

Նվիրվում է Արցախյան  
գոյամարտի հերոսներին և  
ՀՀ անկախության հռչակման 30-ամյակին

**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 (4)**

**ԵՐԵՎԱՆ**

**YEREVAN - 2021**

**ЕРЕВАН**

## ՄԻՇՏ ՄԵՁ ՀԵՏ

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| Ալոյան Արտյոմ Կարենի       | Հարությունյան Դավիթ Սամվելի |
| Ամալյան Վարդան Դավիթի      | Հովհաննիսյան Մելքոն Թելմանի |
| Ավետիսյան Տիգրան Սմբատի    | Ղալումյան Միշա Արմանի       |
| Արևիկյան Գարիկ Էդիկի       | Ղոմաջյան Վարդան Կարապետի    |
| Բաբայան Դավիթ Ալբերտի      | Մարգարյան Դավիթ Միերի       |
| Բաբաջանյան Գևորգ Դավիթի    | Մարգարյան Վլադիմիր Սպարտակի |
| Բողարյան Հակոբ Գագիկի      | Մկրտչյան Հայկ Արամի         |
| Գինոսյան Նարեկ Համլետի     | Մնացականյան Սևակ Բախշիկի    |
| Գևորգյան Մանվել Արմենի     | Նազարյան Ավագ Արթուրի       |
| Դաշտոյան Լիսյարիտ Աշոտի    | Ներսիսյան Ներսես Արթուրիկի  |
| Դավթյան Մանվել Աշոտի       | Նորոյան Վալդոյա Անդրանիկի   |
| Երիցյան Նարեկ Արգամի       | Չոբանյան Արեն Ավագի         |
| Ջաքարյան Վահե Սամվելի      | Պետրոսյան Կոյա Շահենի       |
| Ջոհրաբյան Անդրանիկ Արտմի   | Պետրոսյան Տիրան Անդրանիկի   |
| Թևոսյան Սերգեյ Ալբերտի     | Ջավադյան Մանվել Սևակի       |
| Իսաիրյան Դմիտրի Սերգեյի    | Սաղումյան Վարուժան Արմանի   |
| Խաչատրյան Արթուր Գագիկի    | Սանոսյան Արտյոմ Սարգսի      |
| Խաչատրյան Արման Արիստակեսի | Սարգսյան Վազգեն Մկրտիչի     |
| Խաչատրյան Սամվել Գևորգի    | Սարկիսյան Գոռ Նորայրի       |
| Կիրակոսյան Իվան Մարտիկի    | Սերոբյան Սևակ Լևոնի         |
| Հակոբյան Թաթուլ Տիգրանի    | Վարդանյան Նարեկ Վարդանի     |
| Հարությունյան Խաչիկ Հրանտի | Քոչինյան Միեր Մարտինի       |
| Հարությունյան Մեսրոբ Վաչեի |                             |

**ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ*****Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական*****Երաշխավորված է տպագրության Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի որոշմամբ**

Պարբերականն ընդգրկվել է ատենախոսությունների հիմնական արդյունքների և դրույթների հրատարակման համար ընդունելի պարբերական գիտական հրատարակությունների ցուցակում:

Հիմք՝ ՀՀ ԲՕԿ-ի 05.02.2021թ. N 56 Ա հրամանը:

**Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2021, № 2 (4), 202 էջ:**

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

Պարբերականի հոդվածները 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՝

|                            |                                                |
|----------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Աղանյան Գ. Վ.</b>       | մանկ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՇՊՀ)        |
| <b>Աղաջանյան Մ. Գ.</b>     | բժշկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)   |
| <b>Բաբայան Հ. Ա.</b>       | հոգեբ. գիտ. թեկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)  |
| <b>Բուլապուրյան Մ. Մ.</b>  | մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՈՒՖԿՍԱՀ)  |
| <b>Գեղամյան Վ. Ղ.</b>      | հոգեբ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)    |
| <b>Զուրովա Ֆ. Ռ.</b>       | մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՊՖԿՍՍՊԱ) |
| <b>Թումանյան Հ. Գ.</b>     | մանկ. գիտ. թեկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ԵՊՀ)      |
| <b>Հակոբյան Ե. Ս.</b>      | մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)   |
| <b>Հակոբյան Ա. Լ.</b>      | մանկ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)     |
| <b>Ձազանիա Գ. Գ.</b>       | մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Վրաստան, ՎՖԿՍՊՈՒՀ)  |
| <b>Ղազարյան Ֆ. Գ.</b>      | մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)   |
| <b>Տեր-Մարգարյան Ն. Գ.</b> | մանկ. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)     |
| <b>Չափինյան Ա. Ա.</b>      | մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)   |
| <b>Սադոլսկի Ե. Բ.</b>      | մանկ. գիտ. դոկ., պրոֆեսոր (Լեհաստան, ՎՖԿ)      |
| <b>Սարգսյան Գ. Գ.</b>      | մանկ. գիտ. թեկ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)   |
| <b>Սյրեփանյան Լ. Ս.</b>    | կենս. գիտ. թեկ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)     |
| <b>Սիմոնյան Ե. Վ.</b>      | լեզվաբան-խմբագիր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ)            |

**Պարբերականում հրապարակվող հոդվածի բովանդակության  
պատասխանատվություն հեղինակն է:**

## 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>Аганян 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>Дзагания Г. Г.</i>     | д.п.н., профессор (Грузия, ГГУУФКС)     |
| <i>Казарян Ф. Г.</i>      | д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА )    |
| <i>Тер-Маркарян 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

| <b>ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ</b>                                           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԿԱՅԻՍ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ<br><i>Գ.Վ. Աղանյան</i>                                              | <b>9</b>  |
| ՔՐՈՍՖԻԹ. ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ<br><i>Ա.Վ. Ավետիսյան</i>                                      | <b>17</b> |
| ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ ԱՆՁԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՅՎՈՂ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ<br><i>Ս.Ս. Արզաքանյան, Ա.Վ. Գեղամյան</i>                                                       | <b>26</b> |
| ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ԲԱԶԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ<br><i>Մ.Ս. Բարբաղյան</i>                             | <b>34</b> |
| ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐԸ<br><i>Հ.Ս. Գասպարյան</i>                                                                        | <b>43</b> |
| ԱՐԴՅՈՒՆԱԲԵՐԱԿԱՆ ԱԼՊԻՆԻՍՏԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ<br><i>Ս.Հ. Դանիելյան, Է.Թ. Սարգսյան</i> | <b>52</b> |
| ՄՈՏՈՀՐԱՁԻԳ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ԳԻՏԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ<br><i>Բ. Լ. Երիցյան</i>                                  | <b>59</b> |
| ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՌԻՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՄԻՋՆԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ՄՈՏ<br><i>Մ. Ա. Հարությունյան</i>                 | <b>69</b> |

|                                                                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ ՑԱՏԿԵՐՈՒՄ ԿԻՐԱՌՎՈՂ ՈՒԺԱՅԻՆ ԵՎ ԱՐԱԳԱՌԻԺԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ<br><i>Է. Զ. Մարտիրոսյան,<br/>Վ. Ա. Համբարձումյան,<br/>Ա. Լ. Հակոբյան</i> | 78  |
| ԿԵՆՏՐՈՆԱԿԱՆ ԿԻՍԱՊԱՇՏՊԱՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿ-ՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ<br><i>Վ.Մ.Շմալոնյան</i>                                                                      | 88  |
| ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՄՐՑԱՎԱՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ<br><i>Ա.Ա.Չափինյան,<br/>Ա.Խ.Քոչարյան</i>                                                                  | 96  |
| ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ 7-8-ЫХ КЛАССОВ<br><i>А.А.Ковалева</i>                                                                                  | 105 |
| <b>ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ, ՊԱՏՄԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ</b>                                                                           |     |
| ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԵՐ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ<br><i>Վ.Ա. Արզարյան</i>                                                                                     | 114 |
| ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ-ՆՈՐՄԱՏԻՎ ԲԱՂԱԴՐԻԶԻ ՎԵՐԱՓՈԽՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ<br><i>Ն.Ա.Ալավերդյան</i>                                                            | 124 |
| ՍՈՑԻԱԼ-ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀՀ ԶՈՒ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՍՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ<br><i>Ա. Ե. Դավթյան</i>                                        | 134 |

|                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԵՎ<br>ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՓՈՐՁԸ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ<br><i>Ռ. Բ. Դավթյան</i>                         | 144 |
| ՏՈՒՐԻԶՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ. ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ԴԻՔՈՐՈՇՈՒՄԸ<br><i>Ն.Էլոյան</i>                                                                                  | 153 |
| ՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ԻՆԵՐՑԻԱՆ ԿԱՐԱՏԵՈՒՄ, ԵՎ ՆՐԱ ՀՈԳԵՎՈՐԸ<br>«ԿԼԱՆԵԼՈՒ» ԿԵՆՍԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔԸ<br><i>Ա. Ս. Ղարախանյան</i>                               | 161 |
| ՍՊՈՐՏՈՎ ԶԲԱՂՎՈՂ ԵՎ ԶԶԲԱՂՎՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ<br>ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ<br>ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ<br><i>Գ.Ժ.Միքայելյան,<br/>Ն.Ժ.Ղազարյան</i> | 171 |
| АСАНА В ЙОГЕ – СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОРМА ДВИЖЕНИЯ К АВТОНОМИИ<br>ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ВОЛИ<br><i>А.П.Добрева</i>                                             | 178 |
| ՀԵՂԻՆԱԿՆԵՐԻՆ                                                                                                                                   | 192 |
| AUTHOR GUIDELINES                                                                                                                              | 198 |



## ԲԱԺԻՆ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

DOI: 10.53068/25792997-2021.2.4-9

### ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԿԱՅԻՍ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

**Մ.գ.թ., դոցենտ Գ.Վ.Աղանյան**

Շիրակի պետական համալսարան, Գյումրի, Հայաստան

E.mail: aghanyangevorg75@mail.ru

**Առանցքային բառեր:** Ռազմաֆիզիկական պատրաստություն, ֆիզիկական կուլտուրա, դաստիարակություն, նախնական զինվորական պատրաստություն, ուսումնական ծրագիր, ուսուցիչ, ավագ դպրոց, սովորողներ, ապագա զինվոր, շարժողական ընդունակություն, սոցիոլոգիական հարցում:

**Հետազոտության արդիականություն:** Հայաստանի ռազմաքաղաքական ներկայիս վիճակը, անկայուն զինադադարն ուղղակի պարտադրում են ամենօրյա ուշադրության կենտրոնում պահել սերունդների, ապագա զինվորների մարտական պատրաստության հարցերը: Իսկ այս գործում կարևոր դերակատարություն ունի հանրակրթական դպրոցը: Ռազմական գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները միայն ֆիզիկական պատրաստության հետ զուգորդված կարող են հնարավորություն ընձեռել՝ հաջողությամբ իրագործելու ցանկացած մարտական առաջադրանք [3, 4]:

Բազմաթիվ հեղինակների աշխատանքներում ֆիզիկական դաստիարակությունն իր հանգամանալից վերլուծությունն է գտել՝ որպես զինվորի մարտական պատրաստության բարձրացման կարևորագույն նախապայման [5,6]: Հայտնի է, որ ռազմական տեխնիկայի առաջընթացին համահունչ զինվորների ֆիզիկական պատրաստվածության կարևորությունը ոչ միայն չի նվազել, այլև նոր բովանդակություն ու առավել համակողմանի զարգացման պահանջ է առաջադրել: Ապագա զինվորի, ուսանող-երի-տասարդության ֆիզիկական դաստիարակության նպատակասլաց և արդյունավետ կազմակերպումը հիմք է ավելի լիարժեք, բազմաբնույթ, ֆիզիկական հատկություններ ու շարժողական հմտություններ ձեռք բերելու համար, որոնք անհրաժեշտ են մարտիկին՝ զինվորական ծառայության և մարտական անկանխատեսելի իրավիճակներում: Բանակը կարիք ունի այնպիսի զինակոչիկի, որն ի

վիճակի է արագ և հմտորեն տիրապետել անընդհատ կատարելագործվող ու բարդ կառավարելի ռազմական տեխնիկային:

Վերջին տարիներին կատարված գիտական հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ՀՀ դպրոցահասակ երեխաների ռազմական և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը համեմատական ցածր է և վերահսկելու խնդիրն այսօր խիստ հրատապ է [1,2,3]: Հաշվի առնելով թեմայի արդիականությունը, հիմնախնդրի տեսական և գործնական նշանակությունը՝ մեր կողմից 2020-2021թթ. Գյումրի քաղաքի ավագ դպրոցներում կատարվեց սոցիոլոգիական հետազոտություն:

**Հետազոտության նպատակն է՝** ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի, ինչպես նաև նախնական զինվորական պատրաստության ուսուցիչների կարծիքներն ավագ դպրոցներում սովորողների ֆիզիկական և նախնական զինվորական պատրաստության հետ կապված մի շարք խնդրահարույց հարցերի վերաբերյալ:

**Հետազոտության մեթոդներն են՝** գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունը կազմակերպվել և իրականացվել է Գյումրի քաղաքի 11 ավագ դպրոցներում: Հարցմանը մաս-

նակցել են ֆիզիկական կուլտուրայի 33 և նախնական զինվորական պատրաստության 11 ուսուցիչներ:

Ուսումնասիրությունը կատարելիս կիրառվել է անկետավորման մեթոդ՝ մեր կողմից նախնական զինվորական պատրաստության (ՆԶՊ) և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների համար մշակված առանձին հարցաթերթիկներով, որոնցից յուրաքանչյուրը պարունակում էր 16 հարց:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Մեզ առաջնահերթ հետաքրքրում էր, թե ավագ դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի և նախնական զինվորական պատրաստության ծրագիրն արդյո՞ք այսօր լիարժեք է Ազգային բանակին ապագա զինվորներ նախապատրաստելու համար, որքանո՞վ են համապատասխանում այդ ծրագրերի բաժինները հիմնախնդրի, մասնավորապես՝ ապագա զինվորների պատրաստության հարցերի արդյունավետ լուծմանը, իսկ եթե ո՛չ, ապա ի՞նչ հնարավոր մոտեցումներ, լուծումներ, գործնական առաջարկություններ են անում մասնագետ ուսուցիչները:

Հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ վերոնշյալ ավագ դպրոցներում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան դասավանդողների 31 տոկոսը կանայք են, 69 տոկոսը՝ տղամարդիկ, իսկ նախնական զինվորական պատրաստու-

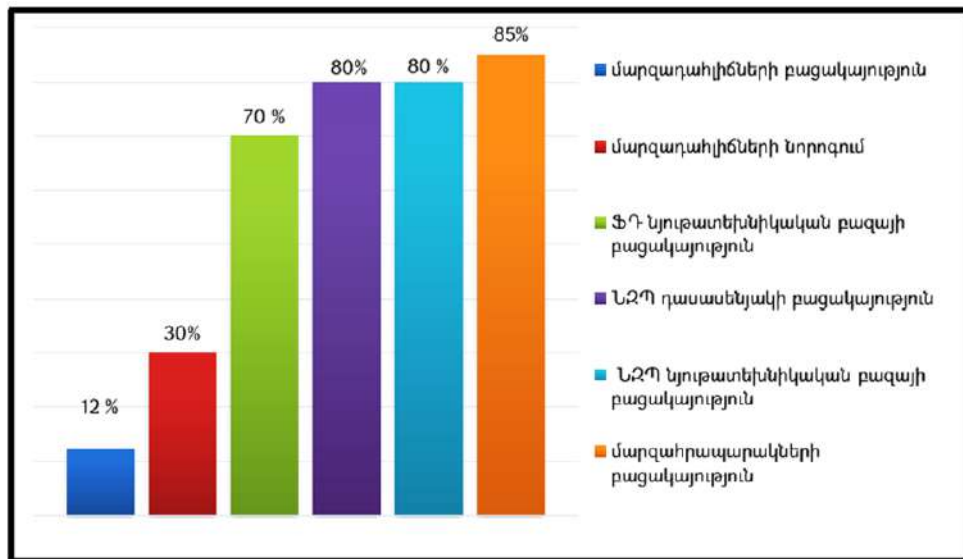
թյուն առարկայի կին դասավանդողների թիվը՝ ըստ վերջին տարիների վիճակագրության, փոխվել և ավելացել է՝ 25-ից դառնալով 35 տոկոս, տղամարդկանցը՝ 65 տոկոս: Միննույն ժամանակ պարզվեց, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան դասավանդող ուսուցիչների միջին տարիքը 30-42 տարեկան է, իսկ նախնական զինվորական պատրաստության ուսուցիչներինը՝ 32-45 տարեկան:

Ինչ վերաբերվում է վերոնշյալ ուսուցիչների կրթական մակարդակին, ապա նրանց ավելի քան 90 տոկոսն ունեն բարձրագույն կրթություն, որոնցից 65 տոկոսը՝ բարձրագույն մասնագիտական կրթություն: Հատկանշական է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 45 տոկոսն ունեն մարզական կոչումներ, իսկ նախնական զինվորական պատրաստության ուսուցիչների զգալի մասը սպաներ են և ունեն զինվորական կոչումներ: Այս տվյալները փաստում են, որ հետազոտվողների մեծամասնությունը բարձրակարգ մասնագետներ են և ունեն համապատասխան մանկավարժական ստաժ:

Հարցադրման մյուս կետը վերաբերում է հանրակրթական դպրոցի նախնական զինվորական պատրաստության և ֆիզիկական դաստիարակության առարկայական ծրագրերին, մասնավորապես՝

այս ծրագրերի ո՞ր բաժիններն են առավել նպաստում սովորողների ռազմաֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը: Հարցին տրված պատասխաններում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 80 տոկոսն ընդգծել են շարժախաղերի, մարմնամարզության, աթլետիկայի, իսկ նախնական զինվորական պատրաստության ուսուցիչների 82 տոկոսը՝ շարային, մարտավարության, կրակային պատրաստության և անվտանգ կենսագործունեության բաժինները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան պահանջվող մակարդակով անցկացնելու համար դպրոցում առկա դժվարություններից ուսուցիչների 12 տոկոսը նշել են՝ մարզադահլիճների բացակայությունը, 30 տոկոսը՝ առկա գործող մարզադահլիճների անմխիթար վիճակը, իսկ 70 տոկոսը՝ նյութատեխնիկական բազայի բացակայությունը: Նույն հարցադրմանը զինվեկների 30 տոկոսը նշել են նախնական զինվորական պատրաստության դասասենյակի բացակայության մասին, 80 տոկոսը՝ նյութատեխնիկական բազայի, իսկ 85 տոկոսը՝ շեշտադրել էին մարզահրապարակների անհրաժեշտությունը (տրամագիր 1):



**Տրամագիր 1.** Ուսուցիչների կարծիքներն ավագ դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» և ՆՁՊ առարկաների դասավանդման խնդիրների վերաբերյալ

Օբյեկտիվորեն պետք է նշել, որ վերոհիշյալ կարիքների բավարարումը պատկան մարմինների կողմից էապես կբարձրացնի առարկայի դասավանդման որակական կողմը և, անշուշտ, կբարձրացնի ավագ դպրոցականների ուսուցողական հետաքրքրությունը:

Պարզվել է նաև, որ ուսուցիչների 40 տոկոսն օգտվում են մեթոդական գրականությունից, 60 տոկոսը պարբերաբար են օգտվում, իսկ 30 տոկոսը նշել էր ավագ դպրոցներում մասնագիտական գրականության բացակայության մասին:

Այն հարցին՝ թե, Ազգային բանակում ծառայելու համար ավագ դպրոցականների մոտ շարժողական որ ընդունակություններն են անհրաժեշտ առաջնահերթ

զարգացնել, հարցվող ուսուցիչների 85 տոկոսը նշել են՝ մկանային ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն, ճարակություն, հավասարակշռություն, շարժումների ճշգրտություն, որոշ ուսուցիչներ նշել են մի շարք բարոյականային հատկանիշներ՝ շփոթելով դրանք շարժողական ընդունակությունների հետ: Կարծում ենք, որ պատասխանները ևս մեկ անգամ ընդգծում են ուսուցիչների մասնագիտական պատրաստվածության բավարար մակարդակը:

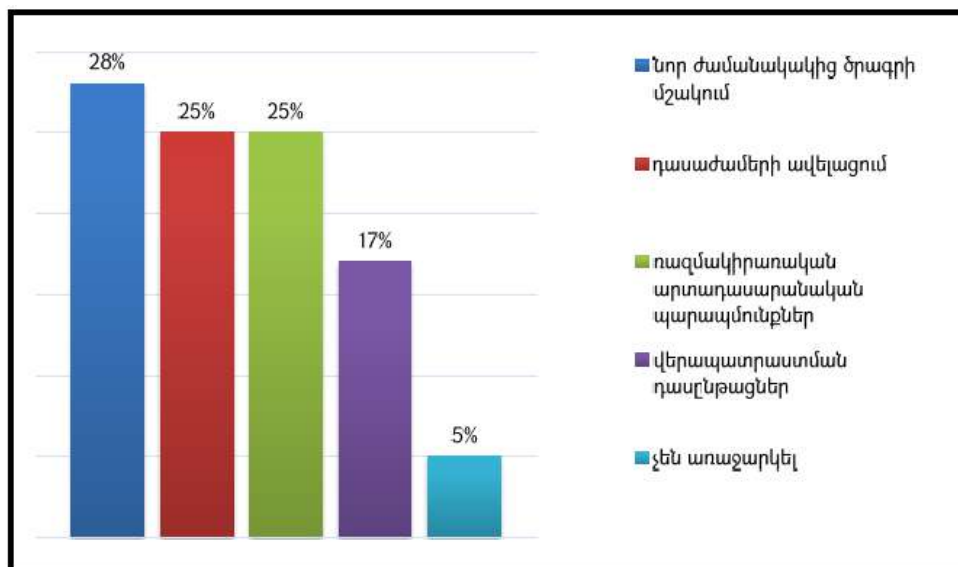
Նախնական զինվորական պատրաստության ուսուցիչներին ուղղված այն հարցին, թե ներկայումս ինչը չի բավարարում աշակերտներին լիարժեք ռազմահայրենասիրական դաստիարակու-

թյուն ստանալու համար, զինղեկների 34 տոկոսն ընդգծել են՝ աշակերտների անտարբեր վերաբերմունքը ռազմական ազգային արժեքների նկատմամբ, 30 տոկոսը՝ հայրենասիրական թեմաներով, մասնավորապես՝ Արցախյան պատերազմի վերաբերյալ արժեքավոր նյութերի, վերլուծությունների, զրույց-սեմինարների բացակայությունը, 36 տոկոսը կարևորել են ռազմամարզական խաղերի, մրցումների կազմակերպումը և անցկացումը:

Հարցաթերթիկում նշված հաջորդ հարցով առաջարկվում էր ուսուցիչներին 10 միավորանոց սանդղակով ինքնագնահատել իրենց աշխատանքը՝ ուղղված աշակերտների ռազմաֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձ-

րացմանը, Ազգային բանակը առողջ և ուժեղ զինվորներով համալրելու համար: Ուսուցիչների 20 տոկոսը պատասխանել է գերազանց, 32 տոկոսը՝ լավ, 48 տոկոսը՝ բավարար:

Հանրակրթական դպրոցում վերոնշյալ առարկաների դրվածքը բարելավելու համար ուսուցիչները նշել են որոշ գործնական առաջարկություններ. նրանցից 25 տոկոսը՝ դասաժամերի ավելացում, 28 տոկոսը՝ ավագ դպրոցի համար ժամանակակից ծրագրի մշակում, 25 տոկոսը՝ ռազմակիրառական բնույթի արտադասարանական պարապմունքներ, 17 տոկոսը՝ վերապատրաստման դասընթացներ, 5 տոկոսը գործնական առաջարկություններ չի արել (տրամագիր 2):



**Տրամագիր 2.** Ուսուցիչների առաջարկություններն ավագ դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» և ՆՁՊ առարկաների դասավանդումը բարելավելու վերաբերյալ

Մեր կարծիքով ուսուցիչների կողմից հարցման ընթացքում բարձրացված խնդիրները հրատապ են, իսկ կատարված գործնական առաջարկությունները լիովին իրատեսական են ավագ դպրոցում սովորողների ռազմաֆիզիկական պատրաստության մակարդակը բարելավելու տեսանկյունից: Հետազոտության արդյունքները կարող են հիմք հանդիսանալ հետագա ուսումնասիրությունների և գիտամեթոդական մշակումների համար:

**Եզրակացություն:** Մեր կողմից կատարված սոցիոլոգիական հարցման, դիտարկումների վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ ներկայումս կան մի շարք խնդիրներ ավագ դպրոցում «Նախնական զինվորական պատրաստություն» և «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկաների կազմակերպման և դասավանդման արդյունավետության բարձրացման հարցե-

րում, մասնավորապես՝ արդի նյութատեխնիկական և գիտատեխնիկական բազայի բացակայությունը, ավագ դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության և նախնական զինվորական պատրաստության ժամանակակից ծրագրի բացակայությունը, հատուկ ուսումնամեթոդական գրականության բացակայությունը, աշակերտների անհետաքրքրությունը և անտարբեր վերաբերմունքը վերոնշյալ առարկաների նկատմամբ:

Այսպիսով՝ հստակ ուրվագծվում է, որ ավագ դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության և նախնական զինվորական պատրաստության ծրագրերի կատարելագործումը և այդ առարկաների դասավանդման հատուկ մեթոդական մշակումները կնպաստեն ապագա զինվորների ռազմաֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացմանը:

#### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազորակոչային տարիքում, Ձեռնարկ ուսուցիչների համար, Երևան, 2008, 80 էջ:
2. Պետրոսյան Գ.Ա., Թումանյան Հ.Գ., Ազգային բանակին առողջ զինվոր, Հանրապետական գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Գյումրի, 2002, էջ 36-40:
3. «Կլոր սեղան» նյութեր, Աճող սերնդի ֆիզիկական և բարոյահոգեբանական պատրաստականության հիմնախնդիրները ՀՀ-ում և դրանց լուծման ուղիները, Գյումրի, 2003, 60 էջ:
4. Խիթարյան Դ.Ս., Ազգային բանակին առողջ զինվոր, Հանրապետական գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Գյումրի, 2002, էջ 61-63:

5. Бака М.М., Физическая и военно-прикладная подготовка старшеклассников М., 2004, 280с.

6. Филоненко Л.В., Машин В.Н., Торкунова О.И., Машина А.В., Роль физического воспитания в системе допризывной подготовки молодежи: историко-педагогические аспекты, Современные проблемы науки и образования, 2016, №6. <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25982>

## CURRENT ISSUES OF MILITARY PHYSICAL TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS

*PhD of Pedagogy, Associate Professor G.V. Aghanyan*  
Shirak State University, Gyumri, Armenia

### SUMMARY

**Key words:** military physical training, physical culture, education, initial military training, curriculum, teacher, high school students, future soldier, motor abilities, sociological survey.

**The aim of the study** is to observe the opinions of physical culture teachers and those of initial military training on a range of challenging issues related to physical and initial military training of high school students.

**The research methods** involve study, analysis and generalization of relevant scientific literature, sociological survey and statistical theory.

The study was conducted among teachers of physical culture and initial military training in high schools of the Gyumri city, RA. A specially developed questionnaire was used during the survey.

**The analysis of research results.** The observations and survey data entail issues pertaining to efficient and high quality organization and teaching of "physical education" and "initial military training" subjects. Assessment of teachers brought to the absence of up-to-date material, technical and scientific base, incomplete level of high school curricula, absence of specialized methodic literature, etc.

Thus, in order to enhance high school student engagement in the mentioned subjects, teachers have made a variety of practical suggestions. They have emphasized the need to increase learning hours, to conduct qualification improving courses, to develop adequate high school curricula including extracurricular military-applied activities.

**Conclusion.** It is clearly outlined that the improvement of physical education and initial military training curriculum in high schools and the specific methodical developments of teaching these subjects will contribute to reinforcing the level of military physical preparation of the future soldiers.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

*К.п.н., доцент Г.В. Аганян*

Ширакский государственный университет, Гюмри, Армения

**РЕЗЮМЕ**

**Ключевые слова:** военно-физическая подготовка, физическая культура, воспитание, начальная военная подготовка, учебный план, учитель, старшая школа, будущий солдат, двигательные способности, социологический опрос.

**Цель работы** - ознакомиться с мнениями учителей физической культуры и начального военного обучения по ряду актуальных вопросов, связанных с физической и начальной военной подготовкой старшеклассников.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были применены следующие методы: изучение, анализ и обобщение соответствующей научной литературы, социологический опрос, математическая статистика.

Исследование проводилось среди учителей физической культуры и начальной военной подготовки средних школ города Гюмри РА. При проведении опроса использовалась специально разработанная анкета.

**Анализ результатов исследования.** Данные наблюдений и опросов затрагивают вопросы, касающиеся эффективной, качественной организации и преподавания предметов «физическое воспитание» и «начальная военная подготовка». Данные опроса учителей выявили отсутствие современной материально-технической и научной базы, недостаточный уровень школьных программ, отсутствие специальной методической литературы и т. д.

Таким образом, чтобы повысить вовлеченность старшеклассников в упомянутые предметы, учителя внесли ряд практических предложений. Они подчеркнули необходимость увеличения учебных часов, проведения курсов повышения квалификации, разработки адекватных программ средней школы, включая внеклассные военно-прикладные мероприятия.

**Краткие выводы.** Четко обозначено, что совершенствование программы физического воспитания и начальной военной подготовки в средних школах и конкретные методические разработки по преподаванию этих предметов будут способствовать повышению уровня военно-физической подготовки будущих солдат.

Հոդվածն ընդունվել է 09.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11. 04. 2021-ին:



**ՔՐՈՍՖԻԹ. ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՐԶԻԿԻ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

**Ասպիրանտ Ա.Վ. Ավետիսյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,  
E.mail: arman.avetisyan@sportedu.am

**Առանցքային բառեր:** Քրոսֆիթ, ֆիթնես, ֆիզիկական պատրաստություն, բարձր ինտենսիվություն, մարզիկ, բազմաբնույթ ներգործություն, օրվա մարզում:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ֆիզիկական պատրաստությունը սպորտային մարզման կարևորագույն բաղադրիչներից է, շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված գործընթաց, որը սերտ կապված է մասնագիտացմանը: Որոշ մարզաձևերում սպորտային հաջողությունը որոշվում է արագաուժային ընդունակություններով, ուրիշներում՝ դիմացկունությամբ, երրորդներում՝ կոորդինացիոն ընդունակություններով կամ շարժողական ընդունակությունների հավասարաչափ զարգացմամբ [5]:

Գիտական և մանկավարժական աշխատանքի երկարամյա փորձը ցույց է տալիս, որ տարբեր մարզաձևերում մասնագիտացող մարզիկների ուժային պատրաստությունը միանման չէ: Այն պայմանավորված է ընտրած մարզաձևի յուրա-

հատկություններով, օգտագործվող ուժային վարժությունների ծավալով, ուժային պատրաստության ուղղվածությամբ և այլն [2]:

Արդի պայմաններում ֆիզիկական պատրաստությունը մասնագիտական պատրաստության ձևերից մեկն է, որը կապված է գաղափարական, բարոյական, կամային կողմերի հետ [1]:

Մարզման գործընթացի արդյունավետության ապահովումը նախկինում և այսօր սպորտի ոլորտի մասնագետների առաջնային խնդիրներից մեկն է: Ներկայումս մասնագետների կարծիքով սպորտային գործունեության կարևորագույն խնդիրներից մեկը բարձր արդյունքների նվաճմանն ուղղված արդյունավետ ուղիների որոնումն է՝ միտված ապահովելու մարզիկների առողջությունը:

Ըմբռնարտի տեսության և պրակտիկայի մեջ ավանդաբար կարծիք է ձևավորվել, որ որպես ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցներ օգտագործվում են մարզախաղերը, մարզասարքերի միջոցով կատարվող ֆիզիկա-

կան վարժությունները, մարմնամարզական և ակրոբատիկական վարժությունները, կրոսավազքերը և ցատկերը: Ընդ որում, չնայած թվացյալ պարզությանը, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վերը նշված միջոցները և դրանց կիրառման առաջնայնությունն ըմբիշների մարզումային գործընթացում պահանջում է հստակ գիտական հիմնավորում, ինչպես նաև համարվում է բավականին բարդ խնդիր մարզիկների բազմամյա սպորտային պատրաստության կառուցվածքի պլանավորման գործում: Բացի այդ, նման համակարգի ընտրությունն արդեն հնացել է և պահանջում է ակնհայտ արդիականացում՝ ժամանակակից մեթոդների և միջոցների ներդրմամբ [6]:

Կարելի է ասել, որ սպորտային գործունեության նմանատիպ տեսակ է քրոսֆիթը, որն անընդհատ փոփոխվող և բարձր ինտենսիվությամբ ֆիզիկական և աերոբ վարժություններով բազմաֆունկցիոնալ մարզում է:

**Հետազոտության նպատակն է՝** ուսումնասիրել քրոսֆիթի հնարավորությունները՝ որպես մարզիկի ֆիզիկական պատրաստության արդի համակարգի բաղադրիչ:

**Հետազոտության խնդիրն է՝** ուսումնասիրել քրոսֆիթի ներգործության առանձնահատկությունները մարզիկների

ֆիզիկական պատրաստության գործընթացի վրա:

**Հետազոտության մեթոդն է՝** գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Անդրադառնանք «քրոսֆիթ» եզրույթին: Crossfit.com կայքը քրոսֆիթը բնութագրում է որպես անվտանգ, արդյունավետ վարժություններով կենսակերպ, որը կարող է օգտագործվել ցանկացած նպատակի իրականացման համար՝ առողջության ամրապնդումից մինչև քաշի նվազեցում: Բացի այդ, համակարգը հասանելի է ինչպես սկսնակների, այնպես էլ սպորտով երկար տարիներ պարապողների համար [13]:

Կա կարծիք, որ քրոսֆիթը բարձր դիմացկունություն պահանջող վարժությունների համակարգ է, որը վարժությունների կանոնավոր հերթափոխ է, ներառում է տարրեր՝ աթլետիկայից, ծանրամարտից, բոդիբիլդինգից, ֆիթնեսից, մարմնամարզությունից:

Առաջին անգամ քրոսֆիթ տերմինն օգտագործվել է 2000 թվականին՝ ամերիկացի Գրեգ Գլասմանի կողմից: Նա 2001 թ. Կալիֆորնիայում բացել է հատուկ մարզագույքով առաջին քրոսֆիթ մարզադահլիճը:

CrossFit-ը երկու բառերից կազմված հապավում է, և բառացի նշանակում է համախմբված, խաչասերված ֆիթնես,

այսինքն՝ ներառում է ամեն ինչ ֆիթնեսից, կամ, այլ կերպ ասած՝ քրոսֆիթ ֆիթնես է՝ շարժման մեջ: Ֆիզիկական ակտիվության այս հայեցակարգը ենթադրում է մարզիկի պատրաստության բոլոր կողմերի զարգացում:

Մասնագետները քրոսֆիթը բնութագրում են որպես մարզիկի բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված համակարգ: Ընդ որում՝ այդ ընդունակությունների մշակման միջոցները կարող են լինել բազմազան: Մարզումները հիմնականում ներառում են արագ հերթափոխով տարբեր ուղղվածության շրջանաձև մեթոդով կատարվող վարժություններ [4]:

Սովորաբար բարձր ինտենսիվությամբ կատարվող քրոսֆիթի մարզումներն անգլերեն անվանում են workout of the day (WOD): Քանի որ անգլերեն արտահայտության հայերեն համարժեքը չկա, այդ իսկ պատճառով առաջարկում ենք այն կոչել «օրվա մարզում», որը ենթադրում է մարզումների ամենօրյա փոփոխություն: Ասվածից կարելի է ենթադրել, որ քրոսֆիթով պրոֆեսիոնալ պարապող մարզիկները չեն պլանավորում մարզումների ցիկլեր, փուլեր:

Այստեղ կարիք կա շեշտել, որ վերը ասվածը վերաբերվում է միայն քրոսֆիթը որպես սպորտաձև կիրառողներին, իսկ ահա այլ մարզաձևերի ներկայացուցիչ-

ները քրոսֆիթը ներառում են իրենց մարզումային ցիկլերում, փուլերում:

Համաձայն հիմնադիր Գ. Գլասմանի՝ քրոսֆիթի մեթոդաբանությունը լիովին փորձարարական է: Նա նշում է, որ ֆիթնեսի ցանկացած ծրագրի երեք ամենակարևոր կողմերի՝ անվտանգության, ներգործության ու արդյունավետության վերաբերյալ նշանակալից պնդումները կարող են բավարարվել միայն չափելի, դիտարկելի և կրկնվող փաստերով, այսինքն՝ տվյալներով [9]:

Միևնույն ժամանակ քրոսֆիթի մարզումների ընթացքում բարձր ինտենսիվությամբ վարժությունները կատարվում են արագ, կրկնություններով և հանգստի քիչ ինտերվալներով կամ առանց դրանց:

Այսօր, մարզումների քրոսֆիթ համակարգը հասանելի է տարբեր եղանակներով, սակայն նրա դասական մեթոդիկան իրագործվում է միայն սերտիֆիկացված մարզադահլիճներում: Կազմակերպությունը պատրաստում է հրահանգիչներ և լիցենզիաներ է տրամադրում CrossFit Inc. համաշխարհային ցանցի անդամ դառնալ ցանկացող մարզադահլիճներին: Միևնույն ժամանակ՝ մասնաճյուղերը կարող են մշակել մարզումների իրենց մեթոդիկան և որոշել սեփական գնային քաղաքականությունը:

Քրոսֆիթը կարելի է համարել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարելավման լավագույն մարզումային

համակարգերից մեկը: Մարզման անհատական համալիրը որոշվում է՝ հաշվի առնելով մարզվողի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև մարզադասիլիճի հագեցվածությունը վարժասարքերով:

Քրոսֆիթի ուղղվածության առանձնահատկություններից մեկն այն է, որ ֆիզիկական պատրաստության մասնագիտացված համակարգ չէ: Հայտնի է, որ ցանկացած մարզաձևում՝ դահուկավազք, մարաթոնյան վազք, աթլետիկա և այլն, կիրառվում է շատ խիստ մասնագիտացում: Այսինքն՝ մարաթոնյան վազորդը զարգացնում է աերոբ դիմացկունությունը՝ երկար տարածություն հաղթահարելու համար, փաուերլիֆթերը՝ մկանային ուժը՝ առավելագույն ծանրություններ բարձրացնելու համար: Իսկ ահա քրոսֆիթի ծրագրի առանձնահատկությունն այն է, որ չկա նման մասնագիտացում. մարզիկը, զբաղվելով քրոսֆիթով, կարողանում է համատեղ մշակել մկանային ուժը, ուժային դիմացկունությունը և աերոբ դիմացկունությունը [8]:

Սովորաբար քրոսֆիթի ուղղվածության մարզումներում օգտագործվում են բազմաբաղադրիչ, այսինքն՝ բազային վարժություններ, որոնք կատարելիս շատ մկանախմբեր են աշխատում: Այդ վարժություններից են՝ հատակից սեղմումները, կքանիստները, ծանրաձողով հրումներն ու պոկումները և այլն: Բացի այդ, քրոսֆիթում ընդունված են նաև սեփա-

կան մարմնի քաշով վարժությունները, որոնցից են՝ հրումները, ձգումները, ցատկերը, ինչպես նաև անաերոբ բնույթի վարժությունները՝ վազքը, հեծանիվը, լողը, թիավարումը և այլն [10]:

Կարելի է նշել, որ քրոսֆիթը հիբրիդային ուղղվածության բեռնվածություն է, որի մարզումների ժամանակ օգտագործվում են ինչպես անաերոբ բնույթի ուժային վարժություններ, այնպես էլ աերոբ բնույթի կարդիոբեռնվածություն:

Քրոսֆիթով պարապմունքները նկատելի դրական ազդեցություն են ունենում մարզիկների ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների՝ դիմացկունության, ուժի, ճկունության, արագաշարժության, կոորդինացիայի ներդաշնակ զարգացման վրա [3]:

Հետազոտություններից մեկում [7] ապացուցված է քրոսֆիթի միջոցով պատանի ձյուդոյիստների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման արդյունավետությունը նախնական պատրաստության և ուսումնամարզական փուլերում: 14-16 տարեկանների համար հեղինակն առաջարկում է քրոսֆիթի միջոցներն օգտագործել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ամբողջ ծավալի 60-70 %-ով՝ մարզման երկրորդ մասում: Իսկ ահա 10-11 տարեկան տղաների դեպքում արդյունավետ է քրոսֆիթը կիրառել շա-

բաթական 2 անգամ, ընդ որում՝ մարզումներից մեկում այն պետք է օգտագործվի որպես պատրաստության հիմնական միջոց: Յ. Յ. Խոմիչևը նշում է նաև քրոսֆիթի միջոցով ձյուդոյիստների շարժողական ընդունակությունների բարելավման փաստը:

Մասնագետները նշում են նաև քրոսֆիթի միջոցով ազատ ոճային ըմբիշների ուժային ցուցանիշների և հավասարակշռության բարելավման մասին [14]:

Ֆիզիկական պատրաստության մարզումների համար նախատեսված սենյակում ըմբիշների համար օրվա մարզման հնարավորություններն ակնհայտորեն ավելանում են: Այստեղ օգնության են գալիս հատուկ մարզասարքերը: Ըմբիշների համար քրոսֆիթի տարրերի օգնությամբ կարող են օգտագործվել նաև հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ: Որպես տարբերակ կիրառելի է զուգընկերոջ հետ ձեռքերով պայքարը, որը կարելի է անցկացնել տարբեր քաշային կարգ ունեցող մարզիկների միջև:

Բազմաթիվ բարձրակարգ մարզիկներ՝ հեծանվորդներ, դահուկորդներ, թենիսիստներ, ըմբիշներ և այլք, որոնք բարձր նվաճումների սպորտի ոլորտում են, քրոսֆիթը գործածում են՝ որպես ֆիզիկական պատրաստության և կոնդիցիայի զարգացման արդյունավետ միջոց:

Խոսելով քրոսֆիթի ազդեցության մասին՝ անհրաժեշտություն կա նշել նաև նրա դրական և բացասական կողմերը:

Քրոսֆիթի դրական կողմերն են.

1. **Բազմակողմանիություն.** քրոսֆիթի համակարգով պարապող մարզիկը կարող է ծանրաճողով կատարել մեծ բեռնվածությամբ վարժություններ, ինչպես նաև բարձր ինտենսիվությամբ վազել երկար տարածություններ:

2. **Բազմազանություն.** քրոսֆիթի մարզումային համակարգի մեջ ամեն օր նոր օրվա մարզում է, որը կարելի է կառուցել բազում եղանակներով, ներառելով վարժություններ տարբեր մարզաձևերից՝ առանց սահմանափակման:

3. **Խթանիչների բացակայություն.** քրոսֆիթով զբաղվող մարզիկը կարիք չունի ընդունել ստերոիդներ, քանի որ նրա նպատակը մկանային զանգվածի ավելացումը չէ: Քրոսֆիթով զբաղվող մարզիկն ավելի շատ ձգտում է ունիվերսալության:

Քրոսֆիթի բացասական կողմերից անհրաժեշտ է նշել հետևյալները.

1. Մասնագիտացման բացակայություն. անհնար է հասնել առավելագույնի ինչ-որ առանձին պարամետրում, քանի որ քրոսֆիթով զբաղվող մարզիկը միշտ զիջելու է ծանրամարտիկին՝ ուժային, մարաթոնյան վազորդին՝ դիմացկունության հնարավորություններում: Նա չի կարողանա կոնկրետ ուղղություններում

մրցել նեղ մասնագիտացում ունեցող մարզիկների հետ:

2. Քրոսֆիթը մկանային զանգվածի ավելացման գործում լավագույն տարբերակը չէ: Բողիբիդինգում կա կոնկրետ նեղ մասնագիտացում՝ հատուկ բեռնվածության ստեղծում մկանային զանգվածի ավելացման համար:

3. Առողջության հնարավոր վատթարացում. մարզումների ժամանակ սրտխառնոցը բավականին շատ հանդիպող երևույթ է մանավանդ քրոսֆիթով զբաղվող սկսնակ մարզիկների համար: Պրոֆեսիոնալ քրոսֆիթերների շրջանում հայտնի է նաև Ռաբոլմիոլիզ սինդրոմը, որը միոպատիայի ծայրահեղ աստիճանն է և բնութագրվում է մկանային հյուսվածքի բջիջների ոչնչացմամբ [11,12]:

**Եզրակացություն:** Համարվելով ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարելավման լավագույն մարզումային համակարգերից մեկը՝ քրոսֆիթով պարապմունքները նկատելի դրական ազդեցություն են ունենում մարզիկների ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության, ինչպես նաև որոշ շարժողական ընդունակությունների ներդաշնակ զարգացման վրա: Սակայն ինչպես ակնհայտ դրական կողմերին, քրոսֆիթն ունի նաև իր թերությունները, որոնք անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարզումային ծրագրեր կազմելիս: Քրոսֆիթն աշխարհում օգտագործվում է ոչ միայն որպես առանձին մարզաձև, այլև մարզման միջոց, մեթոդ և համակարգ:

#### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Դասախոսությունների դասընթաց, Երևան, 2011, 194 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Խիթարյան Դ.Ս., Մարդու մկանային ուժը, տարիքը, մարզման ազդեցությունը, մշակման մեթոդիկան, Մենագրություն, Երևան, 2020, 96 էջ:
3. Глубокий В.А., Кроссфит в физической подготовке студентов СибиЮИ ФСКН России / В.А. Глубокий // Физическая культура, спорт, туризм : научно-методическое сопровождение : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь, 2014. – С. 85–88.
4. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М., Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.
5. Платонов В.Н., Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1986. – 286 с.

6. Хомичев Я. Ю., Тараканов Б. И., Перспективы применения многофункционального тренинга (кроссфита) в качестве средства ОФП в тренировочном процессе юных борцов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, no. 6 (160), 2018, pp. 267-271.
7. Хомичев Я. Ю., Воздействие средств физической подготовки на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных дзюдоистов. Диссертация канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2019. – 164с.
8. Glassman G., Understanding CrossFit. The CrossFit Journal. Retrieved February 18, 2012. – 186p.
9. Glassman G., Understanding CrossFit. CrossFit J. 2007; 56:1–2.
10. Hak PT; et al. «The nature and prevalence of injury during CrossFit training» Retrieved February 1, 2015. – 52 p.
11. Martin, Cath. The CrossFit that takes the concept literally. Christian Today. Retrieved June 9, 2014. – 53 p.
12. Hak PT; et al., The nature and prevalence of injury during CrossFit training» Retrieved February 1, Jeff Said. Methodology training program CrossFit". 2009. – 201p.
13. <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>
14. <http://ijaep.com/Journal/629-Article%20File%20202-2084-1-4-20190826.pdf>

#### CROSSFIT: FEATURES OF APPLICATION IN ATHLETIC TRAINING SYSTEM

*Postgraduate student A.V. Avetisyan*  
Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport, Yerevan, Armenia

#### SUMMARY

**Keywords:** CrossFit, fitness, physical training, high intensity, athlete, multidisciplinary impact, workout of the day.

The article is mainly focused on the essence and features of CrossFit within the system of sports training.

**The aim of the research** is to study the possibilities of CrossFit as a component of the modern system of an athlete's physical education.

**The research method** involves study and analysis of literary sources.

CrossFit trainings tend to have a noticeably positive impact on the physical and functional preparedness of athletes, as well as on the harmonious development of motor abilities which are endurance, strength, flexibility, agility and coordination.

One of the studies has proven the effectiveness of CrossFit for increasing the overall physical fitness level of judokas aged 14-16 in the pre-training and training phases. The author suggests using CrossFit exercises by 60-70% of the general physical preparation in the

second part of the training. While in case of boys aged 10-11, it is effective to use CrossFit twice a week, moreover, at one of the training sessions it should be used as the main tool of training. Yu.Yu. Khomichev notes also the fact that judoists have improved their mobility skills through CrossFit.

The experts also outline the improvement of strength indicators and balance among freestyle wrestlers through CrossFit training. Many highly qualified cyclists, skiers, tennis players, wrestlers, etc., in the field of high-performance sports, make use of CrossFit as an effective means to develop physical fitness and conditioning. The article reveals the positive and negative effects of CrossFit in various sports as well.

**Conclusion:** Considered one of the best training systems for improving general physical preparation, CrossFit exercises carry noticeable benefits in the harmonious development of athletes' physical and functional preparedness comprising several motor skills. Along with the obvious advantages, CrossFit also has its drawbacks necessary to take into account when drawing up training plans.

### КРОССФИТ: ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

*Аспирант А.В. Аветисян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** кроссфит, фитнес, физическая подготовка, высокая интенсивность, спортсмен, многогранное воздействие, «тренировка дня».

В статье основное внимание уделяется сущности и особенностям кроссфита в системе спортивной подготовки.

**Цель исследования** - изучить возможности кроссфита как составляющей современной системы спортивной подготовки спортсмена.

**Методы исследования.** Изучение и анализ литературных источников.

**Анализ полученных результатов.** Кроссфит тренировки, как правило, оказывает заметное положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность спортсменов, а также на гармоничное развитие двигательных способностей, таких как выносливость, сила, гибкость, ловкость и координация.

В одном из исследований доказана эффективность кроссфита для повышения уровня общей физической подготовленности дзюдоистов 14-16 лет. Предлагается использовать упражнения кроссфит в объеме 60-70% от общефизической подготовки. Для мальчиков 10-11 лет эффективно планировать кроссфит дважды в неделю, причем на одной из тренировок его следует использовать как основной инструмент тренировки. Ю.Ю. Хомичев отмечает, что дзюдоисты улучшили свои навыки мобильности с помощью кроссфита.



Эксперты также отмечают улучшение силовых показателей и равновесия у борцов вольного стиля благодаря тренировкам по кроссфиту. Многие высококвалифицированные велосипедисты, лыжники, теннисисты, борцы и спортсмены других видах спорта используют кроссфит как эффективное средство для физического развития и двигательной подготовки. В статье раскрываются положительные и отрицательные стороны кроссфита в различных видах спорта.

**Краткие выводы.** Как одна из лучших тренировочных систем для улучшения общей физической подготовки, кроссфит-упражнения оказывают заметное положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность спортсменов, а также на гармоничное развитие некоторых двигательных способностей. Помимо очевидных преимуществ, кроссфит имеет и недостатки, которые необходимо учитывать при составлении тренировочных планов.

Հոդվածն ընդունվել է 25.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26. 03. 2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.2.4-26

## ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԻ ԱՆՁԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ

### ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ

**Ասիսպրենտ Ս.Ս. Արզաքանյան, ուսուցչուհի Ա.Վ. Գեղամյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական  
ինստիտուտ, «Գերմիոնա» կրթահամալիր, Երևան, Հայաստան  
E-mail: sona.arzakayan@sportedu.am, al.geghamayan@gmail.com

**Առանցքային բառեր:** Մանկավարժական գործունեություն, ուսուցիչ, հոգեբանական ցուցանիշներ, անձ:

**Հետազոտության արդիականություն:** Մանկավարժական գործունեության ժամանակակից փուլում արդիական խնդիրներից մեկը մանկավարժի անձին ներկայացվող հոգեբանական հիմնախնդիրների բացահայտումն ու կատարելագործման նոր ուղիների որոնումն է [2,4]:

Մանկավարժական գործունեությունը բարձր պահանջներ է ներկայացնում մանկավարժի անձի տարբեր կողմերին:

Չնայած տարբեր հեղինակների և տարբեր տարիների հետազոտություններին՝ մանկավարժի անձին ներկայացվող հոգեբանական առանձնահատկությունները դեռևս վերջնականորեն պարզաբանված չեն և շարունակաբար հետազոտական աշխատանքներ են իրականացվում [1,3,5]:

Առհասարակ մանկավարժի գործունեությունը պահանջում է անձի հատկությունների ուսումնասիրություն [1,2,5], քանզի փաստերը վկայում են, որ մանկա-

վարժական գործընթացում առավել արդյունավետ գործունեություն են ծավալում հատկապես այն մանկավարժները, որոնք առանձնանում են անձի ուրույն անհատական-հոգեբանական հատկություններով (հուզական դիմացկունություն, սթրեսակայունություն, տագնապայնություն, դրդապատճառներ, հաղորդակցական ընդունակություններ և այլն):

Վերոնշյալը մատնանշում է հիմնախնդրի արդիականությունը և թեմայի շրջանակներում տարբեր խնդիրների լուծման հրատապությունն ու կարևորությունը, քանզի մանկավարժի անձի հոգեբանական հիմնախնդիրների ուսումնասիրությունները կնպաստեն լուծելու արդիական խնդիրներ ոչ միայն կոնկրետ ոլորտում, այլև՝ գործունեության նմանատիպ այլ ոլորտներում:

**Հետազոտության նպատակն է՝** ուսումնասիրել և հիմնավորել մանկավարժի անձի հոգեբանական ցուցանիշները և դրսևորման առանձնահատկությունները:

### **Հետազոտության խնդիրներն են.**

1. Բացահայտել մանկավարժի գործունեության արդյունավետությանը

նպաստող անհրաժեշտ հոգեկան ցուցանիշները:

2. Ի հայտ բերել մանկավարժի անձին ներկայացվող հոգեբանական առավել կարևոր պահանջները և դրանց դրսևորման առանձնահատկությունները:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, թեստեր, անկետավորում, մաթեմատիկական-վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտական գործընթացում ընդգրկվել են հանրակրթական դպրոցների 20 ուսուցիչ, որոնք ունեցել են 6-ից ավելի տարիների մանկավարժական փորձ և 20 սկսնակ ուսուցիչներ, որոնց միջին մանկավարժական ստաժը կազմել է 2 տարի:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Հետազոտական ճանապարհով փորձ է արվել համեմատական վերլուծություն կատարել տարբեր մանկավարժական ստաժ ունեցող ուսուցիչների մի շարք անձնային յուրահատուկ գործոնները և բացահայտել ու մեկնաբանել դրանց դրսևորման առանձնահատկությունները:

Հետազոտված ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունն իրականացվել է հանրակրթական դպրոցներում հեղինակություն ունեցող, փորձառու

ուսուցիչների և սկսնակ մանկավարժների միջև:

Համեմատական վերլուծության են ենթարկվել հետևյալ ցուցանիշները, որոնց զարգացման և դրսևորման առանձնահատկություններով է պայմանավորված նաև մանկավարժի գործունեության արդյունավետությունը.

**1. Կազմակերպչական ընդունակություն:** Թույլ է տալիս կազմակերպել ինչպես սեփական, այնպես էլ ուսումնական, դաստիարակչական և աշխատանքային գործունեությունը. իրականացնել միջոցառումներ, բաց դասեր, կլոր սեղաններ, բանավեճեր և այլն, կարողանալ սահուն կատարել աշխատանքային ծրագրերը:

**2. Հաղորդակցական ընդունակություն:** Կառուցել բարենպաստ հարաբերություններ՝ աշակերտների, գործընկերների և շրջապատի միջև:

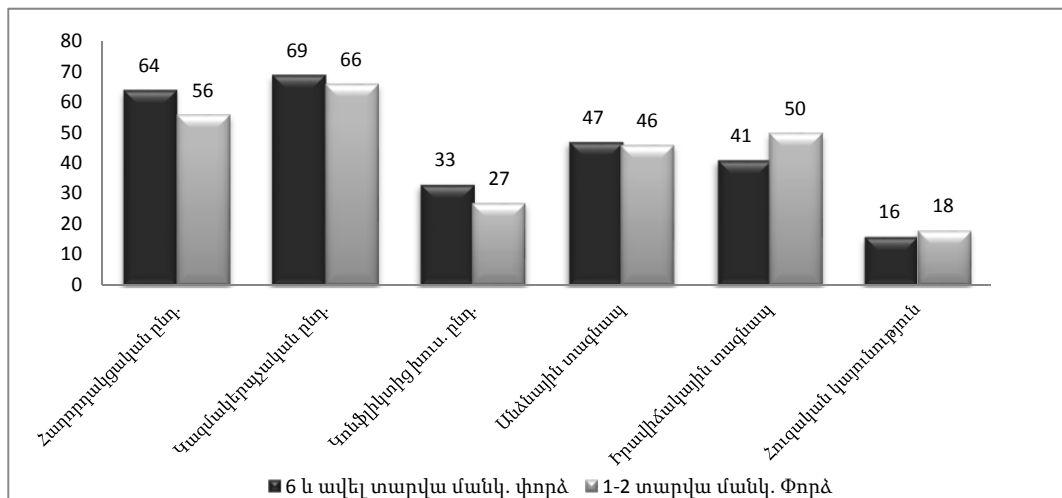
**3. Կոնֆլիկտից խուսափելու ընդունակություն:** Այն օգնում է յուրաքանչյուր մանկավարժի խուսափել կոնֆլիկտային իրավիճակներից՝ դրսևորելով առողջ փոխհարաբերություններ:

**4. Անձնային և իրավիճակային տազնապ:** Բարձր ցուցանիշի առկայության պայմաններում մասնագետի մոտ ի հայտ են գալիս տազնապի, վախի, սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահության զգացումներ:

**5. Հուզական կայունություն:** Այն ապահովում է «հոգեկան թարմություն», որի առկայության պայմաններում արդյունավետ են ընթանում մյուս հոգեկան երևույթները, և անձը կարողանում է լիարժեք դրսևորել սեփական հնարավորությունները:

Հետազոտության արդյունքներից պարզ դարձավ, որ փորձառու և սկսնակ ուսուցիչների հետազոտված ցուցանիշների միջին մեծությունները, բացառությամբ անձնային տագնապի ցուցանիշի, միմյանցից էապես տարբերվում են և նրանց միջև տարբերությունները հավաստի են ( $p < 0.05$  -  $p < 0.01$ ):

Թեև հետազոտված երկու խմբում էլ հաղորդակցական և կազմակերպչական ընդունակությունների ցուցանիշները, ըստ թեստի գնահատման սանդղակի, գրանցվել են միջին (տե՛ս տրամագիր 1), սակայն սկսնակ մանկավարժների տվյալ ցուցանիշների միջին մեծությունները զիջում են մյուս խմբի նույն ցուցանիշներին, ինչը պայմանավորված է նրանով, որ հենց այս ցուցանիշներն են զարգանում մասնագիտական գործունեության երկար տարիների աշխատանքային փորձի ընթացքում:



**Տրամագիր 1.** Ուսուցչի անձի հոգեբանական առանձնահատկությունների համեմատական բնութագիր

Հետազոտված ցուցանիշների շարքում առանձնահատուկ տեղ է գրավում կոնֆլիկտայնության ուսումնասիրումը, քանզի դրա ցածր մակարդակը այն չափանիշներից մեկն է, որը դրականորեն է բնութագրում ուսուցչին՝ որպես մանկավարժի և դաստիարակի: Ըստ թեստի արդյունքների՝ սկսնակ ուսուցիչների մոտ կոնֆլիկտայնության ցուցանիշը կազմել է միջին մակարդակ, այսինքն՝ որքան փոքր է ստացված ցուցանիշը, այնքան դրական է, իսկ մյուս խմբում գրանցվել է միջինից բարձր մակարդակ: Ենթադրվում է, որ այս փաստը պայմանավորված կարող է լինել հետևյալ երկու գործոններով. առաջին՝ մանկավարժական երկար տարիների գործունեությունը, ինչպես նաև տարբեր սոցիալական խմբերում ընդգրկվելը, միջանձնային փոխհարաբերություններն ու ադապտացիոն գործընթացն էականորեն կարող են ազդել անձի կոնֆլիկտայնության ցուցանիշի վրա, երկրորդ՝ այն պայմանավորված է անձի անհատական առանձնահատկություններով և ժառանգական գործոններով:

Իսկ ինչ վերաբերում է իրավիճակային տագնապի ցուցանիշին, ապա ակնհայտ երևում է, որ փորձառու մանկավարժների ցուցանիշը գրանցել է միջին, իսկ մյուս խմբինը՝ բարձր, ինչը բացատրվում է հետևյալ կերպ. սկսնակ ուսուցիչների ուսումնա-

դաստիարակչական գործընթացը հիմնականում ընթանում է առավել հուզական և սթրեսային դրսևորումներով, իսկ երկար տարիների մանկավարժական գործընթացը մեծացնում է տարբեր սթրեսների հանդեպ կայունությունը:

Երկու խմբերում անձնային տագնապի ցուցանիշն առավելապես պայմանավորված է ժառանգական և անձնային գործոններով, ինչպես նաև նրանց նյարդային համակարգի ուժով՝ դիմացկունությամբ, հուզական կայունությամբ:

Ամփոփելով համեմատական վերլուծություններն ու դիտարկումներից ստացված տվյալների առանձնահատկությունները՝ կարելի է ենթադրել, որ մանկավարժի մասնագիտական գործունեության արդյունավետության մեջ էական նշանակություն ունեն անձնային հետևյալ գործոնները՝ մանկավարժի տագնապայնությունն ու հուզական դիմացկունությունը, իսկ մյուս ցուցանիշներն ունենում են զարգացման աճ՝ ըստ աշխատանքային փորձի:

Հետազոտության հաջորդ փուլում մեր կողմից հատուկ ուշադրություն է դարձվել մանկավարժի վարքի դրսևորման ձևերին՝ ըստ խառնվածքի՝ ինտրովերտ ու էքստրավերտ հատկությունների:

Հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ հետազոտված ուսուցիչների 23 %-ը դրսևորում են խառնվածքի էքստրավերտ, 25 %-ը՝ ինտրովերտ,

52 %-ը՝ ամբողջական հատկություններ: Ինչպես երևում է, մեծ տոկոս է կազմում նշված հատկությունների միջին գոտին (ամբողջական), ինչը կարելի է բնութագրել որպես երկու բևեռային հատկությունների միջին ցուցանիշ: Առավել հետաքրքրական են այն խմբերը, որոնք տեղ են գտել էքստրավերտ և ինտրովերտ գոտիներում: Էքստրավերտ խմբին բնորոշ հատկությունների ցուցանիշները գրեթե հակադիր են ինտրավերտ խմբին: Հետազոտված ցուցանիշներն արտահայտվում են վարքի դրական և բացասական դրսևորումներով:

Մեր կողմից իրականացված դիտումների և հետազոտության արդյունքների գնահատականների հիման վրա գրանցվել և դասակարգվել են մանկավարժի վարքի ու գործելակերպի հետևյալ դրսևորումները.

