



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ
ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ
ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

2

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ.

ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ



ՊԱՏԱՅԻՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒՄ

2

2020

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ARMENIAN STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА АРМЕНИИ**



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES
Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Научно-методический журнал

№ 2

ԵՐԵՎԱՆ
YEREVAN - 2020
ЕРЕВАН

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական

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

Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2020, № 2, 171 էջ:

Պարբերականի նյութերում ընդգրկված են Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի, հանրապետության և այլ երկրների բուհերի դասախոսների և աշխատակիցների գիտահետազոտական ու մեթոդական աշխատանքների նյութերը: Տեսական և գիտափորձարարական ուսումնասիրությունները նվիրված են ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և ադապտիվ սպորտի բազմաբնույթ հիմնախնդիրներին, այնպես էլ հարակից ոլորտներին:

Պարբերականի նյութերը նախատեսված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի մասնագետների, մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների դասախոսների, երիտասարդ գիտնականների համար:

Պարբերականի հիմնադիր՝ «Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ» հիմնադրամ

**Հայաստանի Հանրապետություն, Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11
11 Alek Manukyan Str., Yerevan 0070, Republic of Armenia
info@sportedu.am**



ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

ԳԻՏԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

Գլխավոր խմբագիր՝

Դ.Ս.Խիթարյան

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր

Խմբագրական հանձնախումբ՝

Աղանյան Գ.Վ.	մանկ.գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՇՊՀ)
Աղաջանյան Մ.Գ.	բժշկ.գիտ.դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Բաբայան Հ. Ա.	հոգեբ. գիտ. թեկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Բուլավորովա Մ. Մ.	մանկ.գիտ.դոկ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՈՒՖԿՍԱՀ)
Գեղամյան Վ. Ղ.	հոգեբ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Զոտովա Ֆ.Ռ.	մանկ.գիտ.դոկ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՊՖԿՍՍՊԱ)
Թումանյան Հ.Գ.	մանկ.գիտ. թեկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ԵՊՀ)
Հակոբյան Ե. Ս.	մանկ.գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Հակոբյան Ա. Լ.	մանկ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Ձազանիա Գ.Գ.	մանկ.գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Վրաստան, ՎՖԿՍՊՈՒՀ)
Ղազարյան Ֆ.Գ.	մանկ.գիտ.դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Տեր-Մարգարյան Ն.Գ.	մանկ.գիտ.թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Չափինյան Ա. Ա.	մանկ.գիտ.դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Սադովսկի Ե. Բ.	մանկ.գիտ.դոկ., պրոֆեսոր (Լեհաստան, ՎՖԿՀ)
Սարգսյան Գ.Գ.	մանկ.գիտ. թեկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Սրեփանյան Լ. Ս.	կենս.գիտ.թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)
Սիմոնյան Ե.Վ.	լեզվաբան-խմբագիր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)



SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

SCIENTIFIC METHODOICAL JOURNAL

Chief editor

D. S. Khitaryan - PhD of Pedagogy, Professor

Professional Editorial Committee

<i>Aghanyan V. G.</i>	PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ShSU)
<i>Aghajanyan M. G.</i>	Doctor of Medicine, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Babayan H. A.</i>	PhD of Psychology, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Bulatova M. M.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Ukraine, NUUPES)
<i>Geghamyan V. Gh.</i>	PhD of Psychology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Zotova F. R.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Russia, VRSAPCST)
<i>Tumanyan H. G.</i>	PhD of Pedagogy, Professor (Armenia, YSU)
<i>Hakobyan Y. S.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Hakobyan A. L.</i>	PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Dzagania G. G.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Georgia, GSTUPES)
<i>Ghazaryan F. G.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Ter-Margaryan N. G.</i>	PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Chatinyan A. A.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Sadowski E. B.</i>	Doctor of Pedagogy, Professor (Poland, AWF)
<i>Sargsyan G. G.</i>	PhD of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Stepanyan L. S.</i>	PhD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS)
<i>Simonyan E. V.</i>	editor (Armenia, ASIPCS)

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор

Д.С.Хитарян

кандидат педагогических наук, профессор

Редакционная коллегия:

<i>Агабян В. Г.</i>	к.п.н., доцент (Армения, ШГУ)
<i>Агаджанян М. Г.</i>	д.мед.наук, профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Бабаян А. А.</i>	к.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Булатова М. М.</i>	д.п.н., профессор (Украина, УНУФКС)
<i>Гегамян В. К.</i>	к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА)
<i>Зотова Ф. Р.</i>	д.п.н., профессор (Россия, ПГАФКСиТ)
<i>Туманян Г. Г.</i>	к.п.н., профессор (Армения, ЕГУ)
<i>Акопян Е. С.</i>	д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Акопян А. Л.</i>	к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА)
<i>Дзаганян Г. Г.</i>	д.п.н., профессор (Грузия, ГГУУФКС)
<i>Казарян Ф. Г.</i>	д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Тер-Маркрян Н. Г.</i>	к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА)
<i>Чатинян А. А.</i>	д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Садовски Е. В.</i>	д.п.н., профессор (Польша, ВУФК)
<i>Саркисян Г. Г.</i>	к.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА)
<i>Степанян Л. С.</i>	к.б.н., доцент (Армения, ГИФКСА)
<i>Симонян Е. В.</i>	редактор (Армения, ГИФКСА)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	7
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК КУЗНИЦА ПОДГОТОВКИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В АРМЕНИИ <i>Д.С. Хитарян, Ф. Г. Казарян</i>	7
ՀՀ ԱՐԱՐԱՏԻ ՄԱՐԶՈՒՄ ԻՐԱԿԱՆԱՑՎՈՂ ՀԱՄԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ <i>Ա.Մ. Գաբրիելյան, Մ.Հ. Մելիքսեթյան</i>	15
ՄՏԱՎՈՐ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԱԴԱՊՏԻՎ ԹԻԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԴՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ ՀՀ-ՈՒՄ <i>Ա.Մ. Գաբրիելյան, Ս.Հ. Զեյրանյան</i>	21
ՍԱԿՐԱՎՈՐ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳԻՏԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ <i>Բ. Լ. Երիցյան</i>	30
ՈՒՍԱՆՈՂՈՒՀԻՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԱՏԿԱՆԻՇՆԵՐԻ ԴԱՐԱԿԱԶՄԻԿ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԸ <i>Հ.Գ. Թումանյան, Վ.Մ. Ավագիմյան, Լ.Ա. Մելքոնյան</i>	37
ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՒՄ <i>Խ.Թ.Հարությունյան, Կ.Ժ.Կիրակոսյան, Մ.Գ.Ալիխանյան, Մ.Ա.Մակարյան</i>	44
ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ <i>Է.Զ. Մարտիրոսյան, Ա.Լ. Հակոբյան, Մ.Ա. Հարությունյան</i>	52
ՎԱՂ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏՈՒՄ <i>Ե.Խ. Յայլյան, Հ.Վ.Մուրադյան</i>	60
ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՄԱՍՆԱԳԵՏԻ ԴԵՐԸ ՏՅՈՒՏՈՐԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՈՒՄ <i>Ս.Հ. Զեյրանյան, Ա.Վ. Ալավերդյան</i>	68
ՆՊԱՏԱԿԱՌԻՂՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ <i>Խ. Ա. Սանոսյան, Ա. Ա. Ղոչիկյան, Ն. Յու. Ալեքսանյան</i>	79
ԲԱՐՁՐԱՑԱՏԿԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԵՎ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՏՂԱՄԱՐԴ ԲԱՐՁՐԱՑԱՏԿՈՐԴՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ՎՐԱ <i>Վ.Ա.Սմբարյան</i>	88

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	95
ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԿՈՄԹԵՏԵՆՑԻԱՆԵՐԻ ՏԵՂԸ ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻՆ - ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲՈՒՀԻ ԼՐԱԳՐՈՂԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ <i>Ա.Ռ. Բաղդասարյան</i>	95
ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՅՔԱՅԻՆ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐԸ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՏՈՒՐԻԶՄՈՒՄ <i>Ս.Հ. Դանիելյան, Է.Թ. Սարգսյան</i>	103
ԲԱՐՈՅԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ <i>Է.Է. Ղանթարյան</i>	109
ՀՈԳԵՎՈՐ- ԳԱՂԱՓԱՐԱԿԱՆ ԱՆՁԸ ԵՎ ՆՐԱ ՀԻՆԳ ԿԱՐԵՎՈՐ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ <i>Ա. Ս. Ղարախանյան</i>	118
ԿԱՐԳԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԱՏԵՈՒՄ՝ ՈՐՊԵՍ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԱՐԺԵՔ <i>Ա. Ս. Ղարախանյան, Գ. Գ. Ղալեյան, Ա. Ն. Գրիգորյան</i>	124
ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀՍԿՄԱՆ, ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ ԱԿԱԴԵՄԻԱԿԱՆ ԱՆԱԶՆՎՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ՀՀ ԲԱՐՁՐԱԳՈՒՅՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ <i>Գ.Ա. Մուրադյան</i>	130
ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ՃԱՆԱԶԵԼԻՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 1-ԻՆ ԿՈՒՐՍԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ <i>Գ.Ժ.Միքայելյան, Ն. Ժ. Ղազարյան</i>	142
2018 ԹՎԱԿԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻ ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ <i>Մ.Է. Նիկոլյան</i>	148
ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	153
ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՖՈՒՆԿՑԻՈՆԱԼ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ <i>Բարբարյան, Մ. Ռ. Սարգսյան</i>	153
ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ <i>Կ. Էդ. Ղուլյան, Ն. Յու. Զաքարյան</i>	164

**ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ
ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК КУЗНИЦА ПОДГОТОВКИ
НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В АРМЕНИИ**

К. п. н., профессор Д.С. Хитарян, д. п. н., профессор Ф. Г. Казарян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении

Введение. В настоящее время мы живем в периоде четвертой технологической революции, когда все очень быстро изменяется, зачастую не успеваем проследить за происходящими процессами. К таким процессам относятся и образование, проблема его очень сложна и многообразна. Иногда затрудняемся анализировать изменения, происходящие в системе образования, в том числе и физкультурного.

Сегодня мы оперируем такими понятиями как образовательное пространство, образовательная среда, культурно-образовательная среда и т.п. Не секрет, что состояние физкультурного образования в стране – это показатель благополучия общества, здоровья населения, отношения народа к своей культуре и, конечно, физической.

Предметно - содержательной основой физкультурного образования является культура двигательной актив-

ности как главный фактор направленного формирования культуры моторики человека. Здесь выделяется конкретная триада: область физического воспитания (проще индивидуального развития способностей подрастающего поколения), область спортивной подготовки (предельное использование двигательных возможностей человека) и область оздоровительной и адаптивной физической культуры (оптимизация состояния здоровья и дееспособность населения)[4].

Методы. Историко-теоретический и логический анализ. Эмпирические методы анализа существующих документов.

Результаты. Высшее профессиональное физкультурное образование осуществляется в единственном в стране государственном институте физической культуры и спорта Армении, созданном в 1945г. – в год Великой Победы советского народа над фашист-

ской Германией [5]. Основание института имело огромное государственное значение. По существу биография института – это биография армянской физической культуры и спорта.

Оглядывая пройденный за 75 лет путь, мы с глубокой благодарностью вспоминаем ветеранов, которые в далёком 1945г. заложили фундамент нашего “Альма Матер” – храма физического воспитания, спорта, образования и науки, который удалось сохранить до настоящего времени. С уважением следует назвать имена Г.Е. Парсадяна, А. Е. Чарчогляна, А.А. Тер-Ованесяна, А.О. Галустяна, Г.В. Алиханяна, Г.А.Минасяна, М.М. Мамиконяна, Г.Г. Топальяна, Г.Б. Сафарова, К.Н. Варданяна, А. Н. Оганова и других, внесших большой вклад в становление и развитие нашего института. В первый год работы института здесь обучались 114 студентов, учебные занятия проводили 26 преподавателей.

В настоящее время подготовка специалистов осуществляется на двух факультетах – спортивной педагогики и управления, физического воспитания и оздоровительных технологий. Учебно - воспитательную, научно-методическую, спортивную и общественную работу сегодня осуществляют более 188 преподавателей на 14 кафедрах, 12 из

которых функционируют со дня основания вуза (теории и методики физического воспитания, анатомии, физиологии, языков, спортивных игр, плавания, лёгкой атлетики, гимнастики, футбола, борьбы, тяжёлой атлетики, лыжного спорта).

За 75 лет в вузе подготовлено более 20.000 специалистов с высшим физкультурным образованием. Среди наших выпускников есть государственные и политические деятели, депутаты национального собрания, министры и генералы, композиторы и артисты, доктора наук, 12 олимпийских чемпионов, заслуженные тренеры и учителя физической культуры, более 30 прославленных спортсменов, вписавших яркие страницы в летопись побед армянского спорта. Наши выпускники сегодня плодотворно работают не только в Армении, но и в десятках стран СНГ, ближнего и дальнего зарубежья.

В институте обучались и обучаются студенты и аспиранты из Грузии, России, Франции, Кипра, Ливана, Сирии, преимущественно армянской национальности.

История свидетельствует, что в течение многих десятилетий Институт физической культуры Армении неоднократно признавался одним из

лучших физкультурных вузов бывшего Союза. Свидетельством тому являются проведение в разные годы мероприятий государственного масштаба: совещание методического Совета по физкультурному образованию, международные конгрессы, форумы, симпозиумы по проблемам физического воспитания, спортивной подготовки, медико-биологическим и психологическим вопросам физкультурного образования.

Целый ряд преподавателей нашего института являются авторами и соавторами учебников и учебных пособий по психологии спорта (А.А. Лалаян), теории и методики физического воспитания (Ф.Г. Казарян), различных учебных программ (С.М. Арутюнян, А.А. Чатинян, Г.О. Наринджян,) для физкультурных вузов бывшего Союза. Отдельные учёные вуза участвовали в разработке и руководстве отдельных разделов сводного плана научно-исследовательских работ Спорткомитета СССР, управлении работой комплексных научных групп сборных команд (Ф.Г. Казарян, А.О. Костанян, А.А. Лалаян, Г.Г. Топальян, А.Д. Егиазарян).

За 75 лет преподавателями и научными сотрудниками института опубликовано несколько тысяч работ в виде учебников, учебно-методических посо-

бий, энциклопедий, программ, монографий. Многие из них неоднократно, представляли спортивную науку и практику на международной арене, оказывали помощь зарубежным физкультурным вузам в виде чтения лекций и проведения практических занятий (Болгария, Чехия, Куба, Югославия, Алжир, Индия, Колумбия, Кипр, Исландия, Таиланд, Тунис, Сирия, Иран, Лаос, Ливан, Египет).

За период с 1949г., когда была утверждена первая диссертация, армянскими учеными по 8 научным отраслям были защищены 17 докторских и 185 кандидатских диссертаций. Более всего диссертаций было защищено по видам спортивной борьбы (20), гимнастике и акробатике (14), плаванию (11), легкой атлетике (8), баскетболу (6), футболу(5), по 4 работы по тяжёлой атлетике, боксу, фехтованию и по одной работе – по спортивным танцам, бильярдному спорту и хоккею.

В последнее десятилетие в республике стали активно разрабатываться вопросы менеджмента и маркетинга физической культуры и спорта, адаптивной и оздоровительной физической культуре, адаптивного спорта.

После основания государственного института физической культуры стала также развиваться наука о спортивной

педагогике. На протяжении десятилетий специалисты отрасли постепенно накапливали экспериментальный материал, формировалась эмпирическая база на основе которых создавалась специальная методология[3]. Исторически так и сложилось, что первые исследования были связаны с изучением вопросов спортивной тренировки, а позже и других сторон профессиональной отрасли.

Ученые и методисты института за этот период изучали вопросы истории физической культуры и спорта в Древней и современной Армении (К.П. Атоян, Ц.Р. Симонян, Э.Е. Саакян, М.С. Испирян, А.Г. Арутюнян и др.), лечебной физической культуры (Г.А. Минасян, Л.А. Геворгян и др.), психологической подготовки (А.А. Лалаян, А.О. Костанян, А.А. Бабаян, Г.М. Аванесян, М.П. Мкртумян и др.), акклиматизации (Р.А. Джуганян, Ш.А. Алоян, Д.С. Галоян, Ф.Г. Казарян Г.Г. Топальян и др.), медико-биологических основ спорта (Р.А. Джуганян, Р.К. Арутюнян, М.Г. Агаджанян, С.В. Григорян и др.), воспитания двигательных способностей (Г.Г. Топальян, Ф.Г. Казарян, Т.Г. Симонян, А.А. Чатинян, К.С. Хачатрян, М.Э. Никоян и др.), спортивного отбора (Р.А. Джилаван, А.В. Погосян, К.Э. Багдасарян, А.О. Шахян),

олимпийского образования (С.А. Арутюнян, А.Г. Гёзаян, Г.Д. Ростомян и др.), физического воспитания взрослого населения (Б.З. Сагиян, С.Г. Егиков, Е.С. Акопян, А.С. Тавризян, С.С. Акопян и др.) и т.п.

Первыми докторами наук в институте в 60-х гг. прошлого века стали психологи и медики (А.А. Лалаян и А.О. Костанян), философы (Р.Г. Тер-Вартанов, Л.Х. Калашян), в 70-х гг. к ним присоединились педагоги (Ф.Г. Казарян), в 90-х гг. Б.З. Сагиян, Р.Н. Азарян, историки К.П. Акопян и М.С. Испирян. В начале текущего столетия докторские диссертации по спортивной педагогике защитили Р.Т. Меликсетян, А.А. Чатинян, В.Б. Аракелян, Е.С. Акопян, а по спортивной медицине – М.Г. Агаджанян и С.В. Григорян.

За создание научной аппаратуры и технических средств авторские свидетельства за изобретения получили ряд сотрудников вуза (М.А. Кеседжян, Ф.Г. Бурякин, Ф.Г. Казарян, О.А. Бударина, Г.М. Аванесян, А.А. Патваканян, К.Г. Нагапетян, А.А. Бабаян, М.М. Меликов, Э.Г. Калтагазян). О научном признании нашего института говорит и то, что ведущие ученые являются членами специализированных советов по защите кандидатских и докторских диссертаций.

После приобретения независимости в Армении началась реформа образования, которая продолжается до сих пор и постоянно модернизируется.

За последние 3 десятилетия многое в нашем вузе изменилось. Были открыты новые специальности – спасательное дело (1992), кинезиология (1995), спортивная журналистика (2000), спортивные танцы (2003), адаптивная физическая культура (2005). В 2003 и 2012 гг. институт прошел государственное лицензирование, в 2016 г. – аккредитацию, в 2008г. – открылась магистратура, центр оценки качества образования и карьеры, с 2009г. функционирует Internet-связь, электронная библиотека.

В 2011г. наш вуз был принят в Международную ассоциацию физкультурных вузов, а в 2015г.- в Евразийскую ассоциацию педагогических вузов. Ежегодно вуз принимает участие в международной выставке LOGOS EXPO CENTER.

Внедрение образовательных стандартов 3-его поколения потребовало переработать учебные планы и программы, подготовить новые учебные пособия, разработать технологические карты, тесты для оценки знаний.

Сегодня на бакалаврском уровне реализуются 3 образовательные прог-

раммы, магистерском – 8, а также программы для аспирантов и соискателей.

Модернизация профессиональной подготовки предусматривает создание единой образовательной модели, но это весьма сложный процесс и с организационной, и с методической позиции [1,2].

В своё время Европейское общество физического воспитания предложило унифицированную европейскую модель учебных планов для профессионального образования в отрасли физической культуры и спорта, в которой отражено количество учебных часов по отдельным блокам и дисциплинам, а также частота присутствия отдельных предметов в учебных планах 60 вузов Европы [4,6]. Сравнение этой европейской модели с учебным планом нашего института по четырем циклам дисциплин (естественно – научный, гуманитарный, педагогический, спортивных наук) выявило в 78% случаев совпадение по таким предметам как анатомия, физиология, педагогика, психология, менеджмент, биомеханика, гимнастика, спортивные игры, лёгкая атлетика [2].

Таким образом, процесс модернизации профессиональной подготовки специалистов по физической культуре

и спорту вписывается в общую стратегию образовательной политики на современном этапе. Здесь первичной задачей является достижение необходимого качества образования, его соответствие актуальным и перспективным потребностям личности, общества, государства.

Образовательная функция нашего вуза жидется на триединстве педагогики, психологии и медицины. На этом триединстве основаны наши достижения. Все кафедры теоретического цикла адаптированы к требованиям дисциплин практического цикла. При конкурсном отборе преподавателей медико-биологического цикла строго учитывается уровень их профессиональной компетентности в вопросах физического воспитания и спортивной подготовки.

Внедрение многоуровневой структуры в период перехода к рыночной экономике потребовало переориентации от узкопрофильной, унифицированной подготовки специалистов к широкому общекультурному и фундаментальному образованию, конечно же, с учётом индивидуальных способностей каждого студента. Это способствует своевременному реагированию на быстро изменяющуюся конъюнктуру рынка труда.

В целом вся деятельность вуза направлена на соответствие требованиям рынка труда в отрасли физического воспитания, спортивной подготовки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Такой выбор очертил смену парадигмы образования от предметной ориентации подготовки специалистов всех уровней к гуманистической и личностно-ориентированной.

С целью более быстрой интеграции вуза в международное образовательное пространство и расширение географии сотрудничества мы на отдельных кафедрах начали преподавание профилирующих дисциплин на русском языке, а в отдельных случаях – и на английском.

С 2020г. при институте функционирует специализированный совет по защите диссертации.

Сегодня мы продолжаем изучать потребности в кадрах конкретных специалистов и устанавливать контакты с потенциальными работодателями – директоров школ, колледжей, спортивных школ, медицинских учреждений, вспомогательных школ, заинтересованных министерств, силовых структур.

Сотрудничаем с физкультурными учебными заведениями России, Казахстана, Грузии, Молдовы, Туркмении,

Льёвенским католическим университетам и другими.

Выводы. Таким образом, в настоящее время во всем мире формируется индустрия нанотехнологий. В этом деле не остаются в стороне и вузовские коллективы, в том числе и наше учебное заведение. Исходя из потребностей страны и интересов граждан диктуется необходимость открытия новых специальностей по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму, фитнес – гимнастике, фигурному катанию, аэробике, таэквондо, связей с общественностью.

Сегодня основными задачами нашего института продолжают оставаться: повышение качества образования, качества управления вузом, консолидация учебного процесса с научно-исследовательской работой, расширение международных связей.

Отмечая юбилейные даты, не следует просто констатировать достижения, но и проследить логику их развития с тем, чтобы через призму исторического опыта лучше понять и осмыслить проблемы и пути решения. Это устремленность в будущее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бордовская Н.В., Образование в условиях формирования нового типа культуры: Материалы «Круглого стола». - СПб. – 2002. 7 октября
2. Казарян Ф.Г., О модернизации процесса высшего физкультурного образования II Проблемы педагогики и психологии.- 2008.- №2, с.11-16
3. Казарян Ф.Г., Степанян А.Г. Научный потенциал спортивной педагогики.- Ереван; 2012. – 88с. (на арм. яз.)
4. Костюченко В.Ф., Государственные стандарты высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры.- 2006.- № 12, с. 2-6
5. О создании Армянского государственного самостоятельного института физической культуры с 4-х летним сроком обучения. – Решение Совета народных комиссаров.- Ереван: 21 июля 1945г.
6. Современное состояние и перспективы реформирования высшего образования в Армении.- Ереван : Принтин ФО.-2012.-222стр. (на арм. яз.)

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԸ՝ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ
ԳԻՏԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԿԱԴՐԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՐՔՆՈՑ
Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Դ. Ս. Խիթարյան, մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Գ. Ղազարյան
ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

Պատմավերլուծական և տրամաբանական վերլուծման մեթոդների կիրառմամբ քննարկվել է Հայաստանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միակ բարձրագույն ուսումնական հաստատության զարգացման 75-ամյա ուղին: Այստեղ պատրաստվել են մի քանի տասնյակ հազար բարձրորակ մասնագետներ, որոնք բեղմնավոր գործունեություն են ծավալել տարբեր երկրներում: Նկարագրվել են այդ ժամանակաշրջանում բուհի ձեռք բերած նվաճումներն ուսումնական, գիտական, մարզական, հասարակական աշխատանքներում և ընդգծվել հետագա զարգացման հեռանկարները:

**THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AS A SMITHY FOR PREPARING
SCIENTIFIC PEDAGOGICAL PERSONNEL IN ARMENIA**

*PhD of Pedagogy, Professor D.S. Khitaryan,
Doctor of Pedagogy, Professor F. G. Ghazaryan*

SUMMARY

By applying logical analysis and historical-analytical methods it was discussed the way passed within 75 years developing the only higher educational institution of physical culture and sport in Armenia. Thousands of highly qualified specialists have been educated here and engaged in fruitful activities through various countries.

It was presented the institute achievements acquired in that period in educational, scientific, sports and social fields, as well as further development projects were highlighted.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 08.07.2020-ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09.07.2020-ին:

**ՀՀ ԱՐԱՐԱՏԻ ՄԱՐԶՈՒՄ ԻՐԱԿԱՆԱՑՎՈՂ ՀԱՄԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ՆԵՐԱՌԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
Ասիսյան Ա.Մ. Գաբրիելյան, մագիստրանտ Մ.Հ. Մելիքսեյան**

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անատոմիայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Համընդհանուր ներառականություն, տնային ուսուցում, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք, առողջական խնդիրների ծանրություն, հատուկ հաստատություն:

Արդիականություն: Կիրառելով 2014 թվականի դեկտեմբերի 1-ի «Հանրակրթության մասին օրենքում լրացումներ և փոփոխություններ կատարելու մասին» ՀՀ օրենքի դրույթները՝ 2019 թվականի հունվարի 1-ից Հայաստանի մի քանի մարզերում արդեն իսկ անցում էր կատարվել համընդհանուր ներառական դպրոցական կրթության [2,4]:

Ներառական կրթության գործընթացը լայնածավալ կյանքի կոչվեց 2019 թվականի սեպտեմբերից, և ՀՀ-ի բոլոր դպրոցներում ներդրվեց ներառական կրթության համակարգ [3]: Հարկ է նշել, որ փոփոխություններ են կատարվել նաև տնային ուսուցման համակարգում՝ կառավարության կողմից որոշ չափով նեղացվել է տնային ուսուցման իրավունք վերապահող բժշկական ցուցումների ցանկը, միաժամանակ

ընդլայնվել են տնային ուսուցման ծավալները:

Այսպիսով՝ ներառական կրթության գործընթացը սկսված է, սակայն ինչպես ցանկացած երևույթ, այս դեպքում էլ անհնար է խուսափել բացթողումներից, չհանդիպել խոչընդոտների: Հաճախ են բարձրաձայնվում անհանդուրժողականության, անհամաձայնության գաղափարներ, որոնք ունեն ինչպես օբյեկտիվ, այնպես էլ սուբյեկտիվ հիմքեր:

Մեր **հետազոտության նպատակն է՝** Արարատի մարզի օրինակով ուսումնասիրել 2019 թվականին սկիզբ առած համընդհանուր ներառականության գործընթացի առանձնահատկությունները:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. մինչև համընդհանուր ներառականության մեկնարկը՝ ուսումնասիրել ներառական կրթության առկա խնդիրները,

2. բացահայտել տնային ուսուցման համակարգում տեղ գտած ներառական կրթության ոլորտի փոփոխությունները,

3. պարզել մասնագետների դիրքորոշումները համընդհանուր ներառականության վերաբերյալ:

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

1. գրականության և տեղեկատվության աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն,

2. հարցում, հարցազրույց, զրույց,

3. ստացված տվյալների վերլուծություն:

Հետազոտությունն իրականացվել է Խարբերդի մասնագիտացված մանկատանը և Արարատի մարզի 3 դպրոցներում, որտեղ կրթություն են ստանում նույն մանկատան սաները:

Արդյունքների վերլուծություն:

Գրականության և տեղեկատվության աղբյուրների ուսումնասիրության և վերլուծության արդյունքում պարզեցինք, որ «Արմավիրի զարգացման կենտրոն» հասարակական կազմակերպության կողմից 2019 թվականին իրականացված մշտադիտարկման արդյունքում բացահայտվել են Արմավիրի, Գեղարքունիքի, Կոտայքի և Վայոց Ձորի մարզերում ներառական դպրոցական կրթության հիմնախնդիրները (4). դրանցից են՝

- համայնքի, ծնողների, ուսուցիչների մեծամասնության մոտ առկա է

բացասական վերաբերմունք ներառական կրթության վերաբերյալ,

- առարկայական չափորոշիչները, ծրագրերը, դասագրքերն ունեն վերանայման կարիք,

- անհատական ուսումնական պլանը (ԱՈԻՊ) դեռևս չի դարձել ուսուցչին, ուսուցչի օգնականին, աջակցության թիմին և ծնողներին համախմբող գործիք (ունի վերանայման կարիք),

- ոլորտում իրականացվող վերապատրաստումները չեն բավարարում արդի պահանջներին,

- դպրոցների ֆիզիկական միջավայրը շարունակում է մնալ մտահոգիչ,

- ներառական կրթությունն առանց բավարար ֆինանսական ներդրումների չի կարող տալ ցանկալի արդյունք:

- բարձրաձայնվում է նաև ադապտիվ ֆիզկուլտուրայի մասնագետ ունենալու կարիքը:

- սակայն նշվում է նաև ներառական կրթության դրական կողմերից մեկը, այն է՝ խնդիրներ լուծելու, ելքեր գտնելու ջանքերը դրական են ազդում դպրոցի մթնոլորտի վրա [4]:

Ըստ Խարբերդի մասնագիտացված մանկատան սոցիալական մանկավարժ Մարինե Հարությունյանի հայտնած տվյալների՝ մինչև 2019 թվա-

կանի սեպտեմբերը մանկատունը համագործակցել է Խարբերդի Մ. Ղազարյանի անվան ներառական կրթություն իրականացող դպրոցի, Երևանի մանկավարժահոգեբանական կենտրոնի, Երևանի թիվ 12, Նուբարաշենի թիվ 11 հատուկ օժանդակ դպրոցների հետ: Ընդգրկված են եղել ընդհանուր առմամբ 61 մանկատան սան, իսկ 10 սաների հետ իրականացվել է տնային ուսուցում՝ Երևանի մանկավարժահոգեբանական կենտրոնի մասնագետների կողմից: Սակայն 2019 թվականի սեպտեմբերից հետո նշված հաստատություններից շատերը դադարեցրեցին իրենց գործունեությունը և սաները տեղափոխվեցին Արարատի մարզի վերը նշված դպրոցները (Խարբերդի թիվ 2 դպրոց, Զորակի Մ. Մելքոնյանի անվան հիմնական դպրոց, Այնթափի Արամ և Հասմիկ Կարա Մանուկյանների անվան թիվ 1 հիմնական դպրոց):

Տնային ուսուցման կազմակերպումը մանկատունը սկսել է 2019 թվականի հուլիսից: Սոցիալական մանկավարժի խոսքերով՝ դպրոցներն ունեին դժվարություններ, ուսուցիչները վերապատրաստված չէին, չկային համակարգված մեթոդիկաներ, ուղեցույցներ՝ տնային ուսուցումը արդյունավետ կազմակերպելու համար: Այստեղ օգ-

նության հասան մանկատան մանկավարժական անձնակազմը և մասնագետները, ուսուցիչներին տրամադրվեցին հարմարեցված տարածքներ՝ հագեցած դիդակտիկ նյութերով և պարագաներով:

Տնային ուսուցման համակարգում յուրաքանչյուր դպրոցից ներգրավված է 3-4 ուսուցիչ, որոնց թվում՝ դասվարներ և առարկայական ուսուցիչներ: Մանկատան սաներից 62-ը ներառված են տնային ուսուցման համակարգում, նրանցից շատերն ունեն տեղաշարժման խնդիրներ: Երեխաների մի խմբի հետ հնարավոր է անցկացնել խմբակային պարապմունքներ, մյուսներն ի վիճակի են մասնակցելու միայն անհատական պարապմունքների:

Ելնելով սաների առողջական խնդիրների ծանրության աստիճանից՝ պարապմունքը տևում է 20-ից 25 րոպե, ուսուցանվում են հայոց լեզու, մաթեմատիկա, բնագիտություն և հասարակագիտություն առարկաները:

Մ. Հարությունյանի կարծիքով, «Ֆիզկուլտուրա» առարկան կարևոր և անհրաժեշտ առարկա է, սակայն տնային ուսուցման շրջանակներում այն ներառված չէ: Այնուամենայնիվ, նա նշում է, որ ինքն անձամբ դիմել է նախարարությանը՝ առաջարկելով «Ֆիզ-

կուլտուրա» առարկան ներառել տնային ուսուցման համակարգում:

«Համընդհանուր ներառականության փոփոխություններն ինձ համար այդքան էլ ընդունելի չեն, քանի որ ծանր խանգարումներ և պալետիվ խնամքի կարիք ունեցող երեխաների հետ աշխատելու համար անհրաժեշտ են հատուկ կարողություններ և հմտություններ, որոնք չունեն ուսուցիչները: Միակ դրական կողմը՝ սոցիալական շփումն է, որի կարիքն ունի հաստատությունում գտնվող ցանկացած երեխա, անկախ առողջական խնդրի ծանրությունից»,- նշում է Մ.Հարությունյանը:

Տնօրենների հետ անցկացրած հարցազրույցների վերլուծության արդյունքում պարզեցինք, որ համընդհանուր ներառականությունից հետո ավելացել է ԿԱՊԿՈՒ երեխաների թիվը և՛ դպրոցում, և՛ տնային ուսուցման համակարգում, սակայն մինչ օրս ոչ բոլոր դպրոցներն են հարմարեցված: Տնօրենները նշում են նաև, որ ուսուցիչների դժգոհության պատճառներից է ֆինանսավորման անբավարարությունը: Չնայած այս ամենին, նրանց կարծիքով պետք էր սկսել ներառականությունը, քանզի այս երեխաները չէին կարող սպասել հարմարեցված պայմանների ստեղծմանը:

Հետազոտության շրջանակներում զրույցներ ենք ունեցել նաև ուսուցիչների հետ: Նրանք պատմում էին իրենց հայացքներում, աշխարհընկալումներում, զգացմունքներում տեղի ունեցած դրական փոփոխությունների մասին՝ հատուկ հաստատություն մուտք գործելուց հետո, նշում էին, որ տեղի է ունեցել արժեքների վերագնահատում, առաջացել են մարդասիրական գաղափարներ, հատկապես՝ կապված հանդուրժողականության, ապրումակցման հետ: Այսպիսով՝ իրենք դարձել են ներառականության գաղափարների կրող, ինչը կտարածվի նաև իրենց շրջապատի վրա:

Եզրակացություն: Տնային ուսուցման համակարգը մեր ուսումնասիրած տարբերակում ունի բարեփոխումների կարիք: Ավելի խելամիտ և արդյունավետ լուծումներ գտնելու համար անհրաժեշտ է տարբեր ոլորտների մասնագետների լայն, բազմաշերտ քննարկումներ:

Չնայած համընդհանուր ներառականության գործընթացի առաջացրած խոչընդոտներին, դժարություններին, բացթողումներին՝ այնուամենայնիվ, կամեկ կարևոր ձեռքբերում՝ հասարակության մտածելակերպի փոփոխություն, ուշադրություն խոցելի խմբերի կարիքների հանդեպ:

ՊԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներառական կրթության իրականացման ուղեցույց, (Հանրակրթական հաստատությունների մանկավարժական աշխատողների համար): Հրատարակչություն Ե.: ՀՀ Կրթության և գիտության նախարարություն, Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2008:
2. Ներառական կրթության գործիքակազմ, Երևան, 2019:
3. www.edu.am/index.php/am/about/view/107
4. <http://armavirdc.org/files/24-10-2019-10-55-42->

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ВСЕОБЩЕЙ ИНКЛЮЗИИ В ОБРАЗОВАНИИ В АРАРАТСКОМ РАЙОНЕ РА

Ассистент А.М.Габриелян, магистрант М.Г.Меликсетян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: всеобщая инклюзия, домашнее обучение, тяжесть нарушений здоровья, специальное учреждение, специальная образовательная потребность.

В статье исследуется начавшийся в сентябре 2019 года процесс всеобщей образовательной инклюзии на примере Харбердского детского дома и нескольких школ Араратского района РА. При помощи опроса и бесед со специалистами авторы выявили трудности, препятствия, противоречия на пути всеобщей инклюзии, а также обнаружили положительные стороны процесса в сложившейся ситуации.

PECULIARITIES OF THE PROCESS OF UNIVERSAL INCLUSION IN EDUCATION IN THE PROVINCE OF ARARAT IN RA

Assistant A.M. Gabrielyan, Master student M.G. Meliksetyan

SUMMARY

Key words: universal inclusion, homeschooling, severity of health-related condition, special institution, special educational need.

The article explores the process of universal educational inclusion that began in September 2019 using the example of the Kharberd Orphanage and several schools in the Ararat region of RA. Through inquiry and interviews with experts, the authors identified difficulties, obstacles, contradictions of universal inclusion, and also revealed the positive aspects of the process in light of the current situation.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 23.04.2020-ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 25.04.2020-ին:

**ՄՏԱՎՈՐ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՇՐՋԱՆՈՒՄ
ԱԴԱՊՏԻՎ ԹԻԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԴՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ ՀՀ-ՈՒՄ**

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

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անատոմիայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Մտավոր խնդիրներ, ադապտիվ թիավարություն, մակույք, concept-2 մարզասարք, ամառային և ձմեռային մարզումներ:

Արդիականություն: Ներկայումս առավել արդիական են դառնում մտավոր և ֆիզիկական խնդիրներ ունեցող անձանց կյանքի որակի, սոցիալական հարմարվողականության, վերականգման հիմնահարցերը, որոնց լուծման արդյունավետ միջոցներից են ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը [2,3,4]: Մտավոր և ֆիզիկական ծանր խնդիրներով անձիք մեծ մասամբ գտնվում են հատուկ հաստատություններում, որոնցում մինչ վերջերս ֆիզիկական կուլտուրային և սպորտին չէր ցուցաբերվում պատշաճ ուշադրություն: Առաջին քայլերն այս ոլորտում արդեն մի քանի տարի է նախաձեռնվել և իրականացվել է Հայաստանի կանոնի և թիավարության ազգային ասոցիացիայի կողմից[5]: Ադապտիվ թիավարությունն առաջինը ներդրվել և հաջողությամբ իրականաց-

վում է Խարբերդի մասնագիտացված մանկատանը [1]:

Վերը նշված հանգամանքներն էլ պայմանավորել են ընտրված թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ներկայացնել մտավոր և ֆիզիկական խնդիրներ ունեցող անձանց շրջանում ադապտիվ թիավարության ներդրման գործընթացի առանձնահատկությունները և նախանշել դրա զարգացման հեռանկարները ՀՀ-ում:

Նպատակին հասնելու համար հետազոտության առջև դրվել են հետևյալ խնդիրները՝

1.Ուսումնասիրել մտավոր և ֆիզիկական զարգացման խանգարումներ ունեցող անձանց առողջական խնդիրները, շարժողական կարողությունները, վարքի առանձնահատկությունները:

2.Ուսումնասիրել մտավոր և ֆիզիկական խնդիրներ ունեցող անձանց թիավարության մարզման գործընթացը:

3. Վերլուծել մարզման գործընթացի և մրցակցային գործունեության արդյունքները:

4. Ուսումնասիրել և բացահայտել հանրապետական և միջազգային մրցումների մասնակցության հնարավորությունները:

Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝

1. մասնագիտական գրականության և տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրություն,

2. մարզիկների բժշկական և հոգեբանամանկավարժական փաստաթղթերի ուսումնասիրում,

3. մրցումների և մարզումների դիտում, արձանագրում,

4. հարցում, անկետավորում, հարցազրույց,

5. մաթեմատիկական և տեսական վերլուծություն:

Հետազոտությունը կազմակերպվել և իրականացվել է հետևյալ բազաներում՝

Խարբերդի մասնագիտացված մանկատանը,

«Ձորակ» հոգեկան առողջության տուն-ինտերնատում,

«Փրկություն» մտավոր խնդիրներ ունեցող անձանց ցերեկային խնամքի կենտրոնում,

«Ջերմիկ անկյուն» հիմնադրամում:

Հետազոտության արդյունքների

վերլուծություն: Աշխատանքներն ադապտիվ թիավարության մարզաձևում մեկնարկեցին 2016-ին, երբ սկսվեց Հայաստանի կանոնի և թիավարության ազգային ասոցիացիայի համագործակցությունը Խարբերդի մասնագիտացված մանկատան հետ: Այս փուլում իրականացվում էր «Դրակոնբոթ» թիավարության ձևը: Մարզումներում ընդգրկվել էին մտավոր և ֆիզիկական խանգարումներ ունեցող 20 պատանի:

Խանգարումների շարքում էին՝ մտավոր հետամնացության զուգակցումը շարժողական, վարքային, հուզականային ոլորտի խանգարումների հետ, այդ թվում՝ մանկական ուղեղային կաթված, աուտիզմ, ագրեսիվ պսիխոպատիկ վարք և այլն:

Սկզբնական փուլում մարզումներն իրականացվում էին ազատ ռեժիմով՝ ջրում և ցամաքում: Աշխատանքներն ուղղված էին հետևյալ նպատակներին՝ զարգացնել կոորդինացիոն ընդունակությունները, կատարել թիավարության վարժություններ, սովորել աշխատել թիմով, հասկանալ հրահանգները, զգալ մակույկը, ջուրը, ըմբռնել ու զգալ միմյանց, թիավարման տեմպը և ռիթմը:

Այս աշխատանքների արդյունքում ձևավորվեց 11 անձից բաղկացած նպատակային խումբ:

2017-ի ապրիլից մինչև հոկտեմբեր թիրախային խմբի հետ մարզումներն ավելի ինտենսիվ էին իրականացվում՝ շաբաթական 3 անգամ՝ ջրի վրա: Մնացած պատանիները ևս մասնակցում էին մարզումներին՝ հնարավորինս փոփոխելով նավակի կազմը:

2017-ի նոյեմբերին ձեռք բերվեցին concept-2 մարզասարքերը և տեղադրվեցին Խարբերդի մասնագիտացված մանկատանը ու սկսվեցին մարզումները:

Առավել ուժեղ մարզիկներ Արսեն Խաչատրյանի և Համլետ Արզումանյանի պարապմունքների տևողությունը 1-1.5 ժամ էր, մյուս 5 մարզիկները պարապում էին 30, իսկ թույլերը՝ 15 րոպե:

2017-2018 աշուն-ձմեռ ժամանակահատվածում մարզասարքերի վրա պարապմունքները մանկատան սաները սկսել են 1000 մ տարածության հաղթահարումից: Ձմռան 2 ամսվա ընթացքում Արսեն Խաչատրյանը և Համլետ Արզումանյանը հաղթահարեցին 5000 մ, իսկ աղջիկները՝ 4000 մ տարածություն: Հարկ է նշել, որ Դիանա Դալաքաշվիլին concept-2-ի մարզումների «30 րոպե հատուկ դիսցիպլին»-ում ցուցաբերել է լավագույն արդյունքը:

2018 մարտին անցկացվեցին concept-2 մարզասարքերով մարզաձևի հեռահար միջազգային մրցումներ: Մարզիկների արդյունքներն ուղիղ կապով փոխանցվում էին կենտրոն՝ ԱՄՆ: Հեռավորությունը կազմում էր 1000 մ, և ունեցանք հետևյալ արդյունքները (Աղյուսակ 1).

Աղյուսակ 1

Հեռավորություն՝ 1000մ

N°	Անուն, ազգանուն	Դասակարգ. Para Rower	Մասն. թիվը	Ջբաղ. տեղը	Ցուցաբեր.արդ. /ժամանակը/
1.	Անահիտ Մովսիսյան	PR3	28	17	4:52.0
2.	Ազատուհի Վարդանյան	PR3	28	15	4:48.8
3.	Թամարա Թավրիազյան	PR3	28	13	4:46.5
4.	Դիանա Դալաքաշվիլի	PR3	28	9	4:31.7
5.	Արսեն Խաչատրյան	PR3	30	9	4:00.8
6.	Համլետ Արզումանյան	PR2	9	7	5:05.5

Արսեն Խաչատրյանը գրանցեց ռեկորդ՝ 19-49 տղամարդկանց PR3 (ID) դասակարգման մեջ՝ 1 րոպեում 280 մ առանձին դիսցիպլինում: PR3 (para-rower 3) հապավումով նշվում է հաշմանդամ այն մարզիկը, որի մոտ աշխատում են մարմնի երեք մասերը՝ վերին և ստորին վերջույթները, նաև իրանը: ID (intellectual disorder) հապավումը նշանակում է մտավոր ոլորտի խանգարում ունեցող:

2018-ի ապրիլ-մայիս ժամանակահատվածում ջրային մարզումներում ներգրավվեցին նոր մարզիկներ՝ «Ձորակ»-ից՝ 15, «Փրկություն»-ից՝ 20, «Ջերմիկ»-ից՝ 7: Շուրջ 2 ամիս նրանց հետ բոլոր պարապմունքներն անցկացվում էին ռեկրեատիվ խաղային բնույթով:

2018-ի մայիսին Ծաղկաձորում «Ես կարող եմ» մտավոր զարգացման խնդիրներ ունեցող անձանց հանրապետական մարզական փառատոնի շրջանակում անցկացվեցին մրցումներ՝ թիավարության Դրակոնբոթ ձևի մեջ:

2018-ի ամռանը ներդրվեցին թիավարության ռաֆտինգ ձևի մարզումները: Մարզումների փորձաշրջանում մասնակցում էին մոտ 40 հոգի: Առաջիկա առաջնության համար, որը պետք է կայանար 2018 թ. հոկտեմբերին Կիևում, ընտրվեց հիմնական կազմ՝ 4

տղա և 2 աղջիկ: Մարզումների տակտիկան հետևյալն էր՝ ուշադրություն դարձվում էր հիմնականում միմյանց հետ համագործակցելու արդյունավետությանը, այսինքն՝ կարևոր էին այստեղ մտավոր կարողությունների մակարդակը և տեմպառիթմային կարողությունները:

2018-ի հոկտեմբերին մասնակցեցինք Կիևում կայացած պարառաֆտինգի 1-ին միջազգային առաջնությանը: Թիմում ընդգրկվեցին 4 մարզիկ (2 տղա, 2 աղջիկ) Խարբերդի մասնագիտական մանկատան թիմից, մեկ մարզիկ «Փրկություն» ցերեկային խնամքի կենտրոնից, մեկ մարզիկ ընտանիքից: Մեկնողների կազմում ընդգրկվեցին՝ ֆեդերացիայի 5 մարզիչ-մարզիկները, մանկատան թերապիստ-մարզիչը, հոգեբան-մարզիչը և հատուկ մանկավարժը:

Պարառաֆտինգի մրցումներին ներկայացված էր 6 երկիր: Մարզիկները դասակարգվել էին 2 խմբի՝ ամպուտանտներ և բաց խմբեր, որում ընդգրկվել էին մեր մարզիկները: Ֆորմատը հետևյալն էր՝ 4-տեղանոց նավակում ընդգրկված էին երկու խնդրով մարզիկ և երկու՝ առանց խնդրի: Հայաստանի հավաքականի մարզիկները տարան հաղթանակ և նվաճեցին ոսկե

մեդալներ: Սա առաջին լուրջ հաջողությունն էր:

2018-ի նոյեմբերին concept-2 մարզասարքերը տեղադրվեցին «Ձորակ» հոգեկան առողջության տուն-ինտերնատում և «Ջերմիկ անկյուն» խնամքի

տանը: Սկսվեցին ինտենսիվ մարզումները:

2019 թ. փետրվարին անցկացվեցին concept-2 միջազգային օնլայն մրցումները, որոնցում մասնակցեցին արդեն 26 մարզիկներ: Տվյալները բերված են 2-րդ աղյուսակում.

