
ԱՇԽԱՐՀԻ ԵՎ ԵՎՐՈՊԱՅԻ (2017թ.)
ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ԿԻՆ ԾԱՆՐՈՐԴՆԵՐԻ
ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ
Պրոֆեսոր Գ.Ն.Ազիզյան, դասախոս Զ.Ս.Հակոբյան,
ասիստենտ Գ.Մ.Սեդրակյան
Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ծանրորդ, մրցահարթակ, տեխնիկատակտիկական պատրաստություն, մեթոդիկա, մրցակցական մոտեցում:

Արդիականություն: Կանանց ծանրամարտի առաջին համաշխարհային ստուգատեսն անցկացվեց 1987թ. Դայթոնա Բիչում (ԱՄՆ), որտեղ իրենց մասնակցությունն ունեցան 22 երկրների 100 կին ծանրորդներ՝ 9-ը քաջային (44. 0, 48. 0, 52. 0, 60.0, 75.0, 82.5 և +82.5 կգ) կարգերով հանդերձ: Այս առաջնությունում յուրահատուկ ղեկորդ սահմանեց Չինաստանի հավաքականը, որտեղ 9-ը քաջային կարգերից 8-ում հոչակվեցին աշխարհի չեմպիոններ: Կին ծանրորդների մարզման և մրցակցական գործունեությունների ուսումնասիրությունները և դիտարկումները (Գ.Ն.Ազիզյան, 2000-2015թթ.) ցույց տվեցին, որ պատասխանատու մրցումներում պատվիրած մրցակցական մոտեցումների իրացումները մրցակցական վարժություններում (պոկում, հրում) համապատասխանաբար կազմել են 64 և 60.5 % այդ ապացույց է նաև մարզումներում պլանավորված դասական և օժանդակ վարժությունների անսխալ կատարմամբ ի հաշիվ շարժողական ընդունակությունների բարձր օժտվածությամբ:

Ուստի մրցակցական գործունեության վերաբերյալ կատարվող գիտական հիմնավորումները կարող են նպաստել ստուգաբային մոտեցումների իրացման արդյունավետության բարձրացմանը:

Նպատակը: Ուսումնասիրել կին ծանրորդների մրցակցական մոտեցումների իրագործման արդյունավետությունը:

Խնդիրներ: Ելնելով վերը շարադրվածից՝ մեր առջև խնդիր էր դրված ուսումնասիրել աշխարհի և Եվրոպայի տարբեր տարի-

քային խմբերի առաջնություններում (2017) պատվիրած մրցակցական մոտեցումները:

Մեթոդներ: Ուսումնասիրությունները իրականացնելու համար օգտագործել ենք հետազոտությունների հետևյալ մեթոդները՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրում
2. զրույց, հարցում
3. մանկավարժական դիտում (մարզումներ և մրցումներ)
4. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքների վերլուծությունը: Ուսումնասիրվել են աշխարհի և Եվրոպայի տարբեր տարիքային խմբեր, ինչպես նաև 625 կին ծանրորդների 3750 պատվիրած մրցակցական մոտեցումների իրացումների ընթացքը, կատարել դիտարկումներ, մաթեմատիկական վիճակագրական հաշվարկներ՝ համապատասխան հետևություններ և առաջարկություններ կատարելու համար:

Աշխարհի առաջնության մասնակից 139 կին ծանրորդների 834 պատվիրած մրցակցական մոտեցումների ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ պոկում մրցակցական վարժության համար պատվիրած ստուգարքային մոտեցումների իրացումները կազմել է միջինում 59.4%, իսկ հրում մրցակցական վարժությունում՝ 60.3%: Պատվիրած ստուգարքային առաջին մոտեցման իրացումները համապատասխանաբար կազմել է 75.0 և 78.1%: Աշխարհի առաջնության մասնակիցներից 21-ը (15.1%) հարթակից հեռացել են զրո արդյունքով: Եվրոպայի առաջնության (2017) մասնակից (127) կին ծանրորդների կողմից պատվիրած մրցակցական մոտեցումների (762) ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին (աղ. 2) ցույց տվեց, որ պոկում մրցակցական վարժության համար պատվիրած մրցակցական մոտեցումների իրացման արդյունքների վերլուծությունը 8-ը քաջային կարգերը միասին վերցրած կազմել է 70.2%, իսկ հրում մրցակցական վարժությունում 65.6%: Կին ծանրորդներից 6-ը (4.7%) հեռացել են հարթակից զրո արդյունքով: Եվրոպայի (2017) առաջնությանը իրենց մասնակցությունը ունեցան երեք հայ ծանրորդուհիներ: Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ պոկում մրցակցական վարժությունում պատվիրած մրցակցական մոտեցումների իրացումները կազմել են 44.4%, իսկ հրում մրցակցական վարժությունում 55.3%: Երեք ծանրորդներից մեկը հարթակից հեռացավ զրո արդյունքով: Աշխարհի և Եվրոպայի տարբեր տարի-

քային խմբերի (15տ., 17տ., 20տ. և 23տ.) առաջնությունների մասնակից 359 կին ծանորողների պատվիրած ստուգարքային 2354 մոտեցումների ուսումնասիրություններից ստացված արդյունքներից պարզ դարձավ, որ պատվիրած մրցակցական մոտեցումները պոկում մրցակցական վարժությունում կազմել է 70.8%, իսկ հրում 73.3%: Աշխարհի առաջնության մասնակից 104 20-տարեկան կին ծանորողների մոտ այն կազմել է պոկում 69.0%, իսկ հրում վարժությունում 61.8%: Եվրոպայի առաջնությանը մասնակից տարբեր տարիքային խմբերի 8-ը ծանորողներ հեռացան հարթակից (3.1%) զրո արդյունքով, իսկ մինչև 20 տարեկան կին ծանորողների (104) 6-ը կամ մասնակիցների 5.7%-ը:

Աշխարհի և Եվրոպայի տարբեր տարիքային (15, 17, 20, 23տ.) խմբերի առաջնություններին իրենց մասնակցությունը ունեցան Հայաստանի Հանրապետության 9-ը առաջատար կին ծանորողներ: Պատվիրած մրցակցական մոտեցումների (42) ուսումնասիրություններից և դիտարկումներից ստացված արդյունքները ցույց տվեցին պոկում վարժության համար մրցակցական մոտեցումների իրացումները կազմել են մինչև 83.3%, իսկ հրումում 91.5%:

Մինչև 20 տարեկան հայ կին ծանորողների մասնակցությունը աշխարհի առաջնությանը ցույց տվեց, որ պոկում վարժություններում մրցակցական իրացումները կազմել են պոկում վարժությունում 55.5%, իսկ հրումում՝ 83.3%:

Ուսումնասիրությունից ստացված արդյունքների խորը և բազմակողմանի վերլուծությունը թույլ տվեց մեզ կատարել հետևյալ հետևությունները և առաջարկությունները.

1. Աշխարհի առաջնություններում կին ծանորողների կողմից իրացվող մրցակցական մոտեցումների ցածր արդյունքը պոկում 59.4, հրումում 60.3% ապացույց է ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստության ոչ ճիշտ պլանավորման:

2. Եվրոպայի տարբեր տարիքային խմբերի առաջնություններում պատվիրած մրցակցական մոտեցումների իրացումների բարձր ցուցանիշները՝ պոկում 70.2%, հրումում՝ 65.5%, ապացույցը ծանորողների պատրաստության կողմերի բավարար վիճակը:

2. Աշխարհի և Եվրոպայի տարբեր տարիքային խմբերի առաջնություններում հայ կին ծանորողների առավել բարձր արդ-

յունքը՝ պոկում 8.3%, հրումում 91.5%, այն ապացույց է ծանրամարտի հայկական դպրոցի կատարմանը և մարզիչ մանկավարժի արհեստավարժ լինելը:

Եզրակացություն.

1. Մեկ տարվա մարզման ցիկլում պլանավորել 85-90-95 և 100%-ոց քաշերի բարձրացումները և այն հասցնել 500-600 բարձրացումների, որը հնարավորություն կտա կատարելագործելու մրցակցական վարժությունների տեխնիկան:

2. Տարեկան 5-6 անգամ կազմակերպել փորձամրցումներ առավելագույն քաշերը մրցակցական վարժություններում որոշելու համար, որը հնարավորություն կտա մարզիչներին անսխալ պլանավորելու ստուգարքային առաջին մոտեցումները և հետագա քաշերի ավելացումները:

3. Մրցումներում առաջին մրցակցական մոտեցումները պլանավորել փորձամրցումներում ծանրորդների կողմից ցույց տված լավագույն արդյունքի՝ պոկում վարժությունում 94%, իսկ հրում մրցակցական վարժությունում 95% քաշը:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Ա.Ռ.Դանիելյան, Զ.Ս.Հակոբյան, Ծանրամարտի մարզման տեսություն և մեթոդիկա, Երևան, 2017:

2. Գ.Ն.Ազիզյան, Մ.Ս.Աբրահամյան, Ա.Ռ.Դանիելյան, Գ.Մ.Սեդրակյան, Զ.Ս.Հակոբյան, Կին ծանրորդների մարզման առանձնահատկությունները, Երևան, 2011:

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК МИРА И ЕВРОПЫ (2017)

Профессор Г. Н. Азизян, преподаватель З. С. Акопян,

ассистент Г. М. Седракан

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тяжелоатлет, спортивная арена, техническая и тактическая подготовка, методика, соревновательный подход.

Авторы изучили эффективность соревновательных подходов женщин-тяжелоатлетов разных возрастных категорий. В отличие от остальных спортсменов армянские тяжелоатлетки показали высокую результативность в процессе соревновательных подходов на международных аренах. Было выявлено, что женщины-тяжелоатлетки почти 70% соревновательных подходов выполняли успешно.

THE STUDY OF THE EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY OF THE
WORLD AND EUROPEAN WOMEN-WEIGHTLIFTERS (2017)

Professor G. N. Azizyan, Lecturer Z. S. Hakopyan,

Assistant G. M. Sedrakyan

SUMMARY

Keywords: weightlifter, sport arena, technical and tactical training, methodology, competitive approach.

The authors have studied the efficiency of competitive approaches of women-weightlifters of different age.

Unlike the other sportswomen Armenian women-weightlifters showed high efficiency of competitive approaches in international arenas. It was found out that more than 70% of competitive approaches were performed successfully.

ԱՇԽԱՐՀԻ ԵՎ ԵՎՐՈՊԱՅԻ (2017թ.) ՏՂԱՄԱՐԴ
ԾԱՆՐԱՌՐՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ

Պրոֆեսոր Գ.Ն.Ազիզյան, դասախոս Զ.Ս.Հակոբյան
Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ծանրորդ, մրցահարթակ, տեխնիկական պատրաստություն, մեթոդիկա, մրցակցական մոտեցում:

Արդիականություն: Համաշխարհային ծանրամարտը իր գոյատևման 127 տարիների ընթացքում հսկայական առաջընթաց ապրեց մարզման մրցակցական գործունեության կազմակերպման, ինչպես նաև գիտահետազոտական աշխատանքների կազմակերպման և նրանց ներդրման ուղղությամբ:

Բազմաքանակ ուսումնասիրություններ (Գ.Ն.Ազիզյան, Ս.Մ.Հարությունյան, Հ.Մ. Վանեսյան, Մ.Ս.Աբրահամյան, Ա.Ռ.Դանիելյան, Զ.Ս.Հակոբյան 1975-2017թթ.) ուղղված են եղել ծանրամարտի մարզման նախապատրաստական, մրցակցական շրջանների բեռնվածության ծավալի չափավորման և մրցակցական գործունեության կազմակերպման հարցերին և ստացված արդյունքները ներդրվել են հայ ծանրորդների մարզումներում: Մրցակցական գործունեության կազմակերպման և ամրապնդման համար անհրաժեշտ է մինչ մրցումները հետևողական լինել ծանրորդների

ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական և բարոյահոգեբանական պատրաստության կողմերը բարձր հիմքերի վրա դնելու ուղղությամբ: Մարզման մրցակցական շրջաններում պարբերաբար պլանավորել և իրագործել 85-90-95 և 100%-ոց քաշերով: Մրցակցական շրջաններում պետք է կազմակերպել փորձամրցումներ, որը հնարավորություն կտա մարզիչներին ճիտ և անսխալ պլանավորելու ստուգարքային առաջին մոտեցումները: Կարևոր է ծանրորդների ընդհանուր և հատուկ նախապարժանքների կազմակերպումը: Այդ ուղղությամբ ուսումնասիրություններ են կատարվել Գ.Ն. Ազիզյանի և Զ.Ս. Հակոբյանի կողմից: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ 22-23 րոպեն բավական է մինչև հարթակ հրավիրելը և մրցումներում պատվիրած մրցակցական առաջին մոտեցման քաշը պետք է կազմի ծանրորդների կողմից փորձամրցումներում ցույց տված լավագույն արդյունքի պոկումում 95%, հրումում՝ 96 %:

Նպատակը: Ուսումնասիրել տղամարդ ծանրորդների մրցակցական մոտեցումների հուսալիությունը:

Խնդիրները: Ելնելով վերը նշված հարցերի կարևորությունից մեր առջև խնդիր էր դրված ուսումնասիրել 2017թ. աշխարհի և Եվրոպայի տարբեր տարիքային ծանրորդների (տղամարդ) պատվիրած մրցակցական մոտեցումների իրացումները պոկում և հրում վարժություններում:

Մեթոդները: Ուսումնասիրություններն իրագործելու համար օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրում,
2. զրույց, հարցում,
3. մանկավարժական դիտման և գրանցում,
4. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքների վերլուծությունը: Ուսումնասիրվել է աշխարհի և Եվրոպայի (2017) առաջնություններում տարբեր տարիքային խմբերի մասնակից 796 տղամարդ ծանրորդների պատվիրած մրցակցական մոտեցումների 4776 ցուցանիշ՝ 8-ը քաշային կարգերով հանդերձ:

Աշխարհի առաջնությանը մասնակից (176) ծանրորդների կողմից պատվիրած և իրացված ստուգարքային մոտեցումների ուսումնասիրությունների արդյունքները ցույց տվեցին, որ պոկում վարժությունում իրացված մոտեցումները 8-ը քաշային կարգերը

միասին վերցված կազմել է 50.6%, իսկ հրում վարժությունում 50.0%: Իրացվող մոտեցումների լավագույն ցուցանիշ է գրանցվել առաջին մոտեցման ժամանակ՝ պոկում 65%, իսկ հումում՝ 70.5%: Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ տվյալ առաջնությունում 23 (13%) ծանրորդներ հարթակից հեռացել են զրո արդյունքով: Եվրոպայի առաջնության (2017) մասնակից 150 ծանրորդների կողմից պատվիրած 900 մոտեցումների ուսումնասիրությունները ցույց են տվեց, որ պոկում մրցակցական վարժությունում ծանրորդների կողմից պատվիրած մրցակցական մոտեցումների իրացումները կազմել են 60.6%, հրումում՝ 63.2%, իսկ առաջին մոտեցման իրացումները համապատասխանաբար կազմել են 75.9 և 84.2%: Զրո արդյունքով հարթակից հեռացել են մասնակիցների 8% կամ 12 մարզիկ:

2017թ. Եվրոպայի առաջնությանը իրենց մասնակցությունը ունեցան մեր հանրապետության առաջատար 4 ծանրորդներ: Պատվիրած մրցակցական (24) մոտեցումների ուսումնասիրություններ, ցույց տվեցին, որ մրցակցական մոտեցումների իրացումները պոկում վարժությունում կազմել է 66.5%, իսկ հրում վարժությունում 58.3%: Պատվիրած մրցակցական առաջին մոտեցումների իրացումները համապատասխանաբար կազմել է պոկումում՝ 75%, նույնը կազմել է հրում մրցակցական վարժությունում: Ուսումնասիրվել են նաև աշխարհի և Եվրոպայի առաջնությունների մասնակից տարբեր տարիքային խմբերի (15, 17, 20 7 23 տարեկան) 470 ծանրորդների 2820 պատվիրած մրցակցական մոտեցումներ: Ուսումնասիրություններից ստացված արդյունքները ցույց տվեցին, որ պոկում մրցակցական վարժությունում իրացվող մոտեցումները Եվրոպայի առաջնության մասնակից ծանրորդների կազմել է 69.9%, իսկ հրումում 68.1%: Մինչ 20 տարեկան աշխարհի առաջնությանը մասնակից ծանրորդների մոտ պատվիրած մրցակցական մոտեցումներ համապատասխանաբար կազմել են 69.3 և 57.9%: Նույն տարիքային խմբերում իրենց մասնակցությունն ունեցան նաև 26 հայ ծանրորդներ: Ուսումնասիրություններից ստացված արդյունքները ցույց տվեցին, որ պոկում մրցակցական վարժությունում, բոլոր տարիքային խմբերի մարզիկներինը միասին վերցրած կազմել է 71.1%, հրումում՝ 67.7%, իսկ աշխարհի առաջնությանը (մինչ 20 տարեկան) և համաշխարհային ուսանողական

խաղերի մասնակից ծանրորդների մոտ պատվիրած մրցակցական մոտեցումների իրացումները համապատասխանաբար կազմել են՝ պոկումում 66.6%, հրումում՝ 55.5%: Արդյունքում՝ հայ ծանրորդները 2017թ. առաջնությունից հայրենիք վերադարձան 61 մեդալով (32 ոսկի, 14 արծաթ, 15 բրոնզ):

Ուսումնասիրությունից ստացված արդյունքները թույլ տվեցին կատարելու հետևյալ հետևությունները.

1. Աշխարհի առաջնության մասնակից ծանրորդների ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և բարոյահոգեբանական պատրաստության կողմերի ցածր մակարդակը թույլ տվեցին լիարժեք իրագործել պատվիրած մրցակցական մոտեցումները մրցակցական վարժություններում (պոկումում 50.6%, հրումում 50.0%):

2. Եվրոպայի մեծահասակների առաջնությունում պատվիրած մրցակցական մոտեցումների իրացման որոշակի բարձր արդյունքը (60.6 և 63.2%) արտահայտեց նրանց ֆիզիկական և բարոյահոգեբանական պատրաստության բավարար վիճակը:

3. Տարբեր տարիքային խմբերի մասնակից ծանրորդների պատվիրած մրցակցային մոտեցումների իրացման բարձր ցուցանիշները պոկում վարժությունում 69.9%, իսկ հրումում 57.9%, արտահայտեց ծանրորդների պատրաստության բավարար բարձր վիճակը և մարզիչ մանկավարժների կողմից հերթական քաշերի ճիշտ ավելացումը:

4. Հայ ծանրորդների կողմից պատվիրած մրցակցական մոտեցումների բարձր արդյունքը (պոկումում 71.1 և հրումում 73.3%) արտահայտեց ծանրորդների պատրաստության կողմերի բավարար վիճակը և մարզիչ-մանկավարժների պրոֆեսիոնալ վարպետությունը:

Առաջարկություններ:

1. Մարզման նախապատրաստական և մրցակցական շրջանների համար հստակ պլանավորել և չափավորել բեռնվածության հետևյալ բաղադրամասերը՝ բեռնվածության ծավալ, մոտեցումների և բարձրացումների քանակը, միջին բարձրացվող քաշ, մարզման լարվածության գոտիներ, մարզման լարվածության գործակիցներ, մարզման հարաբերական լարվածություն, մոտեցումներ-

րի հաճախականություն, վարժությունների կատարման հերթականություն և այլն:

2. Ծանրորդների մարզման մեկ տարվա ցիկլի համար պլանավորել 85-90-95 և 100%-ոց քաշերի 700-800 բարձրացում մրցակցական վարժություններում, որը կնպաստի տեխնիկատարիկական և բարոյահոգեբանական պատրաստության կողմերի բարելավմանը և արդյունքների աճին:

3. Տարեկան մարզման ցիկլի համար պլանավորել 6-7 փորձամրցումներ և հնարավորություն տալ ծանրորդներին բարձրացնելու 100%-ոց քաշեր մրցակցական վարժություններում, որը նախապայման կհանդիսանա անսխալ պլանավորելու մրցակցական առաջին մոտեցումները և նրանց հետագա քաշերի ավելացումները:

4. Մրցումներում պատվիրած մրցակցական առաջին մոտեցումները պլանավորել փորձամրցումներում մարզիկի կողմից ցույց տված լավագույն ցուցանիշի 95% պոկում վարժությունում և 96% հրում վարժությունում:

5. Մրցումներում ծանրորդի նախավարժանքը սկսել պոկում մրցակցական վարժությունում մինչև հարթակը բարձրանալը 19-24 րոպե առաջ (11 մոտեցում, 20-21 բարձրացում), իսկ հրումում 21-23 րոպե առաջ (8-9 մոտեցում, 12-13 բարձրացում):

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Ն.Ազիզյան, Ա.Ռ.Դանիելյան, Զ.Ս.Հակոբյան, Ծանրամարտի մարզման տեսություն և մեթոդիկա, Երևան, 2017

2. Գ.Ն.Ազիզյան, Մրցակցական գործունեության ուսումնասիրումը ծանրամարտում, Երևան, 2008

ИЗУЧЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ МУЖЧИН-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ МИРА И ЕВРОПЫ (2017)

**Профессор Г. Н. Азизян, преподаватель З. С. Акопян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: тяжелоатлет, спорт арена, техническая и тактическая подготовка, методика, соревновательный подход.

Авторы изучили результативность соревновательных подходов мужчин - тяжелоатлетов разных возрастных категорий. В отличии от других спортсменов, выступающих на международных спортивных аренах, армянские тяжелоатлеты показали высокие результаты, выполняя сорев-

новательные подходы, и в итоге завоевали многочисленные медали. Было выявлено, что мужчины тяжелоатлеты почти 65% соревновательных подходов выполнили успешно.

THE STUDY OF THE EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY OF THE WORLD AND EUROPEAN MEN-WEIGHTLIFTERS (2017)

Professor G. N. Azizyan, Lecturer Z. S. Hakopyan

SUMMARY

Keywords: weightlifter, sport arena, technical and tactical training, methodology, competitive approach.

The authors have studied the efficiency of competitive approaches of men-weightlifters of different age.

Unlike the other sportsmen performing in international sport arenas, Armenian men-weightlifters showed high efficiency of competitive approaches and in the result they have won a number of medals. It was found out that more than 65% of competitive approaches of men -weightlifters were successful.

ԱՂԱՊՏԻՎ ՊԱՐԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԹԵԹԵՎ ՄՏԱՎՈՐ ՀԵՏԱՄՆԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՎՐԱ

*Դասախոս Բ. Ա. Ալեքսանյան, դոցենտ Զու. Գ. Գրիգորյան,
մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հ. Պարվականյան
ՖԴՏ և մեթոդիկայի, ԱՖԿ և անատոմիայի ամբիոններ*

Առանցքային բառեր: Մտավոր հետամնացություն, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա, ադապտիվ պարեր, ֆիզիկական զարգացում, շարժողական ընդունակություններ, մանկավարժական գիտափորձ:

Արդիականությունը: 21-րդ դարի զարգացող հասարակության, ինչպես նաև տնտեսության և այլ ոլորտների առաջընթացի պայմաններում արդիական է համարվում հաշմանդամություն ունեցող երեխաների ադապտացիայի հիմնախնդիրները: Հաշմանդամություն ունեցող երեխաների հիմնական խնդիրներից են ֆիզիկական սահմանափակումները, որոնք խզում են կապերն արտաքին աշխարհի հետ: IQ<70 չափանիշը կիրառելիս մտավոր հետամնացության տարածվածությունը տվյալ ժամանակահատվածում

ազգաբնակչության շրջանում կազմում է 2-3 %, ընդ որում՝ թեթև աստիճանը հանդիպում է հաճախ՝ մոտ 60-70 % (1): Այս երեխաների թվի աճով է պայմանավորված աղապտացիայի ճանապարհների որոնման զարգացումը: Աշխարհում տարածված մեթոդներից են աղապտիվ պարերը, որոնք հաջողությամբ կիրառվում են ժամանակակից թերապիայում՝ նպաստելով երեխաների աշխատունակության բարձրացմանը, ինչպես նաև երեխաների զարգացմանը՝ բարելավելով ֆիզիկական զարգացման մակարդակը և շարժողական ընդունակությունները: Աղապտիվ պարերը մի համակարգ է, որը տեղակայված է պարային թերապիայի և աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի միջև և նախատեսված է տարատեսակ առողջական շեղումներ ունեցող անձանց համար (2): Հենց այս հիմնախնդիրներն էլ տվյալ աշխատանքի արդիականությունն է:

Հետազոտության նպատակը: Պարզաբանել, վերլուծել և ներկայացնել աղապտիվ պարերի նշանակությունը միջին դպրոցական տարիքի թեթև մտավոր հետամնացություն ունեցող երեխաների ֆիզիկական վիճակի վրա:

Հետազոտության խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել Երևանի թիվ 2 հատուկ /օժանդակ/ դպրոցի թեթև մտավոր հետամնացություն ունեցող երեխաների ֆիզիկական զարգացման, շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները:

2. Մշակել աղապտիվ պարերի փորձարարական ծրագիր:

3. Անցկացնել աղապտիվ պարերի պարապմունքներ Երևանի թիվ 2 հատուկ /օժանդակ/ դպրոցի թեթև մտավոր հետամնացություն ունեցող երեխաների հետ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրում,
2. մանկավարժական թեստավորում,
3. մանկավարժական գիտափորձ,
4. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մեթոդիկան: Մանկավարժական գիտափորձն անցկացվել է Երևանի թիվ 2 հատուկ (օժանդակ) դպրոցում՝ 2015 թվականի հոկտեմբեր ամսից մինչև 2016 թվականի մարտ ամիսը: Գիտափորձում ընդգրկվել են միջին դպրոցական տարիքի թեթև մտավոր հետամնացություն ունեցող 10 երեխա, որի համար մեր կողմից մշակ-

վել է ադապտիվ պարերի պարապմունքների անցկացման աշխատանքային ծրագիր: Այն իր մեջ ներառում է տարրեր՝ Ռուդոլֆ Շտեինների բուժական էվրիթմիայից, ինչպես նաև տարրեր դասական և սպորտայի պարերից՝ երեխաների շարժողական ընդունակությունների բարելավման համար: Աշխատանքի շրջանակում ուսումնասիրել ենք նաև պարային թերապիայի տարբեր ձևեր (4), ինչպիսին է ռիթմիկան (3):

Արդյունքների վերլուծություն: Օգտագործվել է մարդաչափական գրանցումների մեթոդը, չափվել են երեխաների մարմնի հասակը, մարմնի քաշը և կրծքավանդակի շրջագիծը: Մարմնի հասակի, քաշի ցուցանիշներում, ըստ միջին թվաբանականի՝ դիտվեց որոշակի աճ, իսկ կրծքավանդակի շրջագծի ցուցանիշներում՝ մոտ 3% աճ, որը սենսիտիվ զարգացման շրջանի և մեր կողմից անցկացված ադապտիվ պարերի ներգործության արդյունք է (տես՝ աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Մարդաչափության հետազոտության արդյունքները (գիտափորձից առաջ և հետո, n=10, X)

Ժամանակահատված	Մարմնի քաշ (կգ)	Մարմնի հասակ (սմ)	Կրծքավանդակի շրջագիծ (սմ)
գիտափորձից առաջ	36,5	147	75,4
գիտափորձից հետո	38,5	150,7	77,5

Շարժողական ընդունակությունների գնահատման նպատակով գրանցվել է՝ 30 մ վազքի արդյունք, որտեղ, ըստ միջին թվաբանականի, դիտվեց գրեթե 1 վայրկյանի բարելավում, տեղից հեռացատկի ցուցանիշում՝ 7 սմ դրական աճ: Ճկունության մակարդակի ցուցանիշում նույնպես գրանցվել է դրական աճ՝ ըստ միջին թվաբանականի՝ 13 սմ-ով (տես՝ աղյուսակ 2):

**Մանկավարժական թեստավորում
(գիտափորձից առաջ և հետո, n-10, X)**

Ժամանակահատված	Վազք 30մ (վրկ)	Տեղից հեռացառակ (սմ)	Ճկունություն (սմ)
գիտափորձից առաջ	6,5	148	-11
գիտափորձից հետո	5,6	155	2

Հատկանշական է երեխաների ակտիվ մասնակցությունը պարապմունքներին, ինչպես նաև նկատվում էր մեծ հետաքրքրություն առանձին շարժումների նկատմամբ, որոնք երեխաները ցանկանում էին կատարել դասամիջոցներին, հանգստի և ազատ ժամանցի ընթացքում, արտադասարանական պարապմունքներին:

Եզրակացություն: Կատարած հետազոտությունների արդյունքում կարելի է եզրակացնել, որ թեթև մտավոր հետամնացություն ունեցող միջին տարիքի դպրոցականների մոտ դիտվել են կրծքավանդակի ցուցանիշի բարելավում, իսկ ֆիզիկական զարգացման մյուս ցուցանիշների բարձրացումը համապատասխանում է տարիքային զարգացման օրինաչափություններին: Առանձնապես բարելավվել է շարժողական ընդունակություններից՝ արագաշարժության, ցատկունակության, ճկունության մակարդակները:

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ռ. Ն. Ագարյան, Ա. Վ. Ավագյան, Է. Մ. Կաֆյան, Ա. Վ. Մանուկյան, Հատուկ մանկավարժություն, Դասագիրք մանկավարժական բուհերի ուսանողների համար, Երևան, 2016, 248էջ:
2. Вєнєвцєв С.И., Дмєтриєв А.А., Оздоровлєниє и коррєкциє психο-физическοгο рєзвивитиє дєтєй с нарушєниєм интєллєкта срєдствами адаптивнοй физическοй култьуры, 2004 г, 106с.
3. Касицына М. А., Бородина И. Г., Корекционная ритмика, 2007 г, 216 с.
4. Joan Chodorow - Dance Therapy and Depth Psychology, 1991, 172 pages.

РОЛЬ АДАПТИВНЫХ ТАНЦЕВ В ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ.

**Преподаватель К.А. Алексанян, доцент Ю. Г. Григорян,
к.п.н., доцент А. Г. Патвакян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Умственная отсталость, адаптивная физическая культура, адаптивные танцы, физическое развитие, двигательные способности, педагогический эксперимент.

В работе рассматриваются вопросы физического развития и физической подготовленности детей с легкой степенью умственной отсталости. Результаты исследования показали, что адаптивные танцы положительно влияют на физическое развитие и физическую подготовленность детей с легкой степенью умственной отсталости. Исходя из этого необходимо активно использовать адаптивные танцы в работе с детьми с нарушением развития интеллекта.

THE ROLE OF ADAPTIVE DANCES IN THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN WITH MILD MENTAL DISORDERS.

**Lecturer K.A. Aleksanyan, Associate professor Y. G. Grigoryan,
PhD of Pedagogy, Associate professor A. H. Patvakanyan,**

SUMMARY

Key words: Mental disorder, adaptive physical culture, adaptive dances, physical development, motor skills, pedagogical experiment.

The article deals with the issues of physical development and physical preparedness of children with mild mental disorders. The results of the research showed that adaptive dances positively influence on the physical development and physical preparedness of children with mild mental disorders. Accordingly, it is necessary to actively apply adaptive dances in working with children who have mental disorders.

ՄԱՐԶԻԿԱՆԵՐԻ ՄՐՏԻ ՌԻԹՄԻ ՎԱՐԻԱՑԻՈՆ ԱՆԱԼԻԶԸ
Բ.գ.դ., պրոֆեսոր Մ.Գ.Աղաջանյան, դոցենտ Մ.Ռ. Ասադրյան,
դասախոս Մ.Ռ.Սարգսյան
Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սրտի ռիթմ, տատանողականություն, կարգավորում, ֆիզիկական բեռնվածություն:

Արդիականություն: Սրտի ռիթմի փոփոխությունը սերտորեն կապված է վեգետատիվ նյադային համակարգի կարգավորիչ մեխանիզմների հետ: Դրանց ուսումնասիրումը և կարգավորիչ համակարգերի լարվածության աստիճանի որոշումը կարևոր նշանակություն ունեն օրգանիզմի հարմարմանը ֆիզիկական բեռնվածությանը: Այս հանգամանքը թույլ է տալիս գիտականորեն մոտենալ մարզիկների ֆիզիկական կարողություններին, ինչը կարևոր դեր ունի սպորտային վարժանքների ընտրության հարցում, մարզումների ռեժիմների ռացիոնալ կազմակերպման և մարզիկների ֆունկցիոնալ վիճակի վերահսկման մեջ:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել և գնահատել մարզիկների վեգետատիվ կարգավորումը՝ հանգստի և ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ:

Հետազոտության կազմակերպում և մեթոդներ: Մեր կողմից հետազոտվել են թվով 38 ազատ ոճի ըմբիշներ՝ 17 - 22 տարեկան: Բոլոր մարզիկները կատարել են 6 րոպեանոց թեստ՝ խրտվիլակի նետումներով: Բեռնվածության սկզբում և վերջում կատարել ենք էլեկտրասրտագրություն, որի հիման վրա Ռ.Մ. Բաևսկիի կողմից կատարվել է սրտի վարիացիոն ռիթմի ուսումնասիրություններ [3]:

Հանգստի ժամանակ և վերականգման 10-րդ րոպեում որոշվել է մոդայի արժեքը, վարիացոն թափը, մոդայի լայնույթը, որի հիման վրա հաշվարկել ենք լարվածության ցուցանիշը: Գործնականում մեծ նշանակություն ունի լարվածության ցուցանիշը, որն արտացոլում է սրտային կարգավորումը և բնութագրում է կենտրոնական կարգավորիչի վիճակը:

Ելնելով լարվածության ցուցանիշից՝ մենք մարզիկներին բաժանեցինք 3 խմբի՝ 1. 14 մարզիկ՝ վեգետատիվ հավասարակշռությամբ, 2. 10 մարզիկ՝ չափավոր վագոտոնիայով, 3. 14 մարզիկ՝ արտահայտված վագոտոնիայով: Խմբի մեջ, հանգստի շրջանում, սիմպատոտոնիկ մարզիկներ չեն եղել:

Արդյունքները: 1-ին աղյուսակից երևում է, որ վեգետատիվ հավասարակշռություն ունեցող խմբի մոտ լարվածության ցուցանիշն ամենաբարձրն է և ամենափոքրն է չափավոր վագոտոնիայով օժտված խմբի մոտ: Վերականգման 10-րդ րոպեում լարվածության

ցուցանիշը վեգետատիվ հավասարակշռված խմբում ամենաբարձր արժեքն է, որի միջին արժեքը գերազանցում է 500 միավորը:

Չափավոր վագոտոնիայով խմբի մոտ, բեռնվածությունից հետո, լարվածության ցուցանիշի արժեքն աճել է, սակայն վերականգման 10-րդ րոպեում սկսել է նվազել:

Աղյուսակ 1

Լարվածության ինդեքսի տվյալները՝ 6-րոպեանոց թեստում (M±m)

Խմբեր	Լարվածության ցուցանիշ		
	Մինչև	Բեռնվածությունից հետո	10' հետո
Վեգ. հավասարակշռություն	83.11±8.99	667.3*±58.21	584.87*±41.58
Չափավոր վագոտոնիա	36.5±2.17	421.58*±54.1	464.55*±48.24
Արտահայտված վագոտոնիա	16.06±0.66	570.18*±56.5	456.38*±49.9

*- Մինչ բեռնվածության տվյալների հավաստիություն

Արդյունքում, լարվածության ցուցանիշը բոլոր խմբերում չի վերականգնվել, վագոտոնիկների խմբում մնացել է չափավոր սիմպատոկոտոնիայի սահմաններում: Ստացված արդյունքները վկայում են այն մասին, որ բոլոր մարզիկների մոտ, մասնավորապես վեգետատիվ հավասարակշռություն ունեցողների մոտ, նկատվում է գերհոգնածության նշաններ: Քանի որ լարվածության ցուցանիշն առավել զգայուն է վեգետատիվ նյարդային համակարգի սիմպատիկ մասնաճյուղի տոնուսի բարձացման նկատմամբ [1]: Հարկ է նշել, որ այն հիվանդները, որոնք ունեն նյարդային համակարգի մշտական բարձր լարվածություն (նյարդային սթրես, կրծքային հեղձուկ, արյան շրջանառության խանգարում), հանգստի պայմաններում լարվածության ցուցանիշը հավասար է 400-600 պայմանական միավորի: Սրտամկանի ինֆարկտով հիվանդների մոտ, հանգստի պայմաններում, լարվածության ցուցանիշը հասնում է 1000-1200 պայմանական միավոր [4]:

Այսպիսով՝ մենք եկանք այն եզրահանգման, որ բեռնվածությունից հետո լարվածության ցուցանիշի գերազանցումը 500 միավորին, լիովին բացատրելի երևույթ է, հատկապես, երբ առկա է

լարվածության ինդեքսի փոքրացում, երբ առկա է լարվածության ինդեքսի փոքրացման տենդենց՝ վերականգման 10-րդ թուղթին: Իսկ եթե վերականգման 10-րդ թուղթում, լարվածության ցուցանիշը մնում է անփոփոխ կամ շարունակում է աճել, դա վկայում է գերբեռնվածության և չափից ավելի դանդաղ վերականգման մասին: Ռ. Մ. Բաևսկու կողմից կատարած աշխատություններից ելնելով [2]՝ ենթադրվում է, որ կենտրոնական կարգավորման մեխանիզմները միանում են մեծ բեռնվածության ժամանակ և շարունակվում են դոմինանտել վերականգման ժամանակահատվածում, ինչը և նկատվել էր մեր կողմից հետազոտված ըմբիշների մոտ:

Ըստ Ռ. Մ. Բաևսկու՝ սինուսային հանգույցի բջիջները և պարասինմպատիկ նյարդային համակարգը (Վագուսի նյարդ և երկարավուն ուղեղի բջիջներ) պատկանում են ավտոմատ կարգավորող (ինքնակարգավորում) համակարգին: Իսկ կենտրոնական համակարգը կազմված է 3 մակարդակներից, որին համապատասխանում են ոչ այնքան ուղեղի անատոմիա - մորֆոլոգիական կառուցվածքները, որքան կառավարման որոշ ֆունկցիոնալ համակարգեր և մակարդակներ: Դա երկարավուն ուղեղի վազոմոտոր կենտրոնի և սինպատիկ նյարդային համակարգի միջոցով, ներհամակարգային և միջհամակարգային կառավարումների մակարդակն է: Այն նաև հորմոնալ - վեգետատիվ հոմեոստազն է՝ հիպոթալամուս - հիպոֆիզար համակարգերի միջոցով, ինչպես նաև օրգանիզմի արտաքին միջավայրի հետ փոխհամագործակցության մակարդակն է (օրգանիզմի հարմարվողականության գործունեություն) ԿՆՀ - ի միջոցով՝ ընդգրկելով կարգավորման կեղևային մեխանիզմները:

Իրականում, եթե առաջանում է լրացուցիչ բեռնվածություն և ինքնավար համակարգից պահանջվում է մեծացնել իր ռեսուրսների ծախսերը, ապա կարգավորող մեխանիզմները, որպեսզի կատարեն իրենց գործառնությունները, անցնում են կարգավորման ավելի բարձր մակարդակի:

Եզրակացություն: Կարգավորման համակարգերի լարվածության աստիճանի որոշումն ունի որոշակի դեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ օրգանիզմի հարմարման առանձնահատկությունների և գերլարվածության վաղ բացահայտման համար:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Семенов Ю.Н. Соревновательный стресс у представителей различных видов спорта по показателям variability сердечного ритма // Теория и практика физической культуры. — 2006. — №1. — С. 2-5.

2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний- М.: Медицина,1997, с.265.

3. Баевский Р.М., Кириллов О.И., Клецкин С.З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе.-М.: Наука, 1984-221с.

4. Снежицкий В.А., Методологические аспекты анализа variability сердечного ритма в клинической практике. Медицинские новости, 2004, №9,с.37-43.

О ВАРИАЦИОННОМ АНАЛИЗЕ РИТМА СЕРДЦА У СПОРТСМЕНОВ

**Доктор мед. наук, профессор М.Г.Агаджанян,
преподаватель М.Р.Саргсян, доцент М.Р. Асатрян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: ритм сердца, variability, регуляция, физическая нагрузка.

Статья посвящена изучению variability сердечного ритма методом вариационной пульсометрии. Определение степени напряжения регуляторных систем имеет определенное значение для оценки особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам и выявления переутомления у спортсменов.

ABOUT HEART RATE VARIATIONAL ANALYZIS AMONG ATHLETES

**Doctor of medicine, Prof. M.Aghajanyan, lecturer M.Sargsyan,
ass. professor. M.Asatryan
SUMMARY**

Key words: heart rate, variability, regulation, physical load.

The article is devoted to heart rate variability investigation by method of variability pulsemetry. Strain level determination of regulatory system's has certain value for estimating peculiarities of organism adaptation to physical loadings and early detection of overwork among athletes.

ԿՐՈՆԻ ՓԻԼԻՍՈՓԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆ ԸՍՏ Է. ԿԱՆՏԻ
Մագիստրանտ Ա.Գ. Անդրիկյան, ասիստենտ Ն.Ս. Գևորգյան
Երևանի պետական համալսարան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Նորարարական, «Մաքուր մտքի քննադատություն», «Պրակտիկ մտքի քննադատություն», տրանս-ցեդենտալ գաղափարներ, ենթագիտակցական:

Արդիականություն: Հաշվի առնելով կյանքի փիլիսոփայության կարևորությունը, որը մեծ ազդեցություն է թողել եվրոպական մտավորականության մտածողության և հայացքների վրա, հասկանալ բանականության ճանաչողական հնարավորությունների սահմանները:

Նպատակ: Հոգեբանության, տիեզերագիտության և աստվածաբանություն բազմակողմանի ուսումնասիրության միջոցով գիտականորեն բնորոշել հոգու բանականությունը, աշխարհի խաղաղությունը և Աստծո գաղափարները:

Խնդիր: Ըստ Կանտի դիտարկումների՝ ցույց տալ այն բոլոր հակադրությունները, որոնք վերաբերում էին ոգու ոչ նյութական ուսմունքի սխալականությանը:

Գերմանացի փիլիսոփա Կանտը շատ խնդիրների պատասխաններին մոտեցավ նորարարական տեսանկյունից, այդ թվում նաև կրոնի հետազոտման բնագավառին: Նա փիլիսոփայության ասպարեզում առաջինն էր, ով նպաստեց կրոնի փիլիսոփայության զարգացմանը, մասնավորապես՝ կրոնագիտությանը: Նա իր «Մաքուր մտքի քննադատություն», «Պրակտիկ մտքի քննադատություն», Դատողությունների ընդունակությունների քննադատություն» աշխատություններում անդրադարձավ կրոնի անալիզին՝ հենվելով բարոյականության սկզբունքների վրա: Կանտի կարևոր աշխատությունը «Կրոնը միայն բանականության սահմաններում» գիրքն է, որտեղ կրոնը դիտարկվում էր փիլիսոփայական համակարգի և հիմնական մոտեցումների ամբողջականության մեջ: Կանտն առանձնացրեց օբյեկտիվորեն գոյություն ունեցողներին, սակայն գիտականորեն չբացահայտված իրերի և գիտակցության մեջ գոյություն ունեցող երևույթներին տվեց երևակայական բա-

ցատրություն: Ֆենոմենը զգայական երևույթ է, որը գոյություն ունի ենթագիտակցության մեջ և ի տարբերություն դրական իմաստ կրող իրերի, նոր մտածողության տեսանկյունից փոխադարձ կապ կար օբյեկտիվ իրականության հետ: Ճանաչողության ասպարեզում Կանտը դիտարկում էր նաև զգայականությունը իր դրսևորումներով և երևույթների ենթագիտակցական մակարդակը: Տրանսցեդենտալ գաղափարները դուրս են գալիս որևէ պրակտիկ փորձի սահմաններից և չեն կարող ասոցացվել որևէ առարկայի հետ: Փիլիսոփան հատուկ ուշադրության արժանացրեց երեք տրանսցեդենտալ գաղափարներ՝ հոգու բանականություն, աշխարհի խաղաղություն, Աստված, որոնք էլ համարվում էին մետաֆիզիկայի ուսումնասիրման առարկաները բաղկացած երեք մասից՝ հոգեբանություն, տիեզերագիտություն, աստվածաբանություն: Կանտը, քննադատելով «ռացիոնալ հոգեբանությունը» ցույց տվեց ոգու ոչ նյութական ուսմունքի սխալականությունը:

Կանտը դիտարկեց հակադրություններ.

1. Աշխարհն ունի սկիզբ, ժամանակի և տարածության սահմաններում, աշխարհը չունի սկիզբ նրանցից դուրս:

2. Ցանկացած բարդ սուբստանցիա կազմված է պարզագույն մասերից և ընդհանրապես գոյություն ունի միայն պարզագույնը, կամ էլ այն բարդը, որը կազմված է պարզագույնից:

3. Ըստ բնության օրենքների՝ պատճառականությունը միակ պատճառը չէ, որով կարելի է վեր հանել աշխարհի երևույթների բացատրությունը:

Կանտի կարծիքով աշխարհի մասին գիտական բացատրություն տալը բերում է կասկածանքների: Փիլիսոփան ընդգծում էր, որ Աստծո գաղափարը դա համընդհանուր էության գաղափարն է: Կանտը քննադատության ենթարկեց Աստծո գոյության ապացույցները, որոնք բխում էին ինստիտուցիոնալ, տիեզերագիտական և ֆիզիկաաստվածաբանական տեսակետներից: Կանտը հիմնավորեց ոգու, աշխարհի և Աստծո գործնական անհրաժեշտությունը: Մաքուր միտքը, որն ուղղված է կամքին, նրան դարձնում է ավելի ազատ և ի վերջո առաջացնում է «պրակտիկ բանականություն»: Այն արարքները, որոնք համահունչ են բարոյական օրենքին, Կանտն անվանում է օրինական: Ըստ Կանտի՝ տիեզերքը առաջացել է նյութական մասնիկների մի վիթխարի ամպից, որոնք ձգողու-

թյան և վանողության ուժերի հետևանքով գոյացնում են տիեզերական մարմինները: Թեև նա չի հրաժարվում Աստծո և արարչագործության ընդունումից, այնուհանդերձ փորձում է ներկայացնել տիեզերքի առաջացման բնական պատմությունը՝ «տվեք ինձ մատերիա և ես ձեզ ցույց կտամ, թե ինչպես դրանից պետք է առաջանա աշխարհը»: Նա նշում էր, որ «ես չեմ ստում, որպեսզի չկորցնեմ վստահությունս» և «ես սահմանափակեցի գիտելիքը, որպեսզի տեղ բացեմ հավատի համար»: Ազատության հասնելու համար անհրաժեշտ է հավատալ անվերջ գոյությանը, այսինքն՝ հոգու անմահությանը: Հավատն առ Աստված կապված է բարձրագույն բարիքի գոյության հետ: Կանտը մարդկությանը դիտում է որպես բարձրագույն արժեք և դատապարտում է բռնության ցանկացած դրսևորում, ինչպես նաև հեղափոխական ճանապարհով իշխանության փորձերը: Կանտը ելնելով բարոյականության օրենքից տվեց Աստծո գոյության ապացույցը: Մարդը որպես ֆիզիկական էակ անբակտելի է բնության հետ: Մենք պետք է ընդունենք աշխարհի բարոյականության պատճառը, որն էլ հենց Աստված է: Ըստ Կանտի պրակտիկ բանականության նախադրյալներն են՝ ազատությունը, հոգու անմահությունը և Աստված: «Կրոնը բանականության սահմաններում» աշխատությունը հատուկ գրվել էր կրոնի փիլիսոփայական հետազոտության համար, նա գտնում էր, որ կրոնը հանդիսանում է աստվածային պատվիրանների, պարտականությունների ճանաչողության միջոց: Եթե մարդիկ հենվեն իրենց բանականության վրա, ապա ինքնաբերաբար կգան դեպի կրոն, հենվելով հայտնության փաստի վրա: Քրիստոնեությունը ճշմարիտ, կատարյալ կրոն է, այն բնականոն, գիտական և համընդհանուր կրոն է:

Եզրակացություն: Քանի որ աշխարհի մասին գիտական բացատրություններ տալը բերում է տարածայնությունների, ուստի փիլիսոփան ընդգծում էր, որ Աստծո գաղափարը դա համընդհանուր էության գաղափարն էր, որտեղ Կանտը առաջ քաշեց «Կրոնը միայն բանականության սահմաններում» միտքը՝ քննադատության ենթարկելով Աստծո գոյության ապացույցները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ի. Կանտ, Զուտ բանականության քննադատություն, (թարգմանություն՝ ԳԱԱ), 2011:
2. И. Н. Яблоков, Религиабедение, 2000г.

ФИЛОСОФИЯ РЕЛИГИИ И.КАНТА

Магистрант А.Г. Андриян, ассистент Н.С. Геворгян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: инновация, «Критика чистого разума», «Критика практического разума», трансцендентальные идеи, подсознание

Поскольку давая научные объяснения о мире приносят разногласия, поэтому Кант подчеркивал, что идея бога всеобщая сущность идеи, где он выдвигает вперед мысль «Религии в пределах только разума», подвергая критике доказательство существования Бога.

THE PHILOSOPHY OF RELIGION BY IM. KANT

Master A. Andrikyan, assistant N. Gevorgyan

SUMMARY

Key Words: Innovative, «Criticism of pure thought», «Criticism of practical thought», transcendent ideas, sub consciousness

As the scientific explanations about the world are arguable the philosopher noted that the idea of God is an idea of universal essence. Here Kant raises the idea «Religion within the limits of reason», by which he criticizes the proofs of God existence.

ԿՐՈՆԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԸ 17-ՐԴ ԴԱՐՈՒՄ

(ՎՈՒՄՆԵՐ, ԹՈՒՆՆԵՐ, ԲԵՅԼ)

***Մագիստրանտ Ա.Գ.Անդրիկյան,
ասիստենտ Ա.Շ.Հովհաննիսյան
Երևանի պետական համալսարան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Բարձրագույն գիտակցություն, բնական պատճառներ, անմահություն, ճշմարտացիության վկայություն, Պատմական-կրիտիկական բառարան:

Արդիականություն: Ուսումնասիրելով Աստծո գոյության պատմական ապացույցները՝ 17-րդ դարի փիլիսոփաներ Վոլտերը, Թոլանդը և Բեյլը աստվածաբանական բնորոշումներ են տալիս մարդու հասարակական զարգացման բնական պատճառների ազդեցության վերաբերյալ, մեզ մնում է հասկանալ, թե արդի ժամանակաշրջանում, որքանով իրատեսական է իշխանությունների կողմից հասարակության ավտորիտար ռեժիմի ամրապնդումը:

Նպատակ: Այս համատեքստում գտնել մեր ազգին բնորոշ կրոնական հիմքեր ունեցող էթնիկ առավելություններն ու թերությունները, ինչպես նաև տալ հարևան կոնֆլիկտային պետությունների կրոնական բացասական դրսևորումների պարզաբանումները՝ ըստ նրանցում առկա հասարակական գիտակցության աստիճանի և ձևաչափի:

Խնդիր: Եթե հասարակությունն այնուամենայնիվ ունի աթեիստ հասարակական շերտ, ապա այս դեպքում ինչպիսի սկզբունքներով պահպանել հասարակական խաղաղությանը:

Փիլիսոփա Վոլտերը ճանաչում էր Աստծո գոյությունը՝ որպես բարձրագույն գիտակցություն, որը շարժման է բերում երկնային մարմինները, կատարելագործում է կենդանի օրգանիզմները: Մարդու և հասարակության զարգացումն էլ, նրա կարծիքով ենթարկվում է բնական պատճառների: Վոլտերի մտորումները կրոնի մասին հիմնվում էին մարդկության պատմության իմացության վրա, մասնավորապես կրոնի պատմության: Հարկադրաբար գնալ դեպի հավատ, ում կողմից որ այն լինի, փիլիսոփան համարում էր անմարդկային ֆանետիզմ, որի արմատները ընկած են հին արևելյան կրոններում, հատկապես հինդուիզմում, որը դարձել էր իսլամի և քրիստոնեության գաղափարային աղբյուրներից մեկը: Այս բոլոր կրոնները ձգտում են ամրապնդել հասարակությունում ավտորիտար իշխանություն և նպաստում են մարդկանց բաժանմանը: Վոլտերը ենթադրում էր, որ մարդկանց ունակ են միավորել ոչ թե թեոլոգների շարադրությունները, այլ Ցիցերոնի, Մոնտեռի և Լաֆոնտենի գրքերը. «... նմանատիպ ընթերցանությունը մարդկանց տրամադրում է համաձայնության, որը մինչ այժմ թեոլոգները չեն ընդունում»: Անմահության հանդեպ հավատը, նրա կարծիքով առաջացել է որոշակի ժամանակահատվածում և ստեղծվել է որոշակի մարդու կողմից: Առաջինը հոգու անմահության գաղափարը

արտահայտել են եզրակացությունները: Նրանցից են գալիս պատկերացումները դրախտի և դժողքի, տեսլիքների և կախարհության մասին: «Ես բարձրացրել եմ հոգու անմահության մասին գաղափարը դեպի նրա պատմական աղբյուր» գրում էր Թոլանդը: Ինչպես նոր ժամանակների շատ այլ փիլիսոփաներ, նա փորձում էր գտնել բնական պատճառները, որոնք բացատրում էին այս կամ այն կրոնական պատկերացումների առաջացումը: Ըստ Թոլանդի՝ հոգու անմահության պատկերացումների հիմքում ընկած են հոչակավոր մարդկանց հիշատակի հավերժացման միջոցները, որոնք արտահայտված են թաղման ծեսերում, բալզամապատման արժանապատիվ սովորույթը բերել էր հավատ այն անիմաստ պատկերացմանը, թե իբր չիռլարկավորվածների հոգիները տառապում են: Բացի դա, այդպիսի պատկերացումները ներմուծվում էին փիլիսոփաների կողմից և ամրապնդվում օրենսդիրների կողմից, նրանց օգտակար պրակտիկության համար, քանի որ նրանք ներշնչում էին անդրաշխարհի պատժի մասին մտքեր: Թոլանդը համարում էր, որ փիլիսոփաները վիճում են հոգիների նախագոյության մասին, արտահայտելով այդ ժամանակի բազմաթիվ ֆանտաստիկ ենթադրություններ: Դիտարկելով հեթանոսական պաշտամունքների ի հայտ գալու պատճառները, Թոլանդը շատ դեպքերում վերարտադրում էր անտիկ մտածողների խոհերը, ինչպես նաև եկեղեցու հայրերի:

17-րդ դարի փիլիսոփա, սկեպտիկ ուղղության ներկայացուցիչ Պ. Բեյլը՝ հայտնի «Պատմական-կրիտիկական բառարանի» և մի շարք այլ ստեղծագործությունների հեղինակը, իր ստեղծագործություններում առաջինը միտք արտահայտեց աթեիստ հասարակության գոյության հնարավորության մասին, որը կարող է ավելի բարոյական լինել, քան կրոնականը: Բեյլը, ինչպես ավելի ուշ Վոլտերը, դեմ էր ելույթ ունենում դեպի հավատ ստիպողաբար տանելուն: Նրա տեսանկյունից ոչ մի կրոն չի կարող հավակնել բացարձակ ճշմարտության և ամենը հարաբերական են: Նա ձևակերպեց կրոնի անալիզի մոտեցման որոշ սկզբունքներ: Ուսումնասիրելով Աստծո գոյության պատմական ապացույցները, որի համաձայն Աստված գոյություն ունի, քանի որ մարդկանց մեծամասնությունը ճանաչում է Նրա գոյությունը: Բեյլը նկատեց, որ հավատացյալները բազմաքանակությունը դեռ չի նշանակում ճշմարտացիության վկա-

յություն: Մտորումները հավատի գործերում պետք է հենվեն պատմական գիտելիքների վրա, փորձը որպես հարցերի լուծման փորձված միջոց: Բեյլը հարց էր առաջադրել «աստված» հասկացողության ուսումնասիրության մասին, պետք է որոշել «աստված» բառի իմաստը, չէ որ այն կարող է օգտագործվել և՛ հավատացյալների, և՛ աթեիստների կողմից տարբեր ձևով: Բեյլը չէր մերժում կրոնը ինչպիսին որ այն կա, այլ միայն ձգտում էր հասկանալ՝ անհրաժեշտ է արդյոք հասարակության համար կրոնի պահպանումը: Նա համարում էր, որ կային ժողովուրդներ, որոնք չէին հավատում Աստծուն և կրոնը չէր կարող լինել ոչ մոտիվ, որը կդրդեր հասարակության միավորմանը, ոչ էլ այդ միավորման հիմք կարող էր լինել: Հետևաբար, քաղաքական մարմինը պահպանելու համար անհրաժեշտ չէ, որ նրա մեջ կրոն լինի: Աթեիստ ընտանիքներից, գրում էր Բեյլը, կարող էր կազմավորվել բազմաքանակ հասարակություն, որը կունենար սկզբունքներ, որոնք բավարար կլինեին հասարակական խաղաղության պահպանման համար: Այդպիսի հասարակությունը կարող էր լինել ոչ պակաս բարոյական, որքան կրոնականը: Բեյլը հստակ տարանջատել էր փիլիսոփայությունը և կրոնը. «ստիպել փիլիսոփային, որպիսի նա միևնույն կերպով ուսումնասիրի Աստվածաշունչը և Արիստոտելի աքսիոմաները, նշանակում է պահանջել այն, ինչը չի հանդուրժում իրերի բնույթը»:

Եզրակացություն: Չմերժելով կրոնը՝ հիմնվելով և՛ Աստվածաշնչյան, և՛ Արիստոտելյան ուսմունքների վրա, այնպիսի փիլիսոփաներ, ինչպիսիք էին՝ Վոլտերը, Թոլանդը և Բեյլը եկան այն եզրահանգման, որ հասարակությունը պետք է պատրաստ լինի և աթեիստական, և՛ կրոնական շերտավորումների, որպեսզի դրանց գաղափարական տարանջատումը չհանգեցնի բախումների:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ս. Չաքարյան, Փիլիսոփայության պատմություն, 2000:
2. Վոլտեր, Կանդիտ կամ օպտիմիզմ, 1745:
3. И. Н. Яблоков, Религиабедение, 2000г.

ЗНАНИЯ О РЕЛИГИИ В 17- ОМ ВЕКЕ (ВОЛЬТЕР, ТОЛАНД, БЕЙЛЬ)

Магистрант А.Г.Андриян, ассистент А. Ованнисян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: высшее сознание, естественные причины, бессмертие, свидетель истины, исторический и критический словарь.

Такие философы как Вольтер, Толанд и Бейль, не отвергая религию и основываясь на библейских учениях и учениях Аристотеля пришли к заключению, что общество должно быть готово и к атеистким и к религиозными расщеплениям, для того чтобы их идейные разделения не привели к столкновению.

KNOWLEDGE ABOUT RELIGION IN 17th CENTURY (Walter, Tolland, Bayle)

Master A. Andrikyan, assistant A. Hovhannisyan

SUMMARY

Key words: Higher consciousness, natural reasons, immortality, testimony of truth, Historical critical dictionary

Without denying religion and taking into consideration both Biblical and Aristotle's teachings the philosophers like Walter, Tolland and Bayle came to the conclusion that the society must be open both for atheistic and religious strata, so that to avoid the impact of their ideological extraction.

ԿՐՈՆԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ԿՅԱՆՔԻ ՓԻԼԻՍՈՓԱՅՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ (Ֆ. ՆԻՑՇԵ)

Մագիստրանսր Ա. Գ. Անդրիկյան, ասիստենսր Կ. Ա. Քոչարյան
Երևանի պետական համալսարան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Կյանքի փիլիսոփայություն, նախնադարյան կրոն, տոտեմիզմ, անիմիզմ, ֆետիշիզմ, սիստեմատիկ-փիլիսոփա, գերմարդ:

Արդիականություն: Ժամանակակից աշխարհաքաղաքական վայրիվերումների քննարկման և ընկալման հիմքերը գտնելու համար, շատ կարևոր է հասկանալ մարդկության զարգացման բարոյահոգեբանական, կրոնական և էթնիկ էսկալացիաները, տալ դրանց ազդեցության տիպիկ հետևանքները ներկա կրոնական կոնֆլիկտներում:

Նպատակ: Հայաստանի արժեհամակարգում, եվրոպական արժեքների որդեգրման գործընթացում ժառանգել մեր ազգային շահերին, բնույթին և տարածաշրջանի մարտահրավերներին դիմակայելու դրական արժեքները:

Խնդիր: Ըստ Ֆ. Նիցշեի տեսության՝ գտնել և վեր հանել մարդկության ծագման և զարգացման փիլիսոփայությունն ու ներկա դրսևորումները:

20-րդ դարում կյանքի փիլիսոփայությունը բավականին մեծ դերակատարում ուներ: Այս փիլիսոփայական ուղղությունը զգալի ազդեցություն է թողել եվրոպական մտավորականության մտածողության և հայացքների վրա:

Գերմանական դասական փիլիսոփայությունը կարելի է ասել հակասում էր այս հոգեբանական ուղղվածությանը:

Կյանքի փիլիսոփայությանը բնորոշ է իռացիոնալիզմը՝ կենսական պրոցեսների, հոգեկան երևույթների ու հասարակական կյանքի ուրույնությունը և դրանց գիտական ճանաչողության դժվարությունները նրան հիմք են տվել պնդելու բնագիտության և առհասարակ բանականության ճանաչողական հնարավորությունների սահմանափակությունը:

Ըստ կյանքի փիլիսոփայության՝ բանականությունը բացահայտում է երևույթների սոսկ մեխանիզմը, կմախքը, իսկ աշխարհը որպես ամբողջական հարափոփոխ կենդանի պրոցես կարող է տրվել միայն նրա վերապրումի միջոցով, ինտուիցիայի շնորհիվ: Աշխարհին հասու լինելու այս ձևը, ըստ կյանքի փիլիսոփայության, առավել չափով դրսևորվում է արվեստի մեջ: Աշխարհի մեխանիկական բացատրությանը հակադրվելու իր միտումով կյանքի փիլիսոփայությունը շարունակում է գերմանական ռոմանտիզմի ավանդույթը, սակայն զուրկ է նրան հատուկ հումանիստական ու լավատեսական պաթոսից: Դա մանավանդ իրավացի է կյանքի փիլիսոփայության՝ Ա. Շոպենհաուերից սերող գծի, հատկապես Ֆ. Նիցշեի համար: Կյանքի փիլիսոփայության մյուս տարբերակը ներկայացնում է Ա. Բերգսոնը իր համախթանիզմով: Կյանքի փիլիսոփայության այս երկու գծերը նկատելիորեն շեղվում են դասական փիլիսոփայությունից և՛ հարցադրումներով, և՛ շարադրանքի եղանակով, որին բնորոշ են գեղարվեստական խոսքն ու պատկերը:

Մարդու մասին առաջին ամենապրիմիտիվ պատկերացումները ծագել են նախնադարյան կրոններում, օրինակ՝ ըստ տոտեմիստների, մարդը ծագել է մի որևէ կենդանուց կամ բույսից, որը և սրբացրել են:

Մարդը պարտավոր էր պաշտպանել իր տոտեմին ու ծառայել նրան: Տաբու (արգելք) էր դրվել տոտեմին պոկելու (եթե բույս էր), սպանելու (եթե կենդանի էր), ուտելու կամ ընդհանրապես վնասելու վրա: Դա համարվում էր սրբապղծություն, որին հետևելու էր սարսափելի պատիժ:

«Աստված մահացել է կամ Աստված մահացած է»։ Ֆրիդրիխ Նիցշեի արտահայտությունն է, որն առաջին անգամ տեղ է գտել 1881-1882 թվականներին գրված «Զվարթ գիտություն» գրքում: Տվյալ արտահայտության հետ է կապված հետմոդերնիստական փիլիսոփայության «աստծո մահը» փոխաբերությունը:

Աստված մեռած է հանրահայտ արտահայտությամբ կարող է այն տպավորությունը ստեղծվել, որ Նիցշեն կամենում է Աստծո մահը: Այնինչ սա ընդամենը փաստի արձանագրություն է:

Միսալ չի լինի, եթե ասենք, որ սա մի ողջ դարաշրջանի և մտածելակերպի (առավելապես՝ մետաֆիզիկական) փոփոխումն է: Ո՛ր է երկիրը հիմա գնում: Հեռու բոլոր արևների՞ց: Արդյոք մենք շարունակ ցած չե՞նք գահավիժում: Եվ հե՛տ, մի կո՛ղմ, առա՛ջ, դեպի բոլոր կողմե՛րը: Կա՞ր դեռևս վերև ու ներքև: Մի՞թե մենք մոլորված չենք խարխափում, ասես անվերջնական ոչնչում:...Աստված մեռա՞ծ է: Աստված մեռած էլ կմնա: Եվ մենք ենք նրան սպանել: Ինչպե՞ս սփռվել ենք մենք՝ բոլոր մարդասպաններից ամենամարդասպաններս (թարգմ. Հակոբ Մովսեսի):

Թերևս այս գաղափարից է ավելի ուշ սկիզբ առնում գերմարդու գաղափարը, որը մի ասությամբ հետևյալ մեկնությունն է ստանում. գերմարդու հայտնությունը գերքրիստոնեության հայտնություն է:

Հետևաբար, գերմարդու մի ասպեկտը քրիստոնեության վերակենդանացման մի ասպեկտ չէ՞: Մյուս կողմից՝ ողջ բարոյականության քննադատությունը դառնում է ավելի առողջ մի բարոյականության կանխատեսում և կանչ: «Չաստվածների մթնշաղ» գրքում նա գրում է. «Մենք՝ ապաբարոյապաշտներս, առաքինությանը արդյո՞ք վնաս ենք հասցնում: Նույնքան քիչ, որքան անարխիստները՝ թագավորներին: Միայն այն ժամանակվանից, երբ նրանց սկսեցին կրակել, նրանք դարձյալ ամուր նստած են իրենց գահերին: Առակս զինչ ցուցանե՛լ հարկավոր է կրակել բարոյականության վրա»:

Նիցշեն իրեն կնքում է անբարոյականության սահմաններից այնքան հեռու ընկած մի եզրով ապաբարոյապաշտ: Այս տեսակետից հատուկ ուշադրության է արժանի նաև Նիցշեի ոչնչապաշտության՝ նիհիլիզմի հարցը. նա ինքը իր մեջ տեսնում է ո՛չ թե դրա միջնորդին և հաստատողին, այլ ոչնչապաշտությունը օբյեկտիվորեն համարում է հետքրիստոնեական բարոյականության հնարավորությունը, թերևս նաև պատմական անհրաժեշտությունը:

Նիցշեական այսպես ասած աթեիզմը ո՛չ թե անհավատության ակտ է, այլ համաշխարհային նորագույն պատմության մեջ Աստծո բացակայության հավաստում, որի հետևանքը նաև այդ ոչնչապաշտությունն է:

Որպես հոգևոր առաջընթացի յուրօրինակ արտացոլում ու վավերացում՝ կրոնն իր ուրույն տեղն ու դերն է ունեցել մշակույթի համակարգում: Մշակութային արժեքների համակարգում կրոնական տարրի տեղի ու դերի որոշումը բարդ է թե՛ ծագումնաբանական և թե՛ հոգևոր գործունեության մյուս ձևերի հետ ունեցած փոխազդեցությունների առումով:

Դարեր շարունակ լինելով տիրապետող տարր հոգևոր արժեքների համակարգում՝ կրոնը հաճախ սերտաճել է հոգևոր գործունեության մյուս ձևերի հետ և, իր գործառույթներով ընդգրկելով իրականության, հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտները, անմիջականորեն ազդել է մարդկանց հոգեբանության և գիտակցության վրա՝ որոշելով նրանց վարքագիծն ու գործողությունները, հարաբերություններն ու մտածելակերպը:

Կրոնը՝ որպես մշակույթի տարր, մշակութային արժեք է, իսկ որպես հոգևոր գործունեության, աշխարհաճանաչողության ու աշխարհիմաստավորման յուրահատուկ եղանակ՝ իրականությանը հարմարվելու ընդհանրական միջոց: Եվ որպես այդպիսին՝ կրոնը նույնպես օժտված է մշակույթին բնորոշ գործառույթներով: Սովորաբար մշակույթը են նյութական և հոգևոր տեսակների, և ըստ այդմ էլ մշակույթի մեջ առանձնացվում են երկու՝ նյութական և հոգևոր կողմեր: Կրոնը մշակույթի տարր է թե՛ իր նյութական և թե՛ հոգևոր կողմերով:

Դեռևս մեկ դար առաջ կրոնագիտության հիմնադիրներից Կ. Տիլը գրել է. «Կրոնը մշակույթի ստեղծագործական նախապատճառ, մայրական հիմք համարելը հազիվ թե արդարացի լինի»:

Հիրավի, նույնիսկ եկեղեցում, վանքում եկեղեցականի ու վանականի ստեղծած հոգևոր արժեքները, նույն այդ եկեղեցիներն ու վանքերը՝ որպես ճարտարապետական կոթողներ, զուտ կրոնական համարելը իրավացի չի լինի, քանզի մշակութային արժեքներ են համարվում կրոնական այն գործերն ու կառույցները, որոնք ստեղծված են գեղարվեստի օրենքներին համապատասխան, և դրսևորման ձևով լինելով կրոնական՝ բովանդակությամբ ազգային են ու համամարդկային:

Այս տեսանկյունից արդեն գիտական գրականության մեջ հաճախ գործածվող «քրիստոնեական քաղաքակրթություն կամ մշակույթ», «բուդդիստական մշակույթ», «իսլամական մշակույթ» բնորոշումներում ընդամենը ամրագրված է մշակույթի զարգացման վրա այդ կրոնների ունեցած ազդեցության իրողությունը:

Իրականում գոյություն ունի, կա տվյալ ժողովրդի մշակույթ, որը պատմական զարգացման ընթացքում կարող է դրսևորվել աշխարհիկ կամ կրոնական ձևի մեջ, և կախված պատմական իրադրությունից՝ կրոնականը կարող է նույնիսկ լինել տիրապետող, սակայն ամբողջությամբ փոխարինել մշակույթին, չի կարող:

Նախ՝ մշակութային որոշակի արժեքներ ստեղծվել են նաև մինչև այս կամ այն կրոնի առաջացումը՝ կրոնից ու եկեղեցուց անկախ: Այսպես, մշակույթի զարգացման պատմության մեջ յուրահատուկ մի փուլ է տոհմատիրական հասարակարգի մշակույթը, որի բաղադրամասերից են աշխատանքի գործիքները, կենցաղային իրերը, հավատալիքները, սովորույթներն ու կիրառական արվեստի նմուշները: Մասնավորապես, նախնական հավատալիքներում (տոտեմիզմ, անիմիզմ, ֆետիշիզմ, մոգություն) ամրագրված անմիջական գիտելիքներն ու ծիսակարգը՝ իբրև իրականությանը, բնական միջավայրին հարմարվելու հոգևոր-գործնական եղանակներ, անպայմանորեն ներառվում են մշակութային արժեքների համակարգի մեջ:

Օրինակ՝ Անրի Բերգսոնի հեղինակավոր աշխատությունն է «Բարոյականության և կրոնի երկու աղբյուրներ»-ը, որը հրատարակվել է 1932-ին, ասվում է, որ կրոնը մարդու հոգու ամբողջ էության մեջ է. նա ոչ զգացմունք է առանձին, ոչ գիտելիություն մասնավորապես, այլ մի զգացմունք է՝ որ մեր գիտաստության հետ բռնում

է մեր ամբողջ հոգեկան աշխարհին և ապա յուր պայծառությունը կամքի զորությամբ ծավալում արտաքին աշխարհի մեջ:

Կրոնն է մարդու անձնական էության հաղորդակցությունն Աստուծո հետ, որի զորությունից է կախված նրա էության կատարելությունը:

Եզրակացություն: Ելնելով հոգվածի բովանդակությունից և առանձնապես վերջին մասից, հստակ երևում է տվյալ կրոնական ուղղության կարևորությունը, նրա վարքային դրսևորման և դրանցով ուղղորդվելու պատմական հետևանքների այժմեական գործոնները: Ուստի ճիշտ ժամանակն է՝ կրոնական դրսևորումներին տալ իրավաբանական ձևաչափ և այն դարձնել առավել կառավարելի:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆ. Նիցշե, Գերմարդը, 1889թ.
2. Ֆ. Նիցշե, Բարուց և չարից անդին, Չաստվածների մթնշաղ, (թարգմանություն՝ Հ. Մովսես), 1952:
3. О. Гаруджа, Социология религии, 2005г.
4. И. Н. Яблоков, Религиабедение, 2000г.

ПРОБЛЕМА РЕЛИГИИ В ЖИЗНЕННОЙ ФИЛОСОФИИ (Ф.НИЦШЕ)

Магистрант А.Г.Андриян, ассистент К.С.Кочарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: жизненная философия, первобытная религия, тотемизм, анимизм, фетишизм, систематический философ, Гэрмард.

Исходя из содержания статьи, а особенно из последней части, точно видна важность данной религиозной направленности, становление ее поведения и своевременно руководствоваться фактами исторических последствий.

Поэтому самое время дать юридический формат религиозному направлению и сделать его более управляемым.

THE PROBLEMS OF RELIGION IN THE PHILOSOPHY OF LIFE

(F. NIETZSCHE)

Master A. Andrikyan, assistant K. Kocharyan

SUMMARY

Key words: philosophy of life, primeval religion, totemism, animism, fetishism, systematical philosopher, Superman

The article definitely presents the importance of given religious direction, its behavioral manifestation and the modern factors of historical

consequences of being guided by them. So it's time to give legal format to the religious manifestations and make it more manageable.

**ՀՈԼՈՎԱՌՈՒԹՅԱՆ ՍԽԱԼՆԵՐԸ ԿԱՊԵՐԻ ԵՎ
ԴԵՐԱՆՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ**

***Ասիսպրենքներ Ն.Հ. Ավերիսյան, Ն.Ն. Հունանյան
Լեզուների ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Կապակցման սխալներ, քերականական փոխհամաձայնություն, անձնական դերանուններ, զուգաձևություններ, հոլովառության սխալներ:

Արդիականությունը: Հարկ է պահպանել գրական հայերենում նորմավորված օրինաչափ ձևերը՝ գիտակցելով ճիշտ խոսքի գործածման կարևորությունը:

Նպատակը: Տարաբնույթ վարժությունների միջոցով վերացնել քերականական կապակցման սխալները:

Մեթոդները: Հոլովառության սխալների շտկում՝ համաձայն ինտերակտիվ մեթոդի:

Խնդիրները: Բանավոր խոսքի զարգացման հիմքը ճիշտ բառընտրության, նրա ընկալման և գործածման մեջ է: Ուստի, լեզվական աղավաղումներից ձերբազատվելն այսօրվա գերխնդիրն է:

Հայերենում կան մեր լեզվի առանձնահատկություններով պայմանավորված որոշակի կանոններ, որոնցում քերականական կապակցման սխալները առավելապես կարտահայտվեն, եթե խախտվեն դրանց քերականական փոխհամաձայնությունը:

Առօրյա խոսակցական լեզվում (հատկապես ուսանողների շրջանում) ակնհայտ են կապերի և դերանունների հոլովառության սխալաձևություններ, որոնց շտկումը պահանջում է երկարատև աշխատանք: Ինչպես օրինակ՝ մոտ, հետ, չափ, վրա, պես, համար, հոգուտ, հանձին(ս), հանուն, ի դեմս կապերը անձնական դերանունների I և II դեմքերի հետ գործածվելիս պահանջում են տրական հոլով: Սրանցից միայն առաջիններն են համարվում գրական տարբերակներ, երկրորդները ոչ նորմավորված ձևեր են:

Ուստի, անհրաժեշտություն է առաջանում հետևողական լինել ուսանողների բանավոր խոսքի նպատակաուղղված զարգաց-

ման ընթացքին: Նրանք պետք է կարողանան հստակորեն տարբերակել ճիշտը սխալից՝ խուսափելով սեռականով տարածված ձևերից, գործածելով տրականով դրված դերանունները: Ինչպես օրինակ՝ ոչ թե՝ իմ մոտ, իմ վրա, քո համար, մեր պես, ձեր նման, իմ մոտը, քո վրան..., այլ՝ ինձ մոտ, ինձ վրա, քեզ հետ, քեզ համար, մեզ պես, ձեզ նման և այլն:

Դասի յուրացման նպատակով լսարանում կատարվում են համապատասխան վարժություններ, կազմվում են նախադասություններ:

Այնուհետև ուսանողներին պետք է բացատրել և հարկ է նշել հետևյալը, որ որոշ կապեր (ինչպես օրինակ՝ մոտ, վրա) կարող են թեքվել, որի արդյունքում ի հայտ է գալիս ճիշտ հակառակ պատկերը՝ տրական հոլովը փոխվում է սեռականի: Այն է՝ վրա, մոտ – քո վրայի, քո վրայով. մեզ մոտ – մեր մոտից, մեր մոտով: Պետք է հավելեմ, որ հիշյալ կապային կառույցները գրական հայերենում հոդ չեն ստանում: Մերժելի համարվող խոսակցական ձևերն են՝ իմ վրան, իմ վրաս, մեր մոտը, իմ մոտիցս, քո մոտովը:

Հարկ է հիշեցնել, որ անձնական դերանունների I և II դեմքերի հետ ուղղություն ցույց տվող կապերը տրական հոլով են պահանջում. ինչպես, օրինակ՝ դեպի ինձ, դեպի քեզ, մինչև մեզ, մինչև ձեզ: Իսկ առաջ և հետո կապերը ժամանակ ցույց տվող բառերի դեպքում ուղղական հոլով են պահանջում:

Հետո կապի հետ գործածվող բառը կարող է դրվել բացառական հոլովով. ինչպես օրինակ՝ հինգ ամիս հետո, բայց և՛ հինգ ամսից: Սա կրկին զուգաձև է: Իսկ այլ բառերի դեպքում գործածվում է միմիայն բացառական հոլովը. օրինակ՝ դասերից հետո, միայն քեզնից հետո, քննությունից առաջ, խաղից առաջ և այլն:

Ուսանողները բազմիցս են շփոթում հանձին և հանձինս կապերը: Պետք է բացատրել, որ հանձինս կապը պահանջում է հոգնակի թվով կամ բազմակի կապի խնդիր. ինչպես օրինակ՝ հանձինս մեզ, ձեզ, նրանց, սակայն հանձին կապը՝ եզակի թվով կապի խնդիր. ինչպես՝ հանձին ինձ, քեզ, նրա: Բազմաթիվ սխալաձևությունների կողքին անհրաժեշտություն է նշել ճիշտ զուգաձևությունները: Օրինակ՝ ինքը դերանունը III դեմքի դերանվան հետ կապակցվելիս զուգաձև սխալ տարբերակների կողքին, ինչպես օրինակ՝ իրեն հետ, իրեն մոտ, իրեն պես, իրեն շնորհիվ, իրեն շնոր-

հիվ, իրեն ընկերների, իրեն օգտին, իրեն երեսից առկա են ճիշտ ձևերը՝ իր հետ, իր մոտ, իր պես, իր շնորհիվ, իր ընկերների, իր օգտին, իր երեսից:

Ջուգաձևությունները առկա են նաև մյուս կապերի դեպքում: Ինչպես օրինակ՝ ոչ թե իրեն առաջ, մասին, շնորհիվ, հանդեպ, այլ իր առաջ, մասին շնորհիվ, պատճառով, երեսից, օրոք, նկատմամբ, հանդեպ: Այսինքն՝ ճիշտ են իր սեռականով դրված ձևերը: Թվով քիչ են այն կապերը, որ պահանջում են տրականով դրված իրեն ձևը՝ հոգուտ իրեն, ի վնաս իրեն, հակառակ իրեն և այլն: Հարկ է նշել, որ այս կառույցներում «իրեն»-ը հատադաս է: Կապերի հետ դրված «իրեն»-ով սխալաձևություններ առկա են գոյականական բառակապակցություններում. ինչպես օրինակ՝ իրեն շահը, իրեն տանը, իրեն համախոհները, իրեն կողմից, փոխանակ ասելուն՝ իր շահը, իր տանը, իր համախոհները, իր կողմից: Սակայն հատկանշական են փոխանվանաբար կիրառված մի քանի բայեր. դրանք են՝ ճանաչող, հարգող, համակրող, որոնք էլ միանշանակ պահանջում են տրական հոլով: Ինչպես օրինակ՝ համակրել, ճանաչել, հարգել (ովմ) իրեն:

Այս և այլ հոլովառության սխալները շտկելու նպատակով ուսանողներին՝ որպես ուղեցույց, առաջարկում ենք Հենրիկ Գալստյանի «Ճիշտը և սխալը» գիրքը, որով մենք՝ դասախոսներս, ուղղորդվում ենք ողջ ուսումնական տարվա ընթացքում: Այն, անշուշտ, տալիս է դրական արդյունք:

Եզրակացություն: Հայերենում առկա են հոլովառության սխալաձևություններ, դրանց կիրառման զուգաձև տարբերակներ, որոնք աղավաղում են գրական լեզուն, խոչընդոտում նրա հետագա զարգացումը: Ուստի գերխնդիր է դրանց շտկումը, որն ուղղորդվում է ողջ ուսումնական ընթացքում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ս.Ջ. Իսկանդարյան, Հայոց լեզու, Երևան, Լույս, 1990:
2. Հենրիկ Գալստյան, Ճիշտ և սխալը, Բառագործածության, բառաձևի և կապակցական սխալները հայերենում, Երևան, 2007:
3. Յու. Ավետիսյան, Հ. Զաքարյան, Ձևաբանություն, Երևան, 2008:
4. Լ. Եզեկյան, Հայոց լեզու, Երևան, 2005:

ОШИБКИ В УПОТРЕБЛЕНИИ ПАДЕЖНЫХ ФОРМ ПРЕДЛОГОВ И МЕСТОИМЕНИЙ

Ассистенты Н. Аветисян, Н. Унанян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: ошибки в согласовании, грамматическое согласование, личные местоимения, двоякие формы, склонение.

В статье рассмотрены некоторые распространенные ошибки в употреблении надежных форм предлогов и местоимений в армянском языке, которые препятствуют развитию устной и письменной речи, а также представлены способы их исправления.

ERRORS IN THE USE OF CASE FORMS OF PREPOSITIONS AND PRONOUNS

Assistants N. Avetisyan, N. Hunanyan

SUMMARY

Keywords: grammatical matching, mistakes in matching, personal pronouns, dual forms of use, declension.

In the article the author considers some common errors in the use of case forms of prepositions and pronouns in Armenian, which prevent the development of oral and written speech, as well as the ways of their correction.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖՈՆԵՏՈՒ ԱԶԳԱՅԻՆ ՀԱՎԱՔԱԿԱՆԻ ԱՇԽԱՐՀԻ 20-ՐԴ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅԱՆ ԸՆՏՐԱԿԱՆ ՓՈԽԼԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Դասախոսներ Գ.Գ.Ասրյան, Հ.Ս.Բադալյան
Ճարտարապետության և շինարարության
Հայաստանի ազգային համալսարան*

Առանցքային բառեր: Տեխնիկատակտիկական գործողություն, արդյունավետություն, գործոններ, համակողմանի, քանակական և որակական ցուցանիշներ, գնահատական:

Արդիականություն: Ֆուտբոլային մրցակցական խաղերի ընթացքում ֆուտբոլիստի տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարման արդյունավետության վրա ազդում են մի շարք գործոններ /մրցակից, խաղադաշտ, հանդիսատես, բնակլիմայական պայմաններ և այլն/:

Մեր նպատակն է՝ ուսումնասիրել մրցակցական հանդիպումներում Հայաստանի ազգային հավաքականի ֆուտբոլիստների տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետությունը մրցակցի հակազդեցության պայմաններում:

Խնդիրները:

1. Բացահայտել Հայաստանի ազգային հավաքականի ֆուտբոլիստների շարժողական և տեխնիկատակտիկական գործողությունների քանակական և որակական ցուցանիշները:

2. Կատարել համեմատական վերլուծություն եվրոպական երկրների բարձրակարգ և Հայաստանի ազգային հավաքականի թիմերի մրցակցական թիմերի հանդիպումներում կատարած տեխնիկատակտիկական գործողությունները և տալ այդ հանդիպումներում ստացված արդյունքների ցուցանիշների քանակական և որակական գնահատականը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

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

Հետազոտությունն անցկացվել է երկու փուլով: Առաջին փուլում 2014թ. սեպտեմբեր-հոկտեմբեր ամիսներին ուսումնասիրվել և վերլուծվել է խնդրին վերաբերող գիտամեթոդական գրականություն: Երկրորդ փուլում 2015թ.-նոյեմբերից մինչև 2016թ. մարտ ամիսն անցկացվել է մրցակցական հանդիպումների մանկավարժական դիտումներ: Ուսումնասիրության առարկան Հայաստանի ազգային հավաքականի աշխարհի առաջնության ընտրական հանդիպումներն են:

Հետազոտության երկրորդ փուլում մեր կողմից դիտվել, գրանցվել և վերլուծվել է շուրջ ութ մրցակցական հանդիպում: Մանկավարժական դիտումների ժամանակ ավելորդ սխալներից կիրառել ենք խաղերի տեսաձայնագրման մեթոդը: Ստանդարտ դրությունից (ազատ տուգանային, անկյունային, 11մ տուգանային հարվածներ) գնահատականը բավականին ցածր է (Օ.Գ.Գ. միջինը 30-32%): Ցածր արդյունքներ են արձանագրվել դարպասին կատարած տեսակետից (75 հարված օ.գ.գ. 41.5%): Ըստ ժամանակահատվածներից՝ գերակշռում է 31-45 և 76-90° րոպեներում կատա-

րած Տ.Տ.Գ. (69°), արդյունավետության տեսակետից՝ 31-45 և 61-75 րոպեները (օ.գ.գ. 85,9%-- - 88,6%):

Ֆուտբոլիստների կողմից կատարված գործողությունները նշվել են պայմանական նշաններով, դրական (+), բացասականը (-): ՏՏԳ-ի դինամիկայի փոփոխությունը բացահայտելու միտումով խաղը բաժանել ենք 15-րոպեանոց հատվածների: Մեր կողմից դիտարկվել են ֆուտբոլի հավաքական թիմի 8 հանդիպումներ, որի արդյունքները ներկայացնում ենք ստորև՝

Առաջին 15 րոպեների ընթացքում կատարած ՏՏԳ-ի և՛ քանակական, և՛ որակական ցուցանիշները վատագույնն են եղել Չեխիայի (44 ՏՏԳ, 80,9%) և Բուլղարիայի (57 ՏՏԳ, 78,9%) խաղերում, որը կայացել է մրցակցի դաշտերում, իսկ երևանյան խաղերում ՏՏԳ քանակը տատանվել է 82-154, արդյունավետությունը 84,5%-86,5% -ի: Չնայած այն հանգամանքին, որ մեր հավաքականը Դանիայի հետ խաղում 4 անպատասխան գնդակ ուղարկեց մրցակցի դարպասը, այն էլ նրանց խաղադաշտում, 16-30 րոպեների ընթացքում վատագույն արդյունք են գրանցել ՏՏԳ-ի և քանակակն (54) և որակական (77,7%) տեսակետից: Իսկ Մալթայի հավաքականի հետ Երևանյան խաղում ունենալով տարածքային, ՏՏԳ քանակական (130Տ.Տ.Գ.) և որակական (ՕԳԳ 86.9%) առավելություն, մեր թիմը պարտություն կրեց 0:1 հաշվով: Հակասական այս արդյունքների վերլուծությունից հանգեցինք այն եզրակացության, որ մի շարք գործոններ մրցակցին թերագնահատելը, հոգեբանորեն չնախապատրաստվելը, շտապողականությունը, հասարակական ճնշումը և այլն, բացասական ազդեցություն են ունեցել ֆուտբոլիստների բարոյահոգեբանական վիճակի վրա:

Ընտրական փուլի խաղերը ցույց տվեցին, որ հավաքականում ընգրկված ֆուտբոլիստների վարպետության մակարդակը խիստ տարբերակվում է միմյանցից: Եթե որոշ խաղերում լավ էր գործում հարձակողական գիծը Յու.Մովսեսյանի գլխավորությամբ և հաճախակի գրավում մրցակիցների դարպասները, այդ նույն ընթացքում աններելի սխալներ էին գործում պաշտպանական գծի ֆուտբոլիստները: Հատկապես կնշեինք Հ.Մխիթարյանի հասուն և հիանալի խաղը:

Եզրակացություն: Հայաստանի հավաքականի մրցելույթների վերաբերյալ մասնագետների և հասարակության գնահատակա-

նը տարաբնույթ էր, ինչը պայմանավորված էր օրյեկտիվ և սուբյեկտիվ մի շարք գործոններով: Հայաստանի ֆուտբոլի ազգային հավաքականի խաղերը ընտրական փուլում տարաբնույթ գնահատականի արժանացան մասնագետների և հանրության կողմից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Бетти Э., Современная тактика игры.- М. ФиС. 1974
2. Годих М., Количество игровых приемов и коэффициент эффективности
3. Казарин А.А., Футболистов выших разрядов. В.К.н.: Матер. Итог. Конф. ВНИИФК за 1974г. М. 1976
4. Папян Г.Г., О методике регистрации о оценки технико-тактических действий футболистов в процессе соревнований. Мет. Рек. Е. 1993
5. Седов Ю. Характеристика игровых действий европейских команд. В.Сб.Ст. Симонян Н., Футбол. – М. ФиС., 1979

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ АРМЕНИИ ПО ФУТБОЛУ В ИЗБИРАТЕЛЬНОМ ТУРЕ 20-ОГО ЧЕМПИОНАТА МИРА

Преподаватели Г. Г. Асрян, А.С.Бадалян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: технико-тактические действия, эффективность, факторы, комплексные, количественные и качественные показатели, балл.

Цель статьи исследование технико-тактических действий национальной сборной Армении по футболу в 20-ом мировом отборочном туре, и оценивание полученных количественных и качественных результатов.

ANALYSIS OF THE PARTICIPATION OF THE NATIONAL TEAM OF ARMENIA ON FOOTBALL IN THE SELECTIVE ROUND OF THE 20TH WORLD CUP

Senior lecturers G. G. Asryan, A.S.Badalyan

SUMMARY

Key words: Technical and tactical actions, efficiency, factors, complex, quantitative and qualitative indicators, score.

The purpose of the article is the study of technical and tactical actions of the Armenian national football team in the 20th world qualifying round, and evaluation of the quantitative and qualitative results.

Առանցքային բառեր: Բնագանցություն, դյուցազներգություն, փորձառություն, ներաշխարհ, կրոն, դիցաբանություն:

Արդիականություն: Մարդկության պատմությունն իր ողջ գործընթացով, համաձայն հնդկական փիլիսոփայության, բաժանվում է երկու փուլի՝ գիտությունների ժամանակաշրջան և դյուցազներգության ժամանակաշրջան [4]: Ըստ այդ մոտեցման՝ մեր պատմության մութ ժամանակաշրջանը մոտենում է իր ավարտին և առջևում լուսավոր ժամանակաշրջանն է: Ամեն մի ժամանակաշրջանում՝ ելնելով վերջինիս պահանջներից, մարդը, հիմնվելով անձնական փորձառության վրա, իրացնում է ինքն իրեն: Մարդկային ճանաչողության պատմությունն իր ողջ գործընթացով ըստ էության երբեմնի բնագանց երևույթների ու գաղափարների բնականոնացման գործընթաց է՝ ի շահ գիտության ու բանականության զարգացման [3]:

Մասնությունից ի վեր մեզ սովորեցրել են ուշադրություն դարձնել հիմնականում միայն արտաքին աշխարհին և շատ ավելի քիչ՝ մարդու ներքնաշխարհին, հետևաբար մեզանում ճնշող մեծամասնությունը գրեթե կորցրել է իր ներքին կառուցվածքը զննելու ընդունակությունը [1]:

Նպատակը: Մեր ունեցած ողջ գիտելիքը հիմնված է փորձի վրա: Այն կոչվում է ենթադրական գիտելիք, որի դեպքում ավելի քիչ ավելի շատին, ընդհանուրին են հասնում կամ ընդհանուրից անցնում մասնավորին՝ այդ գիտելիքի հիմքն է փորձառությունը: Ճշգրիտ համարվող գիտություններում մարդիկ հեշտությամբ են գտնում ճշմարտությունը, որովհետև այն վերաբերվում է յուրաքանչյուր մարդ արարածի մասնավոր փորձառություններին: Գիտնականը մեզանից չի պահանջում կուրորեն հավատալ ամեն ինչի: Նա որոշակի արդյունքներ ունի, որոնք բխում են իր անձնական փորձառությունից և երբ դրանք կշռադատելուց հետո ցանկանում է, որ մենք հավատանք իր հետևություններին՝ դիմում է մարդկության որևէ համընդհանուր փորձառության: Յուրաքանչյուր ճշգրիտ գիտության մեջ կա մի հիմք, որը ընդհանուր է ողջ մարդկության

համար, այնպես որ մենք կարող ենք միանգամից տեսնել դրանից բխած եզրակացությունների ճշգրիտ կամ սխալ լինելը: Հարց է ծագում, արդյոք կրոնը կամ դիցաբանությունն ունե՞ն այդպիսի հիմք, թե՞ ոչ: Այստեղ կարելի է թե՛ հաստատական, և թե՛ ժխտական պատասխաններ տալ:

Խնդիրները: Վերլուծելով աշխարհի բոլոր կրոնները՝ կգտնենք, որ նրանք բաժանված են երկու խմբի՝ Գիրք ունեցողների և Գիրք չունեցողների. գիրք ունեցողներն ավելի ուժեղ են, իսկ նրանց հետևորդները՝ ստվարաթիվ: Գիրք չունեցողները մեծ մասամբ անհետացել են, իսկ մի քանի նորերը շատ սակավաթիվ հետևորդներ ունեն: Բայց այնպես նրանց բոլորի մոտ գտնում ենք մեկ ընդհանուր համաձայնություն՝ նրանց ուսուցանած ճշմարտությունը որոշակի անձանց փորձառությունների արդյունքներն են: Քրիստոնյան առաջարկում է հավատալ իր կրոնին, հավատալ Քրիստոսին և հավատալ, որ Նա Աստծո մարմնավորումն է, հավատալ Աստծուն, հավատալ հոգուն և այդ հոգու ավելի լավ վիճակին: Եթե նրան հարցնեն պատճառը, կասի, որ ինքը հավատում է դրան և վերջ: Սակայն եթե գնանք դեպի քրիստոնեության սկզբնաղբյուրը, ապա կգտնենք, որ այն հիմնված է փորձառության վրա: Քրիստոսն ասաց, որ տեսել է Աստծուն, աշակերտներն ասացին, որ զգացել են Աստծուն և այլն:

Մահմեդականների սուրբ գիրքը՝ Ղուրանը, դա Աստծո խոսքն է ասված Մուհամեդին և նրա շուրթերով փոխանցված արաբ ժողովրդին:

Նույնն է նաև Բուդդիզմի պարագայում, այն Բուդդայի փորձառությունն է: Նա ապրել է որոշ ճշմարտություններ, տեսել դրանք, կապ հաստատել դրանց հետ և դրանք քարոզել է աշխարհին: Նույնն է նաև հնդիկների պարագայում, նրանց գրքերում հեղինակները, որոնք կոչվում են ռիշիներ կամ իմաստուններ, հայտարարում են, որ իրենք ապրել են որոշ ճշմարտություններ և դրանք է, որ քարոզում են:

Մեթոդները: Այսպիսով՝ պարզ է, որ աշխարհի բոլոր կրոններն ու առասպելները կառուցվել են մեր ողջ գիտելիքի, այդ մեկ համընդհանուր և ադամանդի պես ամուր հիմքի՝ անմիջական փորձառության վրա: Համեմատելով բոլոր կրոնները՝ գալիս ենք այն եզրակացության, որ բոլոր Մեծ ուսուցիչները տեսել են

Աստծուն, նրանք բոլորը տեսել են իրենց հոգիները, իրենց ապագան, տեսել են նրանց հավերժությունը և ինչ որ տեսել են՝ քարոզել են: Տարբերությունը միայն ժամանակագրական է:

Արդյունքները: Կրոն մեկնաբանողներից շատերը, հատկապես մեր ժամանակներում, գտնում են, որ ներկայումս այդ փորձառություններն անհնար են. դրանք հնարավոր են եղել լոկ մի քանի մարդկանց՝ այդ կրոնների հիմնադիրների համար, որոնց անունով էլ հետագայում կոչվել են այդ կրոնները: Իբր ներկայումս այս փորձառությունները դարձել են անգործածական և, հետևաբար, մենք այժմ պետք է միայն համարենք, որ կրոնի հիմքը դավանանքն է: Սակայն ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ այդպիսի մոտեցումը սահմանափակություն է, որ կրոնի հիմնադիրների փորձառությունները կրկնվել են և կկրկնվեն:

Եզրակացություն: Իսկ այդ դեպքում ո՞րտեղ փնտրենք մեր ծագման վկայագիրը՝ պատմության ոլորաններում, կրոնի՞, թե՞ դիցաբանության ուսումնասիրության ասպարեզում: Պատմության ոլորաններում խառնաշփոթ է: Այնքան էլ օգուտ չկա կրոնի և դիցաբանության մասին խոսելուց՝ քանի դեռ չես կայացել դրանցում: Հոգևոր մեծ ուսուցիչները վկայում են, որ ինքնությունը կարելի է փնտրել միայն ներքնաշխարհում՝ հավերժականում, որին կարելի է հասնել միայն անմիջական փորձառությամբ: Այնպես, ինչպես «Սասնա ծռեր» էպոսն է վկայում՝ „ինքըզինք,, [2]: Ուստի միայն այս դեպքում էությունը փնտրողի համար Սասնա ծռեր դյուցազներգությունը կհամարվի հայի ծննդականը, իսկ Աստվածաշունչը՝ անձնագիրը: Վերջում հարկ է մեջբերել Հովհ. Թումանյանի հիասքանչ քառյակը.

Հոգիս՝ տանը հաստատվել–

Տիեզերքն է ողջ պատել.

Տիեզերքի տերն եմ ես

Ո՞վ է արդյոք նկատել:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբուրյան Հ., Ֆիզկուլտուրային կրթություն, ֆիզիկական դաստիարակություն և դիցաբանություն, Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի միջազգային գիտաժողովի նյութեր, 2015, 42-45 էջ:

2. Սասունցի Դավիթ, Հայկական ժողովրդական էպոս, Երևան, Արևիկ, 1998, 432 էջ:

3. Վարպետյան Ա., Էություն, Երևան, 1995, 688 էջ:

4. Радхакришнан С., Индийская философия том 1. Изд. Иностранной литературы. Москва 1956г.

ГДЕ ИСКАТЬ СВИДЕТЕЛЬСТВО НАШЕГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Ассистент Г.Р.Бабурян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Метафизика, эпика, опытность, внутренний мир, религия, мифология.

В статье, автор, основываясь на свой многолетний педагогический и тренерский опыт, дает сравнительный анализ современного и прошлого опыта самопознания Человека. Показано что эмпирическая наука независимо от изучаемой эпохи основывается на познании внутреннего мира Человека и на признании его абсолютизма.

WHERE TO LOOK FOR EVIDENCE OF OUR ORIGIN

Assistant H.R.Baburyan

SUMMARY

Keywords: Metaphysics, epic, experience, inner world, religion, mythology.

In the article, the author, based on his pedagogical and coaching long-term experience, gives a comparative analysis of the contemporary and previous experience of self-knowledge of a Man. It is shown that empirical science, regardless of the epoch studied, is based on the knowledge of the inner world of a Man and on the recognition of his absolutism.

ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դասախոս Հ.Ս. Բադալյան

**Ճարտարապետության և շինարարության
Հայաստանի ազգային համալսարան**

Առանցքային բառեր: Ֆուտբոլ, ֆիզիկական պատրաստություն, մարզում, ուժային, ընդունակություն:

Արդիականություն: Այժմ ֆուտբոլն այնքան արագաուժային մարզաձև է դարձել, որ ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաս-

տությոնը համարվում է ժամանակակից ֆուտբոլի կարևորագույն բաղադրիչներից մեկը: Ցանկացած պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային ակումբում աշխատում է ֆիզիկական դաստիարակության մարզիչ կամ մարզիչներ, որոնք, կախված ֆուտբոլիստների ֆունկցիոնալ վիճակից, տարբեր առաջնությունների խաղերի հագեցվածությունից և այլ բազում հանգամանքներից, նախապատրաստում են ֆուտբոլիստներին համապատասխան բեռնվածության: Ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը բաժանվում է երկու մասի՝ ընդհանուր և հատուկ: Դրանք տարբերվում են իրենց առանձնահատուկ նպատակներով և խնդիրներով, միջոցներով, մարզման գործընթացի անցկացման և տեղի ընտրության մեթոդներով:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության նպատակը՝ հիմնական շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, ցատկունակություն) մշակումն է, ֆուտբոլիստների օրգանիզմի գործառույթային գործունեության կատարելագործումն ու այլ շարժողական կարողությունների յուրացումն է: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը պետք է մարզիկի ներդաշնակ զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ու ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացման համար: Անհրաժեշտ հատուկ ուշադրություն դարձնել ուժային մարմնամարզությամբ և ակրոբատիկայով մարզվելուն, որոնք ընդլայնում են խաղացողի շարժողական ողջ կարողությունները և զարգացնում ճարպկություն: Պատրաստության այս կողմի մեջ են մտնում նաև տարբեր մարզախաղերը, որոնք նպաստում են դիմացկունության, ճարպկության, արագաշարժության և տարբեր իրավիճակներում արագ մտածողության և կողմնորոշման զարգացմանը: Հարկ է նաև մարզական գործընթացում ընդգրկել կարճ տարածության լողը, որն իջեցնում է լարվածությունը, ջրացատկը, որը նպաստում է շարժումների կոորդինացիայի բարելավմանն ու վստահության ձեռքբերմանը:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության **նպատակը** ֆուտբոլին բնորոշ ֆիզիկական կարողությունների և շարժողական ընդունակությունների ձեռքբերումն ու կատարելագործումն է: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքներում բեռնվածությունը պետք է հնարավորինս մոտեցվի խաղում ֆուտբոլիստի

կրած բեռնվածությանը, իսկ օրգանիզմը փոփոխվող աշխատանքին պատրաստելու համար մարզումներում անհրաժեշտ է ճիշտ չափավորել կատարվող վարժությունների տեմպը, լարվածությունը: Այդ ֆիզիկական պատրաստությունն անհրաժեշտ է շարժողական ընդունակությունները կատարելագործելու և որոշակի վարպետության մակարդակ ձեռք բերելու համար: Ֆուտբոլիստի հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը սերտորեն կապված է նրա խաղային գործունեության հետ:

Յուրաքանչյուր ֆուտբոլիստի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը պետք է համապատասխանի մարզիկի տարիքային առանձնահատկություններին և թիմի ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակին: Ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունը կազմվում է խաղի ընթացքում պարտադիր կատարվող շարժողական համալիր գործողություններից: Խաղի ժամանակ խաղացողը ծախսում է մոտ 800-1500 կկալ և կորցնում է մոտ 1-2.5 կգ քաշ: Խաղում ֆուտբոլիստի կրած բեռնվածության ցուցանիշները ընկած են մարզական գործընթացի հիմքում և թույլ են տալիս ոչ միայն ճշգրիտ որոշել նրա գլխավոր ուղղվածությունը, առանձին կողմերը, բովանդակությունն ու չափաբաժինը, այլև օբյեկտիվ գնահատել բեռնվածության ծավալը մարզման տարբեր փուլերում: Խաղացողի մարզավիճակը վերահսկելու համար անհրաժեշտ է այդ տվյալները միշտ համեմատել և, արդյունքներն ընդհանրացնելով, մարզական գործընթացի պլանավորման մեջ կատարել անհրաժեշտ փոփոխություններ: Հայտնի է, որ շարժողական հմտությունները հենվում են շարժողական ընդունակությունների զարգացման կոնկրետ մակարդակի վրա: Որքան բարձր է այդ մակարդակը, այնքան լավ են դրսևորվում մարդկային շարժողական հնարավորությունները:

Մարդու ուժային ընդունակությունը բնորոշվում է մկանային ուժի հաշվին արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու մեջ: Ֆուտբոլիստը միշտ կախված է իր սեփական քաշի, գնդակի և ուրիշ ազդեցություններից և, օգտագործելով իր ուժը, հիմնականում փորձում է հաղթահարել իր իսկ սեփական մարմնի և գնդակի իներցիան: Մեկնարկի, արագացումների, կանգառների, շարժման լարվածության փոփոխման, ցատկերի, գնդակին հարվածների, գնդակի խլման գործողություններում է արտահայտվում ֆուտբո-

լիստի ուժը: Ֆուտբոլիստին հարկավոր է ուժի այնպիսի աստիճան, որը նա կարող է ցուցաբերել շատ կարճ ժամանակամիջոցում, այսինքն՝ դինամիկ ուժ: Ուժային ընդունակությունը կարելի է բարձրացնել մկանի լայնակի կտրվածքի մեծացման և նյարդամկանային համակարգի կարգավորումը բարելավելու արդյունքում: Ֆուտբոլի պրակտիկայում ուժային ընդունակության մշակմանն ուղղված մարզումները տարվում են մեկ ամսից ոչ ավել: Ուժային վարժություններով շատ տարվելով առաջ են գալիս որոշ բացասական երևույթներ: Ավելանում է խաղացողի մարմնի քաշը, որը ֆուտբոլում ցանկալի չէ: Վատանում է ներմկանային և միջմկանային կոորդինացիան: Կրելով արտաքին հզորություն՝ մկանային թելերը հանդիպում են արտաքին ազդեցության: Դրանից տեխնիկական հնարքը ստացվում է ավելի կոպիտ և միևնույն ժամանակ ավելի շատ էներգիա է ծախսվում: Հետևաբար, շահելով ուժի մեջ՝ մենք վատացնում ենք ֆուտբոլիստի տեխնիկան:

Խաղացողի ուժային տվյալների զարգացումը պետք է սկսել ուժի ընդհանուր ամրապնդումից, որի համար տրվում է համալիր կամ ընդհանուր բեռնվածություն: Այնուհետև պետք է անցում կատարել հատուկ բեռնվածությանը՝ ֆուտբոլ խաղում կարևոր մկանային խմբերի զարգացմանը, այսինքն՝ ստատիկ բեռնվածությունից՝ դինամիկին, պարզ վարժություններից՝ բարդին: Ուժային վարժությունները պետք է զուգակցել թուլացնող վարժություններով, դանդաղ վազքերով, ցատկերով, մարզախաղերով, կարճ տարածության լողով և վերականգնող միջոցներով (շոգեբաղնիք, մերսում): Սա թույլ է տալիս բեռնվածությունից հետո կանխել ճկունության սահմանափակումը: Ուժային մարզումներում պետք է օգտագործել այնպիսի միջոցներ, որոնք կհամապատասխանեն ֆուտբոլիստի մկանային աշխատանքի ռեժիմին և թույլ կտան մկանային համակարգին արագ վերականգնվելու: Ուժային ընդունակության արդյունավետությունը կախված է մեթոդների, ձևերի և միջոցների ճիշտ ընտրությունից և մարզական գործընթացում ու պատրաստության տարբեր փուլերում բեռնվածության ճիշտ տեղաբաշխումից ու չափավորումից: Նախապատրաստական շրջանում ուժային մարզումը պետք է պլանավորվի շաբաթվա ընթացքում 2-3 անգամ, իսկ հիմնական շրջանում՝ 1 անգամ:

Մարզումների ընթացքում անհրաժեշտ է աստիճանաբար ավելացնել օրգանիզմում ծախսվող թթվածնի քանակը: Դա հնարավոր է միայն այն դեպքում, երբ ակտիվ շարժողական գործողությունների ընթացքում սրտի կծկումների հաճախականությունը և սիստոլիկ ծավալը հասնում են իրենց առավելագույնին: Եթե հաշվի առնենք, որ սրտի կծկումների օպտիմալ քանակը ընկած է 180-190 զարկ է, ապա այդ գործընթացն ավելի շատ կախված է սիստոլիկ ծավալից: Այստեղից հետևում է, որ ավելի արդյունավետ կլիներ այն մեթոդիկան, որը կնպաստեր սիստոլիկ ծավալի մեծացմանը: Պարզվում է, որ ավելի մեծ արդյունք է տալիս այս անաերոբ աշխատանքը, որը կատարվում է կարճատև կրկնողություններով և բաժանված է ոչ մեծ հանգստի ինտերվալների: Այս աշխատանքի ընթացքում սիստոլիկ ծավալը հասնում է իր առավելագույն մեծությանը, իսկ կարճատև հանգստի ժամանակ, երբ սրտի կծկումների հաճախականությունը սկսում է իջնել, նպաստում է թթվածնի առավել օգտագործմանը: Այսպիսի աշխատանքն ինտերվալային է և պետք է խիստ պլանավորվի: Այս տեսությամբ մարզման ժամանակ սրտի զարկերի հաճախականությունը պետք է լինի 180-200զ/ր, իսկ հանգստի դադարի վերջում չգերազանցի 120-140զ/ր: Հանգստի և աշխատանքի ժամանակը որոշվում է մարզման խնդիրներից: Առհասարակ մարզումները կարելի է պլանավորել այնպես, որ դիմացկունության զարգացման հետ զուգահեռ, բարձրացվի նաև ֆուտբոլիստների տեխնիկատակտիկական վարպետությունը:

Եզրակացություն: Այսպիսով, որպեսզի ֆուտբոլիստի մոտ ձևավորվի ուժի և արագաշարժության ներդաշնակություն, և այդ ընթացքում չվատանա կոորդինացիոն հնարավորություններն ու չցածրանա դիմադրողականությունը, անհրաժեշտ է օգտագործել մարզման այնպիսի մեթոդներ և միջոցներ, որոնք կհամապատասխանեն ֆուտբոլի շարժողական գործունեության պահանջներին: Ֆուտբոլիստների մոտ ուժի և արագության զարգացման ավելի արդյունավետ միջոց է զիջող-հաղթահարող բնույթի համակցված դինամիկ աշխատանքը:

Որպեսզի ֆուտբոլիստի մոտ համապատասխանաբա մշակվի շարժողական ընդունակությունը, անհրաժեշտ է երկարատև աշխատանքի օգնությամբ ստեղծել նախապայմաններ՝ խիստ

հսկելով բեռնվածությունը, հանգիստը, աշխատանքի հզորությունը և դրանք մոտեցնել ֆուտբոլիստի խաղային գործունեությանը և, ճիշտ ընտրով վարժությունները, դրանք կատարել ոչ լրիվ վերականգնման ֆոնի վրա:

Վերոհիշյալ ընդունակությունների զարգացումը դժվար գործընթաց է, և այն պետք է ընթանա մարզիկի ողջ մարզական պրակտիկայում, քանի որ նաև դրանց բարձր աստիճանից է կախված ֆուտբոլիստի խաղային գործունեության արդյունավետությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ս.Ս. Հակոբյան, Ա.Ա. Չատինյան, Ֆուտբոլ, Դասագիրք, 261 էջ, Երևան 2004:
2. Ս.Գ. Տիգրանյան, Ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, 102 էջ, Երևան, 2007:
3. Ашмарин Б.А., «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании», 233с., Москва 1978г.
4. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е., «Книга тренера по футболу», 253с., Киев 1988г.

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Преподаватель Бадалян А.С.

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Футбол, физическая подготовка, тренировка, силовой, способность.

В настоящее время футбол стал настолько быстрым силовым видом спорта, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших составляющих современного футбола. Для того чтобы у футболистов сформировалась слаженность силы и быстроты и одновременно не ухудшились координационные возможности и не уменьшилась сопротивляемость, необходимо применять такие методы и средства тренировки, которые соответствовали бы требованиям двигательной деятельности футбола. Для того, чтобы у футболиста соответственно развивалась двигательная способность, необходимо с помощью долгой работы создать предпосылки, строго контролируя нагрузку, отдых, мощность работы, приблизить их к игровой деятельности футболиста и правильно выбрав упражнения, выполнять их на фоне неполного восстановления. Развитие вышеуказанных способностей является трудным процессом, и он должен проходить в течение всей спортивной практики спортсмена, поскольку от

их высокой степени в том числе зависит результативность игровой деятельности футболиста.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS

Lecturer H.S. Badalyan

SUMMARY

Key words. Football, physical preparation, training, power, ability.

Nowadays football is speedy-power sport, so that physical training of football players is one of the most important components in football. To form the coherence of strength and speed in footballers, and during it not to lower coordination possibility and resistance, it is very important to use such methods and ways of trainings, which will satisfy the moving activity requirements of football. Accordingly to develop the motor ability of football players, it is needed to create preconditions through long-time work, also it is very important to strictly control the load, rest, power of work, bring them closer to the footballers' playing activity and choose the exercises correctly, make them on incomplete restoration background. The development of the above mentioned abilities is a complicated process, and it must continue through all the sporting practice of a sportsman, as the effectiveness of the footballers' playing activity depends on their highest quality.

ԿԻՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐ. ԱՆՏԻԿ ԺԱՄԱՆԱԿՆԵՐԻՑ ՄԻՆՉ ՄԵՐ ՕՐԵՐԸ

*Ասիսյոննյար Ի.Լ. Բաղդասարյան
Ըմբշամարտի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Կանայք, ֆիզիկական դաստիարակություն, ըմբշամարտ, պատրաստություն:

Արդիականություն: Ըմբշամարտը մարդու ֆիզիկական պատրաստությունն ապահովող այն կարևոր մարզաձևերից է, որով հնուց ի վեր զբաղվել են աշխարհի շատ ժողովուրդներ, այդ թվում և կանայք: Իսկ վերջիններս ակտիվ և հայտնի են եղել ինչպես մարզական գործունեությամբ, այնպես էլ մարտական գործողություններով:

Պատմագրական աղբյուրների ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ ամենահին մարզաձևերից են կոփամարտը, հնգա-

մարտը /պենտատլոն/, աթլետիկական վարժությունները, նետաձգությունը, լողը, ըմբշամարտը, իսկ ավելի ուշ՝ արևելյան շատ մարզաձևերից՝ ջիուջիցուն, ձյուդոն, սումոն, սամբոն և այլ մարզաձևեր, որտեղ իրենց ակտիվ մասնակցությունն են ունեցել նաև կանայք:

Այդ մասին է վկայում Եգիպտոսում, Չինաստանում, Հունաստանում, Հին Հռոմում պեղումների ժամանակ հայտնաբերված և մեզ հասած պատմական և հնէաբանական շատ հուշարձաններ, նկարներ, քանդակներ, որոնք նկարազարդվել և քանդակվել են մարդկային զարգացման տարբեր դարաշրջաններում: Այդ քանդակներից երևում է, որ նույնիսկ որոշ փիլիսոփաներ, զորավարներ, թագավորներ, հայտի թագուհիներ և մշակույթի գործիչներ մարզվել են ըմբշամարտով (1, 4):

Անհիշելի ժամանակներից ըմբշամարտը համարվել է ֆիզիկական վարժություն, որը նպաստել է մարդու ներդաշնակ զարգացմանը, ֆիզիկական հատկությունների համաչափ ընթացքին, մարդու մոտ դաստիարակել է վճռականություն, խիզախություն, նպատակասլացություն, կամք և այլն:

Հետազոտության նպատակը: Հետազոտական աշխատանքում նպատակ է դրվել բացահայտել աշխարհի հայտնի կին ըմբիշներին՝ անտիկ ժամանակից մինչև մեր օրեր:

Հետազոտման խնդիրները: Նպատակի իրականացման համար դրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Բացահատել հայտնի կանանց՝ ըմբշամարտով մարզվելու օբյեկտով և սուբյեկտիվ պատճառները:

2. Ուսումնասիրել կանանց դերը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

3. Բացորոշել նրանց ներդրումը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում և ըմբշամարտում:

Աշխատանքում դրված խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել է գրական աղբյուրի վերլուծության մեթոդը:

Արդյունքներ: Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ դեռևս Սպարտայում մեծ ուշադրություն էր դարձվում ինչպես տղաների, այնպես էլ աղջիկների ֆիզիկական դաստիարակությանը: Նրանց ֆիզիկական դաստիարակության մեջ ընդգրկված էին այնպիսի մարզաձևեր, ինչպիսին էին ըմբշամարտը, արագավազ-

քը, սուսերամարտը, սկավառակի և նիզակի նետումը և այլ ուժա-
յին վարժություններ: Շատ հաճախ Սպարտայի կանայք մասնակ-
ցում էին ըմբշամարտի մրցումներին և ճանաչվում հաղթողներ:
Նրանցից առավել հայտնի էր սպարտացի լեգենդար Ելենա Գե-
ղեցկուհին, որին Տրոյայի թագաժառանգ Պարիսը փախցնելով՝
պատճառ հանդիսացավ Տրոյական պատերազմին: Հին հույն բա-
նաստեղծ Օվիդիանոսը շատ գեղեցիկ նկարագրում է սպարտացի
պարմանուհի Ելենան Գեղեցկուհուն: Ըստ հունական դիցաբանու-
թյան՝ նա եղել է Զևսի դուստրը և համարվում էր ամենագեղեցիկ
կանանցից մեկը աշխարհում: Ելենան մտավ պատմության մեջ ան-
մեղ, անպաշտպան կնոջ կերպարով. անձնավորություն, ով իրա-
կանում հոգեպես և ֆիզիկապես ուժեղ անձ էր: Նա զբաղվում էր
նաև ըմբշամարտով:

Հաջորդ հայտնի խիզախ կինը հանրահայտ Ատլանտան էր,
ով հաղթում էր անգամ տղամարդկանց:

Ատալանտան եղել է բազմակողմանի զարգացած մարզուհի՝
մարզվելով արագավազք, նիզակի նետում, ըմբշամարտ: Չնայած
նրան, որ Ատալանտան մասնակցում էր ավանդական տղամարդ-
կանց մարզաձևում, համարվում էր գեղեցիկ և գրավիչ կազվածքով
կին:

Ըստ հին հունական դիցաբանության՝ Ատալանտան միակ
կինն էր, ով արգոնավորդների հետ լողալով հասել է Կոլխիդա՝ ոս-
կե գեղմի հետևից: Պայքարի ժամանակ կոլխիդացիների հետ
վիրավորվել է: Նրան օգնել է բուժվել Մեդեան (2):

Ատալանտայի առավել հայտնի և ճանաչված ձեռքբերումը՝
ըմբշամարտի խաղերին մասնակցելն էր, որն անցկացվում էր ի
պատիվ Պելեայի հիշատակին: Կինը կարողացավ հաղթահարել
անգամ հերոս տղամարդուն: Հետաքրքիր է, որ մերկ կանանց
բազմաթիվ պատկերների մեծ մասն ամբողջ Հունաստանում
(մ.թ.ա 6-րդ դար) ներկայացված են սափորների վրա՝ Ատալատայի
և Պելեայի պատկերմամբ: Պատկերված են նրանց մենամարտերն
ըմբշամարտի դահլիճներում, ինչպես նաև հաղթող մարզիկների
բրոնզե արձանները: Սա վկայում է այն մասին, որ ամբողջ Հին
Հունաստանը հիանում էր մարզուհիներով, որոնք ի վիճակի էին
զբաղվել ըմբշամարտով և հաղթել տղամարդկանց: Մարզիկ կա-
նայք հայտնի են եղել նաև Հնդկաստանի տարածքում դեռևս մ.թ.ա

321-185թթ.՝ Մաուրիա կայսրության ժամանակ: Նրանք թագավորների համար ծառայել են որպես թիկնապահներ: Այդ պաշտոններում ընտրվել են ուժեղ և ամուր կազմվածքով կանայք, ովքեր տիրապետում էին սուսերամարտի, նետածգության և ըմբշամարտի հնարքների կատարմանը:

Այդ կանանցից մեկը ճանաչված ըմբիշների ընտանիքից Խարյական էր, որը հայտնի էր ամբողջ Վիդժայնագարի կայսրությունում: Նա հաղթել է նաև տղամարդկաց: Ինչպես հայտնի է պատմական տվյալներից, կանայք մեր օրերում նույնպես զբաղվել են ըմբշամարտի տարբեր ձևերով և հայտնի դարձել մարզաշխարհում: Հին մարզաձևերից մեկն է համարվում ձյուդո ըմշամարտը, որի հիմանդիրն է Զիգարո Կանոն է: Նրա կինը՝ Սումակոն, ձյուդոյի ամենապայծառ ջատագովներից մեկն էր համարվում: 1926թ. Կոդոկանում գործում էր կանանց ձյուդո ըմբշամարտի խմբակ, որում ընդգրկված էին ընդամենը 6 կանայք, հետագայում աստիճանաբար պարապողների քանակը մեծացավ (5): 1934թ. Զիգարո Կանոն անձամբ հանդիսավոր հայտարարեց կանանց խմբակի բացման մասին: Աշխարհում առաջին անգամ ձյուդոյի մրցումներ կանանց միջև տեղի ունեցան 1980 թվին, իսկ 1988-ին՝ կազմակերպվեցին կանանց առաջին ցուցադրական ելույթները: Սեուլում ձյուդոյի առաջին օլիմպիադայի ժամանակ ամենահաջողվածներն էին ֆրանսուիկները և Իսպանուիկները, որոնք նվաճեցին երկու ոսկե մեդալ: Հետաքրքիր էր, որ ճապոնացիները ձյուդոյի զարգացման գործում հետ էին ընկել արևմտյան ներկայացուցիչներից: Նրանցից առավելագույն տիտղոսավոր մարզուիկներ են համարվել աշխարհում ճապոնուի Ռյոկո Տանին: Այս մարզուիկն նվաճել է 5 մեդալ հաջորդական օլիմպիական խաղերի ժամանակ՝ 48 կգ քաշային կարգում /2 ոսկի, 2 արծաթ և 1 բրոնզ/:

1980 թվից՝ աշխարհում մեծ տարածում գտավ կանանց ըմբշամարտը: Առաջին աշխարհի առաջնությունը կայացավ 1987թ, իսկ Եվրոպայի առաջնությունը 1988-ին: 2004 թվից այն ընդգրկվեց օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ: Կանանց ըմբշամարտի ամենաճանաչված մարզուիկներից է համարվում Իճո Քաո-րին: Նա օլիպիական խաղերի քառակի հաղթող է (2004, 2008, 2012, 2016թթ.) և 11 անգամ աշխարհի հաղթող: Հաջորդ տիտղոսավոր մարզուիկն Յոսիդա Սաորին է: Ճապոնացի հռչակավոր

կին ըմբիշն օլիպիական խաղերի եռակի և 13 անգամ աշխարհի առաջնության հաղթող է:

Ըմբշամարտի մյուս մարզաձևը սամբո ըմբշամարտն է, որտեղ նույնպես կանայք փայլել են իրենց ելութներով: Կանանց սամբո ըմբշամարտը Խորհրդային Միությունում պաշտոնական ճանաչում ստացավ 1990թվին (3):

1991թ. միության 10 լավագույն մարզուհիներից կազմված կանանց սամբո ըմբշամարտի թիմը մասնակցեց աշխարհի առաջնությանը. բոլոր աղջիկները տուն վերադարձան ոսկե մեդալներով: Իհարկե, դա պայմանավորված էր նրանով, որ թե կանանց, և թե տղամարդկանց սամբո ըմբշամարտը մյուս պետություններում թույլ էր զարգացած: Հետզհետե թե ծյուղո, և թե սամբո կանանց ըմբշամարտը սկսեց զարգանալ մի շարք Եվրոպական և լատինամերիկյան երկրներում: 1980թվին կազմակերպվեց ծյուղո ըմբշամարտի կանանց առաջին աշխարհի առաջնությունը: Այդ առաջնությանը Խորհրդային Միության թիմը մասնակցեց 10 աղջիկներով և, իհարկե, անհաջող: 1982-ին անցկացվեց ծյուղո ըմբշամարտի կանանց երկրորդ աշխարհի առաջնությունը, իսկ 1989 թվից միջազգային սիրողական ըմբշամարտի ֆեդերացիան կազմակերպում է ըմբշամարտի կանանց աշխարհի առաջնություն: Այդ տարիներին ճանաչված մարզուհի էր համարվում Սվետլանա Ալեքսևնան: Նա սամբոյի աշխարհի գավաթի մրցաշարում 8 անգամ դարձել է հաղթող, 6 անգամ՝ աշխարհի առաջնության և 6 անգամ Եվրոպայի առաջնության հաղթող: Հաջորդ տիտղոսավոր սամբիստուհին Իրինա Ռոդինա Վիկտորինան է: 1997-2003թթ. Իրինան հանդես է եկել 2 մարզաձևերից՝ սամբո և ծյուղո: Զյուղո մարզաձևից դարձել է Եվրոպայի հաղթող և մասնակցություն է ունեցել օլիպիական խաղերին, իսկ սամբո ըմբշամարտից 11 անգամ դարձել է աշխարհի առաջնության չեմպիոն և 5 անգամ Եվրոպայի չեմպիոն: Ինչպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում ըմբշամարտի տարբեր ձևերում կանայք նույնպես ունեցել են իրենց ներդրումը ըմբշամարտի զարգացման գործում /3/: 1985թվին Հայաստանի աղջիկների ծյուղոյի հավաքականը մասնակցել է ԽՍՀՄ առաջնության: Այդ առաջնությանը հաղթողներ դարձան Անահիտ Մելքոնյանը, Վարդուհի Կակոսյանը և Սուսաննա Աբրահամյանը: 1986-1989թթ. ծյուղոյի ԽՍՀՄ և Եվրոպայի կանանց առաջնությունների

չեմպիոններ ու մրցանակակիրներ դարձան Անահիտ Երանոսյանը, Սուսաննա Մկրտչյանը և Հռիփսիմե Շիրինյանը: Իսկ 1991 թվականից՝ աղջիկների սամբո և ձյուդո հավաքականը բազմիցս մասնակցել է աշխարհի և Եվրոպայի առաջնությունների և զբաղեցրել մրցանակային տեղեր՝ Քրիստինե Նաջարյան, Անուշ Խաչատրյան, Գոհար Գևորգյան, Ջոյա Խաչատրյան, Մարիամ Հովհաննիսյան, Արևիկ Կարապետյան, Իրինա Բաղդասարյան, Գոհար Թովմասյան, Լուսինե Պողոսյան և ուրիշներ դարձան աշխարհի և Եվրոպայի բազմակի չեմպիոններ և մրցանակակիրներ:

Եզրակացություն:

1. Անտիկ ժամանակներից մինչև մեր օրերը, բացահայտեցինք աշխարհին հայտնի այն կանանց, ովքեր զբաղվել են ըմբշամարտով:

2. Շատերի կողմից ըմբշամարտը չի ընդունվել որպես կանացի մարզաձև, սակայն կանայք մասնակցել են մարտական գործողությունների, հաղթել մարտերում՝ անգամ տղամարդկանց՝ չկորցնելով նաև կանացի հմայքը:

3. Մեր ժամանակներում նույնպես կինն իր մասնակցությունն է ունենում ըմբշամարտի տարբեր մարզաձևերում /ազատ ըմբշամարտ, ձյուդո և սամբո/:

4. Ըմբշամարտի ձևերով զբաղվելը նպաստում է կանանց ակտիվ սոցիալականացման գործընթացին, հասարակությունում նրանց կարգավիճակի բարձրացմանը:

5. Ըմբշամարտը նպաստում է նաև կանանց առողջության պահպանմանը, ամրապնդմանը, ինքնապաշտպանական գործողությունների տիրապետմանը, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորմանը:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ.Իսպիրյան, Մարզումների բացատրական բառարան, Երևան, 1984:

2. Վ.Հասրաթյան, Կանայք և սպորտը, Ուս.ն ձեռնարկ, Երևան, 2015:

3. Լ.Հայրապետյան, Չեմպիոնների դպրոց. 20 տարի, Երևան, 2003:

4. Гожин В.В., Микрюков В.Ю., Исторические вехи развития спортивных единоборств, 2002.

5. Туманян Г.С., Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов, ФиС., 2006.

ЖЕНЩИНЫ - БОРЦЫ ОТ АНТИЧНЫХ ВРЕМЕН ДО НАШИХ ДНЕЙ

Ассистент И.Л.Багдасарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: женщины, физическое воспитание, борьба, подготовка.

На основании исследований литературных источников была проанализирована роль женщин в системе физического воспитания, особенно в борьбе. Занятие борьбой способствует активному процессу женской социализации и поднимает их роль в общественной жизни.

WOMEN WRESTLERS: FROM ANTIQUE TIMES UP TO NOW

Assistant I. Baghdasaryan

SUMMARY

Keywords: women, physical education, wrestling, preparedness

The article presents the analysis of study of women's role in the system of physical education, especially in wrestling, done on the basis of literary sources. The research shows that training in wrestling is directed to women's health preservation and improvement, as well as posture formation. Training in wrestling promotes the process of women's active socialization and arises their role in public life.

ԲԱՍՎԵՏԲՈԼԸ ՈՉ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲՈՒՇԵՐԻ ՌԻՍԱՆՈՂՆԵՐԻ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

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

Առանցքային բառեր: Մակարդակ, առողջություն, օրգանիզմ, ակտիվություն, բասկետբոլ, զարգացում, մոտիվացիա, ներդաշնակություն:

Արդիականություն: Ներկայիս ուսանող՝ երիտասարդության առողջական մակարդակը լուրջ մտահոգություններ է առաջացնում բժշկական հիմնարկների ու մանկավարժական համակարգի աշխատակիցների շրջանում: Հետազոտությունները, որոնք ուղղված էին ուսանողների առողջական վիճակի դիտարկմանը, վկայում են ոչ միայն ուսանողների առողջության էական շեղումների մասին, այլև ցույց են տալիս բարձրագույն ուսումնական հաստատություն-

ներում ուսումնառության ընթացքում առողջության նվազման դինամիկան: Բուհում շարժողական ակտիվության պակասի ուսուցումը բնութագրվում է քրոնիկ հուզական ու մտավոր լարվածությամբ, ինչի հետ կապված դանդաղում է ուսանողների՝ ուսմանը հարմարվելու գործընթացը: Ընդ որում՝ մասնագետները պնդում են, որ ուսանողների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները, սպորտաշին նախապատրաստումն ու համակարգի կատարելագործումը դրական է ազդում նրանց մասնագիտական պատրաստվածության մակարդակի վրա: Ոչ մարզական բուհերի ուսանող երիտասարդության ֆիզիկական կրթության ժամանակակից համակարգը համարվում է ֆիզիկական կրթության ձևավորումը:

Հետազոտության նպատակն է՝ հիմնավորել ոչ մարզական բուհերում բասկետբոլի կիրառումը ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Հետազոտությունների ընթացքում մեր կողմից օգտագործվեցին հետազոտության այնպիսի **մեթոդներ**, ինչպիսիք են՝ ուսումնասիրությունները, վերլուծությունները և գրական աղբյուրների համակարգումը, մանկավարժական դիտումն ու հարցումը:

Հետազոտության օբյեկտ համարվում է ոչ մարզական բուհերի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակությունը, իսկ ընդգծման առարկան՝ բասկետբոլի կիրառումը ուսանող-երիտասարդության ֆիզիկական կրթության մեջ:

Արդյունքները: Հետազոտություններին մասնակցել են 17-ից 21 տարեկան 339 ուսանողներ (117 պատանի ու 222 աղջիկ), ովքեր ընդգրկված էին հիմնական բժշկական խմբում: Գիտահետազոտական ու հատուկ գրականության ուսումնասիրման արդյունքում սահմանվեց, որ ֆիզիկական կրթության կազմակերպչական առաջնային գործընթացը համարվում է ուսանողների ընտրման պարապունքների կազմակերպումը: Սպորտի ընտրման ու պատրաստման առաջնային ուղղությունը, որը ներդրվում է ուսումնական գործընթացում, հիմնված է բազմաթիվ ուսանողների շահերի վրա: Ուսանողների շրջանում հետաքրքրություն առաջացնող սպորտի տեսակները, մասնագետները անվանում են մարզախաղերը՝ լողը, տուրիզմը, աթլետիկան: Բազմաթիվ հետազոտություններ ցույց են տալիս ուսանող-երիտասարդության շրջանում բասկետբոլի հայտնիությունը: Բասկետբոլ խաղացողը պետք է գործի՝

կախված իրավիճակից, ոչ թե որոշակի ծրագրերից: Հետևաբար, տեխնիկական բուհերում բասկետբոլի կիրառումը ուսանողների ստեղծագործական մտածողության զարգացման արդյունավետ միջոց է: Բասկետբոլն աներոբիկ-անաերոբիկ բնույթի բեռնվածություն է, այդ իսկ պատճառով բասկետբոլի կիրառումը՝ որպես ուսանողներին ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, ոչ մարզական բուհերում արդյունավետ է դիմացկունության զարգացման համար, ինչը ոչ պակաս կարևոր է երկարատև մտավոր բեռնվածություն ունեցող մասնագիտությունների ներկայացուցիչների համար: Հարկավոր է բարելավել ուսանողների ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ շեշտը դնելով բասկետբոլի, առողջապահության, կրթության հիմնական ֆիզիկական որակների վրա՝ բարձրացնելով ընդհանուր աշխատունակության մակարդակը: Այսպես՝ կարելի է նշել, որ ոչ մարզական բուհերում ուսանողների համար բասկետբոլի կազմակերպման գործընթացն ունի դրական ազդեցություն: Բասկետբոլին բնորոշ բազում շարժումները, ինչպիսիք են՝ քայլը, վազը, կանգնելը, դարձումը, նետումը, օգնում են ամրապնդել նյարդային համակարգը, հենաշարժիչ համակարգը, բարելավելով նյութափոխանակությունը: Որպեսզի փոխհատուցվեն ուսանողների ակտիվ գործողությունները, մասնագետները ոչ մարզական բուհերում իրականացնում են բասկետբոլի լրացուցիչ վարժություններ:

Եզրակացություն:

1. Ոչ մարզական բուհերի ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի արդիականացումը հանգեցրել է ֆիզկուլտուրայի լսարանային պարապունքների կրճատմանն ու «Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի» կարգապահության ընդհանուր ժամերի քանակի 67%-ի տեղափոխումը ինքնուրույն կարգի մեջ: Նման վիճակում ոչ բավարար մոտիվացիայի պատճառով ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարումը հանգեցրել է ուսանողների շարժողական ակտիվության նվազմանը:

2. Ուսանողների կողմից ընտրվող ֆիզիկական կրթությունը համարվում է առաջնային ուղղություն սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման մեջ: Բասկետբոլը համարվում է ուսանողների շրջանում ամենահայտնի մարզա-

խաղերից մեկը: Բակետբոլի պարապունքները նպաստում են ուսանողի անձնական ներդաշնակությանը, իրենց ֆիզիկական, էմոցիոնալ ու ինտելեկտուալ աճին:

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Պորտնով Յու., Դասագիրք. Մարզախաղերի, 1982:
2. Սեմաշկո Յու., Բակետբոլ, Դասագիրք, 1976:
3. Գոմելսկի Ա., Թիմի կառավարում, 1985:

**БАСКЕТБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

**Старший преподаватель А.Д.Бегларян, доцент Е.М. Каладжян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: уровень, здоровье, организм, активность, баскетбол, гармонизация, мотивация, развитие.

Изучен уровень здоровья студентов нефизкультурных вузов. Показано, что модернизация системы физического воспитания привела к значительному сокращению аудиторных занятий по физической культуре. Рассмотрена связь между низким уровнем здоровья студенческой молодежи и сокращением аудиторных занятий по физическому воспитанию. Отмечается недостаточная мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, снижение двигательной активности студентов. Обоснована эффективность применения баскетбола в процессе физического воспитания студентов.

BASKETBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF NON SPORT UNIVERSITIES

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

Keywords: level, health, organism, activity, basket-ball, harmonization, motivation, development.

The article studies health level of students of non sport higher educational institutions. It is mentioned that modernization of the system of physical education brought to considerable reduction of audience trainings on physical culture. Connection is considered between the low level of health of student young people and reduction of audience employments on physical education. Insufficient motivation is marked to independent employments by physical exercises, decline of motive activity of students. Efficiency of application of basket-ball is grounded in the process of physical education of students.

**ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱՅԻՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՏԵՂԸ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

**Դոցենտ Ռ.Ա.Բեգոյան, պրոֆեսոր Հ.Հ.Մելքոնյան
Մարզախաղերի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Արտադասարանական գործընթաց, օրգանական միասնություն, փոխադարձ կապ:

Արդիականություն: Ուսումնադաստիարակչական գործընթացում հատուկ տեղ է զբաղեցնում արտադասարանային աշխատանքի կազմակերպումը:

Մասնագետները առանձնացնում են կազմակերպման երկու կողմեր՝ առաջին՝ հիմնվել սովորողների գիտելիքների և կարողությունների վրա, որոնք ձեռք են բերվում դպրոցական դասերի ժամանակ, երկրորդ՝ ուղղությունն արտադասարանային պարապմունքների ժամանակ, կոնկրետ սովորողի կողմից ընտրված ծրագրի որևէ բաժնից:

Մանկավարժության կարևորագույն դրույթներից մեկն ուսումնական և արտադասարանային աշխատանքների միասնությունն է: Միայն դրանց օրգանական միասնությունը կարող է դպրոցականներին տալ ամուր գիտելիքներ, հմտություններ և կարողություններ:

Կան բազմաթիվ հետազոտություններ, որոնցում հատուկ նշված է արտադասարանային և դպրոցական պարապմունքների փոխադարձ կապը, որոնք ավելի շուտ վերաբերում են այլ առարկաների, սակայն շատ աղքատիկ են տեղեկությունները ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից: Ուստի, ֆիզիկական դաստիարակությունից արտադասարանային պարապմունքների կազմակերպման հարցերը դեռ պահանջում են իրենց լուծումները:

Մեթոդները, նպատակը, խնդիրները: Նշված հիմնախնդրի պատմության ուսումնասիրումը ցույց տվեց, որ Ռուսաստանում մարմնամարզության արտադասարանական պարապմունքները սկսել են անցկացնել դեռ 1864 թվականից, Ամերիկայում՝ 20-րդ դարի սկզբում, Հայաստանում՝ ԽՍՀՄ-ում գործող դպրոցական ծրագրին համապատասխան, Սիրիայում 1998 թվականից:

Պետք է նշել, 1990-ականների սկզբից ԱՊՀ երկրներում սկսեցին հատուկ ուշադրություն դարձնել ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանային պարապմունքներին:

Ուկրաինայի մասնագետներ Ե.Վ. Դավիդենկոն և Վ.Պ.Սեմենենկոն դպրոցի կրտսեր դասարաններում գիտափորձի կարգով ֆիզկուլտուրայի երրորդ դասն անցկացրել են ինովացիոն մոտեցման տեսքով՝ կիրառելով լողի, աերոբիկայի, ակվաաերոբիկայի, մարզական պարերի, մարզախաղերի և առողջարարական տուրիզմի ծրագրերը: Իսկ Հայաստանում ֆիզկուլտուրայի երրորդ դասի փոխարեն ներդրվեց բասկետբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ մարզաձևերը, որի հիմքում ընկած էր դպրոցական երեխաների համակողմանի ֆիզիկական զարգացումը, համամարդկային արժանիքների սեմանումը, դրական միջավայրի ստեղծումը, առողջ ապրելակերպի արմատավորումը, մարզաձևի մասսայականությունը և այլն:

Բացահայտելով դպրոցում արտադասարանային պարապմունքների տեղը և էությունը, անհրաժեշտ է նշել, որ երկու տասնամյակ առաջ Վ.Կ.Բալսևիչը եռամյա մանկավարժական գիտափորձերի հիման վրա հիմնավորեց հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ձևերը, բովանդակությունն ու կառուցվածքը, որի հիման վրա էլ այդ աշխատանքները նպատակաուղղվեցին նեղ սպորտայնացման վրա: Սովորողներն իրենք են ընտրում մարզաձևը պարապմունքները դուրս էին բերվում ակադեմիական դասացուցակից և անցկացվում էին շաբաթական երեք անգամ մեկ ու կես ժամ տևողությամբ:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ընդհանրացնելով գոյություն ունեցող և հասանելի գրական աղբյուրների վերլուծությունը, կարելի է եզրակացնել, որ կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակման նպատակով ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության արտադասարանային պարապմունքների կազմակերպման և անցկացման հարցերը պետք է դառնան հատուկ փորձագիտական ուսումնասիրման առարկա:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հ.Հ.Մելքոնյան, Հանդբոլը դպրոցում, 2006:
2. Коротков И.М., Подвижные игры в занятиях спортом /Гимнастика, атлетика, баскетбол, волейбол/, 1971г.

3. Вальсевич В.К., Основные положения концепции интенсивного преобразования системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков, молодежи. Тип. ФК-2002

4. Дускаев Н.С., Физкультурно-спортивные интересы школьников во внеучебное время.-материалы VII межд. Конгресса.-Алматы:2004

МЕСТО ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Доцент Р.А.Бегоян, профессор А.А. Мелконян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: внеклассные процессы, органические единства, взаимная связь.

Внеклассные занятия для детей школьного возраста занимают важное место в комплексной работе физического воспитания школьников.

Отечественные и зарубежные авторы касались к этой основной проблеме вне, которая нуждается в изучении.

THE ROLE OF THE EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM

**Associate Professor R. A. Begoyan, Professor H. H. Melqonyan
SUMMARY**

Key words: extra-curricular processes, organic unities, mutual connection.

The extra-curricular activities play an important role in complex work of physical education of schoolchildren. Many national and foreign authors touched upon this important problem, which needs to be studied.

ՍԿԱՆԴԻՆԱՎՅԱՆ ՔԱՅԼՔ. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՀ

***Դոցենտ Բ.Ա.Բեգոյան
Մարգախաղերի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Սկանդինավյան քայլք, օդային մարզանք, ֆիզիկական, առանձնահատկություն, կամք, դժվարության հաղթահարում:

Արդիականություն: Ներկայումս շատ երկրներում սպորտով և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը տարածված է ինչպես երիտասարդների, այնպես էլ տարեցների շրջանում: Բայց շատ դժվար է գտնել շարժողական գործունեության այնպիսի ձև, որը կգոհաց-

նի բոլորին, այդ պատճառով էլ Սկանդինավյան քայլքն այդքան հայտնի է դարձել Արևմուտքում և Բելոռուսի Հանրապետությունում: Սկանդինավյան քայլքը մաքուր օդում քայլելու տեսակ է, որի ժամանակ օգտագործվում են հատուկ մշակված փայտեր: Դրանք քայլելու ժամանակ ներգործում են մարմնի վերին մասի վրա, համարվում են արդյունավետ օդային մարզանք, որը ֆիզիկական իրավիճակի բարելավման հեշտ ճանապարհ է՝ անկախ տարիքից, սեռից և տվյալ պահին ֆիզիկական պատրաստվածությունից: Այն մարզվելու իդեալական ձև է նրանց համար, ովքեր իսկապես ուզում են բարելավել իրենց առողջությունը:

Աշխատանքի նպատակն է՝ բացահայտել բնակչության տարբեր շերտերում սկանդինավյան քայլքի կիրառման առանձնահատկությունն ու արդյունավետությունը:

Սկանդինավյան քայլքը սպորտային վարժությունների տեսակ է, որն ունի շատ առավելություններ: Սկանդինավյան քայլքով կարող է զբաղվել ցանկացած մարդ, ընդ որում՝ չեն պահանջվում հատուկ եղանակային պայմաններ, թանկ մարզասարքեր, հատուկ հագուստ կամ սպորտային դահլիճի առկայություն: Բացի այդ, շատ հեշտ է օրգանիզմին ընտելացնել քայլվածքի նման տեսակին:

Թարմ օդի ներքո զբաղվելով Սկանդինավյան քայլքով՝ օրգանիզմը հագեցվում է թթվածնի մեծ քանակությամբ, բացի դրանից, ուժեղանում է արյան շրջանառությունը, օրգանները և մկանային հյուսվածքները ողողվում են 132 սնուցող նյութերով և արտադրվում են հորմոններ, որոնք լավացնում են մարդու տրամադրությունը և ընդհանուր ինքնազգացողությունը:

Երկար զբոսանքի ժամանակ սկսում են աշխատել ոտքի, մեջքի, ձեռքի մկանները և իրանը, ինչն ինտենսիվորեն այրում է կալորիաները: Այն մարդուն դարձնում է ավելի սլացիկ, ուժեղ և դիմացկուն:

Սկանդինավյան քայլքը կարելի է դասել կոնկրետ բուժիչ մարմնամարզական խմբին, քանի որ օժանդակ տարրերի օգնությամբ քայլելը նպաստում է կենսական ֆունկցիաներին բարելավմանը:

Առողջարար պարապմունքների ժամանակ կանոնավոր բեռնվածության ցուցանիշներն են՝ սրտի աշխատանքի, շնչառության արագացումը և մարմնում հաճելի ջերմության առկայություն:

նը: Սկանդինավյան քայլը դասվում է սրտային մարմնամարզությաննների շարքին:

Մարմնամարզության ինտենսիվությունը կախված է սրտի կծկումների հաճախականությունից: Պարապմունքների ժամանակ անհրաժեշտ է ստուգել պուլսը: Դա կարևոր է երկու պատճառով. եթե սրտի աշխատանքն անհրաժեշտ հաճախականությամբ չի արագանում, ուրեմն պարապմունքներն առողջության վրա բավականաչափ ուժեղ և դրական ազդեցություն չեն ունենա: Մյուս կողմից, սրտային զարկը կարող է վնասակար լինել:

Պուլսի հաճախականությունը ցույց է տալիս մարմնամարզության արդյունավետությունը:

Արդյունքները: Որպես ժամանակակից մարզածն՝ սկանդինավյան քայլն ի սկզբանե կիրառվում էր վիրահատությունից հետո մարդկանց վերականգնման կամ թոշակառուների համար: Սակայն, երբ գիտնականներն ուսումնասիրեցին բոլոր դրական կողմերը, որոնց հանգեցնում է այս քայլը, պարզ դարձավ, որ այն կաելի է կիրառել նաև այլ ոլորտներում:

Մեթոդները: Գիտնականները պարզել են հյուսիսային քայլի ազդեցությունը օրգանիզմի վրա.

1. Սրտանոթային համակարգի, արյան շրջանառության բարելավում, ճնշման կարգավորում: Սկանդինավյան քայլը դասում են նույնիսկ այն սրտային վարժությունների խմբին, որոնք կրճատում են ինֆարկտի և ինսուլտի ռիսկը: Այս բոլորը տեղի է ունենում թարմ օդում երկարատև մարզվելու շնորհիվ՝ օրգանիզմը հավասարաչափ ծանրաբեռնելով:

2. Մարզվում է բոլոր օրգան-համակարգերի աշխատանքը: Բարելավվում է ընդհանուր հեմոդինամիկան, մեծանում է սրտի ձգվածությունը, կարգավորվում է միկրոշրջանառությունը:

3. Փայտերով քայլելը դրական ազդեցություն է ունենում հոդերի վրա, ոսկրային հյուսվածքներին թույլ չի տալիս բարակել, դրանով հանդերձ կանխարգելում է օստեոպորոզը: Այն նաև կրճատում է մեջքի, ուսերի և գոտկատեղի ցավերը: Նման քայլի դեպքում բեռնվածությունը տարածվում է և հավասարաչափ բաժանվում մարմնի բոլոր մասերի վրա:

4. Սկանդինավյան քայլը թույլ է տալիս քաշ կորցնել բոլոր նրանց, ովքեր ունեն մեծ ճարպաշերտեր, իսկ երիտասարդ և էներ-

գհայով լի մարդիկ ստիպված են լինում լրացնել քայլքը լրացուցիչ վարժություններով:

5. Նվազեցնում է խոլեստերինի մակարդակն արյան մեջ և խոչընդոտում է անոթային հիվանդությունների զարգացմանը, կրճատում է սրտանոթային պաթոլոգիաների ռիսկը (ինֆարկտ):

6. Բարձրացնում է նյութափոխանակության մակարդակն օրգանիզմում, իսկ այն որոշիչ է ճարպերի այրման արագացման համար, ինչը թույլ է տալիս ազատվել ավելորդ կիլոգրամներից կամ նորից չհավաքել դրանք: Էներգիայի ծախսը հասնում է 46%-ի, որը հավասար է ժամում 400 կկալի:

7. Դանդաղեցնում է օրգանիզմի ծերացումը: Բարելավում է մաշկի վիճակը. թարմ օդում մարզվելու շնորհիվ բջիջներն ինտենսիվորեն լցվում են թթվածնով և արդյունավետ մաքրվում են թունավոր նյութերից:

8. Սկանդինավյան քայլքի օգնությամբ կարելի է իրականացնել ներքին օրգանների արդյունավետ մերսում, որն արդյունավետ ազդեցություն է ունենում դրանց աշխատանքի վրա (երիկամներ, լյարդ, ՈՍՏ):

9. Ներդաշնակ, համակարգված աշխատանքի արդյունքում կարգավորվում է տարբեր մկանային խմբերի կենսագործունեությունը: Բարձրացնում է օրգանիզմի սթրեսակայունությունը: Կրկնվող ռիթմիկ շարժումները, թարմ օդը և անընդհատ փոփոխվող բնապատկերները շատ լավ հանգստացնում և օգնում են ազատվել սթրեսի հետևանքներից:

10. Կարգավորվում է երիկամային արյան հոսքը ստորին վերջույթներում: Սկանդինավյան քայլքը հիանալի հոդային գիմնաստիկա է:

Եզրակացություն: Սկանդինավյան քայլքը համարվում է հանգստի, ֆիզիկական բեռնվածության և լիցքաթափման հեռանկարային և արդյունավետ միջոց, իսկ դա նշանակում է, որ այն արդյունավետ ազդեցություն է ունենում առողջության վրա: Սկանդինավյան քայլքը նիհարելու, այլ մարզաձևերի սահմանափակման առկայության դեպքում շարժողական գործունեության պակասը լրացնելու, մկանաշարժողական, սրտանոթային և շնչառական ապարատների հիվանդությունների կանխարգելում իրականացնելու արդյունավետ միջոց է:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Станский Н.Т., Алексеев А.А. Исследование эффективности занятий скандинавской ходьбой // Вестн. Полоцкого университета. – 2015.
2. Pate R.R., Durstine J.L. Exercise physiology and its role in clinical sports medicine //South Med. J. (United States), Sep. 2004; 97(9). – P. 881–885.
3. Puffer J.C. Sports medicine: the primary care perspective // South Med. J. (United States), Sep. 2004; 97(9). – P. 873–874.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА-ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Доцент Р. А. Бегоян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: скандинавская ходьба, воздушная тренировка, физическая особенность, воля и преодоление трудностей.

Скандинавская ходьба-новый вид физической активности, который имеет широкое распространение среди населения. Во время занятий скандинавской ходьбой обеспечивается нагрузка сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. В отличие от обычной ходьбы, ходьба с палками в тройне увеличивает нагрузку организма, которая способствует здоровью.

NORDIC WALK: PATH TO HEALTH

Associate Professor R. A. Begoyan

SUMMARY

Key words: Nordic walking, air training, physical feature, will and overcoming difficulties.

Nordic walking is a new type of physical activity, which is widespread among the population. Nordic walking provides the load of cardiovascular, respiratory and muscular systems. Unlike the usual walk, walking with sticks increases the load of organism, which contributes to health.

**ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԲՈՒՅՔԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ԽԱՌՆՎԱԾՔԻ
ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Հայրորդ Ա. Ա. Բարխուդարյան
Մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Խառնվածք, մրցակցային հոգեկան հուսալիություն, նեյրոտիզմ, էքստրավերսիա, ինտրովերսիա, սպորտային գործունեության դրդապատճառներ:

Արդիականությունը: Մարզիկների հոգեբանական պատրաստության գործընթացի արդյունավետությունը էականորեն պայմանավորված է նաև նրանց անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունների հաշվառման և անհատական մոտեցման դրսևորման գործառույթներով: Հոգեբանական անհատական առանձնահատկություններից է խառնվածքը, որն արտահայտում է գործունեության մեջ նյարդային համակարգի տիպի հոգեֆիզիոլոգիական դրսևորման դինամիկան:

Բարձրակարգ բռնցքամարտիկների խառնվածքի տիպերի ուսումնասիրությունը արդիական է, քանի որ նրա իմացությունը հնարավորություն կտա կազմակերպել մարզման գործընթացը՝ հաշվի առնելով խառնվածքի տիպին բնորոշ հատկությունները, այդ նպատակով ազատ մարտերի ընթացքում փորձել հնարավորինս տարբեր խառնվածքի տիպեր ընդգրկել, վարժեցնելով և մշակելով համապատասխան տեխնիկատակտիկական մոտեցումներ: Իսկ մրցումներին, մարտավկան, հաշվի առնելով մարզիկի խառնվածքի տիպը, ընտրի նրա հոգեբանական ապահովման համապատասխան ձևն ու բովանդակությունը:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել մրցակցային գործունեության հուսալիության, սպորտային գործունեության դրդապատճառների կապը խառնվածքի առանձնահատկությունների հետ:

Ելնելով հետազոտության նպատակից՝ մեր աշխատանքի առջև դրված են եղել **հետևյալ խնդիրները.**

1. Ախտորոշել բռնցքամարտիկների խառնվածքի տիպերը և նրանց հիմնական հատկությունները:

2. Բացահայտել մրցակցային հոգեկան հուսալիության բաղադրամասերը:

3. Բացահայտել բռնցքամարտիկների սպորտային գործունեության դրդապատճառները, պահանջմունքները և նրանց դրսևորման յուրահատկությունները:

4. Բացահայտել խառնվածքի ու մրցակցային հոգեկան հուսալիության, սպորտային գործունեության դրդապատճառների համահարաբերակցական կապերը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ դիտում, հարցազրույց, թեստավորում, արդյունքների մաթեմատիկական վիճակագրություն:

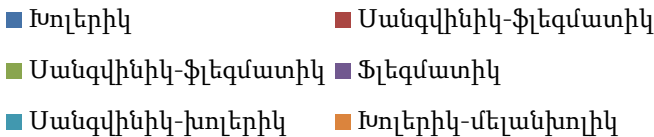
Ուսումնասիրություն անցկացրել ենք Երևանում, Ծաղկաձորում՝ ուսումնամարզական հավաքների ժամանակ, որին մասնակցել են բռնցքամարտի երիտասարդների և մեծահասակների հավաքականների 40 մարզիկ:

Թեստավորումը կատարվել է՝ Այզենգի «Անձնային թեստ», Վ.Ե. Միլմանի «Մրցակցային հոգեկան հուսալիություն» ախտորոշման հարցաշարի և Ե. Ա. Կալինինի «Սպորտային գործունեության դրդապատճառներ» մեթոդիկաների կիրառմամբ:

Արդյունքները: Հետազոտության մասնակցած բռնցքամարտիկների 30%-ը խոլերիկ է, 26%-ը՝ սանգվինիկ-ֆլեգմատիկ, 18%-ը՝ սանգվինիկ, 13%-ը ֆլեգմատիկ, 9%-ը սանգվինիկ-խոլերիկ, 4%-ը խոլերիկ-մելանխոլիկ (Գծապատկեր 1):

Գծապատկեր 1

Խառնվածք

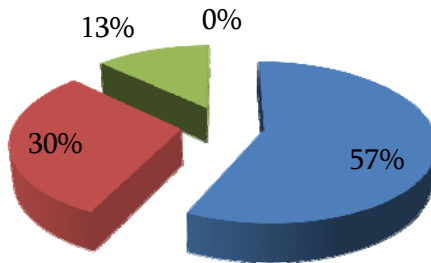


57%-ը էքստրավերտ է, 30%-ը ամբրովերտ, 13%-ը ինտրովերտ (Գծապատկեր 2):

Գծապատկեր 2

Էքստրավերտիայի և ինտրովերտիայի ցուցանիշները

■ Էկստրավերտ ■ Ամբրովերտ ■ Ինտրովերտ

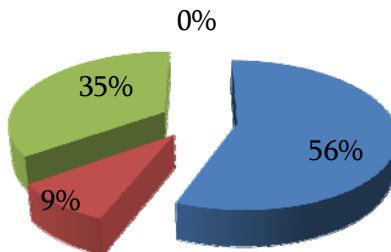


Հուզական կայունության ցուցանիշները հետևյալն են՝ 56%-ը հուզական կայուն են, 9%-ն ունի նեյրոտիզմի միջին մակարդակ, 35%-ի մոտ առկա է նեյրոտիզմի բարձր մակարդակ (Գծապատկեր 3):

Գծապատկեր 3

Նեյրոտիզմ

■ Ցածր ■ Միջին ■ Բարձր



Հետազոտության արդյունքում ստացանք հետևյալ համահարաբերակցական կապերը՝

**Մրցակցային հոգեկան հուսալիության և խառնվածքի
համահարաբերակցական կապերի արժեքները**

$P \leq 0.01-0.05$, $N=40$

Աղյուսակ 1

Մրցակցային հոգեկան հուսալիություն և նեյրոտիզմ	Մրցակցային հոգեկան հուսալիություն և էկստրավերսիա
$R=-0.39$	$R=-0.27$

Բացասական համահարաբերակցական կապեր կան մրցակցային գործունեության հուսալիության և նեյրոտիզմի, էքստրավերսիա-ինտրովերսիա գործակիցների միջև: Այսինքն՝ որքան բարձր է մարզիկի նեյրոտիզմի և էքստրավերսիայի մակարդակը, այնքան ցածր է նրա մրցակցային հոգեկան հուսալիությունը: Կան բացասական հարաբերակցական կապեր նաև նվաճման, ինքնահաստատման պահանջմունքների աստիճանի և էկստրավերսիա-ինտրովերսիա գործակցի միջև: Ստացվում է ինտրովերտ և հուզական կայուն բոնցքամարտիկների մոտ սպորտային գործունեության նվաճման պահանջմունքն ավելի բարձր է (Աղյուսակ 1):

**Սպորտային գործունեության դրդապատճառների և
խառնվածքի առանձնահատկությունների
համահարաբերակցական կապերի արժեքները**

$P \leq 0.01-0.05$, $N=40$

$p=0.22$

Աղյուսակ 2

<u>Նեյրոտիզմ և պայքարի պահանջմունք</u>	$R=0.33$
<u>Նեյրոտիզմ և շփման պահանջմունք</u>	$R=0.36$
<u>Նեյրոտիզմ և խրախուսանքի պահանջմունք</u>	$R=0.35$
<u>Նվաճման պահանջմունք և էկստրավերսիա</u>	$R=-0.39$

Առկա են դրական համահարաբերակցական հավաստի կապեր նեյրոտիզմի և սպորտային գործունեության դրդապատճառների բաղադրամասերի միջև, ինչը վկայում է մրցակցային արդյունքի ցուցադրման գործում նրանց փոխապայմանավորվածության մասին (Աղյուսակ 2): Հաճախ բարձր նեյրոտիզմ ցուցադրող մարզիկները նախամեկնարկային և մրցակցային գործունեության ընթացքում ունենում են հոգեկան վիճակի տատանումներ, ինչը հաճախ անկայուն մարզական արդյունքների պատճառ է հանդիսանում: Այդ մասին են վկայում մրցումներին մեր կողմից անցկացրած դիտարկումների արդյունքներն ու զրույցները:

Բարձր ֆիզիկական, տեխնիկատակտիկական պատրաստության և սպորտային (հատկապես մրցակցային) գործունեության դրդապատճառների օպտիմալ մակարդակի դեպքում, մարտավայի կողմից վարպետորեն իրականացվող հոգեբանական ապահովման արդյունքում հնարավոր է լինում չեզոքացնել բարձր նեյրոտիզմի մակարդակով պայմանավորված հոգեբանական վիճակի բացասական տատանումները, կայունացնելով այն, ձևավորելով հոգեբանական պատրաստականության վիճակ:

Եզրակացություն.

1. Բարձրակարգ բոնցքամարտիկներին առավել բնորոշ է խառնվածքի տիպի հետևյալ հատկությունները՝ հուզական կայունություն (նեյրոտիզմի ցածր մակարդակ), էքստրավերսիա, ինչպես նաև ամբրովերտություն: Նեյրոտիզմի և ինտրովերսիայի բարձր մակարդակով բոնցքամարտիկների թիվը շատ ցածր է ներկայիս ազգային հավաքականի կազմում:

2. Բոնցքամարտիկների սպորտային պատրաստության գործընթացն իրականացնելիս նպատակահարմար է ցուցաբերել ահնատական մոտեցում, հաշվի առնելով նրանց խառնվածքի տիպերի դրսևորման առանձնահատկությունները, ինչը կբարձրացնի մարզման արդյունքների անհատական աճը:

3. Մրցումների ժամանակ մարտավայի կողմից մարզիկի խառնվածքի տիպին բնորոշ հատկությունների հաշվառումը հնարավորություն կտա նրան ավելի արդյունավետ իրականացնել անհրաժեշտ տեխնիկատակտիկական ռազմավարության ընտրությունը և նրա համապատասխան հոգեբանական վիճակի ապահովումը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. А.В. Алексеев, Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006.
2. Б. А. Вяткин ,Роль темперамента в спортивной деятельности. М., «Физкультура и спорт», 1978.
3. О. А. Черникова, Эмоции в спорте. М., ФиС, 1961.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА У ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Соискатель А.А.Бархударян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: темперамент, соревновательная психическая надежность, нейротизм, экстроверсия, интроверсия, мотивация спортивной деятельности.

Исследованы некоторые особенности проявления свойств темперамента у высококвалифицированных боксеров. Выявлены статистически достоверные корреляционные связи между свойствами темперамента и компонентами мотивации спортивной деятельности, а также психической надежностью.

FEATURES OF THE TEMPERAMENT PROPERTIES IN HIGHLY QUALIFIED BOXERS

Applicant A.A. Barkhudaryan

SUMMARY

Key Words: Temperament, competition psychic reliability, neuroticism, extroversion, introversion, motivation of sport activity.

In this article we research some features of the temperament properties in highly qualified boxers. Correlations were revealed between properties of temperament and motivation of sport activity as well as psychic reliability.

ՀԱՄԱՅԱՆՑԻ ԱՁԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍԻ

ԱՐԺԵՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՐԱ

Ասիստենտ Ա. Ռ. Բաղդասարյան

Մարզական լրագրության և շախմատի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ, դեռահաս, արժեհամակարգ, սոցիալական ցանցեր:

Արդիականություն: 21-րդ դարն ասոցացվում է նոր, զարգացող և զարգացնող տեխնոլոգիաների, մարդու առօրյա հոգսը թեթևացնող և մարդու աշխատունակությանը փոխարինող մեքենաների և սարքերի հետ: Սակայն, դրական կողմերի հետ մեկտեղ, տեղեկատվական դաշտն ազդում է մեր մտավոր, սոցիալական և վարքային գործունեության վրա: Նորագույն տեխնոլոգիաների զարգացմամբ տեղեկատվությունը դարձել է խիստ շարժուն, ինչը նույնքան շարժուն է դարձրել մարդկային ներթափանցումները:

Դեռահասության տարիքը մարդու կյանքի այն շրջանն է, որն ընդգրկում է 11-12-ից մինչև 14-15 տարեկանները: Այս շրջանում անցում է կատարվում մանկությունից դեպի պատանեկություն: Դեռահասներն ավելի զգայուն են իրենց մարմնի և արտաքինի յուրահատկությունների նկատմամբ: Դեռահասն այն զարգացող անձն է, որը փնտրում է կենսական կարևորություն ունեցող հարցերի պատասխանները՝ «Ո՞վ եմ ես», «Ու՞մ համար եմ ես», «Ինչպիսի՞ն եմ ես»: Դեռահասության տարիքում անհատը մուտք է գործում որակապես նոր սոցիալական դերակատարության մեջ, որի ժամանակ ձևավորվում է նրա գիտակցական վերաբերմունքն ինքն իր նկատմամբ՝ որպես հասարակության անդամի: Հետևաբար, նրանից, թե ինչպես կրնանա այդ ընթացքում սոցիալական կողմնորոշվածությունը, կախված է մարդու սոցիալական դիրքորոշումների ձևավորումը:

Խաթարված արժեհամակարգ ներկայացնող գվարճալի խաղ-հաղորդումները, սեռական կրոնական և հոգեբանական շեղումներ քարոզող կայքերը, սոցիալական ցանցերում առկա վտանգավոր հաղորդումները, բռնություն գովազդող համակարգչային խաղերը մեծ ազդեցություն են թողնում դեռահասի արժեհամակարգի վրա, ով չունի կայացած արժեհամակարգ, սոցիալական վարքի կարգավորման մեխանիզմներ, առավել հակված է ընդօրինակելու:

Ուսումնասիրության **նպատակն է՝** բացահայտելու նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը դեռահասի արժեհամակարգի, մտածելակերպի, աշխարհայացքի ձևավորման վրա, ինչը հնարավորություն կտա պարզելու էլեկտրոնային մեդիայի ազդեցության չափն և բնույթը:

Խնդիրները: Ուսումնասիրել դեռահասների շրջանում առավել շատ օգտագործվող էլեկտրոնային մեդիաարտադրանքը:

Բացահայտել դեռահասների վարքը սոցիալական ցանցերում, նրանց համար հետաքրքրություն ներկայացնող կայքէջերն և համակարգչային խաղերը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ տեսական վերլուծություն, դիտում, հարցազրույց, անկետավորում:

Վերը նշվածը թույլ է տալիս որոշելու դեռահասի գնահատվող արժեքները և դրանց փոխանակումը սոցիալական ցանցերում: Ուսումնասիրման համար կազմակերպվել է մանկավարժական գիտափորձ. տարիքը՝ 12-14 տարեկան, մասնակցել է 50 դեռահաս՝ 24 տղա, 26 աղջիկ: Դեռահասների միջև անցկացվել է հարցումներ՝ էլեկտրոնային լրատվամիջոցների ազդեցությունը դեռահասի արժեհամակարգը որոշելու նպատակով:

Տվյալ փորձարկումներում ձեռք ենք բերել հետևյալ արդյունքները՝ դեռահասների 100 % օգտվում է համացանցից: Հիմնականում գրանցվում են սոցիալական ցանցերում՝ facebook.com՝ 65,5%, odnoklassniki. ru՝ 22 %, Twitter.com՝ 12.5%: Թեպետ գրեթե բոլոր սոցիալական կայքերում կա տարիքային ցենզ, դեռահասները, կեղծելով տարիքը, հնարավորություն են ստանում գրանցվելու:

Ուսումնասիրությունների արդյունքում որոշակիորեն ուրվագծվեց մերօրյա դեռահասի վիրտուալ կերպարը, նրանք հիմնականում նշում են , թե ինչ են մտածում այդ պահին, միայնաց ուղղում են հաղորդագրություններ, անում մեկնաբանություններ:

Պարզվեց նաև, որ դեռահասների 44 %-ը խաղում են համակարգչային խաղեր՝ ստեղծելով անձնական շփումներ խաղի շրջանակներում: 66%-ը խաղում են տրամաբանական և ինտելեկտուալ սոցցանցային խաղեր:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ դեռահասների արժեհամակարգային պատկերը՝ ըստ այս տարիքային խմբի, ենթադրում է առավելապես սինթետիկ արժեքների գոյություն: Դեռահասը այսօր ստանում և փոխանակում է առավելապես բացասական տեղեկատվություն էլեկտրոնային լրատվամիջոցներից, սոցիալական ցանցերից: Ամփոփելով ստացված արդյունքները՝ կարել է նշել, որ խաղերի թողած ազդեցությունը կարող է ազդել դեռահասի դեռևս ոչ լիարժեք ձևավորված մտածելակերպի վրա և դառնա ագրեսայի

պատճառ: Պետք է նշել որ քիչ է գրագետ քարոզչություն, լավի և վատի, վնասի և օգուտի հստակ տարանջատման ուղղությամբ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Гидденс Э., Социология, Едиториал УРСС, 1999. - 704 с.
2. Змановская Е.В., Девиантология:(Психология отклоняющегося поведения): Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.-2-е изд., испр.М.: Издательский центр “Академия”, 2004. - 288с.
3. Пятугин В.А., Девиантное поведение несовершеннолетних: современные тенденции-Москва: РОО «Центр содействия реформе уголовного правосудия», 2010, 282 с.
4. Целуйко М. В., Влияние СМИ на формирование противоправного поведения подростков.
5. Шерковин Ю. А., Психология проблемы массовых информационных процессов. -М., 1973.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКА

Ассистент А.Р.Багдасарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: информационные технологии, подросток, система ценностей, социальные сети.

Таким образом картина системы ценностей подростков данной возрастной группы предполагает в основном искусственные ценности. Сегодня подросток из электронных СМИ, социальных сетей получает и передает в основном негативную информацию. Основываясь на полученные данные можно отметить, что игры могут повлиять на еще неполностью сформулированный менталитет подростка и стать причиной агрессии. Следует указать на недостаточно грамотную пропаганду для различия хорошего и плохого, вредного и полезного.

THE INFLUENCE OF INTERNET ON THE DEVELOPMENT OF VALUES SYSTEM OF THE TEENAGERS

Assistant A.R.Baghdasaryan

SUMMARY

Key words: informational technologies, teenager, system of values, social networks.

Accordingly the picture of mentioned age-group teenagers' values system assumes mainly artificial values. Today the teenager through internet receives and sends mainly negative information. Based on the received data

one can mention that the games can influence hardly formed mindset of the teenagers and cause aggression. It should be pointed out insufficient literate propaganda to differentiate between good and bad, harmful and useful.

**ՄՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ
ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

*Հ.գ.թ., ասիսպրենտ Կ.Ղ. Գեղամյան,
հ.գ.թ., դոցենտ Ա.Գ. Սյրեփանյան, ասիսպրենտ, Թ.Շ. Սոֆյան
Ա.Ա. Լալայանի անվան սպորտի
մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Հոգեբանական սպասարկում, սպորտի հոգեբան, մարզիկ, մարզիչ:

Արդիականություն: Բարձր նվաճումների սպորտում, կարևորելով մարզիկների պատրաստության համակարգում հոգեբանի դերը և ժամանակակից պահանջները, խնդիր է առաջացել պարզաբանելու հոգեբանի պրոֆեսիոնալ գործունեության արդյունավետությունն ու յուրահատկությունները:

Մարզական ձեռքբերումներն ու անհաջողությունները ոլորտը սպասարկող մասնագետների՝ մարզիչ, բժիշկ, սպորտային մենեջեր, այդ թվում՝ սպորտային հոգեբանի աշխատանքների արդյունքն են:

Գործնական հոգեբանության ոլորտում սպորտի հոգեբանին ներկայացվում են բարձր մասնագիտական պահանջներ, այն է՝ մարզիկների պատրաստության և մարզական գործունեության ընթացքում հոգեբանական սպասարկման գործընթացը [1]:

Հոգեբանական սպասարկման խնդիրների գործնական լուծման մեջ կարևոր նշանակություն ունի նրա ճիշտ և արդյունավետ պլանավորումը, որտեղ պետք է հաշվի առնել մարզաձևը, մարզիկների տարիքը, մարզական ստաժը, վարպետության աստիճանը, մրցման մասշտաբը, մարզիկների անձի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև «մարզիկ-մարզիչ-հոգեբան» փոխհարաբերության և համագործակցության գիտակցման աստիճանը, որից էլ կախված է գործունեության արդյունավետությունը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել մարզիչների և մարզիկների կարծիքներն ու վերաբերմունքը սպորտային հոգեբանի դերի, կարևորության և հոգեբանական պատրաստության խնդիրների վերաբերյալ բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտություններն իրականացվել են դիտումների և մեր կողմից մշակված հատուկ հարցաշարի միջոցով, որին մասնակցել են տարբեր մարզաձևերի շուրջ 120 մարզիկներ և մարզիչներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը: Կատարված հարցումների արդյունքում պարզվում է, որ մարզիչների 92%-ը կարևորում է սպորտի հոգեբանի դերը մարզիկների պատրաստության համակարգում, իսկ 59 %-ը գտնում է, որ մրցումներում հաղթանակի համար վճռորոշ գործոն է հոգեբանական պատրաստության բարձր մակարդակը, որի արդյունավետ կազմակերպման գործում էական դեր ունի սպորտի հոգեբանը: Հետազոտվածների 28%-ի կարծիքով մարզիչն իր գիտելիքների և անձնական փորձի շնորհիվ հնարավոր է որոշ չափով կարողանա լուծել հոգեբանական խնդիրներ, իսկ 63 %-ի կարծիքով մարզիչը չի կարող լիարժեք փոխարինել հոգեբանին. միայն սպորտի հոգեբանի պրոֆեսիոնալ գիտելիքների, փորձի ու ներգործելու վարպետության շնորհիվ է հնարավոր հասնել դրական արդյունքի:

Մեր կողմից նաև փորձ է արվել բացահայտել թե, որ դեպքում կարող է արդյունավետ լինել հոգեբանի գործունեությունը մարզական թիմում. այս տեսանկյունից առանձնացվել են հոգեբանի գործունեության արդյունավետության հետևյալ մոդելային բնութագրերը [2]: Ըստ տոկոսային հարաբերակցության՝ մարզիչները տվել են հետևյալ կարծիքները.

1. **«Մարզիչը հրավիրում է հոգեբանին թիմ»՝ 47%:** Մարզիչի պատրաստակամությունը՝ համագործակցելու հոգեբանի հետ, անհրաժեշտ պայման է ստեղծում և նպաստում հոգեբանական ներգործությանը, մասնավորապես՝ անմիջական ուսումնամարզական գործընթացում: Սակայն դրա հետ մեկտեղ, մարզիկների մոտ կարող են բացակայել հոգեբանի հետ համագործակցելու դրդապատճառները, մինչև անգամ հոգեբանին չընդունելը կամ մերժելը: Ուստի հոգեբանական սպասարկումը արդյունավետ կազմակեր-

պելու համար անհրաժեշտ է մարզիկների մոտ բարձրացնել հոգեբանի հետ համագործակցելու դրդապատճառների ոլորտը:

2. **«Հոգեբանն աշխատում է մարզիչի հետ, իսկ մարզիչը՝ մարզիկի»՝ 29%:** Ըստ էության՝ այս մոդելի ընտրության պատճառները բազմազան են՝ տնտեսական, սոցիալական, անհատական և այլն: Մեր իրականության մեջ հաճախ հոգեբանը չի ունենում հնարավորություն (ցանկություն, ժամանակ և այլն)՝ աշխատելու մարզիկի հետ: Երբեմն էլ մարզիչն է օգտագործում իր հեղինակությունը՝ ձգտելով ինքնուրույն լուծել ծառացած խնդիրները: Գոյություն ունի նաև լեզվական, մշակութային և տարիքային արգելքներ: Յուրաքանչյուր պայմաններում այսպիսի մոդելի կիրառումը ենթադրում է ներգործություն մարզիկի վրա, որտեղ պետք է հաշվի առնել աշխատանքի ձևը և մեթոդների ընտրությունն ու ժամանակը:

3. **«Հոգեբանին նշանակում են թիմում»՝ 13%:** Այս մոդելում հոգեբանի աշխատանքն առավել դժվար է, քանի որ մարզիչի և մարզիկների հետ համագործակցության դրդապատճառների ձևավորման համար պահանջվում է երկար ժամանակ: Տարբեր մարզաձևերում այդ ժամանակը կարող է ձգվել մի քանի շաբաթից մինչև մի քանի ամիս՝ կախված փոխհարաբերությունների ինտենսիվությունից, հոգեբանի որակավորումից, մարզիկների փորձից և այլն: Յուրաքանչյուր հոգեբան գիտակցում է, որ այս դժվարին գործընթացում զգուշությամբ պետք է կառուցել փոխհարաբերությունները, այլապես, յուրաքանչյուր չմտածված խոսք կամ փոքրիկ սխալ կարող է զրոյականացնել այն ամբողջ առաջընթացը, որին հասնում է հոգեբանը՝ մարզիչի և մարզիկի հետ միասին: Միայն հոգեբանի մասնագիտական գիտելիքները, փորձը և ներգործելու հմտությունները կարող են տվյալ դեպքում դրական արդյունքի հանգեցնել, հակառակ դեպքում կլինեն հիասթափության և անվստահության դրսևորումներ:

4. **«Մարզիկն ինքն է դիմում հոգեբանի ծառայությանը»՝ 11%:** Այս դեպքում մարզիկը թաքցնում է մարզիչից և թիմի ընկերներից հոգեբանի ծառայությունից օգտվելու իր ցանկությունը, որտեղ արտացոլվում է մարզիկի անվստահությունը մարզիչի և թիմակիցների նկատմամբ: Ցավոք, հաճախ մարզիկի զգուշավորությունը լինում է և հիմնավորված: Իհարկե, հոգեբանի գործունեությունն առավել արդյունավետ կլինի, եթե մարզիչի և թիմակիցների վերա-

բերմունքը հոգեբանի ծառայությունից օգտվելու վերաբերյալ լինի դրական:

Եզրակացություն: Վերը նշված մոդելներից յուրաքանչյուրն ունի իր առավելություններն ու թերությունները: Ոչ ճիշտ մոդելի ընտրությունը կարող է հանգեցնել մարզիկի, մարզիչի և հոգեբանի անարդյունավետ համագործակցության ու անվստահության: Սակայն մոդելի օպտիմալ ընտրությունը պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝ մարզիչի և հոգեբանի անձի անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները, մարզաձևի յուրահատկությունը, մարզիկի որակավորումը, պատրաստության խնդիրները, համագործակցության ժամանակը և այլն: Համապատասխան ճիշտ մոդելի ընտրությունը կարևոր և արդյունավետ կլինի ոչ միայն հոգեբանի, այլև մարզիչի, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի այլ մասնագետների համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Հ.Ա., Գեղամյան Վ.Դ., Հոգեբանական պատրաստության պահանջները և հոգեբանի գործունեության յուրահատկությունները ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտում, Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Ա փրակ, Երևան, 2009, էջ 63-68:

2. Сивицкий В.Г., Типичные модели взаимодействия с психологом в учебно-тренировочном процессе, Материалы VI международной научной конф. “Рудиковские чтения” 2010. с. 357-359

СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА **К. п. н, ассистент В. К. Гегамян, к. п. н, доцент А. Г. Степанян,** **асистент Т. Ш. Софян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: психологическое сопровождение, спортивный психолог, спортсмен, тренер, деятельность.

В работе проанализирована роль и значение спортивного психолога, а также отношение тренера и спортсменов к его деятельности.

Выделены модельные характеристики эффективности деятельности психолога в системе «спортсмен – тренер – психолог».

THE PECULIARITIES OF SPORTS PSYCHOLOGIST ACTIVITY
PhD of pedagogy, assistant V. Kh. Geghamyan, PhD of pedagogy,
associate professor A. G. Stepanyan,
assistant T. Sh. Sofyan

SUMMARY

Key words: psychological support, sports psychologist, sportsman, coach, activity.

The article analysis the role and importance of a sports psychologist, as well as the attitude of the coach and athletes to his activity.

The article model characteristics of effectiveness of a psychologist's activity in the system "athlete - trainer - psychologist". are singled out.

**ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒՅԹՈՒՆՆԵՐԸ ԸՄԲԶԱՄԱՐՏՈՒՄ**

***Մ.գ.թ., դոցենտ Է. Գ. Գալստյան,
ասիստենտ Ք.Մ. Նաջարյան, ուսանող Ա.Վ. Ավերիսյան
Ըմբշամարտի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Վերականգնում, աշխատունակության բարձրացում, միջոցներ, սնունդ, որակյալ քուն:

Արդիականությունը: Ըմբշամարտում մարզական գործունեությունը տարեցտարի զգալի փոփոխություններ է կրում, որն ուղղված է մարզաձևի մասսայականացմանը և բարձր նվաճումների ձեռքբերմանը: Մարզման գործընթացն ամբողջությամբ զարգանում է բեռնվածության ծավալի ու լարվածության մեծացման հաշվին, որն էլ օրգանիզմին ներկայացնում է նորանոր պահանջներ [4]:

Վերջին տարիներին մարզաշխարհի արդյունքները ստիպում են նորանոր մոտեցումներ ցուցաբերել ինչպես բեռնվածության, այնպես էլ վերականգնման գործընթացների ճիշտ կարգավորման հարցում:

Մարզիկի համար մարզման գործընթացի օպտիմալ ղեկավարումը բավականին բարդ խնդիր է: Ոչ պակաս կարևոր խնդիր է գնահատել յուրաքանչյուր մարզիկի օրգանիզմի հնարավորությունները, մարզիկի մարզվածության աստիճանը, ֆիզիկական մեծ

բեռնվածությունը, աշխատունակության բարձրացման հնարավորությունները և այլն:

Հեղազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել ըմբռնարտում վերականգնման միջոցների կիրառման առանձնահատկությունները:

Հեղազոտության խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել ըմբռնարտում վերականգնման միջոցների առանձնահատկությունները:

2. Բացահայտել մասնագետների կողմից կիրառվող վերականգնման միջոցների արդյունավետությունը:

Հեղազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում և մանկավարժական դիտումներ:

Արդյունքները: Վերականգնման խնդիրը ժամանակակից սպորտում մարզիկի պատրաստության կարևոր ու անհրաժեշտ կողմերից մեկն է: Վերականգնումը համարվում է աշխատունակության բարձրացման կարևորագույն գործոններից մեկը, որը բաժանվում է երեք խմբի՝ մանկավարժական, բժշկակենսաբանական և հոգեբանական:

Վերականգնման **մանկավարժական միջոցներն** ուղղված են գրագետ և արդյունավետ կազմակերպման միջոցով ճիշտ ղեկավարել մարզիկների աշխատունակության և վերականգնման գործընթացը՝ անհրաժեշտ հուզական երանգավորման և հագեցվածության, մարզապայմանների բազմազանության, արդյունավետ նախավարժանքի անցկացման, վերականգնողական հավաքների և այլ միջոցների կիրառմամբ [2]:

Ինչպես նշում է պրոֆեսոր Մ.Գ. Աղաջանյանը, **բժշկակենսաբանական միջոցները** նույնպես նպաստում են հոգնածության սուր ձևերի արագ վերացմանը, էներգետիկ ռեսուրսների արդյունավետ լրացմանը, հարմարողական պրոցեսների արագացմանը, սթրեսային ազդեցությունների հանդեպ կայունության բարձրացմանը [1]: Միջոցների այս խումբը բազմազան է՝ ռացիոնալ սննդի կազմակերպում, ֆիզիոթերապևտիկ (հիգիենիկ միջոցներ), բուժական: Այստեղ օգտագործվում է նաև մերսումը, շոգեբաղնիքը, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթումը, էլեկտրախթանիչները, դեղորայքային միջոցները և այլն: Կարևոր նշանակություն ունի

նաև լիարժեք (որակյալ) քունը: Անհանգիստ քունը, անքննությունն ընդունակ է բավականաչափ իջեցնել մարզիկի աշխատունակությունը և դանդաղեցնել վերականգնման գործընթացը մարզումնե-րից և մրցակցական գործունեությունից հետո:

Վերականգնման հոգեբանական միջոցների ներգործու-թյունների օգնությամբ հնարավոր է իջեցնել նյարդահոգեկան լար-վածությունն ու հոգեբանական տագնապալի վիճակը, արագ վե-րականգնել ծախսած նյարդային էներգիան, օրգան-համակարգե-րի լարվածությունը հասցնել անհատական նորմայի սահմանին, որոնք մասնակցում են աշխատանքում [3]: Հոգեբանական միջոց-ները՝ ըստ Պլատոնովի, բավականին տարատեսակ են: Դրանցից ամենակարևորներն են՝ աուտոգեն մարզումը և նրա մարզման մո-դիֆիկացիան, ներշնչված քուն-հանգիստը, ինքնաներշնչումը, տե-սահոգեբանական և երաժշտական ներգործությունը, մերսումը, հետաքրքիր և բազմաբնույթ զվարճությունները, հարաբերություն-ներն ընտանիքում և ընկերների հետ, մարզման և մրցման պայ-մանները, դրական սթրեսների արդյունավետ օգտագործումը և այլն:

Ըմբռամարտում մարզական և մրցակցական գործընթացում վերականգողական միջոցների կիրառման մասին ընդհանրացված կարծիք ստեղծելու համար մեր կողմից անցկացվել է սոցիոլոգա-կան հարցում բարձրակարգ մարզիկների և մարզիչների հետ: Այն հարցին, թե վերականգնման ի՞նչ միջոցներ գիտեն մարզիչները, որոնք կիրառվում են սպորտային պատրաստության գործընթա-ցում, նրանցից 33.9%-ը նշել են մանկավարժական, 47.1%-ը՝ բժշկականսաբանական, իսկ 78.6%-ը՝ հոգեբանական: Իսկ մար-զիկների մոտ այս պատկերը ցածր էր: Մենք կարող ենք ենթադրել, որ ստացված արդյունքները խոսում են մանկավարժական վերա-կանգնման միջոցների վերաբերյալ մարզիկների անիրազեկության մասին կամ այդքան էլ նշանակություն չեն տալիս մանկավարժա-կան վերականգնման միջոցների կիրառմանը: Իսկ թե նշված վե-րականգնման միջոցներից, որոնք են կիրառում մարզման և մրցակցական պայմաններում, պատկերը հետևյալն է՝ մանկավար-ժական վերականգնման միջոցներին մասնագետները նշեցին 80/20 հարաբերությամբ, բժշկականսաբանական միջոցներին՝ 60/40, իսկ հոգեբանականին՝ 45/55 հարաբերակցությամբ:

Հաջորդ առանցքային հարցը՝ ի՞նչ չափի բեռնվածությունից հետո են կիրառում վերականգման միջոցները: Հարցման մասնակիցների 55.5%-ը նշել է մեծ բեռնվածություններից հետո, միջին՝ 33.4%, չափավոր՝ 22.1%, իսկ փոքր բեռնվածությունից հետո նշել են 5.8%: Պետք է նշել, որ ըստ էության չափավոր և փոքր բեռնվածությունները մարզման գործընթացում նույնպես հանդես են գալիս՝ որպես վերականգնման գործոններ: Հաջորդ հարցն ուղղված էր բացահայտելու, թե հոգեբանական ի՞նչ վերականգնման միջոցներ են կիրառում նրանք իրենց մարզման գործընթացում: Պարզվեց, գրեթե բոլոր մասնագետները նախապատվությունը տալիս են ներշնչմանն ու ինքնաներշնչմանը:

Մեր հետազոտության կարևոր բաղկացուցիչ կողմերից էր նաև պարզել, թե հարցվող մարզիչ-մանկավարժներն իրենց ուսումնամարզական գործընթացում բժշկականսաբանական ի՞նչ վերականգնման միջոցներ են կիրառում: Այստեղ մասնագետները տարբեր պատասխաններ են տվել: Նրանցից 40.1%-ն է ուշադրություն դարձնում ռացիոնալ սննդին, 27.6%-ը՝ հաճախում է շոգեբաղնիք, 22.5%-ը նախընտրում է ընդունել ցնցուղ: Նրանց 56.5%-ն է օգտագործում հեղուկներ, 14.8%-ը՝ դեղորայքներ: Միայն 23,1%-ն ընդունում է ֆիզիոթերապևտիկ միջոցներ: Ստացված թվերը փաստում են, որ մարզիկի բարձր մակարդակի ֆունկցիոնալ վիճակն ապահովելու կարևոր բաղադրիչներից մեկը համարվում է ռացիոնալ կարգավորված սնունդը, քանի որ սննդի նշանակությունը ծախսված էներգիայի համալրման, հյուսվածքների ու օրգան-համակարգերի կառուցման համար էներգետիկ նյութերի մատակարարման աղբյուր է:

Իսկ այն հարցին, թե մարզման ընթացքում վերականգնման միջոցների համալիր կիրառման համար ի՞նչ խոչընդոտող պատճառներ կարող են նշել, մասնագետները նշում են իրենց անիրազեկությունը (7.3%): 30.6%-ը կարծում է, որ մարզման գործընթացում պետք է ընդգրկվեն մասնագետներ՝ բժիշկ, հոգեբան, դիետոլոգներ: 32.7%-ը կարծում է, որ համապատասխան պայմանները մարզական գործընթացը պատշաճ մակարդակով անցկացնելու համար, 38.1%-ը խոչընդոտող պայմաններից նշում է ֆինասավորման անբավարար լինելը, և ի վերջո 12.2%-ը դժվարանում է պատասխանել:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, մարզիկների և մարզիչների հետ անցկացված սոցիոլոգիական հարցումները, մանկավարժական դիտումները հնարավորություն են տալիս հիմնավորելու:

1. Մարզման և մրցակցական պայմաններում, բարձր արդյունքների հասնելու համար առանցքային նշանակություն ունի վերականգնման միջոցների կիրառումը:

2. Տարբեր միջոցների համալիր կիրառման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել նրանց փոխներգործությունը և համապատասխանության աստիճանը: 3. Այսօր մարզիկները բավականին տեղեկացված չեն վերականգնման միջոցներից, որն էլ բարձր նվաճումների սպորտում հանգեցնում է տարբեր տեսակի խոչընդոտների:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. **Աղաջանյան Մ.Գ.**, Սպորտային բժշկություն, Դասագիրք, Երևան, Հեղ. հրատ., 2015,- 462 էջ:

2. **Ղազարյան Ֆ.Գ.**, Սպորտային պատրաստության տեսություն, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Հեղինակային հրատարակություն, 2011,- 194 էջ:

3. **Ильин Е.П.**, Психология Спорта.-СПб.: Питер, 2010.-352с.:-(Серия «Мастера психология»).

4. **Sage Rountree**, The Athlete's guide to Recovery, 2011, 215p

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ В БОРЬБЕ

**К.п.н., доцент Э.Г.Галтагазян, ассистент К.М.Наджарян,
студент А.В.Аветисян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: реабилитация, повышение работоспособности, средства, питание, качественный сон, массаж.

В статье представлены средства реабилитации и повышения работоспособности в борьбе. В процессе тренировки с увеличением объема нагрузки и напряжения необходимо параллельно внедрить комплекс средств реабилитации, который будет способствовать восстановлению организма и повышению работоспособности.

THE PECULIARITIES OF INVESTING MEANS OF RECOVERY IN WRESTLING

PhD of pedagogical sciences, associate professor E. Galtagazyan,
assistant K. Najaryan, student A. Avetisyan

SUMMARY

Key words: recovery, increase of working capacity, means, food, qualified sleep, massage

The article presents the means of increasing recovery and working capacity in wrestling. In the training process it is necessary to invest recovery complex means parallel with increasing the load volume and tension. The complex means will help to increase working capacity and organism recovery.

ՄԱՐԴԱՅԻՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇԵՐԸ

Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Գ.Գյոզալյան, մագիստրանտ Ռ.Ս.Գալստյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Կառավարման համակարգ, անձնակազմ, չափանիշ, աշխատանքի արդյունավետություն:

Արդիականությունը: Վերջին ժամանակներս մեծ ուշադրություն է դարձվում մարդկային կապիտալի կառավարման խնդրին, քանի որ խորը տեղեկատվական տնտեսության մեջ ռեսուրսների հենց այս հատվածը կարող է դառնալ վճռական կողմ՝ անհրաժեշտ մրցակցային առավելությունների հասնելու համար:

Ժամանակակից կադրային ծառայությունների համար չպետք է բավարար համարել միայն հրամաններ և հանձնարականներ կազմելը և անձնակազմի մասին տեղեկություններ լրացնելն ու պահելը: Դրանք աստիճանաբար պետք է դառնան աշխատանքի կազմակերպման ռազմավարության մշակման և իրականացման կենտրոններ, որի նպատակն է բարձրացնել անձնակազմի արտադրողական, ստեղծագործական արտադրանքը և գործունեությունը, անձնակազմի զարգացման ծրագրերի մշակումը և իրականացումը և այլն [1]:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել և վերլուծել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում մարդկային ռեսուրս-

ների կառավարման համակարգի արդյունավետության չափանիշերը:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրագործման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել Հայաստանի Հանրապետությունում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում կադրերի կառավարման խնդրի տեսական և մեթոդաբանական հիմունքները:

2. Վերլուծել անձնակազմի հետ աշխատանքի արդյունավետության կարևոր չափանիշները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, մանկավարժական դիտումներ և սոցիոլոգիական հարցումներ:

Կազմակերպությունում կադրերի աշխատանքի արդյունավետությունը որոշվում է, կազմակերպության կառավարման բոլոր երեք մակարդակների աշխատանքի որակով, մասնավորապես՝

- ✓ կառավարման բարձրագույն օղակ,
- ✓ պրոֆեսիոնալ անձնակազմի ծառայությունների գործունեություն,

- ✓ անձնակազմի գծային ղեկավարների հետ աշխատանք՝ այս գործընթացում նրանց առաջատար դերակատարությամբ:

Անձնակազմի աշխատանքի կառավարման արդյունավետության չափանիշ կարող են ծառայել բարձր մակարդակում միայն այն ցուցանիշները, որոնք պետք է իրականացնեն հենց այդ ղեկավարման օրգանները[3]:

Անձնակազմի հետ աշխատանքի արդյունավետության կարևոր չափանիշ պետք է համարել մարդկանց հետ տարվող տեղեկատվության ապահովման աշխատանքի աստիճանը: Եվ կարևոր են այս գործընթացի բոլոր բաղադրիչները՝ հաշվառման հուսալիությունը, կադրային տեղեկատվության վերլուծումը, աշխատակիցներին տեղեկացման համար կազմակերպության կողմից հրապարակվող միջոցների առկայությունը, աշխատատեղերի և անմիջապես աշխատակիցներին ծառայողական, մասնագիտական և սոցիալական տեղեկություններով, ինչպես նաև մրցակիցների կադրային քաղաքականության պրակտիկայի մասին ստացվող և այլ կազմակերպությունների կադրային քաղաքականության փորձի վերաբերյալ տեղեկություններով ապահովումը [2;3]: Տեղե-

կացման նման համակարգի համար կարևոր է համարվում կադրային խնդիրների քննարկումը կառուցվածքային ստորաբաժանումների ղեկավարների օպերատիվ հանդիպումներում, խորհրդակցություններում, որտեղ շատ արագ արձանագրում են բոլոր ձեռքբերումները, խնդիրները անձնակազմի վերաբերյալ, գործերի փոփոխությունները, վերադաս ղեկավարության դիրքորոշումները [1]:

Իհարկե, անձնակազմի կառավարման կադրային աշխատանքի արդյունավետության չափանիշը նաև կառավարման թիմի միասնության և որակավորման աստիճանը, այդ թվում, ղեկավարների վերապատրաստում:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ կադրային ծառայության աշխատանքի արդյունավետությունը կախված է անձնակազմի որակավորումներից, նրանց մասնագիտացմամբ կադրային գործողությունների տեսանկյունից, կադրային տեխնոլոգիաների զարգացումից, անգամ այդ ծառայության աշխատակիցների թվից:

Կատարված ուսումնասիրությունները և վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս փաստել, որ գծային ստորաբաժանումների ղեկավարների հետ աշխատելու արդյունավետությունը որոշվում է հիմնականում այդ ստորաբաժանումների տնտեսական և գործառնական կատարման միջոցով, և չափորոշիչը նրանց մոտեցումն է հաշվարկված (պլանավորված) թվերին: Միևնույն ժամանակ, նաև նպատակահարմար է ուղղորդվել կոնկրետ չափանիշներով, որոնք բխում են ոլորտի առանձնահատկություններից: Սա վերաբերում է աշխատակիցների աշխատանքի բավարարվածության ցուցանիշին և սոցիալական հարաբերություններին: Այս ցուցանիշը պետք է ինտեգրվի կառավարման բոլոր մակարդակներում և արտահայտվի աշխատակիցների աշխատանքի կազմակերպման վերջնական գնահատականով և աշխատանքային հարաբերություններում, որոնք արտադրության թիմում ձևավորվում են աշխատանքի ընթացքում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գյոգալյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մենեջմենտ, Ուսումնական ձեռնարկ: Երևան, 2016, 170 էջ:

2. Հովհաննիսյան Ա., Մենեջմենթի հիմունքներ, Դասագիրք, Ճարտարապետության և շինարարության Հայաստանի ազգային համալսարան, Երևան, 2015, – 617 էջ:

3. Հարությունյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2011, – 271էջ:

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТАНДАРТОВ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ РЕСУРСОМ

**К. п. н., доцент А.Г. Гёзаян, магистр Р.С. Галстян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: Система управления, персонал, стандарт, эффективность работы.

Изучены и проанализированы критерии эффективности системы управления людскими ресурсами в физической культуре и спорте. Анализ позволил утверждать, что эффективность линейного управления во многом определяется экономическими и эксплуатационными характеристиками.

EFFICIENCY OF HUMAN RESOURCE MANAGEMENT SYSTEM STANDARDS

**Candidate of Pedagogical Sciencs, Docent A.Gyozalyan,
Master R. Galstyan**

SUMMARY

Keywords: Management system, personnel, standard, work efficiency.

The criteria for the effectiveness of the human resources management system in physical culture and sports were studied and analyzed. The analysis made it possible to assert that the effectiveness of linear control is largely determined by economic and operational characteristics.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԵՆԵՋՄԵՆՏԻ ԳԻՏԱՇԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

**Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Գ. Գյոզալյան, մագիստրանտ Ա.Հ.Մելքոնյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Կառավարման համակարգ, գիտահետազոտական աշխատանքներ, մենեջմենտ, աշխատանքի արդյունավետություն:

Արդիականություն: Մենեջմենտը՝ որպես շուկայական տնտեսության պայմաններում գործող ընկերությունների և ձեռնարկությունների կառավարման ժամանակակից համակարգ, են-

թաղրում է դրանց արդյունավետ գործունեության և արտադրատնտեսական գործունեության զարգացման համար անհրաժեշտ պայմանների ստեղծում:

Ընդհանուր առմամբ կառավարումը կարելի է ներկայացնել որպես նպատակներին հասնելու կարողություն՝ օգտագործելով մարդկանց մտավոր ունակությունները (ինտելեկտը), աշխատանքը և վարքի դրդապատճառները: Այլ կերպ ասած, կառավարումը մարդկային հնարավորություններ են, որոնց օգնությամբ առաջնորդներն օգտագործում են ռեսուրսներ կազմակերպության ռազմավարական (ստրատեգիական) և տակտիկական նպատակներին հասնելու համար [1]:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել և վերլուծել մենեջմենտի գործընթացում գիտահետազոտական ուսումնասիրությունների կիրառական նշանակությունը և արդյունավետությունը ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրագործման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

✓ Ուսումնասիրել ժամանակակից սպորտային մենեջմենտում գիտահետազոտական ուղղությունները:

✓ Բացահայտել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մենեջմենտում հետազոտությունների կիրառական կարևորությունը և նշանակությունը:

Հետազոտության մեթոդները: Առաջադրված խնդիրների լուծման համար օգտագործել ենք գիտության հանրահայտ մեթոդներ՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, մանկավարժական դիտումներ և սոցիոլոգիական հարցումներ:

Կազմակերպության կառավարումը մեր օրերում բարդ աշխատանք է, որի արդյունավետ կառավարումը պետք է իրականացվի պարզ, ճկուն և օպերատիվ: Ղեկավարը պետք է հաշվի առնի և ընդունի ճգնաժամային գործոնները կամ կազմակերպության բաղկացուցիչ տարրերը, արտաքին քննադատական այն ուժերը, որոնք բացասական են ազդում ընկերության վրա:

Հասարակական կառավարման համակարգում տեղի են ունենում զգալի փոփոխություններ, ընդունվում են նոր օրենքներ, ստեղծվում կառավարման նոր մարմիններ, որոնք նոր խնդիրներ

են առաջադրում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կառավարման համակարգում [2,3]:

Մենեջմենտն ինքնուրույն գիտելիքների առանձին շրջան է, որն իր մեջ կրում է տարբեր գիտությունների համադրություն՝ համարելով տարբեր աստիճանի ղեկավարների փորձով և տաղանդով: Ժամանակակից մենեջերը մարդ է, որը տիրապետում է կառավարման հմտությունների և կարողություններին, տարբերելով դրանց առանձնահատկությունները, ինչպես նաև տնտեսության մարկետինգի նորամուծությունները, անձնակազմի կառավարման յուրահատկությունները [1]:

Իրականացված հետազոտության արդյունքում պարզվեց այն, որ Հայաստանում դեռ թույլ է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում գիտական հետազոտությունների կիրառական կարևորությունը և նշանակությունը: Բացահայտվեց նաև ժամանակակից սպորտային մենեջմենտում գիտահետազոտական ուղղությունները, որոնք դեռ լիարժեք ուսումնասիրված չեն:

Իհարկե, համակարգի կառավարման արդյունավետության չափանիշը նաև անմիջականորեն կապված է նպատակային հետազոտությունների արդյունքներից, ինչպես նաև անձնակազմի որակավորման աստիճանից, այդ թվում, ղեկավարների վերապատրաստումից [1,3]:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ուսումնասիրելով գիտահետազոտական ուսումնասիրությունների կիրառական նշանակությունը և արդյունավետությունը, կարելի է փաստել հետևյալը՝ մարզական կազմակերպություններում դեռ հիմնավորված չէ մենեջերի դերը որպես պրոֆեսիոնալ գործունեության տարր, առկա են գիտահետազոտական ուսումնասիրությունների արդյունքները, սակայն կիրառական նշանակությունը և ձեռք բերված գիտելիքները հետագայում հմուտ կիրառումը բացակայում է: Գիտահետազոտական ուսումնասիրությունների արդյունքում առաջակվում է առավել մեծ ուշադրություն դարձնել և գրագետ կազմել բիզնես պլանը, մարզական հաստատությունների (մարզաձևերի ֆեդերացիաներ) տարեկան պլանը, գործունեության մարտավարությունը, մարզիկների և աշխատակիցների միջև կնքված աշխատանքային պայմանագրերը:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գյոզալյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մենեջմենտ, Ոստումնական ձեռնարկ, 2016, -170էջ:

2. Հովհաննիսյան Ա., Մենեջմենթի հիմունքներ, Դասագիրք Ճարտարապետության և շինարարության Հայաստանի ազգային համալսարան, Երևան, 2015, – 617 էջ:

3. Հարությունյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ Ոստումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2011, – 271էջ:

ПРИМЕНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА

К. п. н., доцент А.Г. Гёзальян,

магистр А.А.Мелконян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Система управления, исследования, управление, эффективность работы.