**1. Էքստրավերտիա (23%):** Տարբեր իրավիճակներում էքստրավերտ ուսուցիչները դրսևորում են առույգություն, ոգևորություն, որոշ դեպքերում էլ անհոգություն, ակտիվանում է շփվելու, հաղորդակցվելու ձգտումը, ակտիվ են և լավատես: Էքստրավերտ ուսուցիչները դասապրոցեսն անցկացնում են ըստ հնարավորին հետաքրքիր, կարողանում են հեշտությամբ գրավել սովորողների ուշադրությունը, բերում են դիպուկ և տպավորիչ օրինակներ: Բացի նշվածից, նրանք արագ են կողմնորոշվում բարդ

իրադրություններում. իրենց համոզիչ խոսքով կարող են հեշտությամբ շտկել կոնֆլիկտները՝ տալով դրանց անաչառ լուծումներ: Բացի նշվածներից, նրանք երբեք չեն ծանծրացնում իրենց լսարանին, քանի որ տարբեր իրավիճակներում տալիս են տարբեր լուծումներ՝ կարող են մի փոքր հումորով թեթևացնել սովորողներին, այնուհետև արագորեն անցնել բուն դասապրոցեսին:

Էքստրավերտների մոտ երբեմն ի հայտ կարող են գալ նաև վարքի բացասական դրսևորումներ՝ տրամադրության փոփոխություն, տագնապի զգացում, նյարդային իրավիճակներ և այլն: Այս և նման դրսևորումները կարող են խանգարել էքստրավերտ ուսուցչին պատասխանատու ելույթների, բաց դասերի անցկացման և սեմինարների ընթացքում:

Էքստրավերտների մոտ նկատվում է իրենց հնարավորությունների առավելագույնս լավ կողմերը ցուցադրելու ձգտում, երբեմն էլ ակտիվությունը կարող է վերածվել շտապողականության:

**2. Ինտրովերտիա (25%):** Ապրումները, գործողությունները, ակտիվությունը պայմանավորված ու միջնորդավորված են ներաշխարհի իրադարձություններով ու գործոններով: Ինտրովերտները դրսևորում են զսպվածություն, կարողանում են վերահսկել սեփական հույզերն ու զգացմունքները, ճիշտ պլանավորել ժա-

մանակը, նրանք առաջացող խնդիրներին տալիս են օբյեկտիվ լուծումներ, գործողությունների մեջ հաշվենկատ են, հաճախ ուշադրությունը կենտրոնացնում են ներքին ապրումների վրա:

Նրանք կարողանում են օբյեկտիվ գնահատել իրավիճակը, տարբեր կարծիքների նկատմամբ դառնում են դյուրազգաց, մեծանում է ինքնաքննադատությունը:

Հետազոտության արդյունքները ցույց են տվել, որ ինտրովերտ խմբի մեջ հիմնականում մտնում են բնագիտամաթեմատիկական ճյուղի ուսուցիչներ:

**3. Ամբրովերտ (52%):** Միջանկյալ տեղ են զբաղեցնում ինտրովերտների և էքստրավերտների միջև:

Խառնվածքի հատկությունների նմանատիպ դրսևորումները գործնականում կարող են դրսևորվել անձնային ու իրավիճակային տազնապի պայմաններում, ինչը հաճախ արտահայտվում է վարքի առանձին դրսևորումների ու հուզական տեղաշարժերի ձևով:

Վերը նշված դասակարգումները կարող են հանդիսանալ մոդելային բնութագրեր, որոնց միջոցով հնարավոր կլինի կառավարել և կանոնավորել ուսուցչի վարքի ու դրդապատճառների դրսևորումները՝ հենվելով դրական հատկանիշների ավելացմանը և բացասական հատկանիշների նվազեցմանը, ինչն էլ

կարող է նպաստել գործունեության արդյունավետությանը:

**Եզրակացություն:** Մասնագիտական գրականության վերլուծության և բուն հետազոտությունների վերլուծությունները հնարավորություն ընձեռեցին հանգել հետևյալ եզրակացության.

1. Ուսուցչի արդյունավետ գործունեությունն իրականանում է մի շարք անձնային յուրահատուկ գործոնների արդյունավետ զարգացվածության աստիճանով՝ կազմակերպչական, հաղորդակցական, կոնֆլիկտից խուսափելու ընդունակություններով և անձի հոգեբանական առանձնահատկություններով՝ անձնային տազնապի բարենպաստ մակարդակի դրսևորմամբ, հուզական կայունության ցուցանիշների բարձր զարգացվածության աստիճանով:

2. Հետազոտված ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը վկայում է, որ երկար տարիների աշխատանքային փորձ ունեցող ուսուցիչների անձի հոգեբանական ցուցանիշներն իրենց զարգացվածության մակարդակով և դրսևորման բնույթով էականորեն տարբերվում են սկսնակ մանկավարժների նույն ցուցանիշներից: Այդ ցուցանիշները աշխատանքային գործունեության ընթացքում կրում են էական զարգացման աճ և յուրովի են դրսևորվում՝ պայմանավորված ուսուցչի խառնվածքի տիպերի առանձնահատկություններով:

### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Белкин А. С., Педагогическая компетентность. Учеб. пособие / А.С. Белкин, В.В. Нестеров. Учебная книга, Еконт. : 2003, – 188 с.
2. Буланова – Топоркова М. В., Педагогика и психология высшей школы. Изд.-во Феникс. Ростов - На- Дону. 2006, – 507с.
3. Введенский В.К., Моделирование профессиональной компетентности педагога. Педагогика. 2003, - №10. – стр. 51 - 55.
4. Зязюн И. А., Основы педагогического мастерства. «Просвещение». М.: 1989 - 296 с.
5. Крутецкий В. А., Проблема способностей в психологии. Знание. М.: 1971, – 109 с.

### PSYCHOLOGICAL REQUIREMENTS TO THE PERSONALITY OF A PEDAGOGUE

*Assistant, S.S. Arzakanyan, Teacher A.V. Geghamyan*

Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia  
"Germiona" educational complex, Yerevan, Armenia

### SUMMARY

**Key words:** Teacher, pedagogical activity, psychological indicators, personality.

The article presents the psychological characteristics of the personality of teachers with different length of experience, which can be the leading indicators of ensuring the productivity of their professional activities.

The study tries to conduct a comparative analysis of a number of specific personal factors of teachers with various teaching backgrounds and to identify and interpret the characteristics of their manifestation.

**The aim of the study** is to explore and substantiate a pedagogue's psychological indicators and the features of their manifestation.

**The research problems:** to identify the necessary mental indicators that contribute to the effectiveness of a pedagogue's work and the most important psychological requirements for a pedagogue, the features of their manifestation.

**Research methods and organization:** analysis of scientific and methodological literature, tests, questionnaires, mathematical and statistical analysis.

In the research 20 secondary school teachers were involved with more than 6 years of teaching experience and 20 beginner teachers with an average of 2 years of teaching experience.

The following indicators were comparatively analyzed: organizational, communicative, conflict resolution skills, indicators of personal-situational anxiety and emotional stability.



The results of the study revealed that the average values of the studied indicators concerning the experienced and beginner teachers, except the personal anxiety index, differ significantly from each other and the differences between them are valid ( $p < 0.05$  -  $p < 0.01$ ).

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА

*Ассистент С.С. Арзаканян, учитель А.В. Гегамян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения  
Образовательный комплекс "Гермиона", Ереван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** педагог, педагогическая деятельность, психологические показатели, личность.

**Цель исследования.** Изучить и обосновать психологические показатели педагога и особенности их проявления.

**Методы и организация исследования.** Анализ научно-методической литературы, тестирование, анкетный опрос, математико-статистический анализ.

В процессе исследования участвовали 20 учителей общеобразовательных школ с педагогическим стажем более 6 лет и 20 учителей-новичков со средним педагогическим стажем 2 года.

Были проанализированы следующие показатели: организационные, коммуникативные, способности избегания конфликтов, индикаторы личностно-ситуативной тревожности и эмоциональной устойчивости.

**Анализ полученных результатов.** В статье представлены психологические особенности личности педагогов с разным стажем работы, которые могут быть ведущими показателями, обеспечивающими продуктивность их профессиональной деятельности.

В рамках исследования была предпринята попытка провести сравнительный анализ ряда специфических личностных факторов учителей с разным педагогическим опытом, выявить и интерпретировать особенности их проявления.

**Краткие выводы.** Результаты исследования показали, что средние значения изучаемых показателей опытных и начинающих учителей, за исключением индекса личностной тревожности, значительно отличаются друг от друга и различия между ними являются достоверными ( $p < 0,05$  -  $p < 0,01$ ).

Հոդվածն ընդունվել է 29.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.03.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.2.4-34

**ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ  
ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ԲԱԶԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԵԹԱՑՈՒՄ**

**Մ.գ.թ. Մ.Ս. Բարբարյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան  
E.mail:mesrop.barbaryan@sportedu.am

**Առանցքային բառեր:** Մարզման գործընթաց, ձյուդո, շարժախաղեր, մասնագիտացված շարժախաղեր:

**Հետազոտության արդիականություն:** Երեխաների դաստիարակության և, մասնավորապես՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունի խաղային գործունեությունը [4]: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման գործընթացում խաղային գործունեության կարևոր բաղկացուցիչն է շարժումը, որը երեխայի կենսական կարևոր պահանջմունքն է: Մարզման գործընթացում շարժախաղերը կիրառվում են շարժողական ընդունակությունների մշակման, տեխնիկական տարրերի յուրացման և տեխնիկայի կատարելագործման նպատակով: Միաժամանակ այն կարող է կիրառվել որպես արդյունավետ միջոց՝ պարապողների բարոյականային հատկությունների ձևավորման գործընթացում [10]:

Դեռահաս և պատանի ձյուդոյիստների պատրաստության համակարգում ստեղծված է մի իրավիճակ, երբ ծրագրային նյութը, ուսուցման և մարզման

մեթոդիկական փոխառվել են մեծահասակներից, մինչույն ժամանակ մարզիչները բավարար ժամանակ չեն հատկացնում տեխնիկատակտիկական գործողությունների բազային տարրերի յուրացմանը՝ կանգնվածքներ, բռնվածքներ, քայլեր, հեռավորության զգացողություն, բռնվածքների վերցնում և դրանցից ազատվել, տեղաշարժեր և այլն [1, 3]: Բացասական ազդեցություն է ունենում նաև մեծահասակների մարզման գործընթացին բնորոշ պարբերացումը և պատանեկան տարիքում բարձր արդյունքների ձեռքբերման ձգտումը, ինչը պահանջում է տարբեր վարժությունների, հնարքների, տեխնիկական գործողությունների բազմակի կրկնություններ և կոնդիցիոն ընդունակությունների արագացված մշակում: Այսպիսի միակերպ աշխատանքը կարող է առաջացնել հետաքրքրության անկում նույնիսկ գիտակից մարզիկների մոտ, ինչը օրգանիզմի բնական ռեակցիան է միօրինակ մարզումների նկատմամբ:

Փոխելով գործունեության բնույթը, մարզման գործընթաց ընդգրկելով շար-

ժախաղեր՝ ապահովվում է բարձր դրական հուզական ֆոն, որը թույլ է տալիս չզգալ հոգնածությունը, շարունակել մարզումը հետաքրքրությամբ, ինչպես նաև ապահովել երեխաների խաղային գործունեության նկատմամբ բնական պահանջմունքի բավարարումը:

Շարժախաղերը նաև հնարավորություն են տալիս բազմազանել մարզումները, ինչպես նաև մեծ ազդեցություն ունեն մարզվողների քանակակազմի պահանջմունքի հարցում [8]:

Անհրաժեշտ է նշել շարժախաղերի ևս մեկ կարևոր ներգործության մասին՝ մրցակցական գործունեությանը պատրաստվելու տեսանկյունից: Շարժախաղի միջոցով մրցակցության պայմաններում ամրապնդվում և կատարելագործվում են շարժախաղի բովանդակությունը կազմող շարժողական գործողությունները և մարզիկների մոտ ձևավորվում են մրցակցի նկատմամբ առավելության հասնելու առաջին պատկերացումները:

**Հետազոտության նպատակը:** Ուսումնասիրել ծյուղոյիստների բազային պատրաստության գործընթացում շարժախաղերի կիրառման մեթոդական առանձնահատկությունները:

**Հետազոտության մեթոդներն են՝** գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Արդի շրջանում սպոր-

տային մանկավարժության խնդիրներից է մարզիկների ուսուցման և պատրաստության առավել նպատակահարմար ուղղությունների ընտրության հարցը: Մարզիկների պատրաստության համակարգի հետագա կատարելագործումը կարող է տեղի ունենալ դրա մեթոդիկայի կատարելագործմամբ, որի ուղղություններից մեկը կարող է լինել ուսուցման խաղային մեթոդի կիրառման ընդլայնումը:

Տարբեր մարզաձևերում խաղային մեթոդի և խաղային միջոցների, շարժողական հմտությունների ձևավորման և շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված, ազդեցության ուսումնասիրության նպատակով կատարված հետազոտությունները [5, 6] ցույց են տվել, որ խաղի ընթացքում ձեռքբերված հմտություններն առավել կայուն են և ձևավորված պայմանական ռեֆլեքսներն առավել երկար են պահպանվում: Խաղը հեշտ և բնական ճանապարհով մոբիլիզացնում է մարզվողի թաքնված ֆիզիկական և մտավոր ռեսուրսները: Մարզման գործընթացում հատուկ մշակված շարժախաղերի (մասնագիտացված) և խաղային համալիրների կիրառումն արդյունավետորեն բարձրացնում է ոչ միայն պարապողների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, այլև՝ հատուկ և տեխնիկական: Նպատակային ընտրված խաղային առաջադրանքները, որոնք ունեն ընդհանուր կա-

ռուցվածքային հիմք հատուկ վարժությունների հետ՝ օժանդակում են բարձր շարժողական հմտությունների առավել հաջող ձևավորմանը:

Այս թեզն ապացուցված է նաև Ն.Վ. Բոյչենկոյի աշխատանքում [3], ըստ որի՝ բարձր համահարաբերակցական կապ է արձանագրվել պատանի ձյուդոյիստների թեստավորման արդյունքների և տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշների, ինչպես նաև մենապայքարային տարրերով շարժախաղերի թեստերի ցուցանիշների և արագաուժային և կոորդինացիոն ընդունակությունների միջև:

Մասնագիտացված շարժախաղերի տակ պետք է հասկանալ այնպիսի խաղեր, որոնց բովանդակության մեջ մտնում են մարզաձևի յուրահատուկ տարրեր և ձևավորվում են անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ [2]: Այսպիսի շարժախաղերի հիմնական առանձնահատկությունն այն է, որ դրանք, ինչպես բովանդակությամբ, այնպես էլ մեթոդիկայի և կանոնների առումով հատուկ մշակվում են շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման, ամրապնդման ու կատարելագործման, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների մշակման նպատակով [9]:

Ըստ Յու.Ա. Շուլիկայի [8] մասնագիտացված շարժախաղերի՝ ըմբիշների խաղերի նպատակը գոտեմարտի նախնական և նախապատրաստական գործո-

ղությունների կատարման հմտությունների ձևավորումն է՝ խաղային գործունեությանը բնորոշ հուզական բարձր լարվածության միջոցով, ինչպես նաև շարժողական զինանոցի և կոնդիցիոն ու կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակումը: Մասնագիտացված շարժախաղերի միջոցով լուծվող խնդիրները բազմազան են. մրցակցության պայմաններում ստատիկ և դինամիկ կայունության պահպանման հմտության ձևավորում, բռնվածքների ձեռքբերման ու պահպանման, բռնվածքներից ազատվելու ու խուսափելու, գոտեմարտի պարզ տակտիկական տարրերի հմտության ձևավորում, կամային որակների դաստիարակում:

Պարապմունքներում մասնագիտացված շարժախաղերի կիրառումը թույլ է տալիս առավել մատչելի և հաջորդական կառուցել գոտեմարտելու կարողությունների ձևավորման գործընթացը՝ պարզ գործողություններից մինչև մրցակցական գոտեմարտ [8]: Այսպիսի շարժախաղերի կիրառումն արդյունավետ է նաև տակտիկայի ուսուցման և ձյուդոյիստների մոտ տակտիկական մտածողության ձևավորման համար: Բացի բուն գոտեմարտերից, ոչ մի այլ միջոցներով, քան մենամարտի տարրերով շարժախաղերի կիրառումն է, հնարավոր չէ առավելագույն ճշգրիտ մոդելավորել գոտեմարտին բնորոշ շարժողական գործողությունների դինամիկան՝ անընդհատ փոփոխվող իրա-

վիճակների, մրցակցի հակազդեցության և մարզիկի հոգեբանական լարված վիճակի պայմաններում:

Ձյուղոյիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում մասնագետներն աշխատում են ընտրել այնպիսի խաղեր, որոնք կապահովեն շարժողական կարողությունների և հմտությունների դրական փոխանցում և անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակում: Ըստ Դ.Ա. Չևիչելովի՝ մեթոդական այսպիսի մոտեցման հնարավորություն է տալիս ռեգբին [7]: Այս խաղը մասնագետների ուշադրությունը գրավում է այն պատճառով, որ այստեղ կան շարժումներ, որոնք նման են ձյուղոյիստների գործողություններին (բռնվածքներ, հրում, խաբուսիկ շարժումներ): Բացի սրանից, այս խաղը մշակում է անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ (ուժ, ուժային դիմացկունություն, ճարպկություն, ընդհանուր դիմացկունություն, արագաուժային ընդունակություններ): Սրա հիման վրա ռեգբին մեծ հետաքրքրություն է ներկայացնում որպես նոր միջոց՝ ձյուղոյիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության համար:

Գրականության աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունն ի հայտ բերեցին պատանի ձյուղոյիստների բազային պատրաստության իրականացման և այդ ընթացքում շարժախաղերի կիրառման հետ կապված որոշ խնդիրներ:

Այսպես՝ մասնագետները նշում են ըմբշամարտում և, մասնավորապես՝ ձյուղոյում վաղ մասնագիտացման միտումներ բացասական դրսևորումներով՝ մեծահասակների մեթոդիկայի կույր նմանակում՝ պատանիների մարզման գործընթացում դրան բնորոշ մեծ բեռնվածություններով, սահմանափակ հնարքների յուրացում, մարզման գործընթացի անհիմն ինտենսիֆիկացում, դեռահասների և պատանիների խաղալու բնական ձգտման անտեսում: Նշված խնդիրների լուծումը թելադրում է վերանայել պատանի ձյուղոյիստների պատրաստության համակարգը և գտնել դրա օպտիմալացման նոր մոտեցումներ: Մեր կարծիքով դա կարող է լինել մարզման գործընթացում խաղային մեթոդի և շարժախաղերի կիրառման հնարավորությունների ընդլայնումը: Գտնում ենք, որ պատանի ձյուղոյիստների մարզման գործընթացում շարժախաղերի կիրառումը հիմնավորվում է հետևյալ մոտեցումներով.

- Ձյուղոյիստների պատրաստության գործընթացում շարժախաղերի կիրառման օգտին խոսում է այն փաստը, որ դրանք անվտանգ են և կազմակերպման առումով պարզ, պարապողներից հաճախ չեն պահանջում հատուկ պատրաստություն և կարող են անցկացվել ցանկացած մարզադահլիճի պայմաններում՝ առանց լրացուցիչ մեծածավալ գույքի:

- Շարժախաղերը հնարավորություն են տալիս պահպանել հավասարակշռությունը մարզման խիստ կարգավորված և մրցակցական մեթոդների միջև:

- Շարժախաղերը կարող են կիրառվել որպես կանխարգելիչ միջոց միատոն բեռնվածությունների հետևանքով առաջացող ֆիզիկական և հոգեբանական հոգնածության, ուշադրության անկման ժամանակ, ինչպես նաև մարզման գործընթացի հետաքրքրության և աշխատունակության բարձրացման, օրգանիզմի վերականգնման և ակտիվ հանգստի նպատակով:

- Շարժախաղերը կարող են կիրառվել որպես մարզումների համակարգում մրցակցական պայմաններին հոգեբանական պատրաստվածությունն ապահովող ձևերից մեկը, որտեղ մրցակցության պայմաններում ամրապնդվում և կատարելագործվում են յուրացվող գործողությունները: Այսպիսի խաղերը մոդելներ են մարզիկների մոտ որոշակի հոգեբանական ստերեոտիպի ձևավորման համար:

- Շարժախաղերը կարող են կիրառվել որպես շարժողական ընդունակությունների մշակման արդյունավետ միջոց: Այս դեպքում հատկապես կարևոր է այն, որ խաղի պայմաններում կատարված գործողություններում շարժողական ընդունակությունները դրսևորվում են այն

դիրքերում, որոնք բնորոշ են մրցակցական պայմաններին:

Ինչ վերաբերում է մասնագիտացված շարժախաղերին, ապա դրանց կիրառումը հիմնավորվում է հետևյալ մոտեցումներով.

- Մասնագիտացված շարժախաղերը, որոնք ունեն ընդհանուր կառուցվածքային հիմք հատուկ վարժությունների և գործողությունների հետ, կարող են կիրառվել բարդ շարժողական հմտությունների առավել հաջող ձևավորման նպատակով: Հատուկ մշակված մասնագիտացված շարժախաղերի և խաղային համալիրների կիրառումը մարզման գործընթացում արդյունավետորեն բարձրացնում է ոչ միայն պարապողների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը, այլև՝ հատուկ և տեխնիկական:

- Մասնագիտացված շարժախաղերը կարող են կիրառվել տակտիկական մտածողության զարգացման և բարոյականային հատկությունների դաստիարակման գործընթացում: Մենամարտի տարրերով շարժախաղերի կիրառմամբ հնարավոր է առավելագույն ճշգրիտ մոդելավորել գոտեմարտին բնորոշ շարժողական գործողությունների դինամիկան՝ անընդհատ փոփոխվող իրավիճակների, մրցակցի հակազդեցության և հոգեբանական լարված վիճակի պայմաններում:

Մասնագիտացված շարժախաղերի միջոցով հնարավոր է առավել արդյու-

նավետ ապահովել գոտեմարտի նախնական և նախապատրաստական գործողությունների (բռնվածքներ, տեխաշարժեր, հավասարակշռությունից հանել, ակտիվ դիրքերի նվաճում և այլն) կատարման հմտությունների ձևավորումը՝ խաղային գործունեությանը բնորոշ հուզական բարձր լարվածության պայմաններում:

Ընդհանրացնելով նշված մոտեցումները, այն համադրելով մեր մարզչական աշխատանքային փորձի հետ, կարծում ենք, որ պատանի ձյուդոյիստների բազմամյա մարզման բազային պատրաստության փուլում շարժախաղերը կարող են կիրառվել առնվազն երեք մեթոդական ուղղություններով.

1. Որպես նախավարժանքի մաս՝ մարզվողների մոտ պարապմունքի նկատմամբ դրական հուզական տրամադրվածության, ընդհանուր աշխատունակության բարձրացման և նախատեսված աշխատանքի մեջ լիարժեք ներգրավելու նպատակով: Այստեղ կարող են կիրառվել տարբեր էստաֆետաներ, որոնք կազմված են նաև մասնագիտական շարժումներից և գործողություններից (օրինակ՝ էստաֆետաներ՝ ինքնաապահովման տարբեր եղանակներով, ակրորատիկական վարժություններով, տարբեր դիրքերով՝ մեջքի և փորի վրա պառկած տեղաշարժվելով), բռնցքիներ՝ գոտիով, տեղաշարժման տարբեր ձևերով, բռնողների տարբեր քանակով և այլն: Այս դեպքում շարժախաղերին կարող է հատկացվել է 15-20 րոպե՝ նախնական նախավարժանքից հետո:

2. Մասնագիտական հմտությունների, զգացողությունների՝ մրցակցի դիրքի, հեռավորության, բռնվածքի և այլն, ձևավորման նպատակով: Այստեղ կարող են կիրառվել մասնագիտացված շարժախաղեր, որոնք իրենց գործողությունների բովանդակությամբ, կառուցվածքով, նպատակային ուղղվածությամբ նախատեսված են օժանդակելու տվյալ պարապմունքի հիմնական մասի խնդիրների լուծմանը: Այս դեպքում դրանց կարող է հատկացվել է 20-25 րոպե պարապմունքի հիմնական մասում:

3. Շարժողական ընդունակությունների մշակման նպատակով՝ այստեղ կարող են կիրառվել շարժախաղեր՝ ուղղված ապահովելու շարժողական ընդունակությունների մշակման ընդհանուր և հատուկ կողմերը: Այսպիսի շարժախաղերը կարող են կիրառվել ինչպես հիմնական մասի վերջում, այնպես էլ՝ եզրափակչի:

Պետք է նշել, որ շարժախաղերի մեթոդական այս տարանջատումը պայմանական է և կիրառված շարժախաղերի ազդեցությունը չի սահմանափակվում միայն նշված ուղղություններով: Այստեղ առաջնային է դառնում շարժախաղերի ճիշտ ընտրությունը՝ առաջադրված խնդիրների լուծման համար:

**Եզրակացություն:** Ընդհանրացնելով ուսումնասիրության արդյունքները՝

կարող ենք նշել, որ ձյուդոյիստների բազմաթիվ խնդիրների լուծման արդյունքում մարզման բազային պատրաստության փուլում շարժախաղերի կիրառումը բարձրացնում է դրական ազդեցությունը պատանի ձյուդոյիստների ուսումնամարզական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման վրա:

#### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Սադյան Բ.Զ., Ձյուդո ըմբշամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2009, 309 էջ:

2. Беликова Е.В., Ковалевский А.А., Эффективность применения игр на этапе начальной подготовки борцов, Методическая разработка для тренера-преподавателя.- Котельники.:2014.- 25 с.

3. Бойченко Н.В., Тропин Ю.Н., Эффективность применение специализированных подвижных игр в подготовке юных дзюдоистов, XVI Межд. науч-практич. конф. Физическая культура, спорт и здоровья, Киев, 2016.- ст. 110-113

4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Подвижные игры: учеб. пособие для институтов физ. Культ.- Изд. 5-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1982. - 224 с.

5. Крепчук И.Н., Сопряженное воздействие специализированных подвижных игр на физические качества и навыки единоборства юных борцов на этапе начальной подготовки: Дисс. канд. пед. наук, Минск, 1987.- 214 с.

6. Толмачев С.М, Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов на этапе начальной подготовки с использованием специализированных игровых комплексов, Текст: дис. канд. пед. наук, Омск, 1992 .- 185 с.

7. Чевычелов Д.А., Совершенствование специальной физической подготовки дзюдоистов с применением игры в регби // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. - Курск. - 2013. - №1 (25). -Т. 1.

URL. <http://scientific-notes.ru>

8. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхо Ю.М., Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 800 с., ил.

9. Юрчак С.В., Кудель А.А., Сончик Н.Н., Использование игрового метода в спортивных единоборствах, Спортивные и подвижные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: Сб. науч. ст./Учреждение образования "Гродненский гос. ун-т им. Я.Купалы"; ред.кол.: В.В. Григоревич, и др.- Гродно : ГрГУ, 2012 .- С.331-336

10. Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. Воспитания пед. Ин-тов. М., «Просвещение», 1977.- 143 ил.



## FEATURES OF APPLYING MOTOR GAMES IN THE PROCESS OF BASIC TRAINING OF JUDOKAS

*PhD of Pedagogy M.S.Barbaryan*

Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport, Yerevan, Armenia

### SUMMARY

**Keywords:** training process, judo, motor games, specialized motor games.

One of the ways to improve the training system of athletes is a wider use of game method and motor games in the training process. In the training process the motor games are used to develop physical abilities, to master and improve technical skills, to form tactical thinking. It is also used as an effective tool for developing willpower and moral values of athletes. Through motor games special motor skills are strengthened and improved. During competitions the first ideas about taking an advantage and achieve a victory are formed. Motor games give an opportunity to diversify the training as well, and have a great impact on the retaining athletes.

**Research purpose.** The purpose of this study was to explore the methodological features of the use of motor games in the process of basic training of judokas.

**Research methods:** study, analysis and literature review.

In training process the specially designed motor games (specialized games) and game complexes effectively increase not only the level of general physical preparedness but also special technical skills. Specialized games contain special elements and movements of the given type of sport. The use of specialized games allows more effectively and consistently build the process of mastering the skills.

**Conclusion.** To sum up the use of motor games in the training process of judokas we can note that motor games can be applied at least in three methodological directions:

1. As part of a warm-up for increasing the motivation for the training, improving general performance, and involving in the upcoming training process, to form specialized motor abilities, skills and sensitivity, to develop motor abilities.

It should be noted that such a methodological approach is conditional and the impact of the motor games is not limited only to the specified directions.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

*К.п.н. М.С. Барбарян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, дзюдо, подвижные игры, специализированные подвижные игры.

Одно из направлений совершенствования системы обучения и подготовки спортсменов может быть расширение применения игрового метода и подвижных игр в процессе тренировки. Подвижные игры широко применяется в процессе тренировки в различных видах спорта. В процессе тренировки подвижные игры применяются для воспитания физических качеств, освоения и совершенствования техники, формирования тактического мышления, а также в качестве эффективного средства для формирования морально-волевых качеств занимающихся. Посредством подвижных игр укрепляются и совершенствуются специальные двигательные действия, у спортсменов формируются первые представления о способах достижения победы. Подвижные игры дают также возможность разнообразить тренировки, оказывают большое влияние на сохранение контингента тренирующихся.

**Цель исследования.** Изучить методические особенности применения подвижных игр в процессе базовой подготовки дзюдоистов.

**Методы и организация исследования.** Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы.

**Анализ полученных результатов.** В процессе тренировки применение специально разработанных подвижных (специализированных) игр и игровых комплексов эффективно повышают не только уровень общей физической, но и специальной техникой подготовленности. Под специализированными подвижными играми нужно понимать игры, в содержание которых входят специальные элементы вида спорта. Применение специализированных подвижных игр позволяет более эффективно и последовательно строить процесс освоения умений ведение схватки от простых действий до конкурентного поединка.

**Краткие выводы.** Обобщая подходы применения подвижных игр в процессе тренировки дзюдоистов, можно отметить, что подвижные игры могут быть включены в тренировочный процесс как минимум по трем методическим направлениям: как часть разминки с целью эмоционального настроя к занятию, повышения общей работоспособности и полноценного вовлечения в предстоящую работу, с целью формирования специализированных двигательных способностей, навыков и ощущений и развития двигательных способностей.

Следует отметить, что такое методическое разделение воздействия подвижных игр условно и не ограничивается только указанным направлением.

Հոդվածն ընդունվել է 11.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.03.2021-ին:

DOI: 10.53068/25792997-2021.2.4-43

## ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

**Մ.գ.թ., դոցենտ Հ.Ս. Գասպարյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: hayk.gasparyan@sportedu.am

**Առանցքային բառեր:** Մարմնամարզություն, սպորտային ձևեր, առողջարարական ձևեր, մարմնամարզության պատմություն, ժամանակակից ձևեր:

**Հետազոտության արդիականություն:** <<Գիմնաստիկա>> տերմինը, որը հայերենում անվանվում է մարմնամարզություն, ծագել է մ.թ.ա. 7-6 դարերում հունարեն <<գիմնոս>> (նշանակում է մերկ) բառից [1,6]: Սա բացատրվում է նրանով, որ Հին Հունաստանում մարմնամարզությամբ զբաղվել են մերկ կամ կիսամերկ: Պատմության ընթացքում մարմնամարզությունը կիրառվել է տարբեր նպատակներով, արդյունքում առաջացել են մարմնամարզության տարբեր ձևեր՝ առողջարարական, սպորտային, կիրառական: Վերջին տասնամյակներում մարմնամարզությունը զգալի առաջընթաց է ապրել, և առաջացել են նոր ձևեր: Հայերեն գրականությունում դրանցից շատերի մասին չի խոսվում [1]: Անգլերեն ու ռուսերեն տարբեր աղբյուրներում հաճախ միմյանցից տարբեր մեկնաբանություններ են արվում մարմնամարզության ձևերի վերաբերյալ:

Նշված իրողություններն ընդգծում են թեմայի արդիականությունը:

**Հետազոտության նպատակն է՝** պարզել մարմնամարզության սպորտային և առողջարարական ձևերը:

**Հետազոտության խնդիրներն են՝** 1.ուսումնասիրել մարմնամարզության պատմական զարգացումը, 2.պարզել մարմնամարզության ձևերի մասին մասնագետների տեղեկությունները, 3.բացահայտել տարբեր երկրներում գոյություն ունեցող մարմնամարզության սպորտային և առողջարարական ձևերը:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Կիրառվել են ստորև ներկայացված մեթոդները.

1. Գրական աղբյուրների վերլուծություն: Ուսումնասիրվել է հայերեն, ռուսերեն, անգլերեն 100-ից ավելի մասնագիտական գրական աղբյուրներ (դասագրքեր, հոդվածներ, ուսումնական ձեռնարկներ, վեբ-կայքեր):

2.Անկետային հարցում: Անկետավորմանը մասնակցել է 56 մարդ (մարմնամարզության մարզիչներ, դասախոս-

ներ, սպորտային լրագողներ): Անկետավորումն իրականացվել է 2019-2020թթ.:

3. Փաստաթղթային նյութերի վերլուծություն: Այս մեթոդի կիրառումը թույլ տվեց ծանոթանալ մարմնամարզության ազգային և միջազգային ֆեդերացիաներին, նրանց կողմից կազմակերպվող մրցաշարերին: Ուսումնասիրվել են նաև տարբեր բուհերի <<Մարմնամարզություն>> առարկայի ուսումնական ծրագրեր:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Տեսաբանները համարում են, որ մարմնամարզությունը ծաղկունք է ապրել անտիկ շրջանում (մ.թ.ա. 5-4 դարեր) [6]: Սպարտայում մարմնամարզությունը կիրառում էին զինվորների պատրաստության համար, Աթենքում՝ պատանիների համակողմանի դաստիարակության [2]: Միջին դարերում եկեղեցականների պատճառով մարմնամարզությունը որոշակի անկում ապրեց: Այդուհանդերձ, ասպետական ակադեմիաներում լեզուների, մաթեմատիկայի և այլ գիտությունների հետ դասավանդվել է նաև մարմնամարզություն: Ասպետներին հատուկ հմտությունները և նրանց կատարած վարժությունները նպաստեցին մարմնամարզական միջարք վարժությունների առաջացմանը (թափեր բռնակներով նժույգին, հենացատկեր և այլն): Շրջիկ դերասանների շրջանում ընդունված էին ակրոբատիկ

ցատկերը, բուրգերը, լարախաղացությունը: Նոր ժամանակներում չեխ նշանավոր մանկավարժ Յան Ամոս Կոմենսկու (1592-1670) աշխատությունները և նրա դիդակտիկայի սկզբունքները նպաստեցին մանկավարժական մտքի զարգացմանը: Դա իր ազդեցությունն ունեցավ նաև մարմնամարզության դասավանդման գործընթացի վրա [6]: 18-րդ դարի վերջում և 19-րդ դարի սկզբներին Արևմտյան Եվրոպայում հասարակական-քաղաքական իրադրությունը պատճառ դարձավ ազգային մարմնամարզական համակարգերի առաջացմանը՝ գերմանական, շվեդական, ֆրանսիական, չեխական (սոկոլական) և այլն [1,6]: Այս ժամանակաշրջանում զարգացան մարմնամարզության առողջարական, ռազմակիրառական և սպորտային ձևերը: Ֆրանսիայում ռազմակիրառական մարմնամարզությունը հիմնադրեց գնդապետ Դոն Ֆրանցիսկո Ամորոսը [2]: 1817 թ. Փարիզում նա զինվորականության համար բացեց հատուկ մարմնամարզական դպրոց [1]: Մարմնամարզության զարգացմանն էապես նպաստեց շվեդական մարմնամարզական համակարգը: Այն ունեցել է հիպիենիկ ուղղվածություն: Շվեդները ստեղծեցին հատուկ մարզագործիքներ՝ շվեդական (մարմնամարզական) պատ, լցված գնդակներ, մարմնամարզական փայտ և այլն: Սպորտային մարմնամար-

զության զարգացմանը զգալիորեն խթանեց սովորական համակարգը: Ի տարբերություն գերմանացիների՝ չեխերը մարմնամարզությունում ավելացրեցին համակցված տարրերը (համակցությունները), վարժությունները դարձրեցին հուզական ու գրավիչ [1]: Սովորները սկսեցին հատուկ կանոններով մրցումներ անցկացնել: Առաջին այդպիսի մրցումն անցկացվեց 1862 թ., որը փաստորեն սպորտային մարմնամարզության պատմության մեջ առաջին մրցումն էր: 1865 թ. Ժնևի կոնսերվատորիայի ներդաշնակության պրոֆեսոր և կոմպոզիտոր Էմիլ Ժակ Դալկրոզը ստեղծում է ռիթմիկ մարմնամարզության համակարգ: Այն տարածում է ստանում Եվրոպայի երկրներում: Սկիզբ է առնում գեղարվեստական մարմնամարզությունը: 1901 թ. Պետերբուրգում տեղի է ունենում սիրողական ակրոբատների առաջին ելույթը: Սկիզբ է առնում սպորտային ակրոբատիկան: 1881 թ. հուլիսի 23-ին Բելգիայի մարմնամարզական ասոցիացիայի նախագահ Ն.Կուպերուսի նախաձեռնությամբ Լեժում ստեղծվում է միջազգային առաջին սպորտային կազմակերպությունը՝ Եվրոպական մարմնամարզական ասոցացիան [1]: 1984 թ. համամիութենական կոնֆերանսներից մեկում մարմնամարզության բոլոր ձևերը դասակարգվեցին 3 խմբում՝ սպորտային, առողջարարական,

կիրառական: Այս դասակարգմանը երկար տարիներ հետևում են տարբեր երկրներում [1,2,6]:

Ինչպես նշվեց, վերջին տասնամյակներում առաջացել են մարմնամարզության առողջարարական և սպորտային նոր ձևեր: Անկետավորման արդյունքում պարզվեց, որ մարմնամարզության ժամանակակից ձևերի մասին մասնագետները չունեն լիարժեք տեղեկատվություն: Հարցվողներից ոչ ոք չկարողացավ նշել մարմնամարզության ժամանակակից բոլոր ձևերը: Մասնագետների մեծ մասը սահմանափակ տվյալներ հաղորդեցին մարմնամարզության սպորտային ձևերի մասին: Հարցվողների շուրջ 90 տոկոսը մարմնամարզության սպորտային ձևերից առանձնացրել էին սպորտային մարմնամարզությունը, գեղարվեստական մարմնամարզությունը, սպորտային ակրոբատիկան և ցատկացանցը: Մինչդեռ, իրականում մարմնամարզության սպորտային ձևերը ավելի շատ են: Մասնավորապես, Մարմնամարզության միջազգային ֆեդերացիան (FIG-ՖԻԺ) ներկայումս ճանաչում է մարմնամարզության սպորտային 8 ձև՝ 1.տղամարդկանց սպորտային մարմնամարզություն (men's artistic gymnastics), 2.կանանց սպորտային մարմնամարզություն (women's artistic gymnastics), 3.գեղարվեստական մարմնամարզություն (rhythmic gymnastics), 4.սպորտային աերո-

թիկա (aerobic gymnastics), 5.սպորտային ակրոբատիկա (acrobatic gymnastics), 6.ցատկացանց (trampolining), 7.պարկուր (parkour), 8.մարմնամարզություն բոլորի համար (gymnastics for all) [9]: Հարկ է նշել, որ <<մարմնամարզություն բոլորի համար>> ձևը ոչ միայն սպորտային է, այլև՝ առողջարարական, կիրառական: Անցկացվում են մրցումներ, զանգվածային ելույթներ և այլն:

Գրականության և վեբ կայքերի ուսումնասիրությունից պարզվեց, որ բացի վերոհիշյալ մարմնամարզության սպորտային ձևերից կան նաև ուրիշները: Այսպիսով՝ մարմնամարզության սպորտային ձևեր են համարվում նաև՝ ֆիթնես-աերոբիկան (FISAF-ի հովանու ներքո), էսթետիկ մարմնամարզությունը (aesthetic group gymnastics), ավստրալիական մարմնամարզությունը (australian calisthenics), թիմային մարմնամարզությունը (TeamGym), անիվով մարմնամարզությունը (wheel gymnastics), բեթոն թվիրլինգը (baton twirling), մալաքհամբան (mallakhamba) [8,10]: Որոշ մասնագետներ մարմնամարզության սպորտային ձևեր են համարում նաև կրկեսային մարմնամարզությունը, սթրիթ վորքաույթը (street workout), չիրլիդինգը (cheerleading), ակրոբատիկական ռոքնռոլը (acrobatic rock and roll) [7,10]: Հարկ է նշել, որ վերջին 4 մարզաձևերի ներկայացուցիչները հաճախ իրենց մար-

զաձևերը չեն դասում մարմնամարզության սպորտային ձևերի շարքին, թեպետ նշված մարզաձևերում առանցքային նշանակություն ունեն մարմնամարզության միջոցները:

Համարվում է, որ մարմնամարզության առողջարարական ձևերի պատմությունը, ի տարբերություն սպորտայինի, շատ ավելի հին է: Պատմական տվյալները վկայում են, որ հազարամյակներ առաջ Չինաստանում և Հնդկաստանում մարմնամարզությունը կիրառվել է բուժական նպատակներով: Որոշ տվյալներով, մոտ 4000 տարի առաջ արևելքում զբաղվել են յոգայով [5]: Այդուհանդերձ, ի տարբերություն մարմնամարզության սպորտային ձևերի, առողջարարական ձևերի մեկնաբանություններն ու դասակարգումները որոշակիորեն տարբերվում են: 1968 թ. տեղի ունեցած համամիութենական կոնֆերանսներից մեկում մարմնամարզության առողջարարական ձևեր ճանաչվեցին՝ հիմնականը, հիգիենիկը և աթլետիկականը [6]: Հետագայում ավելացվեց նաև աերոբիկան: Այս դասակարգմամբ երկար տարիներ առաջնորդվում էին ինչպես Հայաստանում, այնպես էլ ԽՍՀՄ տարբեր երկրներում: Ներկայումս այս դասակարգումը արդիական չի կարելի համարել: Վերջին տասնամյակներում առաջացել են մարմնամարզության առողջարարական նոր ձևեր: Հարկ է հիշել, որ երբեմն տարբեր մաս-

նագետներ տարբեր ձև են մեկնաբանում և դասակարգում մարմնամարզության առողջարարական ձևերը: Օրինակ՝ Լ.Ռ.Շաֆիկովան մարմնամարզության առողջարարական ձևեր է համարում՝ հիգիենիկը, բուժականը, ռիթմիկը, նախաաշխատանքայինը և ֆիզկուլտրոպեն [7]: Տ.Մ. Լեբեդիխինան առողջարարական ձևերը դասակարգում է երկու խմբում՝ հիգիենիկ և բուժական [3]: Այս հեղինակները մարմնամարզության նախկինում հայտնի կիրառական ձևերը դասում են առողջարարականի շարքում: Երկար տարիներ բուժական և արտադրական մարմնամարզության ձևերը համարվում էին կիրառական ձևեր [1,6]: Որոշ հեղինակներ մարմնամարզության առողջարարական ձևերը դասակարգում են 3 խմբում՝ հիգիենիկ, ռիթմիկ, բուժական: Ընդ որում՝ դրանց մեջ են ներառում ֆիթնեսի ուղղությունները: Մարմնամարզության ռուսերեն առանձին ծրագրերում կարելի է տեսնել մարմնամարզության առողջարարական հետևյալ ձևերը՝ շնչառական մարմնամարզություն, յոգա, պիլատես, սթրեչինգ, աերոբիկա, շեյփինգ, մարտարվեստի առողջարարական տեսակներ (А-бокс, тай бо, аэробик-боксинг) և այլն: Մարմնամարզության առողջարարական ձևերը համակողմանիորեն վերլուծել են Յու. Վ.Մենիսինը և Ա.Վ.Մենիսինը: Ըստ վերջիններիս դասակարգման՝ մարմնամարզության առողջա-

րարական ձևերն են՝ կեցվածքը շտկող՝ աթլետիկական, ցատկացանցային, ռիթմիկ, բուժական, ջրային, վերականգնողական, մասնագիտակիրառական և հիգիենիկ վարժությունները: Բացի նշվածներից, վերջիններս մարմնամարզության առողջարարական ձևեր են համարում նաև ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը (մարմնամարզական ԸՀՎ-ով), էստաֆետային խաղերը, ֆիթնեսը, իզոտոնը (изотон), աերոբիկան, շեյփինգը, սթրեչինգը, կալանետիկան, ցի-գունը, յոգան, ուշուն [4]:

Հայ գրականությունում մարմնամարզության առողջարարական և կիրառական ձևերը հստակ տարանջատված են: Արտադրական մարմնամարզությունը և բուժական մարմնամարզությունը համարվում են մարմնամարզության կիրառական ձևեր: Այսպիսով՝ մեկնաբանություններում նկատվում են որոշակի տարբերություններ:

Առողջարարական մարմնամարզության բոլոր ձևերում վարժությունները, որպես կանոն, լինում են՝ աերոբ, ուժային, ստատիկ, շնչառական, ռելակսացիոն (թուլացնող), հավասարակշռության, ձգողական, կեցվածքը շտկող:

Հարկ է նշել, որ ներկայումս աշխարհի տարբեր երկրներում, այդ թվում՝ Հայաստանում, մեծ տարածում է ստացել ֆիթնեսը: Մարմնամարզության առողջարարական ձևերը աստիճանաբար հա-

մարվում են ֆիթնեսի ձևեր: Մասնավորապես, ժամանակի ընթացքում, ֆիթնեսը <<ճնշելով>> աերոբիկային, այն ներառեց իր մեջ: Ֆիթնեսը ֆիզկուլտուրայով զբաղվելու համակարգ է, որը նախատեսում է ֆիզիկական մարզավիճակի ձեռքբերումն ու պահպանումը: Ըստ մասնագետների՝ ֆիթնեսը ներառում է ինտելեկտուալ, հուզական, սոցիալական ու հոգևոր բաղադրիչներ: Ֆիթնեսի տեսաբանները վերջինիս ծագումը կապում են Հին Հունաստանի հետ և համարում են, որ ներկայիս ֆիթնեսի արմատները գալիս են մ.թ.ա. 5-րդ դարից [5]: Ամեն դեպքում, չպետք է մոռանալ, որ <<ֆիթնես>> տերմինը պաշտոնապես առաջացել է ԱՄՆ-ում՝ 1970-ական թթ. (fitness – համապատասխանություն, լավ ֆիզիկական վիճակ): Ընդ որում, առաջին մարզումային ծրագրերը կազմվել են դեռ Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի տարիներին: Ձանձրույթից խուսափելու և ազատ ժամանակը ռացիոնալ օգտագործելու նպատակով վիրավորում ստացած ամերիկացի զինվորականները հիվանդանոցներում ազատ ժամանակ կատարում էին կցագնդերով տարբեր վարժություններ, մարզում էին որովայնի մկանները, կատարում էին վերձգումներ պտտածողից և այլն: Տարիներ անց այդ վարժությունները դարձան ֆիթնեսի հիմնական միջոցները և պարբերաբար կատարվագործվեցին: Ներկայումս տարբե-

րում են ֆիթնեսի տասնյակ ձևեր (պիլատես, բոդիֆլեքս, կալանետիկա, ստեպ-աերոբիկա, քիք-աերոբիկա, ակվաաերոբիկա, ֆիթնես յոգա, քրոսֆիթ, բոդիբիլդինգ, ֆիթնեսի պարային ձևեր և այլն): Ի դեպ, ֆիթնեսն ունի ոչ միայն առողջարարական, այլև սպորտկիրառական նշանակություն: Շատ մարզիկներ (բասկետբոլիստներ, թենիսիստներ և այլն) պարբերաբար հաճախում են ֆիթնես ակումբներ և մարզվում հատուկ մշակված ծրագրերով:

**Եզրակացություն:** Հետազոտության արդյունքներն ամփոփելով՝ կատարվել են հետևյալ եզրահանգումները.

1. Պատմության տարբեր փուլերում մարմնամարզությունը որոշակի դինամիկայով զարգացում է ապրել և պարբերաբար առաջացել են նոր ձևեր: Դա նկատվում է նաև վերջին տասնամյակներում:

2. Վերջին հիսուն տարիների ընթացքում առաջացել են մարմնամարզության սպորտային և առողջարարական նոր ձևեր, որոնց մի մասը դեռ չեն ներառվել մասնագիտական գրական աղբյուրներում:

3. Ներկայումս աշխարհում գոյություն ունեն մարմնամարզության 15-ից ավելի սպորտային, 20-ից ավելի առողջարարական ձևեր:

4. Հայերեն, անգլերեն և ռուսերեն գրական աղբյուրներում մարմնամարզության ձևերի մեկնաբանությունները որո-



շակիորեն տարբերվում են: Դրա հիմնական պատճառն այն է, որ մարմնամարզության բնագավառի մասնագետները դասակարգումներ կատարելիս համաձայնեցված չեն գործում:

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ազարյան Ռ.Ն., Խիզանյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, Երևան, Զանգակ-97, 2006, 232 էջ:
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др., Гимнастика. М.: «Академия», 2002. – 448 с.
3. Лебедихина, Т. М., Гимнастика: теория и методика преподавания. Екатеринбург: Урал. ун-та, 2017.-112 с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
5. Сапожникова О. В., Фитнес. Екатеринбург: Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
6. Филиппович В.И., Теория и методика гимнастики: М.: Просвещение, 1971.- 448 с.
7. Шафикова Л.Р., Основы образовательно-развивающей гимнастики: Уфа: ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.
8. <https://www.topendsports.com/sport/list/gymnastics.htm>
9. <http://www.gymnastics.sport/site/>
10. <http://sportgymn.ru/gymnastics-kinds/>

### SPORTS AND RECREATIONAL DISCIPLINES OF GYMNASTICS

*PhD of Pedagogy, Associate Professor H.S.Gasparyan*  
Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport, Yerevan, Armenia

### SUMMARY

**Keywords:** gymnastics, sports disciplines, recreational disciplines, history of gymnastics, contemporary disciplines.

**The aim of the research** is to identify sports and recreational disciplines of gymnastics.

**The research methods and organization** involve analysis of literary sources, documentary materials and questionnaire. More than 100 literary sources in foreign languages were studied. Gymnastics coaches, lecturers and sport journalists were surveyed in 2019-2020. As for analysis of documentary materials, we got acquainted with the tournaments organized by national and international gymnastics federations. Within this scope educational programs of different universities were observed.

**The analysis of results** revealed that specialists do not have complete information about modern disciplines of gymnastics. Many specialists and coaches (about 90 percent of respondents) reported not sufficient data on sports disciplines of gymnastics currently recognized by the International Gymnastics Federation. As a rule, coaches and sports journalists distinguish between 4 sports types of gymnastics (artistic and rhythmic gymnastics, sports acrobatics, trampoline gymnastics). This is mainly due to the fact that sports aerobics, parkour and gymnastics for all are not popular in Armenia, and trampolining has only in recent years begun to develop.

Over the last fifty years, new disciplines of sports and recreational gymnastics have emerged, some of which have not yet been introduced in professional literary sources. It's worth mentioning that in various countries classifications of gymnastics disciplines may differ.

**Conclusion.** Based on the research data there are more than 15 sports and more than 20 recreational disciplines of gymnastics in the world.

## СПОРТИВНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

*К.п.н., доцент Г. С. Гаспарян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** гимнастика, спортивные виды, оздоровительные виды, история гимнастики, современные виды.

**Целью исследования** является выяснение мнения специалистов о спортивных и оздоровительных видах гимнастики.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературных источников и документальных материалов, анкетирование. Анализировано более 100 зарубежных литературных источников. В 2019-2020 годах были опрошены тренеры по гимнастике, преподаватели и спортивные журналисты. Использование анализа документальных материалов позволило ознакомиться с деятельностью национальных и международных федераций гимнастики. Были также изучены учебные программы разных вузов.

**Анализ полученных результатов.** В ходе анкетирования выяснилось, что специалисты не имеют полноценной информации о современных видах гимнастики. Многие специалисты и тренеры (около 90 процентов респондентов) не имели полноценной информации даже о современных спортивных видах гимнастики, которые признаны международной федерацией гимнастики. Как правило, тренеры и спортивные журналисты различают 4 вида спортивной гимнастики (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, батутная гимнастика). Это, в основном, обусловлено тем, что спортивная аэробика, паркур в Армении не имеют популярности, а батутная гимнастика начала развиваться только в последние годы.

За последние пятьдесят лет появились новые дисциплины спортивной и оздоровительной гимнастики, некоторые из которых еще не вошли в профессиональные литературные источники. Необходимо отметить, что в разных странах классификации дисциплин гимнастики отличаются.

**Краткие выводы.** Согласно результатам этого исследования в настоящее время в мире существует более 15 спортивных и более 20 оздоровительных видов гимнастики.