Աղյուսակ 2

Հեռավորություն՝ 1000մ

№	Անուն, ազգանուն	Դասակարգում	Մասն. թիվը	Զբաղ. տեղը	Ցուցաբեր. արդյունք /ժամանակը/
1.	Ագափի Ծառուկյան	PR3	29	23	5:59.5
2.	Ալինա Միրզոյան	PR3	29	26	6:31.9
3.	Անահիտ Մովսիսյան	PR3	29	12	4:44.8
4.	Անահիտ Բաղդամյան	PR3	29	21	5:46.9
5.	Արմեն Ղուլյան	PR3	44	39	4:59.5
6.	Արմինե Մինասյան	PR3	29	22	5:59.4
7.	Արսեն Խաչատուրյան	PR3	44	18	3:58.0
8.	Վարդիթեկ Նաջարյան	PR3	44	35	4:47.3
9.	Դիանա Դալաթաշվիլի	PR3	29	11	4:40.1
10.	Գևորգ Նազարյան	PR3	44	40	5:09.0
11.	Գոռ Գեղամյան	PR3	8	5	5:03.5
12.	Համլետ Արզումանյան	PR2	8	2	4:34.3
13.	Հասմիկ Վեցիկյան	PR3	29	25	6:31.4
14.	Կարապետ Նիկողոսյան	PR3	44	31	4:31.0
15.	Կարեն Գրիգորյան	PR3	44	28	4:27.0
16.	Կարեն Պողոսյան	PR3	44	23	4:10.3
17.	Լիանա Վարդանյան	PR3	29	17	5:18.0
18.	Լիլիթ Կարապետյան	PR3	29	13	4:44.9
19.	Մարիաննա Վարդանյան	PR3	29	15	5:05.3
20.	Մովսես Եղիազարյան	PR3	44	33	4:38.1
21.	Նարեկ Մարտիրոսյան	PR3	44	36	4:48.4

22.	Նարեկ Բարսեղյան	PR3	44	32	4:36.1
23.	Սերինե Մարկոսյան	PR3	29	18	5:26.7
24.	Թամարա Թարվիզյան	PR3	29	14	4:49.3
25.	Տիգրան Պողոսյան	PR3	44	25	4:11.6
26.	Վահան Փինաչյան	PR3	44	29	4:27.8

2019 թ. -ի հուլիսից մեկնարկեցին ռաֆտինգ մարզաձևի ջրային մարզումները, որի նպատակն էր՝ մասնակցել 2019թ. հոկտեմբերին Կիևում կայանալիք պարառաֆտինգի միջազգային մրցումներին: Մարզումների տակտիկան էր՝ մակույկի կառավարման հմտությունների զարգացումը:

Մարզիկներն աշխատում էին նավակի ուղիղ գնալու և արագացումների վրա: Իրականացվում էին մարզումներ՝ բարդեցված դիստանցիաներով, այսինքն՝ շրջանցելով արգելքները: Ողջ մարզումների ընթացքում կատարելագործվում էին շարժողական կարողությունները, զարգանում էին մտավոր ընդունակությունները: Մարզիկները պետք է գտնեին հնարներ, որպեսզի նավակն ավելի արագ և ուղիղ գնար, ինքնուրույն գտնեին այն սխալները, որոնք նավակը թեքում են այս կամ այն կողմ: Եթե նախկինում մարզիկները պետք է իրար նայեին, որ ճիշտ թիավարեին, ապա այժմ մարզիկների մոտ դիտվում էր անխոս փոխըմբռնում, նրանք արդեն գիտեին, թե ինչ գոր-

ծողություն պետք է անել տվյալ պահին, զգում էին նավակը, ջուրը և միմյանց:

Ցավոք, մրցումների մեկնել չհաջողվեց որոշակի բացթողումների և ֆինանսական աջակցության բացակայության պատճառով: Այս միջադեպը աննախադեպ էր: Մարզիչները՝ մանկավարժների և հոգեբանների օգնությամբ՝ ստիպված եղան համատեղ աշխատել երեխաների հետ՝ հանդարտացնելու կրքերը և հաղթահարելու հիասթափությունը: Սակայն կարող ենք նաև արձանագրել, որ մտավոր և ֆիզիկական խնդիրներ ունեցող մարզիկներն իրենց կամային որակների և հուզական կայունության զարգացման շնորհիվ՝ հաջողությամբ անցան այս փորձության միջով, որը ևս մեծ ձեռքբերում կարելի է համարել:

2020-ի ձմռանը անցկացվում էին ձմեռային սեզոնին համապատասխան մարզումներ: Մարզիկներ Արսեն Խաչատրյանը և Համլետ Արզումանյանը մարզվում էին 10000 մ հեռավարությունը հաղթահարման ռեժիմով: Մարտի սկզբին տեղի ունեցած concept-2 միջազգային օնլայն մրցումներում

նրանք կրկին բարելավեցին իրենց արդյունքները:

Մարզաձևի հետագա անելիքների, հեռանկարների և պլանների վերաբերյալ թիմի գլխավոր մարզիչ, պարա-ռաֆտինգի ֆեդերացիայի նախագահ Սեդրակ Զաքարյանը նշում է, որ 2020-ի ամռան և աշնան ամիսներին նախատեսվում է անցկացնել պարա-ռաֆտինգի և պրոֆեսիոնալ ռաֆտինգի համատեղ մրցումներ՝ միքս ֆորմատով, որպեսզի սահմանափակ կարողություններով անձինք գան պրոֆեսիոնալ սպորտ և շփվեն այլ մարզիկների հետ: Նա նաև հավելեց, որ պարառաֆտինգը նոր դինամիկ զարգացող մարզաձև է, օրեցօր նոր մտքեր և գաղափարներ են ձևավորվում, ուստի անցկացվելիք միջոցառումները կարող են լինել տարբեր ձևաչափերով՝ ինչպես կիռնի երևակայությունը: Մարզաձևի զարգացման համար Զաքարյանը կարևորեց նաև արդյունավետ համագործակցությունը պետական և հասարակական կառույցների հետ:

Եզրակացություն.

1. Ադապտիվ թիավարության ներդրումը մտավոր և ֆիզիկական

խանգարումներ ունեցող անձանց շրջանում կայացած իրականություն է:

2. Թիավարության պարապմունքները բարելավում են մարզիկների շարժողական և մտավոր կարողությունները, խթանում են դրական վարքը, օգնում հաղթահարել անցանկալի դրսևորումները:

3. Ադապտիվ թիավարության ներդրումը մտավոր և ֆիզիկական խանգարումներ ունեցող անձանց շրջանում ստեղծում է լայն հնարավորություններ՝ հասարակության մեջ նրանց ներգրավման համար:

4. Առանց խնդրի և առողջական խնդիրներով անձանց ներգրավումը թիավարության տարբեր ձևերի և տարբեր ֆորմատներով անցկացվող միջոցառումներում հնարավորություն է տալիս հասարակության լայն շերտերին ծանոթանալ նման մարդկանց հետ, ճանաչել նրանց հնարավորությունները, հաղթահարել նրանց հանդեպ ունեցած կարծրատիպերը:

5. Ադապտիվ թիավարությունը պետության հոչակած համընդհանուր ներառական գաղափարների իրականացման լավագույն հարթակներից մեկն է:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Габриелян А.М., Влияние занятий греблей на мотивацию поведения и деятельности молодых людей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Сб. мат. международной конференции “Проблемы психологического обслуживания спорта высших достижений” . Ереван, 2017.
2. Мозговой В. М., Развитие двигательных возможностей учащихся коррекционной школы в процессе физического воспитания М., 2001
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608с.:
4. <https://cyberleninka.ru/article> научная электронная библиотека «киберленинка». Гребля - как особый вид двигательной деятельности. Физическая культура и спорт. Ковтун А.А. Ковбан А.Л
5. Ru.wikipedia.org/wiki/ Рафтинг.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ГРЕБЛИ СРЕДИ ЛИЦ С УМСТВЕННЫМИ И ФИЗИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

Ассистент А.М. Габриелян, преподаватель С.О. Джейранян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: умственные нарушения, адаптивная гребля, лодка, спортивный тренажёр, зимние и летние тренировки.

В статье представлен опыт тренерско-педагогической работы по адаптивной гребле с лицами с умственными и физическими нарушениями развития . Авторы исследовали историю внедрения и перспективы развития данного вида спорта с людьми с ограниченными возможностями здоровья в РА, выявили особенности тренировочного процесса, проанализировали результаты соревнований, а также показали примеры положительного воздействия занятий адаптивной греблей на умственные способности и коррекцию поведения данной категории лиц.

**FEATURES OF IMPLEMENTATION AND DEVELOPMENT PROSPECTS OF
ADAPTIVE ROWING AMONG PEOPLE WITH MENTAL AND PHYSICAL
DISORDERS**

Assistant A.M. Gabrielyan, Lecturer S.H. Jeyranyan

SUMMARY

Key words: mental disorders, adaptive rowing, boat, Concept 2 fitness equipment, summer and winter trainings

The article presents the experience of coaching and pedagogical work on adaptive rowing among people with mental and physical developmental disabilities. The authors researched the implementation history and development prospects of this type of sport for people with disabilities in the Republic of Armenia. They revealed the features of the training process, analyzed the competition results showing examples of the positive impact of adaptive rowing classes on mental abilities and behavior improvement of people with this category.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 15. 04. 2020-ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 16. 04. 2020-ին:

**ՍԱԿՐԱՎՈՐ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳԻՏԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ****Մ. Գ. Թ., պրոֆեսոր Բ. Լ. Երիցյան**

ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարան

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

Արդիականություն: Բարձրագույն ռազմական ուսումնական հաստատության գլխավոր խնդիրն է՝ բարձր որակավորում ունեցող սպաների պատրաստումը: Այդ նպատակն իրականացնելու համար ռազմական համալսարանում դասավանդվում են բազմաթիվ առարկաներ: Կարևորագույն, մարտական պատրաստության տասնյոթ առարկաների՝ կրակային պատրաստություն, ռազմական տեղագրություն, միջազգային մարդասիրական իրավունք, ինժեներական և շարային պատրաստություն, մեքենավարում և այլն, շարքում է նաև ֆիզիկական պատրաստությունը:

Կարևորելով ֆիզիկական պատրաստությունը և, մասնավորապես դրա մասնագիտակիրառական բաղադրիչը, բազմաթիվ գիտնականներ (Ս.Վ.Նեպոմնյաշչի, Վ.Ի.Սուխոցկի և ուրիշներ) նշել են դրա կարևորությունը ուժային

կառույցների և, հատկապես՝ ազգային բանակի համար (3,4):

Նշենք, որ զարգացնելով կուրսանտների ռազմակիրառական շարժողական ընդունակությունները, մարզումների արդյունքում տեղի է ունենում նաև նրանց կամային որակների զարգացում: 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՝ վճռականությունը, համառությունը, նպատակասլացությունը և այլն:

Գիտափորձի նպատակը: ՀՀ

ՊՆ Ֆիզիկական պատրաստության ձեռնարկի վերանայման ժամկետի մոտենալու և այնտեղ նոր մոտեցումներ ու վարժություններ առաջարկելու նպատակով՝ որոշվեց. ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարանում անցկացնել գիտափորձ՝ ուսանող բոլոր կուրսանտների ներգրավմամբ՝ որոշելու նրանց ռազմակիրառական հմտությունները ձևավորող գործոն-

ները, բացահայտել առավել կարևոր շարժողական ընդունակությունները, մշակել պատրաստվածության վիճակի գնահատման մոդելային սանդղակները և կազմել գործնական առաջարկություններ:

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

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

Ընդգրկելով բոլոր կուրսանտներին՝ կազմակերպվեց և անցկացվեց մանկավարժական գիտափորձ՝ գտնելու գիտականորեն հիմնավորված տվյալներ, որոնք թույլ կտան գնահատել ֆիզիկական պատրաստության

գործընթացի կազմակերպման որակը, հագեցնել այն համալիրներով ու վարժություններով, ինչն իր հերթին կնպաստի շարժողական ընդունակությունների աճին և ռազմակիրական հմտությունների բարելավմանը:

Հիմնական բովանդակությունը:

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

Շարժողական ընդունակությունները որոշելու համար ընտրվել են երեք վարժություններ՝ վերցատկ տեղից, սեղմումներ գետնի վրա, հեռացատկ տեղից և Հարվարդյան ստեպ թեստը:

Ներկայացնում ենք ընտրված վարժությունների նկարագիրը:

Կուրսանտների աշխատունակությունը որոշելու նպատակով անցկացվել է Հարվարդյան ստեպ թեստ, այն է՝ հինգ րոպե տևողությամբ աշխատանքի արդյունքում, հետազոտվողը յուրաքանչյուր րոպեի ընթացքում հավասարաչափ՝ 30 անգամ բարձրանում և իջնում է 50 սմ բարձրություն ունեցող աթոռին: Ապա հաջորդող երեք րոպեներից յուրաքանչյուրի ընթացքում չափում ենք սրտի զարկերի հաճախա-

կանությունը և ստանում երեք արդյունք, ինչից հետո հաշվարկվում է աշխատունակությունը հետևյալ բանաձևով՝ $\angle O\theta = t \times 100 / f1 + f2 + f3 / \times 2$ (Ի.Օհանովա) (2):

Ուժը որոշելու նպատակով որոշվել է այն չափել սեղմումների գետնի վրա վարժության միջոցով, իսկ որպես նորոյթ՝ ցատկունակությունը որոշվեց վերցատկ տեղից և հեռացատկ տեղից վարժություններով: Վերցատկ տեղից վարժությունը չափվել է Աբալակովի գործիքի կիրառմամբ, իսկ հեռացատկ տեղից վարժությունը՝ նշված տեղից ցատկով ցատկափոսի մեջ:

Ռազմակիրառական հմտությունները որոշելու համար ընտրվել են՝ թիվ 24՝ ընդհանուր ստուգողական վարժություն միասնական արգելագոտում, թիվ 25՝ հատուկ ստուգողական վարժություն՝ արգելագոտիներում և թիվ 27՝ վազք ստորաբաժանման կազմով՝ արգելագոտու հաղթահարմամբ (1):

Ընտրված վարժություններն առավելագույնս մոտեցված են ռազմականի: Այսպես՝ թիվ 24՝ ընդհանուր ստուգողական վարժություն միասնական արգելագոտում կատարվում է առանց զենքի, տարածությունը՝ 400 մ: Ելադիրք՝ խրամատում կանգնած, վարժությունը սկսում է նոնակները նետելով, ապա՝ դուրս ցատկելով խրամատից, մտնելով վազքովի վազել 100 մետր, շրջան-

ցելով դրոշակը, ցատկել 2.5 մ փոսի վրայով, վազքով հաղթահարել լաբիրինթոսը, մագլցելով անցնել ցանկապատը, բարձրանալ քանդված կամրջի վրա, վազել գերանների վրայով, ցատկով անցնել փլվածքը, հասնել վերջնամաս և ցատկել ներքև: Հաղթահարել քանդված սանդուղքի երեք աստիճանները, յուրաքանչյուր աստիճանից հետո, երկու ոտքով դիպչել գետնին, որից հետո շարունակել վազքը, ցատկել փոսը, անցնել հաղորդակցման ուղին, դուրս գալ ջրափոսից, ցատկով անցնել պատի վրայով, թեք սանդուղքով բարձրանալ չորրորդ աստիճանի վրա և իջնել քանդված աստիճանի սանդուղքներով: Հաղթահարել քանդված կամուրջը, իջնել թեք տախտակով, ցատկել 2մ փոսի վրայով, շրջանցել դրոշակը և վազքով վերադառնալ ելման կետ (1):

Թիվ 25՝ հատուկ ստուգողական վարժություն արգելագոտիներում. կատարվում է ավտոմատով, երկու փամփշտատուփով, պայուսակով և հակազագով, տարածությունը՝ 400 մ: Ելադիրք՝ զրահափոխադրիչի կողային մասում: Բարձրանալ զրահամեքենայի վրա, վայր ցատկել հակառակ կողմից: Վազել 200 մ դեպի խրամատը, ցատկել խրամատ և հագնել հակազագը: Դուրս ցատկել խրամատից, անցնել գերանի վրայով, հաղթահարել փլվածքը, ցատ-

կել փոսը, հետնամասից 40կգ-անոց արկղը տեղափոխել առաջամաս և նորից հետ տանել: Հանել հակագազը և տեղավորել պայուսակում, դուրս ցատկել փոսից, անցնել լաբիրինթոսը, թեք տախտակով բարձրանալ ցանկապատի վրա, վազել գերանի վրայով՝ ցատկելով քանդվածքների վրայով, վայր ցատկել, ցատկերով անցնել քանդված սանդուղքը, վերջին աստիճանից վայր ցատկել, անցնել պատի վրայով, ցատկել ջրհորը, անցնել խրամուղով, նետել նռնակները, դուրս ցատկել խրամատից, հաղթահարել կիսապատը, մտնել ճակատային պատի ստորին պատուհանը, դրանից՝ վերին պատուհանը, այնտեղից էլ անցնել գերանի ամբողջ երկայնքով, հաջորդաբար ցատկել վայր, ցատկել առաջին, երկրորդ հարթակներին ու գետնին և ցատկով անցնել խրամատը՝ այդպիսով հատել վերջնագիծը (1):

Թիվ 27՝ վազք ստորաբաժանման կազմով՝ արգելագոտու հաղթահարումով: Կատարվում է ջոկի, դասակի կազմով, անձնական զենքով և հակագազով: Վարժության կատարման ժամանակ թույլատրվում է փոխօգնություն՝ առանց զենքը, հակագազը և հանդերձանքը միմյանց փոխանցելու: Ժամանակը որոշվում է վերջին զինծառայողով: Տարածությունը՝ 1100 մետր է (1):

Վազքով անցնել 1000մ, հաղթահարել արգելագոտու հատվածները, հաղթահարել փոսը, անցնել լաբիրինթոսը, մագլցել-անցնել ցանկապատը, հաղթահարել փլված աստիճանները՝ բարձրանալով երեք աստիճան, ցատկել գետնին և անցնել չորրորդ աստիճանի տակով, անցնել պատի վրայով և ցատկով անցնել խրամուղու վրայով՝ հատելով վերջնագիծը:

Արգելագոտու հաղթահարում վարժության տիրապետման բարդ գործընթացը՝ մեծաքանակ արգելքների առկայությամբ, տեղի է ունենում բազմաթիվ դժվարությունների հաղթահարման պայմաններում և կրկնություններով, երբ ապագա սպաները դրսևորում են տարբեր կամային հատկանիշներ՝ համառություն, տոկունություն, վճռականություն, իսկ երբ չի ստացվում՝ հիասթափություն, երբեմն էլ հուսահատություն, սակայն վերջնարդյունքում, չորս տարվա համառ աշխատանքի շնորհիվ՝ կոփում կամքը և տիրապետում անհրաժեշտ հմտություններին:

Գնահատման մոդելային սանդղակները կազմելու նպատակով գիտափորձին ներգրավվել են I-IV կուրսի բոլոր կուրսանտները: Ուսումնասիրության ծրագիրը ներառում էր նշված ընդունակությունների և հմտությունների գնահատումը, ցուցանիշների մշակումը և այդ ցուցանիշների շա-

րադրումը՝ ըստ գնահատման 5 ցուցանիշ ունի իր համապատասխան (բարձր, միջինից բարձր, միջին, գնահատականը: միջինից ցածր և ցածր) աստիճանների:

Տվյալները հաշվարկվել են ըստ կուրսերի: Ներկայացնում ենք II կուրսի սակրավոր կուրսասնտների ցուցանիշները: Աղյուսակը ներկայացված է այնպես, որ շարժողական ընդունակությունների արտացոլված ամեն մի մոդելային սանդղակները:

Գիտական նորույթը: Գիտափոր-

ձի արդյունքում առաջին անգամ ներկայացվել են տվյալներ սակրավոր կուրսասնտների մասնագիտակիրառական ընդունակությունների վերաբերյալ և կազմվել դրանք արտացոլող մոդելային սանդղակները:

ՄՈՂԵԼԱՅԻՆ ՍԱՆԴՂԱԿ

II կուրսի սակրավոր կուրսասնտների ֆիզիկական զարգացման, շարժողական ընդունակությունների և ռազմակիրառական հմտությունների

		Ցուցանիշներ				
		Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
Ֆիզիկական զարգացում	հասակը (սմ)	178.7 և բարձր	178.6- 175.2	175.1- 171.6	171.5 - 168.9	168.8 և ցածր
	քաշը (կգ)	66.3 և բարձր	66.2- 65.4	65.3- 63.8	63.7- 62.9	62.8 և ցածր
	կրծքավանդակի շրջագիծ (սմ)	90.3 և բարձր	90.2- 89.4	89.3- 87.8	87.7- 86.9	86.8 և ցածր
Շարժողական ընդունակ.	ՀՍԹ	74.2 և բարձր	74.1- 72.7	72.6- 69.8	69.7- 68.9	68.8 և ցածր
	վերցատկ տեղից	58.4 և բարձր	58.3- 57.4	57.3- 55.7	55.7- 54.7	54.6 և ցածր
	սեղմումներ գետնի վրա	48.7 և բարձր	48.6- 45.4	45.3- 41.2	41.1- 38.9	38.8 և ցածր
	հեռացատկ տեղից	243.2 և բարձր	243.1- 238.3	238.2- 230.7	230.6- 225.8	225.7 և ցածր
Ռազմակիրառ. հմտ.	թիվ 24 վարժ.	135.6 և բարձր	135.7- 139.2	139.3- 144.7	144.8- 148.3	148.4 և ցածր
	թիվ 25 վարժ.	189.8 և բարձր	189.9- 192.2	192.3- 196.3	196.4- 198.6	198.7 և ցածր
	թիվ 27 վարժ.	256.8 և բարձր	256.9- 262.5	262.6- 271.5	271.5- 277.2	277.3 և ցածր

Եզրակացություն: Մոդելային և ուղենշել նրանց մոտ այդ որակների սանդղակը հնարավորություն է ըն- զարգացման միջոցներն ու մեթոդները, ձեռնում.

1. գնահատել յուրաքանչյուր կուր- թյունների շարժողական ընդունակու- թյունների և ռազմակիրառական հմտությունների մակարդակը՝ ուսման տարբեր փուլերում,

2. բացահայտել անբավարար հըմ- տություններ ունեցող կուրսանտներին

3. ըստ ռազմակիրառական հմտու- թյունների զարգացման աստիճանի՝ մոտավորապես հավասար պատրաս- տություն ունեցող կուրսանտներին բաժանել խմբերի՝ անհատականացնե- լու և տարբերակելու համար նրանց մարզումային գործընթացը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՀՀ ՁՈՒ ֆիզիկական պատրաստության ձեռնարկ, 160 էջ, Երևան, 2011:
2. Օհանովա Ի.Ա., Դանիելյան Կ.Գ. Լաբորատոր պրակտիկում, Մեթոդական ցուցումներ, 38 էջ, Երևան, 1998:
3. Непомнящий С. В., Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений МВД СССР: Автореферат диссертации кпн, М., 1989, 24с.
4. Сухоцкий В. И., Теоретический раздел требования военно-спортивного комплекса. М., 1975, 62с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЕННО-ПРИ- КЛАДНЫХ НАВЫКОВ КУРСАНТОВ-СОПЕРОВ

К. П. Н., профессор Б. Л. Ерицян

РЕЗЮМЕ

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

Главной задачей высших военных учебных заведений является подготовка высококвалифицированных офицеров для различных родов войск. Решая эту важную задачу в Военном университете им. В. Саргсяна МО РА будущие

офицеры изучают 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-соперов были разработаны модельные оценочные шкалы, пересмотрена учебная программа, благодаря чему стало легче контролировать и дифференцировать процесс совершенствования военно-прикладных навыков в любой период учебного процесса.

SCIENTIFIC METHODOLOGICAL BASICS OF MILITARY APPLIED SKILLS DEVELOPMENT OF SAPPER CADETS

PhD of Pedagogy, Professor B.L Yeritsyan

SUMMARY

Key words: military-applied skills, sapper, pedagogical experiment, mathematical analysis, model scales, obstacles overcoming.

The main task of military higher educational institutions is to prepare highly qualified officers for various types of troops. Trying to figure out solutions to this important task, in the Military University after V. Sargsyan of RA MoD future officers study lots of necessary disciplines including physical training.

In order to improve physical training and, in particular, its military-applied component, a pedagogical experiment was conducted. As a result, model assessment scales have been defined for sapper cadets, thanks to which it became possible to control and differentiate the improvement process of military-applied skills at any period of study.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 23.04.2020–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 25.04.2020–ին:

**ՈՒՍԱՆՈՂՈՒՀԻՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ՀԱՏԿԱՆԻՇՆԵՐԻ ԴԱՐԱԿԱԶՄԻԿ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԸ**

**Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Գ. Թումանյան, պրոֆեսոր Վ.Մ. Ավագիմյանց,
դասախոս Լ.Ա. Մելքոնյան**

Երևանի պետական համալսարան

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական զարգացում, սոմատոմետրիկ ցուցանիշներ, ֆիզիկական ակտիվություն, դարակազմիկ տեղաշարժեր, ժառանգականություն, կազմաբանական և հոգեբանական փոփոխություններ:

Արդիականություն: Ուսանող երիտասարդության առողջական վիճակի և ֆիզիկական զարգացման հիմնահարցերը ֆիզիկական դաստիարակության ամենաարդիական խնդիրներից են: Բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում ուսումնական պրոցեսը բավականին լուրջ մտավոր ունակություններ է պահանջում ուսանողներից, ինչը պետք է պահպանվի բարձր մակարդակի վրա և երկար ժամանակ:

Ուսումնական գործընթացը տևում է օրական 7-8 ժամ, երբեմն էլ՝ ավելի: Եվ այդ բեռնվածությունը շարունակվում է ամբողջ շաբաթվա ընթացքում: Դրա հետ մեկտեղ առողջության վրա զգալի ազդեցություն ունեն այլ գործոններ, ինչպիսիք են՝ արտաքին միջավայրի պայմանները, աշխատանքը, կենցաղը, սնունդը, առողջ ապրե-

լակերալի խորհուրդները և այլն, որոնց հետևանքով օրգանիզմում տեղի են ունենում կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական վերականգնման փոփոխություններ այդ կենսագործունեությանը հարմարվելու համար:

Առողջական վիճակը թուլացնող նշված ազդակներին հակադիր, առողջության բարելավման կարևոր գործոններից են ֆիզիկական վարժություններով և սպորտով վարժանքներն ու կանոնավոր մարզումները, օրգանիզմի կոփումը, ֆիզիկական ակտիվությունը և ռացիոնալ սնունդը:

Բազմաթիվ ուսումնասիրություններ վկայում են, որ ֆիզիկական զարգացման մակարդակը համարվում է մարդկանց առողջության հիմնական ցուցանիշներից մեկը, որի վրա որոշակի ազդեցություն ունեն նաև սոցիալական գործոնները (Ֆ. Գ. Ղազարյան, 2007, Е.А. Калюжный, Ю.Г. Кузми-чев, 2006, А.А. Ваньков, А.Т. Рубцов, 2008, А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, 2013):

Պատահական չէ, որ ուսանողների ֆիզիկական զարգացման հարցերը մշտական գտնվում են մանկավարժների, բժիշկների, հիգիենիստների, հոգեբանների, սոցիոլոգների ուշադրության կենտրոնում:

Նպատակը և խնդիրները: Բացահայտել Երևանի պետական համալսարանի առաջին և երկրորդ կուրսերի ուսանողուհիների ֆիզիկական զարգացման մարդաչափական և կենսական ցուցանիշների վիճակը և դրանց համադրումը 2000, 2010, 2020թթ. ուսումնասիրված համանուն ցուցանիշների հետ:

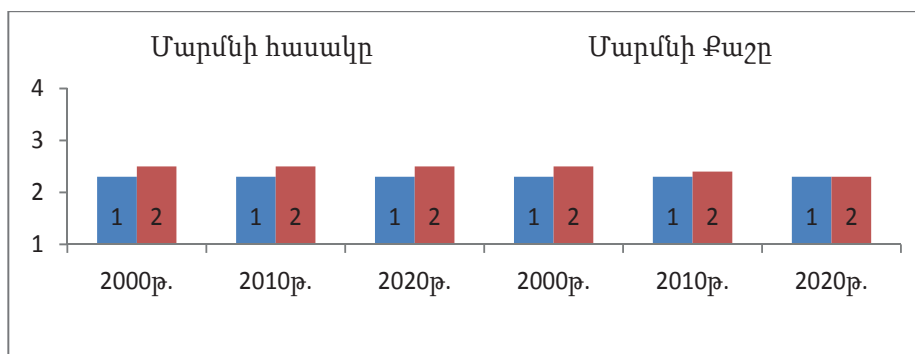
Հարկ է նշել, որ միատարր քանակակազմի օրինակով կատարված կրկնվող հետազոտություններն ու համեմատությունները կարող են բացահայտել օրգանիզմում բնականոն և ֆի-

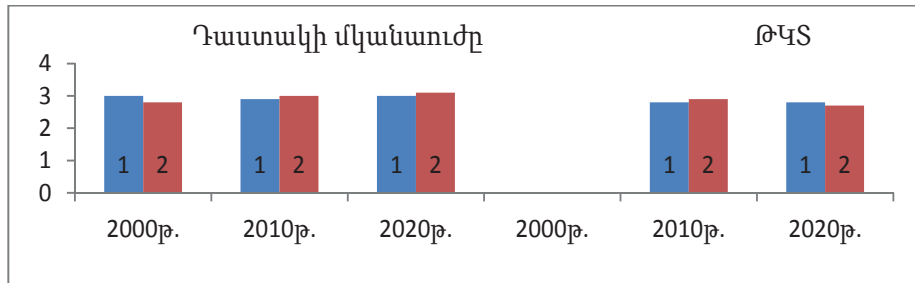
զիկական վարժությունների ներգործությամբ կատարված առանձին պարամետրերի փոփոխություններն ու միտումները, որոնք կարող են օգտակար լինել մարզիչ մանկավարժներին՝ արդյունավետ կազմակերպելու ուսումնական գործընթացը:

Հայտնի և ընդունված մեթոդիկաներով որոշվել է ուսանողուհիների մարմնի հասակը 0,5սմ ճշտությամբ, մարմնի քաշը՝ 50գ ճշտությամբ, թոքերի կենսական տարողությունը (ԹԿՏ) և դաստակի ուժը: Հետազոտության տարիներին հասակի միջին մեծությունը տատանվել է 160,0-160,7 սմ:

Հետազոտություններին մասնակցել են հիմնական բժշկական խմբին պատկանող 3871 աղջիկներ:

Դարակազմիկ հետազոտության արդյունքները բերված են նկարում:





Նկ. Ուսանողուհիների ֆիզիկական զարգացման առանձին հատկանիշների դինամիկան. 1. առաջին կուրսեցիներ, 2. երկրորդ կուրսեցիներ

Ուսումնասիրվել է նաև մարմնի համամասնության ցուցանիշը՝ ստորին վերջույթների և իրանի երկարության հարաբերակցությունը: Այն որոշվել է $K\pi = \frac{L_1 - L_2}{L_2} \times 100$ բանաձևով, որտեղ L_1 -ը՝ հասակը կանգնած վիճակում, L_2 -ը՝ հասակը նստած վիճակում, $K\pi$ -ն համամասնության ցուցանիշն է՝ արտահայտված տոկոսով:

Այդ ցուցանիշի նորման կանանց և տղամարդկանց մոտ տատանվում է 87-92%-ի սահմանում: Ցածր ցուցանիշով մարդկանց մոտ նկատվում է մարմնի ծանրության կենտրոնի ավելի ցածր դրություն, որը նպաստավոր պայման է այնպիսի վարժությունների կատարման դեպքում, որոնք պահանջում են տարածության մեջ մարմնի ավելի կայունություն (ըմբշամարտ, լեռնադահուկային սպորտ և այլն): Բարձր ցուցանիշն առավելապես նպաստավոր է

վազքային, ցատկային և նման մարզաձևերով զբաղվողների համար (Ֆ.Գ. Ղազարյան, Գ.Ֆ. Ղազարյան, 2019): Ուսումնասիրության բոլոր տարիներին աղջիկների մոտ մարմնի համամասնության ցուցանիշի միջին արդյունքը կազմել է 86,4%, որը վկայում է ստորին վերջույթների հետ մնալու մասին, հետևաբար՝ մարմնի ոչ ներդաշնակ զարգացվածության մասին:

Մարմնի քաշը (մասսան): Հայտնի է, որ այն առողջական վիճակի հսկողության օբյեկտիվ ցուցանիշներից է: Ուսումնասիրության տարիներին քաշի միջին մեծությունը առաջին կուրսեցիների մոտ կազմել է 54,3 կգ, երկրորդ կուրսեցիների մոտ՝ 54,9 կգ: Կետլեի ինդեքսով հասակաքաշային ցուցանիշը տատանվել է 333,5 -351,6 գ/սմ-ի սահմաններում, նորման ըստ գրական

նության տվյալների (A.A. Мутлер и др. 2013) համարվում է 325-375 գ/սմ-ը:

Դասարակի ուժը մարդու ֆիզիկական վիճակի ինքնահսկման ձևերից մեկն է: Գրականության տվյալներով աղջիկների մոտ ուժեղ ձեռքի, որը գերակայվող տարիքում աջն է, միջին մեծությունը տատանվում է 25-33 կգ-ի սահմանում: Սովորաբար թույլ ձեռքի միջին մեծությունը 5-7 կգ-ով պակաս է ուժեղից: Ուսումնասիրության տարիներին, այդ ցուցանիշի միջին մեծությունը առաջին կուրսեցիների մոտ եղել է 28,4 կգ, երկրորդ կուրսեցիների մոտ՝ 28,2 կգ:

Ուժը՝ որպես կանոն, ամուր կապի մեջ է մարմնի հասակի հետ, ուստի ուժը չափելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել և՛ բացարձակ, և հարաբերական ուժը:

Հարաբերական ուժի որոշման համար դաստակի ուժը բազմապատկվում է 100-ով և բաժանվում մարմնի քաշի վրա:

Որոշվել է նաև ուժային ինդեքսը՝ դաստակի ուժի և մարմնի քաշի հարաբերակցությունը: Գրականության տվյալներով (М.Я. Виленский, 2013) աղջիկների համար միջին մեծությունը համարվում է մարմնի քաշի 50-60%-ը, սպորտով պարապողների մոտ՝ 60-70%-ը:

Ուսումնասիրության երեք կտրվածքների դեպքում ուժային ինդեքսի միջին մեծությունը առաջին կուրսեցիների մոտ կազմել է մարմնի քաշի 51,9%-ը, երկրորդ կուրսեցիների մոտ՝ 52,3%-ը:

Թոքերի կենսական տարողությունը (ԹԿՏ) որոշելու համար հետազոտվողը նախապես կատարել է 2-3 խորը շնչառում և արտաշնչում, այնուհետ խորը շնչառում և արտաշնչում մուշտուկի մեջ:

Այդ ցուցանիշը աղջիկների մոտ նորմայում տատանվում է 2500-4000 սմ³ –ի սահմաններում, մարզուհիների մոտ այն կարող է հասնել 5000սմ³ և ավելի: Հետազոտության արդյունքում երկու կուրսերում էլ միջին մեծությունը տատանվել է 3008-3100 սմ³-ի սահմանում:

Որոշվել է նաև կենսական ցուցանիշը, որի համար ԹԿՏ-ը բաժանվում է մարմնի քաշի վրա: Նորման սահմանված է միջինը 55 մլ/կգ: Մեր ուսումնասիրության տարիներին այդ ցուցանիշի միջին մեծությունը կազմել է 54,7 մլ/կգ: Բնականաբար, ԹԿՏ-ը կախված է գենդերային առանձնահատկություններից, մարդաչափական ցուցանիշներից և մարզվածության աստիճանից:

Նկարում բերված փաստացի տվյալները վկայում են, որ քննարկվող

տարիների ընթացքում արդյունքների միջին ցուցանիշներում էական փոփոխություններ տեղի չեն ունեցել: Միևնույն ժամանակ համեմատվող 14 հատկանիշներից 5-ի դեպքում, կամ 37,5%-ի դեպքում 2000թ. դիտվել է աննշան նվազում, բացառությամբ դաստակի մկանի արդյունքներից:

Այսպիսով՝ ուսանողների ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշների ոչ միատարր տեղաշարժերն ուսումնասիրության 20-ամյա ժամանակաշրջանում կարելի է բացատրել նրանց փոփոխությունների անհամաչափությամբ:

Մարդու զարգացման չափազանց բարդ ընթացքը դրսևորվում է նրանում, որ նրա սոմատիկ ցուցանիշները զարգանում են անընդհատորեն և անհամաչափ (Аршавский И.А., 1982, Безруких М.М., 2004 и др.):

Հասունացմանը զուգընթաց, մարդու՝ որպես անհատ, անհատականություն, ճանաչման, իմացության և աշխատանքի սուբյեկտ, ցուցանիշները ժամանակի կտրվածքով չեն համընկնում և հասունացման ոչ միաժամանակությունը պահպանվում է երկար (Ананьев Б.Г., 1980):

Հետևաբար, մարդու ֆիզիկական զարգացման հատկանիշների դինամիկայի վրա զգալի ազդեցություն են

թողնում շրջակա միջավայրի մի շարք գործոններ, սովորող երիտասարդության շարժողական ակտիվության ծավալի նվազեցումը կոնկրետ բարձրագույն ուսումնական հաստատության նում, ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպումը և այլն:

Եզրակացություն.

- Բերված դարակազմիկ տվյալները վկայում են, որ կատարված հետազոտությունների համեմատության վերլուծության արդյունքում ուսանողուհիների սոմատոմետրիկ և ֆիզիոմետրիկ ցուցանիշների միջին մեծություններում էական փոփոխություններ չեն արձանագրվել:

- Անհրաժեշտ է նշել, որ ուսանող երիտասարդության ֆիզիկական զարգացման հատկանիշների 20 տարիների կտրվածքով մշտադիտարկումն արտացոլում է օրգանիզմի աճի և զարգացման հայտնի օրինաչափությունները՝ ոչ գծային կանոնավորությունը, տարաժամանակությունը և զարգացման սենզիտիվ շրջանների առկայությունը:

- Ուսանողուհիների օրգանիզմի անհամաչափ զարգացումը շատ կարևոր ընդհանրացում է, որն անհրաժեշտ է խստորեն հաշվի առնել ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում: Ուստի, ուսանող երի-

տասարդության ֆիզիկական զարգացման մոնիտորինգը պետք է դառնա ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի պարտադիր և անբաժան բաղադրամասը:

• Ստացված փաստացի տվյալները կարող են առարկայական հիմք հանդիսանալ՝ գործող բուհական ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի բովանդակության վերանայման, կատարելու համապատասխան հղկումներ ուսանող-երիտասարդության համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման խնդիրներում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ,- Երևան, 2007, 207 էջ
2. Аршавский И.А., Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М. Наука, 1982.-269с.
3. Безруких М.М., Педагогическая физиология как самостоятельная область научного знания // Альманах. Новые исследования. М. 2004, 1-2, с. 74
4. Ваньков А.А., Рубцов А.Т., Рубцова М.А., физическое развитие студентов в зависимости от состояния здоровья. Матер. X-ой Межуниверситетской научно-методической конференции. М.: МГУ. 2008. с. 151-153
5. Ильинич В.И., Физическая культура студента и жизнь. М.: Гардарики. 2005. -366с.
6. Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Особенности физического развития первокурсников.- Матер. IX- ой Межуниверситетской конференции. М.: 2006. Ч. 2, с.-21-23
7. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К., М.: Юрайт, 2013. - Бакалавр. Учебник для вузов . 424с.
8. Физическая культура. Бакалавриат. Учебник. Коллектив авторов, под ред. Виленского М.Я., М.: Кнорус. 2013. -423с.

**ЭПОХАЛЬНЫЕ СДВИГИ ПРИЗНАКОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
СТУДЕНТОК**

*К.п.н. профессор Г.Г. Туманян, профессор В.М. Авагимянц,
преподаватель Л.А. Мелконян*

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическое развитие, соматометрические и физио-
метрические признаки, физическая активность, наследственность, соотношение
весоростовых показателей.

Проведено сравнительное изучение признаков физического развития
армянских студенток в течение 20 лет. Установлены неоднородные сдвиги
величин длины и веса тела, силы мышц кисти, жизненной ёмкости лёгких, на
динамику которых влияют экологические факторы, объём двигательной
активности, участие в физкультурно-спортивной деятельности. Полученные
материалы могут стать предметной основой для совершенствования содержания
вузовской программы по физическому воспитанию.

**EPOCHAL SHIFTS OF FEMALE STUDENTS' PHYSICAL DEVELOPMENT
CHARACTERISTICS**

*PhD of Pedagogy, Professor H. G. Tumanyan,
Professor V. M. Avagimyants, Lecturer L. A. Melkonyan*

SUMMARY

Key words: physical development, somatometric parameters, physical activity,
epochal shifts, heredity, anatomical and psychological changes.

A comparative study on armenian female students' physical development features
over 20 years has been carried out. There have been established variegated shifts of
body height and weight, strength of hand muscles, vital capacity of lungs. Their
dynamics are determined by environmental factors, the volume of motor performance
and participation in physical-sports activities. The materials obtained can become the
subject basis for improving the content of the study program in physical education.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 30.05.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 01.06.2020-ին:

**ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ
ԸՄՔԱՄԱՐՏՈՒՄ**

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

Ըմբշամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սպորտային ըմբշամարտ, տեխնիկա, տեխնիկայի կատարելագործում, բազային պատրաստություն, բռնվածք, տեղաշարժեր, հնարք, պաշտպանական գործողություն, հակահնարք:

Արդիականություն: Սպորտային ըմբշամարտում տեխնիկան համարվում է վարպետության հիմքը և ըմբիշների հնարավորությունները շատ բանով հենց նրանով են պայմանավորված [2, 5, 8]: Հենց այս հանգամանքով է պայմանավորված մասնագետների հետաքրքրությունը ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության խնդիրների վերաբերյալ:

Սպորտային ըմբշամարտում գոյություն ունեն հարձակողական, պաշտպանողական, հակահարձակողական և այլ գործողություններ: Հարձակողական գործողությունները գոտեմարտերում հաղթանակի հասնելու հիմնական միջոցներն են [6, 9]: Ըմբիշի պատրաստության մյուս կողմերը (ֆիզիկական, տակտիկական, հոգեբանական, տեսական) դրսևորվում են հարձակողական գործողություններում, և նրանց կատարելության

աստիճանով է պայմանավորված մարզիկի մասնակցության հաջողությունը մրցումներում: Այսպիսով՝ հարձակողական գործողությունները ըմբշամարտում հանդես են գալիս յուրօրինակ պրիզմայի դերում, որի միջով բեկվում են պատրաստության մնացած կողմերը:

Ըմբշամարտի տեխնիկային վերաբերող ուսումնասիրությունները հիմնականում ուղղված են հարձակողական գործողությունների կառուցվածքի արդյունավետության ուսումնասիրությանը: Դա տարբեր հնարքների ուսուցման մեթոդների և միջոցների մշակման հնարավորություն է տալիս: Սակայն հնարքի արդյունավետ կառուցվածքը դեռևս սպորտային վարպետության չափանիշ չէ: Միայն հնարքների իրագործումը գոտեմարտի բարդ իրավիճակներում՝ արդյունավետության պահպանման համար նպատակային ձևով փոփոխելով կառուցվածքը, բարձր արդյունքների նվաճման հնարավորություն է տալիս [7]:

Հարձակողական գործողությունների արդյունավետությունը կախված է

հնարքի կատարման ժամանակ ստեղծված իրավիճակի գնահատման և անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կարողությունից, որն անհրաժեշտ արդյունքի հասնելու հնարավորություն կտա: Այստեղից երևում է, որ ըմբիշը պետք է կարողանա ոչ միայն լավ կատարել հարձակողական գործողությունները, այլև իրավիճակից ելնելով՝ առավելագույն կարճ ժամանակում ճիշտ որոշում կայացնել:

Աշխատանքի արդիականությունը թելադրված է այն հանգամանքով, որ ըմբշամարտը մշտապես զարգանում է, մրցականոնները շարունակ փոխվում են, ուստի ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության բազմաթիվ հարցեր, այդ թվում նաև տեխնիկայի կատարելագործման՝ նորովի լուսաբանման կարիք ունեն:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել ըմբիշների տեխնիկական պատրաստության գործընթացի արդյունավետության բարձրացման ուղիները:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրականացումը նախատեսում է մի շարք խնդիրների լուծում.

1. Բացահայտել ըմբիշի բազային պատրաստության բովանդակությունը:

2. Բացորոշել ըմբիշի պատրաստության կողմերի փոխադարձ կապը:

3. Ի հայտ բերել տեխնիկական պատրաստվածության թերի կողմերը:

4. Լուսաբանել ազատ ըմբշամարտում տեխնիկայի կատարելագործման նպատակով կիրառվող մեթոդները:

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

Ըմբիշների գործողությունների և շարժումների կուտակված զինանոցում (տեխնիկա և տակտիկա) կարելի է առանձնացնել չորս համեմատաբար կայուն խումբ.

