների դեֆորմացիայի պոտենցիալ էներգիա,

ե) ջերմային էներգիա:

Կինետիկ էներգիան մարմնում կուտակվում է շարժման ժամանակ: Կենսամեխանիկական համակարգում լրիվ էներգիան հավասար է թվարկված բոլոր էներգիաների գումարին:

Քանի որ մարդու մարմինը և մարմնի առանձին օղակները կատարում են և կորագծային և ուղղագծային շարժում, ապա՝

$$E_{\text{կ}} = \frac{1}{2}mv^2 + \frac{1}{2}I\omega^2$$

Ին իներցիայի մոմենտն է, v , ω – ն համապատասխանաբար ուղղագծային և կորագծային շարժման արագությունները: Էներգիայի փոխակերպման ժամանակ կատարված աշխատանքը կենսամեխանիկական համակարգում էֆեկտիվության պրոցես ξ է, քանի որ ծախսված էներգիայի մի մասը կորում է անվերադարձ՝ վերածվելով ջերմության: Ծախսված էներգիայի միայն 25%-ն է վերածվում օգտակար աշխատանքի, իսկ մնացած 75%-ը ձևափոխվում և տարածվում է օրգանիզմում:

Կենսամեխանիկական համակարգում կիրառվում է մեխանիկական շարժման էներգիայի պահպանման օրենքը՝

$$E_{\text{կ}} = E_{\text{կ}} + E_{\text{պ}} + U, \text{ որտեղ՝}$$

U – ն համակարգի ներքին էներգիան է:

Ամբողջ մեխանիկական էներգիայի փոխակերպման արդյունքում աշխատանքը, կախված ժամանակից, կարտահայտվի հետևյալ կերպ.

$$A(t) = E(t_2) - E(t_1)$$

Եթե $A > 0$, ապա էներգիան մեծացել է, կատարվել է դրական աշխատանք, իսկ $A < 0$ դեպքում՝ բացասական:

Տվյալ օղակի էներգիայի փոփոխումից կախված՝ մկանների աշխատանքային ռեժիմը կոչվում է հաղթահարող, եթե մկանները տվյալ օղակի վրա կատարում են դրական աշխատանք, կոչվում է

էքսցենտրիկ, եթե կատարում է բացասական աշխատանք: Դրական աշխատանք է կատարվում, երբ մկանները կծկվում են բեռնվածությանը հակառակ: Կենսամեխանիկայում օգտվում են մի ցուցանիշից, որն անվանում են մեխանիկական էֆեկտիվության ցուցանիշ, և այն որոշում են կատարված մեխանիկական աշխատանքի և ամբողջ ծախսված էներգիայի հարաբերությամբ՝

$$K_{\text{մ.է.}} = \frac{A_{\text{մ.է.}}}{E_{\text{ը}}}$$

Այս մեծությունը նմանեցվում է տեխնիկայում ՕԳԳ-ին: Սակայն կենսահամակարգերում $K_{\text{մ.է.}}$ – ի առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ բացի կենդանի համակարգում կատարվող օգտակար աշխատանքից, տեղի է ունենում էներգիայի ծախս ձևափոխությունների վրա՝ ապահովելով օրգանիզմի գործունեությունը:

Մասնավորապես, էներգիան ծախսվում է՝

1. հիմնական փոփոխությունների վրա,
2. ֆիզիոլոգիական համակարգի ակտիվության վրա մկանային համակարգի գործողությունների ժամանակ,
3. մկանների ակտիվության վրա, որոնք չեն մասնակցում շարժմանը, բայց ապահովում են հավասարակշռություն:

Կենսամեխանիկայում կատարվել են բազմաթիվ փորձեր $K_{\text{մ.է.}}$ –ի վերաբերյալ՝ հետևյալ ֆիզիկական վարժություններում, և հանգել են հետևյալ եզրակացության.

ա) քայլք՝ 4 – 7 կմ/ժ - $K_{\text{մ.է.}} \approx 0,35$ – ից մինչև 0,40,

բ) վազք՝ 3 – 9,16 կմ/ժ - $K_{\text{մ.է.}} \approx 0,45$ – ից մինչև 0,80:

Եզրակացություն: Մեխանիկական էֆեկտիվության գործակիցը կարելի է օգտագործել իբրև շարժման կատարելագործման չափանիշ, որի աճը հաստատում է մարզումների մեթոդական կազմակերպման ճշտությունը տվյալ մարզիկի մարզումների համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Г. Н. Попов , Биомеханика , Москва. 2007г.
2. Д.Д. Донской, В.М. Зацирский, Биомеханика, учебник для институтов физ. культур. Москва. 1979г.

МЕХАНИЧЕСКАЯ РАБОТА И ЭНЕРГИЯ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЧЕЛОВЕКА
АССИСТЕНТЫ М. Х. НЕРСИСЯН, М.С. ПОГОСЯН, Л. А. МЕЦОЯН
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: работа, энергия, мышцы, сокращение, эффективность, коэффициент, спортсмен.

Коэффициент механической эффективности можно использовать как один из критериев совершенствования в движениях. Его рост подтверждает правильность методической организации тренировочного процесса конкретного спортсмена.

MECHANICAL WORK AND ENERGY IN THE PROCESS
OF A PERSON'S MOVEMENT
ASSISTENTS M. KH. NERSISYAN, M.S. POGHOSYAN, L. A. METSOYAN
SUMMARY

Keywords: work, energy, muscles, contraction, efficiency, coefficient, athlete.

The coefficient of mechanical efficiency can be used as one of the criteria for improving the movement. Its growth confirms the correctness of the methodological organization of the training process of a particular athlete.

ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ՇՈՒՐՋՏԱՐՅԱ ՄԱՐԶՄԱՆ
ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*Մ. գ.թ. Մ.Է. Նիկոյան
Մարզախաղերի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Պատանի ֆուտբոլիստներ, շարժողական ընդունակություններ, համալիր վարժություններ, սպորտային կատարելագործում:

Արդիականություն: Բոլոր ժամանակներում, առավել ևս արդի ժամանակաշրջանում, հսկայական ուշադրություն է դարձվել մատաղ սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության հարցին:

Տարբեր ոլորտներում մարդու գործունեությունը խթանող ուժը շարժողական ընդունակություններն են, հատկապես, եթե այն

առաջատար ոլորտ է (սպորտ, բալետ, կրկեսային արվեստ, ձեռքի արհեստներ և այլն):

Շարժողական ընդունակությունների մասին առաջին անգամ խոսել են հին հունական մարզիչները: Նրանք տարբերում էին մկանային ուժը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը:

Ֆուտբոլային մարզումների ընթացքում ֆիզիկական պատրասվածության մակարդակի բարձրացումը կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Որքան էլ տեխնիկապես գրագետ լինի ֆուտբոլիստը, միևնույն է, նա երբեք չի հասնի հաջողության՝ առանց լավ և համակողմանի ֆիզիկական պատրաստության:

Առաջին հայացքից թվում է, որ առանձին շարժողական ընդունակությունների վերաբերյալ հարուստ գրականությունը (В.М. Захаровский, 1962-1975; П. Благы, 1982; И. Лях, 1989; Ֆ.Գ. Ղազարյան, 1985 և ուրիշներ) բավարար լուսաբանում է նշված հիմնախնդիրը: Սակայն դա այդպես չէ: Ուստի, խորացված հետազոտությունների եղած տեսակետների գիտական քննարկումը, կապված շարժողական ընդունակությունների տեսության ու մեթոդիկայի հետ, խիստ արդիական է:

Շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար անհրաժեշտ է ստեղծել որոշակի պայմաններ՝ օգտագործելով համապատասխան ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական վարժություններ:

Հետազոտության նպատակն է՝ պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների (ուժ, արագային, արագաուժային, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն և այլն) կատարելագործման ճանապարհով հասնել հետագա սպորտային բարձր նվաճումների:

Հետազոտության խնդիրները: Ելնելով ֆուտբոլի զարգացման հեռանկարներից՝ մեր առջև խնդիր դրվեց ուսումնասիրելու «Ընտրովի շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկական 13-14 տարեկան ֆուտբոլիստների մոտ», քանզի այն համարում ենք հետագա սպորտային նվաճումների հիմքը:

I. հետազոտել պատանի մարզիկների շարժողական ընդունակությունը մարզման տարեկան տարբեր փուլերում,

II. տալ արդյունքների քանակական և որակական գնահատականները և համեմատական վերլուծությունը,

III. նշել ուղիներ պատանի շարժողական ընդունակությունների զարգացման գործում:

Հետազոտության մեթոդները՝

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, տեսական վերլուծում և ամփոփում,

2. մարդաչափական,

3. մանկավարժական դիտումներ,

4. շարժողական ընդունակությունների թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներ:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտություններն անցկացվել են «Արարատ» ֆուտբոլային ակումբում մարզվող 13-14 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների շրջանակում:

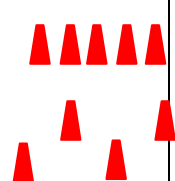
Հետազոտության ընթացքում (անցկացվել է 2 փուլով) ուսումնասիրվել է 13-14 տարեկան ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունները:

Շարժողական ընդունակությունների անբավարար մակարդակը թույլ չի տալիս տեխնիկատակտիկական գործողությունները կատարել ռացիոնալ և արդյունավետ:

Այդ իսկ պատճառով մեր կողմից մշակվեց համապատասխան հատուկ և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության համալիրներ, ներդրվեց գիտափորձ, ինչը դրական ազդեցություն ունեցավ պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների աճի վրա:



ՄԱՐԶՄԱՆ ԿՈՆՍՊԵԿՏԻ

Մարզման մասերն ու տևողությունը	Մարզման բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներ
Ներգրավիչ 15՝	1) Վազք գնդակով 2) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ	2 շրջ. 10՝	Դանդաղ, ձեռքերի շարժումները համաչափ կատարել երկու շարքով
Հիմնական 50՝	1) Գնդակով աշխատանք տեխնիկայի տարրերով. ոտնաթաթի ներսի մասով փոխանցում, ոտնաթաթով, կրկնահարված, ազդրով, կրծքավանդակով կատարում-ոտքով փոխանցում, գլխով X3 X2 X1 x1-ը գլխով ձեռքով անցում է, իսկ x3-ը մեջքի հետևից կատարում է փոխանցում	3x	Կատարել աջից, ձախից հերթականությամբ, ուշադրություն դարձնել ոտքերի աշխատանքի հաճախականությանը 20՝-ից փոխել տեղերը
Հիմնական 50՝	3) Հարված դարպասին շրջանցելով ձողերը  4) Խաղ 7x7 դիմաց, 40x40 մ	4x4 2x7՝	Կատարել աջից, ձախից հերթականությամբ, փոխել կայանները, հարվածել ճշգրիտ 7 րոպե երկու հպում, 7րոպե ազատ
Եզրափակիչ 10՝	1) Վազք 2) Վերականգնողական վարժություններ 3) Մարզման ամփոփում	1շրջ 5՝ 3՝	Դանդաղ, շնչառությունը համաչափ

Եզրակացություն: Կատարված հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս հանգել հետևյալ եզրակացության.

1. Կատարված չափումները ցույց տվեցին, որ ֆուտբոլիստների 2-րդ փուլի թեստավորման լավագույն արդյունքները 0,6%-ով աճել են 1-ին փուլի արդյունքներից, իսկ միջին արդյունքները 2%-ով:

2. Կարելի է եզրակացնել, որ ֆիզիկական վարժություններն իրենց տեղն ունեն շարժողական ընդունակությունների զարգացման գործում:

3. Աշխատանքի նպատակն է՝ ցույց տալ ուսումնամեթոդական ճիշտ աշխատանքների արդյունքում ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունները շարժողական ընդունակությունների աճի վրա և հասնել բարձր նվաճումների:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆուտբոլիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները և մարզման մեթոդիկան, Երևան, Էդիտ Պրինտ, 2009, - 56 էջ:

2. Նիկոյան Մ., Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները, Երևան, Էդիտ Պրինտ, 2015, 112 էջ:

3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Երևան, 1993:

4. Годик М. А., Физическая подготовка футболистов М.: Терра, Спорт 2006, 27 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В КРУГЛОГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

К.П.Н. М.Э. НИКОЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. юные футболисты, двигательные способности, комплексные упражнения, спортивное мастерство.

В период спортивной тренировки повышение уровня физической подготовленности, является один из главных задач. Насколько технически грамотен не был бы футболист, без должной физической подготовки не сможет достичь высоких результатаов.

PECULIARITIES OF THE METHODOLOGY OF TEENAGE
FOOTBALLERS ALL DAY TRAINING
PHD M.E.NIKOYAN
SUMMARY

Key words. Teenage footballers, movement abilities, complex of exercises, sport improvement.

The increase of physical preparation during the football training is one of the most important factors. Without a complex and good physical preparation the footballer cannot be successful despite the fact that he is technically well educated.

**ՆՈՐԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ
ԻՆԴՈՒՍՏՐԻԱՅՈՒՄ. ԲԵՆՉՄԱՐԿԻՆԳ**

*Դասախոս Գ.Ա. Նիկողոսյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Սպորտային ակումբ, սպորտային կազմակերպություն, մրցունակություն, բենչմարկինգ, նախնական փորձ, ընդօրինակում, կիրառում, առաջնորդ:

Արդիականություն: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ ժամանակակից սպորտային և ոչ սպորտային ֆիրմաների ու կազմակերպությունների համար շուկայի հետազոտությունը պարտադիր և անխուսափելի գործընթաց է՝ մրցունակության ապահովման տեսանկյունից, ապա առավել արդիական է դրա գործիքներից մեկի՝ բենչմարկինգի դերը:

Խնդիրը: Բացահայտել արդի սպորտային կազմակերպությունների մարկետինգային հետազոտության բացթողումները և ցույց տալ դրանց շտկման ուղիները:

Նպատակ: Բացահայտել արդի մարկետինգային գործիքներից մեկի՝ բենչմարկինգի կիրառման նպատակահարմարությունն ու կարևորությունը սպորտային ինդուստրիայում և ցույց տալ դրա կիրառման հնարավորությունները հայաստանյան սպորտային շուկայում:

Հետազոտության մեթոդները: Որպես ուսումնասիրման մեթոդ օգտագործել ենք վերլուծության և համադրման մեթոդը, մասնավորապես՝ դիտարկել ենք արտասահմանյան կազմակերպությունների օրինակը, մարկետինգային գործունեության ինտենսիվությունը և որոշել տեղական կազմակերպություններում դրանց կիրառման հնարավորությունը:

Յուրաքանչյուր ընկերության, այդ թվում պրոֆեսիոնալ սպորտային ակումբի մենեջմենտի կարևորագույն խնդիրներն են կազմակերպության հաջող և շահութաբեր աշխատանքը, ինչպես կարճաժամկետ, այնպես էլ երկարաժամկետ հատվածում, շահութաբեր գործունեությունը և մրցունակության բարձր մակարդակի պահպանումը: Մրցունակության բարձրացման համար անհրաժեշտ է անընդհատ, շարունակական բնույթ կրող զարգացում, սեփական նորամուծությունների մշակում կամ այլ նման կազմակերպությունների նորարարությունների ընդօրինակում, որոնք թույլ կտան սպորտային կազմակերպությանը պահպանել առաջնորդի դիրքերը, ոչ միայն սպորտում այլև բիզնեսում: Այնուամենայնիվ, նկատենք որ, առանց որակյալ և արդյունավետ գործող բիզնես գործընթացի, գրագետ աշխատող կառավարչական և օժանդակ ապարատի, ոչ միշտ է հաջողվում հասնել բարձր ցուցանիշների: Այդ իսկ պատճառով սպորտային ակումբի կամ կազմակերպության հաջողության և մրցունակության համար անհրաժեշտ է կատարելագործվել բոլոր հաստիքային մակարդակներում[1, էջ 154]:

Ներկայումս եվրոպական սպորտային ինդուստրիայում լայնորեն կիրառվում է բենչմարկինգը, որն իրենից ներկայացնում է այլ սպորտային կազմակերպությունների նախնական հաջողված փորձի կիրառումը սեփական գործունեության մեջ: Ընդհանուր առմամբ բենչմարկինգն (Benchmarking) իրենից ներկայացնում է կազմակերպության կողմից ապրանքների, ծառայությունների կամ գործընթացների համեմատում փորձով և ցուցանիշներով՝ առաջատար մեկ այլ կազմակերպության ապրանքների, ծառայությունների կամ գործընթացների հետ՝ համապատասխան կողմերը բարելավելու նպատակով [3, էջ 68]: Նկատենք, որ կազմակերպությունների մեծամասնության մոտ բենչմարկինգը նորամուծություն չէ, քանի որ հաճախ դրա տարրերը օգտագործվում են մրցակցային վերլուծության շրջանակներում: Այնուամենայնիվ, բենչմարկինգի իրա-

կանացումն ավելի արդյունավետ է, որովհետև այն իրենից ներկայացնում է ավելի մանրամասնեցված, կազմակերպված և դասակարգված մեթոդիկա՝ համեմատած մրցակցային վերլուծության մեթոդի: Այսօր բենչմարկինգը յուրաքանչյուր կազմակերպության հաջող գործունեության անհրաժեշտ և կարևոր բաղկացուցիչ է: Բենչմարկինգի մեթոդների հիման վրա կազմակերպության զարգացման գործընթացը նման է մարդու ուսուցման գործընթացին: Կազմակերպությունը, ինչպես և մարդը, ուսումնասիրելով ուրիշներին, ձեռք է բերում ունակություն՝ անելու այն, ինչն ավելի վաղ չգիտեր:

Սպորտային շուկայի առաջավորների նախնական փորձի վերլուծության ժամանակ առաջանում են այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են.

1. որո՞նք են մեր կազմակերպության ուժեղ և թույլ կողմերը, համեմատած այն կազմակերպության նման կողմերի հետ, որը տվյալ ոլորտում հասել է առաջնորդի դիրքի,

2. ինչպիսի՞ն է մրցակիցների մարկետինգային քաղաքականությունը և ի՞նչ նորարարություններ են նրանք օգտագործում,

3. մոտիվացիայի և մենեջմենտի ի՞նչ մեթոդներ են կիրառվում աշխարհի լավագույն սպորտային կազմակերպություններում,

4. որքանո՞վ է տարբերվում աշխատուժի վճարի մակարդակը մեր և առաջնորդ սպորտային ակումբում,

5. ինչպիսի՞ն է գործունեության տարբեր ուղղվածություններից ստացվող եկամուտների և ծախսերի հարաբերակցությունը:

Այս և կազմակերպության կառավարման հետ կապված համեմատական այլ հարցերի պատասխանները հիմք են ծառայում պրոֆեսիոնալ ակումբի կամ սպորտային կազմակերպության մասնագիտական և առևտրային աշխատաքի կազմակերպման համար: Այս հարցերը քննարկելուց հետո կարող է կադրային վերադասավորումների, սպառողների հետ փոխհարաբերությունների կատարելագործման ձևերի, բիզնես գործընթացների արդյունավետության բարձրացման անհրաժեշտություն առաջանալ [2, էջ 23]:

Այնուամենայնիվ, բենչմարկինգի կյանքի կոչումը սպորտային ակումբներում և կազմակերպություններում պրակտիկայում կապված է կոնկրետ դժվարությունների հետ: Ինչպես արդեն նշվել է, բենչմարկինգի էությունը ուրիշի փորձի ընդօրինակումն ու կիրա-

ռումն է սեփական գործունեության մեջ: Սակայն նկատենք, որ մրցակիցներին հետաքրքրող շատ հարցերի պատասխաններ առաջնորդ կազմակերպությունները չեն պարզաբանում: Գաղտնիությունը լիդերության պահպանման համար կարևոր պայման է, քանզի ֆինանսական ռեսուրսների կառավարման հետ կապված՝ առևտրային գաղտնիքի մասսայականացումը, ներդրումային քաղաքականության, մարզիկների ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածության, երկրպագուների և գործընկերների հետ փոխհարաբերությունների ձևերի և մեթոդների հայտնի դառնալը կարող է հանգեցնել ձեռք բերած դիրքի ամբողջական կամ մասամբ կորստի:

Որոշակիացնելով արդյունքը, որը կարող է ապահովել բենչմարկինգը, պետք է նկատի ունենալ, որ երբեք որևիցե մեկի կողմից կասկածի չի ենթարկվել փորձի փոխանակման և դրա յուրացման օգտակարության փաստը: Բայց մինչ բուն բենչմարկինգի իրականացումն անհրաժեշտ է ապացուցել դրա նպատակահարմարությունը և համոզվել, որ մրցակիցների կողմից օգտագործվող մեթոդներն ու տեխնոլոգիաները կարող են կիրառվել սեփական կազմակերպությունում:

Ինչ վերաբերում է մեր հանրապետության սպորտային արդյունաբերությանը, պետք է նշել, որ առկա են որոշակի դժվարություններ բենչմարկինգի տարածման և կիրառման համար: Դրանցից առաջինը հայաստանյան տնտեսության նորարարություններով քիչ հագեցվածությունն է: Մեր տեղական կազմակերպությունները (ոչ միայն սպորտային) միշտ չէ, որ ունենում են նորարարությունների, առաջադեմ տեխնոլոգիաների, ինչպես նաև շուկայի պահանջներին արագ արձագանքման հնարավորություն: Պատճառներից մեկը, իհարկե, ֆինանսական միջոցների և ներդրումների խիստ սահմանափակությունն է: Հաջորդ պատճառը, որը հանգեցնում է բենչմարկինգի կիրառման պասիվությանը, կազմակերպությունների՝ մենեջմենտով զբաղվող մասնագետների գիտելիքների ցածր մակարդակն է, ինչպես նաև բենչմարկինգի մասնագետների բացակայությունը:

Եզրակացություն: Հայաստանյան սպորտային ակումբներում և կազմակերպություններում բենչմարկինգի ներդրման առաջին քայլ կարելի է առաջարկել այդ կազմակերպությունների մենեջ-

մենտի և մասնագետների վերապատրաստման կազմակերպումը արտասահմանյան երկրների առաջավոր սպորտային ակումբներում և կազմակերպություններում, ինչը կնպաստի փորձի ձեռքբերմանը, մարզաուսուցողական գործընթացի որակի բարելավմանը, որն էլ հետագայում կհանգեցնի առավել բարձր արդյունքների և ցուցանիշների, ինչպես մրցումների ժամանակ, այնպես էլ առևտրային գործունեության տեսանկյունից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Галкин В.В., Экономика спорта и спортивный бизнес /В.В. Галкин – М.:Кнорус, 2006 -320 с.
2. Сафранов В.И., Цпорт, как вид экономической деятельности /В.И. Сафранов // Менеджмент в спорте. Спортивный менеджмент. – Москва: «Медиа спорт», 2004 N4.
3. Логинова Е.А. Бенчмаркинг – инструмент развития конкурентных преимуществ / Е.А. Логинова – Москва, 2009 – 250 с.

ИНОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ. БЕНЧМАРКИНГ

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Г.А. НИКОГОСЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортивный клуб, спортивная организация, конкуретоспособность, бенчмаркинг, передовой опыт, имитация, применения, лидер.

Центральные задачи менеджмента в каждой компании, в том числе в профессиональном спортивном клубе, является успешная работа, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. В настоящее время в европейской спортивной индустрии широко применяется бенчмаркинг – освоение передового опыта других спортивных организаций.

INOVATIVE PROCCESES IN SPORT INDUSTRY BENCHMARKING

LECTURER G. A. NIKOGHOSYAN

SUMMARY

Key words: sport club, sport organization, competitiveness, benchmarking, best practices, imitation, applications, leader

The central tasks of management in each company including professional sports club is its successful work both in the short and long term perspective. Nowadays benchmarking - best practice from other sport organizations, is widely used in European sport industry.

**ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

***Մ. գ. թ. Ա. Հ. Շախյան
Ֆիզիկական դաստիարակության
տեսության և մեթոդիկայի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Բռնցքամարտիկ, սպորտային ընտրություն, մրցակցային գործունեություն, մեթոդիկա:

Արդիականությունը: Ժամանակակից սպորտում հնարավոր չէ միայն մարզումային գործընթացի կատարելագործման հաշվին մարզական ակնառու արդյունքների հասնել: Բարձր նվաճումների ձեռքբերման համար անհրաժեշտ է, որպեսզի մարզիկը օժտված լինի համապատասխան ընդունակություններով: Այդ պատճառով բազմաթիվ մասնագետներ կարևորում են սպորտային ընտրության դերը մարզական բարձր նվաճումների հասնելու գործում [А.И. Белашев, 2000, С.А. Полиевский и др., 2002, В.Д. Коба, 2012], ինչը դեռևս չի ստացել իր լիարժեք լուծումը:

Ըստ մարզադպրոցների ծրագրի՝ բռնցքամարտիկների սկզբնական ընտրությունը կատարվում է՝ հաշվի առնելով միայն որոշ շարժողական ընդունակություններ (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն), սակայն, բռնցքամարտի մասնագետների շրջանում մեր իրականացրած սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները, ինչպես նաև մասնագիտական գրականության վերլուծությունը ցույց տվեցին, որ արդյունավետ սպորտային ընտրությունը պետք է կրի համալիր բնույթ:

Ուստի, անհրաժեշտ է մշակել սպորտային ընտրության մեթոդիկա՝ հաշվի առնելով շարժողական ընդունակությունները, մորֆոֆունկցիոնալ, հոգեբանական և ժառանգական հատկանիշ-

ները, դրանով իսկ արդյունավետ դարձնել ուսումնամարզական խմբերն առավել հեռանկարային մարզիկներով համալրելու գործընթացը:

Նպատակը: Գնահատել բոնցքամարտիկների սկզբնական ընտրության համալիր-գումարային գնահատման մեթոդիկայի արդյունավետությունը՝ ըստ մրցակցային գործունեության արդյունքների:

Խնդիրները: 1) Ուսումնասիրել բոնցքամարտիկների մենամարտերը և վերլուծել նրանց մարտական գործողությունները:

2) Համեմատել մրցակցային գործունեության ցուցանիշները և բացահայտել կիրառված մեթոդիկաներից որևէ մեկի արդյունավետությունը:

Մեթոդները: Ուսումնասիրության ընթացքում կիրառվել են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրման, վերլուծության և ընդհանրացման, մանկավարժական գիտափորձի, մանկավարժական դիտման՝ մրցակցային գործունեության վերլուծություն՝ ըստ նկարահանումների և մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներ:

Արդյունքները: Մեր կողմից մշակված համալիր-գումարային գնահատման մեթոդիկան իր մեջ ներառում է 29 ցուցանիշ, որոնք միշտ էլ կարևորվում են տարբեր հեղինակների կողմից և բարձրակարգ բոնցքամարտիկի մոդելային բնութագրեր են: Մշակված մեթոդիկայի հիմքում ընկած են այդ ցուցանիշների ուսումնասիրման ու գնահատման պարզ և մատչելի մեխանիզմները, որոնք չեն պահանջում բարդ սարքավորումներ, հատուկ պատրաստություն և մարզիչներին հնարավորություն են ընձեռում ուսումնասիրել ու գնահատել այդ ցուցանիշները ուսումնամարզական գործընթացում:

Համալիր-գումարային գնահատման մեթոդիկայի արդյունավետությունը գնահատելու համար «Վլադիմիր Ենգիբարյանի անվան բոնցքամարտի օլիմպիական» և «Հայաստան մարզական միության օլիմպիական հերթափոխի բոնցքամարտի» մարզադպրոցների բազայի վրա ստեղծվել են փորձարարական և ստուգողական խմբեր՝ 15 բոնցքամարտիկ յուրաքանչյուրում: Փորձարարական խմբի բոնցքամարտիկների ընտրությունն իրականացվել է՝ ըստ մեր կողմից մշակված համալիր-գումարային գնահատման մե-

թողիկայի, իսկ ստուգողական խմբի բոնցքամարտիկներին՝ ըստ մարզադպրոցների ծրագրային պահանջի, որտեղ միայն հաշվի է առնվում որոշ շարժողական ընդունակություններ: Երկու խմբերի մարզման գործընթացի բովանդակությունը մեկ տարվա գիտափորձի ընթացքում միմյանցից չի տարբերվել և համապատասխանել է տվյալ ուսումնամարզական տարվա ծրագրային նյութի պահանջներին: Հետազոտության ընթացքում՝ ըստ Յու. Նիկիֆորովի (1978) երաշխավորագրերի, ուսումնասիրվել են մրցակցային գործունեության որակական և քանակական ցուցանիշները:

Մրցակցային գործունեության որակական կողմը գնահատելու համար Երևան քաղաքի առաջնությունում հաշվարկվել են մենամարտերի ընթացքում բոնցքամարտիկների ընդհանուր հարվածների քանակը, այնուհետև այն հարվածների քանակը, որոնք արժանացել են միավորների, «կասեցված» հարվածների քանակը, նաև արդյունավետ գրոհների, պաշտպանության և տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության գործակիցները (աղ. 1):

Աղյուսակ 1

Փորձարարական և ստուգողական խմբերի բոնցքամարտիկների մրցակցային գործունեության որակական ցուցանիշների տվյալները

Մրցակցային գործունեության ցուցանիշներ	Խմբեր	
	Փորձարարական	Ստուգողական
Ընդհանուր մարտերի քանակ	40	32
Ընդհանուր հարվածների քանակ	4305	3126
Դիպուկ հարվածների քանակ	540	216
Արդյունավետ գրոհների գործակից	0,13	0,07
Մրցակցի կողմից հասցված հարվածների քանակ	4024	2976
«Կասեցված» հարվածների քանակ	3564	1637
Արդյունավետ պաշտպանողական գործողությունների գործակից	0,89	0,56
Տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության գործակից	1,02	0,63

Ստացված տվյալների վերլուծությունից պարզվեց, որ այս ցուցանիշներով փորձարարական խմբի մարզիկները գերազանցել են: Փորձարարական խմբի մարզիկների դիպուկ հարվածների քանակը կազմել է ընդհանուր հարվածների 12,5%-ը, իսկ ստուգողական խմբում այն հավասար էր 6,9%-ի: Վերջիններս զիջել են ոչ միայն արդյունավետ գրոհների, այլև՝ պաշտպանողական գործողությունների գործակիցների ցուցանիշներով: Ստուգողական խմբի մարզիկների «կասեցված» հարվածների քանակը կազմում էր 55%, իսկ փորձարարական խմբինը՝ 88,6%: Փորձարարական խմբի բռնցքամարտիկները գերազանցել են նաև տեխնիկատակտիկական պատրաստվածության գործակցի ցուցանիշներով:

Մրցակցային գործունեության քանակական գնահատականը որոշվել է փորձամրցումներում (սպարինգ), մարզադպրոցի բաց և Երևան քաղաքի առաջնություններում՝ ըստ մենամարտերում տարած հաղթանակների քանակի (աղյուսակ 2):

Վերլուծելով մրցումների տվյալները՝ պարզվեց, որ փորձարարական խմբի բռնցքամարտիկները հաղթանակների քանակով գերազանցել են ստուգողական խմբի ներկայացուցիչներին: Նշենք նաև, որ Երևան քաղաքի առաջնության ժամանակ փորձարարական խմբի բռնցքամարտիկներից 4-ը դարձել են հաղթող, 3-ը՝ մրցանակակիր, ստուգողական խմբում 3 մարզիկ դարձել են մրցանակակիր, իսկ հաղթողներ չեն եղել:

Աղյուսակ 2

Փորձարարական (Փ) և ստուգողական (Ս) խմբերի մարզիկների մրցումների արդյունքների քանակական ցուցանիշները

N	Մրցումների անվանումը	Խմբերը	Հաղթողների քանակը	Հաղթանակների ցուցանիշը, %
1	Սպարինգ (փորձամրցում)	Փ	11	73
		Ս	7	46
2	Մարզադպրոցի բաց առաջնություն	Փ	10	67
		Ս	5	33
3	Երևան քաղաքի առաջնություն	Փ	4	27
		Ս	0	0

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ համալիր-գումարային գնահատման մեթոդիկայի միջոցով ընտրված բռնցքամարտիկներն առավել հաջող են հանդես եկել մրցաշարերում, ինչը վկայում է մշակված մեթոդիկայի արդյունավետության մասին:

Ուստի, բռնցքամարտում սկզբնական ընտրություն կատարելիս պետք է առաջնորդվել տվյալ մեթոդիկայով, որտեղ հաշվի են առնվում պատանի բռնցքամարտիկների մորֆոֆունկցիոնալ, հոգեբանական, ժառանգական հատկանիշները և շարժողական ընդունակությունները համալիր կարգով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Белашев А.И., Методика спортивного отбора юных боксеров, Автореф.: дисс..., к.п.н., Волгоград, 2000, 24 с.
2. Коба В.Д., Комплексный подход при отборе юных боксеров, Автореф., дисс..., к.п.н., Набережные Челны, 2012, 23 с.
3. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б., Построение и планирование тренировки в боксе, М., Физкультура и спорт, 1978, 216 с.
4. Полиевский С.А., Возрастная граница начала занятий боксом, Физическая культура, Детский тренер, 2002, N4, с. 2-6.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ САРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ.

К. П. Н. А. О. ШАХЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: боксер, спортивный отбор, соревновательная деятельность, методика.

В работе рассматриваются вопросы влияния спортивного отбора на эффективность спортивной деятельности боксеров.

Результаты исследования показали, что юные боксеры отобранные по комплексно-суммарной оценочной методике разработанной автором существенно повысили результативность соревновательной деятельности отраженной в количественных и качественных показателях.

Исходя из этого при начальном отборе боксеров необходимо учитывать не только двигательные способности, но и морфофункциональные, психологические и наследственные факторы комплексно.

THE INFLUENCE OF SPORTS SELECTION ON THE EFFICIENCY OF
COMPETITIVE ACTIVITY OF THE BOXERS

Ph.D. A. H. SHAKHYAN

SUMMARY

Key words: boxer, sports selection, competitive activity, methods.

The paper deals with the influence of sports selection on the efficiency of the boxers' sports activities.

The results of the research have shown that the young boxers selected by the complex-total evaluation method developed by the author, significantly improved the competitive activity reflected in quantitative and qualitative indicators.

Based on the initial selection of the boxers its necessary to take into account not only the motor skills but also morphofunctional, psychological and hereditary factors altogether.

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՈՒ ԾԱՆՐՈՐԴՆԵՐԻ ՄԿԱՆԱՅԻՆ
ՃԻԳԵՐԻ ԵՎ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա.Չափինյան,
մ.գ.թ., պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան
Լ.Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և
հոգեբանության ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Շարժումների կառավարում, մկանային ճիգեր, ուսանող, տարբեր որակավորման ծանրորդներ:

Արդիականություն: Շարժումների բնության և կառավարման հետ կապված ուսումնասիրությունները սկսվել են դեռևս Ք.ա.: Սակայն այսօր էլ նման հարցերը չեն կորցրել իրենց կարևորությունը և արդիականությունը: Դրա մասին են վկայում վերջին 10-15 տարիներին կատարված մեծ թվով գիտական հետազոտությունները [1, 4 և այլք]:

Չնայած կատարված հետազոտությունների արդյունքներին՝ սովորող երիտասարդների շարժումների կառավարման հիմնախնդրի բազում հարցեր ուսումնասիրության անհրաժեշտություն ունեն:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել շարժումների կառավարման առանձնահատկությունները սպորտով չպարապող ուսանողների և տարբեր որակավորման ծանրորդների մոտ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական թեստավորում, դինամոմետրիա, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտվողների շարժումների կառավարման կարողությունը գնահատվել է տարբեր շարժումների ճշգրտության ցուցանիշների հիման վրա [3]: Մանկավարժական թեստավորման ընթացքում նպատակային ճշգրտությունը որոշելու համար օգտագործվել է հատուկ թիրախ [4]: Դինամոմետրիայի մեթոդով ուսումնասիրվել է դաստակի և իրանի մկանային ճիգերի կառավարման ցուցանիշները [2]:

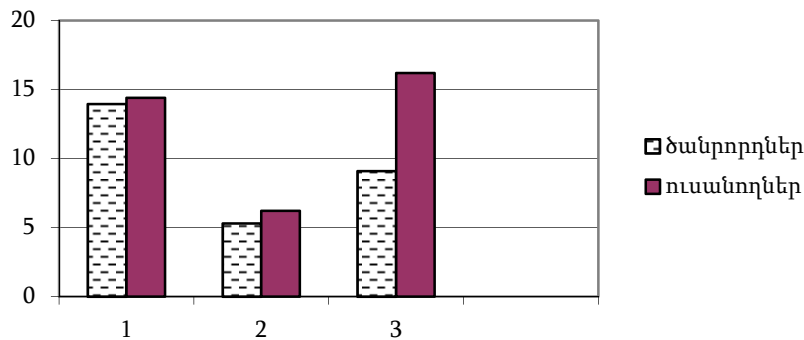
Հետազոտության մեջ ներգրավվել են 20 ուսանող, ինչպես նաև ՀՖԿՍՊԻ-ի 40 կարգային ծանրորդ՝ 12 սպորտի վարպետ, 12 առաջին և 16 ցածր կարգային ծանրորդ:

Հետազոտության արդյունքները: Կարգային ծանրորդների և սպորտով կանոնավոր չպարապող ուսանողների թեստավորումը թույլ տվեց հստակեցնել, բացահայտել ծանրամարտի պարապունքների ազդեցությունը մկանային ճիգերի տարբերակման, շարժումների ճշգրտության և, հետևաբար, դրանց կառավարման վրա:

Ինչպես և սպասվում էր, ոչ յուրահատուկ թեստային առաջադրանքի դեպքում (թենիսի գնդակի նետում թիրախին) ծանրորդները ցույց տվեցին գրեթե նույն արդյունքը, ինչ ուսանողները՝ 14.0 և 14.4 միավոր համապատասխանաբար: Սակայն դաստակի և իրանի մկանային ճիգերի կառավարման առումով մարզիկներն ավելի ճշգրիտ էին (գծապատկեր):

Տվյալների ավելի խորը համեմատությունը բացահայտեց, որ պայմանավորված որակավորումով ծանրորդների մկանային ճիգերի կառավարման ընդունակությունը ոչ մարզիկ-ուսանողների համեմատ ունի որոշակի առանձնահատկություններ: Մասնավորապես՝ սպորտի վարպետների դաստակի և իրանի ուժի տարբերակման ճշգրտությունը՝ 3 և 12 կգ համապատասխանաբար, ավելի բարձր է, քան ուսանողների մոտ: Այսպես՝ եթե մարզիկների մոտ

50% տարբերակման սխալը կազմում է 4.1 կգ, ապա սպորտով չպարապող ուսանողների մոտ այն հասնում է 16.2 կգ-ի: Այս փաստը վկայում է այն մասին, որ յուրահատուկ մարզական աշխատանքի շնորհիվ զարգանում է մկանային ճիգերի զգայությունը և բարելավվում կառավարման կարողությունը:



Գծապատկեր. Ծանրորդների և ուսանողների ուսումնասիրված ցուցանիշները.

1. նպատակային ճշգրտություն, 2. դաստակի ուժի տարբերակման ճշգրտություն, 3. իրանի ուժի տարբերակման ճշգրտություն

Այսպես՝ եթե մարզիկների մոտ 50% տարբերակման սխալը կազմում է 4.1 կգ, ապա սպորտով չպարապող ուսանողների մոտ տարբերակման սխալը կազմում է 16.2 կգ: Այս փաստը վկայում է այն մասին, որ յուրահատուկ մարզական աշխատանքի շնորհիվ զարգանում է մկանային ճիգերի զգայությունը և կառավարման կարողությունը:

Ծանրորդների սպորտային որակավորման կապը շարժումների ճշգրտության հետ պարզաբանելու համար ուսումնասիրվել են հետևյալ 3 կարգի մարզիկներ՝ սպորտի վարպետներ, առաջին և ցածրկարգային ծանրորդներ:

Աղյուսակից երևում է, որ մկանային ճիգերի կառավարման տեսանկյունից լավագույն տվյալները նույնպես ցուցադրում են սպորտի վարպետները: Առաջին առաջադրանքում նրանք սխալվում են ընդամենը 3.2 կգ-ով:

**Ծանրորդների և ուսանողների դաստակի ու իրանի
առավելագույն ուժի
50% -ի գնահատման ճշգրտություն, սխալ (կգ)**

Սպորտ. կարգ	Դաստակ	Իրան
Սվ	3.2	4.1
I կարգ	5.7	9.1
Ցածր կարգ	7.3	13.5
Ուսանողներ	6.2	16.2

Ինչ վերաբերվում է 1-ին և ցածրկարգային ծանրորդներին, ապա որակավորման նվազմանը զուգահեռ վատթարանում է դաստակի ուժի կառավարման կարողությունը: Այսպես՝ առաջինկարգայինների մոտ առավելագույն ճիգերի 50% կատարման դեպքում սխալը հասնում է 5,7 կգ, իսկ ցածրկարգային ծանրորդների մոտ առաջադրանքի սխալն արդեն կազմում է 7.3կգ:

Առանձնահատուկ հետաքրքրություն էր ներկայացնում մարզիկների իրանի ուժի և դրա կառավարման տվյալները, քանզի մրցումային վարժության արդյունավետ կատարման ժամանակ այդ մկանախմբերն ունեն կարևոր նշանակություն:

Իրանի մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության ուսումնասիրումը բացահայտեց, որ ի համեմատ սպորտի վարպետների, առաջինկարգային ծանրորդները զիջում են սպորտի վարպետներին 2 անգամ՝ ցուցադրելով 9.1 կգ սխալ: Իսկ ցածրկարգային մարզիկների ճշգրտության ցուցանիշները միջինը 4 կգ-ով ավելի վատ էր առաջինկարգային ծանրորդների տվյալներից:

Եզրակացություն: Սպորտով չպարապող ուսանողների և ծանրորդների միջև կատարված համեմատական վերլուծությունը պարզեց, որ յուրահատուկ մարզումային աշխատանքի արդյունքում էականորեն զարգանում է մարզիկների մկանային ճիգերի արդյունավետ կառավարման կարողությունը: Մասնավորապես՝ դաստակի մկանային ճիգերի կառավարման առումով սպորտի վարպետների առավելությունն ուսանողների նկատմամբ կազմում է 3 կգ,

իսկ իրանի ուժի կառավարումը՝ 12 կգ: Տարբերություն չի արձանագրվել միայն նպատակային ճշգրտությունը գնահատելիս:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Պատվականյան Ա.Հ., Շարժումների կառավարման առանձնահատկությունները բիլիարդ մարզաձևում, Սեղմագ. ատեն.... մ.գ.թ., Երևան, 2005, 23 էջ:
2. Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студ. пед. ин-ов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К.Серова. – М.: Просвещение, 1984, с. 141 – 150.
3. Фарфель В.С., Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975. – 208 с.
4. Չատինյան Ա.Ա., Մարդու շարժումների ճշգրտության տարիքային զարգացման մոնիտորինգը, Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., Հեղինակային հրատ., 2010, 72 էջ:

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ МЫШЕЧНЫМИ УСИЛИЯМИ И ДВИЖЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ И ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ПРОФЕССОР А.А.ЧАТИНЯН, ПРОФЕССОР М.С.АБРАМЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Управление движениями, студенты, мышечные усилия, тяжелоатлеты различной квалификации.