Հոդվածն ընդունվել է 25.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26. 04. 2021-ին:

**ԱՐԴՅՈՒՆԱԲԵՐԱԿԱՆ ԱԼՊԻՆԻՍՏԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ  
ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ  
ԺԱՄԱՆԱԿ**

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

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: suren.danielyan@sportedu.am, eduard.sargsyan@yahoo.com

**Առանցքային բառեր:** Աշխատանքի անվտանգություն, արդյունաբերական ալպինիզմ, բարձրության վրա աշխատանքներ, անվտանգության կանոններ, վտանգավոր և վնասակար գործոններ, աշխատանքի պաշտպանություն:

**Հետազոտության արդիականություն:** Սրընթաց կերպով ընթանում է քաղաքների ուրբանիզացիան և աճը: Բազմապատկվում են բարձրահարկ շենքերի քանակը: Հետևաբար, օրինաչափություն է դառնում՝ որքան արագ զարգանում է քաղաքը, տեխնոլոգիաները և բարձրահարկ շենքերի շինարարությունը, այնքան արագ էլ աճում է դրանց սպասարկման անհրաժեշտությունը:

Այս սպասարկումն առավելագույնս իրականացվում է արդյունաբերական ալպինիզմի միջոցով, քանի որ աշխատանքներն անհրաժեշտ է կատարել ցանկացած բարձրությունում և հարթությունում:

<<Արդյունաբերական ալպինիզմ>> հասկացության տակ պետք է հասկանալ

արդյունաբերական և այլ օբյեկտներում հատուկ տեխնոլոգիաներով բարձրության վրա կատարվող աշխատանքները, որի դեպքում աշխատատեղ հասնելու նպատակով վերելքը կամ վայրէջքն իրականացվում է պարանի կամ այլ ալպինիստական տեղաշարժման և ապահովման մեթոդների կիրառմամբ: Այլ հայտնի մասնագիտությունների համեմատ, հիմնական տարբերությունը կախ դրության և հենման բացակայության մեջ է:

Հաշվի առնելով ՀՀ-ում բարձրահարկ շենքերի շինարարության աճի բարձր տեմպերը և նորարարական շինարարական նյութերի կիրառմամբ բարդ ճարտարապետությունը, որը պահանջում է առանձնահատուկ վերաբերմունք եռակցման և վերականգնման աշխատանքների ժամանակ, արդյունաբերական ալպինիզմ մասնագիտությունը դառնում է առավել արդիական, և կարելի է վստահորեն նշել մեր երկրում այս բնագավառի զարգացման մեծ հեռանկարների մասին: Չնայած բոլոր հեռանկարներին՝ արդյու-

նաբերական ալպինիզմում առկա են դրա զարգացմանը խանգարող մի շարք խնդիրներ: Նախ և առաջ դա ՀՀ օրենսգրքով բավականին թույլ կարգավորումն է, ըստ որի՝ արդյունաբերական ալպինիզմի գործունեությունը չի պահանջում լինցենզավորում, թեպետ և նախատեսվում է պետական հսկողություն նրա գործունեության նկատմամբ:

**Հետազոտության նպատակն է՝** վերլուծել արդյունաբերական ալպինիզմը՝ որպես ՀՀ-ում նոր մասնագիտություն և հնարավոր վտանգները՝ բարձրության վրա աշխատելիս:

Աշխատանքի անվտանգության և արդյունաբերական վնասվածության կանխարգելման պայմաններից մեկն էլ բարձրությունների վրա կատարվող աշխատանքների ժամանակ դժբախտ պատահարների և վնասվածքների ծագման համալիր վերլուծությունն է: Դիտարկվող գործունեության տեսակը կապված է կյանքի և առողջության մեծաքանակ ռիսկերի, այդ թվում նաև՝ մահվան ելքի հետ:

Վերլուծելով բարձրությունների վրա կատարվող աշխատանքների ժամանակ արդյունաբերական վնասվածության վիճակը՝ բարդ է առանձնացնել արդյունաբերական ալպինիզմի մեթոդով կատարվող աշխատանքների ժամանակ տեղի ունեցած դժբախտ պատահարների տոկոսը: Բացի այդ, ՀՀ-ում մահվան ելքով բարձրությունից ընկնելու դժբախտ պատահարները կազմում են ընդհանուր

դժբախտ պատահարների 30%-ը: Սակայն արդյունաբերության այս բնագավառի վերաբերյալ պաշտոնական վիճակագրության բացակայությունը թույլ չի տալիս միանշանակ դատել բարձրությունից ընկնելուն նպաստող վնասվածքների գործոնների վերաբերյալ:

Ներկայումս դեռևս բացակայում է նորմատիվային բազան, որը կարող էր լիովին կարգավորել արդյունաբերական ալպինիզմի աշխատանքի պայմանները: Տվյալ իրողությունը բերում է անվտանգության, աշխատանքի պաշտպանության պահանջների ապահովման անհնարինության և աշխատակիցների իրավական և սոցիալական ապահովության, հատուկ օժանդակությունների և փոխհատուցման հատկացումների դժվարությունների: Ստեղծված իրավիճակը բացասական է անդրադառնում բարձրությունների վրա կատարվող աշխատանքների կատարման անվտանգության վրա:

Դիտարկելով արդյունաբերական ալպինիստների աշխատանքի անվտանգության հարցերը՝ պետք է ուշադրություն դարձնել աշխատանքների կատարման ժամանակ օբյեկտների վտանգավոր գոտիներին: Այն կարելի է ներկայացնել հետևյալ աստիճանակարգով՝ վերին գոտի, վայրէջքի և ստորին գոտիներ: Աշխատանքի ժամանակ ծագող գոտիների և ռիսկերի բնութագրերը ներկայացված են աղյուսակում:

**Աղյուսակ 1.**

**Վրանգավոր գոտիներ, որտեղ աշխատանքներն իրականացվում են արդյունաբերական ալպինիզմի մեթոդով**

| N  | Գոտիների անվանում | Ռիսկերի բնութագրեր                               | Տվյալ գոտու հնարավոր ռիսկեր                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Վերին գոտի        | Օբյեկտի վերին հատվածում կատարվող աշխատանքներ     | Պոկվելու վտանգները՝ ոչ հուսալի մակերեսներ, ներքև նետված առարկաներ                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2. | Վայրէջքի գոտի     | Աշխատանքի կատարման գոտի                          | Տեխնիկական միջոցների ոչ ճիշտ կիրառման վտանգներ, ամրացման կետերի և սուր ծովածքների և այլ միջոցների անբավարար հուսալիություն, վերևից ընկնող առարկաներ, ոչ կայուն ջերմաստիճան և եղանակային պայմաններ, աշխատանքի հիգիենայի վատ պայմաններ, դետալների առկայություն, որոնք կարող են լինել լարվածության տակ, ֆիզիկական և հոգեբանական բարձր լարվածություն |
| 3, | Ստորին գոտի       | Օբյեկտի ստորին հատվածում աշխատանքի կատարման գոտի | Վերևից ընկնող առարկաների վտանգ, ոչ հուսալի մակերևույթներ, եթե դա միջանկյալ հարթակ է                                                                                                                                                                                                                                                              |

Բարձրության վրա աշխատող մարդն իր վրա զգում է արդյունաբերական վնասակար գործոնների ազդեցությունը, որը բացասաբար է ներգործում ինքնազգացողության վրա, ինչն էլ արդյունքում ազդում է աշխատանքի անվտանգության վրա:

Առանձին հետազոտությունների արդյունքների համաձայն՝ վտանգավոր և վնասակար գործոններն արդյունաբե-

րական ալպինիստի աշխատանքում կարող են բերել աշխատողի առողջության խաթարման կամ մահվան: Վնասակար գործոնները կարող են հիվանդությունների պատճառ դառնալ:

Արդյունաբերական ալպինիստի համար գլխավոր վտանգավոր գործոնը վերևից անկումն է:

Մենք տեսնում ենք, որ ձևավորվում է բարձրությունում աշխատող մարդու

վրա ներգործող վտանգավոր և վնասակար գործոնների շարք, և անհրաժեշտություն է առաջանում միջոցներ ձեռք առնել աշխատողի առողջությունը պահպանելու համար: Որոշվում է օրգանիզմի վրա հնարավոր բացասական ներգործությունների ցանկը, որը հետագայում վերածվում է պրոֆեսիոնալ հիվանդության:

Այսպիսով՝ ալպինիստն օրենսդրական մակարդակում չի առանձնացված որպես առանձին սուբյեկտ: Ուստի, նման վտանգավոր մասնագիտության հետագա զարգացման համար, ինչպիսին արդյունաբերական ալպինիզմն է, անհրաժեշտ է ապահովել աշխատանքի անվտանգությունը՝ պետական մակարդակով կարգավորվող փաստաթղթի ընդունման միջոցով:

- կախված վիճակում, առանց հենման պայմաններում արդյունաբերական ալպինիզմի մեթոդով բարձրության վրա կատարվող աշխատանքների անվտանգության պահպանություն և ապահովում,

- համապատասխան հագուստի և հանդերձանքի ապահովման միջոցով աշխատանքի պայմանների հարմարավետության ստեղծում,

- որակյալ կադրերի պատրաստում, նման գործունեությունն իրականացնող ուսումնական կենտրոնների պարտադիր լիցենզավորում,

- հաշվի առնելով աշխատանքի վտանգավորության և վնասակարության աստիճանը՝ հատուկ օժանդակության,

փոխհատուցման, սոցիալական ապահովության հատկացում,

- եղանակային տարբեր պայմաններում առանց առողջությանը վնասելու, ըստ բարձրության՝ աշխատանքների բարդության ժամանակի սահմանում, արդյունաբերական ալպինիստների պրոֆեսիոնալ հիվանդությունների կանխարգելում:

Այսօր, օրինական արդյունաբերական ալպինիստը նա է, ով անցել է ուսուցում և հատուկ ուսումնական հաստատությունում (թույլտվության իրավունք՝ այդ մասնագիտության ուսուցումն անցկացնելու համար) ստացել է համապատասխան հավաստագիր:

Ներկայումս արդյունաբերական ալպինիզմում ամենակարևոր խնդիրներից մեկը կադրերի պատրաստման մակարդակն ու աշխատանքի պահպանության անվտանգության հարցերն են: Երկար ժամանակ գոյություն չունեղ համապատասխան մասնագետների պատրաստության ուսումնական ծրագիր, և գործատուները բավարարվում էին լեռնային կամ քարանձավային հմտություններ տիրապետող աշխատակիցներով: Հիմա էլ, դեռ պրոֆեսիոնալ պատրաստությամբ աշխատողները բավականին քիչ են: Արդյունաբերական ալպինիստների պատրաստությամբ զբաղվող ուսումնական կենտրոնները ՀՀ-ում բավականին քիչ են, ընդ որում՝ ոչ բոլորն ունեն որակավորում և թույլտվություն այդ

գործունեության իրականացման համար: Բացի այդ, գործում են նաև կեղծ ալպինիստներ, որոնք չունեն հաստատող փաստաթուղթ, չեն ստացել մասնագիտական կրթություն: Նրանց գրավում է աշխատանքի բավականին բարձր վարձատրությունը, բայց շատ հաճախ պրոֆեսիոնալիզմի բացակայությունը պատճառ է դառնում աշխատողի մահվան: Արդյունաբերական ալպինիզմում դժբախտ պատահարների վիճակագրություն ոչ մեկը չի անցկացնում: Գործատուների համար դա շահավետ չէ: Այն իմացվում է կա՛մ համացանցից, կա՛մ ֆորումներից, կա՛մ էլ ինչ-որ մարդկանց պատմածով: Կարելի է փաստել, որ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հայկական պետական ինստիտուտը միակ բարձրագույն ուսումնական հաստատությունն է, ուր փրկարար գործով մասնագիտացող ուսանողներին հատուկ ծրագրով ուսուցանում են արդյունաբերական ալպինիզմի առարկան:

Այս արագ զարգացող բնագավառի (արդյունաբերական ալպինիզմ) խնդիրների լուծման համար դեռևս կան շատ անելիքներ: Եվ կա ցանկություն, որպեսզի դրանք լուծվեն ավելի արագ, քանի որ զարգացած տնտեսությամբ երկրներում այս խնդիրները հաջողությամբ լուծվում են. ստեղծվում են միջազգային ֆեդերացիաներ, որոնց նպատակն առաջին հերթին արդյունաբերական ալպինիստների անվտանգության ապահովումն է:

Մշակված և ներդրված է ISO22846-1,2 ստանդարտ: Այս ստանդարտը պարունակում է մանրամասն ցուցումներ բարձրությունների վրա աշխատանքի տեխնիկայի վերաբերյալ:

**Եզրակացություն:** Աշխատանքում վերլուծվել է բարձրությունների վրա արդյունաբերական ալպինիզմի եղանակով կատարվող աշխատանքների ժամանակ հնարավոր վտանգները: Որոշվել է դիտարկվող գործունեության տեսակի զարգացումը խոչընդոտող հիմնական գործոնները: Վերլուծության հիման վրա բացահայտվել է արդյունաբերական ալպինիստի աշխատանքի անվտանգության ոլորտում նորմատիվաիրավական բազայի փաստաթղթային ապահովման համակարգի թերի և ոչ լրիվ լինելը: Ձևակերպվել են անհրաժեշտ պահանջներ, որոնք թույլ կտան ուղղակի կարգավորել արդյունաբերական ալպինիզմի գործունեությունը:

Հեղինակներն ամփոփում են արդյունաբերական ալպինիստի աշխատանքի անվտանգության ապահովումը՝ բարձրության վրա կատարվող աշխատանքների ժամանակ, որպես մի աշխատանք, որը կարիք ունի եթե ոչ բարձրագույն կրթության գործընթացի, ապա միջին մասնագիտական կրթության և ատեստավորման: Հիմնախնդրի վերլուծումը պահանջում է կրթական համակարգի և անվտանգային մասնագետների սերտ համագործակցում:



### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դանիելյան Ս.Հ., Վտանգավոր բարձրություն, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2014:
2. Михайлова М.С., Перспективы и проблемы развития промышленного альпинизма в России/М.С. Михайлова, М.Н. Переверзев //Вестник международной академии промышленного альпинизма в России. 2008.-Т11.-N 2.-С.27-31
3. Стасева Е.В., Совершенствование и повышение эффективности организации охраны труда в строительстве на основе системы управления рисками, Москва, 2012.- N12.- С.24-26
4. Сопельникова Н.Г., Безопасность труда в промышленном альпинизме / Москва 2008.- N 2.-С.25-27

### ENSURING LABOR SAFETY OF THE INDUSTRIAL CLIMBER WHEN PERFORMING WORK AT HEIGHT

*PhD of Pedagogy, Associate Professor S.A.Danielyan,  
lecturer E.T.Sargsyan*

Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport, Yerevan, Armenian

### SUMMARY

**Key words:** Labor safety, industrial climbing, work at height, security rules, dangerous and harmful factors, occupational safety.

**The aim of the research** is to analyze accidents likelihood while performing work through rope access techniques with the identification of key hazards.

**Research methods and organization** include study and analysis of literature, specialized observations, examining of regulatory considerations of industrial climbing in Armenia with the identification of weaknesses in occupational safety. It was determined that the only educational institution having officially implemented in its educational program topics on industrial climbing is the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport.

#### **The analysis of research results.**

Taking into consideration the fact that this field is dynamically developing with urbanization of cities, there is a great demand for a quick response to emerging problems and dangers. It is proposed as a preventive measure to use the international standard ISO 22846-1.2 in such works, which presupposes labor safety in accordance with the developed norms. The authors, as a preventive measure to reduce the number of emergencies, propose licensing the activities of specialists with subsequent re-certification.

**Brief conclusions.** Defining requirements have been formed whereby it may be possible to solve the issues of legislation and safety with respect to the specialization of industrial climbing. Some solutions have been proposed that may help in organizing the safe work of industrial

climbers in the Republic of Armenia. The authors generalize ensuring the safety of an industrial climber at height as a job that needs, if not higher education, then secondary special and certification. Interpreting the problem requires close collaboration between the education system and security specialists.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА ПРОМЫШЛЕННОГО АЛЬПИНИСТА  
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВЫСОТНЫХ РАБОТ**

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

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения

**РЕЗЮМЕ**

**Ключевые слова:** безопасность труда, промышленный альпинизм, работы на высоте, техника безопасности, опасные и вредные факторы, охрана труда.

**Цель исследования.** Проанализировать ситуацию с ЧС в работах с применением альпинистских технологии и выявлением ключевых опасностей.

**Методы и организация исследования.** Изучение и анализ литературы, специальные наблюдения, изучение нормативно-правовых аспектов промышленного альпинизма в Армении с выявлением слабых сторон охраны труда. Определено что единственным учебным заведением, где на официальном уровне в программу подготовки включена тема промышленного альпинизма –государственный институт физической культуры и спорта Армении.

**Анализ полученных результатов.** Учитывая, что данная область труда динамично развивается с урбанизацией городов, есть большой спрос на быстрое реагирование возникающих проблем и опасностей. Предлагается как превентивную меру использовать в подобных работах международный стандарт ISO 22846-1,2, что предполагает безопасное ведение труда с соответствии с выработанными нормами. Авторы как превентивную меру снижения количества ЧС предлагают лицензирование деятельности специалистов с их последующей переаттестацией.

**Краткие выводы.** Сформированы определяющие требования, с помощью которых возможно решить вопросы законодательства и безопасности в специализации промышленного альпинизма. Предложены решения которые могут помочь в организации безопасного труда промышленных альпинистов в Республике Армения. Авторы характеризуют обеспечение безопасности работы промышленного альпиниста на высоте, как работу, которая нуждается если не в высшем образовании, то в среднем специальном и обязательной аттестации. Интерпретация проблемы требует тесного взаимодействия образовательных учреждений и специалистов в сфере безопасности.

Հոդվածն ընդունվել է 06.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 07. 04. 2021-ին:

**ՄՈՏՈՀՐԱՃԻԳ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱԿԻՐԱՌԱԿԱՆ  
ՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳԻՏԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ**

**Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Բ. Լ. Երիցյան**

ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական  
համալսարան, Երևան, Հայաստան  
E.mail: bagratyeritsyan56@gmail.com

**Առանցքային բառեր:** Մոտոհրա-  
ծիգ, ռազմակիրառական հմտություններ,  
մանկավարժական թեստավորում, մոդե-  
լային սանդղակներ, արգելագոտու հաղ-  
թահարում:

**Հետազոտության արդիականու-  
թյուն:** ՀՀ ՊՆ Վ.Սարգսյանի անվան ռազ-  
մական համալսարանի գլխավոր խնդիրն  
է՝ բարձր որակավորում ունեցող սպանե-  
րի պատրաստումը: Այդ խնդիրը լուծելու  
նպատակով Ռազմական համալսարա-  
նում դասավանդվում են բազմաթիվ ա-  
ռարկաներ՝ հասարակագիտական և  
ռազմատեխնիկական, այդ թվում կարևո-  
րագույն՝ մարտական պատրաստության  
տասնյոթ առարկա՝ կրակային պատրաս-  
տություն, ռազմական տեղագրություն,  
միջազգային մարդասիրական իրավունք,  
ինժեներական և շարային պատրաստու-  
թյուն, հրետանու հրաձգություն և կրակի  
կառավարում, հրթիռահրետանային  
սպառազինություն, մեքենավարում, նաև՝  
ֆիզիկական ու հատուկ պատրաստու-  
թյուն:

Կարևորելով ֆիզիկական պատրաս-  
տությունը և, մասնավորապես՝ դրա  
մասնագիտակիրառական բաղադրիչը,  
բազմաթիվ գիտնականներ (Ս.Վ.Նեպոմ-  
նյաշչի, Վ.Ի.Սուխոցկի և ուրիշներ) նշել  
են դրա կարևորությունն ուժային կա-  
ռույցների և հատկապես ազգային բանա-  
կի համար (4,5), շեշտելով դրա՝ հատ-  
կապես մասնագիտական պատրաստ-  
ման ձևը (մոտոհրաձիգի, տանկիստի,  
հետախույզի, սակրավորի, հրետանա-  
վորի և այլոց համար այն ունի մասնագի-  
տակիրառական նշանակություն):

Նշենք, որ զարգացնելով կուրսանտ-  
ների ռազմակիրառական շարժողական  
ընդունակությունները՝ մարզումների  
արդյունքում տեղի է ունենում նաև նրանց  
կամային որակների զարգացում: Այ-  
սինքն՝ ռազմակիրառական վարժություն-  
ների նպատակային և գիտակցված բազ-  
մաթիվ կրկնությունները կոփում են  
նրանց և հեշտացնում ծագող խնդիրների  
հաղթահարումը: Դրանց տիրապետման  
և հմտանալու արդյունքում աստիճանա-  
բար դրսևորվում ու ձևավորվում են որո-

շակի կամային հատկանիշներ, ինչպիսիք են՝ վճռականությունը, համառությունը, նպատակալացությունը և այլն:

**Հետազոտության նպատակ:** ՀՀ ՊՆ ֆիզիկական պատրաստության պարամունքների համար նոր մոտեցումներ ու վարժություններ մշակելու նպատակով որոշվեց ՀՀ ՊՆ Վ. Սարգսյանի անվան ռազմական համալսարանում անցկացնել գիտափորձ՝ ուսուցանվող բոլոր կուրսանտների ներգրավմամբ՝ որոշելու նրանց ռազմակիրառական հմտությունները ձևավորող գործոնները, բացահայտել առավել կարևոր շարժողական ընդունակությունները, մշակել պատրաստվածության վիճակի գնահատման մոդելային սանդղակները և կազմել գործնական առաջարկություններ:

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

**Գիտական նորույթ:** Աշխատանքի գիտական նորույթն այն է, որ գիտափորձի արդյունքում առաջին անգամ ստացվել են տվյալներ մոտոհրաձիգ կուրսանտների շարժողական ընդունակությունների, ռազմակիրառական հմտությունների վերաբերյալ, կազմվել աղյուսակներ, որտեղ համեմատվում են մաթեմատիկական վերլուծության արդյունքում ստուգողական և փորձարարական խմբերի կուրսանտների կողմից ցուցադրված արդյունքները ու կառուցվել դրանք արտացոլող մոդելային սանդղակները:

**Հետազոտության մեթոդներ:** Գիտափորձի խնդիրների լուծման նպատակով ընտրվեցին հետևյալ մեթոդները՝ մանկավարժական թեստավորում, շարժողական ընդունակությունների, ֆիզիկական զարգացման, ռազմակիրառական հմտությունների չափագրում, մանկավարժական դիտարկում, մաթեմատիկական վերլուծություն, գտնելու համար 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 ռազմակիրառական հմտությունների բարելավմանը:

Չափագրումներն անցկացվել են Մոսկվայի անթրոպոլոգիայի գիտահե-

տագնատական ինստիտուտում մշակված մեթոդիկայով, ըստ որի՝ ֆիզիկական զարգացման հիմնական հատկանիշներ են ընդունվել մարմնի զանգվածը, հասակը և կրծքավանդակի շրջագիծը:

Հիմնախնդրի խորն ուսումնասիրելու արդյունքում ընտրվեցին առավել անհրաժեշտ՝ ըստ Ֆ.Գ.Ղազարյանի «Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը» մենագրությունում (2) բերված՝ շարժողական ընդունակությունների դասակարգման մեջ սահմանված, որպես՝ մկանային ուժը զարգացնող, «առավել բազային» սեղմումներ գետնի վրա, որպես՝ ցատկունակությունը զարգացնող, «ոչ առավել բազային» վերցատկ տեղից և հեռացատկ տեղից վարժություններն ու Հարվարդյան ստեպ թեստը:

Ներկայացնում ենք ընտրված վարժությունների նկարագիրը:

Կուրսանտների աշխատունակությունը որոշելու նպատակով անցկացվել է Հարվարդյան ստեպ թեստ՝ հինգ րոպե տևողությամբ աշխատանքի արդյունքում, երբ 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 հաճախականությունը և ստանում երեք արդյունք, ինչից հետո հաշվարկվում է աշխատունակությունը հետևյալ բա-

նաձևով՝  $\text{VO}_{2\text{max}} = \frac{t}{f_1 + f_2 + f_3} \times 100 \times 2$  (Մ.Գ.Աղաջանյան) (3):

Ուժը որոշելու նպատակով որոշվել է այն չափել սեղմումներ գետնի վրա վարժության միջոցով, իսկ որպես նորույթ՝ ցատկունակությունը որոշվեց վերցատկ տեղից և հեռացատկ տեղից վարժություններով: Վերցատկ տեղից վարժությունը որոշվել է Աբալակովի գործիքի կիրառմամբ, իսկ հեռացատկ տեղից վարժությունը՝ նշագծից ցատկով ցատկափոսի մեջ՝ հեռավորության չափմամբ:

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 ռազմականին: Այսպես՝ թիվ 24՝ ընդհանուր ստուգողական վարժություն միասնական արգելագոտում կատարվում է առանց զենքի: Տարածությունը՝ 400 մ: ԵԴ՝ խրամատում կանգնած, վարժությունը սկսվում է նոնակները նետելով, ապա դուրս ցատկելով խրամատից՝ մտնելով վազքուղի, վազել 100 մետր, շրջանցելով դրոշակը՝ ցատկել 2.5 մ փոսի վրայով, վազքով հաղթահարել լաբիրինթոսը, մազլցելով անցնել ցանկապատը. բարձրանալ

քանդված կամրջի վրա, վազել գերանների վրայով, ցատկով անցնել փվածքը, 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 վարժությունն արգելագոտին երում կատարվում է ավտոմատով, երկու փամփշտատուփով, պայուսակով և հակագազով: Տարածությունը՝ 400 մ: Ելադիրք՝ զրահափոխադրիչի կողային մասում: Բարձրանալ զրահամեքենայի վրա, վայր ցատկել հակառակ կողմից: Վազել 200մ դեպի խրամատը, ցատկել խրամատ և հագնել հակագազը: Դուրս ցատկել խրամատից, անցնել գերանի վրայով, հաղթահարել փվածքը, ցատկել փոսը, հետնամասից 40 կգ-ոց 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 փվածքների վրայով, վայր ցատկել, ցատկերով անցնել քանդված սանդուղքը, վերջին աստիճանից վայր ցատկել, անցնել պատի վրայով, ցատկել ջրհորը, անցնել խրամուղով, նետել նոնակները, դուրս ցատկել խրամատից, հաղթահարել կիսապատը, մտնել ճակատային պատի ստորին պատուհանը, դրանից՝ վերին պատուհանը, այնտեղից էլ անցնել գերանի ամբողջ երկայնքով, հաջորդաբար վայր ցատկել առաջին, երկրորդ հարթակներին ու գետնին և ցատկել խրամատի վրայով՝ հատելով վերջնագիծը (1):

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

Վազքով անցնել 1000 մ, հաղթահարել արգելագոտու հատվածները, հաղթահարել փոսը, անցնել լաբիրինթոսը, մագլցել-անցնել ցանկապատը, հաղթահարել փված աստիճանները՝ բարձրանալով երեք աստիճան, ցատկել գետնին և անցնել չորրորդ աստիճանի տակով,

անցնել պատի վրայով և ցատկելով խրամուղու վրայով հատել վերջնագիծը (1):

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 հմտությունների:

Գնահատման մոդելային սանդղակները կազմելու նպատակով գիտափորձին ներգրավվել են I-IV կուրսի բոլոր կուրսանտները: Ուսումնասիրության ընթացքում նախատեսվում էր նշված ընդունակությունների և հմտությունների գնահատումը, ցուցանիշների մշակումը և այդ ցուցանիշների շարադրում՝ ըստ գնահատման 5 (բարձր, միջինից բարձր, միջին, միջինից ցածր և ցածր) աստիճանների:

#### Աղյուսակ 1.

##### ՄՈԴԵԼԱՅԻՆ ՍԱՆԴՂԱԿ

##### II կուրսի մոդրոհրաձիգ կուրսանյութերի

|                               | Տվյալներ և հմտություններ  | Ցուցանիշներ      |                 |                 |                  |                 |
|-------------------------------|---------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
|                               |                           | բարձր            | միջինից բարձր   | միջին           | միջինից ցածր     | ցածր            |
| Ֆիզիկական զարգացում           | հասակը (սմ)               | 178.8<br>և բարձր | 178.7-<br>176.5 | 176.4-<br>172.9 | 172.8 -<br>170.6 | 170.5 և<br>ցածր |
|                               | քաշը (կգ)                 | 68.2<br>և բարձր  | 68.1-<br>66.9   | 66.8-<br>65.1   | 65.0-<br>63.9    | 63.8 և<br>ցածր  |
|                               | կրծքավանդակի շրջագիծ (սմ) | 92.3 և<br>բարձր  | 92.2-<br>90.3   | 90.2-87<br>.3   | 87.2-<br>85.3    | 85.2<br>և ցածր  |
| Շարժողական ընդունակություններ | ՀՍԹ                       | 73.1<br>և բարձր  | 73.0 -<br>71.1  | 71.0 -<br>68.1  | 68.0-<br>66.1    | 66.0 և<br>ցածր  |
|                               | վերցատկ տեղից             | 52.9<br>և բարձր  | 52.8-<br>51.5   | 51.4 -<br>49.3  | 49.2-<br>47.7    | 47.6<br>և ցածր  |

## աղյուսակ 1-ի շարունակություն

|                                  |                         |                  |                 |                 |                  |                 |
|----------------------------------|-------------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
|                                  | սեղմումներ<br>գետնի վրա | 44.6<br>և բարձր  | 44.5-42.3       | 42.2-<br>38.6   | 38.5-<br>36.2    | 36.1<br>և ցածր  |
|                                  | հեռացատկ<br>տեղից       | 224.7<br>և բարձր | 224.6-<br>222.5 | 222.4-<br>219.1 | 219.0 -<br>216.9 | 216.8<br>և ցածր |
| Ռազմակիրառ-<br>կան հմտություններ | թիվ 24 վարժ.            | 142.8<br>և բարձր | 142.9-<br>145.6 | 145.7-<br>150.2 | 150.3-<br>153.0  | 153.1<br>և ցածր |
|                                  | թիվ 25 վարժ.            | 198.7<br>և բարձր | 198.8-<br>201.1 | 201.2-<br>204.8 | 204.9-<br>207.1  | 207.2<br>և ցածր |
|                                  | թիվ 27 վարժ.            | 269.3 և<br>բարձր | 269.4-<br>272.5 | 272.6-<br>277.5 | 277.6-<br>280.7  | 280.8<br>և ցածր |

Տվյալները հաշվարկվել են ըստ կուրսերի: Ներկայացնում ենք II կուրսի մոտոհրաձիգ կուրսանտների ցուցանիշները (աղյուսակ 1): Աղյուսակը ներկայացված է այնպես, որ շարժողական ընդունակությունների արտացոլված յուրաքանչյուր ցուցանիշ ունի իր համապատասխան գնահատականը:

Անդրադառնալով գիտափորձի արդյունքում ստացված ստուգողական և փորձարարական խմբերի ցուցադրած արդյունքների վերլուծությանը՝ կարող ենք փաստել, որ ֆիզիկական զարգացման առումով աճի ցուցանիշների տար-

բերությունը չնչին է կամ բոլորովին չկա (աղյուսակ 2):

Շարժողական ընդունակությունների աճի առումով պատկերն այլ է՝ բոլոր նախատեսված վարժություններում աճը փորձարարական խմբերում զգալիորեն մեծ է, ինչը հաստատում է առաջարկվող ծրագրի առավելությունը, իսկ նշված վարժությունների կատարելագործումն իր հերթին բերում է ռազմակիրառական հմտությունների արդյունքների շեշտակի աճի: Դա ցայտուն երևում է 2-րդ աղյուսակում:



## Աղյուսակ 2.

## ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

II ԿՈՒՐՍԻ ՄՈՏՈՀՐԱՁԻԳ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ

| Որակներ                       | Տվյալներ և հմտություններ   | Ժամկետ | Ցուցանիշներ |     |      |              |      |      |
|-------------------------------|----------------------------|--------|-------------|-----|------|--------------|------|------|
|                               |                            |        | ստուգողական |     |      | փորձարարական |      |      |
|                               |                            |        | $x \pm m$   | t   | P    | $x \pm m$    | t    | P    |
| Ֆիզիկական զարգացում           | հասակ (սմ)                 | սկիզբ  | 172.6/1.1   | 1.5 | <5   | 172.9/1.13   | 1.5  | <5   |
|                               |                            | ավարտ  | 174.7/0.9   |     |      | 174.9/0.9    |      |      |
|                               | զանգված (կգ)               | սկիզբ  | 64.1/0.7    | 2.1 | <5   | 174.9/0.9    | 1.9  | <5   |
|                               |                            | ավարտ  | 66.0/0.5    |     |      | 65.3/0.9     |      |      |
|                               | կրծք. վանդակի շրջագիծ (սմ) | սկիզբ  | 85.3/0.7    | 3.1 | >1   | 85.0/0.6     | 3.7  | >1   |
|                               |                            | ավարտ  | 88.8/0.8    |     |      | 88.3/0.6     |      |      |
| Շարժողական ընդունակություններ | վերցատկ տեղից (սմ)         | սկիզբ  | 46.2/0.7    | 3.1 | >1   | 46.0/0.7     | 7.5  | >0.1 |
|                               |                            | ավարտ  | 50.4/0.6    |     |      | 54.6/0.9     |      |      |
|                               | հեռացատկ տեղից (սմ)        | սկիզբ  | 217.1/1.4   | 2.4 | >5   | 215.2/1.6    | 4.9  | >0.1 |
|                               |                            | ավարտ  | 220.8/0.9   |     |      | 225.0/1.7    |      |      |
|                               | սեղմումներ գետնի վրա       | սկիզբ  | 35.1/0.6    | 4.7 | <0.1 | 34.7/0.8     | 9.7  | >0.1 |
|                               |                            | ավարտ  | 40.4/0.93   |     |      | 46.7.0.9     |      |      |
|                               | ՀՍԹ(միավ)                  | սկիզբ  | 65.6/0.7    | 3.8 | >1   | 65.1/0.7     | 6.8  | >0.1 |
|                               |                            | ավարտ  | 69.6/0.8    |     |      | 71.8/0.7     |      |      |
| Ռազմակիրական հմտություններ    | վարժություն թ.24           | սկիզբ  | 153.8/1.3   | 3.7 | >1   | 150.0/1.2    | 6.9  | >0.1 |
|                               |                            | ավարտ  | 147.9/1.1   |     |      | 138.6/1.1    |      |      |
|                               | վարժություն թ.25           | սկիզբ  | 208.1/1.2   | 3.5 | >1   | 208.3/1.2    | 11.2 | >0.1 |
|                               |                            | ավարտ  | 202.9/0.9   |     |      | 192.7/0.7    |      |      |
|                               | վարժություն թ.27           | սկիզբ  | 281.8/1.4   | 4.8 | >0.1 | 285.2/1.2    | 11.1 | >0.1 |
|                               |                            | ավարտ  | 275.0/1.3   |     |      | 267.1/1.1    |      |      |

**Եզրակացություն:** Մոդելային սանդղակները հնարավորություն են ընձեռում.

1. գնահատել յուրաքանչյուր կուրսանտի շարժողական ընդունակությունների և ռազմակիրառական հմտությունների մակարդակն ուսման տարբեր փուլերում,

2. բացահայտել անբավարար հմտություններ ունեցող կուրսանտներին

և ուղենշել նրանց մեջ այդ որակների զարգացման միջոցներն ու մեթոդները,

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

 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՀՀ ՁՈՒ ֆիզիկական պատրաստության ձեռնարկ, Երևան, 2011, 160 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 128 էջ:
3. Աղաջանյան Մ.Գ., Սպորտային բժշկություն, Դասագիրք, Երևան, 2015, 462 էջ:
4. Непомнящий С. В., Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений МВД СССР: Автореферат диссертации КПН, М., 1989., 24 с.
5. Сухоцкий В. И., Теоретический раздел требования военного-спортивного комплекса. М., 1975г., 62 с.

**SCIENTIFIC METHODOICAL BASICS OF MILITARY APPLIED SKILLS  
DEVELOPMENT OF MOTORIZED RIFLE CADETS**

*PhD of Pedagogy, Associate Professor B.L Yeritsyan*

The RA MOD Military University  
after V. Sargsyan Yerevan, Armenia

**SUMMARY**

**Key words:** military-applied skills, motorized rifleman, pedagogical testing, model scales, overcoming obstacles.

The main task of the RA MOD Military University after V. Sargsyan is the preparation of highly qualified officers. For this purpose a variety of subjects are taught including general and special physical training.

**The aim of the research** is to determine the factors that shape military-applied skills of all the University cadets, to identify their most important motor abilities, to develop model scales for assessing the state of readiness and to compose practical suggestions.

**The research issues** involve study of physical development changes of cadets based on a two-year scientific experiment, disclosure of physical training classes workload level and possible ways to increase their efficiency, as well as development and rationale of efficient methodology underpinning military applied skills according to the results of the scientific experiment.

**Scientific novelty.** As a result of the scientific experiment, for the first time, data have been collected regarding motor abilities and military skills of motorized rifle cadets. Tables have been compiled based on a comparison of mathematical analysis results shown by the cadets of experimental and control groups and the adequate model scales have been composed.

**The research methods** comprise pedagogical testing, measurement of motor abilities physical development, military applied skills, pedagogical observation, mathematical analysis.

This toolkit tends to find scientifically substantiated data which will allow assessing the quality of physical training process and equipping it with complexes and exercises. This will, in its turn, promote motor abilities and military applied skills of motorized rifle cadets.

The measurements were carried out based on the methodology developed at Moscow Research Institute of Anthropology, according to which the main features of physical development were considered to be body mass, height and chest circumference.

Due to an in-depth study of the issue the most necessary exercises were selected. A Harvard step test was conducted to determine the feasibility of cadets. It was decided to measure the strength through floor squeeze press, and as a novelty, the jumping capacity was defined by the counter-movement jump and standing long jump. Thus, for determining military applied skills number 24, 25 and 27 exercises were chosen.

Emphasizing the importance of physical training and, in particular, its military-applied component, a pedagogical experiment was carried out. Accordingly, model rating scales have been drawn up for motorized rifle cadets. So it became possible to specify and to differentiate the improvement of military-applied skills at any period of the educational process.

#### **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЕННО ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ КУРСАНТОВ МОТОСТРЕЛКОВ**

*К. п. н., профессор Б. Л. Ерицян*  
Военный университет МО РА  
имени В.Саргсяна, Ереван, Армения

#### **РЕЗЮМЕ**

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

Главной задачей МО РА военного университета имени Вазгена Саргсяна является подготовка высококвалифицированных офицеров. Решая эту важную задачу в Военном университете имени В. Саргсяна Министерства обороны РА будущие офицеры изучают много необходимых предметов и занимаются физической подготовкой.

**Цель исследования.** Определить факторы, формирующие военно-прикладные навыки всех курсантов вузов, чтобы выявить их наиболее важные двигательные способности, разработать модельные шкалы для оценки состояния готовности и составление практических предложений.

**Методы и организация исследования** включают педагогическое тестирование, измерение двигательных способностей и военно-прикладных навыков, педагогическое наблюдение, математический анализ. Полученные научно обоснованные данные позволили оценить качество организации процесса физической подготовки, усложнить комплексы упражнений, что в свою очередь будет способствовать совершенствованию у курсантов-мотострелков двигательных качеств и военно-прикладных навыков.

**Анализ полученных результатов.** Впервые, на примере курсантов-мотострелков военного университета имени В. Саргсяна Министерства обороны РА, были получены данные, определяющие их физическое развитие, двигательные способности и развитие военно-прикладных навыков, составлены таблицы, где дается анализ и сопоставлены показатели физической подготовленности курсантов экспериментальных и контрольных групп, составлены модельные шкалы. Подчеркивая важность физической подготовки и, в частности, ее военно-прикладной составляющей, был проведен педагогический эксперимент.

**Краткие выводы.** Для мотострелковых курсантов составлены модельные оценочные шкалы, благодаря чему легче контролировать, дифференцировать и совершенствовать процесс развития военно-прикладных навыков у мотострелков в любой период учебного процесса.

Հոդվածն ընդունվել է 29.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 30. 03. 2021-ին:

**ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ  
ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ  
ՄԻՋՆԱՎԱՋՈՐԴՆԵՐԻ ՄՈՏ**

*Դասախոս Մ.Ա. Հարությունյան*

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան  
E.mail: marine.harutyunyan@sportedu.am

**Առանցքային բառեր:** Մարզում, միջնավազք, արագաշարժություն, դիմացկունություն, արագային դիմացկունություն, վազքատարածություն, լարվածություն, բեռնվածություն:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ժամանակակից գիտամեթոդական գրականությունում հաճախ է նշվում, որ միջնավազքում մարզական բարձր արդյունք ցուցաբերելու համար հոգնածությունը խոչընդոտ է: Մինչդեռ ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ միջնավազքում հաջողության հասնելու համար, միայն դիմացկունությունը բավարար չէ, այդ իսկ պատճառով մարզումներում մեծ կիրառում ունի արագաշարժության և հատուկ կամ արագային դիմացկունության մշակումը [2, 3]:

Բարձրակարգ միջնավազորդների ընդհանուր դիմացկունությունը հնարավորություն է տալիս հետագայում մեծ ծավալով վազքային աշխատանք կատարել: Ընդհանուր դիմացկունության զարգացման բարձր մակարդակը հիմք է ծառայում

հատուկ դիմացկունության կատարելագործման համար [1, 2, 6]:

Միջնավազորդների մարզման գործընթացում կիրառվել են պարզ մարզման մեթոդներ, որոնց հիմնական բովանդակությունը եղել է դանդաղ տևական վազքը, որը երբեմն հերթազապվում էր քայլքով: Ուժեղագույն վազորդների վազքային ծավալը մեկ տարվա ընթացքում հասնում էր 5-6 հազար կիլոմետրի: Բնականաբար, այս մեթոդներով բարձր արդյունքի հասնել հնարավոր չէր [2, 3, 4]: Անհրաժեշտություն էր առաջանում կիրառել նոր մոտեցումներ, մշակել մարզման արդյունավետ մեթոդներ, որոնք կնպաստեն մարզական արդյունքների բարելավմանը: Մարզման գործընթացի կատարելագործման արդյունքում մարզումներն անցկացվում են ամենօրյա և շուրջտարյա ռեժիմով, որոնցում բարձրացվել է բեռնվածությունը, մեծացել՝ վազքային աշխատանքի լարվածությունը [3,5,6]: Միջնավազորդների մարզումային գործընթացում առաջնային տեղ է հատկաց-

վում արագաշարժության և արագային դիմացկունության մշակմանը, հետևաբար զարմանալի չէ այն փաստը, որ բարձրակարգ միջնավազորդները գրեթե տիրապետում են արագավազորդներին բնորոշ արագաշարժությանը. 800 մետր վազքում վազքի միջին արագությունը տղամարդկանց մոտ կազմում է 7,50-7,80 մ/վ, իսկ կանանց մոտ՝ 6,60-6,90 մ/վ [2]: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ միջնավազքի մարզական արդյունքն առավելապես պայմանավորված է նաև վազքատարածության առանձին հատվածների հաղթահարման արագությունից [4]: Բարձր արդյունքների հասնում են այն մարզիկները, որոնք տիրապետում են վազքի բարձր արագության և կարողանում են պահպանել արագությունը հնարավորինս երկար ժամանակ: Հայտնի է, որ միջնավազորդները վազքատարածությունը հաղթահարում են աերոբ և անաերոբ պայմաններում: Ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տալիս, որ բարձրակարգ մարզիկները վազքատարածության 50-67 տոկոսը հաղթահարում են աերոբ պայմաններում, իսկ 33-50 տոկոսը՝ անաերոբ պայմաններում: Ուժեղագույն միջնավազորդները վազքատարածության տարբեր հատվածները հաղթահարում են գրեթե հավասարաչափ արագությամբ, ինչը պահանջում է ունենալ բարձր արագային դիմացկունության պատ-

րաստվածություն, քանի որ օրգանիզմի ամենահաջողված բեռնվածության ռեակցիան տեղի է ունենում հավասարաչափ վազքի դեպքում [3, 6]: Կարևորելով այս ընդունակությունների դերը՝ մասնագետներն իրենց հետազոտություններում քիչ տեղ են հատկացնում տարածության առանձին հատվածների հետ դրանց փոխկապվածության ուսումնասիրմանը: Միջնավազքում հատուկ դիմացկունության մշակման մեթոդիկան ունի իր առանձնահատկությունները, ինչի մասին վկայում են ցույց տրված մարզական բարձր արդյունքները: Արագային կամ հատուկ դիմացկունությունը հնարավորություն է տալիս ոչ միայն բարձր պահել վազքի արագությունն ամբողջ տարածությունում, այլև՝ կատարել արագացումներ տակտիկական հնարքին համապատասխան [2, 4, 5]:

**Հետազոտության նպատակը:** Պարզել բարձրակարգ 800 մ վազորդների արագության և արագային դիմացկունության մակարդակը, ինչպես նաև վազքատարածության առանձին հատվածների հաղթահարման հարաբերակցական փոխկապվածության մակարդակը:

**Հետազոտության խնդիրներն են՝** 1. միջնավազորդների արագային ընդունակությունների ուսումնասիրումը, 2. արագային դիմացկունության մակարդակի գնահատումը վազքատարածության առանձին հատվածներում:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության և մրցումների արձանագրությունների ուսումնասիրում, համացանցում առկա տեսանյութերի դիտում և վերլուծում, արդյունքների մաթեմատիկական, վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտությունը կազմակերպելու համար օգտվել ենք համացանցում առկա արժեքիկայի 2019 թ. Դեկտեմբեր ամսվա անցկացված աշխարհի առաջնության կանանց և տղամարդկանց 800 մ վազքի եզրափակչի արդյունքներից: Արձանագրվել է ութ մասնակիցների յուրաքանչյուր 200 մ-ի հաղթահարման ժամանակը, ինչպես նաև նույն մարզիկների 2018 և 2019 թթ. մրցաշրջանի 100 մ վազքի լավագույն արդյունքը [7, 9, 10]:

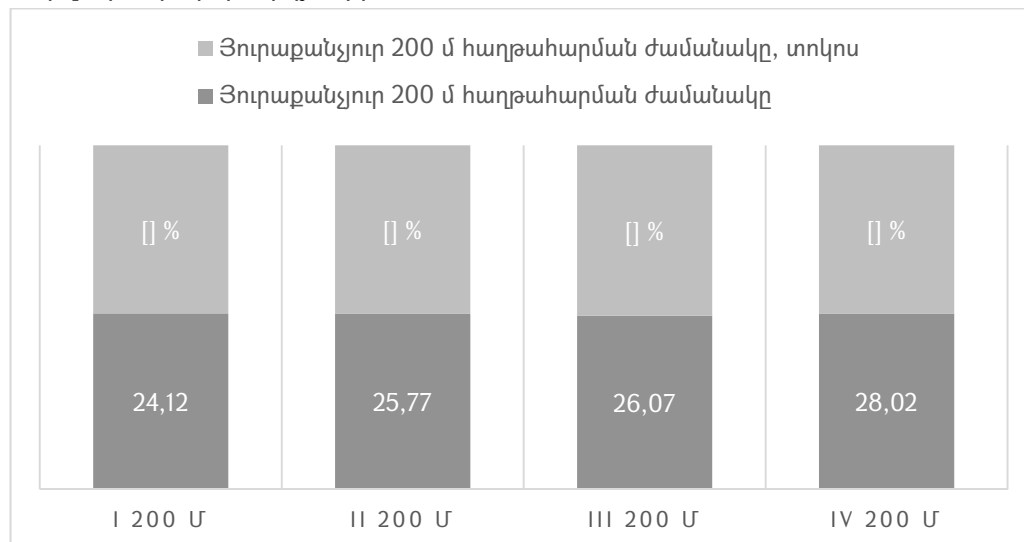
**Հետազոտության արդյունքները:** Բարձրակարգ միջնավազորդների արագաշարժության ցուցանիշների ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ 2018-ին մարզիկների 100 մ վազքի միջին արդյունքը կազմել է 11,18 վրկ., իսկ 2019-ին՝ 11,02 վրկ.: Կանանց մոտ 100 մ վազքի միջին արդյունքը 2018թ. մրցաշրջանում կազմել է 11.81 վրկ., իսկ 2019թ. մրցաշրջանում 11,68 վրկ. [8]: Արդյունքներից ակնհայտ երևում է, որ հետազոտվողների մոտ բարելավվել է արագաշարժության մակարդակը: Հարաբերակցական փոխկապվածության գործակցի վերլու-

ծությունը ցույց է տալիս, որ 100 մ վազքի արդյունքը բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն ունի 800 մ վազքի արդյունքի հետ. տղամարդիկ՝ 0,976, կանայք՝ 0,964: Այստեղից կարող ենք հետևություն անել, եթե բարձր են մարզիկների արագաշարժության ընդունակությունները, ապա 800 մ վազքում բարձր արդյունքի հասնելու հավանականությունը մեծ է: Տվյալ դեպքում ուսումնասիրվող մարզիկների արագային հնարավորությունները լիարժեք վերլուծելու համար անհրաժեշտ է պարզել այդ հնարավորությունների օգտագործման մակարդակը: Այդ առումով կիրառել ենք արագային դիմացկունության որոշման գործակիցը՝ ըստ Ն.Գ. Օզոլինի (1977): Բարձրակարգ մարզիկների մոտ այդ գործակիցը կազմում է 2,0-2,10 վրկ., իսկ մարզուիների մոտ՝ 3,10-3,20 վրկ. [1]:

Մրցաշրջան 2018-ում 800 մ վազորդ տղամարդիկ ցույց են տվել 1.45,72 վրկ. միջին արդյունք, 2019թ. մրցաշրջանում՝ 1.44,69 վրկ. արդյունքը բարելավվել է 1,03 վայրկյանով: Հետազոտության մասնակից կանանց մոտ պատկերը հետևյալն է. մրցաշրջան 2018-ում՝ 2.00,86 վրկ., 2019թ. մրցաշրջանում՝ 1.59,38 վրկ., արդյունքների տարբերությունը կազմում է 1,48 վրկ.: Ըստ արագային դիմացկունության գործակցի կիրառման հաշվարկի՝ ուսումնասիրության մասնակից բարձրակարգ մարզիկ-

մարզուիների մոտ արդյունքի շեղումը տղամարդկանց մոտ կազմում է՝  $\pm 0.32-0.41$  վրկ., կանանց մոտ՝  $\pm 0.38-0.51$  վրկ.: Մեր կարծիքով արագային դիմացկունության մակարդակի գնահատման նման եղանակը թույլ է տալիս մարզիչներին ճիշտ գնահատել բարձրակարգ մարզիկների հնարավորությունները, քանի որ 800 մ վազքում մարզական բարձր արդյունքներ ցույց տալու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել արագաշարժության ընդունակությունները, և դրա բարելավման ու արագային դիմացկունության զարգացման միջոցով միայն կարելի է հասնել մարզական բարձր արդյունքի:

Միջնավազորդների արագային դիմացկունության մակարդակն ուսումնասիրելու համար գրանցվել է նաև 2019 թ. աշխարհի առաջնության 800 մ վազքի եզրափակչի մասնակիցների յուրաքանչյուր 200 մետրի հաղթահարման ժամանակը: Տղամարդկանց մոտ յուրաքանչյուր 200 մ հատվածի միջին արդյունքը կազմել է՝ առաջին 200 մ՝ 24,12 վրկ., որը տարածության հաղթահարման ժամանակի 23,03 %-ն է, երկրորդ 200 մ՝ 25,77 վրկ. կամ 24,62 %, երրորդ 200 մ՝ 26,7 վրկ. կամ 25,58 %, չորրորդ 200 մ՝ 28,02 վրկ. 26,77 % (տրամագիր 1):

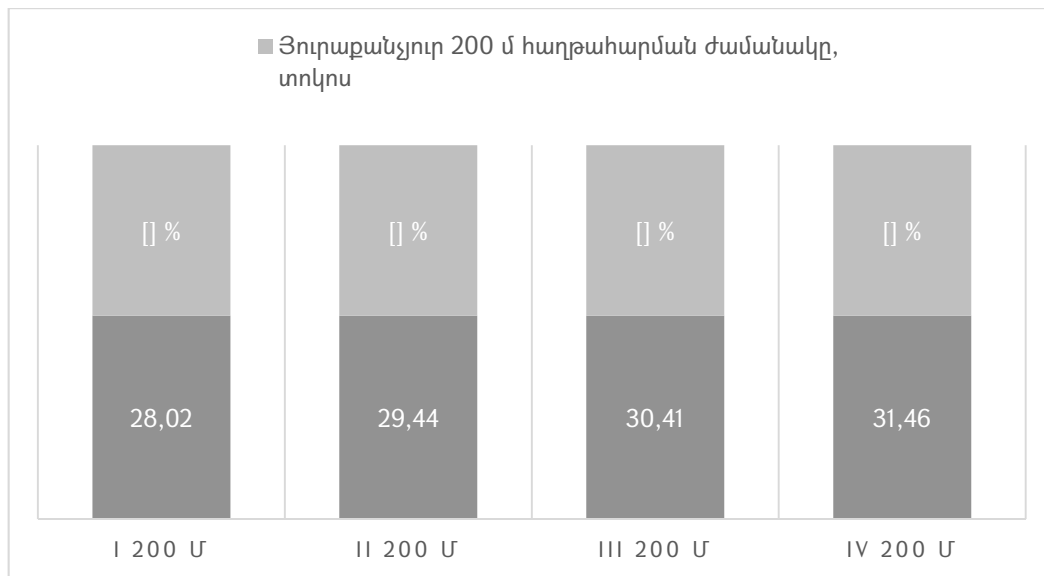


**Տրամագիր 1.** 2019 թ. աշխարհի առաջնության 800 մ վազքի եզրափակչի մասնակիցների յուրաքանչյուր 200 մ հաղթահարման ժամանակը (վրկ.)



Կանանց մոտ 800 մ վազքի յուրաքանչյուր 200 մ հատվածի միջին արդյունքը կազմել է՝ առաջին 200 մ՝ 28,02 վրկ., որը տարածության հաղթահարման ժամանակի 23,47 %-ն է, երկրորդ 200 մ՝ 29,44 վրկ. կամ 24,66 %, երրորդ 200 մ՝ 30,41 վրկ. կամ 25,47 %, չորրորդ 200 մ՝ 31,46 վրկ. կամ 26,35 %: Առանձին հատվածների հաղթահարման տոկոսային

տվյալները թույլ են տալիս ենթադրել, որ յուրաքանչյուր հաջորդ հատվածը հաղթահարելիս արդյունքներն ունեն նվազման միտում, որը սակայն կտրուկ չէ: Այդ է վկայում նաև դիմացկունության գործակիցը: Դա խոսում է մարզուիների արագային դիմացկունության հնարավորությունների բավարար մակարդակի մասին:



**Տրամագիր 2.** 2019 թ. աշխարհի առաջնության 800 մ վազքի եզրափակչի մասնակիցների յուրաքանչյուր 200 մ հաղթահարման ժամանակը (կանայք)

Արագային դիմացկունության մակարդակը գնահատելու համար, որոշվել է նաև 800 մ վազքի և յուրաքանչյուր 200 մ հաղթահարման ժամանակի փոխկապվածության կարգային գործակիցը և նրա տոկոսային արժեքը:

Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ տղամարդկանց մոտ առաջին 200 մ վազքի արդյունքի հարաբերակցական փոխկապվածության գործակցի տոկոսային արժեքը 800 մ վազքի արդյունքի հետ կազմել է 51,84 %: Երկրորդ 200 մ հաղթահարման ժամանակը մար-

զական արդյունքի հետ ունի հետևյալ փոխկապվածության տոկոսային արժեքը՝ 54,02 %: Երրորդ և չորրորդ 200 մ հատվածների փոխկապվածության գործակցի տոկոսային արժեքները համապատասխանաբար կազմել են՝ 78,14 %, 51,55 %:

Ամենաբարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն նկատվում է երրորդ 200 մ հատվածի և 800 մ վազքի արդյունքի միջև, որը ցույց է տալիս, որ 800 մ վազքում բարձր մարզական արդյունքի հասնելու համար անհրաժեշտ է պահպանել արագային դիմացկունության բարձր մակարդակ, հատկապես՝ երրորդ 200 մ հատվածում:

Կանանց մոտ յուրաքանչյուր 200 մ հատվածի և 800 մ վազքի մարզական արդյունքի միջև հարաբերակցական փոխկապվածության գործակցի տոկոսային արժեքն ունի հետևյալ պատկերը. առաջին 200 մ՝ 55,05 %, երկրորդ 200 մ՝ 67,41%, երրորդ 200 մ՝ 64,80 % և չորրորդ 200 մ՝ 56,55 %: Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ բարձրակարգ մարզուհիներն ունեն արագային դիմացկունության բավարար մակարդակ: Ինչպես տեսնում ենք, թե՛ տղամարդկանց, և թե՛ կանանց մոտ մեծ նշանակություն ունի վազքատարածության առանձին հատվածների հաղթահարման արագությունը, ինչն անմիջականորեն կապված է մարզական արդյունքի հետ: Չի բացառվում նաև տակտիկական

հնարքների կիրառումը, այսինքն՝ մարզիկներից յուրաքանչյուրը փորձում է վազքին հաղորդել իրեն հարմար տեմպ: Այդ իսկ պատճառով անընդհատ փոփոխվում է վազքի արագությունը և առաջ են գալիս շարժողական այնպիսի ընդունակություններ, ինչպիսիք են՝ արագաշարժությունը և հատուկ դիմացկունությունը, այլ կերպ ասած՝ արագային դիմացկունությունը:

**Եզրակացություն:** 1. Մասնագիտական գրականության և տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ միջնավազքում արդյունքների բարելավումը կախված է արագաշարժության և արագային դիմացկունության հնարավորությունների համատեղ մշակումից: 2. Բարձրակարգ միջնավազորդների արագաշարժության ընդունակությունների ուսումնասիրությունից պարզվեց, որ նրանք ունեն արագաշարժության բարձր մակարդակ, որը բարձր հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք ունի 800 մ վազքի մարզական արդյունքի հետ՝ տղամարդիկ՝ 94,9 %, կանայք՝ 92,9 %: 3. Բարձրակարգ մարզիկ-մարզուհիների ցույց տված արդյունքները վկայում են այն մասին, որ նրանց արագաշարժության ու արագային դիմացկունության հնարավորությունները համապատասխանում են արագային դիմացկունության գործակցի որոշման առաջարկվող սկզբունքին: 4. Ուսումնասիրությունից ստացված թվական տվյալ-

ները ցույց են տալիս, որ 800 մ վազքի նաբարձր փոխկապվածության տոկոս-արդյունքը բարձր փոխկապվածության սային արժեք նկատվել է տղամարդկանց մեջ է յուրաքանչյուր 200 մ հատվածի մոտ՝ երրորդ 200 մ-ում՝ 78,14 %, կա-հաղթահարման արդյունքի հետ: Ամեն- նանց մոտ՝ երկրորդ 200 մ-ում՝ 67,41 %:

#### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Օզդինի Ն.Գ. և Մարկով Դ.Պ. ընդ. խմբ., Թեթև ատլետիկա, Մաս I, Երևան, 1977, 476 էջ:
2. Հայրապետյան Մ. Ս., Աթլետիկա. միջնավազք, հեռավազք, գերհեռավազք, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2015, 148 էջ:
3. Дэниелс Д., От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость / Джек Дэниелс; пер. с англ. Натальи Беловой; [под ред. Ивана Нечаева]. - 3-е изд., перераб.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.- 304 с.
4. Дедковский С. М., Скорость или выносливость.- М.: ФиС.-1973.-208 с.
5. Сыренко В. А., Бег на средние дистанции.- Киев: Здоровья,-1985.- 133 с.
6. Сулов Ф. П., Подготовка сильнейших бегунов мира.- Киев: Здоровья,-1999.- 176 с.
7. [www.iaaf-world-athletics-championships-doha-2019-7125365](http://www.iaaf-world-athletics-championships-doha-2019-7125365)
8. [www.worldathletics.org/results/world-athletics-championships](http://www.worldathletics.org/results/world-athletics-championships)
9. <https://www.youtube.com/watch?v=zujxPTG54ZQ>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=OniE76TaOhE>

#### AGILITY AND SPEED RESISTANCE LEVEL STUDY OF HIGHLY QUALIFIED MID-RACE RUNNERS

*Lecturer M. Harutyunyan*

Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport, Yerevan, Armenia

#### SUMMARY

**Keywords:** Training, mid-race, agility, endurance, speed endurance, mileage, tension, load.

**Research aim:** to find out the speed and speed endurance level of highly qualified 800m runners, as well as the level of relative correlation of overcoming sectors of the race distance.

**Research methods and organization:** studying professional literature and competition records, watching and analyzing videos available on the Internet, mathematical and statistical analysis of results.

For the research we used the women's and men's 800m race final results of 2019 World Athletics Championships in Doha. The time of overcoming every 200 m of eight participants was

recorded, as well as the best result of the same athletes in the 100 m race during the 2018-2019 tournament.

**Analysis of the obtained results:** Studies of the agility indicators of high-class mid-race runners showed that in 2018 the average result of a 100-meter run of athletes was 11.18 seconds, and in 2019 - 11.02 seconds, for women – correspondingly 11.81 seconds and 11.68 seconds. In order to study the level of speed endurance of mid-race runners, the 2019 World Championships final participants' time to overcome every 200 meters in 800-meter race was recorded. Average result of I, II, III and IV 200-meter section for men accounted respectively for 23.03 %, 24.62 %, 25.58 %, 26.77 % of distance overcoming time. For women it was 23.47 %, 24.66 %, 25.47 %, 26.35 % percent.

To assess the level of speed endurance, it was determined the percentage value of the regular coefficient of correlation between overcoming time of 800 m race and each 200 m interval. Mathematical data show that the highest percentage of correlation with the result of 800m race among men is the time to overcome the III 200 m interval- 78.14 %. Among women the percentage of the highest correlation coefficient with the result of the second 200 m and 800 m running (67.41 %) was observed.

**Conclusion:** The study of professional literature and information sources showed that the improvement of results in the mid-race running depends on the joint development of agility and speed endurance. A study of agility skills of high-class mid-race runners showed that they have a high level of agility, which has a high correlation percent value with an athletic result of 800 m: men - 94.9 %, women - 92.9 %. Thus their agility skills and speed endurance correspond to the principle offered to determining a speed endurance coefficient.

#### ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*Преподаватель М.А. Арутюнян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения,

#### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** тренировка, бег на средние дистанции, ловкость, выносливость, скоростная выносливость, беговая дорожка, напряжённость, нагрузка.

**Цель исследования.** Выявить уровень быстроты и скоростной выносливости высококвалифицированных бегунов на 800 метров, а также уровень корреляции преодоления определенных расстояний /зон/ беговой дорожки.

**Методы и организация исследования.** Изучение специальной литературы и протоколов соревнований, просмотр и анализ видеороликов, доступных в интернете, статистический анализ результатов.

Для проведения исследования мы использовали доступные в интернете результаты финального соревнования по бегу на 800 метров у мужчин и женщин на чемпионате мира по легкой атлетике 2019 года, который проходил в Дохе. Было зафиксировано время преодоления каждых 200 метров у восьми участников, а также лучший результат тех же спортсменов в беге на 100 м спортивного сезона 2018 - 2019 годов.

**Анализ полученных результатов.** Изучения показателей быстроты высококвалифицированных бегунов на средние дистанции свидетельствуют о том, что в 2018 году средний результат бегунов на 100 метров составил 11,18 секунды, а в 2019 году - 11,02 секунды, у женщин - соответственно 11,81 секунды и 11,68 секунды. С целью изучения уровня скоростной выносливости бегунов на средние дистанции было зафиксировано также время преодоления каждых 200 метров участниками финального бега на 800 метров чемпионата мира 2019 года.

Средний результат I, II, III и IV 200-метрового интервала для мужчин составил соответственно 23,03 %, 24,62 %, 25,58 % и 26,77 % времени преодоления дистанции, а у женщин - 23,47 %, 24,66 %, 25,47 %, 26,35 %.

Для оценки уровня скоростной выносливости было определено также процентное значение порядкового коэффициента взаимосвязи между времени преодоления бега на 800-метровой дистанции и каждого 200 метрового интервала. Абсолютные данные показывают, что самый высокий процент корреляции с результатом бега на 800 метров у мужчин имеет время преодоления третьего 200-метрового интервала - 78,14 %. У женщин процент наибольшего коэффициента корреляции наблюдался с результатом бега на 800-метровой дистанции и второго 200-метрового интервала - 67,41 %.

**Краткие выводы.** Изучение специальной литературы и интернет источников показало, что улучшение результатов в беге на средние дистанции зависит от совместного развития скоростных способностей. В результате изучения быстроты бега бегунов на средние дистанции выяснилось, что они обладают высоким уровнем быстроты, который имеет высокое процентное значение корреляции со спортивным результатом и как следствие, у бегунов на 800 метров (мужчины) - 94,9 %, а у бегунов на 800 метров (женщины) - 92,9 %. Кроме того, их быстрота и скоростная выносливость соответствуют предложенному принципу определения коэффициента скоростной выносливости.