- առանձին գործողություններ (տարրեր),
- գործողությունների կայուն ամբողջություններ (բռնվածքներ, հնարքներ),
- տեխնիկատակտիկական գործողություններ,
- համակցված գործողություններ:

Բազային տեխնիկական պետք է պահովի սովորողների մոտ ուսուցանվող շարժողական խնդրի կատարման հիմնական պահանջների և կատարման պայմանների մասին պատկերացումների ձևավորումը:

Տիրապետել ըմբշամարտի բազային տեխնիկային և տակտիկային, նշանակում է սովորել ճիշտ նպատակ դնել և այն իրագործել գործողությունների հաջորդական և կայուն ամբողջությունների կատարման դինամիկայում [10]:

Ըմբշամարտում բազային հնարքներից բացի շատ կարևոր է նաև մի շարք գործոնների ճիշտ ուսուցանումը, օրինակ՝ բռնվածքները, տեղաշարժերը, կանգնվածքները, մրցակցի հետ տարածության պահպանումը և այլն: Ըմբիշների մրցակցական գործունեության վերլուծությունը թույլ է տալիս ասել, որ գոտեմարտի ընթացքում կոնկրետ հնարքների կատարմանը բաժին է ընկնում ժամանակի 7-9%-ը, իսկ մնացած մասը մարզիկը ծախսում է հնարքի նախապատրաստման վրա՝ բռնվածքի, մանևրելու, գրոհի համար համապատասխան իրավիճակի ստեղծման, կեղծ գործողությունների, որոնք ուղղված են մրցակցի ապակողմնորոշմանը և այլն [10]:

Ըմբշամարտի տեխնիկան և տակտիկան բազմազան են և նրանց բազմազանությունը մշտապես աճում է [10]: Ըմբշամարտի տեխնիկայի զարգացումը մի կողմից պայմանավորված է միջազգային ասպարեզում մրցակցության աճով, մյուս կողմից՝ մրցակա-

նոնների փոխմամբ: Ընդ որում՝ ինչպես արդարացիորեն կարծում են սպորտային ըմբշամարտի առաջատար մասնագետները, տեխնիկայի և տակտիկայի համակցությունը համարվում է ըմբիշի սպորտային վարպետության հիմքը, իսկ պատրաստության մյուս կողմերն ունեն օժանդակող բնույթ [10]: Այսպիսով՝ կարելի է առանձնացնել սպորտային ըմբշամարտի տեսության և պրակտիկայի «հավերժական» խնդիրը՝ տեխնիկատակտիկական պատրաստության կատարելագործումը:

Ըմբիշի տեխնիկատակտիկական հետագա կատարելագործման ուղիները որոշելու համար, նախ և առաջ, անհրաժեշտ է պարզել այդ գործընթացի թերի կողմերը:

Ըմբիշների պատրաստության գլխավոր խնդիրներից մեկն այն է, որ ըմբիշներին սովորեցնում են ըմբշամարտի հնարքներ, ոչ թե մրցակցի հետ գոտեմարտ վարել [10]: Հնարքը, անկասկած, գոտեմարտում ըմբիշի գործողությունների արդյունք բերող մասն է, բայց նրա արդյունավետ կատարման համար ըմբիշը պետք է կարողանա մրցակցի հետ՝ հակամարտության պայմաններում, տանել հատուկ նախապատրաստական աշխատանքներ [10]:

Սոցիոլոգիական հարցումներից պարզ դարձավ, որ տեխնիկատակ-

տիկական պատրաստության մյուս զգալի բացը ըմբշամարտի տեխնիկայի ուսուցման հաջորդականությունն է, խախտված են ուսուցման դիդակտիկ սկզբունքները. «հայտնիից դեպի անհայտ», «պարզից բարդ»: Այս թերության էությունը կայանում է նրանում, որ պատրաստության սկզբնական փուլում մասնագետների 67,5%-ը նախատեսում է հնարքների, պաշտպանությունների և հակահնարքների միաժամանակյա ուսուցում: Սակայն հնարքների, հակահնարքների և պաշտպանությունների ուսուցման նման հաջորդականությունը չի նպաստում ամուր շարժողական հմտության ձևավորմանը [10], օրինակ՝ պատկերացրեք մենք շենք ենք կառուցում (սովորում ենք գրոհել), և այն դեռ չկառուցած, սկսում ենք քանդել հիմքերը (սովորում ենք պաշտպանվել): Հենց ուսուցման նման հաջորդականությունն է պատճառը, որ ըմբիշների մեծ մասը չունեն այսպես ասած «դպրոց», դրված չեն ազատ ըմբշամարտի «դասական» հնարքների կատարման հիմքերը [10]:

Մեխանիկայի տեսանկյունից ցանկացած հնարք իրենից ներկայացնում է մրցակցի շրջում կամ պտտում 90°-ից 270° անկյան տակ: Շրջումն իրականացնելու համար անհրաժեշտ է մրցակցին դուրս բերել հավասարակշռությունից, խախտել նրա կայուն վիճակը: Բայց այս ժամանակ գրոհող ըմբիշն իր հերթին ևս կորցնում է կայուն վիճակը, քանի որ հնարավոր չէ առանց հավասարակշռությունը կորցնելու կատարել այդպիսի շարժումներ: Այսպիսով՝ գոտեմարտի ընթացքում երկու ըմբիշներն էլ անընդհատ կորցնում և վերականգնում են հավասարակշռությունը: Շարժում կատարելիս առաջին պայմանը պետք է համարել հենման կետի (կետերի) և հենման դաշտի պահպանումը:

Հավասարակշռությունը պահպանելու արվեստը կայանում է այնպիսի շարժումներ կատարելու մեջ, որոնք ապահովում են հենման դաշտի արագ փոփոխումը, կայունության անկյան մեծացումը համապատասխան կողմի վրա, ինչպես նաև մրցակցի ջանքերը չեզոքացնելու նպատակով առանձին մկանախմբերի ձգումը և թուլացումը ժամանակին ապահովելու կարողության մեջ: Սակայն, ինչպես ցույց տվեցին մանկավարժական դիտումները, բարձրակարգ ըմբիշների 43,7%-ը չեն կարողանում ճիշտ տեղաշարժվել գոտեմարտի ընթացքում, որի հետևանքով էլ հաճախ կորցնում են կայունությունը: Հարցված մարզիչների 85%-ը սրա պատճառը համարում են նախ-

նական պատրաստության բացթողումը:

Հնարք կատարելիս գրոհող ըմբիշը պետք է անպայման կիրառի զույգ ուժեր: Զույգ ուժեր են կոչվում մոդուլով հավասար և իրար զուգահեռ ուժերի համակարգը, որն ունի հակառակ ուղղություն [3]:

Զույգ ուժեր ստանալու համար գրոհող ըմբիշը կիրառում է հետևյալ ուժերը.

- ներքին ուժ, այսինքն՝ մկանների ուժը,
- մրցակցի ֆիզիկական ուժը,
- սեփական ծանրության ուժը՝ քաշը,
- հենման ուղղահայաց ռեակցիայի ուժը (սեփական, մրցակցի),
- մրցակցի ծանրության ուժը՝ քաշը,
- իներցիայի ուժը (սեփական մարմնի, մրցակցի մարմնի),
- շփման ուժը՝ գորգի, մրցակցի,
- ռեակցիայի ուժը մրցակցի շփման հետ միասին:

Յուրաքանչյուր ըմբիշ ձգտում է հարստացնել իր տեխնիկական զինանոցը տեխնիկատակտիկական նոր գործողություններով և նախկինում յուրացվածների կատարման նոր տարբերակներով [10]. ըմբիշներն ուսումնասիրում են բոլոր հնարավոր մրցակից-

ների թույլ և ուժեղ կողմերը և համապատասխան պաշտպանություններ և հակահնարքներ մշակում: Առանց տեխնիկայի մշտական կատարելագործման, ըմբիշների հաջողության հնարավորությունները սաստիկ նվազում են: Մարզիչների 78,2%-ը կարծում է, որ տեխնիկայի կատարելագործումը պետք է ընթանա հիմնականում ոչ թե սխալների ուղղման, այլ ըմբիշի ուժեղ կողմերի կատարելագործման ճանապարհով:

Հնարքների, պաշտպանությունների և հակահնարքների նոր, ավելի արդյունավետ տարբերակների յուրացման ժամանակ պետք է հաշվի առնել ֆիզիկական հնարավորությունները, մրցակիցների վարպետության առանձնահատկությունները և այլն:

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծության հիման վրա ըմբիշի տեխնիկայի կատարելագործումն ընթանում է հետևյալ ուղղություններով.

ա) սխալների ուղղում և տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարման արդյունավետության բարձրացում,

բ) տեխնիկատակտիկական գործողությունների կատարում տարբեր մրցակիցների վրա, տարբեր դինամիկ իրավիճակներից,

գ) նախասիրած հնարքների կատարմանը մասնակցող մկանախմբերի զարգացում,

դ) կամային հատկանիշների ամրապնդում (վստահություն, համառություն, համարձակություն և այլն), որոնք վճռորոշ դեր են խաղում հնարքների կատարման ժամանակ,

ե) ըմբիշի տեխնիկայի համապատասխանեցում նրա անհատական առանձնահատկություններին:

Տեխնիկայի կատարելագործման իրականացման ժամանակ կիրառվում են մի շարք մեթոդներ և մեթոդական հնարքներ՝ կրկնողության, պայմանների փոփոխման մեթոդներ, պարամունքի վայրի, կահավորման և գույքի փոփոխումը, վարժությունների փոփոխումը, հատուկ ցուցումով գործող մարզակիցը, հնարքների կատարումը տարբեր ելադիրքերից, հնարքների կատարումը տարբեր ֆունկցիոնալ և հոգեկան վիճակներում, մասնատում, վերլուծություն, շեշտադրված ուշադրություն, գոտեմարտի դրվագներ, տարբերակում, ամրագրում, չափազանցում, լրացուցիչ կողմնորոշիչ [1]:

Եզրակացություն: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը, մանկավարժական դիտումները, հանրապե-

տության առաջավոր մարզիչների մանկավարժական գործունեության վերլուծությունը թույլ են տալիս կատարել հետևյալ եզրահանգումը.

1. Բազային տեխնիկան պետք է ապահովի սովորողների մոտ ուսուցանվող շարժողական խնդրի կատարման հիմնական պահանջների և կատարման պայմանների մասին պատկերացումների ձևավորումը:

2. Ըմբշամարտում բազային հնարքների ուսուցումն իրագործվում է հիմնական կանգնվածքների, տեղաշարժերի, բռնվածքների հետ համատեղ:

3. Տեխնիկայի կատարելագործման արդյունավետությունը պայմանավորված է բազային ուսուցման որակով:

4. Տեխնիկայի կատարելագործման վրա զգալի ազդեցություն ունի հնարքի կատարմանը մասնակցող հիմնական մկանախմբերի զարգացումը:

5. Տեխնիկայի ուսուցման գործընթացում հարկավոր է խստորեն պահպանել ուսուցման սկզբունքները:

6. Տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացում լայնորեն կիրառվում են մեթոդական զանազան հնարքներ:

ԱԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վ.Բ. Առաքելյան, Հ.Գ.Գալստյան, Խ.Թ.Հարությունյան, Ազատ ըմբշամարտ, Երևան, 2008:
2. Алиханов И. И., Техничко-тактическое мастерство борцов вольного стиля / И. И. Алиханов // Спортивная борьба, 1977. – М. : Физкультура и спорт. – С. 34 – 38.
3. Алиханов И.И., Техника вольной борьбы, М.: ФиС, 1977.
4. Ашмарин Б.А., Теория и методика педагогических исследований.М.: ФиС., 1978.-143с.
5. Галковский Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. В. Шустин // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 9 – 11.
6. Дахновский В. С., Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко/ – К. : Здоровье, 1989. – 188 с.
7. Игуменов В. М. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 61.
8. Купцов А. П., Применение методических приемов в обучении юных борцов сложным технико-тактическим действиям / А. П. Купцов, Б. А. Подливаев, М. М. Казиллов, Ю. Т. Жуковский // Теория и практика физической культуры, 1978. – № 7. – С. 41 – 44.
9. Подливаев Б. А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 33 – 38.
10. Шахмурадов Ю.А., Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, Махачкала, 2011.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

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

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортивная борьба, техника, совершенствование техники, базовая подготовка, захват, передвижение, прием, защитное действие, контрприем.

В статье представлены основные вопросы касающиеся совершенствования техники спортивной борьбы. Выявлены эффективные методы совершенствования техники. Уточнены издержки базовой подготовки борцов.

WAYS TO IMPROVE TECHNIQUES IN WRESTLING

*Associate professors Kh.Harutyunyan, K.Kirakosyan,
Assistant M.Alikhanyan, Lecturer M.Makaryan*

SUMMARY

Key words: wrestling, technique, technique improvement, basic training, hold, movement, trick, defensive action, counter-hold.

The article puts forward the main issues related to the improvement of wrestling technique.

Effective methods of improving the technique are identified. There have been specified the expenses for basic training of wrestlers.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 22.04.2020-ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 23.04.2020-ին:

**ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ
ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ**

**Դոցենտներ Է.Զ. Մարտիրոսյան, Ա.Լ. Հակոբյան,
ասիստենտ Մ.Ա. Հարությունյան**

Հ.Գ.Թովալյանի անվան աթլետիկայի, Կիրառական մարզաձևերի ամբիոններ

Առանցքային բառեր: Արագավազք, շուրջտարվա մարզում, բեռնվածության պլանավորում:

Արդիականություն: Սպորտային պատրաստության ժամանակակից համակարգը հասցվել է բարձր գիտական մակարդակի: Ֆիզիկական պատրաստությունը՝ որպես մարզիկի շարժողական ընդունակությունների, նրա բարոյահոգեբանական և կամային կարողությունների ձևավորման և զարգացման միասնական գործընթաց, կառուցվում է մարզիկների ընդհանուր օրինաչափությունների և անհատական առանձնահատկությունների հիման վրա [1, 5, 8]:

Արագավազորդների նախապատրաստությունը, որը տևում է բավական երկար ժամանակ, նրանից պահանջում է համառություն և կամք, ուժերի մեծ ծախս, լարված ֆիզիկական աշխատանք, ռեժիմի պահպանում: Մարզական արդյունքը զգալիորեն կախված է մարզիկի աշխատասիրությունից, նվիրվածությունից, առանց որի հնարավոր չէ պատկերացնել մարզական բարձր արդյունք [2, 3, 4]:

Արագավազքում մարզական բարձր արդյունքի հասնելու համար մարզիկից պահանջվում է ֆիզիկական պատրաստության և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացում, որն իրականացվում է բազմամյա և շուրջտարվա մարզման գործընթացում: Այս գործընթացը բավական բարդ է. բազմաթիվ խնդիրներ և հարցեր են դրվում այն իրագործողների առջև [2, 7, 6]:

Մարզման պլանավորումն արագավազքում շատ պատասխանատու աշխատանք է, որից կախված է մարզական աշխատանքների հաջող ընթացքը և, ի վերջո, մարզական բարձր արդյունքը: Արագավազքում մարզական բարձր արդյունքները պայմանավորված են մարզվողների ուժի, արագության և արագաուժային ընդունակությունների առավելագույն զարգացվածության մակարդակով [6, 5, 8]:

Հետազոտության նպատակն է՝ արագավազորդների շարժողական ընդունակությունների դինամիկայի ուսումնասիրումը՝ շուրջտարվա մարզման բեռնվածության պլանավորման գործընթացում:

Խնդիրները: 1. Որոշել արագավազորդների մարզման առանձնահատկությունները և շուրջտարվա բեռնվածության ծավալը: 2. Տարբեր մարզաշրջանների բեռնվածության ծավալների ուսումնասիրումը և վերլուծությունը: 3. Արագավազորդների շարժական ընդունակությունների դինամիկայի վերլուծություն:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, 2. թեստավորում, 3. մանկավարժական դիտարկում, 4. մարզման պլանների ուսումնասիրում, 5. մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Արդյունքները: Հետազոտության մասնակից արագավազորդները շուրջտարվա մարզման գործընթացում կատարել են 260 մարզում՝ 650 ժամ ընդհանուր տևողությամբ:

Մարզման նախապատրաստական շրջանի ընթացքում, համաձայն ուսումնամարզական պլանի՝ արագավազորդները 23 շաբաթվա ընթացքում կատարել են 115 մարզում՝ 287.5 ժամ ընդհանուր տևողությամբ: Այս մարզաշրջանում արագավազորդ տղաները արագաշարժության մշակման համար կատարել են 42-45 կմ վազքային աշխատանք, աղջիկները՝ 38-40 կմ: Արագային դիմացկունության մշակման

համար, համապատասխանաբար՝ 80-85 և 70-75 կմ վազքային վարժություններ: Նույն շրջանում ցատկային վարժությունների հրումների քանակը տղաների մոտ կազմել է 10000 ± 200 անգամ, աղջիկներ մոտ՝ 8000 ± 150 անգամ: Ուժային ընդունակությունների բարելավման համար տղաները կատարել են 70 տոննա, իսկ աղջիկները՝ 50 տոննա ուժային աշխատանք:

Մարզման մրցումային շրջանում հետազոտության մասնակից արագավազորդները 21 շաբաթվա ընթացքում կատարել են 105 մարզում՝ 262.5 ժամ ընդհանուր տևողությամբ: Այդ ընթացքում հետազոտվողները մասնակցել են 12 մրցման և 5 ստուգողական մարզման: Մրցումային շրջանում արագավազորդ տղաները արագաշարժության մշակման համար կատարել են 38-40 կմ, իսկ աղջիկները՝ 32-35 կմ վազքային աշխատանք՝ առավելագույն արագությամբ: Արագային դիմացկունության համար նախատեսված վազքային վարժությունների ծավալը տղաների մոտ կազմել է 70-73 կմ, աղջիկների մոտ՝ 63-65 կմ: Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ մարզման այս փուլում արագաշարժությունը մշակող վազքային վարժությունների ծավալը նվազել է 11-12.5 %-ով, իսկ արագային դիմացկունությունը մշակող վարժություն-

ների ծավալը 13-14 %-ով: Այս փաստը օրինաչափ է, քանի որ անհրաժեշտություն կա բարձրացնել մարզիկների արագաշարժության հնարավորությունների մակարդակը՝ առաջիկա մրցումներին մասնակցելու համար: Մարզման պլանների ուսումնասիրությունը ցույց տվեց նաև, որ հետազոտության մասնակիցները մրցումային շրջանում կատարել են 15-20 կմ ընդհանուր դիմացկունության մշակման վազքային վարժություններ: Վազքային այս ծավալը կարծում ենք ունի զուտ վերականգնողական բնույթ՝ ինտենսիվ աշխատանք կատարելուց հետո: Մրցումային շրջանի ընթացքում հետազոտության մասնակիցները կատարել են նաև արագաուժային ընդունակությունները մշակող ցատկային վարժություններ, որոնց ընդհանուր ծավալի հիումների քանակը տղաների մոտ կազմել է 8000 ± 150 , աղջիկների մոտ՝ 6000 ± 100 անգամ: Ցատկային վարժություններում ընդհանուր բեռնվածության ծավալը, համեմատ նախապատրաստական շրջանի, նվազել է 20 %-ով, ինչը փաստում է նաև մասնագիտական գրականության վերլուծությունը: Ուժային ընդունակությունների մշակման համար տղաները կատարել են 55 տոննա ուժային աշխատանք, իսկ աղջիկները՝ 40 տոննա: Այս վարժությունների ընդհանուր ծա-

վալը նվազել է 20-21.5 %-ով: Մեր կարծիքով մեծ բեռնվածությամբ ուժային վարժություններն այս շրջանում հոգնեցուցիչ ազդեցություն ունեն մարզիկների նյարդամկանային համակարգի վրա՝ թույլ չտալով նրանց ցույց տալ իրենց լիարժեք հնարավորությունները:

Անցումային մարզաշրջանում հետազոտության մասնակիցները 8 շաբաթվա ընթացքում կատարել են 40 մարզում՝ 100 ժամ ընդհանուր տևողությամբ: Մարզաշրջանում կատարվող մարզումները կրել են վերականգնողական բնույթ՝ ակտիվ հանգստի միջոցով:

Մանկավարժական թեստավորման արդյունքում պարզվեց, որ մարզաշրջանի սկզբում հետազոտության մասնակիցների շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները համընկնում են գրականության առկա տվյալների հետ [5]:

Հետազոտության մասնակից տղաների արագաշարժության մակարդակը գնահատող վազք 20 մ ընթացքից վարժությունում միջին արդյունքը մարզաշրջանի սկզբում կազմել է 2,1 վրկ.: Մարզաշրջանի ավարտին արդյունքը բարելավվել է 0.1 վրկ.-ով՝ արդյունքների տարբերության ստույգությունն ըստ Ստյուդենտի ($P < 0,01$): Հաջորդ ստուգողական՝ վազք 30 մ բարձր

մեկնարկից վարժության միջին արդյունքը մարզաշրջանի սկզբում կազմել է 4,1 վրկ., իսկ վերջում՝ 3,9 վրկ.: Արդյունքը բարելավվել է 0,2 վրկ.-ով, տարբերության ստույգությունը 99 տոկոս է: Թվական տվյալները թույլ են տալիս ենթադրել, որ մարզման բեռնվածության պլանավորման մեջ արագաշարժության ընդունակությունները մշակող վարժությունների ծավալը բավարար է և ծառայել է նպատակին:

Արագաուժային ընդունակությունները գնահատող տեղից հեռացատկ վարժությունում ստացել ենք համապատասխանաբար հետևյալ միջին արդյունքները՝ 278 սմ և 290 սմ, արձանագրվել է արդյունքի բարելավում 12 սմ-ով: Տեղից եռացատկ վարժությունում ստացվել են հետևյալ միջին ցուցանիշները. մարզաշրջանի սկզբում՝ 790 սմ, իսկ վերջում՝ 810 սմ, հավաստիության ստույգությունը՝ $P < 0.05$ -ից: Թվական տվյալները խոսում են հետազոտվողների արագաուժային և «պայթյուն» ուժ դրսևորող ընդունակությունների ցածր մակարդակի մասին: Մեր կարծիքով շուրջտարվա մարզման պլանավորման գործընթացում քիչ է նախատեսվել այս ընդունակությունները մշակող վարժությունների ծավալը:

Արագավազորդների հատուկ կամ արագային դիմացկունության մակար-

դակը գնահատելու նպատակով առաջարկվել է վազք 400 մ: Մարզաշրջանի սկզբում հետազոտվողների միջին արդյունքը կազմել է 57,1 վրկ., մարզաշրջանի վերջում արդյունքը բարելավվել է 2,2 վրկ., հավաստիության ստույգությունն այս դեպքում ցածր է՝ $P < 0.05$: Ստացված թվական տվյալներից կարելի է ենթադրել, որ արագային դիմացկունությունը մշակող վարժությունների քանակը մարզման պլաններում քիչ է նախատեսվել կամ կատարվել է ցածր լարվածությամբ:

Ուժային ընդունակությունները գնահատող կքանիստ ծանրաճողով ստուգողական վարժությունում արագավազորդ տղաները ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները՝ մարզաշրջանի սկզբում 110 կգ, վերջում՝ 130 կգ, արդյունքը ավելացել է 20 կգ-ով, ստույգությունը 99.9 տոկոս է: Մեր կարծիքով մարզման պլաններում նախատեսված ուժային վարժությունների ծավալը բավարար է, առանձին դեպքերում նույնիսկ՝ շատ:

Աշխատանքը արդյունավետ դարձնելու համար, գրանցվել է նաև արագավազորդների 100 մ վազքի լավագույն արդյունքը՝ ուսումնասիրվող մարզաշրջանի սկզբում և վերջում: 100 մ արագավազքում հետազոտության մասնակիցները մարզաշրջանի սկզբ-

բում ցույց են տվել 11,6 վրկ. արդյունք, իսկ վերջում՝ 11,5 վրկ., արդյունքը բարելավվել է 0,1 վրկ.-ով: Արդյունքի բարելավումը մեր կարծիքով սպասվածից քիչ է և կարող է մարզման գործընթացի պլանավորման հետևանք լինել:

Հետազոտության մասնակից աղջիկների արագաշարժության մակարդակը գնահատելու համար առաջադրվել է երկու ստուգողական վարժություն՝ վազք 20 մ ընթացքից և վազք 30 մ բարձր մեկնարկից: Վազք 20 մ ընթացքից վարժության միջին արդյունքը մարզաշրջանի սկզբում կազմել է 2,6 վրկ., մարզաշրջանի վերջում այդ արդյունքը բարելավվել է 0,2 վայրկյանով: Վազք 30մ բարձր մեկնարկից վարժությունում պատկերը հետևյալն է՝ 4,5 վրկ., 4,3 վրկ.: Արդյունքների տարբերության ստույգությունը ($P>0.01$) երկու դեպքում էլ 99.9 տոկոս է: Թվական տվյալները թույլ են տալիս ենթադրել, որ մարզման պլաններում արագաշարժության ընդունակությունները մշակող վարժությունների ծավալը ճիշտ և արդյունավետ է պլանավորվել:

Տեղից հեռացատկ և եռացատկ ստուգողական թեստերը համարվում են արագաուժային, ացիկլիկ վարժություններ և բնութագրվում են որպես կարճատև, բայց առավելագույն մկանային լարվածությամբ կատարվող

գործողություններ: Հետազոտության արդյունքում ստացել ենք հետևյալ միջին ցուցանիշները. տեղից հեռացատկ՝ մարզաշրջանի սկզբում՝ 241 սմ, իսկ վերջում՝ 253 սմ արդյունքը բարելավվել է 12 սմ-ով: Տեղից եռացատկ վարժության միջին արդյունքը ուսումնասիրվող մարզաշրջանի սկզբում կազմել է 674 սմ, վերջում՝ 690 սմ, արդյունքը բարելավվել է 16 սմ-ով: Հավաստիության ստույգությունը կազմել է 95 տոկոս: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ արագավազորդուհիների մարզման գործընթացում նախատեսված արագաուժային վարժությունների կատարման ծավալը ենթակա է ընդարձակման, որը մեր կարծիքով կտա դրական ազդեցություն:

Արագային դիմացկունության մակարդակը գնահատող՝ 400 մ վազքի միջին արդյունքները մարզաշրջանի սկզբում և վերջում համապատասխանաբար կազմել են 67,4 վրկ. և 65,2 վրկ.: Արագային դիմացկունության ընդունակությունները մեր հետազոտության մասնակիցների մոտ բավարար հիմքերի վրա են և մարզաշրջանի ընթացքում կատարված բեռնվածության ծավալը տվել է իր դրական ազդեցությունը: Այդ մասին է

վկայում հավաստիության ստույգությունը ($P < 0,01$):

Կքանիստ ծանրաճողով ուժային վարժության միջոցով փորձել ենք պարզել արագավազորդուհիների ուժային ընդունակությունների մակարդակը: Արդյունքում ստացել ենք հետևյալ պատկերը. մարզաշրջանի սկզբում միջին արդյունքը կազմել է 75 կգ, իսկ վերջում՝ 85 կգ, տարբերությունը 10 կգ է: Հավաստիության ստույգությունը ($P < 0,01$) ցույց է տալիս, որ ուժային ընդունակությունների համար պլանավորված վարժությունների ծավալը բավարար է:

100 մ արագավազքում հետազոտության մասնակից մարզուհիները ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները. մարզաշրջանի սկզբում՝ 13,2 վրկ., իսկ վերջում՝ 13,0 վրկ., արդյունքը բարելավվել է 0,2 վրկ-ով: Արդյունքի բարելավման ստույգությունը կազմել է 95 տոկոս:

Եզրակացություն: 1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը ցույց տվեց, որ արագավազորդները շուրջտարվա մարզման գործընթացում կատարում են ծավալային մեծ բեռնվածությամբ և լարվածությամբ ֆիզիկական աշխատանք՝ մարզաշրջաններից յուրաքանչյուրում լուծելով առանձին խնդիրներ: 2.

Հետազոտության մասնակիցների արագաշարժությունը գնահատող ստուգողական վարժությունների արդյունքների տարբերությունից պարզ է դառնում, որ արագաշարժության ցուցանիշն աճել է. վազք 20 մ ընթացքից՝ տղաներ՝ 4.8 %, աղջիկներ՝ 7.7 %, վազք 30 մ բարձր մեկնարկից՝ 4.9 % և 4.5 %: Միջինների տարբերության ստույգությունը թույլ է տալիս ենթադրել, որ շուրջտարվա մարզման գործընթացում արագաշարժության ընդունակությունների մշակման համար նախատեսված վարժությունների ծավալը բավարար է և նպատակային: 3. Արագառուժային ընդունակությունները բարելավվել են. տեղից հեռացատկ՝ տղաներ՝ 4.8%, տեղից եռացատկ՝ 2.5%, աղջիկներ՝ տեղից հեռացատկ՝ 5%, տեղից եռացատկ՝ 2.4%: Արդյունքների տոկոսային վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ շուրջտարվա մարզման պլաններում անհրաժեշտություն է նկատվում ավելացնել արագառուժային վարժությունների ծավալը: 4. Արագավազորդ տղաների արագային դիմացկունության մակարդակի աճը կազմել է 3.9%, իսկ աղջիկներինը՝ 3.4 %: Այստեղից կարելի է ենթադրել, որ շուրջտարվա մարզման պլաններում պետք է ավելացնել արագային դիմացկունությունը մշակող վարժությունների

քանակը և կատարման ինտենսիվությունը: 5. Արագավազորդների շուրջտարվա մարզումային պլաններում մեծ տեղ է հատկացվում ուժային վարժություններին, ինչի մասին վկայում է նաև գրականությունը: Հետազոտության մասնակիցների մոտ նկատվում է կքանիստ ծանրաճողով վարժության արդյունքների զգալի աճ. տղաներ՝ 18.2%, աղջիկներ՝ 13.3%: Ուժային վարժություններն ունեն կարևոր նշանակություն արագավազորդների համար, քանի որ ուժը և հզորությունը արագության գրավականն են:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ.Ս. Հայրապետյան, Աթլետիկա. արագավազք և փոխանցավազք, Երևան, 2008, 145 էջ
2. Бартенев Л.В., Бег на коротке дистанции. М.: ФиС.- 1971.- 96 с.
3. Гагуа Е.Д., Тренировка спринтера. М.: Терра-спорт.- 2001.- 161 с.
4. Зеличенко В.Б., Спринтерский и барьерный бег. М.: Терра-спорт.-2000.- 134 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В. Г., Губа В. П., Легкая атлетика: Критерии отбора. М.: Терра-Спорт,-2000.- 237 с.
6. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки. М.: ФиС.- 1970.- 172 с.
7. Озолин Э.С., Спринтерский бег. М.: ФиС.- 1986.- 157 с.
8. Тер-Ованесян И.А., Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М.: Тера-Спорт, 2000.- 128 с.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Доценты Е.З. Мартиросян, А.Л. Акопян, ассистент М.А. Арутюнян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Бег на короткие дистанции, круглогодичная тренировка, планирование тренировочных нагрузок.

Для тренировок бегунов на короткие дистанции предлагается выполнение довольно-таки сложных задачи, которые впоследствии могут стать твёрдым фундаментом для достижения хорошего спортивного результата.

В беге на короткие дистанции высокие результаты обусловлены эффективным планированием тренировочного процесса, а также хорошим уровнем физической подготовленности.

В работе была сделана попытка изучения планирования тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции, на основе чего авторами предлагаются контрольные тесты, с помощью которых оценивается динамика двигательных способностей бегунов.

THE PECULIARITIES OF PLANNING TRAINING LOAD OF SPRINTERS

*Associate professors E. Martirosyan, A. Hakobyan,
Assistant M. Harutyunyan*

SUMMARY

Key words: sprinting, year round training, training load planning.

The training process of sprint runners is full of quite complex tasks which consequently serve as a strong ground for achieving desired results in sport. High performance results in sprinting are determined by the effective planning of training process, as well as by the level of physical preparedness.

The work aims to study the planning of sprint runners training process, on the basis of which, control tests are proposed to the authors that help to assess the dynamics of runners motor ability.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 13.04.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.04.2020-ին:

ՎԱՂ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏՈՒՄ**Ասիսյան Ե.Խ. Յայլան, 4-րդ կուրսի ուսանող Հ.Վ.Մուրադյան**

Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Վաղ մասնագիտացում, մարզական պարամունքներ, օպտիմալ շարժունակություն, ծանրամարտ, ֆիզիկական զարգացում:

Արդիականություն: Մեր օրերում մրցակցությունը և մարզաձևերում մասնագիտացման անհրաժեշտությունը ի հայտ է գալիս 6-7 տարեկանից: Կան որոշ մարզաձևեր (մարմնամարզություն, աթլետիկա, ֆուտբոլ, կարատե, լող և այլն), որտեղ մարզումները սկսում են 5-6 և նույնիսկ 4-5 տարեկանից: Վաղ մասնագիտացման խնդիրը կապված է հավաքական թիմերի երիտասարդացման խնդիրների հետ: Վաղ մասնագիտացում ասելով հասկանում ենք՝ վաղ տարիքից (6-7տ. և ավելի փոքր) մարզումային գործընթաց, որը կենտրոնացած է մեկ մարզաձևի ուղղությամբ:

Վաղ տարիքից սկսած՝ երեխաները անցնում են լրջագույն պատրաստություն. տվյալ մարզաձևով պարպում են այն օրակարգով, ինչով մարզվում են արդեն իսկ մասնագիտացած ավելի փորձառու մարզիկները: Այստեղից հետևում է տրամաբանական հարց՝ արդյո՞ք վաղ մասնագիտացումը

բացասական չի ազդի երեխայի ֆիզիկական զարգացման վրա, չի ստեղծի ստրեսային վիճակներ, չի սահմանափակի շփումն իր տարիքի մյուս երեխաների հետ՝ մեկուսացնելով նրան, արդյո՞ք վաղ մասնագիտացումը չի գողանա երեխայի մանկությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել վաղ տարիքից (6-7տ.) ծանրամարտում մասնագիտանալու հնարավորությունները և առավելությունը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, համադրում, ընդհանրացում:

Իհարկե, վաղ հասակից մարզական մասնագիտացումը կարող է կյանքում առկա սոցիալական, կենսաբանական և հոգեբանական գործոնների հակադրության պատճառ դառնալ [8]: Սակայն, եթե ուսումնասիրենք այս հարցը մյուս կողմից, ապա վաղ մասնագիտացումը կարող է օգնել սպորտում ավելի շուտ կայանալու: Մասնագիտացումը մարզաձևում նշանակում է, որ ընտրվում է մեկ մարզաձև և մարզվողը լիովին կենտրոնանում է դրա վրա, ձգտելով առավելագույն արդյունքների՝ սպորտի վարպետ

դառնալու, ազգային առաջնությունների և միջազգային մրցումների մասնակցելու համար: Մեծ սպորտում առավելագույն նվաճումների փուլում անհնար է առանց նեղ և խորը մասնագիտացման: Այս հարցը լուծվում է, երբ մարմինը և հոգեկան աշխարհը արդեն բավարար չափով պատրաստ են՝ կրելու առավելագույն բեռնվածություններ, որոնց միջոցով հնարավոր է գրանցել ռեկորդներ:

Դեռ 20-րդ դարի 50-ական թվականներին սպորտային վաղ մասնագիտացման խնդիրը լայնորեն ծառացավ բազմաթիվ երկրներում, որի հիմնական պատճառը հավաքական թիմերի անդամների «երիտասարդացումն էր»: Կարելի է ասել, որ այս խնդիրը մինչ օրս վերջնական լուծում չի ստացել, քանի որ մասնագետների միջև գոյություն ունեն տարաձայնություններ [8]: Հայտնի է, որ նվիրվածությունը սպորտին և վաղ մասնագիտացումը նախադրյալներ են ստեղծում շարժողական ընդունակությունների կատարելագործման համար, սակայն միաժամանակ պետք է ասել, որ վերջիններս սահմանափակում են անհատի հոգեկան և հասարակական կյանքը [5]: Դիտարկելով հարցի բժշկական-սաբանական կողմը՝ պետք է նշել, որ մի շարք մասնագետներ՝ Դ. Գոուլդը, Ս.

Դալտոնը, Կ.Պ. Հենսենը, Բ.Ի. Իվանովան «վտանգ» են տեսնում սպորտային վաղ մասնագիտացման մեջ: Ըստ նրանց՝ երեխայի աճին գումարվող մարզումներից կրած բեռնվածությունը կարող է նվազեցնել օրգանիզմի սնուցման գործընթացը: Հատկապես կարելի է առանձնացնել ոսկրային հյուսվածքի սնուցման նվազման խնդիրը: Մարզական պարապմունքները կարող են պատճառ դառնալ երեխաների օրգանիզմի համար շատ կարևոր երկաթ և կալցիում տարրերի պակասեցման, որոնք կարևոր դեր են խաղում ոսկորների աճի և ձևավորման գործում: Համանման մոտեցում ունի նաև Ս.Դալտոնը (1992): Ըստ նրա՝ պարապմունքների ընթացքում բեռնվածության փոքր-ինչ խախտումը կարող է բացասական ազդեցություն ունենալ ծնկների վրա և հետագայում պաթոլոգիաների (ախտաբանություն) պատճառ դառնալ: Մարզական պրակտիկայում կա կարծիք, որ մի շարք մարզաձևեր կարող են դանդաղեցնել հասակի աճը [1]: Այդ հանգամանքով պայմանավորված՝ կարծիք է ձևավորվում, թե այդ մարզաձևերը կարճաժամանակության պատճառ են դառնում: Հասակի հետ կապված խնդիրների առաջացումն ավելի շատ կապված է բեռնվածության չափերի խախտումներ-

րի հետ, քան մարզաձևի առանձնահատկությունների: Սպորտային վաղ մասնագիտացման սկզբնական շրջանում անթույլատրելի է առաջնային համարել մասնագիտական խնդիրների լուծումը: Վ.Պ. Ֆիլինը նշում է, որ միայն առողջարարական, դաստիարակչական խնդիրների ճիշտ լուծումը կարող է բարենպաստ նախադրյալներ ստեղծել մասնագիտական խնդիրների լուծման համար [7]:

Ա.Ա. Գուժալովսկու և Վ. Չուդինովայի սպորտային բժշկությանը վերաբերող աշխատանքներում ցույց է տրված, որ յուրաքանչյուր մարզաձևում ուսումնական մեկնարկի համար գոյություն ունի օպտիմալ տարիք: Իրականում որոշ մարզաձևերում վաղ և խորը մասնագիտացման կարիք չկա, այլ պետք է ստեղծել հիմք՝ դեռահասի շարժունակության օպտիմալ դրսևորման համար: Դրված խնդրի լուծման համար օգտագործել շարժումներ տարբեր մարզաձևերից և խաղերից: Այդ ժամանակի հրատարակություններում վաղ սպորտային մասնագիտացումը համարվում էր ընդունելի, բայց նշանակալի սահմանափակումներով: Մասնավորապես, կտրականապես խորհուրդ չէր տրվում սպորտային կարիերա սկսել մեկ սպորտաձևում և ամբողջությամբ կենտրոնանալ միայն դրա

վրա, այլ ողջունվում էր մարզաձևերի բազմազանությունը: Այս տեսակետը հաստատվում է ամերիկացի գիտնականների ժամանակակից ուսումնասիրություններով: Օրինակ՝ Ներու Ջալանտին 2013-ին ցույց տվեց, որ մեկ մարզաձևում վաղ մասնագիտացումը մեծացնում է վնասվածքների վտանգը 70%-ով, իսկ չափից ավելի ֆիզիկական բեռնվածությունը հանգեցնում է քրոնիկ հոգնածության և երեխայի գերբեռնվածության, ինչը կարող է առաջացնել ֆիզիկական զարգացման դանդաղեցում: Վնասվածքները երեխաների մոտ հաճախ հանգեցնում են մարզումների շարունակման անհնարինության և նույնիսկ հասցնում են նրան, որ երեխան իր իսկ ցանկությամբ, կամ ծնողի պարտադրանքով հրաժարվում է սպորտային կյանքից: Ուստի, ելնելով դրանից, անհրաժեշտ է կազմակերպել այնպիսի մարզումային գործընթաց, որը կնպաստի երեխայի բազմամարտային պատրաստությանը և թույլ կտա, առանց բացասական հետևանքների, որոշ ժամանակ անց մասնագիտանալ ընտրած մարզաձևում՝ մեր դեպքում կոնկրետ ծանրամարտում: Դժվարությունը հավանաբար կայանում է մարզիչի համապատասխան գիտելիքների և կարողությունների առկայության և դրանց՝ ժա-

մասնակին և արդյունավետ կիրառման մեջ:

Սպորտային բժշկության մեծ մասնագետ ամերիկացի բժիշկ Ջոն Դիֆիորին 2014 թ. ցույց տվեց, որ Միացյալ Նահանգներում առաջինկարգային մարզիկների 88%-ը, ինչպես նաև գերմանացի օլիմպիականների մեծամասնությունը, մանկության տարիներին մարզվել են երկու կամ երեք սպորտաձևով, և միայն քչերին է հաջողվել վաղ մանկությունից մի մարզաձևով զբաղվելով՝ հասնել բարձր մրցակցային արդյունքների [4]: Ծանրամարտում նույնպես կան մարզիկներ, որոնք սկսել են իրենց մարզումները մեկ այլ մարզաձևով, իսկ հետագայում, անցում կատարելով ծանրամարտի, մեծ հաջողությունների են հասել: Մեր մարզաշխարհում այդպիսի օրինակ է Նազիկ Ավդալյանը: Կան, իհարկե, մարզիկներ, որոնք իրենց մարզական մասնագիտացումը ծանրամարտում սկսել են վաղ տարիքից (6-7 տ.) և հասել են երևելի հաջողությունների (Սմբատ Մարգարյան, Առաքել Միրզոյան, Ռուբեն Ալեքսանյան և այլք):

Նախկին խորհրդային երկրներում երիտասարդ տարիքում ծանրամարտով մարզվելու գործընթացն անցավ ավելի զգույշ և դանդաղ տեմպերով՝ համեմատած որոշ արտասահմանյան

երկրների: Այսպիսով՝ մինչև անցյալ դարի 70-ական թվականներն այս սպորտով զբաղվելը գործնականում համարվում էր միայն մեծահասակ տղամարդկանց մենաշնորհը: Օրինակ՝ ծանրամարտի մրցումների համար նախատեսված կանոնները 1936 թվականին պարտադրում էին, որ մրցումներին մասնակցեն 20 տարին լրացած տղամարդիկ, 50-ականներին թույլատրվում էր մրցել 16-17, իսկ 60-ականներին՝ 15-16 տարին լրացած մարզիկներին: Նման վերաբերմունքի հիմնական պատճառն այն էր, որ բժիշկների և մանկավարժների շրջանում կար կարծիք, որ մեծ բեռնվածություն ունեցող մարզումները կարող են բացասական ազդել դեռահասների և երիտասարդների ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ զարգացման վրա:

Սակայն պետք է նշել, որ այդ խնդրի լուծման ուղղությամբ մինչև 50-ական թվականները հետազոտություններ չեն իրականացվել, և միայն 1953 թվականին Լենինգրադում կազմակերպվել են 14-16 տարեկան երիտասարդ ծանրորդների համակողմանի համալիր ուսումնասիրություններ՝ պրոֆեսոր Ա.Ի. Կուրաչենկովայի ղեկավարությամբ:

Աղյուսակ

**Համաշխարհային ծանրամարտում մարզական մասնագիտացման
տարիքային սահմանի իջեցումը տարիների ընթացքում
(ըստ՝ Լ.Ս. Դվորկինի, 2005) [6]**

Տա- րիք	30-ականներ	50-60-ականներ	70-ականներ	80-ականներ	90-ականներ	2000-ականներ
20						
19						
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						

Երկու տարվա հետազոտության արդյունքները բացառապես դրական էին և ցույց տվեցին, որ մեծ բեռնվածությունը հատուկ մեթոդաբանական ծրագրի համաձայն նպաստում է մկանային-թոքային համակարգի նորմալ (առանց շեղումների) զարգացմանը և չի հանգեցնում աճի կանգի: Ա.Ի. Կուրաչենկովի հրատարակված հետազոտական նյութերը ցույց են տվել, որ երիտասարդ ծանրորդների ոսկրացման աստիճանը չի տարբերվում նույն տարիքային խմբերի լողորդների ցուցանիշից: Այնուամենայնիվ, երիտասարդ ծանրորդների կմախքի մեջ կան որոշակի մորֆոլոգիական վերակազմավորման նշաններ, որոնք բնորոշ չեն այլ մարզաձևերի: Այս փոփոխություն-

ների բնույթը դրսևորվում է ոսկրային հիպերտրոֆիայի մեջ:

Հետազոտողը նշում է, որ ծանրություններով վարժությունները ոչ միայն չեն առաջացրել ողնաշարի պաթոլոգիական փոփոխություններ, այլև ամրապնդել են նրա մկանային սեղմի-րանը, նպաստել են կեցվածքի պահպանմանը և առկա թերությունների վերացմանը: Սկսած 1968 թվականից՝ սկսեցին ծանրամարտի խմբակներ ընդունել 14 տարեկան դեռահասների: Գրեթե 10-ը տարի պահանջվեց, մինչև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կոմիտեն ընդունեց որոշում, որով թույլատրվում էր ծանրամարտի խմբակ հաճախել 13 տարեկանից: Միևնույն ժամանակ 1977 թվականին Սոֆիայում հրատարակվեց Դ. Գյուրկովի և Ի. Ի-

վանովի ծանրորդների մարզման ծրագիրը [3], որտեղ մարզիկների պատրաստության առաջին փուլին թույլատրվում էին երեք տարիքային խմբեր՝ 11-12, 12-13 և 13-14 տարեկան:

Ծանրամարտի ոլորտում ունեցած գիտելիքների ընդլայնման գործում նշանակալի ներդրում է ունեցել Բ.Ե. Պոդսկոցկին [2]: Նա 1963-ին նշել է, որ ծանրությունների հետ նպատակային մարզումները դրականորեն են ազդում 15-16 տարեկան երիտասարդ ծանրորդների սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի վրա, նպաստում են նրա հարմարեցմանը՝ ողջ մարմնով ֆիզիկական ուժ կիրառելու համար: Միևնույն ժամանակ հեղինակը նշում է, որ մարզումները դրական ազդեցություն են թողնում միայն այն դեպքում, երբ երիտասարդ ծանրորդների հետ պարամունքների անցկացումը կառուցված է լրիվ ֆիզիկական զարգացման ուղղությամբ: Այս տվյալները մեծապես հաստատվել են Ռ.Ե. Մոտիլյանսկայի, Լ.Ի. Ստոգովայի, և Ֆ.Ա. Իորդանսկիի կողմից իրականացվող կենսաբժշկական հետազոտության մեջ [9]: Նրանք համոզիչ փաստերով ապացուցեցին, որ դեռահասների մարզումները ծանրություններով չեն ազդում մարմնի բարձրության և ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման վրա:

Վերլուծելով մանկավարժական, հոգեբանական և բժշկականսաքանական բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքները տարբեր մարզաձևերում վաղ տարիքում (4-5, 5-6) մարզումները սկսելու վերաբերյալ՝ կարելի է արձանագրել այն փաստը, որ մասնագետների ճնշող մեծամասնությունը կողմ է վաղ տարիքում մարզական կարիերա սկսելուն: Բացասական կարծիքները վերաբերել են միայն բեռնվածության ծավալին, մարզումային առօրյայի նույնականացմանը, բարձրակարգ մարզիկների առօրյա մարզումներին կամ օրակարգին, ինչը կարող է հանգեցնել ոչ միայն օրգանիզմի աճի խանգարումների, այլև հոգեբանական խնդիրների: Այս մանկավարժական հսկողություններից զատ այլ բացասական կարծիքներ (սրտանոթային, շնչառական, ոսկրակմախքային, մկանախյուսվածքային աճին վերաբերող) վաղ մասնագիտացմանը վերաբերող հասանելի գրականության մեջ մենք չենք հայտնաբերել:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքում պարզվեց, որ որոշ մասնագետներ պնդում են՝ չպետք է վաղ տարիքում կենտրոնանալ միայն մեկ մարզաձևի վրա, այլ պետք է սկսել մարզվել մի քանի մարզաձևով և հետո մասնագիտանալ մեկ մարզաձևում:

Որոշ մասնագետներ հակառակ կարծիքի են, որ հենց մեկ մարզաձևից կարելի է սկսել վաղ մասնագիտացումը և հասնել հաջողությունների:

Ինչ վերաբերում է կոնկրետ ծանրամարտին՝ կարելի է փաստել, որ մինչ օրս անցկացված հետազոտություններում տարբեր տարիքային խմբերում (11, 12, 13, 14, 15 տ.) չեն եղել բացասական տվյալներ (հասակի աճի կանգ, մկանային և ոսկրային համակարգի թերաճ, տարբեր օրգան-համակարգերի թերզարգացում): Չնայած այն հանգամանքին, որ ծանրամարտում վաղ տարիքից (6-7տ.) մասնագիտացմանը վերաբերող բժշկականսաբանական և հոգեբանական հետազոտություններ

դեռ չեն անցկացվել, սակայն մասնագետների և մանկավարժների կարծիքով սկսնականների հետ մարզումների ճիշտ կառուցման և բեռնվածության, հանգստի ճշգրիտ բաշխման դեպքում հնարավոր է առանց օրգանիզմին վնաս պատճառելու կազմակերպել արդյունավետ մարզումային գործընթաց:

Այսօր խիստ անհրաժեշտ է ծանրամարտում վաղ տարիքից (6-7տ.) մարզվելու հիմնախնդրի պարզաբանումը, ինչը պահանջում է նպատակային հետազոտությունների իրականացում: Դրա արդյունքում հնարավոր կլինեն պարզաբանել բազմաթիվ չլուծված հիմնահարցեր:

ԹԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ.Գ. Աղաջանյան, Սպորտային բժշկություն, Երևան, 2015, 416 էջ
2. Подскоцкий Б.Е., Исследование методики тренировки юных штангистов 15-17 лет, Автореферат дисс. к.п.н., М. 1963.
3. Гюрков Д., Иванов И., Отбор юных штангистов, 1973:
4. Early Specialization in Youth Sport: A requirement for adult expertise? J Baker High Ability Studies-2003 n1-14p
5. Wiersma L. Risks and Benefits of Youth Sport Specialization, 2000.
6. Дворкин Л.С., Тяжёлая атлетика, М.: ФиС, 2005.
7. Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов, М.: ФиС, 1974.
8. Singer, R. N., & Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: from genes to supremes. International Journal of Sport Psychology,
9. Мотылянская Р.Е., Стогова Л.И., Иорданская Ф.А., Физическая культура и возраст, М.: 1967.