В работе были изучены направления исследований в современном спортивном управлении и определён важность и значение исследований в области физической культуры и спорта.

APPLICATION OF THE RESULTS OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Candidate of Pedagogical Sciencs, docent A.Gyozalyan,

master A.Melkonyan

SUMMARY

Keywords: Control system, research, management, performance.

The research areas of research in modern sports management were studied and the importance and importance of research in the field of physical culture and sports were determined.

ՆԵՐՔԻՆ ՕՐԳԱՆՆԵՐԻ ՈՐՈՇԱԿԻ ՏԵՂԱՇԱՐԺԸ

ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

*Ասիսպենսրներ Կ.Գ.Գրիգորյան, Ն.Ա.Մկրտչյան,
դասախոս Ա.Բ.Սարգսյան
ԱՖԿ և անատոմիայի ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Ստատիկ և դինամիկ վարժություններ, ներքին օրգաններ, առանցքներ, ռենտգենոգրաֆիկ հետազոտություն, կոնտրաստային ռենտգենոգրաֆիա:

Արդիականություն: Գրականության մեջ քիչ կան տվյալներ մարզումների ժամանակ ներքին օրգանների կրած որոշակի տեղաշարժի մասին:

Շատ կարևոր խնդիր է, թե ինչպես են ազդում ստատիկ և դինամիկ բնույթի ֆիզիկական վարժությունները սրտի, ստամոքսի, աղիների, լեղապարկի և ստոծանու վրա: Կարո՞ղ են արդյոք որոշ վարժություններ առաջացնել օրգանների իջեցում (երիկամների, կանանց փոքր կոնքի օրգանների), ինչպիսի՞ ազդեցություն են թողնում ներքին օրգանների աշխատանքի վրա մարզիկի կտրուկ շարժումները:

Նպատակ: Ուսումնասիրել ներքին օրգանների կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները՝ տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարելու ժամանակ:

Խնդիրներ: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրության արդյունքում ծանոթանալ ներքին օրգանների կառուցվածքին, ֆիզիոլոգիային և տարբեր վարժություններ կատարելիս նրանց ֆունկցիոնալ առանձնահատկություններին:

Աշխատանքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրականության ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում, փորձարարական նյութերի հավաքում:

Վերլուծություն: Ներքին օրգանների տեղաշարժը, կախված մարմնի դիրքի փոփոխություններից, հետազոտվում է կոնտրաստային ռենտգենոգրաֆիայի միջոցով (ըստ Գ.Խոսկեի, 1930, Վ.Կնեյիայի, 1934, Մ.Ֆ.Իվանիցկիի, Պ.Զ.Գուդգայի, 1957, Մ.Ա.Ջաֆարովի, 1954, 1968, Պ.Կ.Լևչինայի): Այդ նպատակով օրգան ներարկում են հատուկ կոնտրաստանյութ, որից հետո նկարում են ուղղաձիգ դիրքով, այնուհետև որևէ վարժություն կատարելու ժա-

մանակ: Ստացված ռենտգենոգրամաների օգնությամբ գնահատում են այս կամ այն օրգանի սահմանների փոփոխությունը՝ հիմնվելով ոսկրային կետերի վրա:

Սիրտ: Ձևի և չափի փոփոխություններն ընթանում են օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխության հետ միաժամանակ: Այս վերաբերում է այն երևույթին, երբ տեղի է ունենում արյան հոսքի ուղղության փոփոխություն սրտի նկատմամբ, ինչպես նաև ներկրծքային ճնշման բարձրացման ժամանակ (հենում պառկած, գլխի վար կախ, կանգ ձեռքերի վրա, կամուրջ և այլն): Հենում պառկած դիրքի ժամանակ սիրտը տեղաշարժվում է գլխի կողմը $\approx 1,5$ - 2 սմ, կախ օղակների վրա սկսնակների մոտ $\approx 6,1$ սմ-ով, բարձրակարգ մարզիկների մոտ՝ $\approx 3,4$ սմ-ով: Այս վարժության կատարման ժամանակ փոքրանում է սրտի լայնական առանցքը և մեծանում է երկայնական առանցքը: Սրտի սահմանների փոփոխությունները կախված են այս կամ այն վարժություններից, ավելի շատ արտահայտված են ներշնչման, քան արտաշնչման ժամանակ: Կանգ ձեռքերի վրա դիրքում սրտի առաջնային մակերեսը, համեմատած ելադիրքի հետ, փոքրանում է, իսկ գլիվար կախի ժամանակ մեծանում է: Սկսնակների մոտ մակերեսի մեծացումն ավելի մեծ չափերով է արտահայտվում, քան բարձրակարգ մարզիկների մոտ:

Ռենտգենոգրաֆիկ հետազոտությունը ցույց է տվել, որ գլխի վար կախ վարժության ժամանակ սիրտն աշխատում է ինտենսիվորեն, այդ պատճառով էլ վարժությունը կատարելիս հարկավոր է ցուցաբերել զգուշություն (ըստ Պ.Կ.Լևչինի, 1970):

Ստոծանի: Ամենաշարժունը նրա մկանային մասն է: Ջլային կենտրոնը սովորաբար տեղաշարժվում է գլխի կողմը և երբեմն էլ վար (օղակների վրա հենում և անկյուն վարժությունների ժամանակ): Համապատասխան մարզումների ժամանակ ինքնակամ կարելի է կարգավորել ստոծանու լարվածությունը և դրանով դիմադրել այն ուժերին, որոնք ազդում են ստոծանու վրա:

Մարմնամարզությամբ և ըմբշամարտով պարապողների մոտ ստոծանու զարգացման համար ստեղծվում են բարենպաստ պայմաններ, որն իր լարվածությամբ փոքրացնում է սրտի տեղաշարժերը: Ինչպես սրտի, այնպես էլ ստոծանու տեղաշարժն ավելի մեծ է ներշնչման ժամանակ, քան արտաշնչման: Ստոծանու մեծ տեղաշարժ լինում է գլխի վար կախ վարժության ժամանակ: Դժվա-

րանում են նրա շարժումները, որովհետև որովայնի խոռոչի օրգանները ճնշում են նրա վրա: Սա ազդում է ոչ միայն արտաքին շնչառության վրա, այլև արյան շրջանառության: Աջ գմբեթի տեղաշարժն ավելի մեծ է, քան ձախ գմբեթինը:

Ստամոքսը: Մեծ փոփոխությունների է ենթարկվում ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ: Հիմնական կանգի ժամանակ մարզիկների մոտ նկատվում է թեք կամ ուղիղ դիրք: Կանգ ձեռքերի վրա, արտակրորված կախ և կամուրջ վարժությունների ժամանակ ստամոքսն ընդունում է հորիզոնական դիրք, օղակների վրա վարժության ժամանակ՝ ուղղված է վեր՝ $\approx 7,2$ սմ: Ձեռքերի վրա կանգ վարժության ժամանակ նկատվում է ամենամեծ տեղաշարժը՝ $\approx 18-19$ սմ (ըստ Մ.Ա.Ջաֆարովայի): Ստամոքսի ամենաշարժուն մասը նրա մեծ կորությունն է:

Հաստ աղի: Ամենաշարժուն մասը միջաձիգ խթաղին է, որը կարող է տեղաշարժվել վեր՝ ≈ 20 սմ: Աջ ծունկը տեղաշարժվում է՝ ≈ 14 սմ, ձախը՝ $\approx 11,6$ սմ, կույր աղին՝ $\approx 11,2$ սմ (ըստ Մ.Ա.Ջաֆարովայի): Վերել խթաղին ավելի հաճախ է իր երկարությունը փոխում, քան վայրէջ աղին: Քանի որ միջաձիգ խթաղին ամենաշարժուն մասն է, հետևաբար նրա ձևն ավելի շատ է փոփոխության ենթարկվում: Արտափքումները կարող են վերանալ՝ ուղեկցվելով նրա լայնանալու և կարճանալու, կամ նեղանալու և երկարելու հետ:

Լյարդ, լեղապարկ: Ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ նրանք նույնպես կարող են տեղաշարժվել: Լեղապարկի ստորին եզրը հասնում է գոտկային 3-4-րդ ողների մակարդակին, փորի վրա պառկած ժամանակ՝ 2-3-րդ գոտկային ողների մակարդակին: Լեղապարկի վրա, բացի դիրքի փոփոխությունից, ազդում է նաև որովայնի մկանների լարվածությունը և ստոծանին: Օրինակ՝ պառկած դիրքում ոտքերը ծալելու ժամանակ լեղապարկի ծավալը փոքրանում է, վազքից հետո այն կարող է փոքրանալ և մեծանալ, երկու ոտքերի վրա ցատկի, կամրջի, հենում պառկած դիրքի ժամանակ մեծանում է: Որովայնի մկանների կարճատև լարվածության ժամանակ լեղապարկը մեծանում է, իսկ երկարատև լարվածության ժամանակ փոքրանում է:

Երիկամներ: Սահմանը կրծքային 12 և գոտկային 1-2 ողների մակարդակն է: Արտակրորված կախ վարժության ժամանակ նրանց

դիրքը բարձրանում է, իսկ տեղում ցատկ, ծանրաձողով ձգումներ վարժությունների ժամանակ սահմանն իջնում է:

Եզրակացություն: Գրականության ուսումնասիրման արդյունքում պարզեցինք, որ մարդու մարմնի շարժումների ժամանակ ներքին օրգանների վրա ազդում են իներցիոն և գրավիտացիոն ուժերը: Այսպիսով՝ իներցիոն և գրավիտացիոն ուժերի ազդեցությունը ներքին օրգանների վրա ավելի մեծ չափով արտահայտվում է որովայնի խոռոչի ստորին մասում, հաշվի առնելով որովայնի առաջնային պատի թույլ պաշտպանված հատվածները, և մկանային զանգվածի համեմատաբար ավելի քիչ լինելը: Ելնելով որովայնի մկանների թույլ զարգացվածությունից՝ մշտապես տրվող ստատիկ և դինամիկ բեռնվածությունը կարող է պատճառ դառնալ ներքին օրգանների իջեցման: Այս հանգամանքը պարտադրում է մարզիչներին հատուկ ուշադրություն դարձնել ֆիզիկական վարժությունների և դրանց բեռնվածության ընտրության կազմակերպմանը:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Дорохов Р. Н., Губа В. П., Спортивная морфология. - М., 2002.
2. Иваницкий М. Ф., Анатомия человека с основами динамической и спортивной морфологии. - М.: ФиС, 1985.
3. Никитюк Б. А., Гладышева А. А., Анатомия и спортивная морфология. - М., 1989.
4. Համալսանց

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СМЕЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Ассистенты К.Г.Григорян, Н.А.Мкртчян, преподаватель А.Б.Саргсян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Статические и динамические упражнения, внутренние органы, оси, рентгеновское исследование, контрастная рентгенография.

В результате исследования литературы, выявили, что во время движений, на внутренние органы человека действуют инерционные и гравитационные силы. Учитывая наличие слабо защищённых мест на передней стенке брюшной полости, а также относительно меньшую массу мышц нижней половины живота, воздействие этих сил на внутренние органы в большей степени проявляется в нижней части брюшной полости.

Исходя из того, что брюшные мышцы слабо развиты, воздействие статических и динамических нагрузок может стать причиной определенного смещения внутренних органов. Этот факт обязывает тренеров особенно внимательно относиться к подбору и дозировке физических упражнений.

DETERMINATION OF DISPLACEMENT OF INTERNAL ORGANS DURING TRAINING

**Assistants K. G. Grigoryan, N. A. Mkrtchyan, lecturer A. B. Sargsyan
SUMMARY**

Keywords: static and dynamic exercises, internal organs, axis, X-ray examination, contrast radiography.

In the result of literature research the author found that during movements human internal organs are influenced by inertial and gravity forces. Taking into account some poorly protected areas on the anterior wall of the abdominal cavity, as well as less muscle mass of lower abdomen, the influence of inertial forces on the internal organs is more evident in the lower abdominal cavity.

Proceeding from the fact that abdominal muscles are poorly developed, the influence of static and dynamic loads can cause certain displacement of internal organs.

This fact makes coaches carefully apply the choice and dosage of physical exercises.

ԴԵՐԱՅԻՆ ԽԱՂԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄՆ ԱՆԳԼԵՐԵՆ ԼԵԶՎԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

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

Առանցքային բառեր: Դերային խաղեր, ճանաչողական ակտիվություն, վերահսկվող դերային խաղեր, հաղորդակցություն, բանավոր խոսքի զարգացում, բանավեճ, միջանձնային հաղորդակցություն, երկխոսություն:

Արդիականությունը: Դերային խաղերի կիրառումը դարձել է օտար լեզուների ուսուցման հիմնական մասը: Դերային խաղերը կարող են ձևավորել հաղորդակցման իրական միջավայր:

Աշխատանքի նպատակն է՝ դերային խաղերի նորարարական տեխնոլոգիաների օրինակ լինելը՝ թույլ տալով ոչ միայն խորն ու հետաքրքրությամբ տիրապետել օտար լեզվին, այլև ձևավորել հաղորդակցական կոմպետենցիա:

Խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել դերային խաղը՝ որպես արդիական մանկավարժական երևույթ:

2. Ցույց տալ, որ դերային խաղերն ուսանողներին նախապատրաստում են ամենօրյա շփմանն օտարալեզու միջավայրում:

Մեթոդները: Խաղերը լեզվի զարգացման մեթոդական միջոցներ են, որոնք օգտագործվում են օտար լեզվի դասախոսի կողմից լսարանի ակտիվությունը բարձրացնելու համար:

Դերային խաղերը, լինելով միջանձնային խմբակային շփման ուսուցողական մոդել, ուսուցման ինքնատիպ կազմակերպման, բանավոր հաղորդակցման ձև, հեշտ են մուտք գործում լսարան՝ հաճույք պատճառելով ուսանողներին: Օտար լեզվի ուսուցման գործընթացում շատ կիրառելի են դերային խաղերը, որոնց հիմքում ընկած է ինչ-որ իրական գործունեություն: Շատ հայտնի են հետևյալ խաղերը՝ “Discussion”, “Elections”, “Trial”: Խաղերը թույլ են տալիս ուսուցման պրոցեսը մոտեցնել իրական կյանքին՝ առաջացնելով գիտելիքներ ունենալու և կիրառելու անհրաժեշտություն, որն ապահովում է ուսանողների անձնական ճանաչողական ակտիվությունը:

Դերային խաղերն օգտագործվում են նոր նյութի յուրացման, ստեղծագործական ունակությունների ամրապնդման ու զարգացման, ինչպես նաև ուսուցողական ունակությունների ձևավորման համար: Դերային խաղերի ուսուցողական նշանակությունն այն է, որ որոշակի խնդիրների լուծման գործընթացում տեղի է ունենում ոչ միայն գիտելիքների ակտիվացում, այլև զարգանում են խմբակային հաղորդակցման ձևերը, այդ թվում նաև հաղորդակցական կոմպետենցիան:

Դերային խաղերի տեսակներն են՝ վերահսկվող, չափավոր վերահսկվող, ազատ, էպիզոդիկ, երկարատև:

Վերահսկվող դերային խաղն ավելի պարզ ձև է և կարող է կառուցվել երկխոսության կամ տեքստի հիմքի վրա: Առաջին ձևի դեպքում ուսանողները ծանոթանում են երկխոսությանը և մշակում այն, քննարկում են երկխոսության բովանդակությունը դասախոսի

հետ, վերամշակում են բանավոր խոսքը և անհրաժեշտ բառապաշարը: Ուսանողներին առաջարկվում է կազմել երկխոսության իրենց տարբերակը՝ հիմնվելով հիմնական երկխոսության և գրատախտակին գրված հավելյալ բառապաշարի վրա: Կարելի է ուսանողներին նախօրոք բաժանել քարտեր, որոնց վրա գրված կլինի հավելյալ բառապաշարը: Նոր երկխոսությունը կարող է նման լինել հիմնական երկխոսությանը, բայց նրա մեջ անհրաժեշտ է օգտագործել հավելյալ նյութ, հարցերի ու պատասխանների այլ ձևեր, այն կարող է լինել ավելի երկար կամ ավելի կարճ: Վերահսկվող խաղի երկրորդ ձևը տեքստի վրա հիմնված դերային խաղն է: Այս դեպքում տեքստի հետ ծանոթանալուց հետո դասախոսը կարող է առաջարկել որևէ մեկին խաղալ տեքստի ինչ-որ կերպարի դերը, իսկ մնացած մասնակիցներին՝ նրանից հարցազրույց վերցնել: Լրագրող ուսանողները կարող են ոչ միայն այնպիսի հարցեր տալ, որոնց պատասխանները կան տեքստում, այլև՝ իրենց հետաքրքրող հարցեր: Իսկ ուսանողը, որը խաղում է այդ դերը, կարող է զարկ տալ իր երևակայությանն այդ հարցերին պատասխանելու ժամանակ:

Ամենաբարդը չափավոր վերահսկվող դերային խաղն է, որի ժամանակ մասնակիցները ստանում են բովանդակության և իրենց դերերի ընդհանուր նկարագիրը: Ինդիորը նրանում է, որ դերային վարքագծի առանձնահատկությունները հայտնի են միայն դերն իրականացնողին: Մնացած մասնակիցներին մնում է կռահել, թե ինչ վարքագիծ է դրսևորում իրենց գործընկերը և ընդունել համապատասխան որոշում սեփական քայլերի վերաբերյալ: Ազատ և երկարատև խաղերը ամենաբարդն են համարվում՝ ստեղծելով ստեղծագործական ունակությունների զարգացման լայն հնարավորություններ: Ազատ դերային խաղերի դեպքում մասնակիցներն իրենք պետք է որոշեն, թե ինչ բառապաշար օգտագործեն, և ինչպես ընթանա գործողությունը: Դասախոսը տալիս է խաղի թեման, խնդրում է մասնակիցներին կազմել տարբեր իրավիճակներ՝ շոշափելով այս թեմայի տարբեր դրույթները: Ստեղծագործական դերային հաղորդակցությունը խթանում է սոցիալական հնարավորությունների զարգացումը: Այդ պատճառով էլ դերային խաղերն իրենց մեջ ներառում են սոցիալական թրեյնինգի էլեմենտներ:

line up – մասնակիցները շուտ շարք են կանգնում՝ առաջարկված նշաններին համապատասխան

rounds – շրջանի մասնակիցները արտաբերում են իրենց յուրաքանչյուր բառը յուրովի, որ թվում է, թե այն արտաբերում է մեկ մասնակից

strip-story – ամեն մասնակից ստանում է իր արտահայտությունը և ձգտում է շուտ զբաղեցնել իր դերը պատմվածքի մեջ

smile – մասնակիցները մոտենում են միմյանց և ժպիտով գրույցի բռնվում

flower – մասնակիցները միմյանց ծաղիկ են նվիրում և բացատրում պատճառը

contacts – մասնակիցները մոտենում են միմյանց և սկսում գրուցել

respect – մասնակիցները խոսում են միմյանց նկատմամբ ունեցած հարգանքից

politeness – մասնակիցները միմյանց հարգալից խնդրանքներով են դիմում

gratitude – միասին աշխատելով՝ ուսանողները երախտիքի խոսքեր են ասում միմյանց

conflict – ուսանողները սովորում են ճիշտ արձագանքել գործընկերոջ էմոցիոնալ խոսքերին

Եզրակացություն: Հոգվածից կարելի է ենթադրել, որ դերային խաղը.

1. իրավիճակային խոսակցական վարժություն է, որն ուղղված է խոսակցական ունակությունների կատարելագործմանը.

2. կարելի է օգտագործել ցանկացած տարիքի ուսանողներին օտար լեզու ուսուցանելիս: Դերային խաղը նաև հաճելի զբաղմունք է: Լինելով միջանձնային հաղորդակցության օրինակ՝ դերային խաղն առաջացնում է օտար լեզվով հաղորդակցության անհրաժեշտություն՝ ապահովելով ուսանողների անձնական ճանաչողական ակտիվությունը.

3. մասնակիցները համագործակցում են՝ քննարկելով այս կամ այն խաղերը կամ էլ արտահայտելով իրենց տեսակետը: Այն կարող է հիշեցնել բանավեճ, սակայն արմատապես տարբերվում է բանավեճից: Եթե բանավեճի ժամանակ խնդիրը և նրա լուծման ձևերն ուղղակի քննարկվում են, ապա դերային խաղում նրանք ոչ

միայն քննարկվում են, այլև փորձակվում իրականության մեջ՝ վերափոխելով մասնակիցների գործունեությունը: Բանավեճին մասնակցում են միայն լսարանի ուսանողների մի մասը, իսկ դերային խաղին՝ բոլորը:

4. իրականացնում են հինգ հիմնական գործառույթ՝ խթանիչ, ուսուցողական, դաստիարակչական, կողմնորոշիչ, փոխհատուցող:

5. կարևոր էլեմենտը իրավիճակն է՝ որպես իրական գործունեության երևակայական պահ, որտեղ ձևավորվում է մասնակիցների բանավոր խոսքը: Պարտվելով որոշ իրավիճակներում՝ ուսանողները հնարավորություն են ստանում նախապատրաստվելու նպանատիպ իրավիճակին իրական կյանքում: Դերային խաղի ժամանակ ստեղծվում է արհեստական պայմանական իրականություն, որի հիման վրա էլ ստուգվում է որոշումների իսկությունը:

6. խթանում են ուսուցողական համագործակցության ձևավորումը: Դրա իրականացումը ենթադրում է ամբողջ խմբի ներգրավումը խաղին, ովքեր պետք է օգնեն միմյանց և հաշվի առնեն միմյանց տեսակետները: Արդյունքում՝ նրանք, ովքեր վատ են տիրապետում լեզվին, կարողանում են հաղթահարել շփոթմունքը և ամաչկոտությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

1. Аникеева Н.П., Воспитание игрой. – М.: Знание, 1987.
2. Денисова Л. Г., Драматические игры для творческого этапа обучения//Иностранные языки в школе. – N2, 1990
3. Ливингстон К., Ролевые игры в обучении иностранным языкам. – М.: Высшая школа, 1988
4. Fried-Booth Diana L. Project Work (in Resource Books for Teachers). Ed. by Alan Maley. – Oxford, 1988

ПРИМЕНЕНИЯ РОЛЕВЫХ ИГР НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Преподаватель А. А. Григорян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Ролевые игры, познавательная активность, контрролируемые ролевые игры, развитие устной речи, дискуссия, межличностное общение, диалог.

Применение ролевых игр на уроках английского языка имеет непосредственный “выход” на реалии современной жизни, то есть готовит студентов к ситуации повседневного общения в иноязычной среде.

USING OF ROLE PLAYS IN THE PROCESS OF TEACHING ENGLISH

Lecturer A. A. Grigoryan

SUMMARY

Key words: Role plays, cognitive activity, controlled role plays, development of oral speech, discussion, interpersonal contact, dialogue.

Using of role plays in the process of teaching English has its direct exit to real modern life, so it prepares the students for the situation of everyday communication in foreign language environment.

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՇԱՐԺԱՆԱԴՆԵՐԻ ԲԱՅՕԹՅԱ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Դոցենտ Յու. Գ. Գրիգորյան

**Ֆիզիկական դաստիարակության
տեսության և մեթոդիկայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Նախադպրոցական հաստատություն, բացօթյա շարժախաղեր, հարցում, ընտանիք, դաստիարակ:

Արդիականություն: Վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գերակա խնդիրն է նրանց առողջության ամրապնդումը, համակողմանի ներդաշնակ զարգացումը:

Ուստի, ավելի արդիական է այնպիսի մեթոդների և միջոցների մշակումը և ներդնումը նախադպրոցական կրթական հաստատություններ, որոնք կնպաստեն երեխաների օրգան-համակարգերի կատարելությանը և կդարձնեն երեխաներին ավելի կոփված, դիմացկուն, կբարձրացնեն օրգանիզմի դիմադրողականությունը միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ: Այս առումով առանձնակի ուշադրություն պետք է դարձնել բազմապիսի և բազմաբնույթ շարժախաղերի բացօթյա կիրառմանը նախադպրոցական հաստատություններում: Չնայած նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում շարժախաղերը միշտ էլ ունեցել են կրթական, դաստիարակչական, առողջարարական և երեխաների սոցիալականացման մեծ դեր (1,2,3), այնուամենայնիվ, ցուրտ ժամանակ բացօթյա պայմաններում այն դեռ չի գտել իր կիրառումը պրակտիկայում, ծրագրով նախատեսված նյութերը մնում են անկատար:

Մեր աշխատանքի **նպատակն է՝** մշակել շարժախաղերի բացօթյա անցկացման մեթոդիկան և ներդնել նախադպրոցական հաստատություններում:

Խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել նախադպրոցական կրթական հաստատություններում բացօթյա շարժախաղերի անցկացման հնարավորությունները:

2. Բացահայտել դաստիարակների և ծնողների պատրաստվածությունը բացօթյա շարժախաղերում:

3. Մշակել նախադպրոցական կրթական հաստատություններում և ընտանեկան պայմաններում բացօթյա շարժախաղերի անցկացման մեթոդիկա:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն, ընդհանրացում,

2. մանկավարժական դիտում,

3. մանկավարժական գիտափորձ,

4. անկետավորում,

5. մանկավարժական թեստավորում,

6. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքների վերլուծություն: Գրական աղբյուրների վերլուծությունը թույլ է տալիս փաստել, որ նախադպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ակտիվության ծավալի և լարվածության բարձրացումը ցուրտ ժամանակ բացօթյա պայմաններում նպաստում է նրանց սրտանոթային, շնչառական համակարգերի կատարելագործմանը, մրսաժության հիվանդությունների զգալի նվազմանը, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

Մանկավարժական դիտումները ցույց տվեցին, որ ՀՀ-ում ցուրտ եղանակին նախադպրոցական հաստատություններում բացօթյա ֆիզկուլտուրային պարապմունքներ չեն անցկացվում: Զբոսանքի ժամանակ ոչ բոլոր դեպքերում են ճիշտ կազմակերպվում շարժախաղերը: Հաճախ կազմակերպվում են դերասյուժետային խաղեր հետևյալ թեմաներով՝ կենցաղային (ընտանիք, խանութ, մանկապարտեզ, հիվանդանոց), արդյունաբերական (գորգագործներ, ձուլողներ), բնական նյութերով կազմակերպվող խաղեր

(ավագ, ձյուն, ջուր, հող, տերև), թատերական խաղեր (տիկնիկային թատրոն) և այլն:

Երեխաների գործունեությունը ցուրտ օրերին՝ զբոսանքի ժամանակ, ցույց տվեց, որ երեխաների 54 տոկոսը կանգնում են, զրուցում միմյանց հետ, ցուցաբերում ցածր շարժողական ակտիվություն: 35 տոկոսը կատարում են դաստիարակների հանձնարարությունները, որոնք դարձյալ պասիվ բնույթ են կրում, 11 տոկոսը՝ վազում են, ինքնագլուխ են վարում: Մենք չենք արձանագրել շարժախաղերի կամ փոխանցավազքերի կազմակերպում և անցկացում:

Այնուամենայնիվ, դաստիարակների շրջանում անցկացրած հարցումը ցույց տվեց, որ նրանց 71.5 տոկոսը հստակ պատասխանում է, որ բացօթյա պայմաններում զբոսանքների ժամանակ կազմակերպվում է երեխաների ակտիվ շարժողական գործունեություն, 19 տոկոսը այն կազմակերպում է երբեմն, 9.5 տոկոսը՝ չեն կազմակերպում: Միևնույն ժամանակ փոխլրացնող և փոխստուգող հարցերի օգնությամբ բացահայտվեց, որ դաստիարակներն իրենք պատրաստ չեն բացօթյա պայմաններում ֆիզկուլտուրային պարամունքների և զբոսանքների ժամանակ կիրառել շարժախաղեր: Ավելի անհանգստացնող փաստեր ենք արձանագրել ծնողների շրջանում անցկացրած հարցման ժամանակ: Շաբաթ և կիրակի հանգստյան օրերին ծնողների միայն 40.5 տոկոսն է կազմակերպում զբոսանք: Իսկ ցուրտ եղանակներին նրանք ցուցաբերում են մեծ զգուշություն, և բացօթյա զբոսանքներ գրեթե չեն կազմակերպվում:

Մենք բացօթյա շարժախաղերը պլանավորել և անցկացրել ենք նախադպրոցական հաստատությունում, զբոսանքին հատկացված ժամանակի վերջին 30 րոպեին, այսինքն՝ շարժախաղերի կիրառումը տեղափոխել ենք մանկապարտեզի օրվա ռեժիմ: Բացօթյա շարժախաղերն իրենց մեջ ներառում են միջոցառումների մի համալիր, որն ապահովում է երեխաների օրգանիզմի ֆիզիկական զարգացումը, ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների ակտիվացումը, առողջության ամրապնդումը, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացումը:

Ի լրումն ավագ նախադպրոցական տարիքի երեխաների, ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի դաստիարակները և

ծնողները փորձարարական խմբում ընդգրկված 15 տղաների և 16 աղջիկների հետ հոկտեմբեր ամսից մինչև մայիս ամիսը պետք է անցկացնեին երեխաների զբոսանքի ժամանակ բացօթյա շարժախաղերի ուսուցման 120 պարապմունք, որից 48-ը շաբաթ, կիրակի օրերին՝ ընտանեկան պայմաններում:

Գիտափորձի ընթացքում մշտապես հետևել ենք առաջադրված հանձնարարականների կատարման ընթացքին և չենք արձանագրել 120 պարապմունքի բացարձակ կիրառում, ինչն ունեցել է իր օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառները: Այսպես՝ պլանավորված է եղել 120 պարապմունք, փաստացի իրականացվել է 97 պարապմունք:

Մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում եղել են դեպքեր, իրավիճակներ, որոնք ևս խոչընդոտել են նախապես պլանավորված աշխատանքների կատարմանը: Որոշ դեպքերում դա պայմանավորված է նաև ծնողների զբաղվածությամբ, եղանակային պայմանների փոփոխությամբ (քամի, անձրև): Կապված եղանակային պայմանների հետ՝ կատարվել է շարժախաղերի բովանդակային փոփոխություն, օրինակ՝ նախատեսված էր շարժախաղեր սահնակով, սակայն ձյան բացակայության պայմաններում, դրանք փոխվեցին հեծանվով և ինքնագնացով:

Դաստիարակների ծանոթացրեցինք ծրագրով նախատեսված շարժախաղերին՝ վազքով, ցատկերով, մագլցումներ, սողանցմամբ, փոխանցավազքեր:

Գրանցելով երեխաների շարժողական գործունեությունը զբոսանքների ժամանակ՝ բացահայտեցինք, որ զբոսանքի ժամանակի 55.5 տոկոսը երեխաները համատեղ խաղում են շարժախաղեր, փոխանցավազքեր, մարզախաղեր՝ օգտագործելով ցատկապարան, գնդակ, ինքնագնաց, հեծանիվ: 35.5 տոկոսը խաղում են տարբեր դերայուժետային խաղեր, 9 տոկոսը հանգիստ քայլում են:

Եզրակացություն: Բացօթյա շարժախաղերի անցկացումը նախադպրոցական հաստատություններում թույլ տվեց արձանագրել դրական հավաստի տեղաշարժեր նախադպրոցական տարիքի երեխաների 30 մ վազքի, տեղից հեռացատկի, լցրած գնդակի նետման, 120 մ վազքի, 10 մ վազքի արդյունքներում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայ ժողովրդական խաղեր, ՀԱԱՀ ԳԱ. Հրատ, 1980, 240 էջ.
2. Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателей дет. Сада. Сост. А. В. Кенеман. М. : Просвещение, 1988; 239 с.:
3. Игры Народов СССР, Сост. Былеева Л. В., Григорьев В. М. – М. физкультура и спорт, 1995, -269 с.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Доцент Ю. Г. Григорян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: дошкольные учреждения, подвижные игры на открытом воздухе, опрос, семья, воспитатель.

В работе представлена методика проведения подвижных игр на открытом воздухе в дошкольных учреждениях. Выявлено благоприятное влияние подвижных игр на состояние здоровья и физическую подготовленность дошкольников.

METHODOLOGY OF CONDUCTING OUTDOOR GAMES IN THE KINDERGARTENS

Docent Yu. G. Grigoryan

SUMMARY

Key words: Kindergarten, outdoor games, survey, family, educator.

The article shows the methodology of conducting outdoor games in the kindergartens. It has been revealed the positive influence of outdoor games on the health and physical preparedness of preschoolers.

ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Դոցենտ Յու. Գ. Գրիգորյան, ուսուցչուհի Գ. Հ. Խաչատրյան
Ֆիզիկական դաստիարակության
տեսության և մեթոդիկայի ամբիոն
Նաիրի Զարյանի անվան N 130 հիմնական դպրոց

Առանցքային բառեր: Առավոտյան մարմնամարզություն, դպրոցական, անկետավորում, ծնող, դպրոց:

Արդիականություն: Ներկա ժամանակաշրջանում կրթական համակարգի որակական բարեփոխումները մանկավարժներից

պահանջում է դրսևորել բարձր պրոֆեսիոնալիզմ, որոնք իրենց ակտիվ և նվիրյալ գործունեությամբ կբարելավեն դպրոցականների ուսումնադաստիարակչական գործընթացը՝ նպաստելով բարձրացնել սովորողների ֆիզիկոլոգիային կրթության որակը, անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածությունը, առողջության ամրապնդումը: Երկարատև ստատիկ դիրքը, սխալ նստեցվածք, շարժողական ակտիվության պակասը, հոգեկան և մտավոր մեծ բեռնվածությունը, այն բաղադրիչներն են, որոնք ուղեկցում են սովորողներին ողջ ուսումնառության ընթացքում: Բժշկամանկավարժական հետազոտությունները (А. В. Гасков, А. Е. Павлов, 2000, Г. Брехман, 2004) համոզիչ ցույց են տալիս, որ երեխաների մեծ մասն ունեն կեցվածքի շեղումներ, տարբեր ձևի ու բարդության սկոլիոզներ, հարթաթաթություններ, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության ցածր մակարդակ: Հանրակրթական դպրոցի սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կատարելագործման հիմնախնդիրների լուծման հարցում առաջնային նշանակություն են ստանում հին մոռացված լավագույն ավանդույթների վերաարժևորումը, վերականգնումը, վերախմաստավորումը, որոնցից է նախապարապմունքային մարմնամարզությունը:

Հայտնի է, որ նախապարապմունքային մարմնամարզությունը նպաստում է կազմակերպված սկսելու ուսումնական օրը, կանխում է դասերից անհարգելի բացակայությունները, կրճատում է դպրոցականների օրգանիզմը ուսումնական գործունեության մեջ ընդգրկելու ժամանակաշրջանը, բարելավում օրգանիզմի կարևոր համակարգերի նյարդային, սրտանոթային, հենաշարժողական ֆունկցիոնալ վիճակը, ակտիվացնում նրանց ուշադրությունը (Ռ. Տ. Մելիքսեթյան, 1984, Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Է. Ղուլյան 2008):

Ուստի, մեր աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել նախապարապմունքային մարմնամարզության վերականգնման հնարավորությունները հանրակրթական դպրոցում և մշակել դրա անցկացման մեթոդիկան:

Խնդիրները.

1. Բացահայտել դպրոցականների վերաբերմունքը նախապարապմունքային մարմնամարզության նկատմամբ:

2. Մշակել և գործնականում փորձարկել հանրակրթական դպրոցում նախապարապմունքային մարմնամարզության անցկացման մեթոդիկան:

Հետազոտության **մեթոդներն են՝** գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն, ընդհանրացում, դիտում, հարցաթերթիկային հարցում:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության վերաբերյալ դպրոցականների դիրքորոշումների, կարծիքների, գիտելիքների բացահայտման համար որպես հիմնական մեթոդ կիրառել ենք ստանդարտացված հարցազրույցը՝ կրտսեր դպրոցական տարիքի սովորողների և, հարցաթերթիկային հարցումը՝ 5-9-րդ դասարանների սովորողների համար: Հարցման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների միայն 5 %-ն է մշտական կատարում առավոտյան մարմնամարզություն, այն էլ շաբաթ կիրակի և արձակուրդների ժամանակ: Միջին դպրոցական տարիքի երեխաների 7%-ն է այն կատարում: Մեր մյուս հարցն ուղղված էր պարզաբանել մարմնամարզությունից սովորողների գիտելիքների և կարողությունների միաձայն դրսևորումը: Նրանց առաջադրվեց ցույց տալ նախապարապմունքային մարմնամարզության որևէ համալիր և բացատրել: Հարցման արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց որ կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մեծամասնությունը՝ 2-րդ դասարանի տղաների 88.4%-ը, աղջիկների 86.9%-ը և 3-րդ դասարանի տղաների 85.1%-ը, աղջիկների 82,7%-ը և 4-րդ դասարանի տղաների 80.9%-ը և աղջիկների 77.5%-ը դժվարացել են կատարել հանձնարարված առաջադրանքը: Այն էլ այն դեպքում, որ չափորոշիչ ծրագրի գիտելիքների հիմունքներ բաժնում պահանջվում է գիտենալ և կարևորել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության անհրաժեշտությունը մարդու համար, դեռ ավելին «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագրքերում մանրամասն նկարագրված է մարմնամարզության կատարման մեթոդիկան: Գրեթե նույն պատկերներն են արձանագրել միջին դպրոցական տարիքի երեխաների պատասխաններում: Պատճառներից մեկն էլ այն է, որ և՛ հանրակրթական դպրոցում, և՛ ընտանիքում այդ հարցերին անհրաժեշտ ուշադրություն չեն դարձնում: Հարցերի պատասխանները շրջադարձային փոխվեց երբ նրանց առաջադրվեց պատասխանել, թե

արդյոք նախապարապմունքային մարմնամարզությունը կնպաստի նրանց առողջության ամրապնդմանը, դպրոցականների գերակշռող մեծամասնությունը՝ կրտսեր դպրոցականների 75-81%-ը, միջին դպրոցական տարիքի սովորողների 78-90%-ը տվել են դրական պատասխան:

Ներկայումս հանրակրթական դպրոցում ստեղծվում է նոր հնարավորություններ՝ կազմակերպելու և անցկացնելու նախապարապմունքային մարմնամարզություն, դա պայմանավորված է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագրքի հրատարակմամբ, կրթական հաստատություններում տեղեկատվական տեխնոլոգիաների լայն կիրառմամբ Մեր օրինակում այն կիրառել ենք հսկման, անհատական հանձնարարությունների տրման ժամանակ:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության կազմակերպման սկզբնական փուլում ընդլայնված նախապատրաստական աշխատանք ենք անցկացրել ուսուցիչների, դպրոցականների և ծնողների շրջանում: Նախապարապմունքային մարմնամարզության դերի նշանակության, համալիրների կազմման, ինքնուրույն և խմբակային կատարման վերաբերյալ բոլոր դպրոցականների հետ անցկացրել ենք զրույցներ, գործնական աշխատանքներ: Նրանց հետ ընտրեցինք նախապարապմունքային մարմնամարզության վայրը, երաժշտությունը: Ծնողների հետ աշխատանքում համադպրոցական ժողովի ժամանակ բացատրվեց նրանց նախապարապմունքային մարմնամարզության կրթական, դաստիարակչական, առողջարարական նշանակությունը, բացօթյա կատարվող վարժությունների կարևորությունը, օրգանիզմի վրա թողած բարերար ազդեցության մասին:

Առաջարկվեց, որ երեխաները դպրոցում լինեն առաջին դասի զանգից 15 րոպե շուտ: Նրանց առաջադրվեց, որ պարտադիր կարգով երեխաների հետ անցկացնեն առավոտյան մարմնամարզություն շաբաթ կիրակի օրերին, արձակուրդների ժամանակ: Ողջ տարվա ընթացքում դասղեկների հետ հետևել ենք առաջադրված հանձնարարականների կատարմանը:

Նախապարապմունքային մարմնամարզությունն անցկացրել ենք ամեն օր՝ երաժշտության ուղեկցությամբ, բացօթյա, քամու, անձրևի դեպքում և ցուրտ եղանակներին՝ միջանցքում, դասարաններում:

Համալիրները կազմել ենք այնպես, որ համակողմանի ներգործություն ունենան մկանային համակարգի, չափավոր ակտիվացնեն սրտի գործունեությունը, չհոգնեցնեն երեխաներին, դրական ներգործեն կեցվածքի վրա, լինեն մատչելի, առաջ բերեն հետաքրքրություն, բարձրացնեն երեխաների տրամադրությունը:

Նախապարապմունքային մարմնամարզության նման կազմակերպումը և անցկացումը դրական գնահատվեց տնօրինության, ողջ ուսուցչական կոլեկտիվի, ծնողների և ամենակարևորը երեխաների կողմից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու. Գ., Ղուկաս Հ. Է., Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն, Մեթոդական ձեռնարկ նախադպրոցականների ծնողների համար, Երևան, 2008, 40 էջ

2. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքը դպրոցում, Երևան, Լույս հրատարակչություն, 1984-1971 էջ:

3. Брехман Г., Оздоровительная технология при нарушении осанки у детей 7-8 лет. Автореф. дис.. канд. пед. наук. М. 2004, 25 стр

4. А.В. Гаськов, А.Е. Павлов, Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3-10 лет \физическая культура, воспитание, образование; тренировка; 2000, N2 С.41-44

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Доцент Ю.Г. Григорян, учительница Г.Г. Хачатрян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: утренняя гимнастика, школа, родители, анкетирование.

Идея настоящей работы состояла в том, чтобы возродить проведение утренней гимнастики в современной школе. На основании проведенного анкетного опроса разработана методика организации и предложены средства проведения данных занятий. Эффективность проведения утренней гимнастики подтверждена положительными отзывами администрации и педагогического коллектива школы, а также родителями детей.

“TECHNIQUE OF MORNING EXERCISES AT MODERN SCHOOL”

Associate Professor Yu. G. Grigoryan,

Teacher G. G. Khachatryan

SUMMARY

Keywords: morning exercises, school, parents, questioning.

The main goal of this work is to revive morning exercises at modern school. On the basis of a questionnaire survey it has been developed the methodology of organization and suggested means of conducting such lessons. The administration and teaching staff of the school as well as the parents confirm the efficiency of morning exercises at school.

ԷՄՖԱՏԻԿ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ԿՈՄՈՒՆԻԿԱՏԻԿ ԼԵՔՍԻԿԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑ ՕՏԱՐ ԼԵԶԿԻ ՅՈՒՐԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ. ՆՐԱՆՑ ԹԱՐԳՄԱՆՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Ասիսպրենկ Ն. Դ. Դանիելյան

Լեզուների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Էմֆատիկ կառուցվածքներ, շրջուն շարադասություն, տրամաբանական շեշտ, բառակարգ, էմոցիոնալ-հուզական էքսպրեսիվ խոսք:

Արդիականություն: Ներկայումս օտար լեզվի՝ որպես հաղորդակցական լեզվի, բնագավառում շատ կարևոր է, բացի քերականությունից (շարահյուսություն, ձևաբանություն, բառակազմություն, հնչյունաբանություն) տիրապետել նաև լեզվի արտահայտչական միջոցներին, հնարքներին և ձևերին, որոնք հնարավորություն են ընձեռում ուսանողներին ավելի արդյունավետ, սահուն և գեղեցիկ դարձնել իրենց լեզուն, ազատ արտահայտել իրենց մտքերը, արձագանքել առաջարկված խոսքին, համաձայնվել կամ մերժել և այլն, ներդաշնակելով խոսքը (և՛ գրավոր, և՛ բանավոր) քերականական ձևերին:

Նպատակը: Թարգմանելիս պետք է ուշադրություն դարձնել և՛ հայերեն, և՛ անգլերեն լեզուների առանձնահատկություններին, քանի որ կան ոչ միայն համապատասխան ձևեր, այլև հակասություններ, որոնց հնարավոր չէ անտեսել:

Կոմունիկացիոն իրադրություններում խոսքի ակտիվացման հնարքներից, միջոցներից և ձևերից են էմֆատիկ կառուցվածքներ:

րով նախադասությունները: Emphasis տերմինը լատիներենից թարգմանաբար նշանակում է շեշտ, որ դրվում է առանձին բառի, ֆրազայի կամ նախադասության վրա՝ դրանով շեշտելով, ընդգծելով, զատելով այն, ինչ անհրաժեշտ է խոսողին խոսակցի ուշադրությանը գրավելու համար և՛ բանավոր, և՛ գրավոր խոսքում:

Նման երևույթը լայնորեն օգտագործվում է մեր առօրյա կյանքում՝ արվեստի, լրագրության, հոեւորության, գրական և գիտական վիճաբանությունների, քննարկումների, մտքերի փոխանակության, երկխոսությունների կամ մենախոսությունների և այլ իրադրություններում:

Էմֆազան դրվում է նախադասության որևէ անդամի (տարրի) վրա նաև ինտոնացիայի, բառի կրկնության, շարահյուսական և շարադրման դիրքի փոփոխման կամ տեղափոխության և այլ մեթոդների միջոցով, բայց այս փոփոխումները չի կարելի ընդունել որպես խոսքի նորմաներից շեղում: Սա շատ նորմալ, բնական երևույթ է, որը խոսքը դարձնում է ավելի արտահայտիչ, հարստացնելով այն էքսպրեսիվ-էմոցիոնալ երփներանգներով:

Էմֆատիկ կառուցվածքները բաժանվում են հետևյալ հիմնական ձևերի՝

1. լեքսիկական (բառեր, բառակապակցություններ)
2. քերականական (էմֆազան ատահայտվում է քերականական ձևերի միջոցով)
3. լեքսիկա-քերականական (էմֆազան արտահայտվում է միաժամանակ և՛ բառերի, բառակապակցությունների և՛ քերականական նորմերի միջոցով):

Անգլերենում էմֆատիկ կառուցվածքների լեքսիկական ձևերից է՝

ա) it անձնական դերանուն +is (was) that բառը և ֆրազա
(It was my sister that wrote this letter = Հենց իմ քույրն է)

(It was 2 years ago that Jack bought a car = Հենց, ճիշտ 2 տարի առաջ էր, որ)

Այս տիպի նախադասություններում it-ը և հարաբերական դերանունները կամ կապերը չեն թարգմանվում: Ածականներից և մակբայներից առաջ դրվում է very, most, that, իսկ գոյականներից առաջ դրվում է this, that, like this, of this kind (type, sort) բառերը դրանց իմաստը ընդգծելու նպատակով:

It is that important.- Դա շա՛տ (այդքան) կարևոր է:

I don't like weather like this. – Ինձ էսպիսի եղանակը դուր չի գալիս:

I don't like men of this sort. – Էս տեսակի մարդկանց չեմ սիրում:

F) do (does) did+ բայ – օգտագործվում է ստորոգյալի, այսինքն՝ ընդգծում է գործողության կարևորությունը, ինչպես նաև խնդրանքի կամ հրամանի իմաստը ուժեղացնելու նպատակով:

Do come to see us at the weekend.

He loves you. -He does love you. – Եվ այնուամենայնիվ նա սիրում է քեզ:

I like coffee. – I do like coffee. – Ոնց եմ սիրում սուրճ:

She speaks English. – She does speak English. – Էն ոնց է անգլերեն խոսում:

They cleaned the room. – They did clean the room. – Ոնց էին սենյակը մաքրել:

Սրանք թարգմանվում են «հատկապես, իրապես և այնուամենայնիվ, հենց» բառերի միջոցով: Ցանկացած բայական ժամանակով արտահայտված խոսքն ընդգծելու համար գործողության իմաստը, կարելի է արտահայտել ձայնի երանգի, ֆրազային շեշտադրման միջոցով՝ ընդգծելով օժանդակ բայը (I a'm listening to you. They ha've finished the work.)

2. Քերականական միջոցներից ամենատարածվածն է inversion = ինվերսիան, այսինքն՝ արդեն ընդունված, կարծրացած բառակարգի խախտումն է, որը նշանակում է շրջուն շարադասություն, երբ ենթական և ստորոգյալը փոխում են իրենց տեղերը, որը թույլ է տալիս խոսքի հոսքի մեջ շրջել, փոխել, տեղափոխել, ընտրել մեկ կամ մի քանի բառեր/տարրերի խոսքը ավելի շարժուն, հնչեղ կամ աշխույժ դարձնելու նպատակով: Միաժամանակ ինվերսիան ստեղծում է առավել սերտ կապ նախադասությունների միջև, հատկապես դա հատուկ է պոետիկ խոսքին դիժմի և հանգավորման մեջ:

Անգլերեն լեզվին հատուկ, խստորեն սահմանված կարծր բառակարգում բառերի տեղափոխությունները որևէ անդամի, բացի ենթակայից, զետեղումը նախադասության սկզբում կատարվում է խոսքին ավելի վառ, էքսպրեսիվ երանգավորում տալու համար:

▪ Ինվերսիա օգտագործվում է only և no կապակցություններից հետո

(Only then she told us the truth. - Միայն հետո նա մեզ պատմեց ճշմարտությունը)

(Only when I myself became a parent did I realize the value of my parents' advice. – Միայն այն բանից հետո, երբ....)

▪ Ինվերսիա հնարավոր է պարզ նախադասություններում ժխտական մակբայներից հետո՝ never, nowhere, not since, not until, never again և այլն:

Never did he tell the truth. – Նա երբեք չի ասել ճշմարտությունը:

Nowhere you will come across a more hospital nation. – Երբևէ չեք գտնի ավելի հյուրասեր ազգ:

▪ ստորոգյալի տեղափոխությամբ

Right you are. – Իհարկե, ճիշտ եք:

▪ Ինվերսիա է տեղի ունենում նաև այսպես կոչված cleft sentence-ում (մասնատված նախադասություն): Փոփոխության է ենթարկվում պարզ նախադասությունը՝ խոսքն առավել ընդգծված, հատու դարձնելու նպատակով:

You need a day off. – What you need is a day off.

I don't like his attitude. – What I don't like is his attitude.

Խոսողի ցանկությանը համապատասխան, նայած, թե ինչի վրա է ուզում խոսակցի ուշադրությունը գրավել, պարզ նախադասությունն արտահայտվում է երկրորդական ստորադասական (որոշիչ, ժամանակի, տեղի, պատճառի պարագա) նախադասությամբ՝ the person ... who, the place ... where, the day ... when, the reason ... why և այլն:

e.g. The person who stole the money was Brian.

The place where the Queen lives is Buckingham Palace.

The year when the government came to power was 2002.

The reason why I joined him was to meet Mr. Parker.

Այս տիպի նախադասությունները թարգմանվում են համապատասխան երկրորդական ստորադասական նախադասությունների միջոցով լեքսիկական (բառ, բառակապակցություն), քերականական (նախադասության կառուցվածքի փոփոխություն) կախված կոնտեքստից և այլն:

▪ Էմֆատիկ մոդելի կլասիկ օրինակ է ինվերսիայի օգտագործումը պատճառ - հետևանքային նախադասություններում Past Perfect ժամանակի և hardly ... when, no sooner... when, scarcely ... when, barely ... when բառակապակցությունների օգտագործմամբ: Սրանք թարգմանվում են՝ ներմուծելով լրացուցիչ բառ /բառեր/ էմֆազան հզորացնող, ուժեղացնող նշանակությամբ:

e.g. No sooner had we sat down to dinner then there came an explosion from the kitchen. Հենց նոր էինք նստել ճաշելու, երբ պայթյուն

Hardly had two strangers arrived when the guests departed.

Չէին հասցրել (նոր էին, հազիվ էին) ժամանել, երբ հյուրերը....

Անշուշտ, խոսքն առավել էմֆատիկ արտահայտիչ դարձնելու միջոցները, ձևերը այսքանով չեն սահմանափակվում: Դրանք շատ են ու բազմազան:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Алисова Т.Е., Взаимосвязь между грамматической и коммуникативной структурой субъектно-предикатных отношений. Общее романское языкознание. М. 1972

2. В. Г.Гак, Коммуникативные трансформации и системность средств логического выделения. “Филологические науки”. 1975.

3. Практическая грамматика английского языка. Москва 1979

4. Барлузаров Л. С., Штелинг Д. А., Грамматика английского языка. Москва 1965

5. Кулешова А. В., Эмфатические конструкции. Вопросы теории и практики. М. 2013

6. Кодзасов С. В., Законы фразовой акцентуации. М. 1996

7. Harold E., Palmer. A grammar of spoken English, Cambridge 1972

8. Bolinger P. A., Theory of Pitch Accent in English World. 1968

9. Kuno S, Kaburaki E. Empathy “Syntax” MIT Press 1977

ЭМФАТИЧЕСКИЕ КОНСТРУКЦИИ КАК КОММУНИКАТИВНО-ЛЕКСИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО В ПРОЦЕССЕ УСВОЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА И СРЕДСТВА ИХ ПЕРЕВОДА НА АРМЯНСКИЙ ЯЗЫК

Ассистент Н. Д. Даниелян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Эмфатические конструкции, логическое ударение, порядок слов, эмоционально-экспрессивная речь, инверсия.

В работе рассматриваются грамматические и лексические способы и средства эмфатических конструкции, как средство общения в коммуникативных ситуациях и способы их перевода на армянский язык.

EMPHATIC CONSTRUCTIONS AS A MEANS OF COMMUNICATIVE LANGUAGE AND THE WAYS OF TRANSLATION INTO ARMENIAN

Assistant N.D. Danielyan

SUMMARY

Keywords: Emphatic constructions, inversion, logical emphasis, word order, emotional-expressive speech.

This work reveals some lexical and grammatical ways and methods of emphatic constructions as a means of intercourse and the ways of translation into Armenian language.

ՊԱՏԱՆԻ ԸՄՔԻՇՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՃՇԳՐՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԸ

Դասախոս Ա.Ա. Դավթյան

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

Առանցքային բառեր: Պատանի ըմբիշներ, դինամոմետրիա, շարժումների ճշգրտություն, մկանային ճիգեր, տարածական ճշգրտություն:

Արդիականություն: Ըմբշամարտում մրցակցական գոտեմարտերի հաջողության հիմքը կազմում է պատրաստականության տարբեր կողմերի բարձր մակարդակը այդ, թվում տեխնիկական հնարքների արդյունավետ իրականացումը: Դրանով պայմանավորված խիստ անհրաժեշտ է դառնում մարզիչների և մասնագետների կողմից մարզումային գործընթացի արդյունավետության բարձրացման նոր մեթոդները, միջոցները, կազմակերպման նորարարական ձևերի բացահայտումը:

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության արդյունքները բացահայտել են, որ մինչ այժմ իրականացված գիտական հետազոտությունների գերակշռող մասն հիմնականում ուղղված է՝ բացահայտելու ըմբշամարտի տարբեր ձևերի տեխնիկատակտիկական պատրաստության, սննդի ռեժիմի, քաշի կարգա-

վորման և պրակտիկայի կողմից առաջադրված այլ հիմնահարցերը (1,3 և այլք):

Սակայն ուսումնասիրության կարիք ունի պատանի ըմբիշների շարժումների ճշգրտության հիմնախնդիրը, քանզի դրա պարզաբանումը կարող է նպաստել մարզիկների մասնագիտական հնարքների ճշգրտության բարձրացմանը և դրա արդյունքում տեխնիկական պատրաստվածության բարելավմանը (4):

Անհրաժեշտ է հավելել, որ դրա պարզաբանումը թույլ կտա բացահայտել ըմբշամարտի յուրաքանչյուր ձևի պահանջները՝ պատանի մարզիկների մկանային ճիգերի ճշգրտության դրսևորման վերաբերյալ և միաժամանակ պատկերացում կազմել ըմբշամարտի տարբեր ձևերի մարզիկների շարժումների ճշգրտության առանձնահատկությունների մասին:

Հետազոտության նպատակն է՝ շարժումների ճշգրտության ուսումնասիրման հիման վրա բացահայտել ազատ, հունահռոմեական, ձյուդո ըմբշամարտերի պահանջները այդ ընդունակության տարբեր դրսևորումների վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, կինեմատոմետրիա, դինամոմետրիա, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Շարժումների ճշգրտությունն ուսումնասիրվել է Մ.Ժուկով-սկու կինեմատոմետրով, որը կատարելագործվել է մեր կողմից էլեկտրոնային տարբերակի: Չափման սխալի մեծությունը գտնվում էր 0,1° սահմաններում: Առաջադրանքի կատարման ճշգրտությունը որոշվել է նախաբազկի ծալման փոքր 20°, միջին 45° և մեծ 70° լայնույթի արդյունքում ցույց տված սխալի մեծության հիման վրա:

Մկանային ճիգերի կառավարման ճշգրտությունը ուսումնասիրվել է առավելագույն ուժի 50%-ի կատարման ընթացքում մասնագիտական գրականությունում առաջարկվող երաշխավորությունների հիման վրա և տեսողական հսկողության բացակայության պայմաններում (2):

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևան քաղաքի Նորայր Մուշեղյանի անվան ըմբշամարտի մանկապատանեկան մարզադպրոցում և «Դինամո» մարզական հասարակական կազմակերպությունում: Պատանի ըմբիշների մարզական ստաժը միջինը կազմել է 5–5.5 տարի:

Արդյունքները: Ստացված տվյալների վերլուծությունը բացահայտեց, որ բացառությամբ փոքր և մեծ լայնույթի շարժման տվյալների, չի նկատվել հավաստի տարբերություններ հունահռոմեական, ազատ և ձյուդո ըմբշամարտի պատանի մարզիկների միջին լայնույթով կատարվող շարժումների ճշգրտության ցուցանիշների միջև:

Մասնավորապես 20° պայմաններում ամենավատ ցուցանիշները վերաբերում են հունահռոմեական ըմբիշներին, որոնք միջինը 1.4° -ով ավելի շատ են սխալվում, քան ազատ և ձյուդո ըմբշամարտի մարզիկները:

Ըմբշամարտի ուսումնասիրված ձևերում առաջադրանքի 70° պայմաններում ամենալավ արդյունքները ցուցադրել են հունահռոմեական ըմբիշները: Սխալի մեծությունը նրանց մոտ կազմում էր ընդամենը 1.56° ($P > 95\%$):

Ինչ վերաբերում է ստացված բոլոր տվյալներին, ապա ամենաճշգրիտ ցուցանիշը վերաբերում է հ.հ. ըմբիշներին և կապված է մեծ 70° լայնույթով կատարվող շարժողական առաջադրանքին:

Հունահռոմեական ըմբիշների ճշգրտության նման պատկերը բացատրվում է այն հանգամանքով, որ չնայած ըմբշամարտի այս ձևի մարզիկների կողմից վերին վերջույթներով կատարվող բազմաթիվ տեխնիկական հնարքներին, փոքր լայնույթով շարժումները միավոր վաստակելու համար նախատեսված չեն: Դրանց կատարումը նպատակ ունի հանել մրցակցին հունից, նյարդայնացնել նրան և դրանով նախապատրաստել հետագա հնարքների կատարումը՝ ապահովելով գործողությունների բարձր արդյունավետություն:

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել է նաև պատանի ըմբիշների մկանային ճիգերի տարբերական ճշգրտությունը:

Ստացված արդյունքների համաձայն՝ հունահռոմեական ոճի ըմբիշներն աջ դաստակով միջինը 3.6 կգ-ով ավելի ճշգրիտ էին կառավարում իրենց ճիգերը, քան ազատ և ձյուդո ըմբշամարտի մարզիկները, սակայն տարբերությունները հավաստի չեն ($p > 95\%$):

Անդրադառնալով ձյուդո և ազատ ոճի ըմբիշների համեմատական տվյալներին՝ պետք է նշել, որ աջ դաստակով ազատ ոճի

լմբիշները 2կգ- ով ավելի ճշգրիտ էին կատարում առաջադրանքը, քան ձյուդոյիստները ($p > 95\%$):

Մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության առավել բարձր ցուցանիշները՝ կապված աջ դաստակի հետ, տեղ են գտել հունահռոմեական լմբիշների արդյունքներում: Նման պատկերն ունի իր տրամաբանական բացատրությունը, որը մասնագետների կարծիքով պայմանավորված է մարզաձևի յուրահատկություններով, ինչպես նաև վերջին կանոնադրական փոփոխություններով:

Եվ քանի որ լմբշամարտի այս ձևի հիմնական տարբերությունները լմբշամարտի այլ ձևերից կապված են միայն վերին վերջույթներով տեխնիկական հնարքների կատարման հետ, ապա հավանաբար նման առավելությունները պայմանավորված են նաև շարժումների կառավարման բարձր ընդունակությամբ:

Ձախ դաստակի մկանային ճիգերի կառավարման համեմատական ցուցանիշների հետ կապված պարզաբանվեց, որ լմբշամարտի ուսումնասիրված բոլոր ձևերում ավելի բարձր ցուցանիշներով նույնպես առանձնանում են հունահռոմեական լմբիշները: Միջինը 0.75 կգ-ով նրանք ավելի լավ են կառավարում մկանային ճիգերը, սակայն այդ տարբերությունը հավաստի չէ ($P < 0.95\%$):

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքում պարզաբանվեց, որ լմբշամարտի տարբեր ձևերը յուրօրինակ պահանջներ են ներկայացնում պատանի մարզիկների շարժումների տարածական ճշգրտությանը:

Շարժումների փոքր լայնույթի առաջադրանքում ամենավատ արդյունքները կապված են հունահռոմեական լմբիշների հետ: Սակայն 70° լայնույթի դեպքում վերջիններս դրսևորեցին ամենաբարձր ցուցանիշները, որոնք լավագույնն էին լմբշամարտի ուսումնասիրված ձևերի տվյալներում:

Կապված մկանային ճիգերի տարբերական ճշգրտության հետ հետազոտության արդյունքում բացահայտվեց, որ աջ և ձախ դաստակների մկանային ճիգերի կառավարման առումով հունահռոմեական, ազատ, ձյուդո լմբշամարտերում պատանի լմբիշների միջև առկա են որոշակի տարբերություններ, սակայն դրանք հավաստի են:

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

2. Практикум по спортивной психологии /Под.ред. И.П. Волкова.-СПб,:Питер,2002,С.27-35.

3. Торговкин В.Г.,Кириллин В.Н.,Адаптации борцов вольного стиля Республики Саха (Якутия) в условиях среднегорья России в процессе тренировки // теория и практика физической культуры. -2015, N1 С. 30-31.

4. Чатинян А.А. Онтогенез точности движений человека.-Ереван:Эдит Принт,2007,с.136

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ЮНЫХ БОРЦОВ

Преподаватель А.С. Давтян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: юные борцы, динамометрия, управление движениями, мышечные усилия, параметры движений.

В статье представлены сравнительные данные некоторых проявлений точности движений юных спортсменов в дзюдо, самбо, греко-римской борьбе.

Сравнение точности мышечных усилий дает возможность отметить, что в заданиях для левой и правой кисти самые высокие результаты показали представители греко-римской борьбы, хотя и недостоверные.

Относительно пространственной точности было выявлено, что сравнительно высокие показатели представителей греко-римской борьбы не являются достоверными.

COMPARATIVE DATA ON THE ACCURACY OF YOUNG WRESTLERS' MOVEMENTS

Lecturer A.S.Davtyan

SUMMARY

Key words: young wrestlers, dynamometry, motion accuracy, muscular efforts, parameters of movements.

The article presents comparative data on the accuracy of young wrestlers' movements in certain types of wrestling, such as Greco-Roman, freestyle and judo.

Comparison of the indicators of the differential accuracy of muscular efforts shows that the Greco-Roman wrestlers have demonstrated the highest results in the task related to the right and left wrists.

As for spatial accuracy, it turned out that, despite the relatively high results of Greco-Roman wrestlers, they were unreliable.

**ՄՈՏՈՐԱԶԻԳ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ
ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԵՎԱՎՈՐՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

ՄԳԹ, դոցենտ Բ. Լ. ԵՐԻՑՅԱՆ

ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարան

Առանցքային բառեր: Ռազմակիրառական հմտություններ, մոտոհրաձիգ, գիտափորձ, մոդելային սանդղակներ, արգելագոտու հաղթահարում:

Արդիականություն: Ցանկացած ռազմական ուսումնական հաստատության գերակա խնդիրը բարձր որակավորում ունեցող սպաների պատրաստումն է: Մարտական պատրաստության շուրջ տասնյոթ առարկաների՝ կրակային պատրաստություն, ռազմական տեղագրություն, միջազգային մարդասիրական իրավունք, շարային պատրաստություն, մեքենավարում և այլնի շարքում հատուկ տեղ է զբաղեցնում ֆիզիկական պատրաստությունը:

Կարևորելով ֆիզիկական պատրաստությունը՝ դրա մասնագիտակիրառական բաղադրիչին անդրադարձել են բազմաթիվ գիտնականներ (Ս. Վ. Նեպոմնյաշչի, Վ. Ի. Սուխոցկի և ուրիշներ)՝ նշելով դրա կարևորությունը ուժային կառույցների և, հատկապես՝ ազգային բանակի համար:

Նշենք, որ զարգացնելով կուրսանտների ռազմակիրառական շարժողական ընդունակությունները՝ մարզումների ընթացքում տեղի է ունենում նաև նրանց կամային որակների զարգացում՝ փոխադարձ կապի և ներգործության պայմաններում: Այսինքն՝ ռազմակիրառական վարժությունների նպատակային և գիտակցված բազմաթիվ կրկնությունները կոփում են նրանց և հեշտացնում ծագող խնդիրների հաղթահարումը, իսկ դրանց տիրապետման և հմտանալու արդյունքում աստիճանաբար դրսևորվում ու ձևավորվում են որոշակի կամային հատկանիշներ, ինչպիսիք են՝ վճռակա-նությունը, համառությունը, նպատակասլացությունը և այլն:

Հետազոտության նպատակը: Կարևորելով այդ, որոշվեց ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարանում անցկացնել գիտափորձ՝ ուսուցանվող բոլոր կուրսանտների ներգրավմամբ՝ որոշելու նրանց ռազմակիրառական հմտությունները ձևավորող գործոնները, բացահայտել կուրսանտների առավել կարևոր

շարժողական ընդունակությունները, մշակել նրանց ֆիզիկական վիճակի գնահատման մոդելային սանդղակները և կազմել գործնական առաջարկություններ՝ մասնագետների և պրոֆեսորադասախոսական կազմի համար:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրականացման համար առաջադրվեցին հետևյալ խնդիրները՝ երկամյա գիտափորձի արդյունքում ուսումնասիրել կուրսասնտների ֆիզիկական զարգացման փոփոխությունները, պարզել ֆիզիկական պատրաստության դասերի բեռնվածության աստիճանը 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:

Ընդգրկելով բոլոր կուրսասնտներին՝ կազմակերպվեց և անցկացվեց մանկավարժական գիտափորձ՝ գտնելու համար գիտականորեն հիմնավորված տվյալներ, որոնք թույլ կտան գնահատել կուրսասնտների ֆիզիկական պատրաստության կազմակերպման գործընթացը և հազեցնել այն համալիրներով ու վարժություններով, ինչն իր հերթին կնպաստեր շարժողական ընդունակությունների աճին և ռազմակիրառական հմտությունների բարելավմանը:

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

Շարժողական ընդունակությունները որոշելու համար ընտրվել են վեց վարժություններ՝ 100 մետր վազք, թիվ 24՝ ընդհանուր ստուգողական վարժություն միասնական արգելագոտում, ձգումներ պտտաձողի 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 կուրսաստները: Ուսումնասիրության ծրագիրը ներառում էր շարժումների արագության, ճարակության, 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 մոտոհրաձիգ կուրսաստների ցուցանիշները: Աղյուսակը ներկայացված է այնպես, որ շարժողական ընդունակությունների արտացոլված ամեն մի ցուցանիշ ունի իր համապատասխան գնահատականը:

Գիտական նորույթ: Գիտափորձի արդյունքում առաջին անգամ ներկայացվել են տվյալներ մոտոհրաձիգ կուրսաստների մասնագիտակիրառական ընդունակությունների վերաբերյալ և կազմվել դրանք արտացոլող մոդելային սանդղակները:

ՄՈԴԵԼԱՅԻՆ ՍԱՆԴՂԱԿ

II կուրսի մոտոհրաձիգ կուրսաստների

Շարժողական ընդունակություններ	վազք 100 մ (վրկ)	13.8 և բարձր	13.9 -14.4	14.5 -15.2	15.3-15.7	15.8 և ցածր
	թիվ 24 վարժ.	2.21 և բարձր	2.22-2.28	2.29 -2.30	2.31-2.40	2.41 և ցածր
	ծգումներ պտտաձողի վրա	14 կբարձր գեր	13-11 լավ	10-9 բավ	8-7 անբավ	7 և ցածր անբավ
	սեղմումներ գետնի վրա	54.2 և բարձր	54.1-47.1	47.0-39.0	38.9 -31.2	31.1 և ցածր
	թիվ 25 վարժ.	3.17և բարձր	3.18– 3.25	3.26– 3.35	3.36– 3.45	3.46և ցածր
	ՀՍԹ	102.5 և բարձր	102.4-95.2	95.1-88.2	88.1-81.5	81.4 և ցածր

Եզրակացություն: Մոդելային սանդղակը հնարավորություն է ընձեռում.

1. գնահատել յուրաքանչյուր կուրսաստի շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակն ուսման տարբեր փուլերում,

2. բացահայտել անբավարար շարժողական ընդունակություններ ունեցող կուրսաստներին 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 военно-спортивного комплекса. М., 1975г., 62с.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ КУРСАНТОВ МОТОСТРЕЛКОВ

К. п. н., доцент Б. Л. Ерицян

РЕЗЮМЕ

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

Главной задачей ВУЗ-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 мотострелков были разработаны модельные оценочные шкалы, благодаря которым стало возможным конкретизировать и дифференцировать совершенствование военно-прикладных навыков.

METHODOLOGY OF ASSESSMENT OF MILITARY APPLIED SKILLS OF MOTO- SHOOTER CADETS

Candidate of pedagogical sciences, associated professor B.L Yeritsyan
SUMMARY

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

The main task of the Military University is to train highly qualified officers. For solving this important task in the Military University after V.

Sargsyan the future officers are taught necessary disciplines including physical training.

In order to improve physical training and, in particular, its military-applied component a pedagogical experiment was led and as a result, a model estimating scales have been worked out for motor shooters, thanks to which it became possible to specify and differentiate the improvement of military-applied skills.

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅՈՎ ՈՒ ՍՊՈՐՏՈՎ ՊԱՐԱՊԵԼՈՒ ԴՐՎԱՊԱՏՃԱՌՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ

Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Վ.Ռ.Զաքոյան
ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական դաստիարակություն, ֆիզիկական որակ, շարժողական ակտիվություն, դրդապատճառ, հոգեվիճակ:

Արդիականություն: Աճող սերնդի առողջության ամրապնդման ու պահպանման խնդիրները եղել և մնում են մարդկային հասարակության կարևոր խնդիրներից մեկը: Ցավոք, երիտասարդների առողջական վիճակի պատկերը չի համապատասխանում ժամանակակից հասարակության պահանջներին: Սոցիալական միջավայրն ու իրականությունը վկայակոչում են երիտասարդների առողջության վատացմանը՝ սրտանոթային և ուրիշ խրոնիկական ու ինֆեկցիոն հիվանդությունների մասին: Այս բոլորի պատճառը շարժողական ակտիվության աստիճանի նվազումը՝ «շարժողական քաղցկեղն» է: Հետևաբար, մեծ նշանակություն ունի ուսանողների ֆիզիկական վարժություններով պարապելու շարժառիթների, հետաքրքրությունների ու պահանջների ուսումնասիրությունը (1, 2):

Ազատ ժամերի օգտագործման եղանակների դրդապատճառների ընտրությունը կապված է նրանց ընդհանուր դաստիարակության աստիճանից, անձի ստեղծագործական հատկություններից և իր սոցիալական հասունացման մակարդակից: Ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ իմաստալից տեղեկատվությունը դառնում է ֆիզիկական վարժություններով պարապելու պատճառաբանված դրդում, ինչպես

նաև այդպիսի կենսակարգի բնական գործոնների կիրառում, որոնք նպաստում են ինչպես անձնական, այնպես էլ հասարակական նպատակների նվաճումներին: Այդ գործընթացի չափանիշը երիտասարդների առողջության ու ֆիզիկական աշխատունակության աստիճանն է:

Հետազոտության նպատակը.

1. Ուսանողների ֆիզիկական կուլտուրայով ակտիվ պարապելուն խոչնդոտող հանգամանքների ու պատճառների բացահայտումը:

2. Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով պարապելու նկատմամբ ուսանողների դրդապատճառների ձևավորման նպատակով, հոգեբանամանկավարժական համալիր պայմանների բացահայտումը:

Հետազոտության կազմակերպումը: Մշակվել է հատուկ հարցաթերթիկ, որտեղ նախատեսված էր 6 հարց /այդ և ոչ-ի 3-4 տարբերակներով/ կապված ֆիզիկական դաստիարակության դասընթացների հաճախման, շարժողական ակտիվության և ուսանողների պարապմունքների մասնակցության դրդապատճառները որոշելու հետ: Առաջարկվել է նշել 7 առաջնային նախընտրած դրդապատճառներից մեկը: Հարցմանը մասնակցել են 236 ԵՊՀ-ի 1-ին և 2-րդ կուրսի ուսանողներ, 2017-2018 ուստարվա ընթացքում:

Հետազոտության արդյունքներն ու քննարկումը: Շարժառիթը համարվում է ուսանողների պատճառաբանված ոլորտների բաղկացուցիչ մասերից մեկը: Դա բնութագրվում է որպես որևէ առարկայի նկատմամբ ակտիվության ուղղվածություն, որը ներքին հոգեբանական վիճակով անմիջական կապ ունի առարկայի օբյեկտիվ բնութագրի հետ, որին որ ուղղված է տվյալ ակտիվությունը: Եթե պահանջարկը բնութագրվում է գործողությունը իրականացնելու պատրաստակամությամբ, ապա շարժառիթի առկայությունը հաղորդում է ակտիվությանը նոր, ավելի իրական բնութագիր:

Ֆիզիկական ակտիվության շարժառիթը՝ անձի յուրահատուկ վիճակն է, որն ուղղված է՝ հասնելու ֆիզիկական պատրաստվածության ու աշխատունակության օպտիմալ մակարդակի: Այդ վիճակի հիմքում ընկած է անձի բացառիկ անհատական ճաշակը, հետաքրքրությունն ու պահանջարկը, որոնց ձևավորման գործընթա-

ցը սկսվում է հիգիենայի տարրական գիտելիքների ու հմտությունների իմացությունից, մինչև ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի ու տեսության, հոգեֆիզիոլոգիական գիտելիքների իմացությունն ու սպորտով ինտենսիվ պարապմունքները (3):

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելու նկատմամբ, ուսանողների հետքըքրությունների իջեցման պատճառներն են՝ ֆիզկուլտուրային գիտելիքների թերի իմացությունը, ազատ ժամերի պակասը, կամ նրա ռացիոնալ կազմակերպման ու օգտագործման անկատարելիությունը, դասընթացների բեռնաճնշվածությունը, պարապմունքների հարմարավետ պայմանների բացակայությունը, գործիքների ու սարքավորումների պակասը, անկանոն կենցաղը, տնտեսական դժվարությունները և այլն:

Այս ամենը դրդապատճառների իջեցման, կամ նրա բացակայության հետևանքն է, որն իր հերթին, նպաստում է առողջության, մտավոր ու ֆիզիկական աշխատունակության աստիճանի նվազմանը: Մարդու արդյունավետ գործունեության ուղին անցնում է իր շարժառիթների ըմբռնման միջոցով: Միայն իմանալով, թե ինչն է ստիպում նրան իրականացնելու տվյալ գործունեությունը, կարելի կլինի մշակել պարապմունքների, շարժառիթների միջոցների ու մեթոդների էֆեկտիվ ձևավորման համակարգ:

Ֆիզիկական կուլտուրայով պարապելու հիմնական շարժառիթներն են՝

- առողջարարական,
- շարժական գործունեությունը,
- մրցակցական,
- դաստիարակչական,
- էսթետիկական,
- հոգեբանական և այլն:

Սպորտում առանձնացվում են հետևյալ շարժառիթները, որոնք ուղղված են՝

- սպորտային բարձր արդյունքների նվաճումներին,
- սպորտով պարապելու գործընթացի բավարարվածությանը,
- ինքնակատարելագործմանը՝ դաստիարակելու ուժեղ բնավորության
- թիմակիցների հետ հաղորդակցվածությանը,

➤ խրախուսումներին, մարզական հավաքներին ու մրցաշաբերին,

➤ պարտավորվածություններին՝ «պարապում եմ, որովհետև այդպես է պետք» (3):

Ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների հաճախումները հրապուրիչ են դառնում, երբ զուգակցվում են խաղային ու մրցակցության էլեմենտները, գույքի ու սարքավորումների պարզությունը, երբ բացակայում է ռեգլամենտը: Սպորտով պարապելու այլ շարժառիթներն են՝ սթրեսների հաղթահարումը, կատարելագործման ձգտումը, հաղթանակների բերկրանքը, սոցիալական կարգավիճակի բարձրացումը, թիմի անդամ լինելու պահանջը և այլն:

Մարզումների գործունեության դրդապատճառները հարկադրում են անձին ոչ միայն սպորտով պարապելու, այլև տալիս են նրան իմաստալից բնութագրում: Հետևաբար, անհրաժեշտ է ստեղծել բարենպաստ պայմաններ, հոգեբանական կայուն վիճակ՝ ֆիզիկական որակների և բնավորության հատկությունների զարգացման համար: Դա հասանելի կլինի միայն այն դեպքում, երբ մանկավարժի գործունեությունն ուղղորդված է՝ զարգացնելու իր ուսանողի ներդաշնակ խնդիրները՝ զուգակցելով բոլոր հնարավոր մանկավարժական մեթոդներն ու ձևերը, ինչպես նաև ճիշտ բաշխելով պարապմունքների ժամերը:

Ուսանողների հարցման արդյունքում պարզվեց, որ ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին հաճախում են 85%-ից ավելի 1-ին կուրսի և 68%-ը 2-րդ կուրսի ուսանողներ: Սպորտային մասնագիտացված խմբերը հաճախում են՝ 1-ին կուրս -29,6%, 2-րդ կուրս 51,9% ուսանողներ: 2-րդ կուրսի ուսանողների 75%-ը նախընտրում են շաբաթվա 2-3 անգամ պարապմունքները, 1-ին կուրսի ուսանողները՝ 47,9%: Կարելի է եզրակացնել, որ ուսումնառության սկզբնական շրջանում /1-ին կուրս/ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ հետաքրքրությունները նվազագույնն է: Դա ունի իր սուբյեկտիվ բացատրությունը՝ կապված ուսուցման ընդհանուր բեռնվածության հետ:

Հարցման տվյալների արդյունքում պարզվել է, որ ուսանողների 86%-ը ընտրությունը տալիս են ընտրված մարզաձևերի մասնագիտացված խմբերի պարապմունքներին: Մարզաձևերի խմբե-

րում պարապմունքները հնարավորություն են տալիս առավելագույնս հաշվի առնել ուսանողի անհատական ընդունակությունները, նրանց հետաքրքրությունները, պատճառներն ու պահանջները:

Նշված 7 առաջնային դրդապատճառներից մեկի ընտրությունը ցույց տվեց, որ աղջիկների 50%-ը նախընտրում են մարմնի գեղեցկության ձևավորումը, 30%-ը՝ առողջության ամրապնդումը, 20%-ը՝ էմոցիոնալ բավարարվածությանը: Նրանք ընտրությունը տալիս են ֆիտնեսի «աերոբիկա, շեյպինգ» պարապմունքներին:

Տղաների մոտ բացահայտվել է 10%՝ մարմնի էսթետիկ կազմվածք, 10%՝ պարապմունքներից ստացված բավարարվածություն, 20%՝ առողջության ամրապնդում, 60%-ը՝ նպատակաուղղված են մարզական բարձր արդյունքների, ֆիզիկական որակների զարգացմանն ու կատարելագործմանը: Տղաները գերադասում են աթլետիկ մարմնամարզությունը, մարտարվեստները և սպորտային խաղերը:

Եզրակացություն: Ուսանող երիտասարդների առողջության բարելավման, առողջ ապրելակերպի տարածման և ֆիզիկական կուլտուրայով ու սպորտով պարապելու մասսայականացման գործում դրդապատճառներին հատկացվում է կարևոր դերակատարում: Դրդապատճառների ձևավորման գործընթացի իմաստալից կազմակերպման պարագայում, սպորտն ու ֆիզիկական կուլտուրան հենակետ են, ինչի միջոցով ուսանողին կհաջողվի հարմարվել կյանքի պրոֆեսիոնալ գործունեության պայմաններին և դրա հիման վրա ապահովել սեփական աշխատունակությունն ու ստեղծագործական ակտիվությունը: Շարժողական ակտիվության բարձրացման նպատակով, անհրաժեշտ է հաշվի առնել անհատական հետաքրքրություններն ու պահանջարկները, դրանով իսկ նպաստել ուսանողի պատճառային դիրքորոշման ձևավորմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական գիտելիքները պետք է սահմանեն առողջ ապրելակերպի հիմունքների պատկերացումը, իսկ գործնական պարապմունքները՝ ապահովեն անձի ֆիզիկական կատարելիության հիմունքները՝ ամբողջ կյանքի ընթացքում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Беляничев В.В., Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. – Саратов , 2009г.

2. Лотоненко А.В., Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре. – Краснодар, 1998г.

3. Николаев А.Н., Методика оценки мотивов спортивной деятельности. – СПб., 2003г.

4. Հարյան Վ.Ռ., ԵՊՀ-ում ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի արդյունավետության մասին, Երևան, 2010:

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

К. п. н., профессор В.Р. Закоян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Физическое воспитание, физические качества, двигательная активность, мотивация, психологическое состояние.

В статье рассматривается проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Приведенные результаты опроса и исследования определили направленность и методические особенности проведения занятий со студентами в зависимости от их личностных интересов, потребностей, индивидуальной физической подготовленности и их гендерной принадлежности. Формирование и повышение мотивации во многом определяется организацией занятий, правильным выбором физической нагрузки и интенсивности, индивидуального подхода, требовательностью педагога, новизной упражнений и форм проведения учебных занятий.

FORMING MOTIVATION OF STUDENTS TO THE COURSES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

PhD, Professor Zakoyan V.R.

SUMMARY

Keywords: physical education, physical features, motor activity, motivation, psychological state.

The article discusses the problem of the students' motivation for the courses of physical culture and sport. The results of the research and inquiries determined the direction and methodological peculiarities of organizing the classes with the students taking into consideration their personal interests, needs, individual physical abilities and their gender. Formation and increase of motivation mostly is identified by organization of the courses, correct selection of physical load and intensity, individual approach, insistence of the teacher, innovative exercises and forms of organizing educational trainings.

31-ԴԴ ԱՄԱՌԱՅԻՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ.
ՀԱՅ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
(05. 08. - 21. 08. 2016թ. ՌԻՈ ԴԵ ԺԱՆԵՅՐՈ /ԲՐԱԶԻԼԻԱ/)
Դոցենս, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ Ջ. Խ. Էվոյան
Վանաձորի Հովհ. Թումանյանի անվան
պետական համալսարան

Առանցքային բառեր: Խաղեր, ՄՕԿ, մրցակից, մրցանակակիր, օլիմպիական խաղեր:

Արդիականություն: Խաղերի անցկացման քաղաքը որոշելու հայտերը դեռևս 9 տարի առաջ՝ 2007թ., ներկայացրել էին Դոհան (Կատար), Մադրիդը (Իսպանիա), Պրահան (Չեխիա), Ռիո դե Ժանեյրոն (Բրազիլիա), Տոկիոն (Ճապոնիա), Բաքուն (Ադրբեջան), Չիկագոն (ԱՄՆ) և Սանկտ-Պետերբուրգը (ՌԴ): 04.06.2008թ. կայացած քվեարկությունում 8 քաղաքներից ընտրվեցին 4-ը՝ Մադրիդը, Ռիոն, Տոկիոն և Չիկագոն: ՄՕԿ-ի 121-րդ սեսիայի (Կոպենհագեն, Դանիա) 02.10.2009թ. կայացած փակ գաղտնի քվեարկության 3-րդ փուլում քվեարկությանը մասնակցած 98 անդամներից 66-ը քվեարկեցին հոգուտ Ռիո դե Ժանեյրոյին:

Նպատակը: Կուրբերտենի մտահղացումները, նպատակները և խնդիրներն արդիական են և մինչև օրս իրագործվում են:

Խաղերին մասնակցել են 206 երկրների 11.544 մասնակիցներ: Խաղերն անցկացվել են 28 մարզաձևերից: Ամենաշատ մասնակից է ունեցել ԱՄՆ-ի հավաքականը՝ 550, (դրոշակակիր՝ Մայքլ Ֆելիս): Ջահը բոցավառվեց 2016թ. ապրիլի 21-ին՝ արևի ճառագայթներից, Օլիմպիայի Հերայի տաճարում և 8 օրում հասավ Աթենք, հետո՝ ՄՕԿ-ի շտաբ –բնակարան՝ Լոզան, և փոխանցումավազքով տարբեր երկրներով մայիսի 3-ին հասցվեց Բրազիլիա: 12000 մարզիկ-մարզուհիներ փոխանցումավազքով օլիմպիական կրակը Բրազիլիայի բոլոր նահանգների 389 քաղաքներով օգոստոսի 5-ին հասցրին Ռիո դե Ժանեյրոյի «Մարականա» օլիմպիական մարզադաշտ: Բացման արարողությանը ներկա էին աշխարհի 45 երկրների ղեկավարներ (ՄԱԿ-ի գլխավոր քարտուղար Պան Գի Մունը, ՀՀ նախագահ Սերժ Սարգսյանը և այլն): Խաղերի բացումը, որի վրա ծախսվեց 21մլն. ԱՄՆ դոլար, դիտել է շուրջ 5 մլրդ մարդ: Առաջին անգամ սովի և բռնաճնշումների պատճառով ՄՕԿ-

ի դրոշի ներքո մասնակցեց փախստականների թիմը, որոնք լքել էին իրենց երկրները (10 մարզիկ՝ Սիրիա, Եթովպիա, Հրվ. Սուդան): Չնայած օլիմպիական կրակի բոցավառումը վստահված էր լեգենդար ֆուտբոլիստ Պելեին, սակայն հիվանդության պատճառով նա չմասնակցեց, և կրակը բոցավառեց 2004թ օլիմպիական խաղերի բրոնզե մեդալակիր (մարաթոնյան վազք) Վանդերլեյ դե Լիման: Առաջին անգամ, ի նշան խաղաղության, օլիմպիական 5 օղակները կանաչ ծառերի տեսքով էին: Առաջինը ելույթ ունեցավ Բրազիլիայի ԱՕԿ-ի նախագահ, 1964թ. Տոկիոյի օլիմպիական խաղերի մասնակից (վոլեյբոլ) Կառլոս Նուզմանը, որից հետո՝ Բրազիլիայի նախագահի ժամանակավոր պաշտոնակատար Միշել Տիմերը: Խաղը բացեց ՄՕԿ-ի նախագահ, օլիմպիական խաղերի չեմպիոն (սուսերամարտ, 1976թ., Մոնրեալ) Թոմաս Բախը: Դրոշը մարզադաշտ բերեցին 8 մարզիկ - մարզուիիներ (4 տղամարդ, 4 կին) և ամրացրին դրոշակաձողին: Օլիմպիական դրոշը բռնած մարզիկների, մարզիչների և մրցավարների անունից օլիմպիական երգում տվեցին Ռոբերտ Շեյդը, Ադրիանա Սանտուսը և Մարտինյո Նոբրեն, որոնք երգվեցին պահպանել Օլիմպիական խարտիայի կանոնները, մրցել արդար՝ առանց խթանիչների օգտագործման և իրականացնել արդար մրցավարություն: Դրոշի բարձրացումից հետո տեղի ունեցավ ճոխ հրավառություն, Բրազիլիայի տարբեր նահանգների ներկայացուցիչների երթեր, պարելույթներ, երգեր և այլն: Միջոցառման անվտանգությունն ապահովեցին 85.000 պատասխանատուներ: Խաղերն անցկացվեցին Ռիո դե Ժանեյրոյի քաղաքամերձ 38 մարզահրապարակներում:

Խաղարկվեցին 307 կոմպլեկտ մեդալներ (307 ոսկե, 307 արծաթե, 360 բրոնզե):

30-րդ խաղերի (Լոնդոն- 2012) ծրագրին ավելացվեցին ռեգբի և գոլֆ մարզաձևերը:

Հայաստանի հավաքականը օլիմպիական խաղերում մասնակցեց 32 մարզիկ- մարզուիիներով (24-տղամարդ և 8 կին, 3-ը սպիտակ քարտով), որոնք հանդես եկան սպորտի 8 մարզաձևերում: ՀՀ թիմի ամենաերիտասարդ մասնակիցը Գ. Չիլյանն էր՝ 16տ., (աթլետիկա), ամենատարեցը՝ ծյուդոիստ Հ. Դավթյանը՝ 33 տարեկան: Նախորդ խաղերի հետ համեմատած (2008թ., Պեկին՝ 79-րդ, 2012թ., Լոնդոն՝ 60-րդ)՝ Հայաստանի մարզիկները

հանդես եկան բավականին հաջող և մեղալների հաշվարկով զբաղեցրին 42-րդ տեղը: Հայաստանի պատվիրակության կազմում, բացի վերը նշված մարզիկներից, մասնակցում էին հոգեբաններ, բժիշկներ, մերսոլներ, մարզիչներ, լրագրողներ և սպորտային ղեկավարներ՝ ՀԱՕԿ-ի նախագահ Գագիկ Ծառուկյանի ղեկավարությամբ (ընդամենը 72 հոգի): Օլիմպիական թիմի դրոշակակիրն էր լողորդ Վահան Մխիթարյանը:

Մարզասերներին հիացրեց Եվրոպայի և աշխարհի չեմպիոն, լոնդոնյան խաղերի բրոնզե մեդալակիր, «սպիտակ արջ» մականունով գյումրեցի, 98 կգ. ք/կ, հ/հ ոճի ըմբիշ, ԱՐԹՈՒՐ ԱԼԵՔՍԱՆՅԱՆԸ, ով, մեկը մյուսի հետևից պարտության մատնելով մրցակիցներին, հռչակվեց օլիմպիական չեմպիոն և 20 տարի անց Հայաստանին պարգևեց օլիմպիական ոսկի:

Ալեքսանյանը 1/8 եզրափակիչում 5:2 հաշվով հաղթեց իտալացի Դաիգորո Տիմոնչինին, 1/4 եզր. 8:0 հաշվով՝ ռումինացի Ալին Ալեքսու Ցիուրարոին: Կիսաեզրափակիչում Արթուրը ժամանակից շուտ 9:0 հաշվով ջախջախեց թուրք Չենկ Իլդեմին, իսկ եզրափակիչում՝ 3:0 հաշվով՝ կուբացի Յասմանի Լուգոյին: Լուգոն, մինչև եզրափակիչ հասնելը, 1/4 եզր-ում հաղթել էր 30-րդ օլիմպիական խաղերի չեմպիոն, իրանցի Ղասեմ Ռեզային, իսկ կիսաեզրափակիչում՝ շվեդ Ֆրեդերիկ Շչոննին:

Չնայած ՄՕԿ-ի կանոնակարգի արգելքին՝ պարգևատրության ժամանակ Արթուր Ալեքսանյանի մարզաշապիկի վրա պատկերված էր ապրիլյան պատերազմում զոհված, հետմահու Արցախի հերոսի կոչմանն արժանացած սերժանտ Ռոբերտ Աբաջյանի դիմանկարը:

Վերջին անգամ հայ մարզիկներից օլիմպիական չեմպիոն էր հռչակվել 52կգ ք/կ հ/հ ոճի ըմբիշ Արմեն Նազարյանը (1996թ.), ով չեմպիոն հռչակվեց նաև 2000թ. (մ, 58կգ.) և բրոնզ նվաճեց 2004-ին (մ, 60կգ.), սակայն Բուլղարիայի թիմից:

Օլիմպիական ոսկին բառացիորեն խլեցին 66կգ ք/կ հ/հ ոճի ըմբիշ **Միհրան Հարությունյանից**, ով 1/8 եզր.-ում 9:0 հաշվով հաղթել էր եգիպտացի Ա. Կահկին, 1/4 եզր.-ում 2:1 հաշվով՝ աշխարհի 2013թ. չեմպիոն կորեացի Հ. Ռյուին, կիսաեզրափակիչում 4:1 հաշվով՝ ադրբեջանցի Ռ. Չունասին և մտել եզրափակիչ: Եզրափակիչում 27-ամյա Միհրանի մրցակիցը 2014թ. աշխարհի

չեմպիոն, սերբ Դավոր Շտեֆանեկն էր: Միհրանը չնայած հոնքի պատռվածքին, բացարձակ ակտիվ էր, արյունոտ դեմքով 1:0 հաշվով հաղթում էր, սակայն մրցավարները **միտումնավոր** պասիվություն արձանագրեցին, նրան պարտեր նստեցրին և 1 միավոր տվեցին Շտեֆանիկին՝ հավասարեցնելով հաշիվը: «Արջի ծառայություն» մատուցելով ըմբշամարտի միջազգային միության նախագահ սերբ Նենադ Լալովիչին՝ երկրպագուների **սուլոցների** տակ հաղթանակը շնորհեցին սերբ մարզիկին, քանի որ, իբր, վերջին միավորը նա էր շահել: **Սա կողմնակալ մրցավարության խայտառակ** դեպք էր: Արծաթի մեդալի հանձնման ժամանակ մարզասերները կանգնած բուռն ծափահարեցին ոսկե մեդալից զրկված, արժանի չեմպիոն Միհրան Հարությունյանին:

Լոնդոնյան օլիմպիադայի արծաթե մեդալակիր Արսեն Զուլֆալայանը (հ/հ մ. 75 կգ.), որի հետ մեծ հույսեր էինք կապում, ցավալիորեն, նախնական փուլում 2:3 հաշվով պարտվեց բուլղարացի Դանիել Ալեքսանդրովին, որին մարզում է Բուլղարիայի հավաքականի գլխավոր մարզիչ, օլիմպիական խաղերի կրկնակի չեմպիոն Արմեն Նազարյանը: 1/8 եզրափակիչում պարտվեցին նաև հ/հ ոճի ըմբիշ Մաքսիմ Մանուկյանը՝ մ. 85 կգ (0:3 Լյորինգ, Հունգ.) և ազատոճայիններ **Գառնիկ Մնացականյանը**՝ մ. 57կգ (0:13 Ռահիմի, Իրան), Դավիթ Սաֆարյանը՝ մ. 65 կգ (1:3 Չամիզո, Իտալիա), Գեորգի Կետուկը՝ մ.97կգ (1:3 Օդիկաձե, Վրաստան): Լևան Բերիանիձեն (մ.125 կգ.) 1/8-ում հաղթել էր չինացի Դենգ Ժիվեյին (2:2), 1/4-ում՝ հունգարացի Լիգետին (3:1), սակայն կիսաեզրափակիչում 1:8 հաշվով պարտվեց թուրք Ագդուլին, իսկ բրոնզե մեդալի պայքարում՝ Սաիդովին (Բելառուս) (2:2)՝ զբաղեցնելով 5-րդ տեղը:

Մարզասերներին ուրախացրին ծանրորդները: Օգոստոսի 15-ին **պատանեկան օլիմպիական խաղերի և երիտասարդների աշխարհի չեմպիոն Սիմոն Մարտիրոսյանը** (մ.105 կգ) **417 կգ** արդյունքով նվաճեց օլիմպիական արծաթը (**190+227**)՝ բացելով մեդալների հաշվարկը Հայաստանի համար: Օլիմպիական արծաթ նվաճեց նաև գերձանրքաշային **Գոռ Մինասյանը՝ 451կգ (210+241)**, իսկ Ռուբեն Ալեքսանյանը 440 կգ արդյունքով զբաղեցրեց 4-րդ տեղը: Լավ հանդես եկավ նաև աշխարհի և Եվրոպայի չեմպիոն Նազիկ Ավդալյանը (մ.69 կգ), որը 242 կգ. արդյունքով (107+135) գրավեց 5 –րդ տեղը: Մինչև 75 կգ քաշային կարգի Սո-

նա Պողոսյանը 223 կգ արդյունքով (97+126) զբաղեցրեց 10 –րդ հորիզոնականը: Վնասվածքների պատճառով անհաջողության մատնվեցին 77 կգ ք/կ ծանրորդ Անդրանիկ Կարապետյանը, որից մեղալ էինք սպասում (արմունկի վնասվածք), և 85 կգ ք/կ ծանրորդ Առաքել Միրզոյանը (ոտքի վնասվածք):

Մեծ ակնկալիք ունեինք նաև բռնցքամարտիկներից, սակայն սպասվելիք ոչ մի մեղալ նրանք չնվաճեցին: Մինչև 49 կգ քաշային կարգի Արթուր Հովհաննիսյանը 1/16 եզրափակիչում 0:3 հաշվով պարտվեց իսպանացի Կարմոնային, իսկ 52 կգ ք/կ մարզիկ Նարեկ Աբգարյանը 1/16 եզր. –ում 2:1 հաշվով հաղթեց ուգանդացի Սերուգոյին, սակայն 1/8 եզր. –ում 0:3 հաշվով պարտվեց չինացի Հու Ջիանգունին: Արամ Ավագյանը (մ. 56 կգ.) որակավորման փուլում հաղթեց ճապոնացի Մորիսկային (2:1), բայց 1/8 եզր. – ում պարտվեց իռլանդացի Քոնլանին (0:3): 64 կգ ք/կ Հովհ. Բաչկովը 1/16 եզր. –ում հաղթեց վենեսուալցի Լուիս Արկոնին (2:1), բայց հավասար պայքարում պարտվեց չինացի Հու Քիանգսունին (1:2): Եվ վերջապես, Վլադիմիր Մարգարյանը (մ.69 կգ.), տպավորիչ հաղթանակ տանելով (3:0) Ու. Հիլի նկատմամբ (Ֆիջի), հոնքի արնահոսող վնասվածքի պատճառով առաջին ռաունդում տեխնիկական նոկաուտով (TKO) պարտվեց կուբացի Իգլեսիասին:

Մեդալներ էինք սպասում նաև մարմնամարզիկներից: Եվրոպայի չեմպիոն և աշխարհի առաջնության բրոնզե մեդալակիր Հարություն Մերդինյանը (նժույգ) նախնական փուլում 15.583 միավորով զբաղեցրեց 4-րդ տեղը և մտավ եզրափակիչ, սակայն եզրափակիչում վրիպեց և, հավաքելով 14.933 միավոր, գրավեց 7-րդ տեղը: Արթուր Դավթյանը (հենացատկ), հավաքեց 14.556մ., սակայն եզրափակիչ չմտավ և գրավեց 11-րդ տեղը: Վատ հանդես չեկավ նաև մարմնամարզուհի, ամերիկաբնակ Հուդի Գեբեշյանը, որը բազմամարտում 53.848 միավորով գրավեց 38-րդ տեղը, սակայն տարբեր բարձրության զուգափայտերի վրա սկզբնամասում կատարեց 360° պտույտով հնարք, որը մինչև այժմ ոչ ոք չէր կատարել, և այն կոչվեց ԳեբեշՅԱՆԻ հնարք:

Միակ ծյուղոփստ Հովհ. Դավթյանը (մինչև 60կգ) 1/16-րդ եզրափակիչում հաղթեց ավստրիացի Պայսչերին, սակայն 1/8-րդում պարտվեց ռուսաստանցի Մուդրանովին:

2004թ. պատանեկան օլիմպիական խաղերի արժաթե մեդալակիր Հրաչիկ Բաբայանը 10 մետր օդամղիչ հրացանի մրցույթում 621.5 միավորով զբաղեցրեց 24-րդ հորիզոնականը:

50մ ազատ ոճի լողորդ Վահան Մխիթարյանը 23.50 վրկ. արդյունքով 47-րդն էր, իսկ Մոնիկա Վասիլյանը (50 մ ա/ոճ) ձեռքի վնասվածքի պատճառով մրցումներին չմասնակցեց (DNS):

Չուրախացրին նաև աթլետները. Ամալյա Շառոյանը հեռացատկում 5.95 մ արդյունքով 35-րդն էր, Լևոն Աղասյանը եռացատկում 15.54 մ արդյունքով՝ 36-րդը: 200 մ վազքում 25. 03 վրկ. և 25.16 վրկ. արդյունքներով Գայանե Չիլոյանը և Դիանա Խուրեսերյանը համապատասխանաբար գրավեցին 66-րդ և 67-րդ տեղերը: 400մ արգելավազքում Լիլիթ Հարությունյանը 1.03.13 վրկ. արդյունքով զբաղեցրեց 48-րդ տեղը, իսկ հեռացատկորդ Գոռ Ներկարարյանը աթլետիկայի միջազգային ֆեդերացիայի հայտում չի եղել և մրցումներին չի մասնակցել (վնասվածք):

**Ոչ պաշտոնական հաշվարկով 31-րդ ամառային
օլիմպիական խաղերում հայաստանցի և սփյուռքահայ
մարզիկների նվաճած մեդալները և արդյունքները
(05. 08. - 21. 08. 2016թ. Ռիո Դե Ժանեյրո, Բրազիլիա)**

	Անուն, ազգանուն	Մարզաձև	Քաղաք	Արդյունք	Ծանոթություն
1	Արթուր Ալեքսանյան	հ/հ ըմբշամ. մ. 98 կգ.	Գյումրի	օլիմպիական չեմպիոն	30-րդ խաղերում նվաճել է բրոնզե մեդալ
2	Միհրան Հարությունյան	հ/հ ըմբշամ. մ. 66 կգ.	Գյումրի	արծաթե մեդալ	կողմնակալ, խայ- տառակ դատավ. Պատճառով 1:1
3	Արսեն Ջուլֆալակյան	հ/հ ըմբշամ. մ. 75 կգ.	Գյումրի	ն.փ. պարտվել է Ալեքսանդր. 1:3	30-րդ խաղերում նվաճել է արծաթե մեդալ
4	Մաքսիմ Մանուկյան	հ/հ ըմբշամ մ. 85 կգ.	Երևան	1/8 պարտվել է 16-րդ տեղ	0:3 Լյորինց /Հունգ./
5	Գառնիկ Մնացականյան	ա/ոճ ըմբշամ. մ. 57 կգ.	Երևան	1/8 պարտվել է 20-րդ տեղ	0:13 Ռահիմի /Իրան/
6	Դավիթ Սաֆարյան	ա/ոճ ըմբշամ. մ. 65 կգ.	Երևան	1/8 պարտվել է 18-րդ տեղ	1:3 Չամիզո /Իտալիա/

7	Գեորգի Կետուն	ա/ոճ ըմբշամ. մ.97 կգ.	Երևան	1/8 պարտվել է 14-րդ տեղ	1:8 Օդիկաձե /Վրաստան/
8	Լևան Բերիանիձե	ա/ոճ ըմբշամ մ.125 կգ.	Երևան	բրոնզի պայքար պարտվել 5-րդ տեղ	2:2 Սաիրով /Բելառուս/
9	Սիմոն Մարտիրոսյան	ծանրամարտ մ.105 կգ.	Հայկաշեն	արծաթե մեդալ	417 կգ. /190+227/ եր. աշխ.չենպ. պատ. օլ.խաղերի չենպիոն
10	Գոռ Մինասյան	ծանրամարտ +105 կգ.	Գյումրի	արծաթե մեդալ	451կգ./ 210+241/
11	Ռուբեն Ալեքսանյան	ծանրամարտ +105 կգ.	Արարատ	4-րդ տեղ	440 կգ. /195+245/
12	Առաքել Միրզոյան	ծանրամարտ մ 85 կգ.	Բաղրամյան	-	/158+0/ ոտքի վնասվածք
13	Անդրանիկ Կարապետյան	ծանրամարտ մ 77 կգ.	Հայթաղ	-	/174+0/ արմունկի վնասվածք
14	Նազիկ Ավդալյան	ծանրամարտ մ 69 կգ.	Գյումրի	5-րդ տեղ	242 կգ. /107+135/
15	Սոնա Պողոսյան	ծանրամարտ մ 75 կգ.	Քասախ	10-րդ տեղ	223 կգ. /97+126/
16	Արթուր Հովհաննիսյան	բռնցք.մ. 49 կգ.	Գյումրի	1/16 պարտվել է	Սամ. Կարմոնա /Իսպ./ 0:3
17	Նարեկ Աբգարյան	բռնցք.մ. 52 կգ.	Մերձավան	1/8 պարտվել է	Ջիանգուոն /Չին./ 0:3
18	Արամ Ավագյան	բռնցք.մ 56 կգ	Երևան	1/8 պարտվել է	Քոնլան /Իռլ./ 0:3
19	Վլադիմիր Մարգարյան	բռնցք. մ 69 կգ	Երևան	1/8 պարտվել է	Իգլեսիաս /Կուբա/ հոնքի վնս. պատռվ. տեխն.նոկ /TKO/
20	Հովհաննես Բաչկով	բռնցք.մ 64 կգ	Գյումրի	1/8 պարտվել է	Քիանգսուն /Չին/ 1:2
21	Հարություն Մերդինյան	սպ. մարմնամ.	Երևան	7-րդ, նժույգ	կլֆ.- IV 15.583մ, եզր.14.833մ.
22	Արթուր Դավթյան	սպ. մարմնամ.	Երևան	11-րդ, հենացատկ	14.556մ. եզր.չի մտել

23	Հուդի Գեբեշյան	սպ. մարմնամ.	ԱՄՆ, Քեմբրիջ	38-րդ 53.848մ.	կատ. է հնարք, որը կոչվում է իր անունով՝ Գեբեշյան
24	Ամալյա Շառոյան	աթլետիկա	Երևան	հեռացատկ 35-րդ	5.95 մ.
25	Դիանա Խուբեսերյան	աթլետիկա	Երևան	վազք 200մ.67րդ	25.16 վրկ.
26	Գայանե Չիլոյան	աթլետիկա	Երևան	վազք 200մ.66րդ	25.03 վրկ.
27	Լևոն Աղասյան	աթլետիկա	Ղափան	եռացատկ 36-րդ	15.54 մ.
28	Լիլիթ Հարությունյան	աթլետիկա	Վանաձոր	400մ.արգ. 48-րդ	1.03.13
29	Հովհաննես Դավթյան	ձյուդո 60 կգ	Գյումրի	1/8 պարտվել է	Մուդրանով /ՌԴ/
30	Վահան Մխիթարյան	լող 50մ ա/ոճ	Երևան	47-րդ	23.50 վրկ. սպիտակ քարտով
31	Մոնիկա Վասիլյան	լող 50մ ա/ոճ	Երևան	չի մասնակցել	սպիտակ քարտով ձեռքի վնասվածք
32	Հրաչիկ Բաբայան	հրաձգու- թյուն	Երևան	24-րդ 10 մ օդամղիչ հրացան	621,5 մ.- սպիտակ քարտով 2014թ. պատ. օլիմպ. խաղերի արձաթե մեդալակիր
33	Գոռ Ներկարարյան	աթլետիկ, հեռացատկ	Վանաձոր	չի մասնակցել	վնասվածք

Սփյուռքահայ մարզիկ - մարզիչներ

	Անուն, ազգանուն	Մարզաձև	Քաղաք	Արդյունք	Ծանոթություն
1	Յանա Եգորյան	սուսերամարտ, թրասուսեր	ՌԴ	օլ.խ.կրկ. չեմպիոն /անհատ. և թիմ./	Մոսկվա, գր. է մոր ազգ /հոր ազգ. Ալավերդյան/
2	Սեդա Թութայան	սպորտային մարմնամար- զություն	ՌԴ	արձաթե մեդալ թիմային 28.532մ. անհ. 22-րդ տեղ	Մոսկվա, ա/չ Գ.Թութիս. դուստրը, 2014թ. պատ. օլիմպ. խաղերի չեմպ.
3	Միշա Ալոյան	բռնցքամարտ 52 կգ.	ՌԴ	արձաթե մեդալ	Եգր. պարտվել է 0:3 ձոխրովին /Ռիգա./
4	Կիրիլ Գրիգորյան	հրաձգություն	ՌԴ	բրոնզե մեդալ	50մ. հրաց. պատկ. դրույթ.

