

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ.

ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

SCIENCE IN SPORT. MODERN ISSUES

2023 N 2 (9)

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏՈՒՄ

2023 N 2 (9)



**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ 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 (9)

ԵՐԵՎԱՆ

YEREVAN - 2023

ЕРЕВАН

ISSN 2953-8130

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ**Գրախոսվող գիտամեթոդական պարբերական**

Երաշխավորված է տպագրության Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի որոշմամբ
Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԲՈԿ-ի գիտական հրատարակությունների ցանկում:

Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ: Գիտամեթոդական պարբերական: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2023, № 2 (9), 221 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, աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի, աղապտիվ 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

SCIENCE IN SPORTS. CURRENT ISSUES

A Reviewed Scientific Methodical Journal

The publication is guaranteed by the decision of the Scientific Council of Armenian State Institute of Physical Culture and Sport.

The Journal is included in the RA Supreme Certifying Committee (SCC) scientific publication list.

Science in Sports. Current Issues. Yerevan. Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, 2023, № 2 (9), page 221.

The journal includes scientific research and methodical works of professors of Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, other universities of the republic and other countries. Theoretical and scientific-experimental studies are devoted to physical culture, sports, adaptive physical culture, to the various issues of adaptive sports, as well as to other related fields. The articles of the journal are intended for specialists in the field of physical culture and sports, professors of educational institutions, young scientists.

Founder of the journal, "Armenian State Institute of Physical Culture and Sport" Foundation

11 Alek Manukyan Str., Yerevan 0070, Republic of Armenia

info@sportedu.am

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

ԳԻՏԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

Գլխավոր խմբագիր՝

Ղազարյան Ֆ. Գ.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (frunz.ghazaryan@sportedu.am)

Պատասխանատու խմբագիր

Չարինյան Ա. Ա.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ, ashot.chatinyan@sportedu.am)

Խմբագրակազմ

Հակոբյան Ե. Ս.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ,
elena.hakobyan@sportedu.am)

Ստեփանյան Լ.Ս.

կ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ,
lusine.stepanyan@sportedu.am)

Գևորգյան Պ. Հ.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՎՊՀ,
pargevgevorgyan007@gmail.com)

Մարդոյան Ռ. Ա.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՇՊՀ,
mardoyanr@mail.ru)

Թումանյան Հ. Գ.

մ.գ.թ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ԵՊՀ,
armine.harutyunyan28@mail.ru)

Բաբայան Հ. Ա.

հ.գ.թ., պրոֆեսոր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ,
harutyun.babayan@sportedu.am)

Տեր-Մարգարյան Ն. Գ.

մ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ,
nune.ter-margaryan@sportedu.am)

Պետրոսյան Տ. Ռ.

կ.գ.թ., դոցենտ (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ,
tigran.petrosyan@sportedu.am)

Սիմոնյան Ե. Վ.

լեզվաբան-խմբագիր (Հայաստան, ՀՖԿՍՊԻ,
eranuhi.simonyan@sportedu.am)

Միջազգային խմբագրակազմ

Սեյրանով Ս. Գ.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՌՍՀ «ԳՑՈԼԻՖԿ»,
rectorat@gtsolifk.ru)

Բուլատովա Մ. Մ.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ուկրաինա, ՈւՖԿՍԱՀ,
dr.bulatova@gmail.com)

Սադովսկի Ե.Վ.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Լեհաստան, ՎՖԿՀ,
rektorat@awf-bp.edu.pl)

Զոյրովա Ֆ. Ռ.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Ռուսաստան, ՊՖԿՍՄՊԱ,
Zfr-nauka@mail.ru)

Ջագանիա Ջ. Գ.

մ.գ.դ., պրոֆեսոր (Վրաստան, ՎՖԿՍՊՈՒՀ,
jemal.dzaganian@gmail.com)

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

SCIENTIFIC METHODOICAL JOURNAL

Chief editor

Ghazaryan F. G.

Doctor of Pedagogy, Professor (frunz.ghazaryan@sportedu.am)

Responsible Editor

Chatinyan A. A.

Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS, ashot.chatinyan@sportedu.am)

Editorial staff

Hakobyan Y. S.

Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, ASIPCS,
elena.hakobyan@sportedu.am)

Stepanyan L. S.

PhD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS,
lusine.stepanyan@sportedu.am)

- Gevorgyan P.H.** Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, VSU, pargevgevorgyan007@gmail.com)
- Mardoyan R.A.** Doctor of Pedagogy, Professor (Armenia, SUSH, mardoyanr@mail.ru)
- Tumanyan H. G.** PhD of Pedagogy, Professor (Armenia, YSU, armine.harutyunyan28@mail.ru)
- Babayan H. A.** PhD of psychology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, harutyun.babayan@sportedu.am)
- Ter-Margaryan N. G.** PhD of Pedagogy, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, nune.ter-margaryan@sportedu.am)
- Petrosyan T.R.** PhD of Biology, Associate Professor (Armenia, ASIPCS, tigran.petrosyan@sportedu.am)
- Simonyan E. V.** editor (Armenia, ASIPCS, eranuhi. simonyan@sportedu.am)

International editorial board:

- Seyranov S.G.** Doctor of Pedagogy, Professor (Russia, MSAPC, rektorat@rgufk.ru)
- Bulatova M. M.** Doctor of Pedagogy, Professor (Ukraine, NUUPES, dr.bulatova@gmail.com)
- Sadowski E. B.** Doctor of Pedagogy, Professor (Poland, AWF, rektorat@awf-bp.edu.pl)
- Zotova F. R.** Doctor of Pedagogy, Professor (Russia, VRSAPCST, Zfr-nauka@mail.ru)
- Dzagania G. G.** Doctor of Pedagogy, Professor (Georgia, GSTUPES, jema1.dzagania@gmail.com)

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор

Казарян Ф. Г.

д.п.н., профессор, frunz.ghazaryan@sportedu.am

Ответственный редактор

Чатинян А. А.

д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА, ashot.chatinyan@sportedu.am)

Редакционный совет

Акопян Е. С.

д.п.н., профессор (Армения, ГИФКСА,
elena.hakobyan@sportedu.am)

Степанян Л. С.

к.б.н., доцент (Армения, ГИФКСА,
lusine.stepanyan@sportedu.am)

Геворгян П. О.

д.п.н., профессор (Армения, ВПУ,
pargevgevorgyan007@gmail.com)

Мардоян Р. А.

д.п.н., профессор (Армения, ШГУ, mardoyanr@mail.ru)

Туманян Г. Г.

к.п.н., профессор (Армения, ЕГУ,
armine.harutyunyan28@mail.ru)

Бабаян А. А.

к. псих. наук, профессор (Армения, ГИФКСА,
harutyun.babayan@sportedu.am)

Тер-Маркарян Н. Г.

к.п.н., доцент (Армения, ГИФКСА,
nune.ter-margaryan@sportedu.am)

Петросян Т. Р.

к.б.н., доцент (Армения, ГИФКСА,
tigran.petrosyan@sportedu.am)

Симонян Е. В.

редактор (Армения, ГИФКСА,
eranuhi.simonyan@sportedu.am)

Международный редакционный совет

Сейранов С.Г.

д.п.н., профессор (Россия, РУС, rectorat@gtsolifk.ru)

Булатова М. М.

д.п.н., профессор (Украина, УНУФКС,
dr.bulatova@gmail.com)

Садовски Е. В.

д.п.н., профессор (Польша, ВУФК,
rektorat@awf-bp.edu.pl)

Зотова Ф. Р.

д.п.н., профессор (Россия, ПГАФКСиТ,
Zfr-nauka@mail.ru)

Дзаганя Г. Г.

д.п.н., профессор (Грузия, ГГУУФКС,
jemaal.dzaganian@gmail.com)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ, ՕԼԻՄՊԻԱ- ԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՊՈՐՏՈՒՄ	13
ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ԹԱԼԻՍՄԱՆՆԵՐ. ԱԶԳԱՅԻՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԻ ԵՎ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄ <i>Յու. Գ. Գրիգորյան, Ա. Վ. Ավերիսյան</i>	13
ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	24
ՊԱՏԱՆԻ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ <i>Ե. Լ. Դավթյան, Դ. Գ. Մուրադյան, Ն. Յու. Ալեքսանյան</i>	24
ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՄԻԱՄՅԱ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ <i>Ս. Մ. Թորոյան, Գ. Ս. Թորոյան</i>	32
ԱՌԱՆՁԻՆ ՄՐՑԱՁԵՎԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՏՐԻԱՏԼՈՆՈՒՄ <i>Է. Զ. Մարտիրոսյան, Ա. Գ. Սյրեփանյան, Ա. Ռ. Մարգարյան</i>	40
ՎԱՂ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՄԱՆ ԴՐԱԿԱՆ ԵՎ ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՀԱՆԴԲՈԼՈՒՄ <i>Գ. Ժ. Միքայելյան</i>	51
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ԱՏԵՆԱԽՈՍԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ <i>Գ. Բ. Մկրտչյան</i>	61
ԳՅՈՒՂԱԲՆԱԿ ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՏԱՐԲԵՐ ԺԱՄԱՆԱԿԱՀԱՏՎԱԾՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ <i>Թ. Լ. Մկրտչյան</i>	72
ՄԱՆԿԱՏԱՆ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱՋՈՏՈՒՄԸ <i>Ե. Ն. Նահապետյան</i>	82

ԴԵՌԱՀԱՍ ՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ԾԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՍԱՄԲՈՅՈՒՄ	90
<i>Զ. Մ. Նաջարյան</i>	
ԱՇԽԱՐՀԻ ԵՎ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՌԵԿՈՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ ԿՐՈԼ ԿՐԾՔԻ ՎՐԱ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԼՈՂՈՒՄ	99
<i>Վ. Ս. Ավթանդիլյան, Ա. Հ. Տիրացույան, Ն. Մարե-Գասպարյան</i>	
11-12 ՏԱՐԵԿԱՆ ՊԱՏԱՆԻ ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԵՎ ԱՐԱԳԱՌԻԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ	109
<i>Վ. Ա. Սմբատյան, Տ. Գ. Սիմոնյան</i>	
ՍԿԱՎԱՌԱԿԱՆՏՈՐԴՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԵՎ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՓՈԽԱԿԱՊՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ	119
<i>Մ. Ա. Հարությունյան</i>	
ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	128
ԱՌԱՋԻՆ ԿՈՒՐՍԻ ՌԻՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ-ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՀԵՏԱՔՐՔՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԸ ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԱՐՑՄԱՆ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ	128
<i>Հ. Գ. Թումանյան, Վ. Մ. Ավագիմյան, Լ. Ա. Մելքոնյան</i>	
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԱՅՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ	135
<i>Կ. Ժ. Հակոբյան</i>	
ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԻՆՏԵԼԵԿՏԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԶԻԿԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿԱՐՈՂՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԻԶ	145
<i>Դ. Ս. Խիթարյան, Լ. Ս. Սյրեփանյան, Գ. Ա. Լալայան</i>	
ԴԵՌԱՀԱՍ ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄ. ՍՈՒԲՅԵԿՏԻՎ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՐԸ	156
<i>Գ. Ա. Լալայան, Ա. Վ. Ավերիսյան, Մ. Մ. Խաչատրյան</i>	

ԲԱԺԻՆ 4.ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԵՐԸ	170
ՈՉ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱԳԻՍՏՐՈՍՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ	170
<i>Վ. Ա. Արուսյան, Գ. Լ. Նալբանդյան, Գ. Ռ. Ասցալոյան</i>	
ԱՌՈՂՋԱԽՆԱՅՈՂ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՈՒՍԱՆՈՂԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	181
<i>Ա. Լ. Գրիգորյան, Ս. Ս. Հակոբյան, Ա. Վ. Մարտիրոսյան</i>	
ԲԱԺԻՆ 5. ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՆ ԵՎ ԱԴԱՊ- ՏԻՎ ՍՊՈՐՏԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ	192
ՊԱՐԱԼԻՄՊԻԿ ՍՊՈՐՏԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄԱՅԻՆ ՍՊՈՐՏԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՈՒՂՈՒԹՅՈՒՆ	192
<i>Ա. Գ. Հարությունյան, Ա. Գ. Ստեփանյան</i>	
ԲԱԺԻՆ 6. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՏՈՒՐԻԶՄԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ	202
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՏՈՒՐԻԶՄԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ	202
<i>Ս. Հ. Դանիելյան, Ն. Խ. Պեպրոսյան</i>	

CONTENT

SECTION 1. OLYMPIC SPORT: OLYMPISM, OLYMPIC EDUCATION AND LEGACY IN THE MODERN SPORT	13
OLYMPIC GAMES MASCOTS: SHAPING NATIONAL PERCEPTIONS AND VALUES	13
<i>Yu. G. Grigoryan, A. V. Avetisyan</i>	
SECTION 2. PEDAGOGICAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	24
FEATURES OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS	24
<i>Y. L. Davtyan, D. G. Muradyan, N. Y. Aleksanyan</i>	

ANALYSIS OF ANNUAL DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS AND ADOLESCENT SCHOOLCHILDREN MOTOR READINESS	32
<i>S. M. Toroyan, G. S. Toroyan</i>	
EFFICIENCY ASSESSMENT OF CERTAIN SPORTS IN THE OLYMPIC TRIATHLON	40
<i>E.Z. Martirosyan, A. G. Stepanyan, A. R. Margaryan</i>	
POSITIVE AND NEGATIVE PROBLEMS OF EARLY SPECIALIZATIONS IN HANDBALL	51
<i>G. J. Mikaelyan</i>	
STUDY OF DISSERTATIONS ON GYMNASTICS	61
<i>G. B. Mkrtchyan</i>	
COMPARATIVE ANALYSIS OF TEENAGE-SCHOOLCHILDREN PHYSICAL FITNESS INDICATOR IN RURAL AREAS AT DIFFERENT PERIODS	72
<i>T. L. Mkrtchyan</i>	
RESEARCH ON PHYSICAL FITNESS OF ORPHANS	82
<i>E. N. Nahapetyan</i>	
METHODS OF IMPROVING THE FLEXIBILITY OF TEENAGE FEMALE ATHLETES IN SAMBO	90
<i>K. M. Najaryan</i>	
COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE WORLD RECORDS AND ARMENIAN RECORDS IN SPORTS SWIMMING USING THE CHEST CRAWL METHOD	99
<i>V. S. Avtandilyan, A. H. Tiratsuyan, N. Mare-Gasparyan</i>	
DEVELOPMENT OF QUICKNESS AND SPEED POWER IN YOUNG, 11-12 YEARS OLD, ATHLETES SPECIALIZING IN SHORT DISTANCE RUNNING	109
<i>V. A. Smbatyan, T. G. Simonyan</i>	
THE CORRELATION OF DISCUS THROWERS' MOTOR ABILITY INDICATORS AND SPORT RESULTS	119
<i>M. A. Harutyunyan</i>	
SECTION 3. PSYCHOLOGICAL ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	128
PHYSICAL CULTURE AND SPORT INTERESTS AND VALUE SYSTEM OF FIRST-YEAR STUDENTS IN THE ASPECT OF A SOCIOLOGICAL SURVEY	128
<i>G. G. Tumanyan, V. M. Avagimyants, L. A. Melqonyan</i>	

THEORETICAL ANALYSIS OF PROFESSIONAL BURNOUT PROBLEMS <i>K. Z. Hakobyan</i>	135
SOCIAL INTELLIGENCE AS AN INDICATOR OF A COACH'S PROFESSIONAL COMPETENCE <i>D. S. Khitaryan, L. S. Stepanyan, G. A. Lalayan</i>	145
ENHANCING PERFORMANCE IN ADOLESCENT JUDOKAS: THE ROLE OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND PSYCHOMOTOR ABILITIES <i>G. A. Lalayan, A. V. Avetisyan, M. M. Khachatryan</i>	156
SECTION 4. MEDICAL BIOLOGICAL ASPECTS OF SPORT ACTIVITY AND HEALTHY LIFE STYLE	170
PREVALENCE OF RISK FACTORS FOR NON-COMMUNICABLE DISEASES AMONG MASTERS <i>V. A. Abovyan, G. L. Nalbandyan, G. R. Ascatryan</i>	170
THE USAGE OF HEALTH-SAVING MEANS IN THE SYSTEM OF STUDENT'S PHYSICAL EDUCATION <i>A.L. Grigiryan, S. S. Akopyan, A. V. Martirosyan</i>	181
SECTION 5. ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS IN THE MODERN WORLD	192
PARALYMPIC SPORT AS A DIRECTION FOR THE DEVELOPMENT OF DISABILITY SPORTS <i>A. G. Harutyunyan, A. G. Stepanyan</i>	192
SECTION 6. SPORTS TOURISM: PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS TOURISM	202
THE IMPORTANCE OF INTRODUCING SPORTS TOURISM IN PUBLIC SCHOOLS <i>S. H. Danielyan, N. K. Petrosyan</i>	202

ԲԱԺԻՆ 1. ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏ. ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ, ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

UDC 796.032

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-13

OLYMPIC GAMES MASCOTS: SHAPING NATIONAL PERCEPTIONS AND VALUES

*Yu. G. Grigoryan, A. V. Avetisyan**Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport Yerevan, Armenia*

Key words: Olympic Games, mascot, Olympic flag, Olympic rings, culture

Research relevance. One of the most massive sporting events is undoubtedly the Olympics. They originated from ancient times, starting in Ancient Greece as the worship of the main deity, Zeus, passed a long historical path, were forgotten for a long time and were reborn again at the end of the 19th century [1].

The Olympic Games are a great opportunity to create a festive atmosphere and convey the history and culture of the host city and the spirit of the local people. It is very important for people to use colors and symbols to express the cultural values of the cities where the given events are organized [6]. In this sense, Olympic mascots are a unique carrier of Olympic culture. They embody the Olympic spirit and also convey the concept of hosting the Olympic

Games, the history, culture and humanistic spirit of the host city [7].

Mascots made their debut in the Olympic Games' storied history during the 1972 Munich Summer Olympics, subsequently becoming an integral and obligatory element of the event.

The purpose of the research is to uncover the profound meaning of Olympic Games mascots in the eyes of nations, examining their association with Olympic ideals and values.

Research methods and organization. During the research, 14 mascots of the Summer Olympics were studied. The method of studying and analyzing literature sources was applied. For the description of the mascots, the materials of the olympics.com website, which is the official website of the Olympic Games, were mostly used [13].

Analysis of the results obtained. In terms of globalization, national sports and cultural interplay of sports play a very important role, and Olympic mascots should express the Olympic spirit and cultural characteristics [5].



Figure 1. Summer Olympic Games mascots

Waldi was the first official mascot in the history of the Olympic Summer Games (Figure 1-a). It was presented during the 1972 Munich Games. It is a dachshund (dog), a very popular animal in Bavaria, known for its endurance, tenacity and agility. It can be said that these qualities are extremely important in achieving high sports achievements of athletes.

The mascot is distinguished by several colors. The head and tail are light blue, the body is striped, and contains at least three of the six Olympic colors.

In 1976 Summer Olympics were held in Montreal. Here Amik was chosen as the mascot, which in the Algonquin language (widespread among the natives of Canada) means a bear (Figure 1-b). Amik is depicted in the Montreal Games logo with a red line, symbolizing the ribbon traditionally used for winners' medals.

1980 Summer Olympic Games were held in Moscow, the capital of the former USSR, where the mascot was the famous bear Misha, whose full name is Mikhail Potapich Toptigin (Figure 1-c). The bear is a common animal in Russia, found in many popular stories, songs and poems. Misha wears a striped belt around her waist, consisting of five bands in the colors of the Olympic rings. In the center of the belt are

the five Olympic rings of the same color. Misha the bear is considered the most successful Olympic mascot to date [12].

Los Angeles was the host city of the 1984 Summer Olympics. Sam, the mascot eagle of the games, looks friendly and cheerful (Figure 1-d). With his national flag design hat, he shows that he is a part of American culture. It should also be noted that a cartoon was created featuring the mascot Sam as a detective who uses the magic of the five Olympic rings in his hat to get out of all kinds of situations.

The mascot of the 1988 Summer Olympics held in Seoul was Hodori (Figure 1-e). Hodori's "Ho" is derived from the Korean word for "tiger," while "Dori" is a common diminutive of the male gender. The tiger appears frequently in Korean folk art and legends. Hodori wears the Olympic rings around her neck. On his head is a typical traditional Korean hat, sangmo. The hat band is in the shape of Seoul's letter "S" and comes in many different forms.

In 1992, the 25th Summer Olympic Games took place in Barcelona. The mascot was Cobi (Figure 1-f). The name Cobi is an allusion to COOB'92, an acronym for the Organizing Committee of the 1992 Barcelona Olympics. The name was chosen because it is simple and easy to pronounce

in many languages. Cobi is a cubist Pyrenean Mountain dog in human form.

Atlanta was the host city of the 1996 Summer Olympics. The games mascot, originally named "Whatizit", was chosen by 32 American children aged 7 to 12 to be named "Izzy" (Figure 1-g). An IT product, Izzy is blue and wears sneakers. The five Olympic rings are in different places around his body. Izzy is an unusual mascot, as it is neither an animal, nor a human form, nor an object.

The 2000 Summer Olympics were held in Sydney, where the mascots are the duck-billed platypus (Syd), the kookaburra (Ollie) and the echidna or spiny anteater (Millie). They symbolize water, air and earth respectively (Figure 1-h). Their colors match the Games flag and all three are typical examples of Australian fauna. Alternatively, Syd is a reference to Sydney, Ollie to Olympia, and Millie to the new millennium. Also interesting is the fact that the kookaburra and the duck-billed platypus are the two symbols of the Australian state of New South Wales, whose capital is Sydney.

Phevos and Athena are the mascots of the 2004 Summer Olympics in Athens (Figure 1-i). The names of the two mascots refer to the two gods of Olympus. Phevos is another name for Apollo, the god of light

and music, Athena, the goddess of wisdom and the protector of the city of Athens. Thus, the two mascots symbolize the connection between ancient Greece and the modern Olympic Games. Phevos and Athena are brother and sister. They are strangely similar to the "daidala", a bell-shaped terracotta doll from the 7th century BC. They symbolize the joy of play and the values of Olympism. The mascots embody the unity of man and woman through equality and brotherhood. Phevos wears a blue dress, reminiscent of the sea and the color of the logo of the Games, while Athena wears an orange dress, reminiscent of the sun and the symbol of the Paralympic Games.

In ancient Greece, besides being a children's toy, daidala had a symbolic function. Before marriage, girls would sacrifice their doll and dress to the gods for purity and fertility. The example that inspired the mascots is on display at the National Archaeological Museum in Athens.

The 29th Summer Olympic Games took place in Beijing. The games differed in that there were five mascots for the first time: Beibei, Jingjing, Huanhuan, Yingying and Nini (Figure 1-j). Each name rhymes by repeating the same syllable, which is a traditional Chinese way of showing affection for children. The five names together form

the sentence "Welcome to Beijing" (Bei Jing Huan Ying Nin). The mascots make up the word "Fuwa" which translates to "lucky dolls". The mascots correspond to the five natural elements and, in addition to Huanhuan, represent four famous animals in China. Each mascot is the color of one of the five Olympic rings. Everyone also has a wish, as it was traditional in ancient Chinese culture to convey wishes through signs or symbols.