ПРОБЛЕМА РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Ассистент Е.Х. Яйлян, студент IV курса Г.В.Мурадян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: ранняя специализация, спортивная тренировка, оптимальная моторика, тяжелая атлетика, физическое развитие.

В результате исследования удалось обнаружить, что ранняя специализация в различных видах спорта остается актуальной проблемой. Эксперты имеют противоречивые мнения о специализации в тяжелой атлетике с раннего возраста (6-7 лет), но исследования по этому вопросу на практике не проводились. Мнения экспертов основаны на результатах теоретического анализа. Сегодня очень важно прояснить проблему тренировки в тяжелой атлетике с раннего возраста (6-7 лет), что требует проведения целевых исследований. В результате станет возможным прояснить многие нерешенные вопросы.

THE BASIC ISSUE OF EARLY SPECIALIZATION IN WEIGHTLIFTING

Assistant E.X. Yaylyan, Student of IV course H.V.Muradyan

SUMMARY

Key words: early specialization, sports training, optimal motor skills, weightlifting, physical development.

The research showed that early specialization in various sports remains a current problem. Experts have conflicting positive and negative opinions about specialization in weightlifting from an early age (6-7 years), but studies on this issue have not been conducted in practice. Expert opinions are based on theoretical analysis. Today it is very important to clarify the problem of weightlifting training from an early age (6-7 years), which requires targeted research. As a result, it becomes possible to shed light on many unsolved key issues.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 25.05.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.05.2020-ին:

**ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ՄԱՍՆԱԳԵՏԻ ԴԵՐԸ
ՏՅՈՒՏՈՐԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՈՒՄ**

Դասախոս Ս.Հ. Զեյրանյան, IV կուրսի ուսանողուհի Ա.Վ. Ալավերդյան

Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և անատոմիայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Տյուտոր, ուսուցչի օգնական, անհատական օգնական, ուղղորդող, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող (ԿԱՊԿՈՒ), ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա (ԱՖԿ):

Արդիականություն: Ընտանիքը, լինելով հիմնական հասարակական ինստիտուտներից մեկը, պետության հիմքն է և կարևոր դեր է խաղում երեխայի՝ որպես անձի, կայացման գործում: Յուրաքանչյուր անձի ձևավորման, ֆիզիկական և մտավոր զարգացման գործընթացում ընտանիքը, ծնողներն ունեն անփոխարինելի դեր, այս միջավայրում է տեղի ունենում երեխայի առաջնային սոցիալականացումը, ձևավորվում դերային և վարքագծային կարծրատիպերը, արժեքային կողմնորոշումներն ու աշխարհայացքը: Առաջին հերթին ընտանիքն է հոգ տանում երեխայի կարիքների մասին, կրթում ու դաստիարակում նրան, հոգեբանական աջակցություն ու հարմարավետություն ապահովում[8]:

Այսօր ժամանակակից ընտանիքը դժվար շրջան է ապրում՝ ավանդական ընտանիքի մոդելից անցում է կատա-

րում նոր մոդելի: Փոխվում են ընտանեկան հարաբերությունների ձևերը, աճում է ամուսնալուծությունների թիվը, սրվում են հաշմանդամ երեխա մեծացնող ընտանիքների խնդիրները [8]:

Հաշմանդամություն ունեցող երեխայի ծնունդը մեծ ստրեսի է ենթարկում ընտանիքին, և նրա հետ ապրելը առանձնահատուկ մթնոլորտ է ստեղծում, երբեմն նաև անլուծելի հարց է դառնում ընտանիքի անդամների համար: Քանի որ, յուրաքանչյուր անձի ձևավորման, ֆիզիկական և մտավոր զարգացման գործընթացում ընտանիքը և, հատկապես ծնողներն ունեն անփոխարինելի դեր: Սակայն, բախվելով որոշ բարդությունների հետ, նրանց համար շատ կարևոր է դառնում երեխայի կրթությունը և դաստիարակությունը, որը կազմակերպվում և իրականացվում է ներառական կրթության միջոցով [6,8]:

Վերջին ժամանակներում ներառական կրթական համակարգի հաջողությունը կայանում է նրանում, որ այն հիմնվում է ԿԱՊԿՈՒ երեխաներին ցուցաբերվող օգնության և ուղղորդման համակարգի, այսինքն՝ տյուտորական

աշխատանքի վրա [3,4]: Տյուտոր նշանակում է նաև ուսուցչի օգնական, ուղղորդող, դասավանդող-դաստիարակ: Ուսուցչի օգնականը մասնագետ է, որն ուսումնասիրում է երեխայի հետաքրքրությունները, ուժեղ կողմերը և ստեղծում է միջավայր երեխայի մտավոր և ֆիզիկական զարգացման համար: Նա կենտրոնանում է ոչ թե ուսումնական պլանի կամ կրթական համակարգի կարիքների վրա, այլ հենց՝ երեխայի անհատական կարիքների[5,9.1]:

Տյուտոր տերմինն առաջին անգամ գործածվել է XIV դարում՝ Մեծ Բրիտանիայի համալսարաններում: Այդ ժամանակաշրջանում տյուտորն աշխատել է միայն ուսանողների հետ, և նրա աշխատանքային պարտականությունը եղել է ուսանողի գիտելիքները հասցնել առավելագույնի, որպեսզի ուսանողը ապագայում դառնա լավ մասնագետ և պիտանի մարդ իր երկրի համար [9.2]:

Այսօր տյուտորն այն անձն է, որը երեխային ուղեկցում է ուսումնական գործընթացում, օգնում է նրան լուծել բազմաթիվ կրթական և կազմակերպչական խնդիրներ թե՛ դպրոցում, թե՛ տանը: Այս դեպքում տյուտորը փորձում է օգնել և՛ երեխային, և՛ նրա ընտանիքին: Տյուտորը՝ որպես օգնական, միշտ աջակցում է երեխային, օգնում է նրան

հասկանալ ինքն իրեն և գտնել այն աջակցության կետերը, որոնք կօգնեն առաջ շարժվել: Տյուտորի գործունեության նպատակն է՝ հաշմանդամություն կամ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխային հաջողությամբ ներառել հանրակրթական ուսումնական հաստատության միջավայրում[3,4, 5]: Տյուտորական պրակտիկայում աշխատում են մանկավարժներ, հատուկ մանկավարժներ, հոգեբաններ, ԱՖԿ մասնագետներ, ինչպես նաև հարակից կրթական հաստատության ուսանողներ[5]:

ՀՀ-ում մեկ տարի է, ինչ ԱՖԿ ավարտական կուրսի մասնագետ-ուսանողներն աշխատում են որպես տյուտոր: Վերջիններիս գործունեության հիմքում ընկած է հաշմանդամություն ունեցող և ԿԱՊԿՈՒ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունն ու կրթությունը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մեթոդներով ու տեխնոլոգիաներով: ԱՖԿ մասնագետների գործունեության հիմքում ընկած է նաև նշված սովորողների շարժողական կարողությունների զարգացումը, տարբեր սպորտային միջոցառումների ու մրցումների կազմակերպումն ու անցկացումը, ինչպես նաև նրանց անվտանգության ապահովումը [2,6]:

Տյուտորական պրակտիկաներում

միաժամանակ փորձարկվում և ներդրվում է ֆիզկուլտուրային-առողջարարական տյուտորական ուղղությունը, որը ենթադրում է աջակցություն ԿԱՊԿՈՒ սովորողներին՝ շարժողական ակտիվության ձևերի յուրացման գործում՝ ելնելով նրանց անհատական հոգեֆիզիկական կարողություններից: Այս ուղղությունն օգնում է ԿԱՊԿՈՒ սովորողներին հասցնել ֆիզիկական պատրաստության այն մակարդակին, որն անհրաժեշտ է կենսական հմտությունների զարգացման համար, նաև նպաստում է առողջ ապրելակերպի, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերմանը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտով պարապելու պահանջմունքների զարգացմանը: Մեծ տեղ է հատկացվում նաև խաղային տեխնոլոգիաներին[7]:

ԱՄՆ-ի, ՌԴ և շատ այլ երկրների հանրակրթական դպրոցներում ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը սովորողների կյանքի կարևոր և բաղկացուցիչ մասն են, օգնում են նրանց հարմարվել ժամանակակից հասարակության մեջ, նպաստել ֆիզիկական որակների զարգացմանը, դրական ազդեցություն ունենալ ֆիզիկական զարգացման վրա և ինքնաիրացման հնարավորություն են ըն-

ձեռում: ԱՖԿ տյուտորը կարող է լինել հաշմանդամություն ունեցող անձանց և ԿԱՊԿՈՒ սովորողների սոցիալական հարմարեցմանը նպաստող գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների ձևավորման ու զարգացման արդյունավետ օղակ [4]:

Միջազգային տյուտորական պրակտիկաները կարևորում են ԱՖԿ «մասնագետի» ընդգրկվածությունը տյուտորական աշխատանքներում, սակայն ՀՀ-ում նրա դերը դեռևս հիմնավորված չէ, ինչն էլ պայմանավորում է ընտրած թեմայի արդիականությունը:

Աշխատանքի նպատակն է՝ բացահայտել ԱՖԿ ուսանող-մասնագետի դերը տյուտորական աշխատանքում:

Խնդիրները՝

- ուսումնասիրել տյուտորական աշխատանքի միջազգային փորձը,
- բացահայտել տյուտորական աշխատանքի ներդրման պատմությունը և արդի վիճակը ՀՀ-ում,
- ուսումնասիրել դպրոցներում տյուտորի՝ ուսուցչի օգնականի դերը,
- հիմնավորել ԱՖԿ մասնագետ-տյուտորի գործառույթների կիրառման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

համացանցի, գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, հարցում, հարցազրույց, դիտում:

Հետազոտության արդյունքները:

Տյուտորական միջազգային փորձն ուսումնասիրելուց պարզեցինք, որ տյուտորական աշխատանքները հիմնականում իրականացվում են երկու ուղղությամբ՝ տյուտոր համընդհանուր դպրոցում և անհատական տյուտոր՝ տանը: Ներկայումս նաև սկսել է զարգացում ապրել առցանց ուսուցումը: Մի շարք արտասահմանյան երկրներում տյուտորական աշխատանքը զարգացում է ապրում և պետություն կողմից արժանանում է մեծ ուշադրության, որն էլ համարվում է իրենց հաջողության գրավականը: Նրանք չեն դիտարկում որևէ տարբերակվածություն ուսուցչի օգնականի և տյուտորի աշխատանքների միջև[1,3,4,5]:

Աշխարհի շատ դպրոցներ ուսուցման գործընթացը կազմակերպում են այլընտրանքային տարբերակով, այսինքն՝ դպրոցում աշխատող տյուտորն իր աշխատանքի միջավայրը հարմարեցնում է՝ ելնելով երեխայի առողջական վիճակից և նրա ցանկությունից: Եթե երեխայի ուսուցումը իրականացվում է տանը, տյուտորը երեխայի հետ աշխատում է նաև տանը՝ իրականացնելով **տնային ուսուցում**:

Հատկանշական է՝ «Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող անձանց կրթության մասին»

Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 10-րդ հոդվածը, որը սահմանում է, որ առողջական վիճակի պատճառով ուսումնական հաստատություններ ժամանակավորապես կամ մշտապես հաճախել չկարողացող կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող անձանց համար կազմակերպվում է տնային ուսուցում՝ համաձայն կրթության պետական կառավարման լիազոր մարմնի սահմանած կարգի [9.3]: ՀՀ-ում իրականացվում է տնային ուսուցում բոլոր հանրակրթական առարկաներից, բացի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից:

Միջազգային պրակտիկայում առկա է նաև **առցանց ուսուցում**, որի ժամանակ տյուտորի և ուսուցչի միջև հիմնական տարբերությունն այն է, որ տյուտորը տեղեկատվական հաղորդակցման տեխնալոգիաների (S<S) միջոցով է աշխատում երեխայի հետ: Երեխան ուսուցման այս մեթոդով՝ ծնողների օգնությամբ, սովորում է նաև օգտվել ժամանակակից S<S-ից: Իսկ հիմնականում՝ մեծ մասամբ, ուսուցման գործընթացն իրականացվում է հանրակրթական դպրոցում, այսինքն՝ **տյուտորն աշխատում է համընդհանուր հանրակրթական դպրոցում [1,3,4]**: ԿԱՊԿՈՒ երեխան հաճախում է հանրակրթական դպրոց և սովորում է

հասակակից երեխաների հետ միասին, իսկ տյուտորը գտնվում է դպրոցում՝ ԿԱՊԿՈՒ երեխայի կողքին: Այս ուսուցման ձևը գործում է նաև ՀՀ դպրոցներում «ուսուցչի օգնականի» տարբերակով:

ՀՀ-ում տյուտորական աշխատանքների իրականացման արդի վիճակը պարզելու համար անցկացրել ենք հարցազրույցներ՝ տյուտորական աշխատանքն առաջին անգամ ՀՀ-ում ներդրած «Source» հիմնադրամի տնօրեն Մ.Փարազյանի և ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության հանրակրթության վարչության գլխավոր մասնագետ Ա. Մուրադյանի հետ:

Ըստ Մ.Փարազյանի՝ տյուտորն իրականացնում է անհատական օգնականի գործառույթ, որը կարող է աշխատել երեխայի հետ տանը, վերականգնողական կենտրոններում, ուր հաճախում է երեխան: Նրա հետ զբոսնում է, հաճախում ժամանցային տարբեր վայրեր: Բացի այդ, տյուտորի աշխատանքի հիմքում ընկած է երեխայի հետ երկարաժամկետ անհատական աշխատանքի համար անհրաժեշտ հատուկ հմտությունները, որոնք թույլ են տալիս տանը՝ ընտանիքի հետ միասին երեխայի համար կազմակերպել առավել որակով ժամանցային և զար-

գացման անհատական աշխատանքներ: Հարցվողը հավելեց նաև, որ վերականգնողական թիմի մասնագետներն աշխատում են միայն վերականգնողական կենտրոններում, իսկ երեխաների մոտ արդյունք և դինամիկա ունենալու համար անհրաժեշտ է, որ պեսզի աշխատեն նաև տանը: Տյուտորը լրացնում է այն բոլոր ծառայությունները, որոնք երեխան ստանում է դպրոցում, վերականգնողական կենտրոններում, իսկ այդ ամենը տան պայմաններում կազմակերպում է տյուտորը՝ մասնագետների կողմից տրված համապատասխան ցուցումներով:

Այն հարցին՝ «Արդյո՞ք ԱՖԿ մասնագետը պետք է իրականացնի ֆիզիկական ակտիվությունը խթանող վարժություններ, և ինչու դրանք ընդգրկված չեն ԿԱՊԿՈՒ երեխայի անհատական աշխատանքային պլանի մեջ», ըստ «Source» հիմնադրամի տնօրենի՝ ֆիզիկական ակտիվությունը խթանող վարժությունները պլանի մեջ ընդգրկված չեն, քանի որ ֆիզիոթերապևտիկ աշխատանքը տանն առանց ռեաբիլիտոլոգի նշանակման և վերահսկման ճիշտ չէ իրականացնել: Սակայն հարկ է նշել, որ ԱՖԿ մասնագետները, որոնք արդեն ծանոթ են մկանաբանությանը, մկանների և հոդերի աշխատանքին, ֆիզիկական

վարժությունների կատարման մեթոդիկաներին, զարգացնող խաղերին, զգայական վարժություններին, մանր և խոշոր մոտորիկան զարգացնող մեթոդներին, կարող են երեխային ճիշտ դիրքավորել և կիրառել երեխայի առողջական խնդրին համապատասխան ֆիզիկական վարժությունների տարբեր համալիրներ՝ համագործակցելով ռեաբիլիտոլոգի և ֆիզիոթերապիստի հետ: Ըստ հարցվողի՝ իրենց կենտրոնի երեխաների միայն 10%-ին են կարողանում տրամադրել ԱՖԿ մասնագիտություն ունեցող տյուտոր, քանի որ այդ մասնագիտությամբ տյուտորները ներկայումս երեքն են: Երեխաների 90%-ին տրամադրվում են այլ մասնագիտությամբ տյուտորներ, որոնց, թեև ֆիզիոթերապիստը ուղղորդում է երեխայի շարժողական ակտիվության խթանման գործընթացում, սակայն արդյունքը այնպիսին չէ, ինչպիսին ստացվում է ԱՖԿ տյուտորի աշխատանքի դեպքում: Այդ իսկ պատճառով Մ.Փարազյանը շատ է խրախուսում ԱՖԿ մասնագիտությունը և այդ ոլորտում կրթված մասնագետի աշխատանքը:

Իսկ ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության ներկայացուցիչ Ա.Մուրադյանը նշեց, որ ՀՀ-ում «տյուտոր» հասկացություն

գոյություն չունի, կա միայն «ուսուցչի օգնական»-ը, որը երեխայի հետ աշխատում է միայն դպրոցում: Հայաստանի Հանրապետության կառավարության N 1391-ի որոշմամբ, գործում է «ուսուցչի օգնական» հաստիքը, որը աջակցություն է տրամադրում սովորողներին և ծնողներին՝ ուսման մեջ, առօրյա հարաբերություններում և արտակարգ իրավիճակներում հանդիպող արգելքների ու դժվարությունների հաղթահարման գործընթացում: Նա ապահովում է կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող սովորողների՝ հանրակրթական ծրագրերի բովանդակությանը ներկայացվող նվազագույն պահանջները՝ ըստ յուրաքանչյուր սովորողի համար մշակված անհատական ուսուցման պլանի (ԱՌԻՊ) [9.4]:

Այսպիսով՝ զրույցի արդյունքնում պարզեցինք, որ ՀՀ-ում կա օրենքով հաստատված «ուսուցչի օգնական» և օրենքով չհաստատված՝ «տյուտորանհատական օգնական» հասկացությունները: Միջազգային տյուտորական աշխատանքներում տյուտորը կրթության ոլորտում իրականացնում է ԿԱՊԿՈՒ սովորողների ուղղորդման գործառույթ, և պետք է ունենա մանկավարժի, հոգեբանի և սոցիալական աշխատողի կոմպետենցիաներ:

Դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ժամանակ ուսուցչի օգնականի գործառույթները պարզելու նպատակով 10-ը դպրոցներում անցկացրեցինք դիտումներ և հարցազրույցներ՝ ֆիզկուլտուրայի 16 ուսուցիչների և 11 ուսուցչի օգնականների հետ:

Պարզվեց, որ ուսուցչի օգնականի հաստիքում աշխատող բոլոր մանկավարժներն ունեն բարձագույն կրթություն, նրանցից միայն մեկ մասնագետն ուներ ՀՖԿՍՊԻ-ի կրթություն, բայց ոչ ԱՖԿ մասնագիտություն: Պարզ դարձավ նաև, որ դպրոցներում առկա ուսուցչի օգնականներից և ոչ մեկը չէր մասնակցում ֆիզկուլտուրայի դասերին, բացառությամբ թիվ 6 հիմնական դպրոցի ուսուցչի օգնականի, որն անցել էր ֆիզիոթերապիստի վերապատրաստման դասընթացներ: Նա ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին ԿԱՊԿՈՒ երեխաների հետ իրականացնում էր վերականգնողական աշխատանքներ:

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների շրջանում անցկացված հարցազրույցից պարզ դարձավ, որ ԿԱՊԿՈՒ երեխաները ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին ուղղակի դիտում են դասը, և մանկավարժների համար դիսկային է նրանց հետ աշխատելը, քանի որ չունեն համապատասխան կրթություն

կամ վերապատրաստում: Նրանք նշեցին նաև, որ դպրոցում խիստ անհրաժեշտ է ԱՖԿ մասնագետի առկայությունը՝ ԿԱՊԿՈՒ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը և կրթությունը լիարժեք դարձնելու համար:

Այսպիսով՝ պարզվեց, որ թեպետ դպրոցներում առկա է ուսուցչի օգնականի հաստիք, համաձայն որի՝ նա պետք է ապահովի ԿԱՊԿՈՒ սովորողների հանրակրթական ծրագրերի բովանդակությանը ներկայացվող նվազագույն պահանջները՝ ըստ անհատական ուսուցման պլանի, սակայն տեսնում ենք, որ այն չի իրականացվում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի շրջանակներում, որի հետևանքով ԿԱՊԿՈՒ սովորողները դուրս են մնում ներառական կրթության որդեգրած սկզբունքից՝ «Կրթություն ստանալու իրավունք ունեն բոլորը»: Եթե իրարից անկախ գործող ուսուցչի օգնականները՝ դպրոցում և տյուտոր-անհատական օգնականները՝ տանը, համագործակցեն միմյանց հետ, ապա արդյունքում կշահեն միայն ԿԱՊԿՈՒ սովորողները:

Մեր խնդիրն էր նաև հիմնավորել ԱՖԿ մասնագետ-տյուտորի՝ որպես տյուտոր-անհատական օգնականի գործառույթների կիրառման առանձնահատկությունները: Այս խնդրի լուծման

շրջանակներում պարզեցինք, որ ԱՖԿ տյուտորի գլխավոր նպատակներից են՝ ԿԱՊԿՈՒ սովորողներին ԱՖԿ-ի միջոցներով լիաժեք ինտեգրել հասարակությանը և ուսումնական գործընթացին՝ դասարանում և տանը, բարձրացնել նրանց կյանքի որակը, ինքնուրույնության աստիճանը, բացահայտել հետաքրքրությունները և նախասիրությունները:

Այսօր, որպես «տյուտոր-անհատական օգնական»՝ աշխատում են ԱՖԿ մասնագետ ուսանողները: Նրանք տնային պայմաններում ԿԱՊԿՈՒ սովորողների հետ տարվող աշխատանքներում ապահովում են ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մեթոդների և միջոցների ճիշտ և արդյունավետ կիրառումը: ԱՖԿ տյուտոր-անհատական օգնականները քայլ առ քայլ, կիրառելով տարբեր զարգացնող խաղեր և ֆիզիկական վարժություններ, նպաստում են երեխայի ինքնակարգապահության և ինքնատիրապետման հմտությունների զարգացմանը, օգնում են նրան հասնել անկախության: Այս ամենով ԱՖԿ տյուտորները տնային ուսուցման շրջանակներում նպաստում են նաև ԿԱՊԿՈՒ սովորողների համար «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի արդիականացմանը:

Եզրակացություն:

1. ՀՀ-ում գործող ուսուցչի օգնականի և տյուտոր՝ անհատական օգնականի գործունեություններն իրականացվում են իրարից անկախ:

2. Հանրապետության հանրակրթական դպրոցներում ԿԱՊԿՈՒ երեխաները չեն մասնակցում ֆիզկուլտուրայի դասերին և առարկայի շրջանակներում չի իրականացվում տնային ուսուցում:

3. Չնայած թվով քիչ են ԱՖԿ մասնագետները, սակայն նրանք գտնվում են ԿԱՊԿՈՒ երեխաների կողքին՝ նպաստելով ՀՀ-ում ԱՖԿ-տյուտորի դերի բարձրացմանը: Նրանք, որպես ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի տյուտոր, տարբեր առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաներին ուղղորդում են սոցիալական ադապտացիայի գործընթացում, նպաստում են ԿԱՊԿՈՒ սովորողների կրթության ներառման գործընթացին, զարգացնում են ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մոտիվացիան, բացահայտում են սովորողների անհատական կարողությունները, ինչպես նաև սոցիալական աջակցություն են ցուցաբերում նրանց ընտանիքներին:

4. Այսօր տյուտորական պրակտիկաները ԱՖԿ ուսանող-մասնագետների համար կարող ենք համարել՝ կրթու-

թյունից չկտրվելով մասնագիտական ների կատարելագործմանը և հնա-
աշխատանքում ընդգրկվելու հաջող-
ված տարբերակ, որն ապահովում է
ուսումնառության և պրակտիկայի մի-
ասնականությունը, նպաստում է ուսա-
նողների մասնագիտական հմտություն-

ների կատարելագործմանը և հնա-
աշխատանքում ընդգրկվելու հաջող-
ված տարբերակ, որն ապահովում է
ռությունն ավարտելուց հետո իրենց
տեղը գտնելու ժամանակակից աշխա-
տաշուկայում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Александрова Е.А., Андреева Е.А. Модернизация классической модели
тьюторства в России, странах Европейского Союза и Ближнего Востока. Москва-
Тверь: «СФК-Офис», 2013. – 156 с.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное
пособие. – М.: Советский спорт, 2000
3. Иванов А.В. Роль тьютора в процессе индивидуального образования
ученика / А.В. Иванов// Школьные технологии. М. 2009
4. Карпенкова И.В. Тьютор в инклюзивной школе: сопровождение ребенка с
особенностями развития. – М.: ЦППРиК «Тверской», 2010.
5. Колосова Е.Б., Тьютор как новая педагогическая позиция. – М., 2008.
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая
характеристика детей с нарушениями в развитии. – М.: Советский спорт, 2002.
7. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Тьюторство в социально-образовательной
инклюзии детей с ограниченными возможностями здоровья. Современные
проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.
8. Ягодин В.В., Семейное физическое воспитание как народная традиция //
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004.
9. Էլ. գրականություն.
9.1. <https://letidor.ru/obrazovanie/kto-takie-tyutory-i-pochemu-oni-nuzhny-kazhdoi-shkole.htm?>
9.2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%BE%D1%80>
80
9.3. <https://iravaban.net/88373.html>
9.4. <https://www.arlis.am/>

**РОЛЬ СПЕЦИАЛИСТА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
ТьюТОРСКОЙ РАБОТЕ**

Преподаватель С.О.Джейранян, студентка IV курса А.В. Алавердян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тьютор, помощник учителя, сопровождающий, особые образовательные потребности, адаптивная физическая культура.

В статье рассматривается процесс становления института тьюторской работы в РА. В результате проведенных исследований авторы выявили, что в данный момент в системе инклюзивного образования в Армении на государственном уровне функционирует штат помощника учителя, одновременно в общественном секторе внедрена и успешно осуществляется работа тьютора, который помогает ребенку и родителям на дому и в реабилитационных центрах. При этом в последнее время к тьюторской работе были привлечены студенты старших курсов по специальности АФК, и авторы обосновывают эффективность их работы с детьми с особыми образовательными потребностями в направлении обеспечения физической активности и поддержки работ по их физической реабилитации.

Одним из выводов данного исследования является то, что, объединив усилия двух независимо функционирующих институтов, возможно достичь лучших результатов в работе с указанным контингентом детей и подростков.

**THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE SPECIALIST IN TUTORIAL
WORK**

Lecturer S.H. Jeyranyan, Student of IV course A.V. Alaverdyan

SUMMARY

Key words: tutor, teaching assistant, accompanying, special educational needs, adaptive physical culture.

The article deals with the culture formation process of tutoring institute in the Republic of Armenia. Based on research results the authors revealed that currently in the system of inclusive education in Armenia teaching assistant has an institutional position, at the same time, tutor's job has been introduced and successfully implemented in the public sector helping children and parents at home and in

rehabilitation centers. Moreover, recently senior students in AFC speciality have been engaged in tutoring, and the authors substantiate the effectiveness of their work with children with special educational needs aimed at making them get involved in physical activity and supporting the work of their physical rehabilitation.

One of the conclusions of this study is the possibility to reach the best results in work with the children and teens if the mentioned category by combining the efforts of two independently functioning institutions.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 15.04.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 17.04.2020-ին:

**ՆՊԱՏԱԿԱՌԻՂՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

**Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Խ. Ա. Սանոսյան,
պրոֆեսոր Ա. Ա. Ղազարյան, դասախոս Ն. Յու. Ալեքսանյան**
Հայաստանի ազգային պոլիտեխնիկական համալսարան,
Մարզախաղերի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Սպորտ, մարզում, պարբերականություն, պլանավորում (դասական, բլոկային, դինամիկ), մարզական բեռնվածություն, (միաուղղված, բազմաուղղված):

Արդիականությունը պայմանավորված է մարզական գործընթացում կիրառվող մեթոդների ընդհանրացման, վերլուծման, մասնագետներին առավել արդյունավետ մեթոդներին ծանոթացման և դրանց գործածման համար նպատակահարմար (մեկ համակարգից ժամանակին անցնել այլ համակարգի) հաջորդականության, համակցումների և կատարելագործման անհրաժեշտությամբ:

Աշխատանքի նպատակը: Վերլուծել մարզական գործընթացում կիրառվող մեթոդների նպատակաուղղվածությունը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, գործնականում կիրառվող փորձի ընդհանրացում և մտավոր մոդելավորում:

Հետազոտման խնդիրներն են՝ մարզական գործընթացում կիրառվող պարբերականության, ձևերի, բեռնվածության վերլուծություններ:

Ստացված արդյունքները: 1.Մարզական գործընթացում կիրառվող պարբերականության վերլուծություն: Սպորտում մարզական գործընթացի կազմակերպումը հիմնվում է տարբեր ժամանակահատվածներում աշխատանք (բեռնվածություն) – հանգիստ (վերականգնում) բարենպաստ փոխհարաբերության վրա: Մարզական գործընթացի պարբերականության տեսակի ընտրությունը կախված է մարզաձևից, մարզիկների պատրաստվածությունից և լուծվող խնդիրներից: Առավել հաջող է Լ.Պ. Մատվենի կողմից առաջարկված «Տարեկան պարբերականության մարզական գործընթացի (ներգրավված կառուցվածքային բաղադրամասերով) կազմակերպման համակարգը» [2, 8]: Մինչ օրս մշակված կառուցվածքային մոտեցումը կիրառվում է տարբեր բնույթի մարզումների դեպքում: Տարեկան ժամանա-

կահատվածը բաժանվել է երեք շրջանի՝ նախապատրաստական (հիմնարար՝ բազային), մրցակցական ու անցողիկ: Անհրաժեշտության դեպքում (կախված մրցումների քանակից և մարզական գործընթացի կազմակերպման նպատակահարմարությունից) կիրառվել են մարզական գործընթացի պլանավորման երկցիկլային, եռացիկլ և քառացիկլ ձևերը: Առաջարկված տարեկան (միացիկլ) պլանավորման սխեման տարվա ընթացքում կարող է կրկնվել երկու, երեք, չորս և ավելի անգամ: Բազմացիկլ պլանավորման տարբերակներից է, երբ մեկցիկլային պլանավորումը կրկնվում է N քանակով, բայց մեկ անցողիկ շրջանով: Այդ կառույցի բաղադրամասերն են՝ միկրոցիկլերը, մեզոցիկլերը և մակրոցիկլերը: Առավել կիրառվող է շաբաթական միկրոցիկլը (փոքր ցիկլ): Մի քանի միկրոցիկլ կազմում են մեզոցիկլ (միջին ցիկլ), և մի քանի մեզոցիկլ կազմում են մակրոցիկլ (մեծ ցիկլ): Մարզական գործընթացի բովանդակությունը, բեռնվածության ուղղվածությունը և միջոցների ընտրությունը կախված է նրանից, թե որ շրջանի (նախապատրաստական, մրցակցական, անցողիկ) տիրույթում են գտնվում նշված ցիկլերը: Ներկայումս կիրառվում են բազմաուղղված և միաուղղված մարզական բեռնվա-

ծության մարզական գործընթացի կառավարման համակարգերը:

2. Մարզական գործընթացում կիրառվող ձևերի վերլուծություն:

XX դարի 60-ական թվականներին փորձարկվել է մարզական գործընթացի կառավարման բազմաուղղված բեռնվածության համակարգը: Նշված դեպքում առաջարկվում էր մարզական բեռնվածության՝ արագային, ուժային և դիմացկունության հաջորդականությունը մարզական դասի ընթացքում [9]: Նշված հատկություններից որևէ մեկի վրա շեշտադրում կատարելու համար առաջարկվում էր 50% ժամանակը տրամադրել ընտրված որակին և 25%-ական մնացածին՝ պահպանելով վերը նշված հաջորդականությունը: Ինչպես նշում էր Ֆ.Գ. Ղազարյանը [2], անհրաժեշտության դեպքում կարելի է փոխել շարժողական հատկությունների վրա ներգործման հաջորդականությունը: Բազմաուղղված բեռնվածության դեպքում հետազոտվել է աշխատանքի և վերականգնման փոխհարաբերությունը, բացահայտվել է, որ արագային որակները վերականգնելու համար անհրաժեշտ է 6 ժամ, ուժայինը՝ 12 ժամ և դիմացկունությանը՝ 24-48 ժամ: Նշված տեղեկատվությունը հնարավորություն տվեց պլանավորել մեկ օրվա ընթացքում 2-ից 3 մարզում՝

հասցնելով շաբաթական միկրոցիկլի մարզումների քանակը 3-ից մինչև 15 և 20 [8, 9]: Ակնհայտ է, որ մարզական գործընթացի պլանավորման նշված մոտեցման դեպքում կառույցի հիմքը միկրոցիկլն է: Միջին ցիկլերը (մեզոցիկլերը) և մեծ ցիկլերը (մակրոցիկլերը) կառուցվում են միկրոցիկլերի հիման վրա: Պլանավորման նշված մոտեցման դեպքում մարզական դասի և միկրոցիկլի տիրույթում կիրառվել է բազմաուղղված մարզական բեռնվածություն:

Բարձրակարգ մարզիկների մարզական գործընթացի պլանավորման համար Յու.Վ. Վերխոշանսկին առաջարկել է կիրառել միաուղղված բեռնվածություն [5] :

XX դարի 80-ական թվականներին հիմնավորվել են միաուղղված բեռնվածության և վերականգնման նպատակահարմար ժամանակահատվածները: Բացահայտվել է, որ 60 օր ժամանակահատվածում առավելագույն միաուղղված բեռնվածության դեպքում (դիմացկունություն, ուժ կամ արագային որակներ) մարզվածության բարելավումն ակնհայտ է առաջին 20 օրում, երկրորդ 20 օրում նկատվում է մարզվածության՝ տվյալ հատկության մակարդակի պահպանում և վերջին 20-ում՝ տվյալ հատկության մակարդակի

իջեցում: Յու. Վ. Վերխոշանսկին առաջարկել է բացահայտված օրինաչափության կիրառման հետևյալ մոտեցումը.

1) առավելագույն լարվածության դեպքում չգերազանցել 20 օր ժամանակահատվածը, ավելի ցածր մակարդակի լարվածության դեպքում ավելացնել նշված ժամանակահատվածը, 2) երեք հարվածային միկրոցիկլից հետո կատարել մեկ վերականգնողական ուղղվածության միկրոցիկլ, որից հետո փոխել բեռնվածության ուղղվածությունը, այսինքն՝ ներգործվող հատկությունը: Նշված եղանակով մարզական գործընթացի կազմակերպման օրինակում առաջարկվել է սկզբում շեշտը դնել դիմացկունության (աերոբ հնարավորություններ) և առավելագույն ուժային հատկությունների մշակման վրա (վերականգնողական միկրոցիկլից), հետո՝ ուժային դիմացկունության, և ավարտել սխեման (վերականգնողական միկրոցիկլից հետո) արագային հատկությունների մարզմամբ: Նշված [5] սխեման կիրառվում է Լ.Պ. Մատվենի կողմից առաջարկված պարբերությունում [8]: Նկատի առնելով, որ այն կիրառվում է նախապատրաստական և մրցակցական շրջաններում, բնականաբար փոփոխվում են կիրառվող միջոցները: Կիրառվող (մեկ կամ երկու և այլ) պարբերությանը համա-

պատասխանաբար փոփոխում են միկրո, մեզո և մակրոցիկլերի ժամկետները:

Ինչպես նշում է Յ.Վ.Վերխոշանսկին [5], «միաուղղված բեռնվածության վերաբերող բացահայտված տեղեկատվությունը (կիրառման մեթոդիկան, արդյունավետությունը և դրա փոփոխման դինամիկան երկարատև ժամանակահատվածում տարբեր մակարդակի մարզիկների մոտ) հնարավորություն է տալիս պլանավորել մարզական գործընթացը «արդյունքից», ինչը սպորտում՝ մարզական գործընթացի ծրագրավորման եղանակ է: Պլանավորման նշված եղանակի ընթացքում միկրոցիկլը լուծում է մասնակի խնդիրներ, որոնք բխում են իրենց (միկրոցիկլի) տեղադրման տեղից: Նշված մոտեցումը մանրամասն ներկայացված է [5, 7]: Գիտականորեն հիմնավորված մարզական գործընթացի պլանավորման մեթոդներից է Ս. Բելյակի (լոգորդներին հայտնի է՝ որպես 3 S) «դինամիկ սկզբունքով պլանավորման մեթոդը» [3] (որի հիմքում է «պարամետրիկ եղանակով մարզման» մեթոդն է), որը հիմնվում է քանակական (մարզական բեռնվածության) և որակական (շարժողական) հատկությունների դրսևորման և մարզման [6]

մակարդակի փոփոխման օրինաչափության վրա:

XX դարի 70-ական թվականներին ուսումնամարզական գործընթացի տարբերակներից էր Ա.Դ. Արոսկի (1969) կողմից առաջարկված ճոճանակի սկզբունքով մարզման տարատեսակը (համակարգը՝ մասնակի, տես՝ հղում՝ 8, էջ 255–ում):

3. Դիտարկվող մարզական գործընթացների տիրույթում մարզական բեռնվածության վերլուծում:

Ինչպես նշվեց, մարզական գործընթացի կազմակերպման ընթացքում կիրառվել է միաուղղված և բազմաուղղված մարզական բեռնվածություն: Վ.Բոյկոյի կողմից հաշվարկվեց միաուղղված և բազմաուղղված բեռնվածության դեպքում մարզական գործընթացի արդյունավետությունը [4]: Ընդունելով «նորմալ բաշխման կորը» որպես շարժողական ֆունկցիոնալ համակարգի (ՇՖՀ) պայմանական պատկեր՝ արտաքին և ներքին ցուցանիշների պայմաններում այն համարվում է կայուն: Մարզական բեռնվածությունը այն գերփաստարկն է, որը, ազդելով ներքին միջավայրի վրա, խախտում է նորմալ կորի կայունությունը (նկ.1): 1-ին նկարում պատկերված է ՇՖՀ-ի փոփոխումը նպատակաուղղված բեռնվածության դեպքում՝

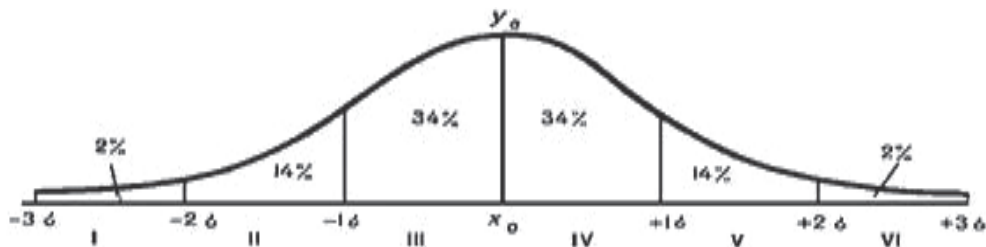
կետ X -ից (նկ. 2) դեպի աջ բարձրացող և ձախ նվազող (նկ. 1), $X-s+3$ տիրույթում (նկ. 2): Բազմաուղղված բեռնվածության դեպքում ՇՖՀ-ի (և՛ արդյունքը) փոփոխումը բեռնվածության որևէ բաժնեմասի՝ որպես գերփաստարկի գերակշիռն է, ինչը պահանջում է ավելի շատ

ժամանակ (և՛ մեծաձավալ բեռնվածություն) [1, 4]: Մարզական գործընթացի նպատակաուղղվածության ապահովման համար բեռնվածության շեշտը պետք է դրվի $s-1$ -ից $s+3$ տիրույթում:



Նկ. 1. Շարժողական ֆունկցիոնալ համակարգի փոփոխությունը մեկ մակարդակից մյուս մակարդակ.

1. ՇՖՀ-ի ելակետային մակարդակ, 2. ՇՖՀ-ի միջանկյալ մակարդակ, 3. ՇՖՀ-ի նպատակային՝ վերջնական մակարդակ (նկ. 1՝ ըստ Վ.Բոյկոյի)



Նկ. 2. I-VI որակական տիրույթների սահմանները նորմալ կորի կայուն վիճակում՝ ըստ Վ.Բոյկոյի

Արդյունքների քննարկում: Ինչպես նշվեց, բազմաուղղված բեռնվածության դեպքում որակական աճի ապահովման համար հարկավոր է մարզումներին տրամադրել «ավելի շատ ժամանակ և մեծաձավալ բեռնվա-

ծություն»: Որպես նպատակային ցուցանիշ՝ Վ. Բոյկոն առաջարկել է օգտագործել մրցակցական վարժության A-ն (աշխատանք՝ խոսքը ֆիզիկական բանաձևի մասին է), և մարզիկին բեռնվածություն առաջարկելիս կիրա-

ոել այդ մեծությունը՝ որպես մոդելային, ինչն ապահովում է մարզական գործընթացի նպատակաուղղվածությունը: Նշված մոտեցումը Խ. Սանոսյանը զարգացրել է և նաև այլ աշխատանքներում [1]: Եթե բազմաուղղված բեռնվածության դեպքում նկատի չառնվի մոդելային (A) ցուցանիշը, կդանդաղի արդյունքների աճը, ինչը մենք՝ ՖԿ ինստիտուտի ուսանողներս, քննարկում էինք ուսումնառության տարիներին: Անցյալ դարի 50-70-ական թթ. մի շարք մարզիկներ 5-7 ցիկլիկ մարզաձևերից ԽՍՀՄ Սպորտի վարպետներ (ՍՎ) էին: Այդ հարցի ուսումնասիրումը ի հայտ բերեց, որ ցիկլիկ ձևերի 50-70-ական թթ. ՍՎ նորմերը համապատասխանում են 1980-ական թթ.՝ մեծահասակների 3-րդից մինչև 2-րդ կարգի նորմերի պահանջներին: Հավանական է՝ **մեծահասակների երրորդ կարգի պահանջները՝ այն շեմն է, որից հետո մարզիչը պետք է փոխի՝ կիրառվող մարզման մոտեցումը (բազմաուղղվածից անցնի միաուղղվածին):**

3. Վ. Վերխոշանսկու կողմից մշակված [5] մարզական գործընթացի ծրագրավորման եղանակի տեղայնացումը շատ հաջող կատարել է Վ.Բ. Իսուրինը՝ իր կողմից մշակված բլոկային մարզման եղանակով մարզման

համակարգում [7]՝ ԽՍՀՄ-ի բայդարկա և կանոե հավաքականի մարզական գործընթացը կազմակերպելիս: ԽՍՀՄ Բայդարկա և կանոե հավաքաքանի տարեկան պլանավորումը կատարվում էր մանրակրկիտ՝ նկատի առնելով ԽՍՀՄ հավաքականի անդամների մասնակցությունը ԽՍՀՄ և Միջազգային առաջնություններին: Նշենք, որ Վ.Բ. Իսուրինը ներկայումս աջակցում է ՌԴ-ի ակադեմիական, ինչպես նաև Բայդարկա և կանոե թիավարության ձևերի հավաքականների օլիմպիական ցիկլերի պլանավորման գործընթացին:

Եթե մարզիչը, վերը բերված տեղեկատվությանը զուգընթաց մարզական գործընթացը կազմակերպելիս կիրառի՝ 1. կենսառիթմերի պարբերականությունը (և դրանց ազդումը շարժողական հատկությունների դրսևորման վրա), 2. շարժողական հատկությունների դրսևորման տարիքային բարենպաստ տիրույթը. դրանք դրականորեն կազդեն մարզական գործընթացի արդյունավետության վրա [1]: Հեղինակները, նկատի առնելով հոդվածի ծավալի պահանջները, նշված և այլ հարցերի կիրառման մարտավարությունը դուրս են բերել ուսումնասիրվող հարցի շրջանակից, որոնք նույնպես նպաստում են մարզական գործընթացի կազմակերպման նպատակաուղղվածությանը:

Եզրակացություն:

Ընդհանրացվել են անցյալ դարի 50-ական թվականներից մինչ օրս կիրառվող մարզական գործընթացի կազմակերպման մոտեցումները:

Բացահայտվել են մարզական գործընթացի կազմակերպման միաուղղված և բազմաուղղված բեռնվածության օրինաչափությունները:

Մանրամասնվել են մարզական գործընթացի կազմակերպման հետևյալ ձևերը՝ դասական, «բլոկային» և դինամիկ պլանավորումը:

Պլանավորման դասական սխեման նախատեսում է բազմաուղղված մարզական բեռնվածության կիրառում:

Պլանավորման բլոկային սխեմայի դեպքում կիրառվում է միաուղղված մարզական բեռնվածություն:

Դինամիկ պլանավորման եղանակը հիմնվում է. 1) մարզական բեռնվածության ազդեցության օրինաչափության, 2) շարժողական հատկությունների բնականոն փոփոխման օրինաչափությունների, 3) շարժողական հատկությունների մակարդակի փոփոխման օրինաչափությունների վրա՝

մարզական բեռնվածության կիրառման դեպքում:

Մարզական գործընթացի պլանավորման բոլոր եղանակների դեպքում, պահպանելով նշված եղանակի բովանդակությունը, կիրառվում է Լ.Պ. Մատվենի կողմից առաջարկված մարզական գործընթացի տարեկան պլանավորման պարբերականության կառուցվածքը:

Մարզաձևը, մարզիկների տարիքը և վարպետության մակարդակը հնարավորություն են տալիս մարզչին ցածրակարգ մարզիկներին մարզելիս կիրառել բազմաուղղված, իսկ բարձրակարգ մարզիկներին մարզելիս՝ միաուղղված մարզական բեռնվածություն:

Կատարված վերլուծական աշխատանքի շնորհիվ ընդլայնվում է մարզչական համակազմի մեթոդական հագեցվածությունը, ինչը կնպաստի արդյունքների բարելավմանը:

Աշխատանքի արդյունքները ներկայացվել են պարզեցված տարբերակով, ինչը կհեշտացնի դրանց յուրացումը և գործնական կիրառումը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղոչիկյան Ա.Ա., Սանոսյան Խ.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի առարկայի դասերի կազմակերպումը տեխնիկական բուհում, Դասագիրք, Երևան, 2010, 216 էջ
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Երևան, 1993, 212 էջ
3. Беляев С., Подходы к созданию национальной системы мониторинга и подготовки спортсменов и оказания срочной методической помощи тренерам с использованием метода динамического планирования подготовки: В кн.: Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов. М, 2011. -192 с.
4. Бойко В.В., Целенаправленное развитие двигательных функций человека в процессе физического совершенствования и коррекционно-восстановительной работы: Автореф. дис. док-ра педагогических наук.- Одесса, 1994.-28 с.
5. Верхошанский Ю.В., Электронный ресурс (код доступа):
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998N7/p41-.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998N7/p41-.htm),
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998N2/p21-26,39-42.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998N2/p21-26,39-42.htm)
[HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2005N4/p2-14.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2005N4/p2-14.htm)
5. Гордон С.М., Стародубцева Е.С., Параметрическая тренировка юных пловцов в годичном макроцикле. /Электр. ресурс/
<http://sportlib.info/Press/FKVOT/2004N4/p28-29.htm>
7. Иссурин В.Б., Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. -М.: Советский спорт, 2010.-288 с.
8. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки: учебник для ИФК.- М.: ФИС, 1977.-280 с.
9. Проблемы спортивной тренировки (физическая подготовка спортсмена) В сб. научно-метод. работы Центрального и Ленинградского НИИФК/ Под общ. ред. С.В. Каледина (разд.1) и В.М. Дьячкова (разд.2).- М.: ФиС, 1961.- 317 с.