Հոդվածն ընդունվել է 26.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.04. 2021-ին:

**ՀՈՐԻՉՈՆԱԿԱՆ ՑԱՏԿԵՐՈՒՄ ԿԻՐԱՌՎՈՂ ՈՒԺԱՅԻՆ ԵՎ  
ԱՐԱԳԱՌԻԺԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ  
ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ**

**Մ.գ.թ., դոցենտ Է.Զ. Մարտիրոսյան,  
դոցենտ Վ. Ա. Համբարձումյան,  
մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Լ. Հակոբյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: erik.martirosyan@sportedu.am,

vachik.hambardzumyan@sportedu.am,

armen.hakobyan@sportedu.am

**Առանցքային բառեր:** Հորիզոնական ցատկեր, արագաուժային ընդունակություն, ացիկլիկ, մարզական, տեխնիկական մրցաձև:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ժամանակակից սպորտային մարզումն աթլետիկայի առանձին մրցաձևերում, հատկապես հորիզոնական ցատկերում, մարզիկից պահանջում է շարժողական ընդունակությունների և տեխնիկական պատրաստության բարձր մակարդակ [6, 4, 9]: Հորիզոնական ցատկերը դասվում են տեխնիկապես բարդ, ացիկլիկ, արագաուժային աթլետիկական վարժությունների թվին: Դրանք, որպես հորիզոնական խոչընդոտներ հաղթահարելու միջոց, բնութագրվում են կարճատև, բայց առավելագույն նյարդամկանային ճիգերով կատարվող գործողություններ [5, 7]: Մարզումները կազմա-

կերպելիս պետք է ելնել մանկավարժության, հոգեբանության, ֆիզիոլոգիայի, բժշկականսաբանական, կենսամեխանիկական և այլ գիտությունների տեսանկյունից և պահանջներից՝ հաշվի առնելով մարզվողների ֆիզիկական զարգացման և պատրաստության մակարդակը, օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները, տարիքը, սեռը, մարզումների պայմանները [2, 10]:

Գիտական հետազոտությունների արդյունքները հաստատում են այն միտքը, որ մարզման պլանավորումը, մեթոդների և միջոցների ընտրությունը, հատկապես այս կամ այն մասնագիտական վարժությունների կիրառումը հորիզոնական ցատկերում, շատ պատասխանատու աշխատանք է, որից կախված է մարզական գործընթացի հաջող ընթացքը և ի վերջո մարզական արդյունքները: Ցատ-

կերում արդյունքների աճը, մի շարք մասնագետների կարծիքով [8, 9], պայմանավորված է ուժի, արագաշարժության, ցատկունակության, արագաուժային ընդունակությունների դրսևորման բարձր մակարդակով: Հեռացատկում և եռացատկում մարզիկներից պահանջվում է ունենալ մեծ ֆիզիկական պատրաստություն, քանի որ բարձր արագությամբ կատարվող հրման գործողությունը մեծ բեռնվածություն է ստեղծում ցատկորդի հենաշարժողական համակարգի, հատկապես՝ ստորին վերջույթների վրա [1, 7]: Այդ պատճառով հորիզոնական ցատկերում սկսում են մասնագիտանալ այն պահից, երբ մարզիկը ձեռք է բերում բավարար ֆիզիկական պատրաստություն [3, 4]: Ցատկային այս մրցաձևերի արդյունքները պատմական զարգացման ընթացքում աճել են հիմնականում մարզման նորագույն մեթոդների և արդյունավետ միջոցների օգտագործման շնորհիվ, որոնք առաջարկվել են ոլորտում հայտնի տեսաբանների և մարզիչների կողմից [4, 6]:

Վերջիններս մարզման գործընթացում սկսել են կիրառել բազմաթիվ ուժային և արագաուժային վարժություններ, սակայն որքանով են դրանցից որոշները արդյունավետ, դեռևս հստակեցված չէ և լուսաբանման, գիտական հիմնավորման կարիք ունեն:

**Հետազոտության նպատակը:** Որոշել հորիզոնական ցատկերի մարզման

գործընթացում կիրառվող ուժային և արագաուժային վարժությունների արդյունավետությունը:

**Հետազոտության խնդիրները:** 1. Ուսումնասիրել շուրջտարվա մարզման գործընթացի պլանավորումը հորիզոնական ցատկերում: 2. Որոշել արագաուժային և ուժային վարժությունների հարաբերակցական փոխկապվածությունը մարզական արդյունքի հետ:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության և տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրում, մանկավարժական դիտարկում և թեստավորում, ցատկորդների մարզման պլանների ուսումնասիրում, մաթեմատիկական վերլուծություն: Հետազոտությանը մասնակցել են Հայաստանի ուժեղագույն 32 հեռացատկորդ և եռացատկորդ, յուրաքանչյուր մրցաձևում՝ 8 տղամարդ, 8 կին:

**Հետազոտության արդյունքները:** Մանկավարժական դիտարկումները և մարզման պլանների վերլուծությունները ցույց տվեցին, որ մարզման գործընթացում կիրառվում են մեծ քանակությամբ վարժություններ, որոնցից շատերը մեր կարծիքով շատ ժամանակ այդքան էլ արդյունավետ չեն. ոչ արդարացի ճիգերի վատնում են պահանջում մարզիկից և ծանրաբեռնում են մարզման գործընթացը: Նշվածի վառ ապացույցն է հարա-

բերակցական փոխկապվածության գործակցի և նրա տոկոսային արժեքի վերլուծությունը:

Հեռացատկորդ տղամարդկանց մոտ, տեղից հեռացատկ վարժության արդյունքը ցածր փոխկապվածություն ունի հեռացատկի մարզական արդյունքի հետ, որը կազմում է 21,8 %: Այս վարժությունում հարաբերակցական փոխկապվածության գործակցի ցածր արժեք բացահայտվել է նաև հեռացատկորդ կանանց մոտ՝ 26,4 %: Ստացված տվյալները ցույց են տալիս, որ տեղից հեռացատկի արդյունքը քիչ փոխկապվածություն ունի հեռացատկի մարզական արդյունքի հետ: Հաշվի առնելով այս փաստը, մեր կարծիքով արագաուժային այս վարժությունը մարզման գործընթացում կարելի է համարել օժանդակ և համեմատաբար քիչ պլանավորել: Արագաուժային մյուս վարժության՝ տեղից եռացատկի դեպքում, հեռացատկի մարզական արդյունքի հետ (տղամարդիկ՝ 36,3%, կանայք՝ 41,9%) նկատվում է արդյունքների միջին հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք: Ի տարբերություն տեղից հեռացատկի, այս վարժությունն անհրաժեշտ է բավարար չափով պլանավորել մարզման գործընթացում:

Վերցատկ Աբալակովի մեթոդով վարժության արդյունքը ցածր փոխկապվածության տոկոսային արժեք ունի հետազոտության մասնակից հեռացատ-

կորդների մարզական արդյունքի հետ: Այս դեպքում՝ տղամարդկանց մոտ այն կազմում է 19,5 %, իսկ կանանց մոտ՝ 21,4%: Ստացված թվական տվյալները թույլ են տալիս ենթադրել, որ այս վարժությունը նույնպես կարող է համարվել օժանդակ և մարզման գործընթացում անդրադառնալ այս վարժությանը, այդքան էլ կարևոր չէ:

Բարձր հարաբերակցական փոխկապվածությամբ են պայմանավորված եռացատկ և հնգացատկ հրող ոտքով 10 վազքաքայլից վարժությունները և հեռացատկի մարզական արդյունքը, որոնք տղամարդկանց մոտ համապատասխանաբար կազմել են՝ 74,3 % և 66,4 %, կանանց մոտ՝ 59,0 % և 61,5 %: Բարձր փոխկապվածությունը կանխատեսելի էր, քանի որ վերը նշված վարժությունների գերակշիռ քանակը նկատելի էր մարզման պլաններում: Արագաուժային այս վարժությունները կարևոր նշանակություն ունեն հեռացատկորդների համար, որովհետև ապահովում են թափավազքից հրման փուլին արդյունավետ անցումը, որից և կախված է մարզական արդյունքը:

Արագաուժային հաջորդ վարժություններում՝ գնդի նետում ցածից առաջ և գնդի նետում գլխի վրայով հետ, հեռացատկի մարզական արդյունքի հետ նկատվում է միջին հարաբերակցական փոխկապվածություն: Այն տղամարդկանց մոտ համապատասխանաբար



կազմել է՝ 48,6 % և 46,1 %, կանանց մոտ՝ 55,2 % և 43,8 %:

Արագաուժային ընդունակությունների մշակումը հեռացատկորդների պատրաստության գործընթացում ունի կարևոր նշանակություն, ուստի հետազոտությունից ստացած թվական տվյալների հիման վրա կարելի է կատարել վարժությունների ընտրություն՝ մարզման գործընթացի պլանավորման համար:

Հետազոտության մասնակից հեռացատկորդների մարզական արդյունքը և ուժային ընդունակությունները գնահատող ստուգողական վարժություններն ունեն հետևյալ հարաբերակցական փոխկապվածությունը: Կքանիստ ծանրաճողով վարժության տոկոսային արժեքը տղամարդկանց մոտ 61,5 % է, կանանց մոտ՝ 62,1 %: Կիսակքանիստ ծանրաճողով վարժությունում թվական տվյալները հետևյալն են՝ տղամարդկանց մոտ՝ 41,4%, կանանց մոտ՝ 52,4 %: Մեր կողմից կատարված մարզման պլանների ուսումնասիրումը և հետազոտությունից ստացված տվյալները վկայում են, որ հեռացատկորդները բազմակի կրկնություններով և մեծ ծավալով կիրառում են այս վարժությունները, որոնք լավագույն միջոց են ուժի մշակման համար: Ուստի, բարձր և միջին տոկոսային արժեքները մեր կարծիքով պայմանավորված են այդ հանգամանքով:

Ծանրաճողի վերձգում վարժության արդյունքների վերլուծությունը բացահայ-

տեց միջին հարաբերակցական փոխկապվածությունը հեռացատկի մարզական արդյունքի հետ. տղամարդկանց մոտ այն կազմում է 33,8 %, կանանց մոտ՝ 35,8 %: Ծանրաճողի բարձրացում կրծքին վարժությունում փոխկապվածության տոկոսային արժեքը բարձր է և՛ կանանց, և՛ տղամարդկանց մոտ, համապատասխանաբար՝ 61,2 % և 57,8 %: Այս վարժությունների բարձր և միջին փոխկապվածությունը տրամաբանական է, քանի որ վարժությունները մշակում են բացարձակ ուժ, որը շատ կարևոր շարժողական ընդունակություն է հեռացատկում բարձր մարզական արդյունքի հասնելու համար: Ծանրաճողի սեղմում կրծքից ստուգողական վարժությունը հեռացատկի մարզական արդյունքի հետ ունի ցածր փոխկապվածության տոկոսային արժեք. տղամարդկանց մոտ՝ 14,5 %, կանանց մոտ՝ 13,1 %: Ցածր տոկոսային արժեքը սպասելի էր, որովհետև այս վարժությունը մշակում է վերին վերջույթների ուժային հնարավորությունը և առանձնապես շատ ընդգրկված չէ մարզման պլաններում:

Եռացատկորդների արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ հետազոտության մասնակից մարզիկների մոտ տեղից հեռացատկ վարժության և եռացատկի մարզական արդյունքի միջև նկատվել է ցածր հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք: Տղամարդկանց մոտ այն կազմել է՝ 26,1%,

կանանց մոտ՝ 28,2 %: Մեր կարծիքով ցածր փոխկապվածությունը անսպասելի էր, քանի որ վարժությունը գնահատում է մասնակիցների ստորին վերջույթների դինամիկ ուժը, ինչը պետք է լավ զարգացած լիներ եռացատկորդների մոտ: Ինչպես և սպասելի էր, տեղից եռացատկ և տասնացատկ վարժություններն ունեն բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն եռացատկի արդյունքի հետ: Այն համապատասխանաբար կազմել է. տղամարդիկ՝ 61,2 % և 63,7 %, կանայք՝ 63,4 % և 67,3 %: Արագաուժային այս վարժությունները մեծ ծավալով կատարվում են եռացատկորդների մարզման գործընթացում, որը պարզ դարձավ նաև մարզման պլաններն ուսումնասիրելիս:

Հետազոտության մասնակից եռացատկորդների մոտ, մարզական արդյունքի հետ հարաբերակցական բարձր փոխկապվածության տոկոսային արժեք նկատվեց նաև թափավազքով կատարվող հետևյալ ստուգողական վարժություններում՝ եռացատկ հրող ոտքով 10 վազքաքայլից (տղամարդիկ՝ 71,9 %, կանայք՝ 76,1 %) և եռացատկ հրող ոտքով 14 վազքաքայլից (տղամարդիկ՝ 80,5 %, կանայք՝ 78,6 %): Մեր կարծիքով բարձր հարաբերակցական փոխկապվածությունը պայմանավորված է նրանով, որ վերը նշված վարժությունները կրում են նեղ մասնագիտական բնույթ, գերակշիռ քանակով ընդգրկված են մարզման պլաններում, ինչպես նաև նպաստում են եռա-

ցատկի առանձին փուլերի տեխնիկայի ամրապնդմանը և կատարելագործմանը:

Արագաուժային մյուս վարժություններում դիտվել է միջին փոխկապվածություն եռացատկի արդյունքի հետ, որոնց տոկոսային արժեքները համապատասխանաբար կազմել են. գնդի նետում ցածից առաջ՝ տղամարդիկ՝ 50,6 %, կանայք՝ 48,3 %, գնդի նետում գլխի վրայով հետ՝ տղամարդիկ՝ 46,5 %, կանայք՝ 49,9 %: Այս վարժությունները լայն կիրառում ունեն ցատկորդների մարզման գործընթացում և առավելապես ամրապնդում են մեջքի և ստորին վերջույթների մկանային համակարգերը: Դրանք համարվում են հիմնական վարժություններ և շատ կարևոր են եռացատկորդների, ինչպես նաև հեռացատկորդների համար:

Եռացատկորդների համար նախատեսված ուժային ստուգողական թեստերում նկատվել են հարաբերակցական փոխկապվածության գործակցի ներքոհիշյալ տոկոսային արժեքները: Վերլուծության տվյալները ցույց են տալիս, որ եռացատկի մարզական արդյունքի հետ բարձր փոխկապվածություն ունի կքանիստ ծանրաճողով վարժությունը՝ տղամարդիկ՝ 76,2 %, կանայք՝ 68,5 %: Մասնագիտական գրականության, մարզման պլանների ուսումնասիրությունները և հետազոտությունից ստացված թվական տվյալները փաստում են, որ այս վարժությունը լայն կիրառում ունի եռացատ-

կորդների մարզման գործընթացում և համարվում է ուժային ընդունակությունները մշակող լավագույն միջոց: Որքան էլ, որ տարօրինակ է, կիսակքանիստ ծանրաճողով վարժությունը եռացատկի արդյունքի հետ ունի միջին հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք՝ տղամարդիկ՝ 47,2 %, կանայք՝ 46,5 %: Այս վարժությունը քիչ է պլանավորվում նաև ցատկորդների մարզման գործընթացում:

Ուժային ընդունակությունը գնահատող հաջորդ ստուգողական վարժությունը ծանրաճողի վերձգումն է: Այս վարժության և եռացատկի մարզական արդյունքի միջև հարաբերակցական փոխկապվածությունը տղամարդկանց մոտ ունի միջին՝ 32,5 %, իսկ կանանց մոտ՝ միջինից ցածր՝ 23,3 % տոկոսային արժեք: Այս վարժությունը տիպիկ ուժային է և մշակում է բացարձակ ուժի հնարավորությունները: Եռացատկորդներին շատ անհրաժեշտ են ուժային այնպիսի վարժություններ, որոնք կընդգրկեն արագաշարժություն և ցատկունակություն պարունակող տարրեր: Հետևաբար, մարզման գործընթացում հիմնվել այս վարժության վրա որպես ուժային վարժություն՝ նպատակահարմար չէ: Ծանրաճողի բարձրացում կրճքին վարժությունում նկատվեց միջին հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք՝ եռացատկի արդյունքի հետ. տղամարդկանց մոտ՝ 45,6 %, կանանց մոտ՝ 31,6 %: Այս վար-

ժությունն ունի բարձր կիրառելիություն ցատկային մրցաձևերում մասնագիտացող մարզիկների մոտ, սակայն մեր կարծիքով միջին փոխկապվածությունը պայմանավորված է վարժության կատարման տեխնիկական բարդության հետ: Մասնագիտական գրականության վերլուծությունը և հեղինակավոր մասնագետների կարծիքները հանգում են այն եզրակացության, որ այս վարժության բազմակի կիրառելիությունն անհրաժեշտություն է մարզման գործընթացում [6, 7]: Ինչպես և սպասվում էր, ծանրաճողի սեղմում կրճքից ստուգողական վարժությունն ունի ցածր հարաբերակցական փոխկապվածություն եռացատկի արդյունքի հետ: Տոկոսային արժեքն ունի հետևյալ պատկերը. տղամարդկանց մոտ այն կազմել է 23,1 %, կանանց մոտ՝ 17,5 %: Այս վարժությունը նախատեսված է վերին վերջույթների մկանային համակարգի մշակման համար, որ եռացատկորդներին անհրաժեշտ է միայն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավման համար:

Ուժային վարժությունները պլանավորելիս՝ մարզիչների կողմից պետք է հաշվի առնվի վարժությունների օգտակար գործողության գործակիցը, քանզի հակառակ դեպքում դրանց կիրառումը ոչ շահավետ է և կարող է հանգեցնել մարզման գործընթացի արդյունավետության նվազմանը:

**Եզրակացություն:** 1. Գրականության աղբյուրների ուսումնասիրությունը և գիտական հետազոտությունների արդյունքները հաստատում են այն միտքը, որ մարզման պլանավորումը հորիզոնական ցատկերում շատ պատասխանատու աշխատանք է, որից կախված է մարզական աշխատանքների հաջող ընթացքը: 2. Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ արագաուժային ընդունակությունների գնահատման մակարդակը հեռացատկորդների և եռացատկորդների մոտ գրեթե հավասար են, որոշ դեպքերում փոքր առավելություն ունեն եռացատկորդները: Իսկ ուժային վարժությունների վերլուծությունը թույլ է տալիս ենթադրել, որ եռացատկորդներն ունեն բացահայտ առավելություն հեռացատկորդների նկատմամբ: 3. Հետազոտության մասնակից հեռացատկորդների ուժային և արագաուժային ստուգողական թեստերի հարաբերակցական փոխկապվածությունը մարզական արդյունքի հետ ցույց տվեց, որ ընտրված 12 թեստերից չորսն ունեն բարձր՝ 33,3 %, հինգը՝ միջին՝ 41,7 %, երեքը՝ ցածր՝ 25 %, հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք: 4. Եռացատկորդների ուժային և արագաուժային ստուգողական թեստերի հարաբերակցական փոխկապվածությունը մարզական արդյունքի հետ

ցույց տվեց, որ տղամարդկանց և կանանց մոտ ընտրված 12 թեստերից հինգն ունեն բարձր՝ 41,7 %, չորսը՝ միջին՝ 33,3%, երեքը՝ ցածր՝ 25 % հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք: 5. Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ հեռացատկորդների համար ուժային և արագաուժային վարժություններից հիմնական վարժություններ են համարվում եռացատկ և հնգացատկ հրող ոտքով՝ 10 վազքաքայլից, գնդի նետում ցածից առաջ և գլխի վրայից հետ, կքանիստ և կիսակքանիստ ծանրաձողով, ծանրաձողի վերձգում և բարձրացում կրծքին վարժությունները, իսկ օժանդակ վարժություններ են համարվում տեղից հեռացատկ և եռացատկ, Աբալակովի մեթոդով ծանրաձողի սեղմում կրծքից վարժությունները: 6. Եռացատկորդների համար հիմնական վարժություններ են համարվում տեղից եռացատկը և տասնացատկը, եռացատկ հրող ոտքով 10 և 14 վազքաքայլից, գնդի նետում ցածից առաջ և գլխի վրայից հետ, կքանիստ և կիսակքանիստ ծանրաձողով, ծանրաձողի վերձգում և բարձրացում կրծքին վարժությունները, իսկ օժանդակ վարժություններ են համարվում տեղից հեռացատկը, ծանրաձողի վերձգում և սեղմում կրծքից վարժությունները:

### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Верхошанский Ю., Трайной прыжок с разбега. М.: ФиС., 1961.- 213 с.
2. Дьячков В. М., Легкоатлетические прыжки. Методика тренировки в прыжках в длину, высоту, трайном и с шестом. М.: ФиС., 1955.- 143 с.
3. Зеличенко В. Б., Никитушкин В. Г., Губа В. П., Легкая атлетика: Критерии отбора. М.: Терра-Спорт, 2000.- 237 с.
4. Зациорский В. М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский.- 4 - е изд.- М.: Спорт, 2019 – 200 с.
5. Креер В. А., Трайной прыжок. М.: ФиС., 1968.- 95 с.
6. Креер В. А., Попов В. Б., Легко-атлетические прыжки. М.: ФиС., 1986.- 197 с.
7. Попов В. Б., Прыжок в длину: многолетняя подготовка. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001.- 160 с.
8. Попов В. Б., Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов пригунов. Терра-Спорт, 2003.- 134 с.
9. Тер-Ованесян И. А., Подготовка легкоатлета: Современный взгляд. М.: Терра-Спорт, 2000.- 128 с.
10. Назаров А. П., Губа В. П., Тройной прыжок: научные подходы в подготовке спортсменов. М.: ФиС., 2007.- 160 с.

### ASSESSMENT OF STRENGTH AND SPEEDY EXERCISES EFFECTIVENESS IN HORIZONTAL JUMPS

*PhD of Pedagogy, Associate Professor E. Martirosyan,*

*Associate Professor V. Hambarzumyan*

*PhD of Pedagogy, Associate Professor A. Hakobyan*

Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport Yerevan, Armenia

### SUMMARY

**Key words:** horizontal jumps, speed-strength abilities, acyclic, sports, technical competition.

**The aim of the research** is to determine the effectiveness of strength and speed exercises applied in horizontal jump training.

**Research methods and organization** comprise study of professional literature and informational resources, pedagogical observation and testing, study of training plans for jumpers, mathematical analysis. The research involved 32 strongest Armenian long and triple jumpers with 8 men and 8 women in each type of competition.

**The analysis of research results:** The research was organized and conducted among the best Armenian long and triple jumpers. A set of exercises to improve strength and speed has been selected for testing. Assessment of their effectiveness has been accomplished by percentage value of correlation

coefficient. The long jumpers' strength and speed control tests correlation with sporting results demonstrated that four of 12 selected tests have high 33,3 %, five - average 41,7 %, three - low 25 % value of correlation. The correlation between strength and speed control tests of the triple jumpers with respect to the sports result showed that out of the 12 tests selected for men and women, five have a high correlation of 41.7%, four have an average of 33.3%, and three have a low correlation of 25%.

**Conclusion:** The research results showed that for long jumpers' strength and speed exercises the core exercises are triple jump and quintuple jump by pushing foot from 10 run steps, ball throw from below ahead and back over head, Squat and partial squat with barbell, deadlift exercises, supplement exercises are considered to be long jump and triple jump, high jump by Abalakov method and front squat exercises. For triple jumpers the core exercises are triple jump and tenfold jump, triple jump by pushing foot from 10 and 14 run steps, ball throw from below ahead and back over head, Squat and partial squat with barbell, deadlift exercises, and supplement exercises are considered to be long jump and front squat exercises.

Testing and mathematical statistical analysis of research data will enable the coaches to theoretically assess the level of the jumpers' physical preparedness, effectiveness of strength and power exercises in the training process.

#### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ

*К.п.н., доцент Э. З. Мартиросян,  
доцент В. А. Амбарцумян,  
к.п.н., доцент А. Л. Акопян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения,

#### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** горизонтальные прыжки, скоростно-силовые способности, ациклический, спортивный, технический вид соревнования.

**Цель исследования.** Определить эффективность силовых и скоростно - силовых упражнений, используемых в тренировочном процессе спортсменов в горизонтальных прыжках.

**Методы и организация исследования.** Изучение специальной литературы, педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование, изучение планов тренировок прыгунов, математический анализ. В исследовании приняли участие 32 сильнейших армянских прыгунов в длину и тройным, по 8 мужчин и 8 женщин в каждом виде соревнования.

**Анализ полученных результатов.** Исследование было организовано среди сильнейших прыгунов в длину и тройным Республики Армения. В качестве тестов были выбраны силовые и скоростно- силовые упражнения, эффективность которых оценивалась процентным значением коэффициента корреляции. Корреляция между силовыми и скоростно-силовыми контрольными тестами прыгунов в длину, участвовавшие в

исследовании, и спортивным результатом показала, что четыре из 12 выбранных тестов имеют высокое процентное значение корреляции - 33,3%, пять - среднее (41,7%) и три - низкое (25%). Корреляция между силовыми и скоростно- силовыми контрольными тестами прыгунов тройным и спортивным результатом показала, что пять из 12 тестов, выбранных среди мужчин и женщин, имеют высокий процент корреляции - 41,7%, четыре - средний (33,3%) и три - низкий (25%).

**Краткие выводы.** Результаты исследования показали, что основными для силовых и скоростно- силовых упражнений прыгунов в длину являются тройной прыжок, пятерной прыжок с толчковой ноги с 10 шагов разбега, метание мяча вперед снизу, назад через голову, приседания, полуприседания со штангой, протяжка и поднятие штанги на грудь (тяга к груди), а к вспомогательным упражнениям относятся прыжок в длину с места и тройной прыжок, прыжок вверх по методике Абалакова, жим штанги с груди. Основными контрольными упражнениями для прыгунов тройным являются тройной прыжок, десятерной прыжок, тройной прыжок с толчковой ноги с 10-14 шагов разбега, метание мяча вперед снизу и назад через голову, приседания, полуприседания со штангой, протяжка и поднятие штанги на грудь (тяга к груди), а к вспомогательным упражнениям относятся прыжок в длину с места, протяжка штанги и жим штанги с груди.

Контрольное тестирование, математический статистический анализ данных, полученных в результате исследования, дают возможность тренерам теоретически оценить уровень физической подготовленности прыгунов, эффективность силовых и скоростно-силовых упражнений в тренировочном процессе.

Հոդվածն ընդունվել է 25.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.04.2021-ին:

**ԿԵՆՏՐՈՆԱԿԱՆ ԿԻՍԱՊԱՇՏՊԱՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ  
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

**Դասախոս Վ.Մ. Շմավոնյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան  
E.mail:vahan.shmavonyan@sportedu.am

**Առանցքային բառեր:** Կիսապաշտպան, տեխնիկա, տակտիկա, գործողություն, տոկոս, համեմատում, արդյունք, ցուցանիշ:

**Հետազոտության արդիականություն:** Երկար տարիներ ՏՏԳ-ն ուսումնասիրվում, հետազոտվում է, տրվում համապատասխան գնահատականներ: Նորանոր ՏՏ մտահաղացումները, խաղի բարձր տեմպը մրցակից թիմերի որակների հավասարեցումը ֆուտբոլի զարգացման գործընթացում նոր խնդիրներ է առաջադրում ֆուտբոլիստների, տվյալ դեպքում կիսապաշտպանների պատրաստությանը, որի մի ուղղության (տեխնիկատակտիկական) վերաբերյալ փորձել ենք տալ մեր մոտեցումները: Քանզի ժամանակակից ֆուտբոլում միջին գծի խաղացողների գործողությունները դիտարկում են կարևոր մի գործոն, որից կախված է թիմի հաջողությունը: Նրանք թիմի տակտիկական գործողությունների ստեղծագործ ուժն են և կապող օղակ՝ պաշտպանների ու հաճակվողների միջև:

Տեխնիկական և տակտիկական ֆուտբոլի բաղադրիչ տարրերից են, որոնք փոխա-

դարձ կապված են միմյանց հետ: Խաղացողը, որը չի կարող բավարար կատարել այնպիսի տեխնիկական հնարքներ, ինչպիսինք են՝ հարվածները գնդակին, խաբկերը, գնդակի վարումը և խլումը, դժվար թե կարողանա արդյունավետ կատարել թե անհատական, և թե կոլեկտիվ տակտիկական գործողություններ: Այդ իսկ պատճառով միայն բարձր տեխնիկական մակարդակն է հնարավորություն տալիս խաղացողին լուծելու բարդ տակտիկական խնդիրներ:

Տակտիկական պատրաստականությունը հնարավորություն է տալիս խաղացողին հնարքը կատարելուց ուշադրությունը կենտրոնացնել մրցակցի տեղաշարժերին, ընկերների տեղի ընտրությանը, կողմնորոշվել խաղային իրադրությունում, որը շատ կարևոր է տակտիկական խնդիրների լուծման համար:

Տեխնիկական պատրաստականությունը պայմաններ է ստեղծում՝ կատարելու տարբեր տակտիկական կոմբինացիաներ, որն իր հերթին թույլ է տալիս ռացիոնալ օգտագործել խաղացողների անհատական ընդունակությունները և



վերջին հաշվով ստեղծագործական խաղ ցուցադրել:

Կիսապաշտպանները պետք է լինեն արագաշարժ, առանց գնդակի շատ տեղաշարժվեն դաշտում, լավ տիրապետեն բոլոր տեխնիկատակտիկական հնարքներին, հատկապես կարողանան արդյունավետ շրջանցել, վարել գնդակը և, իհարկե, հարվածել դարպասին: Ամենակարևորն այն է, որ բոլոր հնարքները կիսապաշտպանները պետք է կատարեն շարժման մեջ՝ մրցակցի <<կոշտ>> հսկողության տակ: Նրանք բացի կիսապաշտպանական պարտականություններից, պետք է նաև իրականացնեն պաշտպանական գործողություններ, գնդակը կորցնելուն պես անմիջապես խլեն այն մրցակցից:

Թիմում մեծ մասամբ հենց կենտրոնական կիսապաշտպանն է ղեկավարում և կազմակերպում թիմի գործողությունները: Նա պետք է լինի տակտիկապես <<գրագետ>>, բազմակողմանի պատրաստված և բացառիկ կարողություններով օժտված մարզիկ, որպեսզի կարողանա պահել թիմի որակներն ամբողջ խաղի ընթացքում [1]:

Ինչպես հայտնի է, յուրաքանչյուր մարզիկի, այս դեպքում ֆուտբոլիստի ցուցաբերած օրիգինալ խաղաոճից, տեխնիկատակտիկական հնարավորություններից է կախված խաղի հետաքրքրությունը, հատկապես պաշտոնական հանդիպումներում:

Ֆուտբոլն այն բացառիկ մարզաձևերից մեկն է, որը չի հանդուրժում հասարակ խաղ: Այն հնարավորություն է տալիս երևակայելու, մշակելու նոր խաղաոճ, ներդնելու տեխնիկատակտիկական նոր մտահղացումներ: Ահա այդ է պատճառը, որ առավել քան անհրաժեշտ է մանրամասն ուսումնասիրել արդեն հայտնի տեխնիկատակտիկական գործողությունները, այս դեպքում կիսապաշտպանների առումով՝ առավելագույն արդյունք ապահովելու համար:

Ժամանակակից ֆուտբոլում միջին գծի խաղացողների գործողությունները դիտարկում են կարևոր մի գործոն, որից կախված է թիմի հաջողությունը: Նրանք միաձուլում են բոլոր խաղացողների փոխըմբռնումը, ինչպես հարձակման, այնպես էլ պաշտպանության ժամանակ [2]:

Նրանք պետք է նաև իրականացնեն պաշտպանական գործողություններ, գնդակը կորցնելուն պես՝ անմիջապես խլեն այն մրցակցից: Կիսապաշտպանները պետք է լինեն արագաշարժ, առանց գնդակի շատ տեղաշարժվեն դաշտում, լավ տիրապետեն բոլոր տեխնիկատակտիկական հնարքներին, հատկապես կարողանան արդյունավետ շրջանցել, վարել գնդակը և, իհարկե, հարվածել դարպասին:

Միջին գծի լավ ֆուտբոլիստին բնութագրում են արագ և խելացի գործողությունները, ինչպես նաև գրոհի սկզբի և

զարգացման համար ընձեռված հնարավորությունից օգտվելու կարողությունը: Միջին գծի խաղացողի առավել ուշագրավ ընդունակություններն են կարճ և երկար դիպուկ փոխանցում կատարելու կարողությունը և դարպասին եզրափակիչ հարված կատարելը [5]:

Խաղի ընթացքում նրանք միշտ գտնվում են շարժման մեջ: Կիսապաշտպաններին հաճախ անվանում են թիմի <<շարժիչ>>, և նրանց խաղն է որոշում թիմի դեմքն ու ուժը: Որպեսզի կիսապաշտպանները խաղի ընթացքում պահպանեն բարձր աշխատունակություն, անհրաժեշտ է, որ ունենան ընդհանուր դիմացկանության բարձր ցուցանիշներ: Դրա հետ մեկտեղ կիսապաշտպանները պետք է լինեն ճարպիկ, ունակ լինեն զարգացնել վազքի բարձր արագություն, լավ տիրապետեն տեխնիկական բոլոր հնարքներին [1]:

Տակտիկան սերտորեն կապված է ֆուտբոլիստի տեխնիկական պատրաստության հետ: Տեխնիկական հնարքների բազմազանությամբ, դրանց կատարյալ տիրապետմամբ է պայմանավորված տակտիկական գործողությունների քանակը և արդյունավետությունը:

Խաղացողը որքան լավ է տեխնիկապես պատրաստված, այնքան բարձր է դարպասը ուժեղ և դիպուկ հարվածներ կատարելու նրա ընդունակությունը: Տեխնիկապես անպատրաստ խաղացողը

նախապատվությունը տալիս է հարվածի ուժին, այլ ոչ թե ուղղությանը [4]:

Հարկավոր է նշել, որ մրցակցական գործունեության կառուցվածքային բնութագրի մշակումը մանկավարժական դիտումների միջոցով ամենակարևոր կողմերից մեկն է ֆուտբոլիստների մարզական և մրցակցական գործունեության ոլորտում: Մրցակցական գործունեության հսկումը ֆուտբոլում հնարավորություն է տալիս ստանալ օբյեկտիվ տվյալներ, որոնց հիման վրա մարզիչը կարող է գնահատել առանձին ֆուտբոլիստների պատրաստության դրական և թերի կողմերը, ու անհատականացնել մարզումային գործընթացը:

#### **Հետազոտության նպատակը, խնդիրները:**

1. Ուսումնասիրել և հետազոտել բարձրակարգ կիսապաշտպանների տեխնիկատակտիկական գործողությունները՝ մրցակցական հանդիպումներում:

2. Վերլուծել և գնահատել նրանց գործունեության քանակական և որակական կողմերը խաղի տարբեր ժամանակահատվածներում և ողջ խաղի ընթացքում:

3. Ուսումնասիրել կիսապաշտպանների կատարած տեխնիկատակտիկական գործողությունները, թույլ տված խոտանը՝ մրցակցական հանդիպումների ընթացքում:

4. Ամփոփել տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունքները,

հանել միջին տվյալները և անցկացնել համեմատական վերլուծություն:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը.**

1. սկզբնաղբյուրների ուսումնասիրություն,

2. մանկավարժական դիտումներ,

3. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Դիտումներն անցկացվել են 2020-2021թթ. եվրոպական երկրների (Անգլիա, Իսպանիա, Գերմանիա, Իտալիա), չեմպիոնների լիգայի և եվրալիգայի գավաթների մրցակցական հանդիպումների ժամանակ: Դիտարկումները կայացել են հեռուստատեսությամբ և տեսաներկերի վերլուծությամբ, որի ընթացքում դիտարկվել է Թ.Մյուլլերի (<<Բավարիա>>), Ք.Դե Բրեյնեի (<<Մանչեսթեր Սիթի>>), Բ.Ֆեռնանդեշի (<<Մանչեսթեր Յունայթեդ>>), Լ.Մոդրիչի (<<Ռեալ>>), Հ.Մխիթարյանի (<<Ռոմա>>) 4-ական հանդիպում:

Հետազոտությունները կատարելու ընթացքում մեր կողմից մշակվել է դիտման քարտ՝ ընդգրկելով խաղի ընթացքում կիրառվող բոլոր տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Դրանք ուսումնասիրելիս նշվել է գործողության ճշտությունը պլուս (+) կամ մինուս (-) նշանով:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն.**

Առաջին 15 թույլների ընդհանուր միջինից (85%) բարձր տոկոսներ է գրանցել Ֆեռնանդեշը (91%), իսկ դե Բրեյնեն պաշտպանել է այդ թիվը (85%): 15-30 թույլներին միջինից (87%) բարձր արդյունքներ են գրանցել Մխիթարյանը (92%), Մյուլլերը (90%) և Դե Բրեյնեն (89%): Առաջին խաղակեսի վերջնամասում էլ միջինից (84%) բարձր են Մխիթարյանի (92%) և Մյուլլերի (85%) ցուցանիշները, իսկ Ֆեռնանդեշին՝ հավասար (84%): Երկրորդ խաղակեսի առաջին 15 թույլներին, բացի Մյուլլերի արդյունքից, մյուսներինը կամ հավասար են, կամ բարձր են միջին ցուցանիշից: Ամենաբարձր արդյունքը Ֆեռնանդեշին է՝ 90%: 60-75 թույլներին նույնպես, բացի մեկ ֆուտբոլիստից (Մյուլլեր), մյուսների ցուցանիշները հավասար են, կամ բարձր (Մխիթարյան՝ 89%): Խաղի վերջին՝ 75-90 թ. հատվածում միջին (85) ցուցանիշին գերազանցում են Ֆեռնանդեշը (90%) և Մխիթարյանը (88%), իսկ Դե Բրեյնեի արդյունքը հավասար է միջին թվին (85%):

Հինգ ֆուտբոլիստների չորս խաղում կատարած ՏՏԳ ընդհանուր քանակը 1727 է, իսկ սխալները՝ 259, 85:15 տոկոսային հարաբերակցությամբ: Ընդհանուր հաշվարկով լավագույն ցուցանիշ ունի Մխիթարյանը՝ 88%, ապա Ֆեռնանդեշը՝ 86%: Ցածր է ցուցանիշը Մյուլլերի մոտ՝ 81%: Առաջին 15 թույլներին բոլորի ՏՏԳ-ն միջինից (85%) ցածր է, բացառությամբ

Դե Բրեյնեի (86%): Հաջորդ 15 թույլների արդյունքները հիմնականում բարձրանում, իսկ խաղակեսի վերջին 15 թույլներին միայն Մխիթարյանի մոտ է ցուցանիշը միջինից բարձր՝ 92: Երկրորդ խաղակեսի առաջին 15 թույլներին ցուցանիշները բարձրանում են, 60-75 թույլներին հիմնականում իջնում են, իսկ խաղի վերջնամասում ցուցանիշները նախորդ հատվածի համեմատ կամ պահպանվում են, կամ մի փոքր ավելանում:

**Եզրակացություն:** Վերլուծելով դիտարկումների արդյունքները՝ պարզ դարձավ.

ա) Ժամանանակից բարձրակարգ ֆուտբոլիստներն աչքի են ընկնում բարձր ֆունկցիոնալ պատրաստականությամբ, ինչի շնորհիվ նրանք կատարում են մեծ քանակի տեխնիկատակտիկական գործողություններ (ՏՏԳ)՝ Մոդրիչ՝ 402, Դե Բրեյնե 359, Մխիթարյան՝ 357:

բ) Կիսապաշտպանների ՕԳԳ-ն ավելի բարձր է լինում, երբ բարձր տոկոս է կազմում ՏՏԳ-ի անթերի կատարումը: Եվ պատահական չէ, որ իրենց թիմերում հենց այդ ֆուտբոլիստների վրա է կառուցվում ամբողջ խաղը:

գ) ՏՏԳ-ի քանակով ֆուտբոլիստներն աչքի են ընկնում 0-15 թույլներին՝ 342:

դ) Ընդհանուր առմամբ ֆուտբոլիստները ՏՏԳ-ի ճշտությամբ աչքի են ընկնում առաջին խաղակեսի 15-30 թույլներին՝ 87%:

ե) Ֆուտբոլիստները դժվարանում են պահպանել և ավելացնել ցուցանիշներն առաջին 30 թույլներից հետո:

Ելնելով վերոհիշյալից՝ հանգեցինք հետևյալ եզրակացության, որ հաջողության են հասնում այն թիմերը, որոնք իրենց կազմում ունեն առաջինից մինչև վերջին թույլները ՏՏԳ-ի բարձր ճշտությամբ աչքի ընկնող ֆուտբոլիստներ (Մյուլլեր, Ֆեռնանդեշ):

Այսպիսի խաղացողներ ունենալու համար առաջարկում ենք՝

ա) ավելացնել հատուկ դիմացկունության վարժությունները,

բ) մարզումներում վարժությունները կատարել ակտիվ դիմադրության պայմաններում,

գ) տալ խաղային վարժություններ, խաղին մոտ լարվածությամբ կարճ և ինտենսիվ՝ հետագայում աստիճանաբար ավելացնելով ժամանակը՝ պահելով ինտենսիվությունը:

### ❏ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ս., Չատինյան Ա., Ֆուտբոլ, Դասագիրք, Երևան, 2004, էջ 80 – 81:
2. Տիգրանյան Ս., Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010, էջ 61:
3. Չատինյան Ա., Հակոբյան Ս., Գիտահետազոտական աշխատանքների կազմակերպումը ֆիզկուլտուրայի և սպորտի մեջ, Մեթոդական հանձնարարական, Երևան, 1995:
4. Чанади А., Футбол, Стратегия Москва, Ф и С, 1981. – С. 121.
5. Гриндлер К., Палке Х., Хеммо Х., Техника-тактическая мастерство футболистов пер. С немецкого, М., Ф и С., 1967. с. 196.

### ANALYSIS OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS OF CENTRAL MIDFIELDERS

*Lecturer V. M. Shmavonyan,*

Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sports, Yerevan, Armenia

### SUMMARY

**Key words:** midfielder, technique, tactics, action, percentage, comparison, result, indicator.

Technique and tactics are the constituent elements of football, which are interconnected.

#### **The goal and objectives of the research**

1. Study and review the technical-tactical actions of high-class midfielders in a competitive match.
2. Analyze and assess the quantitative and qualitative aspects of their activities in different periods of the match and throughout the match.
3. Review the technical-tactical actions of the midfielders, the errors committed during the competitive matches.
4. Summarize the results of technical-tactical actions, extract the average data and conduct comparative analysis.

#### **• Methods and organization of the research:**

Study of sources, pedagogical observations, mathematical statistics.

The observations were held in 2020-2021 during the competitive matches of the Champions League and Euro league Cups and European countries (England, Spain, Germany, Italy). The observations were made by analyzing the videos and TV broadcasting, during which T. Mueller ("Bavaria"), K. De Bruyne ("Manchester City"), B. Fernandez ("Manchester United"), L. Modric ("Real"), H. Mkhitaryan ("Roma") were observed in 4 matches each.

During the research, we developed a viewing card, including all the technical and tactical actions used during the game. When studying them, the accuracy of the action was marked by plus (+) or minus (-) sign.

- **Analysis of research results.**

Fernandez (91%) scored higher than the overall average of the first 15 minutes (85%) and De Bruyne kept that number (85%). Mkhitarian (92), Mueller (90%) and De Bruyne (89%) scored higher than average (87%) in 15-30 minutes. At the end of the first half, Mkhitarian (92%) and Müller (85%) are higher than average (84%) and Fernandez's score is breakeven (84%). In the first 15 minutes of the second half, except for Mueller's result, the others are either equal or above average. The highest result is Fernandez - 90%. Also in 60-75 minutes, except for one football player (Mueller), the indicators of others are equal or high - Mkhitarian (89%). At the end of the game, in the 75-90 min. part of the game, Fernandez (90%) and Mkhitarian (88%) indicator is above the average (85), and De Bruyne's result is equal to the average (85%).

**Conclusion**

- a) to add special endurance exercises;
- b) to perform exercises in conditions of active resistance during training;
- c) to assign game exercises, short and intense with intensity close to the game, later gradually increasing the time, keeping the intensity.

**АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ПОЛУЗАЩИТНИКОВ**

*Преподаватель В.М. Шмавонян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения

**РЕЗЮМЕ**

**Ключевые слова:** полузащитник, техника, тактика, действие, процент, сравнение, результат, показатель.

**Цель исследования.** Изучение и анализ технико-тактических действий высококвалифицированных полузащитников в соревновательных играх.

**Методы и организация исследования.** Педагогические наблюдения, математическая статистика. Наблюдения проводились в 2020-2021 годах во время соревновательных матчей Лиги чемпионов и Кубков Евролиги (Англия, Испания, Германия, Италия). Наблюдения проводились путем анализа видеозаписей и телетрансляций действий следующих футболистов Т. Мюллер («Бавария»), К. Де Брюйне («Манчестер Сити»), Б. Фернандес («Манчестер Юнайтед»), Л. Модрич («Реал»), Г. Мхитарян («Рома») - по 4 игры.

В ходе исследования мы разработали карту просмотра, включающую все технические и тактические действия, используемые во время игры. При их изучении точность действия отмечалась знаком плюс (+) или минус (-).

**Анализ полученных результатов.** Фернандес (91%) набрал больше очков, чем общий средний результат за первые 15 минут (85%), а Де Брюйне сохранил это число (85%). Мхитарян (92), Мюллер (90%) и Де Брюйне (89%) набрали больше среднего (87%) результата за 15-30 минут. По итогам первого тайма Мхитарян (92%) и Мюллер (85%) оказались выше среднего (84%), а оценка Фернандеса безубыточна (84%). В первые 15 минут второго тайма, за исключением результата Мюллера, остальные либо равны, либо выше среднего. Самый высокий результат у Фернандеса - 90%. Также через 60-75 минут, за исключением одного футболиста (Мюллер), показатели остальных равны или высоки - Мхитаряна (89%). В конце игры на 75-90 мин. по части игры показатель Фернандеса (90%) и Мхитаряна (88%) выше среднего (85%), а результат Де Брюйне равен среднему (85%).

**Краткие выводы.** В тренировочном процесс необходимо использовать специальные упражнения на выносливость, на тренировке выполнять упражнения в условиях активного сопротивления, использовать игровые короткие упражнения с интенсивностью, близкой к игре, постепенно увеличивая время, при сохранении интенсивности выполнения.

Հոդվածն ընդունվել է 19.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 20. 03. 2021-ին:

**ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՄՐՑԱՎԱՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ  
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

**Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա. Չափինյան,  
մագիստրանտ Ա.Խ. Քոչարյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: ashot.chatinyan@sportedu.am, artyom.kocharyan.2020@sportedu.am

**Առանցքային բառեր:** Ֆուտբոլ, գլխավոր մրցավար, Բարձրագույն և առաջին խմբեր, հաղորդակցման խոսքային և ոչ խոսքային միջոցներ:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ֆուտբոլի մրցումների անցկացման որակը պայմանավորված է ինչպես խաղացողների պատրաստվածության տարբեր կողմերի մակարդակով, այնպես էլ խաղերը սպասարկող մրցավարի մասնագիտական պատրաստվածության աստիճանով [2]: Մրցավարն իր մասնագիտական գործունեության ընթացքում կայացրած որոշումները փոխանցում է խաղացողներին, մարզիչներին՝ օգտագործելով հաղորդակցման խոսքային և ոչ խոսքային միջոցներ:

Չնայած այն հանգամանքին, որ հաղորդակցման հիմնախնդրի բազմաթիվ հարցերի պատասխաններ արդեն տեղ են գտել գիտամեթոդական և ուսումնական գրականության մեջ [1, 5, 7, 8], սակայն խաղի ընթացքում մարզիկների, մարզիչների հետ կապված ֆուտբոլի

մրցավարի հաղորդակցման բազմաթիվ հարցեր դեռևս չեն ուսումնասիրվել: Տարբեր մակարդակի մրցումների ընթացքում ստացված արդյունքները թույլ կտան բացահայտել ֆուտբոլի մրցավարների հաղորդակցման միջոցների կիրառման առանձնահատկությունները, դրանց կարևորությունը, ֆուտբոլիստների վրա յուրաքանչյուր միջոցի ներգործման արդյունավետությունը: Միևնույն ժամանակ ստացված արդյունքների հիման վրա հնարավոր է նախանշել ֆուտբոլի մրցավարի պատրաստության գործընթացում հաղորդակցման կարողությունների և հմտությունների ձևավորման արդյունավետ միջոցներն ու մոտեցումները:

Վերը նշված հարցերի պարզաբանումը կարևորվում է առաջին հերթին մանկապատանեկան ֆուտբոլում. այստեղ ֆուտբոլի մրցավարն իրականացնում է ավելի շատ գործառույթներ, քան որակավորված մարզիկների խաղերում՝ բուն մասնագիտական (մրցավարական),



դաստիարակչական և ուսուցողական, որոնք փոխկապակցված են ու լրացնում են միմյանց: Բարձր որակավորում ունեցող ֆուտբոլիստների խաղերում մրցավարի հիմնական գործառնություն մասնագիտականն է, անկասկած, որոշ չափով հաշվի առնելով նաև մրցավարի դաստիարակչական ներգործության ուղղությունը:

Վերը նշվածով պայմանավորված է սույն հետազոտության արդիականությունը, տեսական և գործնական նշանակությունը:

**Հետազոտության նպատակը:** Բացահայտել ֆուտբոլի գլխավոր մրցավարների հաղորդակցման միջոցների կիրառման առանձնահատկությունները Հայաստանի առաջնության մրցումների ընթացքում:

#### **Հետազոտության խնդիրները:**

1. Ուսումնասիրել «հաղորդակցում» եզրույթի էությունը, հաղորդակցման նշանակությունը մարզական գործունեության ընթացքում:

2. Պարզաբանել ՀՀ առաջնություններում ֆուտբոլի գլխավոր մրցավարների հաղորդակցման խոսքային և ոչ խոսքային միջոցների կիրառման քանակը և հարաբերակցությունը:

3. Համեմատել ՀՀ ֆուտբոլի բարձրագույն և առաջին խմբերի առաջնություններում մրցավարների մասնագի-

տական հաղորդակցման միջոցների քանակը և հարաբերակցությունը:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական դիտումներ, զրույց, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Մանկավարժական դիտումներն իրականացվել են ՀՀ ֆուտբոլի առաջնության Երևան քաղաքի տարբեր մարզակումբների խաղերում: Հետազոտությունը հնարավորություն տվեց ծավալուն տեղեկատվություն ստանալ հետազոտվող մրցավարների մասնագիտական հաղորդակցման խոսքային և ոչ խոսքային միջոցների քանակի և հարաբերակցության մասին, վերլուծել ստացված տվյալները՝ ըստ խաղակեսերի ու ամբողջ խաղի: Մեր կողմից մշակված հատուկ քարտում հետազոտվող ցուցանիշներից բացի նշվում էր նաև 1-ին և 2-րդ խաղակեսերի խաղի հաշիվը, դեղին և կարմիր քարտերի քանակը, որով փորձել ենք պարզել խաղի լարվածությունը ու նրա ազդեցությունը մրցավարի հաղորդակցման միջոցների հարաբերակցության վրա: Դիտումներն իրականացվել են խաղերի անմիջական անցկացման ընթացքում:

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են «հաղորդակցում» եզրույթի էության տարբեր մեկնաբանություններ, հաղորդակցման նշանակությունը մար-

զական գործունեության և ֆուտբոլի մրցավարի մասնագիտական գործունեության ընթացքում: Հետազոտությունում ներգրավվել են ֆուտբոլի ՀՀ բարձրագույն և առաջին խմբերի խաղերը սպասարկող գլխավոր մրցավարները: Նրանց հաղորդակցման խոսքային հիմնական միջոցը համարվում է խոսքը և սուլիչը: Սուլիչը դիտարկել ենք որպես հաղորդակցման խոսքային միջոց, քանի որ խաղացողների կողմից այն ընկալվում է լսողության միջոցով և պայմանավորված սուլիչի երանգով, տևողությամբ ու ուժով պարունակում է որոշակի տեղեկատվություն: Իսկ ոչ խոսքային հաղորդակցման միջոցներից ուսումնասիրվել են իմաստավոր շարժումները (ժեստերը) և դիմաշարժությունը (միմիկան): Հայաստանի 2019-2020թթ. մրցաշրջանում ուսումնասիրվել են Բարձրագույն և առաջին խմբերի 15-ական խաղ: Բարձրագույն խմբի գլխավոր մրցավարների մասնագիտական միջին ստաժը կազմում էր 13 տարի, իսկ Առաջին խմբինը՝ 7 տարի: Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են միայն գլխավոր մրցավարի մասնագիտական հաղորդակցման միջոցները, քանի որ նրա օգնականների հաղորդակցումը միատեսակ է՝ ազդանշան դրոշակով և ուղղված է օգնելու գլխավոր մրցավարին [3,4]:

Զրույցի միջոցով հնարավոր եղավ պարզաբանել՝ գլխավոր մրցավարների

ո՞ր հաղորդակցման միջոցն է ավելի արագ և դյուրին ներգործում ֆուտբոլիստների խաղային վարքի վրա, հասկանալ հաղորդակցման տարբեր միջոցների հարաբերակցությունը՝ պայմանավորված խաղի լարվածությամբ, անցկացման ժամից, եղանակային պայմաններից և այլն:

Մրցավարների մասնագիտական հաղորդակցման միջոցների վիճակագրական մշակման արդյունքում հաշվարկվել են դրանց քանակը և տոկոսը (%), միջին թվաբանականը ( $\bar{X}$ ), միջին թվաբանականի սխալը ( $m$ ), միջին ցուցանիշների միջև տարբերության հավաստիությունը ( $t$ ): Բոլոր տվյալներն ուսումնասիրվել են խաղակեսերի ընթացքում՝ հետազայում հաշվարկելով ամբողջ խաղի ընդհանուր ցուցանիշը:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Նախ ներկայացնենք «հաղորդակցում» եզրույթի որոշ մեկնաբանությունները և հաղորդակցման միջոցների կառուցվածքը: Ըստ Ա. Զանկովսկու, Մ.Վասիլիկի՝ «Հաղորդակցումը կապ է, որի ընթացքում տարբեր (խոսքային և ոչ խոսքային) միջոցների օգնությամբ իրականանում է տեղեկատվության փոխանակում մարդկանց և խմբերի միջև [ըստ 1]:

Ինչպես նշում է Ս.Տեր-Մինասովան՝ «Հաղորդակցումը շփման գործընթացն է մեկ կամ ավելի անձանց միջև՝ հիմնված փոխըմբռնման, ապրումակցման, ինչ-

պես նաև մեկից մյուսին տեղեկատվության փոխանցման վրա» [ըստ 1]: Հարկ է նշել, որ արդի գիտական շրջանառության մեջ գոյություն ունեն բոլորովին տարբեր, նույնիսկ միմյանց հակադրվող ու բացառող մոտեցումներ, ինչպես նաև տարբերություն՝ «հաղորդակցում» ու «շփում» եզրույթների մեկնաբանությունների միջև [9]:

Սպորտի ոլորտում Ե.Պ. Իլլինը հաղորդակցման մեջ առանձնացնում է իմացական գործառույթը՝ գիտելիքների փոխանցում, կարողությունների և հմտությունների ձևավորում, ինչպես նաև սոցիալականացնող, սոցիալական վերահսկողության, կարգավորող գործառույթները [6]: Վերջինն ուղղված է մարզիկի վարքի փոփոխմանը կամ պահպանմանը: Այդ գործընթացում ներգրավվածների քանակով պայմանավորված՝ տարբերակում են հաղորդակցման 3 ձև՝ միջանձնային, անձնային-խմբային և միջխմբային, որոնք դրսևորվում են մարզչական աշխատանքում [6]: Հաղորդակցման միջանձնային, անձնային-խմբային ձևերը բնորոշ են նաև մրցավարական գործունեությանը:

Անդրադառնալով հետազոտության հիմնական տվյալների վերլուծությանը՝ կարելի է նշել, որ Բարձրագույն խմբի մրցավարների մոտ հաղորդակցման բոլոր միջոցների գումարային միջինը մեկ խաղում կազմում է 182,5, իսկ Առաջին

խմբինը՝ 182,9 (աղյուսակ): Սակայն երկու առաջնությունների միջև առկա թվային տարբերությունները հավաստի չեն: Հետազոտության ընթացքում պարզաբանվել է նաև խոսքային միջոցների կիրառման հաճախականությունը: Տվյալների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ Բարձրագույն խմբի մրցավարները միջինը 88,1 խոսքով դիմում են ֆուտբոլիստներին, իսկ Առաջին խմբում՝ 87,3 անգամ:

Երկու խմբում էլ հաղորդակցման խոսքային միջոցներից գերակշռում է սուլիչը, համապատասխանաբար՝ 72,1 և 69,2: Իսկ սուլիչի կիրառությունը երկու դեպքում էլ ավելի շատ է երկրորդ խաղակեսում: Այսպես՝ եթե Բարձրագույն և առաջին խմբերի խաղերի առաջին կեսում այն կազմում էր 33,7 և 32,4, ապա երկրորդում՝ մրցավարները սուլիչն օգտագործել են 38,3 և 36,8 անգամ:

Դրա պատճառները բազմաթիվ են՝ պայմանավորված ինչպես ֆուտբոլիստների պատրաստվածության մակարդակով, այնպես էլ խաղում հաղթելու ցանկությամբ և դրանով պայմանավորված մրցումների կանոնների խախտումներով: Սուլիչի գործածության կարևոր նպատակներից է՝ խաղի ընթացքի «հանգրստացումը», խաղային կոպտության բացառումը, որով մրցավարը փորձում է խաղի ղեկավարումն իր «ձեռքերում» պահել:

## Աղյուսակ

**ՀՀ ֆուտբոլի բարձրագույն և առաջին խմբերի առաջնության մեկ խաղում  
գլխավոր մրցավարի հաղորդակցման խոսքային և ոչ խոսքային միջոցների  
համեմատական տվյալները (X±m)**

| Խումբ | Խոսքային միջոցներ |              |              |              |             |              | Ոչ խոսքային միջոցներ |             |             |              |              |              |
|-------|-------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|       | սուլիչ            |              | Σ            | խոսք         |             | Σ            | միմիկա               |             |             | ժեստ         |              |              |
|       | 1-ին<br>խաղ       | 2-րդ<br>խաղ  |              | 1-ին<br>խաղ  | 2-րդ<br>խաղ |              | 1-ին<br>խաղ          | 2-րդ<br>խաղ | Σ           | 1-ին<br>խաղ  | 2-րդ<br>խաղ  | Σ            |
| Բարձ. | 33,7<br>±1,6      | 38,3<br>±2,1 | 72,1<br>±2,7 | 7,8<br>±0,9  | 8,2<br>±1   | 16<br>±0,9   | 2,3<br>±0,4          | 2,9<br>±0,7 | 5,1<br>±1   | 41,6<br>±1,5 | 47,6<br>±1,4 | 89,3<br>±2,3 |
| Առաջ. | 32,4<br>±1        | 36,8<br>±0,4 | 69,2<br>±1   | 10,1<br>±1,4 | 7,9<br>±0,4 | 18,1<br>±1,6 | 2,7<br>±0,4          | 2,5<br>±0,4 | 5,1<br>±0,7 | 44,4<br>±2,3 | 46<br>±0,9   | 90,5<br>±2,5 |
| t     | 0.7               | 0.7          | 1            | 1.4          | 0.3         | 1.1          | 0.7                  | 0.5         | 0           | 1            | 1            | 0.4          |
| P % ≤ | 95                | 95           | 95           | 95           | 95          | 95           | 95                   | 95          | 95          | 95           | 95           | 95           |

Հաղորդակցման խոսքի միջոցի ուսումնասիրությունը պարզեց, որ Առաջին խմբի մրցավարների կողմից դրա օգտագործումը մեկ խաղում հասնում է միջինը 18,1-ի, իսկ Բարձրագույն խմբում՝ 16-ի: Տարբերության պատճառը կարող է պայմանավորված լինել այն հանգամանքով, որ Բարձրագույն խմբում հանդես են գալիս ֆիզիկապես, տակտիկապես և տեսականորեն ավելի լավ պատրաստված ֆուտբոլիստներ, և մրցավարի կողմից խոսքի միջոցով հաղորդակցվելը լինում է համեմատաբար ավելի քիչ դեպքերում:

Բացի այդ, Բարձրագույն խմբում հանդես են գալիս առավելապես մեծ փորձ ունեցող մրցավարներ, որոնց ոչ խոսքային միջոցների արդյունավետ կիրառումը թույլ է տալիս ըստ հնարավորին

խուսափել խոսքից: Առաջին խմբում մրցավարների քանակը քիչ է, և նրանցից ոմանք նոր են փորձում իրենց ուժերը Հայաստանի առաջնության խաղերում:

Վերլուծելով հաղորդակցման խոսքային միջոցների թվային տվյալները, պարզելով հաղորդակցման խոսքային միջոցների կիրառելիության աստիճանը, բացահայտելով դրա պատճառները՝ նույն ձևաչափով անդրադառնանք ՀՀ առաջնության երկու խմբում կիրառվող հաղորդակցման ոչ խոսքային միջոցների հարաբերակցությանը:

Տվյալների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ Բարձրագույն խմբի մրցավարների հաղորդակցման ոչ խոսքային միջոցների միջին ցուցանիշը մեկ խաղում

կազմում է 94,4, իսկ Առաջին խմբի մրցավարներին՝ 95,6:

Երկու խմբի տվյալների համեմատությունը ցույց տվեց, որ եթե հաղորդակցման խոսքային միջոցների ցուցանիշները տարբեր են, ապա ոչ խոսքային միջոցների գումարային միջին տվյալները գրեթե նույնն են: Այստեղ նույնպես խաղակեսերի միջև առկա է տարբերություն. խաղի երկրորդ կեսում մրցավարներն ավելի շատ են օգտագործել ժեստեր և միմիկա: Այսպես՝ երկրորդ խաղակեսում դրանք կիրառվել են 93,6 անգամ, իսկ առաջինում՝ 86 անգամ: Հավելենք, որ Բարձրագույն և առաջին խմբերում հաղորդակցման ոչ խոսքային միջոցներից գերակշռում էր ժեստը, համապատասխանաբար՝ 89.3, և 90.5, իսկ երկու խմբում մրցավարներն օգտագործել են միմիկան նույն քանակով՝ 5,1 անգամ:

Ամփոփելով Բարձրագույն և առաջին խմբերը սպասարկող գլխավոր մրցավարների ուսումնասիրած ցուցանիշների համեմատական պատկերը՝ կարելի է փաստել, որ նրանց միջև բացահայտված տարբերությունը չնչին է և ոչ հավաստի ( $P \leq 95\%$ ), ինչը վկայում է երկու խմբի խաղերի ընթացքում մրցավարների կողմից նույն քանակի հաղորդակցման խոսքային և ոչ խոսքային միջոցների կիրառման մասին: Հավանաբար, դա պայմանավորված է գրեթե նույն խաղային տակտիկա վարող թիմերի մակարդակով, նույն ձևա-

չափով անցկացվող մրցումներով, եվրոպական մրցաշարերին հայկական թիմերի ոչ այդքան շատ մասնակցությամբ, ինչպես նաև մրցավարության նույն տեսլականով, այդ տեսլականից բխող մրցավարության մեթոդաբանությամբ և մեթոդաբանությունով պայմանավորված՝ կոնկրետ մոտեցումներով:

**Եզրակացություն:** Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրության արդյունքում պարզաբանվեց «հաղորդակցում» եզրույթի էությունը՝ որպես շփման տեղեկատվական գործառույթ կամ շփման հետ նույնական հասկացություն: Հաղորդակցումը և շփումը տարբեր հասկացություններ են, որոնք հատվում են՝ ձևավորելով «արդյունավետ միջանձնային հաղորդակցում»:

Մշակված ձևաչափով դիտումների տվյալների վերլուծությունը բացահայտեց, որ ՀՀ ֆուտբոլի բարձրագույն խմբերի գլխավոր մրցավարների խոսքային և ոչ խոսքային միջոցների միջին տվյալները գրեթե նույնն են և մեկ խաղում կազմում են 88,1 և 94,4: Առաջնության Առաջին խմբի խաղերում մրցավարներն օգտագործում են միջինը 87,3 խոսքային և 95,6 ոչ խոսքային միջոցներ: Տվյալների համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ Բարձրագույն և առաջին խմբի գլխավոր մրցավարների մոտ մեկ խաղում հաղորդակցման խոսքային և ոչ խոսքային միջոցների գումարային

միջին տվյալները չեն տարբերվում և դրանց քանակը կազմում էր համապատասխանաբար՝ 182,5 և 182,9: Հաղորդակցման երկու խումբ միջոցներից բոլոր մրցումներում առավել հաճախ կիրառվել է ժեստ՝ մեկ խաղում միջինը՝ 89,9 անգամ:

Ընդհանուր առմամբ չեն բացահայտ-

վել հավաստի տարբերություններ ՀՀ բարձրագույն և առաջին խմբերի առաջնության մրցումներում գլխավոր մրցավարի առանձին հաղորդակցման միջոցների, խումբ միջոցների, առաջին և երկրորդ խաղակեսներում կիրառված խոսքային և ոչ խոսքային միջոցների քանակի միջև:

#### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ալեքսանյան Ա.Ս., Միջանձնային հաղորդակցման իրականացումը կրթական գործընթացում, Երևան, ԵՊՀ, 2015, 264 էջ:
2. Հակոբյան Ս.Ս., Ֆուտբոլ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, Էդիթ պրինտ, 2009, 320 էջ:
3. Հակոբյան Ս.Ս., Չատինյան Ա.Ա., Ֆուտբոլ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Էդիթ պրինտ, 2004, 260 էջ:
4. Ֆուտբոլ, Խաղի կանոններ 2017/2018, Երևան, 2017, 115 էջ:
5. Ильин Е.П., Психология общения и межличностных отношений. - СПб.: Питер, 2009 - 576 с. - (Серия «Мастера психологии»).
6. Ильин Е. П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012 -352 с. - (Серия «Мастера психологии»).
7. Кретти Б.Д., Психология в современном спорте. - Москва: ФиС, 1978. - 224 с.
8. Фаина А.Г., Психология общения в спорте. - Астрахань: Астраханский университет 2011. - 104 с.
9. Разница между общением и коммуникацией  
<https://thedifference.ru/chem-obshhenie-otlichaetsya-ot-kommunikacii/>

**FOOTBALL REFEREE PROFESSIONAL COMMUNICATION  
FEATURES**

*PhD of Pedagogy, Professor A.A.Chatinyan,  
Master Student A.X. Qocharyan*

Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sports, Yerevan, Armenia

**SUMMARY**

**Keywords.** Football, chief referee, Premier and First League, communication verbal and non-verbal means.

**The aim of the research** is to identify the peculiarities regarding the usage of means of communication by chief football referees during the Armenian championship competitions.