Let us present the five mascots. Beibei, the fish, is a reference to the element of water. He is blue, whose wish is well-being. The waves on his head are based on traditional Chinese painting designs. Jingjing, the panda, represents the forest. He is black and his desire is happiness. Song Dynasty (960-1279) porcelain paintings were the inspiration for the lotus flowers on her head. Yingying, the Tibetan antelope, represents the earth. He is yellow and his wish is health. Decorative elements from Western China are depicted on his head. Nini, the swallow, represents the sky. He is green and his wish is success. Its design is inspired by those depicted on Chinese kites. Swallow is pronounced "yan" in Chinese, and the old name of Beijing was "Yanjing". Huanhuan is a child of fire. He is red and conveys the passion of sports and also

symbolizes the Olympic flame and spirit. Dunhuang grotto art inspired his head decoration as well as successful traditional designs.

London hosted the 30th Summer Olympic Games. Wenlock (Figure 1-k), the Games mascot, is named after the Shropshire town of Much Wenlock, where in the mid-nineteenth century Dr. Brooks founded the Wenlock Olympics, de Coubertin's inspiration for the modern Olympic movement [2]. The mascot's head light mirrors that found on London's famous black cabs, with the shape of the front identical to the roof of the Olympic Stadium. His eye is a camera lens, he captures everything he sees. On his wrists he wears five bracelets in the colors of the Olympic rings, and the three points on his head represent the three places on the pedestal for medalists [4].

The 31st Summer Olympic Games were held in Rio de Janeiro, where Vinicius was chosen as the mascot (Figure 1-l). Its name is a tribute to the Brazilian poet and lyricist Vinicius de Moraes. Vinicius is a mix of different Brazilian animals. His designs are inspired by pop culture as well as video game and animated characters. Along with his Paralympic counterpart, Vinicius represents the diversity of the Brazilian

people and culture, as well as its luxurious nature [8].

The 2020 Summer Olympic Games took place in Tokyo, the capital of Japan, with a one-year delay due to the COVID-19. The Olympic mascot was called Miraitowa, which is derived from the Japanese words "mirai" - future and "towa" - eternity (Figure 1-m). Miraitowa and Someiti (the mascot of the Paralympic Games) are both anthropomorphic (a human attribute) and an ergonim (an inanimate attribute) [10].

The name Miraitowa, a neologism, is a combination of the Japanese words "mirai" meaning future and "towa" referring to the idea of eternity [3]. The mascot was chosen to promote a hopeful future in people's hearts. With its traditional and futuristic style, the mascot embodies both the old and the new, emulating the so-called "harmony to innovation" concept. He wears the symbol of the Tokyo 2020 Games on his forehead, with a traditional chess board motif made up of three different sized indigo blue rectangles. Miraitowa's identity is connected with Japanese culture, her name is very inspiring [11]. It carries values as well as cultural elements [9].

The name of the Paris 2024 mascot is Olympic Phryge (Figure 1-n), based on the traditional small Phrygian hats that the

mascots are shaped after. The name and design were chosen as symbols of freedom and to represent allegorical figures of the French republic. The Olympic Phryge took the form of a Phrygian cap. As Paris 2024's vision is to show that sport can change lives, mascots will play a major role in leading a revolution through sport. The Phryge is decorated in blue, white and red, the colors of France's famous tricolor flag, with the gold Paris 2024 logo on the chest. Based on the Paris 2024 Olympic and Paralympic mascots, the Phrygian caps have been a symbol of freedom throughout French history. They are a common reference for the French, including in the art world (as a metaphor for freedom) and as a symbol of the Republic in French institutions. The motto of Olympic Phryge and Paralympic Phryge is "Alone we go faster, but together we move forward", representing the ways in which mascots and the people of the world, working side by side, can make each other better.

Conclusion. During the research, 14 mascots of the Summer Olympic Games were studied. There are seven mascots in the form of an animal or a bird, but it should be noted that in addition to those seven, one of the mascots also includes an animal, another a dog in human form, and in the

case of the 1992 Barcelona Olympics, a cubist dog. It turns out that ten mascots are represented in the form of an animal or a bird. Let's add that seven of the 14 mascots are in the colors or rings of the Olympic flag, and nine are related to the culture of the city and country hosting the Games.

It turns out that ten of the 14 mascots of the Olympic Games are in the shape of an animal or a bird, which, by the way, are very

popular in the country presenting the Games. Some of them even have national significance for countries or cities, from which it can be concluded that the mascots are not chosen randomly at all, but have a special meaning for each city and country hosting the Games. There are also a large number of mascots that somehow reflect the Olympic flag or rings.

REFERENCES

1. Вереитинова Т.Ю., Новак М.В. Олимпийские талисманы 2014: антропологический подход. Наука. Искусство. Культура, №2, 2013, С. 54-60.
2. Anthony, D. (1997). The remarkable Waldstein. Journal of Olympic History, 5(1), 19.
3. Chiabaut, I. (2021). Tokyo 2020 official mascots and their contribution to the promotion of Japan's culture and legacy. Diagoras: International Academic Journal on Olympic Studies, 5, 89-100.
4. Gerald Griggs, Ina Freeman, Peter Knight & Norman O'Reilly (2012) A vision of London in the twenty-first century or just terrifying monsters: a semiotic analysis of the official mascots for the London 2012 Olympic and Paralympic Games, Leisure Studies, 31:3, 339-354, DOI: [10.1080/02614367.2012.659202](https://doi.org/10.1080/02614367.2012.659202)
5. Huang, Yu-Che, Shih, Nei-Chuan. The Application Of The Olympic Mascot's Spiritual Image Communication in Teaching. IJBTS International Journal of Business Tourism and Applied Sciences. 2020. Vol.8 No.2, 31-35pp.д
6. İmamoğlu G., Yamaner E., Berk Y. Characteristics and Effects of Mascots in Organizations of Olympic Games and Some World Champions. The 9th conference of the international society for social sciences and sport. 13-15 October 2017, Corum, Turkey, p. 80.
7. Jing Yang. Discussion on Olympic Mascots and Economic Value. Modernization of Shopping Malls (502), 2007. pp. 368-369.:

8. J. Zhang, "A study on the visual image design of the Rio Olympic Games 2016," 2017 International Conference on Applied System Innovation (ICASI), Sapporo, Japan, 2017, pp. 970-972, doi: 10.1109/ICASI.2017.7988614.
9. Lecolle, M., Paveau M.-A. & Reboul-Touré S. (2009). Le nom propre en discours, Les Carnets du Cediscor, n° 11
10. Maurel D. & Tran M. (2005) « Une ontologie multilingue des noms propres », Corela [Enligne], HS n°2, mis en ligne le 02 décembre 2005, consulté le 15 octobre 2015.
11. Siblot, P. (1997). « Nomination et production de sens : le praxème », Langages, 127
12. Siddons, L. (1999) Three Critters Joint Salt Lake Olympic Effort
13. <https://olympics.com/en/olympic-games/olympic-mascots>

ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ԹԱԼԻՍՄԱՆՆԵՐ. ԱԶԳԱՅԻՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆԵՐԻ ԵՎ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄ

*Յու. Գ. Գրիգորյան, Ա. Վ. Ավերիսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտի Երևան, Հայաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Օլիմպիական խաղեր, թալիսման, օլիմպիական դրոշ, օլիմպիական օղակներ, մշակույթ:

Հետազոտության արդիականությունը: Թալիսմաններն օլիմպիական ոգու մեջ երիտասարդությունը զգալու և երեխաների ներգրավվածությունն ապահովելու լավագույն միջոցներից են՝ օլիմպիական խաղերի տեսանելի դեմքով և հայտնիությամբ: Այս ուղղությամբ անխուսափելի է դարձել թալիսմանների օգտագործումն Օլիմպիական խաղերի գովազդի և մասսայականացման համար:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել Օլիմպիական խաղերի թալիսմանների նշանակությունը ժողովուրդների համար՝ ընկալման տեսանկյունից և դրանց կապը օլիմպիական գաղափարների և արժեքների հետ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել է Ամառային օլիմպիական խաղերի 14 թալիսման: Կիրառվել

է գրականության աղբյուրների ուսումնասիրության և վերլուծության մեթոդը: Թալիսմանների նկարագրության համար հիմնականում օգտագործվել են Օլիմպիական խաղերի olympics.com պաշտոնական կայքը:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության ընթացքում մեր կողմից ուսումնասիրվել է Ամառային օլիմպիական խաղերի 14 թալիսման: Կենդանու կամ թռչնի կերպարանքով թալիսմանները յոթն են, սակայն պետք է նշել, որ բացի այդ յոթից, թալիսմաններից մեկը ներառում է նաև կենդանի, մեկ ուրիշը՝ մարդկային կերպարանք ստացած շուն, իսկ 1992 թ. Բարսելոնայի Օլիմպիական խաղերի դեպքում՝ կուբիստական շուն: Ուսումնասիրված 14 թալիսմաններից յոթը օլիմպիական դրոշի գույներով կամ օղակներով են, ինն էլ առնչվում են խաղերը ներկայացնող քաղաքի ու երկրի մշակույթի հետ:

Համառոտ եզրակացություն: Օլիմպիական խաղերի 14 թալիսմաններից տասը կենդանու կամ թռչնի կերպարանքով են, որոնք, ի դեպ, խաղերը ներկայացնող երկրում շատ մեծ տարածում ունեն: Նրանցից որոշներն անգամ ազգային նշանակություն ունեն երկրների կամ քաղաքների համար, որից կարելի է եզրակացնել, որ թալիսմաններն ամենևին էլ պատահական չեն ընտրվում, այլ հատուկ նշանակություն ունեն խաղերն ընդունող յուրաքանչյուր քաղաքի և երկրի համար: Մեծ թիվ են կազմում նաև օլիմպիական դրոշը կամ օղակները որևէ կերպ արտացոլող թալիսմանները:

ТАЛИСМАНЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР: ФОРМИРОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ЦЕННОСТЕЙ

*Ю.Г. Григорян, А. В. Аветисян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Олимпийские игры, талисман, олимпийский флаг, олимпийские кольца, культура.

Актуальность исследования. Олимпийские игры – это прекрасная возможность создать праздничную атмосферу и передать историю и культуру города-организатора. В этом смысле олимпийские талисманы являются важным носителем олимпийской

культуры. Они воплощают олимпийский дух, а также передают концепцию проведения Олимпийских игр, историю, культуру и гуманистический дух принимающего города.

Цель исследования. Выявить значимость талисманов Олимпийских игр для народов с точки зрения восприятия и их связи с олимпийскими идеями и ценностями.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были изучены 14 талисманов летних Олимпийских игр. Применялись методы изучения и анализа литературных источников и обобщения. Для описания всех талисманов авторы в основном использовали официальный сайт Олимпийских игр olympics.com.

Анализ полученных результатов. В ходе исследования мы изучили 14 талисманов летних Олимпийских игр. Есть семь талисманов животных или птиц, но следует отметить, что помимо этих семи, один из талисманов также включает в себя животное, другой – собаку в человеческом облике, а в случае Олимпийских игр 1992 года в Барселоне кубистическая собака. Семь из 14 изученных талисманов имеют цвета или кольца олимпийского флага, а девять связаны с культурой города и страны, принимающей игры.

Краткие выводы. Десять из 14 талисманов Олимпийских игр имеют форму животного или птицы, которые, кстати, очень популярны в стране, представляющей Игры. Некоторые из них имеют даже национальное значение для стран или городов, из чего можно сделать вывод, что талисманы выбираются вовсе не случайно, а имеют особое значение для каждого города и страны, принимающей Игры. Также существует большое количество талисманов, которые так или иначе отражают олимпийский флаг или кольца.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Յուրա Գրիգորի Գրիգորյան՝ ՖԴՏ, մեթոդիկայի և աղապատիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

Email: yura.grigoryan@sportedu.am

Արման Վաչագանի Ավետիսյան՝ ՖԴՏ, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

Email: arman.avetisyan@sportedu.am, ORCID 0000-0002-0303-3612

Information about the authors

Yura Grigor Grigoryan, Associate Professor of the Chair of physical education and methodology, and adaptive physical culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: yura.grigoryan@sportedu.am

Arman Vachagan Avetisyan, Ph.D. student of the Chair of physical education and methodology, and adaptive physical culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

Email: arman.avetisyan@sportedu.am, ORCID 0000-0002-0303-3612

Հոդվածն ընդունվել է 09.04.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 10.04.2023–ին:

Գրախոս՝ Խ.Գ.Թ., պրոֆեսոր Հ. Բաբայան

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-24

ՊԱՏԱՆԻ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ե. Լ. Դավթյան, Դ. Գ. Մուրադյան, Ն. Յու. Ալեքսանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստություն, բասկետբոլ, պատանիներ, փուլեր, մարզում, ուսուցում, շարժախաղեր:

Հետազոտության արդիականություն: Բասկետբոլը երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն միջոց է, որը յուրաքանչյուր մարզիկից պահանջում է լիարժեք նվիրում, իրենից ներկայացնում է բազմազան շարժումներ՝ քայլք, վազք, կանգառներ, դարձումներ, ցատկեր, նետումներ, գնդակի խլումներ, որոնք իրականացվում են խաղացողների ակտիվ գործողությունների ժամանակ՝ հարձակման և պաշտպանության ընթացքում: Ժամանակակից բասկետբոլը մեծ պահանջներ է ներկայացնում մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությանը: Խաղի ընթացքում սրտի կծկումների հաճախականությունը հասնում է ընդհանուր 180-200 զարկի: Խաղի միայն 26,2% է, որ

մարզիկը կատարում է աերոբ պայմաններում, մնացած 73,8% աշխատանքը կատարվում է անաերոբ պայմաններում: Բասկետբոլն այսօր աչքի է ընկնում նաև մոտիկ, միջին և հեռու տարածություններից նետումների բարձր արդյունավետությամբ, ժամանակին և ճիշտ «գոլային» փոխանցումներով:

Եթե հաշվի առնվի վերը նշվածը և այն հանգամանքը, որ պատանիները մրցաշարերում խաղում են հաճախ մի քանի օր իրար հետևից, ապա պարզ կդառնա, թե որքան մեծ ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստություն է պահանջվում պատանի բասկետբոլիստներից:

Ուսումնասիրել ենք պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության վերաբերյալ հրատարակած աշխատանքներ, սակայն այդ աշխատանքներում քիչ են լուսաբանված մարզման տարբեր փուլերում պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և

տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները [1,4]:

Ամենաբարդ խնդիրը պատանեկան բասկետբոլում, ինչպես նշում են հեղինակները, համարվում է վարժությունների այնպիսի ընտրությունը, որոնք մարզման ընթացքում կարող են զարգացնել բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշները միաժամանակ: Հեղինակները տարբեր ձևով են մեկնաբանում խաղային արդյունավետության փոփոխությունը խաղի ընթացքում: Նշում են, որ խաղի վերջին րոպեներին տեղի է ունենում խաղացողների կողմից կատարվող տուգանքների քանակի աճ, որը պայմանավորված է զարգացող հոգնածությամբ: Ուսումնասիրելով բասկետբոլիստների դիմացկանությունը՝ եկել են այն եզրակացության, որ ինչքան բարձր է հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները, այնքան բարձր է բասկետբոլիստների շարժողական հմտությունները [2,5]: Որոշ հեղինակներ պատանի բասկետբոլիստների մոտ ուժային պատրաստվածության լավագույն մեթոդ են առաջարկում շրջանաձև մեթոդը. շրջանը կազմված է լինում 6-10 «կայաններից», որտեղ ընդգրկված են տարբեր մկանախմբեր զարգացնող վարժություններ: Վարժությունների կատարման ժամանակը «կայաններում» հեղինակը առաջարկում է 15-20 վրկ. [8]: Բասկետբոլիստների

արագության զարգացման հինական մեթոդներից մեկը հեղինակը [3] համարում է կրկնողական մեթոդը՝ վարժության կատարման մաքսիմալ արագությամբ: Հանգստի ժամանակը կրկնությունների միջև պետք է լինի մարզիկի լրիվ վերականգնումից հետո, վարժությունների կրկնության քանակը պետք է լինի այնպես, որ մարզիկը կատարի վարժությունն առանց արագության իջեցման: Բասկետբոլիստների արագության զարգացման համար անհրաժեշտ է առաջին հերթին օգտագործել արագաուժային որակներ զարգացնող վարժություններ: Դպրոցական տարիքի բասկետբոլիստների մոտ տեխնիկական և ֆիզիկական որակների հավասարապես զարգացման համար առաջարկվում է օգտագործել շարժախաղեր, փոխանցումավազքեր՝ օգտագործելով բասկետբոլային տեխնիկական հնարքներ, ինչպես նաև երկկողմանի «մինի» բասկետբոլ [6,7]:

Նետումների արդյունավետության զարգացման համար անհրաժեշտ են ոչ միայն դիպուկություն և տեխնիկական հնարքի ճիշտ կատարում, այլև հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն: Հիմնական մկանախմբերի ուժը և շարժումների ճիշտ կոորդինացիան լավագույն հիմք են նետումների արդյունավետության զարգացման համար:

Գրականության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ շատ կարևոր է բասկետբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը՝ խաղային գործունեության արդյունավետությունը ամբողջ խաղի ընթացքում պահպանելու համար:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները տարեկան մարզման գործընթացում: Հետազոտման խնդիրն է՝ առաջարկել նոր մոտեցումներ, միջոցներ պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության բարելավման համար:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում՝ 1. Վազք 20մ (վրկ.), 2. սեղմում՝ հենում պառկած վիճակից (քանակ), 3. հեռացատկ (սմ), 4. աջ կողմից հինգ նետում օղակի տակից (քանակ), 5. տուգանային 10 նետում (քանակ), 6. փոխանցում պատին՝ 30 վրկ. (քանակ):

Հետազոտություններն անցկացվել են երկու փուլով. մասնակցել են Տավուշի, Գեղարքունիքի մարզերում և Երևան քաղաքի 14-16 տարեկան 80 պատանիներ և

աղջիկներ: Առաջին փուլն անցկացվել է 2022թ. սեպտեմբեր-հոկտեմբեր ամիսներին, երկրորդ փուլը՝ 2023-ի մարտ-ապրել ամիսներին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության թեստերի արդյունքների համեմատությունը (աղյուսակ 1) ցույց տվեց, որ ոչ բոլոր արդյունքներն են բարելավվել բասկետբոլիստների մոտ, օրինակ՝ Երևան քաղաքի Խաղային մարզաձևերի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի «ԽՄՕՄ» բասկետբոլիստների մոտ աջ կողմից հինգ նետում օղակի տակից թեստի արդյունքները, ինչպես երևում է, վատացել են և 4.8-ից դարձել է 4.5, նույնը կարելի է ասել հեռացատկ տեղից թեստի արդյունքի մասին, առաջին փուլում այն եղել է 203 սմ, իսկ երկրորդ փուլում՝ 195.2 սմ տուգանային նետումների քանակն առաջին փուլում եղել է 6.2 նետում, իսկ երկրորդ փուլում այն կազմել է 6.0: Նմանատիպ փոփոխության է ենթարկվել նաև Կենտրոն համայնքի պատանի բասկետբոլիստների մոտ, օրինակ՝ վազք 20 մ թեստի արդյունքն առաջին փուլում եղել է 4.0 վրկ., երկրորդ փուլում այն կազմել է 4.5 վրկ., գնդակի փոխանցում պատի մոտ՝ 30 վրկ., առաջին փուլում եղել է 34 փոխանցում պատին, իսկ երկրորդ փուլում 31, իսկ մյուս թեստերի

արդյունքները լավացել են, ինչպես կետբոլիստների մոտ:
«ԽՄՕՄ» այնպես էլ «Կենտրոնի» բաս-

Աղյուսակ 1

«ԽՄՕՄ»-ի բասկետբոլիստների առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության արդյունքները

1-ին փուլ

	Տարիքը	1	2	3	4	5	6
x =	14,4	3,67	21,6	203,0	4,8	6,2	26,0
" " " " " " " " " " " "	0,53	0,34	16,52	17,66	0,44	1,99	2,65
m =	0,18	0,11	5,51	5,89	0,15	0,66	0,88

2-րդ փուլ

x =	15,6	3,6	24,6	195,2	4,5	6,0	28,6
" " " " " " " " " " " "	0,52	0,24	8,25	18,78	0,71	1,33	3,31
m =	0,16	0,08	2,61	5,94	0,22	0,42	1,05

Այս ուղղությամբ կատարվող հետազոտությանները կշարունակվեն մինչև 2025 թ. (3-4-րդ փուլեր), որից հետո կկատարվի վերջնական եզրակացություն և կտրվեն գործնական առաջարկություններ:

Եզրակացություն: 1. Պատանի բասկետբոլիստների պատրաստության ընթացքում պետք է օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք հնրավորություն կտան զարգացնելու բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաս-

տության ցուցանիշները միաժամանակ:

2. Խաղի ընթացքում խաղային գործողությունների արդյունավետությունը պահպանելու համար պատանի բասկետբոլիստների տարեկան մարզման նախապատրաստական և մրցակցական շրջանում ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությունը զարգացնելու համար անհրաժեշտ է նոր մոտեցումներ և միջոցներ օգտագործել՝ հաշվի առնելով նրանց մարզական վարպետության աստիճանը և տարիքային առանձնահատկությունները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Ե. Լ., Բասկետբոլ. ուսուցում և մարզում՝ բուհերում սովորող ուսանողների համար, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2013, էջ 28:
2. Դավթյան Ե. Լ., Բասկետբոլիստի մարզումը, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2006, էջ 38:
3. Малышев А.А., Лосев А.С., Техничко-тактические действия игроков в баскетболе Арзамасский гос.пед.институт им. А. П. Гайдара, 2011.
4. Анискина С.Н., Методика обучения технике игры в баскетболе М.-Физкультура и спорт, 2003, с. 68-76.
5. Костикова Л. В., Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. М. - Физкультура и спорт, 2001, с. 102-108.
6. Нестеровски Д.Е., Баскетбол. Теория и методика обучения, М., 2010, стр. 46.
7. Пельменев В. К., Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов. Учебное пособие, Калининград, Изд-во КГУ, 2000, стр. 68.
8. Пешехонова Е. С. Методика физической подготовки баскетболистов 14-15 лет на основе применения тренажерных устройств, «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» 2013, с. 41.

FEATURES OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

*Y. L. Davtyan, D. G. Muradyan, N. Y. Aleksanyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: basketball, physical, technical training, period, game, preparation, study.

Research Relevance: Basketball is an important means of physical education of youth, which requires full dedication from each athlete. It is a variety of movements: walking, running, stopping, turning, jumping, throwing, grabbing the ball, which are carried out during the active actions of the players: during attack and defense. Modern basketball makes great demands on the physical and technical training of athletes.

Research aim: The aim of the research is to study technical and physical training of young, 12-14 years old, basketball players. The task is to offer new methods and means to improve the level of physical and technical fitness of young basketball players.

Research methods and organization: The methods of the research are research and analysis of existing data, pedagogical testing, and statistical analysis of the obtained data.

The research was carried out in two stages with basketball players at the age of 12-14 in Yerevan and in different regions of Armenia: the 1st stage September-October 2022, the 2nd stage March-April 2023. It is planned to carry out third and fourth stages in 2023-2024.

The following pedagogical tests were carried out: 1. running 20m / sec /, 2. push-ups/number of times /, 3. long jump/cm / 4 throw from under the ring/number of times /, 5. free throws/count. times /, 6. passing the ball to the wall in 30 seconds. /number of times

Research results and analysis: As it can be seen from the data obtained from the first and second stages, not all test indicators improved at the second stage: at the first stage, it was 3.4 seconds and at the second stage 3.6 seconds, the results of long jumps in the first stage were 203cm and in the second stage 200cm.