Статья посвящена исследованию особенностей управления движениями тела студентов не занимающихся спортом и тяжелоатлетов различной квалификации. Анализ результатов выявил, что тяжелоатлеты различной квалификации по точности оценки кистевой динамометрии превосходят данные студентов на 3, а по становой динамометрии - 12 кг. Однако между исследуемыми группами не выявлено достоверных различий в показателях не специфического двигательного действия – целевой точности метаний мяча.

FEATURES OF CONTROLLING THE MUSCULAR EFFORTS AND MOVEMENTS AMONG STUDENTS AND WEIGHTLIFTERS PROFESSOR A.A. CHATINYAN, PROFESSOR M. S. ABRAHAMYAN SUMMARY

Key words: movement control, Students, muscular efforts, Weightlifters of various qualifications.

The article is devoted to the study of the features of controlling the movements of the body of students not engaged in sports and weightlifters of various qualifications. Analysis of the results revealed that weightlifters of various qualifications in the accuracy of the evaluation of carpal dynamometer outperformed the students' data by 3, and by torsodynamometer - 12 kg. However, between the groups studied there were no significant difference in the indicators of a non-specific motor action – the target accuracy of the ball throwing.

**ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՇԵՂՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ
ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ**

Մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հ. Պապվականյան
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անաբոլիզմի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա, առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողներ, ֆիզկուլտուրա – առողջարարական տեխնոլոգիաներ:

Արդիականություն: Մեր օրերում առողջական սահմանափակ կարողություններով մարդու հիմնախնդիրների առանձնահատկություններն ու դրանց էության ընկալման ու գնահատման կարիքն իր արդիականացումն է ստացել հասարակությունում: Դրանք ուսումնասիրվում են մանկավարժության, հոգեբանության, բժշկության, փիլիսոփայության և այլ գիտությունների կողմից: Պարբերաբար գիտնականների կողմից վերլուծվում են առողջական սահմանափակ կարողություններով մարդկանց նորանոր տվյալներ: Հասարակության արդիականացման պայմաններում ապագա մասնագետների պրոֆեսիոնալ պատրաստության հարցերը պահանջում են հատուկ ուշադրություն այն փոփոխություններին, որոնք իրականացվում են բարձրագույն կրթական ոլորտում: Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է կրթության կառուցվածքի վերանայում և օպտիմալացում, ինովացիաների ներդրում, որոնց առողջապահական ուղղությունները հանդես են գալիս որպես կրթական համակարգի արդյունավետ զարգացման չափանիշ: Առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների մոտ այս

պահանջներն առավել արդիական են: Նրանց մոտ խանգարվում է նաև ադապտացիան շրջակա միջավայրի հանդեպ:

Բավական բարդ գործընթաց է իրենից ներկայացնում առողջական վիճակի շեղումներով ուսանողի ադապտացիան կրթական ոլորտում, որն էլ պահանջում է աշխատանքի անհատական մեթոդ: Այսպիսի ուսանողների ադապտացիայի արդյունավետությունը կախված է միկրոսոցիալ փոխգործունեության կազմակերպումից: Առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների կրթական գործընթացի ադապտացիան ուղղված է ուսումնական ծրագրի բովանդակության աստիճանաբար յուրացմանը:

Հիմնախնդրի արդիականությունը պայմանավորվում է ապագա ուսանողի կողմից կրթական տեխնոլոգիաների կիրառմամբ և բուհական հարաբերությունների համակարգ մուտք գործելու գործընթացի օպտիմալացմամբ: Ադապտացիոն տեխնոլոգիաներն ուղղված են տարբեր խմբերում, կոլեկտիվներում, սոցիալական միջավայրի նոր պայմաններում անձի ներառմանը և բնութագրվում են նրա և հասարակության միջև հնարավորությունների և փոխհարաբերությունների հաստատմամբ (2):

Հաստատուն երկարատև ադապտացիան բնութագրվում է մարդու կարգավորող և կատարողական օրգանների նոր ֆունկցիոնալ մակարդակի, ֆունկցիոնալ կառուցվածքի կայունության առկայությամբ, ինչն էլ հատկապես արդիական է առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող երիտասարդների համար: Առողջական սահմանափակ կարողություններով ուսանողների առողջապահական տեխնոլոգիաներին պետք է հատկացվի հատուկ ուշադրություն, որն էլ կապահովի նրանց ադապտիվ ֆիզիկական կարողությունների և շարժողական ընդունակությունների առանձնահատուկ կատարելիությունը՝ որպես անձի պահանջմունք (2):

Աշխատանքի նպատակն է՝ առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների կրթական տեխնոլոգիաների ուսումնասիրումը:

Աշխատանքի վերլուծումն ու քննարկումը: Առողջապահական տեխնոլոգիաների կիրառման արդյունք է համարվում առողջ ապրելակերպի ընկալումը, ֆիզիկական ինքնակատարելագործումը, ժամանակակից հասարակությունում պարբերաբար փոփոխվող պայմանների հանդեպ առավելագույն ադապտացիային հաս-

ները: Ժամանակակից բուհական կրթությունը պետք է ապահովի առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների կրթադաստիարակչական գործընթացում համապատասխան մանկավարժական, ադապտացիոն և առողջապահական տեխնոլոգիաների կիրառումը (1):

Մանկավարժական տեխնոլոգիայում հույժ կարևոր կողմ է համարվում առողջական շեղումներ ունեցող ուսանողի կարգավիճակը կրթական գործընթացում, մանկավարժի վերաբերմունքը նրա հանդեպ: Այս պարագայում էլ հենց մանկավարժին անհրաժեշտ է ուսումնակրթական գործընթացում կիրառել մարդասիրական ուղղվածությամբ մանկավարժական և անձնակողմնորոշիչ մոտեցում, որի նպատակն է մարդու բազմակողմանի, ազատ և ստեղծագործական զարգացումը՝ որպես անհատականություն: Ընտրված տեխնոլոգիաները թույլ կտան բացահայտել մանկավարժական, առողջապահական և ադապտացիոն տեխնոլոգիաների էությունը, որոնք կապահովեն իրենց հնարավորությունների համատեղումը առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների կրթական գործընթացում:

Երիտասարդ բարձրակարգ մասնագետների պատրաստության համար առավել ընդունելի է համարվում մատաղ սերնդի առողջ ապրելակերպը ձևավորող ֆիզկուլտուրա – առողջարարական գործընթացը:

Առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողների մարզումների գործընթացում պետք է կիրառվեն առողջապահական տեխնոլոգիաներ՝

- ըստ գործունեության՝ առողջապահական տեխնոլոգիաները կարող են լինել ինչպես մասնակի (ներ մասնագիտացված), այնպես էլ համալիր (ինտեգրացված),
- ըստ գործունեության ուղղվածության՝ մասնակի առողջապահական տեխնոլոգիաներից առանձնացնում են՝ բժշկական (հիվանդությունների կանխարգելիչ, մարմնական հիվանդությունների վերականգնման և շտկման, սանիտարահիգիենիկ գործունեության տեխնոլոգիաներ), կրթական (դաստիարակչական և ուսուցողական տեխնոլոգիաներ), սոցիալական (առողջ և ապահով ապրելակերպի տեխնոլոգիաներ):

Շատ դեպքերում ուսումնական գործունեության կազմակեր-

պումն հավուր պատշաճի չի ապահովում ուսանողների ադապտացիան: Ուսանողների ադապտացիայի խնդիրների լուծմանն ուղղված մանկավարժական գործընթացի կազմակերպման ոչ ադեկվատ մոտեցումների արդյունքում առողջական վիճակի շեղումներ ունեցող ուսանողները հաճախ դժվարությամբ են ադապտացվում ուսումնական գործընթացին:

Եզրակացություն: Բարձրագույն ուսումնական հաստատությունում մանկավարժական, ադապտացիոն և առողջապահական տեխնոլոգիաների կիրառման առավել արդյունավետ պայմաններ են համարվում՝

- ուսումնական գործընթացին ուսանողի ինտեգրմանը նպաստող կրթական միջավայրի ձևավորում, կրթական տեխնոլոգիաների ուսումնասիրում,
- մանկավարժների, հոգեբանների, սոցիոլոգների, ծնողների կողմից սոցիալմանկավարժական ադապտացիայի գործընթացի իրականացում,
- ադապտացման գործընթացին ուսանողական կոլեկտիվի ներառում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Авдиенко Г.Ю., Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза // Вестник психотерапии. – 2007. – N 24. – с.8 – 14.

2. Антипова Л.А., Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе / Л.А. Антипова // Казанский педагогический журнал. – 2008. – N 2. – с. – 52 – 56.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СТУДЕНТОВ С ОТКЛАНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

К.П.Н., ДОЦЕНТ ПАТВАКАНЯН А.Г

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, студенты с нарушениями здоровья, физкультурно – оздоровительные технологии.

Проблемы человека с ограниченными возможностями здоровья в наши дни актуализировали в обществе потребность в глубоком понимании его сущности, особенностей и возможностей.

Вопросы профессиональной подготовки будущих специалистов требуют особого внимания в области высшего образования. Для этого необходимо оптимизация структуры образования, внедрение инноваций, здоровьесберегающая направленность которых выступает основным критерием эффективности развития системы образования.

**EDUCATIONAL TECNOLOGIES OF STUDENTS WITH
HEALTH DISABILITIES
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES,
ASSOCIATE PROFESSOR A.H. PATVAKANYAN
SUMMARY**

Key words: adaptive physical culture, students with health disabilities, physical culture - health technologies.

Due to the problems of people with health disabilities it became relevant to understand its nature, characteristics and capabilities.

The issues of professional preparedness of future specialists within the modernization of society require special attention to the changes in the field of higher education. So it is necessary to reconsider and optimize the health preserving orientation of which is the main measure of efficiency of an educational system.

**ՍՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵՎՈՐ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄՆ
ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ**

**Պրոֆեսոր Լ.Ա.Սամվելյան, ասիստենտ Լ.Ա.Սամվելյան
Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան,
ՀՖԿՍՊԻ-ի լեզուների ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Սպորտ, դաստիարակություն, արդարացի խաղ, օլիմպիզմ, մարզաշխարհ, ըմբշամարտ, արմատավորում:

Արդիականություն: Ամբողջ աշխարհում սոցիալական պայմանների լուրջ փոփոխությունները պարտադրում են մարդկանց մոտ ձևավորելու նոր հումանիստական աշխարհայացք: Եվ իզուր չէ, որ միջազգային օլիմպիական կոմիտեն 21-րդ դարը հռչակել է արդարացի խաղի դարաշրջան: Մինչդեռ քաղաքականության ու

գլոբալիզացիայի բուռն առաջընթացով փոխվել է նաև սպորտի բարոյական նկարագիրը և, պատահական չէ, որ այսօր, քան երբևէ սպորտային աշխարհը անհանգստացած է մարզաշխարհում տեղի ունեցող անկարգությունների, խախտումների և կոռուպցիոն երևույթների համար, այդ թվում՝ մենապայքարային մարզաձևերում:

Մարզական ամենաբարձր նվաճումներն անգամ կարող են չգնահատվել, եթե դրանք ձեռք են բերվում բարոյական ցածր մակարդակի ու դաստիարակության տեր մարզիկների կողմից և անարդար ու կեղծ ճանապարհով:

Աշխատանքի **նպատակն է՝** վեր հանել սպորտային բարոյական արժեքների պահպանումն ըմբռնարտում և մատնանշել ուղիներ՝ սպորտում բացասական երևույթները կանխելու և ձերբազատվելու համար:

Այո՛, նույնիսկ օլիմպիական ոսկին չի փայլի, եթե այն ձեռք է բերվում անարդար ճանապարհով: Շատ ըմբիշներ, նույնիսկ մրցավարներ ու մարզիչներ, հանուն անձնական շահի ու փառքի, հանուն քաղաքական ինտրիգների, հաճախ խախտում են ազնիվ մրցակցության կանոնները՝ հակադրվելով «Արդարացի խաղի» ոգուն ու սկզբունքներին: Դրա վառ ապացույցը 2015թ. Լաս Վեգասում ընթացող հունահռոմեական ըմբռնարտի աշխարհի առաջնությունն էր, որտեղ մրցավարների խիստ կողմնապահության պատճառով Հայաստանի ներկայացուցիչ Միհրան Հարությունյանը զրկվեց մրցանակային տեղից: Ավելին, նույն Միհրան Հարությունյանի նկատմամբ բացահայտ կողմնապահության դեպք նկատվեց 2016թ. օլիմպիական խաղերում, որտեղ Միհրանը զրկվեց ոսկե մեդալից:

Կարծում եմ, կհամաձայնվեք, որ նման երևույթների կանխման միակ ուղին եղել ու մնում է՝

1. մարզիկների բարոյահոգեբանական դաստիարակությունը. ինչպես և մարզիչների, մրցավարների ու ներկայացուցիչների պարտականությունների անադարտ կատարումը,

2. այն պայմաններն ու կանոնադրական պահանջները, որոնց համաձայն մրցակցում ու առաջնորդվում են մասնակիցներն ու նույնիսկ հանդիսատեսը:

Ասվածից բխում է, որ օլիմպիզմի մարդասիրական իդեալների ու արժեքների մասին գիտելիքների ձեռք բերելը պետք է լինի 21-րդ դարի յուրաքանչյուր մարզիկի և մարզչի սուրբ պարտականությունը: Մինչդեռ ըմբշամարտում հաճախ ենք հանդիպում՝ «ջարդի՛ր մոլոր», «խեղդի՛ր», «խփի՛ր գլխին» և այլ ոչ ցանկալի բղավոցներ և հրահանգներ մարզիչների ու ներկայացուցիչների կողմից: Այստեղից էլ ծնվում են բացասական շարժառիթներով թելադրված դրսևորումներ, որոնք և շոշափում են մարզիկի կենսագործունեության գրեթե բոլոր ոլորտները, այն է՝ անբավարար կրթվածություն, շահամոլություն, եսապաշտություն, կամակատարություն, նույնիսկ ազգայնամոլություն ու ագրեսիա:

Մտածելու տեղիք է տալիս այն, որ բարձրակարգ մարզիկները և նույնիսկ մարզիչները ավելի են հակված խախտումների, քան երիտասարդ ըմբիշները: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս նաև, որ մարզիչների մեծ մասը, ճիշտ է, կողմ են, որ մասնակիցը պետք է ենթարկվի մրցակցական բոլոր կանոններին, սակայն կողմ են նաև հաղթանակ «ամեն գնով» կարգախոսին:

Վտանգավոր է հատկապես այն միտքը, որ «Արդարացի խաղի» կանոնները երբեմն խոչընդոտում են սպորտային արդյունքների առաջընթացը: Հենց այստեղ է, որ սպորտը կորցնում է իր բարոյական նկարագիրը:

Հասարակական արժեքները՝ արդարությունը, հավատը, հավասար իրավունքներն ու մարդկային հարաբերությունները իրենց տեղը զիջում են էգոիստական, սեփականատիրական և նման մոտեցումներին: Անկասկած, երևույթը դատապարտելի է և այստեղ մեծ դեր ունի օլիմպիական դաստիարակությունն ու կրթությունը մարզիկների շրջանում:

Լինի մարզիկ, թե ինժեներ, բժիշկ թե բանաստեղծ, ամեն ինչ պետք է գեղեցիկ լինի՝ և հոգին և արտաքինը: Եվ բոլորովին պատահական չէ, որ սպորտի շատ ձևերում, յուրաքանչյուր հանդիպում սկսվում է ողջույնով և ավարտվում է շնորհակալական ձեռքսեղմումով, այսինքն՝ հումանիստական մարդասիրական քայլերով, իսկ որոշ դեպքերում՝ հակառակը: Օրինակ՝ հաղթանակի դեպքում չի կարելի շրջվել և ցուցադրաբար նայել հանդիսատեսին, առավել ևս տարբեր գոեհիկ շարժումներով ու ժեստերով արտահայտել իր ոգևորությունը կամ «ուժեղությունը»: Չի կարելի նաև

բարձրաձայն գոչել կամ ծիծաղել մրցակցի ու մրցավարի վրա, առավել ևս հայիոյել կամ չբարևել պարտությունից հետո: Երբեք չպետք է մոռանալ, որ մարդու հրապուրանքը կամ հուզմունքն ունի երեք աղբյուր՝ հոգին, միտքը և մարմինը: Հոգու հրապուրանքը ծնում է բարեկամություն, մտքինը՝ հարգանք, իսկ մարմինը՝ ցանկություն, ցանկություն մարզական հաջողությունների և ապագայի նկատմամբ:

Հարկ է նշել, որ այդ երեք կարևոր հանգամանքների բացակայության պարագայում՝ մրցումների կամ մարզումների ժամանակ, կարող են ծագել կոնֆլիկտային իրավիճակներ, վեճեր և այլ բացասական երևույթներ:

Վերոնշյալ կոնֆլիկտային իրավիճակների կանխման հաջորդ ուղին՝ կանոնադրական պահանջների, մրցումային պայմանների կարգավորումն է, լրատվական միջոցների ակտիվ դրսևորումները հեռուստատեսության և ռադիոյի միջոցով, հրապարակումներն ու այն միջոցառումները, որոնք ուղղված են սպորտի բարոյական արժեքների պահպանմանը: Նշենք նաև, որ տարեցտարի փոփոխվում են ինչպես մրցումային պայմանները, այնպես էլ կանոնադրական պահանջները: Հատկապես մեծ ուշադրություն է դարձվում «հավասարության» սկզբունքի պահպանմանը և մրցավարական կանոններին՝ այն դարձնելով ավելի դիտարժան ու հետաքրքիր: Երևի թե հենց դա է պատճառը, որ մենապայքարային մարզաձևերում ավելի հաճախ են հանդիպում մարդասիրական երևույթներն ու բարեկամական դրսևորումները: Հիմնականը, գուցե, երկու մարզիկների մարմնական շփումներն ու հաղորդակցությունն է գոտեմարտի և մարզումների ժամանակ, որոնք և նպաստում են նրանց միջև դրական լիցքերի ստեղծմանը:

Ըմբշամարտը արվեստ է, սպորտ,
Թե՛ եղբայրական մի մրցակցություն,
Մարզական կյանքում նրա գաղտնիքը
Շատերը գիտեն ու չեն կասկածում...

Երկու մարմիններ իրար շփվելով՝
Իրենց հոգեկան, բարդ նյարդաթելով
Այնպիսի հզոր դաշտ են ստեղծում,
Որի անունն է՝ բարեկամություն...