**The research methods and organization** involve study and analysis of scientific-methodological literature, pedagogical observations, conversation, mathematical statistics.

The pedagogical observations were carried out in the games of different sports clubs in Yerevan within the RA Football Championship. The chief referees serving the games of Armenian First and Premier League were involved in the research. Their main means of communication is considered to be the word and the whistle. While among non-verbal means of communication gestures and facial expressions (mimics) have been set apart. In the season of the 2019-2020 Armenian championship 15 games of Premier and First League have been recorded. The average professional experience of Premier League chief referees was 13 years, and the First League referees - 7 years.

**The analysis of research results.** Summing up the comparative image of indicators studied by chief referees serving First and Premier Leagues we may state that the difference disclosed is small and unreliable ( $P \leq 95\%$ ). This is evidenced by the usage of the same quantity of verbal and non-verbal means of communication during two League games. Probably this is due to the level of teams using almost the same game tactics, the competitions held at the same format, the low participation of Armenian teams in European tournaments, as well as the same vision of refereeing and methodology with specific approaches.

**Brief conclusion.** Comparative data analysis revealed that in one match among referees of First and Premier League the data sum average of verbal and non-verbal means of communication didn't not differ. And the data amount was 182.5 and 182.9, respectively.

Out of the two groups of means of communication, gestures were used most frequently in all competitions, averaging 89.9 times per game.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ ФУТБОЛЬНОГО АРБИТРА

*Д.п.н., профессор А.А.Чатинян,  
магистрант А.Х.Кочарян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** футбол, главный арбитр, Высшая и Первая лига, вербальные и невербальные средства общения.

**Цель исследования.** Выявить особенности использования главными арбитрами средств общения в играх первенства Армении.

**Методы и организация исследования.** Изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, беседа, математическая статистика.

Педагогические наблюдения были организованы в играх первенства Армении Высшей и Первой лиги. В исследовании принимали участие главные судьи Высшей и Первой лиги Армении. Основными средствами вербального (словесного) профессионального общения арбитров с игроками являются слово и свисток. Из невербальных средств общения было изучено количество жестов и мимики. В сезоне 2019-2020 года обследовано по 15 игр первенства Армении Высшей и Первой лиги. Средний стаж футбольных арбитров составлял соответственно 13 и 7 лет.

**Анализ полученных результатов.** Анализ сравнительной картины исследуемых показателей у футбольных арбитров, обслуживающих Высшую и Первую лигу, показало, что выявленные различия между двумя группами средств общения были не достоверны ( $P \leq 95\%$ ): Это свидетельствует об одинаковом объеме использования вербальных и невербальных средств общения в играх двух первенств. Вероятно, это обусловлено ведением командами почти одинаковой тактики игры, редким участием армянских команд в европейских турнирах, одинаковым форматом проведения соревнований, а также идентичным видением арбитров своей профессиональной деятельности, следующей из этого методологией судейства, что обуславливает конкретные подходы в судействе игр.

**Краткие выводы.** Сравнительный анализ данных выявил, что у главных арбитров Высшей и Первой лиг средние показатели вербальных и невербальных средств общения в одной игре не отличаются и составляют соответственно 182,5 и 182,9. В играх первенства Армении Высшей и Первой лиг из двух групп средств общения чаще всего использовались жесты: в среднем 89,9 раза за игру.

Հոդվածն ընդունվել է 09.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10. 04. 2021-ին:



## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ 7-8-ЫХ КЛАССОВ

*Аспирант А.А.Ковалева*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения  
E.mail: kovalyova.anneta@mail.ru

**Ключевые слова:** пластика движений, координационные способности, критерии оценки, школьники.

**Актуальность.** Анализ научно-методической литературы свидетельствует о большой теоретической, практической значимости и востребованности исследований качественных сторон двигательной деятельности таких, как «способность к дифференцированию двигательных действий», «способность к произвольному мышечному расслаблению», «резкость», «ритмичность», «пластика» и других.[2,5,8]. Как одно из проявлений двигательно-координационных способностей специалисты выделяют пластику движений [3,5,9,11]. Впервые на это качество указал Н. А. Бернштейн [1], считая, что это движение человеческого тела в соответствии с определенным рисунком и ритмом, отражающее его духовный и внутренний мир. При исследовании двигательных способностей человека, Н. А. Бернштейн выделял такие свойства движений как грациозность, гармоничность, пластическая красота [2, с. 268]. Как двигательно-координационное качество, пластичность невозможна без высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений, обеспечивающей

чередование работы мышц – сгибателей и разгибателей, а также темпа, динамики и гармонии. Уровень развития пластичности находится в прямой зависимости от двигательного опыта, координационных способностей и технического мастерства спортсмена [9].

Пластичность имеет две разновидности: статическую и динамическую, каждая из которых имеет свои специфические и неспецифические проявления. Динамическая пластичность характеризует качественные стороны близких к совершенству двигательных действий в спорте, в искусстве, в трудовой и бытовой деятельности [10].

Л.Д. Назаренко отмечает сложное структурное содержание пластичности, которая в различных видах двигательной деятельности имеет специфические проявления, формирование каждого предусматривает использование определенной системы средств и методов, методических приемов, направленных на повышение артистичности, грациозности, выразительности движений [9]. Автор выделяет следующие компоненты пластичности: индивидуальный стиль, артистичность исполнения, грациозность движений (сочетание силы и красоты движений, пространственной точности и максимальной амплитуды),

гармоничность двигательных действий, обеспечивающих единство, согласованность, соразмерность частей единого двигательного акта, а также включение разнохарактерных движений: симметричных и асимметричных; силовых и маховых, динамических и статических, быстрых и медленных, длинных и коротких, контрастных и дополняющих друг друга, простых и сложных. [10].

Пластичными являются лишь двигательные действия, близкие к совершенству, выполняемые слитно, без резких и неоправданных пауз, плавно переходя одно в другое. Грациозные, артистичные движения отличаются рациональным распределением усилий, когда внутреннее напряжение незаметно для зрителей. При низком уровне пластичности, характерном для начинающих, виден “избыток” возбуждения, требующих более длительной паузы.

Поэтому несовершенные движения отличаются остановками, угловатостью, несоразмерными усилиями [10, с. 264]. Как двигательно-координационная способность пластичность невозможна без высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений, обеспечивающей чередование работы мышц-сгибателей и разгибателей, а также темпа, динамики и гармонии [10].

Являясь важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности, пластичность, целенаправленное развитие которой позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального совершенствования человека.

Согласно мнению В.Н.Курьсы, Р.В.Гзиряна, В.С. Денисенко формирование пластичности двигательного действия, высших форм проявления его эстетичности и грациозности есть не что иное, как приобретение и совершенствование двигательной компетентности занимающегося [6]. Поэтому некоторыми авторами пластика движения рассматривается как компонент культуры движения человека [7].

Неоспоримо, что вопросы совершенствования качества выполнения разнообразных движений, и в частности, их пластики, актуальны в физическом воспитании и особенно важны во многих видах спорта. В этой связи следует выделить исследование С.П. Клеменчук (2016), в котором автор на основе личностно-женственного телесно-пластического развития разработал методику формирования пластичности движений девочки-подростка в рамках вариативного компонента физического воспитания [4].

Таким образом, на основании анализа литературы в изучаемой проблеме стало возможным выделить противоречия, которые проявляются:

1. Между выделением пластики движения как двигательно-координационной способности и недостаточным вниманием к ее целенаправленному развитию в процессе физического воспитания и должному отражению в содержании школьных программ по физической культуре.

2. Между значимостью развития пластики движения и отсутствием методики ее совершенствования в процессе школьного физического воспитания.

Сложность изучения пластики движения обусловлена как сложностью ее структуры, многообразием ее проявления, так и отсутствием объективных критериев оценки.

Требуют уточнения тесты, позволяющие наиболее объективно оценить различные проявления пластики движений. Вышеизложенное подчеркивает актуальность и практическую значимость исследования.

**Цель исследования:** изучение различных проявлений пластики движения школьников 7-8-ых классов и их взаимовлияние.

**Методы и организация исследования.** Изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Для определения уровня развития пластики движений использован ряд тестов, характеризующие различные ее проявления. В данной статье представлены результаты шести тестов:

**Тест 1.** “Волна” - последовательные действия, передающие движения от одного звена тела к другому. Оценивается амплитуда и слитность движения (круглая спина в начале движения, прогиб назад при завершении “волны” телом).

**Тест 2.** Два гимнастических обруча располагались рядом на полу, образуя “восьмерку”. Занимающийся должен пройти по обручу, сохраняя осанку и повторив рисунок “восьмерки”. для оценки грациозности как составной части пластичности. Оценивается передвижение по обручу без заступов (схождения) на пол. Тест выполнялся по часовой стрелке и против.

По пятибалльной шкале оценивались следующие критерии: амплитуда движения, слитность, плавность волны (движение не должно быть угловатым и резким), выраженность рисунка “восьмерки”, в соответствии с рекомендациями Л.Д. Назаренко [10].

**Тест 3.** Тест, акцентирующий внимание на формировании правильной осанки как основе пластичности, включает использование дополнительного груза. Мешочек с песком кладется на голову и удерживается при ходьбе по двум обручам “восьмерке” описанным в предыдущем тесте. Оцениваются слитность и плавность движения при удержании мешочка на голове. Тест выполнялся по часовой стрелке и против.

**Тест 4.** стойка на одной ноге, вторая согнута в колене, ступня прижата к колену опорной ноги, руки вверх, ладонями вниз, указательный палец вверх, большой – в сторону для оценки пластичности заданной позы (статическая пластичность).

Методики проведения тестовых заданий 1-4 и их оценка (в баллах) подробно описаны в литературе [11].

**Тест 5.** “Кувырок вперед” для оценки слитности выполнения движений. Качество выполнения упражнения оценивалось по критериям, представленным в литературе [12, с. 167].

**Тест 6.** Для оценки ритмо-пластичности движений нами предложен тест “Вращение обруча на уровне талии”. Упражнение выполнялось по часовой стрелке и против. Опытным путем определено время выполнения задания (20с.). Основным критерием оценки явилось соотношение амплитуды и темпа движений

при соответствующем распределении мышечных усилий [10].

**5 б.** - выполнение задания без потери ритма и темпа, с чувством такта, без усилий удерживается обруч, вращается более 20 сек.

**4 б.** – держит заданный ритм, может слегка нарушить такт движения.

**3 б.** – нет чувства ритма, нет четких движений, нет рисунка движения, но удерживает обруч до остановки времени.

**2 б.** – сбивается с темпа и ритма движения, теряя при этом обруч.

**1 б.** – не может войти в темп и ритм движения.

**0 б.** - отказ от выполнения задания.

В качестве экспертов выступили: автор исследования, имеющий квалификацию мастера спорта по художественной гимнастике и учитель физической культуры, стаж работы которого составил 32 года.

Исследование было проведено в октябре-ноябре 2019 г. в школе № 7 г. Еревана, в котором приняли участие 87 учащихся 7- 8-ых классов: 45 девочек и 42 мальчика, не занимающихся спортом.

#### **Анализ результатов исследования.**

Как уже было отмечено, пластика движения

имеет сложную структуру, статическую и динамическую разновидности. В таблице 1 представлены показатели пластики движений, характеризующие целостность и слитность выполнения заданий (тесты 1 и 5), а также пластичности заданной позы (статическая пластичность).

Как видно из таблицы 1 школьники 7-8- ых классов лучше всего выполнили задание, характеризующее статическую пластичность. Вместе с тем, следует отметить, что если у девочек показатели к 8-му классу достоверно улучшились ( $t=2,03$ ;  $P>0,01$ ), то у мальчиков данные статической пластичности практически не изменились. В упражнениях, характеризующих целостность и слитность движений, наблюдается несколько иная картина. В тесте “Кувырок вперед” у мальчиков с возрастом выявлено недостоверное улучшение качества выполнения упражнения ( $t=0,99$ ;  $P<0,01$ ), у девочек- незначительное ухудшение в 8-ом классе. Примечательно, что в упражнении “Волна телом” и у девочек, и у мальчиков с возрастом результаты улучшились, хотя и не достоверно: у мальчиков  $t=1,44$ ;  $P<0,01$ , у девочек -  $t=1,58$ ;  $P<0,01$ .

**Таблица1**

**Показатели пластики движений школьников 7-8-ых классов  
(в баллах,  $X \pm m$ )**

| Классы | пол | “Тест 1<br>Волна телом” | Тест 4<br>“Статическая<br>пластичность” | Тест 5.<br>“Кувырок<br>вперед” |
|--------|-----|-------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
| 7      | М   | 1,14±0,23               | 3,18± 0,28                              | 3,14± 0,32                     |
|        | Д   | 1,84±0,33               | 3,52± 0,16                              | 2,28± 0,40                     |
| 8      | М   | 1,70±0,33               | 3,05± 0,25                              | 3,55± 0,25                     |
|        | Д   | 2,60±0,38               | 4,05± 0,21                              | 2,15± 0,45                     |

Несколько иная картина наблюдается в показателях ритмопластики и грациозности движений школьников (таблица 2). Так, при вращении обруча как по часовой стрелке, так и против, у мальчиков с возрастом выявлено недостоверное улучшение показателей ритмопластики. У девочек же наблюдается обратная картина: исследуемые показатели в 8-ом классе ухудшаются ( $t=1,63$ ;  $P<0,01$ ).

Анализ результатов тестирования передвижения по обручу “восьмерка” как по часовой стрелке, так и против (тест 2), с возрастом выявил положительную

динамику. У девочек во 2-ом тестовом упражнении зарегистрирована недостоверная положительная динамика как при выполнении задания по часовой стрелке, так и против, у мальчиков - наоборот незначительное ухудшение. Примечательно, что при выполнении этого же задания с грузом (тест 3) по часовой стрелке у девочек 8-го класса показатели достоверно различаются от семиклассниц ( $t=2,15$ ;  $P>0,01$ ), хождение по обручу с грузом против часовой стрелки различия менее выражены ( $t=1,79$ ;  $P<0,01$ ).

Таблица 2

*Показатели ритмопластики и грациозности движений школьников 7-8-ых классов (в баллах,  $X \pm m$ )*

| Классы |   | Тест 6          |                | Тест 2      |                | Тест 3              |                         |
|--------|---|-----------------|----------------|-------------|----------------|---------------------|-------------------------|
|        |   | Вращение обруча |                | "восьмерка" | "восьмерка"    | "восьмерка"         | "восьмерка"             |
|        |   | по часовой      | против часовой | По часовой  | Против часовой | с грузом по часовой | с грузом против часовой |
| 7      | М | 1,50±0,29       | 1,64±0,32      | 2,45±0,29   | 2,50±0,28      | 1,36±0,28           | 1,32±0,26               |
|        | Д | 2,60±0,31       | 2,64±0,30      | 2,40±0,22   | 2,12±0,19      | 1,16±0,24           | 1,20±0,26               |
| 8      | М | 1,85±0,29       | 2,00±0,25      | 2,30±0,25   | 2,10±0,25      | 1,85±0,33           | 1,75±0,39               |
|        | Д | 1,75±0,42       | 1,80±0,40      | 2,50±0,26   | 2,50±0,21      | 2,00±0,32           | 1,90±0,30               |

В целом, можно констатировать, что показатели пластики движений, характеризующие их грациозность и ритмопластичность, оцениваемые по пятибалльной шкале, находятся на среднем и ниже среднего уровне.

В рамках настоящего исследования были изучены взаимосвязи показателей, характеризующих различные проявления пластики движений. Так, выявлена средняя

корреляционная связь между показателями “волна телом” и “кувырок вперед” ( $r=0,48-0,52$ ), характеризующие целостность двигательного действия и слитное выполнение упражнения; данными теста 2-3 и показателями статической пластичности ( $r=0,49-0,64$ ).

Следует выделить относительно выраженную взаимосвязь между показателями “вращение обруча” и “волна те-

лом” ( $r=0,46-0,72$ ). Выявленные корреляционные взаимосвязи между различными проявлениями пластики движений свидетельствуют об их взаимообусловленности и взаимовлиянии.

**Краткие выводы.** Результаты исследования различных проявлений пластики движения школьников, оцениваемых по пятибалльной шкале, в целом выявили средний и ниже среднего уровень развития. Только у девочек 8-го класса показатели статической пластичности могут

характеризоваться как хорошие ( $4,05 \pm 0,21$  балла).

Полученные в ходе исследования данные пластики движений, как одной из проявлений двигательной координации, дают общее представление о качестве ее выполнения, позволяют судить о степени сформированности общей двигательной культуры школьников 7-8-ых классов.

Полученные результаты стали основанием для разработки методики развития пластики движений у школьников 7-8-ых классов на уроках физической культуры.

## 📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А., О построении движений. - М., 1947. - 255 с.
2. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии М.: ФиС, 1991. - 288 с.
3. Лях В.И., Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. -1995.- № 11.-С. 16-23.
4. Клеменчук С.П., Формирование пластичности движений девочек подросткового возраста в процессе физического воспитания. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2016.- 26с.
5. Коренберг В.Б., Проблемы физических и двигательных качеств //Теория и практика физической культуры. - 1996, №7. - С. 2-5.
6. Курысь В.Н., Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Телесно-двигательная пластичность, эстетичность и грациозность: сущность и соотношение понятий. Физическое воспитание и спортивная тренировка № 4 (18) – 2016. - С. 105-114.
7. Кучеренко Г.А., Двигательная культура младшего школьника и ее влияние на личностное развитие в учебной деятельности. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Воронеж, 2005. - 24с.
8. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с.
9. Назаренко Л.Д., Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. -1999. -№ 1.- С. 48-53.
10. Назаренко Л.Д., Средства и методы развития двигательных координаций. - М.: Изд.«Теория и практика физической культуры», 2003.- 259с.

11. Сляднева Л.Н., - «Телесно-двигательная пластика: теория и практика» Монография; Ставрополь, Изд. «СТРАВРОЛИТ». - 2013. - 236 с.

12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976, т.2, с. 167.

## **7-8-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՑԻՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՊԼԱՍՏԻԿԱՅԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

**Ասպիրանտ Ա.Ա. Կովալյովա**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

### **ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

**Առանցքային բառեր:** Շարժումների պլաստիկա, կոորդինացիոն ընդունակություններ, գնահատման չափանիշեր, դպրոցականներ:

**Հետազոտության նպատակը:** Ուսումնասիրել 7-8-րդ դասարանների աշակերտների շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումները և դրանց փոխազդեցությունը:

**Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը:** Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** 7-8-րդ դասարանների աշակերտները լավագույնս կատարել են ստատիկ պլաստիկան բնութագրող առաջադրանքը. 8-րդ դասարանների աղջիկների ցուցանիշները զգալիորեն բարելավվել են ( $t = 2.03$ ;  $P > 0.01$ ): Հինգբալանոց սանդղակով գնահատված շարժումների պլաստիկայի ցուցանիշները, որոնք բնութագրում են դրանց նրբագեղությունն ու ռիթմապլաստիկությունը, գտնվում են միջին և միջինից ցածր մակարդակում:

Ուսումնասիրվել են շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումներ բնութագրող ցուցանիշների փոխհարաբերությունները: «Մարմնով ալիք» և «գլուխկոնձի առաջ» ( $r = 0,48-0,52$ ), «օղակի պտտում» և «մարմնով ալիք» ( $r = 0,46-0,72$ ) վարժությունների ցուցանիշների միջև հարաբերակցություն է հայտնաբերվել:

**Եզրակացություն:** Հինգբալանոց սանդղակով գնահատված դպրոցականների շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումների ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տվել զարգացման միջին և միջինից ցածր մակարդակ: Միայն 8-րդ

դասարանի աղջիկների մոտ է ստատիկ պլաստիկայի ցուցանիշները գնահատվում որպես լավ արդյունք ( $4,05 \pm 0,21$  միավոր):

Շարժումների պլաստիկայի ուսումնասիրության ընթացքում ստացված տվյալներն ընդհանուր պատկերացում են տալիս դրանց կատարման որակի մասին և թույլ են տալիս գնահատել 7-8-րդ դասարաններում սովորողների ընդհանուր շարժումների կուլտուրայի ձևավորման աստիճանը:

Ուսումնասիրության արդյունքները հիմք են հանդիսանում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին 7-8-րդ դասարանների աշակերտների շարժումների պլաստիկայի ձևավորման մեթոդիկայի մշակման համար:

## FEATURES OF MOVEMENTS PLASTICITY MANIFESTATION IN SCHOOLCHILDREN OF GRADES 7-8

*Post-graduate student A. A. Kovalyova*  
Armenia State Institute of Physical Culture  
and Sport, Erevan, Armenia

### SUMMARY

**Key words:** plasticity of movements, coordination abilities, assessment criteria, school-children.

**Relevance.** Among manifestations of coordination abilities specialists distinguish the plasticity of movements with its complex structural content, specificity in various types of motional activity. The following plasticity components are pointed out: individual style, performance artistry, gracefulness of movements (combination of strength and beauty of movements, spatial accuracy and maximum amplitude), harmony of motional actions ensuring unity, consistency and symmetry of a single motor act's different parts along with inclusion of diverse movements.

**The aim of the research** is to study a variety of movement plasticity manifestations and their interaction among schoolchildren of grades 7-8.

**The research methods and organization** involve study and analysis of scientific and methodical literature, pedagogical testing, statistical theory.

**The analysis of research results.** Schoolchildren of grades 7-8 best performed the task of static plasticity; girls' indicators by the 8th grade significantly improved ( $t = 2.03$ ;  $P > 0.01$ ). The indicators of movement plasticity assessed on a five-point scale, characterizing their gracefulness and rhythm perception, are at the average and below the average level.

The interrelations of indicators characterizing various manifestations of movements plasticity have been studied. A correlation was found out between the indicators in the exercises "body wave" and "forward roll" ( $r = 0.48-0.52$ ), "hoop rotation" and "body wave" ( $r = 0.46-0.72$ ).



**Conclusion.** The study results, assessed on a five-point scale, entail an average and below average level of development. Only the indicators of static plasticity among girls of the 8th grade can be considered good ( $4.05 \pm 0.21$  points).

The data obtained in the course of the movement plasticity study give an overview of their performance quality and allow to observe the degree of general motor culture formation in schoolchildren of grades 7-8.

The study results serve as an underpinning for the development of movement plasticity formation methodology at physical education lessons for schoolchildren of grades 7-8.

Հոդվածն ընդունվել է 10.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11. 03. 2021-ին:

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

DOI: 10.53068/25792997-2021.2.4-114

### ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԵՐ ԵՎ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

**Հայցորդ Վ.Ա. Աբգարյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: varsik.abgaryan@sportedu.am

**Առանցքային բառեր:** Տիպային սոցիալականացում, անհատական սոցիալականացում, դաստիարակություն, հասարակություն, զարգացում, հարմարում, հայեցակարգ:

**Հետազոտության արդիականություն:** Սոցիալականացումն անհատի կողմից սոցիալական նորմերի ու պահանջների, տվյալ հասարակության մեջ ընդունված վարքի ձևերի, պատմամշակութային արժեքների յուրացման, արժեքային կողմնորոշումների, քաղաքացիական և սոցիալական պատասխանատվության, հաղորդակցման կուլտուրայի ձևավորման, հասարակություն մուտք գործելու թե՛ գործընթացն է, և թե՛ արդյունքը: Անձի սոցիալականացումն անձի և հասարակության բարդ ու հակասական փոխներգործության արդյունք է, որի ընթացքում անձը դրսևորում և զարգացնում է այլոց հետ շփվելու և փոխ-

գործելու գիտելիքներ և հմտություններ: Սոցիալականացումը մի շարք գիտական բնագավառների (սոցիոլոգիա, հոգեբանություն, անտրոպոլոգիա, մանկավարժություն) հետազոտման առարկա է, որի մեկնաբանման շրջանակները և ուսումնասիրման ասպեկտները բավական ընդարձակ են ու բազմաշերտ: Սոցիալականացման հիմնախնդիրը պահպանում է իր արդիականությունը հասարակության զարգացմանը զուգընթաց, քանի որ նրանում տեղի ունեցող յուրաքանչյուր փոփոխություն առաջ է բերում կրթական և դաստիարակչական մտքի զարգացում՝ միանգամայն այլ մանկավարժական պահանջներ դնելով տվյալ հասարակության առջև: Հասարակական առաջընթացին համընթաց՝ սպորտի արժեքը, որպես սոցիալականացման ակտիվ գործոն, աճում է: Այն ներթափանցում է ժամանակակից հասարակության բոլոր

շերտերը՝ մեծապես ազդելով հասարակության կյանքի հիմնական ոլորտների վրա: Այն ազդում է միջազգային հարաբերությունների, գործարար կյանքի, սոցիալական կարգավիճակի վրա, ձևավորում է նորաձևություն, էթիկական արժեքներ, մարդկանց կենսակերպ՝ պայմաններ ստեղծելով սոցիալականացման գործընթացների համար:

**Հետազոտության նպատակը:** Հենվելով հիմնախնդրի իմաստավորման պատմական շարժընթացի վրա՝ ուսումնասիրել «սոցիալականացում» եզրույթի ժամանակակից մեկնաբանման առանձնահատկությունները սպորտում:

**Հետազոտության խնդիրները:** 1. Ուսումնասիրել «սոցիալականացում» հասկացության իմաստավորման պատմական շարժընթացը, 2. պարզաբանել սպորտում սոցիալականացման հիմնախնդրի վերաբերյալ առկա մոտեցումները, 3. բացահայտել ընդհանուր սոցիալականացման վերաբերյալ մոտեցումների արտացոլման դրսևորումները սպորտային գործունեության ոլորտում:

**Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը:** Թեմային վերաբերող գիտական աղբյուրների ուսումնասիրություն, արդյունքների վերլուծություն:

Անձի սոցիալականացումը սպորտում դժվար է ընդհանուր սոցիալականացումից անկախ դիտարկել, ուստի մենք հիմնախնդիրը կքննարկենք ընդ-

հանուր սոցիալականացման մեջ տեղ գտած երկու ավանդական տեսանկյուններից՝ անհատի վրա սպորտի ձևավորող ազդեցություն և սպորտի բնագավառում անհատական փորձի միջոցով ավելի ընդհանուր սոցիալական փորձի ձեռքբերում:

**Արդյունքների վերլուծություն:** Սոցիալականացման տեսությունը կառուցվել է երկու հիմնական ուղղությունների՝ անհատականի և հասարակականի՝ այլ կերպ ասած՝ սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ գործոնների տարանջատման և դրանց քննարկման հիման վրա: «Սոցիալականացում» հասկացության պատմական ակունքների որոնումը մեզ տանում է 19-րդ դարի վերջ և 20-րդ դարի սկիզբ, երբ այն որպես ինքնուրույն գիտական բնագավառ է ձևավորվել և հիմնականում հետազոտվել է փիլիսոփայության, սոցիոլոգիայի և անտրոպոլոգիայի շրջանակներում: Հասկացության շրջանառման սկզբնական շրջանում սոցիալիզացիան քննարկվում էր հասարակության դասակարգային, կրոնական, կաստայական և բարոյական որոշակի արժեքների յուրացման տեսանկյունից, երբ անձը ենթարկվում է արդ սոցիալական խմբերի պահանջներին, ու այդ ուղղությամբ էլ տեղի է ունենում անձի սոցիալականացումը [3,4,8,9]:

Ի սկզբանե առավել տարածված էր սոցիալականացման հարմարվող կամ

կոմֆորմիստական հայեցակարգը, ըստ որի՝ անձի սոցիալականացումը դիտարկվում է որպես տվյալ հասարակության մեջ առկա կյանքի նորմերին հարմարում: Այս մոտեցման համաձայն՝ սոցիալականացման արդյունքը՝ «հարմարվողականությունն» է, և սոցիալականացումը տեղի է ունենում «հարմարվողականության» միջոցով: Հետագայում այս մոտեցումն առավել զարգացել ու փոփոխության է ենթարկվել, սակայն հիմնախնդրի ուսումնասիրման այս ուղղությունը դեռևս պահպանում է իր արդիականությունը, ինչը սպորտում առավելապես ակնհայտ է:

Հետագայում հիմնախնդրի ուսումնասիրմամբ զբաղվել են սոցիալական հոգեբանությունը, մանկավարժությունը և այլ գիտություններ ու միջգիտական բնագավառներ:

Այսօր պետք է վերլուծվեն և վերանայվեն այն հարուստ հետազոտական տվյալներն ու գաղափարները, որոնք առկա են նշանավոր մանկավարժների աշխատություններում, օրինակ՝ Ա. Ս. Մակարենկոն գտնում էր. «...Ես պահանջում եմ, որպեսզի երեխայի կյանքը կազմակերպվի որպես սովորույթների որոշակի խումբ դաստիարակող փորձ»: Վերջինս դաստիարակությունը համարում էր հասարակական կարծիքի հզոր ուժը, որը կարգավորում և կարգապահություն է հաստատում մեր կյանքում

[ըստ՝ 3]: Այս մոտեցումը ևս հարում է սոցիալականացման կոմֆորմիստական կամ տիպական հայեցակարգին:

Այս պահանջից ելնելով՝ նա իր սաների մեջ սերմանում է այնպիսի որակական անձնային օգտակար հատկություններ, ինչպիսիք են՝ նպատակասլացությունը, կարգապահությունը, պատասխանատվությունը, համառությունը, որոնք կնպաստեն երեխաների ինտեգրմանը կյանքին:

Այսօր էլ ոլորտի մասնագետներին, հատկապես, մանկավարժներին առաջին հերթին հետաքրքրում են անձի ձևավորման նպատակներն ու միջոցները, ձևավորման մեխանիզմները:

Սոցիալական հոգեբանության բնագավառում «սոցիալականացում» տերմինը ներմուծվել է 1939 թվականին մի շարք հետազոտողների կողմից՝ Ռոբերտ Պարկ ու Ջոն Դոլլարդ, որոնք այն օգտագործել են ժամանակակից իմաստով: Նույն թվականին և հետագա տարիներին այդ տերմինը սկսեց օգտագործվել զանգվածաբար և ցույց էր տալիս սոցիալ-հոգեբանական հետազոտությունների նոր բնագավառ և բնորոշվում էր որպես պրոցես, որի ընթացքում անհատը դառնում է անձնավորություն, հասարակական կյանքի ակտիվ մասնակից [ըստ՝ 7]:

ԽՍՀՄ տարիների գիտական գործիչներն առաջադրում էին հասկացույթ

յան երկու՝ լայն և նեղ բնորոշումներ: Առաջիններից էր Ի. Ս. Կոնը, որը սոցիալականացումը բնորոշում էր որպես գործընթաց, որի ընթացքում անհատը ձեռք է բերում այնպիսի հատկություններ, որոնք նրան անհրաժեշտ են հասարակության մեջ իր կենսագործունեությունն ապահովելու համար [4]:

Սոցիալականացման նեղ կամ սպեցիֆիկ բնորոշմանը հանդիպում ենք Մ. Ի. Բոբնևայի աշխատություններում: Նա գտնում էր, որ սոցիալականացումն այն պրոցեսն է, որը հանգեցնում է ոչ թե անհատի, այլ տվյալ սոցիալական խմբի համար բնորոշ, «տիպական» կամ «մոդալ» անձնային կառուցվածքի ձևավորման [2]:

Բայց այս սահմանումը ևս թերի է, քանի որ սոցիալականացման արդյունքում կարող է ձևավորվել այնպիսի անձ, որն ընդունակ է նոր սոցիալական նորմատիվներ սահմանել: Այնպես որ սոցիալականացման արդյունքը տիպականի և անհատականի միասնություն է: Տիպականը անձի հարմարվողականությունն է սոցիալական էտալոնային հանրության մեջ, նրա ունեցած փոխհարաբերությունների մակարդակում, իսկ անհատականը սոցիալ-հոգեբանական հարմարման անձնային անկրկնելի ոճ է, որը, ինչպես կենսագենետիկական, այնպես էլ սոցիոգեն բնույթ ունի: Յուրաքանչյուր անձի մեջ տրված է և

դրսևորվում է անհատականորեն: Այն անձի նախաձեռնությամբ սոցիալական փոխհարաբերությունների ոլորտում իր կառուցվածքի ակտիվ ու ստեղծագործական ձևավորում է, որի հիմքում առաջին հերթին ընկած են անհատի ներքին դրդապատճառները:

Անձի սոցիալականացումը նաև նրա սոցիալական զարգացման ու հասունացման, անհատականացման ու անկրկնելի սոցիալ-հոգեբանական փորձի, հմտության ձեռքբերման պրոցես է, ընդ որում՝ միշտ առկա է անհատական ակտիվությունը: Վերը նշվածն առավել ակնառու է սպորտում: Մարզական գործունեության գործընթացում սպորտի ազդեցությունը դրսևորվում է տարբեր ոլորտներում՝ 1. բացասական և դրական անձնային հատկություններ, 2. գործունեության նպատակներ և դրանց իրականացման ուղիների ընտրություն, 3. դրդապատճառներ, 4. դիրքորոշումներ և վերաբերմունք, 5. արժեհամակարգային կողմնորոշումներ, 6. սոցիալական կարգավիճակ և այլն: Սպորտի միջոցով սոցիալականացումն ընթանում է երեք բաղադրիչով՝ վարքային, ճանաչողական և էմոցիոնալ, որոնք փոխկապակցված են և ապահովում են սոցիալականացման գործընթացի ուղղվածությունը և բովանդակությունը [1]:

Հասարակությունն ըստ իր կառուցվածքի, գաղափարական և բարոյական

առանձնահատկությունների, չի կարող զարգանալ, եթե այն կազմող անձիք դրսևորեն միայն կոմֆորմիստական վարք: Այդ պատճառով հասարակությունը փոխում, ձևավորում է անձին: Սոցիալական տարբեր խմբերում առաջադիմական փոփոխություններ մտցնելու համար պետք է փոխել մարդկանց, կատարելագործել նրանց սոցիալականացման ընթացքը:

Սոցիալականացումը և դրան ուղղված դաստիարակությունն անձին ոչ թե պետք է դարձնի արտաքին ներգործության պասիվ արտացոլողը, ճնշի և շրջանակների մեջ դնի նրա բնությունից բխող դրսևորումները, այլև հակառակը՝ նպաստի, որ անձն իր յուրօրինակ և անհատական գիծը ներդնի տվյալ հասարակության և իր կյանքում: Գրականության ուսումնասիրումն օգնեց համոզվել, որ սպորտը իսկապես հանդես է գալիս որպես անձի անհատական սոցիալականացման նշանակալի գործոն: Եվ որ պակաս կարևոր չէ, սպորտում դրսևորվում են նաև սոցիալակացման առավել ավանդական, «տիպական», կոմֆորմիստական մեկնաբանությունները, որոնք ժամանակակից հասարակությունում անձի սոցիալականացման առումներով հնարավոր է այնքան էլ արդիական չեն, սակայն սպորտում պահպանում են իրենց արդիականությունը [10]:

Սպորտը հասարակական կյանքի անբաժան մաս է այսօր, որին բնորոշ են հատուկ և ընդհանուր հասարակական, այդ թվում սոցիալականացնող գործառույթներ: Սպորտի սոցիալականացնող ֆունկցիան պարունակում է դաստիարակչական, արժեքանորմատիվային ասպեկտներ, ինչպես նաև ձևավորում է անհատականություններ, որոնք անձին դարձնում են տվյալ հասարակության կերտողը [5]:

Անձի սոցիալականացման համակարգում սպորտը հանդես է գալիս որպես սոցիալական տեխնոլոգիա, որում առկա են հստակ և կայուն սոցիալական վարքի կանոններ և մոդելներ: Սպորտը՝ որպես սոցիալական ինստիտուտ, ձևավորում է որոշակի «մասնագիտական ստատուսներ», որոնց կրող էլ դառնում է յուրաքանչյուր անձ, որը զբաղվում է մարզական գործունեությամբ [9]:

Սպորտը, լինելով գործունեության ձև, պարունակում է անձի ձևավորման որոշակի մեխանիզմներ: Այն անհատին ներառում է սոցիալական հանրույթներ և կազմակերպություններ, որպես դրա լիիրավ անդամ և ձևավորում է որոշակի սոցիալական հարաբերություններ:

Սպորտի սոցիալականացմամբ զբաղվող մի շարք հեղինակներ շեշտադրում են սպորտի մեծ ու նշանակալի ազդեցությունն անձի սոցիալ-հոգեբա-

նական առանձնահատկությունների վրա [1,4,5,9,10]:

Սպորտի միջոցով սոցիալական-նացման արդյունավետության բարձրացումը կախված է այն հանգամանքից, թե սպորտի և հասարակության, անձի արժեքները որքանով են համընկնում:

Սոցիալականացման սպորտային ասպեկտները վերլուծելու, առավել խորը իմաստավորելու առումով բավական արժեքավոր է Ս. Պարսոնսի մոդելը, որում սպորտին՝ որպես սոցիալականացման ենթահամակարգ, առաջադրվում են հետևյալ պահանջները.

- ադապտացիա (սպորտի տնտեսական ուղղություն, տարածաշրջանի սպորտային ինֆրաստրուկտուրա),
- նվաճումներ (սպորտային քաղաքականություն, տարբեր միջազգային և տեղային կազմակերպություններ),
- ինտեգրացիա՝ սպորտային սուբկուլտուրա,
- օրինակների նմանակում (սպորտային սոցիալականացում):

Ս. Պարսոնսը սոցիալական հավասարակշռության պահպանման հիմնական միջոցը համարում էր սոցիալականացումը: Սոցիալականացման հիմնական պայմանը գիտնականը համարում էր անհատի հարմարումը սոցիալական միջավայրում, որը ենթադրում է տարբեր դերերի համատեղում նույն անհատի մեջ [ըստ՝ 5]:

Սպորտը նպաստում է սոցիալապես կոմպետենտ անձի ձևավորմանը: Սպորտային գործունեության ընթացքում անձի մոտ ձևավորվում են այնպիսի որակներ, որոնք կիրառելի են կյանքի բոլոր ոլորտներում: Սպորտում առավել հստակորեն դրսևորվում են ժամանակակից հասարակության համար այնպիսի կարևոր արժեքներ, ինչպիսիք են՝ հաջողության հասնելու, առաջինը լինելու ձգտումը, ինչը նշանակում է ոչ միայն հաղթել հակառակորդին, այլև հաղթել ինքն իրեն:

**Եզրակացություն:** Ամփոփելով վերոշարադրյալ մոտեցումները՝ սոցիալականացումը կարելի է բնորոշել, որպես սոցիալական բոլոր գործընթացների ամբողջություն: Եվ անձը այդ գործընթացներում ոչ միայն հանդես է գալիս որոշակի նորմերի, արժեքների և գիտելիքների համակարգերի պասիվ յուրացնող, այլև ձգտում է որպես սուբյեկտ մասնակցել այն հասարակության կերտման աշխատանքին, որում նա ապրում է: Սոցիալականացումը և դրան ուղղված դաստիարակությունը անձին ոչ թե պետք է դարձնի արտաքին ներգործության պասիվ արտացոլողը, ճնշի և շրջանակների մեջ դնի նրա բնությունից բխող դրսևորումները, այլև նպաստի, որպեսզի անձն իր յուրօրինակ և անհատական գիծը ներդնի տվյալ հասարակության և իր կյանքում:

Սպորտն իր կոշտ կանոններն է սահմանում և դրանք «պարտադրում» անձին, որն իր կյանքն ու վարքը պետք է կազմակերպի վարքային որոշակի մոդելների համապատասխան, այլ կերպ ասած՝ սահմանի «կյանքի ոճ», որը տիպական է մարզիկների համար: Այն, որպես սոցիալական գործոն, վերարտադրում է ներկա սոցիալական իրականությունում առկա մեխանիզմներն ու պահանջներն առավել սպեցիֆիկ դաշտում՝ նպաստելով սոցիալական կոմպետենտության ձևավորմանը, լուծելով անձի ինքնորոշման և ինքնահաստատման խնդիրները:

Ժամանակակից սպորտը մարդու համար կայացման դաշտ է ստեղծում, օգնում իր տեղը գտնել հասարակությունում, և այլ հասարակության անդամների համար դառնալ կայացման օրինակ:

Այս միտքն իր հաստատումն է գտնում, երբ ծանոթանում ենք մարզիկների կենսագրական տվյալներին ու համոզվում, որ իսկապես սպորտը հանդես է գալիս որպես սոցիալականացման հզոր միջոց: Մարզիկները սպորտի միջոցով «մարզում» են հարմարողական վարք, դիմացկունություն և անհատական այնպիսի առանձնահատկություններ, որոնք օգնում են «փոխել» աշխարհը և հնարավորություններ՝ հաղթահարել սոցիալական մի շարք նախապաշարմունքներ (դասային, կրոնական, մշակութային, ազգային և այլն):

Այսպիսով՝ սպորտը մեկտեղում և միավորում է սոցիալականացման մեկնաբանման, առաջին հայացքից հակադիր գոտիներում գտնվող հայեցակարգերը:

## ❏ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Бабанов И.В., Механизмы спортивной социализации молодежи в социальном пространстве современного спорта: Дис. кандидата социологических наук.: 22.00.04 Москва.: 2017.- 168с.
2. Бобнева М.И., Социальные нормы и регуляция поведения / М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. – Москва: 1978. – 312 с.
3. История социальной педагогики: Хрестоматия-учеб.: Учеб. пособие. Под. ред. М.А. Галагузовой.-М.: 2000.-544 с.
4. Кон И.С., Социология личности. М., 1967.-384 с.
5. Леонтьев А.М., Спорт как социокультурный феномен: Дисс. 09.00.11, кандидат философских наук, 1996.-105.
6. Лубышева Л.И., Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие—М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 272 с.



7. Социализация // Большой психологический словарь / Сост.: Мещеряков Б., Зинченко В. — 2004.-383 с.
8. Хузиахметов А.Н., Социализация как фактор развития личности // Сборник научных трудов / Материалы Международной научно-практической конференции "Современные технологии обучения и воспитания". - Казань, 2013. - С. 278-281.
9. Юдин О. А., Спорт в системе социализации личности: теоретический анализ Текст научной статьи по специальности «Социологические науки».- 2007.- С. 56-70.
10. Rainer Martens Social psychology and physical activity Published. New York.-1975.- 180p.

## SOCIALIZATION IN SPORT: CONCEPTS AND FEATURES

*Applicant V. A. Abgaryan*

Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sports, Yerevan, Armenia

### SUMMARY

**Key words:** typical socialization, individual socialization, education, society, development, adaptation, concept.

**The relevance of research.** Socialization is both the result and the process of assimilation by an individual of forms of behavior, social norms and requirements of historical and cultural values adopted in a given society, and of the formation of value orientations, civil and social responsibility, cultural communication and entry into the social environment. The problem of socialization remains relevant along with the development of society, because every change that occurs in it leads to the development of educational thought, putting forward completely different, new pedagogical requirements for this society.

Today, along with the social advancement, the importance of sports as an active factor in socialization is growing, penetrating into all layers of modern society, greatly affecting the main spheres of social life.

**The purpose of research.** On the basis of the historical process of the understanding of socialization, to present the specifics of its interpretation in sport.

**Research methods and organization.** Study of relevant literary sources, theoretical analysis of the results.

**Analysis of the results.** The article analyzes various approaches to the interpretation of socialization, the historical process of understanding the concept of "socialization". Initially, the more common was the adaptive or conformist concept of socialization, according to which the socialization of a person is seen as an adaptation to the norms of life in a given society. Later, this approach was further developed and changed according to which the socialization of a person is a process of his social development and maturation, individualization and unique socio-psychological experience, the acquisition of skills, and there is always individual activity.

This is more obvious in sports. In the process of playing sports, the influence of sports is manifested in different areas: negative and positive personal qualities, the goals of the activity - the choice of methods of their implementation, motivation, position - attitudes, value orientations, social status, etc. Socialization through sports takes place in three components: behavioral, cognitive and emotional, which are linked, provide direction and content for the socialization process.

**Conclusion.** Modern sport creates a field for human development, helps him find his place in society and be a role model for other members of society. Through sports, sportsmen "train" both adaptive behavior and endurance, and individual qualities that help to "change" the world, and the ability to overcome a number of social prejudices (class, religious, cultural, national, etc.). Sport combines the various approaches to the concept of socialization, which, at first glance, are opposite each other.

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ В СПОРТЕ: КОНЦЕПЦИИ И ОСОБЕННОСТИ

*Соискатель В.А. Абгарян*

Государственный Институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** типичная социализация, индивидуальная социализация, воспитание, общество, развитие, приспособление, концепция.

**Цель исследования.** На основе анализа различных подходов определения понятия «социализации», представить особенности ее интерпретации в спорте.

**Методы и организация исследования.** Изучение и анализ соответствующих литературных источников.

**Анализ полученных результатов.** В статье проанализировали различные подходы к интерпретации социализации, исторический процесс осмысления понятия «социализация». Изначально более распространенной была адаптивная или конформистская концепция социализации, согласно которой социализация человека рассматривается как приспособление к нормам жизни в данном обществе. Позже этот подход получил дальнейшее развитие и изменение согласно которой социализация человека - это процесс его социального развития и созревания, индивидуализации и уникального социально-психологического опыта, приобретения навыков, причем всегда есть индивидуальная активность.

Сказанное более очевидно проявляется в спорте. В процессе тренировок и соревнований влияние спорта проявляется в разных сферах: отрицательных и положительных личностных качествах, целях деятельности - выборе способов их реализации, мотивации, позиции - установке, ценностных ориентаций, социального статуса и др.

Социализация через спорт проходит в трех компонентах: поведенческом, когнитивном и эмоциональном, которые связаны между собой, обеспечивают направление и содержание процесса социализации.

**Краткое выводы.** Современный спорт создаёт поле для развития человека, помогает ему найти своё место в обществе и быть образцом подражания для других членов общества. Спортсмены через спорт «тренируют» адаптивное поведение выносливость, индивидуальные качества, помогающие «изменить» мир, возможности преодолеть ряд социальных предрассудков (сословных, религиозных, культурных, национальных и т.д.). Спорт объединяет различные концепции социализации, которые, на первый взгляд, находятся на противоположных полюсах данного процесса.

Հոդվածն ընդունվել է 05.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09. 03. 2021-ին:

**ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ-ՆՈՐՄԱՏԻՎ  
ԲԱՂԱԴՐԻՉԻ ՎԵՐԱՓՈԽՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

**Փ.գ.թ., ասիստենտ Ն.Ա.Ալավերդյան**

Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան

E.mail: nalaverdyan@ysu.am

**Առանցքային բառեր:** Անկանխատեսելիություն, անորոշություն, մշակութային ավանդույթներ, երկփեղկված աշխարհայացք, սոցիալական դիրքորոշումներ, արժեքների համակարգ, մշակութային թերարժեքություն, արդիականացում:

**Հետազոտության արդիականություն:** Քաղաքակրթական զարգացումների ներկա փուլում, երբ առաջընթացի և սոցիալական փոխակերպումների տեմպերը խիստ բարձր են, անկայունությունն ու նորարարությունը դարձել են հասարակական կյանքի բնութագրական հատկանիշներ: Սոցիալական այս նոր իրավիճակում հայտնված հասարակությունը կանգնած է կտրուկ փոփոխությունների առջև, որոնք իրենց հետքերում են ոչ միայն հասարակության վերակառուցման, նոր սոցիալական ինստիտուտների ներմուծման և գործառության անհրաժեշտություն, այլև հասարակության մշակութային, սոցիալ-հոգեբանական հենքի, ինչպես նաև սպորտի զարգացման քաղաքականության փոփոխություն, երբ յուրաքանչյուրը պետք է առաջնորդվի որոշակի ուղենիշերով և նպա-

տակներով, մասնավորապես՝ առողջ ապրելակերպի խթանման, հասարակության առողջության ապահովման, ռազմակիրառական, ճանաչելիության աստիճանի բարձրացման համարժեք փոփոխություններով:

Տեխնոժին քաղաքակրթության հիմքում ընկած նորարարության արագությունը, 21-րդ դարում հասցնում է արհեստական միջավայրի նորացման, որը հակասական հարաբերություններ է ստեղծում մարդու կեցության և հասարակության գոյության հավասարապես կարևոր կողմին՝ կայունությանը: Մարդն ականա հոգևոր աշխարհ է տեղափոխում իրերի, առարկաների նկատմամբ իր վերաբերմունքը:

**Հետազոտության նպատակը և խնդիրները:** Հետազոտության նպատակն է ժամանակակից հասարակության արժեքային-նորմատիվ քաղաքիչների սոցիալ-փիլիսոփայական վերլուծությունը, դրանց շարժառիթների և մեխանիզմների ձևավորման հիմնախնդիրները, որոնց օգնությամբ իրականացվում է

սոցիալական համակարգերի անխափան գործառնությունը:

Քսանմեկերորդ դարի սկիզբն աչքի է ընկնում հասարակության սոցիալական և հոգևոր կյանքի բարդ տեղաշարժերով, որոնք հանգեցնում են մարդկային կեցության վերափոխման՝ նոր տեխնոլոգիաների, մարդկանց միջև համագործակցության նոր ձևերի, նոր արժեքային նորմատիվ բաղադրիչների վերափոխման: Հասարակությունը մտնում է գործառնության մի գոտի, որտեղ **անկանխատեսելիությունը** և դրանով պայմանավորված վարքի **անորոշությունը** դառնում է գոյության մշտական ձև, ինչի արդյունքում կյանքի և կենսագործունեության յուրաքանչյուր կողմը վերածվում է խնդրի: Ձևավորվում են սոցիալական նոր ինստիտուտներ և միջանձնային նոր հարաբերություններ: Հին ու նոր իրողությունների համատեղման այս դժվարին գործընթացը նախադրյալ է ստեղծում **երկփեղկված աշխարհայացքի** և երկակի **սոցիալական դիրքորոշումների** ձևավորման համար: Դժվար չէ նկատել, որ սոցիալականությանն առնչվող փոխակերպումները հիմնականում առնչվում են մարդկային համակեցության գոյության, վերարտադրության ու գործառնության հիմունքներին, ինչը նշանակում է, որ սոցիալականության նոր պայմաններն այս կամ այն չափով անդրադառնում են նաև մարդկային հարաբերությունների

բնույթի ու բովանդակության վրա: Հասարակության մեջ մի կողմից ձևավորվում են միասնական տնտեսական, քաղաքական ու մշակութային համակարգեր, իսկ մյուս կողմից հարաբերականորեն անկախ սոցիալական համակարգեր:

Քանի որ քաղաքակրթության հիմքում ընկած են մարդու կենսական պահանջմունքները, ապա դրանք խթանում են մարդու կյանքի առավել ակտիվացմանը: Հայտնի է, որ սպորտը բացի ֆիզիկական առողջության և ակտիվության ապահովումից նպաստում է նաև հոգեբանական և սոցիալական ես-ի ձևավորմանը: Սպորտը դաստիարակում է կյանքի հմտություններ՝ նախաձեռնողականություն, խոչընդոտների հաղթահարման ունակություն, ոչ ստանդարտ իրավիճակներում արդյունավետ որոշումների ընդունման ունակություններ: Կենսագործունեության այս ձևն ապահովում է ինչպես անհատի, այնպես էլ հասարակության վերարտադրությունը: «Մարդը գնահատվում է ըստ սոցիալապես օգտակար առարկաներ ստեղծելու, բազմացնելու և բարելավելու իր ընդունակության: Այսպիսով՝ արտադրողականությամբ է որոշվում բնությանը տիրելու և այն վերափոխելու աստիճանը, չկարգավորվող բնական միջավայրի առաջադիմական փոխարինումը կարգավորվող տեխնիկական շրջապատով» [6]:

Ժամանակակից հասարակությունը դառնում է բազմակարծիքային ու այլընտրանքային, և ստեղծվում է այնպիսի բարոյահոգեբանական մթնոլորտ, երբ մարդը ոչ միայն չի զգում **մշակութային թերաթժեքություն**, այլև դառնում է նոր կացութաձևին ու ապրելակերպին առավել հարմարվող էակ: Մարդը ոչ թե սոցիալական պատկանելիություն է մատնանշում, այլև բնութագրում է որոշակի աշխարհըմբռնում, մտածողության ձև ու կենսաոճ: Իհարկե, այս ամենը հասարակության համար ծառայում է որպես գործառության ու վերարտադրության նախադրյալ, քանի որ կյանքի դինամիզմը, ինտեգրացման միտումների ուժեղացումը, հեռահաղորդակցական կապերի տարածումը կյանքը դարձնում են ավելի հարմարավետ, միակերպ ու մատչելի: Սակայն, ժամանակակից հասարակության մեջ հայտնվում են մարդկային հոծ զանգվածներ, որոնք չեն հաղորդակցվում ավանդական մշակույթի հետ:

Ցանկացած հասարակություն, որոշակի պատմական շրջափուլին համապատասխան, կրում է **արդիականության** ազդեցությունը: Եթե դադարում է գոյություն ունենալ «մարդկային գործունեության ընդհանուր հայեցակարգը» կարգավորող իրականության կառուցվածքը, ապա որպես ժամանակակից հասարակության գլխավոր սկզբունք կարող է հանդես գալ «բացարձակ ինքնուրույ-

նությունը», որը հետագայում կարող է դառնալ «բոլորի դեմ անողոք պատերազմի» պատճառ: Մշտապես առկա այս սպառնալիքը կարող է չեզոքացվել կարգը ձևավորող և պահպանող տարբեր (ինստիտուցիոնալ, հոգևոր և այլն) միջոցներով: Որոշակի ժամանակահատվածում տնտեսական, քաղաքական, մշակութային փոփոխությունները համապատասխան փոփոխություններ են առաջացնում նաև մարդկանց գիտակցության մեջ: Պատմամշակութային, սոցիալ-տնտեսական ներկայիս կարգավիճակը, սպորտի և ֆիզիկական ակտիվության խթանման և զարգացման քաղաքականությունը պետք է կառուցվեն մի շարք հիմնախնդիրների շուրջ՝ առաջին հերթին ազգի առողջության ապահովման, ռազմակիրառական նշանակության և, իհարկե, սպորտում բարձր նվաճումների ճանաչելիության բարձրացման:

Արդի քաղաքակրթությունը ստեղծեց կրթական նոր համակարգ, որը թեև մասսաներին սովորեցնում է նոր տեխնիկայից օգտվելու հիմունքները, բայց լինելով մատչելի ու մասսայական, չի կարողանում զբաղվել դաստիարակչական հարցերով և չի կարողանում մասսաներին փոխանցել պատմական մեծ խնդիրների, մշակույթի, սպորտի ու բարոյականության իմաստն ու բովանդակությունը: Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է շեշտադրել սպորտի զարգացման

քաղաքականության առանձնահատկությունները, մշակել սպորտի և առողջ ապրելակերպի խթանման և զարգացման ռազմավարական ծրագիր:

Մի կողմից տեխնիկան՝ որպես ժամանակակից զարգացած հասարակությունում մարդու շրջակա միջավայրի անբաժանելի մաս, ընդլայնում է նրա հնարավորություններն արտադրության գործընթացում, իսկ մյուս կողմից՝ մարդը դառնում է տեխնիկական համակարգերի սպառման արդյունք, որոնց սպասարկման համար նա ծախսում է իր կարողությունները: Նույնիսկ, եթե ուշադրություն չդարձնենք հաղորդակցական ցանցերին և մարդու վարքի և վիճակի դեկավարման համար ռեալ գոյություն ունեցող հատուկ տեխնիկական համակարգերին, այնուամենայնիվ, ակնհայտ է տեխնիկայի՝ մարդու մշակույթի վրա ազդեցության փաստը, նրա մտածելակերպի և աշխարհի գեղարվեստական-գեղագիտական ընկալումը և, հետևաբար, ավանդական մշակութային գործընթացների փոփոխության վրա նրա ազդեցությունը:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Հետազոտական մեթոդները գրական աղբյուրների ուսումնասիրումն է և համեմատական վերլուծությունները, ինչպես նաև դրանցից բխող ընդհանրացումները:

Հասարակության մեջ բոլոր նշանակալի փոխկերպումների առանձնահատ-

կությունն այն է, որ դրանք ընթանում են ցավոտ, սոցիալ-հոգեբանական լարված մթնոլորտում: Երբևէ, որևէ արդիականացում միանգամայն հարթ ու սահուն չի ընթացել: «Ժամանակակից աշխարհում ժողովուրդների, երկրների, ամբողջ մարդկության կյանքում կատարված փոփոխությունների բնույթն անհնարին է ըմբռնել, առանց անդրադառնալու ժամանակակից աշխարհին բնորոշ «ավանդական-ազատական գերքաղաքակրթություն» երկակի հակադրությանը: Բոլոր կարևորագույն գործընթացները պետք է իմաստավորվեն այս հակադրության տեսանկյունից» [3]:

Ավանդականից՝ ժամանակակից հասարակության անցման ժամանակ պրակտիկորեն փոխվում են կենսական բոլոր պատկերացումները, առաջնահերթությունների համակարգը, ռացիոնալության տիպը, **անձի հոգեկերտվածքը** և այլն: «Ակնհայտ դարձավ, որ գլոբալ մասշտաբով տարածվում են զարգացած երկրներում ձևավորված և նրանց աշխարհաքաղաքական առաջատար դիրքը պայմանավորող որոշակի սոցիոմշակութային միտումներ, որոնք դրսևորվում են հասարակության սոցիալական կազմակերպման բոլոր մակարդակներում: Սոցիոմշակութային այդ համընդհանուր միտումներն ընդունված է անվանել **արդիականացում** (մոդեռնացում)» [1]:

Ի դեպ, այդ գործընթացները վերաբերում են նաև **արժեքների համակարգի**, արժեքային-նորմատիվ բաղադրիչի վերափոխման, վարքի մոդելների, անգամ անձի մարդածին (անտրոպոգեն) բնութագրերի փոփոխությանը: Ցանկացած **սոցիոմշակույթ** բաղկացած է պահպանողական և ստեղծագործական (կրեատիվ) բաղադրիչներից, որոնցից կրեատիվ բաղադրիչը պայմանավորում է մշակույթի նորամուծությունները գեներացնելու, ըստ էության՝ դրանց վերարտադրումը կազմակերպելու կարողությունը:

Նորարարությունը մարդկային գործունեության առանձնահատուկ տեսակն արտացոլող երևույթ է, որն ուղղված է գործունեության ավանդական ձևերի ձևափոխմանը և նորերի արարմանը, որոնք պետք է նոր ուղղությամբ կարգավորեն և ուղղորդեն սուբյեկտի գործունեությունը: Նորարարական գործունեության արդյունքն ավանդականի կատարելագործումն է կամ նախկինում երբևէ չօգտագործված ծրագրերի կիրառումը: Նորարարության գլխավոր հատկանիշը գործունեության ձևավորված կարծրատիպային ծրագրերի հաղթահարման և անհատական կամ կոլեկտիվ ստեղծագործության միջոցով մշակույթային ինքնատիպ արժեքների և ձևերի ստեղծումն է: Այստեղ անհրաժեշտ է նշել սպորտի և առողջ ապրելակերպի զար-