Conclusion: In the process of developing the physical and technical training of young basketball players, it is necessary to use such methods and means that can simultaneously develop physical and technical indicators.

In order to keep the efficiency of game actions throughout the game, it is necessary to use different approaches and means of developing physical and technical qualities in the preparatory and competitive periods, depending on their athletic fitness and age characteristics.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Е. Л. Давтян, Д. Г. Мурадян, Н. Ю. Алексанян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: баскетбол, физическая, техническая подготовка, период, обучение, тренировка, подвижные игры.

Актуальность исследования. Баскетбол является важным средством физического воспитания молодежи, что требует от каждого спортсмена полной самоотдачи, разнообразия движений: ходьба, бег, остановка, поворот, прыжки, броски, захват мяча, которые осуществляются при активных действиях игроков, атаке и защите.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке спортсменов. Дальнейшее изучение этих вопросов весьма актуально.

Цель и задача исследования: Исследование особенностей технической и физической подготовки юных баскетболистов 14-16 лет.

Задача: Предлагать новые методы и средства для совершенствования уровня физической и технической подготовленности юнных баскетболистов

Методы и организация исследования.

1. Изучение и анализ литературных данных.
2. Педагогическое тестирование.
3. Статистический анализ полученных данных

Исследования проводились с баскетболистами 12-14 лет в разных регионах Армении и в г. Ереване в течение двух этапов: 1-й этап сентябрь-октябрь 2022г., 2-ой этап, март-апрель 2023г. Проводились следующие педагогические тесты: 1. бег 20м./сек/, 2. отжимания/кол. раз/, 3. прыжок в длину/см./ 4. бросок из под кольца/кол. раз/, 5. штрафные броски/кол. раз/, 6. передачи мяча на стену за 30 сек. /кол. раз/.

Анализ результатов исследования. Как показали полученные данные первого и второго этапов не все показатели тестов улучшились на втором этапе: Так, например у баскетболистов «ХМОМ» результаты 20м. на первом этапе было 3.4сек. а на втором этапе 3.6сек., результаты прыжков в длину на первом этапе были 203см. а на втором этапе 200см. Исследования в этом направлении продолжаются.

Краткие выводы. 1. В процессе развития физической и технической подготовки баскетболистов-юношей надо применять такие подходы и средства, которые одновременно могут развивать физические и технические показатели.

2. Для сохранения результативности игровых действий в процессе всей игры нужно в подготовительном и соревновательном периодах, в зависимости от их спортивной подготовленности и возрастных особенностей, использовать разные подходы и средства развития физических способностей и технического мастерства.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Եղիշ Լևոնի Դավթյան՝ մ.գ.թ., Մարգարիտաղերի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: yeghish.davtyan@sportedu.am

Դրաստամատ Գագիկի Մուրադյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail:drastamat.muradyan@sportedu.am,

Նաիրա Յուրայի Ալեքսանյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail:naira.aleqsanyan@sportedu.am

Information about the authors

Yeghish Levon Davtyan PhD Associate Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: yeghish.davtyan@sportedu.am

Drastamat Gagik Muradyan Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail:drastamat.muradyan@sportedu.am,

Naira Yura Aleksanyan Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail:naira.aleqsanyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 14.04.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.04.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 796.33

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-32

**ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ
ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՄԻԱՄՅԱ
ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

*Ս. Մ. Թորոյան, Գ. Ս. Թորոյան,
ՀՀ աթլետիկայի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան,*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական զարգացածություն, շարժողական պատրաստվածություն, դինամոմետրիա, խրոնոմետրիա, ինդեքս, մոնիտորինգ, համեմատական վերլուծություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մեր նախորդ աշխատանքում նշել ենք, որ տարիներ շարունակ դպրոցահասակների նկատմամբ պատշաճ ուշադրություն են դարձրել, հետազոտական աշխատանքներ են կատարել ինչպես արտասահմանյան, այնպես էլ մեր հանրապետության տարբեր մասնագետներ [1,7,9]:

Հայտնի է, որ մարդու ֆիզիկական կատարելիության հիմնական կոմպոնենտներն են ֆիզիկական կատարելությունը և շարժողական պատրաստության հատկանիշները:

Իր հերթին նրանք ծառայում են մարզական որոշակի արդյունքներում կարևոր օժանդակություններ ցուցաբերելուն:

Հետազոտության միջոցով ցանկացանք տեղեկանալ, թե մեկ տարվա ընթացքում ինչպիսի փոփոխություններ տե-

ղի ունեցան 13 տարեկանների ֆիզիկական զարգացման, համակողմանի ֆիզիկական պատրաստականության, արագաշարժության, ուժային և ցատկունակության պարամետրերի արդյունքներում:

Հետազոտության նպատակն է՝ որոշել՝ երկրորդ տարվա ընթացքում տեղի ունեցած փոփոխությունները, ֆիզիկական զարգացման ներգործությունը՝ արագաշարժության, ուժային և ցատկունակության ընդունակությունների վրա:

Հետազոտության խնդիրներն են՝ 13 տարեկան պատանիների չափորոշիչների միջին թվային տվյալների դինամիկայի մակարդակը, երկու տարիների չափորոշիչների արդյունքների տարբերությունները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրության վերլուծություն: Ֆիզիկական զարգացումը գնահատելու համար օգտագործվել է մարդաչափություն, քաշի,

մարմնի ստորին վերջույթների երկարության, իսկ շարժողական ընդունակությունների մանկավարժական թեստավորման համար՝ դինամոմետրիայի, խրոնոմետրիայի չափումները: Հետազոտությունները կատարվել են առաջ և հիմա՝ Նելսոն Ստեփանյանի անվան N 71 հիմնական դպրոցում [2,5]:

Փաստագրող մանկավարժական գիտափորձին մասնակցել են 12-13 տարեկան 20 աշակերտ:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Տասներեք տարեկան դեռահասների կողմից երկրորդ տարվա չափորոշիչների ցուցաբերած արդյունքները

թվաբանական գործողություն կատարելու միջոցով որոշել ենք միջին թվային տվյալների չափը՝ հասակում՝ 159,8, քաշում՝ 58,4 կգ, ստորին մեկ վերջույթում՝ 91,0 սմ, վազք 20 մ՝ 0,25 վրկ., տեղից հեռացատկում՝ 170 սմ, մեկ քայլով հեռացատկում՝ 149,7 սմ, հիման արդյունքում՝ 0,27 վրկ., երկու ոտքերի տարածիչ մկանների ուժում՝ 182,4 կգ:

Ստորև աղյուսակի միջոցով երկրորդ տարվա չափորոշիչների միջին արդյունքները համեմատել ենք նախորդ տարվա համանուն թվային տվյալների հետ, որոշել նրանց միջև եղած տարբերություններն ու վերածել ենք տոկոսային թվերի:

Աղյուսակ

Երկու տարվա չափորոշիչների արդյունքները

Պատանիների տարիք, արդյունքների տարբերություն, տոկոսային թվեր	Մարմնի հասակ (սմ)	Մարմնի քաշ (կգ)	Ստորին վերջույթի երարույթ. (սմ)	Վազք 20 մ ընթացքից (վրկ.)	Հեռացատկ տեղից (սմ)	1 քայլով հեռացատկի արդյունքը (սմ)	Հրման ժամանակը (վրկ.)	2 ոտքերի տարածիչ մկանների ուժ (կգ)
13 տարեկան	159,8	58,4	91,0	0,25	170	149,7	0,27	182,4
12 տարեկան	153,3	50,3	88,1	0,31	151,6	126,9	0,22	152,4
Տարբերություն	6,5	8,1	2,9	0,06	18,4	22,8	0,05	30,0
Տոկոս	4,2	16,1	3,2	19,4	12,1	17,9	22,7	19,6

Թվաբանական գործողություններ կատարելուց հետո ամենաբարձր տոկոս՝ 22,7, ստացվեց վազքային մարզանքի ընթացքում, իսկ ամենացածրը՝ ստորին վերջույթի երկարությունում՝ 3,2 % [3,4]:

Չնայած երկրորդ տարում մեկ քայլով հեռացատկի հիման ժամանակը 0,27 վրկ. երկարատև ստացվեց, բայց տվյալ ժամանակաչափը նպաստեց հեռացատկ մրցաձևում լիարժեք հրում կատարելուն, որի հետևանքով ունեցանք արդյունքի բարելավում:

Ուսումնասիրությունից ստացված մի քանի թվային տվյալներ համեմատել ենք Ֆ. Գ. Ղազարյանի [6] «Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ» դասագրքի նույն տարիքի պատանիների արդյունքներին համապատասխանող թվային արդյունքների հետ: Մարմնի հասակը՝ 159,8 սմ, համապատասխանեց՝ «բարձրին», մարմնի քաշը՝ 58,4 կգ՝ «միջինից բարձրին», ընթացքից 20մ վազքը՝ 0,25 վրկ.՝ «բարձրին» և տեղից հեռացատկը՝ 170 սմ՝ «միջինին»: Հասակի չափորոշիչի «բարձր» ցուցանիշը դրական ազդեցություն ունեցավ 20 մ վազքի արդյունքի վրա:

Երկրորդ տարվա աշխատանքում կիրառել ենք Ի. Ա. Տեր-Հովհաննիսյանի [8] «Աթլետի պատրաստության ժամանակակից հայացք» գրքում ներկայացված բաժանման գործողություն կիրառելու մեթոդը, այն է՝ մարդաչափական երեք չա-

փորոշիչների միջին տվյալների ցուցանիշները առանձին-առանձին կատարել ենք համահարաբերություններ ստուգողական վարժությունների միջին թվային տվյալների նկատմամբ և որոշել տոկոսային չափերը: Տասներեք տարեկան պատանիների մարմնի հասակի ցուցանիշները համեմատել ենք տարբեր մրցաձևերի արդյունքների հետ: Հասակի 159,8 սմ:20 մ վազքի՝ 0,25 վրկ.=639,2 %, 159,8 : տեղից հեռացատկի՝ 170 սմ=0,94 %, 159,8 սմ : մեկ քայլով հեռացատկի՝ 149,7 սմ=1,06 %, 159,8 սմ : հեռացատկի հիման ժամանակի՝ 0,27 վրկ.=591,8 %, 159,8 սմ : ոտքերի ուժի՝ 182,4 կգ = 0,87%:

Մարմնի քաշի հետ՝ 58,4 կգ : 20 մ վազքի՝ 0,25 վրկ.= 233,6 %, 58,4 կգ : տեղից հեռացատկի՝ 170 սմ = 0,34 %, 58,4 կգ : մեկ քայլով հեռացատկի՝ 149,7 սմ = 0,39 %, 58,4 կգ : հեռացատկի հիման ժամանակի հետ՝ 0,27 վրկ. = 216,29 %, 58,4 կգ : ոտքերի ուժի՝ 182,4 կգ = 0,32 %:

Ստորին վերջույթի երկարության հետ՝ 91 սմ : 20 մ վազքի՝ 0,25 վրկ.= 364,0 %, 91 սմ : տեղից հեռացատկի՝ 170 սմ = 0,53 %, 91 սմ : մեկ քայլով հեռացատկի՝ 149,7 սմ = 0,60 %, 91 սմ : մեկ քայլով հեռացատկի հիման ժամանակի՝ 0,27 վրկ. հետ = 337,0 %, 91 սմ : ոտքերի ուժի՝ 182,4 կգ = 0,49 %:

Ինչպես տասներկու, այնպես էլ տասներեք տարեկանում բարձր տոկոսային ցուցանիշներ ստացանք՝ 20 մ վազքի

արդյունքներում, այսինքն՝ մարդաչափական ինդեքսները դրական ազդեցություն ունեն և նպաստում են արագաշարժության արդյունքների բարելավմանը, մնացած չափորոշիչների նկատմամբ մարդաչափական ինդեքսները ցածր տոկոսներ են կազմել, հավանաբար, կարճատև գործողություններ կատարվող մրցաձևերում հնարավոր չէ ուժային ընդունակությունների լիարժեք օգտագործումը:

Եզրակացություն: Հետազոտությունից ստացված արդյունքների հիման վրա, հնարավոր եղավ անել որոշ ընդհանրացումներ: Նախ ուսումնական տարվա ընթացքում հաստատվել է քաջհասակային

ինդեքսների օրինաչափ զարգացման նշանները և ֆիզիկական, շարժողական ընդունակությունների պատրաստվածության արդյունքները դեռահաս դպրոցականների մոտ: Երկրորդը՝ մարդաչափական հատկանիշները դրականորեն ներգործեցին 20 մ վազքի արդյունքների վրա, բացառությամբ՝ մանկավարժական մյուս թեստերում:

Ինչ վերաբերում է գործնական հանձնարարությանը, ապա նպատակահարմար է արտադասարանային պարամունքների ժամանակ որոշակիորեն մեծացնել ուժային և ցատկային վարժությունների տեսակարար կշիռը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Թորոյան Ս. Մ., Մայակովսկու անվան դպրոցի պատանիների ցատկունակության մակարդակի հետազոտություն, Հանրապետական XXXVIII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, ՊՈԱԿ, Երևան, 2010, էջ 120–124:
2. Թորոյան Ս. Մ., Ջավախյան Վ. Լ., Թորոյան Գ. Ս., Ռուբեն Սևակի անվան հիմնական դպրոցի տղաների և աղջիկների շարժողական ընդունակությունների և հեռացատկի արդյունքների հետազոտություն, Սպորտային մանկավարժության գիտական 43–րդ միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Երևան, 2016, էջ 159–163:
3. Թորոյան Ս. Մ., Սարգսյան Զ. Օ., Թորոյան Գ. Ս., Մարտիրոսյան Ս. Է., Տարբեր կարգային հեռացատկորդների շարժողական ընդունակությունների և ցատկային մարզաձևերի արդյունքների հետազոտություն, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմունքները, Պարբերական, Պրակ Ա, Երևան, 2019, էջ 295–298:

4. Թորոյան Ս. Մ., Ռուբեն Սևակի անվան հիմնական դպրոցի աղջիկների շարժողական ընդունակությունների և հեռացատկի արդյունքների դինամիկայի հետազոտություն, Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային արդյունքների հիմնախնդիրների 44-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Երևան, 2017, էջ 90–94:
5. Թորոյան Ս. Մ., Ալեքսանյան Ե. Ա., Թորոյան Գ. Ա., N 71 Նելսոն Ստեփանյանի անվան հիմնական դպրոցի դեռահաս պատանիների մարդաչափական ինդեքսների և շարժողական ընդունակությունների հետազոտություն, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական, N 2 (6), Երևան, 2022, էջ 70–76:
6. Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ, Դասագիրք, Երևան, 2007, 215 էջ:
7. Абрамович Д. В., Шпорин Э. Г., Влияние дополнительных занятий по физической культуре во внеурочное время // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016, N 4, с. 36-37.
8. Тер-Ованесян И. А., Подготовка легкоатлета: современный взгляд: М.: Терра-спорт. 2000, 127 с.
9. Куликов Ю., Бирюк С., Влияние секционных занятий на физическую подготовленность школьников В. Сб. : Материалы международного конгресса, Кишинев, 2016, Т. 1, с. 554-559.

ANALYSIS OF ANNUAL DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS AND ADOLESCENT SCHOOLCHILDREN MOTOR READINESS

*S. M. Toroyan, G. S. Toroyan,
Federation of Athletics of the RA, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: physical development, physical, motor fitness, dynamometry, chronometry, index, monitoring, comparative analysis.

Research relevance: It is known that the main components of physical improvement of a person are signs of physical development and motor fitness. In turn, they serve as an essential tool for achieving certain sports results.

Therefore, the study of the dynamics of these indicators will significantly improve the process of physical education in the general education process. The present study is basically

an extension of the studies already carried out earlier by the authors and to some extent complements the already available information.

Research aim: The main aim of this study is to improve the process of physical training of teenage students. The primary task is to analyze the dynamics of signs of physical development and motor readiness of middle-aged schoolchildren in one academic year.

Research methods and organization: Anthropometry-measuring weight, body length, length of the lower limbs, and motor fitness-pedagogical testing: dynamometry, chronometry were used to assess physical development. The study was carried out, as previously, on the basis of school N 71, after N. Stepanyan. 20 students at the age of 12-13 participated in the ascertaining pedagogical experiment. The material obtained is processed mathematically.

Research results and analysis: The study showed that in the course of one academic year, the anthropometric indicators of motor abilities significantly improved. This confirms the regularities of age-related development of signs of physical development and separate motor abilities in teenage schoolchildren. The influence of certain long body sizes, for example, the length of the lower extremities inadequately affects separate motor abilities-speed of movement, muscle strength and others. Dynamic studies on the example of students at the age of 12-13 allow us to make a number of practical recommendations for teachers of physical culture in secondary schools.

Conclusion: As a result of the research, it became possible to make some generalizations. Firstly, the regularities of age-related development of signs of physical development and indicators of motor readiness of teenage schoolchildren during the school year have been confirmed. Secondly, anthropometric signs had a positive effect on the results of running at 20 m. unlike other pedagogical tests. As for practical recommendations, it is appropriate to slightly increase the specific weight of strength and jumping exercises in extracurricular activities.

АНАЛИЗ ГОДИЧНОЙ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ

С. М. Тороян, Г. С. Тороян, С. А. Алексанян,
Федерация легкой атлетики РА, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физическое развитие, двигательная подготовленность, динамометрия, хронометрия, индекс, мониторинг, сравнительный анализ.

Актуальность исследования. Известно, что основными компонентами физического совершенствования человека являются признаки физического развития и двигательной подготовленности человека. В свою очередь они служат важным подспорьем для достижения определенных спортивных результатов.

Поэтому изучение динамики этих показателей в значительной степени позволит совершенствовать процесс физического воспитания в общеобразовательном процессе. Настоящее исследование по существу является продолжением уже проведенных ранее авторами работ и в некоторой степени дополняют уже имеющиеся сведения.

Цель и задачи исследования. Основная цель данного исследования-совершенствование процесса физической подготовки учащихся подросткового возраста. Главной задачей является анализ динамики признаков физического развития и двигательной подготовленности школьников среднего возраста в течение одного учебного года.

Методы и организация исследования. Для оценки физического развития использовалась антропометрия-измерение веса, длины тела, длины нижних конечностей, а двигательной подготовленности-педагогическое тестирование: динамометрия, хронометрия. Исследование проведено как и ранее на базе ереванской основной школы им. Н. Степаняна. В констатирующем педагогическом эксперименте участвовали 20 учащихся 12-13 лет. Полученный материал обработан математически.

Анализ полученных результатов. Исследование показало, что в течение одного учебного года заметно улучшились антропометрические индексы двигательных способностей. Это подтверждает закономерности возрастного развития признаков физического развития и отдельных двигательных способностей у школьников-подростков. Влияние отдельных длиннотных размеров тела, например, длина нижних конечностей неадекватно влияет на отдельные двигательные способности-быстрота движений, сила мышц и другие. Динамические исследования на примере учащихся 12-

13 лет позволяют сделать ряд практических рекомендаций для учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Краткие выводы: в итоге проведенного исследования представилась возможность сделать некоторые обобщения. Во-первых, подтверждены закономерности возрастного развития признаков физического развития и показателей двигательной подготовленности школьников-подростков в течение учебного года. Во-вторых, антропометрические признаки оказали положительное влияние на результаты бега на 20 м. в отличие от других педагогических тестов. Что касается практических рекомендаций, то целесообразно во внеклассных занятиях несколько увеличить удельный вес силовых и прыжковых упражнений.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Սիմոն Մինասի Թորոյան՝ պրոֆեսոր, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ, ՀՀ աթլետիկայի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան,

Գոհար Սիմոնի Թորոյան՝ մանկավարժ, աթլետիկայի մարզիչ, ՀՀ աթլետիկայի ֆեդերացիա, Երևան, Հայաստան, E.mail: pearlgoga@yandex.ru

Information about the authors

Simon Minas Toroyan: Professor, Honored Coach of RA, Athletics Federation of the RA, Yerevan, Armenia,

Gohar Simon Toroyan: pedagogue, athletics coach, Athletics Federation of the RA, Yerevan, Armenia, E.mail: pearlgoga@yandex.ru

Հոդվածն ընդունվել է 04.04.2023-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.04.2023-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ.Ղազարյան

ՀՏԴ 796.093.613

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-40

ԱՌԱՆՁԻՆ ՄՐՑԱԶԵՎԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՏՐԻԱՏԼՈՆՈՒՄ

Է. Զ. Մարտիրոսյան, Ա. Գ. Սպեփանյան, Ա. Ռ. Մարգարյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Տրիատլոն, լող ազատ ոճով, խճուղային հեծանվավազք, վազք, մարզումային գործընթաց, հարաբերակցական փոխկապվածություն:

Հետազոտության արդիականություն: Տրիատլոն մարզաձևը ձևավորվել է 20-րդ դարի կեսերին Ֆրանսիայում, իսկ հետագայում տարածվել ու զարգացել ԱՄՆ-ում: Օլիմպիական տրիատլոնում ընդգրկված են՝ լող 1500 մ՝ ազատ ոճով, խճուղային հեծանվավազք՝ 40 կմ, վազք՝ 10 կմ մրցաձևերը: 2000 թվականին տրիատլոն մարզաձևը իր «նորամուտը» նշեց Սիդնեյի օլիմպիական խաղերում:

Տրիատլոնը բազմամասնագիտական ցիկլիկ մարզաձև է, որը մարզիկներից պահանջում է ընդհանուր դիմացկունության և հատուկ դիմացկունության բարձր մակարդակ [1, 2, 7]: Բարձրակարգ տրիատլոնիստների մարզական արդյունքի 16-19 տոկոսը բաժին է հասնում լողին, 50-55 տոկոսը՝ հեծանվասպորտին, 29-31 տոկոսը՝ վազքին: Ժամանակակից գիտամեթոդական գրականության մեջ առանձնանում են տրիատլոնի փորձարարական հետազոտությունների հետևյալ

ոլորտները՝ 1. Տրիատլոնի առանձին մրցաձևերի մարզական արդյունքների ուսումնասիրություն, 2. Տրիատլոնիստների մարզման պլանների մշակում և վերլուծություն, 3. Տրիատլոնիստների ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների ուսումնասիրում և վերլուծություն [4, 7, 8]:

Համաշխարհային սպորտի զարգացման գործընթացում մեծ տեղ է հատկացվում ֆիզիոլոգիային, կենսաբանությանը, կենսաքիմիային, գենետիկային, դեղաբանությանը, հոգեբանությանը, տեղեկատվական տեխնոլոգիաներին և գիտության շատ այլ ճյուղերին: Սակայն շարժիչ ուժը, այնուամենայնիվ, մարզման գործընթացում գիտամանկավարժական նորագույն մեթոդների և միջոցների ճիշտ և նպատակային օգտագործումն է, ինչն էլ բարձր մարզական արդյունքների հասնելու գրավականն է: [3, 5, 6]: Ժամանակակից օլիմպիական տրիատլոնի մարզման գործընթացի պլանավորումն իրականացվում է գիտական հետազոտությունների վերլուծությունների և եզրակացությունների հիման վրա: Տրիատլոնում մարզման գործընթացն իրականացվում է