5	Օլգա Հակոբյան /Լևինա/	հանդբոլ	ՌԴ	օլիմպիական խաղ. չեմպիոն	մարզիչ Լևոն Հակոբյանի կինը
6	Էդուարդ Սողոմոնյան	h/h ըմբշամարտ 130 կգ.	Բրազի- լիա	-	I մարտում պարտվեց վրացի Կախալայաին
7	Արտեմ Հարությունյան	Բռնցքամ. 49 կգ	Գերմա- նիա	5 -րդ տեղ	1/2 պարտվել է Սոթո մայորին /Ադրբ./ 0:3
8	Արայիկ Մարության	Բռնցքամ. 64 կգ	Գերմա- նիա	-	1/16 պարտվել է Մաեսթրիին /Վենես/ 1:2
9	Սարգիս Մարտիրոսյան	ծանրամարտ մ. 105 կգ.	Ավստ- րիա	11-րդ տեղ	389 կգ. /179+210/
10	Լևոն Հակոբյան	հանդբոլ	ՌԴ	օլիմպ. չեմպիոնների մարզիչ	Օլգա Հակոբյանի ամուսինը, ԽՍՀՄ և ՌԴ վաստ. մարզիչ
11	Ադամ Գրիգորյան /Կրիկորյան/	ջրագնդակ	ԱՄՆ	օլիմպ. չեմպիոնների գլխ. մարզիչ	

31-րդ օլիմպիական խաղերում մեդալներ նվաճած երկրների տասնյակը*

***-206 մասնակից երկրներից մեդալներ են նվաճել 87- ը**

	Երկիր	Ոսկե	Արծաթե	Բրոնզե	Ընդամենը
1	ԱՄՆ	46	37	38	121
2	Մեծ Բրիտանիա	27	23	17	67
3	Չինաստան	26	18	26	70
4	Ռուսաստան	19	18	19	56
5	Գերմանիա	17	10	15	42
6	Ճապոնիա	12	8	21	41
7	Ֆրանսիա	10	18	14	42
8	Հրվ.Կորեա	9	3	9	21
9	Իտալիա	8	12	8	28
10	Ավստրալիա	8	11	10	29
11	Հայաստան	1	3	-	4

Եզրակացություն: Օլիմպիական խաղերը նպաստեցին ժողովուրդների բարեկամությանը, ՄՕԿ-ի կանոնադրության և խարտիայի պրոպագանդանը և Կուբերտենիի մտահղացումների իրագործմանը:

31-րդ խաղերի ընթացքում սահմանվեցին աշխարհի 27 և օլիմպիական 91 ռեկորդ: Խաղերի հերոսներ հռչակվեցին լողորդներ Մայքլ Ֆելիսը, ով նվաճեց 5 ոսկե և 1 արծաթե մեդալ՝ դառնալով օլիմպիական 23-ակի չեմպիոն, և Քերի Լեդեքին՝ 4 ոսկե և 1 արծաթե մեդալ (երկուսն էլ ԱՄՆ):

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՄՕԿ-ի կանոնադրություն:
2. Վ. Հ. Ղարապետյան, Օլիմպիական խաղեր. անցյալը, ներկան և հայ մարզիկների մասնակցությունը, 2004:
3. Հ. Խ. Էվոյան, Օլիմպիական խաղերի տարեգրություն, 2011:
4. Գ. Ծառուկյան, Օլիմպիական Հայաստան, Երևան, 2010:
5. 31-րդ օլիմպիական խաղերի արձանագրություններ, 2016:

31-ЫЕ ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ И УЧАСТИЕ АРМЯНСКИХ СПОРТСМЕНОВ Доцент, заслуженный тренер З. Х. Эвоян РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: олимпийские игры, МОК, соперник, призер.

В статье представлены 31-ые летние олимпийские игры в Рио де Жанейро. В олимпийских играх принимали участие спортсмены из 206 стран. Достижения армянских спортсменов представляют большой интерес. В олимпийских играх за армянскую команду выступало 32 спортсмена из Армении и 9 спортсменов от армянской диаспоры. Армянские спортсмены завоевали 1-ну золотую, 3-и серебряных медали. Спортсмены диаспоры завоевали 3-и золотые, 2-е серебряные и 1-у бронзовую медали.

31st SUMMER OLYMPIC GAMES AND ARMENIAN SPORTSMEN' S PARTICIPATION (05. 08. - 21. 08. 2016 RIO DE JANEIRO, BRAZIL) Associate Professor, RA Honored coach Z. Evoyan SUMMARY

Key words: Games, IOC, competitor, prizewinner, Olympic Games

The article presents the 31st Summer Olympic Games held in Rio de Janeiro. Athletes from 206 countries participated in the Olympics. The

achievements of the Armenian athletes are of great interest. 32 Armenian athletes and 9 sportsmen from Diaspora participated in the Olympic Games.

Armenian athletes have won 1 gold, 3 silver medals. Diaspora athletes have won 3 gold, 2 silver and 1 bronze medals.

**5-8-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆԻ ՏՂԱՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ**

Դասախոս Գ.Մ. Կարապետյան
Հ.Գ.Թութայանի անվան աթլետիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Շարժողական ընդունակություններ, նորմեր, պատրաստականություն, ներդաշնակություն:

Արդիականությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում, ելնելով հիմնավոր և որոնողական հետազոտությունների արդյունքների դիրքորոշումից, անհրաժեշտ է ուսումնասիրել դեռահասների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը: Անհատի ֆիզիկական կատարելիության հիմնահարցը բոլոր ժամանակներում եղել է բազմակողմանի և բազմապլանային: Նրա ակունքները գնում են մարդկային պատմության ընդերքը [1,3]: Այսօրվա պատկերացմամբ մարդու ֆիզիկական կատարելությունը կազմավորված է երեք որոշիչ գործոններով՝ առողջական վիճակով, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմամբ և բազմակողմանի շարժողական պատրաստվածությամբ: Աճող սերնդի առողջության ամրապնդումը և շարժողական ակտիվության մակարդակի բարձրացումը եղել և մնում է ոլորտի մասնագետների ուշադրության կենտրոնում [2,4]:

Նպատակը: Վերջին տասնամյակի ընթացքում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը բավականին փոփոխությունների է ենթարկվել՝ ժամաքանակը, ծրագրային նյութը և գնահատման չափորոշիչների պահանջները: Ելնելով այդ փոփոխություններից, նպատակ դրեցինք հետազոտելու դպրոցական տղաների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:

Խնդիրները: 1. Որոշել 5-8-րդ դասարանի տղաների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը: 2. Համեմատական

վերլուծության ենթարկել շարժողական ընդունակությունների արդյունքները:

Հետազոտության մեթոդները են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Արդյունքները: Արդյունքների վերլուծությունից ստացանք հետևյալ պատկերը՝ 5-րդ դասարանի տղաների մարմնի հասակի՝ միջինը կազմել է 141 սմ, մարմնի քաշը՝ 39 կգ, ստորին վերջույթի երկարությունը՝ 82 սմ, վազք 20 մ ընթացքից՝ 3,60 վրկ, տեղից հեռացատկ՝ 140 սմ և վերցատկ Աբալակովի մեթոդով՝ 36 սմ: 6-րդ դասարանի տղաների մոտ համապատասխանաբար՝ 146 սմ, 39 կգ, 85 սմ, 3,46 վրկ, 158 սմ, 41 սմ, 7-րդ դասարանում՝ 149 սմ, 42 կգ, 89.2 սմ, 3,14 վրկ, 178.3 սմ և 44 սմ, 8-րդ դասարանում՝ 167 սմ, 54 կգ, 98 սմ, 2.99 վրկ, 181.7 սմ, 50.2 սմ:

Հետազոտվող 5-րդ դասարանցիների արդյունքների միջին ցուցանիշները համեմատեցինք մյուս դասարանների միջին արդյունքների հետ:

6-րդ դասարանցիների հասակը 4 սմ բարձր է և կազմել է 2.8%, մարմնի քաշի ցուցանիշը փոփոխության չի ենթարկվել, իսկ ստորին վերջույթի ցուցանիշներում առավելություն են ունեցել բարձր դասարանցիները 3 սմ-ով կամ 3.6%:

Վազք 20 մ ընթացքից թեստի միջին արդյունքի տարբերությունը կազմել է 0.14 վրկ, 3.9%, հեռացատկում՝ 9 սմ, 6.3%, վերցատկում՝ 5 սմ, 13.8%:

7-րդ դասարանցիները բոլոր ստուգողական վարժություններում ունեցան բարձր թվական տվյալներ, նույն հաջողականությամբ՝ 8 սմ՝ 5.6%, 3 կգ՝ 7.6%, 7.2 սմ՝ 8.7%, 0.14 վրկ՝ 3.9%, 37 սմ՝ 26.4%, 8 սմ՝ 22.2%:

8-րդ դասարանցիների առավելությունը ակնհայտ է՝ 26 սմ՝ 18.4%, 15 կգ՝ 38.4%, 16 սմ՝ 19.5%, 6.1 վրկ՝ 17.1%, 40.7 սմ՝ 28.87% և 14.2 սմ՝ 39.4%:

Վերցատկ Աբալակովի մեթոդով վարժության ամենաբարձր միջին ցուցանիշը արձանագրվեց 8-րդ դասարանցիների մոտ 14.2 սմ՝ 39.4%, իսկ ամենացածրը 5-րդ և 6-րդ դասարանցիների մոտ 3.6%:

Հետազոտության մասնակիցների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները համեմատել ենք գրականության [2] առկա տվյալների հետ (աղյ.):

Աղյուսակ

Ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների համեմատական վերլուծությունը

Ֆիզիկական զարգացում								
Բովանդակությունը	V դասարան		VI դասարան		VII դասարան		VIII դասարան	
	t	t%	t	t%	t	t%	t	t%
Հասակ (սմ)	+3.4	2.5	+07	0.5	+4.2	2.7	+3	1.8
Քաշ (կգ)	3.9	11.1	-1	2.5	-1	2.3	+4.4	8.9
Ստորին վերջույթի երկարություն (սմ)	+1.5	1.9	+0.5	0.6	+2.5	2.9	+2	2.1
Շարժողական ընդունակություններ								
Վազբ 20 մ ընթացքից (վրկ.)	+0,8 1	18.4	+0,4	10.4	+0,6 3	16.7	+0,4	11.9
Տեղից հեռացատկ (սմ)	-9.8	6.5	-1.8	1.12	+9.5	5.6	+6.1	3.5
Վերցատկ Աբալակովի մեթոդով (սմ)	-2.2	5.8	+1.9	4.9	-1.6	3.5	-1.4	2.9

Ծանոթություն: Համեմատվող ցուցանիշների պարզ թվաբանական տարբերություն (t), տարբերությունը տոկոսով (t%):

Ութերորդ դասարանցիների բոլոր արդյունքները բավականին բարձր են մյուսների նկատմամբ: Այն բացատրվում է նրանց շարժողական ընդունակությունների առավելությամբ:

Եզրակացություն: 1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը թույլ է տալիս ենթադրել, որ դպրոցականների

կազմաբանական ցուցանիշները տարիքի հետ միասին ենթարկվում է անհամաչափ փոփոխությունների, որն անթրոպոլոգիայի բնական օրինաչափություն է: 2. Հետազոտության մասնակիցների մոտ արագաշարժության ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են, համեմատելով գրականության առկա տվյալների հետ աճը կազմում է. 5-րդ դասարան՝ 18.4%, 6-րդ դասարան՝ 10.4%, 7-րդ դասարան՝ 16.7%, 8-րդ դասարան՝ 11.9%: 3. Ցատկային ընդունակությունները գնահատող տեղից հեռացատկ ստուգողական վարժության միջին արդյունքները ցույց են տալիս, որ 5-6-րդ դասարանների մոտ առկա է այս ընդունակության ցածր մակարդակ. 6.5% և 1.12%, որը մեր կարծիքով շարժողական ակտիվության պակասի հետևանք է, իսկ 7-8-րդ դասարանիների արդյունքի դրական տեղաշարժը՝ 5.6% և 3.5% կարող է կապված լինել ֆիզիկական զարգացման տեմպերի հետ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան, 1981:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ, Երևան, 2007:
3. Зациорский В.М., Физические качества человека.-М.: -ФиС.-1987.-200 ст.
4. Фомин Н.А., Филин В.П., Возрастные основы физического воспитания.-М.: - ФиС.- 1972.-176 ст.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

МАЛЬЧИКОВ С 5 ПО 8 КЛАССОВ

Преподаватель Г.М.Карапетян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: двигательные способности, нормы, подготовленность, гармония.

В исследованиях с помощью контрольных упражнений и антропометрических данных определены уровни развития двигательных способностей и результаты: с метра- в длину и в высоту, и соотношение результатов всех контрольных упражнений мальчиков-учеников школы имени Спандаряна.

THE STUDY OF MOTOR ABILITIES LEVEL OF THE BOY IN 5-8 CLASSES

Lecturer G.M.Karapetyan

SUMMARY

Keywords: motor abilities, norms, preparedness, harmony.

In researches, with the help of control exercises and anthropometric data the level of motor abilities development and results are identified: on a meter – long jump and high jump and connection of the results of all control exercises of boys in school after Spandaryan.

ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄՐՑԱՎԱՐԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Ասիսպենյար Կ.Ժ.Կիրակոսյան
Ըմբշամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Մրցավար, մրցականոններ, գիտելիքներ, փորձագետ, մշակում, ներդրում:

Արդիականությունը: Յուրաքանչյուր սպորտի զարգացում անխզելիորեն կապված է նաև մրցականոների զարգացման հետ: Ըմբշամարտում մրցականոները փոփոխվում են հաճախակի և մինչև այժմ չեն ստացել իրենց վերջնական տեսքը:

Ըմբշամարտի մրցականոների փոփոխությունը առաջին հերթին կապված է մեդալների համար պայքարի սրման հետ, որում հաճախ տեղի է ունենում անարդար և շահարկվող մրցավարություն: Մրցականոների հաճախակի փոփոխություններն ուղղված են նաև ըմբշամարտը դարձնել հետաքրքիր և տեսանելի մարզվողների և հանդիսատեսի համար, որպեսզի ավելի կատարելագործվի տվյալ մարզաձևի տեխնիկան, տակտիկան և մրցումների կազմակերպական կողմը: Սակայն միշտ չէ, որ մրցականոնների փոփոխությունները ծառայում են ճիշտ նպատակին: Մրցականոնների հաճախակի փոփոխությունները խոշոր մրցաշարերում դառնում են անարդարության և շահարկվող մրցավարության առարկա: Ահա, թե այդ առումով ինչ է գրում օլիմպիական խաղերի չեմպիոն Անատոլի Կոլեսովը. «Այսօր ըմբշամարտը թևակոխել է մեդալների համար անզիջում պայքարի փուլ, որը ոչ թե մրցումներից մրցում, այլ գոտեմարտից գոտեմարտ է սրվում: Նրանում մեդալների համար

պայքարը ոչ միայն կրկնակի, այլ եռակի և նույնիսկ քառակի անգամ դժվարացել է, որում իր դերն ունի նաև արդարացի մրցավարությունը, որը սակայն շատ հաճախ է դառնում շահարկման առարկա»: Այս բառերը ասվել է ոչ միայն, ընդհանրապես, մրցավարությունում տեղ գտած անարդարությունների մասին, այլ մեծ սպորտի և հատկապես ըմբշամարտի մասին, որում գնալով ավելի հաճախակի են կատարվում նման անարդարություններ:

Այսօր դժվար է ասել, թե ըմբշամարտը և նրանում մրցականոնները առաջին անգամ ում կողմից են կիրառվել: Կան տվյալներ, որ այն օգտագործվել է մեր թվարկությունից առաջ՝ եգիպտացիների, հռոմեացիների, հրեաների, ճապոնացիների և անդրկովկասյան հին ժողովուրդների կողմից:

Հնում ըմբշամարտը չի ունեցել մրցականոններ, քաշային կարգեր, ըմբիշները գոտեմարտել են առանց կշռվելու: Այդ առումով Նիկոլանը գրել է. «Հին ժամանակ ըմբշամարտը ունեցել է կոպիտ մրցականոններ, սակայն քաշային կարգեր չի ունեցել, գոտեմարտի նպատակը եղել է մրցակցին վնասվածքներ հասցնելով կամ շատ չարչարելով և հոգնեցնելով հասցնել անպաշտպան վիճակի և հասնել հաղթանակի և փառքի»:

Հետագա դարերի ընթացքում ըմբշամարտը ավելի է տարածվում և մասսայականություն ստանում աշխարհի մյուս ժողովուրդների և հատկապես Կովկասի մեծ ու փոքր ազգերի կողմից: 18-19-րդ դարերում ըմբշամարտը շարունակում էր զարգացում ապրել, որին մեծ ընթացք տվեց 1896-ին Աթենք քաղաքում անցկացվող ժամանակակից I օլիմպիական խաղերը, որի ծրագրում մտցվել էր նաև ըմբշամարտը:

Խաղերի սկսվելուց առաջ կազմակերպվեց ըմբշամարտի միջազգային կոմիտե (ՖԻԼԱ), որում մշակվեցին մրցումների անցկացման նոր մրցականոններ և քաշային կարգեր:

Հետազոտության նպատակը: Հետազոտություններում նպատակ է դրվել բացահայտել ըմբշամարտում պատմականորեն ձևավորված և հաճախակի փոփոխվող մրցականոնները, այդ լույսի ներքո մշակել և գիտափորձերով հիմնավորել մրցավարական առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք կարող են ստեղծագործաբար կիրառվել նշված տարիքի ըմբիշների մրցավարության ուսուցման և ձևավորման գործում:

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

1. մշակել պատանի ըմբիշների մրցավարական հմտությունների, կարողությունների դաստիարակման և ձևավորման առավել արդյունավետ մեթոդիկա,

2. Գիտափորձով հիմնավորել և մեթոդական մշակումների ձևով ներ դնել նշված տարիքի ըմբիշների սկզբնական մարզման գործընթացում:

Հեղազոտության մեթոդները: Հետազոտությունում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները.

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և ամփոփում,
2. ըմբշամարտի մրցականոնների փոփոխության դինամիկայի ամփոփում,
3. մանկավարժական գիտափորձի կազմակերպում,
4. վիճակագրական մեթոդի կիրառում:

Հեղազոտությունների կազմակերպումը: Հայաստան մարզական միության ըմբշամարտի մարզադպրոցներում կազմակերպվել է գիտափորձ, որում ընդգրկվել են 10-11 տարեկան 20 պատանի ըմբիշներ, որոնք բաժանվել են փորձարարական և ստուգողական խմբերի, յուրաքանչյուրում 10 պատանի ըմբիշ: Մանկավարժական գիտափորձից առաջ երկու խմբի ըմբիշների մրցավարական գիտելիքների մակարդակը բացահայտելու նպատակով մշակվել և երկու խմբի ըմբիշներին բաժանվել են մրցավարական 25 հարցաշարից կազմված հարցման թերթիկներ (աղյուսակ 1): Հարցաթերթիկային նախնական փորձաքնությունից առաջ երկու խմբի պատանի ըմբիշների հետ կազմակերպվել է հարցաթերթիկների լրացման համար բացատրական աշխատանքներ: Նախնական հետազոտության արդյունքների ամփոփումը բացահայտեց, որ երկու խմբի պատանի ըմբիշները ունեն ցածր մրցավարական պատրաստություն: Փորձարարական և ստուգողական խմբի պատանի ըմբիշները նշված մրցավարական հարցերի միայն 4-5-ին են կարողացել ճիշտ պատասխանել (աղ. 2):

Աղյուսակ 2

Պատասխանները խմբերը	Մինչև գիտափորձը		Գիտափորձից հետո	
	ճիշտ	սխալ	ճիշտ	սխալ
Փորձարարական	6	19	17	8
Ստուգողական	7	18	8	17

2-րդ աղյուսակում ներկայացված են պատանի ըմբիշների պատասխանները մինչև գիտափորձը և նրանից հետո:

Մրցավարական տեսական գիտելիքների հիմնավորումը փորձարարական խմբի պատանի ըմբիշների հետ դասախոսությունների, մրցավարական թեմայով զրույցների, միավորների գնահատման, ժեստերի ցուցադրման և բացատրման մեթոդներով կազմակերպվել են 9-10 տեսական թեմաներով, իսկ գորգի վրա՝ 15-20 գործնական պարապմունքներ:

Քանի որ պատանեկան տարիքում մրցավարական տեսական կուրսի ուսուցման մեթոդիկան առ այսօր մշակված չէ, մենք օգտվել ենք դպրոցական մանկավարժության փորձից, որտեղ հիմնական ուշադրությունը դարձվում է հիմնային ուսուցման մեթոդի վրա, դրանք են՝

- բացատրական-ցուցադրական,
- վերհիշական-բարձրախոսական,
- պրոբլեմային,
- որոնողական,
- ցուցադրական (հետազոտական):

Մրցավարական թեմայով պրակտիկ պարապմունքները կազմակերպվել են մարզապարապմունքի ներգրավիչ մասից առաջ ցուցադրման և զրույցի մեթոդներով, որոնք տևել են 4-6 րոպե: Գիտափորձի ընթացքում ընդհանուր առմամբ անցկացվել է 30 տեսական և պրակտիկ մրցավարական պարապմունք:

Փորձարարական խմբի ըմբիշների հետ կազմակերպված պրակտիկ պարապմունքների ընթացքում, որոնք անցկացվել են գորգի վրա, պատանի ըմբիշները հնարավորություն են ստացել ցուցաբերել բարձր ակտիվություն: Մասնակցել են իրենց թիմակից գոտեմարտերի մրցավարությանը, գնահատական են տվել զցումների տեխնիկային, կատարել են միավորների հաշվարկ: Դա պատանի ըմբիշներին օգնել է ինքնուրույնություն ցուցաբերել մրցա-

վարական աշխատանքներում, զգալ և ճիշտ գնահատել զգումները, գոտեմարտի ժամանակ, որպես՝ մրցավար, գորգի վրա ճիշտ ընտրել իր տեղը, հանդիսատեսների գոռում-գոչումների հանդեպ լինել սառնասիրտ և իրենց որոշումներում լինել արդարացի ու անզիջում:

Եզրակացություն: Կատարված հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը թույլ է տալիս հանգել հետևյալ եզրակացության.

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունները ցույց տվեց, որ դեռևս հնում ըմբշամարտն ունեցել է իր մրցականոնները: Նախնադարյան մարդիկ գոտեմարտել են մրցավարի ղեկավարությամբ:

2. Հարցման արդյունքներից պարզ դարձավ, որ ըմբիշները պետք է լավ տիրապետեն նաև մրցականոններին, նրանք գոտեմարտի ընթացքում պետք է կարողանան ինքնուրույն հետևել իրենց, մրցակցի գործողություններին և մրցավարների գնահատականներին:

3. Սոցիոլոգիական հարցումը փաստեց, որ ցանկալի է մրցավարական գիտելիքների հիմքը դնել՝ սկսած մարզման սկզբնական շրջանից:

4. Գիտափորձով հաստատվեց, որ յուրաքանչյուր պարամունքի ներգրավիչ մասից առաջ և պարամունքի եզրափակիչ մասում մարզիչը պարտավոր է խոսքի և քննարկումների ձևով ամփոփել կատարվածը, տեղեկատվություն հաղորդել իր սաներին միջազգային մրցականոններում կատարվող նորությունների մասին:

5. Մշակված մրցավարական հատուկ հարցաշարերը (թերթերը) կարող են հաջողությամբ կիրառել պատանի ըմբիշների մրցավարական գիտելիքների հաղորդման մեթոդիկայի օպտիմալացման գործում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Мягченков А.С., «Судейство в борьбе», М., ФиС, 1963.
2. Степанов Т.И., Сорокин Н.Н., «Правила судейство в борьбе», М., ФиС, 1957.
3. Туманян Г.С., Основы теоретической и судейской подготовки, - «Стратегия подготовки чемпионов», М., изд. Советский спорт, 2006.

4. Туманян Г.С., Судейская деятельность: Содержание, механизмы, место в системе соревнований, М., изд. Советский спорт, 2006.

ОБОСНОВАНИЕ СУДЕЙСКИХ ФУНКЦИЙ У ЮНЫХ БОРЦОВ

Ассистент К.Ж. Киракосян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: судья, правила, соревнование, знание, эксперт, разработка, внедрение, практические задачи.

При формировании у спортсменов судейских функций важной задачей является создание и использование в деятельности тренера системы передачи знаний, умений и навыков судейства. В работе использовались конкретные экспериментальные подходы к формированию судейских функций начинающих борцов.

BASIS OF REFEREE FUNCTIONS AMONG YOUNG WRESTLERS

Assistant K. Kirakosyan

SUMMARY

Key words: referee, rules, competition, knowledge, expert, working out, introduction, practical tasks,

An important task in forming sportsmen's referee functions is to create and use the system of transferring knowledge, abilities and skills of refereeing. The work presents application of concrete experimental approach to forming referees functions of beginner wrestlers.

ՄՐՑԱԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶՄԱՆ ԵՎ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՆ

Ասիստենտ Կ.Ժ. Կիրակոսյան

Ըմբշամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Մրցականոններ, ըմբիշ, տեխնիկա-տակտիկական պատրաստություն, զոտեմարտ, նկատողություն:

Արդիականություն: Յուրաքանչյուր մարզաձևի հաջողություն պայմանավորված է նաև մասնագետների կողմից մրցականոնների ընդունման և դրանց տիրապետման կարողություններով: Ուստի, պատահական չէ, որ ըմբշամարտի զարգացման ընթացքում հաճախակի փոփոխվող մրցականոններն ազդում են և՛ մարզման, և՛ մրցակցական գործընթացի, ինչպես նաև ըմբշամարտի

զարգացման, տեխնիկատակտիկական պատրաստության կատարելագործման վրա:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել ըմբշամարտի զարգացման ընթացքում մրցականոնների փոփոխությունները և դրանց ազդեցությունը մարզման և մրցակցական գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրներ են.

1. Ուսումնասիրել ըմբշամարտի մրցականոնների փոփոխությունները:

2. Բացահայտել մրցականոնների փոփոխության ազդեցությունը մարզման և մրցակցական գործընթացում:

3. Ուսումնասիրության հիման վրա կատարել մեթոդական առաջարկություններ:

Ուսումնասիրության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն ու վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում և մանկավարժական դիտումներ:

Արդյունքները: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ ըմբշամարտի զարգացման ընթացքում տեղի են ունեցել մրցականոնների անընդհատ փոփոխություններ: Այսպես՝ հատկանշական է 1912 թվականին Ստոկհոլմում կայացած օլիմպիական խաղերի ժամանակ ռուս ըմբիշ Մ.Կլեյնի և ֆին ըմբիշ Ա.Ասիկայնենի գոտեմարտը, որը տևեց 10 ժամ 15 րոպե: Այս գոտեմարտն էլ պատճառ հանդիսացավ ստեղծելու միասնական մրցականոններ. հստակեցվեցին գոտեմարտի տևողությունը, քաշային կարգերը, հնարքների գնահատումը, հաղթանակների որոշման կարգը, մրցումների անցկացման ձևերը և եղանակները:

Այսպես՝ 1924-1926թթ. գոտեմարտի տևողությունը 40 րոպե էր՝ 2x20 րոպե (2 րոպե ընդմիջում): Այդ ժամանակ ըմբշամարտը դիտարժան չէր և ավելի շատ հրում էին միմյանց, գրեթե չէին իրականացնում տեխնիկական գործողություններ:

1927-1955թթ. գոտեմարտի տևողությունը 20ր էր՝ 10 րոպե գոտեմարտ կանգնած դրությունից, 2 ր հանգիստ, 3/3ր՝ ծնկադիր, 1ր հանգիստ, 4ր գոտեմարտ՝ կանգնած դիրքում: Հիմնականում կատարվում էին շրջումներ, իսկ մրցակցական պայքարը կրում էր ուժային բնույթ:

1956-1960թթ. գոտեմարտի տևողությունը կազմում էր 12ր՝ 4ր կանգնած դրությունում, 2/2 ր՝ ծնկադիր և 4ր՝ կանգնած:

1961-1968թթ. այն կազմում էր 10ր՝ 5ր կանգնած դրությու-
նում, 1ր հանգիստ և 5ր՝ կանգնած դրություն: Այս մրցականոնները
ստիպեցին ըմբիշներին գոտեմարտը վարել ավելի տեմպով և կա-
տարել տեխնիկական գործողություններ:

1969-1980թթ. գոտեմարտի տևողությունը կրճատվեց 1 րո-
պետով և դարձավ 9ր՝ 3ր+3ր+3ր՝ յուրաքանչյուր մրցափուլից հետո
1ր հանգիստ: Այստեղ երեք նկատողությունից հետո տրվում էր
պարտություն:

1985թ. գոտեմարտի տևողությունը դարձավ 6ր՝ 3ր+3ր՝ մեկ
րոպետով ընդմիջում: Ըմբշամարտը դարձավ դինամիկ և դիտար-
ժան: Տեխնիկական գործողությունները գնահատվում էին 1 միա-
վոր, շրջումները՝ 2 միավոր, գցումները՝ 3 միավոր:

1989թ. գոտեմարտի տևողությունը 5րոպե էր՝ առանց ընդ-
միջման, տեխնիկական հնարքների գնահատման միավորներն
էին՝ 1, 2, 3, 4: Ծնկած դիրքում հանվեց մեկ պարտություն, ըմբիշ-
ները դուրս էին մնում հետագա պայքարից 3-րդ տեղի համար, գո-
տեմարտում էին այն ըմբիշները, որոնց հաղթողները դուրս են եկել
եզրափակիչ:

1999թ. ըմբշամարտի գոտեմարտի տևողությունը դարձավ
3ր+3ր՝ 30վրկ. ընդմիջումով և, եթե գոտեմարտի ընթացքում ըմբիշ-
ներից որևէ մեկը չէր հավաքել 3 միավոր, ապա գոտեմարտը
տևում էր այնքան ժամանակ, մինչև լինեի 3 միավոր: Այնուհետև
անսահմանափակ գոտեմարտի տևողությունը սահմանափակվեց
լրացուցիչ 3 րոպետով: Եթե այդ ժամանակ էլ միավոր ձեռք չէր բեր-
վում, ապա հաղթանակը տրվում էր առաջին 6 րոպետում առավելու-
թյուն ունեցող ըմբշին:

2000-ական թվականներից նորից փոփոխություն մտցվեց
հունահռոեական ըմբշամարտի մրցականոններում: Այս անգամ
գործեց ենթախմբերի կարգը. յուրաքանչյուր խմբում ընդգրկված էր
3 կամ 4 ըմբիշ՝ կախված ըմբիշների քանակից: Ենթախմբում գո-
տեմարտում էին շրջանաձև մեթոդով: Իսկ, եթե երեք ենթախմբ
էր, ապա հաջորդ փուլ էր դուրս գալիս որևէ ենթախմբում լավա-
գույն երկրորդ տեղ զբաղեցրած ըմբիշը:

2004թ. գոտեմարտի տևողությունը 6ր էր՝ 2ր+2ր+2ր
30վրկ.+30վրկ. ընդմիջումներով: Եթե ըմբիշը հաղթում էր 2 մրցա-
փուլում, ապա 3-րդ մրցափուլը տեղի չէր ունենում: Երբ գոտեմար-

տը որևէ մրցափուլում ավարտվում է 0:0 հաշվով, ապա ըստ վիճակահանության՝ բռնվածք էր լինում՝ երկու ձեռքերը թևատակից, 30վրկ. պարտադիր տևողությամբ: Միավորը պետք է վերցնել բռնվածքի առավելություն ունեցող ըմբիշը: Եթե չէր կարողանում վերցնել, ապա հաղթում էր մյուս ըմբիշը: 2005-ին ևս տեղի ունեցավ մրցականոնների փոփոխություններ: Գոտեմարտի տևողությունը նույնն էր, միայն, եթե, կարմիր մարզահագուստով ըմբիշը 1-ին կեսում հաղթել էր 6:0, 2-րդ և 3-րդ մրցափուլերում պարտվել էր 0:1, 0:2 հաշվով, ապա որոշվում էր 2 մրցափուլի հաղթողով՝ անկախ միավորների քանակից:

Վերը նշվածից երևում է, որ հունահռոմեական ըմբշամարտի զարգացման ընթացքում տեղի են ունեցել բազմաթիվ մրցականոնների փոփոխություններ, որոնք ուղղորդել են մարզման գործընթացը: Այս փոփոխություններն անընդհատ մտահոգել են թե՛ մարզիկներին, և թե՛ մարզիչներին: Օրինակ՝ տարբեր ժամանակաշրջաններում ըմբիշները միևնույն տեխնիկական գործողությունից ստացել են տարբեր միավորներ: Վերջին մրցականոնների փոփոխությունների հիման վրա **1 միավոր** կարող են ձեռք բերել գորգից դուրս հրելով, ծնկած դիրքում՝ անցնելով մրցակցի հետևը, բողոքարկման համար (եթե ճիշտ չէ հնարքի գնահատումը և դրան գումարած ևս 1 միավոր), ինչպես նաև պասիվության և խախտման համար՝ նկատողություն և 1 միավոր: **2 միավոր** տրվում է բոլոր տեսակի փոխադրումների, շրջումների, գլորումների և ոչ լիարժեք գցումների (ըմբիշը վտանգավոր դրությունում չի հայտնվել) և փակումների համար: **4 միավոր**՝ վաստակում են բոլոր տեսակի գցումների ժամանակ, երբ մրցակիցը հայտնվել է վտանգավոր դրությունում՝ պարանոցը, գլուխը, ուսը թեքված են 90° և ավելի, մեջքով շրջվել է գորգը: **5 միավոր**՝ գցումը կատարվում է բարձր լայնությամբ: **Մաքուր հաղթանակ**՝ մրցակցի թիակները մի ակնթարթ հավել են գորգին: **Նկատողություններով պարտություն**. Եթե ըմբիշը մրցականոնները խախտելու համար ստացել է 3 նկատողություն (բռնել է ոտքից, մրցավարի հրահանգով ծնկած դիրքում խանգարում է մրցակցին՝ կատարելու բռնվածք, ինչպես նաև այլ տեխնիկական գործողությունների ու կանոնների խախտման դեպքում):

2018 թվականից մրցականոնների փոփոխությունները ևս անդրադարձել են քաշային կարգերի ձևավորման վրա: Օրինակ՝ միջազգային մրցաշարերում ըմբիշները մասնակցում են տասը քաշային կարգում՝ 55, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97 և 130 կիլոգրամ: Իսկ օլիմպիական խաղերի ժամանակ նրանք մասնակցում են վեց քաշային կարգում՝ 60, 67, 77, 87, 97 և 130 կիլոգրամ: Այսպիսի խնդիր է առաջացել Մաքսիմ Մանուկյանի հետ, ով դարձել է աշխարհի առաջնության հաղթող 80կգ քաշային կարգում: Իսկ օլիմպիական խաղերում այդպիսի քաշային կարգ չկա և նա պետք ընտրի կամ ավելի բարձր քաշային կարգ, կամ իջեցնի սեփական քաշը:

Այսօր միջազգային կարգի տարբեր տեսակի մրցումներին արդյունավետ մասնակցելու և հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ է անընդհատ հետևել մրցականոնների փոփոխություններին, և այդ գիտելիքները պատշաճ փոխանցել մարզիկներին:

Մրցակցական գոտեմարտերի դիտումները ցույց են տալիս, որ ոչ բոլոր մարզիկներն են տիրապետում մրցականոնների փոփոխություններին, կամ ժամանակին չեն հասցնում մարզումները կազմակերպել փոփոխություններին համապատասխան: Իսկ մրցումների մասնակցության ճիշտ տակտիկա ընտրելու համար ըմբիշը պետք է ուսումնասիրի ոչ միայն իր մրցակցին՝ պատրաստության բոլոր կողմերով, այլև ուսումնասիրի մրցականոնների հնարավորություն՝ առավել արդյունավետ մասնակցելու մրցակցական գործընթացին:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, մարզիկների և մարզիչների հետ անցկացված սոցիոլոգիական հարցումները, մանկավարժական դիտումները հնարավորություն են տալիս հիմնավորելու՝ 1. Հունահռոմեական ըմբշամարտի զարգացման ընթացքում տեղի են ունեցել մրցականոնների բազմաթիվ փոփոխություններ: 2. Մրցականոնների փոփոխություններն էականորեն ազդում են մարզման և մրցակցական կայուն արդյունքների վրա: 3. Մարզումներին մրցականոնների փոփոխության արագ տեղայնացումը նպաստում է մրցման արդյունավետ մասնակցությանը: 4. Մրցականոնների փոփոխություններն ուղղորդում են մարզման գործընթացը:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ս.Գ.Հարությունյան, Ըմբշամարտի միջազգային կանոնները, Հեղինակային հրատարակություն, 70էջ, 2004
2. [www. Unitedworldwrestling.org](http://www.Unitedworldwrestling.org)
3. www.wrestrus.ru
4. Ukrwrestling.com

ИЗМЕНЕНИЕ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНЕРОВКУ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ассистент К.Ж. Киракосян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: правила соревнований, борец, технико-тактическая подготовка, схватка, замечание.

В статье описано влияние изменений правил соревнований и их воздействие на тренировку, соревновательные результаты в течении развития греко-римской борьбы. Эти изменения время от времени усложняют работу тренеров, а спортсмена заставляют быстро адаптироваться и изменять их в тренировочной деятельности.

THE CHANGES OF COMPETITION RULES: THE INFLUENCE OF CHANGES ON TRAINING AND COMPETITIVE PROCESS

Assistant K. Kirakosyan

SUMMARY

Key words: Competition rules, wrestler, technical tactical preparation, grapple, remark.

The article presents the changes of competition rules and the influence of these changes on training and competitive results in the process of development of Greco- Roman wrestling. These changes from time to time harden the work of coaches, and make the athletes adapt rapidly and localize them in the training process.

**ՄԱՐԶՈՒՄԱՅԻՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԾԱՆՐՈՐԴՆԵՐԻ ՀԵՆԱՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՐԱ**

Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Լ. Հակոբյան
Կիրառական մարզաձևերի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ծանրորդ, առողջություն, կեցվածք, ոտնաթաթի կամար:

Արդիականություն: Սպորտային պատրաստության գործընթացում առողջարարական ուղղվածության սկզբունքն այդ համակարգի հիմնարար սկզբունքներից մեկն է, որի հիմնական պահանջն է առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը:

Այս սկզբունքը առավելագույնս կարևորվում և արդիականացվում է ծանրամարտ մարզաձևում: Զուր չէ, որ ծանրամարտիկների առողջական խնդիրների ուսումնասիրումը երկար տարիներ և այժմ էլ գտնվում է գիտնականների ուշադրության կենտրոնում: Հետազոտողների ուսումնասիրությունների ոլորտում են գտնվում ծանրամարտի պարապմունքների ազդեցությունը մարզիկների ֆիզիկական զարգացման, հենաշարժողական, սրտանոթային և այլ համակարգերի վրա: Գիտնականները հիմնականում հանգում են այն եզրակացության, որ ծանրամարտով պարապելը բացասական ազդեցություն չի թողնում օրգանիզմի վրա(2, 4): Հարկ է նշել, որ մեր կողմից ուսումնասիրված գրականությունում 14-18 տարեկան ծանրորդների հենաշարժողական համակարգի մանրակրկիտ ուսումնասիրմանը բացի Ա.Կուրաչենկովից (1953թ.), մինչ այսօր ոչ մեկը չի անրադարձել (3): Մինչդեռ 1953թ. հետո ծանրամարտիկների մարզման գործընթացում նշանակալից փոփոխություններ են եղել՝ պարապմունքներին սկսել են ընդգրկել 9-10 տարեկան երեխաներին, պատանի ծանրորդներն ավելի վաղ են անցել մասնագիտացման, ավելացել է մարզումների, ծանրաձողի բարձրացումների, 90-100%-ոց քաշերի բարձրացումների քանակը (1):

Ուստի, վերադառնալով Ա.Կուրաչենկովի վերլուծություններին, բեռնվածություններն ազդեցություն չեն թողնում հենաշարժողական համակարգի վրա, այսօր կարելի է ասել, որ այդ եզրակացությունը չի կարող տարածվել ժամանակակից ծանրամարտիկների առողջական խնդիրների վրա:

Այս վերլուծությունից առաջ է գալիս անհրաժեշտություն՝ ուսումնասիրել թե ինչ ազդեցություն են թողնում մարզումները ծանրամարտով պարապող մարզիկների առողջության վրա:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել մարզումների ազդեցությունը ծանրորդների հենաշարժողական համակարգի վրա:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական, մասնագիտական գրականության աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում, արտաքին զննում, պլանտոգրաֆիկ, ոտնաթաթի կամարի ինդեքսի և կամարի բարձրություն, սրունքթաթային հոդի առաձգականություն, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ուսումնասիրությանը մասնակցել են տարբեր մարզական ստաժ ունեցող 38 ծանրամարտիկներ:

Արդյունքները: Մարզիկների կեցվածքի վիճակի ուսումնասիրությունները բացահայտեցին, որ մարզումները բացասական ազդեցություն չեն թողնում ողնաշարի վրա: Երեք տարուց բարձր մարզական ստաժ ունեցող ոչ մի մարզիկի մոտ չհայտնաբերվեց կեցվածքի շեղման երևույթ, ինչը վկայում է, որ մարզման գործընթացը մեթոդապես կառուցված է գրագետ: Սակայն հարկ է նշել, որ մինչև մեկ տարվա մարզական ստաժ ունեցող 18.2% մարզիկների մոտ հայտնաբերեցինք կեցվածքի շեղում, ինչը, ըստ երևույթին ոչ ճիշտ ընտրության արդյունք է:

Ծանրամարտիկների ոտնաթաթի վիճակը բնութագրող ցուցանիշների արդյունքների վերլուծությունը, ըստ ոտնաթաթի ինդեքսի, նրա կամարի բարձրության փոփոխման, սրունքթաթային հոդի առանձգականության փոփոխությունների, ցույց տվեցին, որ մարզումների ազդեցությունը ոտքերի վրա այնքան էլ դրական չեն:

Ոտնաթաթի կամարի ինդեքսը, որի մեծացումը բնութագրում է տափակաթաթության և հարթաթաթության առաջ գալը, մարզման տարիների ավելացմանը զուգահեռ ավելանում է:

Որոշակի օրինաչափություններ մենք հայտնաբերեցինք նաև ոտնաթաթի կամարի բարձրության փոփոխումը ուսումնասիրելիս, օրինակ՝ նորմալ ոտնաթաթի կամարի դեպքում նրա բարձրությունը տատանվում էր նորմայի սահմաններում՝ 1.81մմ-ից մինչև 2.67մմ: Տափակաթաթության դեպքում այն կազմում էր 4.34-

4.89մմ, ինչը նորմայից բարձր է և վկայում է մկանակապանային համակարգի թուլացման մասին, որի հետևանքով էլ առաջ են գալիս հարթաթաթության նշաններ: Հարթաթաթության առկայության դեպքում կամարի բարձրության փոփոխումը գրեթե աննշան է՝ 1մմ սահմաններում, ինչը խոսում է ոտնաթաթում առաձգականության կորստի մասին:

Ստորին վերջույթի բացասական փոփոխությունների մասին փաստում են նաև սրունքթաթային հոդի առաձգականությունը բնութագրող տվյալները: Հարթաթաթություն ունեցող մարզիկների սրունքթաթային հոդի առաձգականությունը մարզման տարիների բարձրացման հետ նվազում է: Նման օրինաչափություն նկատվում է տափակաթաթություն ունեցող ծանրորդների մոտ, որոնց ցուցանիշները, համեմատած հարթաթաթերի, ավելի բարձր է, սակայն ցածր, քան նորմալ, առողջ ոտնաթաթ ունեցողներինը:

Այս ամենը նկատվում է ինչպես սկսնակ ծանրորդների, այնպես էլ մեծ մարզական ստաժ ունեցողների մոտ: Մինչև մեկ տարի ստաժ ունեցողների մոտ ոտնաթաթի կամարի իջեցման առկայությունն (հարթաթաթություն՝ 45.5%) ըստ երևույթին փաստում է, որ մարզադպրոց ընդունվելիս երեխաները մանրակրկիտ զննում չեն անցնում: Մասնավորապես մարզադպրոցների բժիշկները չեն ուսումնասիրում ապագա մարզիկների ոտնաթաթի վիճակը: Եվ դա այն պարագայում, երբ ընտրությունը կատարվում է ոչ այնքան էլ առողջ կոնտինգենտից, ինչի մասին վկայում են հանրակրթական դպրոցում մեր կողմից իրականացված հետազոտությունները, օրինակ՝ 10-12 տարեկան դպրոցականների 41%-ի մոտ հայտնաբերվել էր հարթաթաթություն կամ տափակաթաթություն:

Այն փաստը, որ տափակաթաթության և հարթաթաթության երևույթները նկատվում են 3-5 տարի և 5 տարուց ավելի մարզական ստաժ ունեցողների մոտ, ըստ երևույթին արդյունք է նաև ոչ միայն լիարժեք ընտրության, այլև մարզումների մեթոդիկայի խախտման և վերահսկման բացակայության:

Հետաքրքրական է նշել նաև այն, որ 5 տարուց ավելի մարզական ստաժ ունեցողների մոտ հարթաթաթության առկայությունը, համեմատած մինչև 5 տարի ստաժ ունեցողների, կրկնակի քիչ է (3-5 տարի՝ 37.5%, 5 տարուց ավելի՝ 18.2%), ինչը ըստ երևույթին

բացատրվում է նրանով, որ «մեծ սպորտից» հեռանում են առողջական խնդիրներ ունեցողները:

Հարկ է նշել, որ տափակաթաթության բարձր տոկոսը (48.4%) գործող մարզիկների մոտ, որը դեռևս չի վերածվել հարթաթաթության, վկայում է, որ այդ հատվածն ամրապնդելու համար ծանրորդների հետ պարտադիր պետք է տարվեն համապատասխան աշխատանքներ:

Եզրակացություն: Արտաքին զննման հետազոտությունները բացահայտեցին, որ մարզումները բացասական ազդեցություն չեն թողնում ծանրամարտիկների ճիշտ կեցվածքի ձևավորման վրա: Պլանտոգրաֆիկ հետազոտությունների և այլ մեթոդների կիրառման արդյունքում պարզվեց, որ ծանրամարտիկների մոտ առկա է տափակաթաթություն և հարթաթաթություն: Մինչև մեկ տարվա մարզական ստաժ ունեցող մարզիկների մոտ հարթաթաթությունը հայտնաբերվել է 45.5%-ի մոտ, 3-5 տարվա մարզական ստաժ ունեցողների մոտ համապատասխանաբար՝ 37.5% իսկ 5 տարուց ավելի պարապող մարզիկների մոտ 18.2%:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազիզյան Գ.Ն., Վանեյան Հ.Մ., Ծանրամարտ, Երևան, 2004, 391 էջ:
2. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика и возраст. Свердловск, 1989, 200с.
3. Кураченко А.И., Функциональные изменения в скелете спортсмена. Вестник рентгенологии и радиологии. 1951, стр.66-76.
4. Подскоцкий Б.Е., Ермаков А.Д. Работа с подростками и юношами. Тяжелая атлетика, М.,1981,стр.15-17

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

К.п.н., доцент А.Л.Акопян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тяжелоатлет, здоровье, осанка, свод стопы.

В статье рассматриваются вопросы влияния тренировочных нагрузок на опорно-двигательный аппарат тяжелоатлетов, имеющих различный тренировочный стаж подготовки. В результате исследования выявлено, что состояние осанки у спортсменов, имеющих стаж подготовки до 3-х и более лет, соответствует требованиям правильной осанки. Изучение же

свода стопы показало ее опущение, свидетельствующее о наличии плоскостопия во всех группах тяжелоатлетов.

THE INFLUENCE OF TRAINING LOADS ON THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF WEIGHTLIFTERS

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor A.L.Hakobyan
SUMMARY

Key words: Weightlifter, health, posture, foot arch.

The article studies the influence of training loads on the musculoskeletal system of the weightlifters who have various training experience.

The results of the study have shown that the posture of the sportsmen with 3 and more years experience meets the requirements of right posture, in case that the study of the foot arch has revealed a flat foot of the weightlifters of all groups.

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԱՎԱՆԴՈՒՅԹՆԵՐԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄԸ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Պրոֆեսոր Հ. Ռ. Հակոբյան
Երևանի պետական համալսարան

Առանցքային բառեր: Ավանդույթ, հարցում, նախադպրոցական տարիք, ծնող, ֆիզիկական դաստիարակություն, ընտանիք:

Արդիականություն: Ավանդույթը դիտարկվում է որպես պատմականորեն կազմակերպված և սերնդեսերունդ հաղորդվող սովորույթ, կարգի, վարքի չափանիշ: Ավանդույթի գործունեության ոլորտը զգալիորեն ընդարձակ է: Ավանդույթներ գոյություն ունեն հասարակական գիտակցության բոլոր ձևերում՝ բարոյականության, իրավունքի, քաղաքականության, գիտության, գրականության, արվեստի տարբեր տեսակների, դաստիարակության, այդ թվում՝ ֆիզիկական դաստիարակության, կրոնի մեջ: Ժամանակակից մանկավարժությունում ավանդույթը դիտարկվում է որպես կարևորագույն մանկավարժական արժեք, որը հիմք է հանդիսանում երեխայի համակողմանի զարգացման համար, ձևավորում է հասունացող սերնդի հոգեկերտվածքը (Ն. Շահնազարյան, 2017):

Հասունացող սերնդին ժողովրդական ավանդույթների ոգով դաստիարակելու հարցը միշտ էլ առաջադրվել է առաջադեմ մանկավարժների կողմից, իսկ վերջին ժամանակաշրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում այն դարձել է լայն ուսումնասիրության առարկա (Ս. Հ. Հովեյան, 2010, В. В. Ягодин 2004, К. П. Атоян, 1992):

Ազգային ավանդույթների պահպանման և փոխանցման միջոցներ են համարվում ժողովրդական բանահյուսությունը, ծեսերը, տոները, պարը, տարազը, ազգային խաղերը, ծնողների անձնական օրինակը և այլն:

Հայկական ազգային ընտանեկան ավանդույթներն ու սովորույթները ձևավորվել են դարերի ընթացքում: Կուտակվել և սերունդներին է փոխանցվել երեխաների ընտանեկան դաստիարակության ներընտանեկան փոխհարաբերությունների, ազգային ծեսերի, ավանդույթների հարուստ փորձը (Բ. Լ. Անաստասյան, 1991): Հայ ժողովրդի զարգացման պատմական յուրաքանչյուր ժամանակահատվածում հասարակական կյանքի սոցիալ-հոգեբանական փոխհարաբերությունների ազդեցության տակ դրանք հղկվել, ավելի գեղեցիկ և բովանդակալից են դարձել, ժամանակակից պահանջներին համահունչ:

Սակայն ներկա ժամանակաշրջանում ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ժողովրդական ավանդույթները մոռացված են (В. В. Ягодин, 2004), իսկ շատ դեպքերում գործնականում ուղղակի անտեսված: Պատճառներից մեկն էլ այն է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի գիտական ոլորտում այդ հիմնախնդիրները հստակ ուսումնասիրության չեն ենթարկվել:

Նպատակը: Որոշել ժամանակակից ընտանիքներում նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը:

Կիրառվել են հետազոտության հետևյալ **մեթոդները**՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, մանկավարժական դիտում, հարցաթերթիկային հարցում:

Երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության ընտանեկան ավանդույթների փոխանցման արդյունավետ ուղին համարվում է ծնողների և երեխաների համատեղ ֆիզիկական վարժությունների կատարումը: Ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր ձևերի՝

առավոտյան մարմնամարզության, ֆիզկուլտդադարի, շարժախաղերի, ֆիզկուլտուրային պարապմունքների կիրառմամբ:

Համաձայն հարցման արդյունքների՝ համատեղ երեխաների հետ առավոտյան մարմնամարզություն պարբերաբար կատարում են ծնողների 5,7 տոկոսը, այն էլ հանգստյան և տոն օրերին, դեպքից դեպք կատարում են 26,1 տոկոսը, 68,2 տոկոսը չեն կատարում: Կարճատև ֆիզիկական վարժություն, կամ ֆիզկուլտդար մշտապես կատարում են 14,9 տոկոսը, դեպքից դեպք՝ 33,1 տոկոսը, և ընդհանրապես չեն կատարում 52 տոկոսը: Հարցման արդյունքները ցույց են տալիս, որ ծնողները չեն կարևորում, գիտակցում, որ երեխաները շարժվելու մեծ պահանջ ունեն, որը պետք է ճիշտ կազմակերպել ընտանեկան պայմաններում կարճատև ֆիզիկական վարժությունների կիրառմամբ: Չգիտես ինչու նախադպրոցական կրթական հաստատությունները երեխաներին տնային աշխատանքներ չեն հանձնարարում, այն էլ այն դեպքում, երբ մասնագետները վաղուց մատնանշել են դրա անհրաժեշտության և արդյունավետության մասին:

Երեխաների շարժողական ակտիվության օրվա ռեժիմի կառուցվածքում կարևոր նշանակություն ունի նաև երեկոյան զբոսանքը:

Հարցումից պարզվեց, որ ծնողների միայն 11,9 տոկոսն է պարբերաբար այն կատարում, 21,5 տոկոսը դեպքից դեպք և մյուսները՝ 66,6 տոկոսը, շատ հազվադեպ են այն կատարում: Հատկանշական է, այն հանգամանքը, որ ծնողների բացարձակ մեծամասնությունը ցուրտ եղանակներին, ձմռան ժամանակահատվածում ֆիզիկական դաստիարակության նշված ձևերը դադարում են կիրառել: Շատ կարևոր էր պարզաբանել, թե ծնողները երեխաների հետ նպատակաուղղված անցկացնում են ֆիզկուլտուրային պարապմունք հանգստյան, տոն օրերին, արձակուրդներին, պարզվեց, որ ծնողներից ոչ մեկը նման պարապմունք չի անցկացնում, սակայն առիթից առիթ բախում երեխաների հետ խաղում են մարզախաղեր, շարժախաղեր: Հարցման արդյունքների վերլուծությունը մեզ խորհելու առիթ է տալիս. ընտանիքներում բացակայում է ծնողների և երեխաների համատեղ ֆիզկուլտուրային պարապմունքների ավանդույթը:

Մեր այն հարցին, թե երեխաների նորմալ, այդ թվում մտավոր զարգացումը կախված է արդյոք նրա շարժողական ակտիվությունից. ծնողների 81 տոկոսը պատասխանել է՝ այո, 3,7 տոկոսը տվել է բացասական պատասխան, իսկ 15,2 տոկոսը դժվարացել են պատասխանել: Ուշագրավ է այն փաստը, որ հարցմանը մասնակցած ծնողների 39,7 տոկոսը նշում են, որ նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքում ծնողները զբաղվել են իրենց ֆիզիկական դաստիարակությամբ, խաղացել են շարժախաղեր, մարզախաղեր, սահել են սահնակով, ինչը հստակ ցույց է տալիս ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության ավանդույթների փոխանցման մասին:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Атоян К. П., Народные традиции физической культуры у армян с древнейших времен до конца 19 века, Автореферат дис..., др-а исторических наук, Ереван, 1992, 52 с.

2. Հովեյան Ս. Հ., Հայկական ազգային շարժախաղերը նախադպրոցականների կրթական համակարգում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010, -144 էջ:

3. Շահնագարյան Ն., Ազգային ավանդույթները՝ որպես մշակութամանկավարժական արժեք, Մանկավարժական միտք, 2017, էջ 502-506:

4. Անաստասյան Բ. Հ., Ազգային ավանդույթների, սովորույթների դերը երեխաների ընտանեկան դաստիարակության գործում, Ընտանիք և ազգային հոգեբանության նյութերի ժողովածու, Երևան, 1991, էջ 21-36:

5. Ягодин В. В., Семейное воспитание как народная традиция //Физическая культура//, 2004, N 3, с. 54-58.

ПЕРЕДАЧА СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Профессор А. Р. Акобян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: традиции, опрос, дошкольный возраст, родитель, физическое воспитание, семья.

В настоящей статье рассматриваются вопросы передачи семейных традиций в процессе физического воспитания дошкольников. Основной формой эффективной передачи семейных традиций, является совместное с родителями выполнение физических упражнений. Установлено, что по-

давляющее большинство родителей с детьми не выполняют систематически физические упражнения в различных формах ее проявления.

TRANSMISSION OF FAMILY TRADITIONS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Professor H. Hakobyan

SUMMARY

Key words: traditions, quiz, preschool age, parent, physical education, family.

The present article presents the problems of family traditions transmission in the process of physical education of preschool children. The basic form of effective transmission of family traditions is doing physical exercises together with parents. It is stated that majority of parents do not complete systematic physical exercises in various forms of its manifestation.

ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ԱԹԼԵՏՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Դոցենտր Մ.Ս. Հայրապետյան

Հ. Գ. Թովալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Մրցակցային, հոգեկան հուսալիություն, պատրաստականություն, առաջնություն, հավաքական, թեստավորում, միջազգային մրցումներ:

Արդիականություն: Բարձրակարգ մարզիկների ելույթները պատասխանատու մրցումներում բնութագրվում են մրցակցային լարված պայքարով և հնարավոր առավելագույն սպորտային արդյունք ցույց տալու ձգտումով: Ակնհայտ է, որ մրցմանը մարզիկների վերաբերմունքն ու նախապատրաստությունը միանգամայն տարբեր է և կրում է անհատական բնույթ: Մարզական բարձր պատրաստականություն ունեցող մարզիկները պայքարում են մրցակցային բարձր արդյունքների ցուցադրման համար, իսկ որոշ մասը, ովքեր ունեն համեմատաբար ցածր պատրաստություն, չդիմանալով մրցակցությանը, հանդես են գալիս իրենց հնարավորություններից ցածր: Հայաստանի աթլետիկայի հավաքականի մարզիկների միջազգային մրցումների մասնակցության երկարամյա դիտարկումները ցույց են տալիս, որ միջազգային մրցումներում մեր մարզիկ-

ներից ոմանք առանձնապես բարձր սպորտային արդյունքներով աչքի չեն ընկնում: Հանրապետական մրցումներում ցույց տալով բարձր սպորտային արդյունք, անգամ հանրապետական ռեկորդ և ընդգրկվելով հանրապետության հավաքական թիմի կազմում՝ մեր աթլետների մի մասը միջազգային մրցումներում ցույց է տալիս բավականին համեստ արդյունք: Բնականաբար պատճառը հոգեբանական գործոնն է, որի ուսումնասիրությանն է նվիրված ներկայացվող հետազոտական աշխատանքը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել պատասխանատու մրցումներին մասնակցող Հայաստանի աթլետիկայի հավաքական թիմի անդամների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշները:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Բացահայտել մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշները:

2. Դրանք համահարաբերակցել մրցակցային արդյունքների հետ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ դիտում, մրցման արդյունքների արձանագրությունների ուսումնասիրություն, թեստավորում, արդյունքների մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ուսումնասիրությունն անցկացվել է Եվրոպայի առաջնության նախապատրաստության շրջանում Երևանում և Մալթայում՝ հունիս ամսին: Հետազոտությանը մասնակցել են Հայաստանի աթլետիկայի հավաքական թիմի 16-ական տղամարդ և կին մարզիկներ: Թեստավորումը կատարվել է Վ.Է.Միլմանի «Մրցակցային հոգեկան հուսալիություն» բազմագործոն անկետայով:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:

Աթլետիկական մրցաձևերի բազմազանությունը, կառուցվածքի և բովանդակության առումով, շատ հաճախ դժվարեցնում է որոշակի ընդհանրացումներ կատարել, քանի որ դրանք տարբեր պահանջներ են ներկայացնում աթլետներին մարզումների և մրցումների ժամանակ: Սակայն այս աշխատանքում մենք փորձ ենք կատարել մարզիկների մրցումների մասնակցության արդյունքները դիտարկել նրանց մրցումներն նախատրամադրվելու և ապա մրցումներ ժամանակ նրանց կողմից ցուցաբերված արդյունքների կապի մեջ, այլ կերպ՝ բացահայտել նրանց հոգեբանական պատ-

րաստության կարևոր բաղադրիչներից մրցակցական հուզական հուսալիությունը: Մարզական ցուցանիշներից մենք համադրել ենք Հայաստանի աթլետիկայի առաջնության (ընտրական՝ հավաքական թիմ ընդգրկվելու համար) և Եվրոպայի մեր խմբի առաջնության ժամանակ մեր հավաքականի մարզիկների սպորտային արդյունքները, իսկ հոգեբանական պատրաստության հարցում կողմնորոշվելու համար հավաքականի անդամներին հանձնարարվել է մրցման նախորդ օրը լրացնել Վ.Ի.Միլմանի «Մրցակցական հոգեկան հուսալիության ախտորոշում» հարցաշարը:

Վերլուծելով հարցաշարի պատասխանները, որոնցում ներառված էին մրցակցային հոգեկան հուսալիության բոլոր բաղադրիչները՝ մրցակցային հուզական դիմացկունությունը, հոգեկան վիճակների ինքնակառավարումը, դրդապատճառային էներգետիկ ոլորտը, կայունությունը և արգելադիմացկունությունը (այն ամփոփ ձևով ներկայացված է աղյուսակում):

Աղյուսակ 1

Մրցակցային հոգեկան հուսալիության դրսևորման համեմատական աղյուսակ

Մասնակից	n	Մրցակցային հուզական դիմացկունություն	Ինքնակառավարում	Դրդապատճառային էներգետիկ ոլորտ	Կայունություն և արգելադիմացկունություն	Մրցակցային հոգեկան հուսալիություն
Տղամարդ	16	-5,1	-0,4	0,8	0,9	-4,0
Կին	16	-1,9	0,3	1,9	1,3	1,5

Համադրելով թեստի տվյալները Եվրոպայի առաջնությունում Հայաստանի հավաքականի աթլետների սպորտային արդյունքների հետ՝ պարզում ենք, որ հիմնականում տրամաբանական կապ կա մրցակցային հոգեկան հուսալիության մակարդակի և սպորտային արդյունքների միջև: Որքան բարձր է մարզիկների մրցակցային հոգեկան հուսալիությունը, այնքան՝ դրան համապատասխան, բարձր են սպորտային արդյունքները:

Եզրակացություն.

1. Պայմանավորված մրցաձևով և պատրաստվածությամբ՝ աթլետներն իրենց դրսևորել են մրցակցային հոգեկան հուսալիության յուրովի ցուցանիշներով.

- 4 աթլետի մոտ (25%) մրցակցային հոգեկան հուսալիությունը կազմել է միջին ցուցանիշ (-2 .. +2 միավոր).

- 5 աթլետի մոտ (31%) արձանագրվել է միջինից բարձր ցուցանիշ՝ 3 և ավելի միավոր.

- 7 աթլետի մոտ (43%) դրսևորվել են նորմայից ցածր ցուցանիշ՝ -3 և ցածր:

2. Հետազոտված խմբերում մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշներով տղամարդ աթլետները գերազանցում են կին աթլետներին (տղամարդիկ՝ 1,5 միավոր, կանայք՝ -4,0):

3. Թեպետ բարձրակարգ աթլետների մոտ բարձր է մրցակցային դրդապատճառների և էներգետիկ ոլորտը (միջինը 3,5 միավոր), սակայն ցածր է մրցակցային հույզերի կառավարման կարողությունը (-3,0 միավոր), ինչն էլ պայմանավորում է մրցման արդյունքների դրսևորման փոփոխական բնույթը՝ մարզիկների մոտ 50%-ից ցածր է պատրաստվածության աստիճանի դրսևորման մակարդակը:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բաբայան Հ.Ա., Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Երևան, 2007, 127 էջ:

2. Լալայան Ա.Ա., Սպորտային հոգեբանություն, Երևան, 1976, 122 էջ:

3. Հոգեբանական սպասարկման հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում: Առաջին միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Երևան, 2017, էջ 163:

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АТЛЕТОВ.

Доцент М. С. Айрапетян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: соревновательный, психическая надежность, подготовленность, чемпионат, сборная, тестирование, международные соревнования.

В статье рассматриваются вопросы соревновательной психической надежности членов сборной команды атлетов Армении на чемпионате Европы 2017 года.

25% атлетов со средней соревновательной психической надежностью и 31% с выше средней надежностью показали высокие спортивные результаты. 43% атлетов с ниже средней надежностью не показали спортивных результатов.

Результаты данного исследования будут способствовать повышению эффективности процесса психологической подготовки атлетов.

FEATURES OF COMPETITIVE MENTAL RELIABILITY OF HIGHLY SKILLED ATHLETES

Associate professor M. S. Hayrapetyan

SUMMARY

Keywords: competitive psychic reliability, readiness, championship, National Team, testing, International competitions.

The authors consider the issues of competitive psychic reliability of the members of Athletes' National Team of Armenian at the European Championship in 2017.

25% of athletes with average competitive psychic reliability and 31% with higher average reliability showed high results. 43% of athletes with lower average reliability showed no results.

The results of this research will make the process of psychological training of athletes more efficient.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ ԲԻԶՆԵՍ ԾՐԱԳՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Պրոֆեսոր Ա. Գ. Հարությունյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր

Գ. Գ. Սարգսյան, մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Գ. Ստեփանյան

Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոններ

Առանցքային բառեր: Սպորտ, բիզնես, շուկայական հարաբերություններ, պլան, ծառայություններ:

Արդիականություն: Վերջին տարիներին սպորտը որպես բիզնեսի տեսակ ձեռք է բերել գործունեության նոր ուղղություններ,

ինչպիսիք են՝ սպորտային ակումբների կամ առանձին մարզիկների համար հովանավորների ներգրավվումը, մարզիկներին և մարզիչներին զանազան ծառայությունների մատուցում, մարզիկների ապահովագրություն, իրավաբանական ծառայությունների մատուցում, աշխատանքի տեղավորում և այլն: Այս համատեքստում գործունեությունն լավագույն ձևով կազմակերպելու, կառավարելու համար առաջնային է բիզնես ծրագրերի ստեղծումը: Բիզնես ծրագրով նախատեսված յուրաքանչյուր արտադրանք ունի իր արժեքը և դրանք այսպես, թե այնպես վաճառվում են:

Նպատակը: Հայաստանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարմինների ժամանակակից կառավարման համակարգում ձևավորել մարզական բիզնես հասկացությունն և շուկայական հարաբերությունների պայմաններում ուսումնասիրել բիզնես ծրագրերի նշանակությունը ոլորտում ստեղծված փոխհարաբերությունների և օրենքների սահմաններում:

Խնդիրները: Ներկայացնել ժամանակակից հասարակարգում մարզական մենեջերների ինքնուրույն, ստեղծագործարար գործունեության նշանակությունը, ուսումնասիրել և ներկայացնել սպորտի բիզնեսի օրինակելի ծրագիր:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն, սպորտի-բիզնես ծրագրերի վերլուծություն, սոցիոլոգիական հետազոտում:

Բիզնես ծրագիրը հիմնավորված նախագծի ներդրման փաստաթուղթ-գործընթաց է, որը հնարավորություն է ստեղծում բազմակողմանի գնահատել ընդունած որոշումների, պլանավորված միջոցառումների արդյունավետությունը և պատասխանում է այն կարևոր հարցին. թե արդյո՞ք պետք է գումարներ ներդնել տվյալ նախագծում:

Փաստաթուղթը, որտեղ հիմնավորվում է ձեռնարկատիրական մտահղացումը և շարադրվում է ծրագրի քայլերը՝ կոչվում է բիզնես-պլան: Որպես օրենք բիզնես-պլանը իրականացնում է երեք կարևոր գործոն.

- Որոշում է հիմնական ուղղությունների ռազմավարությունը և ֆիրմայի ներքին հնգամյա պլանավորումը:

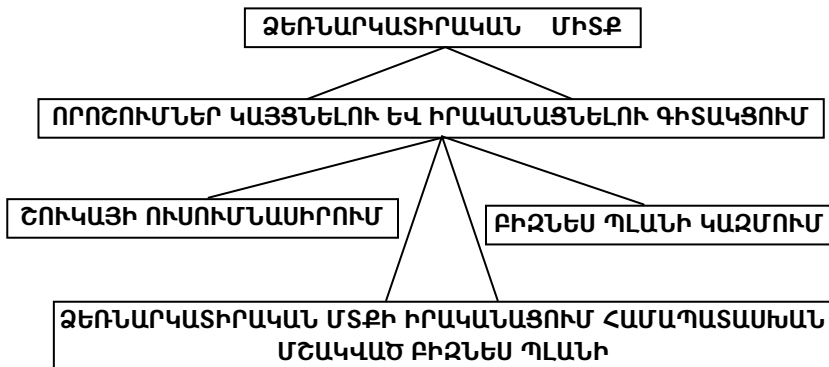
- Հիմք է ծառայում կրեդիտային ռեսուրսներ ստանալու նպատակով արտաքին կազմակերպությունների, ներդնողների,

կոմերցիոն բանկերի, արտասահմանյան գործընկերների, պետական կառույցների հետ բանակցություններ վարելու գործում:

- Որոշում է տվյալ բիզնես-գործընթացի վերահսկման և գնահատման չափանիշները:

Բիզնես նախագծերը պետք է սկսել բիզնես – գաղափարից: Սակայն այն չի կրում մեծ պատասխանատվություն, քանզի շատ մարդկանց մոտ անընդհատ ծնվում են տասնյակ գաղափարներ, մասնավորապես մենեջերների մոտ /Բրայան Տոեյսի, Ստիվեն Կովի, Ջոն Մաքսվել, Վլադիմիր Դավլան, Ալեքս Յանկովսկի և այլոք/ և այն իրագործելը բավականին դժվար է, պահանջում է ռիսկ, ժամանակ և կարևորը՝ ի՞նչից սկսել:

Բիզնես ծրագրերի ստեղծումը պահանջում է հետևյալ քայլերը, որը ներկայացված է գծապատկերում.



Ստանդարտ բիզնես ծրագրի հիմնական բաժիններն են՝ ներածական, կազմակերպության, ծառայության նկարագիր, մարկետինգային ռազմավարություն և շուկայի վերլուծում, արտադրական պլան, աշխատանքի կատարման ժամանակացույց, կառավարում և կազմակերպում, ֆինանսական պլան, ռիսկերի գնահատում, հավելված:

Բիզնես-պլանն անհրաժեշտ գործիք է բիզնեսի զարգացման կանխատեսումների համար, որտեղ շարադրվում է միջոցառումների իրականացման տնտեսական նպատակները:

Բիզնես ծրագրեր կազմելիս հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ծառայության մեջ ընդգրկված մասնակիցներին: Ինչպես

նշում են մասնագետները սպորտում տնտեսական հարաբերությունները շատ բազմազան են և այդ հարաբերություններում մասնակցում են շատ կազմակերպություններ, սպորտային և առողջարարական ակումբներ, մարզիկներ, մարզիչներ, պետական ծառայողներ, երկրպագուներ և այլն: Բոլորը ունեն իրենց սեփական տնտեսական հետաքրքրությունները և նպատակները, որոնք միմյանցից կարող են տարբերվել: Եվ բիզնես ծրագրեր կազմելիս անհրաժեշտ է այս բոլոր մասնակիցներին համակարգել: Երկրպագուներ, որոնք սպառում են մարզական արտադրանքը, ծառայությունները, տեղեկատվությունը, Կազմակերպություններ, որոնք արտադրում են մարզական արտադրանք, ծառայություն և տեղեկատվություն, մարզիկ, մարզիչ, մարզական ակումբ, լիգա, ֆեդերացիա, որոնք հանդիսանում են մարզական արտադրանքի, ծառայության և՛ սպառող, և՛ արտադրող:

Սպորտի ֆինանսավորման աղբյուրները իրենց կառուցվածքով տարբեր են և առանձին ֆինանսավորման աղբյուրի մեջ կարող է լինել տարբեր ֆինանսավորման ձևեր. սպորտային վիճակախաղեր և գրազահաշվեցույցեր, բուքմեյքերություն որի հիմքում ընկած է սպորտային կանխագուշակումները և հավանականության տեսությունը, սպորտային տուրիզմ, որի հիմնական շարժիչ ուժերն են՝ մրցումներին կամ խաղերին մասնակցելու և տեղում դիտելու պահանջմունքը և ցանկություն մասնակցելու տվյալ մրցաշարին: Բավարարված պահանջմունքից ի հայտ է գալիս մեկ այլ պահանջմունք և շահում են բոլորը: Կարևոր բիզնեսի տեսակ է նաև միջնորդությունը: Ժամանակի առումով մարզիկի առօրյա զբաղվածությունը հնարավորություն չի ստեղծում զբաղվելու, փնտրելու եկամտաբեր աշխատանք և այստեղ կարևորվում է միջնորդների դերը, որոնք օգնում են, որպեսզի առաջարկը գտնի պահանջարկին:

Բիզնես ծրագրերը կազմելիս առաջնային ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել և վերլուծել սպորտում կատարվող ծախսերի և եկամուտների վրա: Այս գործողությունները պահանջում են ուսումնասիրել մասնագետների կողմից կատարված կանխատեսումները, տոմսերի վաճառքից ստացված եկամուտները, հովանավորչությունից կանխատեսվող եկամուտները, հեռարձակման իրավունքից և մերչանդայզինգից ստացվող եկամուտները և այլն:

Այսինքն բիզնես ծրագրերը կարող են ապահովել եկամտաբեր գործընթաց՝ ճիշտ մարկետինգային քաղաքականություն վարելու դեպքում և ոլորտը պահանջում է սպորտի-բիզնեսի միջավայրի ստեղծում: Բիզնես-պլանի նախապայմանները հանդիսանում են միջնորդ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բազմակողմանի ծառայությունների կազմակերպման գործընթացում:

Կազմակերպվել է սոցիոլոգիական հարցում և փորձել ենք կանոնակարգել, հաստատել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում բիզնեսի ծավալման անհրաժեշտությունը, մարզական կազմակերպությունների փոխշահավետ հարաբերությունների դաշտի ստեղծում գործարարական գործունեության հետ: Սոցիոլոգիական հարցումը կազմակերպվել է թվով 30 մարդկանց շրջանում, ովքեր մեր կողմից համարվել են փորձագետներ /ոլորտի մասնագետներ, մանկավարժներ, մարզիչներ, ֆեդերացիայի աշխատողներ/: Հարցաթերթիկը ընդգրկել է 10 հարց համապատասխան տարբերակներով:

Շուկայական հարաբերություններում սպորտի ոլորտի կառավարման հետաքրքրությունների և զարգացման հեռանկարների ուղղության վերլուծումով փորձել ենք ամբողջացնել մեր ուսումնասիրության արդյունքները, որտեղ ակնհայտ է շուկայական հարաբերությունների համատեքստը մասնագիտական-գործարարական գործունեություն ծավալելու համար, որն էլ կապահովի սպորտ-բիզնեսի ձևավորման և զարգացման գործընթացը:

Այսպիսով, ոլորտի փորձագետները սպորտի-բիզնեսի զարգացման գործոններն են համարում կառավարման ոլորտում գործարարության վերաբերյալ գիտելիքները, սպորտի շուկայի ստեղծումը և մենեջմենտի ու մարկետինգի գործիքները:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Գ.Հարությունյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, 2011, էջ 8-13:

2. Ֆ.Կոստեր, Երրորդ հազարամյակի մարկետինգ, Ինչպես ստեղծել, գրավել և պահպանել շուկան2000, էջ 20-50:

3. В.В.Галкин, Экономика спорта и спортивный бизнес, учебное пособие, 2006, 320 стр.

ЗНАЧЕНИЕ БИЗНЕС ПРОГРАММ В СФЕРЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Профессор А. Г. Арутюнян, к.п.н., профессор Г. Г. Саркисян,
к.п.н., доцент А. Г. Степанян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Спорт, бизнес, рыночные отношения, планирование, сервис.

В данной работе отмечается важное значение создания бизнес программ для развития спорта в целом и управления физической культурой и спортом в особенности. Представлены также результаты проведенного социологического опроса и отмечены мнения экспертов в данной области.

THE IMPORTANCE OF BUSINESS PROGRAMS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MANAGEMENT

Professor A. G. Harutiunyan, Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor G. G. Sarkisyan, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor A. G. Stepanyan

SUMMARY

Keywords. Sport, business, market relations, planning, service.

The article points out the importance of business programs for the development of sport generally and physical culture and sports management particularly. The author presents the results of the sociological survey and the opinions of the experts in this field.

ՊԱՐԱԼԻՄԵՆԿ ՇԱՐԺՄԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*Պրոֆեսոր Ա. Գ. Հարությունյան,
ՀՊԿ-ի նախագահ Հ. Կ. Աբրահամյան,
ասիստենտ Գ. Մ. Սահակյան*

*Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն, Հայաստանի պարաօլիմպիկ կոմիտե,
Լեզունների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Պարաօլիմպիզմ, հումանիզմ, սպորտ, գաղափարախոսություն, նախադրյալներ:

Արդիականություն: Մեր օրերում սպորտը դադարել է լինել միայն առողջարարական կամ մրցակցական, որը իրագործում է

մարդկության և հասարակության բնական կատարելագործումը: Ժամանակակից Հայաստանում նկատվում է միտում, որ սպորտը կտրուկ փոխել է իր գոյատևման և գործառույթների բովանդակությունը՝ պետական համակարգից ձգտում է վերածվել կոմերցիոն գործունեության համակարգի: Իհարկե, այն կհանգեցնի սպորտի գաղափարախոսության արմատական վերանայման, նրա տեսափիլիսոփայական հիմքերի, պատմական տեսակետների, դերի և նշանակության փոփոխման: Այն իրականացվում է ազգաբնակչության առողջության մասսայական վատթարացման սովերի ներքո, որպես կարևոր ազգապատմագրական հիմնահարց:

Նպատակը: Ուսումնասիրել Պարալիմպիկ շարժման կառավարման առանձնահատկությունները, օրինաչափությունները և կատարել հետևություններ ու համապատասխան առաջարկներ ՀՀ-ում ոլորտի զարգացման համար:

Խնդիրները: Բացահայտել գործընթացի կառավարմանն առնչվող սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ պայմանները, նրա զարգացմանը խանգարող սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ նախադրյալները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծում, Միջազգային պարալիմպիկ շարժման կառավարման առանձնահատկությունների վերլուծում և հնարավոր տեղայնացման ուսումնասիրություն:

Սպորտի դինամիկ և պարադոքսալ բովանդակությունը ծնում է մեթոդոլոգիական խառնաշփոթություն սպորտը ուսումնասիրողների տեսակետներում՝ ավանդական-տեսապատմական, սոցիոլոգիական և կուլտուրոլոգիական վերլուծում. հաշվի չի առնում սպորտային կյանքի շատ երևույթներ՝ տնտեսական, քաղաքական, գաղափարական, չնայած կոմերցիոն և առողջարարական գործոնների հակասությանը՝ «բարձր նվաճումների սպորտ» և «սպորտը բոլորի համար», որտեղ վիճում են հասարակության, պետության, անհատի դերի վերաբերյալ մասսայական առողջացման, մարդու գիտակցված մարմնակրթության, սպորտի մշակութային, քաղաքական, տնտեսական նշանակության մասին և իրականում նրա գործառույթների իրականացման մասին՝ թիմերի և մարզիկների վաճառք, կոռուպցիա՝ ընդհուպ Օլիմպիական շարժումը, խթանիչները, հիվանդությունները, բարձր մահացվածությունը և այլն,

որոնք ի հայտ են գալիս սպորտի բոլոր ձևերում, նաև կանանց, մանկական և պարասպորտում:

Ելնելով վերոգրյալից՝ ձևավորել ենք այն սուբյեկտիվ նախադրյալները, որոնք նպաստում են Պարաօլիմպիկ շարժման կազմակերպմանը՝

1. Սպորտի հիմնախնդիրների փիլիսոփայական վերլուծում, որի արդյունքում այն կարող է հանդիսանալ ժամանակակից հասարակարգում ուսումնասիրվող թեմայի օբյեկտ:

2. Սպորտի զարգացման համալիր ուսումնասիրություն՝ որպես մարդու կուլտուրայի ֆենոմեն:

3. Սպորտի էության փոխակերպումը հումանիստական գործոնի ազդեցության ներքո, որն ընդգրկում է Օլիմպիական և Պարաօլիմպիկ շարժումը, մանկապատանեկան սպորտը, սպորտային հասարակությանը:

4. Բարձր նվաճումների սպորտի բարոյական նորմերի դեֆորմացիան, որտեղ դուրս է մղված արդար մրցակցության ոգին, շահագործվում է մարզիկի ֆիզիկական և հոգևոր կարողությունները, առողջությունը հանուն ռեկորդների:

Մարզական կուլտուրայի նվաճումներից՝ պարասպորտը, որը ծագելով վերականգնողական բժշկությունից, ստեղծվում է սոցիալական ադապտացման նպատակով, արագ դարձել է եկամտաբեր բիզնես: Պարաօլիմպիկ ֆենոմենը, որպես օլիմպիական գաղափարների զարգացման փուլ, կազմում է ժամանակակից կուլտուրայի օրգանական օղակ և կյանքի է կոչվել, առաջին՝ ժամանակակից օլիմպիական շարժման տրամաբանություն, երկրորդ՝ հաշմանդամության ընկալումը հասարակության գիտակցությունում տեղի ունեցող փոփոխությունների արդյունքում, երրորդ՝ այնպիսի խորքային աշխարհայացքների զարգացումը, որոնք տեղի են ունեցել «առողջություն-հիվանդություն» հասկացություններում:

Այսօր սպորտի զարգացումը կողմնորոշվում է երկու իրար հակասող ուղղությունների պայքարում՝ բարձր նվաճումների սպորտի հետագա պրոֆեսիոնալացման և մասնագիտացման շրջանակներում՝ որպես բիզնես և գործում է շահույթ հայթաթելու սկզբունքը, և հասանելի սպորտը, որտեղ զարգացումը ընթանում է ազգաբնակչության տարբեր խավերին ներգրավելու սպորտ և արտահայտում է հումանիստական միտումներ:

Սպորտում այս երկու ուղղությունների պայքարը որոշում է նրա ժամանակակից գոյությունը որպես սոցիալտուրայի ինստիտուտ և հանդիսանում է նրա գլխավոր առանձնահատկությունը: Այս համատեքստում ակնհայտ է Պարաօլիմպիկ շարժման գործառույթները, արժեքները:

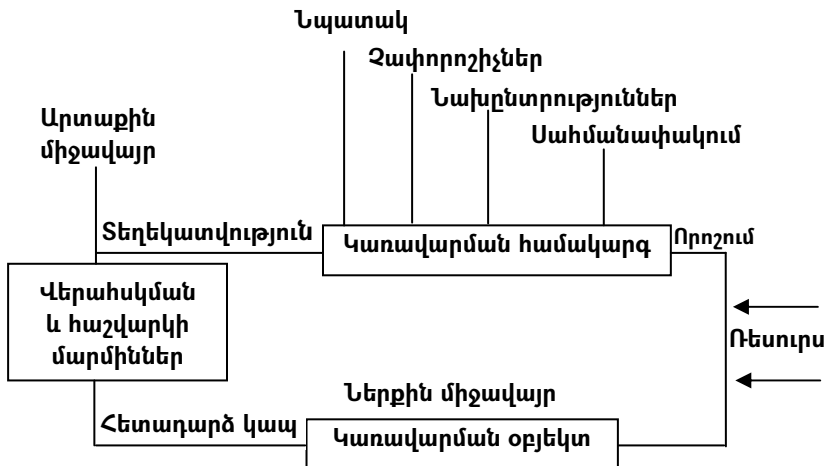
Այսինքն՝ հեռանկարային սպորտի իրական վերլուծումը հենվում է նրա սոցիալական գործառույթների վրա, որի էական բովանդակությունը – մարդու բարեկարգ ապրելու ապահովումն է: Սպորտն է իր մրցակցական բաղադրիչով իրականացնում մարդու հնարավորությունը վարելու առողջ կյանք: Սպորտը և ֆիզիկական կուլտուրան օգնում է վերացնել սահմանափակ կարողություններով մարդկանց բնորոշ բացասական բնավորության գծերը՝ մեկուսացում, ինքնահարգանքի նվազում և այլն: Կարևոր է այն փաստը, որ սուբյեկտը ինքն կարող է վերակարգավորել կյանքի կենսունակությունը, այդ ճանապարհին նախընտրելով սպորտը:

Պարաօլիմպիկ շարժման արդյունավետ գործընթացի կազմակերպումը պահանջում է երկու հզոր մարզական ուղղությունների /ադապտիվ և պարաօլիմպիկ սպորտ/ զարգացում՝ համագործակցելով միջազգային համապատասխան կառույցների հետ:

Մրցումները համարվում են սպորտի գործառույթային և կառուցվածքային միջուկը, առանց որի այն կորցնում է իր բովանդակությունը, յուրահատկությունը: Այն որոշում է հաղթողին, սակայն մրցումները ոչ միայն հաղթողին որոշելն է, այլև մարզական արդյունքների սոցիալական գնահատականն է, որը իր արտացոլումն է գտնում ադապտիվ սպորտի մրցակցական գործունեության մոդելում: Ավանդական մոդելի գլխավոր նպատակն է սոցիալիզացումը, այդ պատճառով մրցումների կազմակերպիչները գնահատում են մարզիկների ձեռքբերումները, ինչպես առողջ մարզիկներին: Այս դեպքում է միայն իրապես սահմանափակ կարողություններով մարդը ընդգրկվում սոցիալիզացման գործառույթների մեջ: Ոչ ավանդական մոդելը ստեղծվել է մտավոր հետամնաց մարզիկների համար: Ըստ այս տեսակետը մշակողների, այն էապես նվազեցնում է ավանդական մոդելի նեգատիվ կողմերը, ավելի հումանիստական է, այստեղ չկան հաղթողներ և պարտվողներ: Այս բարդ և հումանիստական շարժումը պահանջում է կառավարման

իր յուրօրինակ դրսևորումները: Փորձել ենք ներկայացնել Պարալիմպիկ շարժման կառավարման սխեմա:

Կազմակերպության գործառույթների սխեմա



Սակայն պետք է նշել, որ հանրապետությունում Պարալիմպիկ շարժման կայացման գործընթացը նշանակալիորեն դժվար է, որը կապված է ինչպես սուբյեկտիվ, այնպես էլ օբյեկտիվ գործոնների հետ:

Սուբյեկտիվ գործոններից են՝ ֆիզկուլտմարզական կազմակերպությունների ադմինիստրատիվ-կառավարչական ապարատի տեսական և գործնական աշխատանքային թույլ պատրաստականությունը ոլորտը կառավարելու և համապատասխան կազմակերպությունների ղեկավարների հետ համագործակցելու անկարողությունը, ցանկության, բարոյաէթիկական վերաբերմունքի, ազգաբնակչության կողմից հետաքրքրվածության և պահանջկտության բացակայությունը, մարզական կազմակերպությունների կողմից հաշմանդամների կարիքների և պահանջների անտեսումը, գործնական փորձի պակասը, գործընկերների, մրցակիցների և համագործակիցների նկատմամբ անուշադրությունը, ազգաբնակչության, ֆիզկուլտմարզական ոլորտի աշխատողների շրջանում դեռևս իշխում է հոգեբանական դժվարությունը, այսինքն՝ համա-

րում են, որ պետությունն ինչպես անցյալում, այնպես էլ հիմա պետք է ապահովի ոլորտի գործունեությունը:

Օբյեկտիվ գործոններից են՝ տնտեսական ոլորտի անբավարար զարգացումը, հաշմանդամների մարզական ծառայությունները գտնվում է միայն պետական քաղաքականության մակարդակում՝ պետական կառավարման մարմիններն են հաստատում և ֆինանսավորում ֆիզկուլտ-մարզական կազմակերպությունների ուղղությունները, թելադրում են իրենց կամքը միայն պետության հետաքրքրությունների սահմաններում, նորմաիրավական բազայի անկատարելիությունը, պետության անբավարար օգնությունը, պահպանողականությունը, քանզի այս պահին բյուջետային ֆինանսավորումը նույնիսկ չի կարող որոշակի ապահովել հաշմանդամային սպորտը և բարձրակարգ, և մասսայական, նաև չկան համապատասխան պայմաններ, նրանց համար ովքեր ցանկանում են միջոցներ ներդնել, չկան համապատասխան մարզական կառույցներ, նյութատեխնիկական բազա, որակյալ կադրեր և այլն:

Եզրակացություն: Պարալիմպիկ շարժման արդյունավետ կառավարումը պահանջում է համագործակցություն ՀՀ-ում և Միջազգային ասպարեզում համապատասխան կազմակերպությունների, տարածքների, մարզերի, համայնքների հետ: Այս ուղղության հետ կապված գիտական ուսումնասիրությունները պահանջում են շարունակական հետազոտություններ, նոր կրթական և կառավարման ծրագրեր՝ անձին մղելու ակտիվ գործունեության:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. С.В.Алексеев, Международное спортивное право, М., 2008, 893 стр.

2. С.П.Евсеев, Теория и организация адаптивной физической культуры, том 1, М., 2003, 447 стр.

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПАРАЛИМПИЙСКИМ ДВИЖЕНИЕМ

Профессор А.Г.Арутюнян, председатель ПК РА А.К.Абрамян,

ассистент Г.М.Саакян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: паралимпизм, гуманизм, спорт, идеология, предпосылки.

В статье рассматриваются особенности управления паралимпийским движением. Авторами предложена система управления, способствующая развитию паралимпийского движения в Армении.

FEATURES OF PARALYMPIC MOVEMENT MANAGEMENT

Professor A.G.Harutiunyan, The head of Paralympic Committee of RA

A.K.Abrahamyan, Assistant G.M.Sahakyan

SUMMARY

Key words: paralympism, humanism, sport, ideology, premises.

The article considers the features of Paralympic movement management. The authors present a system of management which will promote the development of paralympic movement in Armenia.