գացման ճանապարհային քարտեզը, որը պետք է ներառի կառավարչական խորքային փոփոխություններ, որոնք ուղղված կլինեն ինչպես բարձր նվաճումների, այնպես էլ զանգվածային սպորտի զարգացմանը: Այդ իսկ պատճառով ուշադրության է արժանի նախ և առաջ մեր աշխարհագրական դիրքի, տնտեսական և սոցիալ-տնտեսական, ինչպես նաև քաղաքական անկայուն վիճակը: Ուստի, այն պետք է ուղղված լինի ռազմակիրառական խնդիրների լուծմանը:

Մշակութային ավանդույթների և սոցիոմշակութային գործոնների հետազոտությունը հնարավորություն է ընձեռում նորամուծությունների և նորարարության առնչությամբ կատարել որոշ նախնական եզրակացություններ:

Կուտակվում են տարատեսակ հակասություններ, որոնք «հղի են այնպիսի սոցիալ-քաղաքական լարվածությամբ և օտարվածության դրսևորումներով, որ կարող են ներքուստ պայթեցնել իրադրությունը և զարգացումը մի քանի տասնամյակ հետ շարտել» [1]: Դա պայմանավորված է անցյալի մասին տեղեկատվության չընդհատվող կուտակմամբ: Պատմական շատ շրջափուլերի ընթացքում պահպանվում և վերարտադրվում են միայն այն կարծրատիպերը, որոնք համապատասխանում են ժամանակակից կյանքի պայմաններին: Հայ հասարակության օրինակով, սոցիոլոգ Գ.Պողոսյանը



նշում է. ««արդիականացման հետընթացը»՝ տնտեսության որոշ ոլորտների ապարդյունաբերականացումը և արխայիկացումը, **սոցիալական բևեռացումն** ու սոցիալական կառուցվածքի որակական վատթարացումը, բնակչության ծայրաստիճան աղքատացումը, աճող արտագաղթը և սոցիալ-մարգինալ շերտերի ավելացումը, հետխորհրդային զարգացումներին բնորոշ և օրինաչափ փուլ են: Արդիականացման դասական արևմտյան մոդելների կիրառումը հետխորհրդային հասարակություններում անխուսափելիորեն հանգեցրեց դրանց սոցիալական կառուցաքանդմանը, քանի որ մեզանում չմշակվեցին սեփական **էթնոմշակութային մոդելներ**» [2]:

Ստացվում է այնպես, որ վարքային նորամուծությունների ընտրասերմամբ իրականացվում է **ավանդոյթների արդիականացումը**: «Իրավիճակը հարուցում է մարդու սոցիալական դիրքորոշումների անորոշություն, նրա դրության երկակիության, որը մի կողմից, կարող է կյանքի կոչել կարոտախտ՝ ձգտումներ, իղձեր և դրանք իրականացնելու անհնարինություն, իսկ մյուս կողմից՝ չհիմնավորված, գերաճած սպասումներ, որոնք հակասում են մարդկանց ռեալ հնարավորություններին և ռեալ իրադրությանը» [1]:

**Արդիականացումը** կարելի է դիտարկել որպես ներքին և արտաքին գոր-

ծոններով պայմանավորված փոխակերպումների ամբողջություն: Բազմաթիվ երկրների ինտելեկտուալ և քաղաքական ընտրանին, որն օժտված է տեղեկացվածության բարձր մակարդակով, կողմնորոշվելով դեպի մոդեռնը, ջանում է հասարակության զարգացումն ուղղորդել նոր, ավելի բարձր մակարդակի: Արդիականացումը, այսպիսով, ինքնառաջադիմող գործընթաց չէ, մեծ մասամբ զարգացած երկրների նվաճումները սեփական երկիր տեղափոխելու փորձ է: Բացի այդ, **արդիականացման հարացույցը** որոշվում է մրցակցությամբ, նրաներուժով, հետևաբար արդիականացման առարկան ոչ միայն զարգացման մոդելներ են, այլև արժեքային կողմնորոշումները:

Արդիականության կարևոր սկզբունքներից մեկն էլ ազդեցության ոլորտների ընդլայնման ձգտումն է, ինչը դիտարկվում է որպես համաշխարհայինացում, որի ժամանակակից միտումները ոչ այլ ինչ են, եթե ոչ արդիականացման պատմական որոշակի փուլ, երբ փոփոխությունների վեկտորային ամբողջական հոսքն ուղղված է տվյալ քաղաքակրթության արժեքների և ինստիտուտների վրա հիմնված փոխկապակցված և փոխլրացնող աշխարհի ստեղծմանը: Հաշվի առնելով արդի հաղորդակցային և տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ընձեռած հնարավորու-

յունները, կարելի է ասել, որ ձևավորվում է միասնական տեղեկատվական տարածություն, որն իր հերթին հանգեցնում է **միօրինակ աշխարհընկալման**՝ քաղաքակրթությունը գնալով ձեռք է բերում էլ ավելի մեծ ներքին միատեսակություն: Պետք է նկատել, սակայն, որ «ամեն մի հասարակություն և սոցիալական խումբ նախ և առաջ համամարդկային փորձից փոխառնում է միայն կյանքի այն ձևերը, որոնք ընկալելի են տվյալ սոցիալ-քաղաքական, տնտեսական և մշակութային հնարավորությունների շրջանակներում: Երկրորդ, համաշխարհայնացման հակազդեցությունը հասարակությունների սեփական նույնականության պահպանման բնագոյային ձգտումն է, որը հատկապես ավելի վառ է դրսևորվում մշակութային ոլորտում, կրոնում, ազգային գիտակցության մեջ: Երրորդ, քաղաքակրթությունների և հասարակությունների շարքը, գտնվելով զարգացման նախաարդյունաբերական փուլում, դեռ թույլ է ընդգրկվում փոխհարաբերությունների կապերում և համակարգերում» [4]:

Այսօր շուկաներն ամեն ինչ վերածում են ապրանքի և մարդկային հարաբերությունները փոխարինում զուտ շահերով: Եթե ավանդական հասարակության մեջ շեշտը դրվում է գործելու եղանակի, միջոցների, ռեսուրսների վրա, որտեղ առաջնորդվում են բոլորի նման ապրելու և բոլորից չտարբերվելու

սկզբունքով, ապա ժամանակակից հասարակության մեջ շեշտը դրվում է գործունեության նպատակի արդյունքների վրա, կարևորվում է գործարարության սկզբունքը: Ազատ մարդու գործունեությունը և նպատակի վերջնարդյունքը որոշվում են շուկայում ունեցած նրա հաջողությամբ կամ անհաջողությամբ: Այդ պատճառով էլ հիմնական սկզբունքը դառնում է առաջարկն ու պահանջարկը:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:**

Ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ ժամանակակից հասարակությունը ավանդական հասարակության բազմակողմանի փոխակերպման արդյունք է: Ինչպես նշում է Յու. Հաբերմասը. «Կապիտալիզմը ձևավորեց արտադրական ուժերի զարգացման ինստիտուտային մեխանիզմներ և դրանով իսկ այն դարձրեց կայուն ու հուսալի» [4]: Արտադրության շուկայական եղանակը տնտեսությունը դարձնում է հարաբերականորեն ինքնավար համակարգ, այն տարանջատում է քաղաքական և սոցիոմշակութային համակարգից, ինչի շնորհիվ անխուսափելի է դառնում ավանդույթներից ու բարոյական նորմատիվ համակարգից առանձին մասնավոր իրավունքի համակարգի ստեղծումը: Ավանդական հասարակության բնորոշ բարոյականությունը փոխարինվում է ռացիոնալության սկզբունքով կառուցված բարոյականության: Այդ իսկ պատճառով,

սպորտի զարգացման քաղաքականությունը և ռազմավարությունը պետք է ուղղված լինեն լուծելու երեք հիմնական խնդիր՝ ռազմակիրառական նշանակություն, հանրային առողջության ապահովում, առողջ ապրելակերպի հմտությունների և կարողությունների, ինչպես նաև բարձր նվաճումների սպորտի զարգացում:

**Եզրակացություն:** Յուրաքանչյուր հասարակության կյանքի մշակույթը **սոցիոմշակութային արժեքների** այն համակարգն է, որի օգնությամբ մարդիկ սոցիալիզացվում և ձևավորում են աշխար-

հի նկատմամբ իրենց վերաբերմունքը: Այդ պատճառով էլ անհրաժեշտություն է առաջանում տվյալ հասարակության արժեքային-նորմատիվ բաղադրիչների վերափոխման, նորմերի ու արժեքների վերարտադրության և դրանց շարժադիրների ու մեխանիզմների վերափոխման, որոնք էլ նպաստում են փոխակերպվող հասարակության սոցիոմշակութային վիճակը և գործառության առանձնահատկությունները բնութագրող կատեգորիալ համակարգի ձևավորմանն ու բովանդակային հստակեցմանը:

### ■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հարությունյան Մ. Ա., Արդի հայ հասարակությունը և օտարված գիտակցության փոխոսփայությունը, Երևան, 2014, 78-186 էջ :
2. Պողոսյան Գ. Ա., Արդի հայ հասարակությունը 21-րդ դարասկզբին, Երևան, 2006, էջ 78:
3. Гавров С., Социокультурная традиция и модернизация российского общества. М., МГУКИ, 2002, с.114.
4. Ирхин Ю.В., К вопросу о кросскультурных исследованиях: Восток-Запад//Социологические исследования. 2005, №2, с.131-132.
5. Кастельс М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура, //http://polbu.ru/kastels\_informepoch/
6. Маркузе Г., Эрос и цивилизация. Одномерный человек. Исследование идеологии развитого индустриального общества, М., «АСТ», 2012, с. 219.
7. Рене Генон. Царство количества и знамения времени. М., 2015, с.158.
8. Хабермас Ю, Концепции модерна. Ретроспектива двух традиций. Политические работы. М., «Праксис», 2013, с. 312.

**TRANSFORMATION FEATURES OF VALUE-NORMATIVE COMPONENT OF  
THE MODERN SOCIETY**

*Candit. of philosophy, assistant N.A. Alaverdyan*

Yerevan State University, Yerevan, Armenia

**SUNMMARY**

**Key words and word combinations:** unpredictability, uncertainty, cultural traditions, dichotomous worldview, social attitudes, value system, cultural inferiority, modernization.

**Research objective:** The aim of the study is to study the complex process of combining old and new realities, which create the preconditions for the formation of a dichotomous worldview and dual social positions.

**Research methodology:** In the course of the research, the scientific and methodological method, study and analysis of educational literature, theoretical and methodological analysis were applied.

**Analysis of research results:** The difficult process of combining old and new realities creates a precondition for the formation of a dichotomous worldview and dual social positions. The article analyzes the model of traditional sociocultural values and society interaction. Sociocultural values provide interaction with the society by the means of feedback as a result of which the central cultural circle has value of collecting, saving, reproducing, handing over and programming functions. Modern society becomes more and more pluralistic and alternative and creates such moral-psychological atmosphere, when a person does not only feel cultural inferiority, but also becomes more adaptable to new attitudes and lifestyles. Of course, all this serves as a precondition for the society to function and reproduce, because the dynamism of life, the strengthening of intergration tendencies, the spread of telecommunications make life more comfortable, uniform and accessible. However, in modern society there are large masses of people who do not interact with traditional culture. Modern civilization has created new educational system, which even teaches masses the basics of using new technology is not able to deal with educational issues and convey the meaning and content of the culture and morality of great historical problems- though being accessible and mass.

**Conclusion:** There is a need to transform the value-normative components of the certain society, to reproduce norms and values, to change their motives and mechanisms, which contribute to the formation and clarification of the categorical system characterizing the socio-cultural state of the transforming society.

**ОСОБЕННОСТИ ТРАНСФОРМАЦИИ ЦЕННО-НОРМАТИВНОЙ  
КОМПОНЕНТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА**

*Канд. филос. наук, ассистент Н.А.Алавердян*

Ереванский государственный университет, Ереван, Армения

**РЕЗЮМЕ**

**Ключевые слова:** неуверенность, культурные традиции, дихотомическое мировоззрение, социальные установки, система ценностей, культурная неполноценность, модернизация.

**Цель исследования.** Изучать сложный процесс совмещения старых и новых реалий, которые создают предпосылки для формирования дихотомического мировоззрения и двойных социальных позиций. Преобразования, в основном связаны с основами существования, воспроизводства и функционирования человека, а это означает, что новые условия социальности также в большей или меньшей степени влияют на природу и содержание человеческих отношений.

**Методы исследования.** В ходе исследований были применены научно-методологический метод, изучение и анализ учебной литературы, теоретико-методологический анализ.

**Анализ полученных результатов.** В результате выяснилось, что современное общество становится плюралистическим и альтернативным: морально-психологическая атмосфера создается, когда человек не только не ощущает культурной неполноценности, но и становится существом, более приспособленным к новым взглядом и образу жизни. Человек не указывает на социальную принадлежность, а описывает определенное мировоззрение, образ мышления и образ жизни. Конечно, все это служит предпосылкой для функционирования и воспроизводства общества, потому что динамизм жизни, усиление интеграционных тенденций, распространение телекоммуникаций делают жизнь более комфортной, единообразной и доступной. Однако в современном обществе есть большие массы людей, которые не взаимодействуют с традиционной культурой. Каждое общество в соответствии с определенным историческим периодом несет на себе влияние современности. Современная цивилизация создала новую образовательную систему, которая учит массы основам использования новых технологий, но, будучи доступной и популярной, не может решать образовательные вопросы, не может донести до масс смысл и содержание великих исторических проблем, культуры и нравственности. Культура жизни любого общества-это система социокультурных ценностей, с помощью которых люди социализируются и формируют свое отношение к миру.

**Краткие выводы.** Существует необходимость трансформации ценностно-нормативных компонентов данного общества, воспроизводства норм и ценностей, изменения их мотивов и механизмов, которые способствуют формированию и уточнению категориальной системы, характеризующей социокультурное состояние трансформирующееся общество.

Հոդվածն ընդունվել է 02.05.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.05.2021-ին:

**ՍՈՑԻԱԼ-ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀՀ ԶՈՒ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՍՏՈՒԳՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ  
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

**Ա. Ե. Դավթյան**

ՀՀ պաշտպանության նախարարություն, Երևան, Հայաստան  
E.mail: levdavyan@gmail.com

**Առանցքային բառեր:** Ֆիզիկական պատրաստություն, գնահատման համակարգ, սոցիալ-հասարակական, հարցաթերթիկ, զինված ուժեր, զինծառայող:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ֆիզիկական պատրաստությունը զինծառայողների ֆիզիկական կատարելագործմանն ու մարտական խնդիրների կատարման համար նրանց ֆիզիկական պատրաստության ապահովմանը նպատակաուղղված միջոցառումների համալիր է [1]: Ժամանակի ընթացքում զինված ուժերի վերազինմամբ և վերակազմավորմամբ փոխվում են նաև ֆիզիկական պատրաստությանը ներկայացվող պահանջներն ու մոտեցումները, ուստի անհրաժեշտ է հրաժարվել հնացած գնահատման մեթոդներից և ներդնել գնահատման և ստուգումների իրականացման առավել արդյունավետ մեթոդներ: ՀՀ զինված ուժերում ֆիզիկական պատրաստության գործընթացն իրականացվել է՝ համաձայն «ՀՀ ԶՈՒ ֆիզիկական պատրաստության ձեռնարկի» [1], որը հիմնականում 1987թ. գործողության դրված «Խորհրդային բանակի և նավատոր-

մի ֆիզիկական պատրաստության ձեռնարկի» [3] խմբագրված տարբերակն է, ինչը վաղուց կորցրել է իր արդիականությունը:

Ֆիզիկական պատրաստության ստուգման կարգի օպտիմալացման ուղղությամբ որևէ հետազոտություն ՀՀ զինված ուժերում չի կատարվել, իսկ նախկին Խորհրդային Միության երկրների հետազոտությունների մեծ մասն իրականացվել է ռազմական բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում, հիմնականում՝ կուրսանտական կազմի հետ [2, 5, 6]: Սույն աշխատանքով փորձ է արվել վերհանել սոցիալ-հասարակական գործոնի ազդեցությունը զինծառայողների ֆիզիկական պատրաստվածության և դրա ստուգման կարգի մշակման գործընթացի վրա:

**Հետազոտության նպատակն է՝** վերհանել ՀՀ ԶՈՒ ֆիզիկական պատրաստության գնահատման համակարգի ձևավորման գործընթացում սոցիալ-հասարակական գործոնի ազդեցության կարևորությունը:

**Առաջադրված նպատակի իրականացման համար ներկայացվում են հետևյալ խնդիրները.**

1. Բացահայտել զինծառայողների պատրաստության վրա ազդող սոցիալ-հասարակական գործոնները:

2. Առաջարկություն ներկայացնել ՀՀ ՁՈՒ համապատասխան ստորաբաժանմանը՝ ֆիզիկական պատրաստության գնահատման համակարգը մշակելիս հաշվի առնել սոցիալ-հասարակական գործոններով պայմանավորված առանձնահատկությունները:

**Հետազոտության մեթոդներն և կազմակերպումը:** Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գրական աղբյուրների և նորմատիվ իրավական ակտերի ուսումնասիրություն ու վերլուծություն,

2. մանկավարժական թեստավորում,

3. ստացված տվյալների վիճակագրական մշակում:

ՀՀ ՁՈՒ ֆիզիկական պատրաստության գնահատման համակարգի ձևավորման գործընթացում սոցիալ-հասարակական գործոնի ազդեցությունը վերհանելու և զինծառայողների ֆիզիկական պատրաստությամբ զբաղվելու հնարավորությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական մարզումների նկատմամբ վերաբերմունքը գնահատելու նպատակով իրականացրել ենք սոցիոլոգիական հարցումներ:

Առավել հավաստի տեղեկատվություն ստանալու նպատակով հարցումներն իրականացվել են տարբեր տարիքի, սեռի, մասնագիտության և կատեգորիաների, տարբեր բնակլիմայական պայմաններում, զորատեսակներում և տեղակայման վայրերում գտնվող զինծառայողների հետ:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Գնահատման համակարգը մշակելիս կարևոր է հաշվի առնել զինծառայողների սոցիալ-հասարակական պայմանները: Այդ նպատակով մեր կողմից իրականացվեցին սոցիալական հարցումներ՝ պարտադիր ժամկետային և պայմանագրային զինծառայողների հետ: Պայմանագրային զինծառայողների հարցման արդյունքները հետևյալն են.

1) 50 զինծառայողից 11-ը (22%) սպորտով չի զբաղվել, ամուսանացած են 34-ը (68%):

2) Հարցմանը մասնակցած 50 զինծառայողից «Ինչպես եք գնահատում Ձեր առողջական վիճակը» հարցին նախկինում սպորտով չզբաղված 11 զինծառայողից սեփական առողջական վիճակը գերազանց գնահատեց 1 (9.1%) զինծառայող, լավ՝ 10 (90.9%), բավարար, բարելավման կարիք ունեցող և առողջական սահմանափակում ունեցող չկար:

Նախկինում սպորտով զբաղված 39 զինծառայող սեփական առողջական վիճակը գերազանց գնահատեց 15 (38.5%)

զինծառայող, լավ՝ 17 (43.6%), բավարար՝ 5 (12.8%), բարելավման կարիք ունեցող՝ 2 (5.1%): Առողջական սահմանափակում ունեցող չկար:

Նույն հարցին պատասխանած ամուրի 16 զինծառայողների մոտ պատկերը հետևյալն էր՝ գերազանց՝ 6 (37.5%) զինծառայող, լավ՝ 8 (50%), բավարար՝ 2 (12.5%), բարելավման կարիք ունեցող՝ 0: Ամուսնացած 34 զինծառայողների մոտ՝ գերազանց՝ 10 (29.4%) զինծառայող, լավ՝ 19 (55.9%), բավարար՝ 3 (8.82%), բարելավման կարիք ունեցող՝ 2 (5.88%):

3) Հարցմանը մասնակցած 50 զինծառայողից «Ինչպես եք գնահատում Ձեր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը» հարցին նախկինում սպորտով չզբաղված 11 զինծառայողից սեփական ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակը գերազանց գնահատեց 4 (36.4%) զինծառայող, լավ՝ 4 (36.4%), բավարար՝ 3 (27.3%), անբավարար՝ 0:

Նախկինում սպորտով զբաղված 39 զինծառայող սեփական ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակը գնահատեց գերազանց՝ 7 (17.9%) զինծառայող, լավ՝ 27 (69.2%), բավարար՝ 5 (12.8%), անբավարար՝ 0:

Նույն հարցին պատասխանած ամուրի 16 զինծառայողների մոտ պատկերը հետևյալն էր՝ գերազանց՝ 6 (37.5%) զինծառայող, լավ՝ 9 (56.3%), բավարար՝ 1 (6.3%), անբավարար՝ 0: Ամուսնացած 34

զինծառայողների մոտ՝ գերազանց՝ 5 (14.7%) զինծառայող, լավ՝ 22 (64.7%), բավարար՝ 7 (20.6%), անբավարար՝ 0:

4) Հարցմանը մասնակցած 50 զինծառայողից «Արդյոք Ձեր բնակավայրում կամ մոտակայքում ստեղծված են մարզվելու համար անհրաժեշտ բոլոր պայմանները» հարցին նախկինում սպորտով չզբաղված 11 զինծառայողից բավարարված էր բնակավայրի մարզական կառույցների առկայությունից և մարզման համար հնարավորություններից՝ 1 (9.1%) զինծառայող, բավարարված էր մարզական կառույցների առկայությունից, սակայն դրանք անհասանելի են 2 (18.2%) զինծառայողի համար, մարզումների համար բավարար պայմաններ չունեն՝ 8 (72.7%):

Նախկինում սպորտով զբաղված 39 զինծառայողից բավարարված էր բնակավայրի մարզական կառույցների առկայությունից և մարզման համար հնարավորություններից՝ 10 (25.6%) զինծառայող, բավարարված էր մարզական կառույցների առկայությունից, սակայն դրանք անհասանելի են 7 (17.9%) զինծառայողի համար, մարզումների համար բավարար պայմաններ չունեն՝ 22 (56.4%):

Նույն հարցին պատասխանած ամուրի 16 զինծառայողից բավարարված էր բնակավայրի մարզական կառույցների առկայությունից և մարզման համար



հնարավորություններից 4 (25%) զինծառայող, բավարարված էր մարզական կառույցների առկայությունից, սակայն դրանք անհասանելի են 1 (6.3%) զինծառայողի համար, մարզումների համար բավարար պայմաններ չունեն՝ 11 (68.8%): Ամուսնացած 34 զինծառայողներից բավարարված էր բնակավայրի մարզական կառույցների առկայությունից և մարզման համար հնարավորություններից՝ 7 (20.6%) զինծառայող, բավարարված էր մարզական կառույցների առկայությունից, սակայն դրանք անհասանելի են 8 (23.5%) զինծառայողի համար, մարզումների համար բավարար պայմաններ չունեն՝ 19 (55.9%):

5) Հարցմանը մասնակցած 50 զինծառայողից «Ծառայության վայրում արդյոք կան մարզվելու պայմաններ, եթե կան, ապա ինչպես եք գնահատում դրանք» հարցին նախկինում սպորտով չզբաղված 11 զինծառայողից 5-ի (45.5%) համար ծառայության վայրում առկա են բոլոր պայմանները լիարժեք մարզվելու համար, 4-ի (36.4%) համար առկա են պայմաններ, սակայն չեն բավարարում արդյունավետ մարզման համար, 2-ի (18.2%) համար առկա են պայմաններ, սակայն մարզման համար ժամանակը չի բավարարում:

Նախկինում սպորտով զբաղված 39 զինծառայողից 25 (64.1%) զինծառայողի համար ծառայության վայրում առկա են

բոլոր պայմանները լիարժեք մարզվելու համար, 9-ի (23.1%) համար առկա են պայմաններ, սակայն չեն բավարարում արդյունավետ մարզման համար, 5-ի (12.8%) համար առկա են պայմաններ, սակայն մարզման համար ժամանակը չի բավարարում:

Նույն հարցին պատասխանած ամուսնուրի 16 զինծառայողից 9 (56.3%) զինծառայողի համար ծառայության վայրում առկա են բոլոր պայմանները լիարժեք մարզվելու համար, 6-ի (37.5%) համար առկա են պայմաններ, սակայն չեն բավարարում արդյունավետ մարզման համար, 1-ի (6.25%) համար առկա են պայմաններ, սակայն մարզման համար ժամանակը չի բավարարում: Ամուսնացած 34 զինծառայողից 21 (61.8%) զինծառայողի համար ծառայության վայրում առկա են բոլոր պայմանները լիարժեք մարզվելու համար, 7-ի (20.6%) համար առկա են պայմաններ, սակայն չեն բավարարում արդյունավետ մարզման համար, 6-ի (17.6%) համար առկա են պայմաններ, սակայն մարզման համար ժամանակը չի բավարարում:

Հարցմանը մասնակցածներից ոչ ոք չի նշել, որ ծառայության վայրում մարզվելու համար պայմաններ չկան:

6) Հարցմանը մասնակցած մինչև 25 տարեկան զինծառայողների 100%-ն ամուսնացած չէ, ամուսնացած են 25-30 տարեկան զինծառայողների 36.4%-ը, 30-

35 տարեկանների՝ 76.5%-ը, իսկ 35 տարեկանից բարձրերի 100%-ը:

Պարտադիր ժամկետային զինծառայողների շրջանում անցկացված սոցիալական հարցումների արդյունքներով հարցմանը մասնակցած 40 պարտադիր

ժամկետային զինծառայողից 20-ը (50%) սպորտով չի զբաղվել, կամ զբաղվել է առավելագույնը 1 տարի: Մյուս հարցերի արդյունքները ներկայացված են աղյուսակում.

#### Աղյուսակ

##### Պարտադիր ժամկետային զինծառայողների հարցման արդյունքներ

| Մարզվածության աստիճան | Ձեր կարծիքով զինծառայողներին ինչպիսի ֆիզիկական որակներ են առավել անհրաժեշտ մարտական դիրքերում ծառայության ընթացքում |                  |                  |              |                       |             |                  |                    |         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------|-----------------------|-------------|------------------|--------------------|---------|
|                       | Պատասխան                                                                                                            |                  |                  |              |                       |             |                  |                    |         |
|                       | Ուժ                                                                                                                 | Արագաշարժություն | Դիմացկունություն | Ճկունություն | Ճարպկություն          | Կոորդինացիա | Ցատկունակություն | Հավասարակշռություն | Այլ     |
| Նախկինում մարզիկ      | 1 (5%)                                                                                                              | 1 (5%)           | 8 (40%)          | 0 (0%)       | 0 (0%)                | 0 (0%)      | 0(0%)            | 2 (10%)            | 2 (10%) |
| Սպորտով չզբաղված      | 2 (10%)                                                                                                             | 3 (1.5%)         | 9 (45%)          | 0 (0%)       | 0 (0%)                | 2 (10%)     | 0 (0%)           | 5 (25%)            | 1 (5%)  |
|                       | Ինչպես եք գնահատում Ձեր առողջական վիճակը                                                                            |                  |                  |              |                       |             |                  |                    |         |
| Մարզվածության աստիճան | Պատասխան                                                                                                            |                  |                  |              |                       |             |                  | Ընդամենը           |         |
|                       | Գերազանց                                                                                                            |                  | Լավ              | Բավարար      | Բարելավման կարիք ունի |             |                  |                    |         |
| Նախկինում մարզիկ      | 8 (20%)                                                                                                             |                  | 4 (10%)          | 6 (15%)      | 2 (10%)               |             | 20               |                    |         |
| Սպորտով չզբաղված      | 2 (5%)                                                                                                              |                  | 4 (10%)          | 8 (20%)      | 6 (30%)               |             | 20               |                    |         |
| Ընդամենը              | 10                                                                                                                  |                  | 8                | 14           | 8                     |             | 40               |                    |         |
|                       | Ինչպես եք գնահատում Ձեր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը                                                        |                  |                  |              |                       |             |                  |                    |         |
| Մարզվածության աստիճան | Պատասխան                                                                                                            |                  |                  |              |                       |             |                  | Ընդամենը           |         |
|                       | Գերազանց                                                                                                            |                  | Լավ              | Բավարար      | Անբավարար             |             |                  |                    |         |
| Նախկինում մարզիկ      | 0 (0%)                                                                                                              |                  | 14 (70%)         | 4 (20%)      | 2 (10%)               |             | 20               |                    |         |
| Սպորտով չզբաղված      | 2 (10%)                                                                                                             |                  | 6 (30%)          | 10 (50%)     | 2 (10%)               |             | 20               |                    |         |
| Ընդամենը              | 2                                                                                                                   |                  | 20               | 14           | 4                     |             | 40               |                    |         |

|                       | Արդյոք մշտական տեղակայման վայրում ստեղծված են մարզվելու համար անհրաժեշտ բոլոր պայմանները                           |                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                      |           |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Մարզվածության աստիճան | Պատասխան                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                      | Ընդամենը  |
|                       | Առկա են մարզման համար անհրաժեշտ մարզական կառույցները և մարզումներն իրականացնելու համար հատկացված է բավարար ժամանակ | Առկա են մարզման համար անհրաժեշտ մարզական կառույցները, սակայն մարզումներն իրականացնելու համար հատկացված ժամանակը չի բավարարում | Մարզումներն իրականացվելու համար հատկացված է բավարար ժամանակ, սակայն մարզաբազան չի բավարարում | Առկա են բոլոր պայմանները, սակայն մարզումներն արդյունավետ չեն իրականացվում պարամունքներն անցկացնողների ցածր ունակությունների պատճառով |           |
| Նախկինում մարզիկ      | 8 (40%)                                                                                                            | 2 (10%)                                                                                                                       | 10 (50%)                                                                                     | 0 (0%)                                                                                                                               | 20        |
| Սպորտով չզբաղված      | 18 (90%)                                                                                                           | 2 (10%)                                                                                                                       | 0 (0%)                                                                                       | 0 (0%)                                                                                                                               | 20        |
| <b>Ընդամենը</b>       | <b>26</b>                                                                                                          | <b>4</b>                                                                                                                      | <b>10</b>                                                                                    | <b>0</b>                                                                                                                             | <b>40</b> |
|                       | Մարտական դիրքերում արդյոք կան մարզվելու պայմաններ, եթե կան, ապա ինչպես եք գնահատում դրանք                          |                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                      |           |
| Մարզվածության աստիճան | Պատասխան                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                      | Ընդամենը  |
|                       | Պայմանները բացակայում են                                                                                           | Առկա են բոլոր պայմանները լիարժեք մարզվելու համար                                                                              | Պայմաններ կան, սակայն չեն բավարարում արդյունավետ մարզման համար                               | Պայմաններ կան, սակայն մարզվելու համար ժամանակը չի բավարարում                                                                         |           |
| Նախկինում մարզիկ      | 12 (60%)                                                                                                           | 2 (10%)                                                                                                                       | 4 (20%)                                                                                      | 2 (10%)                                                                                                                              | 20        |
| Սպորտով չզբաղված      | 8 (40%)                                                                                                            | 2 (10%)                                                                                                                       | 4 (20%)                                                                                      | 6 (30%)                                                                                                                              | 20        |
| <b>Ընդամենը</b>       | <b>20</b>                                                                                                          | <b>4</b>                                                                                                                      | <b>8</b>                                                                                     | <b>8</b>                                                                                                                             | <b>40</b> |
|                       | Հարցմանը մասնակցած պարտադիր ժամկետային զինծառայողների տարբային տվյալները                                           |                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                      |           |
| Մարզվածության աստիճան | Տարիք                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                      | Ընդամենը  |
|                       | 18                                                                                                                 | 19                                                                                                                            | 20                                                                                           | 20-ից բարձր                                                                                                                          |           |
| Նախկինում մարզիկ      | 2 (10%)                                                                                                            | 6 (30%)                                                                                                                       | 12 (60%)                                                                                     | 0 (0%)                                                                                                                               | 20        |
| Սպորտով չզբաղված      | 2 (10%)                                                                                                            | 8 (40%)                                                                                                                       | 10 (50%)                                                                                     | 0 (0%)                                                                                                                               | 20        |
| <b>Ընդամենը</b>       | <b>4</b>                                                                                                           | <b>14</b>                                                                                                                     | <b>22</b>                                                                                    | <b>0</b>                                                                                                                             | <b>40</b> |

**Եզրակացություն:** Հարցման արդյունքների վերլուծությունը բավարար հիմքեր տվեց եզրահանգելու, որ պայմանագրային զինծառայող տղամարդկանց առաջին տարիքային խմբի տարանջատումն արդարացված չէ: Այն նախկինում սահմանված էր 20-ից 30 տարեկան տղամարդկանց համար: Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ այս տարանջատումը չի արդարացվում, ոչ միայն պայմանավորված ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններով, այլև սոցիալ-հասարակականով, մասնավորապես.

1) Պայմանագրային զինծառայողների գերակշռող կազմը մինչև 25 տարեկան ամուրի է (հարցվածների 100%-ը), ինչն առավել մեծ հնարավորություններ է ընձեռում ծառայությունից հետո մարզվելու համար: 25-ից 30 տարեկան զինծառայողների զգալի զանգվածը ամուսնացած են (հարցվածների մոտ 37%-ը):

2) «Ծառայության վայրում առկա են պայմաններ, սակայն մարզվելու համար ժամանակը չի բավարարում» պատասխան են տվել ամուսնացած պայմանագրային զինծառայողների մոտ 18%-ը, իսկ ամուրիների՝ 6 %-ը: Սա պայմանավորված է նրանով, որ սպայական կազմի համար ֆիզիկական պատրաստությամբ զբաղվելու հիմնական միջոցը ծառայությունից դուրս ինքնապատրաստությունն է: Ընտանեկան հոգսերը պակասեցնում են

ինքնապատրաստությամբ զբաղվելու հնարավորությունները:

Մեր կողմից առաջարկվեց փոխել գործող տարիքային խմբերի, մասնավորապես՝ 1-ին խմբի տարիքային տարանջատումը, և այն 10 տարվա ինտերվալից փոխարինվեց երկու 5 տարվա ինտերվալներով: Առաջարկն ընդունվեց զինված ուժերի ղեկավար կազմի կողմից: Տարիքային խմբերի նման տարանջատում իրականացվել էր Ռուսաստանի Դաշնության [4] և Բելառուսի Հանրապետության զինված ուժերում՝ դեռ 2001-ին [7]:

Իհարկե, միայն սոցիալ-հասարակական գործոնը չէ այս տարանջատման պատճառը, քանի որ, ըստ ուսումնասիրությունների՝ առկա են նաև այլ բավականին ծանրակշիռ պատճառներ, մասնավորապես.

1) Սպայի ծառայության առաջին 5 տարիները հիմնականում պայմանավորված են լինում անձնակազմի հետ անմիջական մարզումների անցկացման հետ, քանի որ ՌԲՈՒՀ-ն ավարտելուց հետո նրանք նշանակվում են դասակի, ապա վաշտի հրամանատարներ: Այս պաշտոններում սպաներն ակամայից կանոնավոր մարզվում են իրենց ստորաբաժանումների հետ: 5 տարվա ընթացքում նրանց պաշտոնեական առաջխաղացումը հասնում է մինչև գումարտակի հրամանատարի տեղակալի, ինչը զգալիորեն պակասեցնում է նրանց անմիջական ընդ-

գրկվածությունը ստորաբաժանման մարզումներին և ավելացնում է գրասենյակային աշխատանքը, որն իր հերթին ազդում է վերջիններիս պատրաստվածության վրա:

2) Սպայական կազմը մինչև 22 տարեկան ուսուցանվում է ռազմական բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում և սիստեմատիկաբար մեծ ինտենսիվությամբ մարզվում է ֆիզիկական պատրաստությամբ: Առաջին սպայական պաշտոններին նրանք նշանակվում են բավականին բարձր ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, ինչը հետզհետե

սկսում է անկում ապրել՝ ելնելով թվարկված վերոհիշյալ պայմաններից:

Հարցված պարտադիր ժամկետային զինծառայողների 50%-ը բավարարված չէ մարտական հերթապահության վայրերի կահավորվածությամբ: Հաշվի առնելով այս հանգամանքը և այն, որ մարտական հերթապահության վայրերում առկա են նաև խնդիրներ մարզումների անվտանգության պայմանների ապահովման հետ՝ մեր կողմից առաջարկվեց տարբերակել միայն մշտական տեղակայման վայրում ծառայություն տանող և մարտական հերթապահություն իրականացնող զինծառայողներին ներկայացվող պահանջները:

### ■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՀՀ զինված ուժերի ֆիզիկական պատրաստության ձեռնարկ, Հաստատված է ՀՀ պաշտպանության նախարարի 2011թ. հուլիսի 26-ի N 857 հրամանով, Երևան, 2011, 131 էջ:

2. Дерий И. А., Физическая подготовка курсантов военно-учебных заведений войск связи в процессе военно-профессионального обучения. Автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 19 с.

3. Наставление по физической подготовке в советской армии и военно-морском флоте (НФП-87), Москва,- Воениздат,- 1987.- 319 стр.,

4. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской федерации, НФП-2001 / утвержден приказом министра обороны РФ N 631 от 31.12.2000г, стр. 224,

5. Леонтьев. В. П., Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военно-учебных заведений Сухопутных войск Министерства обороны Украины : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. П. Леонтьев. – К., 2000. – 22 с.;

6. Миронов. В. В., Модель процесса формирования у курсантов инженерных вузов ВВС организаторско-методических навыков физического совершенствования военно-

служащих /В. В. Миронов, А. А. Юрченко // Физическая подготовка, боеспособность и здоровье военнослужащих. – СПб. : ВИФК, 2003. – С. 85–89

7. Положение по физической подготовке и спорту военнослужащих вооруженных сил Республики Беларусь / Утвержден приказом министра обороны РБ N 24 от 09.08.2001г., Минск, 2001, стр. 395.

## THE ROLE OF SOCIAL FACTORS IN THE VERIFICATION AND ASSESSMENT PROCESS OF PHYSICAL TRAINING IN ARMED FORCES OF ARMENIA

*A. E. Davtyan*

Ministry of Defence of the Republic of Armenia, Yerevan, Armenia

### SUMMARY

**Keywords:** physical training, assessment system, social, public, questionnaire, armed forces, serviceman.

**The aim of the research** is to reveal the importance of social impact in the process of developing Physical Training Assessment System of the RA Armed Forces.

**The research methods** involve study and analysis of literary sources and regulatory legal acts, pedagogical testing, data statistical processing.

**The research organization.** A set of sociological surveys have been conducted in order to assess the social impact in the process of developing Physical Training Assessment System of the RA Armed Forces, servicemen engagement in and attitude towards physical training. For we consider it important to obtain reliable information, servicemen of different ages, genders, professions, categories serving in different climatic conditions, military units and locations were interviewed. A separate analysis was carried out for different categories (private soldiers, warrant officers, ordnance officers) of servicemen with different status (conscripts, contract soldiers).

**The analysis of research results.** Over time, by re-equipping and reorganizing the armed forces, approaches to physical training are changing. Thus for introducing modern and more efficient assessment and inspection methods, it is necessary to analyze the requirements of active military personnel serving in combat duty zones and to determine their performance level of mobility tasks in a combat area. The social conditions of servicemen may also be taken into account during the development of assessment system.

**Conclusion.** The analysis of survey results provided sufficient underpinnings to state that

- 1) division of the 1st age group contract servicemen is not justified.
- 2) if 65% of conscripts are "satisfied with the availability of sports facilities in permanent military units", then 50% of them asserted the absence of training equipment in combat duty zones.

## ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РА

*А. Е. Давтян*

Министерство обороны РА, Ереван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** физическая подготовка, система оценки, социальный, общественный, опросный лист, вооруженные силы, военнослужащие.

**Цель исследования.** Выявить важность влияния социально-общественного фактора в процессе разработки системы оценки физической подготовки Вооруженных Сил РА.

**Методы и организация исследования.** Изучение и анализ литературных источников, нормативных правовых актов, педагогическое тестирование, статистическая обработка полученных данных. С целью оценки социального воздействия на процесс развития системы оценки физической подготовки в Вооруженных силах РА, вовлеченности военнослужащих и отношения к физической культуре был проведен комплекс социологических опросов. Для получения более достоверной информации, были опрошены военнослужащие разного возраста, пола, профессии, категорий, проходящие службу в различных климатических условиях, воинских частях и мест дислокации. Отдельный анализ проводился для разных категорий (рядовые, прапорщики, офицеры артиллерийского вооружения) военнослужащих с разным статусом (призывники, контрактники).

**Анализ полученных результатов.** Со временем за счет перевооружения и реорганизации вооруженных сил меняются подходы к физическому воспитанию. Таким образом, для внедрения современных и более эффективных методов оценки и проверки необходимо проанализировать потребности военнослужащего, несущего боевое дежурство, и определить их уровень выполнения задач в зоне боевых действий. При разработке системы оценивания немало важно принять во внимание социальные условия военнослужащих.

**Краткие выводы.** Анализ результатов опроса дал достаточные основания сделать вывод, что разделение военнослужащих-контрактников 1-й возрастной группы не обосновано, если 65% призывников «удовлетворены наличием спортивных сооружений в постоянных воинских частях», то 50% из них заявили об отсутствии тренировочного оборудования зонах боевого дежурства.

Հոդվածն ընդունվել է 25.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.04.2021-ին:

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԵՎ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ  
ՓՈՐՁԸ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ**

**Մ.գ.թ., ֆիզկուլտուրայի ուսուցչուհի Ռ. Բ. Դավթյան**

Իջևանի Մ. Մարտիրոսյանի անվան  
թիվ 5 հիմնական դպրոց, Իջևան, Հայաստան  
E.mail: r.davtyan1968@gmail.com

**Առանցքային բառեր:** Ներառական կրթություն, ֆիզիկական կուլտուրա, ԿԱՊԿՈՒ, արտադասարանային պա-րապմունքներ:

**Հետազոտության արդիականու-թյուն:** 2005 թվականին ընդունվեց «Կրթության առանձնահատուկ պայման-ների կարիք ունեցող անձանց կրթության մասին» ՀՀ օրենքը, համաձայն որի՝ սահմանվեց «ներառական կրթություն» հասկացությունը: Ըստ նշված օրենքի՝ «ներառական կրթությունը՝ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող անձանց կրթության համար առանձնահատուկ պայմանների ապա-հովման միջոցով նրանց համատեղ ու-սուցումն է հանրակրթական հաստատու-թյուններում նման պայմանների կարիք չունեցող անձանց հետ»: 2007 թվակա-նից սկսած՝ ընդլայնվել է պետականորեն ճանաչված ներառական կրթություն իրա-կանացնող հանրակրթական դպրոցների ցանցը: Այսօր, Հայաստանի Հանրա-պետության 117 հանրակրթական դպրոց-ներ իրականացնում են ներառական

կրթություն: Այնտեղ սովորում են շուրջ 2700 կրթության առանձնահատուկ պայ-մանների կարիք ունեցող երեխաներ, որոնք համադասարանցիներին հավա-սար, մասնակցում են չափորոշչով սահ-մանված ուսումնական բոլոր առարկա-ների, այդ թվում՝ ֆիզիկական կուլտու-րայի դասերին [5,6]: Դասասենյակից դուրս ֆիզկուլտուրային կրթությունը, որը նախատեսված է բոլոր աշակերտների համար, ուսուցչին մի շարք խնդիրների առջև է կանգնեցնում, որոնցից են ֆիզի-կական ակտիվության բնույթը, հատուկ տարածքի և սարքավորումների օգտա-գործումը, ինչպես նաև աշակերտների խմբավորումը՝ ֆիզիկական ակտիվու-թյունը կազմակերպելու համար: Այս ամենը հատկապես կապված է ներկա-յումս ուսումնական գործընթացին հա-տուկ կրթական կարիքներ ունեցող երե-խաների ակտիվ մասնակցությամբ: Մյուս կողմից սա կարևոր է նաև այն երեխա-ների համար, որոնք սովորում են հատուկ կարիքներով աշակերտների հետ նույն դասարանում, քանի որ նրանք սկսում են



հասկանալ այլ մարդկանց կարիքները, և կրթական գործընթացն իսկապես ներառում է բոլոր աշակերտներին[1]: Այս համատեքստում այսօր շատ կարևոր է ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացը հնարավորինս հասանելի դարձնել կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող (ԿԱՊԿՈՒ) աշակերտների համար:

Ներառական կրթության առավել վաղ կոնցեպտների համաձայն՝ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող (ԿԱՊԿՈՒ) երեխաները պարզապես հաճախում էին ուսումնական հաստատություններ և պետք է հարմարվեին նոր միջավայրին: Համաձայն այս կոնցեպցիայի՝ ԿԱՊԿՈՒ երեխաները <<խնդիր>> էին, որը պետք է լուծվեր: Ավելի ուշ, սկսեցին ուշադրություն դարձնել ներառական կրթության կազմակերպման սոցիալական և միջավայրային առանձնահատկություններին: Օլիվերն (1996) իր հետազոտություններում նշում է, որ մասնագետները հատուկ կրթության կարիքը սկսեցին դիտարկել ոչ թե որպես տեղային <<խնդիր>>, որը երեխայի մեջ էր, այլ՝ որպես հասարակության սթրեսային ընկալում և որոշակի խմբի կարիքների սպասարկման ծախսողում[2]: Այս համատեքստում ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների համար <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի կազմակերպումն անհավանական էր թվում՝ հատկապես մեր պայման-

ներում: Սակայն, քանի որ այսօր մեր հանրապետության գրեթե բոլոր դպրոցներում ներդրված է ներառական կրթությունը, ապա «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդումը պետք է հնարավորինս պարզեցնել և մատչելի դարձնել ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների համար:

**Հետազոտության նպատակը:** Ելնելով վերը նշվածից՝ աշխատանքի նպատակն է՝ վերլուծել ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կազմակերպման և անցկացման փորձը ներառական կրթության պայմաններում: Դա կնպաստի մի շարք կարևոր խնդիրների լուծմանը, որոնցից են՝ աշակերտների ֆիզիկական զարգացման շեղումների շտկումը և ֆիզիկական վիճակի բարելավումը, բացի այդ՝ կոգնի նրանց ըստ հնարավորին ինտեգրվել հասակակիցների շրջապատ:

**Հետազոտության մեթոդները:** Կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, փաստաթղթերի ուսումնասիրում, մանկավարժական դիտում:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** 2006թ. ՄԱԿ-ի Մանկական հիմնադրամի աջակցությամբ Տավուշի մարզի 4 տարածաշրջաններում՝ յուրաքանչյուրում 4 դպրոց, ներդրվեց ներառական կրթության մոդելը: 2011 թվականից «Հույսի կամուրջ» ՀԿ-ի և «Առաքելություն Արևելք» դանիական կազմակերպության հետ համատեղ Տավուշի

մարզում իրականացվում է հանրակրթության համակարգում համընդհանուր ներառման ծրագիր: 2014թվականից Տավուշի մարզի բոլոր 77 դպրոցները փաստացի բաց են հաշմանդամություն և կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների համար:

Իջևանի Մ. Մարտիրոսյանի անվան թիվ 5 հիմնական դպրոցն առաջիններից էր, որ միացավ այս ծրագրին: 2011թ. դպրոցում սովորում էր հատուկ կարիք ունեցող 19 աշակերտ, որոնք կազմում էին դպրոցում սովորող աշակերտների 2,2%-ը: Նրանք հիմնականում ունեին մտավոր և ֆիզիկական ֆունկցիայի խանգարման թեթև աստիճաններ: Բոլոր աշակերտները մասնակցում էին ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ ամբողջ դասարանի հետ մշակված անհատական ուսումնական պլանով: Նրանք միասին մասնակցում էին ներգրավիչ և եզրափակիչ մասերին, իսկ դասի հիմնական մասում կատարում էին հատուկ մշակված վարժություններ՝ համապատասխան իրենց ֆունկցիոնալ խանգարման: Դպրոցականները մասնակցել են նաև արտադասարանային պարապմունքների՝ կազմակերպված անհատական և խմբակային մեթոդով:

Բացի ֆիզկուլտուրայի դասերին մասնակցելը, դպրոց հաճախող ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների 90%-ը հաճախում էր հա-

տուկ հաստատություններ, որտեղ նրանց հետ աշխատում էին ֆիզիկական և աշխատանքային թերապիստները:

Մանկավարժական դիտումներն իրականացվել են դպրոցում սովորող 18 ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների շրջանում՝ 9 արական և 9 իգական սեռի, որոնք կազմել են դպրոցի աշակերտների ընդհանուր թվի (890 աշակերտ) 2%-ը: Նրանցից 5-ի մոտ առկա է ֆունկցիայի թեթև, 11-ի մոտ՝ միջին և 2-ի մոտ՝ ծանր խանգարումներ: Համաձայն բժշկահոգեբանամանկավարժական եզրակացության՝ աշակերտներից 11-ն ուներ ինտելեկտուալ (մտավոր) ֆունկցիայի խանգարում, 4-ը՝ ծայնի և խոսքի ֆունկցիաների, 2-ը՝ հեռաշարժողական համակարգի և 1-ը՝ հուզական ոլորտի խանգարումներ: Բոլոր 18 աշակերտներն ակտիվ մասնակցել են թե՛ ֆիզիկական կուլտուրայի իրենց դասերին, թե՛ արտադասարանային պարապմունքներին: Աշակերտները հատկապես սիրով էին մասնակցում մարմնամարզության և աթլետիկայի բաժինների որոշ մասերին, քանի որ տարիների ընթացքում նրանց ֆիզիկական վիճակը բավականին բարելավվել է: Նրանք կատարում էին փոփոխական արագությամբ վազքեր, հեռացատկ տեղից, էստաֆետային վարժություններ: Դասի շրջանակներում աշակերտները մասնակցում էին ներգրավիչ մասին (10-12 րոպե)՝ կատարելով ընդհանուր զարգացնող վար-

ժողովուրդներ, հիմնական մասում նրանց տրվում էին ուշադրության կենտրոնացման վարժություններ, կեցվածքի, հավասարակշռության, կոորդինացիայի շտկման վարժություններ, խոսքի ֆունկցիայի խանգարումներ ունեցող աշակերտներին հանձնարարվում էր բարձրաձայն հրահանգներ տալ համադասարանցիներին, փորձել կատարել մրցավարի դեր:

Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանային պարապմունքներն առավել արդյունավետ կազմակերպելու և անցկացնելու նպատակով, հարկ եղավ ուսումնասիրել արդեն գոյություն ունեցող միջազգային փորձը: Այսպես՝ Մեծ Բրիտանիայի հյուսիսում գործող 43 միջնակարգ դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների շրջանում կատարված բազմամյա հետազոտությունների արդյունքները պարզել են, որ <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի շրջանակներում սահմանափակ կարողություններով աշակերտներից շատերը մասնակցում են լողի, մարմնամարզության, պարի դասերին: Ուսուցիչները փաստում են, որ երեխաները դժվարություններ չեն ունենում, քանի որ միջավայրը հարմարեցված է նրանց համար: Հարցված ուսուցիչների մեծ մասը կարևորում են մարմնամարզության դերը երեխաների ինտեգրման, ինչպես նաև ֆիզիկական վիճակի բարելավման գործում, քանի որ մարմնամար-

զությունն օգնում է նաև հեշտությամբ կառավարել սեփական մարմինը: Ուսուցիչների մի մասը առանձնահատուկ տեղ է հատկացնում թիմային մարզաձևերին, քանի որ այն նպաստում է սահմանափակ կարողություններով աշակերտներին ներառվել թիմի մեջ, որը մեծ հոգեբանական աջակցություն է նրանց համար [1]:

Մարզախաղերը մեր աշակերտների կողմից նույնպես սիրված են, սակայն ուսումնառության սկզբում աշակերտների 40%-ը խուսափում էր թիմային մարզաձևերից: Այսպես՝ արտադասարանային պարապմունքների ընթացքում աշակերտներն իրենց համար մշակված ծրագրով սովորեցին բասկետբոլի գնդակի վարում և փոխանցում, նետումներ, վոլեյբոլային փոխանցումներ և աստիճանաբար ներգրավվեցին խաղային գործընթացի մեջ: Նրանց գրանցած յուրաքանչյուր հաջողություն խրախուսվում էր փոքրիկ մրցանակներով, որն էլ ավելի էր մեծացնում ոգևորությունը: Բացի նոր շարժողական կարողությունների ձեռքբերմանը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծացել է ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների շփումը համադասարանցիների հետ, քանի որ դասասենյակում այդ գործընթացը շատ դժվար էր ստացվում: Այս գործընթացը դրական ազդեցություն է ունեցել նաև նրանց համադասարանցիների վրա, քանի որ շատերը խուսա-

նավում էին շփվել իրենցից <<տարբերվող>> երեխաների հետ:

Արտադասարանային պարապմունքների ընթացքում հենաշարժողական խնդիր ունեցող աշակերտների համար մշակվել էին սեղանի թենիսի պարապմունքներ, քանի որ աշակերտներից մեկն անվասայլակով էր: Պարապմունքի ընթացքում նրանք սովորում էին թենիսի ռակետի բռնում, հարվածներ, տարատեսակ հնարքներ, սովորում էին սկզբնահարվածներ, պաշտպանական հնարքներ: Բացի գործնական պարապմունքները, երեխաներին տարբեր մարզաձևերից տրվում էին տեսական գիտելիքներ, նաև՝ առողջ ապրելակերպի և սեփական հիգիենայի վերաբերյալ: Գրականության ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ արտասահմանցի մասնագետները նույնպես կարևորում են տեսական գիտելիքների տրամադրումն աշակերտներին, որն օգնում է նրանց գնահատել սեփական կարողությունները, ծանոթանալ իրենց մարմնի առանձնահատկություններին, սովորել գնահատել սեփական հնարավորությունները, չվախենալ սպասվող ֆիզիկական վարժությունների կատարումից, հարկ եղած դեպքում պատրաստ լինել ուսուցչի և համադասարանցիների հետ միասին հաղթահարել սպասվող դժվարությունները [1,7]:

Կատարված մեկամյա դիտարկումները ցույց տվեցին, որ ներառական

կրթության շրջանակներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացի կազմակերպումն ու անցկացումը ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների համար հնարավոր է, չնայած առկա դժվարություններին: Բոլոր 18 աշակերտները լիարժեք մասնակցել են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և արտադասարանային պարապմունքներին, և նրանց մոտ գրանցվել է թե՛ ֆիզիկական, և թե՛ հուզական վիճակի բարելավում: Այսպես, եթե ուսումնական տարվա սկզբում հենաշարժողական համակարգի խնդիրներ ունեցող աշակերտների մոտ նկատվում էին շարժումների ոչ հստակություն, գնդակի ընդունման և փոխանցման դժվարություններ, ապա հատկապես արտադասարանային պարապմունքների արդյունքում այդ թերությունները բավականին շտկվել էին: Եթե դասընթացի սկզբում աշակերտների 40%-ը խուսափում էր թիմային մարզաձևերին մասնակցելուց, ապա հատուկ պարապմունքների արդյունքում, բոլորն ընդգրկվել էին խաղային գործընթացի մեջ: Նրանք ոչ միայն սիրով բասկետբոլ և վոլեյբոլ էին խաղում, այլև նրանց համար արդեն սովորական էր դարձել մրցումային գործընթացը: Կարևոր է ընդգծել նաև համադասարանցիների հետ շփումը և համագործակցությունը, որն արդեն երկուստեք հեշտ էր ու անկաշկանդ: Աշխատանքի արդյունքը հնարավորինս օբյեկտիվ ներկայացնելու համար 2018-

2019թթ. ուսումնական I տարվա ավարտին, որպես կատարված աշխատանքի ամփոփում, Իջևանի Մ. Մարտիրոսյանի անվան թիվ 5 հիմնական դպրոցում կազմակերպվեց սպորտլանդիա ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների մասնակցությամբ՝ <<Սովորենք միասին, մարզվենք միասին>> խորագրով, որի նպատակն էր՝ ցույց տալ աշակերտների ֆիզիկական առաջադիմությունը և նրանց փոխհամագործակցության կարողությունը համադասարանցիների հետ:

**Եզրակացություն:** Ներառական կրթության ներդրումը դրական ազդեցություն է ունենում ոչ միայն հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաների՝ այլև այդպիսիք չունեցողների համար: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացի շրջանակներում ԿԱՊԿՈՒ աշակերտները հնարավորություն են ունենում ազատ շփվել և համագործակցել իրենց հասակակիցների հետ, որը նպաստում է ինչպես նրանց ֆիզիկական, այնպես էլ հուզական վիճակի բարելավմանը: Մասնակցելով ֆիզկուլտուրայի դասին՝ հատուկ կարիքներով երեխաները գիտակցում են, որ ֆիզիկական վարժությունները դրական ազդեցություն են ունենում իրենց օրգանիզմի վրա, նրանք սովորում են հաղթահարել ֆիզիկական և հոգեբանական դժվարությունները: Այս դասընթացը կարևոր է նաև նրանց մյուս համադասարանցիների համար, քանի որ

նրանք սովորում են հոգ տանել դիմացինի մասին, ճիշտ շփվել հատուկ կարիքներով անձանց հետ, համատեղ ուժերով հաղթահարել դժվարությունները:

Դրական պատկերի հետ մեկտեղ ներառական կրթության շրջանակներում ֆիզիկական կուլտուրայի կազմակերպումն իր հետ բերում է ներկայումս առկա բազմաթիվ խնդիրների բարձրաձայնման անհրաժեշտություն: Առանձնացնենք դրանցից կարևորները.

**1.** Արդի մեթոդիկական նախատեսված չէ ներառական կրթության համար, այն պետք է փոխարինել հատուկ վարժություններով, որոնք նախատեսված կլինեն կոնկրետ աշակերտների առողջական խնդիրների լուծման համար, որտեղ հաշվի կառնվի աշակերտի ֆիզիկական ունակությունները:

**2.** Յուրաքանչյուր աշակերտի համար անհրաժեշտ է մշակել ֆիզիկական կուլտուրայի անհատական ուսումնական պլան (ԱՈՒՊ):

**3.** Դպրոցների ներկայիս պայմանները թույլ չեն տալիս ԿԱՊԿՈՒ բոլոր աշակերտներին լիարժեք ընդգրկել ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացի մեջ:

**4.** Հարկավոր է հատուկ ծրագրերով վերապատրաստել ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներին, որպեսզի նրանք լիարժեք կարողանան վարել դասընթացը:

**5.** Ցանկալի է դպրոցներում հատուկ մանկավարժների, հոգեբանների կողքին

ունենալ ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետներ, որոնք կկազմակերպեն ԿԱՊԿՈՒ աշակերտների ֆիզկուլտուրայի դասընթացը:

Այս և առկա նմանատիպ այլ խնդիրներ հիմք են հանդիսանում հետագա հետազոտությունների համար, ուղղված՝ նե-

րառական կրթության պայմաններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բովանդակության և նոր մեթոդական մոտեցումների մշակմանը, որոնք կնպաստեն դասի առավել արդյունավետ կազմակերպմանն և անցկացմանը:

#### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Мухин М.А., Особенности работы учителя физической культуры при реализации инклюзивного образования, 2016. [Էլեկտրոնային ռեսուրս]
2. Morley D., Bailey R., Tan J. & Cooke B. (2005) 'Inclusive Physical Education: Teachers' Views of Including Pupils with Special Educational Needs and/or Disabilities in Physical Education', European Physical Education Review 11(1): 84-107
3. Oliver M. (1996), Understanding Disability: From Theory to Practice. Basingstoke: Macmillan.
4. Rizzo, T. and Vispoel, W.P. (1992) 'Changing Attitudes about Teaching Students with Handicaps', Adapted Physical Activity Quarterly 9: 267-74.
5. <https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=67166>
6. [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
7. <https://escs.am/am/static/inclusiveeducation?s=edu>  
[http://www.eduportal44.ru/sites/RSM0test/SiteAssets/SitePages/Fiz\\_ra%2011.08.2017/Урок%20физкультуры%20с%20детьми%20В3.pdf](http://www.eduportal44.ru/sites/RSM0test/SiteAssets/SitePages/Fiz_ra%2011.08.2017/Урок%20физкультуры%20с%20детьми%20В3.pdf)

**THE EXPERIENCE OF ORGANIZING AND CONDUCTING PHYSICAL CULTURE  
CLASSES IN CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION**

*PhD of pedagogy R. Davtyan*

Secondary school N5, M. Martirosyan, Ijevan, Armenia

**SUMMARY**

**Key words:** Inclusive education, physical culture, children with special educational needs, extracurricular activities.

**Relevance.** Physical education is an integral part of both general and inclusive education. It is especially important to organize and conduct physical education classes for children with disabilities. In this context, today it is important to make physical culture classes accessible for students with special educational needs.

**The purpose of the research:** to analyze the experience of organizing and conducting physical culture classes in conditions of inclusive education. This will help solve a number of important problems, including correcting deviations in the physical development of students, improving their physical condition, and integrating with peers.