առանձին փուլերով, որտեղ, հաշվի առնելով մարզվողների անհատական առանձնահատկությունները տարբեր մրցաձևերի համար, նախատեսվում է մարզումների տարբեր ժամաքանակ [1, 2, 4, 6]: Տարեկան մարզման պլանավորումը կատարվում է որոշակի պարբերացմամբ՝ ցիկլերի, շրջանների և փուլերի բաժանման հիման վրա, որոնք ունեն իրենց նպատակը, խնդիրները, մեթոդները և միջոցները [5, 6, 8]: Ժամանակակից սպորտային գիտամեթոդական գրականությունը փաստում է, որ օլիմպիական տրիատլոնում բարձր մարզական արդյունք գրանցելու համար անհրաժեշտ է նաև ուսումնասիրել առանձին մրցաձևերում ցույց տրված արդյունքների դինամիկան և կապը մարզական արդյունքի հետ:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել բարձրակարգ տրիատլոնիստների՝ առանձին մրցաձևերի արդյունքների և մարզական արդյունքի հարաբերակցական փոխկապվածության մակարդակը:

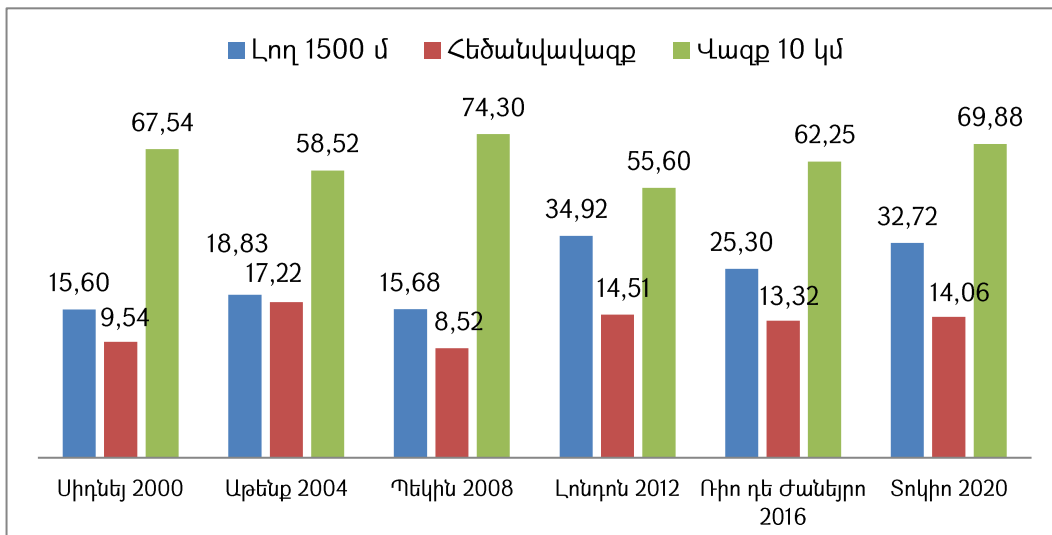
Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել բարձրակարգ մարզիկների արդյունքների դինամիկան օլիմպիական տրիատլոնում: 2. Որոշել տրիատլոն մարզաձևում առանձին մրցաձևերի և մարզական արդյունքի հարաբերակցական փոխկապվածությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության և տեղեկատվական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն՝ որոշվել է առանձին մրցաձևերի արդյունքների և մարզական արդյունքի հարաբերակցական փոխկապվածությունը և տոկոսային արժեքը:

Հետազոտական աշխատանքն իրականացնելու համար ուսումնասիրել ենք Սիդնեյի՝ 2000թ., Աթենքի՝ 2004թ., Պեկինի՝ 2008թ., Լոնդոնի՝ 2012թ., Ռիո դե Ժանեյրոի՝ 2016թ., Տոկիոյի՝ 2020թ. օլիմպիական խաղերի լավագույն 360 տրիատլոնիստների արդյունքները, յուրաքանչյուր օլիմպիական խաղերից 30 տղամարդ և կին [9, 10, 11, 12, 13, 14]: Օլիմպիական խաղերում տրիատլոնի մրցումների արդյունքներն արձանագրվում են «Mylaps» ժամանակի գրանցող հիշողության քարտի միջոցով, որի ճշտությունը 0,0001-0,003 վրկ է: Այս հիշողության քարտի (չիպ) շնորհիվ է, որ բացի վերջնական արդյունքնից հնարավոր է լինում արձանագրել առանձին երեք մրցաձևերի արդյունքները և մրցաձևից մրցաձև անցնելու ժամանակը (լողից հեծանվավազք և հեծանվավազքից վազք): Ուսումնասիրությունները կատարվել են 2022 թվականին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Օլիմպիական տրիատլոնում մարզական բարձր արդյունքներ ապահովելու համար կատարվում են բազմաթիվ գիտական հետազոտություններ և ուսումնասիրություններ, որոնք ուղղված են մարզման գործընթացն արդյունավետ կազմակերպելու համար: Այդ առումով մեր ուսումնասիրությունները, ուղղված բարձրակարգ մարզիկների մարզման գործընթացի կատարելագործմանը, վկայում են առանձին մրցաձևերում ցույց տրված արդյունքների հարաբերակցական փոխկապվածության մակարդակի մասին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ 1500 մ ազատ ոճով լողի արդյունքի և տրիատլոնի մարզական արդյունքի միջև կա ցածր հարաբերակցական փոխկապվածություն՝ $r^s=0,395$, որի տոկոսային արժեքը կազմել է $Dt=15,60$ տոկոս (Տրգ. 1): Կանանց մոտ նույնպես նկատվել է ցածր հարաբերակցական փոխկապվածություն՝ $0,367$, որի տոկոսային արժեքը կազմել է $13,46$ տոկոս (Տրգ. 2): 2004թ. Աթենքի օլիմպիական խաղերում 1500 մ լողի և տրիատլոնի մարզական արդյունքի միջև նույնպես նկատվել է ցածր հարաբերակցական փոխկապվածություն՝ $0,434$ կամ $18,83$ տոկոս:



Տրամագիր 1. Տրիատլոնի առանձին մրցաձևերի արդյունքների հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեքը մարզական արդյունքի հետ (տղամարդիկ)

Կանանց մոտ նույնպես նկատվել է ցածր հարաբերակցական փոխկապվածություն՝ 0,339, տոկոսային արժեքը՝ 11,49: 2008թ. Պեկինի օլիմպիական խաղերում տղամարդկանց մոտ կրկին պահպանվել է ցածր հարաբերակցական փոխկապվածությունը՝ 0,396, իսկ տոկոսային արժեքը կազմել է 15,68: Կանանց մոտ նկատվում է միջին հարաբերակցական փոխկապվածություն՝ 0,581, կամ 33,76 տոկոս: 2012թ. Լոնդոնի օլիմպիական խաղերում տրիատլոնի մարզական արդյունքի և 1500 մ լողի արդյունքի միջին հարաբերակցական փոխկապվածությունը տղամարդկանց մոտ կազմել է 0,591, իսկ տոկոսային արժեքը՝ 34,92, կանանց մոտ՝ 0,585, իսկ տոկոսային արժեքը՝ 34,22: Ռիո 2016թ. կայացած օլիմպիական խաղերում նույնպես նկատվում է արդյունքների միջին հարաբերակցական փոխկապվածությունը՝ տղամարդկանց մոտ՝ 0,503, իսկ տոկոսային արժեքը՝ 25,30 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,506, իսկ տոկոսային արժեքը՝ 25,60 տոկոս: Տոկիո 2020թ. օլիմպիական խաղերում, որը COVID-19 համավարակի պատճառով անցկացվել է 2021թ-ին, արդյունքների հարաբերակցական միջին փոխկապվածությունը 1500 մ ազատ ոճով լողի և մարզական արդյունքի միջև նույնպես պահպանվել է, տղամարդկանց մոտ՝ 0,572, տոկոսային արժեքը՝ 32,72 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,535, տոկոսային արժեքը՝ 28,62 տոկոս: Մեր կարծիքով 1500 մ ազատ

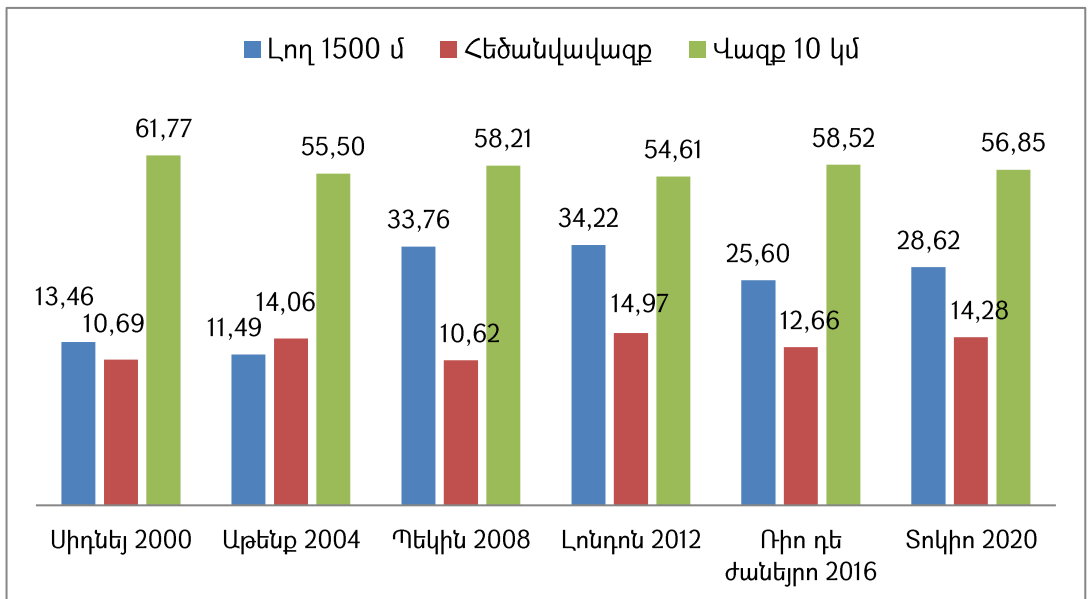
ոճով լողի և տրիատլոնի մարզական արդյունքի հարաբերակցական փոխկապվածության աճի դինամիկան խոսում է մարզման ժամանակակից մեթոդների, մարզման գործընթացի պլանավորման և կատարելագործման մասին: Մասնագիտական գրականությունը փաստում է, որ վերջին տարիներին մարզման գործընթացում մեծ տեղ է հատկացվում լողի մարզումներին հատկապես բաց ջրերում [1, 2, 4]: Մեր կարծիքով հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեքի աճը պայմանավորված է այս հանգամանքով:

Տրիատլոնի հաջորդ մարզաձևի՝ 40 կմ հեծանվավազքի, արդյունքների վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ այս մրցաձևի և տրիատլոնի մարզական արդյունքի միջև ցածր հարաբերակցական փոխկապվածության դինամիկան պահպանվում է յուրաքանչյուր հաջորդ օլիմպիական խաղերում: 2000թ. օլիմպիական խաղերում արդյունքների հարաբերակցական փոխկապվածությունն ունի հետևյալ պատկերը, տղամարդկանց մոտ՝ 0,309, տղկոսային արժեքը՝ 9,54 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,327, իսկ տղկոսային արժեքը՝ 10,69 տոկոս: 2004թ-ին այս տեմպերը շարունակվում են, տղամարդկանց մոտ՝ 0,415, տղկոսային արժեքը՝ 17,22 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,375, տղկոսային արժեքը՝ 14,06 տոկոս: Պեկին 2008թ. Օլիմպիական խաղերի արդյունքները խոսում են ավելի ցածր թվերի մասին,

տղամարդկանց մոտ՝ 0,292, իսկ տոկոսային արժեքը՝ 8,52 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,326, տոկոսային արժեքը՝ 10,62 տոկոս: Լոնդոն 2012թ., Ռիո 2016թ. և Տոկիո 2020թ. Օլիմպիական խաղերում թեպետ վերլուծության տվյալները խոսում են ցածր հարաբերակցական փոխկապվածության մասին, սակայն նկատվում է որոշակի աճ, Լոնդոն 2012թ.-ին տղամարդկանց մոտ՝ 0,381, տոկոսային արժեքը՝ 14,51 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,387, տոկոսային արժեքը՝ 14,97 տոկոս: Ռիո 2016թ.-ին տղամարդկանց մոտ՝ 0,365 տոկոսային արժեքը՝ 13,32 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,355, տոկոսային արժեքը՝ 12,06 տոկոս: Տոկիո

2020թ.-ին տղամարդկանց մոտ՝ 0,375, տոկոսային արժեքը՝ 14,06 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,378, տոկոսային արժեքը՝ 14,28 տոկոս:

Մեր կարծիքով հեծանվավազքի մրցումներում ընթանում է տակտիկական սուր պայքար, որի հիմնական նպատակն է դուրս չմնալ մրցաձևը գլխավորող առաջատար խմբից: Սակայն տակտիկական պայքարը շատ դեպքերում պահանջում է այս խմբում չլինել առաջատար, ուղղակի պահպանելով հասանելիության գոտին, կարելի է խնայել ուժերը հետագա պայքարի համար:



Տրամագիր 2. Տրիատլոնի առանձին մրցաձևերի արդյունքների հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեքը մարզական արդյունքի հետ (կանայք)

Արդյունքների բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն է նկատվում տրիատլոնիստ տղամարդկանց և կանանց մարզական արդյունքի և 10 կմ վազքի արդյունքների միջև: Ի տարբերություն նախորդ երկու մրցաձևերի, այստեղ ակնհայտ բարձր է հարաբերակցական փոխկապվածությունը: 2000թ. Սիդնեյի օլիմպիական խաղերում տղամարդկանց մոտ հարաբերակցական փոխկապվածության գործակիցը մարզական արդյունքի հետ կազմել է 0,822, որի տոկոսային արժեքը հավասար է 67,54 տոկոսի, կանանց մոտ համապատասխանաբար՝ 0,786 և 61,77 տոկոս: Բարձր հարաբերակցական փոխկապվածությունը և տոկոսային արժեքը պահպանվում է նաև ուսումնասիրվող հաջորդ օլիմպիական խաղերում: Աթենք 2004թ.-ին տղամարդկանց մոտ՝ 0,765, տոկոսային արժեքը՝ 58,52 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,745, տոկոսային արժեքը՝ 55,50 տոկոս: Պեկին 2008թ.-ին տղամարդկանց մոտ՝ 0,862, տոկոսային արժեքը՝ 74,30 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,763, տոկոսային արժեքը՝ 58,21 տոկոս: Լոնդոն 2012թ.-ին տղամարդկանց մոտ՝ 0,719, տոկոսային արժեքը՝ 55,60 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,739, տոկոսային արժեքը՝ 54,61 տոկոս: Ռիո 2016թ.-ին տղամարդկանց մոտ՝ 0,789, տոկոսային արժեքը՝ 62,25 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,765, տոկոսային արժեքը՝ 58,52 տոկոս: Տոկիո 2020թ.-ին տղամարդկանց մոտ՝ 0,836, տոկոսային արժեքը՝ 69,88 տոկոս,

կանանց մոտ՝ 0,754, տոկոսային արժեքը՝ 56,85 տոկոս: Ուսումնասիրության արդյունքներից բացահայտվեց, որ 10 կմ վազքի արդյունքը բոլոր օլիմպիական խաղերում ունի հարաբերակցական բարձր փոխկապվածություն տրիատլոնի մարզական արդյունքի հետ: Մասնագիտական գրականությունը փաստում է, որ 10 կմ վազքի մարզումը բարձրակարգ մարզիկների մոտ քանակապես գերակշռող դիրքում է, քան 1500 մ լողինը և 40 կմ հեծանվավազքինը [4, 5]: Տրիատլոնիստների մոտ ընդհանուր դիմացկունության բարձր մակարդակը համարվում է որոշիչ գործոն, մարզական բարձր արդյունք ապահովելու համար: Հետևաբար, ընդհանուր դիմացկունության մակարդակի բարելավման համար մարզման գործընթացը մեր կարծիքով ուղղված է դեպի վազքային աշխատանքը, իսկ 1500 մ լողի և 40 կմ հեծանվավազքի մարզումները ավելի շատ ուղղված են տեխնիկական պատրաստության բարձրացման համար, իհարկե ապահովելով տվյալ մրցաձևերին բնորոշ ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության մակարդակի բարելավմանը:

Եզրակացություն: 1. Օլիմպիական տրիատլոնի արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ 20 տարվա ընթացքում վեց օլիմպիական խաղերում, արդյունքների դինամիկայն ունի դրական աճի միտում, սակայն առանձին մրցաձևերի արդյունքների դինամիկայում կա որո-

շակի նվազում: 2. Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ օլիմպիական տրիատլոնի մարզական արդյունքը բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն ունի 10 կմ վազք մրցաձևի մարզական արդյունքի հետ՝ միջինում այն կազմել է, տղամարդիկ՝ 0,798 կամ 63,81 տոկոս, կանայք՝ 0,758 կամ 57,55 տոկոս: 3. Հարաբերակցական միջին փոխկապվածություն նկատվեց 1500 մ ազատ ոճով լողի և տրիատլոնի մարզական արդյունքի միջև, վեց օլիմպիական խաղերում տղամարդկանց մոտ միջինում այն կազմել է 0,481 կամ 23,21 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,485 կամ 23,57 տոկոս: 4.

Հարաբերակցական ցածր փոխկապվածություն նկատվեց 40 կմ հեծանվավազքի և տրիատլոնի մարզական արդյունքի միջև, վեց օլիմպիական խաղերում տղամարդկանց մոտ միջինում այն կազմել է 0,356 կամ 12,68 տոկոս, կանանց մոտ՝ 0,358 կամ 12,81 տոկոս: 5. Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից կարելի է ենթադրել, որ օլիմպիական տրիատլոնում մարզական արդյունքի բարելավման համար մարզման գործընթացում պետք է բարձրացնել ազատ ոճով լողի, հեծանվավազքի համար նախատեսված մարզման բեռնվածությունը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Данилова Е. Н., Триатлон: теория и практика тренировки / Е. Н. Данилова - «Сибирский федеральный университет», 2015.- 213 с.
2. Иванос М., Фербер, Библия триатлета / перевод с английского Джо Фрил, М.: 2018, 754 с.
3. Клайон М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона / М. Клайон, Т. Джекобсон: пер. с англ. С. Э. Борич. - Минск: Попурри, 2013. -216 с.
4. Литвишко Е. В., Горбунов В.А. Новое в системе спортивной подготовки в триатлоне: зарубежный опыт. Выпуск 26: научно-методическое пособие / А. И. Погребной, И.О. Комлев, переводчик: Е.В. Литвишко, В.А. Горбунов – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 82 с.
5. Сысоев И. В., Триатлон. Олимпийская дистанция / Игорь Сысоев, Олег Кулиненков. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 304 с. - (Спорт-драйв)
6. Revelles, A.B.F. Men's triathlon correlation between stages and final result in the London 2012 Olympic Games / A.B.F. Revelles, I.R. Granizo, M.C. Sánchez, R.P. Ruz // J. Hum. Sport Exerc. - 2018 – Vol. 2 – P. 514–528.

7. Piacentini, M. Is the bike segment of modern Olympic triathlon more a transition towards running in males than it is in females? / M. Piacentini, L. Bianchini, C. Minganti, M. Sias, A. Di Castro, V. Vleck // Sports. - 2019 - Vol. 7 - Art. 76
8. Rothschild, J. Effects of a 2-km swim on markers of cycling performance in elite age-group triathletes / J. Rothschild, G.H. Crocker // Sports. - 2019 – Vol. 7 – Art. 89.
9. <https://bit.ly/3NrOZVf> [Մուտք՝ 12-15.03.2022]
10. <https://bit.ly/3ISRIDI> [Մուտք՝ 17-21.03.2022]
11. <https://bit.ly/3LqTTQj> [Մուտք՝ 04-05.04.2022]
12. <https://bit.ly/3LnVfve> [Մուտք՝ 11-16.04.2022]
13. <https://bit.ly/3DqL1Hz> [Մուտք՝ 20-22.04.2022]
14. <https://bit.ly/3ISTc0L> [Մուտք՝ 27-29.04.2022]

EFFICIENCY ASSESSMENT OF CERTAIN SPORTS IN THE OLYMPIC TRIATHLON

*E. Z. Martirosyan, A. G. Stepanyan, A. R. Margaryan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Triathlon, freestyle swimming, road bicycle racing, running, training process, correlation.

Research relevance: Triathlon is a multidisciplinary cyclic sport that requires athletes to have a high level of general and specialized endurance.

In the modern scientific-methodological literature, the following areas of triathlon experimental research are distinguished: 1. Study of the impact of triathlon certain types on sport results. 2. Development and analysis of training plans for triathletes. 3. Study and analysis of physiological indicators of triathletes.

Research aim: To study the efficiency of planning the training process of highly qualified triathletes, as well as to assess the level of correlation between certain types of competitions.

Research methods and organization: Research and analysis of scientific- methodological literature and information sources, mathematical and statistical analysis. To conduct the research, we studied the results of 30 best male and female triathletes at six Olympic Games.

Research results and analysis: The analysis of the study results shows that at the Olympic Games of 2000-2008, the difference between the results of men and women 1500 m freestyle swimming and the result of triathlon was low, whereas at the Olympics of 2012-2020, the correlation coefficient had an average significance. The dynamics of a low correlation between cycling at 40 km and the results of triathlon is maintained for men and women at each follow-up Olympics.

There is a high correlation of indicators between the athletic efficiency of a triathlon and the results of a 10 km run. Unlike the two previous competitions, the relative correlation is clearly high here. In all six Olympic Games studied, the results of men and women have a high correlation.

Conclusion: The study of scientific-methodological sources on the problem and statistical analysis showed that the sports results of the Olympic triathlon have a high correlation with the results in the 10 km run, an average correlation with the 1500 m freestyle swimming and a low correlation with the sports results in cycling and triathlon. Therefore it can be assumed that to improve sports results in the Olympic triathlon, it is important to increase the training load in the training process of freestyle swimming at 1500 m and cycling at 40 km, bringing technical and tactical actions forward.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ В ОЛИМПИЙСКОМ ТРИАТЛОНЕ

*Э. З. Мартиросян, А. Г. Степанян, А. Р. Маргарян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Триатлон, плавание вольным стилем, шоссейный велоспорт, бег, тренировочный процесс, корреляционная связь.

Актуальность исследования. Триатлон-это многопрофильный циклический вид спорта, требующий от спортсменов высокого уровня общей и специальной выносливости.

В современной научно-методической литературе выделяют следующие направления экспериментальных исследований триатлона: 1. Изучение влияния выполнения отдельных видов триатлона на спортивные результаты, 2. Разработка и анализ планов

подготовки триатлонистов, 3. Изучение и анализ физиологических показателей триатлонистов:

Цель исследования. Изучить эффективность планирования тренировочного процесса высококвалифицированных триатлонистов, а также оценить уровень корреляционной взаимосвязи отдельных видов соревнований.

Методы и организация исследования. Исследование и анализ научно-методической литературы и источников информации, математическо-статистический анализ. Для проведения исследовательской работы мы изучили результаты 30 лучших триатлетов мужского и женского пола на шести Олимпийских играх.

Анализ результатов исследования. Анализ результатов исследования показывает, что в 2000-2008 гг. На Олимпийских играх разница между результатом мужского и женского плавания на 1500 м вольным стилем и спортивным результатом троеборья была невысокой, а в 2012-2020 гг. на олимпиадах коэффициент корреляции имел среднее значение. Динамика низкой корреляции между велоспортом на 40 км и спортивным результатом триатлона сохраняется у мужчин и женщин на каждой последующей Олимпиаде.

Наблюдается высокая корреляция показатели между спортивной результативностью триатлона и результатами бега на 10 км. В отличие от двух предыдущих соревнований, здесь относительная корреляция явно высокая. На всех шести исследуемых Олимпийских играх результаты мужчин и женщин имеют высокую корреляцию.