ՄԱՐԶԱԿԱՌՈՒՅՑՆԵՐՈՒՄ ՊԼԱՆԱՎՈՐՎՈՂ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԱՌԱՋՆԱՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Պրոֆեսոր Ա. Գ. Հարությունյան,

մ.գ.թ., պրոֆեսոր Գ. Գ. Սարգսյան, դասախոս Ի. Ա. Ղազարյան

*Սպորտային մենեջմենտի և հասարական
գիտությունների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Մարզակառույց, մենեջմենտ, գործառույթ, ծառայություն, մենեջեր:

Արդիականություն: Դեռևս երկու տասնամյակ հետ սպորտային ինդուստրիայում իշխում էր կարծրատիպեր, որոնք հազվադեպ ընդգրկում էին այնպիսի ասպեկտներ, ինչպիսիք են՝ պահանջարկ կառուցելու մարզական կառույցներ, բազմագործոն օբյեկտներ, օգտագործել նոր տեխնոլոգիաներ և կատարել երկարաժամկետ ֆինանսական մոդելավորում կամ պլանավորում: Այլ կերպ ասած կառուցում էին, որպեսզի կառուցեն, որից հետո նոր մտածում էին, թե ինչպես այդ կառույցից ստանալ եկամուտ: Այսօր արդեն իսկ մարզական շինարարության սկզբունքները սկզբունքորեն փոխվել են՝ մինչ առաջին էքսիզը, ամբողջ նախագծող թիմը որոշում է օբյեկտի միսիան և գաղափարախոսությունը, նաև նրա երկարաժամկետ հեռանկարը և շահութաբերությունը: Նաև 21-րդ դարաշրջանում արծարծվում է «Սպիտակ փղեր» եզրույթը, քանզի շատ մարզակառույցներ խոշոր, մասշտաբային մրցումներից հետո մատնվել են

անգործության, դուրս են մղվել «խաղից» և առայսօր անտեսված են, պահանջված չեն:

Նպատակը: Ուսումնասիրել սպորտային կառույցների տնտեսավարման և մենեջմենտի գործառույթները:

Խնդիրները: Հարցի ուսումնասիրումը պահանջում է մի շարք հարցերի պատասխաններ՝ հնարավոր է արդյո՞ք արդյունավետ կառավարել մարզակառույցը սահմանափակ ֆինանսներով, կիրառելի է արդյո՞ք արտասահմանյան տեխնոլոգիաների ներդրումը կոմերցիոն նպատակով սպորտային օբյեկտներում, ո՞րտեղ փնտրել ֆինանսավորման աղբյուրներ, ինչպե՞ս որոշել հնարավոր հաճախորդներին և օպտիմացնել մարզահամալիրում միջոցառումների կազմակերպման բեռնվածությունը, որքա՞ն պետք է լինի սպորտային կառույցում աշխատակազմի քանակը և ի՞նչպես ազդել, որ յուրաքանչյուրը ներդնի իրեն բնորոշ ներուժը, ո՞րն է գաղտնիքը հաջողված մարզական միջոցառում անցկացնելու:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների վերլուծում, մենեջմենտի գործառույթների վերլուծում:

Կառուցապատման հարցերում մենեջեր-մասնագետը համարվում է խորհրդատու, իսկ հատուկ մասնագիտական աշխատանքների կատարման դեպքում պետք է հանդես գալ՝ որպես գլխավոր մասնագետ: Այդ իսկ պատճառով ոլորտի ապագա մասնագետները պետք է ունենան գիտելիքներ մարզակառույցների նախագծման վերաբերյալ:

Սպորտային կառույցների մենեջմենտի հիմունքներն ընդգրկում են հետևյալ գործառույթները՝

- ֆիզկուլտմարզական կառույցները՝ որպես անհրաժեշտ պայման ֆիզկուլտ-մարզական գործունեության տարբեր պարապմունքներ ապահովելու գործառույթ,

- մարզակառույցների նախագծման, կառուցման և շահագործման հիմունքներ,

- մարզումների վայրի պահանջները ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի պահանջմունքներին համապատասխան՝ հարթ և փակ մարզակառույցներում,

- մարզասարքերի և մարզման գործիքների առանձնահատկությունները, որոնք օգտագործվում են պարապմունքների ժամանակ,

- Ֆիզկուլտմարզական կառույցների, սարքերի, գույքի նկատմամբ պահանջները տարբեր մարզաձևերով մարզումների ժամանակ, իհարկե նաև անվտանգության տեխնիկայի պահպանման տեսանկյունից,

- մարզակառույցների քաղաքային ցանցը և ֆիզկուլտմարզական կառույցների մենեջմենտի հիմունքները [1]:

Ըստ որոշ գիտնականների՝ «մարզակառույցների մենեջմենտ» հասկացությունը նպատակահարմար է ընդլայնել մինչև ընդհանուր մենեջմենտ հասկացության, որն ընդգրկում է մարզվողներին և մարզական ծառայությունները, ինչպես նաև մարզակառույցը, նրա աշխատակազմը, ֆինանսավորումը և այլն, որոնք գոյություն ունեն որոշակի օբյեկտում, այսինքն՝ մարզակառույցների մենեջմենտը հանդես է գալիս առավել լայն հասկացությամբ, կապված սպորտի կազմակերպման տարածքային համակարգի հետ: [2]

Մարզակառույցները, ինչպես նաև մանրաձախ առևտրի օբյեկտները, կախված են այսիսի գործոններից, ինչպիսիք են՝ բնակչությունը, ճանաչվածությունը և օբյեկտի վիճակը: Առաջին. բնակչության գործոնը բնութագրվում է տվյալ քաղաքում կամ շրջանում որոշակի կենսամակարդակ ունեցող բնակչության բավականաչափ քանակի առկայությամբ: Այդ թվում կարելի է նշել նաև տեղական շուկայում այն կազմակերպությունների առկայությունը, որոնք կարող են դառնալ տվյալ մարզակառույցի հաճախորդ: Ծառայությունները համարվում են ցանկացած մարզադաշտի եկամուտի կիզակետը՝ VIP մակարդակի ծառայություններ, հովանավորչություն և այլն: Լուժնիկի մարզադաշտի տնօրենի կարծիքով ստադիոնի 20 տոկոս հանդիսատեսը բերում է 80 տոկոս եկամուտ և դա միայն VIP հյուրերը:

Երկրորդ գործոնը՝ մարզակառույցի հանրահոշակությունն է. այն պայմանավորված է կամ ակումբի նվաճումներով, որոնք ելույթ են ունենում այդ ստադիոնում կամ կառույցի հաջողված տեղն է, որը կարևոր դեր է խաղում տարբեր ոչ մարզական միջոցառումների կազմակերպման համար: Մարզակառույցը մարզական ինդուստրիայի զարգացման առանցքային գործոն է:

Միանշանակ սպորտը մեր հանրապետությունում վերջին ժամանակներում ենթարկվել է լուրջ փոփոխությունների և վերա-

փոխումների: Եթե օբյեկտիվ վերլուծենք փաստերը գործնականում սպառվել է հզոր խորհրդային սպորտի ներուժը: Այդ պատճառով ՀՀ-ում ստեղծել և զարգացնել մարզական արդյունաբերությունը, որը ընդունակ կլինի արդյունավետ մրցել միջազգային մարզական ասպարեզում, պահանջում է խելամիտ համագործակցություն պետության, բիզնեսի և սպորտային կազմակերպությունների հետ /«Հրազդան», «Վազգեն Սարգսյան» մարզադաշտը, լողավազաններ, Ծաղկաձորի մարզաբազան և այլն /: Միայն այս դեպքում կարելի է ենթադրել, որ հայկական սպորտը ամբողջովին «կառողջանա», որը ինչ խոսք վերջին տարիներին կրել և կրում է շատ դժվարություններ ֆինանսավորման հարցերում, մարզական հերթափոխ պատրաստելու, մարզիչի մասնագիտության և մարզակառույցների շինարարության հարցերում:

ՀՀ-ում Ծաղկաձորի, Ջերմուկի, Երևանի, Վանաձորի, Գյումրու, Արտաշատի տարածքային պայմանները կարելի է օգտագործել մրցումների անցկացման, ուսումնամարզական հավաքների կազմակերպման, նաև պատրաստելու սպորտային հերթափոխ հավաքական թիմերի համար: Անհրաժեշտ է մարզակառույցների վերանորոգում և նորերի ստեղծում: Մարզակառույցների շինարարության ժամանակ պետք է հաշվի առնել երկու պարտադիր հանգամանք, որի հիմնական գործառույթների պատասխանատվությունը կրելու են մենեջերները:

Եզրակացություն: Տվյալ մարզակառույցը մշտական հիմքերով օգտագործելու համար անհրաժեշտ է, որպեսզի պահանջները լինեն հիմնավորված և հասկանալի, այսինքն՝ պետք է մշակել առաջարկվող պահանջարկի ծառայությունների համախումբ և պլանավորել միջոցառումների երկարաժամկետ անցկացման պլան: Մարզակառույցում պետք է աշխատի հատուկ պատրաստված, պրոֆեսիոնալ կողմնորոշված մենեջերների և մարկետաբանների թիմ, որոնք հասկանում են թե հստակ ու՞մ պետք է վաճառել ծառայությունները, որը առաջարկում է տվյալ մարզակառույցը, ի՞նչ ծավալով և ի՞նչ պայմաններում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. В.И.Спирин, Е.А.Кривцов, Основы менеджмента спортивных сооружений.,М.,2015, ж-л „Дружба“, 12-1, стр. 565-569.

2. Менеджмент спортивного сооружения на примере футбольного стадиона Лужники, дипл. Работа, М., 2017, 67 стр.
3. Экономика и предпринимательство. Изд М., ж-л 1999-2300.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ РАБОТ В СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЯХ

**Профессор А. Г. Арутюнян,
к.п.н., профессор Г. Г. Саркисян, преподаватель И. А. Казарян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: спортивные сооружения, менеджмент, сервис, менеджер, функция.

Авторы статьи исследовали экономические и управленческие функции спортивных сооружений. Целью данного исследования является обоснование роли и необходимости менеджера-эксперта в индустрии спортивных сооружений.

FEATURES OF WORK PLANNING IN SPORTS FACILITIES

**Professor A. G. Harutiunyan, Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor G. G. Sarkisyan, Lecturer I. A. Ghazaryan
SUMMARY**

Key words: sports facilities, management, service, manager, function.

The authors have studied economic and management functions of sports facilities. The goal of this study is to justify the role and necessity of manager-expert in the sports facilities industry.

ՀԵՌԱՑԱՏՎՈՐԴՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆԻ ՏԱՐԲԵՐ ՓՈԽԵՐՈՒՄ *Դասախոս Մ.Ա.Հարությունյան* **Հ.Գ.Թովալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Հեռացատկ, շարժողական ընդունակություն, մարզում, նախապատրաստական մարզաշրջան, հորիզոնական արագություն:

Արդիականությունը: Աթլետիկական ցատկային մրցաձևերում, հատկապես հեռացատկում, մարզական բարձր արդյունքը պայմանավորված է մարզվողների ուժի, արագաշարժության, ցատկունակության և արագաուժային ընդունակությունների առա-

վելագույն բարձր մակարդակով [1]: Հեռացատկորդների համար մարզման նախապատրաստական շրջանում առաջադրվում են բավականին դժվար ու լուրջ խնդիրներ, որոնք հետագայում ամուր հիմք են դառնում մարզական բարձր արդյունքի ապահովման համար [2.3]: Ներկայումս մարզական տեսաբանների կողմից առաջ է քաշվում կարևոր խնդիր՝ գտնել նոր մեթոդներ, որոնք հեռացատկորդների շարժողական ընդունակությունների մշակման համար կարող են առավել արդյունավետ լինել: Նշված խնդիրները լուծվում են նախապատրաստական շրջանում ժամանակակից տարբեր մեթոդների և արդյունավետ միջոցների կիրառմամբ: Մարզման նախապատրաստական շրջանին բնորոշ է մարզումների մեծ բեռնվածությունը [1.4]:

խնդիրներ: 1. Հետագուտել 13-14 տարեկան հեռացատկորդների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:

2. Համեմատական վերլուծության ենթարկել շարժողական ընդունակությունների մակարդակը նախապատրաստական մարզաշրջանի տարբեր փուլերում:

Հետազոտության մեթոդներն են: 1. մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, 2. թեստավորում, 3. մանկավարժական դիտարկում, 4. հետազոտվողների մարզման պլանների ուսումնասիրում, 5. մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Արդյունքներ: Հետազոտության մասնակից հեռացատկորդ պատանիների և աղջիկների արագաշարժության մակարդակը գնահատելու համար առաջադրվել են երկու ստուգողական վարժություններ՝ վազք 30մ ընթացքից և վազք 30մ բարձր մեկնարկից: Նախապատրաստական շրջանի սկզբում պատանիների՝ վազք 30մ ընթացքից վարժության միջին արդյունքը կազմել է 3,6 վրկ., նախապատրաստական շրջանի վերջում այդ արդյունքը բարելավվել է 0,2 վայրկյանով: Վազք 30մ բարձր մեկնարկից վարժության միջին արդյունքը նախապատրաստական շրջանի սկզբում կազմել է 4,3 վրկ. իսկ վերջում՝ 4,1 վրկ.: Այս դեպքում նույնպես արդյունքը բարելավվել է 0.2 վայրկյանով: Առաջադրված երկու ստուգողական վարժություններում նախապատրաստական շրջանի սկզբում և վերջում հետազոտության մասնակից աղջիկների արդյունքների

աճը նկատելի է համապատասխանաբար՝ վազք 30մ ընթացքից 4,0 վրկ. 3,8 վրկ., վազք 30մ բարձր մեկնարկից՝ 4,5 վրկ., 4,3 վրկ.:

Արագաշարժությունը հեռացատկորդների համար համարվում է կարևորագույն շարժողական ընդունակություն, քանի որ հեռացատկում բարձր արդյունքը պայմանավորված է թափավազքում ձեռք բերած հորիզոնական արագությամբ, հետևաբար մեծ է հավանականությունը հեռու ցատկելու:

Արագային դիմացկունության մակարդակը գնահատելու համար հետազոտվող խմբին առաջադրվել է 100մ վազք: Նախապատրաստական շրջանի սկզբում պատանիների միջին արդյունքը կազմել է 12,9 վրկ., իսկ վերջում՝ արդյունքը բարելավվել է 0.2 վայրկյանով: Աղջիկներն այս վարժությունում ցույց են տվել համապատասխանաբար հետևյալ միջին արդյունքները՝ 13,9 վրկ., 13,7 վրկ.:

Հեռացատկը համարվում է արագաուժային ացիկլիկ վարժություն, բնութագրվում է որպես կարճատև, բայց առավելագույն մկանային լարվածությամբ կատարվող գործողություն: Արագաուժային վարժություններում հետազոտվող խմբի մասնակիցները նախապատրաստական շրջանի սկզբում և վերջում համապատասխանաբար ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները՝ տեղից հեռացատկ, պատանիներ՝ 257սմ, 268սմ, աղջիկները՝ 227սմ, 238սմ. այս վարժությունում հետազոտության մասնակիցների արդյունքը բարելավվել է 11 սմ-ով: Գնդի նետում ցածից առաջ վարժությունում արդյունքների աճը նույնպես ակնհայտ է. պատանիների արդյունքը բարելավվել է ավելի քան 51սմ-ով, իսկ աղջիկներինը՝ 39սմ-ով: Տասնացատկ ստուգողական վարժությունում նկատվեց միջին արդյունքի բարելավում. պատանիներինը կազմեց 40սմ, իսկ աղջիկներինը՝ 55սմ: Այս վարժությունները հեռացատկորդների համար կարելի է մասնագիտական համարել, մարզման գործընթացում պետք է մեծ տեղ հատկացնել դրանց: Մեր կարծիքով արագաուժային վարժություններում արդյունքների բարելավումը նախապատրաստական շրջանի վերջում կանխատեսում է հեռացատկում արդյունքի աճի տեմպեր: Ուժային շարժողական ընդունակության մակարդակը գնահատող կքանիստ ծանրաձողով վարժությունում հետազոտության մասնակից պատանիները նախապատրաստական շրջանի սկզբում ցույց տվեցին հետևյալ միջին արդ-

յունքը՝ 81կգ, իսկ աղջիկները՝ 72 կգ: Փուլի ավարտին արդյունքը բարելավվեց. պատանիներ՝ 11 կգ-ով, իսկ աղջիկներինը՝ մոտ 6 կգ-ով: Հեռացատկում հետազոտվող պատանիները նախատարաստական շրջանի վերջում ցույց են տվել 590 սմ արդյունք, ինչը ցույց է տալիս, որ պատանիների արդյունքն աճել է 20սմ-ով: Աղջիկների այս մրցաձևում արդյունքի բարելավումը կազմել է 21սմ:

Նախապատրաստական շրջանի ընթացքում հետազոտության մասնակից հեռա-ցատկորդները 19 շաբաթվա ընթացքում կատարել են 95 մարզում՝ 214 ժամ ընդհանուր տևողությամբ: Այս ընթացքում հետազոտվողները մասնակցել են 4 մրցման, 2 փորձամրցման և 3 ստուգողական մարզումների: Նախապատրաստական շրջանում հեռացատկորդ պատանիները արագաշարժության մշակման համար, ըստ իրենց մարզման՝ պլանի կատարել են 36-38 կմ վազքային աշխատանք, իսկ աղջիկները՝ 32-35 կմ: Արագային դիմացկունության մշակման համար պատանիները հաղթահարել են 42-46, աղջիկները՝ 38-40կմ: Նախապատրաստական շրջանի ընթացքում հետազոտության մասնակիցները կատարել են ցատկային վարժություններ, որոնց ընդհանուր ծավալը կազմել է՝ պատանիներ՝ 29կմ, աղջիկներ՝ 26կմ: Ուժային ընդունակություններ մշակելու համար հետազոտվող պատանիները կատարել են 58 տոննա, իսկ աղջիկները՝ 42 տոննա ուժային աշխատանք:

Նախապատրաստական մարզաշրջանի սկզբում և վերջում թեստերի միջին արդյունքների տարբերության ստույգությունն ըստ Ստյուդենտի, ցույց է տալիս, որ պատանիների՝ վազք 30 մ ընթացքից ($P<0,01$) և 30 մ բարձր մեկնարկից ($P<0,01$) վարժություններում արդյունքի տարբերությունը ստույգ է 99%-ով: Վազք 100 մ բարձր մեկնարկից վարժությունում տարբերության ստույգությունը կազմել է ($P<0,05$) կամ 95%: Աղջիկների արագաշարժության այս ցուցանիշները հավասար են վազք 30մ ընթացքից ($P<0,001$): Ընթացքից կատարվող վազքում աղջիկների արդյունքների տարբերությունը ստույգ է 99,9%-ով, իսկ 30 մ բարձր մեկնարկից վազքում ($P<0,05$) տարբերությունը ստույգ է 95%-ով: Մեր կարծիքով այս փաստը պայմանավորված է աղջիկների մկանային համակարգի էլաստիկությամբ: Նրանք կարճ հատվածում հասցնում են հավաքել առավելագույն արագություն, ինչը դժվար է պատանիների համար: Հեռացատկորդ պատանիների և աղջիկների մոտ 100 մ բարձր

մեկնարկից վազքում արդյունքների տարբերության (պատ.՝ $P < 0,05$, աղջ.՝ $P < 0,05$) ստույգությունը կազմել է 95%: Թվական տվյալները թույլ են տալիս ենթադրել, որ արագային դիմացկունության համար նախատեսված վարժությունների քանակը պետք է ավելացվի հետագա մարզման պլաններում:

Հեռացատկը համարվում է բարդ արագաուժային վարժություն, ուստի սպասվում էր արագաուժային վարժությունների տարբերության բարձր ստույգություն, սակայն տեղից հեռացատկում տարբերությունը ստույգ էր (պատ.՝ $P < 0,05$, աղջ.՝ $P < 0,05$) 95%-ով: Գնդի նետում ցածից առաջ վարժությունում, որը նույնպես արագաուժային բնույթի է, արդյունքների տարբերության ստույգությունը նախապատրաստական շրջանի տարբեր փուլերում կազմել է (պատ.՝ $P < 0,001$, աղջ.՝ $P < 0,001$) 99,9%: Այստեղից կարելի է ենթադրել, որ արագաուժային բնույթի վարժությունները շատ կարևոր են հեռացատկորդների համար և շուրջտարվա մարզման ցիկլում այս վարժությունների քանակը պետք է լինի գերակշռող մարզման պլաններում:

Ցատկային ընդունակությունները գնահատելու համար հետազոտության մասնակիցներին առաջարկվել է տասնացատկ վարժությունը. այստեղ արդյունքների տարբերության ստույգությունը բարձր է (պատ.՝ $P < 0,01$, աղջ.՝ $P < 0,001$) և կազմել է 99,9%, ինչը թույլ է տալիս ասել, որ մարզման պլաններում ցատկունակության համար նախատեսված վարժությունների քանակը բավարար է և լիարժեք ծառայել է իր նպատակին:

Ուժային շարժողական ընդունակությունը գնահատող կքանիստ ծանրաճողով վարժությունում հետազոտության մասնակից պատանիների արդյունքների տարբերության ստույգությունը կազմել է ($P < 0,01$) կամ 99%, իսկ աղջիկներինը ($P < 0,05$) կամ 95%: Թվական տվյալների վերլուծությամբ կարելի է ենթադրել, որ հետազոտվող խմբի մարզման նախապատրաստական փուլի պլաններում ուժային վարժությունների ավելացման անհրաժեշտությունն ակնհայտ է:

Հեռացատկում արդյունքների բարելավման տարբերության ստույգությունը՝ (պատ.՝ $P < 0,001$, աղջ.՝ $P < 0,001$) 99,9%, մեկ անգամ ևս թույլ է տալիս պնդել, որ նախապատրաստական մարզա-

շրջանում նախատեսված ցատկային վարժությունները բավարար են և ծառայել են նպատակին:

Եզրակացություն: 1. Հեռացատկում մարզական բարձր արդյունքը պայմանավորված է նախապատրաստական շրջանի ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ, ինչպես նաև ֆիզիկական պատրաստության և շարժողական ընդունակությունների մակարդակով: 2. Հեռացատկորդների մարզման նախապատրաստական շրջանում առաջադրված հիմնական խնդիրները, միջոցները և ծավալը շարժողական ընդունակությունների մշակման վրա թողել են դրական ազդեցություն: 3. Հեռացատկորդների արագաշարժության ընդունակությունը բարելավվել է վազք 30մ ընթացքից. Պատանիներ՝ 5.5%, աղջիկներ՝ 5%, վազք 30մ բարձր մեկնարկից՝ պատ.՝ 4.56%, աղջ.՝ 4.44%: Արագաշարժությունը հեռացատկորդների համար համարվում է կարևորագույն շարժողական ընդունակություն, քանի որ հեռացատկում բարձր արդյունքը պայմանավորված է թափավազքում ձեռք բերած հորիզոնական արագությամբ: Եթե բարձր է հորիզոնական արագությունը, ապա մեծ է հեռու ցատկելու հավանականությունը: 4. Հեռացատկը համարվում է բարդ տեխնիկական ացիկլիկ արագաուժային վարժություն, ուստի մարզման պլաններում արագաուժային վարժությունների գերակշռումը և արդյունքի աճը նախատեսելի էին. տեղից հեռացատկ՝ պատ.՝ 4.28% աղջ.՝ 4.51%, գնդի նետում ցածից առաջ՝ պատ. 4%, աղջ. 3.56%: Թվական տվյալներից կարելի է ենթադրել, որ մրցակցական շրջանում սպասվում է ցատկունակության և արագաուժային ընդունակությունների մակարդակի կտրուկ բարելավում որը մեր կարծիքով, հեռացատկում կնպաստի մարզական արդյունքի աճին: 5. Ուժային վարժություններում նկատվում է արդյունքների զգալի աճ. կքանիստ ծանրաձողով՝ պատանիներ՝ 11 կգ կամ 13.5 %, աղջիկներ՝ 6 կգ կամ 8.33 %: Չնայած ուժային վարժությունները հեռացատկորդների համար կարևոր նշանակություն ունեն, սակայն վաղ տարիքում, մեր կարծիքով, ժամանակավրեպ է մեծ բեռնվածությամբ ուժային վարժությունների կատարումը:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Бойко В.В., Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.-М.: -ФиС.-1987.-144 ст.

2. Дьячков В.М., Прыжок в длину с разбега. М.: ФиС. 1953.-198с.

3. Зациорский В.М., Физические качества человека.-М.: -ФиС.- 1987.-200 ст.

4. Креер А., Легкоатлетические прыжки.-М. ФиС. 1986.-175 с.

5. Тер-Ованесян И.А., Подготовка легкоатлета: современный взгляд.-М., Тера-Спорт, 2000.- 128с.

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Преподаватель М.А.Арутюнян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: прыжки в длину, двигательные способности, тренировка, подготовительная тренировка, горизонтальная скорость.

Прыжки в длину как естественное и прикладное упражнение известны с древних времен. Прыжки в длину считаются ациклическим, скоростно-силовым упражнением. Высокие спортивные результаты обусловлены правильным планированием и выполнением многолетних круглогодичных тренировок.

Автор в процессе исследования с помощью контрольных упражнений попыталась выяснить, каким изменениям подвергся уровень двигательных способностей 13-14 –летних прыгунов в длину на разных этапах подготовительных тренировок.

ASSESSMENT OF LONG JAMPERS' MOTOR ABILITIES AT DIFFERENT STAGES OF PRE -TRAINING PERIOD

Lecturer M.A.Harutyunyan

SUMMARY

Key words: long jump, motor ability, training, pre- training period, horizontal speed.

Long jump as a natural applied exercise has been known since ancient times. Long jump is considered acyclic, speed and power exercise. High sports results are due to proper planning and implementation of perennial and year-round trainings.

In the process of the research with the help of control exercises the author has tried to find out how the level of motor abilities of 13-14-years-old long jumpers changes at different stages of preparatory trainings.

**ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԱՅԻՆ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԼՈՂԱՓՆՅԱ
ՎՈՒՆԵՅԲՈՒՈՒՄ**

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

Առանցքային բառեր: Լոգափնյա վոլեյբոլ, մարկետինգ, գործիք, սպորտ, ֆիզիկական կուլտուրա:

Արդիականություն: 21-րդ դարի տեղեկատվական բնույթն օգնում է յուրաքանչյուր ձեռներեցին և ընկերությանը դրսևորել ապագան հաշվարկելու այնպիսի ունակություն, որ նրանք կարողանան սեփական գործունեությունը բարեփոխել ոչ լոկ այն հաշվարկով, որ հնարավոր լինի զուտ հետագա գոյատևումը, այլև ապահովվի զարգանալու և ծաղկում ապրելու հեռանկարը: Հաջողության կիսանեն միայն նրանք, ովքեր արագ և արդյունավետ կկարողանան արձագանքել շուկայի պահանջներին:

Այսօր սպորտային կոլեկտիվների, մարզիկների մարկետինգային խնդիրը ներդրումներ և ֆինանսական աջակցություն գտնելն է՝ իրենց սպորտային նախագծերն իրականացնելու համար: Հիմնական արդյունավետ քայլն այդ խնդրի լուծման համար սպորտային գործունեության կազմակերպման մեջ բիզնես-գործառույթի ներդրումն է, ճիշտ ռազմավարության մշակումը և մարկետինգային գործիքների կիրառումը:

Սպորտը, լինելով շահութաբեր բիզնեսի տարատեսակ, հարկերի միջոցով համալրում է պետական բյուջեն՝ պետությանը հնարավորություն ընձեռելով այդ ֆինանսական միջոցներն ուղղել ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջարարական ծրագրերի զարգացմանը, ինչպես նաև մարզական ենթակառուցվածքների /մարզադաշտ, մարզահրապարակ, լողավազան, մարզասրահներ, մարզաառողջարարական կենտրոններ և այլն/ կառուցմանն ու նորոգմանը: Մարկետինգի գործիքները սպառողի և կազմակերպության միջև փոխհարաբերությունների ապահովման միջոցներ են կամ շուկայի ու մակրոմիջավայրի վրա ներազդելու համալիր միջոցառումներ:

Հետազոտության նպատակը: Մասնագետներն առանձնացնում են մարկետինգիային զարգացման հետևյալ հիմնա-

կան գործիքները. գովազդ, PR, սպառման խթանում, ուղիղ մարկետինգ, անհատական վաճառք:

Տվյալ հետազոտության նպատակն է բացահայտել լողափնյա վոլեյբոլ մարզաձևում մարկետինգային գործիքների կիրառման առանձնահատկությունները, ինչպես նաև գնահատել դրանց արդյունավետությունը: Արտաքին տեսքն արդի հասարակական կյանքում կարևոր դեր է խաղում: Ակտիվ ժամանցի տարբեր տեսակների շարքում հետզհետե իր ուրույն տեղն է զբաղեցնում լողափնյա վոլեյբոլը:

Հետազոտության խնդիրները: Վերջին տասնամյակում ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը դուրս են եկել հանգստի, զվարճանքների վերականգնողական գործառույթների շրջանակներից և, ունենալով տնտեսական դերակատարում, ձևավորել են սպորտային ինդուստրիա: Լողափնյա վոլեյբոլը սկսել է ներթափանցել այդ ոլորտ և գործարարության համար նոր որակներ է ստեղծում, ապահովում ներդրումային գրավչություն, լրացուցիչ աշխատատեղեր, հարկային մուտքեր, սպորտային միջոցառումները սպասարկող ենթակառուցվածքներ: Այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է՝

1. բացահայտել վերլուծության հիման վրա լողափնյա վոլեյբոլ մարզաձևում մարկետինգային գործիքների կիրառման ուղիները,

2. գնահատել մարկետինգային գործիքների օգտագործման արդյունավետությունը:

Հետազոտությունն իրականացվել է սոցիոլոգիական հարցումների հիման վրա:

Հարցումներն ուղղված էին՝ բացահայտելու, թե արդյոք որքանով են կիրառվում մարկետինգային գործիքները լողափնյա վոլեյբոլ մարզաձևում, և դրանցից որոնք են հատկապես արդյունավետ:

Եզրակացություն: Այդպիսով՝ մարկետինգային գործիքների կիրառման վերաբերյալ հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ լողափնյա վոլեյբոլի ոլորտում դրանք դեռևս լայնորեն չեն կիրառվում, ինչպես նաև նկատվում է հասարակության կողմից մարզական միջոցառումների՝ լողափնյա վոլեյբոլի ոլորտում (սակագների վերաբերյալ) մատուցվող ծառայությունների տեղեկացվածության պակաս: Հետազոտվողները ՀՀ-ում մարկետինգի գործիքների կազմում բարձր են գնահատել գովազդի նշանակությունը, հատ-

կապես այդ մարզաձևով զբաղվելու հասարակական պահանջմունքի խթանման գործում: Հարցվողների մեծ մասը կարծում է, որ ոլորտի զարգացումը կարող է առաջանցիկ աճ արձանագրել մարկետինգային գործիքները բավարար կիրառելու դեպքում:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Սուվարյան Յու., Ծառայությունների ոլորտի արդյունավետ կառավարում, Երևան, 2004, էջ 20.
2. Հարությունյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մարկետինգ, Երևան, 2011:

ПРИМЕНЕНИЕ МАРКЕТИНГОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Ассистенты Н.М.Оганесян, К.С.Кочарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: пляжный волейбол, спорт, физическая культура, маркетинг, инструменты.

В вопросах продвижения здорового образа жизни и привития культуры заниматься спортом в качестве желательного и необходимого времяпрепровождения ключевая роль отводится маркетингу. Маркетинг конкретной спортивной организации, в данном случае в пляжном волейболе, нацелен на выявление существующих потребностей и уточнение перспективных запросов клиентов, оценку возможностей по расширению спектра оказываемых услуг и слоя потенциальных потребителей. Все это предполагает использование различных инструментов маркетинга, которые применяют те или иные спортивные организации.

THE USE OF MARKETING TOOLS IN BEACH VOLLEYBALL

Assistants N.M.Hovhannisyan, K.S.Qocharyan

SUMMARY

Keywords: beach volleyball, sport, physical culture, marketing tools, marketing.

A sport marketing is a subdivision of marketing, which focuses both on the promotion of sport events and teams as well as on the promotion of other products and services through sporting events. Marketing of a specific sports sphere, in this case in beach volleyball, meant to understand the needs and to leverage the passion that consumers have for sports, assessment of opportunities of expansion the service range. Nowadays the use of marketing tools is very relevant.

**ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԱՅԻՆ ԿՈՄՈՒՆԻԿԱՑԻԱՆԵՐԸ ԲԱՍԿԵՏՓՈԼ
ՄԱՐԶԱԶԵՎՈՒՄ**

**Ասիսպրենսր Ն.Մ.Հովհաննիսյան, դասախոսներ
Հ.Լ.Քալանթարյան, Գ. Ա. Նիկողոսյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Մարկետինգ, սպորտ, բասկետբոլ, կոմունիկացիա, ֆիզիկական կուլտուրա:

Արդիականություն: Ժամանակակից հասարակությունն այսօր մեծ ուշադրություն է դարձնում սպորտի զարգացմանը: Դա առաջին հերթին կապված է այն հանգամանքի հետ, որ սպորտն արդեն տեղափոխվել է բիզնես-ոլորտ: Մարկետինգային հետազոտության թիրախ դարձած բասկետբոլ մարզաձևը ևս այդ ոլորտ է տեղափոխվել: Այդտեղ առաջընթացն ակնհայտ է, քանի որ այդ ուղղությամբ կատարվում են մարկետինգային որոշ քայլեր:

Սակայն ակնառու է նաև շուկայագետների՝ շուկան անբավարար ուսումնասիրման փաստը, մարկետինգային կոմունիկացիաների ոչ լիարժեք կիրառումն ու գովազդային ոլորտում հավուր պատշաճի ներկայացված չլինելը: Այդ պատճառով, սպորտի զարգացման գործում ու առավել ևս բասկետբոլ մարզաձևում, մարկետինգային կոմունիկացիաների դերն ու նշանակությունն անժխտելի է: Շուկայի թեժ մրցակցային դաշտում և հասարակության լայն շերտերում ուշադրության են արժանանում միայն մարկետինգային այն հաղորդագրությունները, որոնք նախատեսված են կոնկրետ լսարանի համար և մեծ կարևորություն ունեն նրանց համար: Մեր օրերում կան բազմաթիվ պատճառներ, որոնք դժվարացնում են կոնկրետ լսարաններին տեղեկատվության փոխանցումը, իսկ կապերի ստեղծումը և դրանց պահպանումը հեշտ խնդիր չէ, իսկ դրա հիմնական եղանակներից են մարկետինգային հաղորդակցությունները: Մարկետինգային հաղորդակցությունների համալիրն իր մեջ ներառում է հիմնական հինգ գործիք՝ գովազդ, իրացման խթանում, հասարակության հետ կապեր, անհատական վաճառք և ուղղակի մարկետինգ:

Աշխատանքի հիմնական **նպատակն է՝** սպորտային մարկետինգի առանձնահատկությունների ու կիրառման հնարավորու-

թյունների ուսումնասիրման և վերլուծման միջոցով ներկայացնել մարկետինգային կոմունիկացիաների կիրառման անհրաժեշտությունը և նպատակահարմարությունը:

Մարկետինգային կոմունիկացիաները բնութագրվում են՝ որպես գործողությունների ամբողջություն, որոնք միտված են՝ ներգրավելու սպառողների տարբեր խմբեր: Նպատակային խմբերն են՝ ինչպես սպորտով զբաղվող անձիք, երկրպագուները, այնպես էլ հովանավորները: Այսօր մարկետինգային կոմունիկացիաները կարևորագույն դեր են խաղում ոչ միայն զարգացած, այլև զարգացող երկրներում: Այդպիսով՝ տվյալ թեմայի ընտրության հիմքն են առաջադրված նպատակների և խնդիրների լուծման ուղիները գտնելու համար բասկետբոլ մարզաձևի ոլորտում մարկետինգային կոմունիկացիաների դեռևս ոչ ամբողջական և ոչ պատշաճ մշակվածությունն ու ուսումնասիրվածությունը:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

- Վերլուծության հիման վրա բացահայտել բասկետբոլ մարզաձևի ոլորտի մարկետինգային կոմունիկացիաների զարգացման հիմնախնդիրները և առաջարկել դրանց լուծման որոշակի մոտեցումներ:

- Քննարկել «մարկետինգային կոմունիկացիաներ» կատեգորիայի հիմնարար հասկացությունները:

- Ուսումնասիրել մարկետինգային կոմունիկացիաների առանձնահատկությունները բասկետբոլ մարզաձևի ոլորտում:

Առաջադրված խնդիրների լուծման համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները.

1. տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն,

2. սոցիոլոգիական հետազոտում:

Թեև վերը նշել էինք Հայաստանում բասկետբոլ մարզաձևի զարգացում և տարածում ունենալու փաստը, այդուհանդերձ սոցիոլոգիական հարցումներն առաջադրեցին մի քանի խնդիր: Հայաստանում հասարակության մեծ մասը բավարար տեղեկացված չէ բասկետբոլի մասին, քիչ են գովազդային ցուցադրումները: Այստեղ դեռ շատ անելիքներ ունեն մարկետաբանները՝ հասարակությանն այս մարզաձևը ճիշտ մատուցելու ուղղությամբ:

Եզրակացություն: Մարկետինգային հաղորդակցության ցանկացած ռազմավարության հաջողությունը մեծ մասամբ կախված է դրա ճիշտ իրագործումից: Մարկետինգային հաղորդակցության մասնագետը պետք է գովազդի միջոցով պլանի ամբողջ ծավալով հստակ որոշումներ ընդունի: Որպես առաջարկություն՝ կարծում եմ, որ բասկետբոլի զարգացման համար նախ և առաջ պետք է մասսայականացնել այն, կարելի է առավել ակտիվ կիրառել սոցիալական ցանցերը, դրանց միջոցով մրցույթներ կազմակերպել, ընդլայնել տեղեկատվական դաշտը, կիրառել տուն-հյուր սկզբունքը: Բացի այդ, լավագույն գովազդ կարող է հանդիսանալ նաև հեռուստատեսային նախագծերին մարզչի մասնակցությունը, քանի որ հայտնիությունը հնարավոր է դարձնում սեփական անունը գործադրել իբրև բրենդ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ա.Ե.Զաքարյան, Մարկետինգի հիմունքներ, Ոսումնական ձեռնարկ, Երևան, Տնտեսագետ, 2013:
2. В.В.Галкин, “Экономика спорта и спортивный бизнес”, Уч. пособие. М. 2005
3. www.marketingstrategyedge.com/definition.php

МАРКЕТИНГОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ В БАСКЕТБОЛЕ

Ассистент Н.М.Оганесян,

Педагоги А.Л.Калантарян, Г. А. Никогосян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: маркетинг, спорт, баскетбол, коммуникация, физическая культура.

Маркетинговые коммуникации представляют собой процесс передачи информации о продукте целевой аудитории. Инструменты маркетинговых коммуникаций - это реклама, личная продажа, прямой маркетинг, спонсорство, общение и связи с общественностью.

В нашей стране все большую популярность приобретает баскетбол. Он основан на растущем интересе молодых людей к данному виду спорта. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в настоящее время применение маркетинговых коммуникаций в баскетболе приносит все большую прибыль.

MARKETING COMMUNICATIONS IN BASKETBALL

Assistant N.M.Hovhannisyan, lecturers H.L.Qalantaryan, G. Nikoghosyan
SUMMARY

Key words: marketing, sport, basketball, communication, physical culture.

Marketing communication channels focuses on any way a business communicates a message to its desired market, or the market in general. A marketing communication tool can be anything from: advertising, personal selling, direct marketing, sponsorship, communication, promotion and public relations.

ԱՌԻՏԻՋՄ ՀԱՄԱԽՏԱՆԻՇՈՎ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՆԵՐԳՐԱՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

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

Առանցքային բառեր: Աուտիզմ, ներառական կրթություն, աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա, հաղորդակցման խանգարում:

Արդիականություն: Աուտիզմը բավականին բարդ և ծանր խանգարում է, որը դժվար է բնորոշվում: Նախկինում աուտիզմով անձինք նկարագրվում էին՝ որպես խուլ, հուզական գրգռված, սոցիալապես տհաս, մտավոր հետամնաց, աֆազիայով հիվանդ կամ հաղորդակցման խանգարումներով մարդիկ: [2,4]:

Ներկայումս աուտիզմը դիտարկվում է որպես զարգացման խանգարում: Պատճառագիտությունը դեռևս անհայտ է և վարքագծային ախտանշանները հետերոգեն են և բազմազան [1,3]:

Բուսթոնի բժշկական համալսարանի մասնագետները գտել են այն ենթադրությունների հաստատումը, որ ուլտրաձայնային հետազոտությունը կարող է պտղի մոտ աուտիզմի զարգացման պատճառ հանդիսանալ [3]: Նրանց հետազոտությունների արդյունքները հրապարակվել են JAMA Pediatrics ամսագրում: Հետազոտողները հայտնաբերել են, որ աուտիզմով բոլոր երեխաները (առողջ երեխաների համեմատությամբ) առաջին և երկրորդ

եռամայակներին ենթարկվել են ուլտրասոնոգրաֆիական մեծ ինտենսիվության ճառագայթման [1,5]:

Բժիշկ Ռեյչել Վասարը նշում է, որ սերտ կապ են հայտնաբերել սքանավորման քանակության ու ուլտրաձայնի ազդեցության երկարատևության և երեխայի մոտ աուտիզմի սպեկտրի հետագա խանգարման միջև ու հիմնավորում է, որ նախածննդյան ուլտրասոնոգրաֆիայի ներթափանցման մեծ խորությունը կարող է պատճառ լինել պտղի նեյրոնների ներարգանդային աշխատանքի խախտումների եւ աուտիզմի տեսքով հետագա խանգարումների առաջացմանը [3]:

Հայաստանի Հանրապետությունում աուտիզմով քաղաքացիների թվաքանակի վերաբերյալ օբյեկտիվ վիճակագրական տվյալներ չկան, իսկ մասնավոր ուսումնասիրությունների տվյալներն ըստ մեզ՝ հավաստի չեն:

Մեր հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում սովորող աուտիզմ համախտանիշով աշակերտների ներգրավվածությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Ելնելով նպատակից՝ աշխատանքի առջև դրված են եղել հետևյալ **խնդիրները՝**

1. բացահայտել ներառական դպրոցներ հաճախող աուտիզմ համախտանիշով աշակերտների քանակը,

2. պարզել ԿԱՊԿՈՒ երեխաների համար նախատեսված «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրի առկայությունը:

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

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

2. մանկավարժական դիտում, հարցում, հարցազրույց,

3. սոցիոլոգիական հարցում,

4. վիճակագրական վերլուծություն:

Արդյունքների վերլուծություն: Աուտիզմը, որպես նյարդաբանական զարգացման գենետիկ խանգարում, ընդունված է դիտարկել նույն ստատիստիկ ցուցանիշներով, ինչպիսիք առկա են ամբողջ աշխարհում: Աշխարհում 1000 մարդուց 1-2-ը աուտիզմի

սինդրոմ ունի, ընդ որում՝ 4 անգամ ավելի շատ տղաների մոտ, քան աղջիկների [5]:

2018թ. հունվարի 1-ի դրությամբ Հայաստանի ազգային վիճակագրական ծառայության տվյալներով հաշմանդամություն ունեցող անձանց թիվը հասնում է 182.000-ի, որից 8006-ը դպրոցահասակ երեխաներ են: Նրանցից 5000-ը հաճախում են դպրոց, որից 2700-ը ԿԱՊԿՈՒ երեխաներ են, նրանցից 380-ը աուտիկ են, որոնք սովորում են ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում, իսկ 2300-ը հաճախում են հատուկ դպրոցներ:

Այսօր ՀՀ 1390 դպրոցներից 246-ն իրականացնում են ներառական կրթություն: [6]

Հետազոտությունն իրականացվել է 150 ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում:

Ըստ սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների՝ նշված դպրոցներում հաճախում են 282 աուտիկ աշակերտներ: 1-ին աղյուսակում ըստ դասարանների ներկայացված է աշակերտների հիվանդության ենթատեսակները և քանակակազմը:

Աղյուսակ 1

Խանգարման տեսակ	Ենթատեսակներ	1-4 դաս	5-7 դաս	8-9 դաս	10-12 դաս
Աուտիզմ	Թեթև՝ ունի բանավոր խոսք, պահպանված մտավոր կարողություններ	40	38	43	13
	Միջին՝ ունի խոսք, վարքի դժվարություններ	38	23	16	10
	Ունի խոսք, գերակտիվ է	22	19	20	-
	Ծանր՝ չունի խոսք, մեկուսացված է, արգելակված	-	-	-	-
Ընդհանուր քանակը		100	80	79	23

Ուսումնասիրության արդյունքում պարզ դարձավ, որ ոչ մի ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում, ֆիզիկա-

կան կուլտուրայի ուսուցիչները չունեն համապատասխան ֆիզիկական կուլտուրայի առարկայական ծրագիր և անհատական ուսուցման պլան: Ինչպես նաև բացահայտեցինք, որ 90 տոկոս դպրոցներում աուտիզմով աշակերտները հաճախում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, բայց չեն մասնակցում: Իսկ այն աշակերտները, ովքեր մասնակցում են դասերին խմբակային խաղերի ժամանակ, ունենում են դժվարություններ:

Եզրակացություն: Մեր կողմից կատարած ուսումնասիրությունների հիման վրա հնարավոր դարձավ վերհանել ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում սովորող աուտիկ աշակերտների հետ տարվող աշխատանքների արդի հիմնախնդիրները.

1. Այսօր, ինչպես շատ աուտիկ երեխաներ, այնպես էլ ԿԱՊ-ԿՈՒ երեխաներ չեն մասնակցում ֆիզկուլտուրայի դասերին:

2. Չմասնակցելու հիմնական պատճառներն են՝ պետականորեն հաստատված ծրագրերի բացակայությունը, երեխաների ծնողների ցանկության բացակայությունը, պայմանների ոչ համապատասխանությունն ու մատչելիությունը, դասավանդման ոչ արդյունավետ մեթոդիկայի կիրառումը:

3. Դասավանդող ոչ մի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ չի անցել համապատասխան վերապատրաստում աուտիկ երեխաների հետ աշխատելու համար, ինչն էլ անխոս անդրադառնում է պարամունքի ճիշտ և արդյունավետ կազմակերպման ու անցկացման որակի վրա, ինչպես նաև ուսուցման գործընթացի արդյունավետության վրա:

4. Հարցվողների մեծամասնությունը նշում են, որ այսօր մեծ է ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետի առկայության անհրաժեշտությունը ուսումնական գործընթացում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Սուտիզով <http://gradaran.mskh.am/sites/default/files/autism.pdf>
2. Սուտիզով <http://www.doctors.am/am/diseases/%D4%B1%D5%B8%D6%82%D5%BF%D5%AB%D5%A6%>
3. Autizm Western Cape 2009
4. Raid & Colier 2002
5. Jama Pediatrics, [https:// jamanetwork.com](https://jamanetwork.com)
6. edu.am

ВОВЛЕЧЕНИЕ УЧЕНИКОВ С СИМПТОМАМИ АУТИЗМА В УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К.п.н, профессор С. А. Овеян, студент М.А. Меликсетян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: аутизм, инклюзивное образование, адаптивная физическая культура, нарушение общения.

В статье отмечается, что специалисты Бостонского медицинского университета выявили причины возникновения аутизма. Анализ результатов социологического опроса, проведенного авторами статьи, показали, что в инклюзивных школах отсутствует учебная программа физической культуры для учеников с симптомами аутизма, учителя не прошли соответствующей подготовки, и это препятствует продуктивности учебного процесса.

INVOLVEMENT OF PUPILS WITH SYMPTOMS OF AUTISM IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

PhD of Pedagogy, professor S.H. Hoveyan, student M.H. Meliksetyan
SUMMARY

Keywords: autism, inclusive education, adaptive physical culture, communication disorder.

In the article the authors mention that the specialists from Boston Medical University have identified the causes of autism. Analysis of the results of a survey conducted by the authors has shown that inclusive schools lack an educational program on physical culture lessons for pupils with autism. The teachers have no appropriate training experience, and it prevents the productivity of training process.

ՄԵԴԻԱԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ.

ՀԱՄԱՑԱՆՑՈՒՄ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՀԱՎԱՍՏԻՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Ասիսյրենյու Է.Է. Ղանթարյան, պրոֆեսոր Գ.Գ.Սարգսյան,
դասախոս Ի. Ա. Ղազարյան*

**Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Մեդիակրթություն, տեղեկատվության հասանելիություն, տեղեկատվական ֆեյքեր:

Արդիականությունը: Այսօր համացանցն ինֆորմացիայի աղբյուրի ամենատարածված տեսակն է: Այն մարդկանց համար

գրավիչ է, քանի որ ցանկացած անհրաժեշտ տվյալի փնտրումը դյուրին է և հարմար. օնլայն փնտրելը շատ ավելի քիչ ժամանակ է պահանջում, քան գրքերից, հանրագիտարաններից, թերթերից և անգամ հեռուստա-ռադիո հաղորդագրություններից այն հայթայթելը:

Ինտերնետ-տեխնոլոգիաներն անընդհատ զարգանում են և համարվում նոր ծառայություններով, նոր տեղեկատվական ռեսուրսներով, լսարանն ընդլայնվում է՝ ջնջելով մարզային, սոցիալական և տարիքային սահմանները: Պատանին կարող է մեծահասակին հավասար զբաղվել ատոմային ֆիզիկայի հարցերով, իսկ տարեցը՝ երեխաների հետ ցանցային խաղի մեջ ներգրավվել:

Ընդհանուր առմամբ, ժամանակակից հասարակության մեջ համացանցի օգտակարության մասին դրական մտածողություն է ձևավորվել:

Ինտերնետը համարվում է ամենահասանելի հարթակն ինչպես սեփական կարծիքի արտահայտման, այնպես էլ ցանկացած հարցի վերաբերյալ տեղեկատվության հրապարակման համար: Դա գրավում է իրենց տեղեկատվությամբ կիսվել ցանկացող մարդկանց, քանի որ դրա հրապարակումը չի պահանջում ոչ հատուկ գիտելիք և հմտություն, ոչ ժամանակային և ֆինանսական վատնումներ: Բոլոր մարդիկ, սակայն, ունեն տարբեր նպատակներ՝ սեփական կարծիքի արտահայտում, փորձի փոխանակում, մրցակիցների հետ պայքար, այս կամ այն ապրանքի վաճառք, քաղաքական դիրքորոշման արտահայտում: Այդպիսով՝ համացանցն իրենից ազատ դաշտ է ներկայացնում, որի տեղեկատվական տարածքը մարդը կարող է լցնել ցանկացած տեղեկատվությամբ:

Նպատակը և խնդիրները: Այդուհանդերձ, անվիճելի դրական կողմերին զուգահեռ, համացանցի տեղեկատվությունը բավական անստույգ է, տարբեր պնդումների հիմնավորումը կարող է լինել նվազագույնը ոչ կոռեկտ, իսկ փաստերի ներկայացումը՝ աղավաղված: Այն, շատ դեպքերում, իրենից գիտակցության ինդուստրիա է ներկայացնում, որն ուղղված է քաղաքական, տնտեսական և այլ նպատակներով ինֆորմացիա սպառողների մանիպուլյացիայի վրա: Այդ պատճառով, պետք չէ կուրորեն վստահել համաշխարհային ցանցից ստացված տեղեկատվությանը: Նախ և առաջ անհրաժեշտ է սովորել իրականացնել ճշգրտության վերահսկում:

Ոչ ճշգրիտ տեղեկատվության օրինակներ, ցավոք, շատ կան: Նախևառաջ, դա լրատվական ոլորտի խնդիրն է: Վերջին շրջանում շատերը պաշտոնական լրատվամիջոցներին մեղադրում են կողմնակալության մեջ և նախընտրում են սոցիալական ցանցերը՝ տարածելով և մեկնաբանելով նախապես սուտ ինֆորմացիա:

Սենսացիայի հետևից վազքի պատճառով լրատվական դաշտ են սարդում բազում ֆեյքային և կեղծ լուրեր, որոնք շահեկան են մարդկանց որոշակի խմբերի, օրինակ՝ ընդդիմադիր ակտիվիստներին, կամ մարդկանց, որոնք ցանկանում են այլընտրանքային ճանապարհով ուշադրություն հրավիրել այս կամ այն խնդրին: Այդ նորությունները, կայծակնային արագությամբ հասնելով սովորական օգտատերին, ունակ են ծնագնդի էֆեկտով տարածվել, ընդլայնվել՝ վեր հանելով ավելի ու ավելի շատ մանրամասներ: Դա կարող է լինել նորություն կամ որևէ նորության մասին կարծիք, որն անդադար կրկնօրինակվում կամ «կիսվում» է ցանցում: Համացանցում կարող ես հանդիպել բավական հին վաղեմության որևէ լուր, որը դեռ մեկնաբանվում է և դրա շնորհիվ շրջանառվում:

Ինֆորմացիայի տարածման ևս մեկ՝ ոչ ճիշտ տարբերակ է «ցնցող» վերնագրի գործադրումը: Ի դեպ, այդ դեպքում, որպես կանոն, վերնագիրն այդ նյութի բովանդակությանը իր «ցնցող» երանգը բացարձակ չի փոխանցում: Օրինակ՝ ռուսական կայքերը հաճախ են «այն աշխարհ ուղարկում» հայտնի մարդկանց: Ասենք՝ «Նատաշա Կորոյովան մահվան շեմին է»: Սեղմելով նյութի լինքը՝ կարդում ես, որ մի հեռավոր գյուղում ապրող հայտնի աստղի անվանակից մեկը վթարի է ենթարկվել ու մահվան շեմին է: Ստացվում է՝ իսկապես Նատաշան Կորոյովան մահամերձ է, ոչ ոք չի խաբում: Սակայն քանի ընթերցող կբացի լինքն ու կկարդա, մեծ հարցական է, մեծամասնությունն ուղղակի կկիսվի այդ նորությամբ՝ ավելի մեծ շրջանառություն ապահովելով այդ նորությանը: Իսկ եթե այդ նորությամբ կիսվում է հայտնի մեկը, ապա այն միանգամից վերափոխվում է ճշգրտված տեղեկատվության:

Սադրիչ լուրերը տարածվում են մտածված՝ սև փիարի նպատակով: Դրանք, որպես կանոն, արագ հերքվում են, բայց, միննույն է, նպատակն արդեն կատարված է՝ հասարական լայն

շերտերի քննարկումների, քննարկվող մարդու հանդեպ համընդհանուր ուշադրության շնորհիվ:

Կեղծ տեղեկատվությունը ցանց թափանցեց նաև արքայազն Ուիլյամի և Ք.Միդլտոնի երեխայի ծննդյան օրը: Զանգվածային լրատվական միջոցներից մեկը տարածեց նորածին երեխայի մահվան մասին կեղծ լուրը: Բնականաբար, լուրը միանգամից հերքվեց, սակայն նորությունը համաշխարհային հասարակությանը ցնցեց և ուշադրությունը բևեռեց այն տարածող լրատվամիջոցի վրա:

Այդօրինակ անստույգություն կարելի է հանդիպել նաև էլեկտրոնային ռեֆերատների շտեմարանում, որից այդքան հաճույքով են օգտվում դպրոցականներն ու ուսանողները: Դասագրքերը բավական լուրջ ճանապարհ են անցնում՝ նախքան տպագրության հանձնվելը, սակայն էլեկտրոնային տարբերակով տարածվող ցանկացած ուսումնական ձեռնարկ կարող է համացանց ներբեռնել յուրաքանչյուր ոք, և ոչ ոք ապահովագրված չէ ստացված տեղեկատվության անստույգությունից: Չէ՞ որ, այդ ձեռնարկը չի ուսումնասիրվել և քննվել հատուկ հանձնաժողովի կողմից, չի ստացել համապատասխան թույլտվություն: Համացանցում կարելի է վստահել միայն պաշտոնական հանրագիտարաններին, բառարաններին: Սակայն, դիցուք, Վիկիպեդիան, որ բավական մեծ տարածում ունի հանրության շրջանում, ևս անստույգ տեղեկատվություն կարող է տրամադրել, քանի որ այն հասու է խմբագրման՝ յուրաքանչյուր ցանկացողի համար՝ գիտաշխատողից մինչև դպրոցական:

Այդպիսով՝ ինչպե՞ս կարելի է ստուգել համացանցի տեղեկատվությունը: Առհասարակ, հստակեցնենք, թե ի՞նչ է տեղեկատվությունը, և ո՞րն է ստույգ կամ անստույգ տեղեկատվությունը:

Տեղեկատվությունը մարդկանց, առարկաների, իրադարձությունների, երևույթների և գործընթացների մասին տեղեկությունն է՝ անկախ դրա ներկայացման ձևից:

Անստույգ է համարվում տեղեկատվությունը, որը չի համապատասխանում իրականությանը: Այն պարունակում է իրադարձության և երևույթների մասին տեղեկություններ, որոնք երբևէ գոյություն չեն ունեցել կամ գոյություն են ունեցել, սակայն տեղեկությունը լիարժեք չէ, աղավաղված է կամ ոչ իրական:

Ստույգ տեղեկատվությունը կասկած չի հարուցում, իրական է, ճշգրիտ: Տեղեկությունը՝ իրականությանը համապատասխան է, պարունակում է փաստեր, որոնց առկայությունը անհրաժեշտության դեպքում կարելի է իրավաբանորեն հաստատել՝ փաստաթղթերի, վկաների, փորձագիտական եզրակացությունների միջոցով:

Ստույգ է կոչվում նաև այն տեղեկատվությունը, որը հրապարակվել է աղբյուրի հղմամբ, որի ստուգությունը ևս, սակայն, պետք է տարբերակել: Տեղեկատվության աղբյուր կարող են լինել.

- ֆիզիկական անձինք, որոնք իրենց պաշտոնական դիրքից ելնելով՝ ՀԼՄ-ի համար տեղեկություն կրող են,

- իրական շրջակա միջավայր, որտեղ բնակվում է մարդը,

- վիրտուալ տեղեկատվական միջավայր,

- փաստաթղթեր,

- տպագիր հրատարակություններ /գիրք, հանրագիտարան, դասագիրք, տպագիր ամսագրի հոդված/:

Ի դեպ, պետք է նշել, որ տեղեկատվության աղբյուրը ևս ստույգ կամ անստույգ, կոմպետենտ և ոչ կոմպետենտ կարող է լինել: Ամենահստակ ճշգրտությունն ապահովում են իշխանության պաշտոնական ներկայացուցիչները: Պետական հաստատությունների պարտականությունն է քաղաքացիներին ներկայացնել առավել ստույգ և օբյեկտիվ տեղեկատվություն: Հղումները ևս որոշակի վստահություն են հավելում ներկայացվող նյութին: Սակայն, չմոռանանք, որ հղման աղբյուրի հավաստիությունը ևս կարևոր է:

Ուշադրության արժանի է նաև հեղինակի իրավասու լինելու հարցը: Անհրաժեշտ է պարզել նրա կարգավիճակը, պաշտոնական դիրքը, ծանոթանալ նրա այլ աշխատանքների, նյութերի, մեկնաբանությունների, նրա մասին կարծիքների հետ: Գուցե տվյալ հեղինակն ունի սեփական բլոգը, սոցիալական ցանցում էջը, ունի գիտական աստիճան, լրագրողական փորձ և այլն: Այդ պարագային տվյալ հեղինակին վստահել կարելի է, քանի որ նրա տված տեղեկատվության հավաստիության աստիճանը էականորեն բարձրանում է:

Վատ տարբերակ է անանուն հրապարակումը: Շատ են հանդիպում նյութեր, որոնք բավական սադրիչ բովանդակության են, սակայն անստորագիր: Այդ դեպքում հարց է ծագում, արժե՞ արդ-

յոք քննարկել, վիճել կամ ապացուցել, համաձայնել կամ ոչ հեղինակի հետ, որն իրավասու չէ տվյալ հարցում:

Ուշադրության արժանի է նաև տեղեկատվության զետեղման կայքի վարկանիշը, թե օգտատերերի քանի տոկոսն է վստահում, կարդում և հետևում դրան, հեղինակավոր է արդյոք այն: Ի դեպ, փնտրողական համակարգերի միջոցով հեշտ է պարզաբանել դա: Համակարգը կներկայացնի այլ կայքերով տարածված նույն տեղեկատվությունը, որի միջոցով հնարավոր կլինի համեմատել տվյալները, հստակեցնել և գնահատել դրանց հուսալիությունը:

Սկզբունքորեն, իրավաբանորեն տեղեկատվությունը հուսալի է և ստույգ, եթե ունի ՋԼՄ գրանցման վկայական, որով այն պատասխանատու է հրապարակված նյութերի համար: Սակայն, վերջին շրջանում անընդհատ զարգացում ապրող բլոգոժուռնալիստիկան ի հայտ է բերել կայքեր, որոնք տարբեր բլոգերների, երբեմն կեղծանուններով հանդես եկող հրապարակումներից են բաղկացած, և խմբագրությունը պարտադիր նշում է յուրաքանչյուր հրապարակման բովանդակության համար իր՝ պատասխանատվություն չկրելու մասին, որով և «գրկվում» ստույգ կոչվելու իրավունքից:

Այդպիսով՝ տեղեկատվական դաշտում կողմնորոշվելու, ստույգ տեղեկատվությունն անստույգից զատելու համար անհրաժեշտ է՝

- տիրապետել տեղեկատվությունը փնտրելու գրագետ հմտության և հստակ պատկերացնել, թե ի՞նչ է պետք գտնել համացանցում, ճիշտ ձևակերպել փնտրողական հարցումը,

- հետազոտել տեղեկատվության աղբյուրը,

- սովորել քննադատորեն ընտրել և գնահատել տեղեկատվությունը,

- կարողանալ տարանջատել գիտական և ոչ գիտական, ստույգ և ոչ ստույգ հիմնավորումը,

- համակարգել տեղեկատվությունը, փնտրել թաքնված իմաստ:

Շատ կարևոր է նոր սերնդին սովորեցնել աշխատել տեղեկատվության հետ, քանի որ երիտասարդներն առավել են ենթարկվում բացասական և անստույգ տեղեկատվության ազդեցությանը:

Համացանցը երիտասարդ սերնդին թույլ է տալիս ստանալ տեղեկատվությունը, որն իրենց անհրաժեշտ է, այլ ոչ այն ինչ պարտադրում են զանգվածային լրատվության ավանդական միջոցները, որոնց հանդեպ նրանք օրեցօր ավելի անվստահ են դառնում: Համացանցի տեղեկատվության հանդեպ վստահությունը փոքր-ինչ ավելի բարձր է, քանի որ նույն հարցի վերաբերյալ նրանք տարատեսակ տեղեկատվություն կարող են գտնել: Այդուհանդերձ, երիտասարդները պատրաստ չեն գործակցել այնպիսի հզոր աղբյուրի հետ, ինչպիսին համացանցն է: Նրանք հաճախ ինքնուրույն են մարսում ստացված տեղեկատվությունը՝ ելնելով իրենց գիտելիքից, տարիքից, կենսափորձից, մշակութային միջավայրից, մտածելակերպից: Կախված նրանից, թե որքան լավ են նրանց բուռնում ուսուցանել տեղեկատվության հետ վերլուծական աշխատանքը, տիրապետում են արդյոք քննադատական մտածողության, կկարողանան արդյոք նրանք զատել ստացված տեղեկատվության ստույգությունը, համադրել տեղեկատվությունը և ունեցած գիտելիքները, կարողանալ ճիշտ կազմակերպել տեղեկատվական գործընթացը, գնահատել և ապահովել տեղեկատվական անվտանգությունը, այնքան ավելի ճիշտ կընկալեն ստացված տեղեկատվությունը: Իսկ ուսանող-երիտասարդները մեր հասարակության ապագան են: Դրա համար անհրաժեշտ է նրանց սովորեցնել համացանցի հետ աշխատանքը համատեղել ճանաչողական ակտիվության այլ ձևերի հետ: Միայն այդ պարագային համացանցի կրթական ներուժը կարող է ամբողջությամբ գործադրվել:

Պետք է ուսանողներին ներկայացնել, որ ցանկացած գործունեության կազմակերպման համար, այդ թվում համացանցից տեղեկատվությունը ստանալու և վերլուծելու համար անհրաժեշտ է.

- հստակեցնել, թե ի՞նչն է գլխավոր և ի՞նչը երկրորդական՝ նախապատվություն տալով գլխավորին,
- առաջադրել կոնկրետ խնդիրներ,
- որոշակիացնել վերջնական նպատակն ու դրան հասնելու ուղիները բաժանել փուլերի,
- ակտիվացնել մտավոր գործունեությունը,
- կատարել հնարավոր սխալների մատնանշում և կատարման վերահսկում:

Եզրակացություն: Որքան շատ մտավոր հմտություններ է ձեռք բերում մարդը, այդքան ավելի լավ է նա կողմնորոշվում համացանցում: Եթե ուսանողը բավարար պատրաստված է՝ ստացված տեղեկատվության մեջ ինքնուրույն կողմնորոշվելու համար, եթե նա տիրապետում է մեդիակրթության հմտություններին, ապա ինքնուրույն կարող է պաշտպանվել համացանցի մուֆ կողմերից: Տվյալ դեպքում, ելնելով համացանցի միջոցով տեղեկատվության փոխանցման հասանելիությունից, մեծանում է մեդիադասավանդողների պատասխանատվությունը՝ գործունեության մեդիակրթական և գործիքային հմտությունների դավանդման ժամանակ, որոնք մարդուն բարձրացնում են նրա տեղեկատվական և մտավոր կարողությունների նոր մակարդակ:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Губарева А.В., Как защитить свою честь, достоинство и деловую репутацию в случае распространения недостоверных сведений в сети Интернет? [Электронный ресурс] // «Дом юриста», 2010. URL: <http://www.domjurista.ua/r25657> (дата обращения: 02.08.2013)
2. Иванов В.Ф., Сердюк В.Е. Журналистская этика. К. 2007
3. Корконосенко С.Г. Основы Журналистики. Методика сбора информации. М. 2004.
4. Пелевин А., Как поддельные новости заполняют медиaprостранство [Электронный ресурс] // «Эксперт Северо-запад». Опубликовано 21.06.2013. URL: <http://expertnw2.dsms.ru/news/2013-06-21/kak-poddelnyey-novosti-zapolnyayut-mediaprostranstvo> (дата обращения: 02.08.2013)

**ПРОБЛЕМЫ МЕДИАОБРАЗОВАНИЯ.
ДОСТОВЕРНОСТЬ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ
Ассистент Э.Э.Кантарчян, профессор Г.Саргсян,
преподаватель И. А. Казарян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: медиаобразование, информационные фейки, доступность информации.

Интернет является одной из самых доступных возможностей для выражения своего мнения, высказывания и опубликования информации по любому вопросу. Интернет является зоной свободного доступа, где каждый человек может наполнить информационное пространство той или иной информацией.

Тем не менее, несмотря на неоспоримые положительные моменты, информация в Интернете малодостоверна и хаотична, обоснование различных утверждений может быть некорректным, интерпретация фактов искаженной.

Для нас особенно важным представляется обучение современных студентов работе с информацией, так как они в первую очередь в силу своих возрастных, психологических, образовательных особенностей подвержены влиянию негативной и недостоверной информации.

В связи с этими тенденциями необходимо научить их совмещать работу в сети с другими видами познавательной активности. Только в этом случае образовательный потенциал сети может быть использован полностью.

MEDIA EDUCATION ISSUES.

THE RELIABILITY OF INFORMATION ON THE INTERNET.

Assistant E.E.Kantarchyan, professor G.Sargsyan, lecturer I. Ghazaryan

SUMMARY

Key words: media education, information fakes, availability of information.

The Internet is one of the most accessible opportunities for expressing one's opinion, expressing and publishing information on any issue. The Internet is an area of free access, where every person can fill the information's space with one or another information.

Nevertheless, despite the undeniable positive aspects, the information on the Internet is unreliable and chaotic, the justification of various statements may be incorrect, the interpretation of the facts is distorted.

For us, especially important is the training of modern students to work with information, because they are primarily due to their age, psychological, educational characteristics are influenced by negative and unreliable information.

In connection with these trends, it is necessary to teach them to combine work in the network with other types of cognitive activity. Only in this case the educational potential of the network can be used completely.

**ՍՊՈՐՏԻ ՖԵՄԻՆԻԶԱՑՈՒՄ. ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ
ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

***Ասիսորենտներ Է.Է. Ղանթարյան, Ա. Հ. Հովհաննիսյան
դասախոս Հ. Լ. Քալանթարյան***

**Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

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

Արդիականությունը: Ժամանակակից հասարակության մեջ կանայք մեծ հնարավորություններ են ստանում մարզական ինքնադրսևորման համար: Նրանք հեշտությամբ տիրապետում են ավանդաբար տղամարդկային մարզաձևերը, ինչը հաճախ բացասական արձագանքի է արժանանում: Էքստրեմալ ծանրաբեռնվածությունների շեմի որոշումը, արտահայտման միջոցը, վստահելի բժշկական վերահսկողության ապահովումը, ոչ միայն մարզիչների, մարզական բժիշկների խնդիրն է, այլև սոցիոլոգների: Ժամանակակից հասարակության մեջ առավել սուր է դրված կին-մարզիկների սոցիալականացման, նրանց ընտանեկան կյանքի նորմալ զարգացման, սեռադերային վարքի ձևավորման հարցերը: Աներկբա, սոցիոլոգների առավել մեծ ուշադրությանն է արժանի նաև կանանց զանգվածային մարզական և ֆիզկուլտուրային շարժումը: Հայ կանանց մեծամասնությունը, հասարակական կյանքի սոցիալ-տնտեսական պայմանների, հայրիշխանական արմատական կարծրատիպերի հետևանքով օտարվել է ակտիվ, մարզական կենսակերպից: Դա անդրադառնում է նրանց հոգեվիճակի, վերարտադրողական ֆունկցիայի, կյանքի երկարակեցության և աշխատանքային գործունեության վրա:

Նպատակը և խնդիրները: Աշխարհում և, մասնավորապես Հայաստանում վերջին ժամանակների դրական տենդենցը կանանց՝ մարզական, ֆիտնես ակումբների, աերոբիկայի, շեյպինգի, յոգայի խմբակների զարգացումն է: Սակայն, մարզական կառույցներն ընդգրկում են կանանց բավական նեղ շրջանակ, հիմնականում՝ միջինից բարձր խավը: Սպորտի ֆեմինիզացիան հասարակական ակտիվ երևույթ է, որը տարածվում է ամբողջ աշխարհով:

Դրա ընդհանուր պատճառներն են՝ հասարակության մեջ կնոջ սոցիալ-տնտեսական դերի փոփոխությունը, հասարակական կյանքի բոլոր կողմերի՝ տնտեսական, քաղաքական, բիզնես, կրթական, ֆեմինիզացման ընդհանուր գործընթացը: Հայաստանում այդ գործընթացն անքակտելի կապված է մեր երկրի զարգացման մշակութային, ազգային ուղղության հետ: Չնայած կանացի մարզաձևերի կտրուկ և սրընթաց զարգացմանը, կան նաև բացասական որոշ երևույթներ. պրոֆեսիոնալ սպորտի բացասական հետևանքը կանանց օրգանիզմի, վերարտադրողական ֆունկցիայի, բնականոն ընտանիքի ստեղծման հնարավորության վրա, մրցակցության ազդեցությունը հոգեկանի վրա: Մարզական կարիերայում մեծ բարձունքների հասած կին-մարզիկների բնականոն ընտանիքի ձևավորումը բավական բարդ է անցնում: Սոցիոլոգները հետազոտում են այդ բարդ ֆենոմենի, ինչպիսին սպորտում կնոջ դերն ու դիրքն է, տարբեր ասպեկտները: Դրանցից է կնոջ ադապտացումը մարզական կյանքին, կրկնակի ադապտացումը՝ արդեն մարզական կյանքը թողնելուց հետո, լիդերային հատկությունների ձևավորումը, մրցակցելու ունակությունն ու առողջ մրցակցային ոգու ձևավորումը:

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

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

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

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

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

- ընտրած գործունեության տեսակից բավարարվածություն:

Հարցման մասնակից մարզուիինների մեծամասնությունը չէր գոչում իր կայացրած ընտրության համար և բավարարված էր արդյունքից:

Ֆեմինիզացիայի միտմանը զուգահեռ առաջ է եկել սպորտի հումանիզացիայի միտումը: Այդպիսով՝ մարզական ժամանակակից շարժումը պետք է հետապնդի կնոջ շահը, որպեսզի նա չդառնա բարձր արդյունքների ապահովման միջոց, նրա հոգեկան և ֆիզիկական առողջությունը վնաս չկրի: Ընդհանուր առմամբ, սակայն, հենց մարզուիինները բարձր են գնահատում սպորտի ազդեցությունը նրանց ֆիզիկական առողջության և արտաքին հմայքի վրա: Մարզուիինների մոտ 70 տոկոսը հայտարարել է, որ առավել լավ տեսք ունեն, քան առաջ: 65 տոկոսը վստահ նշում է, որ սպորտով զբաղվելը նպաստել է ավելորդ քաշի խնդրի լուծմանը: Մարզուիինների առավել քան 90 տոկոսն ասում է, որ մնացածից շահեկան տարբերվում են քայլվածքի, վարվելակերպի և կյանքի բարդ իրադրությունից ելք գտնելու իմաստով: Հարցվածների 65 տոկոսը կարծում է, որ իրենց կանացիությունը բնավ չի տուժել, դեռ սպորտով զբաղվելուց հետո ավելացել է:

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

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

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

Եզրակացություն: Մրցումներում մարզիկների պարտության պատճառները բազում են, նշենք մի քանիսը.

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

Երկրի զարգացումը պայմանավորում է նաև զանգվածային մարզական շարժումների վերածննդով: Դա ազգի ֆիզիկական, հոգեբանական առողջության, ակտիվության, շարժունության, մրցակցային լինելու գրավականն է: Կարծում ենք, որ կնոջ դերը այդ շարժման մեջ անփոխարինելի է, քանի որ նրա ձեռքերում է աճող սերնդի դաստիարակությունը: Նա զորու է անել այնպես, որպեսզի երեխաներն ակտիվ զբաղվեն սպորտով և ֆիզկուլտուրա-

յով, որպեսզի մարզական ակտիվ կյանքը դառնա ընտանեկան կյանքի նորմ:

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



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. А.Л.Воробжитова, Гендер в спортивной деятельности, Учебное пособие, М., 2011
2. В.И. Добренъков, А.И. Кравченко, Методы социологического исследования, М., 2004.
3. А.С. Дамадаева, Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин, Научно-теоретический журнал. Ученые записки, № 3(61) – 2010 год.
4. А. Горовая, Гендерные стереотипы в спорте.

ФЕМИНИЗАЦИЯ СПОРТА: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Ассистенты Э.Э.Кантарчян, А. Оганесян,

преподаватель А. Л. Калантарян

РЕЗЮМЕ

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

В современном обществе женщины получают огромные возможности для спортивной самореализации. Они активно осваивают традиционно мужские виды спорта, что нередко встречает негативную реакцию. Определение порога экстремальных нагрузок, способов их регламен-

тации, обеспечение надежного медицинского контроля, установление оптимального спортивного режима – это задача не только тренеров, спортивных медиков, но и социологов. Особенно остро в современном российском обществе стоят вопросы социализации женщины-спортсменки, развития ее нормальной семейной жизни, формирования ее полового поведения. Безусловного внимания социологов также заслуживает проблема развития массового спортивного и физкультурного движения женщин. Большинство российских женщин в силу социально-экономических условий жизни обществе, устоявшихся стереотипов патриархальности, отчуждено от активного, спортивного образа жизни. Это сказывается на их психофизическом состоянии, репродуктивной функции, продолжительности жизни и трудовой деятельности.

FEMINIZATION OF SPORT: SOCIOLOGICAL ANALYSIS

Assistants E.E.Kantarchyan, A. Hovhannisyan lecturer H. L.Qalantaryan
SUMMARY

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

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

Առանցքային բառեր: Մենեջմենտ, սպորտի մենեջեր, լիդեր-կին, կառավարման ոլորտ:

Արդիականություն: «Մենեջմենտ» տերմինը նշանակում է «կառավարում»: Մենեջմենտը մարդկային գործունեության ոլորտ է և համապատասխան գիտելիքի վայր, որն իբրև պարտադիր տարր ներառում է մարդկանց, հասարակական կազմակերպությունների և կառույցների կառավարումը:

Անգլիական «մենեջմենտ» բառի արմատը լատինական է՝ «մանուս», որը թարգմանաբար «ձեռք» է նշանակում: Ի սկզբանե այն վերաբերում էր կենդանիների կառավարման ոլորտին և նշանակում էր ձիերին կառավարելու արվեստ: Ավելի ուշ այն տեղափոխվեց մարդկային գործունեության ոլորտ և փոխեց նշանակությունը՝ դառնալով առավել գիտական և տեղափոխվելով մարդկանց և կազմակերպությունների կառավարման ոլորտ:

Գոյություն ունեն կառավարման բազում սահմանումներ, սակայն բոլորին միավորող իմաստն այն է, որ մենեջմենտը ենթադրում է նպատակաուղղված գործողությունների կազմակերպում և կառավարում: 21-րդ դարի կառավարման ոլորտները ևս բազում ու տարատեսակ են: Գործունեության բոլոր ձևերը ենթադրում են կառավարման բարձր պրոֆեսիոնալիզմ, որից է կախված նաև տվյալ գործունեության հետագա ճակատագիրը:

Ժամանակները փոխվել են և սպորտը դադարել է լինել լոկ տեսարժան գործունեության տեսակ: Սպորտի ոլորտը ևս կառավարման բարդ և նպատակաուղղված ջանք է պահանջում: Կառավարման գործունեությունը սպորտի զարգացման և գործուն լինելու կարևորագույն գործոնն է: Պատմականորեն այդ բարդ աշխատանքը ստանձնել էին մարզիչները, հրահանգիչները, մեթոդիստները: Նրանք հաճախ էին համատեղում ուսումնադաստիարակչական և մարզչային աշխատանքը՝ ակումբի, մարզական միության, մարզական ֆեդերացիայի կառավարման գործառույթի հետ, թե-

պետ նրանց պարտականությունների մեջ այդ կետը բնավ ընդգրկված չէր: Սպորտը պահանջում է նվիրյալներ: Նրանք, անխոս, սպորտի նվիրյալ էին և կամովին իրենց վրա էին վերցրել սպորտի կառավարման այդ բարդ և պատասխանատու պարտականությունը: Սպորտի կառավարումը հետևանք է՝ շուկայական տնտեսության զարգացման՝ իբրև տվյալ ժամանակի հրամայական:

Հայկական ֆուտբոլի պատմության մեջ հետաքրքիր և գունեղ էջեր են գրվում՝ շնորհիվ տաղանդավոր ֆուտբոլիստ Հենրիխ Մխիթարյանի: Նրա ակումբային տեղափոխությունների հարցն ակտիվ քննարկվում էր թե մեր, թե համաշխարհային ԶԼՄ-երի էջերին: Հայերի ոգևորությունն անսահման էր, քանի որ «մեր Հենոյով» հետաքրքրվում էին աշխարահռչակ ակումբներ: Նրա «ակումբային տրանսֆերների» իրական ու մտացածին պատմություններով ֆուտբոլային էլիտան իսկական խառնաշփոթ էր ապրում: Սակայն այդ խառնաշփոթն ուներ իր ռեժիսորը, որ կուլիսների հետևում մտահղանում էր Հենրիխ Մխիթարյանի կարիերայի զարգացման հետագա սցենարը: Այդ «գորշ կարդինալը» ֆուտբոլային գործակալ Մինո Ռայոլան է: Ոչ այդքան հայտնի անուն, բայց որքան կարևոր դերակատարում համաշխարհային սպորտում: Իտալացի Մինո Ռայոլան Հենրիխ Մխիթարյանից բացի համաշխարհային ճանաչմամբ մոտ 20 ֆուտբոլիստի սպորտային գործակալն է, այդ թվում՝ Մարիո Բալոտելլի, Ռոբինյոյի և Զլատան Իբրահիմովիչի: Նրանց հաջող տրանսֆերների մասին ֆուտբոլասերները լավ գիտեն: Մինոն կարողանում է ակումբներից «խլել» առավելագույնը՝ իր հովանավորյալ ֆուտբոլիստների համար: Իտալիայի Ա սերիայի առաջնության տրանսֆերային գործարքների մեծ մասն այսօր չի կայանում առանց Ռայոլայի միջամտության: Հենրիխ Մխիթարյանի տրանսֆերային արժեքն էլ (25 միլիոն եվրո), Ռայոլայի թեթև ձեռքով, դարձավ երկրորդը գերմանական Բունդեսլիգայի 2013թ. ամռան ամենաթանկարժեք տրանսֆերների ցուցակում: Բնականաբար, այդ գործարքից մի քանի միլիոն գնաց Ռայոլայի անձնական հաշվին:

Նպատակ և խնդիրներ: Ֆուտբոլի մասին մեր երկարաբանումն ունի պարզ բացատրություն. Հայաստանի մարզական ոլորտում ֆուտբոլն է, որ փորձ է անում մտնել տնտեսական շուկա, բիզնես ոլորտ:

Ժամանակակից շուկայական տնտեսությունում սպորտի մենեջմենտի «առաքելությունը» մարզական կառույցների տեղի ու դերի ապահովումն է, դրանց շահութաբեր աշխատանքը: Քանի որ սպորտային մենեջմենտի դպրոց Հայաստանում գոյություն չուներ, ուստի պատկերացումներն էլ հաճախ իրականությանը մոտ չեն: Մասնավորապես՝ սպորտային մենեջերներին կամ գործակալներին, նույն Ռայոլայի օրինակով, մենք պատկերացնում ենք որպես մարզիկների «առևտրով» զբաղվողներ: Իրականում այդ ինստիտուտը շատ ավելի բազմագործառությանն է: Սպորտային մենեջերները կազմակերպում ու ղեկավարում են մարզական ակումբներ, մարզահանդեսներ, գործակցում են ֆեդերացիաների ու այլ ակումբների հետ, տնօրինում են դրամական միջոցներ, զբաղվում ակումբի զարգացմամբ, PR-ով, գտնում շնորհալի մարզիկներ: Քաղաքակիրթ աշխարհում սպորտային մենեջերի մասնագիտացում ստանում են բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում: Դա լուրջ գիտություն է. տիրապետելով միայն ընդհանուր մենեջմենտին՝ սպորտային մենեջեր չես դառնա: Հեռու չգնալով՝ որպես օրինակ, նշենք Մոսկվայի պետական համալսարանը, որտեղ արդեն 10 տարուց ավելի գործում է սպորտային մենեջմենտի ֆակուլտետ: Կարող ենք հպարտությամբ հավելել, որ այսօր Հայաստանում ևս հնարավոր է ստանալ սպորտային մենեջերի մասնագիտություն: Արդեն երկրորդ տարին Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում գործում է սպորտային մենեջմենտի և մարկետինգի մագիստրատուրայի բաժին: Ի դեպ, կա պարզ ճշմարտություն. չկա սպորտային մենեջմենտ, չկա նաև զարգացած սպորտ և հակառակը: Անգամ ամենափդեալական ապրանքը պետք է կարողանալ ճիշտ մատուցել ու վաճառել: Ասել է թե՛ սպորտային մենեջմենտը սպորտը կառավարելու արվեստ է: Անգամ գերհնարավորություններով ու հեռանկարով ֆուտբոլիստը, չունենալով լուրջ մարզական գործակալ, որը նրա տաղանդը կմատուցի սկուտեղի վրա, չի դառնա համաշխարհային մակարդակի մարզիկ: Սպորտում գործակալը նույնն է, ինչ պրոդյուսերը՝ շուրջփնտում: (Ի դեպ, վերջինը ևս կայացած ինստիտուտ չէ Հայաստանում): Սպորտի բերած դիվիդենտները համաշխարհային շուկայում մրցակցում են նավթարդյունաբերության հետ: Զարմանալի ու ինտրիգային փաստ է գործարարների համար: Մասնա-

գետները նշում են, որ Հայաստանում՝ որպես կանոն, սպորտը ղեկավարում են նախկին մարզիկները, որոնք հրաշալի պատկերացում են սպորտը և գրեթե պատկերացում չունեն մենեջմենտից: Դա լուրջ խնդիր է, սիրողական մակարդակ, որը չի կարող տանել զարգացման: Ի դեպ, կան սպորտաձևեր՝ ծանրամարտ, ըմբշամարտ, որոնք Հայաստանում բավական լուրջ հաջողության են հասնում, սակայն, ցավոք, թե բարեբախտաբար, դա ոչ մենեջերի աշխատանքի արդյունքն է, այլ պետության հոգածության և հովանավորության:

Եզրակացություն: Սպորտային մենեջերը պետք է մտածի ոչ այնքան սպորտային ակումբի հաղթանակի, որքան բիզնեսի մասին՝ շահավետ բիզնեսի՝ շահավետ բոլոր կողմերի համար: «Պրոֆեսիոնալ սպորտային ակումբի մարկետինգային ռազմավարություն» բիզնես-սեմինարի հեղինակ Անդրեյ Մալիգինը հարցազրույցներից մեկին հետաքրքիր օրինակ է բերում. «Հյուսիսային Ամերիկայում մականախաղի ամենահայտնի մրցաշարը Սթենլիի գավաթն է: Ի՞նչ եք կարծում, մարզական ակումբի մենեջերի համար մրցաշրջանում ինչպիսի՞ արդյունքը գերադասելի կլինի: Թվում է, թե զբաղեցնել առաջին տեղը: Բայց ո՛չ, ցանկալի է զբաղեցնել երկրորդ տեղը: Թիմի համար, որը զբաղեցնում է առաջին հորիզոնականը, մեծ բռնուհներ են սահմանված, ինչը նվազեցնում է շահույթը: Երկրորդ տեղի համար բռնուհներ չկան, իսկ նպատակային լսարանի և հովանավորների հնարավոր ուշադրությունն ապահովված է: Այնպես որ, սպորտային գործակալը պետք է իմանա մանրուքներն ու աշխատի նպատակային՝ շահույթի համար», - պատմում է Մալիգինը:

Մասնագետներն առանձնացրել են նաև ոլորտներ, որտեղ առաջիկա տարիներին աշխատելու դեպքում սպորտային մենեջերները կկարողանան ստանալ իրական շահույթ: Հեռանկարային են համարվում բիզնեսը լեռնագնացության մեջ, բոնցքամարտում, վոլեյբոլում, գոլֆում, թեթև ատլետիկայում, գեղարվեստական մարմնամարզությունում, թենիսում, լողում, բադմինտոնում, ֆուտբոլում ու բասկետբոլում: Այսօր համաշխարհային շուկայում սպորտային մենեջմենտը զարգացման ուղիներ փնտրում և գտնում է թվարկված սպորտաձևերում:

Տաղանդներ գտնելն ու նրանց ճիշտ մատուցելը սպորտային մենեջերի գլխավոր հմտությունն է, ինչպես, օրինակ, ժամանակին հայտնաբերեցին Դավիթ Նալբանդյանին, Վիկ Դարչինյանին ու Արթուր Աբրահամին: Այսօր նրանք մեր հպարտությունն են, բայց դա զուտ ազգային ինքնասիրության խաբկանք է, քանի որ աշխարհը նրանց որպես հայաստանցի մարզիկ չի ճանաչում: Համաշխարհային սպորտային կայսրությունն ու այնտեղ շրջանառվող միլիոնները մեզ համար հասանելի կլինեն, երբ սկսենք խաղալ սպորտային բիզնեսի կանոններով՝ «ստեղծելով» նոր Արթուր Աբրահամ կամ Նույնիսկ Պելե:

Նշենք, որ սպորտային կառավարման ոլորտում կանանց մասնակցությունը ևս հավուր պատշաճի ներկյացված չէ: Չէ՞ որ կինը վաղուց է սպորտային ձեռքբերումների գահին ուրույն տեղ վաստակել: Եվ անգամ, նախկին մարզիկների շարքում, որոնք փորձում են սպորտային կառավարման մեջ լինել, կանայք թերևս բացակայում են: Համաշխարհային փորձը, սակայն, փաստում է, որ կառավարման բոլոր այն ոլորտները, որտեղ կանայք բացակայում են, մատնված են անհաջողության: Ամերիկյան մասնագետները վաղուց են մատնանշել բազում մենեջերների տապալած «հաջողված ստարտափներ», որոնց կառավարմանը կանայք մասնակցություն չէին ունեցել: Այսօր սպորտի կառավարման կարևորագույն օղակում, սակայն, կանայք փոքրաթիվ չեն: Սպորտի և երիտասարդության հարցերով նախարարության 79 աշխատակցից 45-ը կանայք են: Թիվ, որը բավական հուսադրող է: Մնում է հուսալ, որ դա աշխատանքի կազմակերպման արդյունավետության նպատակով է, ոչ թե, ասենք, տվյալ պաշտոնների համար նախատեսված դրույքաչափի ցածր լինելու պատճառով:

Հ.Գ. Եվ, վերջում մի թիվ... Հայաստանի 10 մարզի ոչ մի մարզպետ կին չէ: Ավելին, Երևանի քաղաքապետը՝ ևս: Սակայն մարզպետարանների և քաղաքապետարանների աշխատակիցների ավելի քան 40 տոկոսը կանայք են:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Հայաստան», Երկրի գենդերային իրավիճակի գնահատում, հուլիս, 2015

2. Գենդերային քաղաքականության հայեցակարգ, ՀՀ Կառավարության 2010թ. փետրվարի 11-ի N5 արձանագրային որոշման հավելված

3. Шульженко А.В., Простяков А.А., “Физическая культура личности как потребность к самореализации в процессе физкультурной деятельности человека”

4. Орлов А.И., “Менеджмент”, Учебник, М., 2003

ОТКРЫТЫЙ РЫНОК ДЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

**Ассистент Э.Э.Кантарчян, Профессор А.Г.Арутюнян,
лаборант А. В. Чахмахчян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: менеджмент, спортивный менеджер, женщина-руководитель, сектор менеджмента.

Существует множество определений менеджмента, но смысл, который объединяет всех, заключается в том, что менеджмент подразумевает организацию и управление целенаправленными действиями. Сферы управления 21-го века многочисленны и разнообразны.

Времена изменились, и спорт тоже больше не является просто зрелищным показом, выступлением. Сфера спорта также требует комплексных и целенаправленных усилий для управления.

OPEN MARKET OF SPORTS MANAGEMENT ACTIVITIES

**Assistant E.E.Kantrchyan, Professor A.G.Harutyunyan,
Lab assistant A. V. Chakhmakhchyan**

SUMMARY

Key words: management, sports manager, woman-leader manager, management's sector.

There are many management definitions, but the meaning that unites everyone is that management implies organizing and managing purposeful activities. Management spheres of the 21st century are numerous and varied.

Times have changed and sport has just stopped being a sightseeing activity. The sphere of sports also requires a complex and purposeful effort for management.

**ՀԱՅ ԱՌԱՋԻՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՉԵՄՊԻՈՆ Հ.Հ. ՇԱՀԻՆՅԱՆԻ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՅԱՑՔՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵՍԱԿԵՏՆԵՐԸ
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ**

*Ասիսյրենյար Մ.Ժ.Մարգարյան,
մ.գ.թ., դասախոս Ա.Վ.Մարտիրոսյան*
**Հրանտ Շահինյանի անվան մարմնամարզության
և սպորտային պարերի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Դիդակտիկա, սպորտ, արվեստ, գիտություն, երաժշտություն, պարարվեստ, ֆիզիոլոգիա, ֆիզիկա, էլիպս և այլն:

Արդիականություն: Սպորտային մարմնամարզությունը գեղեցիկ մարզաձև է և հանդիսատեսի կողմից մեծ հետաքրքրությամբ է դիտվում թե՛ մրցումների, թե՛ ցուցադրական ելույթների ժամանակ:

Սակայն գեղեցիկ ու գրավիչ լինելու հետ մեկտեղ մարմնամարզությունը նաև «վտանգավոր» մարզաձև է, հատկապես, եթե չի պահպանվում ուսուցման դիդակտիկական սկզբունքները, ուսուցման փուլերը, մեթոդները և այլն (1): Ըստ Շահինյանի՝ մարմնամարզությունը և՛ սպորտ է, և՛ արվեստ, և՛ գիտություն:

- Սպորտ է, քանի որ դաստիարակում է ֆիզիկական և կամային հատկանիշների բարձր մակարդակ, մրցելու և հաղթանակի հասնելու մարտիկի բնավորություն:

- Արվեստ է, քանի որ իր մեջ պարունակում է նոր տարրերի որոնման կամ եղածի կատարման նոր ձևեր գտնելու, գեղեցիկը հասկանալու, շարժումները երաժշտության հետ կապելու, պարարվեստի պատրաստականություն ձեռք բերելու և դրանք շարժումների հետ ներդաշնակելու անհրաժեշտություն:

- Գիտություն է, քանի որ մարմնամարզական տարրերի կատարման տեխնիկան հենված է ֆիզիկայի, ինչպես նաև մաթեմատիկայի, ֆիզիոլոգիայի, կենսաբանության ու բժշկության (թեկուզ ոչ խորը) օրենքների վրա: Եվ այս ամենը, մարզչից ու մարզիկից պահանջում է ոչ թե քարացած, ամփոփոխ մոտեցում, այլև անդադար որոնելու, ստեղծագործելու ձգտում: Առանց այս ամենի, մարմնամարզությունը խամրում է, դառնում անհետաքրքիր, զարգացում չի ապրում:

Նպատակը: Ուսումնասիրել Հրանտ Շահինյանի կողմից առաջարկված 7 կանոնները, նրա հայացքները և տեսակետները սպորտային մարմնամարզության մասին:

Խնդիրները: Հետազոտելով Շահինյանի ուսուցման մեթոդների մշակման նոր խնդիրները՝ առաջարկել մարզիչ-մանկավարժներին այն կիրառել աշխատանքային գործընթացում:

Մեթոդները:

✓ Հետազոտության ընթացքում կատարվել են գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում:

Հետազոտության արդյունքները: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունից և առաջատար մասնագետների կողմից անցկացված սոցիոլոգիական հարցման (հարցաթերթիկներ) արդյունքում պարզվեց, որ մարմնամարզական տարրերը տեխնիկապես ավելի պարզ ու մատչելի կատարելու համար Շահինյանը մարզիչների ուշադրությանն է հանձնել իր իմացածը, որը, անկասկած, կօգնի նրանց ավելի հեշտ ու արագ հասնելու արդյունքի (1-2), դրանք են՝ ճիշտ դիրքը և ճիշտ դիրքը: Կախ, թե հենված վիճակում գլխի դիրքը պետք է մարզիկին հնարավորություն տա իր տեսադաշտում պահել սեփական մարմինը՝ կրծքից մինչև ոտնաթաթերը: Այլ կերպ՝ ծնոտը հավաքված պետք է լինի կրծքին: Գլխի կախ լինելը երկու նպատակ է հետապնդում: Նախ՝ հնարավորություն է տալիս հաստատուն ամուր պահել իրանը և, երկրորդ՝ սեփական մարմինն ունենալ տեսադաշտում: Օրինակ՝ «շրջընդարձ» և «հետնաշրջում» կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել գլխի կախ դիրքի կանոնը: Իսկ աղջիկները հավասարակշռության գերանի վրա նույն կապակցության ժամանակ, եթե չկիրառեն նշված դիրքի կանոնը, որի հենման մակերեսը ընդամենը 10սմ է, անհնար կլինի խուսափել ձախողումներից: Կատարման դիրքը Շահինյանն անվանել է մարմնամարզական խոսքի առոգանություն: Որքան ճիշտ ու գրագետ է կառուցված վարժությունների «երաժշտությունը» կամ «առոգանությունը», այնքան հաճելի է այդ վարժությունների «ունկնդրումը» (3): Յուրաքանչյուր տարր ունի իր շարժման ճիշտ և յուրահատուկ շրջանաձև կորագիծը: Ըստ Շահինյանի՝ պետք է խուսափել շրջանաձև կորագծից, քանի որ պտույտների, թափերի ժամանակ առաջանում է կենտրոնախույզ ուժ, որի պատ-

ճառով անխուսափելի է դառնում մարզագործիքներից պոկվելը, ձախողումները և այլն: Անհրաժեշտ է շարժումները կատարել էլիպսաձև կորագծով: Էլիպսը մարմնամարզական տարրերի տեխնիկային ճիշտ տիրապետելու հիմնական գաղտնիքներից մեկն է: Իսկ օղակների վրա ձեռնականգ դրությունից մեծ շրջապտույտ առաջ կամ հետ տարրի կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է արագ առաջ ընկնել սեփական քաշից և ակնթարթորեն վեր սլանալ ու հայտնվել ձեռնականգ դիրքում: Շահինյանը գտնում է, որ մարմնամարզիկը ձեռնականգ վիճակում ավելի հաստատուն պետք է լինի, քան մարդը ոտքերի վրա: Հատակին այն կատարվում է մատների, զուգափայտերի վրա՝ դաստակների նուրբ, աննկատ շարժումների, օղակների վրա՝ թեթևակի օղակները հետ ու առաջ շարժելու միջոցով: Զուգափայտերի վրա հենված թափերից հետնասալտոն կամ առաջնասալտոն կատարելու համար նախ պետք է կատարել թափը, ապա սալտոն՝ կապակցված հաջորդ թափի հետ: Պոտաձողը բազմամարտի առավել հետաքրքիր և բարդ մարզագործիք է: Մեծ շրջապտույտի ժամանակ անհրաժեշտ է հիշել էլիպսաձև կորագծի կանոնը, երբ մարզիկը խախտում է էլիպսի ճիշտ դիրքը, նա չի հասնում ձեռնականգ դրության, կամ այլ սխալներ է թույլ տալիս և գործադրում է ավելորդ ճիգեր:

Ամփոփելով վերը շարադրվածը՝ թվարկենք առավել կարևոր կանոնները.

1. Գլխի կախ դիրք,
2. Ռիթմի կամ մարմնամարզական «առողջանություն»,
3. Շարժումների էլիպսաձև կորագիծ,
4. Մարմնի ներքին մասը դեպի վեր տեղափոխելը,
5. Ձեռնականգ դիրք,
6. Գործիքը լքելու և նորից տիրելու ակնթարթային կատարում,
7. Անկման ժամանակ սեփական քաշից առաջ ընկնել և ակնթարթորեն վեր սլանալ:

Եզրակացություն: Ընդհանրացնելով ուսումնասիրության արդյունքները՝ հանգել ենք հետևյալ եզրակացության.

1. Սպորտային մարմնամարզությունը, ձևավորված լինելով արհեստական շարժումներով, հաճախ հակասում է բնական (կիրառական) շարժումների կանոններին: Ընկալելով Շահինյանի խորհուրդները՝ դժվար չէ կռահել նրա միտքը, որ արհեստական

շարժումներում այդ հակասությունները որքանով խորն են արտահայտված, այնքանով դրանք բարդացված են, և բարձր է դրանց դիտողական հմայքը:

2. Վստահորեն կարելի է հանգել այն համոզման, որ վարպետը այդ օրինաչափությունն է նկատել, որի հիման վրա բացահայտել է սպորտային մարմնամարզության վարժությունների տեխնիկական գաղտնիքները և պահանջները: Վստահորեն Շահինյանն առաջ է քաշել գերարհեստականության գաղափարը:

3. Հ.Շահինյանը չի սահմանափակվել լոկ կատարողական արվեստին վերաբերող հարցերով, այլև արձածել է ուսուցման մեթոդների մշակման նոր խնդիրներ: Ուշագրավ են նաև սպորտային մարզման մի շարք հարցերի վերաբերյալ նրա մանկավարժական հայացքները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

- 1.Շահինյան Հ.Հ., Մարմնամարզության գաղտնիքներ, Երևան, 2003:
- 2.Շիրոյան Ա.Գ., Նժույգի սանձահարը, Երևան, 1975:
- 3.Բաբայան Կ.Գ., Ազարյան Ռ.Ն., Մարմնամարզական թագավորություն, Երևան, 1998:

ТОЧКА ЗРЕНИЯ ПЕРВОГО АРМЯНСКОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ЧЕМПИОНА

Г.Г. ШАГИНЯНА НА СПОРТИВНУЮ ГИМНАСТИКУ

**Ассистент М.Ж. Маргарян, к.п.н., преподаватель А. В. Мартиросян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: дидактика, спорт, искусство, наука, музыка, танцы, физиология, физика, эллипс и т.д.

В результате исследования литературных источников можно сделать вывод, что великий мастер выявил требования и загадки техники упражнений в спортивной гимнастике. Грант Шагинян не ограничился только вопросами исполнительного мастерства, но также осветил задачи развития новых методов преподавания.

POINT OF VIEW OF THE FIRST ARMENIAN OLYMPIC CHAMPION H. SHAHINYAN ON SPORTS GYMNASTICS

**Assistant M. Margaryan, PhD, lecturer A. Martirosyan
SUMMARY**

Key words: didactics, sport, art, science, music, dances, physiology, physics, ellipse, etc.

After the study of literary sources we came to the conclusion that the great master revealed the requirements of exercise techniques in sports gymnastics. H. Shahinyan paid attention not only to executive craftsmanship but also highlighted the issues of new training methods development.

**ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ
ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ՄԻՋՆԱՎԱԶՔՈՒՄ**

***Ասիսյոենյար Է.Զ.Մարտիրոսյան, դոցենյար Վ.Ա.Համբարձումյան,
դասախոս Ա.Ռ.Նիկողոսյան***

Հ.Գ.Թովալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Արագաշարժություն, հատուկ դիմացկունություն, փոխկապվածություն, մարզական արդյունք, տոկոսային արժեք:

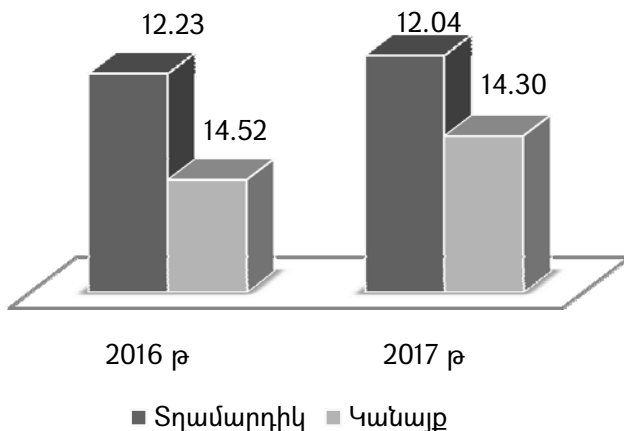
Արդիականությունը: Ժամանակակից գիտամեթոդական գրականությունում հաճախ է նշվում, որ մարզական բարձր արդյունք ցուցաբերելուն խոչընդոտող գլխավոր գործոնը հոգնածությունն է [1]: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ միջնավազքում հաջողության հասնելու համար միայն դիմացկունությունը բավարար չէ, այդ իսկ պատճառով մարզումներում մեծ կիրառում ունի արագաշարժության և հատուկ կամ արագային դիմացկունության մշակումը [2]: Այն վազորդները, որոնք չեն տիրապետում բարձր արագության և չունեն արագային դիմացկունության բավարար պաշար, փորձում են ամբողջ տարածությունը հաղթահարել միջինից բարձր արագությամբ, որը հաջողություն է բերում մրցապայքարում [3,4]:

Նպատակը: Հետազոտել հանրապետության լավագույն միջնավազորդների արագաշարժության և հատուկ դիմացկունության փոխադարձ կապը մարզական արդյունքի հետ:

Խնդիրները 1. Ուսումնասիրել միջնավազորդների արագաշարժության ընդունակությունները 100 մ վազքի միջոցով: 2. Որոշել հատուկ դիմացկունության մակարդակը՝ կախված վազքի ընթացքում առանձին հատվածների հաղթահարման արագությունից:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական դիտարկում, թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

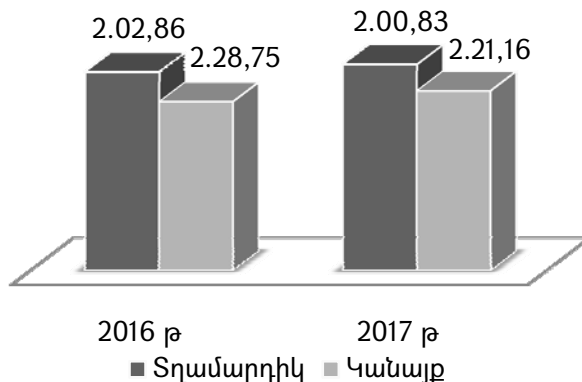
Արդյունքները: Հետազոտության մասնակից միջնավազորների արագային հնարավորությունը գնահատելու համար մարզիկներին առաջարկվել է 100 մ վազք՝ մրցումային պայմաններում: Հետազոտությանը մասնակցել են թվով 16 մարզիկ-մարզուհիներ: 2016թ. մրցաշրջանում հետազոտվող տղաների 100 մ վազքի միջին արդյունքը կազմել է 12.23 վրկ. (զձն. 1): 2017թ. մրցաշրջանում արդյունքը բարելավվել է 0.21 վայրկյանով:



Գծանկար 1. 100 մ վազքի միջին արդյունքները

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության արդյունքները թույլ են տալիս փաստելու, որ հետազոտության մասնակիցները 100 մ վազքում ցույց են տվել բավականին լավ արդյունք: Արդյունքներից ակնհայտ երևում է, որ հետազոտվողների մոտ բարձրացել է արագային հնարավորությունները: Փոխկապվածության կարգային գործակիցը (r^s) 100 մ վազքի և 800 մ վազքի միջև, ըստ մրցաշրջանների՝ համապատասխանաբար կազմել է 0.989 և 0.992: Փոխկապվածության կարգային գործակցի տոկոսային արժեքը (Dt) կամ դետերմինացիայի գործակիցը համապատասխանաբար հավասար է 97.9% և 98.4%:

Աղջիկների մոտ պատկերը հետևյալն է՝ 2016 մրցաշրջանում 100 մ վազքի միջին արդյունքը հետազոտության մասնակիցների մոտ կազմել է 14.52 վրկ.: Մրցաշրջան 2017-ում միջին արդյունքը կազմել է 14.30 վրկ., արագային հնարավորությունը հետազոտվողների մոտ բարելավվել է 0.22 վայրկյանով: Փոխկապվածության կարգային գործակիցը և նրա տոկոսային արժեքը համապատասխանաբար կազմել են 0,997 և 0,984. կամ 99,7% և 98,6%: Ստացված տվյալները ցույց են տալիս, որ 100 մ վազքի արդյունքը բարձր փոխկապվածության մեջ է 800 մ վազքի արդյունքի հետ: Այստեղից կարող ենք ենթադրել, որ եթե բարձր են մարզիկների արագային ընդունակությունները, ապա 800 մ վազքում բարձր արդյունքի հավանականությունը մեծ է: Տվյալ դեպքում մեր հետազոտվողների արագային հնարավորությունները լիարժեք վերլուծելու համար անհրաժեշտ է պարզել այդ հնարավորությունների օգտագործման մակարդակը:



Գծանկար 2. 800 մ վազքի միջին արդյունքները

Հետազոտության մասնակից տղաների 800 մ վազքում (գծն. 2) միջին արդյունքը մրցաշրջան 2016-ում կազմել է 2.02,86 վրկ., 2017 մրցաշրջանում՝ 2.00,83 վրկ., արդյունքը բարելավվել է 2.03 վայրկյանով:

Հետազոտության մասնակից աղջիկների մոտ պատկերը հետևյալն է. մրցաշրջան 2016-ում միջին արդյունքը կազմել է

2.28,75 վրկ., 2017 մրցաշրջանում՝ 2.21,16 վրկ., արդյունքներից ակնհայտ երևում է, որ մեր մարզուհիների մոտ միջին արդյունքը բարելավել է 7.59 վայրկյանով: Այս փաստը կարելի է բացատրել նրանով, որ մեր մարզուհիները 2017 մրցաշրջանում ունեցել են չորս միջազգային մրցումներ, որոնց մասնակցությունը, անկասկած, ունեցել է իր դրական ազդեցությունը:

Հատուկ դիմացկունության մակարդակը գնահատելու համար որոշեցինք 800 մ վազքի և յուրաքանչյուր 200 մ անցման ժամանակի փոխկապվածության կարգային գործակիցը (r^s), ինչպես նաև փոխկապվածության կարգային գործակցի տոկոսային արժեքը (Dt): Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ մրցաշրջան 2016-ում տղաների մոտ ամենաբարձր փոխկապվածության գործակիցը նկատվել է չորրորդ 200 մ հաղթահարելիս՝ $r^s=0,915$, իսկ տոկոսային արժեքը՝ $Dt=83,3\%$: Տղաների մոտ մրցաշրջան 2017-ում ամենաբարձր փոխկապվածության գործակիցը նկատվել է առաջին 200 մ վազքում՝ $r^s=0,966$, իսկ տոկոսային արժեքը՝ $Dt=93,3\%$: Այս ցուցանիշը շատ մոտ է չորրորդ 200 մ ցուցանիշին՝ $r^s=0,963$, $D=92,7\%$: Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ հետազոտվողներն ունեն հատուկ դիմացկունության ցածր մակարդակ, քանի որ եթե հնարավոր է յուրաքանչյուր 200 մ անցնելիս ունենալ բարձր փոխկապվածության տոկոսային արժեք ընդհանուր արդյունքի հետ, ապա այստեղից կարելի է ենթադրել, որ մարզիկները չունեն այդ հնարավորությունները լիարժեք օգտագործելու կարողություն: Դրա մասին է վկայում նաև մեր հետազոտվողների կողմից միջազգային մրցումներում ցուց տված արդյունքները:

Աղջիկների մոտ պատկերը հետևյալն է՝ մրցաշրջան 2016-ում ամենաբարձր փոխկապվածության գործակիցը նկատվել է երրորդ 200 մ՝ $r^s=0,984$, որի տոկոսային արժեքը՝ $Dt=96,8\%$: Նույն պատկերն է նաև մրցաշրջան 2017-ում երրորդ 200 մ՝ $r^s=0,993$, $Dt=98,6\%$: Աղջիկների մոտ ստացված տվյալները վկայում են, որ երկու մրցաշրջաններում էլ, ի տարբերություն տղաների, 800 մ վազքում պայքարը հիմնականում ծավալվում է վազքատարածության երրորդ 200 մետրում: Այս փաստը մեկ անգամ ևս ապացուցում է մեր աղջիկների հատուկ դիմացկունության ցածր մակարդակի մասին:

Եզրակացություն: 1. Մասնագիտական գրականության և պարբերական մամուլի ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ միջնավազքում արդյունքների բարելավումը կախված է արագաշարժության և հատուկ դիմացկունության համատեղ մշակումից: 2. Հետազոտվողների արագային ընդունակությունների ուսումնասիրությունից պարզվեց, որ մեր հետազոտվողների արագաշարժության հնարավորությունների մակարդակը բավարար է և թույլ է տալիս ունենալ ավելի բարձր մարզական արդյունք 800 մ վազքում: 3. Հետազոտության թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ 800 մ վազքի արդյունքը, թ՛ե տղաների, և թ՛ե աղջիկների մոտ բարձր փոխկապվածության մեջ է յուրաքանչյուր 200 մ արդյունքի հետ, որը հնարավորություն է տալիս ցուցաբերել բարձր արդյունք, սակայն հետազոտվողները չունեն այդ հնարավորությունը, կամ չեն կարող լիարժեք օգտագործել այդ կարողությունները, որը խոսում է հատուկ դիմացկունության ցածր մակարդակի մասին: 4. Արդյունքների փոխկապվածության տոկոսային արժեքը ցույց է տալիս, որ 800 մ վազքի արդյունքը տղաների մոտ բարձր փոխկապվածության մեջ է չորրորդ 200 մ վազքի արդյունքի հետ՝ մրցաշրջան 2016, 83,7%, մրցաշրջան 2017, 92,7%, իսկ աղջիկների մոտ երրորդ 200 մ վազքի արդյունքի հետ մրցաշրջան 2016 96,8%; 2017 98,6%:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Вакуров С.А., Бег на средние дистанции. – М.: ФиС.- 1966 – с.79
2. Дедковский С.М., Скорость или выносливость. – М.: ФиС – 1973.- с.208
3. Зимкин Н.А., Физиологического характеристика быстроты и выносливости - М.: ФиС.- 1964 -с.95.
4. Сиренко В.А., Бег на средние дистанции. – Киев.: Здоровья, 1985 – с. 133

УРОВЕНЬ ОЦЕНКИ БЫСТРОТЫ И ОСОБОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ

**Ассистент Э.З.Мартиросян, доцент В.А.Амбарцумян,
преподаватель А.Р.Никогосян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: быстрота, особая выносливость, спортивный результат, процентная сумма.

Бегунам высокого уровня на среднюю дистанцию присущи быстрота и особая выносливость, от которой зависит спортивный результат.

В статье ставится вопрос об исследовании уровня быстроты, а также определения уровня особой выносливости в зависимости от скорости преодоления соревновательной дистанции на отдельных отрезках наилучших бегунов республики на среднии дистанции.

THE ASSESSMENT OF SPECIAL RESISTANCE LEVEL AND AGILITY IN MIDWAY RACE

**Assistant E.Z.Martirosyan, associate professor V.A.Hambardzumyan,
lecturer A.R.Nikoghosyan**

SUMMARY

Key words: agility, special resistance, interconnection, sporting result, percentage value

The midway race runners are characterized by high level of agility and special resistance on which depends the sporting result.

The article puts the task to study the level of agility of the best midway race runners of RA and the decision of special resistance depending on the speed of overcoming the separate parts of competition distance.

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԸ ՈՐՊԵՍ ՌԻՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՄՏԱՎՈՐ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆ

Դասախոս Լ. Ա. Մելքոնյան
Երևանի պետական համալսարան

Առանցքային բառեր: Բասկետբոլ, ուսանող, ֆիզիկական դաստիարակություն, մասնագիտական պատրաստություն:

Արդիականություն: Ուսանողների մասնագիտական պատրաստման խնդիրը պետք է հիմնված լինի նրանց մասնագիտական կարևոր հատկանիշների զարգացման օրինակների վրա: Որոշ հեղինակների կարծիքով նման վերապատրաստման համար հիմք են հանդիսանում ֆիզիկական և մտավոր զարգացման ներդաշնակ համադրությունը: Հետևաբար, ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը պետք է մի կողմից ծառայի ֆիզիկական պատրաստության բարելավմանը, մյուս կողմից նպաստի իր ընտրած գործունեության տեսակի աճին և հենվի ուսումնասիրության բնագավառում ուսանողների անձնական առանձնա-

հատկություններին: Բացի դրանից, ուսանողների ֆիզիկական պատրաստության դաստիարակությունը պետք է ծառայի առողջության խթանմանը, քանի որ առողջությունը մասնագիտական զարգացման հիմքն է: Ուսանողների ֆիզիկական պատրաստության դաստիարակության ամենատարածված մարզաձևերից մեկը բասկետբոլն է: Այս առումով, նպատակահարմար է վերանայել բասկետբոլի դերը որպես մտավոր և ֆիզիկական զարգացման գործոն:

Աշխատանքի նպատակն է՝ որոշել բասկետբոլ մարզաձևի դերը ուսանողների մտավոր և ֆիզիկական զարգացման գործում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության գործնական աշխատանքների վերլուծություն, ուսանողական բասկետբոլի թիմերի հետ փորձի ընդհանրացում:

Արդյունքները: Ինչպես ցույց են տալիս լավագույն փորձերը, ժամանակակից աշխարհը պահանջում է ոչ միայն բարձր ֆիզիկական պատրաստություն, այլև ինտելեկտուալ զարգացում: Համաշխարհային նշանակության բարձունքներին, գրեթե բոլոր ոլորտներում հասնում են ֆիզիկական վիճակի, ինտելեկտի և մտավոր ունակությունների բարձր ցուցանիշ ունեցող մարդիկ: Հետևաբար, ֆիզիկական հատկանիշների զարգացումը պետք է հավասարապես լինի ինտելեկտուալի և հոգեբանականի հետ: Այս հարցը վերաբերում է, առաջին հերթին, ուսանողական երիտասարդությանը՝ որպես ապագա հասարակության հիմք: Երիտասարդության ներդաշնակ միասնական մտավոր և ֆիզիկական զարգացումը ինչպես անտիկ, միջին և վերածննդի ժամանակաշրջանում, այնպես էլ ներկայումս արդիական է: Հատկապես ուսանողների համար: Բնականաբար, յուրաքանչյուր ուսանող, ով գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտությունը, իր համար ընտրում է այնպիսի մարզաձև, որն իրեն ավելի շատ է համապատասխանում: Ուսանողների բավական մեծ մասն ընտրում է բասկետբոլ մարզաձևը: Բասկետբոլում անհրաժեշտ են հատուկ ինտելեկտուալ որակներ՝ արագության ու ծավալի տեսողական ընկալում, տեղեկատվության ստուգման արագություն, զարգացած օպերատիվ մտածողություն, կարճաժամկետ հիշողություն, համառություն, ուշադրությունը շեղող գործոնների հանդեպ դիմադրությունը և այլն: Այդ որակ-

ների հատուկ զարգացումը հանգեցնում է բասկետբոլիստի մարտավարական պատրաստվածությանը: Բասկետբոլում մեծ նշանակություն ունի ուղեղի կողմից իրադարձությունների կանխատեսումը: Խաղացողին բաժին է ընկնում մշտապես հաշվել խաղահրապարակում ապագա փոփոխությունները, կռահել խաղացողների հնարավոր տեղաշարժը, որոշել գնդակի հայտնվելու ժամանակն ու տեղը, նույնիսկ այն դեպքում, եթե նա տեսնում է նրանց շարժումների հետագծի միայն մի մասը: Այս ունակությունը զգալիորեն բարձրացնում է մարզական հմտությունները: Բոլոր այդ տվյալները ցույց են տալիս, որ բասկետբոլիստների հատուկ մտավոր ունակությունների կատարելագործման գործընթացի ղեկավարումը պահանջում է հատուկ աշխատանք: Հատկապես տարբեր մեթոդների իրականացման համար շատ կարևոր է տեսողական օբյեկտի հեռավորությունը գնահատելու ունակությունը: Այս ունակությամբ ընկալվում է տարածքի ծավալը և տեսողական անկարողությունը: Բասկետբոլով զբաղվելը մարզում է աչքերի ներքին մկանները և այդ պատճառով հանդիսանում է կանխարգելման և բուժման միջոց: Բասկետբոլիստների գործողությունների ճշգրտությունը կախված է ոչ միայն տեսողության վիճակից, այլև աչքերի և ձեռքերի շարժումների համադրությունից: Բասկետբոլիստները շատ ավելի հաճախ են հանդիպում նման խնդիրների, քան այն մարդիկ, ովքեր չեն համակարգվում դասընթացների մեջ: Դասընթացների ավարտին և մրցումներից հետո աչքի շարժումների հետևողականությունը կարող է ժամանակավորապես վատթարանալ: Այս երևույթները ավելի ցայտուն են տարիքով մեծ կամ պակաս որակյալ և երիտասարդ բասկետբոլիստների մոտ:

Եզրակացություն:

Բասկետբոլ մարզաձևը հիանալի միջոց է ֆիզիկական պատրաստության, ինտելեկտուալ և բազմակողմանի զարգացման համար:

Ուսանողական բասկետբոլի թիմերի պատրաստումը իր դժվարություններն ունի՝ կապված սպորտային առավելագույն արդյունքների ձգտելու, խնդիրներից և ընտրված մասնագիտության՝ մասնագիտական զարգացման անհրաժեշտության խնդիրների հակասության հետ:

Հետազայում նախատեսում ենք ստուգել, բասկետբոլը՝ որպես ուսանողների մտավոր և ֆիզիկական զարգացման ներդաշնակ համադրության արդյունավետություն:

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986
3. Ермаков В.А., Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост.– Тула 1992.

**БАСКЕТБОЛ КАК ФАКТОР УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ**

Преподаватель Л.Мелконян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: баскетбол, студенты, физическое воспитание, профессиональная подготовка.

В статье показана необходимость комплексного развития умственных и физических способностей для достижения успеха в профессиональной деятельности, что является важным аспектом совершенствования современной системы физического воспитания студентов. Показано, что одним из наиболее эффективных средств гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов является баскетбол. В этой связи баскетбол может применяться в качестве одного из средств профессиональной подготовки студентов различных специальностей.

**BASKETBALL AS A FACTOR OF COMBINATION OF MENTAL AND
PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS**

Lecturer L.Melkonyan

SUMMARY

Keywords: basketball, students, physical education, professional preparation

The article shows the necessity of complex development of mental and physical abilities for achieving success in professional activity. That is an important aspect of perfection of the modern system of students' physical education. It is mentioned that one of most effective facilities of harmonious combination of mental and physical development of students is basketball. In this connection basket-ball can be used as one of professional preparation means of students of different specialties.

**ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՎԱՂ ՕՍՏԵՈԱՐԹՐԻՏԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ
ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ**

***Ասիսպենսրներ Ն.Ա.Մկրտչյան, Կ.Գ.Գրիգորյան,
դասախոս Ա.Բ.Սարգսյան
ԱՅԿ և անատոմիայի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Դեգեներացիա, օստեոարթրիտ, գեր-
շարժունակություն, դիսպլազիա, մկանային սեղմիրան, կոնտրակ-
տուրա:

Արդիականություն: Մարզաշխարհ (պրոֆեսիոնալ սպորտ)
գալիս են տարբեր մարդիկ, և նրանցից ոմանք արդեն ունեն
խնդիրներ առողջության հետ, որոնք դեգեներատիվ կամ բորբո-
քային բնույթի հիվանդություններ են՝ կապված հենաշարժողական
ապարատի կամ վաղեմի վնասվածքների հետ: Արդի ժամանակա-
շրջանում օստեոարթրիտը նմանատիպ հիվանդություններից մեկն
է, այն մի վիճակ է, որի պատճառով շատ հիվանդություններ արագ
են զարգանում կամ ավելի ծանր են ընթանում և ուղեկցվում են
ատիպիկ ընթացքով:

Աշխատանքի **նպատակն** է՝ վերլուծել օստեոարթրիտի առա-
ջացման պատճառները, համակցված գործոնները, որոնք ծան-
րացնում են հիվանդության ընթացքը: Ծանոթանալ առաջարկվող
բուժական միջոցառումներին:

Աշխատանքում կիրառվել են հետևյալ **մեթոդները**՝ մասնա-
գիտական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծում, ընդ-
հանրացում:

Խնդիրներ: Ծանոթանալ օստեոարթրիտի առաջացման
պատճառներին, դրսևորումներին, մարզիկների մոտ հիվանդու-
թյան առկայության դեպքում կիրառվող բուժական միջոցառումնե-
րին:

Վերլուծություն: Օստեոարթրիտի զարգացման նախանշող
գործոնները տարբերվում են մարզիկների և նստակյաց ապրելա-
կերպ վարող մարդկանց մոտ: Ամենատարածված գործոններից են
հոդերի գերշարժունակությունն այնպիսի մարզաձևերում, ինչպի-
սիք են՝ գեղարվեստական մարմնամարզությունը, գեղաչմշկասա-
հը, որտեղ ընտրվում են հատուկ երեխաներ՝ հոդերի գերշարժու-
նակության հատկանիշներով: Օստեոարթրիտի զարգացման

պատճառ կարող է հանդիսանալ մարզիկի տարիքը: Մանկական և դեռահաս տարիքի երեխաների մոտ մեծ բեռնվածության հետևանքով, ստացված վնասվածքները բերում են հենաշարժողական ապարատի փոփոխությունների, այսինքն՝ ոսկրերում աճման շրջանի ձևափոխությունների (դեֆորմացիայի): Այդ պատճառով երիտասարդ մարզիկների մոտ նկատվում են ոսկրային պաթոլոգիաներ, որոնք բերում են փափուկ հյուսվածքների վնասվածքների: Երիտասարդ տարիքում կարող են առաջանալ նաև վնասվածքների շերտավորում, որոնց հետևանքով առաջանում է շարակցական հյուսվածքի խնդիրների զարգացում: Այս հիվանդությունները պրոֆեսիոնալ սպորտում հաճախ հանդիպում են ինչպես տղաների, այնպես էլ աղջիկների մոտ: Ի տարբերություն մարզիկների, մարզուհիների մոտ վնասվածքների տոկոսն ավելի բարձր է, որը պայմանավորված է կնոջ օրգանիզմի առանձնահատկություններով: Դա հատկապես կապված է ազդրի և սրունքի միջև ճակատային առանցքի անկյունի փոքրությունից, միջկրծային փոսի լայնությունից, ազդրի մկանների ուժից, անտագոնիստ մկանախմբերի աշխատանքի անհամապատասխանությունից և հորմոնալ ֆոնից: Նշված առանձնահատկությունները բերում են կապանային համակարգի դիսալազիայի զարգացման: Ավելորդ քաշը նույնպես պատճառ է օստեոարթրիտի զարգացմանը, օրինակ՝ ճարպակալած կանանց մոտ ծնկահոդի արթրոզ (գոնարթրոզը) քառակի ավելի հաճախ է հանդիպում, քան նորմալ քաշ ունեցողների մոտ: Նրանց մոտ կոնքազդրային հոդերի ռիսկի գործոններն ավելի փոքր են, քան ծնկահոդերինը: Սպորտում մեծ ուշադրություն են դարձնում քաշային կարգին: Այդ պատճառով նույնիսկ կրիտիկական մարմնի զանգվածով (գերծանրքաշային) մարզիկները, չնայած ունենալով հոդերի խնդիրներ, շարունակում են կատարել ֆիզիկական բեռնվածություններ, որն էլ կարող է հանգեցնել հիվանդության սրացմանը:

Օստեոարթրիտ հիվանդության ռիսկը տարիքի հետ կտրուկ ավելանում է և ծերունական հասակում կարող է կազմել բնակչության քանակի 1/3-ից ավելին: Երիտասարդ տարիքում հիվանդությունը հաճախ հանդիպում է տղամարդկանց, իսկ մեծ տարիքում՝ կանանց մոտ:

Ելնելով գրականության տվյալներից՝ օստեոարթրիտը երիտասարդների մոտ կազմում է 2%: Հիվանդների գերակշռող մեծամասնությունը մարզիկներ են: Հիվանդությունը ախտորոշվում է, եթե հիվանդի մոտ առկա է կլինիկական ախտանիշների խմբից (ցավային սինդրոմ, կենսամեխանիկականի խանգարում, ռենտգեն հետազոտմամբ հայտնաբերված նախանշաններ) որևիցե մեկը:

- Ցավային զգացողության հատկանիշներից են՝ ցավի մեխանիկական բնույթը, առավոտյան շարժումների սահմանափակումը /միջև 30ր/, ցավի առկայությունը հանգստից հետո և գիշերը, ցավոտ կետերը, հողաճեղքերի եզրերի հաստացումը, հողերում լարվածության զգացողությունը, բորբոքման չափավոր նշանները (սինովիտ):

- Կենսամեխանիկական խանգարումները որոշվում են շարժումների ծավալի սահմանափակմամբ, հողի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների նվազմամբ, կոնտրակտուրայի ձևավորմամբ, հողերի շարժումների ճարճատյունով, անկայունությամբ, հողի կամ վերջույթի արտաքին դեֆորմացիայով:

- Ռենտգեն հետազոտմամբ հայտնաբերված նախանշաններից են՝ օստեոարթրիտի ժամանակ առաջացած հողաճեղքի նեղացումը, հողային մակերեսների դեֆորմացիան և հաստացումը, կիստոզ գոյացությունների առաջացումը, ենթահողախախտի ձևավորումը, վերջույթի առանցքային ծռումը (շեղում), ոսկրի եզրերին գերաճի առկայությունը և այլն:

Կարևորագույն նշանակություն ունեն կանխարգելիչ միջոցառումները, որոնցից են մարզչական կազմի բժշկական պատրաստվածությունը, մարզչական գործընթացի բժշկական հսկողությունը, հիվանդության պատճառների և վնասվածքների մեխանիզմի վերլուծությունը, համալիր պատասխան գործողությունների պատրաստումը:

Օստեոարթրիտի ժամանակ անհրաժեշտ է բուժման համալիր մոտեցում: Առավելագույն արդյունք ստանալու համար անհրաժեշտ է համադրել ոչ դեղորայքային, դեղորայքային և վիրաբուժական բուժման մեթոդները:

Հարկ է նշել, որ մերսման արդյունավետության վերաբերյալ ջրային և չոր ձգումների, լազերային և ցրտային թերապիայի, տե-

ղային գրգռիչ դեղորայքի և այլ մեթոդների վերաբերյալ ապացուցողական բազան բացակայում է: Սակայն, նշված մեթոդները կարող են լինել նպատակահարմար օստեոարթրիտի վաղ շրջանում: Տվյալ ժամանակաշրջանում դեղորայքային միջոցների օգտագործումը կարող է արդյունավետ լինել: Մարզիկներին առաջարկվում են միայն թույլատրելի պրեպարատներ (դեղորայքներ):

Մարզիկներին խորհուրդ է տրվում փոխել բեռնվածության ռեժիմը, կազմակերպչական լուծումները և նախաձեռնել վնասվածքները կանխարգելիչ միջոցառումներ: Բեռնվածության ռեժիմի փոփոխությունը ենթադրում է բացառել մարզիկի մասնակցությունը մրցումներին, նաև նրան նախապատրաստվելուն, հանել ֆիզիկական բեռնվածությունը վնասված հատվածի վրայից, ցուցաբերել անհատական մոտեցում մարմնամարզական վարժությունների օգնությամբ, որոնք զարգացնում են մկանային սեղմիրանը և տոնուսը:

Եզրակացություն: Մարզիկների մոտ վաղ օստեոարթրիտը պայմանավորված է լրացուցիչ ռիսկի գործոններով, երիտասարդ տարիքով և նրանց հոգեբանական առանձնահատկություններով: Այն անհրաժեշտ է՝ համալիր թերապիա անցկացնելու համար, որը ենթադրում է դեղորայքային, ոչ դեղորայքային և վիրաբուժական բուժման մեթոդներ:

Վաղ օստեոարթրիտի ախտորոշումը հիմնվում է վերը նշված երեք կլինիկական հատկանիշների վրա: Բուժումը մարզիկների մոտ կառուցվում է միևնույն հիմունքներով, ինչպես հիմնական խմբերում, սակայն ունի իր առանձնահատկությունները, որոնք կապված են մարզման բեռնվածության ռեժիմից, կազմակերպչական և կանխարգելիչ միջոցառումներից, հակադոպինգային կոմիտեի պահանջներից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. А.А.Кишкун, Биологический возраст и старение..., ГЭОТАР Медиа, 2008
2. Л.Рудницкая, Лечение и профилактика суставных заболеваний, Москва, 2010
3. Реферативный журнал биология, Москва. 1954

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАННЕГО ОСТЕОАРТРИТА У СПОРТСМЕНОВ

**Ассистенты Н.А.Мкртчян, К.Г.Григорян, преподаватель А.Б.Саргсян
РЕЗЮМЕ**

Ключевие слова. Дегенерация, остеоартрит, гиперактивность, дисплазия, мышечный корсет, контрактура.

Ранний остеоартрит у спортсменов имеет особенности, обусловленные дополнительными факторами риска, молодым возрастом и их психологическими особенностями. Это необходимо учитывать при проведении комплексной терапии, которая предполагает использование нефармакологических, фармакологических и хирургических методов лечения.

Постановка диагноза «ранний остеоартрит» основывается на наличии выше приведенных трех клинических симптомах. Лечение раннего остеоартрита у спортсменов строится на тех же принципах, что и в основных группах, но имеет особенности, связанные с режимом тренировочных нагрузок, организационными и профилактическими назначениями и требованиями антидопинговых комитетов.

CAUSES OF EARLY OSTEOARTHRITIS AMONG ATHLETES

**Assistants N. A. Mkrtchyan, K. G. Grigoryan, lecturer A. B. Sargsyan
SUMMARY**

Keywords: degeneration, osteoarthritis, hyperactivity, dysplasia, muscular corset, contracture.

The peculiarities of early osteoarthritis among athletes are due to additional risk factors, young age and their psychological peculiarities. This must be taken into account while conducting complex therapy with use of non-pharmacological, pharmacological and surgical methods of treatment.

Putting diagnosis of “early osteoarthritis” is based on the three above mentioned clinical symptoms. The treatment of early osteoarthritis of athletes is based on the same principles, as in basic groups, but has its peculiarities connected with training loads, organizing and prophylactic prescriptions and requirements of anti-doping committees

**ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԴՊՐՈՑԻՆ ՀԱՐՄԱՐՄԱՆ
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐԸ**

Հայցորդ Գ.Ա.Մելքոնյան
**Խ.Աբովյանի անվան մանկավարժական
պետական համալսարան**

Առանցքային բառեր: Դպրոցականներ, մեխանիզմներ, ադապտացիա, հոգեբանամանկավարժական:

Արդիականություն: Երեխայի համար դպրոցական ուսումնառության սկիզբը զարգացման օրինաչափ փուլ է: Դպրոցական ծրագրերը լիարժեք յուրացնելու համար երեխան պետք է ունենա ֆիզիկական, սոցիալական և հոգեկան զարգացման անհրաժեշտ աստիճան: Դպրոց հաճախելը ենթադրում է նոր սոցիալական դերի ընդունում, որն իր հետ բերում է նոր պարտականություններ և իրավունքներ: Դպրոցական ծրագրերի փոփոխություններն էլ իրենց հերթին առաջ են բերում բարդություններ, որոնց հաղթահարումը պահանջում է մանկավարժական որակյալ կադրերի պատրաստում [1]:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել և վերլուծել կրտսեր դպրոցականների՝ դպրոցին հարմարվելու հոգեբանական մեխանիզմները:

Հետազոտության խնդիրները:

- Ուսումնասիրել և վերլուծել ժամանակակից դպրոցներում ուսումնական գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները:

- Սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքների վերլուծությամբ բացահայտել կրտսեր դպրոցականների դպրոցին հարմարվելու հոգեբանական մեխանիզմները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հարցումներ, համեմատական վերլուծություն:

Գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ժամանակակից պայմաններում դպրոցին պատրաստ լինելը դիտվում է որպես դպրոցական ուսուցման կամ ուսումնական գործընթացի պատրաստականություն: Բայց ուսումնական գործընթացի պատրաստականությունը չի ընդգրկում դպրոցին պատրաստ լինելու

ամբողջական երևույթը: Ժամանակակից հասարակությունը այս խնդիրը հաղթահարելու նպատակով երեխաներին ավելի վաղ է սկսում պատրաստել դպրոցական կյանքին, քան երեխան պատրաստ է այդ բարդության մեջ ընդգրկվել: Այն ակնհայտ է դառնում, երբ այդ խնդիրը դիտարկվում է դպրոցին հարմարվելու տեսանկյունից, այսինքն՝ երբ դիտարկվում են այն գործընթացները և արդյունքները, որոնք տեղ են գտնում առաջին դասարանում: Աղապտացիայի երևույթը կապված է մարդու կողմից նոր տեսակի գործունեության, սոցիալական դերի յուրացման և սոցիալական միջավայրի փոփոխման հետ: Հաջողված աղապտացիան թույլ է տալիս զուգակցել պատկանելիությունը, խմբին ինտեգրվելու գործընթացը, անհատականության, անձնական անկրկնելիության և ինքնուրույնության հետ:

Կազմակերպված սոցիոլոգիական հետազոտության արդյունքում պարզեցինք, որ հարցվող կրտսեր դպրոցականների ծնողների 45.5%-ը նախապատվությունը տալիս է նախակրթարաններին, 35.5%-ը՝ մանկապարտեզներին, 19%-ը չեն վստահում որևէ մեկին: Այն հարցին թե ի՞նչ քայլեր են իրականացնում դպրոցին նախապատրաստելու ուղղությամբ, հարցվողների 42.5%-ը ընտանեկան միջավայրում են պատրաստում երեխային, 38%-ը ամբողջ պատասխանատվությունը վստահում են նախակրթարաններին և մանկապարտեզներին, իսկ 19.5%-ը ոչինչ չեն ձեռնարկում:

Սակայն, հարցվողների մեծամասնությունը՝ 53.8%-ը, նշել են, որ երեխաները դպրոց հաճախելու առաջին իսկ ամսում ունենում են որոշակի հոգեբանական ընկճվածություն (չեն կենտրոնանում ուսումնական գործընթացին, երկար և անշարժ նստած վիճակին և այլն):

Ա. Վ. Պետրովսկու գիտակարգի համաձայն՝ աղապտացիան դիտվում է որպես անհատի կայացման առանձնահատուկ պահ, որի հետևանքով էլ ձևավորվում է անհատի հետագա զարգացման բնույթը [2]: Արտասահմանյան հոգեբանության մեջ մեծ տարածում է ստացել աղապտացիայի նեոբիհևիորիստական (վարք) բնորոշումը, որն օգտագործվում է, օրինակ՝ Հ. Այզենկի և Նրա հետևորդների գործերում: Նրանք աղապտացիան բնորոշում են երկու ձևով՝

ա) իրավիճակ, որտեղ, մի կողմից անհատի կարիքները, մյուս կողմից, շրջակա միջավայրի պահանջները լիովին բավա-

րարված են: Այն անհատի և սոցիալական միջավայրի միջև գոյություն ունեցող ներդաշնակ իրավիճակ է,

բ) գործընթաց, որով կարելի է հասնել այդ ներդաշնակ իրավիճակին:

Համաձայն ադապտացիայի ինտերակցիոն կոնցեպցիայի, որը զարգացրել է Լ. Ֆիլիպսը, ադապտացիայի բոլոր տեսակները պայմանավորված են ինչպես ներհոգեկան, այնպես էլ շրջակա միջավայրի գործոններով: Ուսումնասիրելով այս խնդրի հետ կապված մինչև այժմ եղած բոլոր գաղափարները և փաստերը, կարելի է գալ այն եզրահանգման, որ ադապտացիոն մեխանիզմներին վերաբերող շատ մասնավոր հարցեր դեռևս լուծված չեն [1]: Մեր գիտելիքները դեռևս բավարար չեն բարդ իրավիճակներում այդ մեխանիզմները կիրառել այնպես, որ անհատը, հաղթահարելով դժվարությունները, հասնի ադապտացիայի ենթարկված վիճակի: Դեռևս գոյություն չունեն անհատի և շրջակա միջավայրի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ենթարկված վիճակի հստակ չափանիշեր:

Լ.Ի. Ռյումշինան վերլուծել է երեխայի՝ այլ մարդկանց ձևավորման վրա ազդեցության բնույթը: Նա ընդգծում է, որ երեխայի կյանքն սկսվում և ընթանում է «մեծահասակ-երեխա» համակարգի երկխոսության մեջ [3]: Սկզբնապես այդ երկխոսությունն իրականանում է ոչ բառային փոխհարաբերության միջոցով, որն էլ այլ մարդու կերպարի ձևավորման գենետիկական հիմքն է: Այլ մարդու կերպարը ձևավորվում է գերզգայական հիմքի վրա, և ինչպես կոգնիտիվային (իմացական) մյուս կառուցվածքները, այն խիստ կախված է սոցիալական փորձից: Նրա անցկացրած վերլուծության հիմքում ընկած էին Վ.Ա. Լաբունսկայայի՝ շփման ժամանակ ոչ բառային վարքագծին, դրա դերին ու նշանակությանը վերաբերող գաղափարները (Ն.Ն. Ավդենայի, Մ.Ի. Լիսինայի, Ս.Յա. Մեշչերյակովայի՝ վաղ շփման՝ ծագման ու զարգացման գենեզիսի հետազոտական ուսումնասիրությունների տվյալները [4]):

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ հարմարվողականության՝ ինչպես ընկալման գործընթացների մակարդակի, այնպես էլ անհատական մեխանիզմների մակարդակի խնդրին վերաբերող, ներկայումս կուտակված փաստերի և գաղափարների վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս եզրակացնել, որ հարմարվողականու-

թյան խնդրի առանձին մեխանիզմներին վերաբերող մեծաքանակ մասնակի հարցեր դեռևս պարզաբանված չեն: Անբավարար են հոգեբանամանկավարժական գիտելիքներն այն մասին, թե հարմարվողական մեխանիզմները բարդ իրավիճակներում ինչպես են զուգակցվում ամբողջության մեջ և անհատին թույլ տալիս տարիքային տարբեր փուլերում, հաղթահարելով այդ իրավիճակները, հասնել հարմարվողականության վիճակի: Գոյություն չունեն անհատի հարմարվողական վիճակի ստույգ չափանիշներ, նրա՝ իբրև շրջակա միջավայրի համագործակցության դինամիկ վիճակի՝ սոցիալ-հոգեբանական հարմարվողականություն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Լ.Հ.Պետրոսյան, Երեխաների միջանձնային ընկալման առանձնահատկությունները դպրոցին հարմարման գործընթացում, Սեղմագիր, Երևան, 2009, 22 էջ:

2. Петровский В.А., Феномены субъектности в развитии личности. Самара, 1997.

3. Рюшшина Л. И., Изучение индивидуально-личностных характеристик учителей с манипулятивной направленностью в общении // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1998. Вып. 3. С.199-207, (в соавторстве с Марголиной Е.Л).<http://credo-publish.psyf.rsu.ru/vipusky2.html>.

4. Лабунская В.А., Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Рост. Н/Д, 1999. – 608с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

Соискатель Г.А.Мелконян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: школьники, механизмы, адаптация, психолого-педагогические.

Анализ особенностей организации учебного процесса в современных школах. Выявление психологических механизмов адаптации младших школьников к школе.

**PSYCHOLOGICAL MECHANISMS FOR SCHOOL ADAPTATION
FOR JUNIOR SCHOOLCHILDREN**

Co-applicant G.A. Melkonyan

SUMMARY

Key words: schoolchildren, mechanisms, adaptation, psychological-pedagogical.

Analysis of peculiarities of organizing educational process in contemporary schools. Revealing psychological mechanisms of junior schoolchildren's adaptation to school.

**ԴԻԱԲԵՏԸ ԽԹԱՆ, ԹԵ՛ ԽՈՂԸՆԴՈՏ ՄԵԾ ՍՊՈՐՏԻ
ՃԱՆԱՊԱՐՀԻՆ**

*Ասիսպրենտ Ա. Մելքոմյան,
բ.գ.թ., դոցենտ Լ. Խաչատրյան, ուսանող Մ.Աղաբաբյան
Ծանրամարտի, բռնցքամարտի, սուսերամարտի,
կինեզիոլոգիայի ամբիոններ*

Առանցքային բառեր: Շաքարային դիաբետ, զանգվածային սպորտ, բարձր նվաճումների սպորտ, դիետա, ինսուլինաթերապիա, մարզիչ, բժիշկ:

Արդիականությունը: 21-րդ դարի ամենատարածված հիվանդություններից է շաքարային դիաբետը: Այն հաճախ անվանում են «լուսկյաց մարդասպան», քանի որ սկզբում գործում է դանդաղ, և որպես կանոն առանց ախտանիշների: Մասնագետների հավաստմամբ այն տարածվում է համաճարակի արագությամբ, չկան սեռատարիքային ու աշխարհագրական սահմանափակումներ:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (World Health Organization) հրապարակած 2016թ. հաշվետվության, 1980-ի հետ համեմատած, դիաբետով հիվանդների թիվը 4 անգամ շատացել է: Այս հիվանդության տարածումը տեղի է ունենում ամբողջ աշխարհում, հատկապես եկամտի ցածր ու միջին մակարդակ ունեցող երկրներում:

Շաքարային դիաբետը խրոնիկ ծանր համախտանիշ է, որը բնորոշվում է արյան մեջ գլյուկոզի քանակի կայուն բարձրացմամբ: Շաքարախտի առաջացման պատճառը օրգանիզմում ինսուլին հորմոնի ոչ բավարար քանակն է կամ նրա ազդեցության խանգարում:

րումը: Ինսուլինը հենց այն բանալին է, որի միջոցով մեր հյուսվածքները յուրացնում են գլյուկոզը, իսկ գլյուկոզը հանդիսանում է բջջիջների էներգիայի հիմնական աղբյուրը (Ե.Մ.Աղաջանովա, Լ. Լ. Առաքելյան, Գ.Մ. Բալբուրդյան, Լ.Ս. Նավասարդյան, Ռ.Լ.Մարկոսյան, Լ.Ս.Մկրտչյան, 2011): Շաքարային դիաբետի բուժման գործընթացն իր մեջ ներառում է դիետա, ֆիզիկական ակտիվություն և ինսուլինաթերապիա,:

Մասնագետների հավաստմամբ (2) առողջ ապրելակերպի շնորհիվ 70%-ով կարելի է կանխարգելել կամ հետաձգել II տիպի շաքարային դիաբետի զարգացումը, իսկ եթե անձն ունի շաքարային դիաբետ՝ կարելի է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով կարգավորել ածխաջրերի քանակն արյան մեջ և մեծացնել ինսուլին ընկալողականությունը: Սակայն փորձը ցույց է տալիս, որ մեր երկրում թե՞ մարզիչները, թե՞ բժիշկները շատ դեպքերում խուսափում են շաքարային դիաբետով անձանց թույլատրել զբաղվել սպորտով՝ չցանկանալով կրել ավելորդ պատասխանատվություն:

Հաշվի առնելով վերը նշվածը, ինչպես նաև այն հանգամանքը, որ ամբողջ աշխարհում տարեցտարի աճում է շաքարային դիաբետով հիվանդների թիվը՝ մեր առջև դրեցինք հետևյալ **նպատակը**.

Ուսումնասիրել ՀՀ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի աշխատողների, ինչպես նաև բժիշկների կարծիքները շաքարային դիաբետով անձանց զանգվածային և բարձր նվաճումների սպորտով զբաղվելու վերաբերյալ:

Խնդիրները: Նպատակին հասնելու համար հարկ եղավ ուսումնասիրել, վերլուծել մասնագիտական գաղափարները և կազմակերպել սոցիալացում ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի աշխատողների և բժիշկների շրջանում:

Մեթոդները: Առաջ քաշված խնդիրները լուծելու համար օգտագործվել են ուսումնասիրման հետևյալ մեթոդները՝

1. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում,
2. սոցիոլոգիական հարցում,
3. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը: Առաջ քաշված խնդիրներն արդյունավետ լուծելու համար կազմել ենք 19 հարցից բաղկացած հարցաթերթ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի աշխատողների և 16 հարցից բաղկացած հարցաթերթ՝ բժիշկների համար: Հարցմանը մասնակցել են ՀՖԿՍՊԻ-ի բոլոր գործնական ամբիոնների և որոշ տեսական ամբիոնների դասախոսներ և Երևան քաղաքի մի շարք մարզադպրոցների մարզիչներ՝ թվով 95 մասնագետ, ինչպես նաև ԵՊԲՀ-ի դասախոսները, Սուրբ Գրիգոր Լուսավորիչ հիվանդանոցի և Երևանի էնդոկրինոլոգիայի դիսպանսերի ընդհանուր հաշվով 23 բժիշկները: Հավելեմ, որ մարզիչների աշխատանքային ստաժը միջինում կազմել է 20 տարի, իսկ բժիշկներինը՝ 24 տարի:

Արդյունքները: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի աշխատողների հարցումներից պարզ դարձավ, որ նրանց 99%-ը ինչ-որ չափով պատկերացում ունի շաքարային դիաբետի մասին, 93,7%-ը տեղյակ է, որ երեխաները նույնպես կարող են ունենալ շաքարային դիաբետ: Մեր մասնագետների մեծամասնության և բժիշկների կարծիքով շաքարային դիաբետ կարող են առաջացնել վախը, սթրեսը, ժառանգական նախատրամադրվածությունը, ոչ ռացիոնալ սնունդը, մարմնի քաշի ավելացումը: Հարցված մարզիչ-մանկավարժների 90,5%-ը և բժիշկների 91.3%-ը կարծում է, որ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը կարող են ունենալ դրական ազդեցություն նման խնդրով հիվանդների կյանքում: Մարզիչների 80%-ի և բժիշկների 74%-ի համոզմամբ շաքարային դիաբետի հսկման շնորհիվ հնարավոր է ապահովել լիարժեք, առանց առողջական վիճակի վատացումների երկարատև կյանք: Մեր մասնագետների 64%-ի և բժիշկների 65%-ի կարծիքով կարելի է խուսափել 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետից ակտիվ կյանքի և ճիշտ սննդակարգի շնորհիվ: Բժիշկների 82.6%-ը կարծում է, որ կարելի է հետաձգել շաքարային դիաբետի առաջացումը ճիշտ սննդակարգի և առողջ ապրելակերպի շնորհիվ: Մեր մասնագետների 74%-ի և բժիշկների 82.6%-ի կարծիքով շաքարային դիաբետով հիվանդներին կարելի է զբաղվել զանգվածային սպորտով, իսկ երբ խոսքը վերաբերում է բարձր նվաճումների սպորտին, ապա մարզիչ-մանկավարժների միայն 37%-ը և բժիշկների 39%-ը տվեց դրական պատասխան: Հարցումներից պարզվեց, որ մեր մասնագետներից

18%-ին, իսկ բժիշկներից 35%-ին տարբեր ժամանակներում դիմել են շաքարային դիաբետով հիվանդներ՝ սպորտով զբաղվելու խնդրանքով, և մարզիչների կեսից ավելին ընդունել են իրենց խմբակ՝ փորձելով օգնել նրանց: Ինչ վերաբերում է բժիշկներին, ապա նրանց 62.5%-ը տվել է սպորտով զբաղվելու թույլտվություն: Մեր մարզիչ-մանկավարժների 88.5%-ը և բժիշկների 87%-ը կարևորում է Ֆ.Կ.-ի և սպորտի աշխատողների շրջանում գիտելիքների առկայությունը շաքարային դիաբետի վերաբերյալ: Մարզիչների 98%-ը, իսկ բժիշկների 95.5%-ը գտնում է, որ շաքարային դիաբետը չի կարող արգելք հանդիսանալ կյանքում բարձր դիրք գրավելու համար: Հարցված մարզիչների 6%-ը ներկա պահին ունեն շաքարային դիաբետով հիվանդ աշակերտներ, իսկ բժիշկների 17%-ը ունեն սպորտով զբաղվող հիվանդներ: Մեր մասնագետների 77%-ը ցանկություն է հայտնել նման խնդրով մարդկանց հետ աշխատելու համար հավելյալ գիտելիքներ ստանալու, իսկ այն հարցին, թե արդյոք հնարավոր է սպորտում հասնել մեծ հաջողությունների և միևնույն ժամանակ ունենալ շաքարային դիաբետ մեր մասնագետների միայն 24%-ը, իսկ բժիշկների 48%-ը տվել են դրական պատասխան:

Հարցված բժիշկ-էնդոկրինոլոգների 87.5%-ը գտնում է, որ շաքարային դիաբետով հիվանդներին կարելի է զբաղվել զանգվածային սպորտով, իսկ 75%-ը կարծում է, որ նրանք կարող են մարզվել սպորտով բարձր նվաճումների հասնելու համար: Հարցված բժիշկ-էնդոկրինոլոգների 62%-ը կարծում է, որ հնարավոր է սպորտում հասնել մեծ հաջողությունների և միևնույն ժամանակ ունենալ շաքարային դիաբետ:

Եզրակացություն: Կատարված ուսումնասիրությունները թույլ են տալիս մեզ հանգել հետևյալ եզրակացության.

1. Շաքարային դիաբետով հիվանդներին թե՞ բժիշկների, և թե՞ մարզիչ-մանկավարժների զգալի մեծամասնության համոզմամբ ոչ միայն կարելի է, այլ անհրաժեշտ է զբաղվել զանգվածային սպորտով:

2. Հայաստանի ճանաչված էնդոկրինոլոգների 62%-ը կարծում է, որ շաքարային դիաբետով հիվանդներին կարելի է զբաղվել նաև բարձր նվաճումների սպորտով, պարզապես պետք է մշտապես վերահսկել դիաբետը և գտնվել բժիշկների հսկողության տակ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. М.Вудли, А.Уэлан, Терапевтический справочник, Москва 1995
2. Ե.Մ.Աղաջանովա, Լ.Լ.Առաքելյան, Գ.Մ.Բալթուրոյան, Լ.Ս.Նավասարդյան, Ռ.Լ.Մարկոսյան, Լ.Ս.Մկրտչյան, Էնդոկրինոլոգիա, 2011
3. Ֆադեև Պ.Ա., Շաքարային դիաբետ, 2009

ДИАБЕТ КАК СТИМУЛ ИЛИ ПРЕПЯТСТВИЕ ДЛЯ БОЛЬШОГО СПОРТА

Ассистент Мелкумян А., доц. Хачатрян А., студентка Агабабян М.

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: сахарный диабет, массовый спорт, спорт высших достижений, диета, инсулинотерапия, тренер, врач.

Принимая во внимание мнение высококлассных тренеров, педагогов, врачей и на основе изучения научно-методической литературы, авторы пришли к заключению, что больным сахарным диабетом можно заниматься как массовым спортом, так и спортом высших достижений.

THE DIABETES AS A STIMULUS OR AN OBSTACLE IN GREAT SPORT

**Assistant A. Melkumyan, Candidate of Medical Sciences,
assistant professor L. Khachatryan, student M. Aghababyan**

SUMMARY

Key words: diabetes mellitus, mass sports, sport of high achievements, diet, insulin therapy, coach, and physician.

Based on the opinions of highly qualified pedagogues and physicians the authors of the study found out that the patients with diabetes mellitus could be engaged in mass sports as well as in sport of high achievements.

ԲՈՆՔՔԱՄԱՐՏ ՄԱՐԶԱԶԵՎԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐ

**Ասիստենտներ Ե.Ս.Յայլյան, Հ. Յու. Ավագյան,
դասախոս Ի.Ա. Ղազարյան**

**Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Կառավարում, մարզական կազմակերպություն, բռնցքամարտ, պրոֆեսիոնալ, սիրողական, կիսապրոֆեսիոնալ բռնցքամարտ:

Արդիականություն: Յուրաքանչյուր մարզական կազմակերպություն ունի որոշակի ներքին կառուցվածք հիմնված տվյալ մարզաձևի առանձնահատկությունների վրա: Այդպիսի կառուցվածքում նախատեսվում է կառավարման գործընթացի կազմակերպում: Դրա հետ միաժամանակ ի հայտ է գալիս ենթարկվածության և փոխհարաբերությունների կառուցվածքը: Դա նշանակում է, որ մենեջերները լինում են տարբեր մակարդակների և լուծում են տարբեր խնդիրներ: Ելնելով վերոնշյալից ՀՀ-ում հրատապ է դարձել վերանայել և ուսումնասիրել մարզական կազմակերպությունների գործունեությունը (մեր դեպքում բոնցքամարտ մարզաձևի խնդիրները) և հնարավորինս գտնել մարզաձևի զարգացման այլ ուղիներ շուկայական հարաբերությունների պայմաններում:

Նպատակը: Ուսումնասիրել սիրողական և պրոֆեսիոնալ բոնցքամարտի առանձնահատկությունները և առաջարկել աշխատանքների կազմակերպման միջոցներ, որոնք հնարավորություն կընձեռնեն իրականացնելու սիրողական մարզիկների տեղաշարժը դեպի պրոֆեսիոնալ բոնցքամարտ:

Խնդիրները: Ուսումնասիրել համաշխարհային պրոֆեսիոնալ և սիրողական բոնցքամարտի գործող համակարգի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ՀՀ-ում գործող բոնցքամարտ մարզաձևի կառավարման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների վերլուծում և համադրում, սոցիոլոգիական հետազոտում:

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը, մասնավորապես՝ բոնցքամարտը, համարվում է տարբեր դարաշրջաններում ընդհանուր օրինաչափությունների զարգացման վերաբերյալ գիտություն՝ կապված հասարակության տնտեսական, քաղաքական, մշակութային կյանքի պայմանների հետ: Այս համատեքստում բոնցքամարտին նվիրված ուսումնասիրությունների նպատակն է բոնցքամարտի զարգացման գիտական լուսաբանումը: Ակնհայտ է, որ բոնցքամարտին նվիրված գիտական աշխատանքներում առկա է անդրադարձ՝ մարզաձևի կազմակերպչական, կառավարման գործընթացի վերաբերյալ ուսումնասիրություններ: Առաջնային նպատակն է հասարակայնությունը, այսինքն՝ գիտելիքների և փորձի փոխանցումը ֆիզկուլտուրային ակտիվ: Բոնցքամարտը ստեղծում է բազմակողմանի զարգացած մարզիկ: Նրա մարզման միջոցները

երաշխավորվում են տարբեր մարզաձևերով զբաղվող մարզիկների համար, հատկապես այն, որ բռնցքամարտը ունակ է դաստիարակելու մի շարք բարոյահոգեբանական հատկություններ՝ սառնասրտություն, համառություն, քաջություն և արագ կողմնորոշվելու ունակություն /այստեղ առաջարկում ենք ռազմական պատրաստականության գործընթացում պարտադիր ընդգրկել բռնցքամարտը/: Այսպիսով՝ ակնառու է, որ մարզաձևը արդեն իսկ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի համակարգում:

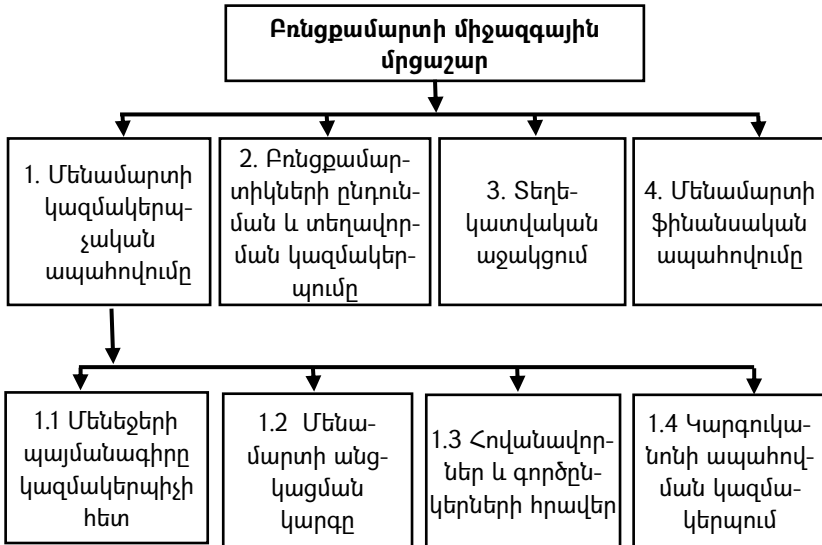
Տարբեր երկրներում իրագործում են մի շարք քայլեր և նախաձեռնություններ, որը թույլ է տալիս բռնցքամարտը բարձրացնել նոր մակարդակի: Այդ նորարարություններից մեկը բռնցքամարտի ֆեդերացիայի աշխատանքներին և բռնցքամարտի զարգացման գործընթացում նոր մարդկանց ներգրավումն է, մասնավորապես՝ ձեռնարկատերերին:

Մեր ուսումնասիրության առջև դրված խնդիրները պահանջում են ուշադրություն դարձնել պրոֆեսիոնալ կամ կիսապրոֆեսիոնալ բռնցքամարտի զարգացման գործընթացում համակարգված մոտեցումներին: Համակարգված գործոններից է դիտարժանությունը, որի հիմքում ընկած է արտաքին դիտարժանությունը, գրավչությունը, մարզիկների հետ միասին հուզմունքայնության և ցավակցելու արտահայտումները, անկանխատեսելի վերջնարդյունքը, անընդհատ նոր տարրերի ներդրումը: Դիտարժանությունը ապահովում է 4 հիմնական բաղադրիչ՝ մասնակիցներ, կազմակերպիչներ, կառավարման մարմիններ, զանգվածային լրատվամիջոցներ: Կիսապրոֆեսիոնալ բռնցքամարտի ենթահամակարգին են վերաբերում նաև.

- մարզիկների պատրաստման համակարգը,
- տեղափոխման, մարկետինգային տոմսերի վաճառքի ծրագրերը,
- մրցավարական ինստիտուտը,
- տարածքային կառավարող կառույցների, հովանավորների, երկրպագուների հետ փոխհամագործակցման համակարգը:

Սիրողական բռնցքամարտի ֆեդերացիայի առաջնային գործնական քայլը համարում ենք կիսապրոֆեսիոնալ լիգայի մակարդակում մրցումներ կազմակերպելը և անցկացնելը: Ներկայաց-

նում ենք բռնցքամարտի միջազգային մրցաշարերի կազմակերպման և անցկացման մենեջմենտ-նախագծի մոդել՝



Մենեջմենտ-նախագծի իրականացումը կախված է գործընկերների և հովանավորների, պաշտոնատար անձանց հետ մենեջերի բանակցելու կարողություններից և փոխշահավետ առաջարկներ գտնելուց: Որպես գործընկերներն են ու հովանավորներ կարող են հանդես գալ տարբեր կազմակերպություններ: Մրցաշարի նախապատրաստման և անցկացման ողջ ժամանակահատվածում զգալի աշխատանքներ պետք է տարվեն տեղեկատվական աջակցության իրականացման ուղղությամբ: Նման կազմակերպչական մոտեցումը համարվում է սպորտային միջոցառումների կազմակերպման մեթոդ:

Ուսումնասիրել ենք գործընթացի ձևավորման և զարգացման մակարդակում հովանավորների կամ ներդրողների ձեռնարկատիրական գործընթացը սպորտում ինչպես է կազմակերպվում, քանզի տվյալ գործունեությունը պահանջում է գիտելիքներ՝ հովանավորչական բազմակողմ գործոնների վերաբերյալ: Այսպիսով՝ բռնցքամարտի ֆեդերացիան շուկայական հարաբերությունների մթնոլորտում պարտավոր է լուծել մարկետինգի մի շարք խնդիրներ՝ ա/ տպավորություն թողնել հանդիսատեսի վրա, նրան ներ-

կայացնել հետաքրքիր տեսարան, որից նա չկարողանա կտրվել, նրան գգել զգացմունքային կախվածության մեջ, ստիպել ընտրել կողմերից որևէ մեկին, շահագրգռել իրադարձությունների զարգացման և ավարտի հետաքրքրությամբ, **բ/** գործընթացի մեջ ներառել հովանավորների, նրանց մեջ հետաքրքրություն առաջացնել մարզաձևի հանդեպ, ցույց տալ սիրողական և կիսապրոֆեսիոնալ բոնցքամարտի համագործակցելու շահավետությունը, ստեղծել ասոցացված կապ հովանավորի բրենդի և պրոֆեսիոնալ ակումբի բրենդի միջև, հանդիսատեսին ներշնչել, որ հովանավորը վստահելի է, **գ/** ստեղծել լրատվական դաշտ, տեղեկացնել լրատվամիջոցներին և նրանց ներգրավել մարզաձևի կյանքի մեջ, նրանց ստիպել ընդունել տվյալ գործընթացը, **դ/** սպորտային իրադարձություններից շահույթ ստանալ ոչ միայն ֆեդերացիայի համար, այլև հովանավորների համար, ինչպես նաև վերահսկել հանդիսատեսի տպավորությունները և հանգել համապատասխան եզրակացությունների: Համաշխարհային սպորտում առանձնակի կարևորվում է տրանսֆերային համակարգը: Այն մարզիկի տեղաշարժն է մի մարզական ակումբից մեկ այլ ակումբ կամ թիմ:

Մրցումների անցկացման կոմերցիոն ուղղվածությունը պահանջում է մարզական կազմակերպություններից նոր մոտեցումներ և անմիջապես մրցումների կազմակերպիչներ, այդ թվում փոփոխություններ կանոնակարգերում, ժամանակահատվածներում, համակարգում, օրացուցային պլաններում, մրցումների ընտրման վայրերում, գովազդներում, համապատասխան մարկետինգային միջոցառումների կազմակերպում, որը հնարավորություն կտա ստանալ եկամուտ և այլն: Մրցումների անցկացումը շահութաբեր բիզնես է, որի զարգացումը ենթարկվում է բիզնեսի օրենքներին: Մարզական մրցումների անցկացման հիմքը մարկետինգային գործիքների օգտագործումն է, որը թույլ է տալիս շուկայական տնտեսավարման պայմաններում մրցումներն անցկացնել արդյունավետ արտաբյուջետային միջոցների ներգրավմամբ:

Սոցիոլոգիական հետազոտման նպատակն էր՝ բացահայտել բոնցքամարտ մարզաձևի կառավարման սկզբունքները ու չափանիշները շուկայական հարաբերությունների պայմաններում: Կառավարման գործընթացը պարտավորեցնում է, որ յուրաքանչյուր ղեկավար կամ կազմակերպություն ձևավորի իր սեփական, անձ-

նական ոճը: Յուրաքանչյուր հարցմանը մասնակցել են 50 մասնագետներ /մարզիչներ, մարզիկներ/, ովքեր մեր հետազոտման արդյունքների վերլուծման գործընթացում համարվել են փորձագետներ: Մարզիչներին նախատեսված հարցաթերթիկը ընդգրկել է 13 հարց՝ համապատասխան տարբերակներով, իսկ մարզիկներին նախատեսված հարցաթերթիկը 8 հարց՝ համապատասխան տարբերակներով: Հարցվողների 80-90 տոկոսը նշել են, որ բոնցքամարտի հեռանկարային զարգացումը պահանջում է գործընթացի համալիր կառավարում. ՀՀ-ում սիրողական բոնցքամարտի ֆեդերացիան կարող է կազմակերպել կիսապրոֆեսիոնալ բոնցքամարտի լիգա և հնարավորություն ստեղծել մարզիկներին և մարզիչներին վաստակել գումար, իսկ հետագայում հիմքեր ունենալ պրոֆեսիոնալ բոնցքամարտը զարգացնել Հայաստանում:

80-90 տոկոս դրական պատասխանները հիմնավորում են, որ մարզական շուկայի պահանջներին համահունչ հրամայական անհրաժեշտություն է դարձել, որպեսզի բոնցքամարտ մարզածնս իր առանձնահատուկ բաղադրիչներով հիմք հանդիսանա ՀՀ-ում ծավալվող բիզնեսի շրջանակներում գրավելու իր տեղը:

Եզրակացություն: Գործընթացը պահանջում է ոլորտի որակյալ կառավարում, որը հնարավոր է միայն անհրաժեշտ մասնագիտական գիտելիքների առկայության դեպքում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ռոմանենկո Մ.Ի., Բոնցքամարտ, Կիև, 1978, 296 էջ:
2. Բակեշին Կ.Պ., Արգելված բոնցքամարտ, Սանկտ-Պետերբուրգ, 2017, էջ 17-21, /ոու.:/:

МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ БОКСОМ **Ассистенты Е.Х.Яйлян, А.Ю.Авагян,** **преподаватель И.А.Казарян** **РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: управление, спортивная организация, бокс, профессионал, любитель, полупрофессиональный боксер.

Авторы статьи изучили особенности любительского и профессионального бокса и предложили методы организационных работ, которые дадут возможность боксерам перейти из любительского спорта в профессиональный.

WAYS OF BOXING MANAGEMENT

Assistants E. Yaylyan, H.Y.Avagyan, lecturer I.A.Ghazaryan

SUMMARY

Keywords: management, sports organization, boxing, professional, amateur, semi-professional boxers.

The authors of the article have studied the features of amateur and professional boxing and suggested the ways of organizing work, which will make it possible for boxers to transfer from amateur to professional sports.

ՊԱՏԱՆԻ ԾԱՆՐՈՐԴՆԵՐԻ ՈՒԺԱՅԻՆ ԵՎ ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ

*Ասիսպրենսր Ե.Խ. Յայլյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Մ.Ս.Աբրահամյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների,
ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոններ*

Առանցքային բառեր: Մանկավարժական գնահատում, արագաուժային ցուցանիշներ, պատանի ծանրորդներ, գնահատման սանդղակ:

Արդիականություն: Ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների մանկավարժական հսկողությունը կարևորագույն տեղ է զբաղեցնում պատանի ծանրորդների երկարամյա պատրաստության համակարգում: Դա կապված է այն հանգամանքի հետ, որ շարժողական ընդունակությունների մեջ արագաուժային վարժությունների մշակումը նպաստում է հետագա արդյունքների բարելավմանը: Տվյալ հարցը ուսումնասիրել են շատ մասնագետներ՝ Ֆ.Գ. Ղազարյան (2007), Ա.Մ. Վորոբյով (1977), Լ.Ս. Դվորկին (2005), Մ.Ս. Աբրահամյան (1996), Գ.Ն. Ազիզյան, Հ.Մ. Վանեսյան (2004) և ուրիշներ: Սակայն պատանի ծանրորդների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների մոդելային ցուցանիշների նպատակային ուսումնասիրություններ Հայաստանում մասամբ են անցկացվել:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ի հայտ բերել պատանի ծանրորդների շարժողական ընդունակությունների մանկավարժական գնահատումը և հիմնավորումը:

Խնդիրներ: Բացահայտել տարբեր տարիքի պատանի ծանրորդների արագաուժային և ուժային ընդունակությունների ցուցանիշները, մշակել տարբեր տարիքի պատանի ծանրորդների մանկավարժական գնահատման սանդղակը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն, թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությանը մասնակցել են 100-ից ավելի պատանի ծանրամարտիկներ, անցկացվել է 500-ից ավել չափումներ: Ներգրավված են եղել 7-15 տարեկան, ծանր աթլետիկայով զբաղվող մարզիկներ (7-8 տարեկան՝ 6 ական մարզիկ յուրաքանչյուր խմբում, 9-15 տարեկան՝ 14 ական մարզիկ յուրաքանչյուր խմբում): Արագաուժային ցուցանիշների բացահայտման նպատակով, մենք ընտրել ենք հեռացատկ տեղից, բարձրացատկ ըստ Աբալակովի, մեջքի և դաստակի դինամոմետրիա: Յուրաքանչյուր վարժության կատարման համար մարզիկներին տրվել է երեք փորձի հնարավորություն և գրանցվել է լավագույն արդյունքը: Մանկավարժական գնահատումը կատարվել է Լ.Ս. Դվորկինի մեթոդով:

Արագաուժային ցուցանիշների տարիքային փոփոխության վերլուծությունը: Պատանի ծանրորդների ուսումնամարզական գործնթացում, կախված ծանրամարտ մարզաձևի յուրահատկություններից, մեծ կարևորություն է տրվում արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը: Արագաուժային վարժությունների (հեռացատկ տեղից և բարձրացատկ ըստ Աբալակովի) ցուցանիշների ամփոփումը և ստացված տվյալները, թույլ են տվել կազմել մանկավարժական գնահատման սանդղակ /աղյուսակ 1/:

Աղյուսակ1

Պատանի ծանրորդների արագաուժային տվյալների մանկավարժական գնահատման սանդղակ

Պատանի ծանրորդ- ների տարիքը	Հեռացատկ տեղից (սմ)			Բարձրացատկ ըստ Աբալակովի (սմ)		
	գերազանց	լավ	բավարար	գերազանց	լավ	բավարար
7	120-բարձր	110	90-ցածր	29-բարձր	25	20-ցածր
8	150-բարձր	140	130-ցածր	31-բարձր	26	21-ցածր
9	151-բարձր	141	132-ցածր	33-բարձր	28	22-ցածր

10	170-բարձր	149	126-ցածր	34-բարձր	29	24-ցածր
11	173-բարձր	153	137-ցածր	39-բարձր	33	26-ցածր
12	181-բարձր	162	143-ցածր	43-բարձր	36	29-ցածր
13	201-բարձր	177	153-ցածր	44-բարձր	37	31-ցածր
14	219-բարձր	191	164-ցածր	52-բարձր	45	39-ցածր
15	253-բարձր	223	194-ցածր	65-բարձր	56	46-ցածր

Ստացված տվյալներից երևում է ցուցանիշների դինամիկ աճ: Եթե նայենք 7-11 տարեկանների բարձրացատկի արդյունքներին, կնկատենք, որ ցուցանիշների աճը գրանցվել է ոչ մեծ տարբերությամբ՝ առավելագույնը 7-9 սմ, իսկ նվազագույնը 2-5 սմ: Արդյունքների մեծ աճ նկատվում է 12 տարեկանից սկսած: Տարիքային խմբերի արդյունքները ավելանում են կտրուկ, օրինակ՝ 12-13 տարեկանների արդյունքների տարբերությունը 15 սմ է, իսկ 14-15 տարեկանների մոտ այդ տարբերությունը արդեն կազմում է 32 սմ, ինչը թույլ է տալիս փաստել, որ ծանրաթելտիկական վարժությունները դրականորեն են ազդում արագաուժային տվյալների ցուցանիշների զարգացման վրա: Սակայն այդ նույն ընթացքում ի տարբերություն տեղից հեռացատկ վարժության բարձրացատկի տվյալները գրանցվել են ոչ մեծ տարբերությամբ: Բարձրացատկի տվյալների աղյուսակին նայելով կարելի է տեսնել, որ 7-11 տարեկանների աճի տարբերությունը ընդամենը 2-5 սմ է, այնինչ այդ նույն տարիքային խմբերի մոտ տեղից հեռացատկի արդյունքների տարբերությունը կազմում է 7-9 սմ: Նկատելի աճը սկսվում է կրկին 12 տարեկանից, որտեղ բարձրացատկ վարժության տարբերությունը 12-15 տարեկանների միջև արդեն կազմում է 20 սմ, և եթե համեմատենք տեղից հեռացատկի արդյունքների հետ, հեռացատկի արդյունքները այդ տարիքային խմբերի մոտ 32 սմ է, ինչը 12 սմ-ով ավելի է քան, բարձրացատկի արդյունքները: Այդ երևույթը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ հեռացատկի ժամանակ ընդգրկված են ավելի մեծ թվով մկանախմբեր, քան բարձրացատկի կատարման ընթացքում:

Պատանի ծանրորդների տարիքային փոփոխության ուժային տվյալները: Վերլուծելով աղյուսակի տվյալները, կարելի է փաստել, որ մեջքի ուժը զարգանում է ավելի արագ, քան դաստակի ուժը: 7-11 տարեկան խմբերի մոտ դաստակի ուժի ցուցանիշների

միջև չի նկատվում աճի մեծ տարբերություն, այն կազմում է ընդամենը 2- 4կգ:

Սեռական հասունացման հետ նկատելի է դառնում որոշակի աճ և եթե համեմատենք 11-12 տարեկան խմբերի ցուցանիշները, ապա 12 տարեկանների մոտ աճի տարբերությունը կազմում է 6կգ: Աճի տեմպերը 12 տարեկանից հետո նվազում են, բայց չեն դադարում աճել:

Ի տարբերություն դաստակի ուժի, մեջքի ուժի ավելացումը առավել ակնհայտորեն է արտահայտված նույն տարիքային խմբերի մոտ:

Եթե դիտարկենք 7-11 տարեկանների մեջքի ուժի աճի տարբերությունը, ապա կնկատենք, որ այդ տարբերությունը կազմում է 5-10կգ: Սկսած 12 տարեկանից այդ աճի տարբերությունը 11 տարեկանների խմբի հետ համեմատած արդեն կազմում է 25կգ և ի տարբերություն դաստակի ուժի այն շարունակում է ավելանալ մեծ տարբերությամբ, օրինակ՝ 13-14 տարեկան խմբերի մեջ այդ տարբերությունը կազմում է 9կգ, իսկ 14-15 տարեկան խմբերի մոտ այդ տարբերությունը արդեն հասնում է 18կգ, և շարունակում է ավելանալ:

Դիտարկելով ստացված արդյունքները ամբողջությամբ, կարելի արձանագրել, որ 7-ից 15 տարեկան պատանի մարզիկների մոտ դաստակի ուժը ավելացել է 19 կիլոգրամով, իսկ մեջքի ուժը նույն խմբերի միջև (7-15 տարեկաններ) ավելացել է 92.9 կիլոգրամով: Դաստակի և մեջքի ուժի ավելացման նման տարբերությունը պայմանավորված է ծանրամարտի յուրահատկությունով, որտեղ առավել մեծ թվով վարժություններ ուղղված են մեջքի ուժի ավելացմանը, և մարզումների ընթացքում համեմատած դաստակի ուժի զարգացմանը, ավելի շատ ժամանակ է հատկացվում մեջքի ուժի զարգացմանը: Պատանի ծանրորդների ուժային տվյալների մանկավարժական գնահատումը հաշվարկվել է նույնանման եղանակով, ինչպես հաշվարկվել է արագաուժային տվյալների գնահատման սանդղակը /աղյուսակ 2/:

Աղյուսակ 2

Պատանի ծանրորդների ուժային տվյալների մանկավարժական գնահատման սանդղակ

Պատանի ծանրորդների տարիքը	Դաստակի ուժ(կգ)			Մեջքի ուժ(կգ)		
	գերազանց	լավ	բավարար	գերազանց	լավ	բավարար
7	12-բարձր	10	5-ցածր	36-բարձր	30	25-ցածր
8	20-բարձր	16	14-ցածր	57-բարձր	36	15-ցածր
9	23-բարձր	18	15-ցածր	61-բարձր	46	31-ցածր
10	25-բարձր	20	16-ցածր	69-բարձր	55	41-ցածր
11	26-բարձր	22	18-ցածր	75-բարձր	60	47-ցածր
12	32-բարձր	28	25-ցածր	103-բարձր	85	67-ցածր
13	33-բարձր	29	26-ցածր	122-բարձր	97	70-ցածր
14	34-բարձր	30	27-ցածր	114-բարձր	10 5	95-ցածր
15	35-բարձր	31	28-ցածր	149-բարձր	12 3	97-ցածր

Եզրակացություն.

✓ Պատանի ծանրորդների (7-15 տարեկան) թեստավորման հիման վրա ներկայացված են ուժային և արագաուժային պատ-րաստվածության ցուցանիշներ, և մշակված են մանկավարժական գնահատման չափորոշիչներ:

✓ Բացահայտված է, որ ուժային հնարավորությունները բավականին դրական տեմպերով են ավելանում՝ չնայած այն հանգա-մանքին, որ մեջքի ուժն ավելի արագ և առավել մեծ տարբերու-թյամբ է ավելանում քան դաստակի ուժը, այնուամենայնիվ դաս-տակի ուժի ցուցանիշները նույնպես ավելանում են և արդյունքների կանգ տեղի չի ունենում ոչ մի թեստավորվող վարժությունում:

✓ Ցույց է տրված, որ արագաուժային հնարավորությունները նույնպես, ուժի զարգացման հետ միաժամանակ սկսում են ավելա-նալ, դանդաղ աճ է նկատվում միայն բարձրացատկ (ըստ Աբալա-կովի) վարժության արդյունքների մեջ, իսկ տեղից հեռացատկ վարժության աճի տեմպերը զգալիորեն ավելանում են ամեն տա-րիքային խմբի մոտ և 7-ից մինչև 15 տարեկան այդ տարբերությու-նը կազմում է 113 սմ, բարձրացատկ (ըստ Աբալակովի) վարժու-թյան տարբերությունը (7-15 տարեկաններ)՝ ընդամենը 31 սմ:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աբրահամյան Մ.Ս., Ծանրորդների բեռնվածության առանձնահատկությունները դասական վարժություններում, Երևան, 2007, 103 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ, Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ, Երևան 2007, 215 էջ:
3. Дворкин Л.С, Тяжелая атлетика, М., физс. 2005, -600с.
4. Воробьев А.Н, Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии спорта. –М.: физкультура и спорт, 1971, -253с.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Ассистент Е.Х.Яйлян, к.п.н., профессор М.С.Абраамян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Педагогическая оценка, динамометрия, тяжелоатлеты, скоростно силовые показатели.

В статье рассматриваются вопросы силовых и скоростно-силовых показателей юных тяжелоатлетов от 7 до 15 лет. Обследовано с выше 100 атлетов, у которых изучались показатели кистевой и становой динамометрии, а так же прыжки в длину и в высоту. Полученные показатели обобщены на основании средних показателей, разработана педагогическая оценка скоростно силовых показателей, полученные результаты могут служить ориентиром, для тренеров и специалистов по тяжелой атлетике.

PEDAGOGICAL ASSESSMENT OF ADOLESCENT WEIGHTLIFTER'S SPEED AND STRENGTH INDICATORS

Assistant E. Yaylyan, Prof. M.S. Abrahamyan

SUMMARY

Key words: pedagogical assessment, speed strength indicators, adolescent weightlifting, assessment chart.

Our study subject was 7-15 years old adolescent weightlifters' strength and speed indicators. Results have been shown in median values. We designed speed and strength pedagogical assessment chart. These results may be used as guidance for weightlifters and their coaches in the future.

**ՈՍԿԵՐԶԱԿԱՆ ԱՐՏԱԴՐԱՄԱՍՈՒՄ ԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ
ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՇԱՐԺՆԹԱՅՆ ՕՐՎԱ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ**
Ասիսպրենս Ե.Ն.Նահապետյան, մագիստրոս Լ. Ա. Թորոսյան
ՖԴՏ և մեթոդիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Արտադրամաս, աշխատողներ, աշխատունակության շարժընթաց, ուշադրության կենտրոնացում:

Արդիականություն: Վերջին ժամանակաշրջանում գիտատեխնիկական առաջընթացը բոլոր բնագավառներում կրճատել է մարդու շարժունակությունը: Ֆիզիկական ակտիվության նվազումը բացասաբար է անդրադառնում օրգանիզմի դիմադրողականության վրա [2,3]: Ոսկերչական արտադրամասում աշխատողների աշխատանքը բնութագրվում է շարժումների ճշգրտությամբ և կոորդինացիայով, ուշադրության, տեսողական լարվածությամբ, աշխատանքային գործողությունները կատարելով նստած վիճակում, քիչ մկանային լարվածությամբ:

Հետազոտության նպատակն է՝ հետազոտել Երևան քաղաքի ոսկերչական արտադրամասի աշխատողների աշխատունակության ցուցանիշների փոփոխություններն աշխատանքային օրվա ընթացքում:

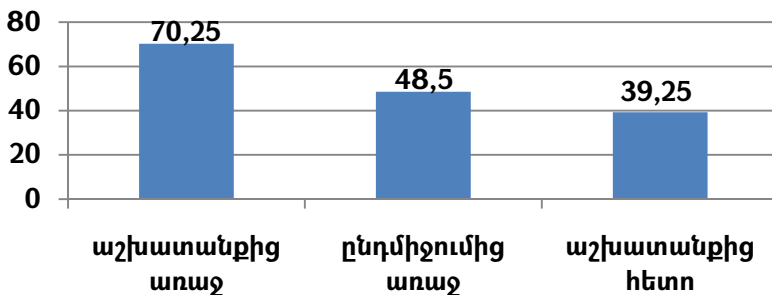
Աշխատանքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունն անցկացվել է Երևան քաղաքի ոսկերչական արտադրամասում, որտեղ ուսումնասիրվել են 14 աշխատողների աշխատունակության ցուցանիշները, աշխատանքից առաջ, ընդմիջումից առաջ և աշխատանքից հետո:

Մեր կողմից ուսումնասիրվել է շարժումների հաճախականության շարժընթացը ոսկերչական արտադրամասի աշխատողների աշխատանքային օրվա ընթացքում: Նրանց աշխատանքը համեմատաբար միապադաղ է, աշխատանքային ոչ կոշտ դիթմով:

1-ին գծապատկերից նկատելի է դառնում, որ շարժումների հաճախականությունը օրվա ընթացքում նվազում է, սակայն այդ փոփոխությունները միանշանակ չեն: Եթե օրվա առաջին կեսում մինչ ընդմիջում տեպինգ-թեստի ցուցանիշները զգալի նվազում են (21.75 հպումների քանակով), այդ փոփոխությունները հավաստի

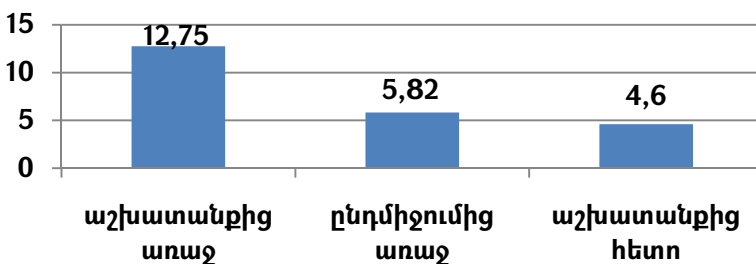
են($t=2.8$, $P<0,05$), ապա ընդմիջումից հետո, օրվա երկրորդ կեսին արդյունքների վատթարացումը մեղմանում է($t=1.3$, $P >0,05$):



Գծապատկեր 1. Շարժումների հաճախականության շարժընթացը աշխատանքային օրվա ընթացքում (քանակ)

Հանրահայտ է, որ աշխատունակությունը ձևավորվում է տարբեր հոգեֆիզիոլոգիական ֆունկցիաներով, մասնավորապես ուշադրության կենտրոնացման, բաշխման և ծավալի բնութագրմամբ, որոնցից կախված է մարդու մտավոր կարողությունները[1]:

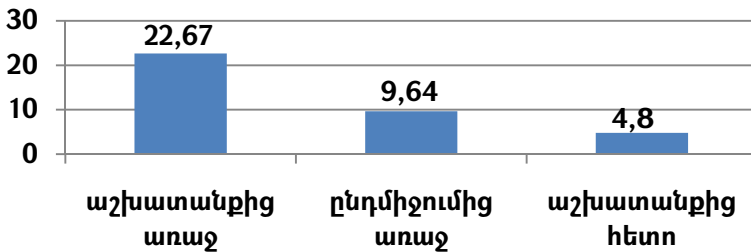
Ուշադրության կենտրոնացման, բաշխման և ծավալի հետազոտությունը սրբագրական աղյուսակի օգնությամբ աշխատանքից առաջ, ընդմիջումից առաջ և աշխատանքից անմիջապես հետո հնարավորություն տվեց պատկերացում ստեղծել աշխատողների հոգնածության շարժընթացի մասին:



Գծապատկեր 2. Ուշադրության կենտրոնացման շարժընթացը աշխատանքային օրվա ընթացքում (քանակ)

Ինչպես երևում է 2-րդ գծապատկերից ուշադրության կենտրոնացման ցուցանիշներն աշխատանքային օրվա ընթացքում օրինաչափ նվազում են, սակայն այդ փոփոխությունները միանման չեն: Այսպես՝ աշխատանքային օրվա առաջին կեսին աշխատողների ուշադրության կենտրոնացման փոփոխություններն ավելի արտահայտված են, քան երկրորդ կեսում, ընդմիջումից հետո այդ ցուցանիշի փոփոխությունը հավաստի չէ ($t=1.42$, $P > 0,05$):

Աշխատանքային շարժընթացի բնութագրման համար հետազոտվել է ուշադրության ինտենսիվության ցուցանիշների փոփոխություններն աշխատանքային օրվա ընթացքում: Աշխատունակության շարժընթացի բնութագրման համար հետազոտվել է ուշադրության ինտենսիվության ցուցանիշների փոփոխությունները աշխատանքային օրվա ընթացքում (գծապատկեր 3):



Գծապատկեր 3. Ուշադրության ինտենսիվության շարժընթացը աշխատանքային օրվա ընթացքում

Ինչպես երևում է 3-րդ գծապատկերից, աշխատողների ուշադրության ինտենսիվության ցուցանիշների շարժընթացը նույն պատկերն ունի: Օրվա առաջին կեսում ուշադրության ինտենսիվության նվազումն ավելի արտահայտված է: Այսպես՝ ընդմիջումից առաջ ուսումնասիրվող ցուցանիշները մոտ երկու անգամով նվազել են, իսկ աշխատանքից հետո ուշադրության ինտենսիվության անկման տեմպերը ցածր են, սակայն փոփոխությունները հավաստի են ($t=6.1$, $P < 0,001$):

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ոսկերչական արտադրամասում աշխատողների շրջանում անցկացված հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ ուսումնասիրվող բոլոր ցուցանիշները աշխա-

տանքային օրվա ընթացքում օրինաչափ նվազում են, սակայն այդ փոփոխությունները օրվա տարբեր ժամանակահատվածում միանման չեն. մինչ ընդմիջում շարժումների հաճախականությունը և ուշադրության կենտրոնացումը ու ինտենսիվությունը առավել արտահայտված նվազման միտում ունեն: Այն հիմք է հանդիսանում աշխատանքային օրվա առաջին կեսի ընթացքում առաջարկելու ֆիզկուլտդպարների անցկացում՝ աշխատունակության բարձրացման և պահպանման նպատակով:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Альманах психологических тестов. М. 1995, с.107-111.
2. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки, ТИП ФК, 1990, № 3, с. 13-15
3. Саноян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся. М., 1979, с.151

ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ РАБОТНИКОВ ЮВЕЛИРНОГО ЦЕХА В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

Ассистент Нагапетян Е.Н., Торосян Л.А.

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: рабочие, цех, динамика работоспособности, концентрация внимания.

В работе представлены результаты исследования работоспособности работников ювелирного цеха. Выявленные закономерные ухудшения исследуемых показателей в течение рабочего дня неоднозначны: более выраженные изменения концентрации и интенсивности внимания, показателей теппинг-теста зарегистрированы в первую половину дня до перерыва. Это послужило основанием для рекомендации физкультпауз в первой половине рабочего дня с целью повышения и сохранения работоспособности.

THE DYNAMICS OF WORKING CAPACITY OF WORKERS IN THE JEWELRY WORKSHOP DURING A DAY

Assistant E. Nahapetyan, Master L. Torosyan

SUMMARY

Key words: Workshop, workers, dynamics of working capacity, concentrating attention

The article presents the results of research held among the workers in jewelry workshop. It was revealed that all the indicators of research are

being normally decreased during the working day, but these changes are not identical in different periods of a day: till the break time the frequency of mobility and attention focus and intensiveness decrease more expressively. It offers to hold physical break till afternoon in order to increase and preserve working capacity

ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԻ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԱԿՈՒՄՔՆԵՐՈՒՄ

Դասախոս Գ. Ա. Նիկողոսյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սպորտային ակումբ, սպորտային կազմակերպություն, մրցակցություն, շուկա, մարկետինգի գործիքներ, մեթոդ, ծառայություն, արտաքին միջավայր, թիրախային շուկա, կարգախոս, տարբերանշան:

Արդիականություն: Ներկայումս տնտեսությունում առկա մրցակցային դաշտը բոլոր առևտրային կազմակերպությունների առջև մրցակցային պայքարում գոյատևելու և դրանում հաղթող դուրս գալու խնդիր է դրել: Դրա համար այդ կազմակերպություններն իրականացնում են շուկայի հետազոտություններ՝ պարզելու համար այն ուղղություններն ու գործոնները, որոնք կնպաստեն այդ խնդրի լուծմանը: Այս առումով բացառություն չեն սպորտային կազմակերպությունները: Հաշվի առնելով վերջիններիս մատուցած ծառայությունների սպեցիֆիկ բնույթը և մարդկանց պահանջմունքների շարունակական փոփոխությունը, ինչպես նաև հանրապետությունում նմանատիպ կազմակերպությունների օր օրի աճող տեմպերը՝ անհրաժեշտություն է առաջանում մանրակրկիտ ուսումնասիրել շուկան և ընտրել մարկետինգային համապատասխան արդյունավետ գործիքակազմը: Այս համատեքստում արդիական և նպատակահարմար է կատարել նման հետազոտություն՝ հաշվի առնելով նաև այն հանգամանքը, որ հիմնախնդրի վերաբերյալ ՀՀ-ում ուսումնասիրությունները բավականին սուղ են:

Խնդիր: Ուսումնասիրել հասարակության սոցիալական, մշակութային, տնտեսական պատկերը և վերլուծել մարկետինգային գործիքները, որոնք կիրառվում են ֆիտնեսի ոլորտում: Ինչպես

նաև հետազոտել ոլորտի առաջատար կազմակերպությունների մարկետինգային քաղաքականությունը:

Նպատակ: Մարկետինգային որոշումների մշակումը, որոնք թույլ կտան սպորտային ակումբներին կատարելագործել իրենց մարկետինգային քաղաքականությունը, տվյալ տիպի ծառայություններ մատուցող կազմակերպությունների համար կազմել մարկետինգային գործիքների այնպիսի փաթեթ, որը կբարձրացնի կազմակերպության գործունեության արդյունավետությունը, ինչպես նաև վերլուծելով կազմակերպության արտաքին միջավայրը՝ գտնել բիզնեսը զարգացնելու և մրցակցային պայքարում առաջատար դիրքեր գրավելու ուղիներ:

Հետազոտության մեթոդները: Որպես ուսումնասիրման մեթոդ օգտագործել ենք, գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, վերլուծության և համադրման մեթոդը, մասնավորապես՝ դիտարկել ենք արտասահմանյան կազմակերպությունների օրինակը, մարկետինգային գործունեության ինտենսիվությունը:

Գործարար միջավայրի համար կարևոր և արդիական է ոչ միայն բիզնեսի հաջող ընթացքը, այլև դրա գնահատման և կանխատեսման անհրաժեշտությունը: Հաշվի առնելով սպորտային ակումբների շուկայի տպավորիչ աճի տեմպերը՝ այս ոլորտի շուկայական հետազոտությունների անհրաժեշտությունը անընդհատ աճում է: Այնուամենայնիվ, ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ այս շուկայում համակարգային ուսումնասիրություններ չեն իրականացվել: Շուկայի յուրաքանչյուր մասնակից ներկայացնում է իր տվյալները՝ կապված ծառայությունների վաճառքի և հաճախորդների նախասիրությունների հետ, որոնց օբյեկտիվությունը երբեմն կասկած է հարուցում: Նկատենք, որ ֆիտնես ակումբների շուկայում շուկայական գործընթացները գնահատող անկախ ընկերությունները շատ քիչ են, ինչն էլ հաճախ սխալ կանխատեսումների պատճառ է դառնում: Հաշվի առնենք նաև այն հանգամանքը, որ սպորտային ծառայությունների նկատմամբ պահանջարկը խիստ առաձգական է և կախված է, այնպիսի գործոններից, ինչպիսիք են տվյալ հասարակության նախասիրություններն ու սոցիալական վիճակը, ակումբի գտնվելու վայրը, մրցակիցների առկայությունը, ծառայությունների շուկայական գները, ակումբի կողմից առաջարվող փաթեթների բազմազանությունը, ճկուն զեղչային

համակարգի և ակցիաների առկայությունը, մատուցվող ծառայությունների տեսականին ու որակը, երկրում տիրող քաղաքական վիճակը, օրենսդրական դաշտը, ակումբի կողմից մատուցվող ածանցյալ ծառայությունների առկայությունը, ժամանցն ալտերնատիվ ձևով անցկացնելու կամ ֆիտնես ակումբներին փոխարինող հանդիսացող կազմակերպությունների առկայությունը և այլն: Այս առումով սպորտային կազմակերպությունների մարկետինգային արշավը կազմակերպելիս նպատակահարմար է ուսումնասիրությունն սկսել արտաքին միջավայրի ուսումնասիրությունից՝ օգտվելով միջազգային մարկետինգում մեծ կիրառում ձեռք բերած «PESTEL» (Political, Economical, Social, Technological, Environmental, Legal) վերլուծությունից, որն իրենից ներկայացնում է այն քաղաքական, տնտեսական, սոցիալական, տեխնոլոգիական, շրջակա միջավայրի և օրենսդրական դաշտի հետազոտությունը, որում գործում է ակումբը:

Սպորտային կազմակերպությունների մարկետինգային գործիքակազմի արդյունավետության տեսանկյունից անհրաժեշտ է նաև իրականացնել SWOT հետազոտություն և բացահայտել սեփական ակումբի ուժեղ և թույլ կողմերը, հարավորություններն ու սպառնալիքները մրցակիցների համեմատությամբ: Նպատակահարմար է նաև ակումբի հաճախորդների շրջանում, իրականացնել սոցիոլոգիական հարցում պարզելու համար ֆիտնեսով զբաղվելու նրանց սուբյեկտիվ շարժառիթներն ու դրդապատճառները:

Սպորտային կազմակերպության շահութաբերության ավելացման և շուկայում առաջատար դիրք գրավելու առումով ուշադրության է արժանի բենչմարկինգի մեթոդի կիրառումը, որն 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]: Այսինքն՝ տվյալ դեպքում սպորտային ակումբն ուսումնասիրում և սեփական գործունեության մեջ կիրառում է այն սկզբունքներն ու հնարքները, որոնք առկա են ոլորտի առաջատար կազմակերպությունների գործունեության մեջ՝ հաշվի առնելով սեփական կազմակերպության առանձնահատկությունները և իհարկե դրանցում

պահպանելով սեփական, ուրույն ձեռագիրը: Ընդհանրապես, երբ որոշվում է, թե ինչպես նպաստել շուկայում ծառայությունների պահանջարկի աճին, պետք է հաշվի առնել, չորս հիմնական գործոններ. թիրախային շուկայի չափը, դրա առանձնահատկությունները, ծառայության տեսակը, ինչպես նաև, առաջխաղացման համար բյուջեից հատկացվող գումարի չափը: Թիրախային շուկայի չափ ասելով՝ հասկանում ենք հասարակության այն հատվածը, որն ավելի հաճախ է օգտվում նմանատիպ ծառայություններից: Ֆիտնես ակումբների համար դա 18-30 տարիքային հատվածն է: Հետևաբար, սպորտային կազմակերպություններն իրենց գովազդային արշավն իրականացնելիս պետք է կենտրոնանան հենց այդ հատվածի վրա: Որպես մարքեթինգային քայլ կարող ենք առաջարկել քաղաքի տարբեր հատվածներում իրականացվող գովազդային միջոցառումներ վահանակների, գովազդային պաստառների տեսքով: Սպառողների բոլոր խմբերի համար, անկախ այն բանից թե նրանք կլինեն տեղի բնակիչներ կամ օտարերկրյա հյուրեր, արդյունավետ կլինի հատկապես հեռուստատեսային գովազդը, որը սակայն առավել թանկ միջոց է:

Սպորտային ակումբների մարկետինգային արդյունավետ քայլերի թվում կարող է հանդես գալ կազմակերպության կարգախոսի ընտրությունը՝ ուղղված իր սպառողներին կամ հասարակությանը: Այդ հաղորդագրության թեման պետք է համապատասխանի խրախուսման, առաջարկվող ծառայությունների փաթեթին, կազմակերպության առաքելությանն ու նպատակներին: Իսկ գլոբալ առումով այդ լոգունգը կարող է ուղղված լինել համայն հասարակությանը և իրմեյ պարունակի մարդասիրական կոչ: Որպես օրինակ կարող ենք նշել աշխարհահռչակ սպորտային ապրանքանիշի որդեգրած կարգախոսը՝ « Be more human», ասել է, թե «Լինել ավելի մարդկային», որն ուղղված է ողջ հասարակությանը և կոչ է անում այսօրվա քառսային իրականության մեջ ուշադրությունը կենտրոնացնել մարդկային արժեքների վրա:

Կարևոր է նաև տարբերանշանի կամ լոգոյի ընտրությունը: Ցանկալի է, որ այն նույնպես ունենա կոնկրետ ասելիք և իր մեջ պարունակի հումանիստական համատեքստ: Նույն «Reebok» ընկերության նոր տարբերանշանն իրենից ներկայացնում է դելտա, որի կողմերը խորհրդանշում է այն ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալա-

կան փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում մարդկանց հետ, երբ նրանք զբաղվում են սպորտով:

Կարևոր է նաև հաշվարկել կազմակերպության՝ մարկետինգային հատկացումներին ուղղված բյուջեն: Այսօրվա դրությամբ գոյություն ունի խթանման բյուջեի չափը որոշելու հինգ հիմնական ուղի, մասնավորապես. մնացորդային մեթոդ, աճի մեթոդ, հավասարաչափ մեթոդ, վաճառքի մասնաբաժնի մեթոդ և նպատակային մեթոդ: Խթանման ծրագրի տնտեսական գնահատումը կատարվում է գովազդի թողարկումից առաջ և հետո ծառայությունների վաճառքի և ստացած շահույթի ծավալների համեմատությամբ:

Վերջում անհրաժեշտ է որոշել գովազդային արշավի արդյունքում ձեռք բերած փոփոխությունների գնահատման մեթոդները: Գովազդային ընկերության արդյունավետության արդյունքները կարող են գնահատվել ֆիտնես ակումբի պաշտոնական կայքում սպառողների հետ հարցազրույցով: Կստեղծվի հատուկ բլոգ, որտեղ սպառողները կկարողանան պատասխանել այն հարցերին, որոնք հետաքրքիր են ֆիտնես ակումբի ղեկավարությանը. Օրինակ՝ «Ինչպես եք իմացել մեր մասին»: Խթանման արդյունավետության գնահատման ևս մեկ եղանակ է սպառողների հետ պարզ հեռախոսային հարցում անցկացնելը:

Եզրակացություն: Երբ ուսումնասիրում ենք սպորտային կազմակերպությունների կողմից մատուցվող ծառայությունների սպեցիֆիկ բնույթը, շուկայի կառուցվածքն ու մրցակցային դաշտը, պարզ է դառնում, որ անհրաժեշտ է հատուկ մոտեցում ցուցաբերել ֆիտնես ակումբների մարկետինգային գործընթացներին: Դրանք պետք է հարմարեցված լինեն հենց այս բնագավառի առանձնահատկություններին և իրենց մեջ ներառեն մարկետինգային հետազոտությունների նորագույն մեթոդները: Այսպիսով՝ ֆիտնես կազմակերպությունների կողմից մարկետինգային հետազոտության գործիքների նպատակային կիրառումը կհանգեցնի շուկայի խորքային և զրազետ ուսումնասիրությանը, ինչն էլ կնպաստի գործունեության արդյունավետության բարձրացմանը և շահույթի մեծացմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Галкин В.В., Экономика спорта и спортивный бизнес /В.В. Галкин – М.:Кнорус, 2006 -320 с.

2. Джон Бич, Саймон Чедвик Маркетинг спорта, 1996г
3. Котлер Ф., «Основы маркетинга //пер. с англ. В. Б. Боброва – СПб: 1994г.
4. Логинова Е.А., Бенчмаркинг – инструмент развития конкурентных преимуществ / Е.А. Логинова – Москва, 2009 – 250 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МАРКЕТИНГОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ

Преподаватель Г. А. Никогосян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Спортивный клуб, спортивная организация, конкуренция, рынок, инструменты маркетинга, метод, обслуживание, внешняя среда, целевой рынок, слоган, торговая марка.

В этой статье мы рассмотрели маркетинговые инструменты, которые наиболее подходят для использования в спортивных клубах. Мы уделили особое внимание особенностям отрасли, которые повысят конкурентоспособность спортивных клубов и увеличат их прибыль.

APPLICATION OF MARKETING TOOLS IN SPORTS CLUBS

Lecturer G.A. Nikoghosyan

SUMMARY

Key words: Sports club, sports organization, competition, market, marketing instruments, method, service, external environment, target market, slogan, brand.

In this article, we looked at marketing tools that are most suitable for use in sports clubs. We paid special attention to the specifics of the industry, which will increase the competitiveness of sports clubs and increase their profits.