Բերված ստեղծագործությունը մեկ անգամ ևս ցույց է տալիս, որ ի տարբերություն մի շարք մարզաձևերի, ըմբիշներն ավելի են օժտված բարոյականային հատկանիշներով և բարի կամքի դրսևորումներով:

Բոլորովին պատահական չէ նաև այն փաստը, որ տարբեր ազգերի ըմբիշները՝ նույնիսկ հակառակորդները, վերջում դառնում են կյանքի ընկերներ ու բարեկամներ: Մի փաստ ևս. վիճակագրական տվյալների համաձայն՝ «Արդարացի խաղի» վառ դրսևորումներով միջազգային պարզևների են արժանացել առավելապես ըմբիշները: Ինչ խոսք, հանգստանալ դրանով ու չգրադվել արդար ու ազնիվ գաղափարների տարածմամբ, ըմբշամարտում չի կարելի, ինչպես և չի կարելի հույսը դնել որոշ պատահական և ոչ պատահական երևույթների վրա:

Անհրաժեշտ է, ինչպես սկսնակ, այնպես էլ բարձրակարգ ըմբիշների մոտ շարունակել սովորեցնել ու դաստիարակել «Արդարացի խաղի» այնպիսի սկզբունքներ, որոնք տեղ են գտել ՄՕԿ –ի հռչակագրում: Այն է՝

1. ինքնահարգանքը, ինչպես և հարգանքը մրցակցի հանդեպ,
2. արդարությունը, ազնվությունը և բարեհոգությունը,
3. հարգանքը մրցավարի ու հադիսատեսի նկատմամբ,
4. մրցակցական կանոններին ու պահանջներին անտրտունջ վերերբերվելը,
5. մրցակցին դժվար պահին բարոյաֆիզիկական օգնություն ցուցաբերելը,
6. յուրաքանչյուր հաղթանակ և պարտություն արժանապատվորեն ընդունելը,
7. ցանկացած պարզ և բարդ իրադրություններում ինքն իրեն տիրապետելը և շատ ու շատ այլ բարոյական նորմեր ու սկզբունքներ:

Հույս ենք հայտնում, որ այս և ուրիշ այլ սկզբունքներ ու դրույթներ հիմք կհանդիսանան՝ պահպանելու սպորտի ոգին ու նշանակությունը ոչ միայն ըմբշամարտում, այլև շատ և շատ մարզաձևերում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ և ուրիշներ, Օլիմպիական խաղերի ուսումնական նյութերի ժողովածու, Երևան, 2005:
2. Սամվելյան Լ.Ա., Սպորտը և արդարացի խաղը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2006:
3. Իսախրյան Մ.Ս., Օլիմպիական շարժման պատմություն, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 1995:

СОХРАНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ И ДУХОВНЫХ ДОСТОИНСТВ В БОРЬБЕ ПРОФЕССОР Л.А.САМВЕЛЯН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Л.А.САМВЕЛЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спорт, воспитание, олимпизм, справедливая игра, борьба, коррупция, достоинство.

Сегодня больше, чем когда либо спортивный мир обеспокоен коррупцией, нарушениями и беспорядками происходящими в спортивном мире, в том числе и в единоборстве. Факт, который является предупредительным и достойным порицания. Именно поэтому олимпийское воспитание и обучение играет большую роль.

Очень важно выделять внимание на распространение и укрепление правил и принципов «честная игра» не только в борьбе, но и в других видах спорта.

MAINTENANCE OF SPORTS SPIRITUAL VALUES IN WRESTLING PROFESSOR L.A.SAMVELYAN, LECTURER L.A.SAMVELYAN SUMMARY

Key words: sport, education, olympizm, Fair Play, wrestling, corruption, dignity.

Nowadays more than ever sports world is worried about the corruption, violations and disorders taking place in sports world including the single combat kind of sport. Such fact is warning and blameworthy. That's why Olympic education plays a great role.

It is very important to pay great attention to the spreading and reinforcing the rules and principles of «Fair Play» not only in wrestling but also in other kinds of sport.

Առանցքային բառեր: Անոտացիա(համառոտ բովանդակություն), հմտություն, միջոց, տեղեկատվություն, ըմբռնում, ուսուցում, առաջադրանք, ընդհանրացում:

Արդիականությունը: Նպաստում է սովորողների կողմից նյութի արագ ըմբռնման և անոտացիան համեմատաբար ավելի գրագետ ու հասկանալի դառնալուն:

Ուսումնական անոտացիան տեղեկատվական գործունեության ձև է, որը որոշակի պայմանների դեպքում կարող է ծառայել որպես հանպատրաստի խոսքի ոճական միջոց:

Աշխատանքի նպատակն է սովորողներին ծանոթացնել անոտացիայի շարադրման որոշակի գաղտնիքներին և ձևերին:

Աշխատանքի մեթոդն է տեքստերի, վարժությունների հիման վրա կազմել առաջադրանքներ:

Սովորաբար անոտացիան իրականացվում է հիմնականում լրացուցիչ ընթերցանության համար նախատեսված տեքստերի հիման վրա: Անոտացիայի ուսուցմանը հատկացվում են առանձին դասեր, որոնք անցկացվում են տեքստերի կամ հոդվածների ընթերցումից հետո: Աշխատանքն իրականացվում է երկու ուղղությամբ՝

1. սովորողներն ընկալում են անոտացիային բնորոշ խոսքային նմուշները,

2. ուսուցանվում են տեղեկատվության մշակման հմտությունները:

Նախ և առաջ ներկայացվում են արտահայտություններ, որոնք ենթակա են անոտացիայի.

The text (story, article) is concerned with ... (deals with)

The subject of the text is

At the beginning (of the text) the author (points out, stresses, underlines, analyses, explains, gives a summary of

The article begins with a description of

Then (further on, next) the author passes on to ... , In conclusion the author

At the end of the article the author draws the conclusion that ...

Առաջին խմբի վարժություններն ուղղված են անհրաժեշտ խոսքային նմուշների և արտահայտությունների ճիշտ օգտագործմանը:

Անոտացիայի ժամանակ տեղեկատվության մշակման գլխավոր միջոցներն են՝ ընդհանրացումը և կրճատումը: Երկրորդ խմբի վարժություններն ուղղված են այդ հմտությունների մշակմանը:

Սովորաբար անոտացիայի հետ զուգահեռաբար տրվում են իրավիճակը, հեղինակային գնահատականը, անհրաժեշտ փաստերը և, հետևաբար, բավականին հաճախ օգտագործվում են հետևյալ արտահայտությունները.

It is known as a fact that, there can be no doubt, it may be assumed, it is generally believed, in general, it is clear, it goes without saying և այլն:

Սովորողները սովորում են ճիշտ օգտագործել այդ արտահայտությունները՝ ներառելով դրանք իրենց խոսքի մեջ:

Հիմնական տեղեկատվության ընդհանրացման և կոնկրետացման հմտությունները մենք ուսուցանում ենք ներքոշարադրյալ վարժությունների միջոցով:

Տեքստի հիման վրա կազմվել են հետևյալ առաջադրանքները.

Give the plot of the first passage in three sentences beginning with: “The story opens with the report that ...”.

Give the plot of the second passage in two-three sentences beginning with: “Then the author describes the trouble with ...”.

Give the plot of the third passage in one sentence beginning with: “The author points out ...”.

Սովորողները պետք է ներառեն տվյալ նախադասությունների մեջ առավելագույն տեղեկատվություն, ինչպես նաև բերեն որքան հնարավոր է շատ տարբերակներ:

Անոտացիան գրելուց առաջ նրանք սովորական պլանի հիման վրա պետք է կազմեն անոտացիայի պլան:

Ուշադրություն պետք է հրավիրվի նրան, որ անոտացիայի պլանի մի կետը կարող է համապատասխանել սովորական պլանի մի քանի կետերին:

Հետագայում պետք է սովորեցնել պլաններ կազմել թեզիսների տեսքով: Այդ նպատակով տեքստը բաժանվում է տրամաբանորեն ավարտուն հատվածների և սովորողները առանձնացնում են յուրաքանչյուր հատվածի համար հիմնական մտքերը: Նման պլանն առավելագույն կերպով համապատասխանում է անոտացիայի նպատակներին:

Անոտացիայի նմանատիպ ձևերը հիմնականում կիրառվում են համեմատաբար ավելի բարձր գիտելիքներով օժտված սովորողների շրջանում:

Ամփոփելով վեր նշվածը՝ ուզում ենք ասել, որ նպատակաուղղված և համակարգված անոտացիան ոչ միայն խթանում է սովորողների մոտ կարդացած նյութի խորը ըմբռնմանը, այլև հարստացնում է նրանց բառապաշարը հոդվածների, տեքստերի քննարկման ժամանակ:

Եզրակացություն: Աշխատանքում փորձ է արվում տալ անոտացիայի ուսուցման համեմատաբար ավելի արդյունավետ ձևեր ու միջոցներ, որոնք ոչ միայն խթանում են սովորողների մոտ կարդացված նյութի խորը ըմբռնումը, այլև հարստացնում են նրանց բառապաշարը հոդվածների, տեքստերի քննարկման ժամանակ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Елена Орлова, Научный текст: аннотирование, реферирование, рецензирование. Учебное пособие, Литрес, 2015.
2. Евгений И. Ш., Методика составления аннотаций, М.1959.

АННОТАЦИЯ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ РЕЧИ АССИСТЕНТЫ САМБЕЛЯН Л.А, МАРУТЯН А.С. РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: аннотация, навыки, способ, информация, восприятие, обучение, задание. обобщение.

В данной работе мы попытались дать более эффективный метод обучения студентов составлению аннотации, что будет способствовать развитию как устной так и письменной речи, а также обогащению лексического запаса.

ANNOTATION AS A WAY OF DEVELOPMENT
ASSISTANTS L.A.SAMVELYAN, A.S.MARUTYAN
SUMMARY

Key words: Annotation, experience, method information, apprehension, teaching, task, general conclusion.

In this work we tried to give comparatively more efficient method of teaching the students how to make annotation which will assist the students to develop both their oral and written speech as well as it will enrich the students lexical knowledge.

**ԹԵՎԱՎՈՐ ԽՈՍՔԸ ՈՐՊԵՍ ԲԱՆԱՎՈՐ ԽՈՍՔԻ
ՋԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑ**

*Ասիստենտ Ս.Ս. Սաֆարյան
Լեզուների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Լեզու, հաղորդակցություն, ժողովրդական իմաստուն խոսք, թևավոր խոսք, ասացվածք, աշխարհընկալում, ճանաչողություն, ուսուցում:

Արդիականությունը: Ժողովրդափիլիսոփայական խոսքի միջոցով սեղմ ու դիպուկ արտահայտվելն է, պատկերավոր ձևի մեջ համառոտակիորեն արտահայտված միտքը:

Խնդիրները: Անհրաժեշտ է բարձրացնել սովորողների բանավոր խոսքի մշակույթը և՛ ազգային, և՛ համաշխարհային իմաստուն լակոնիկ խոսքով, քանի որ ճիշտ ընտրված բառերով արտահայտված խոսքը խոսողի մտքի էությունն է:

Նպատակը: Թևավոր խոսքի միջոցով սովորեցնել դիպուկ, սեղմ ու ստույգ արտահայտել մտքերը:

Մեթոդները: Ուսուցման ընթացքում կրառվել է ինտերակտիվ մեթոդ:

Մարդկանց հաղորդակցման հիմնական միջոցը լեզուն է, որը դրսևորվում է խոսքի միջոցով: Լեզուն է, որ արձանագրում, պահպանում, հաջորդաբար սերունդներին է հանձնում մարդկության ձեռք բերած գիտելիքները և կենսափորձը:

Դարերի ընթացքում ամբարած փորձն ու գիտելիքները պահում – պահպանվում է լեզվի միջոցով, ինչպես նաև մեր մտքերը, զգացմունքները, վիշտը և ուրախությունը, մեր համակրանքը և հակակրանքը հաղորդել մեկ ուրիշին:

Հետևաբար, որքան ստույգ լինի խոսքը, այնքան լավ կծառայի իր գլխավոր նպատակին՝ մարդկանց փոխադարձ հաղորդակցմանը: Իսկ ստույգ խոսքը ավելորդաբանություններից ազատ, մտքի կամ հուզմունքի էությունը ճիշտ ընտրված բառերով արտահայտող խոսքն է:

Լավ խոսքը սեղմ ու ստույգ է, իսկ այդպես խոսելու կամ գրելու համար հարկավոր է վարժվել այդպիսի մտածողության:

Հասկանալով այս խնդրի կարևորությունը՝ լուծման աշխատանքն այսօր ընկած է հայոց լեզվի և գրականության մասնագետների վրա: Եվ պետք է ասել, որ լեզվի յուրաքանչյուր մասնագետ յուրովի է կառուցում խոսքաշինության իր ամրոցը և իր մշակած մեթոդիկայով կրթում ու դաստիարակում է սովորողներին:

Մեր առարկայի կրթական ծրագրում տեղ են գտել ոչ միայն քերականական նյութեր, այլև ժողովրդական բանավոր ստեղծագործություններն ու թևավոր խոսքը:

Կարևորելով և՛ գրավոր, և՛ բանավոր խոսքի առանձնահատկությունները՝ պետք է նշել, որ լավ խոսքի պարտադիր հատկանիշը տրամաբանված լինելն է: Իսկ դա այն խոսքն է, որ միտքն արտահայտում է հստակ, առանց ավելորդ բառերի:

Մտքի արտահայտման այդպիսի դասական օրինակներ շատ կան ժողովրդական բանահյուսության մեջ, որոնցով էլ կրթում ենք մեր ուսանողներին: Այսպես՝ «Առանց կրակ ծուփ չի լինի», «Ինչ ցանես, էն կինձես», «Մինչև չգա ետինը, չի հիշվի առաջինը», «Խեղդվողը ձեռք գցում է փրփուրին», «Երկաթը տաք-տաք կծեծեն»:

Նկատու՞մ եք՝ ոչ մի ավելորդ բառ: Գիտական բանաձևերի պես՝ սրանց միջից ևս ոչ մի բառ չի կարելի հանել, չի էլ կարելի ավելացնել՝ առանց միտքը խաթարելու:

Ասենք նաև, որ և՛ ժողովրդական իմաստուն ասացվածքները, և՛ մեզ ծանոթ բազմաթիվ թևավոր խոսքեր՝ աֆորիզմներ, նույնպես ունեն գիտական արժեք, քանի որ դրանք խտացնում են մարդկության բարոյական փորձն այնպես, ինչպես գիտական

փորձը: Երկու դեպքում էլ գործ ունենք աշխարհի ճանաչողության հետ: Իսկ պատանիներին ու երիտասարդներին կրթելու և դաստիարակելու, նրանց աշխարհընկալման ու ճանաչողության ամենալավ միջոցը թևավոր խոսքն է:

Ըստ գրականագիտական տերմինների համառոտ բառարանի՝ **թևավոր խոսքը** դիպուկ արտահայտություն է, գեղարվեստական, պատկերավոր ձևի մեջ համառոտակիորեն արտահայտված միտք, որը դարձել է ասացվածք, ժողովրդի մեջ հայտնի դարձվածք:

Թևավոր խոսքի ուսուցման նպատակը մեր մեծերի և համաշխարհային դեմքերի խորիմաստ մտքերը ուսուցանելը չէ, այլև երիտասարդներին նրանց կենսափորձով ու իմաստուն խոսքերով կրթելն ու դաստիարակելը:

Առաջին հանդիպումից սկսած՝ թևավոր խոսքը դառնում է դասապրոցեսի անբաժան մասը: Ուսանողները ինքնուրույն օրինակներ են բերում, որոնցից են՝

- Երանի՜ նրանց, ովքեր սովորում են և սովորեցնում: Ավ. Իսահակյան
- Ժողովրդի ճակատագրի դարբինը մտավորականությունն է: Գ.Նժդեհ
- Ժողովուրդն է ամենամեծ ուսուցիչը. գնացե՛ք և սովորեցե՛ք նրանից:

Կոմիտաս

- Յուրաքանչյուր գրագետ մարդ պարտական է իր ուսուցչին: Ավ. Իսահակյան

Ազնիվ ու լավ մարդ լինելու, օրենքները ճիշտ հասկանալու ու կիրառելու ուրիշ ի՞նչ օրինակ կարելի է բերել, եթե ոչ հետևյալները.

- Արդարությունը պետք է ուժեղ լինի, իսկ ուժը պետք է լինի արդարացի:

Պասկալ Բլեզ

- Չկա ավելի վնասակար կենդանի, քան օրենքներին չհետևող մարդը:

Սավոնարոլա

- Հաճախ օրենքը թույլատրում է այն, ինչ թույլ չի տալիս պատիվը:

Սորեն

- Խիղճը օրենքների օրենքն է: Լամարթին
- Ունեցիր թեկուզ փոքր խելք, բայց քոնը: Մ. Գորկի
- Իշխելով ուրիշներին՝ մարդ կորցնում է սեփական ազատությունը: Բեկոն
- Բռնությունը ստեղծել է առաջին ստրուկներին, վախկոտությունը նրանց հավերժացրել է: Ժան Ժակ Ռուսո
- Բավական է գաճաճը հսկայի ուսերին բարձրանա, և նա սկսում է պարծենալ, թե ինք մեծ է հսկայից: Սուֆենբերգ
- Վեհ է ոչ թե այն հոգին, որը ներում է, այլ այն, որ ներելու կարիք չի զգում:
- Շատորբիան
- Հիմար մտքեր ունենում է յուրաքանչյուրը, միայն խելոքը դրանք չի արտահայտում: Բուշ
- Պարզություն, ճշմարտություն ու բանականություն. ահա գեղեցիկ երեք մեծ սկզբունքները արվեստի բոլոր ստեղծագործություններում: Գլյուկ
- Գեղեցկության, սիրո, աշխարհընկալման կենսափիլիսոփայությունը ավելի լավ կարող ենք թևավոր խոսքով արտահատել.
- Կյանքը կարճատև է, իսկ արվեստը՝ հավերժական: Հիպոկրատ
- Եթե չլինեին գիտություններն ու արվեստները, չէին լինի մարդն ու մարդկային կյանքը:
- Տոլստոյ
- Երբ իրը դառնում է օգտակար, այն, իբրև կանոն, դադարում է գեղեցիկ լինելուց:
- Գյոթե
- Կան մարդիկ, որոնք նման են ժամանակակից խանութներին. ցուցափեղկերում ամեն ինչ կա, սակայն մտնում ես ներս, դատարկ է: Աուերբախ
- Գեղեցիկ է թվում ամեն բան, ինչին սիրով ես նայում: Մորգենշտեռն
- Բարի համբավը ավելի լավ է գեղեցիկ դեմքից: Ֆուլլեր
- Սերն ու ատելությունը հաճախ խանգարում են անաչառ դատողությանը:
- Պասկալ

- Աշխատանքը չի խայտառակում մարդուն, դժբախտաբար պատահում են աշխատանքը խայտառակող մարդիկ: Գրանտ

Հայոց լեզվի մասնագետը մայրենի լեզվի միջոցով ոչ թե դատարկ բառեր, դրանց ուղղագրությունն ու ուղղախոսությունն է ուսուցանում, այլ այնպես է անում, որ յուրաքանչյուր բառ թափանցում է սովորողի հոգին և սնում նրան: Ի՞նչը այնքան լավ կսովորեցնի սերը հայրենիքի նկատմամբ, որքան Մ. Խորենացու, Եղիշեի, Անդրանիկի, Գ. Նժդեհի և այլոց խոսքերը, որոնք այսօր մեզ համար որպես ամենալավ թևավոր խոսքերն են:

- Քաջերի սահմանը իրենց զենքն է, որքան կկտրի, այնքան կտիրի:

Մ. Խորենացի

- Ուժն է ծնում իրավունք: Գ. Նժդեհ

- Չգիտակցված մահը մահ է, գիտակցված մահը՝ անմահություն: Եղիշե

- Լավ է աչքով կույր լինել, քան կույր՝ մտքով: Եղիշե

- Քանի դեռ մեր ժողովրդին տրված չէ իր պատմության իմաստասիրությունը, նա պիտի չկարողանա օգտվել նրանից: Գ. Նժդեհ

Եզրակացություն: Թևավոր խոսքի և առհասարակ ժողովրդական իմաստուն խոսքի շնորհիվ է, որ մենք սովորում ենք ճիշտ ապրել, գործել, մտածել, ձևավորել խոսքի մշակույթ: Պետք է իմանալ, որ խոսել՝ նշանակում է մտածել: Լավ գրում և խոսում է նա, ով լավ է մտածում, ունի մտածողության մշակույթ: Մեր ճիշտ մտածողությունը վաղը կարող է դառնալ թևավոր խոսք հետագա սերունդների համար, և այսպես՝ ամեն ինչ կսկսվի նորից...

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Լ. Հախվերդյան, Զրույցներ լեզվի մասին, Երևան, 1986թ.:
2. Լ. Տիմոֆեև, Ն. Վենդրով, Գրականագիտական տերմինների համառոտ բառարան, Երևան, 1957թ.:
3. Կամսար Ավետիսյան, Իմաստուն խոսքերի աշխարհում, Երևան, 1973թ.:
4. Հայկական սովետական հանրագիտարան, հ.4, Երևան, 1978թ.:

**ИДИОМАТИЧЕСКИЕ ВЫРАЖЕНИЯ КАК СПОСОБ
РАЗВИТИЯ УСТНОЙ РЕЧИ
АССИСТЕНТ САФАРЯН С.С.
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: язык, коммуникация, народные поговорки, идиомы, мировоззрение, обучение.

Идиоматические выражения несут в себе опыт, образ мышления культуру историю народа. Они являются одним из лучших способов обучения и воспитания молодежи, а также формирования и развития их мировоззрения и устной речи.