**Research methods and organization.** Since there is no special program for organizing physical education for schoolchildren with SEN, in 2018-2019 academic year, at the secondary school No. 5 after M. Martirosyan, in Ijevan, it was decided to organize and conduct specially designed classes and extracurricular physical activities for students with SEN. During the classes, the students performed GDE, they were given exercises for posture, concentration, balance and coordination. Extracurricular activities included basketball, volleyball, and table tennis. All 18 students fully participated in both physical education classes and extracurricular activities, which helped to improve their physical and emotional state. At the end of the academic year, the school held an event "Learning Together, Training Together", the purpose of which was to show the physical progress of students with SEN and their ability to cooperate with classmates.

The transition to inclusive education sets the task of developing content and new methodological approaches for teaching of "physical culture" taking into account the physical capabilities of students with special educational needs.

## ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*К.п.н. Р.Б. Давтян*

Средняя школа N5 им. М.Мартirosяна, Иджеван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, физическая культура, дети с особыми условиями образования, внеклассные занятия.

Физическая культура является неотъемлемой частью как общего, так и инклюзивного образования. Особенно важна организация и проведение уроков физической культуры для детей с ограниченными возможностями. В этом контексте сегодня очень важно сделать уроки физического воспитания максимально доступными для учащихся с особыми образовательными потребностями.

**Целью работы** является анализ опыта организации и проведения занятий по физическому воспитанию в условиях инклюзивного образования. Это поможет решить ряд важных задач, в том числе исправление отклонений физического развития учеников, улучшение их физического состояния, и интегрироваться со сверстниками.

**Методы и организация исследования.** В статье представлен опыт проведения уроков физической культуры и внеклассных занятий, организованных в 2018-2019 учебном году в основной школе № 5 им. М. Мартirosяна города Иджеван, в которых приняли участие ученики с особыми условиями образования.

**Анализ полученных результатов.** Во время урока ученики выполняли общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, равновесие, упражнения на координацию, концентрацию внимания. Внеклассные занятия включали баскетбол, волейбол, настольный теннис. Все 18 учеников с особыми потребностями образования в полной мере участвовали как на уроках физкультуры, так и внеклассных занятиях, что и помогло улучшению их физического и эмоционального состояния. В конце учебного года, в школе была проведена спортландия под названием «Учимся вместе, тренируемся вместе», целью которой был показ динамики физического состояния учеников с особыми образовательными потребностями и их способность к сотрудничеству с одноклассниками.

**Краткие выводы.** Переход к всеобщему инклюзивному образованию ставит задачу разработки содержания и новых методических подходов преподавания предмета «Физическая культура» с учетом физических возможностей учащихся с особыми условиями образования.

Հոդվածն ընդունվել է 05.04.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 06.04.2021-ին:



**ՏՈՒՐԻԶՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ. ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄԸ**

**Հայցորդ Ն.Էլոյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան  
E.mail: eloyannarek93@gmail.com

**Առանցքային բառեր:** Տուրիզմ, ար-  
շավներ, հանրակրթական դպրոց, դպրո-  
ցականներ, ֆիզիկական դաստիարա-  
կություն, սոցիոլոգիական հարցում:

**Հետազոտության արդիականու-  
թյուն:** Գրական աղբյուրների ուսումնա-  
սիրությունը, ինչպես նաև տարբեր  
երկրների հանրակրթական դպրոցի  
ուսումնական ծրագրերի վերլուծությունը  
թույլ տվեց արձանագրել, որ տուրիստա-  
կան պատրաստությունը ընդգրկված է մի  
շարք երկրների դպրոցական կրթական  
համակարգում: Օրինակ՝ Ավստրիայում,  
դպրոցականների տուրիստական պատ-  
րաստությունը իրականացվում է ար-  
տադասարանական պարապմունքների  
ծնով, Ֆինլանդիայի, Ճապոնիայի  
դպրոցներում՝ որպես ակտիվ հանգիստ:  
Սովորողների համար նախատեսվում է  
արշավների կազմակերպում, որոնք  
կրում են շեշտադրված առողջարարա-  
կան բնույթ: Ռուսաստանի հանրակրթա-  
կան դպրոցի ավագ դասարաններում  
տուրիստական պատրաստությունն ընդ-  
գրկված է որպես ծրագրի ընտրովի նյու-  
թի բաղադրիչ [5]: Վերջին տարիներին

կատարված հետազոտությունները ներ-  
կայացնում են տուրիզմի տարրերի  
ընդգրկման դրական փորձը տարրական  
դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակու-  
թյան գործընթացում [4], Մ.Վ. Բալչի-  
բայի կողմից մշակվել է սպորտային տու-  
րիզմի ծրագիր 5-8-րդ դասարանի աշա-  
կերտների համար, որն իրականացվում է  
արտադասարանական պարապմունքնե-  
րի ձևով [3]:

Ներկայումս Հայաստանի Հանրա-  
պետության պետական կրթական համա-  
կարգում տուրիստական պատրաստու-  
թյունն արտացոլված է ավագ դպրոցի  
«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի  
ծրագրում՝ որպես ընտրովի նյութ [1]: Սա-  
կայն դիտումները ցույց են տալիս, որ  
գործնականում այն լիովին չի իրակա-  
նացվում: Ակնհայտ են բազում պատ-  
ճառներ. պատճառներից մեկն այն է, որ  
դրա կազմակերպման և անցկացման  
համար այժմ բացակայում են գիտամե-  
թոդական հիմնավորված մշակումներ:  
Դրա հետ մեկտեղ պետք է փաստել, որ  
բաց է մնացել միջին դպրոցը, իսկ հենց  
այդ տարիքում տուրիստական պատրաս-

տությունը կարող է էական դրական դեր ունենալ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար:

Տուրիզմի բազմակողմանի ներգործությունը դպրոցականների վրա պայմանավորված է առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական և կիրառական նշանակությամբ [6,7]: Տուրիզմը այն եզակի միջոցներից մեկն է, որն ապահովում է դպրոցականների օրգանիզմի կոփումը, ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավումը, բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստությունը և դրա հետ մեկտեղ նպաստում է շրջակա միջավայրի ու պատմական վայրերի ուսումնասիրմանը, անձի բարոյականային և հայրենասիրական, գեղագիտական ու աշխատանքային դաստիարակությանը [2]:

**Հետազոտության նպատակը:** Վերը նշվածը պահանջում է ուսումնասիրել հանրակրթական դպրոցում տուրիստական պատրաստության ներդրումն ապահովող մանկավարժական պայմանները, դրա հիման վրա մշակել տուրիզմի դասավանդման մեթոդիկան, որը կնպաստի դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործմանը: Այս պարագայում անհրաժեշտություն է առաջանում ուսումնասիրել դպրոցականների վերաբերմունքը տուրիզմի նկատմամբ:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Նպատակի իրականացման համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Սոցիոլոգիական հարցումն անցկացվել է 2018թ. Երևան քաղաքի 11 և մարզերի 15 դպրոցների ընդհանուր թվով 907 դպրոցականների շրջանում (498 աղջիկ և 409 տղա):

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Կրթական համակարգում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործումը՝ ուղղված դպրոցականների առողջության բարելավմանը, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար կարևոր շարժողական բազմաբնույթ կարողությունների տիրապետմանը, նախատեսում է ժամանակակից նորարական տեխնոլոգիաների կիրառումը, բովանդակության հարստացումը: Ֆիզիկական դաստիարակության անձնային կողմնորոշիչ մոտեցումը առաջադրում է ուղղորդվել դպրոցականների դրդապատճառներով և պահանջմունքներով: Եվ այդ պահանջմունքների բավարարման միջոցներից մեկն է տուրիստական պատրաստությունը:

Հարցման ընթացքում կարևոր էր պարզել դպրոցականների հետաքրքրությունները տուրիստական արշավների նկատմամբ, տուրիստական պատրաստության համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հարցման ընթացքում կարևոր էր պարզել դպրոցականների հետաքրքրությունները տուրիստական արշավների նկատմամբ, տուրիստական պատրաստության համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

տությունն ապահովող նրանց գիտելիքներն ու կարողությունները: Դպրոցականների 85%-ը սիրով են մասնակցում արշավներին, և ընդամենը 8 %-ն է անտարբեր: Դրա հետ մեկտեղ պարզվեց, որ վերջին տարում ընդամենը 44%-ն է մասնակցել արշավներին և հիմնականում ընտանիքի (38%-ը), ընկերների հետ (51%-ը) և հարցվածների միայն 39%-ն է նշել դպրոցի կողմից կազմակերպված էքսկուրսիաներին իրենց մասնակցության մասին:

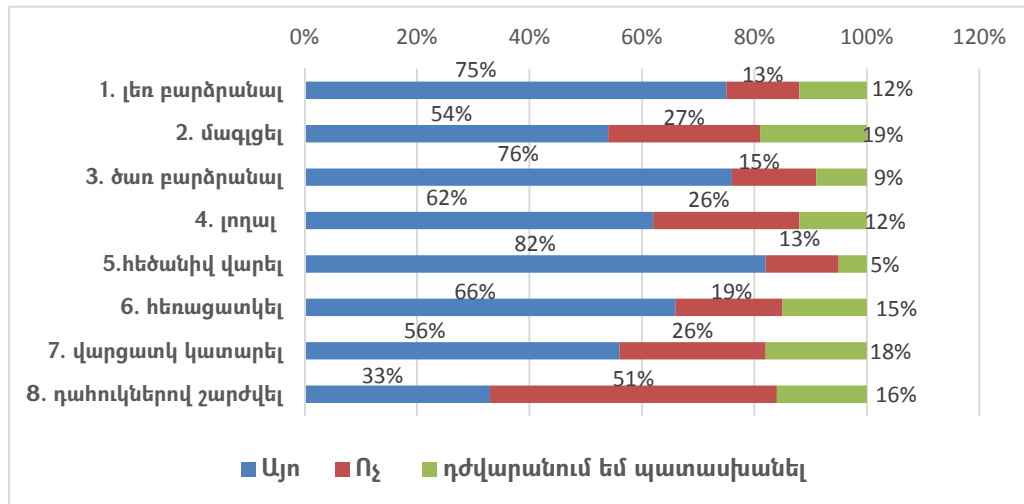
Պարզվեց, որ հարցմանը մասնակցած աշակերտների մեծամասնությունը մասնակցել են տուրիզմի տարբեր ձևերին. մասնավորապես, հետիոտնային արշավների՝ 44%, լեռնային՝ 32%, հեծանվային՝ 13%, դահուկային՝ 6%, մասամբ տրանսպորտով, մասամբ հետիոտնային՝ 40%: Անշուշտ, կարևոր էր պարզաբանել, թե ինչպես են դպրոցականները պատկերացնում տուրիզմի դերը: Գոհացուցիչ է այն փաստը, որ դպրոցականների 60% - ն արշավներին մասնակցելը դիտարկում է որպես ակտիվ ժամանց, 18% -ը՝ որպես առողջության ամրապնդման միջոց, 13%-ը՝ ֆիզիկական պատրաստության բարելավման միջոց, 35%-ը՝ պատմական վայրերը ճանաչելու միջոց, 32%-ը՝ շրջակա բնությունը ճանաչելու միջոց: Կարելի է ենթադրել, որ դպրոցականները լիովին

չեն գնահատում տուրիզմը որպես առողջության ամրապնդման, համակողմանի, ներդաշնակ ֆիզիկական պատրաստության և դաստիարակության միջոց:

Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել այն փաստի վրա, որ դպրոցականների 76%-ը ցանկություն են հայտնել, որ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակներում կազմակերպվի տուրիստական պատրաստություն: Հարցումից պարզ է դառնում, որ աշակերտները նախապատվություն են տալիս լեռնային (50%) և հետիոտնային (47%) արշավներին, հեծանվային(39%) և, մասամբ տրանսպորտային, մասամբ հետիոտնային(36%) արշավներին:

Մտահոգիչ է, որ դպրոցականների միայն 28%-ն է նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ստանում են անհրաժեշտ պատրաստություն արշավներին մասնակցելու համար, 44%-ի կարծիքով՝ մասամբ:

Հայտնի են տուրիզմի լայն հնարավորությունները կյանքի կիրառական նշանակություն ունեցող շարժողական կարողությունների ձևավորման համար: Հարցման արդյունքում բացահայտվեց դպրոցականների կարծիքը հիմնական շարժողական կարողությունների տիրապետման վերաբերյալ (տրամագիր 1):



**Տրամագիր 1.** Դպրոցականների կարծիքը շարժողական կարողությունների տիրապետման վերաբերյալ(%)

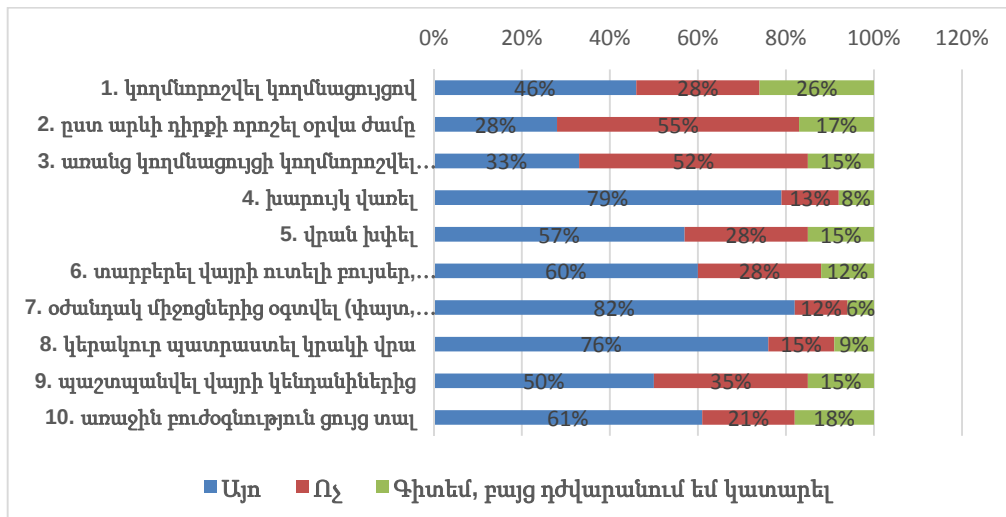
Նկատելի է դառնում, որ դպրոցականների միայն 33%-ն է կարողանում դահուկներով շարժվել, հարցվածների կեսը՝ մագլցել և վարցատկ կատարել: Ուշագրավ է, որ չնայած մագլցումն ընդգրկված է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչներում և ծրագրում, սակայն դպրոցականները լիարժեք չեն տիրապետում այդ վարժությանը:

Դպրոցականների միայն 43%-ն էին տեղյակ սարից զիգզագաձև իջնելու անվտանգ եղանակի մասին:

Տուրիստական պատրաստության կարևորագույն բաղադրիչ է հատուկ կարողությունների տիրապետումը: Մեզ հետաքրքրեց, թե ինչպիսի՞ հատուկ կա-

րողությունների են տիրապետում դպրոցականները (տրամագիր 2):

Հարցումից պարզվեց, որ դպրոցականների 55%-ը չգիտեն՝ ինչպես որոշել օրվա ժամն ըստ արևի դիրքի, 52%-ը՝ առանց կողմնացույցի կողմնորոշվել տեղանքում և որոշել հորիզոնի ուղղությունը: Դրա հետ մեկտեղ նկատելի է, որ աշակերտները գերազնահատում են իրենց հատուկ կարողությունների տիրապետման մակարդակը: Ուշագրավ է, որ վերը նշված կարողությունների ձևավորման հարցում դպրոցականների միայն 30%-ը մատնանշեց ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի դերը, և ընդամենը 22%-ը՝ աշխարհագրության:



**Տրամագիր 2.** Դպրոցականների կարծիքը հափուկ կարողությունների տիրապետման վերաբերյալ (%)

Տուրիզմը դիտարկվում է որպես դպրոցականների բարձր ֆիզիկական պատրաստությունն ապահովող կարևոր միջոց: Այդ տեսանկյունից կարևոր էր պարզել աշակերտների կարծիքը տուրիստական արշավների մասնակցության համար անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների դրսևորման մասին: Դրական է այն փաստը, որ դպրոցականների 75%-ն ընդգծել են դիմացկունությունը, հարցվածների 53%-ը մատնանշեցին մկանային ուժը, 50%-ը՝ արագաշարժությունը, 61%-ը՝ ճկունությունը, 57%-ը՝ հավասարակշռությունը ու ճարպկությունը, և միայն դպրոցականների 31%-ը կարևորեց շարժումների կոորդինացիան, ինչը ենթադրաբար պայմանավորված է աշակերտների թույլ պատկերացմամբ

այդ կարևոր շարժողական ընդունակության մասին:

Հետաքրքիր էր պարզել դպրոցականների կարծիքը նրանց ֆիզիկական պատրաստվածության վերաբերյալ: Այն հարցին, թե, արշավներին մասնակցելու համար, ո՞ր շարժողական ընդունակություններն են ձեզ մոտ թույլ զարգացած, աշակերտների 34%-ը նշել են մկանային ուժը, 29%-ը՝ շարժումների կոորդինացիան, 26%-ը՝ ճկունությունը և շարժումների ճշգրտությունը, 23%-ը՝ դիմացկունությունը, 21%-ը՝ արագաշարժությունը: Հետևաբար, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները պետք է ուշադրություն դարձնեն վերը նշված շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

**Եզրակացություն:** Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները բացահայտել են դպրոցականների հետաքրքրությունները տուրիստական արշավների նկատմամբ, ինչպես նաև տուրիստական պատրաստության հիմքը կազմող անհրաժեշտ գիտելիքներն ու կարողությունները:

Կարևորելով դպրոցականների տուրիստական պատրաստության ապահովումը՝

վումը՝ հետագա հետազոտություններն ուղղված կլինեն 7-9-րդ դասարանների աշակերտների համար տուրիստական պատրաստության բովանդակության ու դասավանդման մեթոդիկայի մշակմանը և ներդրմանը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Ավագ դպրոցի Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2009, 75 էջ:

2. Երանոսյան Հ. Մ., Տուրիզմը պիոներական ճամբարում, Երևան, «Հայաստան» հրատարակչություն, 1976,- 134 էջ:

3. Балчирбай М.В., Спортивно-оздоровительный туризм в школе. Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. Киров, “Радуга-ПРЕСС”.- 2017.- С144-151.

4. Климанова Т.Г., Туризм на уроках с младшими школьниками // Физическая культура в школе. - М. - 2007. - № 2. - С. 21 - 24.

5. Лях В. И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: НИИ возрастной физиологии РАО, 2004.- 124с.

6. Ривкин Е.Ю., Организация туристической работы со школьниками: Практи. пособие / Е.Ю. Ривкин. - М.: Аркти, 2001. - 77 с.

7. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- 160с, ил.

## TOURISM IN SCHOOL. THE SCHOOLCHILDREN ATTITUDE

*Applicant N. Eloyan*

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport,  
Yerevan, Republic of Armenia

### SUMMARY

**Keywords:** Tourism, hiking, public school, schoolchildren, physical education, sociological survey.

**Relevance:** The study of literary sources, as well as the analysis of the educational programs of public schools in different countries shows that tourism training is included in the school system in a number of countries. Currently, in the state educational documents of the Republic of Armenia, tourism training is included in the curriculum of the subject "Physical culture" in high school as an optional part. However, studies show that in practice it is not fully implemented, and there are many reasons for that. One of the reasons is that currently there is no scientific and methodological base for the organization and implementation of the tourism training program.

**The purpose of the research:** To study the attitude of schoolchildren towards tourism training.

**Research methods:** The following methods were used to achieve the research objectives - studying and analyzing literary sources, sociological survey and mathematical statistics. The sociological survey was conducted in 2018 among 907 schoolchildren (498 girls and 409 boys) from 15 schools located in all regions of Armenia and Yerevan.

**Analysis of research results:** the 76 percent of surveyed students expressed a wish to study tourism training in the scope of physical education course. 28 percent stated that they receive the necessary training during physical education classes to participate in hiking trips; according to the 44% they receive partial training. The survey revealed the interests, knowledge, as well as mobility and professional skills of schoolchildren related to hiking trips.

**Brief conclusion:** Based on the students' position on tourism training, further research will focus on developing the content and teaching methods of tourism training for 7th-9th class students, and introducing it to the physical education course.

### ТУРИЗМ В ШКОЛЕ: МНЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

*Соискатель Н.А. Элоян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** туризм, походы, общеобразовательная школа, школьники, физическое воспитание, социологический опрос.

**Цель исследования.** Изучить отношение школьников к туристической подготовке.

**Методы и организация исследования.** Были использованы следующие методы: изучение и анализ литературных источников, социологический опрос, математическая статистика.

Социологический опрос был организован в 2018 году, в котором приняли участие 907 учащихся (498 девочек и 409 мальчиков) из 11-ти школ г. Еревана и 15-ти школ различных регионов республики Армения.

**Анализ результатов исследования.** Изучение и анализ литературы, образовательных программ общеобразовательных школ зарубежных стран позволил констатировать, что туристическая подготовка включена в школьную систему ряда стран. В настоящее время в образовательных документах Республики Армения туристическая подготовка включена в вариативную часть программы предмета „Физическая культура“ старшей школы. Однако, как показывают наблюдения, она практически не реализуется, на что есть множество причин, одна из которых состоит в отсутствии обоснованных научно-методических разработок для ее организации и проведения.

76 % школьников выразили желание, чтобы в рамках школьного физического воспитания осуществлялась туристическая подготовка. Только 28% учащихся отметили, что на уроках физической культуры получают необходимую для участия в туристических походах подготовку, согласно мнению 44% – частично.

По результатам опроса выявлены интересы школьников, их знания, двигательные и специальные умения в вопросах туристической подготовки.

**Краткие выводы.** Определен низкий уровень владения школьниками такими важными в прикладном отношении двигательными умениями как лазание, ходьба на лыжах, безопасное спускание с горы, приземление после прыжка с высоты. Более половины респондентов не умеют ориентироваться на местности.

Отмечая практическую значимость туристической подготовки, а также мнение школьников в отношении туризма, дальнейшие исследования будут направлены на разработку содержания и методики преподавания туризма для школьников 7-9-ых классов и внедрения ее в процесс физического воспитания.

Հոդվածն ընդունվել է 27.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 28. 03. 2021-ին:



**ՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ԻՆԵՐՑԻԱՆ ԿԱՐԱՏԵՈՒՄ,  
ԵՎ ՆՐԱ ՀՈԳԵՎՈՐԸ «ԿԼԱՆԵԼՈՒ» ԿԵՆՍԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔԸ**

**Դոցենտ Ա. Ս. Ղարախանյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան  
E-mail: arman-karakhanyan@mail.ru

**Առանցքային բառեր:** Մշակույթ, ինտերգիա, անասելիություն, ձեն բուդդիզմ, միստիկա, կրոն, ինտուիցիա, հայքրիստոնյա, ինքնություն, ազգային հոգի, կարատե:

**Հետազոտության արդիականություն:** Մեր օրերում մշակութային վերափոխումների տեմպը դարձել է առավել ուժգին: Սովորական կենսակերպն աղետալի արագությամբ քայքայվում է, փոխվում են կողմնորոշումները, հասարակական գիտակցությունը, անդառնալիորեն կորսվում են մեր ավանդական արժեքները: Եվ այս ամենի կողքին ամենամտահոգիչը համատարած անտարբերությունն է, որը երբեք չի կարող նշանակել խաղաղ ողջախոհություն, դա կատարյալ դավաճանություն է մեր ինքնությանը: Ահա թե ինչու օտար մշակույթի դրույթային տարբեր կողմեր, ինչպիսիք կարատեում է՝ իր կրոնափիլիսոփայական ըմբռնումներով, պետք է դարձնել փիլիսոփայական մեկնաբանման նոր առարկա՝ նոր մեկնաբանությամբ վերաիմաստավորելով կարատեի հայկական դպրոցի գաղա-

փարական հենքը, նրա մեջ վերածնելով մեր ազգայն արժեքների պոտենցիալը, բացահայտելով նրա ներքին պաշարները և հայկական հոգին:

Ինչպես կարելի է հայկական մշակույթի մեջ, որի արմատները շնչավորված և հոգեկանացված են քրիստոնեական արժեհամակարգով և լուսավորչական հավատամքով, պատվաստել մի օտար տնկաշիվ, որն ամբողջովին օտար է մեր ինքնությանը և հակադրական հայկական հոգու գոյաբանությանը:

Հետևաբար, այս հարցում պետք է լինել ողջամիտ և խուսափել բոլոր տեսակի մակերեսային գնահատականներից և մոտեցումներից:

**Հետազոտության նպատակը:** Բացահայտել կարատեի հոգևորը «կլանելու» կենսական ուժը և նրա հոգևոր պատկանելիությունը:

**Հետազոտության խնդիրները:**

1. Արժեհամակարգային նկարագրություններով պարզաբանել հայ կարատեիստների <<ճանապարհը>> (դո-ն)՝ որպես փիլիսոփայական կատեգորիա:

2. Նկարագրել կարատեի մշակութային առանձնահատկությունները և նրա հոգևոր պահանջները:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն,

2. տարբեր գաղափարների համադրում և համակարգում,

3. ուսումնասիրվող հիմնախնդրի ընդհանրացում և վերլուծություն:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:**

Աշխարհում կան տարբեր մշակույթներ, սակայն յուրաքանչյուր մշակույթ սերտ կապված է իր ստեղծողի՝ ժողովրդի (էթնոսի) հետ: Մշակույթը մարդու գործունեության հատուկ ձև է, որն արտահայտում է կյանքի կենսաձևի առանձնահատկությունը, առանձին ժողովուրդների վարքը, նրանց կյանքի մասին պատկերացումների առանձնահատկությունները:

Ճապոնական մշակույթում մեծ դեր ունի կրոնը, որը հատուկ մեխանիզմներով մարդկային վարքի, մտքի և զգացմունքների մի ամբողջական համակարգ է: Որպես ճապոնական մշակութային տարր՝ այս ժառանգությունից անմասն չի մնում նաև կարատեն իր հոգևոր-մշակութային պահանջներով և լեզվամտածողությամբ:

**Կարատեի լեզուն՝ որպես մշակույթի բաղադրիչ և հոգևոր դաստիարակության ունիվերսալ միջոց**

Կարատեում ճապոներեն բազմաթիվ բառեր, բառակապակցություններ, անվանումներ, ինչպես նաև պայմանական ժեստերի տարբեր տեսակներ կարատեիստների հաղորդակցման հիմնական միջոց են և կարատեում գործունեության կարևոր բաղադրիչներից մեկը: Լեզուն կարատեում ունիվերսալ միջոց է՝ նրա արժեհամակարգային մտածողության դաստիարակության գործում: Կարատեի էթնիկ պատկանելիության սովորույթների ամբողջության մեջ մեծ դեր է խաղում լեզվի և ժեստերի սովորույթը: Նրանց միջոցով կարելի է նկարագրել կարատեի գրեթե ողջ էությունը: Կարատեիստների մտածողության վրա կարատեին բնորոշ լեզվի կառուցվածքի ազդեցությունը, ինչպես նաև ձեռք բերված լեզվական նշանների համակարգի հարաբերությունը, խոսքի մեկնաբանման տարբերակայնությունից մինչև էթնոմշակութային գիտակցության ընկալումը դառնում է փիլիսոփայական հայացքների ձևավորման առարկա: Խոսքով արտահայտվելը և մտածելը լեզվական դրսևորման մեջ միևնույն երևույթներն են. խոսելը հասկացվում է՝ մտածել: Հնարավոր չէ խոսել և չմտածել, իսկ եթե մտածում ես, ուրեմն խոսում ես, քանի որ մտածելը հենց խոսելն է: Մտածում ես խոսելով և խոսում

ես մտածելով, չկա առանձին լեզու, և չկա առանձին մտածողություն: Տարբեր լեզուներով խոսող մարդիկ տարբեր կերպ են ընկալում աշխարհն ու տարբեր կերպ էլ մտածում են: Հումբոլդտի ձևակերպմամբ լեզուն ժողովրդի էներգիան է, որ բխում է նրա խորքերից, այն մարդկային հոգու կենդանի գործունեություն է, «լեզուն ժողովրդի հոգին է, իսկ ժողովրդի հոգին հենց նրա լեզուն է» [3]: Վ. Հումբոլդտը զարգացնում է այն գաղափարը, որ «յուրաքանչյուր լեզու՝ նշելով երևույթները և արտաքին աշխարհի առարկաները, իրենով խոսող ժողովրդի համար ձևավորում է աշխարհի սեփական պատկերը», «այդ պատճառով էլ տարբեր լեզուներ տարբեր աշխարհընկալումներ են» [7]: Նա նույն գաղափարը այլ բանաձևմամբ էլ է կրկնում. «...Մարդկային ցեղի լեզուների կառուցվածքը տարբեր է, որովհետև տարբեր են ժողովուրդների հոգևոր առանձնահատկությունները» [3]:

Մշակույթի յուրացումը հասարակության կամ խմբի ներսում տեղի է ունենում ուսուցման միջոցով [6]:

Ուսուցման միջոցով նաև մշակութային յուրացման խնդիր է դրված կարատեում և այդ առնչությամբ կարևոր նշանակություն է ստանում կարատեի արժեհամակարգային մտածողության և նրա դաստիարակչական դերի պարզաբանումը:

Խորհելով կարատեի կրոնափիլիսոփայական և հոգևոր մշակութային արժեքների մասին՝ կփորձենք հասկանալ նրա հոգևորի հանդեպ ձևավորված հետաքրքրությունների պատճառները և նրանով պայմանավորված մշակութային իներցիան, որը կարող է հայ մարզիկին կտրել իր ազգային հոգևոր արմատներից՝ օտարելով քրիստոնեական արժեհամակարգը՝ դոյի «փրկության» ճանապարհի հետևում թողնելով երբեմնի սերված հայկական ինքնությունն իր ողջ բովանդակությամբ:

Ըստ իս՝ կարատեի հոգևորի «կլանելու» կենսական ուժը և նրա հանդեպ մարդկանց ունեցած կողմնորոշումները, այսինքն՝ «նրան» տրվելու հակումները՝ վերացականի և անբացատրելիի մեջ է, որը ոգեշնչվում է միստիկ դատողություններով, և այդ բանականությունը նպատակաուղղված բանականությունը չէ, այլ խորհրդավոր բանականություն՝ երեսպատված գայթակղիչ երևակայական երանգներով:

#### **Կարատեում միստիկայի հոգևոր ավանդույթը**

Միստիկա (հուն.՝ μυστικός-ից թարգմանաբար նշանակում է «փակ», «գաղտնի») նշանակում է՝ հավատ գերբնական ուժերի նկատմամբ, որի հետ մարդն անհասկանալիորեն կարողանում է կապ հաստատել, ինչպես նաև սրբազան կրոնական գործունեու-

թյուն, որի նպատակն է Աստծո (կամ ոգիների) հետ անմիջական միավորման վերապրումը [4]:

Միստիկան՝ որպես երևույթ, չունի կայուն հիմք և հաճախ հակադրվում է գիտությանը, որովհետև այն բանականության հետ որևէ աղերս չունի, և գործ ունի միայն զգայական աշխարհի երեվույթների հետ: Վիլյամ Ջեյմսն (փիլիսոփա, հոգեբան) առանձնացրել է միստիկային բնորոշ չորս գլխավոր հատկանիշներ՝ անասելիություն, ինտուիցիա, կարճաժամկետություն և կամքի անգործություն [1, 8]:

Վերոնշյալ հատկանիշներն առկա են նաև կարատեում՝ <<ձենի>> կրոնական հայեցակարգերում, որոնք ունեն պաշտամունքային բնույթ: Կարատեի մեծ վարպետները միշտ եղել են այն կարծիքին, որ կարատեն նույն ձենն է, այսինքն՝ «Կարատեն և ձենն ունեն մեկ ուղի» [5], որը խորապես ազդել է կարատեիստների հոգևոր մտածողության վրա՝ որպես նրանց տրանսցենդենտալ գիտելիքների աղբյուր:

#### **Միստիկական փորձի և նրա չորս գլխավոր հատկանիշների դերը ձենում և կարատեում՝ ըստ Վիլյամ Ջեյմսի**

Ձենի հայեցակարգի հիմքը ճշմարտությունը մարդկային լեզվով և կերպարներով արտահայտման անհնարինության մասին դրույթն է՝ բառերի, գործողությունների և պայծառացման նվաճման մեջ

ինտելեկտուալ ջանքերի անիմաստության վերաբերյալ: Ձենի համաձայն՝ պայծառացման վիճակը կարող է նվաճվել հանկարծակի, ինքնաբերաբար, բացարձակապես ներքին վերապրումի ուղիով: Այդպես էլ կարատեդոյի բովանդակությունը՝ ռացիոնալ մտածողությամբ, այսինքն՝ բնության ու հասարակության օրենքների ըմբռնման հիման վրա, առանց միստիկայի, «նախախնամության» և «գերբնական իմաստավորության» դժվար է պատկերացնել կարատեի վարպետների համար:

Ուշագրավ է այն, որ միստիկ փորձը և գերբնական ընդունակությունների ձեռքբերումը մարտարվեստներում միշտ տեղի է ունենում ուսուցչի կամ ընկերների հետ առնչումից դուրս: Այն ձեռք է բերվում ոչ թե ձեռնամարտի ուսուցչի մարզման շնորհիվ, այլ՝ կրոնական պրակտիկայի, աղոթքների, մեդիտացիայի: Հետաքրքրական է, որ 20-րդ դարի խոշորագույն վարպետների գլոբալ մղումները կապված էին միայնակության մեջ երկարատև մարզումների և կրոնական պրակտիկայի հետ: Այսպես՝ Ուեսիբա Մորիխեյը վերապրել է պայծառացումը և ստեղծել է այկիդոն՝ սինտոիստական կրոնական ուսմունքի Օմոտո-կյո առաջնորդի հետ առնչությունից հետո: Ճապոնական Գոճյու-ոյու (Գոճյուկայ) կարատեի հայր Յամագուտի Գոգենը սինտոիստական խմբերից մեկում մարզման

շնորհիվ ձեռք բերեց հակառակորդի գործողությունները կանխատեսելու շնորհք, սովորեց արձագանքել իրավիճակի ցանկացած փոփոխություններն առանց որևէ մտածմունքի: Վճռական պահ եղավ Կյուկուսինկա կարատեի հիմնադիր Օյամա Մասուտացուի համար (Կիյոսումի լեռան վրա բազմամյա ճգնումը) միստիկական փորձը աշխարհիկ ընկալումներից դուրս է. նրա խորհրդաբանական ապրումները հնարավոր է հասկանալ միայն կրոնական հայեցակարգով և հոգևոր իմաստությամբ, որը կարատեի դեպքում արտահայտվում է հիմնականում ձենի հայեցակարգով [5]:

Պետք է ընգծել նաև, որ կարատեում միայն անասելիությունը, որպես միստիկ փորձի կարևոր հատկանիշ, հիմնականում ինքնուրույն չի արտահայտում կարատեի հոգևոր (միստիկ երևույթների) ողջ խորությունը: Հաճախ միստիկական ապրումները կարատեում ուղեկցվում են ծիսակարգերով, ինչպես մտքի արտահայտման ձևեր:

Միստիկական փորձի մյուս հատկանիշը ինտուիտիվությունն է:

Ինտուիցիա բառը գալիս է լատիներեն *intueri* բառից, որը թարգմանվում է որպես «դիտարկել» կամ վաղ միջնադարյան անգլերենով *intuit* բառից՝ «մտածել» [9]:

Թե արևելյան, և թե արևմտյան փիլիսոփաները մանրամասն ուսումնասիր-

ման առարկա են դարձրել տվյալ հայեցակարգը:

Արևելքում ինտուիցիան հիմնականում փոխկապակցված է կրոնի և հոգևորության հետ և տարբեր կրոններում ունի տարբեր մեկնաբանություններ [10]:

Բուդդիզմը համարում է, որ ինտուիցիան անմիջական գիտելիքի կարողություն է և ինտուիցիա տերմինը դնում է գիտակցական մտածողության սահմաններից դուրս, քանի որ գիտակցված միտքը չի կարող մուտք գործել ենթագիտակցական տեղեկատվություն [11]:

Ձեն բուդդիզմում գոյություն ունի կոանների լուծման մեթոդ, որի օգնությամբ զարգացնում են անձի ինտուիտիվ կարողությունները, որն էլ հանգեցնում է «լուսավորության» (Սատորի հոգեվիճակին): Ձեն բուդդիզմում ինտուիցիան համարվում է հոգեվիճակ՝ համընդհանուր մտքի և առանձնահատուկ մտքի միջև [12, 13]:

Իսլամում կան տարբեր գիտնականներ՝ ինտուիցիայի բազմազան մեկնաբանություններ տվող (որոնք հաճախ անվանում են *hadas* (արաբ․ *حدس*), ճիշտ հարվածում են նշանին), երբեմն ինտուիտիվ գիտելիքներ ունենալու կարողությունը կապում են մարգարեության հետ: Սիհաբալ Դին-ալ Սուիրավադին, իր «Philosophy Of Illumination» (*ishraq*) գրքում, Պլատոնի ազդեցության հետևանքից նա գտնում է, որ ինտուիցիան լուսա-

վորության միջոցով ձեռք բերված գիտելիքն է, խորհրդավոր է իր բնույթով, և նաև առաջարկում է միստիկական խորհրդածություն (mushahada) ճիշտ դատողություն հաստատելու համար [14]:

Արևմուտքում ինտուիցիան որպես ուսումնասիրության առանձին ոլորտ չէ, բայց թեման ակնհայտորեն առանձնանում է շատ փիլիսոփաների աշխատություններում:

Ինտուիցիայի վաղ հիշատակությունները և սահմանումները կարելի է գտնել Պլատոնի աշխատություններում: Իր «Republic» գրքում նա փորձում է ինտուիցիան բնորոշել որպես մարդկային բանականության հիմնարար կարողություն՝ իրականության իրական բնույթը հասկանալու համար [15]:

Իր աշխատություններում՝ «Meno» և «Phaedo», նա նկարագրում է ինտուիցիան որպես «հավերժության հոգում» բնակվող, նախապես գոյություն ունեցող գիտելիք և մի երևույթ, որի միջոցով գիտակցվում է նախապես գոյություն ունեցող գիտելիքները:

Իսկ փորձարար փիլիսոփաներն առաջադրել են խնդիր, որտեղ ինտուիցիաները տարբերվում են տարբեր մշակույթներում և, այդպիսով, խնդրահարույց դարձնելով նրան՝ որպես փիլիսոփայական պնդում վկայություն տալը [16]:

Ինչպես տեսնում ենք, տարբեր են ինտուիցիայի վերաբերյալ թե՛ կրոնա-

կան, և թե՛ փիլիսոփայական հայացքներն ու մեկնաբանությունները: Սակայն մեր հետաքրքրության սահմաններն ուղղված են հատկապես նրա տարբերակվող ճանաչողության դաստիարակչական կողմին:

Այն, որ ինտուիցիան ունի հոգևոր արմատներ, կարծում եմ, ակնհայտ է, որովհետև գիտակցական ոչ մի պատճառահետևանքային օրենքներ այստեղ չեն գործում և, ավելին, երբ ճշմարտության որոնումների ճանապարհին միտքը հասնում է իր վերջնակետին և այլևս անզոր է առաջ շարժվելու, օգնության է հասնում ինտուիցիան:

Բոլոր մարդիկ ինտուիցիայի բնածին կարողություն ունեն, այն անցնում է զգայարաններով և ենթարկվում հոգևոր վերլուծության, և նրա սնման աղբյուրը հոգևոր ճանաչողությամբ ձեռքբերված գիտելիքներն են: Սակայն առանց բանականության նա բոլորովին ուժասպառ կդառնա, հետևաբար ինտուիցիան ապրում է գիտակցության մեջ, քանի որ առանց գիտակցության չկա նաև ճանաչողություն, և ցանկացած ճանաչողություն կյանք է առնում գիտակցությամբ:

Իմ համոզմամբ հոգևոր վերլուծությունը հոգևոր ճանաչողության մտավոր մոդելավորումն է, գործողությունների ընթացքի գիտակցված և կանխամտածված վերանայումը:

Ինտուիցիան զգացական է, և այն չի կարող լինել մշտապես հավաստի:

Ջեյմսը միստիկական փորձի վերը նշված հատկանիշների (անասելիության և ինտուիտիվության) կողքին մատնանշում է ևս երկու հատկանիշներ, որոնք չի կարելի համարել հիմնային [1, 8]:

Նախորդների համեմատ նրանք քիչ նշանակալի են, չնայած հանդիպում են բավականին հաճախ: Դրանցից մեկը **կարճաժամկետությունն է**: Միստիկական վիճակների անհետացումից հետո հիշողության մեջ նրանց վերականգնումը դժվար է: Սակայն բազմաթիվ կրկնություններից հետո նրանք ընդունակ են հարստացնել և ընդլայնել հոգին, որի կենսունակությունն էլ կարատեում ապահովում է մշապես կիրառվող արարողակարգերը:

Միստիկական փորձի չորրորդ հատկությունը, ըստ Ջեյմսի, **կամքի անգործությունն է**: Միստիկական փորձի ժամանակ կամքը կաթվածահար է լինում, կամ նույնիսկ, ասես թե գտնվում է ինչոր բարձրագույն ուժի իշխանության տակ (Նալչաջյան):

Սակայն քրիստոնյաներիս համար բարձրագույն իշխանությունը մեր Տեր Քրիստոս Աստվածն է, և ոչ մի այլ զորություն, իսկ մեր հայկական հոգիներն ամենագործուն կամքով և հավատքով վստահել ենք նրան՝ որպես միակ ճշմարտություն:

**«Ես եմ ճանապարհը, ճշմարտությունը և կյանքը» [2]:**

**Եզրակացություն:** Միստիկան անընդհատ սովորեցնում է, որ մարդու հոգու խորքում միայն մարդկայինը չէ, նրանում թաքնված է գաղտնի կապը Աստծո և աշխարհի հետ:

Հոգևոր ճիգերի և ճշմարտության փնտրման ճանապարհին, որի արդյունքում լսելի է դառնում մարդու ներքին ձայնը, պետք է պարզել նրա հոգևոր «մտածողության» ինքնությունը՝ ըստ կրոնի և հավատալիքների, որն է՝ ճշմարտության այդ ճանապարհը դեպի Քրիստոս, թե անէություն կամ դատարկություն, ինչպես կարատեում և բուդդիզմում:

Պարզունակ կյանի կարծել, թե կարատեի փիլիսոփայական համակարգը կարելի է ձևավորել քրիստոնեական արժեքներով: Ինչպես կարող է հայ քրիստոնյան կարատեն ընկալել որպես ճշմարտությանը հասնելու ուղի: Այստեղ հակադիր են բուդդիստի և քրիստոնյայի իմաստասիրական ընկալումները. յուրաքանչյուրի ոգեշնչման աղբյուրը դառնում է նրա հավատքը, գերբնականը, խորհրդավորը, աստվածայինը:

Եվ, վերջապես, ամենակարևորն այն է, թե հայ մարզիկը ինչ հավատքով և արժեքներով է պարուրում իրեն, նրա հոգին ում է փնտրում: Հետևաբար, այլադական ուսմունքներին տրվելը հոգևոր մահ է: Հոգևոր մահ ասելով՝ հասկանում

ենք զատում, անջատում Աստծուց, իսկ թյան համար ենք և մեր հոգին իրավունք հայ մարզիկին դա ուղղակի անթույլա- չունի սասանվել: տրելի է, որովհետև մենք հավիտենու-

### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նալչաջյան Ա.Ա., Էթնիկական հոգեբանություն, Դասագիրք, Երևան, 2001:
2. Նոր կտակարան, Մայր աթոռ Ս. Էջմիածին, 1992 (Հովհաննես 14:6):
3. Гумбольдт В., О различии строения человеческих языков и его влиянии на духовное развитие человеческого рода (извлечения) // **Звегинцев В. А.** История языкознания XIXXXвеков в очерках и извлечениях. Часть I. М., 1960:
- 4.Мистика // Философия: Энциклопедический словарь. / Под редакцией А. А. Ивина. — М.: Гардарики, 2004.
5. Ояма Масутацу: Философия каратэ: Роза 1993:
6. Смелзер Н. Социология: пер. с англ. — М.: Феникс, 1994
- 7.( <http://rujaz.narod.ru/szuszarina/OFIstfil.pdf>):
8. [Harmless, William (2007), Mystics, Oxford University Press, ISBN 9780198041108 ]
- 9.Oliver Elbs, Neuro-Esthetics: Mapological foundations and applications (Map 2003), (Munich 2005)
- 10.Intuition and consciousness – Rosenblatt AD, Thickstun JT. Psychoanal Q. 1994 Oct;63(4):696-714.
11. Ajahn Sumedho was the abbot of Amaravati Buddhist Monastery. The above is from a talk given at the Buddhist Summer School, Leicester, August 1997.Buddhism Now August 2004
- 12.Humphreys, Christmas (21 November 2005). A Popular Dictionary of Buddhism. London: Routledge. ISBN 0-203-98616-4. Retrieved 23 December 2014.
- 13.Conners, Shawn. Zen Buddhism – The Path to Enlightenment. Texas: El paso trust. p. 81. ISBN 1-934255-97-1. Retrieved 23 December 2014.
- 14.Lawson, Todd (23 September 2005). Reason and Inspiration in Islam: Theology, Philosophy and Mysticism in Muslim Thought. London: I.B touris co ltd. pp. 210–225. ISBN 1-85043-470-0. Retrieved 26 December 2014.
- 15.Kemerling, Garth (12 November 2011). "Plato: Education and the Value of Justice". Philosophy Pages.
- 16.Weinberg, Jonathan M.; Nichols, Shaun; Stich, Stephen (2012-08-13), "Normativity and Epistemic Intuitions", *Collected Papers, Volume 2*, Oxford University Press, pp. 159–190, doi:10.1093/acprof:oso/9780199733477.003.0008, ISBN 978-0-19-973347-7 :



## CULTURAL INERTIA OF KARATE AND THE SECRET OF ITS SPIRITUAL CONTENT

*Associate Professor A. S. Gharakhanyan*

Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport, Yerevan, Armenia

### SUMMARY

**Key words:** Culture, inertia, ineffability, Zen Buddhism, mysticism, religion, intuition, Armenian Christian, identity, national spirit, karate.

**The aim of the research** is to discover the vital power of karate "to absorb" the spiritual and its spiritual belonging.

**The issues of the research** are to

1. define "the way" (do) as a philosophical category in the life of Armenian karatekas through value system descriptions.
2. describe the cultural features of karate and its spiritual requirements.

**The research methods and organization** involve study of literary sources, combination and

1. Study of literary sources,
2. Combination and systematization of different ideas,
3. Generalization and analysis of the issue under study.

**The analysis of results** stated that the vital power of karate and the propensity to devote to "it" lies in the abstract and inexplicable inspired by mystical judgments.

**Conclusion.** Mysticism constantly teaches that in the depths of the human soul along with the human a secret connection between God and the world is hidden.

On the path of spiritual cultivation and in pursuit of the truth when a person's inner voice may be heard, the identity of his spiritual "thinking" must be revealed according to religion and beliefs. The question is whether the true path leads to Christ or to nonexistence or emptiness, as in karate and Buddhism.

It seems simplistic to think that Christian values underpin the philosophical system of karate. The philosophical perceptions of a Buddhist and a Christian oppose for the inspiration for everyone becomes his own faith, the supernatural, the mysterious, the divine.

And finally, the most important is what faith and values the Armenian athlete wraps himself in, who his soul is looking for. Therefore, guiding by teachings of a different creed is a death knell. Saying death, we mean separation, division from God which is simply inadmissible for an Armenian athlete because we are for eternity, our soul has no right to waver.

## КУЛЬТУРНАЯ ИНЕРЦИЯ КАРАТЕ И СЕКРЕТ ЕГО ДУХОВНОГО СОДЕРЖАНИЯ

*Доцент А.С. Караханян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения

### РЕЗЮМЕ

**Ключевые слова:** армянский сенсей, воспитание, идентичность, знания, физическое воспитание, педагогика, сущность, армянский христианин.

**Цель исследования.** Раскрыть жизненную силу карате, «поглощающую» духовное и духовную принадлежность человека.

**Методы и организация исследования.** Изучение и анализ литературных источников, сопоставление разных идей в системе подготовки карате.

**Анализ полученных результатов.** Показано, что жизненная сила карате и склонность посвящать себя «ему» лежит в абстрактных и необъяснимых мистических суждениях. Мистицизм постоянно учит, что в глубине души человека наряду с человеком скрыта тайная связь между Богом и миром.

На пути духовного совершенствования и в поисках истины, когда внутренний голос человека может быть услышан, идентичность его духовного «мышления» должна быть раскрыта в соответствии с религией и верованиями. Вопрос в том, ведет ли истинный путь ко Христу или к небытию или пустоте, как в карате и буддизме.

Было бы проще считать, что христианские ценности лежат в основе философской системы карате. Философские представления буддиста и христианина противостоят, ибо вдохновением для каждого становится его собственная вера, сверхъестественное, таинственное, божественное

**Краткие выводы.** Руководствоваться учениями другого вероисповедания - это похоронный звон. Говоря смерть, мы имеем в виду разлуку, разделение с Богом, что для армянского спортсмена просто недопустимо, потому что мы для вечности, наша душа не имеет права колебаться.

Հոդվածն ընդունվել է 05.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05. 03. 2021-ին:

**ՍՊՈՐՏՈՎ ԶԲԱՂՎՈՂ ԵՎ ՉԶԲԱՂՎՈՂ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ  
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ**

**Ասիսյան Գ.Ժ.Միքայելյան,**

**Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչուհի Ն.Ժ.Ղազարյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի  
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,  
186 հիմնական դպրոց, Երևան, Հայաստան

E.mail: gayane.mikaelyan@sportedu.am, narinexazaryan13gmail.com

**Առանցքային բառեր:** Սպորտ, ֆիզկուլտուրա, վերաբերմունք, զբաղմունք, ուսուցիչ, ծնող, աշակերտ:

**Հետազոտության արդիականություն:** Երեխաների առողջության ամրապնդումը և պահպանումը յուրաքանչյուր երկրի ռազմավարական խնդիրներից է: Մեր հանրապետությունում այդ խնդրի իրականացումն ապահովվում է մի շարք նորմատիվային-իրավական փաստաթղթերով՝ ՀՀ օրենքը կրթության մասին (1999), ՀՀ օրենքը երեխաների իրավունքների մասին (1996): Առողջ ապրելակերպի ռազմավարական ծրագիր՝ «Լավագույն մարզական ընտանիք», «Լավագույն մարզական նախադպրոցական հիմնարկ» և այլն[1]:

Ուսումնասիրելով միայն մեր շրջապատը, առանց մաթեմատիկական հաշվարկի, կարող ենք ասել, որ սպորտով զբաղվում են մեզ շրջապատող երեխաների միայն 30%, ևս 10%-ը զբաղված են երաժշտությամբ (երգ, պար, երաժշտական գործիքներ), եթե, իհարկե, բնակու-

թյան տարածքում կա Հայրդաց տուն, երաժշտական դպրոց և 10 % ևս ունեն զբաղվածություն այլ ոլորտներում: Եվ այսպես, մնում են առանց զբաղվածության շրջապատի երեխաների մոտ 50%: Այս բացը լրացնելու միակ վայրը մնում է դպրոցը: Երեխաները, չունենալով զբաղվածություն, դուրս են մնում հասակակիցների հետաքրքրությունների շրջանակներից, նրանց սոցիալականացումը կամ մնում է թերի կամ ընթանում է շատ դանդաղ:

Ի՞նչ կարող է անել դպրոցը, որպեսզի լրացնի այս բացը: Ելնելով մասնագիտական ուղղվածությունից՝ այս հարցի լուծումը փորձեցինք գտնել ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների շրջանում: Ի՞նչ դերակատարում ունի դպրոցը և հատկապես ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը և ֆիզկուլտուրայի դասը: Հարցերի պատասխանները կարող էր գտնվել նաև երեխաների պատասխանների մեջ, առարկայի հանդեպ նրանց վերաբերմունքում:

Յուրաքանչյուր մանկավարժ իր գործունեության ընթացքում առնչվում է աշակերտների տարիքային զարգացման օրինաչափությունների, նրանց սոցիալականացման ճգնաժամային փուլերի ճանաչման և դրանց հաշվառման խնդիրներին[2]:

Այսօր, երբ երեխաների շարժունակությունը նվազել է, երբ արդեն իսկ նախակրթական հաստատություններում երեխաների առողջական թերթիկներում գրանցվում են տեսողական, հենաշարժողական, սոցիալական ակտիվության և այլ կարգի շեղումներ և հիվանդություններ, ծնողի առջև հարց է ծանրանում. ինչպե՞ս, ի՞նչ մեթոդներով պահպանել և բարելավել երեխայի առողջությունը, ինչպե՞ս նրա շփումը հասակակիցների հետ դարձնել հեշտ[3]:

**Հետազոտության նպատակն է՝** ուսումնասիրել ինչպես են վերաբերվում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկային դպրոցականներն առհասարակ և սպորտով զբաղվողները և չզբաղվողները մասամբ:

**Հետազոտության խնդիրները:**

- Բացահայտել հետազոտվող երկու խմբերի աշակերտների վերաբերմունքը միմյանց և առարկայի հանդեպ:
- Պարզել որտեղ և ինչպես են հագեցնում իրենց առօրյան այդ երեխաները, եթե չեն հաճախում ոչ մի խմբակ:
- Հասկանալ միայն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան բավարարում է

նրանց ֆիզիկական ակտիվությունն ապահովելու համար:

- Գտնել՝ ինչ ազդեցություն է ունեցել «Ֆիզիկական կուլտուրայի» ուսուցիչն ընտրած մարզաձևի նախընտրության հարցում:

**Հետազոտության մեթոդներն են՝** գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, զրույց, սոցիոլոգիական հարցաթերթիկների կազմում, մաթեմատիկական վիճակագրություն, մանկավարժական վերլուծություն:

**Հետազոտության կազմակերպումը:** Հետազոտության կազմակերպման համար նախնական զրույց ենք ունեցել տարբեր վարչական շրջանների և դպրոցների ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների հետ: Հետազոտությանը մասնակցել են տարբեր սեռի, տարիքի, մարզաձևի 30 աշակերտ, որոնք զբաղվում են սպորտով և նույն թվով աշակերտներ, որոնք չեն զբաղվում սպորտով: Ընտրությունը կատարվել է պատահականության սկզբունքով՝ հաշվի առնելով երեխաների ցանկությունը: Կազմվել են հարցաթերթիկներ: Երկու խմբի համար ընտրվել են նույն քանակի հարցեր՝ գրեթե նույն բովանդակությամբ: Զրույցը երկու խմբի բոլոր հարցվողների համար եղել է նույնը, ժամանակի առումով բավականին կարճատև:

1. Հաճույքով եք մասնակցում «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերին:

2. Ձեր դասարանում կա՞ն սպորտով զբաղվող երեխաներ:

3. Ունե՞ք նախընտրած մարզաձև:
4. Վհատվո՞ւմ եք, երբ պարտվում եք:
5. Թիմային խաղերի ժամանակ նախընտրո՞ւմ եք լինել այն թիմում, որտեղ կան մարզիկներ:
6. Հաճա՞խ եք ասում՝ միևնույն է պարտվելու ենք:
7. Նկարագրե՞ք Ձեր զգացողությունները, երբ հաղթում եք այն թիմին, որտեղ կան մարզիկներ:
8. Մեծամի՞տ են Ձեր այն ընկերները (ընկերուհիները), որոնք զբաղվում են սպորտով:
9. Կուզենայի՞ք նմանվել Ձեր այն ընկերներին (ընկերուհիներին), որոնք զբաղվում են սպորտով:
10. Բավակա՞ն են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկային հատկացված ժամերի քանակը, թե՞ կցանկանայիք դրանք ավելի շատ լինեն:
11. Հաճույքո՞վ են դասին մասնակցում սպորտով զբաղվող երեխաները:
12. Ինչո՞վ եք զբաղվում դասերից հետո:
13. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին օրական որքան ժամանակ եք տրամադրում՝
  - ֆիզիկական վարժություններին (խաղ, մարզում, ֆիզկուլտուրա),
  - համակարգչային խաղերին:Հարցաշար սպորտով զբաղվող աշակերտների համար.

1. Հաճույքո՞վ եք մասնակցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին:
2. Վհատվո՞ւմ եք, երբ պարտվում եք:
3. Թիմային խաղերի ժամանակ նախընտրո՞ւմ եք լինել այն թիմում, որտեղ կան մարզիկներ:
4. Հաճա՞խ եք ասում՝ միևնույն է, պարտվելու ենք, երբ թիմում լինում են ֆիզիկապես թույլ երեխաներ:
5. Նկարագրեք Ձեր զգացողությունները, երբ հաղթում եք:
6. Ձեզ դու՞ր են գալիս «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը, թե կուզենայիք այն այլ կերպ անցնել:
7. Պարտադի՞ր եք համարում մարզական հագուստի առկայությունը դասին:
8. Ձեր ուսուցիչը խրախուսո՞ւմ է Ձեզ, երբ խաղում եք թույլ թիմով:
9. Բավակա՞ն են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ժամերը, թե՞ կուզենայիք դրանք ավելի շատ լինեն:
10. Կուզենայի՞ք հետագայում դառնալ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ (ուսուցչուհի):
11. Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը Ձեզ համար (օրինակ է) հեղինակությո՞ւն է:
12. Ո՞վ է ուղղորդել Ձեզ՝ զբաղվելու ընտրած մարզաձևով:
13. Որքա՞ն ժամանակ եք օրական տրամադրում՝
  - ֆիզիկական վարժություններին (խաղ, մարզում, ֆիզկուլտուրա),

- համակարգչային խաղերին:

#### **Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:**

Ներկայացնենք որոշ պատասխանների տոկոսային արդյունքը: Ստացված արդյունքները բավականին անկանխատեսելի էին՝ սպորտով զբաղվող երեխաների 50% այդքան էլ չեն սիրում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան, և նրանց համար միևնույն է դասերի քանակը դասացուցակում, քանի որ միևնույն է նրանք դասից հետո գնում են պարապմունքի: 50% չեն սիրում պարտվել ուրիշի պատճառով, գտնում են, որ մարզումներին համազգեստը պարտադիր է, իսկ դասին՝ ոչ այդքան: Իրենց ընկերական շրջապատը ստեղծում են դասարանից դուրս, ավելի շատ թիմի երեխաների հետ: Իրենց չեն տեսնում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցիչ, այնինչ միջին տարիքը երազում է դառնալ մարզիչ, հատկապես՝ ֆուտբոլ մարզաձևի սաները: Միայն 55% են հանդուրժող թույլ ֆիզիկական պատրաստությամբ աշակերտների հանդեպ, և սիրում են ուղղորդել նրանց խաղի ժամանակ: 15% գտնում է, որ «եթե հաճույքով դաս անեն», համազգեստ կբերեն: Եվ նշենք նաև, որ երեխաները գրեթե զրկված են ինքնուրույն ընտրություն կատարելու հնարավորությունից: Ինչու՞ են ընտրել այն մարզաձևը, որով զբաղվում են, պատասխանների մեծ մասը վկայում էր, որ դա ծնողի ընտրությունն է կամ մոտակայքում գործում են միայն այս խմբակները: Որքան

ժամանակ է տրամադրվում խաղին և առողջությանը, և որքան՝ համակարգչին հարցից պարզ է դառնում, որ բավական քիչ տեղ է զբաղեցնում խաղը, իսկ համակարգիչը գերակշռող է:

Սպորտով չզբաղվող աշակերտների պատասխանները նույնպես գոհացնող չեն: Նրանցից 55% գտնում են, որ հաճույքով չեն մասնակցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերին, կրտսեր տարիք կազմող աշակերտների 35% են ցանկություն հայտնել նմանվել իրենց այն ընկերներին, որոնք զբաղվում են սպորտով, մեծ թիվ են կազմում «չէ, չենք ուզենա նմանվել» պատասխանները (քանի որ մեծամիտ են): Կցանկանայինք նշել, որ այս հարցի մեծ տոկոսը կազմել է կրտսեր տարիքի երեխաների պատասխանները, քանի որ նրանք դեռևս հոգեբանորեն կայուն չեն: 12 % ասում են, որ սա ամենալավ դասն է և ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը նրանց համար հեղինակություն է: Հարցվածներից 25 տոկոսը պատասխանել է, որ դասերից հետո ազատ ժամանակն անցկացնում է բակում, իսկ ահա 65%-ը տանը՝ համակարգչի կամ հեռախոսի դիմաց, իսկ 10% հնչեցրել է «նայած ժամանակ» պատասխանը:

**Եզրակացություն:** Արդյունքների վերլուծությունից եկանք հետևյալ եզրակացության.

1. Հետազոտվող երկու խմբի երեխաներն էլ բավականին անտարբեր են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ:

2. Երեխաները զերծ են մնում հասակակիցների հետ առողջ մթնոլորտում շփման հնարավորությունից, համացանցը, ոչ անմիջական շփումը շատ մեծ մաս է կազմում:

3. Մի ժամանակ գեղեցիկ ավանդույթ դարձած պատկերացումը՝ հարգել, ձգտել նմանվել սպորտով զբաղվող աշակերտներին, կորցրել է իր նշանակությունը և արժեքը:

4. Նշենք նաև, որ մեզանում ցածր տոկոս են կազմում զբաղվածություն ունեցող երեխաների թիվը:

5. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցիչները երեխայի ընտրության գործում զրեթե դերակատարում չունեն:

6. Նախընտրությունը տրվում է համակարգչային խաղերին, այլ ոչ սպորտին և ֆիզկուլտուրային:

**Առաջարկություններ:** Մեծ անելիքներ ունեն ֆեդերացիաները: Գտնում ենք, որ նրանց համագործակցությունը պետք է մեծացնել մարզադպրոցների

հետ, շատացնել խմբակների քանակը, ինչպես նաև աշխարհագրությունը, այսինքն՝ քաղաքի ծայրամասերը չպետք է դուրս մնան այդ ցուցակից:

Անելիք ունեն նաև ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները: Նրանք պետք է մեծ դերակատարում ունենան մատաղ սերնդի առողջ դաստիարակման մեջ: Ինչպես նաև պետք է աշխատեն և բարձրացնեն իրենց մասնագիտական որակները, մասնակցեն վերապատրաստումների և զբաղվեն ինքնակրթությամբ: Դասերի ժամանակ կարողանան երեխաների մեջ սերմանել ընկերասիրություն, փոխօգնություն և փոխգիշում հասկացությունները: Ցուցակից չպետք է դուրս մնան դպրոց-ծնող համագործակցությունը: ՀՀ Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարությունը պետք է սպորտի զանգվածայնության հարցը դարձնի առաջնային, քանզի բանակաշինության և մայրության հիմքը առողջ մարմինը և ուժեղ հոգին է:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բարբարյան Մ.Ս., ՀՖԿՍՊԻ, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները, Պրակ Բ, Երևան, 2019, էջ 99-112:
2. Նասիլյան Ա.Ռ., Նասիլյան Ռ., Մխիթար Գոշ, Գիտական և ուսումնամեթոդական հոդվածների տարեգիրք, Երևան, 2018, էջ 86-90:
3. Միքայելյան Գ.Ժ., ՀՖԿՍՊԻ, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները, Պրակ Բ, 2019, էջ 77-83:
4. 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.- (Высшее образование)

**ATTITUDE OF CHILDREN PRACTICING AND NON-PRACTICING SPORT  
TOWARDS THE SUBJECT “PHYSICAL CULTURE”**

*Assistant G.J. Mikaelyan*

*Physical education teacher N.J Ghazaryan*

Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sports Yerevan, Armenia, Basic School №186

**SUMMARY**

**Key words:** Sport, physical education, attitude, occupation, teacher, parent, student, research.

**The aim of the research** is to identify and determine the attitude of schoolchildren both to the physical education lesson and to each other.