ՖԻՏՆԵՍ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈԼՈՐՏԻ ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԻ ԱՌԱՋՆԱՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*Դասախոս Գ. Ա. Նիկողոսյան,
ասիստենտներ Կ.Ս. Քոչարյան, Հ.Յու. Ավագյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Սպորտային ակումբ, սպորտային կազմակերպություն, մրցակցություն, շուկա, մեթոդ, մարկետինգի

գործիքներ, ֆիտնես ծառայություններ, առանձնահատկություններ, գին, գնագոյացում:

Արդիականություն: Ներկայումս ֆիտնես ծառայությունները բավականին պահանջված են, քանի որ սպառողների մեծամասնության համար ֆիտնես ակումբ հաճախելը դարձել է ոչ միայն անհրաժեշտ, այլև նորաձև: Հետևաբար դրանց պահանջարկի ավելացումը հանգեցրել է ֆիտնես ծառայությունների առաջարկի աճին: Այս դեպքում մրցակցային պայքարում հաղթող են դուրս գալիս միայն այն ֆիտնես ակումբները, որոնց առաջարկները համապատասխանում են սպառողների նախապատվություններին: Ֆիտնես ծառայությունների շուկայի մասնակիցները փորձում են ներգործել հաճախորդների հուզական կողմի վրա՝ տարբեր միջոցներով ընտելացնելով վերջիններիս իրենց հարմարավետ միջավայրին: Քանի որ ֆիտնես ծառայություններ մատուցող շուկան ունի մրցակցության բարձր մակարդակ, յուրաքանչյուր ֆիտնես կենտրոն փորձում է իր այցելուների քանակն ավելացնել՝ մարկետինգային խառնուրդի օգնությամբ բավարարելով նրանց կարիքները: Այս համատեքստում կարևոր է բացահայտել մարկետինգային ռազմավարության այն կողմերը, որոնք բնութագրում են ֆիտնես ծառայությունների ոլորտը:

Խնդիր: Ուսումնասիրել ֆիտնես ոլորտի՝ որպես յուրահատուկ բնույթի ծառայությունների բնորոշ առանձնահատկությունները:

Նպատակ: Առաջարկել մարկետինգային ռազմավարության այնպիսի տարբերակ, որը կգործի ֆիտնես ծառայությունների ոլորտում:

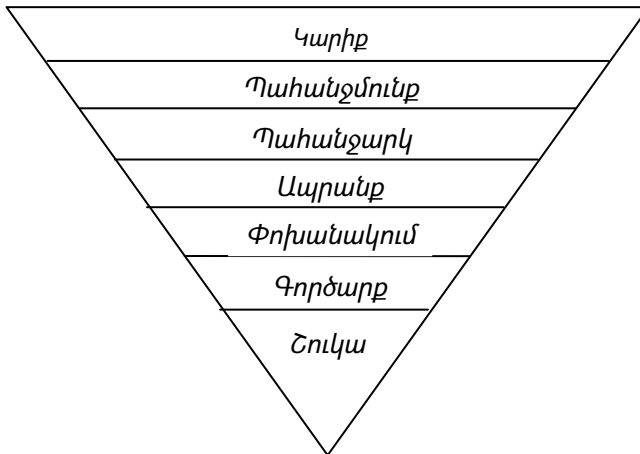
Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և համադրում, ինդուկցիա և դեդուկցիա:

Գործարար միջավայրի համար կարևոր և արդիական է ոչ միայն բիզնեսի հաջող ընթացքը, այլև դրա գնահատման և կանխատեսման անհրաժեշտությունը: Այդ իսկ պատճառով ներկայիս բոլոր շուկաներն իրականացնում են մարկետինգային հետազոտություններ:

Նշենք, որ վերջին տարիներին, համաշխարհային և տեղական շուկաներում մրցակցության ուժեղացմամբ և սպառողների ու

արտադրողների միջև հարաբերությունների փոփոխության ազդեցությամբ պայմանավորված՝ էապես փոխվել են մարկետինգային ռազմավարության նպատակներն ու բովանդակությունը: Ներկայումս մարկետինգային ռազմավարությունն ուղղված է ոչ թե «ապրանքին», որպես այդպիսին, այլ հաճախորդների իրական պահանջներին: Այդ պատճառով մարկետինգային ռազմավարությունը ենթադրում է շուկայի, ինչպես նաև տվյալ արտադրանքի սպառողների նախասիրությունների մանրակրկիտ ուսումնասիրություն:

Մարկետինգային գործընթացի հիմքում ընկած են հետևյալ հիմնական հասկացությունները (գծապատկեր 1)



Որտեղ՝

- Կարիքը ինչ-որ բանի պակասի վերաբերյալ մարդու կողմից զգացողություն է: Պահանջմունքը հատուկ ձև ընդունած կարիքն է՝ մարդու անհատականությանը համապատասխան:

- Պահանջարկը գնողունակ պահանջմունքն է:

- Ապրանքը օգտակար հատկությունների ամբողջություն է, որը բավարարում է մարդու այս կամ այն պահանջմունքը:

- Փոխանակումը որևէ մեկից ցանկալի ապրանքի ստացումն է՝ դրա փոխարեն ինչ-որ բան առաջարկելու միջոցով:

- Գործարքը փոխանակումն է, որի ժամանակ հայտնի է փոխանակման կատարման ժամկետը, վայրը, ձևը, ապրանքի քանակը, ծավալը,

- գինը:

• Շուկան ներկա և պոտենցիալ (հավանական) սպառողների և վաճառողների ամբողջությունն է:

Բոլոր այս հասկացությունները կարելի է մեկնաբանել սպորտային ծառայությունների տեսանկյունից: Այսպես՝ կարիքի դերում տվյալ դեպքում հանդես է գալիս մարդկանց ֆիզիկապես առողջ լինելու կարիքը, պահանջմունքի դերում՝ գեղեցիկ և սլացիկ մարմին ունենալը, պահանջարկն այս դեպքում վերոնշյալ պահանջմունքները բավարարելու նպատակով համապատասխան գումար վճարելու մարդկանց պատրաստակամությունն է, ապրանքի դերում բնականաբար ակումբների կողմից մատուցվող ֆիտնես ծառայություններն են, փոխանակումը՝ սպորտային ակումբներից ցանկալի ծառայությունները ստանալու սպառողների համաձայնությունն է, գործարքը՝ տվյալ ծառայությունը կամ դրանց փաթեթը գնելու՝ հաճախորդների և ակումբի միջև իրականացվող պայմանավորվածությունն է, և վերջապես շուկան՝ սպորտային ծառայություններ մատուցող առևտրային կազմակերպությունների համախումբն է:

Մարկետինգային ռազմավարությունը մշակելիս անհրաժեշտ է օգտագործել հայտնի 4P հայեցակարգը, որը նպատակահարմար է կիրառել նաև սպորտային ծառայություններ մատուցող կազմակերպությունների շուկայում: Ինչպես նաև ուշադրության է արժանի այս հայեցակարգի նոր տարբերակը, որը հայտնի է իբրև մարկետինգ միքս կամ 7P, որը կարծես ենթադրում է առավել խորքային ուսումնասիրություն և կարող է իրականացվել սպորտային ակումբների կողմից՝ մարկետինգային հետազոտության շրջանակներում: Կարևոր է նաև դիտարկել վերոհիշյալ մոդելը սպառողի տեսանկյունից, ինչպես նաև իրականացրել 4P և 4C հայեցակարգերի համեմատական վերլուծություն:

4P	4C
Product (ապրանք)	Consumer (սպառող)
Place (տեղ)	Convenience (հարմարավետություն)
Price (գին)	Cost (արժեք)
Promotion (առաջխաղացում)	Communication (կապ)

Ֆիտնես ծառայությունների ոլորտում մրցակցային իրավիճակը գնահատելիս, նկատենք, որ դրանցում սպառողական կոնտինգենտն իր բնույթով ստատիկ և կայուն չէ: Մարդիկ, ովքեր զբաղվում են ֆիտնեսով, գտնվում են անընդհատ շարժման մեջ. նրանք թողնում են դասընթացները, ապա կրկին սկսում են զբաղվել սպորտով, տեղափոխվում են մի ակումբից մեկ այլ ակումբ, ծանոթանում ֆիտնես ակումբների կորպորատիվ մշակույթին ու նրանցից յուրաքանչյուրում վերապատրաստման պայմաններին: Այն ֆիտնես ակումբը, որը տարբերվում է ավելի լավ ցուցանիշներով, հաճախորդների ներգրավման առումով ավելի հաջող է, քան մյուսները, այսինքն՝ ասում են, որ այդ ֆիտնես ակումբը մրցակցային առավելություններ ունի: Այս առավելությունները կարող են լինել ավելի ցածր գները, ավելի ժամանակակից սարքավորումների և կառույցների առկայությունը, կրթական առավել ժամանակակից ծրագրերը, ավելի փորձառու ֆիտնես մարզիչները, ակումբի հայտնի բրենդը, հարմար դիրքը և այլ գործոններ, որոնք կդառնան ֆիտնես ակումբի մրցակցային առավելությունները:

Հարկ է նաև նշել, որ մրցակցությունը ոչ միայն ֆիտնես ակումբների միջև է, անմիջական փոխազդեցությունների միջոցով, այլև ածանցյալ ձևով առկա է ֆիտնես ակումբների ուղղակի փոխարինող ծառայությունների (փոխարինողների) միջև: Այսպիսի մրցակցային հարաբերությունների առանձնահատկությունն այն է, որ մարդկանց հանգիստը կարող է լցվել տարբեր ձևերով. այցելություն թատրոններ, ստադիոններ, ռեստորաններ, շփում ընկերների հետ, ընթերցանություն, ձկնորսություն և այլն:

Ֆիտնես ակումբ այցելելու հիմնական պատճառներն են՝ քաշի կորուստը և այն լավ վիճակում պահպանումը, հաճույք ստանալը հաճելի մարդկանց հետ շփումից, հետաքրքիր և ամենականորդ օգտակար ծախսված ժամանակը, սթրեսից ազատվելը, ծանր աշխատանքային օրվանից հետո լիցքաթափումը:

Ֆիտնես ծառայությունների ոլորտում գնագոյացման առանձնահատկություններն ուսումնասիրելիս, նկատենք, որ ֆիտնես արդյունաբերության մրցունակության առաջատար գործոնը գինն է: Ֆիտնես ակումբի հաճախորդների խմբերի քանակը, դրամաշրջանառությունը, շահույթը և եկամտաբերությունը կախված են սպառողներին մատուցվող ծառայությունների արժեքից:

Գինը համալիր ինտեգրված ցուցանիշ է, որն իր մեջ պարունակում է ֆիտնես ակումբի տնտեսական գործունեության մի շարք պարամետրերը: Մասնավորապես, ֆիտնեսի ծառայությունների գինը ներառում է՝

- արտադրության ծախսերը.
- ֆիտնես ակումբի շահույթը կամ յուրաքանչյուր առանձին ծառայություն.
- ակումբի հեղինակությունը և գործարար համբավը:

Բացի այդ, գինը ֆիտնես ակումբի ռազմավարության կարևոր բաղադրիչն է: Կախված նպատակներից՝ գինը դառնում է մրցակիցների հետ պայքարի գործիք, հաճախորդների խմբերի ներգրավման արդյունավետ միջոց, շուկայական մասնաբաժնի ավելացում և նոր սպառողական տարածքներ ներթափանցում: Ֆիտնես ակումբի աշխատանքը պլանավորելու ընթացքում մատուցվող ծառայությունների գինը հիմնական տեղեկատու կետն է, որը բիզնեսի բացման կամ ընդլայնման որոշման հիմքում ընկած գործոն է: Ֆիտնես ծառայությունների գինը հիմնականում ձևավորվում է սպառողական խմբերով, որոնք պատրաստ են ծախսել ստացված եկամտի որոշակի մասը իրենց գեղեցկության ու առողջության համար:

Միևնույն ժամանակ, սպորտային բիզնեսի կազմակերպիչները հաշվի են առնում տարածաշրջանային զարգացման գործոնները, բնակչության սեռի և տարիքային կազմի առանձնահատկությունները, երկրում գնաճի մակարդակը: Եթե բնակչության ընդհանուր եկամուտը որոշակի քաղաքում կամ տարածաշրջանում ավելի բարձր է, քան հարևան քաղաքներում, ապա, ամենայն հավանականությամբ, ավելի բարձր կլինեն ֆիտնես ծառայությունների համար մեծ գումարներ վճարելու պատրաստականության աստիճանը:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ սպորտային ծառայությունների նկատմամբ պահանջարկը խիստ առաձգական է և կախված է այնպիսի գործոններից, ինչպիսիք են՝ տվյալ հասարակության նախասիրություններն ու սոցիալական վիճակը, ակումբի գտնվելու վայրը, մրցակիցների առկայությունը, ծառայությունների շուկայական գները, ակումբի կողմից առաջարկվող փաթեթների բազմազանությունը, ճկուն զեղչային համակարգի և ակցիաների առկայու-

թյունը, մատուցվող ծառայությունների տեսականին ու որակը, երկրում տիրող քաղաքական վիճակը, օրենսդրական դաշտը, ակումբի կողմից մատուցվող ածանցյալ ծառայությունների առկայությունը, ժամանցն ակտերնատիվ ձևով անցկացնելու կամ ֆիտնես ակումբներին փոխարինող հանդիսացող կազմակերպությունների առկայությունը և այլն: Հետևաբար, հաշվի առնելով ֆիտնես ծառայությունների պահանջարկի առանձնահատկությունները՝ դրանց մարկետինգային քաղաքականությունը մշակելիս՝ անհրաժեշտ է ցուցաբերել որոշյն մոտեցում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Галкин В.В., Экономика спорта и спортивный бизнес /В.В. Галкин – М.:Кнорус, 2006 -320 с.
2. Джон Бич, Саймон Чедвик Маркетинг спорта, 1996г
3. Котлер Ф. «Основы маркетинга //пер. с англ. В. Б. Боброва – С-Пб: 1994г.

СПЕЦИФИКА МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ ФИТНЕС УСЛУГ

Преподаватель Г.А. Никогосян, ассистенты К.С. Кочарян, А.Ю. Авагян
РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Спортивный клуб, спортивная организация, конкуренция, рынок, метод, маркетинговые инструменты, фитнес-услуги, специфика, цена, ценообразование.

В работе была определена специфика фитнес-услуг и, следовательно, целесообразные направления маркетинговой стратегии.

SPECIFICATION OF MARKETING IN THE SPHERE OF FITNESS SERVICES

Lecturer G.A. Nikoghosyan, asistants K.S. Qocharyan, H.Y. Avagyan
SUMMARY

Keywords: Sports club, sports organization, competition, market, method, marketing instruments, fitness services, specificity, price, pricing.

In the work, the specificity of the fitness services was determined and, consequently, the appropriate directions of the marketing strategy.

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԵՎ ՌՈՒՍԱՍՏԱՆԻ ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ
ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Մ.գ.թ. Մ.Է. Նիկոյան
Մարզախաղերի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Շարժողական ընդունակություններ, պատրաստվածության կողմեր, պատանի ֆուտբոլիստներ, Հայաստան, Ռուսաստան, համաշխարհային ֆուտբոլ:

Արդիականությունը: Համաշխարհային ֆուտբոլի զարգացման միտումները վկայում են խաղային գործողությունների անընդհատ լարվածության մեծացումը, մարզիկի ֆիզիկական պատրաստվածության նշանակությունը, խաղային հնարքների ճշգրիտ կատարումը և բարձր էֆեկտիվությունը: Առավել ևս կտրուկ սրվում է մրցակցությունը համաշխարհային ասպարեզում, մրցանակային տեղերի համար արդյունքների խտությունը: Այս ամենը ստիպում է, որ ֆուտբոլիստների պատրաստության մեթոդիկայի գործընթացում որոնել և կիրառել մանկավարժական նոր մոտեցումներ:

Ավելին, այսօր բավականին հստակ ապացուցված է, որ ֆուտբոլային մրցապայքարի հաջողության հիմնական բաղադրիչ է հանդիսանում բարձր խաղային ակտիվությունը: Հասկապես դա սերտորեն է կապված խաղացողների ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակի հետ (Նիկոյան Մ.Է., 2015, В. Г. Макаренко, 1982, М.А. Годик, 2006, В. Пшибильский, З. Ястжембский, 2003) :

Այդ իսկ պատճառով կարևորագույն աշխատանքներից է համարվում պատանի ֆուտբոլիստների մարզումային գործընթացի ճիշտ պլանավորումը, կազմակերպումը նրանց հսկողությունն ու սիստեմայնությունն, որը կարող է խթան հանդիսանալ միջազգային ասպարեզում հայ մարզիկների առաջընթացին, բարձր մարզական ձեռքբերումներին:

Նպատակը: Պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների արդյունավետ մշակման ճանապարհով հասնել հետագա մարզման կատարելագործման:

Խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական վիճակի տարիքային դինամիկայի հիմնական բաղադրիչները:

2. Բացահայտել մարզիկների շարժողական պատրաստվածության լոնգիտյուդային տեղաշարժերը:

3. Մշակել պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավման տեսականորեն, գործնականում հիմնավորված մարզման մեթոդիկա:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գիտամեթոդական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական դիտումներ, ստուգողական թեստավորում և գիտափորձի արդյունքների մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքները և դրանց քննարկումը: Մենք փորձել ենք համեմատել միևնույն և տարբեր տարիքի հայ և ռուս ֆուտբոլիստների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը: Այս տեսանկյունից մեզ հաջողվել է հիմնվել Վ. Գ. Մակարենկոյի կողմից ստացված տվյալների հիման վրա (աղյուսակ 1):

Այստեղից երևում է, որ Ռուսաստանի 11-17 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստներն ունեն արագության և գնդակով հեռուն հարվածելու արդյունքների առավելություն, իսկ հայերի առավելությունը ցատկունակության մեջ է: Միևնույն ժամանակ, երկու երկրների մարզիկների շարժողական պատրաստվածության տարբեր ցուցանիշների դինամիկան և աճի տեմպերը ունեն տիպիկ և համանման գծեր: Ըստ մեր կարծիքի՝ նման երևույթը արտացոլում է տարիքային զարգացման օրինաչափությունները:

Աղյուսակ 1

Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության համեմատական ցուցանիշները

Ցուցանիշները	Տ ա ռ ի ք						
	11	12	13	14	15	16	17
Վազք 30 մ/վրկ. բարձր մեկնարկից	5,17	5,04	4,77	4,44	4,25	4,26	4,23
	5,84	5,50	5,10	4,70	4,50	4,50	4,40
Վերցատկ սմ	30,20	32,00	35,50	37,60	42,50	44,20	44,10
	34,00	39,90	46,80	49,03	51,60	54,50	57,50
Հարված հեռավորության վրա, մ	25,90	29,20	33,20	38,00	45,30	50,00	50,90
	18,90	19,80	23,70	23,80	38,10	33,60	35,30

Հավելված. համարիչում՝ ռուս, հայտարարում՝ հայ մարզիկների ցուցանիշներ

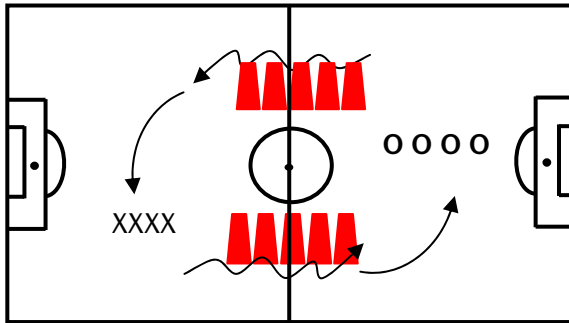
Միջազգային մրցասպարեզներում՝ հայ պատանի ֆուտբոլիստների բարձր մարզական ձեռքբերումների համար, մեր կողմից մշակվեց համապատասխան մարզման մեթոդիկա՝ հաշվի առնելով տարիքային առանձնահատկությունները:



13-14 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների մարզման օրինակելի մոդել

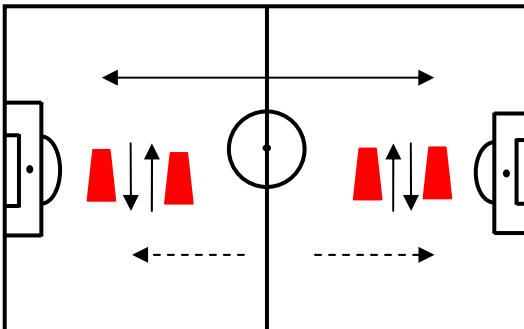
ՆԵՐԳՐԱՎԻՉ 18՝

- 1) Վազք 2 շրջան
- 2) Նախավարժանք, վազքային և կոորդինացիոն վարժություններ, արագացումներ 15՝



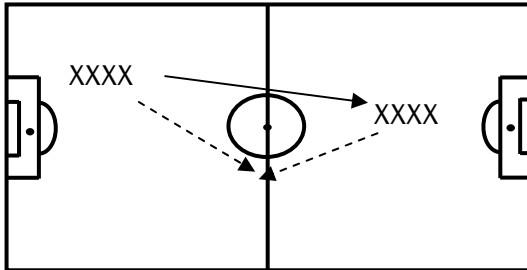
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 1) Քառյակով կոմբինացիոն վարժություն 3x



Օ-ն խաղում է
X-երի դեմ, պետք է
խլի գնդակը, իսկ
X-երը կանգնակի
արանքով
խաղարկում են
X1-ի հետ

Խաղ 1x1 դեմ



2) Խաղ 4x4 դիմաց, կամ 3x3-ի, 20x20մ, 4x3'

ԵԶՐԱՓԱԿԻՉ ՄԱՍ 12'

- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 3'
- 3) Մարզման ամփոփում 2'

Եզրակացություն: Ստացված արդյունքների հիման վրա կարելի է եզրակացնել.

1. Հայ և ռուս պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների համեմատական վերլուծության ցուցանիշները տարբեր են:

2. Պատանի մարզիկների հետագա պատրաստության բարելավման գործընթացում իր դրական ազդեցությունն է թողել մեր կողմից մշակված մարզման մեթոդիկան:

3. Համեմատական վերլուծությունից ակնառու դարձավ, որ Ռուսաստանի 11-17 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստներն ունեն արագության և գնդակով հեռու հարվածելու արդյունքների առավելություն, իսկ հայերի առավելությունը ցատկունակության մեջ է:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նիկոլյան Մ.Է., Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները, Երևան, 2015,- 112 էջ

2. Пшибыльский В., Ястжембский З., Физическая подготовленность квалифицированных футболистов различных игровых амплуа //Теория и практика ФК. – 2003, N 3, с. 52 – 55

3. Макаренко В. Г., Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик: Автореф. дисс..., к.п.н. М. – 1982 – 23 с

4. Годик М. А., Физическая подготовка футболистов – М.: Терра – Спорт – 2006 – 272 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ АРМЕНИИ И РОССИИ

К.п.н. М.Э. Никоян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Двигательные способности, стороны подготовки, юные футболисты, Армения, Россия, мировой футбол.

Тенденции развития мирового футбола, высшая подготовка и мастерство спортсмена, обостряет конкуренцию за призовые места.

По этой причине из важнейших работ считается организация правильной планировки процесса тренировки юных футболистов для высоких спортивных достижений.

COMPARATIVE ANALYSIS OF MOBILITY SKILLS OF ARMENIAN AND RUSSIAN JUNIOR FOOTBALL PLAYERS

PhD. M. E. Nikoyan

SUMMARY

Key words. mobility skills, sides of training, junior football players, Armenia, Russia, worldwide football.

The development of global football, qualified preparation and skilled athletes aggravate the struggle for competitive places. Thus one of the most important activity is organization of the correct planning of junior football players' training for high sporting achievements.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա. Չալոհյան

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

Առանցքային բառեր: Շարժումների կառավարում, ֆիզիկական կուլտուրայի դասեր, ուսանողներ, շարժումների ճշգրտություն:

Արդիականություն: Շարժումների կառավարման հիմնախնդիրը արդիական է մարդու գործունեության բազմաթիվ ոլորտներում և ցանկացած տարիքում, քանզի այն պայմանավորում է բազմատեսակ շարժողական գործողությունների արդյունավետ կատարում: Նման հարցերը կարևորվում են նաև մարդու կենսագործունեության գործընթացում, ֆիզիկական և հոգեկան առողջության ապահովման համատեքստում:

Տվյալ ուղղությամբ բազմաթիվ հետազոտություններ արդեն կատարվել են սպորտային պատրաստության համակարգում (1,3 և այլք): Սակայն սպորտով չպարապող սովորող երիտասարդների շարժումների կառավարման հիմնահարցերը թերի են ուսումնասիրվել և դրանց պարզաբանումը ունի կարևոր գիտագործնական նշանակություն:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել ուսանողների շարժումների կառավարման ճշգրտության դրսևորման առանձնահատկությունները և փոփոխությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ներգործության արդյունքում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական դիտումներ, մանկավարժական թեստավորում, դինամոմետրիա, մաթեմատիկական վիճակագրության:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտության գործընթացում մասնակցել են ԵՊՀ-ի առաջին և երկրորդ կուրսի 80-ական տղա և աղջիկ: Շարժումների կառավարման արդյունավետության փոփոխությունը պարզաբանելու նպատակով հետազոտվող ցուցանիշները ստուգվել են յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սեպտեմբեր և մայիս ամիսներին: Իրականացվել են նաև մանկավարժական դիտումներ՝ ուղղված ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում կատարվող վարժությունների բնույթի պարզաբանմանը:

Ուսումնասիրվել է ամբողջական շարժողական գործողության (թենիսի գնդակի նետում թիրախին) և շարժումների ուժային բնութագրերի տարբերակման ճշգրտությունը (2): Նման բնույթի առաջադրանքների արդյունքների հիման վրա հնարավոր է բնութագրել շարժումների կառավարման արդյունավետությունը (4):

Արդյունքները: Բուիի ֆիզկուլտուրայի դասերի դիտումների արդյունքում պարզաբանվեց, որ դրանց ընթացքում օգտագործվող ֆիզիկական վարժությունները կրում էին առավելապես ընդհանուր զարգացնող բնույթ, որոնց շարքում բացակայում էին շարժումների կառավարման բարելավմանն ուղղված հատուկ ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժություններ:

Ուսումնասիրված ցուցանիշների վերլուծությամբ պարզվեց, որ առաջին և երկրորդ կուրսերի ուսանողների մոտ յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա ավարտին չի նկատվել թիրախին գնդակի նետման, դաստակի և իրանի մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության հավաստի փոփոխություններ:

Հետազոտության ընթացքում պարզաբանվել է նաև ուսումնառության երկու տարվա ֆիզկուլտուրայի դասերի ներգործությունը շարժումների կառավարման արդյունավետության վրա: Այդ նպատակով վերլուծվել է առաջին կուրսի սեպտեմբեր և երկրորդ կուրսի մայիս ամիսների ցուցանիշների փոփոխության բնույթը (աղյուսակ):

Աղյուսակ

Ֆիզկուլտուրայի դասերի ներգործությունը երկու սեռի ուսանողների շարժումների կառավարման ճշգրտության փոփոխության վրա ($X \pm \delta$)

Ճշգրտության դրսևորում		I Կուրս	II Կուրս	Տարբեր. հավաստ., t
Գնդակի նետում թիրախին (միավոր)	տղաներ	13.1 $\pm$ 4.02	14.4 $\pm$ 3.02	1.63
	աղջիկներ	12,7 $\pm$ 5,11	14.2 $\pm$ 4.11	1.35
Դաստակի առավել. ուժի 50%-ի տարբերակում, սխալներ (կգ)	տղաներ	7.9 $\pm$ 3,75	6.22 $\pm$ 5.62	4.96*
	աղջիկներ	4.5 $\pm$ 2,16	3.62 $\pm$ 2.0	1.88
Իրանի առավել. ուժի 50%-ի տարբերակում, սխալներ (կգ)	տղաներ	14.2 $\pm$ 4.4	16.2 $\pm$ 6.23	1.99*
	աղջիկներ	11.1 $\pm$ 8,77	11.47 $\pm$ 5.12	0.22

* հավաստի տարբերություն ($P < 0,001$ և $P < 0,05$)

Համաձայն ստացված հավաստի տվյալների փոփոխություններ են արձանագրվել միայն տղաների մոտ՝ կապված մկանային ուժի արդյունքների կառավարման հետ: Այսպես՝ եթե բուի ընդուն-

վելիս (սեպտեմբեր) դաստակի առավելագույն ուժի 50%-ի տարբերակման ճշգրտությունը կազմում էր 7.9 կգ, ապա գրեթե երկու տարի անց (մայիս) այն բարձրացել է 1.68 կգ-ով: Իրանի առումով արձանագրվել է բացասական փոփոխություն՝ կառավարման ճշգրտության վատթարացումը կազմել է 2 կգ:

Աղջիկների մոտ ոչ հավաստի բարելավվել են առաջին և երկրորդ առաջադրանքի ցուցանիշները, իսկ իրանի մկանային ուժի տարբերակման առումով արձանագրվել է հակառակ պատկեր ($P > 0,05$):

Տվյալների սեռային համեմատությունը բացահայտեց, որ ամբողջական շարժողական գործողության կառավարման արդյունավետությամբ տղա և աղջիկ ուսանողները միմյանցից չեն տարբերվում: Սակայն աղջիկները ունեին դաստակի և իրանի ուժի տվյալների ակնհայտ առավելություն՝ նրանց սխալները 2,6 և 4,7 կգ-ով ավելի ցածր էին ($P < 0,05$):

Անհրաժեշտ է հավելել, որ աղջիկների առավելությունը նկատելի էր արդեն բուհ ընդունվելիս և այն պահպանվել էր ուսումնառության երկու տարվա ընթացքում:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքում բացահայտվել է, որ երկամյա մասնակցությունը ֆիզկուլտուրայի դասերին չի նպաստում ուսանողների ամբողջական շարժողական գործողության կառավարման արդյունավետության բարձրացմանը: Դրական փոփոխությունները կապված էին միայն տղաների ուժային բնութագրերի տարբերակման ճշգրտության հետ:

Սեռային պատկանելիության տեսանկյունից աղջիկները դրսևորել են մկանային ուժի կառավարման ավելի բարձր ցուցանիշներ, որոնք բացահայտվել են դեռ առաջին կուրսի սկզբին և չեն փոփոխվել ուսումնասիրված երկու տարվա ընթացքում:

Նպատակահարմար է բուհի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին պլանավորել ուսանողների շարժումների կառավարման բարելավմանն ուղղված հատուկ ֆիզիկական առաջադրանքների կատարում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Պատվականյան Ա.Հ., Շարժումների կառավարման առանձնահատկությունները բիլիարդ մարզաձևում, սեղմագ. ատենախ. ... մ.գ.թ., Երևան, 2005, 23 էջ:

2. Չատինյան Ա.Ա., Մարդու շարժումների ճշգրտության տարիքային զարգացման մոնիտորինգը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Հեղինակային հրատարակություն, 2010, - 72 էջ:

3. Абрамян С.М., Особенности специальной подготовки фехтовальщиков и методика ее совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Ереван, 2003. - 25 с.

4. Фарфель В.С., Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975. - 208 с.

ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ

Д.п.н., профессор А.А. Чатинян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: управление движениями, уроки физической культуры, студенты, точность движений.

Результаты исследования показали, что два года участия студентов обоего пола на уроках физической культуры не способствовали повышению эффективности управления целостным двигательным действием. Положительные изменения были связаны лишь с показателями силовых параметров студентов. С точки зрения половой принадлежности студентки имели более высокую точность управления мышечной силой, которая была выявлена при поступлении в вуз и практически не изменились за два исследуемых года.

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE LESSONS ON THE EFFICIENCY OF MOVEMENT MANAGEMENT AMONG STUDENTS

Doctor of pedagogical sciences A.A. Chatinyan

SUMMARY

Keywords: movement management, physical culture lessons, students, movement accuracy.

The results of the research showed that the students' two-year participation in physical culture lessons had no contribution in management of integral motor actions. The positive changes were associated only with indicators of power parameter of students. From the point of view of gender, the female students had a higher accuracy of muscular strength management, which was revealed on the admission to the university and practically were not changed during two-year research.

**ՀԱՏՈՒԿ ԿԱՐԻՔՆԵՐՈՎ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ
ԻՆՏԵԳՐԱՑԻԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**
Ասիսթենտ Գ.Մ. Պապանյան, ուսանողուհի Ա.Վ. Ալավերդյան
ԱՖԿ և անատոմիայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Հատուկ կարիք, ներառում, ինտեգրացիա, գերատեսչական հիմնարկություն, առողջական խնդիրներ:

Արդիականություն: 2016 թվականի հունվարի 1-ի դրությամբ հաշմանդամների հաշվառման հանրապետական շտեմարանում հաշվառված է 200 177 հաշմանդամություն ունեցող անձ, որն ընդհանուր բնակչության 6,6%-ն է: Նրանցից 7 801-ը՝ 3,9%-ը հաշմանդամ երեխաներն են:

Հաշմանդամություն ունեցող անձը նա է, ում մոտ առկա է ֆիզիկական կայուն խանգարում, մտավոր հոգեկան սահմանափակումներ, որոնք խանգարում են երեխայի կեսագործունեությանը:

Ըստ Վ. Ա. Լապշինի Բ. Պ. Պուզանովի դասակարգման՝ հատուկ կարիքներով երեխաների թվին են դասվում նրանք, ովքեր ունեն հետևյալ խանգարումները՝ լսողության, տեսողության, խոսքի, հենաշարժողական, մտավոր զարգացման և հոգեբանական զարգացման հապաղում: Նման երեխաներն ունեն հատուկ օգնության և նպատակաուղղված միջամտության կարիք:

Կախված բնույթից՝ որոշ խանգարումներ զարգացման, ուսուցման և դաստիարակման գործնթացի արդյունքում կարող են ամբողջապես հաղթահարել: Այս երեխաները սկսած ամենավաղ տարիքից, հաճախում են ամենատարբեր հաստատություններ, հատուկ կամ ներառական կրթության մանկապարտեզներ և դպրոցներ, դպրոց-ինտերնատներ և համապատասխան հասարակական կազմակերպություններ: Նման հաստատություններում մասնագետները (բժիշկ, հոգեբան, հատուկ մանկավարժ, լոգոպեդ, էրգոթերապիստ, ֆիզիկական թերապիստ և այլն) իրականացնում են թիմային աշխատանք երեխայի խնդիրների շտկման նպատակով:

Նպատակը: Ուսումնասիրել հատուկ կարիքներով երեխաների սոցիալական ինտեգրացիայի հիմնախնդիրները:

Մեթոդները: Հետազոտության առջև դրված նպատակը լուծելու համար կիրառվել է գիտամեթոդական գրականության

ուսումնասիրում, վերլուծության և ընդհանրացման հետազոտություն:

Աշխատանքի վերլուծություն: Համաձայն գիտամեթոդական գրականության տվյալների՝ հատուկ կարիքներով երեխայի ինտեգրացիայի հիմնահարցերը լուծելիս կարևոր տեղ պետք է հատկացվի ընտանիքի և միջավայրի հետ աշխատանքներին:

Հատուկ կարիքներով երեխաների սոցիալական վերականգնման համար պահանջվում է՝

- նյարդահոգեբանական լարվածության նվազեցում,
- ինքնագնահատականի հաստատում,
- պասիվության հաղթահարում,
- ինքնուրույնության և պատասխանատվության զարգացում,
- մեկուսացվածության հաղթահարում և սոցիալական ունակությունների զարգացում:

Հաշմանդամություն ունեցող անձանց սոցիալական ինտեգրման համակարգը համալիր միջոցառումների ամբողջություն է, որն ընդգրկում է՝

- առողջապահական,
- կրթական,
- վերականգնողական ծառայություններ,
- զբաղվածության ակտիվ ծրագրերին ներգրավում,
- աջակցության տրամադրում,
- կենսաթոշակների և նպաստների վճարում:

Մասնագետների (4,5) կողմից կատարված հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ սոցիալական ինտեգրումը թույլ է տալիս մարդկանց՝

- Իրենց ներդրումն ունենալ հասարակության մեջ,
- հաղթահարել մեկուսացումը,
- զարգացնել առողջապահական ծառայությունների որակը,
- բարձրացնել հասարակության անվտանգությունը,
- ինտեգրումը կարող է նվազեցնել բացասական վերաբերմունքը, կարծատիպերը:

Սոցիալական միջամտությունը, խնդրի լուծման տարբերակները դիտվում է մի շարք մակարդակներում՝ մասնավորապես ազգային-տեղական, դպրոց-ընտանիք հարաբերություններում:

Ընտանիքը դիտվում է՝ որպես ներառման առաջին օղակ, որտեղ կարևոր նշանակություն է ձեռք բերում ծնողների դիրքորոշումը և ընկալումը երեխայի հաշմանդամությանը:

Ցանկացած հատուկ կարիքներով երեխա ունեցող ընտանիքում առկա է յուրահատուկ մթնոլորտ, որը այս կամ այլ կերպով ազդում է երեխայի վրա՝ դրական կամ բացասական ձևով: Այդ իսկ պատճառով հատուկ տեղ է հատկացվում ծնողների հետ աշխատանքին, երեխայի ադապտացման և բուժման գործընթացում: Այստեղ կարևոր է նշել, որ ընտանիքն անցում է երեխայի խնդրի ընդունման մի շարք փուլեր՝ ախտորոշման մերժում, բարկություն, ընկճվածություն, խնդրի ընդունում:

- Այն հանգամանքը, թե ինչպես են ընկալում երեխային՝ պայմանավորում է նրա հետագա գործելակերպը ու վարքը:

- Կարևոր է երեխային ընդունել այնպիսին, ինչպիսին որ նա կա և միայն այդ ժամանակ նա իսկապես թույլ կտա ներազդել իր վրա և պատրաստ կլինի փոփոխությունների:

Սոցիալական ինտեգրման խնդիրների լուծման գործում շատ կարևոր է երեխայի ներգրավումը տարբեր սոցիալական ոլորտներում, մասնավորապես՝ կրթական համակարգում: Սակայն պետք է նշել, որ դեռ վաղ տարիքից հատուկ տարիքի երեխաները բախվում են շրջապատի գնահատաններին, ելնելով նրանց ֆիզիկական կամ մտավոր խնդիրներից: Շատ հաճախ խնդիր չունեցող երեխաները անմիջականորոն գնահատում են խանգարումներով երեխաներին բնորոշ առանձնահատկություններն իրենց իսկ ներկայությամբ: Արդյունքում՝ խանգարումներով երեխաների մոտ ձևավորվում է շրջապատից խուսապելու ցանկություն, մեկուսացում, ընկճվածություն, ինչպես նաև ձևավորվում է թերաթեքության բարդույթ: Տարիքի հետ սկսած՝ այս երեխաները գիտակցում են, որ իրենց հնարավորությունների մակարդակը՝ համեմատած խնդիր չունեցող երեխաների հետ, ավելի ցածր է: Ուստի, անհրաժեշտ է՝

- տեղեկացնել ուսուցիչներին երեխայի հաշմանդամության և անհատական առանձնահատկությունների մասին,

- խոսել ուսուցիչների հետ երեխայի ուժեղ կողմերի, հետաքրքրությունների, ինչպես նաև խոցելի կողմերի մասին,

• դասարանի կոլեկտիվը, մասնավորապես՝ խնդիր չունեցողները, սոցիալական ինտեգրման լավագույն «ուսուցիչներն են»:

Ինտեգրման գործընթացում կարևոր դեր է ստանձնում ԱՖԿ-ն՝ իր բոլոր գործառույթներով, միջոցներով և մեթոդներով: Հատկապես պետք է նշել այն դրական դերակատարումը, որն ունի ԱՖԴ-ն և ադապտիվ սպորտը, նաև ԱՖԿ-ի այլ տեսակները:

Եզրակացություն: Հաշմանդամություն ունեցող անձանց խնդիրները հնարավոր է արդյունավետ կերպով լուծել կրթական համակարգի և ադապտիվ սպորտի ոլորտում բարելավումներ կատարելու միջոցով: Պետք է խրախուսել մարդկանց կարծրատիպերը հաշմանդամություն ունեցող անձանց վերաբերյալ, քանի որ այս մարդիկ կարող են դուրս գալ իրենց հնարավորություններից և արդյունավետ ներդրում ունենալ հասարակական կյանքում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գ.Մ. Պապանյան, Տ.Պ.Բեգիդովա, ԱՖԿ հիմունքներ:
2. Громова О.А., Красных Л.М., Лиманова О.А., Синдром дефицита внимания с гиперактивностью – возможности коррекции // Российский педиатрический журнал. - № 2. -2005. - С. 17-22.
3. Заваденко Н.Н., Петрухин А.С., Соловьёв- О.И. Минимальные мозговые дисфункции у детей // - М.: ЭБЕВЕ. - 1997. - 73.с.
4. Косницкая Е.А.- Оценка адаптационных возможностей у детей с использованием современной автоматизированной технологии // автореф. дисс... канд.мед.наук. - М. - 2006. - 18 с.

СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Ассистент Г. М. Папанян, студентка А. В. Алавердян

РЕЗЮМЕ

Ключевое слова: особая необходимость, включение, интеграция, ведомственная организация, проблемы здоровья.

В данной статье рассмотрены некоторые особенности интеграции детей с особыми потребностями.

Количество детей с различными отклонениями и с нарушением в развитии достаточно велика. Эти дети нуждаются в специальном обращении и целенаправленного вмешательства. Анализ проведенных исследований показывает, что в процессе социальной интеграции особую роль имеет адаптивная физическая культура, со всеми своими функциями, средствами и методами.

**THE PECULIARITIES OF SOCIAL INTEGRATION OF
CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS**
Assistant G. M. Papanyan, student A. V. Alaverdyan
SUMMARY

Keyword: special need, inclusion, integration, executing institution, health problems.

The article studies some peculiarities of integration of children with special needs.

There are many children with mental and physical disorders of development. Such children have special treatment and targeted intervention. The analysis of researches show that in the process of social integration, a special role has adaptive physical culture, with all its functions, tools and methods.

**ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ
ԵՐԵՎԱՆԻ ԹԻՎ 6 ՀԱԿՈՔ ԿԱՐԱՊԵՆՑԻ ԱՆՎԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ
Ասիսպենսը Գ.Մ. Պապանյան, ուսանողուհի Ա.Վ. Ալավերդյան
Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անատոմիայի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Ներառական կրթություն, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող անձինք:

Արդիականություն: Ներառական կրթությունը՝ ներառական համագարգ է, որն ուղղված է հավասար կրթության ապահովման և հասարակության մեջ հաշմանդամություն ունեցող անձանց ներգրավվածության ապահովմանը: Ներառումը արձագանքում է բոլոր սովորողների բազմազան կարիքներին՝ մեծացնելով նրանց մասնակցությունը ուսման մեջ, մշակութային ու համայնքային կյանքում և նվազեցնելով անտեսումը կրթությունից:

Ներառական կրթությունը երեխաներին հնարավորություն է տալիս ստանալ կրթություն և մասնագիտանալ, ինչպես նաև ավելի հեշտ գտնել իրենց տեղը կյանքում: Այն բացառում է ամեն տեսակ խտրականությունը երեխաների նկատմամբ, ինչը սովորելու հնարավորություն է տալիս ԿԱՊԿՈՒ անձանց: Հանրակրթական համակարգի պարտականությունն է կրթել բոլոր երեխաներին, այսինքն՝ ներառական կրթությունը պետք է լինի ցանկացած երեխայի իրավունքների պաշտպանության կարևոր բաղադրիչը:

Այսօր աշխարհին արդեն ընդունում է հաշմանդամություն ունեցող անձանց սոցիալական ներառման գաղափարը:

ՀՀ-ն, 2010 թվականին վավերացնելով ՄԱԿ-ի 2006 թ «Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին» կոնվենցիան, ստանձնել է միջազգային պարտավորություն՝ գործող օրենսդրությունը համապատասխանեցնել կոնվենցիայի դրույթներին քիչ թիվով պահանջներին:

ՀՀ-ի տարածքում առկա 1390 դպրոցներից 182-ն են պաշտոնապես համարվում ներառական կրթություն իրականացնող: Մինչև 2025 թվականը նախատեսվում է ներառականություն ապահովել ողջ հանրակրթական համակարգում (1): Ներառական կրթության իրականացմանն ուղղված բոլոր ջանքերը հենվում են իրավահավասարության գաղափարի վրա. եթե մենք դա անում ենք՝ ելնելով խղճահարությունից կամ բարեգործական մղումներից, երբեք չենք կարող անհրաժեշտ արդյունքի հասնել: Հաշմանդամություն ունեցող երեխաներն ունեն նույն խմբին պատկանելու նույնպիսի իրավունք, ինչպես մյուսները: Առանձնացված ուսուցումը սահմանափակում է ինքնաարտահայտման իրավունքներն ու հնարավորությունները: Ներառական կրթություն ստանալիս՝ երեխաները ինտեգրված կրթություն են ստանում, այսինքն՝ ԿԱՊԿՈՒ երեխաները ինտեգրվում են դպրոց, կրթություն են ստանում բոլորի հետ միասին, սակայն նրանց նկատմամբ կիրառվում է տարբերակված մոտեցում: Շատ դպրոցներում բացակայում է տարրական պայմանները հաշմանդամություն ունեցող երեխաների համար: Դպրոցները չունեն մատչելի թեքահարթակներ, սանհանգույցներ, ինչպես նաև համապատասխան մասնագետ-ուսուցիչներ:

Նպատակը: Ուսումնասիրել և բացահայտել ներառական կրթությանը նպաստող և խանգարող հանգամանքները Երևան քաղաքի թիվ 6 Հակոբ Կարապենցի անվան դպրոցում:

Խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել հաշմանդամություն ունեցող անձանց ինտեգրման վիճակը:

2. Հետազոտել հասարակության իրազեկվածության մակարդակը:

3. Բացահայտել դպրոցի հարմարվածությունը և պայմանները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների և համացանցի ուսումնասիրում, 2. սոցիոլոգիական հարցում:

Աշխատանքային վերլուծություն: Ներառական համակարգը ներդրվել է այս դպրոց 2008-ին: Ուսուցիչները վերապատրաստում են անցնում տարբեր հասարակական կազմակերպություններում:

Որպես խանգարող հանգամանք պետք է նշել հասարակությունում դեռևս գոյություն ունեցող կարծրատիպերը, ծնողների բացասական վերաբերմունքը ներառական կրթությանը: Հատուկ ուսումնական ծրագրերի բացակայությունը:

Դասարանում բոլոր երեխաների դասընթացը նույն կերպ է ընթանում: Սակայն դասընթացը տրվում է յուրաքանչյուր ախտորոշմանը համապատասխան, այսինքն՝ յուրաքանչյուրի նկատմամբ ցուցաբերում են անհատական մոտեցում:

Երեխաները ունեն անահատական դասացուցակ, որն իր մեջ ներառում է յուրաքանչյուրի՝ տվյալ դասին ներկայանալու ժամերը:

N 6 դպրոցում աշխատանքն իրականանում են մասնագետների թիմային աշխատանքի շնորհիվ՝ հատուկ մանկավաժ, լոգոպեդ, դաստիարակ, տիֆլոմանկավաժ, սուրդոմանկավաժ, օլիգոֆրենոմանկավարժ, հոգեբան, սոցմանկավարժ, համակարգող-պատասխանատու և ֆիզիոթերապևտ:

Երեխաներից 1-ն ուներ ծայնի և խոսքի թեթև աստիճանի խանգարում, 2-ը՝ հնչյունահնչության թերզարգացում, 9-ը՝ հուզականային ոլորտի, 5-ը հենաշարժողական համակարգի, 3-ը ուսումնական ունակությունների յուրահատուկ խանգարումներ, 6-ը՝ հոգեբանական զարգացման խնդիրներ, 2-ը մտավոր ֆունկցիաների միջին խանգարում, 4-ը մտավոր ֆունկցիաների թեթև խանգարում, 2-ը՝ չափավոր մտավոր հետամնացություն, 1-ը՝ լսողության խանգարում, 1-ը՝ տեսողության խանգարում:

N 6 դպրոցում մանկավարժ համակարգող-պատասխանատուին մի քանի հարց ուղղեցինք՝

Հարց	Պատասխան
1.Ինչ՞ բարդություններ են առաջանում երեխաների հետ աշխատելիս:	Հիմնականում երեխաների մոտ առաջանում է կամակորություն, ուսումնական նյութի դժվար ընկալում, անհանգստություն և ավելի հաճախ է առաջանում հոգնածություն:

2.Կա՞ն արդյոք դրական փոփոխություններ այս տարիների ընթացքում և ինչպիսի՞ փոփոխություններ: 1.Առաջադիմության բարձրացում: 2.Դասավանդման որակի բարձրացում:	Բավականին մեծ փոփոխություններ կան. երեխաները ավելի շփվող են դարձել, կիրառվող մեթոդների շնորհիվ ավելի հեշտ են յուրացնում դասը և ընկալում նյութը:
3.Եղե՞լ են արդյոք ծնողների հետ խնդիրներ, բողոքներ անհամաձայնություններ, առաջարկություններ:	Սկզբնական շրջանում եղել են, իսկ հիմա կան դրական փոփոխություններ և՛ կրթության, և՛ դաստիարակության մեջ:
4.Ունե՞ք արդյոք որևէ աշխատություն, որը հավաստում է Ձեր 11 տարիների դրական աշխատանքը:	Այո, մենք ունենք 11 տարվա ձեռքբերումների գիրք, որը լրացվում է դպրոց այցելած մասնագետների, փորձագետների և մանկավարժական կոլեկտիվի կողմից:

Եզրակացություն: Ներառումը ենթադրում է հատուկ ուշադրություն սովորողների այն խմբերին, որոնց կարող են սպառնալ մարգինալացման, անտեսման կամ ցածր արդյունքների վտանգը: Ներառական կոչվելու համար կրթական հաստատությունը պետք է հարմարեցված լինի այնտեղ հաճախող բոլոր սովորողների կարիքներին, հարմարեցնել դասարանները, ֆիզկուլտուրայի դահլիճները, ստեղծել թեքահարթակներ, վերելակներ, սանհանգույցներ և այլն:

Ներառական համակարգում արդյունավետ կրթություն ապահովելու համար անհրաժեշտ են հետևյալ սկզբունքները.

1. Ներառական կրթությունն պետք է բացառի խտրականությունը:

2. Դասավանդվող նյութերը պետք է համապատասխանեն սովորողների տարիքին, հետաքրքրություններին և առանձնահատկություններին:

Ամենակարևորը հիշել, որ հաշմանդամություն ունեցող անձն առաջին հերթին մարդ է, անհատականություն, և նրան պետք է վերաբերվել այնպես, ինչպես կցանկանայիք, որ ձեզ վերաբերվեն

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վիքիպեդիա ազատ հանրագիտարան:
2. Տ. Բեգիդովա, Գ.Մ. Պապանյան, Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքներ, Ոստմնական ձեռնարկ, Երևան, 2017:
3. Համացանց:

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ШК.
N.6 АКОПА КАРАПЕНЦИ.**

**Ассистент Г. М. Папаян, студентка А. Алавердян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: инклюзивное образование, особые потребности в обучении детей с инвалидностью.

В статье рассматриваются проблемы организации инклюзивного образования в школе N.6 Акопа Карпенци. Для эффективного инклюзивного образования необходимо как содержание материальной базы, так и условий «благоприятной среды».

**CURRENT ISSUES OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE SCHOOL N.6
AFTER HAKOB KARAPENTSY.**

**Assistant G. M. Papanyan, student A. Alaverdyan
SUMMERY**

Key words. Inclusive Education, children with special Educational needs, disability.

The article deals with the problems of organizing inclusive education in school N6 after Hakob Karapentsy. For effective inclusive education it is necessary both the content of material base and conditions of enabling environment.

**ՀՀ ՀԱՆՔԱՐԴՅՈՒՆԱԲԵՐՈՒԹՅԱՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ
ԼԵՆԱՓՐԿԱՐԱՐՆԵՐԻ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆԸ
ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ
Դասախոսներ Է.Թ. Սարգսյան, Լ.Հ. Մովսիսյան
Կիրառական մարզաձևերի ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Հանքարդյունաբերություն, լեռնափրկարար, հոգեֆիզիկական պատրաստություն, արտակարգ իրավիճակ, պրոֆեսիոնալ պատրաստություն, ֆիզիկական պատրաստություն, լեռնափրկարարական ստորաբաժանում:

Արդիականություն: ՀՀ հանքարդյունաբերության զարգացումն ուղեկցվում է բնագավառի տեխնիկական համակարգի բարդացմամբ և որպես հետևանք՝ հանքավայրերում վթարների քանակի և դժբախտ պատահարների ավելացմամբ[1]: Ներկայումս աշխատանքներ են տարվում Հայաստանի հանքավայրերում տեխնիկական վերազինման, նրանց հակահրդեհային պաշտպանության, հանքափորների աշխատանքի անվտանգության բարձրացման ուղղությամբ: Դեռևս առավել արդիական է համարվում մարդկանց փրկման և վթարների վերացման խնդիրները: Հանքավայրերում այդ խնդիրները լուծում է լեռնափրկարարական ծառայությունը: Լեռնափրկարարների արդյունավետ աշխատանքը մեծապես կախված է նրանց հոգեֆիզիկական պատրաստվածությունից:

Վերջին տարիներին լեռնափրկարարական ստորաբաժանումները համալրվում են ՀՖԿՍՊԻ-ի և ՃԿԱ-ի մի շարք շրջանավարտներով:

Բուհում ուսուցանելիս՝ լեռնափրկարարները ապագա աշխատանքի համար ողջ ծավալով ստանում են տեսական անհրաժեշտ գիտելիքներ և գործնական հմտություններ: Սակայն նրանք անհրաժեշտ գիտելիքներ չեն ստանում հանքարդյունաբերության ոլորտի վերաբերյալ:

Այդ նպատակով ՀՖԿՍՊԻ-ի «Փրկարարական գործ» մասնագիտության ուսանողները 3-րդ կուրսից կմասնագիտանան՝ ստանալով ոլորտին համապատասխան անհրաժեշտ տեսական գիտելիքներ:

Հետազոտության գործնական մշակումները միտված են վերացնելու լեռնափրկարարական ծառայության գործնական պահանջների և լեռնափրկարարական պատրաստության միջև անջրպետը:

Հետազոտության առարկան. ապագա մասնագետների հատուկ պատրաստության համակարգի կառուցվածքը:

Հետազոտության նպատակն է՝ վերանայել փրկարարական գործ մասնագիտությամբ մասնագիտացող ուսանողների հատուկ պատրաստության ծրագիրը:

Հետազոտության խնդիրները:

1. Բացահայտել լեռնափրկարարների աշխատանքների առանձնահատկությունները հանքերում:

2. Որոշել լեռնափրկարարների ֆիզիկական և հոգեբանական ունակությունների հիմնական պահանջները հանքավայրերում:

3. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցների և մեթոդների համալիր կիրառման հիման վրա, փորձարարական ճանապարհով հիմնավորել լեռնափրկարարական ստորաբաժանումում աշխատելու համար ուսանող-լեռնափրկարարների հատուկ պատրաստության մեթոդները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ տեսական վերլուծություն և գրականության ընդհանրացում, մանկավարժական դիտարկումներ, մանկավարժական թեստավորում, մասնագետների հարցումներ, մանկավարժական փորձարկումներ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կարևորությունը. ամբիոնի կողմից առաջին անգամ մշակվում է լեռնափրկարարական ծառայությանը վերաբերող ծրագիր:

2018 թվականի փետրվարի 22-24-ն ընկած ժամանակահատվածում Հայաստանի խոշորագույն հանքարդյունաբերության «Լիդիան Արմենիա» ընկերության մասնագետների հետ անցկացրել ենք հարցում և հետազոտություններ, Ինչի արդյունքում պարզվել է հանքարդյունաբերության հիմնական վտանգները և աշխատողների վրա ազդող բացասական գործոնները:

Մոտ 80% հանքահորեր գագերի պատճառով համարվում են վտանգավոր պայթյունավտանգ, 75%-ը՝ ածխային շերտերի ինքնաայրմամբ և փոշու պայթուցիկությամբ, 20%-ը՝ փլուզումներով ուղեկցվող ածխի և գազի հանկարծակի արտանետմամբ:

Արտադրական վնասվածությունը բացառող միջավայրի ստեղծումը տվյալ բնագավառի կարևոր խնդիրներից մեկն է: Աշխատանքի պաշտպանության հարցը առավել արդիական է դարձել հանքարդյունաբերության զարգացման սկզբում: Իհայտ են եկել մի շարք աշխատանքներ՝ նվիրված հանքարդյունաբերությունում աշխատանքի հիգիենայի և ֆիզիոլոգիայի հարցերին, վնասվածքների և պրոֆեսիոնալ հիվանդությունների կանխարգելմանը[2]:

Լեռնարդյունաբերությունում համալիր մեքենայացումը և ավտոմատացումը էականորեն փոխել են աշխատանքի բնույթը և պայմանները: Սակայն բավականին անբարենպաստ գործոններ

պահպանվել են նաև ժամանակակից հանքարդյունաբերությունում: Ժամանակակից բարձր մեքենայացված սարքավորումներն իրենց հետ բերել են մի շարք լրացուցիչ բացասական գործոններ, որոնք ազդում են մարդու օրգանիզմի վրա և նպաստում վնասվածքների առաջացմանը:

Լեռնափրկարարական ստորաբաժանման աշխատանքի առանձնահատկությունների և պայմանների հետազոտումը, լեռնափրկարարների պրոֆեսիոգրամմի տարրերի ուսումնանսիրումը թույլ է տվել բացահայտել լեռնափրկարարների ստորաբաժանման արդյունավետ աշխատանքի վրա ազդող առավել կարևոր գործոնը՝ անձնակազմի հոգեբանական և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Եզրակացություն:

1. Հետազոտության արդյունքները ցույց են տվել, որ լեռնափրկարարների աշխատանքային գործունեությունը ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առումներով ամենաբարդն ու լարվածն է:

2. Որոշվել է բուհի ուսուցման գործընթացում լեռնափրկարարների պրոֆեսիոնալ կարևոր ընդունակությունների մշակման համար միջոցների և մեթոդների օպտիմալ հարաբերակցություն:

3. Լեռնափրկարարների արհեստավարժ ընդունակությունների կազմը հաշվի առնելով՝ մշակվել են պատրաստության հատուկ մարզական ծրագրեր, ինչպես նաև տեսական պատրաստության հատուկ կուրսեր:



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. Сигов Н. Д., Автореферат и диссертация по педагогике, Профессионально-прикладная физическая подготовка горноспасателей, 1997.

ОЖИДАЕМЫЕ ЧЕРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ В ГОРНОДОБЫВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ АРМЕНИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГОРНОСПАСАТЕЛЕЙ

Преподаватели Э.Т. Саргсян, Л.Г. Мовсисян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: горнодобывающая промышленность, горноспасатель, психофизическая подготовка, ЧП, профессиональная подготовка, физическая подготовка, горноспасательный отряд.

Наша работа посвящена существующим опасностям в горнодобывающих отраслях и подготовки горноспасателей. В нашей работе указаны какие факторы отрицательно влияют на спасателей и на людей работающих в шахтах. В работе авторы указали какими методами можно избежать человеческих жертв и выполнять безопасные спасательные работы.

Авторы уверены, что соответствующая подготовка позволит минимизировать возникновения ЧП среди персонала.

THE REQUIREMENTS PRESENTED FOR MINE RESCUERS' PROFESSIONAL PREPAREDNESS IN THE FIELD OF RA MINING INDUSTRY

Lecturers E.T. Sargsyan, L.G. Movsisyan

SUMMARY

Key words: mining industry, mine rescuer, psycho-physical training, emergency situation, professional training, physical training, rescue team:

The work is devoted to the existing dangers in mining industry and mine rescuers training. The authors distinguish the factors which have negative influence on the rescuers and the people working in mines, and point out the methods which help to avoid human victims and to make rescue operations safer.

The authors are sure that appropriate training will minimize the accuracy of emergency situations among the staff.

ԼԵՂՈՒ ԵՎ ԿՐՈՆ

*Ասիսպրենը Ս. Ս. Սաֆարյան, ուսանող Ս. Հ. Խաչատրյան
Լեզուների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Լեզու, հաղորդակցություն, պաշտոնական լեզու, ազգ, կրոն, աղանդներ, խիղճ ու հավատ, ազգապահպանություն:

Արդիականություն: Իր դարավոր պատմության ընթացքում հայ ժողովուրդը միշտ պայքարել է իր ազատության և անկախության համար, կորցրել պետականություն, ապրել ուրիշ ազգերի հպատակության տակ, իրենից խլել են գանձ ու հարստություն, բազմաթիվ տարածքներ, բայց չեն կարողացել խլել լեզուն, ազգային մտածողությունը, հավատն Աստծո նկատմամբ, հետևաբար դարեր շարունակ առանց պետականության պահպանել է հայկական ոգին, ազգայինը, որոնց շնորհիվ էլ դիմակայում է առ այսօր:

Նպատակը: Արժևորել լեզվի և կրոնի դերը ազգապահպանման գործում:

Խնդիրները: Հաշվի առնելով մեր աշխարհաքաղաքական դիրքը տարածաշրջանում՝ վերլուծել և բացահայտել այն խնդիրները, որոնք խոչընդոտ են մայրենի լեզվի և կրոնի՝ որպես ազգապահպանման գործոնի առջև:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, անձնական փորձի վերլուծություն:

Լեզուն մարդու մտածածը ու զգացածը գրավոր ու բանավոր արտահայտելու միջոց է: Լեզուն է, որ արձանագրում, պահպանում, հաջորդաբար սերունդներին է հանձնում մարդկության ձեռք բերած գիտելիքներն ու կենսափորձը: Ինչպես հայ նոր գրականության հիմնադիր Խ. Աբովյանն է նշում, ազգին պահողը «լեզուն և ու հավատը»: Լեզուն իր հնչական (արտասանական) և գրային տարբերակներով հաղորդակցման հիմնական միջոց է:

Լեզուն անմիջաբար կապված է մտածողության հետ: Ավելին, մտածել արդեն իսկ նշանակում է խոսել, միայն թե մտքում: Դա կոչվում է ներքին խոսք՝ ի տարբերություն երկխոսության և մենախոսության: Լավ խոսել մարդը սովորում է ողջ կյանքի ընթացքում, որովհետև դա հեշտ գործ չէ: Լավ խոսքի առաջին պայմանը նրա ստույգ լինելն է, այսինքն՝ ավելորդություններից, ազատ, սեղմ, մտքի կամ զգացմունքի էությունը ճիշտ ընտրված բառերով արտահայտվող խոսքը, ինչպես նաև տրամաբանված լինելը:

Առաձները, ասացվածքները, թևավոր խոսքերը, դարձվածքները խտացնում են մարդկության բարոյական փորձը: Փորձիր մի բառ տեղաշարժել, պակասեցնել կամ ավելացնել և խոսքը կկորցնի իր արժեքը: Տրամաբանված խոսք կառուցելու համար անգնահատելի է նաև ճշգրիտ գիտությունների դերը: Երկրաչափական թեո-

րեմները, ֆիզիկայի կամ մաթեմատիկայի բանաձևերը, մնացած ամեն ինչից բացի, մեզ վարժեցնում են ստույգ, սեղմ խոսելուն, որը լավ գրելու հիմքն է:

Լավ խոսելու գաղտնիքը ոչ միայն ասելիք ունենալու և ասելիքը լեզվական ստույգ միջոցներով, տրամաբանված ընթացքով մատուցելու, այլև լեզվաքերականության իմացության մեջ է: Այն արտահայտությունները, որոնք միայն տհաճություն են պատճառում, ինչպես՝ «պոռոտը», «ստից կինո», «քաշվանք», «մանթրաշ», «անկապ նստած», «իրոքից» և այլն, խաթարում են մեր լեզուն: Կամ մի՞թե կարելի է հայերեն համարել «Տնօրենը իր մոտ է», «Անունդ ինչպե՞ս է», «Նա տունը չի»: Այս շարքը կարելի է անվերջ շարունակել, բայց եզրակացությունը մեկն է. անհրաժեշտ է մտածել, խոսել, գրել, արտահայտվել միայն մեր ոսկեդենիկ հայերենով՝ առանց ընկնելու հակառակ ծայրահեղության մեջ՝ անհարկի, չոր ու ցամաք, անհոտ-անհամ լինելով: Հակառակ դեպքում, մեր խոսակցականում արմատավորելով վերը նշված աղավաղումները, մենք վնասում ենք ազգապահպանմանը:

Իսկ կրոնը Աստծո, երկնային ուժերի նկատմամբ հավատն է, պաշտամունքը: Տարբեր ժողովուրդներ տարբեր կրոններ են դավանում՝ քրիստոնեություն, մահմեդականություն, բուդդայականություն և այլն:

Ժողովուրդներն իրենք են ընտրում իրենց կրոնը, բայց, ցավոք, հաճախ են բռնություններ գործադրվում այլադավան ժողովուրդների նկատմամբ: Հայ ժողովուրդը սեփական մաշկի վրա է զգացել դա՝ սկսած 4-րդ դարից: Հասկանալի է, որ ոչ մի քաղաքակիրթ ժողովուրդ նման քայլի չի դիմի. դա հատուկ է միայն հետամնաց, մոլեռանդ ժողովուրդներին:

Այսօր ՀՀ-ում ապրում են այլազգի փոքրամասնություններ, որոնք կրոնական հալածանքների չեն ենթարկվում:

Մենք հաճախ ենք ասում, որ աշխարհում առաջինն ենք քրիստոնեությունը ընդունել որպես պետական կրոն: Մենք Հայ Առաքելական եկեղեցու հետևորդներ ենք, սակայն կրոնական ազատությունը հնարավորություն է տվել, որ Հայաստան մուտք գործեն բազմաթիվ աղանդներ(մոտ 87): Նրանք ազատորեն որս են սկսել՝ օգտվելով հասարակության անապահով խավի թուլությունից:

Մեզ աղանդների մասին տեղեկություններ են հասել դեռևս 5-րդ դարի մեծ փիլիսոփա Եզնիկ Կողբացուց: Նա աղանդների մասին գրել է իր «Եղծ աղանդոց» երկում: Հավատարիմ լինելով 4-5-րդ դարերի քրիստոնեական աստվածաբանությանը՝ որպես միակ և գերագույն գոյ ընդունում է Աստծուն: Եզնիկ Կողբացին քննադատում է զրադաշտական դուալիզմը, չարին սուբստացիոնալ բնույթ հաղորդելը: Մարդիկ լիովին պատասխանատու են իրենց բոլոր, այդ թվում՝ չար գործողությունների համար: Ըստ նրա՝ աստվածային էությունը անճանաչելի է մարդկային բանականության համար, նրան կարելի է հասնել միայն հավատի միջոցով: Ասեմ, որ այդ հավատով ենք առաջնորդվել քառօրյա պատերազմում ես և ընկերներս՝ հետևելով աստվածաշնչյան այս պատվիրանին. «Սիրի՛ր քո ընկերոջը քո անձի պես»: Ուրեմն մեր եկեղեցու և պետության պարտքն է պայքարել աղանդների դեմ, թույլ չտալ մասնատել մեր ժողովրդին:

Հայ Առաքելական եկեղեցին դարեր շարունակ իր շուքն է համախմբել աշխարհասփյուռ հայությանը: Պատահական չէ, որ օտար ափեր նետված հայն առաջինը եկեղեցի է կառուցել՝ որպես հավատքի ու հույսի օջախ, քանի որ հավատը մեր խիղճն է ու մեր էությունը:

Եվ ես՝ որպես քառօրյա պատերազմի մասնակից, ձեզ հավաստիացնում եմ, որ այդ սկզբունքով ենք առաջնորդվել և հասել հաղթանակի՝ անադիկ պահելով երկիրը բորենի թուրքերից:

Եզրակացություն: Դաժան ճակատագրի բերումով հայ ժողովուրդը հաճախ է մաքառել սեփական հողի ու պետականության համար, հաճախ էլ կորցրել է գահ ու պետություն և, հավանաբար, կարժանանար որոշ ազգերի ճակատագրին՝ անհետանալով որպես ազգ, եթե նման ծանր պահերին նրան զորավիգ չլինեին մեսրոպյան այբուբենն ու մեր հավատքը՝ քրիստոնեությունը:

Ուրեմն հավատարիմ մնանք մեր լեզվամտածողությանը, ազգային արժեքներին, հաստատուն պահենք մեր ինքնությունը, ամուր կանգնենք մեր հավատքի կողքին, անաղարտ պահենք մայրենի լեզուն, որպեսզի մեր պատվավոր տեղն ունենանք աշխարհում:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Լ. Հախվերդյան, Զրույցներ լեզվի մասին, 1986

2. Խ. Արովյան, Վերք Հայաստանի, 1971
3. Ե. Կողբացի, Եղծ աղանդոց, 1992

ЯЗЫК И РЕЛИГИЯ

Ассистент С. С. Сафарян, студент С. Г. Хачатрян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: язык, коммуникация, государственный язык, нация, религия, секта, совесть и вера, этническая сохранность.

Основными факторами сохранения нации являются язык и религия. Благодаря им армянский народ стойко выносил все невзгоды тернистого исторического пути. И сегодня вопрос существования нашей нации зависит от сохранения языка и религии и от мощного государства.

LANGUAGE AND RELIGION

Assistant S. S. Safaryan, student S. H. Khachatryan

SUMMARY

Keywords: language, communication, official language, nation, religion, sect, conscience and faith, ethnic preservation.

The main factors of ethnic preservation are language and religion. Thanks to them the Armenian people have endured all the adversity of a thorny historical path. And today the existence of our nation depends on the preservation of the language and religion and on the powerful state.

ՊԱՏՃԱՌԱԿԱՆ ԲԱՅԵՐԻ ԿԱԶՄՈՒԹՅԱՆ ՍԽԱԼԱԶՆՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԽՈՍՔՈՒՄ

*Ասիստենտներ Ս. Ս. Սաֆարյան, Ծ. Գ. Քեչիշյան
Լեզուների ամբիոն*

Առանցքային բառեր: Պատճառական բայեր, քերականական կանոններ, սխալաձևություն, բայահիմք, ե կամ ա խոնարհման բայեր, բայական ածանցներ:

Արդիականությունը: Ամենուրեք հանդիպում ենք խաթարված խոսքի, որը սխալ բառօգտագործման և քերականական կանոններին չտիրապետելու հետևանք է:

Այսօր խոսքը ողողված է հատկապես պատճառական բայերի սխալաձևություններով, այդ իսկ պատճառով ցանկանում ենք անդրադառնալ դրան:

Խնդիրները: Քանի որ բայը համարվում է քերականական կարգերով ու հատկանիշներով հարուստ խոսքի մաս և բավականին դժվար է յուրացվում, այդ իսկ պատճառով միշտ չէ, որ դպրոցականից մինչև դասախոս կամ նախարար ու պատգամավոր ճիշտ են կառուցում իրենց խոսքը: Ինչպես գիտենք, քերականական կանոններից նույնիսկ չնչին շեղում բերում է խոսքային «վթարների», իսկ դրանից խուսափելու համար պետք է յուրացնել քերականական կանոնը և դրանից ելնելով՝ ճիշտ կառուցել խոսքը:

Նպատակը: Ցույց տալ պատճառական բայերի կազմությունը՝ խուսափելու համար խոսքում հանդիպող սխալաձևություններից:

Մեթոդները: Կիրառվել է ինտերակտիվ մեթոդը:

Շատերն այն կարծիքին են, որ 12 տարի դպրոցում անցել են հայոց լեզու, և կարիք չկա նույնը կրկնելու բուհում: Չ՛է որ տարբեր տարիքներում տարբեր կերպ է ընկալվում թե՛ քերականական կանոնը (քերականական կանոնների յուրացումից է կախված ճիշտ ու գեղեցիկ խոսքը), թե՛ որևէ գրքի ընթերցում:

Ավելորդ չէ հիշեցնել, որ առարկայի գործողություն կամ եղելություն ցույց տվող բառերը բայ են կոչվում:

Բայն ունի իր բնորոշ ձևը: Կարևոր է նշել նաև, որ նրա ուղիղ ձևն ունի **-ել** կամ **-ալ** ածանց – վերջավորությունը: Բայը կարող է ձևափոխվել ըստ դեմքի, թվի, ժամանակի, եղանակի՝ կազմելով դիմավոր ձևեր: Բայը կարող է ձևափոխվել ըստ սեռի, ինչպես նաև կազմել անդամ ձևեր:

Բայի կազմությունը որոշվում է ըստ նրա սկզբնաձևի՝ անորոշ դերբայի, որը կազմված է լինում բայահիմքից և **-ել** կամ **-ալ** վերջավորությունից: **-ել**-ը կամ **-ալ**-ը բայակերտ ածանց է նաև, քանի որ տարբեր խոսքի մասերից կազմում է բայ (գիր (գոյական) – գրել (բայ), դեղին (ածական) – դեղնել (բայ)):

-ել, **-ալ** վերջավորությունների **ե** և **ա** ձայնավորները կոչվում են խոնարհիչներ: **-ել**-ով վերջացողները կոչվում են **ե** խոնարհման բայեր, **-ալ**-ով վերջացողները՝ **ա** խոնարհման:

-ել / **-ալ** վերջավորությունից առաջ ընկած մասը բայահիմքն է (անորոշի հիմքը), որի կազմում կարող են նաև լինել բայաձանցներ՝ **թռ-չ**-ել, **մտ-ն**-ել, **սիր-վ**-ել, **թռ-ցն**-ել:

Կարևոր է իմանալ նաև, որ բայերը բայականական տեսակետից լինում են չորս տեսակի՝

- սոսկածանցավոր բայեր՝ հեռ-**ան**-ալ, մոտ- **են**-ալ, մտ-**ն**-ել, թռ-**չ**-ել,

- պատճառական բայեր՝ արագ-**ացն**-ել, մոտ-**եցն**-ել, թռ-**ցն**-ել,

- բազմապատկական բայեր՝ կտր-**ատ**-ել, պոկ-**ոտ**-ել, հեծ-**կլտ**-ալ, թռչ-**կոտ**-ել, կոխ-**կոտ**-ել,

- կրավորական բայեր՝ գր-**վ**-ել, նկար-**վ**-ել:

Պատահական չէ, որ վերևում հանգամանորեն նշվել է բայական **-ել**, **-ալ** վերջավորությունների մասին, քանի որ կարևոր է տարբերակել **ե** կամ **ա** խոնարհման, ինչպես նաև պարզ կամ ածանցավոր բայերը:

Ինչպես գիտենք, պատճառական են այն բայերը, որոնք ցույց են տալիս այնպիսի գործողություն, որ ենթական պատճառ է լինում ուրիշին մի բան կատարելու, և ոչ թե ինքն է կատարում՝ խաղացնել, մոտեցնել:

Այս խմբի բայերը կազմվում են **-ացն**, **-եցն**, **- ցն** ածանցներով՝ բացառությամբ որոշ բայերի, որոնց պատճառականը կազմվում է **փալ** բայի հարադրությամբ՝ վարել տալ, աղալ տալ, սիրել տալ:

Սխալներից խուսափելու համար պետք է իմանանք, թե որ բայերի պատճառականն ինչպես է կազմվում, ինչ ածանցով, քանի որ դա որոշակի օրինաչափություն է, և կխուսափենք սխալից: Եվ այսպես՝ եթե պարզ բայերից կազմում ենք դրանց պատճառական ձևերը, ապա **ե** կամ **ա** խոնարհիչներն են հուշում համապատասխան **եցն** կամ **ացն** ածանցները՝

խաղ**ալ** – խաղ**ացն**ել

խմ**ել** – խմ**եցն**ել (ոչ թե խմացնել)

ծիծաղ**ել** – ծիծաղ**եցն**ել (ոչ թե ծիծաղացնել)

աշխատ**ել** – աշխատ**եցն**ել (ոչ թե աշխատացնել)

հարմար**ել** – հարմար**եցն**ել (ոչ թե հարմարացնել):

Սակայն եթե սկզբնաձևերը ոչ թե պարզ, այլ **են** կամ **ան** սոսկածանցով բայեր են, ապա հենց այդ ածանցներն են թելադրում պատճառական **եցն** –ը կամ **ացն**–ը, ինչպես՝

մոտ**են**ալ – մոտ**եցն**ել (ոչ թե մոտացնել)

վախենալ – վախեցնել (ոչ թե վախացնել)
հիմարանալ – հիմարացնել (ոչ թե հիմարեցնել)
բարձրանալ – բարձրացնել
փոքրանալ – փոքրացնել:

Ուրեմն, երբ հանդիպում ենք դժվարեցնել ձևին, սա սխալ է, քանի որ՝ դժվարանալ- դժվարացնել (ան>ացն): Նույնպես և խոնավանալ – խոնավացնել (ոչ թե խոնավեցնել), թարմանալ – թարմացնել (ոչ թե թարմեցնել, թարմեցնող):

Ն, չ ստկածանց ունեցող բայերի պատճառականը կազմվում է **ցն** տարբերակով.

հասնել – հասցնել
փախչել – փախցնել
կորչել – կորցնել:

Միայն իջնել և սառչել ստկածանցավոր բայերի պատճառականն է կազմվում **եցն** տարբերակով՝ իջեցնել, սառեցնել:

Հասկանալի է նաև, որ պատճառական բայերի մյուս բոլոր (անդեմ թե դիմավոր) ձևերում պիտի պահպանվի միևնույն ածանցը, ինչպես՝

խոսեցնել – խոսեցնող, խոսեցնում եմ
զգվեցնել – զգվեցրեց, մի՛ զգվեցրու և այլն:

Արդեն պարզ է, թե ինչու նստացնել, քնացնել, վազացնել, հիշացնել, սովորացնել, վախացնել ձևերը սխալ են:

Պետք է նշել նաև, որ բոլոր պատճառական բայերը **ե** խոնարհման են:

Պատճառական **ացն, եցն, ցն** ածանց ունեցող բայերի անցյալ կատարյալի կազմության սխալաձևությունները թերևս ամենից տարածվածներից են, ինչպես՝ հասկացրեցի, ներկայացրեցինք, իջեցրեցի, մոտեցրեցի, կորցրեցի և այլն:

Պետք է իմանալ, որ պատճառական բայերի անցյալ կատարյալի հիմքում **ն**-ն դառնում է **ր**. հասկացնել – հասկացր, իջեցնել – իջեցր, կորցնել – կորցր, մոտեցնել – մոտեցր:

Անցյալ կատարյալը կազմվում է այդ հիմքով և -ի, -իր, -եց, -ինք, -իք, -ին դիմային վերջավորություններով, ինչպես բոլոր պարզ, կրավորական ու բազմապատկական բայերը, միայն այն տարբերությամբ, որ պատճառական բայերը եզակի թվի III դեմքում ունենում են **-եց** վերջավորությունը՝

վազեցր+ի վազեցր+ինք
վազեցր+իր վազեցր+իք
վազեցր+եց վազեցր+ին:

Կրավորականը կազմվում է ն-ի փոխարեն վ ածանցը դնելով՝ խաղացնել – խաղացվել:

Եզրակացություն: Քերականական կանոններից թեկուզ չնչին շեղում բերում է խոսքային «վթարների», ինչը և տեսանք պատճառական բայերի սխալաձևություններում: Իսկ դրանից խուսափելու համար պետք է լավ յուրացնել պատճառական բայերի կազմությունը և որոշ բացառություններ:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Յու. Ավետիսյան, Հ. Զաքարյան, Ձևաբանություն, Երևան, 2008թ.
2. Լ. Եզեկյան, Հայոց լեզու, Երևան, 2005թ.
3. Հենրիկ Հարությունյան, Եթե բառերը խոսեին..., 1994թ.
4. Հենրիկ Գալստյան, Ճիշտը և սխալը, Երևան, 2007թ.

ОШИБКИ В УПОТРЕБЛЕНИИ ПРИЧИНЫХ ГЛАГОЛОВ В РЕЧИ

Ассистенты С. Сафарян, Ц. Кешишян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: причинные глаголы, грамматические правила, ошибочное употребление, основа глагола, суффиксы глагола, склонение глагола.

В данной статье рассматриваются некоторые особенности причинных глаголов и трудности их восприятия.

Во избежании подобных трудностей студенты должны знать правила построения форм этих глаголов и исключения.

DIFFICULTIES IN THE USE OF CAUSAL VERBS IN ORAL SPEECH

Assistants S. Safaryan, Ts. Keshishyan

SUMMARY

Keywords: causal verbs, grammar rules, erroneous use, verb stem, verb suffixes, verb declension.

In the article the authors consider some peculiarities of causal verbs and difficulties their understanding.

In order to avoid these difficulties students should know the rules of verb formation and the exceptions.

**ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ ՍՊՈՐՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱԹԼԵՏ
ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

***Մ.գ.թ., դոցենտ Վ.Ա.Սմբարյան
Հ.Գ.Թովալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն***

Առանցքային բառեր: Պրոֆեսիոնալ, սիրողական, սպորտ, կոմերցիալիզացիա, բիզնես, մրցումներ, ուղղվածություն, եկամուտ:

Արդիականություն: Ներկայումս օլիմպիական սպորտի զարգացման հիմնական ուղղություններից մեկը նրա պրոֆեսիոնալացումն է, որը սերտորեն կապված է քաղաքականացման, սոցիալիզացման և կոմերցիալիզացման հետ, ինչն արտահայտվում է գլխավոր մրցումների նշանակության և կոմերցիոն հետաքրքրության, մրցումների քանակի անընդհատ ընդլայնման մեջ, որոնք անցկացվում են ինչպես միջազգային, այնպես էլ ազգային ֆեդերացիաների կողմից:

Վերջին երեք տասնամյակներում պրոֆեսիոնալ սպորտի, հատկապես, աթլետիկայի զարգացման առավել կարևոր տենդենցներից մեկը նրա միջազգայնացումն է, որն ունի իր խորը ազդեցություն արհեստավարժ մարզիկների մրցակցային համակարգի ձևավորման վրա:

Նպատակ: Ուսումնասիրել աթլետիկա մարզաձևի պրոֆեսիոնալիզացիան գործընթացի ազդեցությունը միջազգային և ազգային ֆեդերացիաների օրացուցային պլանի ընդլայնման վրա:

Խնդիրներ: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության, վերլուծության և ընդհանրացման միջոցով որոշել պրոֆեսիոնալ սպորտի ազդեցությունը ժամանակակից աթլետ մարզիկների մրցակցային գործընթացի փոփոխությունների վրա:

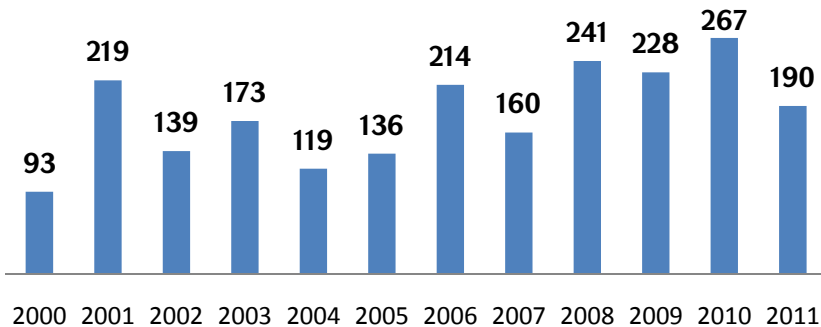
Մեթոդներ: Կազմակերպված հետազոտության ընթացքում մեր կողմից օգտագործվել և կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ մանկավարժական և մասնագիտական գրականության, ինչպես նաև համաշխարհային տեղեկատվական ցանցում տեղեկատվությունների, օրենսդրական ակտերի, IAAF-ի և EAF-ի տպագրային և էլեկտրոնային բազմաթիվ աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում, ստացված տվյալների համեմատական

վերլուծություն, ինչպես նաև էմպիրիկ մեթոդներ (նկարագրում, համեմատում, դիտարկում):

Արդյունքները: Մեր կողմից իրականացված մասնագիտական գրականության հետազոտության և վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ 1990թ. մինչ 2000թթ.. պրոֆեսիոնալ աթլետիկա մարզաձևի ազդեցության ներքո մրցումների քանակը աճել է մոտ 35%: 2000թ. մինչև 2010թթ.. ազգային մայրցամաքային և միջազգային տարբեր մրցումների քանակը, այդ թվում նաև անհատական հրավերներով մրցումների քանակն աճել է երկու անգամ և ավելի:

Արհեստավարժության ազդեցության ներքո 1980-1990թթ.. նկատելի բարեփոխման ենթարկվեց մրցումների համակարգը, որը ձևավորվել էր մի շարք միջազգային մարզական ֆեդերացիաներում: Հատկապես նկատելի էր այդ ուղղությամբ IAAF-ի (Աթլետիկական ֆեդերացիաների միջազգային ասոցիացիա) գործունեությունը: 1981-1985թթ IAAF-ի կողմից կազմակերպվող և անցկացվող մրցումները միավորվեցին քառամյա ցիկլում, որը հայտնի էր որպես «Համաշխարհային աթլետիկական սերիա»: 1982թ IAAF-ի կողմից ընդունվեց որոշում, այսպես կոչված, ֆոնդերի ստեղծման մասին: Այդ ֆոնդեր փոխանցվում էր պրոֆեսիոնալ աթլետ մարզիկների գործունեության ընթացքում ստացված եկամուտների որոշ մասը: Բիզնեսի ոլորտի ազդեցության ներքո աթլետիկայում փոփոխության ենթարկվեց մրցումների ավանդական համակարգը, քանի որ ասպարեզ եկան բավականին մեծ քանակով անհատական հրավերներով մրցումներ, 1985թ կայացան Գրան-Պրի IAAF-ի (MobilGrandPrix IAAF) շարքի մրցումներ:

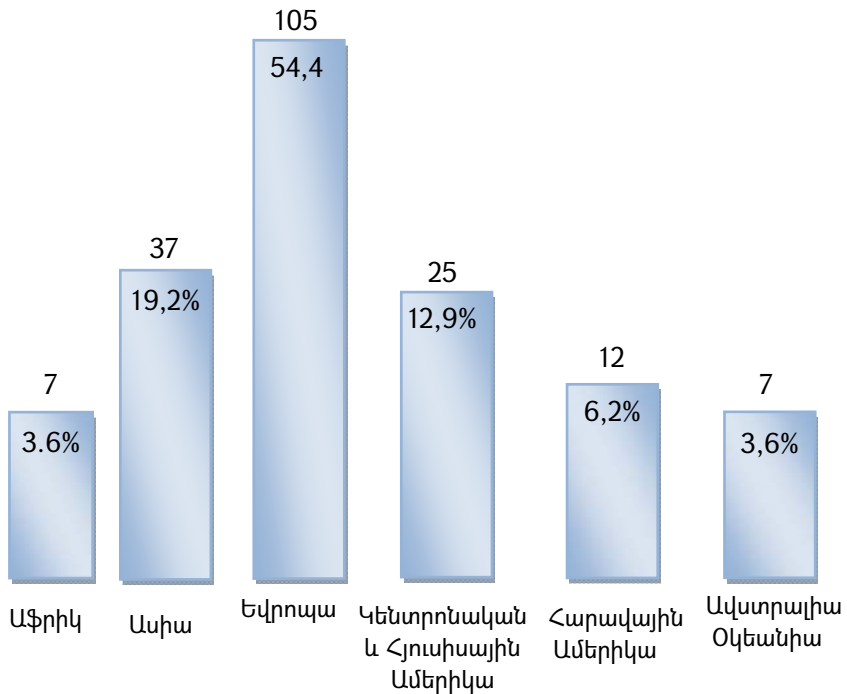
**Տարբեր աստիճանների մրցումների քանակը
2000-2011թթ (IAAF)-ի օրացույցային պլանում**



Հեռարձակման վաճառքի պրակտիկայի ներդրումը գովազդի հետ միասին նպաստեց անհատական հրավերներով մրցումների ընդլայնմանը: Վերջինս հանգեցրեց նրան, որ 1993թ. չորս հայտնի աթլետիկական մրցաշար միավորվեցին Գրան-Պրի ցանկի մեջ՝ Մոբիլ Բիշլետ Հեյմզ (Exxon Mobil Bislett Games) Օսլոյում, Վելտկլասե (WeltklasseZfrich) Ցյուրիխում, Իվո Վան Դամեի (Memorial Van Damme) հուշամրցաշար, Բրյուսելում և ԻԱՏԱՖ (IATAF) Բեռլինում, միավորվեցին այսպես կոչված ոսկե քառյակի շրջանակներում: 1998թ Ոսկե քառյակին միացավ ևս երկու մրցաշար՝ Ոսկե Գալան (Golden Gala Roma) Հռոմում և Հերկուլիսը (Herculis Zepter) Մոնտե Կառլոյում: Նոր միավորումը ստացավ Ոսկե լիգայի անվանում, 2010թ Ոսկե լիգան վերափոխվեց, նրա տեղը զբաղեցրեց Ադամանդյա լիգան (Diamond Leagu)՝ ներկայանալով որպես Ֆորմուլա 1-ի կամ թենիսում մեծ սաղավարտի մրցակից:

Աթլետիկա մարզաձևի արհեստավարժեցումը և կոմերցիալիզացումը նպաստեց IAAF-ի Մայրցամաքային և առանձին Ազգայլ Ֆեդերացիաների մրցակցային օրացույցային պլանի ընդլայնմանը: Եթե 2000թ. մրցումների ընդհանուր քանակը կազմել է 93, ապա 2010 դրանց թիվը հասել է 267, այնուհետև նկատվում է որոշակի անկում (մեր կարծիքով այն պայմանավորված է ֆինասական վիճակի հետ): Մրցումների հիմնական քանակն անցկացվել է Եվրոպա մայրցամաքում (մրցումների ընդհանուր քանակի 54.4%, կամ 105 մրցում): Երկրորդ տեղ զբաղեցնում է Ասիան (մրցումների ընդհանուր քանակի 19.2%, կամ 37 մրցում), մնացած տվյալները բերված են 2-րդ նկարում:

**ԻԱԱՖ-ի օրացուցային պլանով տարբեր մայրցամաքներում
2016-2017թ անցկացված մրցումների քանակը**



Եզրակացություն: Մասնագիտական գրականության տվյալների ուսումնասիրման և վերլուծության հիման վրա հանգել ենք հետևյալ եզրակացության.

1. Սպորտի անցումը սիրողականից պրոֆեսիոնալ ընթացում էր բավականին ցավոտ, սակայն այն մեծ ազդեցություն ունեցավ նրա զարգացման գործընթացների վրա, սկզբից Արևմտյան Եվրոպայում և ԱՄՆ-ում, իսկ հետագայում նաև ամբողջ աշխարհում:

2. Արհեստավարժ մարզիկներին օլիմպիական խաղերին մասնակցելու իրավունքի թույլատրությունը արմատապես փոխեց վերաբերմունքը պրոֆեսիոնալ սպորտի նկատմամբ և պատճառ դարձավ նրա պաշտոնական ճանաչմանը, հետագայում հանդես եկավ որպես նրա կայացման և զարգացման կարևորագույն գործոն:

1. Власов, А.А., Спорт большой и спорт маленький / А.А. Власов //Проблемы физической культуры и спорта в сфере управления, экономики, истории: материалы ГУ круглого стола / Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка, 1998.-С. 7-10.
2. Гуськов С.И., Профессиональный спорт / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2000. — 392 с.
3. Козлова Е.К., Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография] / Е. К. Козлова.— К.: Олимп. лит., 2012. — 368 с.
4. IAAF Calendar [Электронный ресурс]: по данным IAAF. — Режим доступа: <http://www.iaaf.org/competition/calendar/References>

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

К.п.н., доцент В.А.Смбатян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова. Профессионал, любительский спорт, коммерциализация, бизнес, соревнования, направленность, прибыль.

Целью нашего исследования является, выявление основных причин и тенденций процесса профессионализации современного олимпийского спорта в частности, и легкой атлетики в основном. Современная система соревнований находится в непрерывном развитии и характеризуется расширением спортивных календарей а так же количеством соревнований по индивидуальным приглашениям, не только на национальном, но и на региональном, континентальном и мировом уровнях.

THE INFLUENCE OF PROFESSIONAL SPORT ON THE COMPETITIVE ACTIVITY OF ATHLETES

PhD of pedagogy. Associate professor V.A.Smbatyan

SUMMARY

Key word. Professional, amateur sport, commercialization, business, competition, directionality, profit.

The goal of the study is to identify the main causes and trends of professionalization process of modern Olympic Sport in particular and mainly in athletics. Modern competition system is in continuous development and is characterized by expansion of sports calendars, as well as by the number of competitions on individual invitations not only at the national but at the regional, continental and world level.

**ՄՈՏԻՎԱՑԻՈՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԻՋԻՆ ՏԱՐԻՔԻ ԿԱՆԱՆՑ ՄԱՐՄՆԻ
ՔԱՇԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՎՐԱ**

***Կ.գ.թ., դոցենս Լ.Ս. Սյրեփանյան, դոցենս Կ. Գ. Դանիելյան,
դասախոս Մ.Հ. Հովհաննիսյան***

Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Քաշի նվազեցում, առողջ կենսակերպ, արտաքին մոտիվացիա, ներքին մոտիվացիա, մոտիվացիայի մակարդակ:

Արդիականությունը: Ժամանակակից հասարակության առանցքային հիմնախնդիրներից է ավելորդ քաշի կանխարգելումը և շտկումը: Ավելորդ քաշի խնդիրը, ըստ ԱՀԿ տվյալների, զբաղեցնում է 3-րդ տեղը սրտանոթային և վերտեբրոնյարոգաբանական հիվանդություններից հետո: Ավելորդ քաշի և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ ուսումնասիրություններում տարբեր մասնագետներ անդրադառնում են այդ ֆենոմենի տարբեր կողմերին: Այսպես, օրինակ՝ ֆիզիոլոգները, կենսաքիմիկները անդրադառնում են նյութափոխանակության առանձնահատկություններին, հորմոնալ փոփոխություններին, սոցիոլոգները՝ կենսակերպին, հոգեբանները՝ անձնային առանձնահատկություններին և այլն, սակայն և ոչ մեկը չի բացահայտում այդչափ կարևոր խնդրի էությունը, պատճառահետևանքային կապերը:

Ժամանակակից աշխարհում և, մասնավորապես ՀՀ-ում, կարծես թե նորաձև է դարձել ֆիտնես-կենտրոնների հաճախումը. մի դեպքում քաշի նվազեցման նպատակով, մյուս դեպքում գեղեցիկ մարմնակազմության պահպանման կամ շտկման նպատակով: Սակայն, ինչպես փորձը ցույց է տալիս, ֆիտնես կենտրոնի հաճախորդների միայն որոշակի տոկոսի մոտ է գրանցվում ակնկալվող արդյունքները: Այդ ակնառու տարբերությունները կարող են պայմանավորված լինել տարաբնույթ գործոններով՝ նյութափոխանակության աստիճանով, տարիքով, սեռով, մկանային զանգվածի զարգացվածության աստիճանով, ինքնագնահատականով, այդ թվում նաև մոտիվացիայի տարբեր բնութագրերով:

Հայտնի է, որ մոտիվացիայի ուղղվածությունը կանխորոշում է գործունեության արդյունավետությունը և դրա երկարակեցությունը:

նը: Այսպես, օրինակ՝ Ա. Ֆյոդորովը նշում է, որ արտաքին մոտիվացիան անհրաժեշտ, բայց ոչ բավարար պայման է գործունեության երկարատև արդյունավետության ապահովման համար, չնայած նրան, որ գործունեության սկզբնական փուլերում հենց արտաքին մոտիվացիան է որոշում գործունեության հետագա ընթացքը [3]: Դրա հետ մեկտեղ ներքին մոտիվացիան ապահովում է գործունեության արդյունավետության երկարատևությունը: Նշված առանձնահատկությունները պայմանավորված են տարբեր մեխանիզմներով: Արտաքին մոտիվացիայի գերակշռման ժամանակ մարդու մոտ գերիշխում են մի կողմից վախի, մյուս կողմից հույսի սպասումները, որոնց իրականացումը կարող է ունենալ կարճատև ազդեցություն: Ներքին մոտիվացիայի հիմքում ընկած է պատասխանատվությունը սեփական վարքի համար, արդյունքների և հետևանքների ճանաչումը, օգտակարության և նպատակահարմարության գիտակցումը, որոնք էլ նպաստում են արդյունավետ վարքային փոփոխություններին և դրանց երկարատևությանը [1-5]:

Բացի մոտիվացիայի ուղղվածությունից անձի վարքային առանձնահատկությունների վրա նշանակալի ազդեցություն է ունենում նաև մոտիվացիայի մակարդակը [1,2]:

Հաշվի առնելով վերոնշյալը, մենք ենթադրեցինք, որ քաշի նվազեցման արդյունավետությունը պայմանավորված է մոտիվացիայի ուղղվածությամբ և աստիճանով:

Նպատակը: Վարկածից ելնելով, նպատակադրվեցինք ուսումնասիրել մոտիվացիայի տարբեր բնութագրերի ազդեցությունը քաշի նվազեցման արդյունավետության վրա:

Նպատակին հասնելու համար առաջադրվեցին հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել տվյալ հիմնախնդրի վերաբերյալ գիտական գրականությունը:

2. Հետազոտել ֆիտնես-կենտրոններ հաճախող անձանց նպատակը, մոտիվները:

3. Համեմատական վերլուծության ենթարկել քաշի նվազեցման ցուցանիշները մոտիվացիայի տարբեր բնութագրերով առանձնացված խմբերում:

Հետազոտության օբյեկտը՝ քաշի նվազեցումը:

Հետազոտության առարկան՝ մոտիվացիայի ուղղվածության և աստիճանի ազդեցությունը քաշի նվազեցման արդյունավետության վրա:

Հետազոտության սուբյեկտը՝ Հայաստանում բնակվող 25-40 տարեկան կանայք, ովքեր մասնակցում էին խմբային և անհատական մարզումներին ֆիտնես-կենտրոններում և հետևում առողջ սննդակարգին:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտության մեջ կիրառվել են թեստավորման, հարցարանային, անկետավորման և բնական գիտափորձի մեթոդները: Թեստավորման մեթոդի շրջանակներում կիրառվել է մոտիվացիայի աստիճանը որոշող Էլերսի «մոտիվացիայի մակարդակի ախտորոշում» հարցաշարը: Մոտիվացիայի ուղղվածությունը պարզել ենք մեր կողմից կազմված հարցարանի օգնությամբ:

Հետազոտության կազմակերպումը և արդյունքները: Հետազոտությունը անցկացվել է Ֆես-Հաուզ ուսումնական կենտրոնում: Հետազոտությունը ընթացել է 2017 թ. փետրվարից մինչև 2018 թ. փետրվար ընկած ժամանակահատվածում: Հետազոտությանը մասնակցել են 40 կին՝ 25-40 տարեկան, որոնք բնակվել են Հայաստանի Հանրապետությունում: Մասնակիցները մարզվել են միևնույն մարզիչի մոտ, բոլորը ներգրավված են եղել խմբային մարզումներում և կատարել են նույնատիպ բեռնվածությամբ ֆիզիկական վարժություններ: Հետազոտության ընթացքում գրանցվել են նաև նրանց անհատական և ֆիզիոլոգիական ցուցանիշները՝ քաշը, տարիքը, հասակը, հիվանդությունները, առողջական վիճակը, նախասիրությունները և այլն: Անկետավորման տվյալների հիման վրա ընտրվել են 20 գործնական առողջ, միջին զբաղվածության կանայք՝ ընտրանքի հոմոգենությունը պահպանելու նպատակով:

Ըստ մեր կողմից կազմված հարցարանի արդյունքների պարզորոշվել է, որ 20 հետազոտվող կանանցից 60% մոտ գրանցվել է քաշի կորուստի ցանկություն, 30%-ի մոտ կազմվածքի պահպանման ցանկություն, 5%-ը ցանկացել են միայն զգացողությունների փոփոխություն և միայն 5% են ցանկացել ունենալ քաշի ավելացում և առողջ մարմին: Միևնույն ժամանակ, ըստ Էլերսի մոտիվացիայի՝ մակարդակը ախտորոշող թեստի արդյունքների ընտ-

րանքը բաժանել ենք երեք հիմնական խմբի՝ մոտիվացիայի բարձր, միջին և ցածր մակարդակով բնութագրվող անձիք: Արդյունքների ամփոփման ժամանակ պարզ դարձավ, որ քաշի կորստի ամենաբարձր ցուցանիշը գրանցվել է մասնակիցների 45%-ի մոտ (միջինում ամիսը 3կգ), որոնց մոտ գերշխում էր կազմվածքի պահպանման ցանկությունը (35%) մասնակիցները (քաշի նվազեցման մոտիվացիայի բարձր մակարդակ), ում ֆիտնես կենտրոն հաճախելու միակ նպատակն է եղել քաշի կորուստը գրանցել են ամենացածր ցուցանիշները (միջինում 1,5կգ): Քաշի նվազեցման ցածր մակարդակով բնութագրվող կանանց շրջանում գրեթե փոփոխություններ չեն գրանցվել (0,3 կգ): Քաշի նվազեցման ցուցանիշների միջինների վերլուծությունը ըստ Ստյուդենտի T-թեստի հայտնաբերեց հավաստի տարբերություններ հետևյալ խմբերում: Մոտիվացիայի միջին մակարդակով բնութագրվող կանանց խմբում քաշի նվազեցման միջին ցուցանիշները հավաստիորեն գերակշռում էին համեմատած բարձր ($M_1=3,5$, $M_2=1,5$, $p<0,05$) և ցածր ($M_1=3,5$, $M_3=0,47$, $p<0,05$) մակարդակով բնութագրվող կանանց խմբի ցուցանիշների հետ:

Ըստ մեր կողմից կազմված հարցարանի արդյունքների՝ հայտնաբերվել է, որ հետազոտության մասնակիցների 60%-ի մոտ մոտիվացիայի ուղղվածությունը ներքին է, իսկ 40% -ի մոտ՝ արտաքին մոտիվացիա: Ըստ մոտիվացիայի ուղղվածության առանձնացված խմբերում համեմատական վերլուծությամբ նույնպես գրանցվել են հավաստի ($p<0,01$) տարբերություններ: Մոտիվացիայի ներքին ուղղվածությամբ բնութագրվող կանանց խմբում քաշի նվազեցման միջին ցուցանիշը կազմել է 3,7 կգ մեկ ամսում, այն դեպքում երբ արտաքին մոտիվացիայով բնութագրվող կանանց խմբում այդ ցուցանիշը կազմել է 0,9կգ մեկ ամսում:

Այսպիսով՝ հետազոտության արդյունքները հնարավորություն են ընձեռում եզրակացնել մոտիվացիայի ոչ միայն մակարդակի, այլև դրա ուղղվածության նշանակալի դերի մասին քաշի նվազեցման գորտնթացում: Ստացված արդյունքները կարող են կիրառվել քաշի նվազեցման համալիր միջոցառումների կազմման մեջ:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ильин Е.П., Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2009

2. Маслоу А., Мотивация и личность. СПб: Евразия, 2008
3. Никифоров А.Д. Управление качеством: Уч. пос. для вузов. М.: Дрофа, 2004, 720 с.
4. Унайтли Ф., Мотивация. М. 2011
5. Шипиро С.А., Управления человеческими ресурсами. М. 2005

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА ТЕЛА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

**К.Б.н., доцент Л.С. Степанян, доцент К. Г. Даниелян, преподаватель
М. Г. Оганисян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: потеря веса, здоровый образ жизни, внешняя мотивация, внутренняя мотивация, уровень мотивации.

Исследована проблема влияния направленности и уровня мотивации на эффективность снижения веса женщин среднего возраста. Показано, что в группе женщин со средним уровнем мотивации, а также характеризующихся внутренней мотивацией регистрировались наибольшие показатели снижения веса. Полученные результаты свидетельствуют о значимости уровня и направленности мотива.

THE INFLUENCE OF MOTIVATION FEATURES ON WEIGHT REGULATION AT MIDDLE AGE WOMEN

**PhD of biology, associated professor L. S. Stepanyan,
associated professor K. G. Danielyan, lecturer M. H. Hovhannisyan**

SUMMARY

Key words: weight loss, healthy lifestyle, external motivation, internal motivation, motivation level.

It has been researched the problem of influence of orientation and level of motivation on weight loss of middle age women. In result of research, it became clear that the women who had an average level of motivation and self-motivation (internal motivation) had highest rates of weight loss. Research showed that motivation direction as well as a level of motivation is important factor for weight loss.