**ПРОБЛЕМА ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ
ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

*Канд. пед. наук, профессор Х.А. Саносян, профессор А.А. Кочикян,
преподаватель Н. Ю. Алексанян*

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спорт, тренировка, периодизация, планирование (“классическая”, блоковая, динамического планирования), тренировочная нагрузка (разнонаправленная, однонаправленная),

Проведен анализ применяемых тренировочных подходов, охватывающих период с 50-х годов XX века по настоящее время. Представлены схемы управления тренировочным процессом, реализующие разнонаправленную и однонаправленную тренировочные нагрузки. Исследование проведено с учетом необходимости обеспечения целенаправленности тренировочного процесса. Макет результатов анализа проделанной работы представлен схематично с учетом простоты и доступности для ее практического применения.

**THE ISSUE OF PURPOSEFULNESS IN THE MODERN SYSTEM OF TRAINING
PROCESS ORGANIZATION**

*PhD of Pedagogy, Professor Kh.A. Sanosyan,
Professor A.A. Kochikyan, Lecturer N.YU. Aleksanian*

SUMMARY

Key words: sports, training, periodization, planning (“classic”, block, dynamic planning), training workload (multidirectional, unidirectional)

An analysis of applied training approaches is performed covering the period from the 50s up today. There are presented training process control schemes which implements multidirectional and unidirectional training loads. The research focuses on the necessity of ensuring purposefulness of training process. The pattern of work analysis results is presented schematically considering the simplicity and availability of its practical usage.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 05.03.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 06.03.2020-ին:

**ԲԱՐՁՐԱՑԱՏԿԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԵՎ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՏՂԱՄԱՐԴ ԲԱՐՁՐԱՑԱՏԿՈՐԴՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ
ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ՎՐԱ**

Մ.գ.թ., դոցենտ Վ.Ա.Սմբադյան

Հ.Գ.Թոփալյանի անվան աթլետիկայի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Բարձրագատկ, տեխնիկա, էվոլյուցիա, թափավազք, ցատկաեղանակ, զարգացում, ուսուցում, ազդեցություն:

Արդիականությունը: Այս հարցի շուրջ տարբեր հեղինակավոր գիտնականների կողմից կատարվել են բազմաթիվ աշխատանքներ, սակայն ժամանակակից ուժեղագույն մարզիկների ցատկի տեխնիկայի ուսումնասիրումը գտնվում է նրանց ուշադրության կենտրոնում: Չնայած նրան, որ բոլոր բարձրացատկորդներն այժմ ցատկում են Ֆոսբերի ֆլոպ եղանակով, նրա առանձին տարրերը տարբեր մարզիկների մոտ ենթարկվում են անհատական փոփոխությունների ու կատարելագործման, և յուրաքանչյուր նոր ձեռքբերում այս բնագավառում կարող է նպաստել մրցաձևի տեխնիկայի առավել արդյունավետ տիրապետման, ինչու չէ, նաև հետագայում՝ նոր ռեկորդների [2,4,5,7]:

Մեր կողմից նախատեսված աշխատանքում փորձ ենք անելու ուսումնասիրել և վերլուծել աթլետիկական բարձրացատկի զարգացման պատմու-

թյունը, բացահայտել տարբեր ցատկաեղանակների առաջացման հիմնական նախապայմաններն ու դրդապատճառները և նրանց ազդեցությունը աթլետիկական այս մրցաձևի արդյունքների աճի վրա:

Բարձրացատկը համարվում է աթլետիկական ամենագեղեցիկ վարժություններից մեկը: Այն ընդգրկված է բոլոր աթլետիկական մրցումների ծրագրերում: Բացի այդ, ցատկը, ինչպես բազմաթիվ այլ աթլետիկական վարժությունների, այնպես էլ այլ մարզաձևերի անբաժանելի մասն է:

Բարձրացատկի պատմությունը համեմատաբար կարճ է, այն սկիզբ է առնում XVIII դարի 70-ական թվականներից, սակայն իր էվոլյուցիայի ընթացքում տեխնիկական կատարման տեսանկյունից այն անցել է բավականին բուռն զարգացման ժամանակահատված: Ժամանակի ընթացքում ի հայտ են եկել բոլորովին նոր տեխնիկական կատարման տեսանկյունից միմյանցից տարբեր ցատկաեղանակներ (քայլանցում, ալիք, գլորում, երեսնիվար, Ֆոսբերի ֆլոպ), որոնք էլ նպաստել են

արդյունքների աճին: Չնայած բոլոր վերընշված եղանակների՝ այսօր, տեխնիկապես կատարման տեսանկյունից առավել արդյունավետ և գրեթե բոլոր բարձրակարգ մարզիկների կողմից կիրառվողն է համարվում «Ֆոսբերի ֆլոպ» ցատկաեղանակը: Վերջին մի քանի տասնամյակում մարզիկները կատարում են ցատկը հենց այս եղանակով [1,3,5,8]:

Հետազոտության նպատակը:

Մեր կողմից նախաձեռնած աշխատանքի հիմնական նպատակն է՝ համապատասխան մասնագիտական գրականության վերլուծության, համեմատության, ընդհանրացման և համադրման միջոցով պարզել, թե արդյունքների ինչպիսի առաջընթաց է տեղի ունեցել աթլետիկական բարձրացատկի կատարման տեխնիկայում:

Հետազոտության խնդիրները:

Հետազոտության ընթացքում մեր առջև խնդիրներ դրեցինք՝ մանկավարժական և մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության, համեմատության, վերլուծության համադրման և ընդհանրացման միջոցով որոշել բարձրացատկի տարբեր ցատկաեղանակների ի հայտ գալու նախապայմաններն ու դրդապատճառները, տեխնիկայի զարգացման ազդեցությունը և նրա նշանակությունը բարձրացատկորդների

հետագա արդյունքների աճի վրա: Պարզել հիմնական փոփոխությունները և դրանց պատճառներն ու նախադրյալները, որոնք տեղի են ունեցել բարձրացատկի տեխնիկայի և մարզման մեթոդիկայի էվոլյուցիայի գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

մանկավարժական և մասնագիտական գրականության, ինչպես նաև համաշխարհային տեղեկատվական ցանցում տեղեկատվությունների, WA-ի և EAF-ի տպագրային և էլեկտրոնային բազմաթիվ աղբյուրների ուսումնասիրում, ստացված տվյալների վերլուծություն և ընդհանրացում, էմպիրիկ մեթոդներ՝ նկարագրում, համեմատում, դիտարկում:

Ստացված տվյալների վերլուծություն:

Ուսումնասիրելով բազմաթիվ գրական աղբյուրների և հեղինակավոր գիտնականների տարբեր աշխատանքներ՝ մենք եկանք այն եզրակացության, որ բարձրացատկը տեխնիկապես բարդ աթլետիկական մրցաձև է, սակայն մեծ ճանաչում ունի հատկապես այն երկրներում, որտեղ այդ մրցաձևը ավանդական է: Ի տարբերություն հորիզոնական ցատկերի, բարձրացատկի՝ որպես աթլետիկական առանձին մրցաձևի զարգացման պատմությունը կարճ է: Այս մրցաձևի զարգացումը և

արդյունքների աճը սերտ կապված են նրա տեխնիկայի զարգացման հետ:

Բարձրությունը հաղթահարելու համար անհրաժեշտ է, որպեսզի մարզիկը բարձրացնի իր ՄՕԸԿ-ն (մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոն) ձողիկից բարձր կամ ձողիկին հնարավորինս մոտ: Այստեղից կարելի է եզրակացնել, որ բարձրացատկի ամբողջ պատմությունը տեխնիկական առավել արդյունավետ ճանապարհների որոնում է՝ ՄՕԸԿ-ի տեղափոխումը ձողիկի վրայից:

Իր զարգացման ընթացքում բարձրացատկ մրցաձևը տեխնիկական կատարման տեսանկյունից անցել է բազմաթիվ փոփոխությունների ճանապարհով: Ժամանակի ընթացքում ի հայտ են եկել բոլորովին նոր, տեխնիկական կատարման տեսանկյունից միմյանցից տարբեր ցատկաեղանակներ (քայլանցում, ալիք, գլորում, երեսնիվար, Ֆոսբերի ֆլոպ), որոնք էլ նպաստել են արդյունքների աճին: Չնայած բոլոր վերոնշյալ եղանակներին՝ այսօր տեխնիկապես կատարման տեսանկյունից առավել արդյունավետ և գրեթե բոլոր բարձրակարգ մարզիկների կողմից կիրառվող է «Ֆոսբերի ֆլոպ» ցատկաեղանակը: Վերջին մի քանի տասնամյակում մարզիկները կատարում են ցատկը հենց այս եղանակով [1,5,8]:

XVIII դարեվերջին մարզիկները ձողիկը հաղթահարում էին «Քայլանցում» եղանակով, ցատկը կատարվում էր ուղիղ թափավազքից, ձողիկի նկատմամբ սուր անկյան տակ: Այս ցատկաեղանակի կիրառման ժամանակ առավելագույն արդյունքը հավասար էր 193 սմ: Ինչպես աթլետիկական մյուս մրցաձևերում, այնպես էլ բարձրացատկում մարզիկներն աշխատում էին կիրառել այնպիսի տեխնիկա, որը թույլ կտար նրանց ցույց տալ ավելի բարձր արդյունքներ, այսինքն՝ կլինե՞ր ավելի արդյունավետ: Եվ արդեն XVIII դարի վերջում և XIX դարասկզբում ի հայտ է գալիս մի նոր ցատկաեղանակ: Այն անվանվեց ալիք և թույլ տվեց բարձրացատկի տեխնիկայի որոնման մեջ կատարել նշանակալի քայլ առաջ ու ցատկը դարձնել առավել արդյունավետ: Այս ցատկաեղանակով սկսեցին ցատկել այն ժամանակվա գրեթե բոլոր բարձրացատկորդները: Կիրառելով բարձրացատկի այս տեխնիկան՝ ցատկի առավելագույն արդյունքը հասավ մինչև 197սմ:

XIX դարի առաջին տասնամյակից հետո աթլետ բարձրացատկորդները կարողացան առաջին անգամ հաղթահարել երկու մետր բարձրությունը: Սակայն դա տեղի ունեցավ միայն նոր ցատկաեղանակի կիրառման օգնությամբ, որն անվանվեց «Գլորում»: Այս

ցատկանդանակը թույլ էր տալիս հաղթահարել ձողիկը, որը գտնվում է ՄԸԾԿ-ից 10-15 սմ ցածր: Հենց այս ցատկանդանակը դարձավ առավել արդյունավետ ու կիրառվող վերոնշված ժամանակաշրջանում և մինչև 1935 թ. գրեթե բոլոր ռեկորդները գրանցվում էին՝ կիրառելով հենց այս ցատկանդանակը: Սակայն 1930 թ. սկզբին ստեղծվեց մի նոր ցատկանդանակ, որը լուրջ «մրցակից» էր գլորում եղանակին: Այն կոչվեց «Երեսնիվար»: 1936-ին երկու ամերիկացի բարձրացատկորդներ հաղթահարեցին 2.07 սմ բարձությունը, սակայն մեկը կիրառեց «գլորում» ցատկանդանակը, մյուսը «Երեսնիվար», որը համարվում էր ավելի արդյունավետ, քան առաջինը:

Հետագայում՝ մինչև 1960-ականների վերջը, աթլետիկական բարձրացատկ մրցաձևում սկսեց իշխել երեսնիվար ցատկանդանակը. դա պայմանավորված էր այս ոճի բարձր արդյունավետությամբ և ձողիկի հաղթահարման այսպես կոչված խնայողականությամբ: Ձողիկը հաղթահարելու ժամանակ մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը (ՄԾԸԿ) հնարավոր է բարձրացնել ձողիկից ընդամենը 1 սմ բարձր:

1968թ. Մեխիկոյում կայացած XIX օլիմպիական խաղերին աթլետիկական այս մրցաձևում կիրառվում է նոր կատարման տեխնիկա, որը կոչվեց Ֆոսբերի ֆլոպ, և այն ցուցադրեց ամերիկացի բարձրացատկորդ Դիկ Ֆոսբերին: Հետագա տասը տարիների ընթացքում բարձրացատկորդների մեջ փոխադարձ հաջողությամբ վեճն ընթանում էր երեսնիվար և Ֆոսբերի ֆլոպ ցատկանդանակներով: Այս մարզական տեխնիկաների կիրառման պայքարում հաղթող դուրս եկավ Ֆոսբերի ֆլոպ ցատկանդանակը: 1978թ. հետո բոլոր ռեկորդային ցուցանիշները կատարվել են հենց այս ցատկանդանակով: Ֆոսբերի ֆլոպ ոճով ձողիկի հաղթահարման առավելությունը պայմանավորված է ոչ միայն ձողիկի վրայից անցման արդյունավետությամբ, երբ ՄԾԸԿ-ն գտնվում է ձողիկի մակարդակին կամ նույնիսկ նրանից ցածր, այլև թափավազքի ավելի մեծ արագությամբ: Ներկայումս բարձրացատկում տղամարդկանց մոտ աշխարհի ռեկորդը հավասար է 2.45մ, որի հեղինակը կուբացի բարձրացատկորդ Հավիեր Սոտոմայորին է, իսկ կանաց մոտ՝ բուլղարացի բարձրացատկորդուհի Ստեֆկա Կոստանդինովային 2.09մ [3,5,6]:

Բարձրագատկ մրցաձևում տարբեր ցատկաեղանակների առաջացման տարին և արդյունքը

Հ/Հ	Ցատկա-եղանակ	Մարզիկ	Երկիր	Տարեթիվ	Արդյունք
1	Քայլանցում	Ռ. Հուչ	Անգլիա	1859	170մ
2	Ալիք	Մ. Սուինեյ	ԱՄՆ	1895	197մ
3	Գլորում	Դ. Հորայն	ԱՄՆ	1912	200մ
4	Երեսնիվար	Դ. Օլբրիթոն	ԱՄՆ	1936	207.6մ
5	Ֆոսբերի ֆլայ	Ռ. Ֆոսբերի	ԱՄՆ	1968	224մ

Բարձրագատկ մրցաձևում տարբեր ցատկաեղանակների ուժեղագույն արդյունքը

Հ/Հ	Ցատկա-եղանակ	Մարզիկ	Երկիր	Տարեթիվ	Արդյունք
1	Քայլանցում	Հ. Փորթեր	ԱՄՆ	1908	190.5
2	Ալիք	Ու. Մարտի	ԱՄՆ	1933	2.04
3	Գլորում	Կ. Ջոնսոն	ԱՄՆ	1936	207.6մ
4	Երեսնիվար	Վ. Յաշենկո	ԽՍՀՄ	1978	234մ
5	Ֆոսբերի ֆլայ	Հ. Սոտամոյոր	Կուբա	1993	245մ

Եզրակացություն: Մեր կողմից կատարված մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը և վերլուծությունը թույլ է տալիս մեզ եզրակացնել.

1. Բարձրագատկը համարվում է համեմատաբար ավելի երիտասարդ աթլետիկական մրցաձև և ընդգրկվել է միայն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի ծրագրում, սակայն ենթարկվել է բազմաթիվ փոփոխությունների:

2. Աթլետիկական մրցաձևերի հարուստ զինանոցում բարձրագատկը զբաղեցնում է իր ուրույն տեղը, այն

վայելում է մեծ մասսայականություն հատկապես այն երկրներում, որոնք ունեն հարուստ ավանդույթներ և ուժեղ են այս մրցաձևում:

3. Տեխնիկայի կատարման տեսակետից այս աթլետիկական մրցաձևը համարվում է համեմատաբար ավելի բարդ: Բարձր արդյունքի հասնելու համար այն պահանջում է մարզիկից ցատկաեղանակի տեխնիկայի գերազանց տիրապետում, ինչպես նաև մի շարք շարժողական ընդունակությունների (ցատկունակություն, ճկունություն,

կոորդինացիա) տիրապետման բարձր րացատկն անցել է բավականին լուրջ մակարդակ: էվոլյուցիոն ճանապարհ՝ ցատկաեղա-

4. Ինչպես աթլետիկական այլ նակների կատարման տեսանկյունից, մրցածներ, իր զարգացման ավելի քան ինչն էլ թույլ է տվել գրանցել այս հարյուր տարվա ընթացքում բարձ- մրցածնում արդյունքների մեծ աճ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Թորոյան Ս., Սիմոնյան Ս., Սմբատյան Վ., Աթլետիկա. բարձրացատկ և ձողացատկ, 2015, 127 էջ
2. Брумелъ В.Н., Высота, М.: "Молодая гвардия".- 1971.- 160 с
3. Быкова Т.В., Как прыгать выше головы, М.: ФиС, 1972.- 68 с
4. Верхошанский Ю.В., Как дела у прыгуна // Легкая атлетика. 1967. №10.
5. Дурсенев Л.И., Техника будущего: фосбери или Брумелъ?
6. Дьячков В.М., Стрижак А.П. Прыжок фосбери-флоп. М.: Физ-культура и спорт, 1975. - 64 с.
7. Дьячков В.М., Прыжки в высоту с разбега. // Учебник тренера по легкой атлетике. 2-е изд. перераб. и доп. - М.: ФиС, 1982. – 165 с
8. Шур М., Прыжок в высоту, М.:Терра-спорт 2003 144 с

ЭВОЛЮЦИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА РОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ

К.п.н., доцент В.А.Смбатян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: прыжок в высоту, техника, эволюция, разбег, способ прыжка, развитие, обучение, влияние.

В данной статье автор сделал попытку путем анализа, синтеза и обобщения имеющихся в литературе научных данных, определить влияние эволюции техники прыжка в высоту и ее отдельных элементов, на рост результатов в этом виде легкой атлетики. Прыжок в высоту условно подразделяется на четыре этапа, каждый из этапов по-своему влияет на конечный результат но, не смотря на это,

основной прирост результатов в этом легкоатлетическом виде зависит именно от эволюции техники или способа, которым спортсмены преодолевали планку.

**EVOLUTION OF TECHNIQUE OF HIGH JUMP AND ITS INFLUENCE
ON THE IMPROVEMENT OF RESULTS**

PhD of Pedagogy, Associate professor V.A. Smbatyan

SUMMARY

Key words: height, technique, evolution, running approach, jump method, development, training, influence.

In this article the author, by analysis, synthesis and generalization of scientific data available in the literature, made an attempt to determine the influence of high jump technique evolution and its single elements on the increase in result. The high jump is conventionally divided into four stages, each of the stages in its own way affects the final result, but despite this the main increase in results depends right on the evolution of technique or method through which athletes overcome the bar.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 12.04.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.04.2020-ին:

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼ- ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԿՈՄՊԵՏԵՆՑԻԱՆԵՐԻ ՏԵՂԸ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ - ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲՈՒՀԻ ԼՐԱԳՐՈՂԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԵԹԱՑՈՒՄ

Ասիսպենյուր Ա.Ռ. Բաղդասարյան

Մարզական լրագրության և շախմատի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Լրագրող, ուսանող, կոմպետենցիա, կրթություն, շարժունակություն:

Արդիականություն: 21-րդ դարի կրթությունն ուղղված է սովորողների մտածողության, մասնագիտական նախաձեռնողականության ինքնուրույն զարգացմանը, ինչը կապահովի մրցունակ մասնագետի պատրաստմանը:

Արդի ժամանակաշրջանում քաղաքակրթության մարտահրավերները պահանջում են միջազգային չափանիշներին համապատասխան մասնագիտական պատրաստվածություն՝ կրթության որակի և բովանդակության անընդհատ կատարելագործում:

Ուսման գործընթացի կենտրոնում ուսանողն է՝ իր անհատական կրթական կարիքներով, նախասիրություններով և ունակություններով՝ ապահովելով ուսումնառության ճկուն ձևերի և

անհատական կրթական հետազդեցիկ իրականացման լայն հնարավորություն:

Լրագրող-ուսանողի անձի ձևավորման գործում կարևորվում է լրագրողի մասնագիտությունը: Այդ առումով բարձրացել է որակյալ, ստեղծագործական մտածողություն ունեցող կոմպետենտ ու նախաձեռնող, մրցունակ լրագրողի մասնագիտական հատկությունների պահանջը, որն ունակ կլինի արդի դինամիկ պայմաններում, հանուն հասարակության, օբյեկտիվ տեղեկատվություն ու գիտելիք փոխանցել, ձևավորել կրեատիվ անձ:

Նշված մասնագետների կարծիքով [1,2,3,4] կոմպետենտ է համարվում այն անձը, որը գործնական ոլորտում տիրապետում է մասնագիտական գործունեության չափորոշիչներին, բարձր արտադրողականությամբ իրականացնում է աշխատանքային գործունեություն, իր մասնագիտությամբ ձգտում անձի

անհատականության զարգացմանը, մասնագիտական փորձը հարստացնում է յուրօրիանակ ստեղծագործական ներդրումով:

Ներկայիս կրթության բնագավառում ընթացող բարեփոխումները վերաբերում են կրթության բնույթին և բովանդակությանը, ինչն ուղղորդում է ապագա մասնագետի մրցունակության, ինքնուրույնության և ստեղծագործական ընդունակությունների զարգացմանը:

Բարեփոխումների մի ուղղությունը միտված է ուսումնական ծրագրերի կատարելագործմանը, մասնագետի բազմաբնույթ կոմպետենցիաների ձևավորմանը:

Կոմպետենցիաները զարգանում են կրթական ծրագրում ներառված բոլոր դասընթացների շրջանակներում և գնահատվում ծրագրի տարբեր փուլերում:

Կոմպետենցիան, ինչպես նշում են այդ ոլորտի մասնագետները, իր հերթին մտավոր և գործնական հմտությունների համակցություն է, որը դիտվում է որպես կրթական ծրագրերի և ուսուցման գործընթացի նպատակ և ներառում է գիտելիքների, կարողությունների, գործնական հմտությունների, ինչպես նաև անհատի անձնային

հատկությունների, նրա կողմից որդեգրած արժեքների համալիր[5,6]:

Գործնական կոմպետենցիաներն ընդգրկում են մտածական գաղափարներ և նկատառումներ՝ հասկանալու, կառավարելու ունակություններ, սովորելու, որոշումներ կայացնելու, խնդիրներ լուծելու կարողություններ, տեխնոլոգիական և համակարգչային հմտություններ և այլն:

Գիտական գրականություն վերլուծելիս պարզ է դարձել, որ արդեն իսկ որոշ չափով ուսումնասիրվել են տարբեր ոլորտներում մասնագիտական գործնական կոմպետենցիաներ (օրինակ՝ Բուդաղյան Ա. Ս., Կարաբեկյան Ս. Բ., Зимняя И.А., Балашова В. Ф, Шишов С.Е., Агапов И.И):

Սակայն լրագրության մեջ և, հատկապես ուսանող-լրագրողների գործնական կոմպետենցիաների շրջանակի ձևավորման և հսկման հետ կապված բազմաթիվ կարևոր հարցեր պարզաբանման կարիք ունեն:

Դրանց լուծումը թույլ կտա հստակեցնել, ինչպես նաև բուհի պայմաններում ձևավորել ու կատարելագործել ապագա լրագրողների անհրաժեշտ գործնական կոմպետենցիաների մակարդակը, ինչը կնպաստի հետագա պրոֆեսիոնալ գործունեության իրակա-

նացման արդյունավետության բարձրացմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի «Մարզական լրագրության» մասնագիտության բակալավրիատի կրթական ծրագրի առարկայական ծրագրերում որպես վերջնարդյունք ներկայացված գործնական կոպետենցիաների շրջանակը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության և ՀՖԿՍՊԻ-ի մարզական լրագրողի մասնագիտական, կրթական ծրագրի ուսումնասիրություն և վերլուծություն:

Հետազոտության կազմակերպում: Հետազոտությունն անցկացվել է 2019-2020 ուստարում, որի ընթացքում ուսումնասիրվել է «Մարզական լրագրություն» մասնագիտական բակալավրատի կրթական ծրագրի մասնագիտական ուսումնական առարկաները:

Հետազոտության արդյունքները և քննարկումը: Մարզական լրագրության մասնագիտական կրթական ծրագիրը ներառում է ընդհանուր առմամբ 52 ուսումնական առարկա և բաղկացած է հետևյալ մոդուլներից՝ հումանիտար և սոցիալ-տնտեսական, ընդհանուր մաթեմատիկական և

բնագիտական, ընդհանուր մասնագիտական և բուն մասնագիտական:

Ծրագիրը ներառում է անհրաժեշտ դասընթացներ՝ ընդհանուր հումանիտար, սոցիալական, մանկավարժական, հոգեբանական ոլորտներից, ինչպես նաև կամընտրական դասընթացներ, մասնագիտական և մանկավարժական պրակտիկաներ: Ուսման տևողությունը 4 տարի է՝ 8 կիսամյակ, յուրաքանչյուր կիսամյակ՝ 16 շաբաթ, ևս 4 շաբաթ նախատեսված է քննությունների համար: Ծրագիրը բազմաբնագավառ է և ապահովում է անհրաժեշտ կոմպետենցիաների ձևավորում:

Հետազոտության նպատակից ելնելով՝ ուսումնասիրել ենք կրթական ծրագրում ներառված բոլոր կուրսերի ուսումնական առարկաների ընդհանուր կոմպետենցիաների քանակը՝ առանձնացնելով տեսական և գործնական կոմպետենցիաները (աղյուսակ):

Կարևորության տեսանկյունից պարզեցինք, որ ընդհանուր կոմպետենցիաների քանակը՝ ըստ ծրագրի հեղինակների, տարբերվում են՝ ելնելով առարկայի բնույթից: Կան առարկաներ, որոնք ունեն հակառակ պատկերը, օրինակ՝ «Ժուռնալիստի վարպետություն» առարկան ինքնին գործնական է, իսկ ծրագրում ներկայացված հիմնական կոմպետենցիա-

ները՝ տեսական են: «Լրագրության հավասարաչափ է ներկայացված տես-
պատմություն և տեսություն», «Խոսքի սական և գործնական կոմպետեն-
կուլտուրա» առարկաների ծրագրերում ցիաները:

Աղյուսակ

**«Մարզական լրագրություն» մասնագիտության ուսումնական
առարկաների ընդհանուր կոմպետենցիաների նկարագիր**

N	Առարկա	Կուրս	Ընդ.կոմպե- տենցիաների քանակը	Գործ. կոմ- պետենցիա	Տես.կոմպե- տենցիա
1	Ժուռնալիստի վարպետություն	1-ին	7	1	6
2	Լրագրության պատմություն և տեսություն	1-ին	8	4	4
3	Մարզական լրագրության հիմունքներ	1-ին	8	6	2
4	Մամուլի ժանր	1-ին	7	3	4
5	Ժուռնալիստի վարպետություն	2-րդ	8	3	5
6	Լրագրության էթիկա	2-րդ	8	6	2
7	Հայ մամուլի պատմություն	2-րդ	6	4	2
8	Հեռուստառադիոլրագրություն	2-րդ	8	6	2
9	Տպագիր ԶԼՄ, դիզայն	2-րդ	7	4	3
10	Լրագրության մենեջմենտ	3-րդ	7	7	0
11	Արտասահմանյան մամուլի պատմություն	3-րդ	9	4	5
12	Ժուռնալիստի վարպետություն	3-րդ	7	1	6
13	Տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ և PR	3-րդ	8	7	1
14	Հեռուստառադիոլրագրություն	3-րդ	7	5	2
15	Գովազդը լրատվամիջոցներում	3-րդ	7	5	2
16	Հետաքննական լրագրություն	3-րդ	7	5	2
17	Նկարահանում և մոնտաժ	3-րդ	8	5	3
18	Սփյուռքահայ մամուլի պատմություն	3-րդ	6	3	3
19	Այլընտրանքային մեդիա	4-րդ	10	9	1
20	Ժամանակակից մեդիակրթություն	4-րդ	8	7	1
21	Խոսքի կուլտուրա	4-րդ	8	4	4
22	Հեռուստածրագրերի տիպաբանություն	4-րդ	9	3	6

23	Տեղեկատվական անվտանգության հիմունքներ	4-րդ	8	5	3
			176	100	69

Հետազոտության ժամանակ «Մարզական լրագրություն» մասնագիտության համար առանձնացրեցինք այն առարկաները, որոնց գործնական կոմպետենցիաները գերակշռում էին տեսական կարողությունները: Դրանք ուսանող-լրագրողի մոտ մասնավորապես ձևավորում են տեղեկատվությունը կառավարելու, վերլուծելու, մեդիատեքստեր կառուցելու, մասնագիտական գործունեություն կազմակերպելու, պլանավորելու և հսկելու, վերլուծելու, սինթեզելու կարողություն:

Այդ դասընթացների շարքում են՝ «Մարզական լրագրության հիմունքներ», «Լրագրության էթիկա», «Հեռուստառադիոլրագրություն», «Լրագրության մենեջմենտ», «Տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ և PR», «Նկարահանում և մոնտաժ», «Այլընտրանքային մեդիա», «Ժամանակակից մեդիակրթություն», «Տեղեկատվական անվտանգության հիմունքներ»: Առարկաների անցնելու արդյունքում նախատեսվող գործնական կոմպետենցիաները թույլ են տալիս ինքնուրույն լուծելու մասնագիտական տարաբնույթ խնդիրներ, հասարակությանը ապահովելու համապարփակ, օպերատիվ և

հավաստի լրատվությամբ՝ իրականացնելու կրթական գործընթացը:

Եզրակացություն: «Մարզական լրագրություն» կրթական ծրագրի շրջանակում ներառված դասընթացների առարկայական նկարագրերում տարանջատված են դասավանդվող առարկայի նպատակը, առաջադրված խնդիրներն ու ակնկալվող վերջնարդյունքները: Կրթական ծրագրում բավարար չափով ապահովված են այնպիսի մոտեցումներ, որոնք միտված են ուսումնառության վերջնարդյունքների ձևավորմանը:

Ուսումնասիրությունը հնարավորություն ընձեռեց պատկերացում կազմել «Մարզական լրագրություն» մասնագիտական կրթական ծրագրում առկա առարկաների գործնական կոմպետենցիաների մասին:

Կարելի է նշել, որ ձևավորվող գործնական կոմպետենցիաները ներկայացված են բոլոր ուսումնական առարկաներում (92%)՝ բացառությամբ մեկ-երկուսի(8%):

Բոլոր ուսումնասիրված դասընթացներում ձևավորված գործնական և տեսական կոմպետենցիաները կազմում են համապատասխանաբար՝

62,5% և 37,5%: Կարծում ենք ան- ժունության տարբեր ձևերի ներդրում, հրաժեշտություն կա վերանայելու ա- որոշակի ժամանակահատվածով «շար- ռարկանների բովանդակությունը կոմ- ժունության պատուհանի» հնարավո- պետենցիաների ձևավորման շրջա- րության նախատեսում: նակը հստակեցնելու առումով, որոնք թույլ կտան կրթական ծրագրում շար-

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բուդաղյան Ա.Ս, Կարաբեկյան Ս.Բ., Կոմպետենցիաների ձևավորմանն ուղղված կրթական ծրագրերի կառուցում և իրականացում, Մեթոդական ուղեցույց, Բարձրագույն կրթության ռազմավարական հետազոտությունների ազգային կենտրոն, էջ 7-28, Երևան, 2010:

2. Պետրոսյան Հ.Հ., Կոմպետենտային մոտեցումը և մասնագիտական կրթության որակի ապահովումը, Մենագրություն, էջ 110-116, Երևան, 2013:

3.Зимняя И.А., Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия.–М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.с.11-15.

4.Шишов С.Е., Агапов И.И., Компетентностный подход к образованию как необходимость // Мир образования - образование в мире. -2005, № 4. - с. 41-4.

5.Болотов В.А., Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / Болотов В.А., Сериков В.В.//Педагогика. – 2003. – №10. – с.26.

6.Балашова В.Ф., Научно-теоретические основы формирования Компетентности специалиста по адаптивной физической культуре: Автореферат дисс. к.п.н.- Москва-2009, с. 9-12.

**ЗНАЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖУРНАЛИСТА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ**

Ассистент А.Р.Багдасарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: студент, журналист, спорт, компетенции, образование, мобильность.

В статье на основе исследования и анализа специальных учебных программ профессиональной подготовки бакалавра по специальности «Спортивная журналистика» государственного института физической культуры и спорта Армении представлен объем формируемых теоретических и практических компетенций студентов.

Выявлено, что подавляющее большинство учебных дисциплин (92 %) направлено на формирование практических компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности спортивного журналиста.

Во всех изученных нами учебных предметах, соотношение формируемых практических и теоретических компетенций составляет 62.5% и 37,5%.

Для уточнения круга формируемых компетенций считаем необходимым пересмотреть содержание некоторых предметов. Это позволит в учебную программу подготовки спортивного журналиста ввести различные виды мобильности, которые станут предпосылками создания «окна мобильности» на определенный период учебного времени.

**THE PLACE OF PRACTICAL COMPETENCIES WITHIN THE PROCESS OF
PROFESSIONAL TRAINING OF A JOURNALIST OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS INSTITUTES**

Assistant A. R. Baghdasaryan

SUMMARY

Key words: student, journalist, competence, education mobility.

Based on research and analysis of special bachelor's professional training programs in the specialty "Sports Journalism" of the State Institute of Physical Culture

and Sports of Armenia, the article presents the volume of theoretical and practical competencies of students.

It was revealed that the vast majority of academic disciplines (92%) is aimed at the formation of practical competencies essential for the future professional activities of a sports journalist.

In all the researched subjects the ratio of forming practical and theoretical competencies is 62.5% and 37.5%.

To clarify the circle of forming competencies, we consider it necessary to review the content of some subjects. This will allow introducing various types of mobility into the training program for a sports journalist, which will become the prerequisites for creating a "mobility window" for a certain period of study time.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 10.05.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.05.2020-ին:

**Մեր այս գիտական ուսումնասիրությունը նվիրում ենք՝
ՀՖԿՍՊԻ-ի 75-ամյակի կապակցությամբ Փրկարարական գործ
և սպորտային տուրիզմի ամբիոնը՝ ՀՀ լեռնագնացության
հիմնադիրներից մեկի՝ Ա.Ա Չափինյանի անվամբ անվանակոչելուն
և «Սպորտային տուրիզմ» մասնագիտության մեկնարկին:**

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՑՔԱՅԻՆ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐԸ

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՏՈՒՐԻԶՄՈՒՄ

Մ.գ.թ., դոցենտ Ս.Հ. Դանիելյան, դասախոս Է.Թ. Սարգսյան

Փրկարարական գործ և սպորտային տուրիզմի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Զբոսաշրջություն, դժբախտ պատահար, սոցիալական կայունություն, ռիսկի մակարդակ, անվտանգություն, ճգնաժամ, կայուն զարգացում:

Արդիականություն: Համաշխարհային զբոսաշրջության պրակտիկայում լայնորեն հայտնի են դեպքեր, երբ բնական, սոցիալական, համաճարակային, ահաբեկչական վտանգների անտեսումը զբոսաշրջիկների շրջանում բերել է անկանխատեսելի հետևանքների: Մի շարք հեղինակավոր կառույցների տվյալներով (FEMA, INSARAG, UIAA) դժբախտ պատահարների քանակը սպորտային տուրիզմում աճում է 13-17%-ով: Ըստ ՀՀ 2019թ. ԱԻՆ վերլուծության՝ 2016-2020թթ.-ին դժբախտ պատահարներն ամեն տարի մոտ 8-10% աճ են գրանցում, և փաստացի 2020թ. ունենք մոտ 30% դինամիկա և աննախադեպ ակտիվություն

արկածային զբոսաշրջության ոլորտում: Ժամանակակից զբոսաշրջության առանձնահատկությունն արտաքին միջավայրի պայմաններից նրա կախվածությունն է: Զբոսաշրջությունը պահանջում է տնտեսական, քաղաքական, սոցիալական կայունություն: Պատերազմական, ահաբեկչական, համաճարակային ռիսկերի դեպքում խիստ անկում է նկատվում զբոսաշրջության ոլորտում: Դրա վառ օրինակներն են՝ 2016թ. Ադրբեջանի կողմից հրահրված «Ապրիլյան պատերազմը», 2016թ. «Սասնա ծռեր» կուսակցության մի խումբ անդամների կողմից ոստիկանության շենքի գրավումը և, վերջապես՝ 2019թ. դեկտեմբերից մոլեգնող COVID-19 համաճարակը: Ներկայումս շատ քիչ վերլուծություններ և գիտական հետազոտություններ գոյություն ունեն, որոնք նվիրված են զբոսաշրջության անվտանգության հարցերին, հատկա-

պես զբոսաշրջության աճի վրա բացասական գործոնների ազդեցությանը: Այս պահին, մեր երկրում գոյություն չունի զբոսաշրջիկի անվտանգության գործող համակարգ, այսինքն՝ զբոսաշրջիկի անվտանգությունը մեծ մասամբ ապահովվում է ուղեկցորդի ուժերով: Դա նաև պատճառներից մեկն է, որ մենք ՀՖԿՍՊԻ-ում նախաձեռնում ենք բարձրակարգ կրթությամբ և բազմամյա պրոֆեսիոնալ մոտեցմամբ նման մասնագիտություն: ՀՀ զբոսաշրջության բնագավառում ծագած հարաբերությունները կարգավորվում են ՀՀ սահմանադրությամբ, ՀՀ քաղաքաշինության օրենսգրքով, զբոսաշրջության մասին օրենքով և այլ իրավական ակտերով: Այստեղ պետք է նշենք մի քանի շատ կարևոր նախաձեռնությունների մասին, որոնք տեղի կունենան 2019-2020թթ.-ին: Առաջինը՝ ապահովագրական ընկերությունների կողմից սպորտային զբոսաշրջության ապահովագրման որոշման ընդունումն է, երկրորդ՝ զբոսաշրջության մասին օրենքի ընդունումը և ԱԽՆ կողմից համապատասխան անվտանգության երաշխիքներից հետո սպորտային զբոսաշրջության մասնակիցների պարտադիր գրանցումը: Այս քայլերը մեր գնահատմամբ զգալիորեն կբարձրացնեն

անվտանգությունը և կնպաստեն դժբախտ դեպքերի կրճատմանը:

Մեր կարծիքով սպորտային զբոսաշրջությունում անվտանգությունը ձևավորվում է 3 բաղադրիչներից.

1. զբոսաշրջիկների անհատական անվտանգություն,

2. նրանց գույք-հանդերձանքի անվտանգություն,

3. շրջակա բնական միջավայրի անվտանգություն, որտեղ ճանապարհորդում են զբոսաշրջիկները, այսինքն՝ փաստացի օգտագործվող զբոսաշրջային բնական ռեսուրսների անվտանգություն:

Գործնականում զբոսաշրջությունում անվտանգության համակարգն ունի ավելի լայն իմաստ: Քանի որ, արտակարգ իրավիճակների ճգնաժամերը վտանգավոր են ոչ միայն տեղի ունեցած պատահարի ուղիղ վնասով, այլև տնտեսական հետևանքներով, ու տարածաշրջանային զբոսաշրջության պահանջարկի անկմամբ: Այս դեպքում տնտեսական վնասը և սպառողների վստահության վերականգնման ծախսերն այնքան բարձր են, ինչը կարող է բերել տարածաշրջանի զբոսաշրջության փլուզման: Օրինակ՝ Ֆրանսիայում 1989թ. Քուվեյթ-Իրաքյան զորքերի ներխուժումից առաջ չեղարկվեցին տարբեր ուղղությունների՝ 18.000

խմբակային և 50.000 անհատական ուղևորություններ: «Անապատի փոթորիկ» գործողությունից հետո միջազգային զբոսաշրջության հաշվարկներով Եվրոպան 1991թ. ավարտեց զրոյական աճով, իսկ Իտալիան, Մեծ Բրիտանիան, Գերմանիան և Շվեյցարիան՝ բացասական: 5 միլիոն զբոսաշրջիկների տուր փաթեթներ կրճատվեցին ԱՄՆ-ից: 2001-ին ԱՄՆ-ում ահաբեկչական գործողությունների արդյունքում միջազգային օդային ուղևորափոխադրումների պահանջարկը կրճատվեց 3 անգամ:

Ըստ ՀՀ օրենսդրության՝ տուր օպերատորները և տուրագենտները պարտավոր են զբոսաշրջիկներին ներկայացնել ճանապարհորդության առանձնահատկությունների և նրանց սպասվող հնարավոր վտանգների վերաբերյալ սպառիչ պատասխաններ, ինչպես նաև՝ զբոսաշրջիկների անվտանգության ապահովմանն ուղղված նախազգուշական միջոցառումներ: Նմանատիպ պահանջներ ներկայացվում են նաև այլ երկրների տուր օպերատորներին: Օրինակ՝ 2001թ. դեկտեմբերին Շվեյցարիայում կայացվել է մեղադրական վճիռ «Ճանապարհորդությունների աշխարհ» երիտասարդական տուրօպերատորական ֆիրմայի ղեկավարությանը՝ շվեյցարական Ալպե-

րի նեղ կանյոնում հորդառատ անձրևի վարարման արդյունքում 15 արտասահմանյան զբոսաշրջիկների և 3 զբոսավարների չկանխամտածված սպանության մեջ: Տուրօպերատորը նրանց ժամանակին չէր զգուշացրել եղանակի հնարավոր վատթարացման մասին:

Պետությունն ապահովում է զբոսաշրջիկների իրավունքները և օրինական շահերը ՀՀ գործող օրենսդրությանը և ՀՀ միջազգային պայմանագրերին համապատասխան: Պետությունը պարտավոր է բոլոր միջոցները ձեռնարկել արտագնա զբոսաշրջային ճանապարհորդություն իրականացնող ՀՀ քաղաքացիների օրինական իրավունքների և շահերի պաշտպանությունն ապահովելու համար:

Զբոսաշրջային ծառայությունների մատուցման ժամանակ պետք է ապահովվի զբոսաշրջիկների առողջության և կյանքի համար ընդունելի ռիսկերի մակարդակի ապահովում:

Ակնհայտ է, որ ընդունելի ռիսկերի մակարդակը չափազանց բարձր է չափել ոչ միայն զբոսաշրջության ձևերի, այլև տարբեր մարդկանց համար:

Զբոսաշրջության պրակտիկայում վտանգավոր իրավիճակների վերլուծությունում հաճախ կիրառվում է «դժբախտ պատահար» տերմինը: Այն կարելի է սահմանել որպես չկանխա-

տեսված վնասվածք, կամ մարդու մահ՝ պատահար զբոսաշրջության ժամանակ անսպասելի վնասվածքների առաջացման արդյունքում:

ԶԲՈՍԱՇՐՋՈՒԹՅԱՆ ՎՏԱՆԳՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Զբոսաշրջությունում վտանգների բացահայտման հիմնական խնդիրը զբոսաշրջիկների հետ դժբախտ պատահարների վերլուծության նպատակաուղղված աշխատանքների բացակայությունն է: Օրինակ՝ զբոսաշրջիկների փոխադրման ժամանակ վթարը, ծովում, լեռներում մահվան ելքով տեղի ունեցող դժբախտ պատահարները գրանցվում են տվյալ երկրի համապատասխան ծառայությունների կողմից: Եթե վնասվածքների արդյունքում մահվան ելքի մասին հայտնի է համարյա ամեն ինչի, ապա միջին ծանրության վնասվածքներից հաշվի է առնվում միայն յուրաքանչյուր տասներորդը, իսկ ողբերգությամբ չավարտված թեթև վնասվածքները և վթարային իրավիճակները հայտնի են դառնում միայն նեղ շրջանակում: Այդ ամենը անհնար է դարձնում զբոսաշրջության բոլոր ձևերի վտանգների բացահայտումը և խորը վերլուծությունը:

Այդ կապակցությամբ չպետք է ակտիվ և այլ զբոսաշրջային ձևերի գոր-

ծունեությունում առաջացած դժբախտ պատահարները կապել կենցաղային վնասվածքների հետ: Ժամանակակից զբոսաշրջությունը բազմակողմանի երևույթ է, քանի որ զբոսաշրջային սպասարկումները կապված են մեծաքանակ գործընթացների հետ: Ուստի, սպասարկման մեկ համակարգի խաթարումը (օրինակ՝ սնունդ), ինչի արդյունքում առաջանում է դժբախտ պատահար (սննդային թունավորում) բերում է զբոսաշրջության ողջ համալիրի խաթարման (ընկնում է զբոսաշրջային պահանջը, պատժամիջոցներ, սանկցիաներ, զբոսաշրջությունից եկամտի նվազեցում):

Այնուամենայնիվ, դժբախտ պատահարների մեծ մասը զբոսաշրջիկների հետ տեղի է ունենում գիշերակացում՝ «կենցաղային» պայմաններում (խարույկի կրակից այրվածք), հյուրանոցում (ջրացնցուղի ընկնում), ռեստորանում (տաք ուտեստից այրվածք կամ թունավորում), այլ ոչ թե բարդ երթուղում:

Այդպես է հանգստացող մարդու հոգեբանությունը: Ձգտելով դուրս պրծնել առօրյա կյանքից՝ նա կատարում է իրեն ոչ յուրահատուկ չմտածված քայլեր, դառնում է անզգույշ և անհոգ: Նման իրավիճակի զարգացմանը նպաստում է նաև զբոսաշրջիկների

համոզմունքը, որ իրենց սեփական անվտանգության խնդիրները նրանց գործն է՝ դրա համար վճարվում են:

Բացի այդ, տեղացի զբոսաշրջիկներին, հատկապես՝ արտասահմանում, բնորոշ է ցանկությունը ուտել այն, ինչի համար վճարվել է, վճարել որքան հնարավոր է քիչ, սակայն հանգստանալ լիարժեք, ինչպես նաև անփույթ վերաբերմունք հիգիենայի և սեփական առողջության նկատմամբ:

Եզրակացություն: Տարեցտարի աճում է ճանապարհորդությունների էքստրեմալությունը՝ հատկապես արկածային և սպորտային զբոսաշրջու-

թյունում: Առաջին հերթին դրան նպաստում է գիտատեխնիկական առաջընթացը և հանդերձանքի նոր տեսակների ի հայտ գալը: Առաջին հայացքից ձևավորվում է տարօրինակ իրավիճակ՝ ճանապարհորդելը դառնում է դյուրին, սակայն երթուղում վտանգները ոչ միայն չեն նվազում, այլև ավելանում են:

Ներկայումս շատ քիչ ուշադրություն է հատկացվում էկոլոգիական և արկածային զբոսաշրջության անվտանգության հարցերին, հատկապես գիտահետազոտական աշխատանքների մակարդակով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Ապահովագրության մասին» ՀՀ օրենք:
2. Սովարյան Յու.Մ., Զբոսաշրջության մրցունակությունը և զարգացման ուղղությունները Հայաստանի Հանրապետությունում, «Տնտեսագետ», Երևան, 2014:
3. «Զբոսաշրջության և զբոսաշրջային գործունեության մասին» ՀՀ օրենք, 2003:
4. ՀՀ Սահմանադրություն, փոփոխություններով, Երևան, 2015:
5. Александрова А.Ю., Международный туризм: учебное пособие для вузов. М.: 2001
6. Биржаков М.Б., Введение в туризм. СПб.: Издательский торговый дом «Герда», 2000
7. Квартальнов В. А., Туризм: Учебник, М. 2000
9. Сенин В.С., Организация международного туризма. М. 2003

КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

К.п.н., доцент С.А Даниелян, преподаватель Э.Т. Саргисян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: туризм, несчастный случай, социальная стабильность, уровень риска, безопасность, кризис, стабильное развитие.