Хорошо говорит и пишет тот, кто хорошо мыслит, обладают культурой мышления.

**IDIOMS AS A WAY OF DEVELOPMENT OF ORAL SPEECH
ASSISTANT S.S. SAFARYAN
SUMMARY**

Key words: language, communication, idioms, popular sayings, world outlook, education.

Idioms carry in themselves experience, a way of thinking, culture and history of people. They are one of the best ways to education the youth as well as to form and develop their world outlook and oral speech.

The one who writes and speaks well, he thinks well and a culture of thinking.

**ՍԻՐՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ԱՐՇԵՍՏԱՎԱՐԺ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ
ԿԱՐԳԱՎԻՃԱԿԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ**

*Մ.գ.թ., դոցենտ Կ.Ա.Սմբարյան
Հ.Գ.Թովթյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Սիրողական սպորտ, արհեստավարժ, օլիմպիական շարժում, ժամանակակից, մարզիկ, նախադրյալ:

Արդիականություն: Սիրողականության և արհեստավարժության խնդիրը ապորտում հուզում էր մարզական աշխարհը երկար տարիների ընթացքում: Այն սպորտի պատմության կարևոր հիմնահարցերից մեկն է: Այժմ այդ խնդիրը գործնականում ստացել է

իր լուծումը, վերաբերմունքը սպորտի արհեստավարժությանը միանշանակ չէ, ինչպես մարզական գործիչների և մարզիկների, այնպես էլ գիտնականների կողմից (Л.П.Матвеев, Д.Миллер):

Սիրողական և արհեստավարժ սպորտի միջև տարբերությունների սահմանումը և «սիրողական» հասկացության մեկնաբանումը տարբեր մարզաձևերում հանգեցրին նրան, որ այդ թեման դարձավ քննարկման առարկա 1894թ Փարիզում կայացած Հիմնադիր օլիմպիական կոնգրեսում: Չնայած այն փաստի, որ կոնգրեսը նվիրված էր ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերածննդին, հիմնական քննարկվող հարցերը վերաբերում էին օլիմպիական շարժման մեջ սիրողական և արհեստավարժ մարզիկների կարգավիճակին:

Արհեստավարժ սպորտի ազդեցությունը սպորտի կայացման գործընթացում, ինչպես ցույց է տալիս պատմությունը, անվիճելի է: Այն բնորոշվում է նրա սեփական և ընդհանուր զարգացմամբ, ինչպես նաև մի շարք սոցիալական պայմաններով, որոնք օբյեկտիվորեն նպաստում են մարզական գործունեությանը և նրա հետագա արհեստավարժեցմանը: Սակայն սպորտի ձևավորման ակունքներում՝ որպես հասարակական երևույթ, տեղի է ունենում նրա տարանջատումը դասակարգային նախանշաններով և գործառույթային նշանակությամբ (Фомин Ю.А.):

Արհեստավարժ մարզիկների մասնակցությունը նպաստեց նրան, որ բարձրացավ մրցումների տեսարժանելիությունը, ինչն իր հերթին գրավեց բավականին մեծ հանդիսատես, հանրաճանաչեցրեց սպորտը, որտեղ սկսեցին ընդգրկվել հասարակարգի նոր շերտեր: Քանի որ ի սկզբանե սպորտով զբաղվելը, իսկ առավել ևս օլիմպիական խաղերին մասնակցելը հասարակարգի վերին շերտերի առավելությունն է, արհեստավարժեցումը նպաստեց նրան, որ հասարակարգի ավելի ցածր խավերը հնարավորություն ստացան մարզվելու՝ հետագայում մրցումներին մասնակցելու նպատակով, ինչն իր հերթին օժանդակեց արդյունքների աճին և առավել լարված դարձրեց մրցակցությունը:

Սպորտի արհեստավարժեցմանը դեռևս Հին Հունաստանում նպաստեցին որոշ բարենպաստ պայմաններ, որոնք օգտագործեցին հետագայում հասարակարգի այն խավերը, ովքեր ունեին մի շարք առավելություններ (В.Н.Платонов, С.И.Гуськов): Առաջին և

հիմնական պատճառը այն էր, որ հաղթանակի համար մարզիկները սկսեցին ստանալ նյութական մրցանակներ: Հաղթանակը փառք էր բերում ոչ միայն մարզիկներին, այլև այն քաղաքներին և երկրներին, որոնք նրանք ներկայացնում էին: Ելնելով այդ հանգամանքից՝ դեռևս Հին Հունաստանում քաղաքի (պոլիսի) անունը դասվում էր ամենից վեր, և հաղթանակը օլիմպիական խաղերում գնահատվում էր ոչ միայն բարոյական և հոգևոր տեսակետից, այլև նյութական: Քաղաքները սկսեցին ներգրավել իրենց թիմերի կազմերում այն անձանց, ում համար սպորտը մասնագիտություն էր, և որի շնորհիվ կարողանում էին վաստակել բավականին միջոցներ:

Ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերածննդի նախադրյալները սկսեցին Արևմտյան Եվրոպայում, հիմնականում՝ Անգլիայում: Այստեղ իր ուրույն դերը խաղաց աթլետիկա մարզաձևը, քանի որ հենց աթլետիկական մրցաձևերից սկսեցին անցկացվել առաջին մարզական միջոցառումներն ու մրցումները: Սպորտի վերածննդի ակունքներում հայտնվեցին երկու տարբեր ուղղություններ, առաջին՝ վերին խավի կողմից հայտարարված սիրողական, կամ ջենտլմենների սպորտը, իսկ երկրորդ ուղղությունը սկսեց բնորոշել ցածր խավին՝ բանվոր դասակարգի ներկայացուցիչներին, և այն անվանվեց արհեստավարժ:

Ժամանակակից օլիմպիական սպորտի պատմության ընթացքում ծագեցին բազմաթիվ խնդիրներ, որոնք կապված էին սիրողական և արհեստավարժ հասկացության հետ: Այդպես էր շարունակվեց 19-րդ դարի սկզբից՝ երբ հաստատվեց օլիմպիական խարտիան, մինչև 19-րդ դարի 80 թվականները, երբ արհեստավարժ սպորտի ճնշման ներքո օլիմպիական շարժման ղեկավարները աստիճանաբար սկսեցին հանդուրժել արհեստավարժ մարզիկների ներկայությանը, իսկ այժմ նրանք գերիշխում են գրեթե բոլոր մարզաձևերում:

Հետազոտության նպատակը: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության և վերլուծության միջոցով բացահայտել արհեստավարժ մարզիկների կարգավիճակը սպորտի պատմության մեջ:

Հետազոտության խնդիրները: Պարզել արհեստավարժ և սիրողական մարզիկների ազդեցությունը ժամանակակից օլիմ-

պիական շարժման գործընթացի և օլիմպիական խարտիայի էվոլյուցիայի վրա:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն, տեսական վերլուծություն, էմպիրիկ՝ համեմատական վերլուծություն և նկարագրում:

Եզրակացություն: Օլիմպիական սպորտի արհեստավարժեցումը մեծ ազդեցություն ունեցավ ոչ միայն առանձին մարզաձևերի, այլև ամբողջ համաշխարհային սպորտի զարգացման գործընթացի վրա: Արհեստավարժների թույլատրությունը, մասնակցելու օլիմպիական խաղերին և օլիմպիական շարժմանն առհասարակ, արմատապես փոփոխեց մարզական աշխարհի ներկայացուցիչների, ինչպես նաև շարքային քաղաքացիների վերաբերմունքը սպորտի նկատմամբ, և պատճառ դարձավ նախ և առաջ նրա պաշտոնական ընդունմանը, իսկ հետագայում սպորտի արհեստավարժեցումը աստիճանաբար գրավեց ամբողջ մարզական աշխարհը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Матвеев Л.П. Чужд ли спортивный профессионализм олимпийскому спорту? // Теория и практика физ. культуры. 1995, № 5-6.
2. Миллер Д. Олимпийская революция. Олимпийская биография Хуана Антонио Самаранча. - М.: ФиС, 1995. - 381 с.
3. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. 1-я книга. - Киев: Олимпийская литература, 1994. - 494 с.
4. Фомин Ю.А. Профессионализация современного большого спорта // Теория и практика физ. культуры. 1989, № 4.

СТАТУС СПОРТСМЕНОВ ЛЮБИТЕЛЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛОВ В СПОРТЕ КАНД. ПЕД. НАУК, ДОЦЕНТ В.А.СМБАТЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: любительский спорт, профессиональный, олимпийское движение, современный, спортсмен, предпосылки.

Постепенный переход от любительского к профессиональному спорту на заре его зарождения оказало сильное воздействие на его развитие сначала в Западной Европе, а в дальнейшем и во всем мире.

Решение о допуске профессионалов к участию в Олимпийских играх кардинально изменило отношение к профессиональному спорту и послужило причиной его официального признания, а затем явилось одним из важных факторов становления и развития профессионального спорта.

**THE STATUS OF AMATEURS AND PROFESSIONAL
ATHLETES IN SPORT
PHD, ASSOCIATE PROFESSOR V.A.SMBATYAN
SUMMARY**

Keywords: amateur sport, professional sport, Olympic movement, modern, athlete, premises.

Gradual transition from amateur to professional sport initially had a strong impact on its development first in the West Europe and further all over the world. The decision to include professional athletes in Olympic Games has radically changed the attitude towards professional sport and became the reason for its official recognition. Later it has become one of the main factors of the professional sport formation and development.

**ԿԻՆԵԶԻՈԹԵՐԱՊԵՎՏԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐ
ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ**

***Կ.գ.թ., դոցենտ Լ.Ս. Ստեփանյան,
բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Ռ. Աղաջանյան
Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Կինեզիոթերապևտ, մասնագիտական հատկանիշ, հոգեբանական և մորֆոֆունկցիոնալ վիճակ:

Արդիականություն: Գործունեության սուբյեկտի մասնագիտական պիտանելիության աստիճանը որոշվում է մարդու օրգանիզմի և հոգեկանի վրա ազդող տարբեր կարգավորող մեխանիզմների և գործոնների ներազդմամբ, որոնք և ապահովում են մասնագետի կայացումը և պիտանելիության անհրաժեշտ մակարդակի զարգացումը: Այդ կարգավորող մեխանիզմների շարքում նշանակալի տեղ են զբաղեցնում մի կողմից անձի ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և մասնագիտական հատկությունները, մյուս կողմից,

կոնկրետ գործունեության կազմավորման և պայմանների, միջոցների առանձնահատկությունները, որոնք իբրև մասնագիտական պահանջներ իրականացնում են կարգավորող գործառույթ: Հայտնի է, որ մասնագիտական պիտանելիության դրսևորման և ձևավորման գործընթացի գնահատման չափանիշեր են մասնագիտական կարևոր հատկությունների որակական և քանակական բնութագիրները, ինչպես նաև գործունեության արդյունավետության և հուսալիության ցուցանիշները [2]: Անձնային և կազմաբանական-գործառնական հատկությունների արտացոլումը գործունեության մեջ դրսևորվում է նրանց ներառմամբ՝ աշխատանքային գործընթացի կարգավորման մեխանիզմների մեջ: Այդ հատկություններն ապահովում են գործունեության արդյունավետ գործընթացների ակտիվացումը, գործառույթների մոբիլիզացիան, որոշ գործընթացների անբավարար դրսևորման փոխհատուցումը և այլն: Ուստի ոչ ադեկվատ մոբիլիզացիան, անհամապատասխան անձնային և կազմաբանա-գործառնական հատկությունները կնպաստեն աշխատունակության խանգարումներին, ինչպես նաև գործունեության արդյունավետության և հուսալիության նվազմանը:

Այս հիմնախնդրի ուսումնասիրությունն էլ առավել արդիական է կինեզիոթերապիստ մասնագիտության համար, որը կանգնած է իր կայացման ակունքներում: Կինեզիոթերապիստի մասնագիտությունը ուսումնասիրված է ընդհանուր բժշկի մասնագիտության շրջանակներում, համաձայն որի՝ կինեզիոթերապիստը պետք է օժտված լինի այնպիսի անձնային առանձնահատկություններով, ինչպիսիք են՝ շփվողականությունը (վերբալ և ոչ վերբալ հաղորդակցման հմտությունները), բարոյականությունը, պատասխանատվությունը: Սակայն կինեզիոթերապիստի աշխատանքը տարբերվում է իր առանձնահատկություններով, և բացի նշված հատկություններից կարևորվում են նաև ֆիզիկական դիմացկունությունը, գործողությունների հստակությունը, համբերատարությունը, հուզական կայունությունը և այլն [2, 3]: Ուստի, կինեզիոթերապիստ մասնագիտական պիտանելիության և հուսալիության կարգավորման մեխանիզմների, մասնավորապես՝ անձնային և անհատական - տիպաբանական, մորֆոֆունկցիոնալ առանձնահատկությունների հիմնախնդիրը, չնայած իր հրատապությանը և

այժմեականությանը, դեռևս մնում է քիչ ուսումնասիրված և արդիական:

Աշխատանքի **նպատակն է՝** ուսումնասիրել կինեզիոթերապիստի մասնագիտական կարևոր հատկությունները և դրանց արտահայտվածությունը, դրանց հիման վրա կառուցել կինեզիոթերապիստի մասնագիտական կարևոր հատկությունների դիմանկարը:

Նպատակին հասնելու համար առաջադրվել են հետևյալ **խնդիրները՝**

- ուսումնասիրել կինեզիոթերապիստի մասնագիտության նկարագիրը,

- դուրս բերել այն կարևոր հատկությունները, որոնք պայմանավորում են երկարատև արդյունավետ և հուսալի աշխատանք:

Հետազոտության **օբյեկտն է՝** կինեզիոթերապիստի մասնագիտական կարևոր հատկությունները:

Հետազոտության կազմակերպում: Հետազոտությանը մասնակցել են ՀՖԿՍԻ-ի «Կինեզիոլոգիա» մասնագիտության արական (Ա խումբ) և իգական (Ի խումբ) սեռի 20 մագիստրանտ և 10 գործող կինեզիոթերապիստներ:

Հետազոտության մեթոդներ: Օրգանիզմի մորֆոֆունկցիոնալ վիճակի գնահատումն անցկացվել է հետևյալ ցուցանիշներով՝ մարմնի հասակը, մարմնի քաշը, դաստակի ուժը, սրտի կծկումների հաճախականությունը, զարկերակային ճնշումը[1]: Ստացված պարամետրերի հիման վրա հաշվարկվել են մարմնի զանգվածի ինդեքսը, ուժային ինդեքսը, կրկնակի արտադրյալը, դիաստոլիկ կրկնակի արտադրյալը, հարմարվողական պոտենցիալը: Կատարվել են նաև օրթոստատիկ և կլինոստատիկ ֆունկցիոնալ փորձեր, որոշվել է հոդամկանային զգայունությունը և մեջքի և որովայնի մկանների ֆունկցիոնալ վիճակը: Հետազոտվողների հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների ախտորոշման նպատակով կիրառվել է «Կամային ինքնավերահսկման ախտորոշման» մեթոդիկան՝ ըստ Ջախարովի և, ինքնազգացողության, ակտիվության տրամադրության գնահատումը՝ ըստ «ԻԱՏ» թեստի:

Հետազոտության արդյունքներ: Ըստ ստացված արդյունքների առկա և ապագա կինեզիոթերապիստների մարմնի զանգվա-

ծի ինդեքսը համապատասխանում է մարմնի նորմալ քաշի մեծություններին, ուժային ինդեքսը նույնպես նորմայի սահմաններում է: Մեջքի տարածիչ մկանների ֆունկցիոնալ ուժն աննշան պակաս է նորմայից: Որովայնի և մեջքի մկանների արագաուժային դիմացկունությունը «Ա խմբում» նորմայի վերին սահմանների մոտ է, իսկ «Ի խմբում» նորմայի ստորին սահմանից ցածր: Հոդամկանային զգացողությունն ավելի լավ է արտահայտված «Ա խմբում»:

Հարմարվողական պոտենցիալի մեծությունը «Ի խմբում» համապատասխանում է բավարար հարմարողականության մակարդակին, իսկ «Ա խմբում» մեխանիզմների որոշ լարվածություն է նկատվում: Կրկնակի արտադրյալի մեծությունը «Ի խմբում» վկայում է սրտի միջինից բարձր ներուժի մասին, իսկ «Ա խմբում» միջին մակարդակի ներուժի մասին: Դիաստոլիկ կրկնակի արտադրյալի մեծությունները երկու խմբում նորմայի սահմաններում էին: Օրթոստատիկ փորձի տվյալները «Ի խմբում» վկայում են սիմպաթիկ ակտիվության գերակշռման մասին: «Ա խմբում» փորձի արդյունքները գնահատվում են լավ: Կլինոստատիկ փորձի տվյալները երկու խմբում վկայում են պարասիմպաթիկ կարգավորման նորմալ վիճակի մասին: Ստացված սեռային տարբերությունները, հնարավոր է կապված են արական սեռի ներկայացուցիչների մոտ աշխատանքային բարձր բեռնվածության հետ, որը նպաստում է մի կողմից մկանների զարգացմանը, մյուս կողմից ադապտացիոն մեխանիզմների որոշակի լարվածության հետ:

Հետազոտվողների մեծամասնությունը բնութագրվում է «կամային վերահսկում», «ինքնատիրապետում» և «համառություն» գործոնների արտահայտվածության միջին մակարդակով: Այդ ցուցանիշները բնութագրում են անձին՝ որպես հուզականորեն կայուն, ակտիվ, անկախ, ինքնուրույն, հանգիստ, պատասխանատու և այլն: Որպես կանոն՝ նրանք լավ են արտացոլում սեփական դրդապատճառները, ծրագրավորված իրագործում հակումները, կարող են բաշխել իրենց ճիգերը, վերահսկել իր իսկ արարքները, օժտված են արտահայտված սոցիալ-պոզիտիվ ուղղվածությամբ: Ըստ ԻՍՏ թեստի՝ հետազոտվողները բնութագրվում էին ևս միջին մակարդակի ցուցանիշներով, որը բնութագրում է նրանց՝ որպես ակտիվ, աշխույժ և ուրախ մարդկանց, ինչը անհրաժեշտ պայման է արհեստավարժ կինեզիոթերապիստի համար: Հետաքրքրական

են այն տվյալները, որ ըստ հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների՝ սեռային հավաստի տարբերություններ չեն գրանցվել:

Եզրակացություն: Ամփոփելով վերոնշյալ արդյունքները՝ կինեզիոթերապիստի մասնագիտական կարևոր հատկությունների մեջ կարելի է առանձնացնել երկու բլոկ՝ ֆիզիոլոգիական՝ այն է՝ մկանի ուժը, դիմացկունությունը և այլն, և հոգեբանական՝ շփվողականություն, ակտիվություն, աշխուժություն, կամային վերահսկում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղաջանյան Մ.Գ., Սպորտային բժշկություն, Երևան, 2015, 162 էջ:
2. Бодров В.А., Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2001, 511 с.
3. Романова Е.С., Суворова Г.А., Психологические основы профессиографии. М.: МПГУ им. В.И. Ленина, 1990.

**ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ КИНЕЗИОТЕРАПИСТА
К.Б.Н. , ДОЦЕНТ Л.С.СТЕПАНЯН,
Д.М.Н., ПРОФЕССОР М.Г.АГАДЖАНЫАН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: кинезиотерапевт, профессиональные качества, психологический и морфофункциональный статус.

Исследованы психологические и морфофункциональные особенности будущих специалистов по кинезиотерапии. Выявлены нормативные показатели по исследуемым физиологическим и психологическим показателям. Показана гендерная разница по показателям мышечной силы рук, точности и динамики движений. Обсуждаются проблемы построения профессиограммы кинезиотерапевтов.

**EVALUATION OF KINESIOTHERAPYSTS PROFESSIONAL FEATURES
PHD IN BIOLOGY, ASS.PROF. L.STEPANYAN,
DOCTOR OF MEDICINE, PROF. M.AGHAJANYAN
SUMMARY**

Key words: kinesiotherapist, professional features, psychological and morphofunctional state

Psychological and morphological -functional features of future kinesiotherapist have been studied. The normative indices of the studied physiological and psychological factors were revealed. The gender difference

in terms of muscle strength, accuracy and dynamics of movements was shown. The problems of constructing the professional diagrams of kinesiotherapist are discussed.