Краткие выводы: изучение научно-методических источников по проблеме и статистический анализ показал, что спортивные результаты олимпийского триатлона имеют высокую корреляцию с результатами в беге на 10 км, среднюю корреляцию с плаванием вольным стилем на 1500 м и низкую корреляцию с спортивными результатами в велоспорте и триатлоне. На основании анализа полученных данных исследования можно предположить, что для улучшения спортивных результатов в Олимпийском триатлоне в тренировочном процессе необходимо увеличить тренировочную нагрузку в плавании вольным стилем и в велогонке.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Էրիկ Զավենի Մարտիրոսյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան,
Հայաստան, E-mail: erik.martirosyan@sportedu.am

ORSID: 0009-0002-5171-1761

Արտակ Գառնիկի Ստեփանյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության
տեսության մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան,
Հայաստան, E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Անդրանիկ Ռաֆայելի Մարգարյան՝ մագիստրանտ, Ֆիզիկական դաստիարակության
տեսության մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոն,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան,
Հայաստան, E-mail: andranik.margaryan.2021@sportedu.am

Information about the authors

Eric Zaven Martirosyan, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of the Department
of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan,
Armenia,

E-mail: erik.martirosyan@sportedu.am

ORSID. 0009-0002-5171-1761

Artak Garnik Stepanyan, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of the Department
of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian
State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Andranik Rafael Margaryan, Master's student, Department of Theory of Physical
Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of
Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

E-mail: andranik.margaryan.2021@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 23.06.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 24.06.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՆՏ 796.322

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-51

ՎԱՂ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՄԱՆ ԴՐԱԿԱՆ ԵՎ ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՀԱՆԴՐՈԼՈՒՄ

*Գ. Ժ. Միքայելյան**Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեղական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Վաղ մասնագիտացում, հանդբոլ, վարպետ թիմեր, պարապմունք, ազդեցություն, մրցակցություն:

Հետազոտության արդիականություն: Մեր օրերում սպորտը դարձել է բավականին երիտասարդ: Հանդբոլ մարզաձևում այս խնդրի լուծման, մրցակցությանը դիմակայելու և մարզական հաջողությունների հասնելու համար անհրաժեշտ է մարզումները սկսել նախկին 10-12 տարեկանի փոխարեն, 7-8 և ավելի վաղ տարիքից [2,3], ինչը մեզ հնարավորություն կտա ավելի վաղ տարիքում համարել հավաքական թիմերը, այսինքն՝ երիտասարդացնել և, բնականաբար, համահունչ քայլել երիտասարդ սպորտի հետ: Սակայն ՄՊՄԴ-ի ուսումնամարզական ծրագրերում այս փաստն ընդգրկված չէ:

Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ վաղ մասնագիտացման միտումը հատկապես խաղային մարզաձևերում դեռևս չունի լրիվ և մասնագիտական հիմնավորում [1,2,4]:

Երիտասարդ սպորտը ակնկալում է բեռնված մարզում, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների լիակատար օգտագործում: Երեխաների մարզումները ոչ թե լոկ խրախճանք է, ուրախություն, պարզապես խաղ, այլ լիարժեք մարզում:

Երեխաներն անցնում են լրջագույն պատրաստություն, մարզվում են այն օրակարգով, որով մարզվում են փորձառու մարզիկները [3,4,5]:

Մարզաձևի երիտասարդացումն արդի է ոչ միայն հանդբոլ մարզաձևի համար, այլև ցանկացած մարզաձևի [1,4,5]:

Չպետք է մոռանանք, որ վաղ տարիքից սպորտով զբաղվելը կարող է ունենալ մի շարք բացասական խնդիրներ, այն է՝ ազդել երեխայի ֆիզիկական զարգացման վրա, տարեկիցների հետ շփման սահմանափակում, այսինքն՝ թերի թողնել երեխաների սոցիալականացման հարցը:

Փորձը ցույց է տալիս, որ բարձր սպորտային նվաճումներին ուղղված աշխատանքները կարող են պսակվել հաջողությամբ, եթե բազմամյա մարզման ընթացքում հաշվի են առնվում երեխաների

տարիքային առանձնահատկությունները և պահպանվում բազմամյա մարզման առանձին փուլերի ռացիոնալ փոխկապակցվածությունը [2,3,5]:

Մասնագիտական գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ վաղ սպորտային մասնագիտացման խնդիրը և տարբեր մարզաձևերով զբաղվելու արդյունավետ տարիքը մասնագետների կողմից դիտարկվել են որպես մարզիկների պատրաստության ընդհանուր տեսություն [1,4,6]:

Իհարկե, վաղ հասակից մարզական մասնագիտացումը կարող է կյանքում առկա սոցիալական, կենսաբանական և հոգեբանական գործոնների հակադրության պատճառ դառնալ [2,3,4]:

Սակայն մասնագետներն ունեն և հակառակ կարծիքը, նրանք գտնում են, որ վաղ մասնագիտացումը կօգնի ավելի շուտ կայանալ ընտրած մարզաձևում, որն էլ հնարավորություն կտա ավելի երկար և արդյունավետ հանդես գալ հավաքական թիմերում [3,6]:

Հանդիմանում ոչ միայն մեծ ֆիզիկական բեռնվածություն է, բազմաթիվ տեխնիկական տարրերով և տակտիկական դժվարին համակարգերով, այլև հոգեկան և հոգեբանական մեծ լարվածություն:

Արդյոք մարզիչները և ծնողները կարող են երեխային օգնել անցնել այս դժվար ճանապարհը: Շատ տարածված իրավիճակ է, երբ դեռևս գործող մարզիկը

ծավալում է մարզչական աշխատանք՝ չունենալով մասնագիտացված ֆիզկուլտուրային կրթություն: Նա սկսում է մարզել երեխաներին՝ նրանց վրա կիրառելով այն մեթոդոլոգիան, որը կիրառվել է իր վրա, իհարկե՝ չհասկանալով երեխաների տարիքային խմբերի առանձնահատկությունները:

Զարմանալին այն է, որ ծնողները մարզիչի ընտրությունը կատարում են՝ ելնելով նրա մարզական ձեռքբերումներից՝ հաշվի չառնելով կրթության բացակայությունը: Բայց եթե լավ մտածել, ապա մարզիկի ձեռքբերումները նրա մարզչի աշխատանքի ցուցանիշներն են:

Ոչ մի չեմպիոն, չեմպիոն չէր դառնա, եթե ժամանակին լավ մարզիչի ձեռքբերում չհայտնվեր:

Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս նշել, որ դեռահաս հանդբոլիստների պատրաստության համակարգում լիարժեք ուսումնասիրված չեն վաղ մասնագիտացման խնդիրները, և հստակեցված չէ մարզումները սկսելու ճիշտ տարիքը: Վերը նշվածն էլ աշխատանքի արդիականությունն է:

Հետազոտության նպատակն է.

- Բացահայտել վաղ տարիքից հանդբոլ մարզաձևով մասնագիտանալու առավելությունները և թերությունները:

Հետազոտության խնդիրներն են.

- Հետազոտել վաղ մասնագիտացման նպատակը հանդբոլում:

- Ուսումնասիրել հանդբոլիստների մարզական ուղին:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, ամփոփում, զրույց, համադրում, սոցիալական հարցում, մաթեմատիկական վերլուծություն:

Հետազոտությունն անցկացրել ենք հանրապետության տարբեր շրջանների տարբեր սեռի և տարիքի ճանաչված 10 մարզիչների շրջանում՝ 2022 թվականի սեպտեմբերին, ինչպես նաև 10 տարբեր սեռի և տարիքի մարզիկների հետ՝ 2023 թվականի փետրվարին, որոնք իրենց մարզական գործունեությունը սկսել են 9 տարեկանից շուտ և լրացրել են մեր կողմից կազմված հարցաթերթիկները՝ բաղկացած 5 հարցից:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Զրույցի ընթացքում հարցված մարզիչների 50% հայտնեցին, որ երեխաներին հանդբոլի խմբակներ պետք է հավաքագրել վաղ տարիքից (7-8 տարեկան և ավելի վաղ), 30% գտնում է, որ հանդբոլը բարդ խաղ է և պետք է երեխան մարզվի 10-12 տարեկանից: 20% պատասխանել է, որ դա կրում է անհատական բնույթ, և երեխան պետք է մարզվի հանդբոլով, երբ ինքը ճիշտ է

գտնում, երբ հասկանում է այդ խաղի իմաստը, ճիշտ օգտագործում խաղի կանոնները:

Ելնելով ունեցած մանկավարժական և մասնագիտական փորձից՝ որպես բացասական կողմ՝ մարզիչները հստակ նշեցին, որ հիասթափությունը փոքր տարիքում առավել հանդիպող զգացողությունն է: Երեխաները չեն հաղթահարում պարտության զգացողությունը, մարզիչների բարձրաձայն նկատողությունները, և հանդբոլում այդքան շատ հանդիպող վնասվածքները:

Մարզիչների պատասխանները, կատարված գրականության ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ հանդբոլը հարուստ է վնասվածքներով, բայց մարզումների ճիշտ կազմակերպումը նվազագույնի է հասցնում սրտանոթային խնդիրները, ոսկրային և մկանային հյուսվածքների անհամապատասխան աճը: Սակայն անխուսափելի են կոտրվածքները, բեռնվածությունը հոդերի վրա [1,2,3,5]:

Իսկ որպես դրական կողմ՝ հստակ նշվեցին տեխնիկատակտիկական հնարքների և գործողությունների լիարժեք տիրապետումը: Մարզիչների համար այս երեխաները դառնում են «Փրկության օղակ», քանի որ ունենում են բացահայտ առավելություն տարեկիցների հանդեպ և, ինչու չէ՝ նաև մեծահասակների:

Աշխատանքի երրորդ խնդրի լուծման համար զրուցեցինք 10 մարզիկների հետ, որոնք իրենց մարզական ուղին սկսել են 9 տարեկանից, կամ ավելի վաղ:

Դեռևս չկայունացած կեցվածքով, թույլ կապաններով և ոսկորներով, հոդերի գերշարժունակությամբ, երեխաները սկսում են զբաղվել սպորտով: Մարզիչներն անմիջապես սկսում են մասնագիտացնել նրանց, այսինքն՝ սովորեցնել այս մարզաձևի տեխնիկական հնարքները: Այնինչ մարզչի խնդիրն այս տարիքային փուլում հիմնական շարժողական ընդունակությունները սովորեցնելն է, մկանային կորսետը կայունացնելը: Գնդակի նետումների, փոխանցումների, վարման տեխնիկական հնարքների ուսուցման, կատարելագործման փոխարեն ավելի նպատակահարմար կլինի սովորեցնել վազել, սողալ, նետել, հրել, քաշել, ցատկել: Ճիշտ կլինի սովորեցնել, թե ինչպես շփվել մրցակցի կամ թիմակցի հետ, այս ամենին հասնել՝ օգտագործելով շարժախաղերի բազմազանությունը:

Հարցվողների 55% զրույցի ընթացքում տրված հարցերին պատասխանել է, որ հանդբոլը տվել է հավատարիմ ընկերներ, այս 55% -ից 40% նշել է, որ կյանքի

ընթացքում, այլ ոլորտներում աշխատելիս, ծառայելիս և դրանից հետո, մարզադպրոցներում ձեռք բերված ընկերները մնացել են ամենավստահելի և հավատարիմը: 35% պատասխանել են, որ հանդբոլը դարձել է մասնագիտություն: 42%-ին հանդբոլը սովորեցրել է պայքարել, հաղթահարել կյանքի դժվարությունները, չվհատվել, անհրաժեշտության դեպքում առանց կասկածի դիմել ընկերներին:

Վերլուծելով մարզիկների հետ զրույցի ընթացքում քննարկվող պարտադիր հարցերը՝ ստացանք հետևյալ տոկոսային արդյունքը:

1. Ինչու՞ սկսել մարզվել վաղ տարիքից: Դա արագ մտածելու, կողմնորոշվելու, ընկերներ ձեռք բերելու, փոխօգնության զգացում դաստիարակելու խաղ է: 58% -ը գտնում է, որ վաղ տարիքից մարզվելը հնարավորություն կտա երեխաներին ավելի լավ տիրապետել տեխնիկատակտիկական հնարքներին և գործողություններին, հասցնելով դրանք ավտոմատացման, ձեռք բերել կայուն հոգեբանական վիճակ, որը առաջնային որակներից մեկն է հավաքական թիմերում:

2. Ճի՞շտ եք արդյոք համարում հանդբոլով մարզումները սկսել 7-8 և ավելի վաղ տարիքում:

Աղյուսակ

**ՀՀ առաջադար մարզիչների սոցիոլոգիական հարցման վերլուծությունը
տրոկսներով**

Հարց	Պատասխաններ			
Ինչու՞ սկսել մարզվել վաղ տարիքից	արագ մտածել, կողմնորոշվել	ընկերներ ձեռք բերել, փոխօգնության զգացում դաստիարակել	ավելի լավ տիրապետել տեխնիկական հնարքներին և գործողություններին	-
տոկոս	20	22	58	-
Ճի՞տ եք արդյոք համարում մարզումները հանդիմանալով սկսել 7-8 և ավելի վաղ տարիքում	10-11 տարեկան	Դեմ չեն, եթե երեխաների հետ աշխատի փորձառու մարզիչ	դեմ չեն, եթե երեխաները մինչև 13 տարեկան չմասնակցեն մրցումների, առավել ևս մեծահասակների մրցումներին	հարցը թողել են անպատասխան
տոկոս	30	25	12	23

Հարցվողների 30% խորհուրդ չէր տա հանդիմանալով մարզումները սկսել ավելի վաղ տարիքից, քան 10-11 տարեկանը, 25% դեմ չեն, որ երեխաները մարզվեն ավելի վաղ տարիքից, եթե երեխաների հետ աշխատի փորձառու մարզիչ, 12% դեմ չեն, եթե երեխաները մինչև 13 տարեկան չմաս-

նակցեն մրցումների, առավել ևս մեծահասակների մրցումներին: 23% հարցը թողել էին անպատասխան:

Թեստային հարցերի վերլուծության արդյունքներ:

Ի՞նչը ստիպեց նրանց մնալ հանդիմանալով և շարունակել մարզումները, 35% -ը պատասխանել է՝ սերը խաղի հանդեպ,

20% -ը՝ մարզիչի հանդեպ սերը, 12% -ը՝ ծնողների համառությունը, 3%-ը՝ մրցակցության զգացումը, 5%-ը պատասխանեց, որ մի քանի անգամ հեռացել և հետ են վերադարձել, 5% սովորություն էր դարձել մարզումների գնալը, 10% բուհ ընդունվելու ձգտումը:

Նորից կանցնեին նույն ճանապարհը, հարցվողների 55% -ը պատասխանել է այո, 45% -ը՝ ոչ:

Ի՞նչ խորհուրդ կտային 6-8 տարեկան երեխաներին. զբաղվել հանդբոլով, թե՞ ոչ: 82%-ը պատասխանել է՝ անպայ-

ման, 12% -ը՝ այո, բայց սիրողական մակարդակով, 5%-ը՝ ոչ, 1%-ը խորհուրդ կտային միայն առավոտյան լիցքային վարժություններ կատարել և առհասարակ չզբաղվել սպորտով:

Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք մարզիչներին, որոնք աշխատում են կրտսեր տարիքի երեխաների հետ: Եթե ընդհանրացնենք պատասխանները, ապա՝ 84%-ը պատասխանել է՝ ստանալ համապատասխան մարզչամանակավարժական կրթություն, 26% -ը՝ չհիվանդանալ հաղթանակի մոլուցքով:



Տրամագիր. Մարզիչների հետ զրույցի ընթացքում ստացված պատասխանները

Եզրակացություն: Մարզիչների մեծ մասը նշեց, որ անհրաժեշտ է մարզումային մեթոդների բազմազանություն. այն է՝ մարզումներում ընդգրկել այլ մարզաձևերի՝ (բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, աթլետիկական վարժություններ, մենամարտեր), որոնք կկատարվեն խաղային մեթոդի ձևով: Հարցված մասնագետների

ճնշող մեծամասնությունը կողմ է վաղ մասնագիտացմանը: Թե՛ մարզիչները, և թե՛ հարցված մարզիկները բացասական կողմ նշեցին՝ հաշվի չառնվող տարիքային առանձնահատկությունները:

Հատկապես, երբ մարզիչները բարձր արդյունքներ գրանցելու մոլուցքով տարված՝ երեխաների մարզումները հասցնում

են բարձրակարգ մարզիկների մարզու- չի թողնում մորֆոֆունկցիոնալ փոփո-
մային առօրյային՝ օգտագործելով գրեթե խոթյուններ, սակայն շատ դեպքերում
նույն բեռնվածությունը: Որն էլ, միգուցե, հիասթափության պատճառ է:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература. 2002. 295 с
2. Игнатьева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. Учебно методическое пособие- Москва.: Советский спорт- 2013- 288 с
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
4. Митова Е. А., Проблемы построения учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет в условиях ранней специализации в спортивных играх / Е.А. Митова, В.Н. Онищенко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Международной научно-практической конференции. - Орехово-Зуево: МГОПИ.- 2015. - С. 33
5. Чинкин А.С., Назаренко А.С., Физиология спорта: учеб.пособие М.: Спорт.- 2016- – 120 с.
6. Шестаков И.Г., Гандбол.- Минск,: 2021/- 556 с.

POSITIVE AND NEGATIVE PROBLEMS OF EARLY SPECIALIZATIONS IN HANDBALL

G. J. Mikaelyan

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

ABSTRACT

Keywords: Early specialization, handball, professional teams, training, influence, rivalry.

Research relevance: Nowadays sports have become quite young. To solve this problem in handball, face the competition and achieve sporting success, it is necessary to

start training at the age of 7-8 and earlier instead of the former 10-12 years, which will give us the opportunity to recruit collective teams, i.e. is to rejuvenate and naturally go in harmony with young sports.

Nevertheless, this fact is not included in the CYSS training plans (Children and Youth Sports School). Study of literary sources allows noting that issues of early specialization are not fully studied in the system of preparation of adolescent handball players, and the right age to start training is not specified. The above mentioned will be the relevance of the research.

Research aim: the aim of the research is to

- Study the aim of early specialization in handball.
- Disclose the advantages and disadvantages of being specialized in handball from a young age.
- Study the sportive way of handball players who started playing handball at an early age and come to a conclusion.

Research methods and organization: Study and analysis of literary sources, gathering opinion of famous coaches, choosing athletes, conversation, comparison, generalization, sociological survey, mathematical analysis.

The research was carried out among 10 coaches from various districts of the republic, of different gender and age. We also talked with 10 athletes of different gender and age who started their sport activities before they were 9. They filled in the questionnaires including 5 questions.

Research results and analysis: Summarizing the work, we obtained the following results. During the conversations, 50% of the interviewed coaches expressed an opinion according to which children should be recruited in handball teams from an early age (7-8 years and earlier).

Coaches immediately start specializing them, teaching them the technical tricks of this sport. Meanwhile, the task of the coach at this age stage is to teach basic motor skills, to stabilize the muscle corset.

Conclusion: The overwhelming majority of the interviewed specialists are in favor of early specialization. Both the coaches and athletes mentioned a negative side – age peculiarities which are not taken into consideration.

ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГАНДБОЛЕ

Г. Ж. Микаелян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Ранняя специализация, гандбол, профессиональные команды, тренировка, влияние, соперничество.

Актуальность исследования. В наши дни спорт заметно помолодел. Для решения этой проблемы в гандболе, противостояния конкуренции и достижения спортивных успехов признано необходимым начинать тренировки в возрасте 7-8 лет и раньше, а не в возрасте 10-12 лет, как в прошлом. Это предоставит возможность пополнять сборные команды в более раннем возрасте. Однако в учебных программах детско-юношеских спортивных школ этот факт не обозначен. Изучение литературных источников позволяет отметить, что вопросы ранней специализации в системе подготовки гандболистов-подростков полноценно не изучены, а соответствующий возраст для начала тренировок не определен.

Цель исследования.

- изучить вопрос ранней специализации в гандболе, выявить преимущества и недостатки специализации в гандболе с раннего возраста,
- изучить спортивный путь гандболистов, которые начали заниматься гандболом в раннем возрасте.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ литературных источников, беседа, сопоставление, обобщение, социологический опрос, математический анализ.

В социологическом опросе приняли участие тренеры по гандболу, работающие в разных регионах нашей страны. С этой целью была разработана авторская анкета опроса. Более того, проведена предметная беседа со спортсменами-гандболистами, начавшими занятия в возрасте до 9 лет.

Анализ полученных результатов. В итоге проведенной работы получили следующие результаты. 50 % опрошенных тренеров высказали мнение, что детей

следует отбирать в гандбольные секции с раннего возраста (7-8 лет и раньше). Тренеры сразу же увлекаются необоснованным форсированием тренировки с использованием элементов натаскивания. Между тем задача тренера на этом возрастном этапе – научить основным двигательным навыкам, стабилизировать мышечный корсет.

Краткие выводы. Подавляющее большинство опрошенных специалистов выступают за раннюю специализацию. Как тренеры, так и опрошенные спортсмены отметили необходимость строгого учета возрастных особенностей. И как нежелательное явление не следует в подготовке юных спортсменов копировать систему тренировки взрослых.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Գայանե Ժորիկի Միքայելյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: gayane.mikaelyan@sportedu.am

Information about the author

Gayane Jorik Mikaelyan, Lecturer at the Chair Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: gayane.mikaelyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 12.04.2023-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.04.2023-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀՏԴ 796.012

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-61

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ԱՏԵՆԱԽՈՍԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ

Գ. Բ. Մկրտչյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Մարմնամարզություն, հետազոտություն, գիտահետազոտական թեմա, գեղարվեստական, առողջարարական, սպորտային:

Հետազոտության արդիականություն: Ուսումնասիրելով սպորտային մարմնամարզությանը վերաբերող մի շարք գիտական աշխատանքներ, պարզվել է, որ կան թեմաներ և ուղղություններ, որոնք վերջին տարիների գիտական հետազոտությունների ուսումնասիրությունների շարքից դուրս են մնացել: Հիմնական ուսումնասիրությունները կատարվել են շարժողական ընդունակությունների մշակման և կատարելագործման, որոշ դեպքերում՝ տարրի տեխնիկայի վերաբերյալ թեմաներով: Այդ պատճառով որոշվեց անցկացնել ուսումնասիրություն՝ վեր հանելու այն ոլորտները, որոնք սպորտային մարմնամարզության գիտության տեսադաշտից դուրս են մնացել [5, 10]: Այս հարցի պարզաբանումը թույլ կտա նախանշել այս մարզաձևում գիտական հետազոտությունների այն ուղղությունները,

որոնք կարող են նպաստել մարմնամարզությունում պատրաստության համակարգերի կատարելագործմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ատենախոսական աշխատանքների վերլուծության հիման վրա պարզաբանել մարմնամարզության վերաբերյալ գիտական հետազոտությունների ուղղությունները, չուսումնասիրված ոլորտները:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. Վեր հանել վերջին տարիների ուսումնասիրության առարկա դարձած մարմնամարզությունում ատենախոսական աշխատանքների թեմաները և ոլորտները:

2. Պարզաբանել մարմնամարզությունից կատարված ատենախոսական աշխատանքների ժամանակահատվածը:

3. Բացահայտել ուսումնասիրությունների շրջանակից դուրս մնացած թեմաները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կիրառվել են հետևյալ մեթոդները.