**ՊԱՐԱՆՈՑԱՅԻՆ ՕՍՏԵՈՒՈՆԴՐՈՋԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ
ԿԵՆՍԱՐԱՆԱԿԱՆ, ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ
ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԱԽՏՈՐՈՇՈՒՄԸ ՀՀ-ՈՒՄ**

**Կ.գ.թ., դոցենտ Լ.Ս. Սյրեփանյան, հայցորդ Լ.Ս. Մասուրյան
Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն**

Առանցքային բառեր: Պարանոցային օստեոխոնդրոզ, կենսաբանական գործոններ, հոգեբանական գործոններ, սոցիալական գործոններ:

Արդիականություն: Ողնաշարի հենաշարժողական ապարատի դեգեներատիվ-դիստրոֆիկ փոփոխությունները դարձել են 21-րդ դարի ժանտախտը: Դրանք ամենատարածված քրոնիկ հիվանդություններն են աշխարհում: Ըստ համաշխարհային առողջապահության կազմակերպության՝ բնակչության 80%-ը տառապում է վերտեբրոնյարդաբանական հիվանդություններով (Իսմաիլով Մ.Ֆ., Գալիուլին): Վերտեբրոնյարդաբանական հիվանդությունները գտնվում են 3-րդ տեղում, սրտանոթային համակարգի և ուռուցքաբանական պաթոլոգիաներից հետո: Համաձայն պաշտոնական վիճակագրության՝ այս հիվանդությունը 10 տարին մեկ 30% աճում է: Տարբեր երկրներում հիվանդների քանակը տարբեր է՝ կախված երկրի էկոլոգիական, առողջապահական, արդյունաբերական, սոցիալական և այլ գործոններից Մինգալես Դ.Դ.):

Այս հիվանդությունների շարքում նշանակալի տեղ է զբաղեցնում պարանոցային օստեոխոնդրոզը, որի նկրդիական դրսևորումները, ինչպիսիք են՝ գլխապտույտները, պարբերական գլխացավերը, սրտխառնոցները մեծապես ազդում են մարդու կենսագործունեության որակի վրա: Միևնույն ժամանակ, պարանոցային օստեոխոնդրոզը բնութագրվում է առանձնահատուկ հոգեֆիզիոլոգիական դրսևորումներով, մասնավորապես ինքնազնահատականի, տազնապայնության, ագրեսիվության փոփոխություններով, սթրեսի նկատմամբ զգայության նվազումով և այլն: Նշված փոփոխությունների հիմքում ընկած են լինում հիվանդության քրոնիկական և երկարատև բնույթը, սովորությունների և կենսակերպի ստիպված փոփոխությունները, ցավի առաջացման անընդհատ սպասումը, ինչպես նաև գլխուղեղի անոթների նեղացումը, վեգետոդիստոնիայի համախտանիշը:

Մյուս կողմից հիվանդության արդյունքում առաջացած վերո- նշյալ ախտաբանական երևույթները իրենց հերթին կարող են հան- գեցնել քրոնիկ և ներալգիկ ցավերի առաջացմանը պարանոցի հատվածում: Նյարդային սիմտոմատիկան այս դեպքում պայմա- նավորված է անհատական յուրահատկություններով, կարծրացած հոգեկան դրսևորումներով, ինչպես նաև հոգեբանական փոփոխու- թյուններով:

Հարկ ենք համարում նշել, որ պարանոցային օստեոխոնդրո- զը, բացի այն, որ նպաստում է մարդու կյանքի կենսաբանա-հոգե- բանա-սոցիալական ոլորտների գործառնության փոփոխություննե- րին, նաև կարող է պայմանավորված լինել այդ իսկ ոլորտների առանձնահատկություններով: Այսպես՝ օրինակ, պարանոցային օս- տեոխոնդրոզի առաջացման վրա էական ազդեցություն է ունենում մարդու սոցիալական կարգավիճակը՝ կյանքի որակը, աշխատան- քը, կենսակերպը և այլն:

Մյուս կողմից հայտնի է, որ պարանոցային օստեոխոնդրոզի առաջացման վրա մեծ ազդեցություն կարող է ունենալ ընկճվածու- թյունը, տագնապայնությունը, ցածր ինքնագնահատականը, սթրեսաանկայնությունը: Պարանոցային օստեոխոնդրոզի առա- ջացման մի մեծ խումբ են կազմում նաև կենսաբանական գործոն- ները, որտեղ կարելի է նշել ժառանգական նախատրամադրվածու- թյունը, էնդոկրին համակարգի գործառնության առանձնահատկու- թյունները:

Այսինքն՝ հիվանդությունը իր քրոնիկական բնույթը կարող է նպաստել նշված հոգեբանական երևույթների առաջացմանը, մյուս կողմից անձի նշված որակները կարող են պատճառավորել հիվան- դության զարգացումը: Այսպիսով՝ կարելի է ասել, որ պարանոցա- յին օստեոխոնդրոզը, ինչպես և յուրաքանչյուր հիվանդություն ունի առաջացման բազմակի նախատրամադրվածություն՝ կենսաբանա- կան, հոգեբանական, սոցիալական, ուստի դրա կանխարգելման և բուժման միջոցառումները անհրաժեշտ է կազմակերպել՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր անձի մոտ դրա առաջացման պատճառնե- րը: Սակայն դրանցից որևէ մեկի գերակշռումը կրում է անհատա- կան բնույթ, որի հստակ ախտորոշումը կբարձրացնի պարանոցա- յին օստեոխոնդրոզի բուժման արդյունավետությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել պարանոցային օստեոխոնդրոզի տարածվածությունը ՀՀ-ում և դրա առաջացման կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալական գերակշռող գործոնները:

Հետազոտության օբյեկտը՝ պարանոցային օստեոխոնդրոզը:

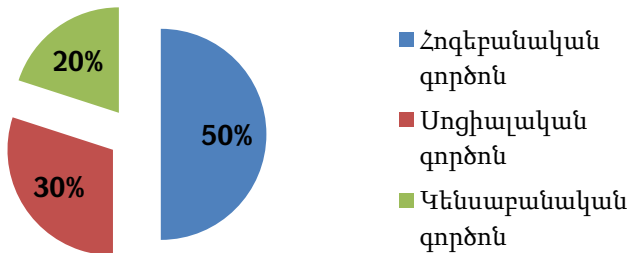
Հետազոտության առարկան՝ պարանոցային օստեոխոնդրոզի առաջացման կենսաբանա-հոգեբանա-սոցիալական գործոնները:

Հետազոտության սուբյեկտը՝ պարանոցային օստեոխոնդրոզով հիվանդ 25-47 տարեկան կանայք:

Հետազոտության մեթոդները՝ հետազոտության մեջ կիրառվել է մեր կողմից կազմված հարցարանը, որն ուղղված է փսիտորոշելու պարանոցային օստեոխոնդրոզի առաջացման կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալական գործոնները:

Հետազոտության արդյունքները՝

Հետազոտությանը մասնակցել են 20 կանայք, որոնք ունեն պարանոցային օստեոխոնդրոզ: Մասնակիցները ամուսնացած են, ունեն երեխաներ, նրանց տարիքը գտնվում է 25-47տ -ի տիրույթում:



Նկ. 1. Պարանոցային օստեոխոնդրոզի առաջացման պատճառների բաշխվածությունը:

Ինչպես երևում է 1-ին նկարից, պարանոցային օստեոխոնդրոզի առաջացման պատճառների 50%-ը կազմում էին հոգեբանա-

կան գործոնները, 30%-ը՝ սոցիալական և 20%-ը՝ կենսաբանական գործոնները:

Ստացված արդյունքները հնարավորություն են ընձեռում խոսել պարանոցային օստեոխոնդրոզի առաջացման մեջ հոգեբանական բաղադրիչի բարձր կշիռի մասին, ինչը անհրաժեշտ է հաշվի առնել տվյալ հիվանդության կանխարգելման և բուժման միջոցառումների կազմման մեջ:

Եզրակացություն: Հայտնաբերված է, որ պարանոցային օստեոխոնդրոզով մեծապես տառապում են իգական սեռի ներկայացուցիչները:

1. Ցույց է տրված, որ պարանոցային օստեոխոնդրոզի առաջացման հիմքում ընկած գործոնների մեջ գերակշռող են հոգեբանական գործոնները, մասնավորապես սթրեսաանկայունությունը, ինքնագնահատականը և տագնապայնությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Исмагилов М.Ф., Галиуллин Н.И., Мингалева Д.Р. Издержки современной практической неврологии // Неврологический вестник. – 2005. – Т. XXVII, вып. 1– 2. – С.105-107.

2. Мудрик А. В., Социализация человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, М.: “Издательский центр Академия”, 2004, 304 с.

3. Данилов И.М., Остеохондроз для профессионального пациента. Киев 2010., с.400

4. Фрейд Психология масс и анализ человеческого Я, М.: “Современные проблемы”, 1926, 42 с.

ДИАГНОСТИКА БИОПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА В АРМЕНИИ

К.Б.н., доцент Л.С.Степанян, соискатель Л.М.Масурян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: шейный остеохондроз, биологический факторы, психологические факторы, социальные факторы,

Исследована распространенность шейного остеохондроза в РА, а также биологические, психологические и социальные факторы его развития. Обнаружено, что среди населения Армении шейным остеохондрозом в основном болеют представители женского пола. Показано также, это в основе развития заболевания лежат психологические факторы, такие, как стрессоустойчивость, тревожность и самооценка.

**DIAGNOSTICS OF BIOPHYSOCOSCIAL DEVELOPMENT FACTORS
CERVICAL OSTEOCHONDROSIS IN ARMENIA**

PHD of biology, associate professor L. Stepanyan

Co-applicant L. Masuryan

SUMMARY

Key words: cervical osteochondrosis, physiological factors, biological factors, social factors.

The prevalence of cervical osteochondrosis has been researched in Armenia, as well as physiological, psychological and social factors of its development. It is found that chiefly females suffer from cervical osteochondrosis. It has been shown that psychological factors are dominant in the basis of development of cervical osteochondrosis, in particular stressfulness, self-esteem and anxiety.

ԱԶԳԱՔՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԳՐԱՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԶԱՆԳՎԱԾԱՅԻՆ ՍՊՈՐՏԻՆ

Դասախոս Մ.հ. Վարդանյան

Կիրառական մարզաձևերի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Զանգվածային սպորտ, ֆիտնես, պարապմունքներ, առողջություն:

Արդիականություն: Հասարակության զարգացման արդի ժամանակաշրջանում աճում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակությունը: Գործունեության այս ոլորտը անսահման է և ուղղված է անձի ներդաշնակ զարգացմանը, նրա ֆիզիկական և հոգևոր կատարելիությանը: Ուսումնասիրվող ոլորտի կարևոր բաղկացուցիչն է զանգվածային սպորտը, որի մեջ մտնող տարբեր մարզաձևերը և ֆիզիկական վարժությունները, որոնք կիրառվում են բնակչության լայն շրջանում՝ ուղղված են ֆիզիկական կատարելագործման, այլ ոչ թե սպորտային բարձր նվաճումների /2/: Կանոնավոր ֆիզիկական մարզումները ոչ միայն պահպանում են մարդու ֆիզիկական վիճակը, այլև առավել ակտիվացնում են աշխատանքային արտադրողականությունը և ստեղծագործական գործունեությունը /1/: Զանգվածային սպորտի զարգացման բարձր մակարդակը պետության զարգացման ցուցանիշներից մեկն է /3/:

Հասարակության ներկայիս պայմաններում՝ թե կենցաղում, և թե աշխատանքում ֆիզիկական բեռնվածությունն անընդհատ նվազում է: Արդյունքում լայն տարածում են ստանում շարժումների սակավության պատճառով առաջացած հիվանդությունները: Ելքը՝ առողջ ապրելակերպով, զանգվածային սպորտի ակտիվ քարոզչությունն է՝ նպատակ ունենալով ընդգրկելու բնակչության ավելի լայն զանգվածների ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու գործընթացում:

Համաձայն վիճակագրության տվյալների՝ Հայաստանում վերջին տարիներին էականորեն աճել է սպորտային համալիրների քանակը, ինչպես նաև այն մարդկանց քանակը, որոնք ակտիվորեն զբաղվում են սպորտով: Հետևաբար, վերաբերմունքն առողջ ապրելակերպի նկատմամբ դառնում է գլխավոր արժեքներից մեկը, իսկ զանգվածային սպորտի ամենատարբեր միջոցառումների կազմակերպումը՝ ավելի տարածված: Չնայած դրան՝ զանգվածային սպորտում ընդգրկվածների թիվը դեռևս գոհացուցիչ չէ:

Հետազոտության **նպատակն է՝** ուսումնասիրել ազգաբնակչության ներգրավվածությանը զանգվածային սպորտին և դուրս բերել չմարզվելու պատճառները:

Հետազոտության **մեթոդներն են՝** գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական դիտում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Արդյունքները: Հետազոտությանը մասնակցել են 18-74 տարեկան 100 մարդ: Համաձայն հետազոտության տվյալների՝ սպորտով պարբերաբար զբաղվում են հարցման մասնակիցների համարյա կեսը՝ 60 մարդ: Առողջ ապրելակերպի ակտիվիստների 10%-ը մարզվում է ամեն օր /6 մարդ/, 21%-ը՝ շաբաթական մի քանի անգամ /13 մարդ/, 15%-ը՝ շաբաթական 1 անգամ /9 մարդ/, 20%-ը՝ ամսական 1-2 անգամ /12 մարդ/, 34%-ը՝ տարին մի քանի անգամ /20 մարդ/: Ինչ վերաբերում է տարիքային սահմանին, ապա առողջ ապրելակերպի ամենակտիվ կողմնակիցներն են 18-24 տարեկանները /հարցվածների 40%-ը՝ 24 մարդ/: Նաև անհրաժեշտ է նշել, որ տղամարդիկ առավել ուշադրություն են դարձնում մարզումներին, քան կանայք /համապատասխանաբար 59% և 41%:

Ուսումնասիրության արդյունքում փորձել ենք բացահայտել նաև չմարզվելու պատճառները: Համաձայն ստացված տվյալների՝

մոտ 35%-ը /14 մարդ/ չունեն ազատ ժամանակ, մոտ 25%-ը՝ /10 մարդ/ մարզումների կարգ չեն զգում, մյուս 23%-ը /9 մարդ/ բողոքում է վատ առողջությունից, որը թույլ չի տալիս մարզվել, 7%-ը՝ /3 մարդ/ նյութական վիճակի անբավարարությունից, 5%-ը /2 մարդ/ տարածքում ֆիտնես ծառայությունների անբավարար քանակից, 5%-ը՝ /2 մարդ/ անհատական մարզչի ծառայություններից օգտվել չկարողանալու հնարավորությունից:

Եզրակացություն: Համաձայն հետազոտության տվյալների՝ ֆիզիկական վարժություններով ակտիվորեն զբաղվում են հարցվածների 20-25%-ը: Ինչը փաստում է, որ ազգաբնակչության ահռելի զանգված դուրս է մնացել այս գործընթացից: Վերջինիս հիմնական պատճառներն են՝ ազատ ժամանակի բացակայությունը /35%/, դրա անհրաժեշտությունը չեմ համարում էական /25%/, առողջական խնդիրները թույլ չեն տալիս զբաղվել առողջ ապրելակերպով /25%/:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Гречишников А.Л., Савенков Е.В., Физическая культура. Воспитание и формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учебно-методическое пособие. Курск, 2013.

2. Гречишников А.Л., Понятие «массовый спорт» как объект рассмотрения социологии управления // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 1583

3. https://studopedia.su/16_73024_massoviy-sport-ego-tseli-i-zadachi.html

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В АРМЕНИИ

Преподаватель М. Х. Варданян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: массовый спорт, фитнес, тренировки, здоровье.

Рассматривается сущность массового спорта и его отличие от спорта высоких достижений. Проведен анализ современного состояния массового спорта. Вовлеченность населения занятиям массовым спортом и причины нежелания занятия спортом.

Согласно данным опроса, 20-25% респондентов активно занимаются здоровым образом жизни. Последнее свидетельствует о том, что огромная численность населения остается вне этого процесса. Основными причинами последнего является отсутствие свободного времени 35%, 25% не

считают это необходимым, а у 25% проблемы со здоровьем, которые не позволяют заниматься здоровым образом жизни.

MASS SPORT DEVELOPMENT IN ARMENIA

Lecturer M. KH. Vardanyan

SUMMARY

Key words: mass sport, fitness, workouts, health

The article studies the essence of mass sport and its difference from the sport of high achievements. The analysis is done concerning to current status of mass sport, the involvement of population in mass sports and reasons for unwillingness to sport.

According to the survey data, 20-25% of respondents are actively involved in healthy lifestyles. It means that the huge number of population is not involved in this process. The main reasons for this are lack of free time (35%), 25% do not consider it necessary, and 25% have problems of health, which do not allow them to be engaged in healthy lifestyle.

ՄԱՎԻԿԻ ՀԵՏՎԻՐԱՀԱՏԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԾՆԿԱՀՈՂԻ ՖՈՒՆԿՑԻԱՅԻ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ԱՐԴԻ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ

Հայցորդ Տ.Ա. Տիրացույան

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

Առանցքային բառեր: Ծնկահող, մահիկ, հետվիրահատական շրջան, վերականգնման մեթոդիկա, արևելյան մարմնամարզություն:

Արդիականություն: Մեր օրերում շատ մեծ տարածում են ստացել խոշոր հոդերի վնասվածքները կամ օստեոարթրոզը: Երկար տարիներ գոնարթրոզի (ծնկահող) զարգացման պատճառ էին ծերացման գործընթացները: Սակայն այսօր կա կարծիք, որ այդ ախտաբանության հիմնական պատճառը հոդաճառի վրա գերբեռնվածությունն է՝ պայմանավորված էկզոգեն կամ էնդոգեն վնասակար գործոններով: Գոնարթրոզի առաջացման հաստատված պատճառներից է նաև գենետիկ գործոնը, որի շարքին են դասվում հոդաշապիկի, ոսկրերի և ջլակապանային համակարգի բնածին անոմալիաները:

Գոնարթորգի զարգացման կարևոր գործոններից է ծնկահոդի վնասվածքը, որի առաջացումը կարող է կապված լինել նաև սպորտում կատարվող շարունակական բեռնվածության հետ, երբ տեղի է ունենում հոդի երկարատև միկրովնասվածքներ: Ծնկահոդի մահիկի վնասվածքի դեպքում չմասնահատված մահիկը նույնպես կարող է դառնալ խրոնիկ սինովիտի և դեֆորմացնող գոնարթորգի հետևանք:

Ըստ տարբեր հեղինակների (1,2,8)՝ ծնկահոդի մահիկի վնասվածքներ սպորտում առավել հաճախ են հանդիպում՝ ֆուտբոլում, դահուկասպորտում, աթլետիկական վազքերում, ծանրամարտում, վոլեյբոլում և այլն:

Այս առումով և՛ «սովորական» մարզկանց, և՛ հատկապես մարզիկների շրջանում կարևորվում է կենսագործունեությանը և մարզական գործունեությանը արագ ու լրիվ ապաքինված հոդով վերադառնալու հիմնախնդիրը: Նման համատեքստում գիտագործնական նշանակություն ունեն ծնկահոդի ֆունկցիաների վերականգնման նոր, արդիական և արդյունավետ մոտեցումների որոնման, փորձարկման և հետագա կիրառմանն ուղղված հետազոտությունները:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել մահիկի մասնահատման հետվիրահատական շրջանում ծնկահոդի շարժումների վերականգնման գործընթացում կիրառվող նոր, ժամանակակից մեթոդիկաների առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել ծնկահոդի մահիկի վնասվածքների առաջացման առավել հաճախ պատճառները:

2. Բացահայտել ծնկահոդի մահիկի հետվիրահատական շրջանի շարժումների վերականգնողական բուժական ֆիզկուլտուրայի արդի մեթոդիկաներ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծում, ընդհանրացում:

Արդյունքները: Ծնկահոդի մահիկը վնասվում է, երբ ոտքը ծալված է ծնկահոդում, իսկ ոտնաթաթը հենման մակերեսի վրա է: Այդ դիրքում ծնկահոդի միաժամանակյա զատումը (abductio) և ազդրի ներսային պտույտը առաջացնում են միջային մահիկի վնասում, իսկ ծնկահոդի առբերումը (adductio) և պտույտը դեպի դուրս՝

կողմնային մահիկի վնասում, որը 8 անգամ ավելի հազվադեպ է պատահում:

Մարզիկների մոտ հաճախ վնասվում են միջային մահիկները: Նման դեպքում ազդրոսկրի միջային կոճը մեծ ուժով սեղմվում է միջային մահիկին: Սուր երևույթները անհետանալուց հետո պահպանվում են մնացորդային երևույթներ՝ ծնկահոդի անկայունություն, հոդում պարբերաբար շարժունակության սահմանափակման (ֆունկցիոնալ բլոկի) առաջացում, որոնց դեպքում մահիկի պոկված մասը սեպի նման խրվում է ազդրոսկրի և ոլոքի հողամակերեսների միջև՝ առաջացնելով հանկարծակի ցավեր, ծունկը տարածելու անհնարինություն և հոդի չափավոր այտուց: Ծնկան հոդում շարժումների սահմանափակումը նպաստում է ազդրի առաջային մակերեսի մկանների (հատկապես՝ քառագլուխ) հետաճմանը և ֆունկցիայի նվազմանը. այդ մկաններն այլևս չեն կարող պահել ծնկահոդը, և նրա «ֆունկցիոնալ բլոկները» հաճախանում են: Հետևաբար, մահիկի վնասվածքը պահանջում է համալիր բուժում՝ վիրաբուժական արթրոսկոպիկ միջամտություն և հետվիրահատական շրջանի ճիշտ վերականգնման փուլերի կազմակերպում:

Վերջին տասնամյակներում ծնկահոդի մահիկների վերականգնման նկատմամբ մոտեցումները փոխվել են, դրա հետ մեկտեղ զարգացել են նաև ծնկահոդի մահիկների վնասվածքների բուժման մոտեցումները: Հայտնի է, որ մահիկների վնասվածքների բուժման բաց (արթրոտոմիա) և փակ (արթրոսկոպիկ) եղանակներից առաջին մոտեցումը ներկայումս գրեթե չի կիրառվում, քանի որ ապացուցվել է դրա ցածր արդյունավետությունը և բարդությունների առաջացման բարձր տոկոսը (1;5):

Մահիկների վրա փակ միջամտություններ կատարելու նպատակով ներկայումս օգտագործում են արթրոսկոպիկ տարբեր եղանակներ: Մասնագետները ներկայումս աշխատում են հնարավորինս պահպանել մահիկի հյուսվածքը՝ կատարելով մասնակի մասնահատումներ, քանի որ նման վիրահատությունից հետո դիտվում են ավելի բարենպաստ արդյունքներ:

Ներկայումս գիտական գրականության մեջ առաջարկվում են մահիկի վերականգնման մի քանի եղանակներ, որոնք ունեն իրենց առավելությունները և թերի կողմերը: Այս գործընթացում կարևոր դեր ու նշանակություն ունի հետվիրահատական շրջանը,

որտեղ կարող են կիրառվել տարբեր մեթոդներ և վերականգնողական համալիր միջոցառումներ:

Մահիկի վնասվածքի հետվիրահատական շրջանի վերականգնողական աշխատանքների արդյունավետության և ծնկահոդի լիարժեք վերականգնման համար անհրաժեշտ են համալիր բուժական միջամտություններ: Այդ նպատակով կիրառվում են նաև ֆիզիկական մեթոդներ, որոնք առանձնանում են իրենց բազմազանությամբ՝ ֆիզիոթերապևտիկ տարբեր պրոցեդուրաներ, գործիքային ֆիզիոթերապիա, ջրաբուժություն, մեխանոթերապիա կամ աշխատանքային թերապիա, կինեզիոթերապիա, մերսում, կրիոթերապիա, մարմնամարզության տարբեր ձևեր:

Վերականգնողական շրջանը բաղկացած է մի քանի փուլերից: Մինչ վերականգնողական աշխատանքների ընթացիկ պլանի կազմումը անհրաժեշտ է հաշվի առնել պացիենտի հետևյալ առանձնահատկությունները՝ տարիքը, մարզվածության աստիճանը և վերականգնման բուն նպատակը (պրոֆեսիոնալ սպորտ, սիրողական մարզումներ կամ հոդի վերականգնում՝ կյանքի որակը բարձր պահելու համար):

Վերականգնողական փուլը սկսվում է նրա պասիվ շրջանից: Քանի որ մահիկի մասնահատումից հետո թույլատրվում է ամբողջական ոտքի հենում, այս շրջանի տևողությունը կարճ է: Այս փուլի նպատակն է մեղմացնել ու վերացնել ցավը, իջեցնել ծնկահոդի այտուցվածությունը՝ կիրառելով ֆիզիոթերապևտիկ պրոցեդուրաներ, սառցե թրջոցներ (կոմպրեսներ), առաձգական ժապավենի (կինեզիոտեյպ) օգտագործում 5-10 օր՝ պատրաստելով պացիենտին վերականգնողական հաջորդ փուլերին:

Վերականգնողական ակտիվ փուլի առաջին շրջանը սկսվում է վիրահատության 2-4-րդ շաբաթներում: Այն իր մեջ ներառում է ակտիվ վարժություններ, որոնք նպաստում են հոդի շարժման ծավալի մեծացմանը: Այս փուլի նպատակն է վերականգնել մկանների ուժը՝ դիմակայելու տարբեր ստատիկ բեռնվածությունների, ամրացնել ազդրի քառազուլիս մկանի միջային հատվածը, ազդրի և սրունքի հետին մկերեսի մկանախմբերը, որոնք էլ նպաստում են ոտքի հստակ ու ամուր հենմանը, ձգողական վարժությունների միջոցով վերականգնել ծնկահոդի ծալումը և ճկունությունը:

Վերականգնողական ակտիվ փուլի երկրորդ շրջանը սկսվում է արթնոսկոպիկ վիրահատության 4-8-րդ շաբաթներում: Այն իր մեջ ներառում է բարդ ու բազմազան համալիր վարժություններ, չափավոր աճող բեռնվածությամբ մարզասարքերով ֆիզկուլտուրա, վարժություններ ցատկացանցի վրա, քայլք և ցատկեր: Այս փուլի նպատակն է լիարժեք վերականգնել ծնկահոդի ֆունկցիոնալ վիճակը, շարժումների ճշգրտությունը և հասնել հոդի լիարժեք ապաքինման:

Տարբեր հեղինակներ, բժշկ-օրթոպեդներ և վերականգնողաբաններ իրենց աշխատություններում նշում են ծնկահոդի վնասվածքների հաճախականության, վիրահատման տարբերակների և հետվիրահատական վերականգնման շրջանի փուլերի մասին [8;11]: Սակայն, գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրությունից ելնելով, նկատել ենք, որ այս հիմնախնդրի վերաբերյալ սակավաթիվ են աշխատությունները հատկապես բուժական ֆիզկուլտուրայի, կինեզիոթերապիայի վերաբերյալ: Այդ առումով նշենք հիմնարար աշխատությունները (3,10,11,12):

Համաշխարհային փորձը հաշվի առնելով՝ անհրաժեշտ է լավ ուսումնասիրել առկա վերականգնողական մեթոդները: Որպես մահիկի հետվիրահատական շրջանի վերականգնողական նոր մոտեցում՝ հետաքրքրություն է ներկայացնում արևելյան բժշկության և մարմնամարզության կիրառման հնարավորությունը:

Սակայն նման ուղղությամբ հետազոտությունները դեռ նոր են սկսվել, և գիտականորեն հիմնավորված մեթոդիկաները, հավանաբար, դեռ մշակման փուլում են: Այս առումով կարծում ենք, որ արևելյան առողջարարական մարմնամարզությունները (յոգա, ցիգուն, տայ չի, չիգոնք և այլն) , որոնց ներգործության հիմքը կազմում են ոչ միայն ֆիզիկական վարժությունները, այլ նաև մարդու էներգետիկ դաշտի վերականգնումը և առողջացումը, կարող են արդյունավետ լինել վերականգնողական տարբեր միջոցառումներում, այդ թվում նաև մարզիկի հետվիրահատական շրջանի արագ և արդյունավետ վերականգնման գործընթացում:

Այս առումով անհրաժեշտ է ներկայացնել Լյու Յու Յյանի հետազոտության արդյունքները, որոնք ապացուցել են արևելյան առողջարարական ձևերի (ցիգուն, ուշու տայցզի-ցուայն) դրական ներգործությունը պարապոլների՝ տարբեր բարդության շարժում-

ների կառավարման բարելավման վրա: Նման դրական փոփոխությունները պայմանավորված են այն հանգամանքով, որ «արևելյան համակարգը մշակում է ոչ միայն շարժողական գործողության արտաքին ձևերը, այլև դրա ներքին կառուցվածքը («ցի» էներգիայի մշտական հոսքով)...)» (6):

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ արթրոսկոպիկ եղանակով մահիկի վիրահատություններից հետո ծնկահոդի շարժումների վերականգնման համար առաջարկվող մեթոդիկաների համեմատական արդյունավետությունը դեռևս լավ ուսումնասիրված չէ: Այս տեսանկյունից բազմաթիվ երկրներում մեծ հետաքրքրություն են առաջացնում արևելյան բժշկությունն ու մարմնամարզությունը՝ յոգան, ցիգունը, տայ չին և ավելի քիչ չիգունքը: Ուսումնասիրված գիտական աղբյուրներում նշվում է դրանց բարձր արդյունավետության և առողջարար ազդեցության մասին, սակայն ծնկահոդի մահիկի վնասվածքի վերականգնման մասին գիտական ոչ մի աշխատություն դեռևս չենք հայտնաբերել:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղամալյան Հ. Հ., Հետվնասվածքային գոնարթրոզի բուժման և կանխարգելման մոտեցումները միջային մահիկի արթրոսկոպիկ վիրահատություններից հետո, Բժշկ. գիտ. թեկն. ...սեղմագիր, Երևան, 2018, -26 էջ:

2. Աղաջանյան Մ.Գ., Սպորտային բժշկություն, Հեղ. Հրատ., Երևան, 2015, -462 էջ:

3. Белая Н.А., Лечебная физкультура и массаж, М.: Советский спорт, 2001. -272 с.

4. Гулбани Р.Ш., Пакуля Н.В., Физическая реабилитация после артроскопии коленного сустава при повреждении менисков, Х.: Педагогика психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, N5, 2010. С. 43-46.

5. Зедгенидзе И.В., Прохоренко В.М., Лечебная тактика при повреждениях менисков, Ирк.: Acta Biomedica Scientifica, 2011. С. 76-79.

6. Лю Юн Цянь, Взаимовлияние психомоторики и пространственно-временных параметров на эффективность двигательных действий, занимающихся восточными видами оздоровительной физической культуры, Х.: Педагогика психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2014. С. 26-30.

7. Мосаб С.Х. Амуди, Результаты применения комплексной программы физической реабилитации больных после хирургического лечения го-

нартроза, Х.: Педагогика психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, N3, 2009. –С. 112-119.

8. Мохд Халил Мохд Абдель Кадер, А.К. Никаноров, Современный взгляд на физическую реабилитацию при повреждении медиального мениска коленного сустава у спортсменов, Х.: /Педагогика психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2011. С. 82-85.

9. Попова С.Н., Лечебная физическая культура, М.: - Физкультура и спорт, 1978. -256 с.

10. Попова С.Н., Физическая реабилитация, Ростов-н/Д.: Феникс, 2005. — 608 с.

11. Римашевский Д.В., Реабилитация больных с гонартрозом при тотальном эндопротезировании коленного сустава, Кан. Мед. Наук ... диссертация, М. , 2005. -123 с.

12. Robert Donatelli, Michael J. Wooden, Orthopaedic Physical Therapy, New York: Churchill Livingstone, 1989. -599 pge.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФУНКЦИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ МЕНИСКА

**Соискатель Т. А. Тиращуян
РЕЗЮМЕ**

Ключевые слова: коленный сустав, мениск, послеоперационный период, восстановительная методика, восточная гимнастика.

Изучение научно-методологической литературы показало, что сравнительная эффективность предлагаемых методик для восстановления движений коленного сустава после травмы мениска в послеоперационном периоде еще не была глубоко исследована. С этой точки зрения восточная медицина и гимнастика представляют большой интерес для быстрого и эффективного восстановления функций коленного сустава. Однако во время нашего исследования мы не встретили никаких научных исследований по восстановлению коленного сустава после травмы мениска.

MODERN APPROACHES TO REHABILITATION FOR KNEE JOINT FUNCTION AFTER MENISCUS SURGERY

**Applicant T. A. Tiratsuyan
SUMMARY**

Keywords: knee joint, meniscus, postoperative period, rehabilitation methods, eastern gymnastics.

Study of scientific –methodological literature has shown that the comparative effectiveness of the proposed methodologies for recovery of knee

joint movements after meniscus injury in the postoperative period has not been deeply investigated yet. From this point of view, eastern medicine and gymnastics are of great interest in rapid and effective rehabilitation of the knee joint functions. However, during our investigation, we have not met any scientific researches on knee joint rehabilitation after meniscus injury.

**ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՄԱՐԶԱԴՊՐՈՑԻ ՊԱՏԱՆԻ
ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՈԼՈՐԱՎԱՅՐԷՋՔԻ ԵՎ ՀՍԿԱ ՈԼՈՐԱՎԱՅՐԷՋՔԻ
ՍԱՀՈՒՂՈՒ ՀԱՐԹԱՀԱՐՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ
*Դոցենտր Ա.Հ. Տիրացոյան, մ.գ.թ., պրոֆեսոր Գ. Գ. Սարգսյան,
ասիստենտ Ս.Ս. Սաֆարյան*
**Կիրառական մարզաձևերի, սպորտային մենեջմենտի և
հասարակական գիտությունների, լեզուների ամբիոններ****

Առանցքային բառեր: Լեռնադահուկային սպորտ, պատանիներ, տեխնիկա, ոլորավայրէջք, հսկա ոլորավայրէջք, փորձագիտական գնահատականներ, տեսանկարահանում:

Արդիականություն: Լեռնադահուկային սպորտում վայրէջքի ժամանակ մարզիկն առնչվում է բարդ շարժողական համակարգային խնդիրների՝ վայրէջքի արագության բարձրացմանը զուգընթաց ավելանում են տեխնիկական դժվարությունները, դարձումների ժամանակ կենտրոնախույս ուժի ազդեցության տակ ավելանում է դահուկների կողմնային սահքի վտանգը, անհարթություններով սահքի ընթացքում առաջ են գալիս ուժեղ ցնցումներ: Այս ամենը դժվարեցնում է հավասարակշռության պահպանումը, իսկ օդի հանդիպակաց հոսքի, հատկապես ծյան տեղումների ժամանակ մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել վայրէջքի ընթացքին:

Հաշվի առնելով այս բոլոր պայմանները՝ լեռնադահուկորդը վայրէջքի ժամանակ պետք է ձևավորի շարժողական գործողության համակարգ: Նման համակարգը սովորաբար անվանում են մարզաձևի տեխնիկա[1], և նրա կատարելությունը որոշում է ազատ սահքի կամ նշագծված սահուղիով դահուկներով թեթև, նրբագեղ, վստահ վայրէջքի հնարավորությունները՝ կապված առավելագույն արագության զարգացման խնդիրների հետ: Տեսանկարահանման մեթոդի կիրառման օգնությամբ նման գործողությունների համակարգի գնահատումը աշխարհի ուժեղագույն մարզիկների տեխնի-

կայի ուսումնասիրման եղանակներից մեկն է[3]: Սահուղում կատարված տեսանկարահանման մեթոդի հիման վրա լեռնադահուկորդների գործողությունների համալիր ուսումնասիրման արդյունքները ներկայացված են մեկ այլ աշխատանքում[2]:

Պատանի լեռնադահուկորդների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակի ուսումնասիրումը և գնահատումը գիտական հետազոտությունների արդիական ուղղություն են, իսկ արդյունքները կատարվում են պատանի մարզիկների պատրաստության գործընթացում:

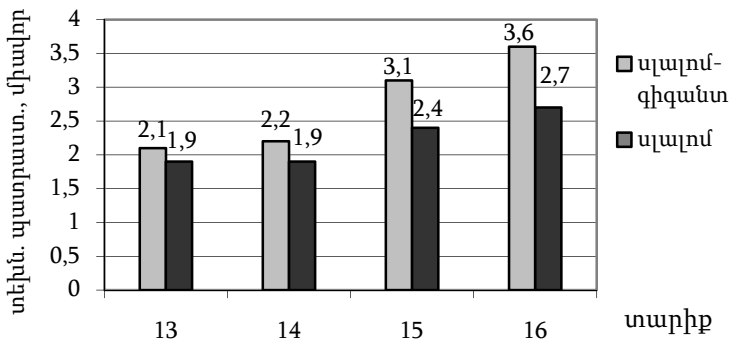
Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել տեսանկարահանման և փորձագիտական գնահատման օգնությամբ մանկապատանեկան մարզադպրոցի պատանի մարզիկներին ոլորավայրէջքի և հսկա ոլորավայրէջքի սահուղու առանձին հատվածների հաղթահարման տեխնիկայի մակարդակը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության. ուսումնասիրում և վերլուծում, փորձագիտական գնահատականներ, տեսանկարահանում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության համակազմը և կազմակերպումը: Հայաստանի առաջնության մրցումների և ստուգողական մարզումների ժամանակ հետազոտությանը մասնակցել են 13-16 տարեկան 20 պատանի լեռնադահուկորդներ: Հայաստանի Հանրապետության փորձառու 5 մարզիչներից կազմված փորձագիտական խումբը գնահատել է պատանի լեռնադահուկորդների՝ սահուղու հաղթահարման տեխնիկան: Տվյալ գնահատումն անցկացվել է Դահուկասպորտի միջազգային ֆեդերացիայի/FIS/ գլխավոր փորձագետ ավստրիացի Մ. Վեռների հանձնարարականի հիման վրա: Գնահատումն իրականացվել է՝ ըստ տասը բալային սանդղակի: Հետազոտվող մարզիկի տեսանկարահանումն անցկացվել է առանց նախնական տեղեկացման, ինչը թույլ է տվել գրանցելու սահուղու առանձին հատվածների հաղթահարման տեխնիկայի օբյեկտիվ պատկերը: Սահուղու հաղթահարման տեխնիկայի վերջնական գնահատականը անցկացվել է հետազոտության երկու փուլերի հիման վրա: Առաջին փուլում փորձագետների կողմից տրվել է լեռնադահուկորդի վայրէջքի հաղթահարման տեխնիկային դիտարկման տեսողական գնահատականը: Երկրորդ փուլում ստացված գնա-

հատականները համեմատվել են միևնույն լեռնադահուկորդի՝ սահուղու հաղթահարման տեսանկարահանման նյութերի հիման վրա ստացված տեխնիկայի գնահատականի հետ: Դարպասների հաղթահարման (օձաձև, «2պիկա») տարբեր համակցումների ժամանակ փորձագետների վերջնական գնահատումը տրվել է երկու գնահատականների միջին մեծությունների հիման վրա՝ սահուղու վայրէջքի անմիջական դիտարկում և տեսանյութի դիտում:

Արդյունքները: Հետազոտության արդյունքում տրվել է լեռնադահուկային սպորտի երկու ձևերում տարբեր տարիքի մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության գնահատականը: Ինչպես երևում է ներկայացված տվյալներից, ոլորավայրէջքում և հսկա ոլորավայրէջքում 13-14 տարեկանում դիտարկվում է արդյունքների կայունացում /գծապատկեր/:



Գծապատկեր. Տարբեր տարիքի պատանի լեռնադահուկորդների տեխնիկական պատրաստվածությունը՝ ըստ փորձագետների գնահատման տրվածների և տեսանկարահանման (բալեր)

14 տարեկանից հետո պատանի լեռնադահուկորդները ոլորավայրէջքի երկու ձևերում էլ սահուղին տեխնիկապես ավելի գրագետ են անցնում: Սակայն ամենամեծ փոփոխությունները կապված են հսկա ոլորավայրէջքի հետ: Այսպես՝ 14-16 տարիքային շրջանում պատանի լեռնադահուկորդների արդյունքներն այս ձևում բարելավվել է 1.4 միավորով: Ոլորավայրէջքի առումով սահուղու հաղթահարման տեխնիկայի բարելավումը քիչ է նկատելի. գնահատականի փոփոխությունը կազմել է ընդհամենը 0.8 միավոր: Ոլորավայրէջքում առավել ցածր գնահատականի ստացման պատկերը և

նրա աննշան փոփոխությունը բացատրվում է լեռնադահուկային սպորտի այս ձևի առավել բարդ տեխնիկայով, ինչպես նաև մարզումների ժամանակ դարպասների հաղթահարման կոորդինացիայի բարելավման բարդությամբ: Դրան համակարծիք են նաև լեռնադահուկային այս մրցաձևի փորձագետները, տվյալ մարզաձևը համարելով կատարելագործման համար բարդ, քանի որ ոլորավայրէջքում մարզիկը կարճ ժամանակահատվածում պետք է կատարի կառուցվածքային բարդ շարժողական գործողություններ:

Մեր կողմից հետազոտվել են նաև մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության գնահատականների և մրցումներում ցուցաբերած ժամանակի արդյունքների միջև համահարաբերակցական կապերը, ընդ որում՝ ըստ տարիքի: Պարզվել է, որ առավել ուժեղ կապ առկա է 14-16 տարեկան պատանիների հսկա ոլորավայրէջքի ցուցանիշներում: Ոլորավայրէջքի սահուղու հաղթահարման տեխնիկայի և մրցումների արդյունքների միջև համահարաբերակցական կապի մեծությունը կազմել է՝ $r = - 0.50$:

Ստացված տվյալները վկայում են այն մասին, որ 14-16 տարեկան լեռնադահուկորդների մարզական արդյունքները (60-70%) պայմանավորված են նրանց տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակով: 13-14 տարեկան պատանիների ցուցանիշներում փոխկապվածությունը համեմատաբար ավելի թույլ է:

Եզրակացություն: Ոլորավայրէջքի և հսկա ոլորավայրէջքի սահուղիների հաղթահարման տեխնիկայի փորձագիտական գնահատման և տեսանկարահանման դիտման հիման վրա բացահայտվել է, որ տարիքի հետ զուգահեռ պատանի մարզիկների տեխնիկական օրինաչափորեն բարելավվում է:

Բացահայտվել է, որ ոլորավայրէջքի և հսկա ոլորավայրէջքի մրցումներում 14-16 տարեկան մարզիկների արդյունքները մեծապես պայմանավորված են տեխնիկական պատրաստվածությամբ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Донской Д.Д., Биомеханика с основами спортивной техники, М: ФиС, 1971, 288с.
2. Местер Дж., Бруггеман П., Неумайер А., Риеадар М., Шарфенберг А., Кинемотиграфический и динамический анализ горнолыжного спорта, теория и практика физической культуры, 1995, N 7, с. 11-15

3. Ремизов Л.П., Горные лыжи, Уроки на снегу, М.Профиздат, 1998, с. 227

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ТРАССЫ СЛАЛОМА И СЛАЛОМА-ГИГАНТА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЮСШ

**Доцент А.Г. Тирацунян, к.п.н., профессор Г.Г. Саргсян,
ассистент С.С.Сафарян**

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: горнолыжный спорт, юноши, техника, слалом, слалом-гигант, экспертные оценки, видеозапись.

На основе комплексной методики оценки технической подготовленности объективно оценен уровень развития техники у юных горнолыжников при прохождении трассы слалома и слалома-гиганта. Выявлены значения корреляционных связей между результатами соревнований и уровнем технической подготовленности горнолыжников. Наиболее сильные взаимосвязи имели место в показателях юных спортсменов 14-16-и лет в слаломе-гиганте ($r = -0.61$).

EVALUATION OF TECHNIQUE OF PASSING SLALOM AND GIANT SLALOM SLIDE ROAD BY YOUNG SPORTSMEN OF YOUTH SPORTS SCHOOL

**Associate professor A. G. Tiratsuyan,
Candidate of Pedagogical Sciences, professor G. G. Sargsyan,
Assistant S. S. Safaryan**

SUMMARY

Keywords: skiing, young men, technique, slalom, slalom giant, expert evaluation, videotape.

On the basis of the integrated methodology of evaluation of technical preparedness, it was objectively evaluated the development level of technique of young alpine skiers during passing the slalom and slalom giant road. There was revealed the value of the correlations between competition results and the level of technical preparedness of alpine skiers.

The correlation in the 14-16-year-old sportsmen's performance in slalom and slalom giant was the strongest.

**ՃԱՐՊԱԿԱԼՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄԸ
ՈՒՍԱՆՈՂՈՒԹՅԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ**

Դասախոս Դ.Վ.Փարվանյան
Երևանի պետական համալսարան

Առանցքային բառեր: Առողջություն, սնունդ, ավելորդ քաշ, ճարպակալում, ֆիզիկական ակտիվություն:

Արդիականություն: Առողջությունը մարդու ֆիզիկական և հոգեկան հատկանիշների ամբողջությունն է, նրա երկարակեցության հիմքը: Դեռևս հին ժամանակներից բոլոր հույներն իրենց ազատ ժամանակն անցկացնում էին գիմնագիաններում՝ կոփելու և մարզելու իրենց մարմինը. հաճախում էին և՛ հասարակ մարդիկ, և՛ արվեստագետներ, և՛ պետական գործիչներ, և՛ հեղինակավոր գիտնականներ:

Վերջին տարիներին շատ երկրներում նկատվում է բնակչության առողջական վիճակի վատթարացում, որի առաջացմանը նպաստող մի շարք ռիսկի գործոնների շարքին է դասվում նաև ճարպակալումը:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալների համաձայն՝ 1980 թվականից ողջ աշխարհում ավելորդ քաշ ունեցողների թիվը կրկնապատկվել է, ինչի հետևանքով բազմաթիվ հիվանդությունների զարգացման ռիսկը ևս մեծացել է:

2014-ի տվյալներով՝ 18 տարեկանից բարձր 1.9 մլրդ մարդ ավելորդ քաշ ունի, որոնցից 600.000-ը տառապում է ճարպակալմամբ, իսկ մինչև 5 տարեկան 41 մլն երեխա ունեցել է ճարպակալում, որը դիտարկվում է որպես 21-րդ դարի հասարակության կարևորագույն խնդիր: 2013 թվին Ամերիկայի բժշկական ասոցիացիան դասակարգել է ճարպակալումը՝ որպես հիվանդություն:

Մարդու մոտ հաստատվում է ճարպակալման առկայությունն այն դեպքում, երբ մարմնի զանգվածի ցուցանիշը /ՄՁՑ/, որն իրենից ներկայացնում է մարդու քառակուսու /կգ-ով/ հարաբերությունը հասակին /մ-ով/, մեծ է 30-ից: Հայտնի է, որ ճարպակալումը վտանգավոր է առողջության համար և մեծացնում է տարբեր հիվանդությունների և ախտաբանական վիճակների առաջացման հավանականությունը, մասնավորապես՝

- սրտանոթային հիվանդություններ, ինսուլտ,

- 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ,
- հենաշարժողական համակարգի խախտումներ, մասնավորապես՝ օստեոարթրիտ,
- ուռուցքային էնդոմետրիումի, կրծքագեղձի, ձվարանների, ենթաստամոքսային գեղձի, լյարդի, լեղապարկի, երիկամների և հաստ աղու որոշ հիվանդություններ:
- դեպրեսիաներ:

Ճարպակալումը հիմնականում պայմանավորված է լինում սննդի մեծաքանակ ընդունմամբ, սակավ ֆիզիկական ակտիվության և ժառանգական նախատրամադրվածության զուգակցմամբ:

Երբեմն ճարպակալման պատճառ են դառնում գեները, ներզատական խանգարումները, որոշ դեղորայքներ և հոգեկան խանգարումներ:

Բազմաթիվ երկրներում երիտասարդության ճարպակալման խնդիրը դրված է պետական մակարդակով: Նախադպրոցական կրթահամալիրներում, դպրոցներում, քոլեջներում և բարձրագույն հաստատություններում պետք է իրագործվեն առողջության ծրագրեր, չէ որ հենց մատաղ սերունդն է կազմում պետության հիմքն ու ապագան:

Հետազոտության նպատակն է՝ գտնել ուսանողների ճարպակալմանը նպաստող ռիսկի գործոնները և առաջարկել դրանց դեմ պայքարի կանխարգելիչ միջոցառումներ:

Հետազոտման մեթոդներն են՝ գիտական գրականության վերլուծություն, դիտում, զրույց, հարցում և թեստավորում:

Թեստավորման ցանկը ներառում է ճարպակալման ռիսկի գործոնները բացահայտող հարցաթերթիկը, որը կազմված է հետևյալ հարցերից.

1. Ինչպիսի՞ն էք համարում Ձեզ (գեր, նորմալ, նիհար):
2. Ունեցե՞լ եք ավելորդ քաշ մանուկ հասակում (այո, ոչ):
3. Ունե՞ն արդյոք Ձեր ծնողները ավելորդ քաշ (այո, ոչ):
4. Ունե՞ք արդյոք ներզատական (էնդոկրին) համակարգի խանգարումներ (այո, ոչ):
5. Քանի՞ անգամ եք սնվում օրվա ընթացքում:
6. Եթե ուտում եք արագ սնունդ, ապա քանի՞ անգամ:
7. Զբաղվո՞ւմ եք արդյոք ֆիզիկական կուլտուրայով կամ սպորտով:

Փորձարարական հետազոտությանը մասնակցել են Երևանի պետական համալսարանի առաջին և երկրորդ կուրսի հարյուր աղջիկ:

Արդյունքները: Այսպիսով՝ հետազոտության արդյունքներից ելնելով՝ բացահայտվել են ուսանողների ճարպակալմանը նպաստող պատճառները՝

1. ոչ ճիշտ սնունդ,
2. ֆիզիկական ակտիվության բացակայություն,
3. համապատասխան գիտելիքներ՝ քաշի նվազման վերաբերյալ:

Եզրակացություն: Ճարպակալումը կարելի է կանխարգելել՝ համատեղելով առողջ ապրելակերպը և հանրության մոտեցումը խնդրո առարկայի նկատմամբ:

Ճարպակալման կանխարգելման, ինչպես նաև քաշի նվազման նպատակով հարկավոր է սահմանափակել արագ սնունդը, գազավորված ըմպելիքների կիրառումը՝ նախընտրելով թարմ բանջարեղեններ, մրգեր, ընդեղեն, քաղցրը փոխարինել չորամրգերով, օգտագործել անհրաժեշտ քանակությամբ սպիտակուցներ և խմել բավականաչափ ջուր (1,5-2լ.), ինչպես նաև վարել ֆիզիկական ակտիվ կենսակերպ:

Սրանք են այն հիմնական սկզբունքները, որոնց շնորհիվ, կանոնակարգելով կենսակերպը, կարելի է խուսափել բազմաթիվ հիվանդություններից և ապահովել կյանքի բարձր որակ: Ուսանողների ամուր առողջությունը, ակտիվ ստեղծագործելու ունակությունը յուրաքանչյուր պետության ամենամեծ հարստությունն է:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հրաչյա Հակոբյան, Առողջ ապրելու բանաձևը, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012:

2. ՀՀ ԱՆ Ճարպակալում և ավելորդ քաշ. մարտահրավեր առողջությանը. www.med-practic.com. 27.01.2017

3. Международный журнал экспериментального образования – 2014-И7 (часть)- стр.53-55

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Преподаватель Д.В. Парванян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: здоровье, еда, избыточный вес, ожирение, физическая активность.

В данной работе затронута проблема избыточного веса и ожирения среди студентов. Нами предложены рекомендации здорового образа жизни, которые включают в себе здоровое питание и подвижный образ жизни.

PREVENTION OF OBESITY AMONG STUDENTS

Lecturer D.V.Parvanyan

SUMMARY

Key words. Health, food, excess weight, obesity, physical activity.

The article discusses the problem of excess weight and obesity among students. We have provided recommendations on healthy lifestyle which includes healthy diet and physical activity.

ԱՂԱՎԱՂՎԱԾ ԲԱՌԵՐ ԿԱՄ ԲԱՌԵՐԻ ՍԽԱԼ

ԳՈՐԾԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ասիսպրենտներ Ծ.Գ.Քեչիշյան, Ս. Ս. Սաֆարյան

Լեզուների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Բառ, բարբառներ, հնչյունափոխություն, աղավաղումներ, սխալ մեկնաբանություն, բառի իմաստավորում:

Արդիականությունը: Տիրապետել մայրենի լեզվին, դուրս մղել ժարգոնային արտահայտությունները, բանավոր խոսքը պահել մաքուր, հարստացնել բառապաշարը, ձևավորել հայերեն գրական բառապաշար՝ լրացուցիչ տեքստերի ընթերցանության և վերլուծության միջոցով:

Խնդիրները: Ուսանողության բանավոր և գրավոր խոսքի զարգացում: Ուսանողի բազմակողմանի զարգացում գրական ընթերցանության միջոցով:

Նպատակը: Հշտել խոսքը մաքրել ավելորդաբանություններից, դարձնել գրական, օգտագործել տեղին, ուշադրություն դարձնել խոսքային վրիպումներին:

Մեթոդները: Աշխատանք տեքստի վրա, սխալ արտահայտությունների ուղղում բանավոր և գրավոր խոսքում, բառերի կազմության բացատրություն, արմատների ստուգաբանում և այլն:

Բառը ձևի և իմաստի անխախտ միասնություն է: Բառի ձևը նրա հնչյունական տեսքն է, պատկերը:

Հայերենի նույն բառը հնչյունական տարբեր տեսքերով կարող է գործածվել տարբեր բարբառներում՝ բարբառին հատուկ հնչյունափոխությամբ: Օրինակ՝ ծյուն, ծին, ծուն, եղբայր, ախպեր, ախպար, ապեր, հարսանիք, հարսնիք, խարսնիս և այլն: Հասկանալի է, որ սրանք բառերի աղավաղումներ չեն, այլ բարբառային ձևեր են, բառային տարբերակներ:

Աղավաղումներ են համարվում այն բառերը, որոնք սխալ են ըմբռնվում, բացատրվում, մեկնաբանվում և օգտագործվում գրական լեզվում:

Սկսենք հաշմանդամ բառից: Ոմանք այն գործածում են հաշմանդամ ձևով, աղավաղված և տալիս են սխալ մեկնաբանությունը, որը հաշմ արմատի իմաստը չիմանալու հետևանք է (մարմնի մասի խեղվածք, վնասվածք): Իմաստը շփոթում են հաշվելի արմատով կազմված, հիվանդության պատճառով հաշվառման վերցնելու իմաստի հետ:

Այս ձևով բառն էլ դարձել է հաշմանդամ: Նման ստուգաբանության գոհ և հաշմանդամ են դարձել շատ այլ բառեր:

Հաճախ արվում են այսպիսի արտահայտություններ՝ վերադարձել է տարեկետումից: Բառը կազմված է տալը նախածանցից, որը նշանակում է գալ, հեռու, դուրս և կել արմատից, որը նշանակում է նշել, կերտել: Տարկետել նշանակում է որևէ բան հեռացնել, փոխել ժամկետը, հետաձգել:

Նման սխալների առիթ են տալիս տալը նախածանցով կազմված այլ բառեր: Օրինակ՝ տարաբախտ, տարաբնույթ, տարածայն, տարածամ և այլն, որտեղ տալը նախածանցը շփոթում են տարր բառի հետ և գրում տարրաբախտ, տարրաբնույթ, տարրածայն, տարրաժամկետ և այլն:

Ահա մեկ այլ «հաշմանդամ» բառախումբ, որոնք արտասանվում են աղավաղված՝ ընտանեկանը-ընտանեական, պատանեկանը- պատանեական, ավերածությունը-ավերվածություն, արհամարհելը- առ համարել, իրավամբը- իրավմամբ և այլն:

Բառի գործածության պարտադիր պայմանը բառի կազմությունը և իմաստը ճիշտ իմանալն է: Օրինակ՝ բարձր ածականով կազմված բարձրանալ բայը բազմիմաստ բառ է և ունի մոտ 25 իմաստ: Դրանց բոլորի մեջ առկա է «ցածից դեպի վեր» ընդհանուր իմաստը՝ բարձր սար, բարձր ձայն, բարձր ճնշում, բարձր դիրք և այլն: Հաճախ հանդիպում ենք բարձր բառի սխալ օգտագործմանը՝ բարձր հիմք, բարձր նպատակ, բարձր կարծիք, բարձր վերաբերմունք, բարձր հատկանիշ և այլն: Այս գոյականների հետ ճիշտ է գործածել բարի, արժեքավոր, սրտացավ, դրական ածականները:

Լեզվի մեջ յուրաքանչյուր բառ իմաստավորված է և ունի իր դերը, գործածությունը և իմաստը: Բայց բառը դառնում է ավելորդ, երբ այն գործածում ենք ոչ տեղին: Բառերի սխալ, անտեղի գործածությունը աղավաղում, ծանրաբեռնում, երկարացնում է խոսքը: Օրինակ. կրկնել նշանակում է ասել, հետևաբար կրկնել բայից առաջ նորից բառի գործածությունն ավելորդ է: Եվս մեկ օրինակ. կուրսդեկ հապավումը նշանակում է կուրսի ղեկավար:

Հաճախ լսում ենք.

- Ո՞վ է կուրսի կուրսդեկը:

Որևէ տեսակի ընդհանուր անունը նշելիս՝ քարը (տուֆ, բազալտ, մարմար և այլ մասնավոր անուններ), քաղաքը (Երևան, Մոսկվա, Փարիզ), գյուղը (Ուջան, Ոսկեվազ, Աշնակ), լեզուն (հայերեն, անգլերեն, ռուսերեն, վրացերեն), պետությունը (Ֆրանսիա, Հունաստան, Անգլիա) և այլն, որոնց տեսակները նշելիս ավելորդ է ասել տուֆ քարը գեղեցիկ է, քաղաք Երևանը մաքուր է, ծնվել է Աշնակ գյուղում, և այլն:

Գունային հատկանիշներ նշելիս պետք է ասել ոչ թե կանաչ գույնի մատիտ, այլ կանաչ մատիտ, ոչ թե կապույտ գույնի երկինք, այլ կապույտ երկինք, նաև կարմիր դրոշակ, սև գլխաշոր, դեղին գլխարկ և այլն:

Վարդ, մոխիր շագանակ, դարչին բառերը գույն չեն արտահայտում, այդ պատճառով բարդվել են գույն բառի հետ՝ դառնալով գույնի անունը՝ վարդագույն, մոխրագույն, շագանակագույն, դարչնագույն:

Լեզվական սխալները, խոսքային «վթարները» և բառերի ավելորդ գործածությունը այնքան է տարածված, որ մենք վարժվել ենք դրանց և չենք ուզում ընդունել որևէ առարկություն:

Այդպիսի սխալների թվին են պատկանում բազմիցս անգամ, կրկին անգամ, պետք է ասել բազմիցս հիշեցնել, կրկին բացատրել: Ոչ թե մի հատ կարդա, այլ մեկ անգամ կարդա, ոչ թե ականջով լսեցի, այլ լսեցի, ոչ թե աչքով տեսա, այլ տեսա, քանի որ այս բանականացությունների մեջ ականջով և աչքով բառերը խոսքին չեն հաղորդում լրացուցիչ իմաստ:

Հաճախ հատ բառի գործածությունը ավելորդ է գոյականների հետ: Օրինակ՝ երկու հատ տուն, քսան հատ աշակերտ, հազար հատ մարդ և այլն:

Իսկ ինչքան ենք լսում, երբ խոսելիս կամ պատմելիս յուրաքանչյուր նախադասությունից առաջ արվում են ուրեմն, այսինքն, հետո և նման արտահայտություններ, որոնց կրկնությունը տհաճ է և ձգձգում է խոսքը:

Խոսելով օտարաբանությունների և ավելորդաբանությունների մասին՝ լավ է լսենք Պ. Սևակին. «Մեզանից ոմանք գոհ են լինում իրենցով, նվագում են ջութակի վրա, գլխարկ են հագնում, ինչպես նաև ակնոցներ, գտնվում են իրենք իրենց մոտ, քայլում են փողոցի վրա» և այլն:

Ուշադիր լինենք բառերի նկատմամբ, իմանանք ճիշտ կազմությունը, իմաստը և «հաշմանդամ» չդարձնենք բառերը, եթե վստահ չենք, որ ճիշտ ենք գործածում դրանք:

Եզրակացություն: Գտնել ուսուցման ավելի արդյունավետ մեթոդներ բառապաշարի հարստացման, ուսումնասիրվող տեքստի ըմբռնման և յուրացման ժամանակ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հ. Հարությունյան, Եթե բառերը խոսեին, Երևան, 1994:
2. Լ. Եզեկյան, Հայոց լեզու, Երևան, 2005:
3. Լ. Հախվերդյան, Զրույցներ հայերենի մասին, Երևան, 1993:

ИСКАЖЕНИЕ СЛОВ ИЛИ ИХ НЕВЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ

Ассистенты Ц. Г. Кешишян, С. С. Сафарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: слово, диалект, чередование звуков, искажение, ошибочные комментарии, значение слов.

В данной работе авторы попытались определить более результативный метод обогащения словарного запаса студентов на основе учебных

текстов. Данный подход будет способствовать исправлению ошибок в образовании и употреблении слов.

WORDS DISTORTION OR THEIR WRONG USE

Assistants Ts. G. Keshishyan, S. S. Safaryan

SUMMARY

Keywords: word, dialect, alternation of sounds, distortion, wrong comments, word meaning.

In this article the authors have tried to determine more effective method of vocabulary enrichment of students based on training texts. Such approach helps to correct the mistakes in formation and use of words.

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԿԵՏԻՆԳԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՅՈՒՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ

ԿԱՐԵՎՈՐԱԳՈՒՅՆ ԳՈՐԾՈՆ

Դասախոս Հ.Լ.Քալանթարյան, ասիստենտ Ն.Մ.Հովհաննիսյան

**Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն**

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

Արդիականություն: Սպորտը համարվում է 20-րդ դարի ֆենոմենը: Այն ներթափանցել է սոցիալական բազմաթիվ ինստիտուտներ, այդ թվում՝ առողջապահություն, կրթություն, մշակույթ և ՁԼՄ: Սպորտը համարվում է միավորող ուժ, ազգային գաղափար, որը նպաստում է առողջ հասարակության և ուժեղ պետության ձևավորմանը:

Մարկետինգն այսօրվա մրցակցային միջավայրում մյուսներից տարբերվելու և առաջ անցնելու հիմնական միջոցն է: Այն թույլ է տալիս կազմակերպություններին ավելի լավ հասկանալ իրենց ապրանքը, սպառողների հոգեբանությունն ու պահանջմունքները: Եթե կազմակերպությունները ցանկանում են հաջողությունների հասնել սպորտում և «ստիպել» մարդկանց «երկրպագել» ու աջակցել իրենց, ապա այն ամենն ինչ անհրաժեշտ է նրանց՝ մարկետինգն է:

Այդպիսով՝ ներկա մրցակցային միջավայրում ապրանք վաճառելը հեշտ չէ, ինչ տեսակի էլ, որ այն լինի, իսկ վաճառել սպորտային /ֆուտբոլային/ ապրանք շատ ավելի բարդ է։ Եթե սպորտային կազմակերպությունները սկսեն կիրառել սպորտային մարկետինգ, ժամանակակից մարկետինգային տեխնոլոգիաներ, ձևավորեն պրոֆեսիոնալ մարկետոլոգների թիմ, որը կկարողանան ուսումնասիրել և բացահայտել երկրպագուների կարիքներն ու պահանջմունքները, այդ ընթացքում վաճառքի ծավալներն անխուսափելիորեն կավելանան, որն էլ իր հերթին, անմիջականորեն կանդորադառնա յուրաքանչյուր սպորտային կազմակերպության /ֆուտբոլային ակումբի/ առևտրային հաջողությունների վրա։

Նպատակ և խնդիրներ: Աշխատության նպատակն է՝ պարզել սպորտային մարկետինգի ներկա վիճակը ՀՀ սպորտի բնագավառում, գնահատել դրա զարգացման հեռանկարները և առաջարկել մարկետինգային ռազմավարության մշակման օպտիմալ ուղիներ։ Նշյալ նպատակին հասնելու համար քննարկվել են հետևյալ խնդիրները.

1. ուսումնասիրել սպորտի բնագավառում կիրառվող մարկետինգի առանձնահատկությունները,

2. ներկայացնել այդ բնագավառի կարգավորումը շուկայական բարեփոխումների պայմաններում,

3. դիտարկել սպորտային մարկետինգը՝ որպես սպորտի բնագավառում գործունեության արդյունավետության և կայուն զարգացման կարևորագույն գործոն,

4. բացահայտել սպորտային մարկետինգի ռազմավարության էությունը,

5. ներկայացնել մարկետինգային ռազմավարության մշակման հնարավորինս օպտիմալ ուղիներ սպորտային կազմակերպության համար։

Հետազոտության օբյեկտը սպորտային կազմակերպություններն են, ուսումնասիրության առարկան՝ նրանց կողմից իրականացվող մարկետինգը։

Ֆիզիկական կոլտուրան ազգային մշակույթի մի մասն է։ Արդար խաղի, հարգանքի և գործակցության վրա հիմնված սպորտը դիտվում է որպես ժողովուրդների մերձեցման, խաղաղության և բարեկամության հաստատման ու ամրապնդման միջոց։

Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառն անբաժանելի կապված է երկրի քաղաքական և տնտեսական իրավիճակի հետ: Հայտնի քաղաքական գործիչների և գործարարների աջակցությունը և մասնակցությունը սպորտային միջոցառումներին մեծացնում է հետաքրքրությունը տվյալ սպորտաձևի նկատմամբ և ավելացնում ներդրումների քանակը: Այն կազմակերպությունների մարկետոլոգները, որոնց ապրանքները կամ ծառայություններն ուղղակի կապված չէին սպորտի հետ, սկսեցին մտածել սպորտի միջոցով գովազդի, հովանավորչության կամ լիցենզավորված պայմանագրերի մասին:

Սպորտային մարկետինգը բաղկացած է գործունեության այն տեսակներից, որոնք ուղղված են սպառողի կարիքների և պահանջմունքների բավարարմանը՝ ապրանքների և ծառայությունների փոխանակման միջոցով:

Մարկետինգը գործընթաց է, որի շնորհիվ կանխատեսվում, ընդլայնվում և բավարարվում են սպառողական պահանջմունքները: Բոլոր սահմանումների հիմքում ընկած է պահանջմունքների բացահայտումն ու բավարարումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում մարկետինգը բնորոշում ենք՝ որպես սպառողների հետաքրքրությունների ուսումնասիրություն՝ նպատակ ունենալով ստեղծել սպորտային կամ առողջապահական ծառայություններ՝ այդ ոլորտում գործունեություն ծավալելու համար:

Եզրակացություն: Սպորտային մարկետինգի պլանավորումը և կիրառումը խիստ կարևոր նշանակություն ունի սպորտի բնագավառում գործունեություն ծավալող յուրաքանչյուր կազմակերպության համար, որը ցանկանում է ստեղծել կայուն և ամուր հարաբերություններ իր արտադրանքը սպառող հասարակության հետ և ապահովել իր գործունեության անընդհատությունը:

Սպորտային մարկետինգն ունի մի շարք առանձնահատկություններ՝ ապրանքների և ծառայությունների շուկայում կիրառվող մարկետինգի համեմատ: Անգամ մարկետինգի բնագավառում լավագույն գիտելիքներ ունեցող մասնագետը, չունենալով սպորտի յուրահատուկ խնդիրների մասին գիտելիքներ, կարող է առաջարկել միայն մասնակի լուծում որևէ խնդրի համար:

Առաջարկություններ.

1. Հայկական սպորտային կազմակերպություններն այսօրվա մրցավազքում առաջատար դիրքեր զբաղեցնելու համար իրենց կառուցվածքում պետք է ունենան մարկետինգի բաժին:

2. Ուշադրություն դարձնել հովանավորներ ներգրավելու վրա և մշակել հովանավորչական տարբեր փաթեթներ:

3. Գաղտնիք չէ, որ հայաստանյան ընկերությունների լրջագույն խնդիրը մարկետինգի կազմակերպման գործընթացին ոչ պատշաճ մոտեցումն է: Անհրաժեշտ է հստակ մշակել մարկետինգային ռազմավարություն՝ իր բոլոր գործիքներով:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. Уч. Пособие, М.2005.

2. Маркетинг спорта под ред. Джона Бича и Саймона Чедвига, Москва Альпина паблишерз 2010г.

3. www.marketingstrategyedge.com/definition.php

4. www.realmadrid.am/php

СПОРТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Педагог А.Л.Калантарян, ассистент Н.М.Оганесян

РЕЗЮМЕ

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

Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям. Спортивный маркетинг – это поиск возможностей комплексного решения задач потребителей спорта, компаний работающих в спортивной сфере в условиях изменчивой и непредсказуемой среды характерной для самого понятия спорт.

SPORTS MARKETING AS THE IMPORTANT FACTOR OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Professor H.L.Qalantaryan, assistant N.M.Hovhannisyan

SUMMARY

Key words: Sports marketing, marketing technologies, marketing strategy, funds, sport.

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

ՀՀ-ՈՒՄ ՖԻՏՆԵՍ ԻՆԴՈՒՍՏՐԻԱՅԻ ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԴՐԱ ՎԱՐԿԱՎՈՐՄԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

Ասիստենտ Կ.Ս. Քոչարյան, դասախոս Գ.Ա. Նիկողոսյան
Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական
գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սպորտի մարկետոլոգ, ֆիտնես ակումբ, մրցունակություն, գլոբալացում, ընդօրինակում, առողջարարական շարժում, արտադրողականության բարձրացում:

Արդիականություն: Վերջին քսանհինգ տարիների ընթացքում տեղի ունեցող քաղաքական և տնտեսական բարդ փոփոխությունների հետևանքով ՀՀ-ում տուժել է կյանքի որակը բոլոր ոլորտներում, որն ավելի վատ է ազդում այն սերնդի վրա, որն անցել է սոցիալականացման ընթացքում պատմական այս ժամանակահատվածը:

Խնդիրը: Ավելացնել ակնկալվող շահույթի մասնաբաժինը և ֆիզկուլտ-սպորտային ծառայությունների ոլորտում կտրուկ մեծացնել սոցիալական խմբերին առաջարկվող ֆիտնես ծառայությունների քանակն ու որակը:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել ֆիտնես ակումբների մարկետինգային հնարքները, գտնել ՀՀ-ին համապա-

տասխան և հարմար գործածության ուղիներ, բարձրացնել շահութաբերության մակարդակը, մրցունակությունը, մշակել ռազմավարական նոր մեթոդներ ազգաբնակչության հաճախելիությունը բարձրացնելու համար:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում:

Հոդվածում բերված են ՀՀ-ում գործող ֆիտնես ակումբների արևմտյան ու շատ այլ երկրների ֆիտնես ակումբների օրինակներ: Գլոբալացման ներկա դիմերը ցույց են տալիս, որ առանձնակի տարբերություններ չկան այդ ակումբների մարկետինգային գործունեության ասպարեզում և հիմնականում ունեն ընդհանրական մոտեցումներ:

Սակայն չենք կարող չնշել, որ մեր հանրապետությունը սոցիալական ներկայիս իրավիճակում չի կարող համեմատվել արտասահմանյան և ռուսաստանյան ֆիտնես ակումբների հաճախելիության մակարդակին, հասարակության լայն շերտերը դեռևս անմասն են մնում այս առողջարարական շարժումից, ուստի թեմայի կարևորություններից մեկն էլ առավել մատչելի սակագնային փաթեթների առաջարկմամբ մեր քաղաքացիներին դեպի ֆիտնես բերելու տեսական մոտեցումների ուսումնասիրությունն ու մշակումը:

Անհրաժեշտություն է առաջանում տվյալ գործընթացներին զուգահեռ ստեղծել և զարգացնել ֆիտնես ոլորտի ու գործարարության փոխշահավետ համագործակցության լայն ցանց ու դրանց շուրջ նոր ֆիտնես ծառայությունների ներդրում՝ շուկայում: Հարկ է նշել, որ աշխարհի շատ հայտնի բիզնես շինությունների, բանկերի ու հատկապես SS ոլորտի ընկերությունների շենքերի ու թաղամասերի պարտադիր մասն են կազմում ֆիտնես ակումբները, ինչպես նաև շատ բիզնես մեգապոլիսներում (Նյու-Յորք, Հոնգ-Կոնգ, Տոկիո, Դուբայ, Մոսկվա, Սիդնեյ և այլն) սկսել են նորից արդյունավետությամբ կիրառել աշխատանքային մարմնամարզությունը, որը նորովի շուկա մտցվեց որպես ֆիտնես ծառայություն:

Հարկ է նշել, որ երիտասարդության մի ստվար զանգված անմասն է մնում, առողջ կենսակերպ ապահովող այնպիսի ծառայությունների հասանելիությունից, ինչպիսիք տրամադրում է ֆիտնես ինդուստրիան:

Հասարակական զարգացման մակարդակը բնութագրվում է ինչպես տիրապետող տնտեսական համակարգով, այնպես էլ արժեքների և շահերի հերարխիայով, բնակչության ներուժային բնութագրերով, որը ներառում է աշխատողների իրացման ենթակա գիտելիքները, ունակություններն ու հմտությունները սոցիալ-տնտեսական միջավայրում: Այս որակները պայմանավորված են, նախ և առաջ, մարդու կենսակերպով, առողջությամբ և կրթությամբ:

Մեր երկրի զարգացման գործում, հաճախ է թերագնահատվում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակությունը, պետք է մոռանալ, որ հարուստ և զարգացած երկիր՝ նշանակում է նաև առողջ ազգ և կյանքի միջին տևողության բարձր ցուցանիշներ: Ցավոք, այսօր մտահոգիչ է հիվանդությունների քանակը երկրում՝ կապված էկոլոգիական միջավայրի, նոր տեխնոլոգիաների տարածման և այլ խնդիրների հետ, ինչպես նաև այն փաստը, որ շատ ծանր հիվանդություններ երիտասարդացման միտում է դրսևորում: Այս առումով, անշուշտ, մեծ է առողջապահության ոլորտի դերը, սակայն ավելի աղյուսավետ կարող է լինել ֆիտնես ինդուստրիայի նշանակությունը՝ որպես հիվանդությունների կանխարգելման, երիտասարդությանը վնասակար սովորություններից զերծ պահելու և կյանքի տևողության երկարացման միջոց: Բացի այդ, սպորտն առնչվում է նաև զբաղվածության կառուցվածքի, աշխատանքի բնույթի և արտադրողականության բարձրացման խնդիրներին: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով մարդկային ներուժի ընդլայնումը կարելի է բնորոշել որպես ներդրումների անհրաժեշտություն կրթության, ուսուցման, առողջության պահպանման, աշխատանքի պայմանների բարելավման գործում: Այսպիսի ներդրումների նպատակը աշխատանքի արտադրողականության բարձրացումն է, ներդրված կապիտալի շահույթի մեծացումը:

Վերջին տասնամյակում մարդկային ներուժի ընդլայնմանն ուղղված ներդրումների սոցիալ-տնտեսական գնահատման հիմնախնդիրները գտնվում են հետազոտողների ուշադրության կենտրոնում: Աշխատանքում փորձ է արվել գտնել նորարարական ուղիներ ֆիտնես ակումբների գործունեությունն առավել մատչելի դարձնելու ուղղությամբ, մարկետինգային գիտության և գործնական հետազոտությունների, սոցիարցումների, համաշխարհային և տեղական շուկայի փորձը հաշվի առնելով:

Անհրաժեշտ է գտնել ՀՀ-ին համապատասխան և հարմար գործադրման ուղիներ և մշակել ռազմավարական նոր մեթոդներ ֆիտնես ակումբներ ազգաբնակչության հաճախելիությունը բարձրացնելու համար: Հոդվածի նպատակները կանոնակարգվել են հետևյալ կերպ՝

1. ֆիտնես ինդուստրիայի տնտեսական առաջընթաց,
2. ֆիտնես ինդուստրիայի մրցունակություն,
3. ֆիտնես ինդուստրիայի պահանջարկի սեզամետների յուրահատկության ընկալում,
4. ֆիտնես ինդուստրիայի կոմունիկացիաների քաղաքականության առանձնահատկություններ,
5. ֆիտնես ինդուստրիայի ապրանքային շրջանառության առանձնահատկությունների տարանջատում:

Հետազոտության համար տեսական և տեղեկատվական հիմք են հանդիսացել ՀՀ-ում, Ռուսաստանում, ԱՄՆ-ում, եվրոպական շատ երկրներում, Ճապոնիայում արված գործնական հետազոտությունների ուսումնասիրությունները:

Ֆիտնեսի մասսայականացումը միտված է ինչպես շուկայական տնտեսության շահույթի ավելացմանը, այնպես էլ ֆիտնեսը որպես ազգաբնակչության առողջության, ֆիզիոլոգիական դեֆորմացիաների շտկման, աշխատունակության բարձրացման գրավական: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի, մարդկային ներուժի զարգացման փոխառնչությունների և դրա տնտեսական հետևանքների գնահատման տեսական և գործնական ուսումնասիրությունների հիման վրա մշակված համալիր հետազոտությունը, որը ներառում է որոշակի հիմնարար առաջարկություններ, ուղղված է մարդու որակական հատկանիշների բարելավմանը:

Հետազոտության արդյունքները, կատարված առաջարկությունները, մշակված մոտեցումները և մեթոդները կարող են գործնական կիրառություն գտնել ՀՀ տնտեսական քաղաքականություն մշակող կառույցներում՝ նպաստելով մարդկային ներուժի զարգացմանն ուղղված ներդրումների սոցիալ-տնտեսական արդյունավետության չափման, գնահատման, վերլուծության հետ կապված առկա և հնարավոր հիմնախնդիրների լուծմանը:

Հետազոտության արդյունքում բացահայտվեցին ֆիտնես ինդուստրիայի կայացման, զարգացման, տարածման ճիշտ ուղիներն

ու հիմքերը, տրվեցին ֆիտնես ակումբների գնահատման չափանիշները: Հետազոտության արդյունքների տարածման արդյունքում կբարձրանա ֆիտնես ակումբների դերը, կակտիվանան ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ներդրումները բոլոր մակարդակներով՝ անհատի, կազմակերպության, պետության:

Ֆիտնես կենտրոնի վերագինումը թույլատրելի է մինչև 17% տարեկան տոկոսադրույքով վարկի օգտագործման պայմաններում: Վարկի հետգնման ժամկետը (երբ այն սկսում է շահույթ բերել) կազմում է 15, 17%, իսկ նախագծի տարեկան շահութաբերությունը՝ 98,4%:

Եզրակացություն: Սույն հոդվածի նպատակն է Հայաստանի Հանրապետության և աշխարհում քննություն բռնած հայտնի ֆիտնես ակումբների ուսումնասիրության և դրանց մարկետինգի վերլուծության արդյունքում գտնել տվյալ գործառույթների շահավետ, շահութաբեր, աշխարհագրական դիրքին և ուրբանիզացման աստիճանին համապատասխան լուծումներ:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վահրամ Միրաքյան, Չոր Մարքեթինգ, 2016թ.
2. Дж. М. Эванс, Б. Берман "Маркетинг", М., "Экономика", 1993.
3. Джон Бич, Саймон Чедвик Маркетинг спорта, 1996г.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ В АРМЕНИИ И УСЛОВИЯ ЕЕ КРЕДИТОВАНИЯ

Ассистент К.С. Кочарян, преподаватель Г.А. Никогосян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Спортивный маркетинг, фитнес-клуб, конкурентоспособность, глобализация, импорт, движение здоровья, повышение производительности.

Цель этой статьи найти подходящие решения для прибыльности, географического положения и степени урбанизации этих функций в результате изучения известных фитнес-клубов в Республике Армения и во всем мире и их маркетингового анализа.

**THE NEED FOR POPULARIZATION OF THE FITNESS INDUSTRY IN
ARMENIA AND THE CONDITIONS FOR ITS LENDING**

Assistant K.S. Qocharyan, lecturer G.A. Nikoghosyan,

SUMMARY

Keywords: Sports marketing specialist, fitness club, competitiveness, globalization, import, healthcare movement, increase of production.

The purpose of this article is to find the appropriate solutions to the profitability, geographical location and degree of urbanization of these functions as a result of the study of the well-known fitness clubs in the Republic of Armenia and around the world and their marketing analysis.

**ՍԱԿԱՎԱՐՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ**

***Կ.գ.թ. Ն.Ն. Քսաջիկյան, դոցենտ Մ.Ռ. Ասադրյան,
պրոֆեսոր Ա.Ա. Հարությունյան***

Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սակավարյունություն, հեմոգլոբին, սակավարյունության կլինիկական նշաններ, ֆիզիկական բեռնվածություն:

Արդիականություն: Գիտնականների և բժիշկների շրջանում նկատելի հետաքրքրություն է առաջացրել մարզիկների առողջական վիճակի, հոգեմարմանական խախտումների ձևավորման և կանխարգելման խնդիրների բացահայտումը՝ կապված ծայրամասային արյան ցուցանիշների փոփոխության հետ: Արդի ժամանակաշրջանում ֆիզիկական բեռնվածության չափաբաժնի որոշման համար առանձնահատուկ նշանակություն ունի լաբորատոր հետազոտման մի շարք մեթոդներ: Դրանցից գործնական նշանակություն ունի հատկապես սակավարյունության որոշումը [4]: Սակավարյունության ախտորոշման նպատակով ներկայումս կիրառելի են հետևյալ լաբորատոր հետազոտությունները՝

Ա. Արյան ընդհանուր կլինիկական անալիզ.

• հեմոգլոբինի խտությունը, էրիթրոցիտների քանակը, հեմատոկրիտի ցուցանիշը, գունացուցիչը,

• էրիթրոցիտների ցուցիչը (էրիթրոցիտի միջին ծավալը, էրիթրոցիտում հեմոգլոբինի միջին պարունակությունը, անիզոցիտոզի ցուցանիշը),

• էրիթրոցիտների ձևաբանական հետազոտություն (չափը, ձևը ախտաբանական ներառուկները),

• ռեթիկուլոցիտների քանակը:

Բ. Օրգանիզմում երկաթի բաղադրության որոշում.

• երկաթի, տրանսֆերինի և ֆերիտինի խտությունն արյան շիճուկում,

• երկաթ պարունակող մակրոֆագերի առկայությունը ոսկրածուծում:

Գ. Էրիթրոցիտների ցուցիչների (ինդեքս) որոշում.

• Էրիթրոցիտի միջին ծավալը (MCV) որոշվում է 1մմ3 արյան Ht-ի (հեմատոկրիտ) ցուցանիշի և 1մմ3 արյան էրիթրոցիտների քանակի հարաբերությամբ հետևյալ բանաձևով.

$MCV = Ht \text{ 1մմ3} / \text{էրիթրոցիտների թիվ 1մմ3} :$

Էրիթրոցիտում հեմոգլոբինի միջին պարունակությունը (MCH) որոշվում է հետևյալ բանաձևով. $MCH = < \text{հեմոգլոբին (գ/100մլ)} * 10 / \text{էրիթրոցիտների թիվ (մլն/մլլ)} >$

Սակավարյունությունը բնութագրվում է արյան միավոր ծավալում հեմոգլոբինի քանակի քչացմամբ: Բացառությամբ երկաթ-դեֆիցիտային սակավարյունության և թալասեմիայի, սակավարյունությունը հիմնականում ուղեկցվում է արյան միավոր ծավալում էրիթրոցիտների քանակի քչացմամբ: Սակավարյունությունը համարվում է տարբեր հիվանդությունների դրսևորում և ոչ թե ախտաբանության ինքնուրույն տեսակ: Սակավարյունության տարածվածությունը տատանվում է՝ կախված սեռից, տարիքից, սոցիալ-կենցաղային պայմաններից և էթնիկական պատկանելիությունից: Միջինում այն դրսևորվում է ազգաբնակչության 7%-ի մոտ: Արյան միավոր ծավալում հեմոգլոբինի պարունակության փոքրացումը որպես կանոն ուղեկցվում է նաև էրիթրոպենիայով: Սակավարյունության ժամանակ խախտվում է գազափոխանակությունը օրգանիզմում, որի հետևանքով առաջացնում է քրոնիկական հոգնածություն, գլխապտույտ, քնկոտություն, թուլություն և այլն [1]:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել սակավարյունության տեսակները, որոշել նրա ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Ուսումնասիրելով սակավարյունության տարբեր տեսակները՝ կարելի է պարզել ֆիզիկական բեռնվածության դերը՝ որպես սակավարյունության առաջացման գործընթացի պատճառ:

Արդյունքներ:

Գրականության մեջ գոյություն ունեն սակավարյունության բազմաթիվ դասակարգումներ, որոնցից առավել շատ կիրառվում է պաթոգենետիկական դասակարգումը, որի համաձայն՝ սակավարյունությունը լինում է հետարյունահոսական (սուր, քրոնիկական)՝ պայմանավորված էրիթրոցիտների արտադրության խանգարմամբ և էրիթրոցիտների քայքայման բարձրացմամբ (հեմոլիզային) [2]:

Գործնականում հաճախ կիրառվում է սակավարյունության ձևաբանական դասակարգումը: Ըստ ծանրության աստիճանի՝ տարբերում են՝ թեթև (Hb-ի քանակը 90գ/լ), միջին (Hb-ի քանակը 70-90 գ/լ) և ծանր (Hb-ի քանակը 70գ/լ և ավելի քիչ) ձևերը [2]:

Սակավարյունության կլինիկական նշանները կախված են ախտաբանության տեսակից, արտահայտվածությունից և տևողությունից: Սակավարյունությունը հանգեցնում է օրգանների և հյուսվածքների թթվածնացման իջեցմանը, որը կարող է փոխհատուցվել սրտի կծկումների հաճախության ու հարվածային ծավալի բարձրացմամբ և թթվածնի նկատմամբ հեմոգլոբինի խնամակցության իջեցմամբ: Սակավարյունության համախտանիշի արտահայտվածությունը որոշվում է չորս հիմնական գործոններով՝ սակավարյունության զարգացման արագությամբ, արտահայտվածությամբ, հիվանդի տարիքով, թթվածնի նկատմամբ հեմոգլոբինի խնամակցությամբ: Թեթև աստիճանի սակավարյունության դեպքում ինքնազգացողությունը կարող է չփոխվել, իսկ ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ կարող է առաջանալ շնչափնդություն, թուլություն: Առավել արտահայտված սակավարյունության դեպքում իջնում է դիմացկունությունը ֆիզիկական բեռնվածության նկատմամբ, իսկ հանգիստ ժամանակ ի հայտ են գալիս թուլություն և շնչափնդություն:

Ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ ֆիզիկական ակտիվության նվազումը, կամ հոգնածության զգացումը կարող է լինել սակավարյունության ախտանիշ: Ֆիզիկական բեռնվածության

ժամանակ մարզիկի առողջության վիճակը կախված է էրիթրոցիտների արտադրության քանակից: Էրիթրոցիտների պակասը նշանակում է, որ մկաններին հասնող թթվածնի քանակը նվազում է: Դա կարող է ուղղակի ազդեցություն ունենալ արդյունավետության վրա, քանի որ թթվածինը շատ կարևոր դեր է խաղում կալորիաների այրման համար, ինչն էլ իր հերթին անհրաժեշտ է մկանների աշխատանքի համար: Երկաթի մոլեկուլները հեմոգլոբինի անբաժանելի մասն է: Երկաթի պակասը հանգեցնում է էրիթրոցիտների արտադրության նվազմանը, ինչը հանգեցնում է երկաթ-դեֆիցիտային սակավարյունության, որն առավել տարածված է սակավարյունությունների շարքում:

Որոշ հետազոտություններով պարզ է դարձել, որ այն կանայք, ովքեր զբաղվում են աներոբիկ բեռնվածությամբ (լող, վազք, հեծանվավազք) ունեն արյան ավելի ցածր ցուցանիշներ, քան նրանք ովքեր չեն զբաղվում սպորտով: Բայց դա ոչ թե կապված է սակավարյունության հետ, այլ օրգանիզմի հարմարվողականությանը տվյալ ծանրաբեռնվածությանը [3]:

Ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ տեղի է ունենում արյան հեղուկ ծավալի մեծացում: Այդ երևույթը հանգեցնում է դեպի հյուսվածքներ էրիթրոցիտների ավելի էֆեկտիվ տեղաշարժմանը, ինչպես նաև բերում է արյան պլազմայում էրիթրոցիտների հարաբերական քայքայմանը, ինչն իր հերթին հանգեցնում է հեմոգլոբինի և հեմատոկրիտի նվազմանը [2]:

Ինտենսիվ ֆիզիկական բեռնվածությունը կարող է բերել օրգանիզմի կողմից երկաթի պահանջի մեծացմանը (1-2 մգ օրական): Դա կարող է պայմանավորված լինել մի շարք գործոններով, օրինակ՝ քրոնարտադրության ժամանակ երկաթի կորուստով, նյութափոխանակության արդյունքում էրիթրոցիտների արտադրության նվազմամբ:

Սակավարյունությունը մարզիկի օրգանիզմում առաջացնում է վաղաժամ հոգնածություն, ծանրության զգացում ուղեկցելով, արագաուժային վարժությունների կատարման դժվարացում, սրտխառնոցի զգացում մարզումից հետո և այլն:

Ծանր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ օրգանիզմին անհրաժեշտ է առավել մեծ քանակությամբ թթվածին, և առավել ևս մկանները պետք է ունենան թթվածնային սնուցում, որպես-

զի կարողանան առանց խանգարումների կատարել աշխատանքը: Թեթև ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ օրգանիզմում արտադրվում է այնքան քանակությամբ արյուն, որքան անհրաժեշտ է բնականոն աշխատանքի համար: Դրա համար ժամանակ առ ժամանակ թեթև ֆիզիկական բեռնվածությունը օգնում է սակավարյունությամբ տառապող մարդկանց: Դրան հակառակ, ծանր ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ կարմիր ոսկրածուծը չի հասցնում արտադրել անհրաժեշտ քանակությամբ էրիթրոցիտներ, ուստի դրանք արյան մեջ լրացվում են պահեստներից (լյարդ, փայծախ): Հաճախակի բեռնվածությունը կարող է բերել օրգանիզմի գործառական խանգարման, ինչի հետևանքով մկանները չեն ստանում անհրաժեշտ քանակությամբ թթվածին և պատճառ դառնում հոգնածության և դիմացկունության իջեցման [3]:

Եզրակացություն: Մեր ուսումնասիրությունները վկայում են, որ ֆիզիկական բեռնվածությունից կախված մարզիկի օրգանիզմում կարող է զարգանալ սակավարյունություն: Ֆիզիկական բեռնվածության չափաբաժինը կարող է որոշիչ լինել սակավարյունության մեղմացման կամ խորացման տեսանկյունից: Ֆիզիկական բեռնվածությունը որոշելիս պետք է հաշվի առնել մարզիկի պատրաստվածության մակարդակը, մարզաձևը, տարիքը, օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական սահմանները: Թեթև ֆիզիկական բեռնվածությունը ցուցված է սակավարյունություն ունեցող մարզիկների համար, իսկ ծանրը՝ հակացուցված:



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղամյան, Մինասյան, Գևորգյան: Արյունաբանություն, 2011, 266 էջ:
2. Руководство по гематологии. Под. Ред. А.И. Воробьева. 4-е изд. М. 2007.
3. Chris S.R., Hatton, Nevin C.Hughes-Jones Deborah Hay David Kelling Heamatology leature Notes The Edition 2013 by John Wity and Sonslid; UK.

АНЕМИИ В УСЛОВИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

К.б.н. Н.Н. Ксаджикян, доцент М.Р. Асатрян,

профессор А.А. Арутюнян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: анемия, гемоглобин, клинические симптомы анемии, физическая нагрузка.

Целью исследования является изучение различных типов анемии в физических условиях. Было обнаружено, что доля физической нагрузки может быть решающей с точки зрения смягчения или обострения анемии. Легкая физическая нагрузка показана для спортсменов с анемией, а более тяжелый вес противопоказан.

ANEMIA IN CASE OF PHYSICAL LOAD

**PhD of biology N.N. Ksadjikyan, assistant professor M. R. Asatryan,
Professor A.A. Harutyunyan**

SUMMARY

Key words: anemia, hemoglobin, clinical symptoms of anemia, physical load.

The aim of the work is to study various types of anemia in physical conditions. It was found that the proportion of physical activity can be decisive in terms of alleviating or exacerbating anemia. A light physical load is indicated for athletes with anemia, and a heavier weight is not tolerated.

ՑԱՏԿԱՑԱՆՑ ՄԱՐԶԱԶԵՎՈՎ ՄԱՐԶՎՈՂՆԵՐԻ ԿՈՐՐԴԱՆԱՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

**Մ.գ.թ. Դ.Ս.Ֆահրադյան
Երևանի պետական համալսարան**

Առանցքային բառեր: Մարզիկներ, մեթոդներ, կորրոկցացիոն մարզումներ, վարժություններ, ցատկեր, ցատկացանց, տեխնիկական պատրաստություն:

Արդիականություն: Արդի պայմաններում Հայաստանում գրեթե գոյություն չունի համապատասխան մասնագիտական գրականություն, որի միջոցով մարզիկը կամ սովորողը պատկերացում կազմի ցատկացանցի վրա վարժությունների ուսուցման մեթոդիկայի, տեխնիկայի ճշգրիտ կատարման, վարժությունների արդյունավետությունը մարմնի տարբեր օրգան-համակարգերի վրա, բարձրակարգ մարզիկներ պատրաստելու գործընթացին և այլն: Ցատկացանց մարզաձևը, 2000 թվից լինելով օլիմպիական մարզաձև, այն ելակետային և օժանդակ ձև է մի շարք մարզաձևերի համար, օրինակ՝ ջրացատկ, դահուկացատկ, սպորտային մարմնամարզություն, ակրոբատիկա, ֆրիսթայլ և այլն:

Ցատկացանցը Հայաստանում գործում է 2011-ից՝ Դավիթ Ֆահրադյանի և Խաչատուր Թևոյանի նախաձեռնությամբ: Ներկայումս մարզաձևը զարգանում և լայն տարածում է ստանում հասարակության կողմից, ուստի անհրաժեշտություն է ցատկացանց մարզաձևի վերաբերյալ ունենալ արդի գիտամեթոդական գրականություն:

Հետազոտության նպատակն է՝ մշակել մարզիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների բարելավման մեթոդներ՝ օգտագործելով ցատկային վարժություններ՝ ցատկացանցի վրա:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել բարձրակարգ ցատկորդների զգայաշարժողական (сенсомоторика) կոորդինացիոն ցուցանիշները: 2. Ցատկացանցով մարզումների համար մշակել կոորդինացիոն վարժություններ (կոորդինացիոն մարզումներ):

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և խնդրի վերլուծում, վարժությունների տեսաձայնագրության վերլուծություն, մանկավարժական դիտարկում, ցատկացանցի վրա ցատկերի ուսուցում, սպորտային մարզում, մանկավարժական գիտափորձ:

Արդյունքները և քննարկումը: Մշակել մարզիկների կոորդինացիոն մարզումների մեթոդիկական ցատկացանցի վրա՝ ցատկերի միջոցով: Մեթոդն իր մեջ ներառում է 3 խումբ վարժություններ՝ ցատկացանցի վրա. **Ա. Տարրական վարժությունների համալիր ծրագիր ցատկացանցի վրա.** 1.Ելադիրք, հիմնական կանգ, 2. նիստ, ձեռքերը ցանցին, մատներն առաջ, 3.կանգ ծնկների վրա, ձեռքերն ազդրերի երկայնքով, 4. կանգ ծնկների վրա, ձեռքերով հենված ցանցին, 5.մարմնի խմբավորում (группировка)՝ մեջքին պառկած դիրքում, 6. մեջքին պառկած դիրք, ձեռքերն առաջ, 7. որովայնին պառկած դիրք, ոտքերը միասին, ձեռքերը ծալված առաջ՝ ափերով ցանցին (նկ.1):

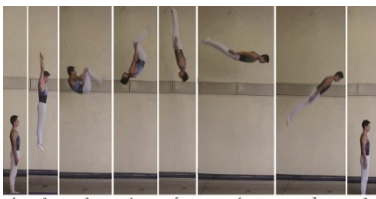
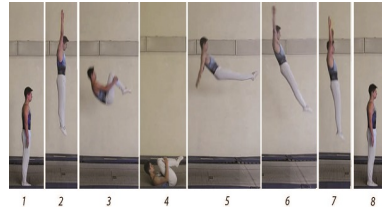
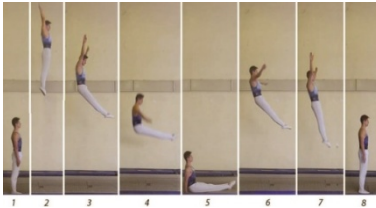
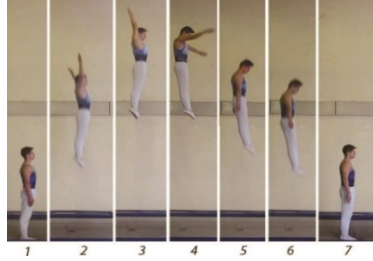
Նկ. 1.



Տարրական վարժություններ. համալիր ծրագիր ցատկացանցի վրա

Բ. Հենքային վարժություններ ցատկացանցի վրա.

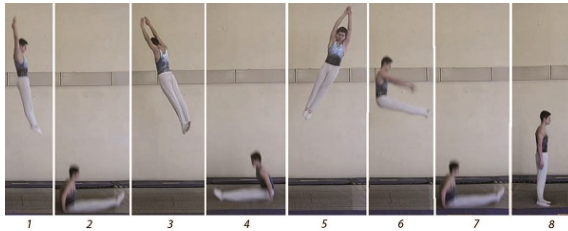
1. ռիթմիկ ցատկեր (նկ.2), 2. ցատկով նստել (նկ.3), 3. ցատկով որովայնին, 4. ցատկով ծնկներին, 5. ցատկով ծնկներին՝ ձեռքերով հենված ցանցին, 6. ցատկով 90° դարձում ($4 \times 90^\circ$)՝ երկու ուղղությամբ, 7. ցատկով 180° դարձում ($2 \times 180^\circ$)՝ երկու ուղղությամբ, 8. ցատկով խմբավորվել և ուղղվել, 9. ցատկ՝ ծավալած դիրքով (ուռքերը զատած եղանակով), 10. ցատկ 180° դարձումով՝ նստել (երկու ուղղությամբ), 11. ցատկ հետ՝ մեջքին, խմբավորված եղանակով (նկ.4), 12. շրջադարձ հետ՝ խմբավորված եղանակով (նկ.5), 13. շրջադարձ հետ՝ ծավալած եղանակով; 14. շարժադարձ հետ՝ ուղիղ մարմնով, 15. ցատկով 360° դարձում (երկու ուղղությամբ) (նկ.6)):



Նկ. 2-6. Հենքային վարժություններ ցատկացանցի վրա

Գ. Տարրական և հենքային տարրերի համակցումներ. համակցում՝ ցատկ (հատված 1), ցատկով նստել (հատված 2), վերցատկ 180° , դարձումով ձախ՝ նստել (հատված 3-4), վերցատկ 180° դարձումով աջ՝ նստել (հատված 5-7), առգետնում (հատված 8):

Մի քանի տարրեր իրար հետևից կատարելու համար հարկավոր է ձեռքերի ակտիվ շարժումներով կոորդինացնել ցատկերը (վերցատկերի ժամանակ ձեռքերով ձգվել վեր, վարցատկերի ժամանակ՝ իջեցնել ցած, իսկ դարձումների ժամանակ՝ աջ և ձախ): Դարձումներ կատարելիս (ձախ և աջ) մարմինը գտնվում է ուղղաձիգ դիրքում՝ ձեռքերը բարձրացնելով վեր:



Նկ. 7. Տարրական և հենքային տարրերի համակցումներ

Եզրակացություն: 1. Մեկամսյա գիտափորձից հետո պարզ դարձավ, որ բարձրակարգ մարզիկների մոտ արձանագրվել է զգայաշարժողական կոորդինացիայի քիչ բարելավում, քանի որ բարձրակարգ մարզիկների տեխնիկական պատրաստականությունն ի սկզբանե բարձր է՝ համեմատած սովորողների հետ: 2. Զգայաշարժողական կոորդինացիայի բարելավման նպատակով մշակված և գիտափորձում կիրառված ցատկացանցի 3 խումբ վարժությունները՝ տարրական, հենքային և համակցված համալիրները դրականորեն ազդեցին՝ բարելավելով զգայաշարժողական կոորդինացիան սկսնակ մարզվողների և սովորողների մոտ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Данилов К., Упражнения на батуте / К. Данилов, Ю. Николаев. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 95 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ

К.п.н. Д.С.Фаградян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортсмены, методы, прыжки, батут, координационная тренировка.

С целью улучшения сенсомоторной координации, в рамках эксперимента были разработаны три группы упражнений: элементарные, основные и комплексные. Данные упражнения имели благоприятное влияние на чувствительно-подвижную координацию у начинающих спортсменов.

THE METHODS AND DEVICES FOR IMPROVEMRNT OF TRAMPOLINE SPORTSMEN'S COORDINATION SKILLS

PhD of pedagogy, Doctor D.S.Fahradyan

SUMMARY

Keywords: Sportsmen, methods, jumps, trampoline, coordination training.

Aiming to improve the sensitive-motor coordination, three types of exercises have been designed and applied in the experiment: elementary, basic and complex. They have had a positive effect on the sensitive-motor coordination of beginner sportsmen.