**ՊԱՐԱՆՈՑԱՅԻՆ ՕՍՏԵՈՒՄՆԴՐՈՋՈՎ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ
ՀՈԳԵՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
Կ.գ.թ., դոցենտ *Լ.Ս.Սյրեփանյան*, դոցենտ *Մ.Ռ.Ասատրյան*,
մագիստրոս *Լ.Մ. Մասուրյան*
*Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Պարանոցային օստեոխոնդրոզ, տագնապայնություն, ագրեսիվություն, միջին տարիքի կանայք:

Արդիականություն: Արդի հասարակության բժշկական, սոցիալական և տնտեսական կարևորագույն խնդիրներից են վերտեբրոնյարդաբանական հիվանդությունները, որոնց տարածվածությունը տնտեսական զարգացած երկրներում ըստ ԱՀԿ-ի տվյալների՝ հասնում է ոչ ինֆեկցիոն էպիդեմիայի ցուցանիշներին: Այդ հիվանդությունների շարքում նշանակալի տեղ է զբաղեցնում պարանոցային օստեոխոնդրոզը: Օստեոխոնդրոզը, կատարելով ողնաշարի դեգեներատիվ-դիստրոֆիկ գործառույթ, նպաստում է միջողնային դիսկերի քայքայմանը և խանգարմանը, ինչի հետևանքով փոխվում է ամբողջ ողնաշարի կառուցվածքը: Դրա հետ մեկտեղ, ողնաշարի օստեոխոնդրոզով պայմանավորված, ծայրամասային նյարդային համակարգի ախտահարումները հանգեցնում են աշխատունակության կայուն անկմանը՝ որպես հետևանք տնտեսական և բարոյական վնասվածքների մեծացման (Շոստակ Ն.Ա., 2003 Կոսիչկին Մ.Մ. և համահեղ., 2000), ինչը անդրադառնում է հիվանդների հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների վրա: Ըստ հայրենական և արտասահմանյան գրականության վկայությունների՝ օրեցօր շատանում է պարանոցային օստեոխոնդրոզով հիվանդների թիվը, որի ախտորոշումն ու բուժումն ունի պետական նշանակության խնդիր:

Ըստ Մ.Մ. Խոմիչի և Օ.Ա. Պետրովի տվյալների՝ այս հիվանդությամբ տառապողների հաշմանդամությունը գրավում է 2-րդ տեղը:

Օստեոխոնդրոզ հիվանդությունն ուղեկցվում է երկարատև ցավային ախտանիշով, ինչը պատճառ է տարբեր տագնապային, դեպրեսիվ և իպոխոնդրիկ խանգարումների համար: Իր հերթին հիվանդի հոգեկան վիճակն ազդում է ցավային ախտանիշի ուժգնության և առանձնահատկությունների վրա:

Չնայած աշխարհում այդ հիվանդության տարածվածությանը՝ մասնավորապես՝ ՀՀ-ում, մինչև վերջ ուսումնասիրված չեն այդ հիվանդության առաջացման նախադրյալները և դրա կանխարգելման և բուժման համալիր ծրագրերը:

Հաշվի առնելով վերոնշյալը՝ մենք ենթադրեցինք, որ պարանոցային օստեոխոնդրոզը նպաստում է հիվանդների մոտ բացասական հոգեկան և գործառնական վիճակների զարգացմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել հիվանդի հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, մասնավորապես՝ տագնապալիության, ինքնազգացողության, ակտիվության և տրամադրության արտահայտվածությունը, ինչպես նաև ցավազգայության աստիճանը:

Հետազոտության օբյեկտը՝ պարանոցային օստեոխոնդրոզով հիվանդների հոգեկան և գործառնական վիճակներ:

Հետազոտության առարկան՝ երկարատև ցավային համախտանիշի հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները պարանոցային օստեոխոնդրոզով հիվանդների մոտ:

Հետազոտության սուբյեկտը՝ պարանոցային օստեոխոնդրոզով հիվանդ 33-48 տարեկան կանայք:

Հետազոտության մեթոդները՝ հետազոտության մեջ կիրառվում են թեստավորման և հարցարանային մեթոդները: Թեստավորման մեթոդի շրջանակներում կիրառվել են հետևյալ մեթոդիկաները՝

1. Հ. Այզենկի «Հոգեկան վիճակների ինքնազնահատման ախտորոշում»՝ հարցարանը.

2. «Ինքնազգացողություն, ակտիվություն, տրամադրություն»՝ թեստը.

3. Ցավային զգացողությունների ախտորոշմանն ուղղված մեր կողմից կազմված հարցարան:

Հետազոտության արդյունքները: Հետազոտությանը մասնակցել են 24 մարդ, որոնք բաժանվել են երկու խմբի՝ փորձարարական և ստուգողական: Առաջին խմբում ներառվել են պարանոցային օստեոխոնդրոզով հիվանդ կանայք, որոնց հիվանդությունը գտնվում է տարբեր փուլերում՝ սկսնակ, միջին և սուր վիճակ: Երկրորդ խմբում ընդգրկվել են գործնականորեն առողջ կանայք: Մասնակիցներն ամուսնացած են, ունեն երեխաներ և նրանց տարիքը կազմում է 33- 48տ.: Հետագա վերլուծության համար օգտագործվել է 20 կանանց տվյալներ, իսկ 4 –ի տվյալները չեն օգտագործվել վերլուծության ժամանակ՝ թեստերը թերի լրացնելու պատճառով: Հարկ է նշել, որ ընտրանքում ներառված էր նաև մեկ տղամարդ, որի արդյունքները նույնպես հաշվի չեն առնվել՝ ընտրանքի հոմոգենության պահպանման նպատակով:

Ըստ Հ. Այզենկի «Հոգեկան վիճակների ինքնագնահատման թեստի» արդյունքների՝ հայտնաբերվել է, որ 1-ին խմբի հետազոտվողների մոտ գրանցվել է ագրեսիվության և ռիզիկոյության ցածր մակարդակ, իսկ ֆրոստրացիան և տագնապալիությունը գտնվում են միջին մակարդակում: Միևնույն ժամանակ, առողջների մոտ գրանցվել է նույն փոփոխականների միջին մակարդակի արտահայտվածություն:

Պարանոցային օստեոխոնդրոզով հիվանդների մոտ գրանցվել է ինքնազգացողության, ակտիվության և տրամադրության ցածր մակարդակ, այն դեպքում, երբ ստուգողական խմբի հետազոտվողները բնութագրվում էին միջին մակարդակով:

Ստուգողական խմբի հետազոտվողների մոտ ցավազգայության բարձր մակարդակով բնութագրվում էին 25 % մասնակիցներ, իսկ ցածր մակարդակով՝ 75%:

Փորձարարական խմբի հետազոտվողներից 90%-ը բնութագրվում է ցավազգայության բարձր մակարդակով, իսկ 10 %-ը՝ միջին մակարդակով:

Ամփոփելով վերոնշյալը՝ կարելի է ասել, որ օստեոխոնդրոզով հիվանդների մոտ երկարատև ցավային ազդեցության արդյունքում ձևավորվում է ապատիայի դրսևորումներ՝ պաշտպանական մեխանիզմների թուլացման հետևանքով: Դրա հետ մեկտեղ

նրանց մոտ նկատելի նվազում է ֆիզիկական և հոգեբանական ակտիվությունը:

Ստացված տվյալների հիման վրա մշակվել է բժշկահոգեբանական վերականգնողական ծրագիր, որն ուղղված է ոչ միայն կառուցվածքային փոփոխությունների հեռացմանը, այլև նաև հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների բարելավմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Никитина Г.А., Остеохондроз. СПб, 2005, 398 с.
2. Шостак Н.А., Дорсопатии в практике терапевта новые возможности лечения //Терап. Архив.- М., 2003.-Т.75.-№12.-С.59-61.
3. Данилов И.М., Остеохондроз. Киев: авторское изд., 2010, 400с.
4. Бубновский С. М., Остеохондроз. Минск, 2007, 357 с.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОЛЬНЫХ ШЕЙНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ

**К.Б.Н., ДОЦЕНТ Л.С.СТЕПАНЯН, ДОЦЕНТ М.Р. АСАТРЯН,
МАГИСТР Л.М. МАСУРЯН**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: шейный остеохондроз, тревожность, агрессия, женщины среднего возраста,

Исследованы психофизиологические особенности больных шейным остеохондрозом.

Показано, что в результате воздействия длительного болевого синдрома у больных шейным остеохондрозом наблюдаются снижение физической и психической активности, а также различные проявления апатии, что является следствием ослабления защитных механизмов.

Обсуждаются вопросы составления комплексных коррекционных программ, направленных на повышение как физической, так и психической активности больных шейным остеохондрозом.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF PATIENTS WITH CERVICAL OSTECHONDROSIS

**PHD OF BIOLOGY, ASSOCIATED PROFESSOR L. STEPANYAN,
ASSOCIATED PROFESSOR M. ASATRYAN,
MASTER L. MASURYAN**

SUMMARY

Key words: cervical osteochondrosis, trepidation, aggression, middle aged women

Psychophysiological features of patients with cervical osteochondrosis were studied.

It is shown that as a result of the effect of prolonged pain syndrome in patients with cervical osteochondrosis, a decrease in physical and mental activity is watched, as well as various manifestations of apathy, which is a consequence of the weakening of protective mechanisms. Issues of compiling complex correctional programs aimed at increasing both physical and mental activity of patients with cervical osteochondrosis are discussed.

ՏԱԿՏԻԿԱԼ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԴԱՀՈՒԿԱՍՊՈՐՏՈՒՄ

**Դոցենտ Ա.Հ. Տիրացույան, մ.գ.թ., դոցենտ Գ. Գ. Սարգսյան,
ասիստենտ Ս.Ս. Սաֆարյան**

**Կիրառական մարզաձևերի, սպորտային մենեջմենտի և
հասարակական գիտությունների, լեզուների ամբիոններ**

Առանցքային բառեր: Դահուկավազք, տակտիկա, տակտիկայի տարբերակներ, մարզիկ, մրցակից, պատրաստվածություն:

Արդիականություն: Դահուկավազքում մարզական արդյունքը որոշվում է մի շարք գործոններով՝ հատուկ դիմացկունություն, արագաուժային պատրաստություն, դահուկավազորդների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մակարդակ, ինչպես նաև մրցումներում տակտիկայի գրագետ վարում:

Միջազգային մրցումներում, որտեղ մասնակցում են միևնույն բարձր որակավորում ունեցող դահուկորդներ, բարձր արդյունքների նվաճման գլխավոր գործոններից է համարվում դահուկորդների տարատեսակ տակտիկաների գրագետ կիրառումը:

Տակտիկան սպորտում մեկնաբանվում է որպես մրցապայքարի և հնարավորությունների ամբողջություն, որը կիրառվում է մրցումներում կոնկրետ նպատակների հասնելու համար և հիմնված է մարզիկի ու մրցակցի իրական հնարավորությունների վրա: Այն մարզական պայքար վարելու արվեստ է:

Աշխատանքի նպատակը: Բացահայտել դահուկավազքի մրցումներում տակտիկայի կիրառման առանձնահատկությունները պայմանավորող գործոնները:

Դա հիմնականում տակտիկայի ճիշտ ընտրությունը պայմանավորված է հետևյալ հիմնական գործոններով՝ մրցումների կանոններով, դրված խնդրով, արտաքին պայմաններով, հնարավոր մրցակցի և հենց մարզիկի պատրաստվածությամբ:

Դա հիմնականում տակտիկայի հիմնական գործոններից կարելի է առանձնացնել հետևյալները.

1. Մրցումների կանոններ: Ցանկացած դահուկավազքում կարևոր պահ է նրա մեկնարկի տեսակը /անհատական, զույգերով, խմբային, թիմային, զանգվածային/, որը մեծապես որոշում է մրցակցային պայքարի վարման տակտիկան: Այսպես՝ աշխարհի գավաթի, աշխարհի առաջնության, ձմեռային օլիմպիական խաղերի արագավազքային մրցավազքերի ծրագրում ընդհանուր մեկնարկի /զանգվածային մեկնարկ/ և սկիաթյունի մրցավազքի քանակի ավելացումը նախատեսում է մրցակցային տարածության հաղթահարման տակտիկական տարբերակներ, որոնք վերաբերում են խմբային մրցավազքի տակտիկական պատրաստությանը:

2. Խնդիրներ: Կախված տակտիկայից՝ մարզիկի առջև դրված խնդիր է համարվում մրցակցային գործունեության վարման տարբեր ձևերի ընտրությունը:

Մրցատարածությունում մրցակցային պայքարի վարման տարբերակներն իհարկե ավելի շատ են և, քանի որ դահուկավազքում պաշտոնապես չեն ֆիքսվում համաշխարհային ռեկորդները կամ նվաճումները, այդ իսկ պատճառով մրցակցային գործունեության վարման տակտիկական ձևերն ընդամենը երեքն են՝

1. Մրցման հաղթանակի տակտիկան, որը կապված չէ ցուցադրած արդյունքի հետ: Այս մրցակցային գործունեության վարման տակտիկական ձևը սովորաբար կիրառում են ընդհանուր /դուաթյուն, մարաթոն/ կամ խմբային /օրինակ՝ արագավազքային մրցավազքեր/ մեկնարկներում: Կիրառվում է այն դեպքերում, երբ տեղերի վերջնական բաշխումն ազդում է մրցատարածության հաղթահարման ոչ թե ժամանակի, այլ վերջնագծի հաղթահարման անընդհատականության վրա: Այս դեպքում կարող են կիրառվել շատ տակտիկական տարբերակներ, բայց հիմնականը պոկման մեկնարկի տակտիկան է /սա մրցման սկզբնամասում մրցակցից պոկվելու փորձն է և սահուղում լավ դիրք գրավելը/:

II. Բարձր արդյունքով մրցման հաղթանակի տակտիկա: Կիրառվում է մրցավազքերում, որտեղ տրվում է անհատական մեկնարկ: Տվյալ դեպքում հնարավոր են մրցակցային գործունեության վարման երկու հիմնական տարբերակներ, որոնք մեծապես կախված են մարզիկի մրցատարածություն դուրս գալու կարգից, որն իրականացվում է վիճակահանությամբ. 1. Եթե հիմնական մրցակիցներն արդեն մեկնարկել են, և նրանց արդյունքները հայտնի են, ապա դահուկորդին անհրաժեշտ է ցուցադրել առավել բարձր արդյունք, 2. Եթե հիմնական մրցակիցները մեկնարկելու են ուշ, ապա մրցումների հենց սկզբում անհրաժեշտ է ցուցադրել բարձր արդյունք:

III. Մրցումների հերթական փուլ դուրս գալու տակտիկան արդիական է արագավազքային մրցումներում: Որակավորման վազքահերթի արդյունքով եզրափակիչ են դուրս գալիս լավագույն արդյունքներ ցուցադրած 30 դահուկորդներ: Դրանից հետո մեկ քառորդ և կիսաեզրափակիչ մրցավազքերում օլիմպիական համակարգով որոշվում է եզրափակիչ մրցավազքի կազմը: Վազքահերթերում եզրափակիչ մտնելու համար անհրաժեշտ է լինել երկու լավագույն դահուկորդների շարքում: Տվյալ դեպքում մրցումների հաջորդ փուլ դուրս գալու տակտիկան որոշվում է հետևյալ պայմաններով՝

- յուրաքանչյուր շրջանում մրցումների հետագա փուլ անցնող մարզիկների քանակով,

- մրցակիցների տեխնիկատակտիկական պատրաստության վերաբերյալ պատկերացում ունենալով,

- հետագա պայքարը շարունակելու համար անհրաժեշտ արդյունք ցուցաբերելու կարողությամբ:

3. Արտաքին պայմանները: Կոնկրետ մրցումներին արդյունավետ նախապատրաստվելու համար անհրաժեշտ է հավաքել համապատասխան տեղեկություններ՝ անցկացման տեղը և ժամանակը, մրցատարածության կտրվածքը (պրոֆիլը), կլիմայական և եղանակային պայմանները, մրցումների ծրագիրը և մրցակցի վերաբերյալ տվյալներ: Հաշվի առնելով վերոհիշյալ չափորոշիչները՝ դահուկավազքում կազմում են տվյալ մեկնարկի մոդելը և տեղաշարժի եղանակների տեխնիկայում և շարժման ռիթմում կատա-

րում են անհրաժեշտ փոփոխություններ: Դահուկների քսուքապատման ժամանակ կարևոր է հաշվի առնել եղանակային պայմանները և դահուկողիների վիճակը:

4. Հնարավոր մրցակիցները, նրանց շարժողական որակի աստիճանը, վարվելակերպի, տեխնիկայի և տակտիկայի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև նրանց դիրքը մեկնարկային արձանագրությունում:

Առաջիկա մրցավազքի մոդելի մշակումը տեղի է ունենում սեփական վարպետության և մրցակիցների առանձնահատկությունների համեմատական հաշվառմամբ:

Մրցումների նախապատրաստման և մասնակցության ժամանակ մարզիկները, հաշվի առնելով թիմակիցների և մարզիչների տեղեկությունները, նախորդ մրցումներին տակտիկայի վարման տարբերակներին որոշ չափով ծանոթ լինելը, փնտրում և կատարելագործում են հակազդման եղանակներ՝ կոնկրետ մարզիկների հանդեպ: Դրանից բացի, անհրաժեշտ է պատրաստ լինել անծանոթ մրցակցի հետ մրցապայքարին, ինչի համար էլ անհրաժեշտ է՝ մրցումների ընթացքում մրցակցի ուսումնասիրում, նրա գործողությունների մոդելի համար միջոցների փնտրման հաջող իրականացում:

5. Մարզիկի պատրաստվածության աստիճանը: Ֆիզիկական, տեխնիկական և հոգեբանական գործոնները մարզիկի անհատական առանձնահատկությունների հետ մեկտեղ (մարմնի կառուցվածք, էներգաապահովման համակարգի հնարավորություններ, հոգեբանական որակներ) դահուկողիների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ փոփոխությունների վրա մրցատարածության տարբեր հատվածներում էական հետք են թողնում՝ տարածության հաղթահարման տակտիկական պլանի և սպորտային տեխնիկայի հիմնական չափորոշիչների վրա՝ ապահովելով դրանց իրագործումը:

Եզրակացություն: Մրցակցային գործունեության ուսումնասիրման և որոշակի տեսական հետազոտությունների հիման վրա եկել ենք այն եզրակացության, որ դահուկավազքում տակտիկայի ճիշտ ընտրությունը պայմանավորված է մրցումների կանոններից, դրված խնդրից, արտաքին պայմաններից, մրցակցի հնարավորություններից և հենց մարզիկի պատրաստվածությունից:

Մարզումների ժամանակ, ինչպես նաև մեկնարկից առաջ, անհրաժեշտ է, որ մարզիկները մրցատարածությունը մտապահեն և բարդ հատվածներն անցնեն փակ աչքերով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Воронкина Л.В., Формирование волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, Сб./Известия Тульского гос. ун-та. физич. культура, Спорт/, Вып.4 Тула, тулГУ, 2014. с 88-91
2. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб, Изд-во <Лан>, 2005.-384с
3. Платонов В.Н., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Учеб. издание, Киев, олимпийская литература, 1997.-463с

ТАКТИКА В СОВРЕМЕННЫХ ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ
ДОЦЕНТ А.Г. ТИРАЦУЯН, К.П.Н., ДОЦЕНТ Г. Г. САРГСЯН,
АССИСТЕНТ С. С. САФАРЯН
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: лыжные гонки, тактика, варианты тактики, спортсмен, соперник, подготовленность.

В результате исследования выявлено, что тактика ведения соревнований в современном лыжном спорте обусловлена типом старта, решаемыми в гонках задачами, внешними условиями проведения лыжных гонок, уровнем подготовленности соперников, особенностями используемой ими тактики, а также степенью подготовленности самого лыжника.

TACTICS IN MODERN SKIING RACE
ASSOCIATE PROFESSOR A.G. TIRATSUYAN, PHD OF PEDAGOGY,
ASSOCIATED PROFESSOR, G.G.SARGSYAN,
ASSISTANT S. S. SAFARYAN
SUMMARY

Key words: skiing races, tactics, variations of tactics, sportsman, opponent, readiness

In the result of the study it has been revealed that the tactics of the competition in modern skiing depends on the type of start, on the problems to be solved in the race, on the external conditions of skiing race, on the opponents' readiness and peculiarities of their tactics as well as on the readiness of the skier himself.

**ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԱՅԻՆ ԿՈՄՈՒՆԻԿԱՑԻԱՆԵՐԸ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ
ՍՊՈՐՏՈՒՄ**

Դասախոս Հ.Լ.Քալանթարյան, դոցենտ Գ.Գ.Սարգսյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Մարկետինգ, կոմունիկացիաներ, հովանավորչություն, պրոֆեսիոնալ սպորտ, մրցումներ:

Արդիականություն: Սպորտային կազմակերպություններն առևտրային են, թե ոչ, ունեն որոշակի ռազմավարական նպատակ, որին և ձգտում են: Սակայն այդ նպատակներին հասնելը կախված է բազմաթիվ գործոններից՝ քաղաքական, տնտեսական, սոցիալական, մրցակցային և այլն, որոնք կարող են գտնել թե՛ կազմակերպության ներսում, թե՛ դրա սահմաններից դուրս: Մյուս կողմից, այդ նպատակների իրականացումը մեծապես կախված է նաև հաղորդակցության գործընթացից, որը նույնպես տեղի է ունենում թե՛ կազմակերպության ներսում, թե՛ կազմակերպությունների միջև:

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

Սպորտային մարկետինգը վերապահումներով արդեն 30 տարեկան է, իսկ Հայաստանում սպորտային մարկետինգի գոյության թվագրումը լավագույն դեպքում կարող ենք նշել 10-15 տարի:

Սակայն սա մի ոլորտ է, որով հետաքրքրվողները բավական մեծ թիվ են կազմում, ու սպորտի միջոցով ցանկացած ապրանքի կամ ծառայության առաջմղումն ավելի հեշտ ու արդյունավետ է դառնում: Հետևաբար, սպորտային միջոցառումները, որոնք աչքի են ընկնում ցանկացած հաղորդագրություն առավել արագ ու արդյունավետ փոխանցելու հատկանիշներով, դառնում են մարկետինգային հետազոտության ու մարկետինգային տարբեր տիպի միջոցառումների իրականացման հնարավորություն:

Խնդիրը: Աշխատանքի հիմնական նպատակն է սպորտային

մարկետինգի հիմնական առանձնահատկությունների ու կիրառման հնարավորությունների ուսումնասիրման և վերլուծման միջոցով ներկայացնել մարկետինգային կոմունիկացիաների կիրառման անհրաժեշտությունը և նպատակահարմարությունը:

Աշխատանքի խնդիրներն են.

- ուսումնասիրել սպորտային մարկետինգի առաջացման նախադրյալներն ու հիմնական առանձնահատկությունները,
- բացահայտել սպորտային մարկետինգի ռազմավարական պլանավորման գործընթացը,
- վերլուծել սպորտային մրցույթների կոմունիկացիաների էության ու պլանավորման գործընթացը,
- բացատրել գովազդի ու PR գործիքակազմի կիառման հնարավորությունները,
- ՀՀ ֆուտբոլի օրինակով ուսումնասիրել սպորտային միջոցառումների կազմակերպարավարական պայմաններն ու հնարավորությունները,
- ուսումնասիրել ֆուտբոլային առաջատար ակումբների գործունեությունն ու սպորտային միջոցառումների՝ մարզադաշտերում դիտելիության ընթացքում առաջացող խնդիրներն ու դրանց պատճառները:

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

1. տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն,
2. վիճակագրական տվյալների վերլուծություն,
3. սոցիոլոգիական հարցում,
4. պատմական և տրամաբանական մեթոդների օգտագործում:

Հետազոտության օբյեկտը սպորտային միջոցառումներն են և, մասնավորապես, ՀՀ ֆուտբոլի բարձրագույն խմբի հանդիպումները, իսկ առարկան՝ պրոֆեսիոնալ սպորտի բնագավառում առկա խնդիրները:

Մարկետինգը սպորտային կազմակերպություններում առանձնահատուկ դեր է խաղում կազմակերպության ջանքերի արդյունավետ օգտագործումը ծրագրավորելիս: Վերջին 20-ից 30 տարիների ընթացքում սպորտում մեծացել են մարկետինգային

գործառնությունները: Սպորտի պատմության մեծ մասում սպորտը կրել է սիրողական բնույթ և կառավարվել է կամավորների կողմից: Սիրողական մակարդակից պրոֆեսիոնալ մակարդակին հասնելու համար ակումբները և ասոցիացիաներն անցել են որոշակի ժամանակահատված, որի ընթացքում չեն զբաղվել մարկետինգային գործունեությամբ: Գերիշխող նպատակներն են եղել ակումբի կամ ասոցիացիայի գոյատևման շարունակության ապահովումը: Կազմակերպության կառավարիչները վերցրել են դիտարկման նեղ շրջանակ և բոլոր ռեսուրսները ներդրել են ներքին խնդիրների լուծման համար [1, էջ 28]: Այդ ժամանակահատվածում կառավարիչների իրավասության տակ է եղել ընդհանուր բյուջեի կառավարման կեսը, սպորտը մեծ զարգացում է ապրել, իսկ մշակույթը դոփել է տեղում:

Մարկետինգային հաղորդակցությունները կառավարման գործընթաց են, որի շրջանակներում կազմակերպությունը մտնում է երկխոսության մեջ բազմաթիվ լսարանների հետ: Այդպիսի լսարանների տեղեկատվական միջավայրն ուսումնասիրելու համար կազմակերպությունը մշակում և հաղորդագրություններ է ուղարկում շահագրգիռ կողմի որոշակի խմբերին, գնահատում է հետադարձ կապի հնարավորությունը և դրանց հիման վրա առաջարկում է ստեղծել փոխհամագործակցության նոր միջավայր: Գործընթացի խնդիրն է կազմակերպության, ապրանքների և ծառայությունների դիրքավորումը նպատակային շուկայում՝ ազդելով նրանց գիտակցության վրա:

Մարկետինգային հաղորդակցությունների և նպատակների հայտարարությունը բխում է անմիջապես մարկետինգային նպատակների վերլուծությունից, հնարավոր խնդիրներից և հնարավորություններից: Հաղորդակցական նպատակները կարող են պլանավորվել՝ օգտագործվելով հիերարխիկ մոդելների արդյունքները, որոնք հիմք կծառայեն սպառողների վրա ազդեցության չափը որոշելու համար [2, էջ 454]:

Մարկետինգային հաղորդակցությունների նպատակին հասնելու օգտագործվող գործունեության տարբեր ձևերը կազմավորում են հաղորդակցություններ-միքսը [2, էջ 456]:

Եզրակացություն: Արված վերլուծություններն ու ուսումնասիրությունները մեզ հիմք են տվել կատարել որոշակի եզրակացություններ և դրանցից բխող առաջարկություններ:

Facebook սոցիալական ցանցում, Հայաստանի բարձրագույն խմբի առաջնության ակումբների պաշտոնական էջերի գործունեության մասով, կարծում ենք՝ պետք է ավելի մեծ ուշադրություն դարձնել սոցիալական կայքերում պաշտոնական էջերի ակտիվության վրա և մեծացնել դրանց արդյունավետությունը, մասնավորապես՝ առաջարկում են կատարել հետևյալ քայլերը.

1. Յուրաքանչյուր տարի հանդիպումից մի քանի օր առաջ Facebook սոցիալական ցանցում «իրադարձություն» ենթաբաժնում ստեղծել տվյալ խաղի մասին տեղեկատվությունը, նշել հանդիպման վայրը և մուտքի անվճար լինելու հանգամանքը:

2. Սոցիալական ցանցերի պաշտոնական էջերում մրցույթներ կազմակերպել՝ Հայաստանի բարձրագույն խմբի առաջնության հանդիպումների վերաբերյալ:

Դրանից բացի առաջարկում են կազմակերպել բուքմեյքերական ընկերությունների և Հայաստանի բարձրագույն խմբի առաջնության փոխգործակցությունը: Քանի որ բուքմեյքերական ընկերությունները լայն տարածում ունեն ՀՀ-ում և դրանց միջոցով առաջնության մասին տեղեկատվության հասցեագրումը տեղի է ունենում առավել արդյունավետ, առաջարկում ենք ավելի կենտրոնացնել միջազգային և տեղական բուքմեյքերների ուշադրությունը Հայաստանի բարձրագույն խմբի առաջնության վրա: Հայաստանի Բարձրագույն խմբի առաջնության Web կայքերի վերաբերյալ ևս առաջարկություն ունենք: Ակումբների web կայքերի այցելությունները, արդյունավետությունը մեծացնելու և երկրպագուների հետ web կայքերի միջոցով հաղորդակցման նոր մակարդակ ստեղծելու համար առաջարկում ենք կատարել հետևյալ քայլերը.

1. Ակումբների web կայքերում ստեղծել թիմի ֆան-ակումբի on-line գրանցման հնարավորություն՝ հատուկ սահմանված անդամավճարով.

2. Web կայքերը ծառայեցնել՝ որպես թիմի և ակումբի մասին տեղեկատվությունը տվյալ ակումբի web կայքից ստանալու միջոց:

1. David Shillbury, Hans Wsterbeek, Shayne Quick and Daniel Funk, Australia, 2009, 46p.
2. Ա.Ե.Զաքարյանի ընդհանուր խմբագրությամբ, Մարկետինգի հիմունքներ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Տնտեսագետ, 2013, 702 էջ
3. www.marketingstrategyedge.com/definition.php

**МАРКЕТИНГОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ А.Л. КАЛАНТАРЯН, ПРОФЕССОР Г.Г.САРГСЯН
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: маркетинг, коммуникации, спонсорство, профессиональный спорт, соревнования.

Маркетинговые коммуникации – это, прежде всего, процесс и средства взаимодействия субъектов маркетинговой системы по поводу согласования и принятия тактических решений в маркетинговой деятельности. В профессиональном спорте следует выделить такой вид маркетинговой коммуникации как спортивные соревнования и спонсорство.

В статье рассмотрена деятельность спортивных федераций как ключевых организаций, ответственных за развитие видов спорта. Обозначены основные цели их деятельности и роль инструментов маркетинга в их достижении.

**MARKETING COMMUNICATIONS IN PROFESSIONAL SPORTS
LECTURER H.L. KHALANTARYAN, PROFESSOR G.G.SARGSYAN
SUMMARY**

Key words: marketing, communication, sponsorship, professional sports, competitions.

Marketing communications are, first of all, the process and means of interaction between the subjects of the marketing system regarding the coordination and adoption of tactical decisions in marketing activities. In professional sports, this type of marketing communication should be distinguished as sports competitions and sponsorship.

The article deals with the activity of sports federations as the key organizations responsible for the development of sports. The main objectives of their activities and the role of marketing tools in their achievement are indicated.

Առանցքային բառեր: Տերմինաշինություն, պարբերական մամուլ, փոխառություն, բառաշինություն, գիտական բառեր, տարբեր կարգի տեղաշարժեր, ընդհանրություններ, տարբերություններ, լեզվամիջոցներ, նոր և հին գրություն:

Արդիականությունը: Հասկացություն տալ ներկայումս լույս տեսնող հայ մամուլում և մասնագիտական գրականության մեջ բառօգտագործման և փոխառյալ բառերի կարևորության մասին: Պահանջվում է մեծ հսկողություն դպրոցական և բուհական դասագրքերում անհարկի փոխառյալ բառեր օգտագործելիս:

Նպատակը: Տեղեկություն տալ տերմինաշինության փոփոխությունների մասին հայ պարբերական մամուլում:

Մեթոդները: Վարժությունների և բանավոր խոսքի միջոցով ճանաչել հին տերմինները և գտնել դրանց հայերեն փոխարժեքները:

Տերմինաշինությունը զգալի փոփոխություններ է ունեցել հայ պարբերական մամուլի էջերում:

Հայախոս մարդը մայրենի լեզվով պետք է տա իր կյանքի մեջ թափանցող բազմաթիվ առարկաների և երևույթների անուններ, որոնք ստեղծված են ռուսերենի և եվրոպական այլ լեզուների միջոցով:

Դրանցից են телевизор, косметика, кризис, троллейбус, старт, пылесос և այլ բառեր, որոնք ներկայացնում են հայախոս մարդուն:

Ինչպե՞ս վարվել. գործածել այլալեզու բառերը հայերենում, թե՞ թարգմանել դրանք: Այս հարցերը անհանգստացնում են գիտնականներին, թարգմանիչներին և տարբեր մասնագիտության տեր մարդկանց, ինչպես նաև հայ պարբերական մամուլի բնագավառի աշխատակիցներին:

Հայ մամուլում կատարվող բառաշինական, տերմինաշինական աշխատանքների ուսումնասիրությունը հատկանշական պատ-

կեր է բացել հայերեն նոր բառերի և գիտական անվանումների կիրառման և ստեղծման վերաբերյալ:

Կատարվել են համեմատություններ վերջին 30 տարիներին լրագրերում օգտագործված տարբեր բնագավառների անվանումների վերաբերյալ:

Այդ համեմատությունները պատկերացում են տվել մամուլում գիտական անվանումների գործածման, ստեղծման և տարբեր կարգի տեղաշարժերի և տերմինափոխության զարգացման մասին:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ տարբեր ժամանակներում լույս տեսած թերթերում և ամսագրերում կան բառօգտագործման և՛ ընդհանրություններ, և՛ տարբերություններ: Դրանք են հայերեն նորակազմ բառերը, այլ լեզուներից նույնությամբ փոխառված բառերը և խառը կազմությամբ հայացված բառերը: Օրինակ՝ կերոսինային լամպ, որը փոխարինված է նավթավառ, էմբլեմ – խորհրդանշան, սյուրպրիզ – անակնկալ, ավտոմոբիլ – ավտոմեքենա, տենդենց – միտում, մինիստր – նախարար, ռոմանս – սիրերգ և այլն:

Մի շարք օտար անվանումներ տարբեր բնագավառներում դուրս են մղվել հայ գրական լեզվից և փոխարինվել են հայերենով: Դրանցից են՝ պրոսպեկտ – պողոտա, մարկա – նամականիշ, ամնիստիա – համաներում, մոտիվ – մեղեդի, խոռ – երգչախումբ, պարալիչ – կաթված, պրիբոր – սարք, դիսպետչեր – երթակարգավար և այլն:

Գործածական են խառը բնույթի հայերեն և օտար լեզվամիջոցներով կազմված բառեր՝ արտիստական, ֆինանսական, ֆանտաստիկ, կաուչուկե, օքսիդացած, էլեկտրականություն, փոստային (ածանցներով) և այլն:

Խառը բնույթի անվանումների մեջ հանդիպում են այժմ չգործածվող, բառապաշարից դուրս մղված բառեր՝ կերոսին – նավթ, էմբլեմ (լատինահունական) – խորհրդանշան և այլն:

Կան ամբողջովին փոխառված բառեր, որոնք այժմ էլ նույնությամբ գործածվում են՝ սեանս, պարոդիա, կոնֆետ, ասիստենտ, կլինիկա, ավտոմոբիլ, պիես, լիմոնադ, օպերա, ալբոմ, ֆիրմա և այլն:

Որոշ փոխառյալ բառեր գործածվում են այլ գրությամբ՝ հին գրություն – ռոմանս, նոր գրություն – ռոմանս, ռեֆերատ – ռեֆերատ, ռեժիմ – ռեժիմ, ռեվմատիզմ – ռևմատիզմ և այլն:

Օտար անվանումների մեծ քանակություն են կազմում այն բառերը, որոնք դուրս են մղվել հայերենից և փոխարինվել են գրական հայերենով՝ պրոսպեկտ – պողոտա, մարկա – նամակա-նիշ, մարշրուտ – երթուղի, գրուպա – խումբ, ամնիստիա – համա-ներում, գարանտիա – երաշխիք, ֆորմուլա – բանաձև, սանատո-րիա – առողջարան, մոտիվ – մեղեդի, խոռ – երգչախումբ, պարա-լիչ – կաթված և այլն:

Կան մի շարք փոխառյալ բառեր, որոնք այսօր գրական արևելահայերենից դուրս մղվելու շրջան են ապրում՝ դուետ – զուգերգ, դիրիժոր – խմբավար, մասսաժիստ – մերսող, պորտրետ – դիմանկար և այլն:

Դժվար է հաշվել անցյալից եկող բազմաթիվ բառերը և անվանումները, որոնց կողքին գործածված են նոր ժամանակներում ծնունդ առած բառեր:

Մի շարք հայերեն անվանումներ ինչպես հնում, այժմ էլ գործածվում են տարբեր բնագավառներում և չեն կրել որևէ փոփոխու-թյուն: Օրինակ՝ վիրաբուժություն, նյարդային համակարգ, սրկում, ժանտախտ (բժշկական), կառավարություն, կալանավոր, իրավա-բան, մահապատիժ, ապառիկ, ծանուցագիր (իրավաբանական-դիվանագիտական), ցուցահանդես, գեղարվեստ, նկարիչ, դաշնա-մուր (արվեստ-մշակույթ), գիսավոր աստղ, շոգենավ, սրվակ, կա-յարան (բնագիտա-տեխնիկական) և այլն:

Բավական շատ են հայերեն այն անվանումները, որոնք ժա-մանակի ընթացքում գործածությունից դուրս են մղվել կամ փոխա-րինվել են հայերեն այլ բառերով՝ հայտագիր – ռեպեր-տուար, նախահաշիվ-սմետա, սարքավորել – մոնտաժ և այլն:

Բառօգտագործման և տերմինագործման մեջ կատարված տեղաշարժերի մասին խոսելիս պետք է իմանալ նաև մասնագի-տական բառերի գործածումը, որը նույնպես կրել է բազմաթիվ փո-փոխություններ:

Սպորտի բնագավառում գործածված բազմաթիվ փոխառյալ բառերը փոխարինվել են հայկական համարժեքներով: Օրինակ՝ սպորտսմեն – մարզիկ, ստադիոն – մարզադաշտ, հանդբոլ – ձեռ-

քի գնդակ, ստարտ – մեկնարկ, պրիժոկ – ցատկ, պոլորոտ – դարձում և այլն:

Կարևորն այն է, որ օտար անվանումների փոխարեն այժմ օգտագործվում են հայերեն բառեր, և լեզվի ներքին հակումն է դեպի ազգային լեզվամիջոցները:

Լեզուն ունի ինքնամաքրման հատկություն. դարերի, տարիների ընթացքում հղկում, մաքրում և դուրս է մղում այն, ինչն ավելորդ է, օտարամուտ և պարտադրված: Երբեմն օտար և հայերեն բառերը գործածվում են միաժամանակ, սակայն այդ գոյապայքարում հաղթում է հայերեն բառը, և լեզուն մաքրվում է օտար բառից: Թվարկենք մի քանի բառազույգեր. ֆիլոլոգիա – բանասիրություն, բիոլոգիա – կենսաբանություն, ռեալիստ – իրատես, լեկցիա – դասախոսություն, մինիմում – նվազագույն, ռայոն – շրջան, թեորիա – տեսություն, կուլտուրա – մշակույթ, դիսկուսիա – բանավեճ, գարանտիա – երաշխիք, մարշրուտ- երթուղի, էսթետիկա – գեղագիտություն և այլն:

Հայերենից վտարված որոշ բառեր վերակենդանացան: Օրինակ՝ պարտիա –կուսակցություն, սեսիա – նստաշրջան, սովետ – խորհուրդ, ռևոլյուցիա – հեղափոխություն, ռեսպուբլիկա – հանրապետություն, դեպուտատ – պատգամավոր և այլն:

Սակայն, եթե անխնա վարվենք մայրենի լեզվի հետ, խախտենք օրենքները, ապա կարիք կլինի ստեղծել լեզուն փրկելու կոմիտե:

Այսպիսով՝ մասնագիտական և ընդհանուր բառօգտագործման բնագավառում ուսումնասիրությունը ի հայտ է բերել հայոց լեզվի հակումը դեպի ինքնահստակեցում:

Եզրակացություն: Հայոց լեզուն տարիների ընթացքում մաքրվում է օտար բառերից և տերմիններից, փոխարինվում է հայերեն համարժեքներով, իր տեղը գտնում բանավորն և գրավոր խոսքում և հայ մամուլի էջերում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Պ. Բեդիրյան, Բառերի խորհրդավոր աշխարհից, Երևան, 1989թ.:
2. Հ. Հարությունյան, Թե բառերը խոսեին, Երևան, 1994թ.:
3. Լ. Եզեկյան, Հայոց լեզու, Երևան, 2007թ.:
4. Ռ. Իշխանյան, Ակնարկ հայերեն տերմինաշինության, 1981թ.:

ИЗМЕНЕНИЯ В УПОТРЕБЛЕНИИ СЛОВ В АРМЯНСКОМ ЯЗЫКЕ

АССИСТЕНТ Ц.Г. КЕШИШЯН

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: образование терминов, периодическая печать, замена, словообразование, научные слова, разные виды изменений, сходства, различия.

Обобщая терминологические рокировки в различных областях, можно заметить, что они наблюдаются в периодической печати, в специальной литературе и имеют одинаковые свойства:

а. Значительный рост профессиональных наименований в армянском языке благодаря использованию новых армянских терминов.

б. Замена ранее используемых иноязычных терминов армянскими. Исследование профессиональных и общеобразовательных слов-терминов выявляет предрасположенность армянского языка к словообразованию

THE CHANGES MADE IN WORD USAGE IN THE ARMENIAN LANGUAGE

ASSISTANT TS. G. KESHISHYAN

SUMMARY

Keywords: formation of terms, periodical, word building, scientific words, different kinds of changes, similarities, differences, linguistic resources, new and old writing.

After having generalized terminological castling the author have come to the conclusion that they can be found in periodical, special literature and they have common properties.

a) Significant growth in professional names in Armenian due to new Armenian terms.

b) Use of Armenian terms instead of foreign ones. The study of professional and general words terms shows a tendency to word formation in Armenian language.