1. ինտերնետային աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն,

2. ազգային գրադարանի ուսումնասիրություն:

3. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունը կազմակերպվել և անցկացվել է 2022-2023 ուսումնական տարվա ընթացքում, հետևյալ հաջորդականությամբ. ուսումնասիրվել է մարմնամարզության վերաբերյալ ատենախոսական շուրջ 300 աշխատանք: Ազգային գրադարանից դուրս են բերվել անկախ Հայաստանում մարմնամարզության վերաբերյալ պաշտպանված ատենախոսական աշխատանքներն ու սեղմագրերը: Ուսումնասիրությունն իրականացվել է մի քանի փուլով. Առաջինում՝ ընդհանուր տվյալներից առանձնացվել են մարմնամարզությանը վերաբերող ատենախոսական աշխատանքները, երկրորդում՝ առանձնացվել են աշխատանքներն ըստ ուղղվածության, ըստ տարեթվերի և ըստ քաղաքների:

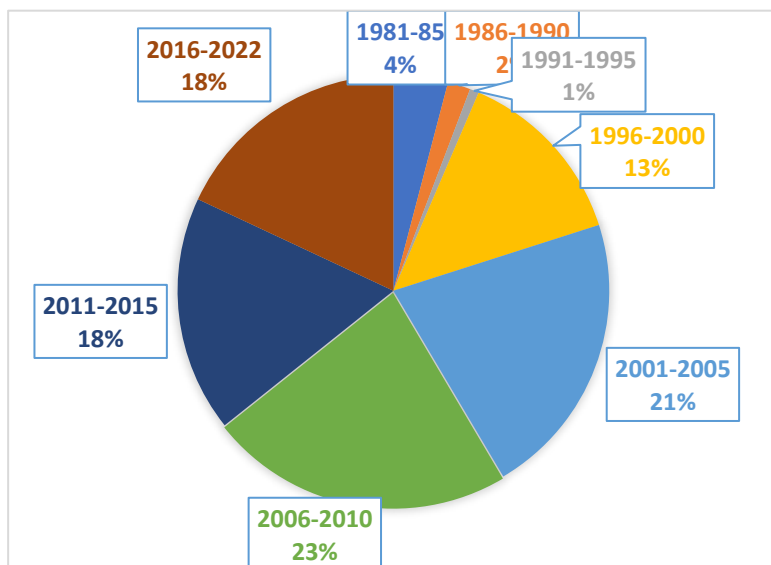
Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ատենախոսական աշխատանքներն առավել հեշտությամբ վեր հանելու և դասակարգելու համար, ըստ ունեցած տվյալների [9], մեր կողմից տարեթվերը բաշխվել են ըստ ժամանակահատվածների՝ 5 տարվա կտրվածքով:

Բացառություն է միայն 2016-2022թթ. ընկած ժամանակահատվածը, որը ներառում է վերջին 7 տարվա ցուցանիշները:

Մեր կողմից վեր են հանվել նաև այն քաղաքները (48 քաղաք), որտեղ տեղի է ունեցել ատենախոսական աշխատանքների պաշտպանությունը: Աշխատանքների գրեթե 1/3-ը (28%՝ 85 աշխատանք) պաշտպանվել են Սանկտ Պետերբուրգում, 17%-ը՝ 51 աշխատանք՝ Մոսկվայում: 6.5% (20 աշխատանք)՝ Մալախովկայում, 12-ական աշխատանք՝ Օմսկում և Վոլգոգրադում: Իսկ անկախ Հայաստանում մարմնամարզության վերաբերյալ կատարված ատենախոսական աշխատանքները մոտ 10-ն են (3.3%):

Ուսումնասիրված ատենախոսական աշխատանքները (տրամագիր 1) ցույց են տալիս, որ 1991-1995թթ. ընկած ժամանակահատվածում մարմնամարզությանը վերաբերող ատենախոսական աշխատանքներ շատ քիչ են կատարվել: Առավել մեծաքանակ աշխատանքներ կատարվել են հատկապես 2006-2010-ն ընկած ժամանակահատվածում: Տրամագրում ակնհայտ է, որ 2001թվականից սկսած՝ մարմնամարզության վերաբերյալ ատենախոսական աշխատանքների թվաքանակի աճ է գրանցվել, որը շարունակվում է մինչև 2022թ.: Այս հանգամանքը թերևս պայմանավորված է նրանով, որ

էլեկտրոնային հասցեն, որից օգտվել ենք մար, պաշտոնապես գործում է 2009թ. հետազոտությունը կազմակերպելու հա [14]:



Տրամագիր 1. Տարբեր տարիներին մարմնամարզության վերաբերյալ կատարված արենախոսական աշխատանքների քանակ

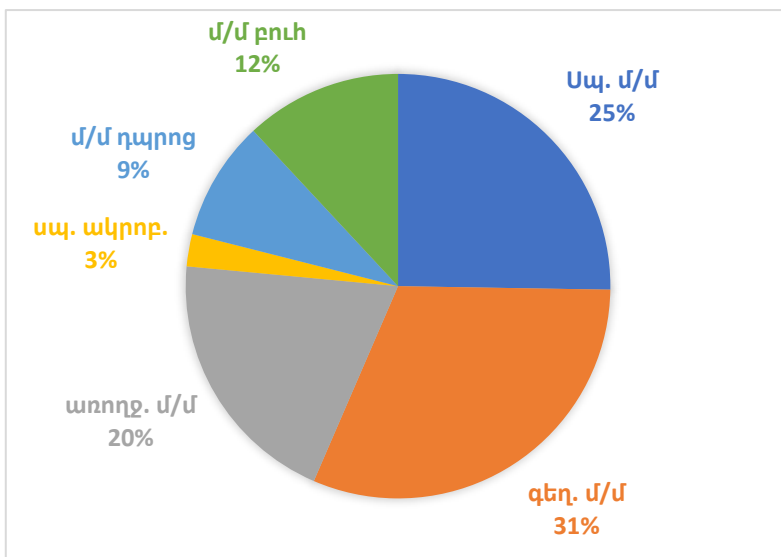
Աղբյուրում տեղակայված մինչև 2009թ. ատենախոսական աշխատանքներն առավել հավանական է, որ հավաքագրվել են ըստ հնարավորությունների: Միաժամանակ հարկ ենք համարում նշել, որ ըստ Վ. Մուստանի և Օ. Ջագրևսկու [9] հետազոտության՝ 1946-1966 թթ. ժամանակահատվածում ԽՍՀՄ-ում մարմնամարզության վերաբերյալ կատարվել է 380, իսկ 1991-2009թթ.՝ ՌԴ-ում՝ 104 հետազոտական աշխատանք, այսպիսով՝ հաստատելով, որ նախկին տվյալների

հետ համեմատած աշխատանքների քանակը 3/4 անգամ կրճատվել է: Վերլուծելով այս ամենը, հավանական հանգամանքների փաստարկների մեջ չենք կարող չընդգծել, որ խորհրդային ժամանակահատվածում, ատենախոսական աշխատանքների քանակի նման տարբերություն առաջին հերթին պայմանավորված է միաժամանակ 15 հանրապետություններից ստացված ատենախոսական աշխատանքների քանակով: Մյուս կողմից ԽՍՀՄ-ում գոյություն ունեւր ասպիրանտ-

ների և հայցորդների նպատակային ընդունելության համակարգ, որը խթանում էր նրանց հոսքը գիտության ոլորտ:

2-րդ տրամագրում, առանձնացնելով մարմնամարզության ձևերը, երևում է, որ առավել մեծաքանակ ատենախոսությունները վերաբերում են **գեղարվեստական մարմնամարզությանը**՝ 31% կամ 89 աշխատանք: Այստեղ կատարված հետազոտությունների մեծամասնությունը շարժողական ընդունակությունների մասին է (25 աշխատանք), բավական թվով հետազոտություններ են կատարվել նաև գեղար-

վեստական մարմնամարզության պարամունքների մեթոդիկայի (13 աշխատանք), պատրաստության ձևերի վերաբերյալ (8 աշխատանք) [10, 4], հոգեբանամանկավարժական տեխնոլոգիաների ներմուծմանը՝ հատկապես թիմային մարզումային և մրցումային վիճակներում (6 աշխատանք), գեղարվեստական մարմնամարզությունում ուղղվածությանն ու պրոֆիլացմանը (7 աշխատանք), մրցավարությանը (6 աշխատանք) [8], ինչպես նաև ֆիզիոլոգիական բնութագրումներին (4 աշխատանք):



Տրամագիր 2. Մարմնամարզության վերաբերյալ կատարված աշխատանքների դասակարգում

Որպես առանձին և քիչ ուսումնասիրված թեմա՝ այստեղ ընդամենը 2 աշխատանք է, որ վերաբերել է սպորտային ընտրության հիմնահարցերին, 1 աշխատանք՝ մարմնամարզության տերմինաբանությանը [2] և 1 աշխատանք՝ դիթմի զգացողությանը:

Կան գեղարվեստական մարմնամարզությանը վերաբերող որոշակի աշխատանքներ, որոնք չեն հաշվարկվել վերոնշյալ դասակարգման մեջ:

Մեր կողմից առանձնացված ատենախոսական աշխատանքներից 72-ը (25%) վերաբերում են **սպորտային մարմնամարզությանը**: Այստեղ պատկերը հետևյալն է. ատենախոսական աշխատանքներից 14-ը վերաբերում է պատրաստության կողմերին և ձևերին [11], առանձին գործիքների վրա բարդ մարմնամարզական վարժությունների յուրացմանը և կատարելագործմանը՝ 11 աշխատանք, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը՝ 10, սպորտային մարմնամարզության պարապմունքների մեթոդիկային և դրա մշակմանը՝ 6, սպորտային մարմնամարզական հենքային ընդունակությունների մշակմանը՝ 5, կոնկրետ մարզագործիքին որևէ ընդունակության մշակմանը՝ 4, ընտրությանը՝ 3, անատոմիոֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններին՝ 3 աշխատանք: Մարզիչմասնագետի պատրաստման վերաբերյալ

աշխատանքները թվով 6-ն են: Առավել քիչ ուսումնասիրված, բայց և այնպես առկա աշխատանքների ցուցակում են բեռնվածության՝ 2, տեխնիկային՝ 2 [5], ինքնաապահովմանը՝ 1, կենսամեխանիկական օրինաչափություններին՝ 1 [3] հետազոտական աշխատանք: Այստեղ նույնպես կան որոշակի աշխատանքներ, որոնք չեն հաշվարկվել մեր դասակարգման մեջ:

Համեմատության համար նշենք, որ ի տարբերություն գեղարվեստական մարմնամարզության, սպորտայինում բացակայում են մրցավարության վերաբերյալ, ինչպես նաև հոգեբանամանկավարժական ուղղվածության աշխատանքները:

Առողջարարական մարմնամարզության վերաբերյալ աշխատանքները թվով 57-ն են (20%): Այստեղ պատկերը փոքրինչ խառն է, կապված այն հանգամանքով, որ առողջարարական մարմնամարզությունն իր մեջ ներառում է դիթմիկ, աերոբ, հիվանդությունները կանխարգելող, բեռնվածությունը որոշող, կանանց, տարեցների, հատուկ խմբերում ընդգրկված երեխաների և այլ բաժիններ: Ըստ մեր հետազոտության, առհասարակ առողջարարական մարմնամարզության հնարավորությունների, մեթոդների վերաբերյալ հետազոտությունները գերակշիռ մաս են կազմում (18) [12], որոշակի քանակությամբ աշխատանքներ կան

մտավոր հետամնացություն ունեցող երեխաների հետ տարվող առողջարարական մարմնամարզությունից (7), կանանց (4) [7], տարեցների (2), դիթմիկ (4), աերոբ (4) մարմնամարզությունից, առողջարարական մարմնամարզության մեջ մեր կողմից ընդգրկվել էին նաև մարզիկների բեռնվածության և աշխատունակության գնահատման վերաբերյալ ատենախոսական աշխատանքներ:

Ինչպես երևում է 2-րդ տրամագրում, ըստ մարմնամարզության բաժինների, ատենախոսական աշխատանքների հաջորդ խումբը վերաբերում է ուսանողին կամ **բուհում մարմնամարզությանը** [13]: Այս ուղղությամբ կատարվել է 34 գիտահետազոտական աշխատանք (12%):

Դպրոցական ծրագրում մարմնամարզության [6] վերաբերյալ ատենախոսական հետազոտությունները 29-ն են կամ 9%:

Բացահայտվեց, որ մենաքիչ ատենախոսական հետազոտությունները **սպորտային ակրոբատիկայի [1]** վերաբերյալ են (7 աշխատանք կամ 3%):

Քանի որ ներկայացվեցին բուհում և դպրոցում մարմնամարզության վերաբերյալ աշխատանքները, նշենք, որ նախադպրոցական տարիքի մարմնամարզությունը ներառվել է առողջարարական մարմնամարզության բաժնում, քանի որ

այստեղ առավել շեշտադրված էր մարմնամարզության ֆիզկուլտուրային և առողջարարական նշանակությունը:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքներն ամփոփելով՝ կատարվել են հետևյալ եզրակացությունները.

1. Մեզ համար հասանելի գրական աղբյուրների, ատենախոսական աշխատանքների սոցիալական հարթակում, 2009 թ. (1986-2009՝ ոչ պաշտոնական) մինչ օրս, կատարվել է մարմնամարզությանը վերաբերող 300-ից ավելի ատենախոսական աշխատանք:

2. Մարմնամարզությունում հետազոտությունների զգալի մասը կապված են շարժողական ընդունակությունների ուսումնասիրման, իսկ մարմնամարզության սպորտային ձևերում՝ գեղարվեստական մարմնամարզության վերաբերյալ:

3. Ատենախոսական աշխատանքների ուսումնասիրումը պարզ դարձրեց, որ մարզումային գործընթացի, հատկապես բարդ տարրերի ուսուցման, ինչպես նաև մարմնամարզիկի բեռնվածության, կենսաքիմիական առանձնահատկությունների և կենսամեխանիկական օրինաչափությունների վերաբերյալ հետազոտական աշխատանքները քիչ մաս են կազմում:

4. Քիչ են հետազոտությունները բարձրակարգ մարմնամարզիկների մարզումային գործընթացի, ինչպես նաև բարձրակարգ մարզչի պատրաստման և

հոգեբանամանկավարժական մեթոդների հետ կապված:

5. Սպորտային մարմնամարզության վերաբերյալ ատենախոսական աշխատանքներում բացակայում են մրցավարության, ինչպես նաև մարմնամարզության երիտասարդացմամբ պայմանավորված սկսնակների ընտրության վերաբերյալ աշխատանքները:

6. Անկախ Հայաստանում մարմնամարզության վերաբերյալ ատենախոսական աշխատանքները չեն գերազանցում մեկ տասնյակը, և հիմնականում վերաբերվում են դպրոցական ծրագրի մարմնամարզության բաժնին, նաև մարմնամարզության առողջարարական ուղղվածությանը, չեն ընդգրկում բարձրակարգ մարմնամարզիկին անհրաժեշտ պատրաստության համակարգերի կատարելագործման բաղադրիչներ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Антонов Г. В., Обучение акробатическим прыжкам на основе их биомеханического анализа и морфо-функциональных особенностей акробатов-прыгунов: дис. канд. педагогических наук, диссертация, Минск, 1983, 171с.
2. Бобырева Н.Н., Общее и различное в терминологии художественной гимнастики русского и английского языков, дис. канд. филологических наук, автореферат, Казань, 2010, 28с.
3. Барсагов М. Д., Методика специальной подготовки гимнастов к приземлению в соревновательном упражнении на основе биомеханики двигательных действий: дис. канд. педагогических наук, автореферат, Нальчик, 2005, 28с.
4. Винер-Усманова И.А., Интегральная подготовка в художественной гимнастике, дис. докт. педагогических наук, автореферат, Санкт-Петербург, 2013, 47с.
5. Загrevский В.О., Техника выполнения и методика обучения группе упражнений "перелет Ткачева" на перекладине: дис. канд. педагогических наук, автореферат, Томск, 2012, 24с.
6. Корунец А. И., Организация и методика физического воспитания школьников 10-13 лет с использованием средств спортивной гимнастики: дис. канд. педагогических наук, диссертация, Москва, 1998, 113с.

7. Курова Т. В., Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда: дис. канд. педагогических наук: автореферат, Санкт-Петербург 2016, 24с.
8. Медведева Е.Н., Объективизация технической ценности элементов структурных групп художественной гимнастики: дис. канд. педагогических наук, автореферат, Санкт-Петербург 2017, 55с.
9. Мустаев В.Л., Загrevский О.И., О направлениях научных исследований в спортивной гимнастике, Вестник Томского государственного университета. 2013. № 373. С. 166–170.
10. Осипова Е.Б., Прыжковая подготовка спортсменов в художественной гимнастике на основе объективных показателей качества выполнения профилирующих упражнений, дис. канд. педагогических наук, автореферат, Санкт-Петербург 2019, 25с.
11. Степанова И. Ю., Структура и динамика показателей физической подготовленности гимнасток 7-12 лет как основа управления тренировочным процессом, дис. канд. педагогических наук, диссертация, Москва, 2000, 147с.
12. Сафиулин Р.Ф.,,, Влияние различных методик оздоровительной гимнастики на функциональное состояние кардиореспираторной системы учащихся 12-14 лет, дис. канд. биологических наук, автореферат, Челябинск, 2009, 23с.
13. Цильке Н.Г., Совершенствование методики обучения гимнастическим упражнениям студентов общего курса физкультурного вуза, дис. канд. педагогических наук, автореферат, ФГБОУ ВО, 2016, 24с.
14. <https://www.dissercat.com/content/sredstva-i-metody-vospitaniya-fizicheskikh-kachestv-yunikh-gimnastov-na-etape-nachalnoi-spet>

STUDY OF DISSERTATIONS ON GYMNASTICS

G. B. Mkrtchyan

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

ABSTRACT

Keywords: gymnastics, sports, artistic, recreational, gymnastics at school, gymnastics at university.

Research aim: The purpose of the study is to clarify the directions of scientific research in gymnastics, its unexplored areas based on the analysis of dissertations.

Research methods and organization: The study was organized and carried out in the 2022-2023 academic year. A complete series of dissertations on gymnastics was studied, 300 works from the series were extracted and distributed by directions, by years and by cities.

Research results and analysis: The dissertations studied show that in 1991-1995 very little was done related to gymnastics. The most extensive research work was carried out especially from 2006 to 2010. According to other researchers, 380 research works on gymnastics were carried out in the USSR (1946-1966), and 104 in the Russian Federation (1991-2009), thus confirming that the number of works was reduced by 3/4 times compared to the previous data. However, it should be emphasized that in the Soviet period, the advantage in the number of dissertations was due to the number of dissertations received simultaneously from 15 republics.

Most of the works - 31% or 89 works relate to rhythmic gymnastics, 25% or 72 works – to sports gymnastics, 20% or 57 works are on recreational gymnastics. There are 34 (13%) and 26 (9%) works on gymnastics in the university and school curriculum, respectively, the least scientific papers on sports acrobatics (7 articles or 3%).

Conclusion: The study of the dissertations revealed that the bulk of the research is mainly related to the development and improvement of motor skills, with a large number of works on rhythmic gymnastics. Research works regarding the training process, especially the development of complex elements, the athlete's load, biochemical features and biomechanical patterns, as well as the training of a high-quality coach and psychological and pedagogical methods, are rather few. Dissertations on sports gymnastics lack refereeing, as well as works on the selection of newcomers in connection with the rejuvenation of gymnastics. There are no more than a dozen dissertations on gymnastics in independent Armenia and they do not include components of improving the training systems necessary for a high-class gymnast.

ИЗУЧЕНИЕ ДИССЕРТАЦИОННЫХ РАБОТ ПО ГИМНАСТИКЕ

Г. Б. Мкртчян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: гимнастика, спортивная, художественная, оздоровительная, гимнастика в школе, гимнастика в вузе.

Цель исследования: на основе анализа диссертационных работ уточнить направления научных исследований в гимнастике, неисследованные области.

Методы и организация исследование. Исследование было организовано и проведено в 2022-2023 учебном году. Был изучен полный цикл диссертаций по гимнастике, из которых извлечено и разнесено по направлениям, годам и городам около 300 работ.

Анализ результатов исследование. Изученные диссертационные работы показывают, что в 1991-1995 гг. велись небольшие работы связанные с гимнастикой. Наиболее масштабные исследовательские работы были проведены особенно в период 2006-2010 гг. По данным других исследователей, в СССР (1946-1966 гг.) было выполнено 380, а в РФ (1991-2009 гг.) 104 исследовательских работ по спортивной гимнастике, что подтверждает сокращение количества работ в 3/4 раза по сравнению с предыдущими данными. Однако нельзя не подчеркнуть, что в советский период преимущество по количеству диссертационных работ было обусловлено количеством диссертационных работ поступивших одновременно из 15 республик.

Больше всего работ - 31% (89 работ) относятся к художественной гимнастике, 25% или 72 – к спортивной гимнастике. 57 (20%) работ по оздоровительной гимнастике. По гимнастике в вузовской и школьной программе соответственно 34 (13%) и 26 (9%) работ, меньше всего научных работ по спортивной акробатике (7 статей или 3%).