Год от года экстремальность путешествий, особенно в приключенческом и спортивном туризме возрастает. В первую очередь этому способствует научно-технический прогресс и появление новых видов снаряжения. Складывается на первый взгляд парадоксальная ситуация - путешествовать становится легче, но опасность на маршруте не только не уменьшается, но все более увеличивается.

В настоящее время уделяется очень мало внимания вопросам безопасности экологического и приключенческого туризма, особенно на уровне научно-исследовательских работ.

KEY PROVISIONS OF SAFETY IN SPORT TOURISM

PhD of Pedagogy, Associate Professor S.A.Danielyan,

Lecturer E.Sargsyan

SUMMARY

Key words: tourism, accident, social stability, hazard rate, safety, crisis.

The extreme in travels, especially in adventure and sport tourism continues to increase year by year. First of all, this is promoted by the progress of science and technology and the appearance of new types of outfit. At first glance the situation seems strange as it becomes easier to travel but the dangers in route don't decline, moreover they continue to increase. Nowadays, a little attention is paid to the security issues of ecological and adventure tourism, especially in the level of research.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 14.04.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.04.2020-ին:

**ԲԱՐՈՅԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

Ասիսյան Է.Է. Ղանթարյան

Սպորտի մենեջմենտի և հասարակական գիտությունների ամբիոն

Առանցքային բառեր: Դաստիարակություն, բարոյականային հատկանիշներ, դաստիարակության միջոցներ, սպորտ, ֆիզիկական կուլտուրա:

Արդիականություն: Դաստիարակությունը՝ որպես համակարգ, պարտադրում է տարբեր գաղափարական հայեցակարգերի համակցում, որոնցից յուրաքանչյուրում առկա են աշխարհայացքային հիմնադրույթներ, գաղափարախոսություն, նպատակ, խնդիրներ, սկզբունքներ, բովանդակություն դաստիարակվող անհատի դաստիարակչական գործունեության հիմնական ձևեր և մեթոդներ, ինչպես նաև այդ գործունեության ընթացքին դաստիարակողի և դաստիարակվողի փոխադեցության ուղիները, որի էությունը որոշվում է մի կողմից՝ անհատի հանդեպ հասարակության հետաքրքրություններով և պահանջներով, իսկ մյուս կողմից՝ հասարակության և պետության հանդեպ հենց անհատի վերաբերմունքով ու հետաքրքրություններով:

Հայ հասարակությունը գտնվում է բազում փոփոխությունների հարթա-

կում, այդ թվում՝ գաղափարախոսական-դաստիարակչական: Այդ փոփոխությունների ներքո դեռևս չի ձևավորվել նոր սերնդի դաստիարակման հիմնադրույթները: Դրանք, կարծես, «լողում» են հետխորհրդային, անկախ և հետհեղափոխական ակնարկների ներքո: Ասել, թե պետական ուղղվածություն երկիրը չունի՝ չենք համարձակվի: Սակայն, փաստ է, որ գաղափարական դաստիարակության հիմքերը ևս բացակա են: Բազմիցս խոսվում է անհատի դաստիարակման հիմնախնդրի կարևորության մասին, սակայն միասնական ուղղվածության բացակայությունը չափազանց բարդացնում է հիմնադրույթի մշակման գործընթացը:

Հասարակության մաս կազմող ֆիզկուլտուրային և սպորտային կոլեկտիվը մարդկանց խումբ է, որոնց համախմբում է մեկ ընդհանուր գաղափար, նույն հետաքրքրությունների շրջանակը, նույն նպատակը: Ոլորտում բարոյականության դաստիարակումը բարդ մանկավարժական գործընթաց

է: Սպորտի դաստիարակչական բազմակողմանիությունն ապացուցում են բազմաթիվ գիտական ուսումնասիրություններ, որոնք ներկայացնում են, որ մարզիկների մեծամասնությունը սպորտի օգտավետությունը տեսնում են ոչ միայն ֆիզիկական զարգացման համատեքստում, նաև բարոյականային հատկանիշների ձևավորման և զարգացման մակարդակում[1,2,3]:

Նպատակը: Ուսումնասիրել այն հիմնական մոտեցումները, որոնք կարևորվում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետների պատրաստության համակարգում, մասնավորապես՝ բարոյագիտության բովանդակության դաստիարակչական ուղղությունները և ներդնել ուսումնադաստիարակչական գործընթացում:

Խնդիրները, մեթոդները: Գրական աղբյուրների վերլուծման արդյունքում ամրագրել մարզիկ-ուսանողների պատրաստության գործընթացում թե՛ ֆիզիկական, և թե՛ մտավոր, բարոյականային վարքագծի նորմերի դաստիարակման նշանակությունը մասնագիտական գործառույթների իրականացման տարբեր իրավիճակներում:

Արդյունքները: Բարոյական դաստիարակումը դիտարկվում է՝ իբրև գիտակցության և վարքի ձևավորում՝

կյանքի պայմանների և շրջապատի, դաստիարակմանն ուղղորդված ազդեցության ներքո: Կյանքի իրավիճակներից ելնելով, երբ կարող են դրսևորվել մարդկային որակները՝ կարելի է առանձնացնել բարոյական որակների երեք խումբ.

1. որակներ, որ անքակտելի են անհատի կարգավորումներից և աշխարհայացքային որակներից՝ հայրենասիրություն, միջազգայնություն, կոլեկտիվիզմ և համերաշխություն,

2. որակներ, որ միջանձնային հարաբերությունների կարգավորման համար են պատասխանատու՝ հստակություն, խոսքի և գործի միասնականություն, պատասխանատվություն, կարգապահություն և աշխատասիրություն,

3. որակներ, որ կապ ունեն բարոյականության պարզագույն նորմերի հետ և որոնք արտահայտվում են որոշակի իրադրություններում՝ կանանց, ավագների հանդեպ հարգանք, համեստություն, հոգատարություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցներով լուծվում են նաև ընդհանուր դաստիարակչական խնդիրներ.

- հայրենիքի հանդեպ սիրո և հավատարմության դաստիարակում,
- աշխարհի բոլոր ազգերի բարեկամության և եղբայրության ոգով դաս-

տիարակումը, որն անգիջում կլինի ազգային և ռասայական խտրականության հանդեպ,

- հասարակական ակտիվության դաստիարակում,

- կոլեկտիվիզմի և ընկերական փոխօգնության դաստիարակում,

- անազնվության և անարդարության հանդեպ անհանդուրժողականության դաստիարակում,

- ավագների և կանանց հանդեպ հարգանքի դաստիարակում,

- ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով համակարգված և պարբերաբար զբաղվելու պահանջարկի ձևավորում՝ աշխատունակության, կարգապահության բարձրացման, ինչպես նաև աշխատանքային և հասարակական գործունեությանը նախապատրաստելու նպատակով,

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզչության հմտությունների դաստիարակում՝ որպես մարդու կատարելագործման ճանապարհին ֆիզիկական և հոգևոր կարևորագույն միջոց,

- ֆիզիկական զարգացման, կատարելագործման և պատրաստության սեփական մակարդակի բարձրացում:

Ուսումնառողների մասնակցությունը հասարակական կյանքին, այնպիսի գործոնների ամբողջության ազդեցու-

թյամբ, ինչպիսիք են՝ միջավայրը, որտեղ անցկացվում են սպորտային մարզումները, մարզիչները՝ իրենց պրոֆեսիոնալ պատրաստությամբ, ուսումնառողների հանդեպ պահանջկոտության մակարդակը, պարապմունքների կարևորության գիտակցումը կարող են ակտիվ նպաստել ներդաշնակ մարդու դաստիարակմանը, բարոյական գիտակցության ձևավորմանը:

Ուսումնասիրվել են բարոյական դաստիարակման այն ուղղությունները, որոնք անմիջական կապված են ուսումնասիրության նպատակի վերջնարդյունքը հանգեցնելու տրամաբանական ավարտի:

Բարոյական դաստիարակումն իրականացվում է երկու ուղղությամբ՝

1. զինել դաստիարակվողներին բարոյական գիտելիքներով,

2. ձևավորել բարոյական հմտությունների և վարքի սովորույթներ:

Իրականում բարոյական նորմերի լուսաբանման խնդիրը կայանում է.

- մարդու բարոյական գիտելիքներն ու պատկերացումները խորացնելու և ընդլայնելու մեջ,

- բարոյական անձնական փորձի իմաստավորմանը դրդելու մեջ,

- վերլուծելու, գործունեության գնահատման և ինքնագնահատման, անհատի որակների և վարքի համար

բարոյական գիտելիքները կիրառել սովորեցնելու մեջ,

- իրենց հնարավորությունների և առկա թերացումների վերացման ճանապարհին սեփական դերի, անհատի ցանկալի որակների և հատկությունների դաստիարակման մասին մարդկանց տեղեկացվածության բարձրացման մեջ:

Դաստիարակման համակարգում բարոյական լուսավորության և բարոյական արարքների վերաբերյալ ոչ համապատասխան գիտելիքների բացակայության դեպքում հնարավոր չէ ձևավորել բարձր բարոյական վարքի սովորույթներ: Անհատի մտավոր ոլորտի զարգացմանը զուգընթաց կարևորվում է գործնական վարքը: Ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետին անհրաժեշտ է ուշադրությունը կենտրոնացնել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ընթացքում սովորողների բարոյական դաստիարակման հետևյալ խնդիրների լուծման վրա.

- ակտիվ կյանքի դիրքորոշման դաստիարակում, որը պահանջում է բարձրակարգ քաղաքացիության, գիտակցության, ինքնակարգապահության, ստեղծարարության, պատասխանատվության դրսևորում,

- ֆիզիկական վարժությունների պարբերական կատարման անհրաժեշ-

տության ձևավորում՝ աշխատունակության բարձրացման, ուսման մեջ, բարձր ցուցանիշ ապահովելու նպատակով,

- բարոյական փորձառության ձևավորում՝ փոխադարձ հարգանք, փոխօգնություն, փոխադարձ աջակցություն, ձեռք մեկնելու կարողություն,

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզչության հմտությունների դաստիարակում,

- մարդու անհատական որակների կատարելագործում և դաստիարակում:

Բարոյական դաստիարակման առաջատար մարտահրավերներն ու խնդիրներն իրագործվում են վարժությունների և դրանց պայմանների կատարման աստիճանական բարդացման համակարգի կիրառման ճանապարհով [1]: Օրինակ՝ որևէ հնարքի կատարման պահին աշակերտին կարելի է տալ հետևյալ ծրագիրը. առաջադրված խնդիրը կարելի է լուծել տվյալ վարժության համար անհրաժեշտ բարձր տեխնիկայի բացակայությամբ ևս, սակայն խնդիրը հենց այդ է, որ անհրաժեշտ է նպատակադրել ոչ թե բառիս բուն իմաստով վարժության կատարումը, այլ դրան հասնելու նպատակով կատարելության աստիճան մշակել և մտածել ցանկացած մանրուք՝

միաժամանակ զարգացնելով համառությունը, աշխատասիրությունը, սպորտային վարժության կատարման տեխնիկային տիրապետելու այնքան բարձր մակարդակ, որ դրա որակից հնարավոր լինի կարծիք ձևավորել մարդու բնավորության մասին:

Ուշադրություն է դարձվել նաև բարոյական դաստիարակման իրականացման հիմնական ձևերին՝ դաս, դասախոսություն, զրույց, բանավեճ, մարզական ֆիլմերի դիտում, ընթերցանության կոնֆերանսներ, պատմություններ, մրցումներ և այլն:

Առաջադրված ձևերը կոչված են նպաստել ուսանողների բարոյական հասկացությունների և զգացմունքների ձևավորմանը, մատչելի և գրավիչ ձևով բացահայտել սպորտային էթիկայի հիմնական հասկացությունները, նպաստել սովորողների հպարտության զգացման դաստիարակմանը՝ հայրենական սպորտի ու նրա նվիրյալների հանդեպ: Այս համատեքստում առաջնային ենք համարել ներկայացնել մրցումների և ֆիզիկական վարժությունների մակարդակում բարոյական դրսևորումների իրականացման հնարավորությունները [8,10,11]:

Մրցումներն աճող սերնդի բարոյական դաստիարակման հատուկ ձև են: Այդ յուրահատկությունը կայանում է

ներանում, որ մրցումները սպորտային գործունեության ձև են: Մրցել՝ նշանակում է հակամարտել այլ մարդկանց հետ՝ որոշակի արդյունքի հասնելու նպատակով: Մարզիկների հակամարտության հիմնական սկզբունքը մարզական արդար և ազնիվ պայքարն է: Թիմային մրցումներում հստակ ուրվագծվում է թիմի հաջողության կախվածությունն ամեն մեկի հաջողությունից: Կախվածության գաղափարը դյուրին է ընկալվում, ինչն էլ հանգեցնում է բարոյական փորձի ձևավորմանը: Կոնկրետ առաջադրված նպատակը, մարզիկի առաջ դրված խնդիրների նշանակալիությունն ու կարևորությունը, բարոյականային առաջատար որակների դրսևորման կարգավորումը կարևոր պայման են՝ բարոյական դաստիարակության այդ ձևի արդյունավետության որոշման համար: Մրցման կանոնները հակառակորդի հետ պայքարում մարզիկին կաղապարում են որոշակի խիստ պայմանների ներքո: Դրանք պահանջում են ոչ միայն կարգապահություն, ինքնատիրապետում, ազնվություն, այլև հակառակորդի, դատավորի և հանդիսատեսի հանդեպ հարգանք, թիմի հեղինակության պայքարում ամուր կամային հատկանիշների դրսևորում: Այդ իսկ պատճառով մրցումներին

ուշադրության կենտրոնում է մարզիկի վարքը, միմյանց և մարզիչի հետ հարաբերվելու ունակությունը[12,13]:

Բարոյական դաստիարակման ինքնատիպ ձև են համարվում ֆիզիկական վարժություններով պարապելու համար կազմակերպված ձևերը, խմբակները: Անձի բարոյական բարձրորակների ձևավորմանը նպաստում են նաև սպորտային մասսայական գործունեության ձևերը, որտեղ ուսումնառողները հանդես են գալիս ոչ միայն մասնակիցների, այլև կազմակերպիչների դերում: Այստեղ կիրառելի են ընդհանուր մանկավարժական մեթոդներից շատերը՝ համոզմունքներ, դրդապատճառներ, մարզումներ, խրախուսումներ, նկատողություններ, ինչպես և անհատի ձևավորման այն գործոններն ու ազդեցության ուղիները, ինչպիսիք են երկայացված են ֆիզիկական կուլտուրայում և սպորտում: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում վարքի ռացիոնալ հիմքերի ձևավորման ժամանակ կարևոր դեր են խաղում էթիկական թեմաներով զրույցները, պարզաբանումները և բարոյական լուսավորության այլ ուղիներ: Հատկապես ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ այդ գործընթացի յուրահատկությունը պարտավորեցնում է փնտրել խոսքով դաստիարակման ա-

ռավել ճկուն և լակոնիկ ձևեր: Սակայն, որքան էլ դրանք կատարյալ լինեն, միայն ֆիզիկական վարժությունների կատարման շրջանակում ամբողջապես լուծել բարոյական լուսավորության խնդիրները անհնար է: Էթիկական թեմաներով զրույցներն ու բանավեճերը՝ անցած մրցումների և պարապմունքների վերաբերյալ, այդտեղ առկա էթիկական իրադրությունների հանգամանալից վերլուծումը և/կամ բարոյական լուսավորության այլ ձևերը պետք է ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետի դաստիարակչական աշխատանքի անքակտելի մասը կազմեն[5,6,7]:

Ֆիզկուլտուրային և մարզական գործունեությունը կարող է ցանկալի արդյունք տալ մանկավարժորեն նպատակաուղղված ղեկավարման պարագային: Այն ապահովելով՝ ֆիզիկական դաստիարակության մասնագետը գնում է նաև այնպիսի մեթոդների ճանապարհով, ինչպիսիք են՝ բարոյական օրինակի միջոցով դաստիարակումը, վարժությունների միջոցով վարքի էթիկապես արդարացված նորմերին վարժեցումը, ինչպես նաև ֆիզկուլտուրային, սպորտային գործընթացում էթիկական փոխհարաբերություններով կարգավորվող համակարգը:

Ֆիզիկական դաստիարակումը մեծ հնարավորություններ ունի վարժության

և մարզման միջոցով կուռ էթիկական նորմերի և հմտությունների ձևավորման համար, այն է՝ խոսքի և գործի անջրպետում, որը բարոյական պատվիրանների և դրանց իրագործման միջև ընկած դաստիարակման անարդյունավետության տարածված պատճառներից մեկն է: Ֆիզկուլտուրային և մարզական գործունեությունն այնպիսին է, որ ուսումնառողներին անխուսափելիորեն կանգնեցնում է գործնական վարքային նորմերի անխափան կատարման անհրաժեշտության առաջ, ասել է թե՛ ձևավորել վարքի համապատասխան ձևեր: Այստեղ էական է նաև այն հանգամանքը, որ տվյալ հմտություններն ու վարքի նորմերն անցնում են ֆիզկուլտուրային և մարզական գործունեության բավական կոշտ ստուգատես՝ բարդ միջանձնային հարաբերությունների պայմաններում: Այդպես՝ սպորտային մրցումների լարված հուզումնառատ իրադրություններում արտահայտվում և ամրության ստուգատես են անցնում ինչպես վարքի հմտությունները, այնպես էլ դրանց հետ կապված անհատի գծերը:

Մ.Ն.Սկատկինի կարծիքով բարոյական դաստիարակման մեթոդների արդյունավետությունը բարձրանում է հետևյալ պահանջների անխախտ կատարմամբ՝

- յուրաքանչյուրի հանդեպ անհատական մոտեցում,
- խնդիրների և կատարման պայմանների օրինակների ընտրության ժամանակ ուսումնառողների տարիքի հաշվարկում,
- օրինակի գործադրման ապացուցելիություն,
- հենում՝ ուսումնառողների փորձի և զգացմունքների վրա [14]:

Բարոյական գիտակցումը հաջող է ձևավորվում, եթե ընդգծվում է հասարակական նշանակության նպատակն ու դրան հասնելու ուղիները [2,3,4]:

Եզրակացություն: Արդի ժամանակաշրջանում կրթական համակարգում գաղափարախոսության վերախմաստավորումն անհրաժեշտություն է առաջացրել վերանայել մանկավարժմասնագետների պատրաստության գործընթացում գաղափարական դաստիարակության բովանդակությունը: Ուսանող-մարզիկների պատրաստության համակարգում առանձնահատուկ նշանակություն ունի բարոյագիտության դաստիարակչական ուղղությունները, որոնք պահանջում են ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և բարոյական նորմերի համակցում: Այն իրականացվում է հետևյալ միջոցներով և ձևերով՝

- ֆիզիկական վարժությունների գիտակցված կատարում,
- մրցումների ընթացքում՝ բարոյականային վարքագծի դրսևորում՝ արդար խաղի կանոնների պահպանմամբ,
- սպորտային ռեժիմի պահպանում՝ դրսևորելով կազմակերպվածություն և կարգապահություն,
- մարզման գործընթացում՝ թիմի, մարզիչի, ընկերների հետ առողջ շփում՝ դրսևորելով բարյացակամ վարք և կարգապահություն,
- հասարակական գործունեություն՝ պահպանելով ներդաշնակություն ու ակտիվ դիրքորոշումը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Азбука нравственного воспитания // Под ред. И. И. Каирова, О. С. Богданова. М.: Просвещение, 1979.
2. Актуальные проблемы нравственного воспитания // Под ред. Л. Ф. Колесникова. – Новосибирск: Наука, 1987.
3. Алексеев А. В., Себя преодолеть. М.: ФиС, 1978.
4. Аронов А. А., Растить патриотов. М.: ДОСААФ, 1988.
5. Бальсевич В. К., Интеллектуальный вектор физической культуры // Теория и практика физической культуры, 1991, № 7.
6. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 5.
7. Бальсевич В. К., Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988.
8. Болдырев Н. И., Нравственное воспитание школьников. М.: Педагогика, 1979.
9. Визитей Н. Н., Физическая культура личности. – Кишинев: Штиинца, 1989.
10. Воробьев Н. Е., Спортивная педагогика в Германии: становление, развитие, проблемы. — Волгоград: ВГАФК, 1997.
11. Гавриловец К. В., Казимирская И. И. Нравственное воспитание школьников, 2-е издание, дополненное и переработанное. – Минск: 1988.
12. Геращенко И. Г., А. И. Шамардин и др. О принципе неопределенности в спортивной педагогике. // Теория и практика физической культуры, 1998, № 9.

13. Гурин В. Е., Формирование нравственного сознания и поведения старшекласников. М.: Педагогика, 1988.

14. Скаткин М. Н., Школа и всестороннее развитие детей. М.: 1980.

ЗНАЧЕНИЕ НРАВСТВЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ассистент Э.Э.Кантарчян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: идеологическое, нравственно-этическое воспитание, физическое воспитание, спорт, специалист физической культуры.

Идеологическое воспитание является фундаментом всего воспитательного процесса и направлено на формирование взглядов, убеждений, ценностных ориентаций, определяющих отношение человека к происходящим событиям, культурному и научному наследию, историческим достижениям, пониманию своего места в обществе. Нравственно-этическое воспитание личности представлено как одно из направлений идеологического воспитания. Физическая культура и спорт рассматриваются как эффективное средство идеологического воспитания и формирования морально-этических норм поведения подрастающего поколения.

THE ROLE OF ETHICS IN THE PREPARATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT SPECIALISTS

Assistant E.E.Ghantarchyan

SUMMARY

Key words: ideological, moral-ethical education, physical education, sport, physical culture specialist.

Ideological education underpins the entire educational process and is aimed at the formation of views, beliefs, value orientations that determine a person's attitude to events, cultural and scientific heritage, historical achievements, as well as shapes understanding of his own place in society. Physical culture and sport are considered as an effective means of ideological education of the younger generation.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 29.05.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.05.2020-ին:

ՀՈԳԵՎՈՐ- ԳԱՂԱՓԱՐԱԿԱՆ ԱՆՁԸ ԵՎ ՆՐԱ ՀԻՆԳ ԿԱՐԵՎՈՐ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

Դոցենտ Ա. Ս. Ղաթախանյան

Ըմբշամարտի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Դաստիարակություն, սեր, արժեք, հոգևոր-գաղափարական անձ, ֆիզիկական պատրաստվածություն, գիտելիք, ինքնություն:

Արդիականություն: Յուրաքանչյուր ազգի գոյատևումը պայմանավորված է իր սերունդների դաստիարակությամբ: Դաստիարակությունն է որոշում ազգի ճակատագիրը և կերտում նրա դիմագիծը, իսկ հոգևոր-գաղափարական հայ քաղաքացի դաստիարակելը, կարծում եմ, պետք է լինի մեր ազգային կրթական համակարգում՝ որպես ազգային դաստիարակության հիմնական առանցք, որի կարևոր բաղադրիչներն են՝ սերը, հավատքը, հոգևոր արժեքը, պատասխանատվությունը և կամքը: Այս բաղադրիչներով էլ պետք է պարարտացնել ազգային դաստիարակության այն հողը, որի վրա պետք է աճեն մեր սերունդները՝ գիտելիքների անհրաժեշտ պտղաբերությամբ և առատությամբ՝ որպես հայի ինքնությունը կրողներ:

Աշխատանքի նպատակն է՝ հոգևոր-գաղափարական անձի դաստիարակությունը դիտարկել որպես ազգային ինքնության կերտման կարևոր

բաղկացուցիչ՝ ներառելով այն ազգային կրթական համակարգում:

Աշխատանքի խնդիրները.

1. Պարզաբանել հոգևոր-գաղափարական անձի էությունը:

2. Ներկայացնել հոգևոր-գաղափարական անձի հինգ կարևոր բաղադրիչների մշակման եղանակները և մոտեցումները:

3. Հոգևոր-գաղափարական անձի դաստիարակությունն ուղղորդել ազգային հավաքական մտածողությամբ, որի արդյունքում կձևավորվի հայ քաղաքացին՝ իր ազգային ողջ պատասխանատվությամբ:

4. Ձևավորել այնպիսի արժեքային գիտակցություն, որը կարմատավորի հայ մարդու ողջ կյանքի առաքելությունը և իմաստավորությունը:

Հետազոտության մեթոդները՝

-գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,

-տարբեր գաղափարների համադրում և համակարգում,

-ուսումնասիրվող հիմնախնդրի ընդհանրացում և վերլուծություն:

Արդյունքների վերլուծություն:

Ինչպես ընդհանուր ֆիզիկական պատ-

րաստվածությունում (որպես մարզական պատրաստվածության հիմք), այնպես էլ դաստիարակության մեջ պետք է ունենալ նախադրյալներ՝ 5 կարևոր բաղադրիչներով պայմանավորված, որպեսզի նրանցով կառուցվեն այն ճանապարհները, որոնք ուղղված են նպատակներին:

Հայերիս համար ազգային նպատակների իրագործման ճանապարհները ճակատագրի բերումով միշտ եղել են փորձություններով և զրկանքներով լի, և այն հիշեցնում է կարկուտից ու կայծակներից տուժած մի դալար կաղնու, որը մինչ օրս կանգուն է մնացել միայն այն պատճառով, որ արմատները հայրենի հողի կենարար ոգուց և ակունքներից են սնվել, իսկ երբ դադարել է սնվել՝ կորուստները եղել են անդառնալի:

Այդ կորուստներից խուսափելու համար և որպես գոյապահպանության սթափեցնող զանգ՝ հայը միշտ պետք է իր ականջներում զգա ազգային ոգու հավաքականություն ծայնը: Իսկ այդ ոգու ներկայության և նրա արժևորման միակ երաշխավորը ազգային դաստիարակությունն է, որը չպետք է դիտարկել որպես պասիվ սերտողություն, այլ որպես պատրաստակամություն և նվիրում՝ հանուն գաղափարական պայքարի: Դրա լավագույն օրի-

նակը կարող է լինել հոգևոր-գաղափարական անձի դաստիարակությունը հայկական ինքնությամբ, որն էլ առաջարկում են ներառել ազգային դաստիարակության համակարգում:

Սակայն այդ գաղափարական պայքարում անչափ կարևոր է նաև մեր ֆիզիկական պատրաստվածությունը և մեր առողջ գենի վերարտադրությունը, որը պետք է պահպանել մեր ազգային նկարագրում և առաջնահերթություններում, որպեսզի դիմակայենք բոլոր տեսակի արհավիրքներին և փորձություններին: Սա էլ համարում են մեր ազգապահպանության միակ փրկարար ճանապարհը:

Կոմենսկին ասում է. «Մարմնին նախասահմանված է լինել ոչ միայն խելացի ոգու բնակատեղին, այլև նրա գործիքը, առանց որի նա ոչինչ չի կարող՝ ո՛չ լսել, ո՛չ տեսնել, ո՛չ ասել, ո՛չ անել, դեռ ավելին, նա չի կարող նույնիսկ մտածել: Քանի որ ոչինչ չի լինում գիտակցության մեջ, որը նախապես չլինի զգայությունում... Այստեղից հետևում է, որ ուղեղը վնասվելու դեպքում վնասվում է երևակայելու ընդունակությունը և մարմնի մասերի հիվանդության դեպքում հիվանդանում է նաև ինքը՝ ոգին...» [7]:

Հետևապես, ես կարծում եմ, որ մենք պարտավոր ենք նաև հոգ տանել

մեր մարմնի ֆիզիկական պատրաստվածության մասին՝ հատկապես երեք կարևոր պատճառներով.

1. մարմինը հոգու զետեղարանն է,
2. մեր առողջ գենի պահպանման երաշխիքն է,
3. առանց մեր բազկի զորության չեն կարող անխախտ մնալ մեր երկրի սահմանները:

Տեղին է հիշել նաև լատինական հայտնի արտահայտությունը՝ «mens sana in corpore sano» (առողջ ոգին (միտքը) առողջ մարմնի մեջ): Սա է այն գերագույնը և երանելին, որին պետք է ձգտի յուրաքանչյուր հայ, որը պատասխանատվություն է կրում իր ազգի, ընտանիքի և իր եկեղեցու առաջ:

Ինչպես ծառն աճում է արմատից, այնուհետև աստիճանաբար երևում է նրա ողջ գեղեցկությունը և փարթամությունը, այնպես էլ **հոգևոր-գաղափարական անձի** արմատը պետք է լինեն 5 կարևոր բաղադրիչները, իսկ նրա գեղեցկությունն ու փարթամությունը՝ նրա գիտելիքները:

Տաթևացին ասում է. «Նրանք, ովքեր կամենում են տաճար կառուցել, նախ հիմքն են ամրացնում, ապա՝ շինությունը կառուցում: Արդ, մեր հավատի և սուրբ գիտության հիմքն Աստված է, այս պատճառով հարկ է Աստծո էությունն իմանալ և, ապա՝ նրա ինչ-

պիսին լինելը...»[3]: Այս նմանությամբ էլ 5 կարևոր բաղադրիչներով նախ պետք է ամրացնել և զորացնել հոգևոր-գաղափարական անձի էությունը և ոգին, որն աստվածային է, իսկ հետո գիտելիքներով՝ ձևավորելով նրա բովանդակությունը և գաղափարական ուղին:

Այստեղ էլ գտնվում է հոգևորի էությունը և գաղափարականի բովանդակությունը կապող հանգույցը, որով ձևավորում է հոգևոր-գաղափարական անձի ինքնությունը:

Ո՞վ է հոգևոր-գաղափարական անձը.

Հոգևոր-գաղափարական անձը նա է, ով իր կյանքը իմաստավորում է հոգևոր արժեքներով ու հոգևոր ապրումներով և պայքարում հանուն այդ արժեքների:

Հոգևոր-գաղափարական անձի կարևոր 5 բաղադրիչները՝ սերը, հավատքը, հոգևոր արժեքը, պատասխանատվությունն ու կամքը, նրա հոգևոր արմատներն են, իսկ նրանց աճեցնողն ու իմաստավորողը՝ ուսումն ու գիտելիքը:

Գիտելիքը սկսվում է զգայական ընկալումից և հնարավորություն ստեղծում իրերի մասին ճշմարիտ դատողություններ անել [7]:

Հետևաբար, գիտելիքն է այն միակ սնունդը, որը պիտի զորացնի այն հավատքը, որ կոչված է ծառայելու այն գաղափարին, որը մարդ կրում է իր կյանքի առաքելությանը, և գիտելիքի պաշարից էլ ձևավորվում է մարդու գիտակցության աստիճանը և նրա դերն այս կյանքում:

Այսինքն՝ սերտողությամբ այնպես պետք է լուսավորել միտքը՝ համահունչ անհակասական դատողություններով, որից հիմնական գաղափարը ամբողջական ու հասանելի տեսք ստանա:

Սերը՝ որպես գլխավոր բաղադրիչ և նախապայման հոգևոր-գաղափարական անձ դաստիարակելու գործում

Ես կարծում եմ՝ սերը ծնվում է զգայարաններրց և հոգևոր ճանաչողությամբ կյանք առնում:

Դաստիարակությունն իր հիմնարար և կողմնորոշիչ ազդեցությամբ կարող է մեծ ներգործություն ունենալ հոգևոր ճանաչողության վրա:

Սերը հոգևոր-գաղափարական անձի դաստիարակության համար այն գլխավոր բաղադրիչն է, որից սկիզբ են առնում՝ արժեքը, հավատքը, պատասխանատվությունը և կամքը: Հետևաբար, սերը այն է, ինչով պետք է սկսել բոլոր բաղձալի երազանքների և հաղթանակների ճանապարհները:

Այդ սերը կայացնելու համար առաջարկում եմ կիրառել մի սկզբունք, որը կկոչվի «վեհացման սկզբունք», որով կարժևորվեն և կսրբացվեն այն գաղափարները, որոնք պետք է կյանքի կոչել:

Այս սկզբունքով պետք է գործել հետևյալ հաջորդականությամբ.

-Արժեքի պատմական տեղեկատվությամբ հիմնավորել նրա արարչապարզ և իրողությունը:

-Արժեքի ներկայի կարևորությամբ հիմնավորել նրա նշանակությունն ու անխուսափելիությունը մեր կյանքում:

-Արժեքի ապագան իմաստավորելով՝ հավատք ներշնչել հիմնարար սպասումների համար (ով փափագում է ցանկալիին և մշտապես ջանում է, հասնում է նրան):

Այսպիսով՝ ինչքան գիտելիքները հիմնավոր են, այնքան արժանահավատ է նրա իսկությունը, և սպասումը՝ իրականանալի: Այդ իսկ պատճառով պետք է ամեն ինչ արժևորել պատմական դիտումների և զգայական ապացույցների միջոցով:

«Աստված սեր է», - ասում է Հովհաննես Ավետարանիչը [8]: Հետևաբար, ամեն հոգևոր արժեք, որ սիրուց է ստեղծվում, աստվածային է, և պետք է նրան վերաբերվել սրբությամբ:

Եզրակացություն: Մենք ապրում ենք պատմականորեն դժվարին և բեկումնային ժամանակաշրջան: Հայաստան են ներթափանցում օտար արժեհամակարգեր, որոնք քաղաքակրթության դիմակի տակ ամեն կերպ ջանում են սասանել մեր ազգայինը: Եվ այս մարտահրավերներին ընդառնալ մեր երկրի ամենամեծ հիմնախնդիրներից մեկը պետք է լինի հայի ինքնության և ազգային ոգու պահպանությունը, որը կարող է իրագործվել միայն սերունդների ազգային դաստիարակությամբ, որի հիմքում պետք է լինեն հոգևոր-գաղափարական անձի 5 կարևոր բաղադրիչները:

ԹԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մանուկյան Ա.Մ., Մանուկյան Մ.Մ., Դաստիարակչական մտքերի հայկական գանձարան, Զանգակ-97:
2. Նալչաջյան Ա.Ա., Էթնիկական հոգեբանություն, Երևան, 2001:
3. Տաթևացի Գ., Ոսկեփորիկ, Երևան, 1995:
4. Նժդեհ Գ., Ուսմունքը և դրա արդիականությունը, Երևան, 2009:
5. Խուրշուդյան Լ.Ա., Հայոց ազգային գաղափարախոսություն, Երևան, 1989:
6. Լալայան Մ., Ցեղակրոն և Տարոնական շարժումները, Երևան, 2011:
7. Կոմենսկի Յ.Ա., Մեծ դիդակտիկա, Երևան, 1962:
8. Նոր կտակարան, Մայր աթոռ Ս.Էջմիածին, 1992:
9. Բաբայան Վ., Սպորտի փիլիսոփայություն, 2004:
10. Ղազարյան Ֆ., Ստեփանյան Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, 2013:

ДУХОВНО-ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ И МЕТОДЫ РАЗРАБОТКИ ЕЕ ПЯТИ ВАЖНЫХ КОМПОНЕНТОВ

Доцент А.С.Караханян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: воспитание, любовь, ценность, духовно-идеологическая личность, физическая подготовленность, знания, идентичность.

Мы живем в исторически тяжелые времена перемен. В Армению проникают системы зарубежных ценностей, которые стараются поколебать наш народный имидж. Одно из решений самых больших проблем перед лицом этих вызовов, стоящих перед нашей страной, должно быть сохранение армянской идентичности и национального духа, что может быть достигнуто только через национальное воспитание поколений основанного на пяти важных составляющих духовно-идеологической личности.

SPIRITUAL-IDEOLOGICAL PERSON AND THE WAYS OF ITS FIVE FUNDAMENTAL COMPONENTS ELABORATION

Associate Professor A. S. Gharakhanyan

SUMMARY

Key words: education, love, value, spiritual-ideological person, physical preparedness, knowledge, identity.

We are living in a historically difficult period of changes. Armenia is constantly taking foreign value systems which penetrate into our culture trying to shatter the national image. One of the solutions to the biggest problems in the face of these challenges afflicting our country must be the maintenance of armenian identity and national spirit that can be accomplished by educating the future generation underpinning five fundamental components of the spiritual-ideological person.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 31.03.2020-ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02.04.2020-ին:

ԿԱՐԳԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԱՏԵՈՒՄ՝ ՈՐՊԵՍ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԱՐԺԵՔ

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

Առանցքային բառեր: Բարոյական արժեք, կարգապահություն, բուսիդո, դոժյո կուն, հասարակական կյանք, դաստիարակություն, արժեհամակարգ, ազգային համերաշխության:

Արդիականություն: «Բարոյական արժեք» ասելով՝ հասկանում ենք այն գաղափարները, պատվիրանները, ուսուցումները, որոնք իրենց ներգործությամբ ձևավորում են մարդու բարոյական կերպարը, առաքինի կյանքն ու նկարագիրը, իսկ կարատեիստի հավաքական նկարագրում, անշուշտ, առանցքային են բարոյական կարգապահության պահանջները:

Կարգապահությունը դրսևորվում է բարքերի, սովորույթների, ավանդույթների, նորմերի, հարգանքի, համոզմունքի, հարկադրանքի և մարդկանց հասարակական դաստիարակության միջոցով:

Կարգապահությունը, հասարակական կարգավորման ձև է, որը մարդկանց պարտադրում է որոշակի նորմերի կատարում և ապահովում է կոլեկտիվներում մարդկանց գործողությունների համաձայնեցվածությունը [3]: Ի տարբերություն սոցիալական կարգա-

պահական նորմերի, կարատեում կարգապահական նորմերի կատարումը լիազորվում է հիմնականում հոգևոր ազդեցության ձևերի միջոցով (ձեն-բուդոիզմ, սինտոիզմ, կոնֆուցիականություն, դաոսիզմ), որոնք առանձնապես եմ հատուկ փիլիսոփայական կարգապահությամբ [9]:

Մարտարվեստների կարգապահության համար պատմականորեն մշակվել է բարոյական կարգապահության կոդեքս, որը կոչվում է «բուսիդո»՝ մի համակարգ, որն իր բովանդակությամբ արտացոլում է արևելյան մարտարվեստների բարոյական նորմերի և արժեհամակարգային պահանջների գաղափարախոսական հենքը, որի հիմնական կատեգորիաներն են՝ «կարգապահությունը», «պարտականությունը», «պատիվը» և «դոյի իմաստը»:

Այս կատեգորիաները մարտարվեստներում ոչ միայն տեսական հասկացություններ են, այլև հոգևոր գիտակցություն, որոնք մարդուն մղում են որոշակի գործողությունների՝ իրականացնելով մարդկանց վարքի բարոյական կարգավորումները:

Այս հասկացությունների իմաստավորմամբ է գնահատվում մարդու գործողությունները և նրա կարգապահության գիտակցության ձևը՝ որպես վարքի բարոյական նպատակ, որն էլ ներթափանցում է մարդկային կյանքի բոլոր ասպեկտները:

Աշխատանքի նպատակն է.

1. Բացահայտել կարատեում կարգապահության արժեքային կողմնորոշումները և նրա սոցիալական նշանակությունը:

2. Կարգապահությունը կարևորել մեր ազգային դաստիարակության մեջ՝ որպես ազգային համերաշխության հիմնական նախապայման՝ օրինակ ունենալով կարատեն և ճապոնական մշակույթը:

Աշխատանքի խնդիրներն են.

1. Հայ մարզիկներին կողմնորոշել դեպի ազգային արժեքներ:

2. Մարզիկների մոտ կարգապահության գիտակցումը կարևորել նաև սոցիալ-հասարակական կյանքում:

3. Կարգապահության դաստիարակությունն ուղղորդել ազգային հավաքական մտածողությամբ և պատասխանատվությամբ:

Հետազոտության մեթոդները՝

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,

- տարբեր գաղափարների համադրում և համակարգում,

- ուսումնասիրվող հիմնախնդրի ընդհանրացում և վերլուծություն:

Արդյունքների վերլուծություն: Կարատեում դաստիարակության առաջին քայլերը սկսվում են կարգապահությունից: Կարգապահությունը կարելի է բաժանել երկու մասի՝ օրենսդրական (երբ կարգապահության ուղեցույցը, օրենսդրական հարկադրանքները սանկցիաներն են) և բարոյական (երբ կարգապահության ուղեցույցը սովորույթներն են, հասարակական նորմերը, փիլիսոփայական հայացքները, պահանջների դրսևորումները, ինչպես նաև մարդկանց գործողությունների համաձայնեցվածությունը):

Ելնելով մեր խնդրից՝ որպես ուսումնասիրության առարկա կդիտարկենք միայն բարոյական կարգապահությունը:

Բարոյական կարգապահությունը՝ ըստ դրսևորման պատճառների, կարող է լինել՝ արտաքին և ներքին: Արտաքին կարգապահությունը բարոյական վարքի պայմանական և էսթետիկ կողմն է, որն արտահայտվում է սովորույթների, հասարակական նորմերի և պահանջների դրսևորումներով, ինչպես նաև մարդկանց գործողությունների համաձայնեցվածությամբ: Ներքին կարգա-

պահությունը կամ ոգու կարգապահությունը ավելի կայուն ձև է, և այն կարատեում հոգևորի սկզբնական աստիճան է, որը ձևավորում է Ձեն բուդոյի և Ճապոնական տարատեսակ կրոնական և փիլիսոփայական հայացքներով:

Հոգևոր կամ ներքին կարգապահությունը կարատեդոյում մի ամբողջ կրոնափիլիսոփայական համակարգ է իր բարոյական կոդեքսներով և կանոններով:

Կարատեդոյում, անգամ դոձյուկունի (երդում) մեջ, կարող ենք հանդիպել հետևյալ միտքը. «Երդվում ենք՝ մենք կպահպանենք վարվելակարգի կանոնները...»[8]: Կարատեիստը, որն ընտրում է դոյի ճանապարհը, ի սկզբանե պարտավոր է ստանձնել կարգապահական տարաբնույթ նորմերի պատասխանատվությունը՝ արժևորելով իր կյանքը կարատեով և նրա կարգապահական պահանջների հոգևոր գիտակցմամբ:

Քանի որ կարատեն ճապոնական մշակույթի արտահայտությունն է, այժմ փորձենք կարատեի միջոցով ճանաչել ճապոնական մշակութային արժեհամակարգի այն առանձնահատկությունները, որոնք վերաբերում են կարգապահությանը:

Ճապոնացիները հասարակական կյանքում մեծ ուշադրություն են դարձնում իրենց խմբային վարքուբարքին և ներդաշնակությանը, որն արտահայտվում է բարոյական կարգապահության վարքային դրսևորումներում: Ճապոնացիների համար կարևոր առաքինություն է համարվում հասարակության խմբային այն արժեքներին ամուր հետևելը, որոնց նրանք պատկանում են և պատմականորեն արժևորել են այն:

Այդ կարգապահական ներդաշնակությունը և նվիրվածությունը բերում է ազգային համերաշխության և միաբանության, որոնք իրենց տարբեր դրսևորումներում ազդել են և ազդում են ճապոնացիների հասարակական կյանքի և ազգային ինքնագիտակցման վրա:

Խմբային այդպիսի գիտակցությունը դառնում է ամուր հասարակության հիմք և ազգային համերաշխության երաշխիք:

Ի տարբերություն հայերիս, ճապոնացիներն ավելի շատ գնահատում են համերաշխ, համաձայնեցված սեփական ներխմբային վարքը, քան անխախտ համառությունը:

Ճապոնացիների մոտ անգամ լուրջությունը կարող է դիտվել որպես հաղորդակցման միջոց, և այն անվանում են

«տիմոկու» (լռությունը ճապոնական շփման մեջ):

Ըստ նրանց՝ անուշադիր և անկեղծ խոսքը կարող է վնասել ներդաշնակությունը: Ջեն Բուդդիզմը, անկասկած, մեծ ազդեցություն է թողել ճապոնացիների մոտ այսօրինակ վերաբերմունք ձևավորելու գործում:

Մարդիկ, որոնք կրում են այդպիսի արժեքներ, ճապոնական էթնիկ միջավայրում պատկանում են հաղորդակցման ներքին շրջանին՝ ուտի: Նրանք, ովքեր չեն կարողանում դա անել, պատկանում են սուտո-ին՝ արտաքին [5,7]:

Այսպիսով՝ ճապոնացիները հասկանալի տարբերություն են դնում ուտի-ի (հարազատի կամ մտերիմի) և սուտո-ի (օտարի) միջև:

Եթե օտարները փորձում են մտնել ինչ-որ խումբ առանց որևէ անդամի հետ նախնական շփման, նրանք երբեք չեն հանդիպի ջերմ ընդունելության, և նրանց մուտքը խումբ կլինի փակ, իսկ խմբի անդամները դիսկի են դիմում՝ լինել հեռացված, եթե նրանք անտեսում են խմբի սովորույթները կամ խախտում են խմբային կարգը ...[5,7]:

Ճապոնական մշակույթում անգամ սովորույթի ուժով ձևավորված պարզագույն կարգապահական նորմերը հիմնականում կրում են կրոնափի-

լիսոփայական ներգործություն, որոնք առավել շոշափելի են դառնում կարատեում և մարտարվեստներում:

Եզրակացություն: «Ինչ-որ մեկը շատ դիպուկ ու ճիշտ կերպով ասել է, որ կարգը իրերի ոգին է: Չէ՞ որ այն ամենը, ինչ-որ կարգի է բերված, իր դիրքն ու ամբողջությունը պահպանում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ պահում է կարգը: Երբ կարգը խախտված է, ապա ամեն ինչ թուլանում է, տատանվում, խախտվում, քանդվում է»[4]:

Կարգապահության դերը անչափ մեծ է ազգային գիտակցության և համերաշխության ձևավորման գործում, որի վառ օրինակն է Ճապոնիան՝ իր միաբանությամբ և տնտեսության առաջադիմությամբ, որի մշակույթի կրողն է նաև կարատեն: Ուստի, այս մշակույթում ձևավորված կարգապահական պահանջները և նրա օրինակը՝ որպես հատկանիշ, ուղեցույց կարող է դառնալ մեր հասարակության արժեհամակարգային դաստիարակության և ազգային համերաշխության և համաձայնության գործում:

Կարգապահությունը մեծ երաշխավոր կարող է լինել մեր երկրի, ինչպես ազգային անվտանգության, այնպես էլ երկրի առաջընթացի և տնտեսության զարգացման համար:

Այն պետք է կրել հոգևոր գիտակցությամբ՝ հիմնված մեր հավատքի և հայրենիքի հանդեպ ունեցած բարձր պատասխանատվությամբ:

Այնինչ կազապահության հանդեպ մեր ազգային զգացումները միշտ եղել են անկայուն և պատմականորեն չարդարացված, մինչդեռ այն պետք է լինի մեր ազգային համերաշխության և համաձայնության կարևոր նախապայմանը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նալչաջյան Ա.Ա., Էթնիկական հոգեբանություն, Երևան, 2001:
2. Խուրշուդյան Լ.Ա., Հայոց ազգային գաղափարախոսություն, Երևան, 1989:
3. Հայկական սովետական հանրագիտարան, Երևան, 1974:
4. Կոմենսկի Յ.Ա., Մեծ դիդակտիկա, Երևան, 1962:
5. Լադանով, Ճապոնացիները, Երևան, 1989:
6. Բաբայան Վ., Սպորտի փիլիսոփայություն, 2004:
7. Роджера Дж. Дэвиса и Осаму Икэно, Япония.Как ее понять, М.: АСТ. Астрель, 2006
8. Мас. Ояма, Философия каратэ, Калининград: 1993
9. Фунакоси Гитин, Мой способ жизни, Токио: сентябрь, 1956

ДИСЦИПЛИНА КАК МОРАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ В КАРАТЭ

Доцент А.С.Караханян, ассистенты Г.Г. Галечян, Ա.Ն. Գրիգորյան

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: моральная ценность, дисциплина, бусидо, додзэ кун, общественная жизнь, воспитание, система ценностей, национальная солидарность.