Առանցքային բառեր: Նպատակների ծառ, ստրատեգիական պլան կամ ընտրական նպատակներ, միջնաժամկետ ծրագրեր, առավելությունների գնահատում, SWAT վերլուծություն:

Արդիականություն: Տնտեսական միջավայրում հիմնականում ընդունված է օգտվել ամերիկյան կամ եվրոպական տնտեսական մոդելներից և մարկետինգային ծրագրերից: Սակայն աշխարհի տարբեր երկրներում գոյություն ունեն այլընտրանքային մարկետինգային ծրագրեր, որոնց արդյունավետությունն ավելի բարձր է, քան վերը նշվածներինը: Ուստի, արդիականության կարևորագույն իմաստն է տնտեսվարողներին և ձեռնարկատերերին առաջարկել նորարարական ծրագրեր:

Հոգվածի **նպատակն է՝** մինչ այսօր գոյություն ունեցող մարկետինգային ծրագրավորումների մեջ գտնել առավել արդյունավետ և պրակտիկ տեսակներ՝ ձեռնարկատիրական և ընդհանրապես շահույթ հետապնդող կազմակերպությունների պլանավորման հիմքում օգտագործելով այնպիսի բիզնես-պլաններ, ինչպիսին է օրինակ «Նպատակների ծառ» նորարարական մեթոդը: Այն մեծ քննություն է բռնել Ճապոնիայում:

Մարկետինգային ծրագրերը ձեռնարկությունների պլանավորված աշխատանքի հիմքն են, ինպես նաև կարգավորման ճկուն գործիք են՝ մարկետինգային կոնցեպցիաներին զուգահեռ: Մարկետինգային պլանավորման ճկունությունը ապահովվում է հատուկ նպատակային ծրագրերով: Միջձեռնարկատիրական պլանների մշակման ժամանակ օգտագործվում է բազմահավանականության սկզբունքը: Ծառայությունների համապատասխան կառույցներում առավելությունը տրվում է մի քանի պլան կազմելու և ունենալու մոտեցմանը՝ նվազագույն, օպտիմալ և առավելագույն: Օրինակ՝ ճապոնական ֆիրմաների գերակշիռ մասում առավելությունը տրվում է պլանավորման նվազագույն տարբերակին՝ խնդիր ունենալով

ստանալ տնտեսական և սոցիալ-հոգեբանական առավելագույն արդյունք: Ստրատեգիական պլանները շատ ավելի քիչ են ենթարկվում փոփոխությունների և շտկումների (1): Երբ ֆինանսական և այլ կազմակերպչական հարցեր են առաջանում, հնարավոր է այդ հարցերը հարթել ղեկավարների անձնական շփումների արդյունքում: Ճիշտ պլանավորումն ունի մի շարք առավելություններ՝

- թույլ են տալիս կոորդինացնել առավել շատ համակարգված ծառայությունների, գերատեսչությունների և անձանց,
- ապահովում է ճշգրիտ կատարողականություն,
- կոնֆլիկտային հարաբերություններն օգնում է հասցնել նվազագույնի,
- հնարավոր է դարձնում որոշել շուկայի զարգացման և արտաքին միջավայրի ճիշտ փոփոխությունները:

Մարկետինգային ծրագրերում նպատակների ամբողջությամբ երբեմն անվանում են «նպատակների ծառ», դրանք են՝ վաճառքի մեծացումը՝ 20%, շուկայում մասնաբաժնի աճ մինչև 33%, շահույթի ավելացում՝ 15% և այլն: Այս նպատակները երբեմն անվանվում են քանակային (2): «Նպատակների ծառը» կառուցվում է հետևյալ կերպ՝ նպատակները չպետք է հակասեն միմյանց, պետք է հարաբերվեն բանականության սահմաններում, լինեն իրական և իրականացվելի: Դրանց ընտրության ժամանակ պետք է հաշվի առնել, թե ինչ է իրենից ներկայացնում տվյալ բիզնեսը և ինչ ուղղությամբ է անհրաժեշտ այն զարգացնել: «Նպատակների ծառը» կազմելու ժամանակ օգտագործվում է համակարգված տեսակը, այնուհետև ձևավորվում է երրորդային նպատակների պլանը, որն իրենից ներկայացնում է շուկա հանված և սպառված ապրանքի համար որակի հավաստագիր ստանալու գործընթացը: Չորրորդ մակարդակը աշխատանքի արտադրողականության բարձրացումն է՝ աշխատակիցների վերապատրաստման միջոցով: Մարկետինգային ծրագրավորման չափորոշիչներն են՝ մարկետինգային ծրագրերը պետք է նախատեսել ինչպես բարձրագույն ղեկավարության, այնպես էլ ամենացածր օղակների համար: Որպես կանոն ղեկավար մարմինների համար ծրագրերն ունենում են սեղմ և կարճ ձևաչափ, իսկ ձեռնարկության ստորին օղակների համար դրանք ընդլայնված են, հանգամանալի և կոնկրետ խնդիր առաջադրող:

Մարկետինգային ծրագրերը միմյանցից տարբերվում են ժամկետայնությամբ: Կարճաժամկետ ծրագրեր են համարվում մեկ կամ երկու տարի ներառող օպերատիվ ծրագրերը, որոնք չեն կարող ունենալ ստրատեգիական նշանակություն: Միջնաժամկետ ծրագրերը նախատեսվում են երկուսից հինգ տարվա համար: Իսկ երկարատև ծրագրերի համար խորհուրդ է տրվում այնպիսի ժամանակահատված, որում ներառված են զարգացման հավաստի տվյալներ, ձեռնարկության զարգացման գործոններ: Այդ ժամանակահատվածը հիմնականում կարող է համարվել հինգ և ավելի տարիները: Որոշ ձեռնարկություններ կազմում են և՛ երկարաժամկետ, և՛ կարճաժամկետ ծրագրեր: Այն ձեռնարկությունները, որոնք ունեն մեկից ավելի ապրանքային արտադրություն, դրանցում ծրագրերը կազմվում են ամեն ապրանքատեսակի համար առանձին-առանձին: Այն կենտրոնացված ծրագրերը, որոնք կազմվում են կառավարման բարձր օղակներում՝ կենտրոնացված ադմինիստրացիայի կողմից, հիմք համարելով ստրատեգիական ցուցանիշների կարևորագույն բաղկացուցիչները, ի վերջո հասցվում են կատարողական իրականացնող ստորին օղակներին: Ապակենտրոնացված ծրագրերը կազմվում են ձեռնարկության ստորին կառույցներում և միայն դրանից հետո արդյունքը ներկայացվում է ղեկավարության հաստատմանը: Ձեռնարկության կենտրոնական ապարատը իրականացնում է միայն վերահսկողության գործառույթ: Ձեռնարկության շահութաբերության և ճկունության գրավականը մարկետինգային ծրագրերից ճիշտ և «պտղաբեր» օգտվելն է: Այնուհետև կազմվում է կարճ վերլուծական հետազոտություն և կանխատեսվում է ընտրված ծրագրի հաջողված հետազոտական առավելությունները՝ շուկայական տնտեսության մանրամասն բնութագրմամբ՝

- նպատակային շուկայի զարգացման վերլուծություն,
- ձեռնարկությունում առկա խնդիրների և դժվարությունների մրցակցային առավելությունների ընկալում,
- նպատակներ և խնդիրներ,
- մարկետինգային ռազմավարություններ,
- ապրանքային քաղաքականություն,
- ապրանքաշրջանառության ուղիների և քաղաքականության ձևակերպում,

- գնային քաղաքականություն,
- պահանջարկի քաղաքականություն,
- մարկետինգային ծրագրի բյուջեի կազմում:
- շուկայի պայմաններում:

Ուսումնասիրվում է ծրագրի միայն ընթացիկ գործընթացը: Հաջորդը մարկետինգային ծրագրերի բյուջեի կազմումն է, դրա էֆեկտիվության և վերահսկողության ապահովումը:

Եզրակացություն: Հոդվածում կանխորոշվում են հետևյալ բյուջետային ծախսերը՝ բոլոր մարկետինգային միջոցառումների իրականացման ընդհանուր ծավալ, մարկետինգային հետազոտություններ, շուկայի զարգացման տեսության կազմում, արտադրասպասարկման հնարավորությունների ուսումնասիրում, բուն մարկետինգային ծրագրերի կազմում, ձեռնարկության մարկետինգային բաժնի աշխատակիցների աշխատավարձ, մասնագիտացված մարկետինգային և գովազդային ծառայությունների վճարում, միջնորդ ծառայությունների վճարում, մարկետինգային ծրագրի իրականացում և մոնիտորինգի վերահսկողություն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Инновационный бизнес, Какаева Е. А., Дуненкова Е. Н., Москва 2015.
2. Маркетинг спорта. Под редакцией Джона Бича и Саймона Чедвика. Москва 2010. -706с.
3. International Rugby Board <http://www.irb.ie>
4. Levitt, T. (1983) The globalization of markets, Harvard Business Review May/June: 92-102

ФОРМИРОВАНИЕ БИЗНЕС ПЛАНА "ДЕРЕВО ЦЕЛЕЙ" В МАРКЕТИНГОВОМ ПЛАНИРОВАНИИ АССИСТЕНТ К.С. КОЧАРЯН РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: дерево целей, стратегический план, выбранные цели, среднесрочные программы, оценка преимуществ, SWAT анализ.

Цель статьи заключается в том, чтобы изменить существующие до сих пор маркетинговые программы и найти более продуктивные и практичные. Фундаментом этих бизнес планов является "дерево целей" инновационный метод, который успешно практикуется в Японии.

**FORMATION OF THE BUSINESS PLAN "TARGET TREE"
IN MARKETING PLANNING
ASSISTANT K.S. KOCHARYAN
SUMMARY**

Key words: tree of goals, strategic plan, optional goals, medium-term programs, estimation of advantages, SWAT analysis.

The purpose of the article is to change the existing marketing programs and find more productive and practical programs. The basis of these business plans is the "tree of goals", an innovative method which is successfully practiced in Japan.

**ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ՍՏՈՐԻՆ
ՎԵՐՋՈՒՅԹՆԵՐԻ ԱՆՈԹՆԵՐԻ ԱԽՏԱՀԱՐՈՒՄՆԵՐԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼԻՉ ՄԻՋՈՑ**

***Դասախոս Ա.Ս.Օհանջանյան
Կինեզիոլոգիայի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Ստորին վերջույթների երակների ավտահարում, ռեովազոգրաֆիա, պարային թերապիա:

Արդիականություն: Ըստ վիճակագրական տվյալների՝ ստորին վերջույթների անոթային հիվանդությունների (երակների վարիկոզ լայնացում, տրոմբոֆլեբիտ, անոթային դիստոնիա և այլն) տարբեր աստիճանով տառապում է մեր երկրագնդի բնակչության յուրաքանչյուր 5-րդ բնակիչը: Հիվանդների կեսից ավելին վաղ փուլում չեն գիտակցում իրավիճակի ողջ լրջությունը:

Ստորին վերջույթների անոթային խրոնիկ ախտահարումները հասարակության համար ունեն մեծ սոցիալ-տնտեսական նշանակություն՝ բարձր տարածվածության, երկարատև բուժման և աշխատունակության կորստի պատճառով: Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպության (ՀԱԿ) տվյալներով երակային հիվանդությունները համարվում են «քաղաքակրթության հիվանդություններ»[2]:

Անոթային հիվանդությունների բուժման արդյունավետ եղանակ են համարվում դեղորայքային բուժումը և բուժական ֆիզկուլտուրան: Սակայն պետք է նշել, որ պարզ համարվում է ոչ միայն համապատասխան ֆիզիկական միջոց, այլև ստեղծում է դրական հոգեհուզական ֆոն, որը նպաստում է արագ և արդյունավետ ապաքինմանը: Պարային թերապիան կիրառվում է այն մարդկանց հետ, ովքեր ունեն հեռաշարժողական, անոթային համակարգի, ինչպես նաև հուզական, շփման, միջանձնային փոխհարաբերությունների խանգարումներ:

Պարզ մարդու շարժողական ակտիվության առավել ներդաշնակ և բնական արտահայտումն է:

Պարային թերապիան կինեզիոթերապիայի բաղադրիչներից մեկն է՝ բուժում շարժման միջոցով: Հաճախ մենք չենք էլ պատկերացնում, թե որքան է մեր հոգեկանը կապված մարմնականի հետ, թերագնահատում ենք սեփական մարմինն ու նրա հնարավորությունները: Պարային թերապևտները կարծում են, որ այդ կապը զգացվում է ֆիզիկական մակարդակով՝ առաջացնելով մարմնական հիվանդություններ: Մարդը պետք է գիտակցի, որ իր մարմինը ինքնակառավարվող հսկայական ռեսուրս է: Ուղղակի անհրաժեշտ է սովորել ճիշտ վերաբերել և կարողանալ բանակցել նրա հետ: Պատահական չէ, որ մեզանից շատերը սթրեսային պահերին ձգտում են ֆիզիկական ակտիվության[5]:

Յավոք, ժամանակակից մարդու կյանքի ռիթմը նպաստում է մկանների /скованности/ կարկամածությանը: Միջին քաղաքացին սպորտով չի զբաղվում, ժամանակի մեծ մասն անցկացնում է աշխատավայրում կամ տրանսպորտում, իսկ ազատ ժամանակը՝ բազմոցին՝ հեռուստացույցի կամ համակարգչի առջև: Նման ռեժիմը առաջացնում է թթվածնային քաղց մկաններում՝ վատացնելով օրգանիզմի գործունեությունը: Բացի այդ, գոյություն ունի կենսաէներգետիկայի տեսություն, համաձայն որի, մարմինը կարծես ստեղծում է մկանային զրահ՝ հոգեբանական խնդիրների պատճառով: Պարային թերապիան օգնում է «կոտրել» մկանային զրահը՝ մարմնին հաղորդելով նոր ռիթմ և ազատություն: Մարմնի հետ մեկտեղ թուլանում է նաև հոգեկանը՝ դառնալով ավելի ճկուն: Ֆի-

զիլոլոգիական մակարդակում բարելավվում է հյուսվածքների հագեցումը թթվածնով, վերանում է մկանների կարկամությունը, և դրա հետ մեկտեղ ավելանում է հոգեբանական ազատությունը: Մկանների տոնուսը անմիջականորեն կապված է հոգեկանի տոնուսի հետ: Աշխուժության հետ մեկտեղ, ուժերի և էներգիայի հոսքի արդյունքում լավանում են մտածողության /ինտելեկտի/ և հիշողության գործընթացները. խթանելով մկանները, մենք խթանում ենք գլխուղեղի կեղևի ընկալիչներին: Մարմնի ռիթմիկ և մշակված շարժումները նպաստում են հոգեկան ներդաշնակության և ուղեղի սրությանը: Բացի այդ, պարի ընթացքում այրվում են ավելորդ կալորիաները, ամրանում են մկանները, հատկապես մարմնի ստորին հատվածի, խթանվում է սրտանոթային համակարգի աշխատանքը, բարելավվում է կեցվածքի և շարժումների կոորդինացիան:

Առանձին ֆիզիկական վարժություններով ակտիվ պարապմունքները արյան շրջանառության համակարգի կանխարգելման և բուժման կարևորագույն միջոցներից են, մասնավորապես՝ ստորին վերջույթների երակների:

Ուղքերի վնասված անոթների համար կինեզիոթերապիայի անփոխարինելի միջոց են ակտիվ պարային շարժումները [4]:

Հետազոտության նպատակն է՝ գնահատել միջին տարիքի (18-45 տարեկան) չմարզված կանանց, ստորին վերջույթների զարկերակների և երակային հունի ֆունկցիոնալ վիճակը՝ հայկական ազգային պարերի՝ Գյուլընդ, Թամզարա, Կարնո Քոչարի ազդեցության ներքո, որտեղ շարժումները ներկայացված են դոփյունների և պարաքայլերի ձևով:

Իսմբի մասնակիցները պետք է գանգատներ կամ ստորին վերջույթների երակային ցավերի ակնհայտ նշաններ չունենային: Մեզ հետաքրքրում էր պարային շարժումների ազդեցությունը անոթային հունի ֆիզիոլոգիական և ֆունկցիոնալ ցուցանիշների դինամիկայի վրա, պրակտիկորեն առողջ անձանց մոտ, ստորին վերջույթների ախտահարումների գիտականորեն հիմնավորված կանխարգելիչ միջոցների մշակման նպատակով:

Հետազոտության նյութերն ու մեթոդները: Հետազոտությունը կատարվել է ՀՖԿՍՊԻ-ի կինեզիոլոգիայի ամբիոնում:

Փորձարարական խումբը կազմում են պատահականության սկզբունքով ընտրված 18-45 տարեկան 32 կին, որոնք նախկինում չէին զբաղվել պարերով թե սիրողական, և թե պրոֆեսիոնալ խմբերում: Մասնակիցներին հանձնարարվել էր պահպանել կյանքի սովորական, բնականոն ընթացքը:

Անոթների ռեոգրաֆիկ հետազոտությունը կատարվել են «**Диамант-РКСМ**» ծրագրային համակարգչային համալիրի վրա նախատեսված կարդիո-ռեսպիրատոր, մարմնի զանգվածի կազմության և մարդու օրգանիզմի հյուսվածքների հիդրատացիայի հետազոտման համար [1,2,3]:

Որոշվել են հետևյալ ցուցանիշները՝

- ռեոգրամմայի լայնույթ,
- երակային բաղադրիչների առավելագույն սիստոլիկ մեծություն,
- երակազարկերակային ցուցանիշ ԵՀ (%),
- երակային հետհոսք (%),
- անոթային տոնուսի տատանումների ցուցանիշ,
- ծայրամասային դիմադրության ինդեքս (%),
- ռեոգրաֆիկ սիստոլիկ ցուցիչ,
- անհամաչափության գործակից (%):

Հիմնական արդյունքները: Այս հոդվածում մենք կարող ենք ներկայացնել միայն նախնական միջխմբային (առանց խմբերի բաժանման) ստուգողական հետազոտության արդյունքները՝ պարապմունքների կանոնավոր /շաբաթը երկու անգամ/ մեկնարկից երկու ամիս անց: Հաշվի են առնվել առավել ինֆորմատիվ ցուցիչները:

Ճկունության ինդեքսը, որը ցույց է տալիս անոթային պատի վիճակը, նախքան պարապմունքների սկիզբը, տատանվում էր 0,28 – 0,62 – ի միջև: Այս նույն ցուցանիշի դինամիկան երկու ամսից կազմեց 0,44 – 0,56 ($P < 0,005$):

Ռեոգրաֆիկական ինդեքսը կամ արտահոսքի ինդեքսը, որի մեծությամբ որոշում են երակային հունի անցանելիությանը, պարապմունքների սկզբում կազմում էր 0,48–0,62: Դասընթացի արդ-

յունքների հիման վրա այս ցուցանիշը կայունացել է 0.57 մակարդակի վրա ($P < 0,005$):

Ծայրամասային դիմադրության ինդեքսը, որը բնութագրում է երակային հունի միկրոշրջանառությունը, միջինում կազմում էր 0,11 – 0,38 մինչ պարապմունքների սկիզբը և պարի պրակտիկայի արդյունքներով, ցուցանիշի շրջանակը կազմել է 0.18-0.51 ($P < 0,005$):

Հետազոտության նախնական արդյունքներից կարելի է եզրակացնել, որ հայկական ազգագրական պարերը դրական ազդեցություն են թողնում երակային հոսքի բոլոր ցուցանիշների վրա, ինչպես մագիստրալ /հիմնական/ այնպես էլ միկրոշրջանառության մակարդակում: Ընդ որում՝ կրկնակի չափումները ցույց տվեցին ցուցանիշների կայունությունը:

Կանոնավոր դասընթացները շարունակվում են:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Методические рекомендации по определению основных параметров гемодинамики и тонуса сосудов методом тетраполярной, трансторакальной, импедансной реоплетизмографии. Метод. рекомен. МЗ УССР. Составители: Б.М. Щепотин, С.В. Волосюк, М.И. Гуревич, А.Г. Карцева, Л.П. Литовченко, А.И. Соловьев, Л.Д. Фесенко, Л.Б. Доломан. Киев, Наукова думка, 1980, 19 С.

2. Неинвазивная диагностика нарушений периферического и церебрального кровообращения. Метод. рекомен. ЛОО при СМ СССР. Составители: К.И. Овчаренко, В.П. Седов. Москва, 1990, 47 С.

3. Карпенко В.В., Евдокимов Е.А. Интегральная реография в оценке функции системы кровообращения. Лекция ЦОЛИУВ. Москва, 1985. 24 С.

4. Хавилер Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Издательство «Новое слово», 2004г, 112 с.

5. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. Издание 2..е, СПб.: Речь, 2006., 286 с.

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

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: патология вен нижних конечностей, реовазография, танцевальная терапия.

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

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

LECTER A.S.OHANJANYAN

SUMMARY

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

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

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

К.п.н. доцент, В.С.Автандилян

Кафедра прикладных видов

Ключевые слова. Олимпийские игры, прогнозирование, результат, призер, финалист, динамика.

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