**Research methods and organization:** Without mathematical calculations and examining only our surroundings we can state that about 30% of children around us are engaged in sports, another 10% are engaged in activities such as dancing or singing if, of course, there is an adequate centre or a music school in the area of residence, the other 10% of schoolchildren have involvement in various fields. Thus, almost 50% of children around remain disengaged. The only place to fill this gap is school.

In order to organize the research, we had a preliminary conversation with the physical education teachers of schools from different administrative districts. In addition, literary sources were studied, mathematical statistics were carried out. The study involved 30 schoolchildren of different genders and ages who participate in sports and those who don't participate in sports. In the scope of the research schoolchildren were surveyed through questionnaire composed of 13 points.

**Analysis of research results** demonstrate that schoolchildren do not like to lose due to the fault of weak playmates and are reluctant to attend physical education lessons. They majorly prefer computer games to sports and are deprived of the opportunity to communicate with their peers in a healthy environment.

**Conclusions:** Based on the survey data we came to the conclusion that the tendency to respect, to be healthy and strong, to strive to become like schoolchildren practicing sport, once a pleasant tradition, has long since lost its significance and value. In this regard the federations have a lot to do. They should assert and consolidate the ties of cooperation with sports schools throughout the whole city including outskirts. A major role and impact have also the physical education teachers who are responsible for instilling the concepts of friendship, mutual help and compromise in schoolchildren. A special focus should be set on the school-parent cooperation as well.



**ПОВЕДЕНИЕ И ОТНОШЕНИЕ К УРОКАМ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ И ДЕТЕЙ НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*Ассистент Г.Ж.Микаелян, Учительница физкультуры Н.Ж.Казарян*

Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения, школа 186

**РЕЗЮМЕ**

**Ключевые слова.** Спорт, физкультура, отношение, занятие, учитель, родитель, ученик, исследование.

**Цель исследования.** Целью социологического опроса, проведенного среди учеников, которые занимаются спортом и не занимаются спортом, было выявить отношение исследуемых учеников и к уроку физической культуры, и к друг другу.

**Методы и организация исследования.** Изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, беседа, математическая статистика.

Если провести грубый подсчет, то можно сказать, что в нашем окружении спортом занимается только 30% детей. Еще 10% занимаются танцами или пением и это в том случае, если в районе есть музыкальная школа. У 10% имеются другие увлечения. И так в нашем окружении без занятия остаются около 50 % детей. И единственное место где можно заполнить отсутствие физической активности и общение со сверстниками остается школа. Чтобы определить отношение к уроку физкультуры и к одноклассникам была проведена беседа с учителями физкультуры школ разных районов города Ереван, изучены литературные источники. В исследованиях участвовали более 30 учеников разного пола которые занимаются разными видами спорта, и 30 учеников, которые не занимаются спортом. Была составлена анкета из 13 вопросов и проведена беседа среди исследуемых учеников.

**Анализ полученных результатов.** В результате исследования выявлено что учащиеся не любят проигрывать по вине слабых учеников, в обеих исследуемых группах были такие ученики, которые неохотно посещают уроки физкультуры, предпочитают компьютерные игры занятиям спортом и общение со сверстниками остается неполным. После анализа ответов мы выявили, что имеется тенденция сравниться желание быть похожими на тех, кто занимается спортом, а желание быть здоровыми и сильными уже давно потеряло смысл. Здесь много работы у спортивных федераций, которые должны сотрудничать с спортшколами. Спортивные школы должны равномерно быть распределены по всему городу, а не только в центре города.

**Краткие выводы.** Учителя физкультуры должны влиять на детей, требовать и учить их правильно, с уважением относиться к друг другу. Нужно правильно и интересно организовывать уроки, во время двухсторонних игр так распределить детей, чтобы в обеих группах были ученики, которые занимаются спортом. Желательно тесное сотрудничество триады: школа-учитель-родитель.

Հոդվածն ընդունվել է 21.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 22. 03. 2021-ին:

## АСАНА В ЙОГЕ – СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОРМА ДВИЖЕНИЯ К АВТОНОМИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ВОЛИ

*Лектор А.П.Добрева,*

Национальная спортивная академия им. Васила  
Левского, 1700, София, България  
E.mail: dobreva.nsa.unwe@gmail.com

**Ключевые слова:** асана, Йога, физическая культура, спорт, философия, физическое воспитание, культура, знания, интеллект, адаптация.

**Актуальность исследования.** Асана в Йога даршане знаменует собой начало философского понимания движения как формы существования материи; движения как метода адаптации к более высоким уровням сознания и с более высоких уровней сознания к автономии человеческой воли от условностей бытия. Тем не менее предназначение «асаны» в самой йоге – быть не единственной, а лишь одной из восьми ступеней (anga), ведущих к конечной цели – состоянию «самадхи» (samadhi, kaivalyam). Достойная цель, достижение которой приписывают лишь некоторым.

Высшее спортивное образование по йоге в Национальной спортивной академии в Болгарии дает веские аргументы в пользу уделения особого внимания Асане. Вот ключевые из них. Пришло время теоретически уточнить критерии изучения йоги как части системы спорта, а именно как «спорта для всех». Этапом в реализации этой потребности является резолюция 69/131 Генеральной Ассамблеи ООН, провозгласившая 21 июня Международным днем йоги.

Второй аргумент – это argumentum ad relevance. Асана – современная. Это основа современного обучения йоге. Вообще путь современного человека к йоге начинается с асан. Поэтому крайне важно правильно осмыслить ее, в том числе как специфический инструмент для обучения, воспитания, терапии (в том числе профилактики здоровья). Асана несет в себе все признаки физической культуры, но также и специфические признаки системы йоги. Однако «асана» является обязательным компонентом, имеющим четкое систематическое место в йоге, и поэтому ее следует рассматривать как «генетический носитель» информации обо всем великом. Обратное является предпосылкой образовательных и других дефектов. Одним из таких недостатков является «непривязанность» и фаворитизация асаны по сравнению с другими компонентами йоги. Они очевидны в наши дни с появлением и широким использованием новых «терминов», таких как «постуральная йога», «фитнес-йога», «стеречинг-йога», «индийская аэробика». Даже если мы не будем принимать во внимание мотивы – коммерческие, политические, идеологические или иные – навязывания такого примитивизма в науке, мы не сможем избежать опасных и нездоровых

побочных эффектов такого «научного» подхода. В-третьих, в системе йоги асана определяется как средство воспитания и самовоспитания, обучения, профилактики заболеваний и терапии. Это произошло еще в древности. Вот почему отставание теоретического прояснения вопросов о систематическом месте Асаны в Йоге (внутридисциплинарные связи), а также интегративных связей и отношений (междисциплинарных связей) Асаны и Йоги с другими предметными областями научного знания – сейчас, в век технологий – непростительно. А эти связи и отношения существуют в области социальных наук – философии, психологии, педагогики, этики, эстетики, социологии, истории, теории и методологии физического воспитания и спортивной тренировки, культуры и искусства; медицинских наук – анатомии, спортивной медицины, физиотерапии, реабилитации; естественных наук – биомеханики, биохимии, физиологии.. Повторяю – эти связи существуют, но не «кодифицируются», не обобщаются, не синтезируются. Признается, что исследованию преимуществ йоги препятствовала слабая «методология» (Study of trauma-sensitive yoga has been hampered by weak methodology in: [https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga\\_as\\_therapy](https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_as_therapy)) и другие недостатки. Огромное количество аналитических исследований взаимосвязи Асаны и Йоги с отдельными аспектами различных частных научных знаний, которые составляют широкий синтез Йоги, требует, чтобы процесс анализа шел рука об руку с процессом синтеза.

Это философская, общенаучная парадигма – динамика науки существует в [www.sportedu.am](http://www.sportedu.am)

единстве со статикой и систематикой науки. Обратное – предпосылка диспропорций. В этом направлении нет целенаправленных интеграционных усилий в том смысле, что «сад можно получить из многих грядок». Интеграционное усилие всегда коллективно, примером чего является формирование Йоги. Например, исследование (обобщенно говоря) преимуществ асаны, применяемое в отдельности или в сочетании с другими методами йоги, сильно страдает парциальностью, казуистикой, а иногда и самооправданием. Отсутствуют синтез, сравнение, абстракция, конкретизация, обобщение, классификация, систематизация, интеграция. «У каждого исследователя своя грядка, но из отдельных грядок не разбивают сад» [10]. Такой подход не может легитимизировать Йогу как науку, какой она является [12]. К счастью, из теории развития мы знаем, что пары противоположностей идут вместе. Появляются новые исследования, в которых снова как прежде, есть стремление к целостному взгляду на природу феномена йоги [13]. Также существует множество хороших исследований, которые систематизируют связи йоги с другими предметными областями человеческого знания, например: анатомией и физиологией [2]. В то же время обзоры йоги показывают результаты давно сложившегося образа йоги в социальном континууме: как она определяется, понимается, воспринимается и практикуется аудиторией.

**Цель исследования** – теоретически осветить некоторые вопросы о месте асан в системе йоги и в физической культуре на современном историческом этапе формализации знаний. Изучение и анализ древних

источников было подчинено конкретным **задам:** установить место и значение Асаны в теории йоги; установление термина «Асана» как абстракции понятия с современной точки зрения; характеристика асаны как обязательного компонента йоги, изучение ее систематического места; выявление и определение общих, а также специфических особенностей асаны из других компонентов йоги и из других средств физической культуры, физического воспитания, тренировки и терапии.

**Изложение:** Прежде всего, описание йоги предполагает минимальный стандарт «знания о знании». В этот стандарт мы включаем соблюдение нескольких руководящих принципов в качестве минимального методологического стандарта только для целей настоящей работы, что предотвратит поверхностный подход к теме.

*Во-первых*, это знание того, что становление йоги индоарийцев тысячелетний процесс, начинающийся с цивилизации индоарийцев. Его начало восходит к концу II – началу I тысячелетия до нашей эры. Как и все древние культуры и философские взгляды, Йога берет свое начало и раскрывается в образах и формах мифологии и религии, символом которых являются «Веды». Прежде чем быть записанным и известным как самый древний литературный памятник человечества, Веды следовали давней устной традиции, начало которой невозможно датировать. В этом смысле и **Веды**, и **Упанишады** являются общей теоретической основой йоги. Их соотношение можно рассматривать как соотношение между общим и частным, как

соотношение между философским и частно-научным знанием.

*Во-вторых*, (в созвучии с первым) это знание того, что, если Йога не является единым, вылитым в обозримый период целым, ее изучение, рассмотрение и объяснение должны быть отражением этого. А именно: ее следует рассматривать как развивающуюся систему, в которой одни идеи постепенно исчезают, уступая место другим, первоначально вторичным идеям, и между ними существует непрерывная преемственность.

*В-третьих*, к двум вышеупомянутым относится знание того, что независимо от того, насколько она эволюирует, Йога сохраняет свою целостность. В этом смысле он «реагирует» как живая система, которая адаптируется к окружающей среде, но сохраняет свою целостность. В этом процессе эволюционной адаптации Йога отделяется от своей общей теоретической ведантистской основы и определяет себя как «даршана». Это становится возможным на более позднем этапе, по достижении более высокой степени формализации знания, в результате более высокой степени абстракции человеческого мышления. Таким же образом шесть школ ведической философии с их основателями отделены от Вед, а именно: 1. Ньяя – Логическая школа – Гаутама; 2. Вайшешика – Атомная школа – каннада; 3. Санкхья – Школа Космических Принципов – Капила; 4. Йога – Школа йоги – Хираньягарбха; 5. Пурва Миманса – Ритуальная школа – Джаймини; 6. Уттара Миманса / Веданта – Теологическая или метафизическая школа – Бадараяна.

*В-четвертых*, необходимо, чтобы обзор и анализ литературы соответствовали символическому языку древних источников йоги. Это касается обзора и анализа всех древних источников. «Соответствовать» означает, что эти источники должны быть объяснены, поняты и истолкованы в их истинном значении. Подчеркиваю – толкование, а не вольная интерпретация. Хорошим примером в этом направлении являются так называемые «критические» издания, в основном Kaivalyadhama SMYM Samithi, Lonavla, Maharashtra ([https://en.wikipedia.org/wiki/Textual\\_criticism](https://en.wikipedia.org/wiki/Textual_criticism)). «Критика» текста не далека от интерпретации, но, по крайней мере, это выражение корректности, то есть стремление навязать какие-то минимальные стандарты при воспроизведении древних текстов.

*В-пятых*, в связи с четырьмя вышеупомянутыми, исторически и логически неоспоримый факт, что первая полная письменная систематизация йоги была произведена Патанджали. Предыдущие и последующие тексты не содержат полного логического и систематического описания **восьми** (отсюда и название Ashtangayoga) компонентов системы (далее в описании каждый компонент будет называться «yoganga», йоганга), и они не относятся к такому высокому уровню абстрактности научного знания. Это произведение является идеальным субъективным отражением в письменной форме объективно существующих связей и отношений в системе «человек-природа», выявленных и признанных многовековой традицией. В этом смысле считаем правильным упоминание работы Патанджали «Йога-сутра» в рубриках Реп-

резентативного списка нематериального культурного наследия Юнеско–2016 года. Вот почему эта работа была и должна оставаться отправной точкой для определения того, является ли некое явление Йогой или ее имитацией. Подобно тому, как кодификация Юстиниана Corpus iuris civilis, несомненно, является наиболее важным источником для изучения римского частного права, необходимо принять как аксиому обстоятельство, что наиболее важным источником для изучения йоги является «Йога-сутра» Патанджали.

*В-шестых*, каждый компонент йоги следует рассматривать и понимать через призму цели йоги. И она заключается в «освобожденном человеке», **Jivanmukti**, осознающий себя как Атма, запертый в уме (по словам Э.Вуда). Без необходимости вводить здесь новые термины из гносеологии йоги, мы настаиваем на таком целостном – систематическом подходе, с помощью которого можно взглянуть на конечную цель йоги. За этими «предпосылками» следует суть.

#### **Анализ результатов исследования. термин «Асана»**

Термин «асана» (आसन, āsana) имеет следующие значения.

В начале – это «сидение», «место для сидения» [6].

Второе значение уже знаменует семантическое изменение слова в вышеупомянутом и считающемся классическим произведением Йога-сутры Патанджали: «2.46 – стхира сукхам асанам» (स्थिरसुखमासनम्), т.е. «Асана устойчивая и удобная (поза)». Это уже не сидячая поза, а поза для медитации.

Асана также является третьим компонентом Аштанга-йоги согласно ПЙС и по мнению других авторов, в т.ч. Сватмарма (ХП): «I.17. « Асана - первый компонент хатхи (йоги)».

«Асана» – это также обобщающий, «родовой» термин в том смысле, что он обозначает различные виды поз. Обычно это делается путем добавления отличительного элемента в соответствии с правилами санскрита. Например, Svastikasana (Sanskrit: स्वस्तिकासन); Virasana (Sanskrit: वीरासन); Kurmasana (Sanskrit: कूर्मासन/). Это последнее значение стало общеупотребимым, в этом смысле оно используется в данной статье, если не указано иное. Вот почему говорят, что «Асана» – это «лицо йоги».

По мнению некоторых авторов термин «асана» включает «вход, пребывание и выход из асаны» [15]. Под «входом и выходом» авторы стремились обозначить физические движения, которые предшествовали асане и следовали за ней, т.е. то, что мы сегодня понимаем под «техникой». Это слишком широкое понимание вносит определенную эклектику. На наш взгляд, это противоречит правилам толкования, в том числе логического, исторического, систематического, смыслового, грамматического. Также с точки зрения физиологии изометрическое сокращение мышцы (преодоление сопротивления или противодействие ему) называется «статическим усилием». И в общем смысле «поза» означает статику тела, а не динамику. Кроме того, термины «вход» и «выход» из асан являются скорее ментальной, а не «моторной» характеристикой, потому что асана по умолчанию уже

является чем-то, что дается «без усилия» - «стабильной и удобной».

### Философия В «Асане»

Описание любого из компонентов йоги неизбежно предполагает краткий философский анализ. Этот подход используется и в международных актах об йоге. Он не противоречит «практическому» подходу или анализу, но гарантирует, что следующий будет лучше понят и значим.

В этом отношении **первая особенность асаны состоит в том, что она встроена в философскую систему (даршана)**. Что, очевидно, является нарушением общепринятого. Йога основана на идеях мира санкхья, который в индийской традиции считается древнейшим даршаном. Согласно последнему, единственный путь, окончательное и совершенное средство к освобождению («мокша») – это метафизическое знание, гнозис. Однако согласно йоге, гнозис только подготавливает почву, а мокша невозможна без **ДЕЙСТВИЯ** («крийя-йога»). Таким образом, добавляя к метафизическому знанию и действию, **ПРАКТИКУ** («абхьяса» – практика, применение) и аскетизм («тапас»), йога становится «йога-даршаной».

**Вторая особенность**, связанная с первой, но отличная от нее, состоит в том, что асана как осознанное упражнение **является символом, формой абстракции**. Это символ автономии человеческой воли. Йог, застывший в асане, напоминает «священную скульптуру» [4]. Асана исторически возникла не как форма подготовки к охоте, работе или войне или как игра, как другие формы физкультуры. Я подчерки-



ваю, что он возник как часть философского видения (даршана) в его первых исторических формах. Это одно из средств, не являясь абсолютным, достижения цели: состояние безусловной свободы, без условности бытия, «дживанмукта» («освободившийся при жизни»). Это одно из первых и многих средств, с помощью которых йог работает с физическим телом для достижения этой цели.

Полная неподвижность в асане – это **третий парадокс** в системе упражнений и обучения йоге, связанный с двумя предыдущими. Асана – это конечный результат, эманация движений, которые ей предшествовали, нацеленные на совершенство, овладение и *состояние* мастерства. Это символ такой возможной степени достигнутой «удобной» неподвижности без усилий, которая исключает любые усилия, что, в свою очередь, предположительно устраняет все формы «отвлеченного» внимания. Согласно Йога-сутре (санскрит: पातञ्जलयोगसूत्राणि, *pātañjalayogasūtrāṇi*, сокращенно «ПЙС»), «2.46 – стихира сукхам асанам» (स्थिरसुखमासनम्), «**асана стабильна и удобна**». Это утонченное и точное определение асаны как высшей степени абстракции и обобщения. То есть неважна конкретная форма; каждая занимаемая форма должна быть «устойчивой и удобной», и это **самая важная часть ее содержательной характеристики**. Поэтому из всех «8 400 000 асан» всегда среди золотой коллекции выбора одной из самых важных является «мертвая поза» – «ШАВАСАНА»: «1.32. Ляг плоско на землю лицом вверх, подобно трупу. Это шавасана» («Хатха Прадипика»,

сокращенно «ХП»). Выбор движений для выполнения асаны такой же точный, как и сама асана.

Тем не менее, в самой структуре йоги движение имеет значение в основном как «опредмеченная» асана. Образно говоря, двигательный акт в асане – это прошедшее совершенное время движения и одновременно его будущее время. Этим мы хотим подчеркнуть, что пребывание в асане в течение определенного периода времени является абсолютно обязательным, что является частью основных характеристик самого понятия «асана». Это относительный покой в движении как желаемый эффект, она несет в себе философское содержание, присущее только йоге. Это специфическая, аутентичная форма содержания физического движения, которая в другом исследовании породила метафору о том, что асана – это «застывшее движение», «своего рода субстрат движения, его рисунок и означает его форму, его конкретную модификацию» [3]. Предшествующая его техника передается от «гуру» к «шишия» (от учителя к ученику), это вопрос «обучения», она не является частью сути и поэтому техника освоения асан в древних текстах также лаконична. В начале невозможная, но после некоторой постоянной практики она превращается в «безусильное», устойчивое и непоколебимое положение тела. «*Поза становится совершенной, когда мы можем удерживать ее без усилий, так что тело полностью неподвижно* – пишет в своем комментарии к ПЙС «Йога-бхашья». Подобным образом совершенство достигается, когда ум становится бесконечностью, то есть когда идея бесконечности стано-

*вится его сущностью* (Yoga-Darsana, Yoga-sutra by Maharsi Patanjali, With Six Basic Commentaries: ... (2) Yoga-bhasya by Vyasa..). Овладев позой до совершенства, йог полностью перестает замечать присутствие собственного тела. Тогда и только тогда асана достигает своей цели, объявленной в Сутре 2.48 –положить конец «парам противоположностей», двойственности. Прекращая подвижность, она помогает сосредоточиться. Йог готов к следующей «анге» своего аскетического пути к автономии, а именно к пранаяме.

**Экаграта.** Полная неподвижность и совершенство в асане – такое желательное состояние в йоге не в экстатических и / или религиозных целях, а тем более в целях «культы тела», вопреки таким утверждениям. А потому что предполагает «экагра-ту», что означает постоянное и целенаправленное однонаправленное внимание. Это следующая особенность асаны, результат значимого экспериментального опыта и знания о том, что каждое физическое усилие отвлекает, деконцентрирует, выводит из равновесия. В идеально освоенной асане уже нет усилия, а есть удобство; «грубая» материя уступает место, пусть и временно, и становится устойчивой базой для работы с «тонкой материей», с психикой.

Таким образом, асана в йоге – уникальное средство, потому что другого с такими характеристиками, плод тысячелетней традиции или искусственно созданного человеком – нет. «Встраивание» и в философскую систему, с которой она одновременно развивается и обогащается, а также другие элементы «действий» в смысле йоги поднимают ее на качественно иной уровень. «I.66.

*Ни ношение одеяния сиддхи, ни разговоры о практике (не приводят к совершенству). Только через применение практики человек становится сиддхой. Это истина без всяких сомнений.»* (ХП). Это возвышение древней мысли в «действие» и их связь с высшей целью в их специфическом йогическом смысле гениально, она несет генетическую информацию обо всем. Йога стала «практической философией» [14], диалектически НОВЫМ шагом человеческого провидения. Если кто-то сомневается в этом утверждении, пусть вспомним, что это эпоха протонаука; еще далеко до того времени, когда количественное накопление сенсорных данных приведет к обобщениям и формированию понятий и концепций. Этого, так сказать, «философского анализа» ДОСТАТОЧНО, чтобы обосновать *differentia spesifica* асаны от ВСЕХ других известных средств физической культуры. В выбранном нами подходе после выяснения основных философских вопросов, касающихся специфики асан, можно перейти к их сопоставлению с общеизвестными средствами и формами физического воспитания и обучения, в частности – с физическими упражнениями и спортом.

#### **Асана, физические упражнения, спорт, гимнастика**

А. По содержанию и форме физического движения **физические упражнения** являются ближайшим родственником асан. Внешнее сходство асаны с основным средством физических упражнений, воспитания и лечения – физическими упражнениями, особенно в различных видах гимнастики, привлекало внимание европейцев в конце 18 – начале 19 веков. Прои-



зошел ли процесс взаимного влияния – это не вопрос убеждений или предубеждений. Это можно категорически утверждать только на основе *онтологического единства* человеческой культуры. Вот почему, не вдаваясь в средневековые споры о том, сколько дьяволов на кончике иглы, отметим лишь мимоходом, что исторически объективно и более логично, чтобы «ширшасана» предшествовала «шведской свече», неизменно связанной с именем Pehr Henrik Ling. Это касается и знаменитых гимнастических систем.

Именно аналогия через сходство по внешним (формальным) признакам является причиной того, что некоторые до сих пор называют йогу «гимнастикой», а практику йоги – «тренировкой». Это «скольжение по поверхности». Например, если мы предположим, что «Шавасана» – мертвая поза, гимнастика или тренировка, мы вступим в конфликт как с общепринятым, так и с окончательным значением этих терминов. Что мы тренируем в полном смысле понятия «тренировка», если расслабляемся на земле и оставляем тело в тех же условиях с точки зрения гравитации? Ответ – очевидно, что мы не тренируем тело физически. Предназначение Шавасаны в Йоге иная, и наиболее кратко она описана в Хатха Прадипика (далее - ХП): «I.32. Лежа на спине на земле как *ТРУП* – это Шавасана. **Шавасана защищает от усталости и приводит к душевному спокойствию.** Многие асаны стали символом такого поверхностного подхода к отождествлению двух разных понятий из-за сходства по внешней форме.

Действительно, определение термина «гимнастическое упражнение» не противоречит характеристикам понятия и определению «асана». Поэтому сходство некоторых асан с гимнастическими упражнениями не только механическое, но и внешнее. Их объединяет моторное усилие, физическое движение (до, во время и после выполнения асаны) как основная сущность и непреложное свойство материи и категории «физическая культура». Как продолжение сказанного, сходство асаны с гимнастическим упражнением заключается в их биодинамических характеристиках. Например, из упомянутых выше асан в изложении очевидно, что для некоторых из них действует основное уравнение динамики  $F = -F$ . Для большей части асан усилия направлены на поддержание баланса. Это не значит, что биомеханика разных видов асан не имеет своей специфики.

**Б.** Помимо этого, однако, термин «асана» определенно имеет другие системообразующие особенности, которые остаются ВНЕ понятия и определения физического упражнения и особенно вне концепции и определения «спорта».

Мы выделяем по крайней мере пять основных отличий, которые несут в себе *differentia specifica* КАЖДОЙ асаны от средств спортивной тренировки (и особенно от «спорта высоких достижений»). Поэтому вынимаем их «перед скобками».

Первый – это «экаграта», устойчивость внимания в асане, о которой мы говорили выше. **Физиологические механизмы внимания**, выясненные Павловым, Сеченовым, Ухтомским, известны йогам эмпирическим

путем и используются ими. Это «волевое внимание», требующее от «человека заставить себя, назначить себе самого» [9]. Здесь важна еще одна деталь. А именно: концентрация внимания должна быть в четко определенных традицией местах – «дришти» (Drishti, санскрит : दृष्टि; дришти - это еще один метод, изобретенный в йоге для поддержания концентрации).

Второе отличие каждой асаны состоит в том, что она всегда сопровождается техниками «пранаямы» (йогического дыхания) и может сопровождаться другими специфическими средствами йоги: банхи и мудри. Йоги заметили, что сосредоточить внимание в асане легче, когда дыхание останавливается или когда дыхание ритмичное. *«Психические и респираторные явления смешаны, как молоко и вода»* – говорит Хатха Прадипика. Они взаимозависимы. Таким образом, все пребывание в Асане, а также предыдущие и последующие движения выполняются в стадиях четырехфазного процесса дыхания (*«речака»* – выдох, *«пурака»* – вдох, *«антара кумбхака»* – задержка после вдоха и *«баха кумбхака»* – задержка после выдоха), а также с одним или комбинацией нескольких типов «специализированного» дыхания: брюшным, средним и верхним (ключичным) дыханием, через левую или правую ноздрю или обоими одновременно и т. д.

Третьей исключительной характеристикой каждой асаны является то, что каждая из них всегда имеет терапевтическую ценность. Это связано с теорией йоги, которая признает болезнь – «вядхи» как первое препятствие на пути к йоге. Асана как часть ежедневной ануштханы призвана

«бороться» с этим и другими препятствиями (вядхи). Терапевтические преимущества особенно подчеркиваются в текстах хатха-йоги. Например, «Маюрасана» (известная как поза «павлина»): «I.31. *«Он .. уничтожает все опухоли и болезни селезенки и желудка, предотвращает все нарушения жидкостей организма, воспламеняет пищеварительный огонь и полностью переваривает всю нездоровую и ненужную пищу, даже яд»*. Заслуженное признание синергетического эффекта асаны на человеческий организм дано всемирно признанным выдающимся болгарским ученым недавнего прошлого – физиологом профессор доктором Драгомиром Матеевым: *«Такая функциональная нагрузка на мышцы, на их проприорецепторы, а через них на вегетативную нервную систему, сердце, кровообращение и дыхательную систему не существует ни в одной другой системе»* (подчеркивание мое).

Четвертое отличие состоит в том, что асану не «тренируют», ее «практикуют». В специализированном смысле (в «спорте высоких достижений») термин *«спортивная подготовка»* - это процесс обучения, воспитания и совершенствования функциональных возможностей личности для достижения высоких спортивных результатов в определенном виде физической активности» [5]. Асана не «гонится» за спорными высокими результатами и не имеет общего только с двигательной активностью. И хотя другие характеристики структуры «тренировки» не противоречат целям асаны, они все же являются достаточными отличительными чертами, чтобы не отождествляться с ней. Тренировка предполагает

интенсификацию. Асана - нет. Асана - это поза, которую обязательно нужно выполнять медленными и плавными движениями. Это тоже физиологически оправдано - резкий максимум, чрезмерное растяжение мышц, сухожилий и связок потенциально опасно. То же касается и резкой смены ориентации тела, например, в перевернутых позах. Особенно важно - прогресс в асане никогда не должен быть «форсированным». Это не лихорадочное усилие «любой ценой»: *«I.15. Йога теряет смысл из-за передания, из-за чрезвычайных усилий, из-за большого количества разговоров, жесткого воздержания, социальных контактов и непоследовательности (ума)»* (ХП). Однако настойчивость на практике является обязательной: *«I.64. Тот, кто неустанно практикует йогу во всех ее аспектах, достигает успеха, будь то молодой, старый, слабый, больной или слабый»* [11]. Достижение высоких спортивных результатов, таких как как «плод» действия никоим образом не может быть связан с практикой йоги, сказано в Бхагавад Гите: *«II.47. Вы имеете право на действие, но не на его плод. Пусть плоды действия не будут вашей мотивацией и никогда не привязывайтесь к бездействию»*.

Однако тренировка как процесс адаптации организма к системной двигательной активности, используемая в контексте более широкого понимания термина «тренировка», не противоречит «практике», о которой мы говорили выше. Напротив, йогическая ануштана и индивидуальная садхана являются выражением глубокого знания древними мудрецами сущности адаптации как процесса.

Вот почему это - **адаптация** — **высшее проявление человеческого интеллекта**, является принципом в практике асан, и поэтому она стало символом термина «гибкость» - буквально (как моторное качество) и образно. Это значение находит конкретное выражение по крайней мере в двух направлениях: во-первых – многие асаны имеют варианты, и здоровому человеку рекомендуется выполнять все. Это известный принцип вариативности в спортивной тренировке как противодействие «неизбежной адаптации» организма. Но особенно требования йоги по оказанию специфического общего воздействия на ВСЕ органы и системы тела. Примерами являются асаны из цикла «сарвангасаны» и цикла «ширшасаны». Варианты важнейших асан Б.К.С. Айенгар назвал «циклами» [1]. Во-вторых, даже малейшее изменение асаны приводит к различным терапевтическим эффектам в зависимости от желаемой цели. В-третьих, вариативность не достигается только изменением характеристик ДВИГАТЕЛЬНОГО акта. Но также с ментальными изменениями. Например, в «Врикшасане», которая считается относительно простой, один из вариантов - закрыть глаза после принятия позы.

Пятая, абсолютно уникальная особенность асаны заключается в том, что она активно, целенаправленно воздействует на произвольные мышцы. И не только работает, но и дает научно доказанные результаты. Широко признано, но неправильно понимается, что развитые скелетные мышцы являются обязательным признаком здоровья. Однако здоровье - по словам Вишнудевананды - это «состояние, в

котором все органы прекрасно функционируют под интеллигентным контролем ума». Асана по-разному воздействует на волевые скелетные мышцы. «В основном изометрический характер» мышечных усилий обнаруживается не только в асанах. Но только там оно принимает форму «сильного растяжения», «максимального, экстремального растяжения» мышц, сухожилий и связок, вызывая максимальное раздражение проприорецепторов. Здесь мы не ставим своей целью и не возможность выделить физиологические, анатомические и тренировочные преимущества изометрического сокращения мышц. Мы указываем эту характеристику только в сравнительном плане, которому мы привержены.

Шестая специфика, связанная с некоторыми из вышеперечисленных особенностей, заключается в том, что асана в йоге является наиболее демократичным и наиболее доступным из всех других средств и форм двигательных упражнений. Это ее социальные и две разные характеристики. Одна подчеркивает возможность практики йоги без соблюдения лицензий, патентов и т. д. ограничений правового характера. Также без необходимости дорогостоящего оборудования, залов, средств, приспособлений, только с учетом веса собственного тела (известного в спорте как «упражнения на самосилу») и сил внешней среды. Йога по определению возможна где угодно и при любых условиях. Вторая характеристика - «доступность», свидетельствует о ее универсальности для всех возрастов жизни человека и приспособляемости практически во всех условиях, не укладывающихся в определение ООН «здоровье». В этом его

неоспоримое преимущество перед многими конкретными видами спорта.

#### Выводы.

Ценность асаны и ее особенность не в том, что она выполняется «босиком». Ее общие и специфические особенности определяют ее как один из основных средств йоги с многогранным благотворным воздействием на человека.

Рассмотренные общие и специфические черты асаны в йоге могут служить теоретической основой для разработки критериев изучения йоги как части системы спорта, а именно как «спорта для всех». Эта подсистема спорта имеет растущий потенциал в области соблюдения основного права человека на здоровье. Значение йоги в этой подсистеме будет возрастать из-за гиподинамии, следствия искусственного интеллекта, пандемий и других событий, которые разрывают социальные связи между людьми и нарушают психологические законы общения на макро- и микроуровне [7].

В то же время терапевтические преимущества асаны и йоги следует подвергнуть точечному анализу с учетом их возможного неисчерпаемого потенциала для повышения спортивных результатов в другой части спортивной системы, а именно в спорте высших достижений, где их возможные эффекты не изучались целенаправленно.

Необходимо научными методами идентифицировать современные тенденции в практике асан и йоги, выделять и поддерживать положительные. Необходимо проводить четкое различие между подлинной доктриной и тем, что очень часто преподносится как таковое. Подобные

попытки напоминают оперу Россини «La Gazza Ladra» («Сорока-воровка»). Их не следует воспринимать «полусерьезно». Они представляют собой потенциальную опасность «смешивания жанров» и, что еще более неприемлемо, вреда. Вот почему следует последовательно и аргументированно отрицать ненаучные тенденции. Такие, как «разрыв» теоретической и практической «сторон» йоги, предпочтение того или иного компонента ее общего содержания и всех этих явлений в целом, привели Карла Юнга к выводу, что результат таких имитаций не представляет интереса. («Психология кундалини-йоги», заметки с семинара Юнга 1932 года).

Следовательно, изучение йоги, в том числе в контексте спортивного образования, должно основываться на систематическом методе, в тесной интеграции с другими науками, включая спорт. Концепция «системы» — это базовая философская концепция, с помощью которой «целое объясняется свойствами его составляющих» (Галилей), но также в котором «важность целого превышает важность его составляющих» (Аристотель). Эти аксиоматические утверждения предполагают наличие

у системы особых свойств, таких как внутренние и внешние связи, возможность рассматривать каждую систему как элемент системы более высокого порядка, а ее элементы — как систему более низкого порядка. Структура и морфология системы (пред)определяют ее функциональные свойства, превышающие сумму свойств составляющих ее компонентов. С развитием человеческого знания обогащается и понятие «система», подчиняясь универсальным законам отражения и, следовательно, не статично, а динамично и зависит от исторически достигнутого уровня знаний. Любое частное научное знание основывается на общем теоретико-философском знании и «конкретизирует» его в более узкой области знания. Наука Йога не является исключением из вышесказанного, но подтверждает это. В Краткие выводы: любой теоретический и практический подход к йоге, как к процессу *a posse ad esse* (от возможного к действительному) должен найти отражение в желаемом результате. А именно в «качественной трансформации человека к чистоте, к духовному развитию» (Шри Йогендра).

#### 📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Б.К.С., Светлина върху йога, София, 2003, Изток-Запад, С.251
2. Бхалекар Ш., Анатомия и физиология в контекста на йога, София, Българска федерация по йога, 2020.
3. Добрева А.П., Йога и съвременето: между спорта и философията, Сборник доклади от научна конференция “Предизвикателства и перспективи пред спортната наука”, издание “Спорт и наука”, НСА ПРЕС, 2018, № 8, С.66-73.
4. Елиаде М., Йога-безсмъртие и свобода, София, 2014, Изток-Запад, С.75.

5. Желязков Ц.Ц., Дашева Д.С., Основы на спортната тренировка, София, 2017, Бюлид-Инс, С.66.
6. Каушик Р.К., Санскритско-български речник, София, 2014, Изток-Запад, С.56.
7. Милева Е.М., Теоретични и приложни аспекти на педагогиката на физическото възпитание и спорта, монография, София, 2014, Авангард – Прима, С.67
8. Патанджали Йога-сутра с коментарите на Вивекананда, София-Плевен, 1991, Евразия-Абагар, С.166.
9. Попов Н.С., 1999, Обща психология, София, 1999, НСА-прес, С.260.
10. Попов Н.С., Наука. Спортна наука. Социално хуманитарни науки и спорт, издание “Спорт и наука”, НСА ПРЕС, 2018, №6, С.232.
11. Сватмарма, Хатха Прадипика, София, 2017, Българска федерация по йога, С.40.
12. Dobrova A., Yoga Synthesis of “Axis Time” and the Time after It, In: Proceeding book, International Scientific Congress, Balkan Scientific Congress “Physical Education, Sports, Health, Sofia, Bulgaria, 2019, p.187-192, <http://journal.nsa.bg/content/pdf/2019/35.pdf>
13. Gaurav S., A Short Review on Scientific Exploration of Doctrine of Yoga, International Journal of Ayurveda and Pharmaceutical Chemistry, Vol. 14, Iss. 2, 2021, p 86-90.
14. Deussen.P, 1908, Die Joga-Sutras des Patangali, p 511.
15. Mohan A. G., and Mohan I., 2004, Yoga Therapy: A Guide to the Therapeutic Use of Yoga and Ayurveda for Health and Fitness, Boston, Publisher Shambhala, p 22.

**ԱՍԱՆԱՆ ՅՈԳԱՅՈՒՄ. ԺԱՐԺՄԱՆ ՀԱՏՈՒԿ ԶԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԿԱՄՔԻ  
ԶԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԱՄԱՐ**

**Դասախոս Ա. Պ. Դոբրևա**

Վասիլ Լևսկու անվան Ազգային սպորտի  
ակադեմիա 1700, Սոֆիա, Բուլղարիա

**ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

**Առանցքային բառեր:** Ասանա, յոգա, ֆիզիկական կուլտուրա, սպորտ, փիլիսոփայություն, ֆիզիկական դաստիարակություն, կուլտուրա, գիտելիք, ինտելեկտ, հարմարում:

**Հետազոտության նպատակ:** Արդի ժամանակաշրջանի գիտելիքների ձևավորման փուլում բացահայտել ասանայի դերը յոգայի և ֆիզիկական կուլտուրայի համակարգում:

**Հետազոտության մեթոդները:** Հնագույն աղբյուրների ուսումնասիրությունն ու վերլուծությունը ստորադասված էին հատուկ առաջադրանքների՝ հաստատել յոգայի տեսության մեջ ասանայի տեղն ու նշանակությունը, ինչպես նաև «ասանա» տերմինը

և դրա բացատրությունը ժամանակակից տեսանկյունից, ընդունել ասանայի բնութագրումը՝ որպես յոգայի պարտադիր բաղադրիչ, ուսումնասիրել դրա համակարգված տեղը, բացահայտել և նույնականացնել ասանայի ընդհանուր, նաև սպեցիֆիկ առանձնահատկությունները որպես յոգայի բաղադրիչ մաս՝ տարբերակելով այն ֆիզիկական կուլտուրայի, ֆիզիկական դաստիարակության, մարզումների և թերապիայի այլ միջոցներից:

**Ստացված արդյունքների վերլուծություն:** Ասանան յոգայում ֆիզիկական դաստիարակության, մարզումների և թերապիայի պարտադիր բաղադրիչ է և հատուկ գործիք, որի համակարգված տեղը Պատանջալիի յոգա սուտրաներում և այլ հնագույն աղբյուրներում նպատակի ճշգրիտ սուբյեկտիվ արտացոլումն է, ցանկացած պայմաններում կյանքի լիարժեք ազատագրման (jivanmukti) հասնելու համար (samadhi, kaivalyam հոգեվիճակ):

**Համառոտ եզրակացություն:** Ասանայի և յոգայի ժամանակակից տեսությունը պետք է հիմնված լինի համակարգված մեթոդի վրա և կառուցված լինի պատմական, համակարգային-կառուցվածքային և կառուցվածքային-գործառական մոտեցումների ամբողջության մեջ:

#### ASANA IN YOGA – A SPECIFIC FORM OF MOVEMENT TOWARDS AUTONOMY OF HUMAN WILL

*Lecturer A.P.Dobreva,*

National Sports Academy

“Vassil Levski”, 1700, Sofia, Bulgaria,

#### SUMMARY

**Keywords:** Asana, yoga, physical exercises, sports, philosophy, physical education, physical culture, knowledge, intellect, adaptation.

The **aim** of the research is to theoretically clarify some of the issues related to the place of Asana in the system of yoga and physical culture in the modern historical stage of formalization of knowledge. This was preceded by research and analysis of ancient resources in yoga, which describes the phenomenon of "Asana"; establishing the place and significance of the Asana in the studied ancient sources; upgrading the term Asana and its explanation from a modern point of view of the achieved degree of formalization of scientific knowledge; theoretical substantiation of the characteristics of Asana as a mandatory component of Yoga by studying its systemic place in the studied sources; pointing out and identifying the general and especially specific characteristics of Asana as a component of yoga, distinguishing it from other means of physical culture, physical education, training and therapy.

**Research methods** include theoretical analysis and synthesis - distinguishing one of the components of yoga, namely: Asana and its study as an independent element and as part of the whole.

**Analysis of the results:** Asana is a mandatory component and a specific tool for physical education and therapy in yoga, which systematically in Patanjalayogasutra and other ancient sources is an accurate subjective reflection of the goal in yoga to achieve ultimate liberation in life (Jivanmukti) from all conditions (state of samadhi, kaivalyam).

**Conclusion:** It is necessary to place the modern theory of asana and yoga in the basis of the systematic method and to build it in the set of historical, system-structural and structural-functional approaches.

Հոդվածն ընդունվել է 09. 02. 2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10. 02. 2021-ին:



**Պարբերականի հիմնական բաժինները՝**

- Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հոգեբանամանկավարժական հիմնախնդիրները,
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի սոցիալ-հասարակական, պատմամշակութային, կառավարման հիմնախնդիրները,
- Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բժշկականսարանական հիմնախնդիրները:

**Հոդվածներն ընդունվում են՝ հայերեն, անգլերեն և ռուսերեն:**

**Գիտական աշխատանքների ընդունման վերջնաժամկետը մարտի 31-ն է:**

***Տեխնիկական պահանջներ***

Վերևում էջի կենտրոնում, գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ հեղինակի (3-ից ոչ ավելի) գիտական աստիճան, գիտական կոչում, անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ կազմակերպության, քաղաքի, երկրի անվանումները՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ հեղինակի(ների) էլեկտրոնային հասցեն՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ էջի լայնությամբ, նշվում են առանցքային բառերը և բառակապակցությունները (8–10 բառ),

1 ինտերվալ ներքև՝ առանձին պարբերությամբ ներկայացվում է բուն տեքստը:

Հոդվածի ամբողջ ծավալը **6–8 լրիվ էջ է (ներառյալ աղյուսակներ, գրա-մագրեր):**

Տեքստի ձևաչափը՝ A4 ֆորմատի թուղթ (210x297 մմ), MS Word 2007, տառատեսակը՝ GHEA Grapalat (հայերեն), Times New Roman (անգլերեն և ռուսերեն), տառաչափը՝ 12, տեքստը՝ էջի լայնությամբ հավասարեցված, առանց տողադարձերի:

Միջտողային տարածությունը՝ 1, էջի յուրաքանչյուր կողմից 2 սմ լուսանցք,

Հոդվածի բոլոր բաժինների անվանումները՝ առանցքային բառեր, արդիականություն, հետազոտության նպատակ, հետազոտության խնդիրներ և այլն, նշվում են՝ թավ (bold):

## Տեքստի կառուցվածքը.

### Առանցքային բառեր:

**Հետազոտության արդիականությունը:** Ներառում է հիմնախնդրի ուսումնասիրության կարևորությունը, վիճակը և արտացոլումը գրական աղբյուրներում:

### Հետազոտության նպատակը, խնդիրները:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Նշվում են հետազոտության ընթացքում կիրառված մեթոդները՝ մեկ տողով՝ օգտագործված սարքեր, քանակակազմ, հետազոտության կազմակերպում (վայրը, տևողությունը, ժամանակահատվածը):

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Ներկայացվում են և վերլուծվում հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալները, փաստերը, տրվում աղյուսակներ և տրամագրեր (ընդհանուր՝ 2-ից ոչ ավելի):

**Եզրակացություն:** Համառոտ ներկայացվում են հետազոտության արդյունքների վերլուծության հիման վրա կատարված եզրահանգումները՝ չկրկնելով հոդվածի այլ բաժիններում տրված ձևակերպումները (կարելի է ներկայացնել նաև առաջարկություններ):

**Գրականություն:** Ըստ այբբենական կարգի՝ համարակալված ներկայացվում է 5-10 գրական աղբյուր: Սկզբից տրվում են հոդվածի լեզվով աղբյուրները, որից հետո՝ օտարալեզու: Հղումները տեքստում կատարվում են քառակուսի փակագծերում՝ նշելով գրականության աղբյուրի հերթական համարը, օրինակ՝ [3] կամ [1,5,6]:

\*\*\*\*\*

Գրականության ցանկից 1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են՝

հոդվածի մասին տեղեկություններ և ամփոփագրեր՝ 2 լեզվով. հայերեն տեքստին՝ անգլերեն և ռուսերեն, ռուսերեն տեքստին՝ հայերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ հայերեն և ռուսերեն.

էջի կենտրոնում՝ գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ աջից հեղինակի (3-ից ոչ ավելի) գիտական աստիճան, գիտական կոչում, անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold),

1 ինտերվալ ներքև՝ կազմակերպության լրիվ անվանումը, քաղաքը, երկիրը՝ թավ (bold):

1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են առանցքային բառերը (**8-10 բառ**),

1 ինտերվալ ներքև տրվում է հոդվածի ամփոփագիրը (SUMMARY, PEՅՅՈՒՄԵ)՝ **230-250 բառ:**

Անգլերեն և ռուսերեն տեքստի հայերենով ամփոփագրերի թարգմանությունն արտերկրյա հեղինակների համար իրականացնում է ինստիտուտի Միջազգային համագործակցության և զարգացման ծրագրերի բաժինը:

## **Հոդվածի ամփոփագրում անհրաժեշտ է նշել.**

- 1. Առանցքային բառեր**
- 2. Հետազոտության նպատակը**
- 3. Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը**
- 4. Ստացված արդյունքների վերլուծություն**
- 5. Համառոտ եզրակացություն**

Օտար լեզուներով ամփոփագրերն ունեն կարևոր նշանակություն, քանզի տվյալ ոլորտի օտարերկրյա մասնագետի համար բովանդակում են հոդվածի վերաբերյալ հիմնական տեղեկատվություն: Ամփոփագրի հիման վրա մասնագետը կարող է հոդվածն ուսումնասիրել ամբողջությամբ և կատարել համապատասխան հղումներ:

\*\*\*\*\*

Վերը նշված պահանջներին չհամապատասխանող հոդվածները չեն ընդունվում և չեն ուղարկվում խմբագրական հանձնախումբ՝ հետագա գրախոսման: Խմբագրական հանձնախմբի դրական եզրակացությունից հետո կատարվում է համապատասխան վճարում: Հեղինակը 10-ն օրվա ընթացքում իր էլեկտրոնային հասցեով տեղեկացվում է հոդվածի ընդունման, անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կամ հոդվածի մերժման մասին:

Նյութերն անհրաժեշտ է ներկայացնել՝ էլեկտրոնային և 1 օրինակ տպագիր տարբերակով:

Հոդվածը պետք է հրատարակված չլինի:

**Հոդվածի բովանդակության պատասխանատուն հեղինակն է:**

**Յուրաքանչյուր հեղինակ կարող է ներկայացնել 2-ից ոչ ավելի գիտական աշխատանք:**

**Յուրաքանչյուր հոդվածին տրվում է միջազգային թվային համարանիշ՝ DOI:**

**Հոդվածի հետ անհրաժեշտ է ներկայացնել *կարծիք՝ ոլորտի գիտնականի կամ առաջատար մասնագետի կողմից:***

Տպագրման նպատակով՝ ինստիտուտի աշխատակիցների համար յուրաքանչյուր էջը սահմանվել է 1000 դրամ, հանրապետության բուհերի դասախոսներին՝ 2000 դրամ, իսկ արտերկրյա բուհերի դասախոսների համար՝ ՀՀ դրամով 4000 դրամ (ռուսական 300 ռուբլի կամ ՀՀ արտարժույթին համապատասխան գումար):

ՀՖԿՍՊԻ-ի ասպիրանտներից, հայցորդներից (առանց համահեղինակների) և գիտությունների դոկտորներից հոդվածների տպագրման համար գումար չի գանձվում:

Պարբերականի յուրաքանչյուր համարի արժեքը 3000 դրամ է, իսկ ԱՊՀ երկրների բուհերի դասախոսների համար՝ 10.000 դրամ՝ ներառյալ փոստային առաքումը:

Այն երկրները, որոնց հետ համագործակցում է ՀՖԿՍՊԻ-ն գիտական և ուսումնական գործընթացներում, հոդվածի տպագրման համար նախատեսված գումարները չեն գանձվում:

**Վճարումն անհրաժեշտ է կատարել խմբագրական հանձնախմբի դրական պատասխանից հետո՝ 15 օրվա ընթացքում՝ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի հետևյալ հաշվեհամարներից որևէ մեկին՝**

**Հայէկոնոմբանկի Մյասնիկյանի մասնաճյուղ՝ ՀՀ 163038103145,**

**Այդի բանկ՝ Վարդանանց մասնաճյուղ՝ ՀՀ 11817065324000**

(նպատակը՝ պարբերականի հոդվածներ):

Հոդվածները ներկայացնել հետևյալ հասցեով՝

Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11, 2-րդ հարկ՝ Տպագրական և խմբագրական բաժին, հեռախոսներ՝ (010) 55-33-10/1-64, 093.36.89.19 Երանուհի Սիմոնյան, էլ. հասցե՝ [eranuhi.simonyan@sportedu.am](mailto:eranuhi.simonyan@sportedu.am)

Պարբերականի 1-ին և 2-րդ համարների հոդվածների ընդունման վերջնաժամկետը մարտի 31-ն է:

**ԱՐԴԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ**

**Մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Մ. Ոսկանյան,**

**հայցորդ Կ. Ռ. Սերոբյան**

**Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,**

**Երևան, Հայաստան,**

**Շիրակի պետական համալսարան,**

**Գյումրի, Հայաստան**

**E.mail: [a.vosk@sportedu.am](mailto:a.vosk@sportedu.am), [k.ser@ssy.am](mailto:k.ser@ssy.am)**

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Չատինյան Ա.Ա., Կարապետյան Ի.Բ., Ֆիզիկական կուլտուրայի անհրաժեշտությունն ուսանողների տեսանկյունից, Հանրապետական 29-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի թեզիսներ, Երևան, 2002, էջ 15:

2. Մանուկյան Ա.Լ., Ընտանեկան դաստիարակության հիմնահարցը հայ էթնոմանկավարժական մշակույթում, Ատենախոսության սեղմագիր ....., մանկ. գիտ. թեկ., Երևան, 2020, 22 էջ:

3. Ղազարյան Ֆ. Գ., Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Դասագիրք, Երևան, Ջոքեր հրատ., 1993, 212 էջ:

4. Терехина Р.Н., Уровень специальной подготовленности лидеров гимнастического помоста в первый год олимпийского цикла / Р.Н. Терехина, С.В. Борсиенко, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 244-248.

5. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, Sport Management Review, 2014; 17(4) p. 520–529.]

6. Romanovskaya N.E., The concept of professional competence [electronic resource] [http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11\\_life\\_long\\_learning\\_5\\_10.pdf](http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf)

7. <https://fkis.ru/page/1/161.html>

## AUTHOR GUIDELINES

Basic sections of the journal are:

- psycho-pedagogical issues of sport training and physical education
- social and public, historical and cultural, management issues of physical culture and sport
- medical and biological issues of physical education and sport training.

**The articles are accepted in Armenian, English and Russian .**

**Submission deadline of manuscripts is March 31.**

### *Technical requirements*

On the top and in the center of the page the article title must be written in bold capital letters, 1 interval below: the authors' (not more than 3) academic degree, title, name initials, surname fully (in bold),

1 interval below: on the right the complete name of organization, country, city (in bold),

1 interval below: the e-mail of author(s) (in bold),

1 interval below: keywords (8-10 words) across the width of the page,

1 interval below: the main text presented in a separate paragraph.

The whole volume of the article must include **6-8 full** pages (including tables, diagrams)

The paper size must be A4 (210-297mm), in MS Word 2007 format, in GHEA Grapalat (Armenian), Times New Roman (English and Russian), 12-point font, with the text justified and no word divisions.

Articles must be single-spaced and have a 2cm margin on both the right and left.

Main body: formatted as keywords, relevance, research aim, research problems, etc. (in bold).

### TEXT STRUCTURE

**Key words.**

**Research relevance.** The section includes the issue study importance, state and its reflection in literary sources.

**Research aim, problems.**

**Research methods and organization.**

Here the methods, devices, selection, research conditions (place, duration, period of time) applied during the research are stated in one line.

**Research results analysis.**

In this section the data, facts obtained in the result of the research are presented and analyzed, tables and diagrams (totally not more than 2) are placed.

**Conclusion.**

The section must comprise the conclusions based on the research results without repeating the formulations given in other sections of the article (recommendations are also acceptable)

#### **References.**

No less than 5 and no more than 10 literary sources must be numbered and listed alphabetically.

The references in the language of the article are preceded by those in foreign languages. In-text citations are put in square brackets [ ], with the ordinal number of the reference source, e.g. [3] or [1,5,6]:

\*\*\*\*\*

The reference list must be followed by information about the article and summaries in 2 languages: for Armenian text –Russian and English, for Russian text – Armenian and English, for English text- Armenian and Russian.

In the center of the page the article title must be written in bold,

1 interval below: on the right the author's (no more than 3) academic degree, title, name initials, surname fully (in bold),

1 interval below: on the right the complete name of organization, country, city (in bold),

1 interval below: keywords of the article (8-10 words)

1 interval below: the summary (ՔՅՈՄԵ) of the text within **230–250 words**.

English and Russian versions of summaries for foreign authors are provided by the International Cooperation and Development Programs Department of the Institute.

#### **The article summary must contain**

- 1. Key words,**
- 2. The aim of the research,**
- 3. The methods and organization of the research,**
- 4. Analysis of final results,**
- 5. Brief conclusion.**

The summaries in foreign languages are of great importance, as they include all the necessary information regarding the article for foreign specialists of the field. Based on it the specialist can study the article thoroughly and compile adequate referencing.

-----

The articles not meeting the above mentioned requirements will not be accepted nor sent to the editorial committee for further reviewing. Only after the positive conclusion of the editorial committee the corresponding payment should be made. The author is informed about the article acceptance, necessary corrections or refusal through email within 10 working days.

It is required to present the materials in electronic version and printed in one example.

The article must not have been published elsewhere.

**The author takes the responsibility for the article content.**

**Each author can present no more than 2 manuscripts.**

**Each article is assigned a digital object identifier, DOI.**

The article should be submitted ***with an opinion by a scientist or a leading specialist in the field.***

The price for each printed page of the article is defined as follows: 1000 AMD for the Institute personnel, 2000 AMD for the lecturers of other Armenian universities, 4000 AMD for the lecturers of foreign universities (300 RU or corresponding AMD currency).

The ASIPCS post-graduates, applicants (without co-authors) and doctors do not make predefined payment for article publication.

The price of each issue of the journal is 3000 AMD, for the lecturers of CIS universities is 10.000 AMD including postal delivery.

*The countries ASIPCS cooperates with in scientific-educational field are not charged for the article publication.*

***The payment should be done after positive conclusion of the editorial committee within 15 days to one of the accounts of the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport:***

***ArmEconBank, Myasnikyan branch : account N 163038103145,***

***ID Bank, Vardanants branch: account N 11817065324000***

*(aim: journal articles)*

*The articles should be presented to the following address:*

*Yerevan 0070, Aleq Manukyan 11, 2<sup>nd</sup> floor-Printing and editorial department, tel. (010) 55-33-10/1-64, 093.36.89.19 Yeranuhi Simonyan, Email: [eranuhi.simonyan@sportedu.am](mailto:eranuhi.simonyan@sportedu.am)*

**Articles submission deadline for 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> issues of the journal is March 31.**

#### ***Formulation pattern***



## SOCIALIZING FUNCTIONS OF SPORT IN CURRENT CONDITIONS

PhD of Pedagogy, Associate Professor A.M.Voskanyan,

Applicant K.R.Serobyanyan,

Armenian State Institute of Physical Culture

and Sport, Yerevan, Armenia,

Shirak State University, Gyumri, Armenia,

E.mail: [a.vosk@sportedu.am](mailto:a.vosk@sportedu.am), [k.ser@ssy.am](mailto:k.ser@ssy.am)

### REFERENCES

1. Grigoryan Yu.G., Chatinyan A.A., Karapetyan I.K., The necessity of physical culture from the point of view of students, Theses of the Republican 29<sup>th</sup> scientific-methodical conference, Yerevan, 2002, p. 15.
2. Manukyan A.L., Family education issues in the Armenian ethnopedagogical culture, extended abstract of a thesis... PhD of Pedagogy, Yerevan, 2020, p. 22.
3. Ghazaryan F.G., Basics of sport training, Textbook, Yerevan: "Joker", 1993, p 212.
4. Terekhina R.N., Special preparation level of gymnastic platform leaders in the first year of the Olympic cycle / R.N. Terekhina, S.V. Borsienko, N.N. Kovrizhnykh // Scientific notes of the University after P.F. Lesgaft. - 2017. - No. 10 (152). – pp. 244-248.
5. Dowling M., Edwards J. & Washington M., Understanding the Concept of Professionalisation in Sport Management Research, Sport Management Review, 2014; 17(4)p. 520–529.
6. Романовская Н.Е., Понятие профессиональной компетенции [электронный ресурс] [http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11\\_life\\_long\\_learning\\_5\\_10.pdf](http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf)
7. <https://fkis.ru/page/1/161.html>

**ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ**

*Գիտամեթոդական պարբերական*

**SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES**

*Scientific and methodical journal*

**НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

*Научно-методический журнал*

**№ 2 (4)**

**Սրբագրիչ՝**

**Ե.Վ.Սիմոնյան**

**Համակարգչային  
ձևավորող՝**

**Լ.Ա.Մեծոյան**

---

**Ստորագրված է տպագրության՝ 03.11.2021 թ.**  
**Տպագրվել է Անդրանիկ Խաչատրյան ԱԶ տպարանում**

**Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 12,6:  
Տպաքանակը՝ 50**