Дисциплина может быть гарантией национальной солидарности и безопасности нашей страны, а также ее экономического развития. Это должно осуществляться с духовным сознанием, основанным на нашей вере и высокой ответственности за родину. Наши национальные чувства дисциплины всегда были нестабильными и исторически неоправданными, в то время как это должно быть предварительным условием нашей национальной солидарности и согласия. Вот

почему его образовательная роль так важна как в спортивных залах, так и за ее пределами.

DISCIPLINE AS A MORAL VALUE IN KARATE

*Associate Professor A. S. Gharakhanyan,
Assistants G. G. Ghalechyan, A. N. Grigoryan*

SUMMARY

Key words: moral value, discipline, bushido, dojo kun, social life, education, value system, national solidarity.

Discipline can guarantee our country's national solidarity and security, as well as economic development.

It should be guided by a spiritual consciousness, based on our faith and high responsibility towards our country.

Our national senses of discipline have always been unstable and historically unjustified, while it must be a precondition for our national solidarity and agreement. That's why its educational role is so important both in the gym and outside of it.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 30.05.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 01.06.2020-ին:

**ՈՒՍԱՆՈՂԻ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀՍԿՄԱՆ, ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ
ԱԿԱԴԵՄԻԱԿԱՆ ԱՆԱՋՆՎՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ՀՀ
ԲԱՐՁՐԱԳՈՒՅՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ**

Ասիսպենյ Գ.Ա. Մուրադյան

Մարզական լրագրության և շախմատի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ուսանողի գիտելիքի գնահատում, դիագնոստիկ, ձևավորող գնահատում, ուսանողի հետ հետադարձ կապ, ակադեմիական անազնվություն:

Արդիականություն: Մեր օրերում, երբ համընդհանրացումը ներթափանցել է անգամ կրթության ոլորտ, բուհերը վերանայում են բարձրագույն կրթության համակարգի արդյունավետությունը, որը կոչված է պատրաստելու փոխանցելի գիտելիքով, հմտություններով և կարողություններով օժտված մասնագետներ, որոնք ունակ են գործունեություն ծավալալել մասնագիտական հարափոփոխ միջավայրում:

Կրթության որակի ապահովումը, հենասյունային դեր իրականացնելով կրթության զարգացման գործում, շեշտադրում է այն ելակետային դրույթները, որոնցից բխում է, թե ինչպիսի հասարակություն է ձևավորվելու գոյություն ունեցող կրթական համակարգի պայմաններում:

Բարձրագույն կրթության բարեփոխումների առաջնահերթությունները ստեղծում են նոր պայմաններ ու իրա-

վիճակներ, որոնցում բուհերը պետք է կարողանան արագ արձագանքել միջավայրաստեղծ փոփոխություններին: Նոր պահանջները նոր մոտեցումներ են թելադրում, մասնավորապես՝ ուսանողի գիտելիքի, կարողությունների և հմտությունների գնահատման համակարգում: Կրթության համակարգի զարգացման արդի փուլում առաջին պլան է մղվում ուսանողի գիտելիքի հսկման և գնահատման համակարգի արդյունավետության, դրա որակի վերահսկման վերաբերյալ նոր մոտեցումների առաջադրման հիմնախնդիրը [1]:

Բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում սովորողների գիտելիքի գնահատումը համարվում է ուսումնառության գործընթացի էական բաղադրիչը, որով բնութագրվում է կրթական ծրագրի արդյունավետությունն ու մրցունակությունը: Սովորողների գիտելիքի, կարողությունների և հմտությունների գնահատմամբ բացահայտվում են դրանց ձևավորվածության մակարդակները, դասավանդման և ուսումնառության գործընթացում արձանագրված ձեռքբերումներն ու թերու-

թյունները, որոնք կարող են ի հայտ գալ ուսումնառության տարբեր փուլերում [2]:

Կրթական վերջնարդյունքների գնահատման հիմնախնդրի հետազոտողներն այս հարցը քննարկել են տարբեր տեսանկյուններից: Նշելի են այն աշխատանքները, որոնք վերաբերում են ուսումնառության գործընթացում գիտելիքների յուրացման որակի հսկման ու գնահատման խնդրին [3], [4], [5]:

Հիշատակելի են նաև գնահատման համակարգը միջազգային գործընթացներին կապող աշխատանքները, որտեղ բացահայտվում և հիմնավորվում են ուսանողների շարժունության և բուհերի միջազգային համագործակցության ընդլայնման հնարավորությունները, քանի որ շատ հաճախ միջազգային շարժունությանը խոչընդոտում է գնահատման համակարգերի անհամադրելիությունը: Հայտնի է, որ ուսանողական շարժունությունը կրթության որակի երաշխավորման ուղիներից մեկն է, որն ապահովում է միջբուհական արդյունավետ փոխգործակցություն, ուսանողի համար ստեղծում մեկ կիսամյակ արտերկրի բուհում ուսումնառելու հնարավորություն, սովորողներին օգնում կատարելագործել

մասնագիտական գիտելիքները, օտար միջավայրում ինքնուրույնաբար գործել՝ նպաստելով միջբուհական արդյունավետ և առարկայական համագործակցությանը [6],[7]:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել ուսանողների գիտելիքների, կարողությունների հսկման և գնահատման մեթոդաբանության համաշխարհային ու հայրենական փորձը և գնահատման մոտեցումների կապը ակադեմիական անազնվության դրսևորումների հետ:

Խնդիրները.

✓ Ուսումնասիրել ուսանողի գիտելիքի հսկման, գնահատման համակարգի ամբողջականությունը՝ որպես կրթության որակի ապահովման հենասյունային բաղկացուցիչ:

✓ Համապատասխան շահառուներին ներկայացնել գնահատման մեթոդների վերանայման առաջարկություններ՝ ուսումնառության ակնկալվող արդյունքների ձեռքբերման արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով:

✓ Գնահատել ուսանողի գիտելիքի գնահատման և հսկման համակարգային բացերը և դրանց ներգործությունը ուսանողի կրթական ձեռքբերումների վրա:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. ակադեմիական, գիտական գրականության ուսումնասիրություն,

2. փաստաթղթային վերլուծություն,

3. հարցախոյզեր, հարցումներ:

Հարցումներն անցկացվել են 4 պետական (ԵՊՀ, ԲՊՀ, ՀՊՄՀ, ՀՊՏՀ), 3 ոչ պետական («Հյուսիսային» համալսարան, «Գլաժոր» կառավարման համալսարան, «Մեսրոպ Մաշտոց» համալսարան) բուհերի ուսանողների շրջանում: Հարցմանը մասնակցել է 60 ուսանող: Փորձագիտական հարցազրույցներ են իրականացվել բուհերի դասախոսների հետ (հարցումներում ընդգրկվել է 45 դասախոս տարբեր կրթական ծրագրերից): Ուսումնասիրվել են տարբեր մասնագիտությունների առարկայական ծրագրերում նկարագրված գնահատման ձևերն ու չափանիշները:

Արդյունքների վերլուծություն:

Տարբեր երկրների բուհերում ձևավորվել են գնահատման տարբեր մեթոդներ, որոնք նպատակաուղղված են հաստատելու տվյալ կրթական ծրագրով ուսումնառության արդյունավետությունը և մրցունակությունը, ապահովելու գնահատման համակարգի ճկունությունը, որը թույլ կտա ձևավորել աշ-

խատաշուկայի պահանջները բավարարող որակավորումներ:

ԱՄՆ-ում, օրինակ՝ գործող գնահատման համակարգի հիմնական նպատակներն են՝ ապահովել մասնագիտական կրթության առաջընթացը, խթանել կրթական ծրագրերի կատարելագործումը, կրթական ծառայություններից օգտվողներին վստահեցնել, որ կոնկրետ կրթական ծրագիրն ունի ճշգրիտ ձևակերպված նպատակներ և դրանց հասնելու հուսալի պայմաններ: Այստեղ փորձում են ապացուցել, որ գնահատման համակարգի կատարելագործումը բուհի վարկանիշի բարձրացմանը նպաստող կարևորագույն գործոններից է, քանի որ ոչ օբյեկտիվ գնահատումը մեծ վնաս է հասցնում տվյալ կրթական ծրագրի հեղինակությանը և արժեզրկում ուսումնական գործընթացի ողջ էությունը [8]:

Այս առումով գնահատումը պետք է դիտարկել ոչ միայն որպես դասավանդման ու ուսումնառության ժամանակաշրջանի արդյունքների ամփոփում, այլև այդ գործընթացն ուղղորդող բաղադրիչ: Առարկայական համատեքստը նույնպես էական նշանակություն ունի գնահատման ձևերի ու մեթոդների ընտրության համար: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել գնահատման նպատակը, գրագողության հնարավոր-

րությունների նվազեցման, ինչպես նաև՝ գնահատման ընթացքի արդարացի և իրատեսական ժամանակի հաշվառման ահրաժեշտությունը:

Կրթական բարեփոխումների ոլորտի ականավոր մասնագետ Ու. Գլասերը դասավանդողներին առաջարկում է առարկայի համատեքստում գնահատել նաև ուսանողի քննադատաբար մտածելու կարողությունը (critical thinking): Ըստ նրա՝ այն ունի երեք բաղկացուցիչ մաս. առաջինը՝ սովորելու, հետազոտական աշխատանքների կատարման ընթացքում հանդիպած խնդիրները քննողաբար վերլուծելու կարողությունն է, երկրորդը՝ տրամաբանական քննության (logical inquiry) և հիմնավորման-պատճառաբանման (reasoning) մեթոդների իմացությունն է և, երրորդը՝ վերոնշյալ մեթոդները կիրառելու հմտությունն է [9]:

Կարծում ենք՝ այս մեթոդի ներդրումը կարող է բավականին արդյունավետ լինել բոլոր մասնագիտությունների ուսանողների համար: Սակայն մինչ այդ հարկավոր է կրթական ծրագրում ընդգրկել քննադատական մտածողություն կամ համանուն առարկա, կիրառել սովորողի քննադատական մտածողությունը զարգացնող ուսուցման համապատասխան մեթոդներ: Այս տեսանկյունից պետք է նկատի ունենալ նաև, որ կրթական վերջնարդ-

յունքների տարատեսակությունը հանգեցնում է գնահատման մեթոդների բազմազանության:

Կրթության փորձագետ Ռոբերտ Դուրոնը, որը գնահատումների մեծ ջատագով չէ, մշակել է մեկ այլ տեսություն, որը սահմանում է՝ նախքան գնահատում կատարելը հարկավոր է ուսանողին տալ սովորածը կիրառելու հնարավորություն: Փորձագետի դիտարկմամբ՝ աս մեթոդը հնարավորություն է ընձեռում դասախոսին անմիջապես ուսանողից հասկանալ, թե դասընթացի որ հատվածներն են հաջողվել, և որոնք ունեն բարելավման անհրաժեշտություն: Իրականում, հետադարձ կապը ուսանողին օգնում է հասկանալ, թե ինչպես կարող է ինքը ապագայում գնահատել իր գիտելիքը և այդ գիտելիքի դրսևորումը: Ուսումնառության և գնահատման մեթոդների փոխկապակցման այս ճկուն համակարգը թույլ է տալիս ուսանողներին ինքնուրույն ձևավորել և մոդելավորել ուսումնառության սեփական փորձը, ձեռք բերելու ռեֆլեկտիվ գործողություն (անորոշ իրադրությունում կողմնորոշվելու, հանկարծահաս խնդիրները լուծելու կարողություն), իրականացնելու հմտություններ, ինչպես, օրինակ՝ կազմել պորտֆոլիո, պրակտիկ աշխատանքում կիրառել ձեռքբերած գիտելիքները [10]:

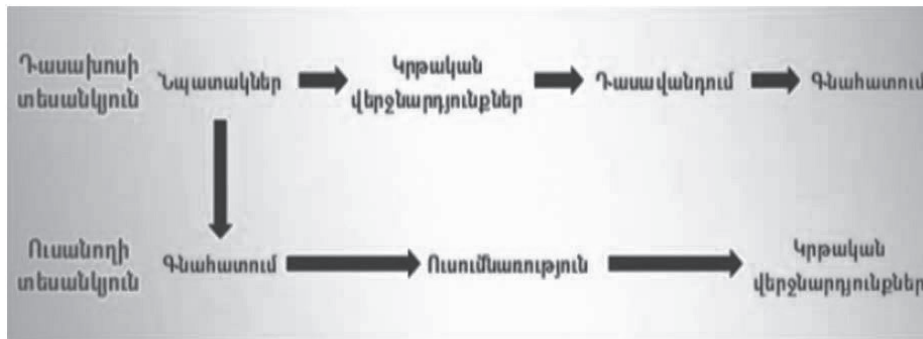
Ուսանողի գիտելիքի հսկման, գնահատման և մասնագիտական աճի պլանավորման եվրոպական համակարգի հիմքում դիագնոստիկ գնահատման (diagnostic assessment) մոդելն է: Դիագնոստիկ գնահատումը կիրառվում է ուսումնառության շարունակական բարելավման և ուսանողի կատարողականի բարձրացման նպատակով: Այն օգնում է դասընթացի (ուսումնական մոդուլի) ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված անհատական առաջադրանքների կատարման անընդհատ ստուգման և գնահատման միջոցով կազմակերպել ուսումնառության համաչափ աշխատանքային գործընթաց, խթանել ուսանողի ինքնուրույն աշխատանքը, ուսումնառության գործընթացում ներմուծել մրցակցության տարրեր [6]:

Միջազգային փորձում համակիրառելի են նաև ուսումնառության գնահատում (assessment of learning) և ուսումնառության համար գնահատում (assessment for learning) մոտեցումները: Վերջինս կառուցակարգված է ուսանողի աստիճանական աճի հսկման և գնահատման հստակ չափանիշների հիման վրա [12]:

Գնահատման գործընթացն ավելի թափանցիկ դարձնելու համար կիրառվում են նաև գնահատման ռուբ-

րիկները (խորագրեր), որոնք նկարագրում են գրավոր առաջադրանքի կատարման առանձին մակարդակները՝ ըստ յուրաքանչյուր չափանիշի: Այս դեպքում ուսանողի համար պարզ է դառնում, թե իր կատարած աշխատանքը որքանով է բավարարում առաջադրանքի գնահատման բաղադրիչների տարբեր պահանջները, օգնում է ուսանողին հստակ պատկերացում կազմել իր կատարողականի մասին՝ ըստ պահանջների բարդության աստիճանի: Այսինքն, եթե ինքնուրույն աշխատանքը կամ հետազոտական նախագիծը գնահատվում է առավելագույնը 20 միավոր, պետք է լինի հստակ սխեմա, թե ինչպես է ձևավորվում այդ 20 միավորը:

Ուսանողի գիտելիքի հսկման համար կարևոր է դասախոսի կողմից տրամադրվող հետադարձ կապը. նախընտրելի է դիտողություններն ու մեկնաբանությունները լինեն գրավոր: Կարևոր է, որ այդ մեկնաբանությունները լինեն առավելագույն ինֆորմատիվ, քան վերահսկիչ բնույթ ունենան, օգնեն ուսանողին հասկանալ իր թույլ կողմերը և ուղղություն ցույց տան թերացումները վերացնելու և բարելավելու նպատակով [13]:



**Նկար 1. Գնահատումը ուսանողի և դասախոսի տեսանկյունից
(ըստ Ռոբերտ Դուրոնի մոտեցման)**

Ներկայացնելով գնահատումների իրականացման տեղական բուհերի փորձը՝ նշենք, որ լայնորեն տարածված է ուսանողի գիտելիքի պարբերական ստուգման և գնահատման բազմագործոն համակարգը, որի հիմնական նպատակներն են՝ ուսումնառության գործընթացի համաչափ պլանավորումը, ուսանողի ինքնուրույն աշխատանքի խթանումը: Դասավանդողների ընդգծմամբ՝ պակաս կարևոր չէ նաև գնահատումների հարցում ակադեմիկական ազնվության երաշխավորումը, որը ներկայումս շարունակում է խնդիր մնալ բուհական համակարգում:

Գործող կրթական ծրագրերում ուսանողի գիտելիքի գնահատման համընդհանուր մոտեցումների խոշոր թերություններից է նաև այն հանգամանքը, որ գիտահետազոտական աշխատանքն ու դասավանդումը գրեթե ամբողջովին տարանջատված են միմյանցից:

Այս պարագայում գնահատման անկատար համակարգը շարունակում է մնալ ոչ մրցունակ, կախում ունենալ հիմնականում այլ երկրների կրթական բազայի վրա հիմնված արդյունքներից՝ պահպանելով միջազգային բուհերից ավելի քիչ զարգացած լինելու կարգավիճակը:

Գնահատման համակարգում բարեփոխումների կարիք ունեն ձեռք բերված կրթական վերջնարդյունքների ծառայողականության և մասնագիտական աշխատաշուկայի պահանջներին բավարարելու հիմնահարցերը: Ընդգծենք, որ այս խոչընդոտները հաճախ նվազեցնում են ուսանողների կրթական շահամիտումն (մոտիվացիա) ու ձգտումները:

Ի վերջո, ինչպե՞ս շարունակել գնահատումը՝ պահպանելով օբյեկտիվությունը: Այս հարցի շուրջ դասախոսական և ուսանողական համակազմի շրջանում իրականացված հարցումների

շրջանակում առանձնացվել են ուսանողների գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների հսկման, գնահատման կիրառվող ձևերն ու տեսակները, դրանց փոխկապացումը ակադեմիական անազնվության դրսևորումների հետ, ինչպես, օրինակ՝ գրագրություն (արտագրություն), սուբյեկտիվություն դասախոսի կողմից, համաձայնություններ ուսանողի և դասախոսի միջև, մոտիվացման նվազում, բացասական ազդեցություն կրթության որակի վրա:

Ակադեմիական անազնվությունը (ԱԱ) իր բնույթով բազմադրվագ հասկացություն է: ԱԱ-ի վերաբերյալ հետազոտություններ են կատարել թե՛ արտասահմանյան, թե՛ հայրենական հետազոտողները: Հետազոտություններում մասնագետները միակարծիք են՝ ուսանողների գիտելիքի ստուգման և գնահատման չկանոնակարգված մոտեցումներից սկիզբ են առնում ակադեմիական անազնիվ վարքագծի տարբեր դրսևորումներ [14]:

Հայաստանյան բուհերի ուսանողների և դասախոսների հետ մեր անցկացրած հարցախոյզերի շրջանակում փորձ է արվել պարզելու, թե ինչպիսի անազնիվ վարքագծեր են դրսևորում կրթության գործընթացի մասնակիցներն իրենց գործունեության ընթացքում, ինչպես նաև՝ որոնք են դրանց

պատճառները: Հարցման արդյունքում ստացված տվյալներն ու ազդեցության գործոնները միավորվել են ԱԱ տեսակների մեջ՝ ըստ նրանց տեղի ունենալու հավանականության և փոխկապակցվածության:

Հետազոտության որակական վերլուծության համար դասախոսներին դիմել ենք կրթության գործընթացում իրենց վարքագծում սուբյեկտիվ դիրքորոշումներ արտահայտելու առնչությամբ ինքնագնահատական տալու խնդրանքով: Նրանց գնահատմամբ՝ իրենք հակված են դրսևորել սուբյեկտիվ վարքագիծ հետևյալ դեպքերում.

1. ստիպված են երբեմն լինել սուբյեկտիվ, որպեսզի պայքարեն գնահատման համակարգի թերության դեմ,

2. ուսանողների գնահատման համակարգը անկատար է. որքան գնահատման գործիքը հստակ է, այնքան ակադեմիական ազնվության խախտումները քիչ են դրսևորվում,

3. ընթացիկ գրավոր հանձնարարությունների (կուրսային, ռեֆերատներ, ինքնուրույն աշխատանքներ) գնահատման չափանիշների վերաբերյալ գոյություն չունի միասնական մոտեցում, որի հետևանքով դասախոսները շատ հաճախ կիրառում են իրենց սուբյեկտիվ մոտեցումները:

Դասախոսների կողմից դրսևորվող անազնիվ վարքագծերը դիտարկվել են

ուսանողի ԱԱ իրականացման պատճառների համեմատական վերլուծությամբ:

Ըստ ուսանողների տված պատասխանների՝ այդ փոխառնչությունները ներառվել են վարքագծերի հետևյալ տեսակների մեջ՝

1. գրագողություն,

2. սուբյեկտիվ վերաբերմունք ուսանողին (կամ ուսանողների խմբին)՝ կախված անձնական համակրանքից,

3. համաձայնություններ,

4. ուսանողի սովորելու, մրցակցելու մոտիվացիայի անկում,

5. կրթական արդյունքի նվազեցում:

Խնդրի պատճառահետևանքային կողմի դիտարկումը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ եթե ֆորմալ համակարգում քննական գործընթացը կանոնակարգված մեխանիզմներով չի ուղեկցվում, դասախոսների վարքը դրսևորում է տարերային սուբյեկտիվ բնույթ՝ կախված անձի ընկալումներից: Սա էլ նպաստում է բարեվարքության խախտումների դրսևորմանը՝ ուսանողները սկսում են իրականացնել դասախոսի հետ համաձայնության գալու փորձեր, ինչը նվազեցնում է ինչպես իրենց, այնպես էլ մյուս կրթության մասնակիցների ուսումնական գործընթացի արդյունավետությունը և խաթարում բուհական կրթության հուսալիությունը:

Թյունն ու հասարակության մեջ դրավստահեղիությունը:

Առանձին քննարկման խնդիր է, թե ինչպես են կազմակերպվում քննությունները: Նշենք, որ ՀՀ կրթական համակարգում համատարած բնույթ է կրում բանավոր քննությունների պրակտիկան. հարցվածների 74%-ը նշել է, որ իրենց բուհերում քննությունների կեսից ավելին լինում են բանավոր: Քիչ մաս չեն կազմում նաև թեստային քննությունները: Չնայած այն հանգամանքին, որ սուբյեկտիվիզմը հիմնականում իր արտահայտությունն է գտնում բանավոր քննությունների ժամանակ, այնուամենայնիվ, կարծում ենք, որ բանավոր քննությունը, լինելով կրթության գործընթացի անբաժանելի մասը, ապահովում է ուսանողի հաղորդակցական կարողությունների ձևավորումը: Իրականում, գնահատման ցանկացած ձև կարիք ունի համապատասխան չափորոշիչների հստակեցման ու հարստացման և այդ դեպքում միայն կարող է դառնալ ուսանողի գիտելիքների համակողմանի գնահատման արդյունավետ գործիք:

Եզրակացություն: Ուսանողի գիտելիքի գնահատման առաջարկվող շրջանակային մոդելի վերլուծությունը թույլ է տալիս հասկանալ, որ այն ընդգրկում է երեք խոշոր բաղադրիչ՝ ուսումնառության վերջնարդյունքների

սահմանում, դասավանդման նոր մոտեցումների և տեխնոլոգիաների ներդրում, գնահատման SMART (հստակ, չափելի, հասանելի, համարժեք, ժամանակագրված) գաղափարախոսության սահմանում:

Հաշվի առնելով իրողությունը, որ ուսանողի գիտելիքի գնահատման համակարգի անկատարությունը նպաստավոր պայմաններ է ստեղծում ակադեմիական անազնվությունների դրսևորման համար, որն էլ վերջնարդյունքում բացասաբար է ազդում կրթության որակի վրա, առաջարկում ենք վերոնշյալ երևույթների կանխարգելման նպատակով մշակել չափանիշներ, չափորոշիչներ, լրամշակել գնահատման մեթոդաբանությունն ու գործիքակազմը:

Մեր իրականացրած հետազոտությունը ցույց տվեց՝ դասախոսը, որը բարեփոխման անմիջական իրականացնողն է, և ուսանողը, որն այդ բարեփոխման կրողն է, լայնորեն ներգրավված չեն գնահատումների չափանիշների վերամշակման գործընթացում, շատ հաճախ իրազեկ չեն այդ գործընթացի նպատակներին, իրականացման մեթոդներին և ակնկալվող

արդյունքին: Ուստի, հարկավոր է գնահատման համակարգի վերանայումների և վերապլանավորումների գործում լայնորեն ներգրավել ներքին շահակիցներին, դասավանդողներին տալ ինքնավարություն՝ կառուցելու դասավանդման և ուսումնառության իր կիրառած մեթոդներին համապատասխան գնահատման չափանիշներ և չափորոշիչներ:

Կարևորվում է նաև ուսանողին իրազեկելու ու կողմնորշելու անհրաժեշտությունը. տեղեկացնել՝ ինչպես է ձևավորվում իր գնահատականը, ինչն է կարևորվում այդ համակարգում, որպեսզի ուսումնառողը կարողանա ինքնուրույն պլանավորել իր կրթության հետագիծը, հաշվարկել՝ ինչ աշխատանք պետք է կատարի իր գիտելիքներին համապատասխան գնահատական ձևավորելու համար:

Իրականում գնահատումների նկարագրված մեխանիզմները պետք է ոչ միայն իրավունքների և պարտականությունների շրջանակը հստակեցնեն, այլև լինեն ուսումնառության ազնիվ միջավայրի ձևավորման նախապայման:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Խաչատրյան Ս., Ուսուցման արդյունավետ հնարներ, Երևան, 2020:
2. Ишмухаметов И., Брук М., Проблемы оценки знаний студентов в процессе освоения предметов гуманитарного цикла- <https://docplayer.ru/53411212-Problemy-ocenki-znaniy-studentov-v-processe-osvoeniya-predmetov-gumanitarnogo-cikla.html>
3. Վարդումյան Ս. Տ., Ժամանակակից մանկավարժական մոտեցումներ, Երևան, 2015:
4. Ալեքսանյան Ա., Մանկավարժական միտք, Երևան, 2013:
5. Воронцов А. Б., Педагогическая технология контроля к оценки в учебной деятельности
6. Fahad U., Quality Assurance vs quality control, retrieved from pmstudycircle.com
7. Torres K., Toward quality assurance and excellence in higher education
8. AkpataTerwase, Atool for Quality Controlin Education- https://aai.ku.edu/sites/aai.ku.edu/files/docs/conference/NCME17_Obadare-
9. Watson Glaser, Crirical Thniking Appraisal- www.talentlens.am
10. Robert Duron, Critical Thinking, Framework for any discipline- www.isetl.org
11. Sewell, J. (2004). Diagnostic assessment within skills for life strategy- <https://www.nfer.ac.uk/media/1322/44418.pdf>
12. Dylan William, Why formative assessment is both generic and domain-specific, 2020, https://www.dylanwiliam.org/Dylan_Wiliams_website/Presentations.html
13. P. Dressel,., & Mayhew, L. (2015). General Education: Explorations in Evaluation: the Final Report. American Council on Education- <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000204111>
14. Ugodulunwa, C. A., Fundamentals of educational measurement and evaluation. -https://aai.ku.edu/sites/aai.ku.edu/files/docs/conference/NCME17_Obadare-Akpata_Terwase_A_Tool_for_Quality_Control_in_Education_Paper.pdf

**СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ, ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТА И ПРОЯВЛЕНИЯ
АКАДЕМИЧЕСКОЙ НЕЧЕСТНОСТИ В ВУЗОВСКОЙ СФЕРЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РА**

Ассистент Г.А. Мурадян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: оценивание знаний студента, система (критерии) оценивание, диагностическое оценивание, формирующее оценивание, обратная связь со студентом, качество образования, академическая честность, поведение академической нечестности.

Приоритеты реформ высшего образования создают новые условия и ситуации, при которых вузы должны быстро реагировать на изменения и формирования новой среды и обстановки. Новые требования диктуют новые подходы, особенно в системе оценивания знаний, навыков и умений студентов. На современном этапе развития системы образования на первый план выдвигаются проблемы эффективности системы контроля знаний студента, внедрения новых подходов к контролю качества. Следует отметить, что если в формальной системе процесс оценивания не фиксируется четко регулируемые механизмами, то прямые бенефициары академической среды (лектор, студент) своим поведением могут снизить эффективность и результаты обучения как самих себя, так и других участников, вузовской системы образования и доверия общества.

**STUDENT KNOWLEDGE CONTROL AND ASSESSMENT SYSTEMS, ACADEMIC
DISHONESTY MANIFESTATIONS IN THE FILED OF HIGHER EDUCATION OF RA**

Assisstant G.A. Muradyan

SUMMARY

Key words: student knowledge assessment, assessment system/criteria, diagnostic assessment, formative assessment, student feedback, education quality, academic dishonesty.

The priorities of higher educational reforms are creating new conditions and situations through which universities should be able to quickly adapt to new educational environment.

New and alternative approaches are required, particularly in the assessment system of student knowledge, skills and competences. At the current stage of education system development the effectiveness of student performance control system, in terms of implementing new approaches to quality control, are the issue being pushed to the forefront.

It is important to note that if the student assessment process is not invigorated with formal standards and mechanisms, the stakeholders of the academic environment (lecturer, student) are inclined to behave in such a dishonest way that can reduce the effectiveness of educational gains, undermine the reliability and trust in society towards the institutions of higher education.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 24.05.2020–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 25.05.2020–ին:

**ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ՃԱՆԱԶԵԼԻՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 1-ԻՆ ԿՈՒՐՍԻ
ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ**

Ասիստենտ Գ.Ժ.Միքայելյան, ուսուցչուհի Ն. Ժ. Ղազարյան

Մարզախաղերի ամբիոն, N 186 հիմնական դպրոց

Առանցքային բառեր: Մարզախաղ, ուսանող, մակարդակ, մարզաձև, ճանաչել:

Արդիականություն: Այսօր աշխարհի բոլոր փորձառու մարզիչները և մարզիկները գիտեն թե ինչ մեծ նշանակություն ունի ֆիզիկական ակտիվությունը մեծահասակների, երեխաների և դեռահասների համար: Խաղը, շարժվելը, մրցելն անհրաժեշտ են մարմնի աճի և նրա համաչափ զարգացման համար: Մարզական խաղերը դրանք լավագույն նվերներից մեկն են, որ կարող են անել մեծերը երեխաների համար: Մարզախաղերը ծագել են անհիշելի ժամանակներից: Եգիպտական բուրգերի սալիկների վրա, Պոմպեյ քաղաքի պատերի և այլ վայրերում հայտնաբերվել են բազմաթիվ քանդակներ, որոնցում պատկերված են մարդիկ, որոնք զբաղված են մարզական խաղերով: Յուրաքանչյուր ազգ, ժողովուրդ ունի իրեն բնորոշ մարզաձև, բայց կան նաև խաղեր, որոնք համընդհանուր են, տարածված և ճանաչված են ամբողջ աշխարհում[1]:

Բոլոր խաղային ձևերը կարելի է բաժանել մի քանի խմբի.

- զուգախաղեր,
- թիմային խաղեր,
- զինվորական-մարզական

խաղեր,

- ինտելեկտուալ խաղեր,
- ջրային մարզաձևեր:

Չմոռանանք նաև նշել ամառային և ձմեռային խաղերը. նշված ձևերից են՝ թենիսը, փետրագնդակը, ֆուտբոլը, հանդբոլը, բասկետբոլը, տափօղակով հոկեյը, ջրագնդակը, կրիկետը, բեյսբոլը, պեյնիտբոլը, քյոդոինգը և այլն: Մարզախաղերը սպորտի հատուկ տեսակ են, որոնք ներառում է մեծ թվով խաղեր, և յուրաքանչյուրն անկախ մարզաձև է: Այսօր հայտնի է մոտ 100 խաղ, որոնցից պարբերաբար անցկացվում են մրցաշարեր: Դրանցից ամենատարածվածներն ընդգրկված են օլիմպիական խաղերի ծրագրում՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ, վոլեյբոլ, հոկեյ, ջրագնդակ, խոտի հոկեյ, թենիս, սեղանի թենիս (նախատեսվում է օլիմպիական ծրագրի այս մասի հետագա

ընդլայնում): Նման որոշումը ճիշտ է, քանի որ մարզախաղերն առաջին տեղն են գրավում մրցումների մասնակիցների թվով{2}:

Սպորտային խաղերն ինքնուրույն մարզաձևեր են, որոնցում մրցում են կամ թիմեր, կամ անհատ մարզիկներ և ունեն իրենց հստակ կանոնները:

Սպորտային խաղերի հանրաճանաչությունը պայմանավորված է նաև նրանով, որ խաղերի ճնշող մեծամասնությունը մատչելի և հասանելի է գրեթե բոլորին:

Խաղերը բավականին գրավիչ են: Այստեղ հաղթելու համար բավական չէ ֆիզիկական պատրաստությունը: Ոչ թե հաղթում է նա, ով ունի գերազանց ֆիզիկական պատրաստություն, այլ նա, ով ցուցաբերում է մարզական կամք, ինտելեկտ, արագ և ճիշտ կողմնորոշվելու ունակություն:

Մարզախաղերի մրցումները հետաքրքիր և տեսարժան են՝ թե՛ պայքար, արդյունքի անկանխատեսելիություն, ստրես, որոնք հիացնում են մրցույթին հետևողներին: Մարզադաշտ այցելող հանդիսատեսի ամենամեծ թիվը գրանցվում է մարզախաղերի մրցումներում:

Խաղերի մասսայականությունը բացատրվում է նաև նրանով, որ դրանք նպաստում են ընդհանուր ֆի-

զիկական պատրաստության բազմակողմանիությանը, որի շնորհիվ կատարելագործվում են այնպիսի ընդունակություններ, ինչպիսիք են՝ արագաշարժությունը, ուժը, դիմացկունությունը: Մարզախաղերը լայնորեն կիրառվում են ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Հանդբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ մարզաձևերը ընդգրկված են ուսումնադաստիարակչական ծրագրերում, բացի վերը նշվածից, կիրառվում են նաև սեղանի թենիս, բադմինտոն, հոկեյ, թենիս և այլն:

Լրացուցիչ կրթության համակարգում մարզախաղերը բավականին լայնորեն են ներկայացված մանկապատանեկան մարզադպրոցներում, օլիմպիական հերթափոխի մասնագիտացված մարզադպրոցներում, բանակում, տարբեր առողջապահական ակումբներում հանգստի գոտիներում և այլն:

Մարզախաղերը տարածված են երկրի բնակչության բոլոր խմբերում:

Ֆիզիկական դաստիարակության համար օգտագործվող խաղերի շրջանակը ներկայումս շատ մեծ է և բազմազան: Դրանք կարելի է բաժանել երկու խոշոր խմբի՝ շարժական և մարզական: Շարժական խաղերը ներառում են պարզ խաղեր՝ տարրական կա-

նոններով և պարզ գործողություններով:

Սպորտին վերաբերող խաղերը, որոնց հիմքում ընկած է մրցակցությունը, առանձնանում են առանձին խմբում՝ մարզախաղեր կամ խաղային մարզաձևեր: Մարզախաղերը շարժախաղերից տարբերվում են կանոններով, որոնք որոշում են մասնակիցների կազմը, դաշտի չափը և դասավորությունը, խաղի տևողությունը, սարքավորումները, գույքը {3}:

Թիմային խաղերում՝ որպես ամբողջություն, հաղթում և պարտվում է թիմը, այլ ոչ թե անհատ մարզիկը: Անկախ նրանից, թե որքան լավ է խաղում անհատ մարզիկը, եթե թիմը պարտվեց, ապա նա պարտվեց: Եվ հակառակը, անկախ նրանից, թե որքան վատ է խաղում մարզիկը, եթե թիմը հաղթում է, ապա նա հաղթում է: Այսպիսով՝ մարզական թիմը մի ամբողջական մարզական միավոր է, ինչպես անհատական մարզաձևերի մարզիկները: Թիմային և անհատական թիմի մարզական խաղերը տարբերություններ ունեն:

Ելնելով վերը նշվածից՝ անհրաժեշտություն և հետաքրքրություն առաջացավ ստուգել մեր բուհի առաջին կուրսի ուսանողների գիտելիքները՝ կապված մարզախաղերի հետ և ստու-

գել նրանց ճանաչելիության մակարդակը, պարզաբանելով՝ որքանով են տարբերում նրանք մարզախաղերը մենամարտերից:

Հետազոտության նպատակն է.

1. Պարզել՝ բուհ ընդունվող ուսանողների ո՞ր մասն է ծանոթ մարզախաղերին:
2. Բացահայտել՝ նրանցից քանիսը գիտեն դրանց տարբերությունը և նմանությունը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, զրույց, հարցաթերթիկների կազմում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը:

Հետազոտությունն անցկացրել ենք ՀՖԿՍՊԻ-ի 1-ին կուրսի շուրջ 200 ուսանողների շրջանում (որից 60-ը՝ աղջիկներ)՝ ընդգրկելով նաև մարզախաղերի ամբիոնի ուսանողներին: Հարցաթերթիկները կազմված էին 8 հարցից.

1. Նշված մարզաձևերից որո՞նք են մենամարտեր՝ բռնցքամարտ, ծանրամարտ, ֆուտբոլ, հանդբոլ, դահուկավազք, թենիս, մականախաղ, ըմբշամարտ, մարմնամարզություն, աթլետիկա:

2. Ի՞նչ մարզաձևով եք զբաղվել՝ դա մենամարտ է, թե՞ մարզախաղ:

3. Նշված մարզախաղերից որո՞վ կցանկանայիք մարզվել՝

բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, մականախաղ, բադմինտոն (նշեք ձեր տարբերակը):

4. Հեռուստացույցով կամ համացանցի օգնությամբ ի՞նչ հաճախականությամբ եք դիտում մարզական հաղորդումներ կամ մրցաշարեր:

5. Ինչու՞ եք ընտրել մեր բուհը:

6. Ինչու՞ եք ընտրել մարզաձևը, որով ընդունվել եք բուհ:

7. Դպրոցում ի՞նչ հաճախականությամբ եք մասնակցել ֆիզկուլտուրայի դասերին:

8. Ձեր ընտրած մարզաձևում ունե՞ք սիրելի մարզիկ՝ «կուռք»:

Հարցաթերթիկների ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ ուսանողների միայն 36.1% է տարբերում մարզախաղերը մենամարտերից, այն էլ հիմնականում գործող մարզիկները, 75,2 % մարզվել է որևէ մարզաձևով, և նրանցից 57.1% գիտի, որ դա մարզախաղ է կամ մենամարտ:

Մեզ հետաքրքիր էր նաև թե, մարզախաղերի ո՞ր տեսակով կցանկանային մարզվել: Այստեղ ստիպված ենք առանձնացնել տղաներ և աղջիկներ: Հարցված տղաների 46,2% պատասխանել է ֆուտբոլ կամ բասկետբոլ, իսկ աղջիկների 70%-ը՝ չէին ցանկանա: Հեռուստացույցով կամ համացանցի օգնությամբ ի՞նչ հաճախականությամբ եք

դիտում մարզական հաղորդումներ կամ մրցաշարեր: Այստեղ արդյունքը բարձր էր՝ 75%: Սակայն «Զրույց» բաժնում պարզաբանվում էր, որ այս բարձր տոկոսը կապված է ֆուտբոլի աշխարհի առաջնությունների հետ:

Ինչու՞ եք ընտրել մեր բուհը: Այստեղ պատասխանները բազմազան էին և մեզ հետաքրքիր էր զուտ պատասխանը և ոչ տոկոսային չափանիշը: Ինչու՞ եք ընտրել մարզաձևը, որով ընդունվել եք բուհ:

Ինչու՞ եք ընտրել մարզաձևը, որով ընդունվել եք բուհ: Այս հարցը նույնպես կրում էր պատասխանների մեծ բազմազանություն:

Դպրոցում ի՞նչ հաճախականությամբ եք մասնակցել ֆիզկուլտուրայի դասերին: Այս հարցի պատասխանը բավականին ցավալի էր, մեր բուհի ուսանողների միայն 35 % էր կայուն հաճախականությամբ մասնակցել ֆիզկուլտուրայի դասերին, իսկ մյուսները պատասխանել էին՝ ժամանակ առ ժամանակ տարբերակին:

Ձեր ընտրած մարզաձևում ունե՞ք սիրելի մարզիկ՝ «կուռք»: Այստեղ կային այո և ոչ տարբերակները: Եվ միայն այո պատասխանաձևերի 42% էր պատասխանել՝ այո և նշել կուռքի անունը:

Զրույցի թեման բոլոր ուսանողների համար եղել է նույնը, բավականին

կարճատև և նույն բովանդակությամբ: Քյոլլինգ, կրիկետ, բեյսբոլ մարզաձևերը 50% ուսանողների մոտ ժպիտ և տարակուսանք էին առաջացնում:

Եզրակացություն: Արդյունքների վերլուծությունից եկանք հետևյալ եզրակացության.

ուսանողների շրջանում ցածր է մարզաձևերի մասին գիտելիքների մակարդակը: Ուսանողն ունի մասնագիտական գիտելիքների բաց, որը հուսով ենք կլրացվի ուսումնառության տարիներին: Եվ այդ գիտելիքը կլինի ոչ թե նեղ մասնագիտական, այլև լայն մանկավարժական: Այսօր ՀՀ մեծ զանգվածայնություն վայելող բասկետբոլ, վոլեյբոլ մարզաձևերը չեն տարբերում իրարից և ունեն արտահայտ-

չական նմանատիպ սխալ վասկետբոլ՝ բասկետբոլի փոխարեն և բալեյբոլ՝ վոլեյբոլի փոխարեն: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ ցածր է ոչ միայն մասնագիտական գիտելիքների մակարդակը, այլև «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի դերը դպրոցում: Գիտելիքների հիմունքներ բաժինը չի ծառայում իր նպատակին:

Առաջարկություններ: Ֆեդերացիաների աշխատանքում զանգվածային աշխատանքների շրջանակներում կազմակերպել նաև ճանաչողական փուլ՝ մարզախաղեր, մենամարտեր, ձմեռային, ամառային, օլիպիական, ազգային և այլ տարբերակներով:

ՀՖԿՍՊԻ-ի ինստիտուտի աշխատակիցների շրջանակում ուշադրություն դարձնել նաև այս հարցին:

ԹԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта. М.: Издательский центр <<Академия>> 2007
2. Стлов В.В., Финогонова Л.А., Мельников Н.Ю., История физической культуры и спорта М.: физкультура и спорт.- 2000
3. Кун В., Всеобщая история физической культуры и спорта, М.: ФиС, 1987
4. Физкультура и спорт .Малая энциклопедия: М: Радуга, 1982
5. Лубышева Л.И., Социология физической культуры и спорта : Учеб. пособие для студентов вузов, обуч-ся по спец. 033100 – Физическая культура/Л.И.Лубышева/ М.: Академия, 2001.- 238 с.

УРОВЕНЬ УЗНАВАЕМОСТИ СПОРТИВНЫХ ИГР У СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА
ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АРМЕНИИ

Ассистенты Г.Ж.Микаелян, учительница Н.Ж.Казарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: спортивные игры, студент, уровень, вид спорта, узнаваемость.

Результаты социологического опроса, проведенного среди студентов 1-ого курса Государственного института физической культуры и спорта Армении выявили, что в среде студентов низкий уровень распознавания разновидностей спортивных игр. Не все студенты могут различить спортивные игры от единоборств. Они имеют узкий круг знаний по специализации.

RECOGNITION LEVEL OF SPORTS GAMES AMONG FRESHMEN OF THE
ARMENIAN INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Assistant G.J. Mikayelyan, Teacher N.J. Kazaryan

SUMMARY

Key words: sports games, student, level, type of sport, recognition

The results of a sociological survey conducted among freshmen of the Armenian Institute of Physical Culture and Sport revealed that there is a low recognition level of the varieties of sports games. Not all students can distinguish sports from martial arts. They have a narrow circle of specialization. In the framework of mass work in the federations a cognitive stage should be organized.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 14.05.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.05.2020-ին:

**2018 ԹՎԱԿԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻ ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅԱՆ
ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ****Մ.գ.թ., դոցենտ Մ.Է. Նիկոյան**

Մարզախաղերի ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ֆուտբոլի աշխարհի առաջնություն, համեմատական վերլուծություն, պատրաստության կողմեր, բարձր սպորտային ձեռքբերումներ, լրացուցիչ ժամանակ, խփված գոլեր:

Արդիականություն: Ամբողջ աշխարհում ֆուտբոլը վայելում է բացառիկ մասսայականություն: Այս մարզաձևն անշեղորեն զարգանում է, կատարելագործվում են խաղի տակտիկան ու մեթոդները, բարդանում է մարզիկների շարժողական գործունեությունը:

Դաշտում հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ են խաղադաշտում գտնվող բոլոր 11 ֆուտբոլիստների համաձայնեցված գործողություններ:

Ժամանակակից ֆուտբոլը խաղացողներից պահանջում է շարժողական մեծ պատրաստականություն և ֆունկցիոնալ մեծ կարողություններ: Առավելապես ուշագրավ էր վերջին՝ Աշխարհի առաջնության ընթացքում մրցավարների կողմից հաճախակի ավելացված, երկարատև լրացուցից ժամանակի ընթացքում գրանցված գոլերը, որը ևս մեկ անգամ վկայում է ֆուտբոլիստների

բարձր պատրաստականության և կամային ընդունակությունների մասին:

Ֆուտբոլիստների խաղային գործունեությունը մշտապես փոփոխվող առավելագույնից մինչև չափավոր լարվածությամբ, գնդակով գործողություններով, մրցակցի հակազդեցությամբ և այլ խանգարող գործոններով, չկարգավորված «հանգստով» փոփոխական բնույթի դինամիկ աշխատանք է [1,2,3,4]:

Այս ամենի նպատակն է՝ հասնել մարզական կատարելության և ձեռքբերումների, որն էլ արտացոլվում է աշխարհի առաջնության մրցանակային տեղերի համառ, անզիջում պայքարում:

Նպատակը: Անցկացնել համեմատական վերլուծություն և գնահատել 2006-2018 թվականների Աշխարհի առաջնությունների մասնակից թիմերի ցուցանիշների արդյունավետությունը:

Խնդիրները: Հիմնահարցը, նպատակն ընդգծեցին խնդիրների շրջանակը՝ բացահայտել բարձրակարգ ֆուտբոլիստների պատրաստականության կողմերի առանձնահատկությունները՝ մրցակցական գործընթացի կատարելագործման համար:

Մեթոդները՝ Աշխարհի 2006-2018 թթ. խաղերի դիտում և վերլուծություն, գիտամեթոդական գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Արդյունքները և դրանց քննարկումը:

Մենք փորձել ենք համեմատական վերլուծություն անցկացնել 2006-2018թթ. Աշխարհի առաջնությունների մասնակից թիմերի ցուցանիշների արդյունավետության միջև:

1930-ին առաջին Աշխարհի առաջնությունը, որը կազմակերպվեց և անցկացվեց Ուրուգվայում, ֆուտբոլային բարձրագույն մարմնի՝ ՖԻՖԱ-ի կողմից, մասնակից թիմերի քանակը 13 էր՝ հետագայում ֆուտբոլ մարզաձևի ընդլայնումն ու մասսայականացումն այն հասցրեց 32-ի, և մինչ օրս անցկացվել է 21 առաջնություն:

Վերջին՝ 21-րդ առաջնությունը (2018), մեծագույն և սպասված իրադարձություն էր, տեղի ունեցավ Ռուսաստանի Դաշնությունում՝ ընդգրկելով 11 քաղաքներ:

Այս տեսանկյունից մեզ հաջողվել է հիմնվել վերջին Աշխարհի առաջնության դիտումներից և վերլուծությունից ստացված տվյալների հիման վրա:

Շուրջ մեկ ամիս տևած առաջնու-

թյան ընթացքում տեղի ունեցավ 64 խաղ:

Ստացված արդյունքները վկայեցին հետևյալը. 2018-ի առաջնության ընթացքում խփված գնդակների քանակը կազմեց 169: Միջին թվաքանական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ գոլերի մեծ մասը գրանցվեցին 52 և 86-րդ րոպեներին: Ամենագոլառատ խաղն ավարտվեց 6-1 հաշվով, ամենաարագ գոլը գրանցվեց առաջին րոպեին, լրացուցիչ ժամանակը կազմեց 3-ից մինչև 9 րոպե, այս ժամանակահատվածը նույնպես գոլագուրկ չէր՝ 45+3 գոլ, 90+ 18 գոլ:

Այս տվյալները համեմատվեցին 2006 թվականի Աշխարհի առաջնության արդյունքների հետ:

Մրցաշարում ֆուտբոլիստներն առավելագույնը վազում էին միջինը 10-11 կմ՝ մեկ խաղում, կազմակերպում էին միջին հաշվարկով 76 գրոհ, որից 33-ը՝ եզրներով, իսկ 43-ն իրականացնում էին դաշտի կենտրոնով, սակայն տրամաբանական ավարտ ունենում են դրանցից 12-17 %-ը:

Տուգանայինի հրապարակից դուրս հարվածների արդյունավետությունը կտրուկ աճել է՝ յուրաքանչյուր 29-րդ հարվածն ավարտվել է գոլով, մինչդեռ 2014 թվականի Աշխարհի գավաթի

խաղարկության ժամանակ այդ ցուցանիշը եղել է 42:

Աշխարհի 2018 թվականի գավաթի խաղարկությունում 29-ը անկյունից 1-ը

գոլ է խփվել: 2010 թվականին սա տեղի ունեցավ 61, իսկ 2014 թվականին՝ 36 անգամը մեկ:

Աղյուսակ

2018-2006 թթ. ՖՈՒՏԲՈՒԼԻ ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ցուցանիշներ	2018թ	2006 թ
Խփված գնդակների քանակը	169	147
Խաղի ամենամեծ արդյունքը	6-1	6-0
Ամենաարագ գոլը, ռոպե	1	2
Լրացուցիչ ժամանակը, ռոպե	3'-9'	1'-5'
Գրանցված գոլերի ժամանակը, ռոպե	52'-86'	7' - 84'
Լրացուցիչ ժամանակում գրանցված գոլերի քանակը, ռոպե	45'+3 - 90'+18	45'+1 -90'+5

Այստեղից երևում է, որ 2018-ի առաջնության ընթացքում խփված գնդակների քանակը 22-ով գերազանցում է 2006-ի տվյալներին. խաղի ամենամեծ արդյունքը գրեթե նույնն է, ամենաարագ գոլի տարբերությունը կազմում է 1 ռոպե, լրացուցիչ ժամանակը զգալիորեն ավելացել է նախորդ տարիների համեմատ, գրանցված գոլերի համեմատական ժամանակը 7-րդ և 84 ռոպեներն են, իսկ լրացուցիչ ժամանակում գրանցված գոլերի քանակը զգալի տարբերվում է. 2018-ին՝ 21, 2006-ին՝ 6 գոլ:

Ըստ մեր կարծիքի՝ նման երևույթը արտացոլում է մարզաձևի զարգացման օրինաչափությունները:

Եզրակացություն.

Այսպիսով՝ համեմատական կոնտենտ վերլուծության արդյունքում հավանաբար հաջողվեց բացահայտել 2006 և 2018 թթ. Աշխարհի առաջնությունների ցուցանիշների տարբերությունները՝ խփված գնդակների քանակը գերազանցեց 22-ով, լրացուցիչ ժամանակի ավելացումն օգտագործվեց նպատակային. գրանցվեց մինչև 21 գոլ, իսկ հաղթանակի համար պայ-

քարն առավել սրվում է խաղի վերջին 84-86-րդ րոպեներին այս ամենը վկայում է ֆուտբոլիստների բարձր և ֆունկցիոնալ պատրաստականության մասին:

Կարելի է եզրակացնել, որ ֆուտ-

բոլը պահպանում է իր կայուն ձեռագիրը. կատարելագործվում են տակտիկական նոր համակարգեր, ֆիզիկական, կամային ընդունակությունները և նպատակաուղղվածությունը դեպի առավելագույնը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆուտբոլիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները և մարզման մեթոդիկան, Երևան, 2009, 56 էջ:
2. Նիկոյան Մ. Է., Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները, Երևան, 2015, 112 էջ:
3. Полишкис М. С., Выжгин В. А., Футбол: учебник. – М.: Физкультура, образование, наука. – 1999. – 254с.
4. Чемпионат мира по футболу 2018 [Электронный ресурс] // Wikipedia.

АНАЛИЗ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА

К. п. н., доцент М.Э. Никоян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: чемпионат мира по футболу (ЧМ), сравнительный анализ, стороны подготовки, высокие спортивные достижения, дополнительное время, забитые голы.

Футбол пользуется исключительной популярностью во всем мире. Этот вид спорта постоянно развивается, совершенствуются тактика и приемы игры, становится более сложной подвижность спортсменов. Современный футбол требует от игроков высокой мобильности и функциональности. Целью всего этого является достижение спортивного совершенства и достижений, что находит свое отражение в упорной, бескомпромиссной борьбе за призовые места чемпионата мира.

Цель работы состоит в том, чтобы провести сравнительный анализ и оценить эффективность тренировок игроков команд, участвующих в чемпионате мира

2018 года. Во время чемпионата мира по футболу 2018 года количество забитых мячей превышало 22-х от 2006 года, а в дополнительное время забитые мячи дошли до 21, а голы в основном зарегистрировались на 7-ой и 84-ой минуте.

ANALYSIS OF 2018 WORLD CHAMPIONSHIP

PhD of Pedagogy, Associate Professor M.E.Nikoyan

SUMMARY

Key words: football World Championship (World Cup), comparative analysis, training parties, high sports achievements, extra time, goals scored.

Football enjoys exceptional popularity all over the world. This sport is constantly evolving, the tactics and methods of the game are being improved, the mobility activity of athletes is becoming more complex.

Modern football requires high mobility responsibility and functionality capacities from the players.

All this paves the way to athletic perfection and achievements, which are reflected in the persistent, uncompromising struggle for the prize places of the World Championship.

The goal is to conduct a comparative analysis and assess the training effectiveness of team players participating in the 2018 World Cup.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 20.04.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 21.04.2020-ին:

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՖՈՒՆԿՑԻՈՆԱԼ ՀԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Մ.գ.թ. Մ.Ս.Բարբարյան, դասախոս Մ.Ռ.Սարգսյան

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի,
Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոններ

Առանցքային բառեր: Ձյուդո, ֆունկցիոնալ հնարավորություններ, էրգոսպիրոմետրիա, մրցում:

Արդիականություն: Ժամանակակից սպորտին բնորոշ են ֆիզիկական, հոգեբանական և հուզական սահմանային բեռնվածություններ, որոնց կատարումը պահանջում է մարզիկի օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական համակարգերի գերլարում (И.Н. Солопов и др., 2010): Ասվածը վերաբերում է նաև ժամանակակից ձյուդոյին, որն օր օրի ավելի մասսայականություն է ձեռք բերում ամբողջ աշխարհում: Ձյուդոն մարզվողների օրգանիզմին ներկայացնում է յուրահատուկ պահանջներ և թողնում է համալիր ազդեցություն: Մարզաձևին բնորոշ է փոփոխական լարվածությամբ ոչ ստանդարտ ացիկլիկ բնույթի շարժումներ՝ մեծ մկանախմբերի ներգրավմամբ և մրցակցի ակտիվ դիմադրությամբ: Հաջողության

հասնելու համար ձյուդոյիստը պետք է ունենա լավ զարգացած մկանային համակարգ՝ ադապտացված աշխատանքի անաերոբ ռեժիմին, ինչն էլ պահանջում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ համակարգերի առավելագույն ներգրավում և արդյունավետ աշխատանք (В.Л. Голоха, 2018, В.В. Шиян, 1984):

Մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների հսկման գործում կարևոր նշանակություն ունեն տարբեր ֆունկցիոնալ փորձերի միջոցով ստացված ցուցանիշները, որոնք անցկացվում են լաբորատոր պայմաններում, ինչպես նաև՝ անմիջապես մարզման գործընթացում: Ֆունկցիոնալ թեստավորումը թույլ է տալիս գնահատել օրգանիզմի ընդհանուր ֆունկցիոնալ վիճակը, պատրաստվածությունը մրցակցական գործունեությանը, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության մակար-

դակը: Ստացված բոլոր տվյալները պետք է դիտարկվեն համալիր՝ հսկման մնացած ցուցանիշների հետ համատեղ: Միայն այսպիսի մոտեցումը թույլ կտա օբյեկտիվորեն գնահատել մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ պատրաստվածությունը մրցակցական գործընթացին (Մ.Գ.Աղաջանյան, 2015, Н.В. Зенькович, Д.А. Шмаргунов, 2008): Այդ պատճառով ձյուդոյիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների հետազոտումը դառնում է նրանց օրգանիզմի հիմնական օրգան-համակարգերի վիճակի մասին ինֆորմացիայի ձեռքբերման միջոցներից մեկը:

Հետազոտության նպատակը:

Իրականացված հետազոտության առջև նպատակ էր դրվել հետազոտել բարձրակարգ ձյուդոյիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները՝ մակրո-ցիկլի տարբեր շրջաններում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում, մարդաչափություն, թոքերի կենսական տարողության որոշում ջրային սպիրոմետրի միջոցով՝ շնչաչափության մեթոդ, սիրտ-շնչառական համակարգի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ուսումնասիրում՝ էրգոսպիրոմետրիա, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը:

Հետազոտությունն իրականացվել է 2019 թվականի ընթացքում Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի «Սպորտ կար» գիտահետազոտական լաբորատորիայում: Հետազոտության մեջ ընդգրկվել են 2018 թվականի ձյուդոյի Հայաստանի մեծահասակների առաջնության 60, 73, 81, +90 կիլոգրամ քաշային կարգերի հաղթողները: Հետազոտության մեջ ընդգրկված ձյուդոյիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների տարբեր ցուցանիշների ուսումնասիրումը նախատեսված էր իրականացնել երեք փուլով՝ ըստ՝ համապատասխան մարզման շրջանների՝ նախապատրաստական (1-ին փուլ), մրցակցական (2-րդ փուլ) և անցման (3-րդ փուլ)՝ համաձայնեցված ՀՀ ձյուդոյի մեծահասակների հավաքականի 2019 թվականի մրցումների և ուսումնամարզական հավաքների օրացուցային պլանին: Սակայն կախված օբյեկտիվ պատճառներից՝ հետազոտության երկրորդ և երրորդ փուլերը չիրականացվեցին՝ կապված մարզիկների վնասվածքների հետ: Այնուամենայնիվ, հնարավոր եղավ ձեռք բերել ձյուդոյիստների մորֆոֆունկցիոնալ մի շարք ցուցանիշներ, որոնք կարող են

լրացնել ծյուղոյիստների պատրաս- Հետազոտության մեջ ընդգրկված
տության տեսական գիտելիքները: մարզիկների ընդհանուր տվյալները
ներկայացված են 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

**ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ԸՆԴԳՐԿՎԱԾ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՏՎՅԱԼՆԵՐԸ**

Մարզիկներ	Տարիք	Մարզական ստաժ	Քաշային կարգ (կգ)	Որակավորում
1	23	16	60	ՀՀ սպորտի վարպետ
2	22	15	73	
3	25	7	81	
4	21	15	100	

Բոլոր մարզիկները Հայաստանի Նախապատրաստական շրջանի
Հանրապետության սպորտի վարպետ- վերջում անցկացված հետազոտության
ներ են, տարբեր տարիների Հայաս- արդյունքում ձեռք բերված կազմաբա-
տանի առաջնությունների հաղթողներ նական ցուցանիշները ներկայացված
և մրցանակակիրներ, 1-ին մարզիկը՝ են 2-րդ աղյուսակում:
նաև Եվրոպայի երիտասարդական ա-
ռաջնության բրոնզե մեդալակիր:

Աղյուսակ 2

**ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԲԱՆԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ
ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ**

Մարզիկներ/ ցուցանիշներ	Քաշ (կգ)	Հասակ (սմ)	Ճարպ		ԹԿՏ* (լ)	ՄՋԻ**
			կգ	%		
1	60	161	3.8	6.3	4.3	23.1
2	75.8	177	9.1	12	5	24.2
3	86.7	178	9.4	10.8	5	27.4
4	104.6	185	18.2	17.4	5.5	30.6

* - Թոքերի կենսական տարողություն

** - Մարմնի զանգվածի ինդեքս

Մարմնի զանգվածի ինդեքսի ստացված ցուցանիշների համեմատումը Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպության տվյալների հետ, ըստ որի՝ նորմա է համարվում $18.5 - 24.99 \text{ կգ/մ}^2$, պարզվեց, որ երկու մարզիկներ ունեն ավել քաշ (նախաճարպակալում): Ստացված ցուցանիշները համեմատեցինք նաև գրականության մեջ առկա նմանատիպ տվյալների հետ (Tsai Pu-Hsi, 2009): Այս համեմատության մեջ նույնպես մեր երկու նույն մարզիկներն ունեցել են մարմնի զանգվածի ավելի մեծ ինդեքս: Այս ինդեքսով բարձրակարգ կամ պրոֆեսիոնալ մարզիկների գնահատումն անհրաժեշտ է կիրառել զգուշությամբ, բացառապես կողմնորոշման նպատակով: Ավելորդ քաշի (ճարպի կուտակման աստիճան) առավել ճշգրիտ որոշման համար մարմնի զանգվածի ինդեքսին զուգահեռ նպատակահարմար է որոշել նաև ճարպի զանգվածը կամ տոկոսն օրգանիզմում:

Տարբեր աղբյուրներում տարբեր մարզաձևերի ներկայացուցիչների մոտ ճարպի տոկոսն օրգանիզմում տատանվում է 5-ից մինչև 20 տոկոսի սահմանում: Ըմբիշների մոտ կազմում է 5-16 տոկոս (T. Spurr, 2013): Տարբեր երկրներում անցկացված հետազոտություններում բարձրակարգ ծյուղոյիստ-

ների մոտ գրանցվել է ճարպի զանգվածի 8-13 տոկոս ցուցանիշ (E. Franchini, 2011): Համեմատելով մեր կողմից ստացված ցուցանիշները նշված տվյալների հետ՝ նկատում ենք, որ օրգանիզմում ճարպի զանգվածը որոշ չափով ավելի է միայն մեկ մարզիկի մոտ:

Հետազոտության ընթացքում թոքերի կենսական տարողության ստացված ցուցանիշները գտնվում էին օպտիմալ սահմանում և որևէ կերպ չեն կարող սահմանափակել մարզիկի աշխատունակությունը (Մ.Գ. Աղաջանյան, 2015):

Բարձրակարգ մարզիկների արտաքին շնչառությունը գնահատելու համար վերոնշյալ հետազոտությունը անհրաժեշտ է լրացնել թթվածնի առավելագույն սպառումը որոշելով (Մ.Գ. Աղաջանյան, 2015): Ինչպես նշում է Վ.Գ. Պաշինցևը (В.Г. Пашинцев, 2016) դիմացկունության աերոբ բաղադրամասը ծյուղոյիստների աշխատունակության մի մասն է և որոշում է մարզիկի պատրաստվածությունը՝ ցուցադրելու իր տեխնիկատակտիկական հնարավորությունները բարձր ֆունկցիոնալ մակարդակում: Տարբեր մարզաձևերում հատուկ աշխատունակության կախվածությունը թթվածնի առավելագույն սպառման մակարդակից տարբեր է:

Ձյուդոյիստների մոտ այն ունի կախվածության միջին մակարդակ (B.И. Дыбровский, 2005): Ինչպես նշում են մի շարք հեղինակներ, թթվածնի առավելագույն սպառման ցուցանիշով բավական բարձր հավանականությամբ կարելի է կանխագուշակել մարզական արդյունքը, մարզիկի ֆիզիկական վիճակը և առողջության մակարդակը (Г.Л. Апанасенко, 2009):

Թթվածնի առավելագույն սպառման ցուցանիշները ստացվել են Cortex MetaLyzer3B սրտաշնչառական բեռնըվածության ախտորոշման ստացիոնար համակարգի միջոցով:

Ստացված տվյալները ներկայացված են 3-րդ աղյուսակում: Ներկայացված տվյալների մասին պատկերացում կազմելու համար մի շարք գրականության աղբյուրներից (Т.Г. Петрова, 2012, E. Franchini, 2011, Oh JK, 2002, Tsai Pu-Hsi, 2009) առանձնացրեցինք տարբեր երկրներում նմանատիպ հետազոտության արդյունքները, որոնք հնարավորություն տվեցին համեմատության մեջ դիտարկելու հետազոտության մեջ ընդգրկված մարզիկների ցուցանիշները:

Աղյուսակ 3

ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ՍԻՐՏ-ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՖՈՒՆԿՑԻՈՆԱԼ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Մարզիկները/ ցուցանիշներ	ԹԱՍ*		ԱՇ**	
	մլ/կգ/ր	լ/ր	մլ/կգ/ր	լ/ր
1	64	3.84	41	2.49
2	53	4.06	21	1.56
3	45	3.9	19	1.70
4	43	4.5	18	1.89

* - Թթվածնի առավելագույն սպառում

** - Անաերոբ շեն

Ըստ այդ հետազոտությունների՝ բարձրակարգ ձյուդոյիստների մոտ ԹԱՍ-ը գտնվում է մոտավորապես 53-63 մլ/կգ/ր-ի սահմանում: Մեր ստացված տվյալները համադրելով այս

միջակայքի հետ, պարզվում է, որ 3-րդ և 4-րդ մարզիկների ցուցանիշները նշված միջակայքից դուրս են՝ բացասական միտումով: Ինչը թույլ է տալիս ենթադրել, որ նրանց ընդհանուր դի-

մացկունության, ինչպես նաև աշխատունակության մակարդակը նույնպես ցածր կլինի: Մյուս երկու մարզիկներից 2-րդի ցուցանիշը գտնվում է միջակայքի նվազագույն մակարդակի վրա, առաջինը՝ առավելագույն: Համեմատության մեջ մեծ հավանականությամբ կարող ենք ենթադրել, որ երկրորդ մարզիկի աշխատունակության մակար-

դակը բարձր է, առաջինինը՝ բավարար:

Հաջորդ ստացված ցուցանիշը, որը մեր կողմից դիտարկվում է՝ անաերոբ շեմն է: Անաերոբ շեմում մեր կողմից ստացված ԹԱՍ ցուցանիշները համեմատական տեսքով ներկայացված են 4-րդ աղյուսակում:

Աղյուսակ 4

ԹԱՍ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՆԱԵՐՈԲ ՇԵՄՈՒՄ՝ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՏԵՍՔՈՎ

Մարզիկներ	Ստացված		Т.Г. Петрова, 2012, Ձյուդոյիստներ	В.И. Дубровский, 2005, Բարձրակարգ մարզիկներ
	մլ/կգ/ր	լ/ր		
1	41	2.49	24-26 մլ/կգ/ր	2.49 լ/ր
2	21	1.56		
3	19	1.70		
4	18	1.89		

Ինչպես տեսնում ենք, չորս մարզիկներից միայն 1-ին մարզիկի մոտ է այս ցուցանիշը գտնվում նույն մակարդակի վրա՝ ըստ մեկ թույլտված սպառված թթվածնի (լ/ր), իսկ մեկ կիլոգրամ քաշին բաժին ընկնող թթվածնի սպառումը մեկ թույլտված (մլ/կգ/ր) գտնվում է ավելի բարձր մակարդակի վրա: Մնացած մարզիկների ցուցանիշներն ավելի ցածր են:

Cortex MetaLyzer3B սրտաշնչառական բեռնվածության ախտորոշման ստացիոնար համակարգի միջոցով ստացվում են ցուցանիշներ, որոնք ցույց են տալիս անաերոբ շեմում թըթվածնի սպառման տոկոսային հարաբերությունը՝ ԹԱՍ-ից և ՍՁՀ-ը այդ սահմանում: Այս ցուցանիշները համեմատության նպատակով մեր կողմից ստացված ցուցանիշների հետ միասին ներկայացված են 5-րդ աղյուսակում:

Աղյուսակ 5

ԱԵՐՈՐ-ԱՆԱԵՐՈՐ ՍԱՀՄԱՆԻ ԱՆՑՄԱՆ ՄԵԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՏԵՍՔՈՎ

(ըստ՝ Վ. Ի. Դոբրովսկու, 2005)

Ցուցանիշը	В.И. Дубровский, 2005	Մարզիկները՝ ըստ քաշային կարգի, կգ			
		1, 60	2, 73	3, 81	4, 100
Տոկոսը՝ ԹԱՍ-ից, %	62.9	65	38	43	42
ՍԶՀ, գ/ր	159	153	195	165	180

Նույն պատկերը դիտարկվում է նաև նշված ցուցանիշները համեմատելիս: Միայն 60 կգ քաշային կարգի մարզիկի ցուցանիշներն են, որ գտնվում են ներկայացված թվերի հետ նույն հարթության վրա: Ինչպես երևում է աղյուսակից, մնացած մարզիկների մոտ ՍԶՀ-ը ավելի բարձր է, այսինքն՝ նույն աշխատանքը կատարելիս նրանց օրգանիզմն ավելի մեծ ջանքեր է ներդնում:

Ընդհանրացնելով ստացված տվյալների վերլուծությունը՝ կարող ենք նշել, որ հետազոտության մեջ ընդգրկված ծյուղոյիստների սիրտ-շնչառական համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի ցուցանիշները համեմատության մեջ միայն մեկ մարզիկի դեպքում էին գտնվում բարձր մակարդակի վրա: Մնացած երեք մարզիկների մոտ դիտարկվեցին ցածր ցուցանիշներ: Չնա-

յաժ ստացված տվյալները հիմնականում արտացոլում են մարզիկի աերոբ արտադրողականությունը՝ այնուամենայնիվ, դրանք անաերոբ արտադրողականության հիմքն են: Այսպիսի պատկերը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ երեք մարզիկների ֆիզիկական աշխատունակությունը նախապատրաստական շրջանի վերջում գտնվում էր ցածր մակարդակի վրա:

Հետազոտության առջև խնդիր էր դրվել նաև պարզել ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ազդեցությունը մրցակցական արդյունքի վրա: Ինչպես հայտնի է, բարձր նվաճումների սպորտում հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ է պատրաստության բոլոր կողմերի բարձր մակարդակ, ինչպես նաև մարզիկի կողմից ներքին ռեսուրսների մոբիլիզացում: Միայն առանձին հմտությունների, ֆունկցիո-

նալ հնարավորությունների կամ շարժողական ընդունակությունների բարձր մակարդակով հնարավոր չէ միանշանակ կանխագուշակել մրցումներում հաջողությունը կամ անհաջողությունը: Սակայն շատ ցուցանիշներ կազմում են պոտենցիալ հնարավորությունների գործոնների խումբը, որոնք հնարավորություն են տալիս մարզիկին դրսևորելու իր ներուժը: Այսպիսի գործոններից են մեր կողմից ուսումնասիրված ցուցանիշները, որոնք պայմանավորում են մարզիկի ֆիզիկական աշխատունակությունը, ինչն էլ իր հերթին նախապայմաններ է ստեղծում՝ դրսևորելու տեխնիկատակտիկական պատրաստվածությունը (H.Г. Кутник, 2008):

Հետազոտության մեջ ընդգրկված մարզիկներից ամեն մեկը մասնակցեց մեկ մրցման. նրանցից երկուսը մասնակցեցին 2019 թվականին Օդիվելաս և երկուսը՝ Վարշավա քաղաքներում անցկացված Ձյուդոյի Եվրոպայի բաց մրցաշարին: Ընդամենը ձեռք բերեցին մեկ հաղթանակ:

Այսպես՝ միայն 60 կգ քաշային կարգի մարզիկը տոնեց մեկ հաղթանակ իր առաջին գոտեմարտում՝ հաղթեց երկրորդ ռոպեի ընթացքում: Երկրորդ գոտեմարտում պայքարեց մինչև գոտեմարտի ավարտը և գոտեմարտը տեղափոխվեց լրացուցիչ ժամանակ՝

ոսկե գցում (գոտեմարտը տևում է այնքան, մինչև մարզիկներից մեկը կհաղթի, ժամանակի սահմանափակում չկա): Լրացուցիչ ժամանակում, այսինքն՝ գոտեմարտի չորրորդ ռոպեից հետո, երբ հոգնածությունը գտնվում է բարձր մակարդակի վրա, մեր մարզիկի ակտիվ տեխնիկատակտիկական գործողությունների շնորհիվ հակառակորդը ստացավ երկու նկատողություն (երրորդ նկատողությունից տրվում է հաղթանակ) և հնարավորություն ուներ զարգացնելու հաջողությունը: Սակայն հակառակորդը անսպասելի արագ տեխնիկական հնարքով հասավ հաղթանակի:

Այս գոտեմարտի վերլուծությունը, հետազոտության ընթացքում ստացված բարձր ցուցանիշները, ինչպես նաև զրույցը մարզիկի հետ, որի ժամանակ նա նշեց, որ գոտեմարտի ժամանակ հոգնածություն չէր զգում, թույլ է տալիս եզրակացնել, որ մարզիկի ֆունկցիոնալ պատրաստվածությունը գտնվում էր իր տեխնիկատակտիկական հնարավորությունները դրսևորելու օպտիմալ մակարդակի վրա և պարտության հիմնական պատճառները պետք է փնտրել նրա պատրաստության այլ կողմերը ուսումնասիրելով:

Մնացած մարզիկներն անցկացրել են մեկ գոտեմարտ և դրանք միջինում

եղել են երկու թույլ սահմանում, ինչը թույլ չի տալիս որոշակի եզրահանգումներ ու կապեր գտնել նրանց ֆունկցիոնալ վիճակի և գոտեմարտերի արդյունքների միջև:

Եզրակացություն: Ինչպես նշվեց, հետազոտության նախատեսված բոլոր փուլերը հնարավոր չեղավ իրականացնել, և նախապատրաստական շրջանի վերջում ստացված ցուցանիշներով չորսից երեք մարզիկների ֆիզիկական աշխատունակությունը նախապատրաստական շրջանի վերջում գտնվում էր ցածր մակարդակի վրա: Ֆունկցիոնալ հնարավորությունների և մրցակցական արդյունքի փոխկապակցվածության ուսումնասիրումը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ 60 կգ քաշային կարգի մարզիկի ֆունկցիոնալ պատրաստվածությունը գտնվում էր իր տեխնիկատակտիկական հնարավորությունները դրսևորելու օպտիմալ մա-

կարդակի վրա և պարտության հիմնական պատճառները պետք է փնտրել նրա պատրաստության այլ կողմերն ուսումնասիրելով: Մնացած մարզիկների անցկացրած գոտեմարտերի տևողությունը և դրա վերլուծությունը թույլ չի տալիս որոշակի եզրահանգումներ ու կապեր գտնել նրանց ֆունկցիոնալ վիճակի և գոտեմարտերի արդյունքների միջև: Միանշանակ նշել, որ մրցումների արդյունքները պայմանավորված էին նրանց ֆունկցիոնալ հնարավորությունների կամ ֆունկցիոնալ պատրաստվածության մակարդակով, չենք կարող, սակայն պետք է նշել, որ թթվածնի առավելագույն սպառման և անաերոբ շեմի բարձր ցուցանիշներն ապահովում են մարզիկի ֆունկցիոնալ պատրաստվածության բարձր մակարդակ և մարզիկին հնարավորություն են տալիս դրսևորելու իր ներուժը:

ՊԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղաջանյան Մ.Գ., Սպորտային բժշկություն, Երևան, 2015, 462 էջ:
2. Апанасенко Г.Л., Максимальная аэробная способность как критерий оптимальности онтогенеза /Г.Л. Апанасенко // Материалы междунар. конф. «Физиология развития человека». М.: Вердана, 2009. - с. 9-10.
3. Голоха В.Л., Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных дзюдоистов, Материалы XIV международного научного конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях», 2018.- том I с. 21-25.

4. Дубровский В.И., Спортивная медицина: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям/ 3-е изд., доп.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005.-528 с.

5. Зенькович Н.В., Шмаргунов Д.А., Изучение специальной работоспособности как фактора повышения результативности в борьбе дзюдо / Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности: М-лы II международного науч.-метод. семинара . – Минск: 2008. – С. 213–216.

6. Кулик Н.Г., Совершенствование работоспособности борцов-самбистов, учебное пособие.- М.: Анита Пресс, 2008.- 160 с.

7. Солопов И.Н., Горбанёва Е.П., Шамардин А.А., Чёмов В.В., Медведев Д.В., Камчатников А.Г., Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов. Монография. - Волгоград: ВГАФК, 2010.- 351 с.

8. Пашинцев В.Г., Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года.-Монография, М.: Спорт, 2016.— 209 с.

9. Петрова Т.Г., Влияние спортивных физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы и аэробные возможности организма студентов: Автореф. дисс. канд. биол. наук. М., 2012.- 30 с.

10. Шиян В.В., Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1984.- 16 с.

11. Franchini E., Boscolo Del Vecchio F., Matsushigue Karin A., Artioli Guilherme, Physiological Profiles of Elite Judo Athletes, Sports Med 2011; 41 (2): 147-166

12. Oh JK, Han SC, Shin YO, Genotypes of ACE and ApoE, cardiorespiratory fitness and blood lipid profile in elite judo players. Book of abstracts of the 7th Annual Congress of the European College of Sport Science 2002. Athens: European College of Sport Science, 2002: 366

13. Tsai Pu-Hsi, Tswen-Kei Tang, Chi-Long Juang Kenny Wen-Chyuan, Chun-An Chi, Mei-Chich Hsu, Effects of Arginine Supplementation on Post-Exercise Metabolic Responses, Chinese Journal of Physiology 52(3): 136-142, 2009

14. Spurr T., Body Fat Percentages-Athletes, 2013 էլ. նետւրս.
<http://www.eatyourselfbrilliant.co.uk/body-fat-percentages-athletes/>

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ДЗЮДОИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

К.п.н., ассистент М.С.Барбарян, преподаватель М.Р. Саргсян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: дзюдо, функциональные возможности, эргоспирометрия, соревнование.

В статье представлены результаты исследования функциональных возможностей квалифицированных дзюдоистов в подготовительном периоде и их влияние на соревновательный результат.

**FUNCTIONAL ABILITIES OF HIGH QUALITY JUDO ATHLETES IN THE
PREPARATION PERIOD**

*PhD of Pedagogy, Assistant M.S.Barbaryan,
Lecturer M.R.Sargsyan*

SUMMARY

Key words: judo, functional abilities, ergospirometry, competition.

The article delivers the results of a study on the functional capabilities of high quality judo athletes in the preparation period and their subsequent impacts on the competitive outcomes.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 21.05.2020-ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 22.05.2020-ին:

**ՊԱՏԱՆԻ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ****Տ.գ.թ., դոցենտ Կ. Էդ. Ղուլյան, տ.գ.թ., դոցենտ Ն. Յու. Զաքարյան**

Ֆիզիոլոգիայի և սպորտային բժշկության ամբիոն

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական աշխատունակություն, պատանի ըմբիշ, անթրոպոմետրիկ ցուցանիշներ, ֆունկցիոնալ վիճակ:

Արդիականություն: Սպորտի զարգացման ժամանակակից մակարդակը, համապատասխանաբար նաև մարզական արդյունքների մակարդակը, բոլոր գիտություններին առաջադրում են մի շարք խնդիրներ, որոնք պահանջում են հեռանալ հնացած պատկերացումներից և ստանդարտ լուծումներից: Նման խնդիրներից մեկն էլ, որը պահանջում է վերաիմաստավորում, մարզիկների աշխատունակության կառավարման և բարձրացման խնդիրն է:

Աշխատունակության խնդիրը հրատապ է մարդու գործունեության բոլոր ոլորտների մասնագետների համար: Այն առավել կարևորվում է մարզիկների և մարզիչների համար, քանզի աշխատունակության բարձր մակարդակի շնորհիվ են մարզական պատրաստության մրցակցային փուլում հասնում բարձր արդյունքների: Սակայն մարզումային բեռնվածության ծավալի և ինտենսիվության ավելացումը թույլ է

տալիս մրցակցային գործունեության պատրաստության ապահովման խնդիրները լուծել մինչև որոշակի սահման, որից հետո ակտիվ մկանային աշխատանք կատարելու համար օրգանիզմի հարմարվողական հնարավորություններն ընկնում են: Աշխատունակության ամենաբարենպաստ մակարդակին հասնելը մարզական պատրաստության յուրաքանչյուր փուլի համար մրցակցային գործունեության արդյունավետության բարձրացման կարևոր պայմաններից մեկն է:

Մարզիկների ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացումը ժամանակակից սպորտի կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Այսօր այդ խնդիրը լուծելու համար միայն մարզումների եղանակների կատարելագործումը բավարար չէ: Մարզումների ծավալի և ինտենսիվության մեծացումը կարող է հարուցել ախտաբանական վիճակներ՝ մարզիկների առողջության վատթարացում, հիվանդությունների և վնասվածքների առաջացում և այլն: Մարզիկների ֆիզիկական աշխատունակության պահպանման և բարձրացման գործում ներկայումս մեծ նշանակություն է ձեռք

բերել մարզական աշխատունակության վերականգնումը և գերհոգնածության կանխարգելումը:

Աշխատունակությունն ուղղակի աշխատելու կարողությունից տարբերվում է նրանով, որ աշխատելու կարողությունը «ընդհանուր առմամբ» է, առանց որևէ գործունեության նկատմամբ կապվածության, իսկ աշխատունակությունը միշտ վերաբերում է գործունեության որևէ կոնկրետ տեսակի [6]:

Աշխատունակությունը հաստատուն մեծություն չէ: Այն որոշվում է բազմաթիվ պայմաններով, որոնք փոփոխվում են ժամանակի ընթացքում և փոխազդում են միմյանց, օրինակ՝ մարմնի կառուցվածքը, սեռը, փորձը, հիմնական ունակությունները, գիտելիքները և ձեռք բերված հմտությունները: Աշխատունակությունը փոխվում է վարժությունների կատարման և հոգնածության հերթափոխմամբ: Այդ դեպքում գործում են ինքնավար, այսինքն՝ կամքին չենթարկվող կարգավորման մեխանիզմներ, որոնք օրվա ընթացքում կանոնավոր կերպով մարմնի ֆունկցիան «աշխատանքային փուլից» անջատում և միացնում են «հանգստի փուլին», և հակառակը: Մարդու օրգանների շատ գործառույթներ, այդ

թվում նաև աշխատունակությունը, օրվա ընթացքում փոխվում են [7]:

Գիտական հետազոտությունների արդյունքները և առաջավոր փորձը ցույց են տալիս, որ մարզիկների ուսումնամարզական գործընթացի, նրանց վերականգնման և ռեաբիլիտացիայի որակի ու արդյունավետության բարձրացման համար անհրաժեշտ է պարտադիր պլանավորել և գործնականում կիրառել աշխատունակության բարձրացման միջոցների համալիրներ [3,4,5]:

Օրգանիզմի աճի և զարգացման հետ մեկտեղ բարձրանում է նաև ֆիզիկական աշխատունակությունը: Սպորտում այն արտահայտվում է շարժումների արագության բարձրացմամբ, մարզման տևողության և ինտենսիվության ավելացմամբ: Պատանի մարզիկները սպորտով չզբաղվողների համեմատ ցուցաբերում են մեծ աշխատունակություն [1]:

Ներկայումս կարևորվում են այն ուսումնասիրությունները, որոնք նվիրված են երիտասարդների առողջական վիճակին, հատկապես շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոնների ազդեցության պայմաններում: Մարզվող դպրոցահասակների, ինչպես նաև բուհում սովորողների դժվարությունը կայանում է նրանում, որ օրվա ընթաց-

քում անհրաժեշտ է լինում գործունեության մի ձևից կտրուկ անցնել մյուսին՝ ուսուցման գործընթացից մարզմանը, ինչը դառնում է լրացուցիչ լարվածության գործոն՝ նրանց օրգանիզմների ֆունկցիոնալ համակարգերի համար: Վերջինս հաճախ հանգեցնում է նաև ֆիզիկական աշխատունակության անկմանը:

Սույն հետազոտության մեջ հիմնավորվում է մարզական գործունեության արդյունավետ իրականացման համար մարզիկի աշխատունակության վերաբերյալ տեղեկատվություն ունենալու անհրաժեշտությունը:

Հետազոտական աշխատանքը հնարավորություն կընձեռի մարզադպրոցներին ճիշտ կազմակերպել իրենց գործունեությունը՝ ի նպաստ մարզվողների առողջության պահպանման, մարզման գործընթացում մարզիկների աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովման և, հետևաբար, մրցումային փուլում բարձր արդյունքներ գրանցելուն:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել պատանի ըմբիշների ֆիզիկական աշխատունակությունը:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

- ուսումնասիրել մարզիկների անթրոպոմետրիկ (մարդաչափական) ցուցանիշները և օրգանիզմի ֆունկցիո-

նալ վիճակը,

- գնահատել մարզիկների աշխատունակության մակարդակը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

- գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծություն, ընդհանրացում,

- անթրոպոմետրիա (մարդաչափություն),

- անոթազարկի և զարկերակային ճնշման (ՁՃ) չափում,

- թոքերի կենսական տարողության (ԹԿՏ) որոշում,

- Կետլիեի ինդեքսի որոշում,

- Կենսական ինդեքսի որոշում,

- Ռուֆիեի փորձ,

- տվյալների վերլուծություն:

Արդյունքների վերլուծություն:

Երեխաների, դեռահասների ու պատանիների օրգանիզմը տարբերվում է հասուն օրգանիզմից մի շարք կառուցվածքային, ֆունկցիոնալ և հարմարվողական առանձնահատկություններով, որոնց անտեսումը կարող է առաջացնել առողջության և ֆիզիկական զարգացման շեղումներ, ինչպես նաև սահմանափակել մարզական նվաճումների աճը: 16-18 տարեկան պատանիների և աղջիկների օրգանիզմը հիմնականում հարմարված է ֆիզիկական բեռնվածությանը և միջավայրի փոփոխվող պայմանների ազդեցությանը:

Հարմարվողական մեխանիզմները գործում են սրտանոթային և շնչառական համակարգերում և իրենց ցուցանիշներով աստիճանաբար մոտենում են մեծահասակների ցուցանիշներին: Ինչպես հայտնի է, դիմացկունության և ֆիզիկական աշխատունակության ամենաբարձր ցուցանիշները նկատվում են 16-18 տարեկան հասակում: Այս տարիքը կարելի է համարել անհատի ֆիզիկական և շարժողական հատկությունների ձևավորման ավարտական փուլ: Հասունության այս փուլում ձեռք են բերվում շարժողական այն ունակությունները, որոնք կայուն կերպով պահպանվում են հետագա տարիների ընթացքում:

Մարզիկների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի ուսումնասիրումն անհրաժեշտ է առողջական վիճակի գնահատման, մարզումների հետ կապված օրգանիզմի գործունեության, հարմարվողականության առանձնահատկությունների բացահայտման և աշխատունակության մակարդակի որոշման համար:

Հետազոտությունն անցկացվել է Երևան քաղաքի Նորայր Մուշեղյանի անվան ըմբշամարտի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում՝ 2019-ի ընթացքում: Գիտափորձի ընթացքում հետազոտվել են ըմբշամարտ

մարզաձևով մարզվող 16-18 տարեկան 12 մարզիկներ, որոնց մարզվելու միջին տարիքը եղել է 5 տարի:

Պատանի ըմբիշների աշխատունակության մակարդակը գնահատելու նպատակով անցկացվել է Ռուֆիեի պարզ, ֆունկցիոնալ փորձը: Ուսումնասիրվել են նաև մարզվողների անթրոպոմետրիկ (մարդաչափական) տվյալները (քաշ, հասակ), հաշվվել՝ անոթազարկի հաճախականությունը, չափվել զարկերակային ճնշումը, որոշվել են թոքերի կենսական տարողությունը, Կետլիեի ինդեքսը, կենսական ինդեքսը [1,2]:

Կետլիեի ինդեքսի համաձայն՝ 16-18 տարեկան ըմբշամարտով մարզվողների 16,7%-ի մոտ գրանցվել է քաշի ավելցուկ, քաշի անբավարարություն չի գրանցվել, իսկ 83,3%-ի քաշը եղել է նորմայի սահմաններում: Մարմնի քաշի իջեցումը բարենպաստ ազդեցություն կունենա բոլոր մարզիկների առողջության վրա և մեծապես կնպաստի մարզական բարձր ցուցանիշներ գրանցելուն, եթե այն իրականացվի ի հաշիվ օրգանիզմում կուտակված ավելորդ ճարպային հյուսվածքի պակասեցման կամ վերացման, այլ ոչ թե քաղցի, բաղնիքի և դեղամիջոցների օգնությամբ: Այս պարագայում մարզիկը կունենա մեծ շարժունակություն, գերազանց

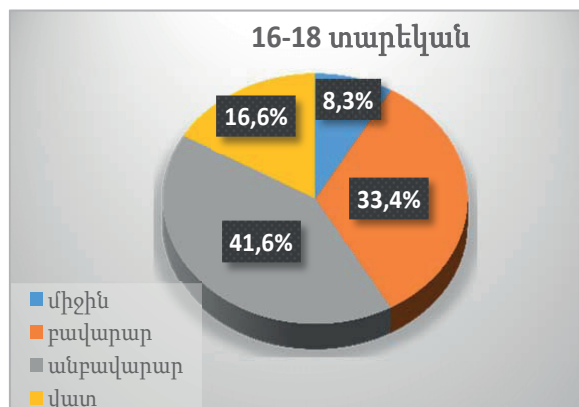
ինքնազգացողություն և բարձր աշխատունակություն:

Հետազոտվողների թոքերի կենսական տարողության և կենսական ինդեքսի տվյալների ուսումնասիրությունից պարզ դարձավ, որ 16-18 տարեկան ըմբիշների ԹԿՏ ցուցանիշները հիմնականում գտնվում են նորմայի սահմաններում, սակայն կենսական ինդեքսի արժեքները 83,3%-ի մոտ ցածր է եղել նորմայից, ինչը վկայում է այն մասին, որ չնայած մարզումների ընթացքում ԹԿՏ-ը ավելացել է, սակայն կրծքավանդակի շնչառական ֆունկցիան դեռևս լավ զարգացած չէ [1]:

Ֆունկցիոնալ փորձերի անցկացման և ընդհանրապես բժշկական հսկողության ժամանակ սրտանոթային համակարգի հետազոտումը զբաղեցնում է գլխավոր տեղ: Այդ համակարգն

այն հիմնական օղակն է, որը սահմանափակում է մարդու աշխատունակությունը: Օրինակ, երբ հենաշարժողական ապարատը չի սպառել իր բոլոր հնարավորությունները և կարող է դեռ աշխատել, սրտանոթային համակարգն ի վիճակի է սահմանափակել աշխատանքը, քանզի այլևս հնարավորություն չունի ապահովելու արյան նորմալ մատակարարումը: Հետազոտվողների 2Ճ տվյալների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ մարզիկների մոտ այն գտնվում է նորմայի սահմաններում:

Ֆիզիկական աշխատունակության գնահատման նպատակով անցկացված Ռուֆիեի պարզ ֆունկցիոնալ փորձի արդյունքում ստացված Ռուֆիեի ինդեքսների արժեքները ներկայացված են 1-ին գծապատկերում:



Գծապատկեր 1. 16-18 տարեկան մարզվողների ֆիզիկական աշխատունակությունը՝ ըստ Ռուֆիեի ինդեքսի

Արդյունքների ուսումնասիրությունից պարզ է դառնում, որ չնայած հետազոտվող բոլոր 12 մարզիկների անթրոպոմետրիկ և ֆունկցիոնալ ցուցանիշները գտնվում են նորմայի սահմաններում, սակայն ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը բավական անհանգստացնող է: Դա խոսում է այն մասին, որ մարզվողների ռեժիմը չի պահպանվում (մասնավորապես քնի, հանգստի, որակապես և քանակապես լիարժեք սննդի ընդունման և այլն), գործի չի դրվում ֆիզիկական աշխատունակության վերականգնման համակարգը: Մարզվողների ռեժիմի վերաբերյալ տեղեկատվություն ստացել ենք հարցման արդյունքում:

Եզրակացություն.

1. Կետլիեի ինդեքսի համաձայն՝ հետազոտված 16-18 տարեկան ըմբիշների միայն 16,7%-ի մոտ է գրանցվել քաշ-հասակային անհամապատասխանություն:

2. Կենսական ինդեքսի արժեքները 16-18 տարեկանների 83,3%-ի

մոտ ցածր է նորմայից, ինչը վկայում է այն մասին, որ չնայած մարզումների ընթացքում թոքերի կենսական տարողությունն ավելացել է, սակայն կրծքավանդակի շնչառական ֆունկցիան դեռևս լավ զարգացած չէ:

3. Սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակը համապատասխանում է տվյալ տարիքային խմբի պատանիներին բնորոշ տարիքային-սեռային ցուցանիշներին:

4. Հետազոտվող մարզիկների անթրոպոմետրիկ և ֆունկցիոնալ ցուցանիշները գտնվում են նորմայի սահմաններում, սակայն ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակն անբավարար է. ըստ Ռուֆիեի ինդեքսի՝ 16-18 տարեկան ըմբիշների մեծ մասի մոտ գրանցվել է անբավարար և վատ աշխատունակություն՝ համապատասխանաբար 41,6% և 16,6%:

5. Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել մարզվողների ռեժիմի՝ մասնավորապես քնի, հանգստի, սննդի ընդունման պահպանմանը:

ԹԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղաջանյան Մ.Գ., Սպորտային բժշկություն, - 462 էջ, Երևան, 2015:
2. Աղաջանյան Մ.Գ., Հարությունյան Ա.Ա., Տեր-Մարգարյան Ն.Գ., Դանիելյան Կ.Գ., Մանկական սպորտային բժշկության հիմնահարցերը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 83 էջ:
3. Артемьева Н.К., Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов //Вестник спортивной медицины России.- 1995. - № 3-4. - с. 112

4. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта.–М.:Физкультура и спорт, 2006.–198 с.
5. Горская Г.В., Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития //Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 5. - с. 53-54.
6. <https://www.training-partner.ru/staty/rabotosposobnost-rukovoditelya-upravlenie-rabotosposobnostyu.html>
7. <https://www.up-pro.ru/encyclopedia/rabotosposobnost-cheloveka.html>

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЮНЫХ БОРЦОВ

Канд.тех.наук, доцент К. Эд.Гулян, канд.тех.наук, доцент Н.Ю.Закарян

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическая работоспособность, юный борец, антропометрические показатели, функциональное состояние.

В статье рассматривается исследование физической работоспособности юных борцов, что является одной из главных задач современного спорта. Был определен ряд антропометрических и функциональных показателей и было выявлено, что у всех испытуемых изученные показатели находились в пределах нормы, но уровень физической работоспособности в основном был неудовлетворительный.

A STUDY OF PHYSICAL WORKING CAPACITY OF YOUNG WRESTLERS

PhD, Associate Professor, K.Ed.Ghulyan,

PhD, Associate Professor, N.Yu. Zakaryan

SUMMARY

Key words: physical working capacity, young wrestler, anthropometric indicators, functional condition.

The article examines the physical working capacity of young wrestlers, which is one of the most important issues in modern sports. Several anthropometric and functional indicators were identified. The research found out that the studied indicators of all the athletes surveyed were within normal range, but basically the level of physical working capacity was insufficient.

Հոդվածն ընդունվել է խմբագրական հանձնախումբ՝ 18.05.2020-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 19.05.2020-ին:

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Научно-методический журнал

№ 2

Սրբագրիչ՝

Ե.Վ.Սիմոնյան

**Համակարգչային
ձևավորող՝**

Լ.Ա.Մեծոյան

Ստորագրված է տպագրության՝ 16.09.2020 թ.

Տպագրվել է «Անդրանիկ Խաչատրյան» Ա/Ձ
տպարանում

Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 10,7:

Տպաքանակը՝ 100