Краткие выводы: При рассмотрении диссертаций выяснилось, что основной объем исследований в основном связан с развитием и совершенствованием двигательных навыков, при этом большое количество работ посвящено художественной гимнастике. Исследовательские работы, касающиеся тренировочного процесса, особенно отработки сложных элементов, нагрузки спортсмена, биохимических особенностей и биомеханических закономерностей, а также подготовки качественного тренера и психолого-педагогических методов, немногочисленны. В диссертационных

работах по спортивной гимнастике отсутствует судейство, а также работы по отбору новичков в связи с омоложением гимнастики. В независимой Армении диссертационных работ по спортивной гимнастике не более десятка и они не включают компонентов совершенствования систем подготовки, необходимых гимнасту высокого класса.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Գոհար Բլբուլի Մկրտչյան՝ Հրանտ Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնի գործավար, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: gohar.mkrtchyan@sportedu.am

Information about the author

Gohar Blbul Mkrtchyan, Assistant of the Chair of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess after Hrant Shahinyan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: gohar.mkrtchyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 01.04.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02.04.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

ՀՏԴ 613.95

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-72

**ԳՅՈՒՂԱԲՆԱԿ ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՏԱՐԲԵՐ
ԺԱՄԱՆԱԿԱՀԱՏՎԱԾՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

*Թ. Լ. Մկրտչյան**Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեյրական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական պատրաստվածություն, դեռահաս դպրոցականներ, ֆիզիկական զարգացում, համեմատական վերլուծություն, գյուղական բնակավայր:

Հետազոտության արդիականություն: Հասարակության բարեկեցության կարևորագույն ցուցանիշը երիտասարդ սերնդի առողջությունն է՝ որպես պետության ազգային անվտանգության գործոններից մեկը [5]:

Բացի այդ, աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության հետազոտումն արմատական սոցիալական փոփոխությունների պայմաններում որոշվում է յուրաքանչյուր երեխային, դեռահասին, պատանուն՝ նրա հետագա ողջ կյանքի ընթացքում ստեղծագործական և ֆիզիկական զարգացում ապահովելու անհրաժեշտությամբ [3]:

Այս ենթատեքստում հատուկ նշանակություն ունի մշտապես գյուղական տեղանքում բնակվող սովորողների զարգացումը: Ուստի, գյուղական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կատարելագործման խնդիրը չի կարելի դիտարկել միջավայրի տարածաշրջանային և ազգային ազդեցությունից դուրս [6]:

Հարկ է նշել, որ Հայաստանի Հանրապետության գյուղական շրջաններում բնակվող երեխաների շարժողական պատրաստվածության գնահատման հիմնահարցը հատուկ ուսումնասիրման, առավել ևս մինչ այսօր համեմատական վերլուծության առարկա չի հանդիսացել [2]:

Ուստի, Հայաստանի գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման նոր, լրացուցիչ մեթոդական մոտեցումների որոնումն ու փորձարկումը արդի և ժամանակակից խնդիր է:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ գյուղաբնակ դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության բացահայտումը տարբեր ժամանակահատվածներում:

Հետազոտության խնդիրն է՝ գյուղական շրջաններում բնակվող դպրո-

ցականների ֆիզիկական պատրաստվածության տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները տարբեր ժամանակահատվածներում:

Հետազոտության մեթոդներ: Հետազոտության նպատակի իրականացման և խնդիրների լուծման համար օգտագործվել են՝ տեսական վերլուծության, էմպիրիկ հետազոտության և ստացված փորձարարական տվյալների մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները:

11-ից 15 տարեկան երկու սեռի դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի հետազոտություններն անցկացվել են 2022 թվականի սեպտեմբերից դեկտեմբեր ամիսներին՝ Արմավիրի մարզի Բաղրամյան խոշորացված համայնքի 4 դպրոցներում (Արգիշա, Քարակերտի N 1 և 2 դպրոցներ, Շենիկ): Փաստագրող մանկավարժական

գիտափորձին ընդհանուր առմամբ մասնակցել են երկու սեռի 11-ից 15 տարեկան 323 գյուղաբնակ դպրոցականներ, այդ թվում՝ 159 տղա և 164 աղջիկ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Գնահատվել են երկու սեռի 11-15 տարեկան գյուղաբնակ դեռահաս դպրոցականների արագաշարժության, մկանային ուժի, ցատկունակության և հավասարակշռության պահպանման կարողության ցուցանիշները: Ստացված արդյունքները հաշվարկվել են վիճակագրական մեթոդով, կոնկրետ հաշվարկվել է միջին թվաբանականը [4]:

Գյուղաբնակ դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը բնութագրող ցուցանիշները ներկայացված են 1-ին (տղաներ) և 2-րդ (աղջիկներ) աղյուսակներում:

Աղյուսակ 1

Գյուղական պայմաններում բնակվող և սովորող դեռահաս տղաների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը 2013 և 2022 թվականներին

Մեծիկոմ	Քանոթ	Արագաշարժություն, վրկ.		Մկանային ուժ, կգ	Ցատկունակություն, սմ	Հավասարակշռ., վրկ.
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
11	29	2013	3,6±0,03	16,0±1,1	147,0±2,5	14,0±1,8
		2022	3,8±0,04	18,0±1,0	153,0±2,8	12,0±1,9
12	35	2013	3,5±0,05	19,1±1,2	159,5±2,4	19,5±2,9
		2022	3,7±0,04	22,0±1,4	160,6±2,5	16,5±2,8
13	33	2013	3,4±0,04	6,5±1,4	165,0±0,9	20,2±2,6
		2022	3,5±0,05	27,5±1,4	173,0±0,6	21,2±2,1
14	30	2013	3,4±0,04	6,5±1,4	165,0±0,9	20,2±2,6
		2022	3,4±0,04	32,5±2,1	178,0±2,7	23,0±1,9
15	32	2013	3,1±0,06	44,0±2,6	187,5±2,7	24,0±2,3
		2022	3,3±0,05	41,0±2,8	183,5±2,6	26,0±2,8

Այդ տվյալներից բավական հստակ երևում է, որ տարիքի հետ բարելավվում են մկանային ուժի, ցատկունակության և որոշ դեպքերում հավասարակշռության պահպանման կարողության տվյալները:

Եվ սա բնորոշ է երկու սեռի դեռահասներին: Միևնույն ժամանակ, սեռային տարբերություններն այստեղ անհամաչափ են: Այսպես՝ 11-ից 15 տարեկանում տղաների արագային ընդունակությունները բարելավվում են 0,5 վրկ-ով, իսկ աղջիկներինը՝ 0,7 վրկ-ով, դաստակի մկանների ուժը համապատասխանաբար՝

23,0 և 19,2 կգ-ով, ցատկունակությունը՝ 30,5 և 21,5 սմ-ով, հավասարակշռության պահպանման կարողությունը՝ 14,0 և 12,8 վրկ.:

Այս տվյալների հիման վրա կարելի է հաստատել, որ դիտարկվող տարիքային զարգացման փուլում տղաների մոտ, աղջիկների համեմատությամբ, բարելավվում են արագային, արագաուժային և ուժային ընդունակությունների որակները: Միևնույն ժամանակ սեռային առումով գրեթե միանման են հավասարակշռության պահպանման կարողության ցուցանիշները:

Աղյուսակ 2

Գյուղական պայմաններում բնակվող և սովորող դեռահաս աղջիկների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը 2013 և 2022 թվականներին

Շարիքը	միտակը	Արագաշարժություն, վրկ.		Մկանային ուժ, կգ	Ցատկունակություն, սմ	Հավասարակշռ., վրկ.
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
11	31	2013	3,9±0,05	12,2±1,2	132,5±1,5	11,3±1,2
		2022	4,2±0,06	10,3±1,0	125,5±1,8	9,2±1,3
12	32	2013	4,0±0,03	15,3±1,4	135,3±2,8	12,3±2,4
		2022	4,1±0,01	14,8±1,3	128,3±3,0	11,6±2,0
13	30	2013	3,9±0,09	20,0±1,5	137,0±2,6	13,5±1,6
		2022	3,8±0,07	19,0±1,2	135,0±2,1	16,5±1,8
14	36	2013	3,8±0,07	21,0±1,1	140,2±3,4	16,0±2,4
		2022	3,6±0,07	24,0±1,4	142,2±3,0	18,0±2,1
15	35	2013	3,8±0,02	22,5±1,0	141,0±1,9	20,0±2,9
		2022	3,5±0,04	29,5±1,3	147,0±1,5	22,0±2,3

Նմանատիպ տվյալների առկայությունը հնարավորություն ընձեռեց նյութերը համադրել 2013թվականին իմ կողմից

անցկացված հետազոտության տվյալների հետ: Միևնույն ժամանակ առկա են որոշակի տվյալներ, որոնք ստացվել են իմ

կողմից՝ 9 տարի առաջ [1]: Այդ հետազոտություններն անցկացվել են Հայաստանի նույն տարածաշրջանի դպրոցներում և նույն դասարաններում 11-15 տարեկանների շրջանում:

2013 թվականի տվյալների հետ համադրելու փորձերը թույլ տվեցին նշել, որ 11-15 տարեկանում գյուղաբնակ դպրոցականների տարբեր ժամանակահատվածներում անցկացված շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշներում կան որոշակի տարբերություններ [1]: Այդպիսի տարբերություններ բացարձակապես կան տղաների արագաշարժության տվյալներում, որտեղ 2013 թվականի սովորող դպրոցականները բոլոր տարիքային խմբերում գերազանցում են իրենց 2022 թվականի հասակակիցներին, այդ տարբերությունը կազմում է 0.1-0.2 վրկ., մկանային ուժի ցուցանիշներում, որտեղ 11-14 տարեկան դպրոցականները իրենց ցուցանիշներով գերազանցում են 2013 թվականի ցուցանիշներին 1-8 կգ-ով, իսկ 15 տարեկան տղաները զիջում են 3 կգ-ով իրենց 2013 թվականի հասակակիցներին: Ցատկունակության ցուցանիշներում նույնպես 11-14 տարեկաններն առավել են՝ համեմատած 2013 թվականի տվյալների, և այդ տարբերությունը 11 տարեկանում կազմում է 6 սմ, 12 տարեկանում 0.9 սմ, 13 տարեկանում կազմում է 8 կգ, իսկ 15 տարեկանում պատկերը փոխվում է, որտեղ 2022 թվականի տղաները զիջում են

3.5 սմ-ով: Հավասարակշռության ցուցանիշներում 9 տարի առաջ սովորող 11 և 12 տարեկան դպրոցականները գերազանցում են, համապատասխանաբար՝ 2 և 3 վրկ.-ով, իսկ 13-15 տարեկանների մոտ պատկերը փոխվում է, 2022 թվականի սովորողները գերազանցում են իրենց 9 տարի առաջվա սովորողներին 13 տարեկանում՝ 1 վրկ.-ով, 14 տարեկանում նույնպես կազմում է 1 վրկ., իսկ 15 տարեկանում տարբերությունը կազմում է 2 վրկ.:

Նմանատիպ տվյալների առկայությունը հնարավորություն ընձեռեց մեզ, նյութերը համադրել այլ հեղինակների տվյալների հետ: Միևնույն ժամանակ առկա են որոշակի տվյալներ, որոնք ստացվել են 2013 թվականին (Թ.Լ. Մկրտչյան, 2013)՝ 9 տարի առաջ մեկ այլ հետազոտությունում: Այդ հետազոտություններն անցկացվել են Հայաստանի նույն տարածաշրջանի դպրոցներում և նույն դասարաններում 11-15 տարեկանների շրջանում:

Ինչ-որ առումով 2013 թվականի տվյալների հետ համադրելու փորձերը թույլ տվեցին նշել, որ 11-15 տարեկանում գյուղաբնակ դպրոցականների տարբեր ժամանակահատվածներում անցկացված շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշներում կան որոշակի տարբերություններ [1]: Այդպիսի տարբերություններ բացարձակապես կան տղաների արագաշարժության տվյալներում, որտեղ 2013

թվականի սովորող դպրոցականները բուլլոր տարիքային խմբերում գերազանցում են իրենց 2022 թվականի հասակակիցներին և այդ տարբերությունը կազմում է 0.1-0.2 վրկ., մկանային ուժի ցուցանիշներում՝ որտեղ 11-14 տարեկան դպրոցականները իրենց ցուցանիշներով գերազանցում են 2013 թվականի ցուցանիշներին 1-8 կգ-ով, իսկ 15 տարեկան տղաները զիջում են 3 կգ-ով՝ իրենց 2013 թվականի հասակակիցներին: Ցատկունակության ցուցանիշներում նույնպես 11-14 տարեկաններն առավել են՝ 2013 թվականի տվյալների հետ համեմատած, և այդ տարբերությունը 11 տարեկանում կազմում է 6 սմ, 12 տարեկանում՝ 0.9 սմ, 13 տարեկանում կազմում է 8 կգ, իսկ 15 տարեկանում պատկերը փոխվում է, որտեղ 2022 թվականի տղաները զիջում են 3.5 սմ-ով:

Ինչ վերաբերում է աղջիկների ցուցանիշներին, պատկերը հետևյալն է: Արագաշարժության տվյալներում 11 և 12 տարեկաններում, 2013 թվականի հետազոտության հետ համեմատած, զիջում են վերջին հետազոտության տվյալները՝ 11 տարեկանում կազմելով 0.3 վրկ., իսկ 12 տարեկանում՝ 0.1 վրկ.: 13, 14 և 15 տարեկանում պատկերն այլ է. վերջին հետազոտության տվյալները գերազանցում են 9 տարի առաջ կատարված հետազոտության արդյունքներից, 13 տարեկանում՝ 0.1

վրկ., 14 տարեկանում՝ 0.2 վրկ. և 15 տարեկանում՝ 0.3 վրկ.:

Ըստ վերջին հետազոտության տվյալների՝ մկանային ուժի ցուցանիշներում չնչին առաջգարգացում է արձանագրվել 11-13 տարեկանների տվյալներում կազմելով 0.9-ից 1 կգ, 14 և 15 տարեկանում պատկերը փոխվում է, որտեղ 2022 թվականի հետազոտություններով արձանագրվում է դրական արդյունք՝ կազմելով համապատասխանաբար՝ 3 և 7 կգ:

Նմանատիպ տարբերություններ են արձանագրվել նաև 11-13 տարեկանների ցատկունակության տվյալներում. այդ տարբերությունը կազմում է 2-7 սմ, որտեղ գերակշռում են 2022 թվականի հետազոտության ցուցանիշները, իսկ 14-15 տարեկանում պատկեր փոխվում է. 2013 թվականի հետազոտության հետ համեմատած՝ 14 տարեկանում զիջում են՝ 1.8 սմ-ով, 15 տարեկանում՝ 6 սմ-ով:

Իսկ ինչ վերաբերում է հավասարակշռության ցուցանիշների համեմատությանը, ապա պետք է նշել, որ վերջին հետազոտությունում ընդգրկված 11 և 12 տարեկան դպրոցականները զիջում են իրենց 9 տարի առաջվա հասակակիցներին համապատասխանաբար՝ 2.1 վրկ. և 0.7 վրկ., իսկ 13-15 տարեկանում արձանագրվել է հակառակ արդյունքները՝ 13 տարեկանում 2013 թվականի տվյալները գերազանցում են 3 կգ-ով և 14-15 տարեկանում՝ 2 կգ-ով:

Շարժողական ֆունկցիայի զարգացման բացահայտված օրինաչափությունները տարիքի հետ համաձայնեցվում են վիճակագրական մշակման արդյունքների հետ:

Բնականաբար, այս արդյունքները, պետք է հաշվի առնել մեր երկրի տարբեր մարզերում մանկավարժական ներգործության կազմակերպման ժամանակ:

Այսպիսով՝ ընդհանրացնելով բերված տվյալները, հարկ է նշել, որ այժմ դեռահասի խնդիրը շատ խստորեն է դրված:

Եզրակացություն: Կատարված աշխատանքի արդյունքում հնարավորություն ընձեռվեց կատարելու որոշ եզրահանգումներ.

11–15 տարեկանում գյուղաբնակ դպրոցականների տարբեր տարիներին անցկացված շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշներում կան որոշակի ցուցանիշներում կան որոշակի տարբերություններ:

Այդպիսի տարբերություններ բացարձակապես կան տղաների արագաշարժության տվյալներում, որտեղ 2013 թվականին սովորող դպրոցականները բոլոր տարիքային խմբերում գերազանցում են իրենց 2022 թվականի հասակակիցներին, ուստի դասապրոցեսն իրականացնելիս խստագույնս հաշվի են առնվել և ընտրվել համապատասխան մեթոդները:

Գյուղաբնակ դպրոցական դեռահասների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը որոշ դեպքերում չի բավարարում ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրի ժամանակակից նորմատիվային պահանջներին և չի կարող ապահովվել միայն ակադեմիական դասերի հաշվին:

Անհրաժեշտություն կա մշակել տարածաշրջանային մոդելային սանդղակներ, որոնք կօգնեն մասնագետներին՝ գնահատելու աշակերտների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մկրտչյան Թ. Լ., Դպրոցականների շարժողական պատրաստության իրականացման մեթոդական պայմանները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում (գյուղական դպրոցների օրինակով), Երևան, Ատենախոսություն, 2016, 110 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական կատարելությունը, Երևան, Գիտելիք, 1987, 23 էջ:

3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 1992, 107 էջ:
4. Պողոսյան Մ.Ս., Վիճակագրական մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառում, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2007, 88 էջ:
5. Акопян Е.С. с соавт., Двигательная подготовленность школьников 5-9 классов сельских районов Республики Армения.-Материалы X Межд. НП конференции.-Гомель.-2013.-ч.1.
6. Фельдштейн Д. И., Мир детства в современном мире (проблемы и задачи исследования). — М.; Воронеж: МПСУ : Модек, 2013. — 335 с.

COMPARATIVE ANALYSIS OF TEENAGE-SCHOOLCHILDREN PHYSICAL FITNESS INDICATOR IN RURAL AREAS AT DIFFERENT PERIODS

*T. L. Mkrtchyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Comparative analysis of physical fitness, climatic conditions, teenage schoolchildren.

Research relevance: The study of the issues of physical education of the younger generation in the context of thorough social changes is determined by the necessity of providing creative and motor development of young people throughout their lives.

Research aim: The purpose of the study is the assessment of physical fitness of rural schoolchildren in different periods.

Research methods and organization: The methods of theoretical analysis, empirical research, pedagogical testing of mathematical statistics were used for the research. The examination of physical condition of male and female schoolchildren at the age from 11 to 15 was carried out in four schools in Bagramyan a village in Armavir region (school No. 1 and No. 2 in Karakert, Shenik). A total of 323 rural schoolchildren took part in the experiment, including 159 boys and 164 girls.

Research results and analysis: It is shown that there are certain differences in the indicators of motor fitness observed in different periods of life of teenage schoolchildren living in rural areas aged from 11 to 15. These differences are particularly evident in the agility indicators of boys, where students in 2013 surpass their peers in 2022 in all age groups.

Naturally, the results obtained should be taken into account when organizing the pedagogical process of interventions in various regions of our country.

Conclusion: Based on the data provided, it can be seen that the teenage period is complex and still not fully studied. It plays a crucial role in shaping an individual's life both in youth and in adulthood. However, there are some gaps in the education and upbringing of teens living in rural areas.

As for the assessment of physical fitness of pupils of rural schools in Armenia, it can be concluded that the current state is not optimal enough. The level of motor fitness often does not meet the normative requirements of the physical education program at school and cannot be fully provided only by academic classes. Apparently, additional extracurricular activities are needed. The study of these issues will improve the process of motor training of schoolchildren in rural areas of our country.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ-ШКОЛЬНИКОВ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ, ВЫЯВЛЕННЫХ В РАЗНЫЕ ГОДЫ

*Т. Л. Мкртчян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, школьники – подростки, сравнительный анализ, сельская местность.

Актуальность исследования. Исследование вопросов физического воспитания подрастающего поколения в контексте глубоких социальных изменений обусловлено необходимостью обеспечения творческого и двигательного развития молодежи на протяжении всей их жизни.

Цель исследования. Провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников-подростков сельских школ, выявленных в разные годы.

Методы и организация исследования. Использованы методы теоретического анализа, эмпирического исследования, педагогического тестирования, математической статистики. Исследование физического состояния учащихся мужского и женского пола в возрасте от 11 до 15 лет проводилось в четырех школах, расположенных в поселке Баграмян Армавирского региона (школа № 1 и № 2 в Каракерте, Шеник). Всего в констатирующем эксперименте приняли участие 323 учащихся сельских школ, в том числе 159 мальчиков и 164 девочки.

Анализ полученных результатов. Показано, что существуют определенные различия в исследуемых в разные годы показателях двигательной подготовленности, подростков-школьников, проживающих в сельской местности. Эти различия особенно ярко выражены в показателях быстроты у мальчиков, где учащиеся в 2013 году превосходят сверстников 2022 года во всех возрастных группах.

Естественно, полученные результаты должны быть учтены при организации педагогического процесса в различных регионах нашей страны.

Краткие выводы. Исходя из предоставленных данных, видно, что подростковый возраст является сложным и до сих пор не полностью изученным. Он играет решающую роль в формировании жизненной перспективы индивида как в молодости, так и во взрослой жизни. Однако существуют некоторые проблемы в образовании и воспитании подростков, проживающих в сельских районах.

Что касается оценки физической подготовленности, учащихся сельских школ Армении, можно заключить, что текущее состояние является недостаточно оптимальным. Уровень двигательной подготовленности часто не соответствует нормативным требованиям программы физического воспитания в школе и не может быть полностью обеспечен только академическими занятиями. Видимо, нужны дополнительные внеклассные занятия. Изучение этих вопросов позволит усовершенствовать процесс двигательной подготовки школьников сельских районов нашей страны.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Թուխմանուկ Լիպարիտի Մկրտչյան՝ մ.գ.թ., ՖԴՏ, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

Email: tukhmanuk.mkrtchyan@sportedu.am

Information about the authors

Tukhmanuk Liparit Mkrtchyan, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of the Chair of Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: tukhmanuk.mkrtchyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 28.06.2023-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.06.2023-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ՀԴԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-82

ՄԱՆԿԱՏԱՆ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ

*Ե. Ն. Նահապետյան**Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Մանկատան սաներ, դպրոցականներ, ֆիզիկական դաստիարակություն, ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Հետազոտության արդիականություն: Ներկայումս ՀՀ մանկատներում երեխաների խնամքի և զարգացման հիմնահարցերը կարգավորվում են ՀՀ օրենքներով, կառավարության որոշումներով և այլ նորմատիվ իրավական ակտերով: Համաձայն ՀՀ Կառավարության 2004 թվականի օգոստոսի 5-2004 թվականի N 1324-Ն որոշման՝ ՀՀ-ում գործող մանկատների գերակա պարտականություններն են համապատասխան չափորոշիչներին համապատասխանեցնել իրենց խնամքի տակ գտնվող երեխաների (18 տարին չլրացած) անվտանգության, իրավունքների և շահերի պաշտպանության, սոցիալ-հոգեբանական վերականգնմանն ուղղված աշխատանքների իրականացումը, խնամքը, կրթությունը և դաստիարակությունը, բժշկական օգնության կազմակերպումը [2]:

ՀՀ մանկատներում բացակայում է ֆիզիկական դաստիարակության պետական ծրագիրը, ինչը դժվարացնում է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի որակյալ կազմակերպումը: Սակայն հարկ է նշել, որ Ն.Գ. Տեր-Մարգարյանի, Գ. Առաքելյանի կողմից մշակված է մեթոդական ուղեցույց՝ մանկատներում ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումները կազմակերպելու համար [2]: Նմանատիպ աշխատանք կատարված է նաև Ռուսաստանի Դաշնությունում [5]:

Վերջին ժամանակներս գիտական հետազոտություններում մեծ ուշադրություն է դարձվում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների օգտագործմանը՝ որպես երեխաների հոգեֆիզիկական վիճակի վրա ազդելու միջոց [3,4]: Ֆիզիկական կուլտուրան նաև մեծ նշանակություն ունի երեխայի սոցիալացման գործընթացում, առանց որի նա կդժվարանա հարմարվել հետագա կյանքի պայմաններին և, որպես հետևանք չի դառնա հասարակական հարաբերությունների ունակ մասնակից [2,6]:

Այդ իսկ պատճառով մանկատներում խնամվող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրների արդիականությունն ու կարևորությունը ներկա ժամանակաշրջանում ակնհայտ են:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է՝ հետազոտել Գյումրի քաղաքի մանկատան դեռահասների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Հետազոտման խնդիրներն են՝

1. Հետազոտել Գյումրի քաղաքի 13-14 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակը:

2. Տալ մանկատան և ընտանիքում ապրող երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության համեմատական բնութագիրը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Աշխատանքի առջև դրված խնդիրների լուծման համար ընտրել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունը կազմակերպվել և անցկացվել է Գյումրու Ֆ. Նանսենի անվան երեխաների խնամքի կենտրոնի, Գյումրու երեխաների խնամքի և պաշտպանության N1 գիշերօթիկ հաստատության և Գյումրու N 4 հիմնական դպրոցի 13-14 տարեկան 32 սաների շրջանում՝ 18

տղա, 14 աղջիկ: Մանկատան սաները պարապել են «Գյումրու սուսերամարտի մանկապատանեկան մարզադպրոց» ՊՈԱԿ-ի ուսումնամարզական խմբում:

Հետազոտության ընթացքում իր մասնակցությունը և աջակցությունն է ցուցաբերել մարզիչ Գևորգ Հովհանեսի Մելքոնյանը, որի համար շնորհակալություն ենք հայտնում:

Ամփոփվել և վերլուծվել են դեռահասների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների արդյունքները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ֆիզիկական պատրաստվածության ուսումնասիրությունը պահանջում է դիտարկել տարբեր սոցիալական պայմանների առանձնահատկությունը, սոցիալական վիճակը, ֆիզիկական ակտիվության կազմակերպումը:

Ֆիզիկական պատրաստությունը սերտորեն կապված է առողջության ամրապնդման ու օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացման հետ և կազմում է դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բովանդակությունը [1]:

Մեր կողմից ուսումնասիրվել են մանկատան և ընտանիքում ապրող երեխաների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Մանկատան սաները սովորել են հանրակրթական դպրոցում և պարապել մարզական սեկցիայում սուսերամարտով:

Ստորև 1-ից - 2-րդ աղյուսակներում ներկայացված են 8-րդ դասարանում սովորող աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները:

1-ին աղյուսակից նկատելի է դառնում, որ մանկատան տղաները ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշներ-

րով ոչ միայն չեն զիջում իրենց հասակակիցներին, այլև որոշ արդյունքներում ունեն որոշակի առավելություն: Ուշադրության է արժանանում այն փաստը, որ հինգ ցուցանիշներից երկուսում գրանցվել են հավաստի փոփոխություններ:

Աղյուսակ 1

8-րդ դասարանի տղաների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները, $X \pm m$

Թեստեր	Մանկատան սաներ	Ընտանիքում ապրող երեխաներ	t	P
Վազք 30մ, վրկ	4.92±0.06	5.08±0.07	0.7	>0.05
Հեռացատկ տեղից, սմ	226±4.52	215±3.73	1.87	>0.01
Վազք 1500, ր, վրկ.	6.29±0.04	6.56±0.09	3.06	<0.01
Ձգում պտտածողից, քանակ	12.9±0.48	12.1±0.6	0.7	>0.05
Պառկած դրությունից ոտքերը վեր 90°	29.6±0.65	26.1±0.81	3,37	<0.01

Գրեթե նույն միտումը նկատվում է 1500մ վազքում արդյունքների տարնաև աղջիկների մոտ (աղյուսակ 2): Երկուսում չի գրանցվում: Միայն մեկ թեստային վարժությունում՝

Աղյուսակ 2

8-րդ դասարանի աղջիկների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները, $X \pm m$

Թեստեր	Մանկատան սաներ	Ընտանիքում ապրող երեխաներ	t	P
Վազք 30մ, վրկ.	5.08±0.06	5.44±0.09	3.6	<0.01
Հեռացատկ տեղից, սմ	217±3.67	202±4.67	2.53	<0.01
Վազք 1500,ր, վրկ.	7.28±0.04	7.48±4.67	0.04	>0.05
Սեղմումներ նստարանից, քանակ	11±0.45	8.9±0.41	3.35	<0.01
Պառկած դրությունից ոտքերը վեր 90°	21.9±0.55	19.5±0.52	3.42	<0.01

Համեմատելով մանկատան և ընտանիքում ապրող 8-րդ դասարանի աշակերտների վազքի 30 մ արդյունքները՝ երևում է, որ մանկատան երեխաների թե տղաների, թե աղջիկների ցուցանիշները գերազանցում են հանրակրթական դպրոցի աշակերտների ցուցանիշները՝ տղաներինը՝ 0,14 մ-ով, աղջիկներինը՝ 0,38 մ-ով: Մանկատան և հանրակրթական դպրոցի 8-րդ դասարանի աշակերտների հեռացատկ տեղից արագաուժային ընդունակություն բնորոշող վարժության ցուցանիշում նույնպես առավելությունը մանկատան երեխաներինն է՝ տղաներինը՝ 11 սմ, աղջիկներ՝ 15 սմ:

Հատկանշական է, որ նույն միտումը դիտվում է մանկատան և հանրակրթական դպրոցի 8-րդ դասարանի աշակերտների 1500 մ վազքի ցուցանիշները համեմատելիս:

Մանկատան երեխաների թե՛ տղաների և թե՛ աղջիկների ցուցանիշները գերազանցում են հանրակրթական դպրոցի երեխաների արդյունքներին՝ համապատասխանաբար՝ 0,27 բ. և 0,2 բ.: Ընդհանուր դիմացկունությունն արտացոլում է երեխաների սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակը:

Համեմատելով մանկատան և ընտանիքում բնակվող 8-րդ դասարանի աշակերտների ուժային կարողությունների ցուցանիշները՝ ձգումներ կախ դրությու-

նից (տղաներ) և սեղմումներ (աղջիկներ), երևում է մանկատան երեխաների ցուցանիշների որոշակի առավելությունը:

Եթե տղաների մոտ այդ տարբերությունը աննշան է (0,8-ով), ապա աղջիկների մոտ այն կազմում է՝ 2,1:

Մանկատան և ընտանիքում բնակվող 8-րդ դասարանի աշակերտների պառկած դրությունից ոտքերը վեր 90° վարժության ցուցանիշների համեմատականը նույնպես պարզ ցույց է տալիս մանկատան թե՛ տղաների, թե՛ աղջիկների առավելությունը ընտանիքում բնակվող աշակերտների նկատմամբ:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին հետևյալը. մանկատան 8-րդ դասարանի թե տղաները, թե աղջիկները, որոնք պարապում են սուտերամարտով, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակով գտնվում են միջինից բարձր սահմաններում և, մեծ մասամբ գերազանցում են ընտանիքում ապրող սովորողների արդյունքները [1]: Այն միանգամայն փաստում է, որ դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակի ապահովումը պայմանավորված է ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերով, այլև աշակերտների արտադասարանային և արտադպրոցական աշխատանքների ներգրավմամբ:

Հետևաբար, հանրակրթական դրպ-
րոցներում ֆիզիկական դաստիարակութ-
յան գործընթացը պլանավորելիս՝ մեծ
ուշադրություն պետք է դարձնել արտա-
դասարանական պարապմունքների կազ-

մակերպմանը:

Այս հարցում իրենց ուրույն տեղն ու
դերն ունեն ֆիզիկական կուլտուրայի
ուսուցիչները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ, Դասագիրք, Երևան, 2007, էջ 205, 210:
2. Տեր-Մարգարյան Ն.Գ., Առաքելյան Գ. Մ., Ֆիզկուլտուրային-առողջարարա-
կան միջոցառումները մանկատան օրվա ռեժիմում, Ուսումնամեթոդական
ծեռնարկ, Երևան, 2012, 72 էջ:
3. Байер Е. А., Формирование жизнестойкости детей-сирот средствами
физической культуры: учебно-методическое пособие. 2012.-433 с.
4. Байер Е. А., Чудо в детском доме . / Физическая культура в школе. М., /2009
г. ,N4.- С.61-64
5. Байер Е.А., Спортизированное физическое воспитание в контексте
формирования жизнестойкости детей-сирот в условиях детского дома
//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура.
Спорт.-2015.- N1.- С.3-7.
6. Зотин В. В., Антоненко М. Н., Джанзугазян А.Г., Схема физкультурно-
оздоровительной работы в организациях для детей-сирот и детей оставшихся
без попечения родителей. //Аллея науки 5.4 /2018/, с.196-201.
7. Леонтьева М. С., Грязнов Д. В., Работа с детьми-сиротами . /Физическая
культура в школе. Научно-методический журнал.- 2007.- N8.- С.44-46.

RESEARCH ON PHYSICAL FITNESS OF ORPHANS

E. N. Nahapetyan

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

ABSTRACT

Keywords: orphans, schoolchildren, physical education, physical fitness.

Research relevance: The issues of orphanage have always been in the center of attention of the country. Currently, there is no physical education program in Armenian orphanages, which causes an incomplete organization of the physical education process.

Recently, much attention has been paid to the use of means of physical education as an impact on the psychophysical state of the child in scientific research. Physical culture is of great importance for the socialization of children, without which the child will not be able to integrate as a member of society.

The above emphasizes the relevance and significance of the problems of physical education of orphans in orphanages.

Research aim: The purpose of the study is to determine the level of physical fitness of 8th grade pupils in Gyumri.

Research methods and organization: To solve the tasks, the following methods were used: analysis and study of literary data, mathematical analysis, statistical processing. The study was carried out in childcare and protection center, at a boarding school and in a primary school in Gyumri. The study involved 32 students: 18 boys, 14 girls.

Research results and analysis: The level of physical fitness of boarding school schoolchildren and children living in families in Gyumri was studied. The children of the boarding school study at a secondary school and do fencing.

To assess the level of physical fitness of schoolchildren, the following tests were carried out: an indicator of speed of movement - running 30 m., an indicator of general endurance - running 1500 m., an indicator of strength – pull-ups on the crossbar (boys), push-ups lying on a gymnastic bench (girls), speed-strength indicator – long jumps, and lifting 90 feet from the prone position.

Conclusion: Data obtained show that the level of physical fitness of boarding school children going in for fencing is slightly higher. This should be taken into account in the future when planning the process of physical education in secondary schools and a lot of

attention should be paid to extracurricular work and sectional classes. The teacher of physical education should be given a primary role to attract students to sport schools.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ-СИРОТ

Е. Н. Нагапетян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: дети-сироты, школьники, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Актуальность исследования. Вопросы сиротства всегда находились в центре внимания государства. В настоящее время в детских домах Армении отсутствует программа физического воспитания, что и приводит к неполноценной организации процесса физического воспитания.

В последнее время в научных исследованиях большое внимание уделяется применению средств физического воспитания как воздействие на психофизическое состояние ребенка. Физическая культура имеет огромное значение в социализации детей, без которого ребенок не сможет интегрироваться как член общества.

Вышеизложенное подчеркивает актуальность и значимость изучения проблем физического воспитания детей-сирот в детских домах.

Цель исследования. Исследовать уровень физической подготовки учащихся дома-интерната г.Гюмри.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач, были использованы следующие методы: анализ и изучение литературных данных, математическое тестирование, статистическая обработка. Исследование проводилось в центре по уходу и защиты детей дома-интерната и основной школы г. Гюмри. В исследовании приняли участие 32 ученика 8-го класса: 18 мальчиков, 14 девочек.

Анализ полученных результатов: Был исследован уровень физической подготовленности школьников дома-интерната и детей, проживающих в семьях г.Гюмри. Дети школы-интерната учатся в общеобразовательной школе и занимаются фехтованием.

Для оценки уровня физической подготовленности школьников были проведены следующие тесты: показатель быстроты движений- бег на 30 м., показатель общей

выносливости – бег 1500 м., показатель силы – подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (девочки), скоростно-силовой показатель – прыжки в длину, и поднятие ног на 90° из положения лежа.

Краткие выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности детей дома-интерната, занимающихся в секции фехтования, несколько выше. Это надо учесть в дальнейшем при планировании процесса физическоко воспитания в общеобразовательных школах и больше внимания уделять внеклассной работе, секционным занятиям. Ведущая роль должна отводиться учителю физической культуры для привлечения учеников в спортивные школы.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Եկատերինա Նահապետի Նահապետյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ,
E.mail: ekaterina.nahapetyan@sportedu.am

Information about the author

Ekaterina Nahapet Nahapetyan: Associate Professor of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail. ekaterina.nahapetyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 28.06.2023-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.06.2023-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ՀՏԴ 796.814

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-90

ԴԵՌԱՀԱՍ ՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ԾԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՍԱՄԲՈՅՈՒՄ

*Ք. Մ. Նաջարյան**Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեպրական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Մարզիչ, ճկունություն, սամբո, ֆիզիկական պատրաստություն, դեռահաս մարզուհիներ, կատարելագործում:

Հետազոտության արդիականություն: Սպորտում հաջողության հասնելու համար կարևոր նշանակություն ունի պատրաստության կողմերի համապատասխան մակարդակը: Իսկ ցանկալի արդյունքների հասնելու կարևոր նախապայմաններից մեկը մարզիկի ֆիզիկական պատրաստությունն է [1]:

Սկզբնական ընտրության ժամանակ մասնագետները նախապատվությունը տալիս են շարժողական ընդունակությունների մեկնարկային վիճակին, որից ելնելով՝ մարզիչները, երբեմն առաջ անցնելով, որոշակի անհիմն ծրագրեր են կազմում:

Դեռահաս մարզուհիների մարմնի տարբեր հոդերում ճկունության բավարար մակարդակը նպաստում է մեծ լայնությունների կատարմանը, օգնում է մարզուհիներին արտակարգ իրավիճակներից հաջողությամբ դուրս գալուն [4]:

Ապացուցված է, որ օրվա տարբեր ժամերին մարզուհիների օրգանիզմում ճկունությունը փոխվում է: Հոդերի ճկունությունը փոփոխվում է նաև կապված՝ եղանակի, նախաձեռնի հետ և այլն [3, 5]:

Ճկունությունը տարբեր մարզաձևերում տարբեր պահանջներ է ներկայացնում: Սամբոյում առավել կարևորվում է ողնաշարի, ուսային և կոնքազդրային հոդերի ճկունությունը: Սրանով է պայմանավորված հարձակողական տեխնիկատակտիկական և պաշտպանությունն ապահովող շարժողական գործողությունների արդյունավետությունը:

Դեռահաս մարզուհիներին ավելի բնորոշ է «կամուրջ» դրությունը. այն օգնում է մարզուհիներին՝ խուսափելու «պահումից, որի ժամանակ կարող է միավորներ զիջել մրցակցին, ինչպես նաև՝ ցավեցնող հնարքից, որի դեպքում կարող է պարտվել մրցակցին»:

Ճկունության մակարդակով է պայմանավորված այնպիսի շարժողական ըն-

դունակությունների դրսևորումը, ինչպիսիք են՝ արագային, ուժային և կոորդինացիոն ընդունակությունները [2, 6]:

Հենց այս հանգամանքներով է պայմանավորված, որ ճկունության մշակման առանձնահատկությունները պետք է մշտապես գտնվեն մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Հետևաբար, ճկունության մշակման հիմնախնդիրները սամբոյում միշտ էլ արդիական թեմա են:

Հետազոտման նպատակը: Բացահայտել 10-12 տարեկան դեռահաս սամբիստ աղջիկների ճկունության բարելավման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

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

1. գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն,

2. բացահայտել ճկունության մշակման վերաբերյալ առաջատար մասնագետների կարծիքը,

3. գիտափորձերով հիմնավորել դեռահաս մարզուհիների՝ ճկունության մշակման մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Մեր առջև դրված խնդիրների լուծման նպատակով կիրառվել են հետազոտության հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության

ուսումնասիրություն, անկետավորում, մանկավարժական թեստավորում, մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն: Մանկավարժական դիտումները կազմակերպվել են Երևան քաղաքի սամբոյի և ծյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցում և Բյուրեղավանի մանկապատանեկան մարզադպրոցում՝ 10-12 տարեկան 20 դեռահաս մարզուհիների հետ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության մեթոդիկայի հիմնավորման նպատակով անցկացվել է անկետավորում: ՀՖԿՍՊ-ի դասախոսների, առաջատար մարզիչների հետ անցկացված անկետավորման արդյունքում պարզվել է ճկունության կարևորությունը և նրա ազդեցությունը սամբոյի տեխնիկական հնարքների պատրաստության վրա:

Հայաստանի Հանրապետության սամբոյի մարզիչների աշխատանքի վերաբերյալ անկետավորման ընդհանրացման, մարզիչների կողմից դեռահաս մարզուհիների ճկունության մշակման գործընթացի կարգավորման և տեխնիկական գործողությունների ազդեցության վերաբերյալ պատկերացում կազմելու նպատակով անցկացվել է անկետավորում՝ մեր կողմից մշակված հարցաթերթիկների օգնությամբ:

Անկետավորմանը մասնակցել են սամբոյի 22 մասնագետ, այդ թվում՝ 5 դասախոս, 17 առաջատար մարզիչներ:

Այս փուլում մեզ հետաքրքրում էր նաև, թե ճկունության մշակումը և նրա զարգացումն ինչպիսի բարերար ազդեցություն կունենա դեռահաս մարզուհիների տեխնիկատակտիկական գործողությունների վրա:

Հարցման արդյունքում հաջողվել է պարզել, որ սամբոյում ճկունության մշակման համար մարզիչները շեշտադրում են տարբեր տեսակի՝ ընդհանուր և հատուկ վարժությունների ներգրավումը (67.7%):

Զուգահեռաբար մեզ հետաքրքրում էր նաև այն հարցը, թե սամբոյով մարզվելուց, երբ կարելի է ուշադրություն դարձնել ճկունության մշակմանը: Այդ առումով հարցվողների 60.9% -ը նշեցին՝ հենց առաջին օրվանից, իսկ 20.1% -ը՝ մեկ ամիս անց: Մարզիչների 10% -ը համարում են, որ ճկունության մշակումը կարելի է սկսել մարզման սկզբնական, այսինքն՝ առաջին-երկրորդ ամիսների ընթացքում:

Մեր կարծիքով ավելի ճշմարտացի է մասնագետների առաջին խմբի կարծիքը:

Բնական է, որ ցանկացած շարժողական գործողություն, այդ թվում և սամբոյում հնարք կատարելը, պահանջում է որոշակի այլ շարժողական ընդունակությունների այս կամ այն աստիճանի դրսևորում, որը պայմանավորված է տվյալ

մարզաձևի յուրահատկությամբ: Այդ տեսակետից հատուկ հետաքրքրություն է ներկայացնում սամբոն, որտեղ շարժողական գործողությունների և հնարքների զինանոցը բավական լայն է: Այդ առումով հարցված մարզիչներն արդարացիորեն որպես շարժողական հատկություն, նշել են նաև պայթուցիկ ուժը (36.3%), այնուհետև ուժային դիմացկունությունը (34.5%) և մկանների բացարձակ ուժը (28.2.4%): Յուրաքանչյուր չորրորդ հարցվող նշեց նաև արագաուժային ընդունակությունը: Իսկ ինչ վերաբերում է այլ շարժողական ընդունակությունների առաջարկմանը, ոչ մի մարզիչ չընդգծեց: Հարկավոր է նշել, որ այդ ընդունակություններն ունեն բավական կարևոր նշանակություն դեռահաս մարզուհիների պատրաստության համակարգում: Մյուս կողմից, գրեթե բոլոր հարցվողները միանման կարծիք էին արտահայտում մարզման գործընթացում ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հարաբերակցության վերաբերյալ:

Հայտնի է, որ տարբեր մարզաձևերի, այդ թվում և սամբոյի դեռահաս մարզուհիների շարժողական կարևոր ընդունակություններից մեկը ճկունությունն է: Այն հատկապես կարևոր է շարժումների կատարման համար, որտեղ պահանջվում է շարժումների մեծ լայնույթ: Ճկունությունը սամբոյում դրսևորվում է մեծ աստի-

ճանով, քանի որ շարժումները կատարվում են գրեթե բոլոր հողերում: Այդ տեսակետից հետաքրքրություն է ներկայացնում սամբոյի առաջավոր մարզիչների կարծիքը: Պարզվում է, որ նրանցից 36,1%-ը նախապատվությունը տալիս են կոնքազդրային հողի ճկունությանը: Նրանց կարծիքով ոչ պակաս նշանակություն ունի ուսահողերի (29,4%) և իրանի (25,5%) ճկունությունը: Հնարքների արդյունավետության վրա ամենափոքր ազդեցությունն ունի ծնկային և սրունքվեգային հողերի ճկունությունը՝ համապատասխանաբար՝ 17,4% և 15,6%:

Մեր կատարած մանկավարժական գիտափորձին մասնակցել են 10-12 տարեկան 20 դեռահաս մարզուհիներ, որոնցից 9-ը՝ 10 տարեկան, 11-ը՝ 12 տարեկան:

Մանկավարժական գիտափորձը կազմակերպվել է երկու մարզադպրոցում: Սամբոյի և ծյուդոյի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի սաներից ձևավորվել է ստուգողական խումբ, որը մարզվել է իրենց մարզադպրոցում կազմված ուսումնամարզական պլանով: Բյուրեղավանի մանկապատանեկան մարզադպրոցի սաներից ձևավորվել է փորձարարական խումբ, որը մարզվել է մեր կողմից մշակված մեթոդիկայով:

Ըստ մշակված մեթոդիկայի ներկայացուցիչների՝ կոնքազդրային, ուսային և ողնաշարային հողերի ճկունությունը զարգացնող վարժությունները կատարվել են

ծանրություններով, որոնք կրել են աճող բնույթ: Ծանրությունների աճը տեղի է ունենում մարզման մի մասից մյուսն անցնելիս: Մարզումից մարզում նույնպես աճել են ծանրությունների մեծությունները:

Մեր կողմից մշակված մեթոդիկայի արդյունավետության ստուգման նպատակով կազմակերպվել է գիտափորձի մասնակիցների ճկունության թեստավորում: Թեստավորման նպատակով ընտրվել է երեք վարժություն.

1. գցում կրճքի վրայից՝ արտակորվելով հետ (40 վրկ., քանակ),

2. շրջավազքեր կամուրջ դրությունից՝ 10 անգամ (վրկ.),

3. թեքում առաջ (սմ):

Առաջին երկու վարժությունը նախատեսված է դեռահաս մարզուհիների հատուկ ճկունության ստուգման համար: Այս վարժությունների կատարման արագությունը և տեխնիկայի անթերի կատարումը պայմանավորված է մարզուհիների ճկունության զարգացման մակարդակով:

Երրորդ վարժությունը նախատեսված է ընդհանուր ճկունության ստուգման համար:

Մեզ հետաքրքրում էր, թե մեր կողմից մշակված ճկունությունը զարգացնող վարժություններն ինչպես կանդրադառնան հնարքների կատարման ճշգրտության և արդյունավետ կատարմանը:

Գիտափորձն իրականացվել է կես տարվա ընթացքում: Դեռահաս մարզուհիների նախնական թեստավորումը կատարվել է 2022 թ. դեկտեմբերին՝ գիտափորձի սկզբում: Նախնական թեստավորման արդյունքների վերլուծությունից

պարզ դարձավ, որ ընտրվել են երկու համարժեք խմբեր: Ստուգողական և փորձարարական խմբերի արդյունքներում չկան հավաստի տարբերություններ: Երեք վարժություններում էլ $p > 0.05$ (տես՝ աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

Ստուգողական և փորձարարական խմբերի նախնական թեստավորման արդյունքների համեմատական վերլուծություն

Վարժություններ	ՍԽ	ՓԽ	t	P
	$\bar{x} \pm m_x$	$\bar{x} \pm m_x$		
Գցում կրծքի վրայից արտակորվելով (40 վրկ., քանակ)	40.9±0.35	41.1±0.61	0.28	> 0.05
Շրջավազքեր կամուրջ դրությունից (10 անգամ, վրկ.)	7.9±0.1	8.0±0.8	0.74	> 0.05
Թեքում առաջ (սմ)	4.2±0.11	4.4±0.12	0.6	> 0.05

Գիտափորձի մասնակիցների ճկունության վերջնական թեստավորումը

կատարվել է գիտափորձի վերջում՝ 2023թ. մարտին (տես՝ աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

Ստուգողական և փորձարարական խմբերի վերջնական թեստավորման արդյունքների համեմատական վերլուծություն

Վարժություններ	ՍԽ	ՓԽ	t	P
	$\bar{x} \pm m_x$	$\bar{x} \pm m_x$		
Գցում կրծքի վրայից՝ արտակորվելով (40 վրկ., քանակ)	41.3±0.35	42.2±0.54	1.77	> 0.05
Շրջավազքեր կամուրջ դրությունից (10 անգամ, վրկ.)	8.2±0.09	8.4±0.06	5.24	< 0.05
Թեքում առաջ (սմ)	4.7±0.15	5.0±0.12	4.05	< 0.05

Թեստավորման առաջին վարժությունում գրանցված տարբերությունը հավաստի չէ՝ $p > 0.05$: Երկրորդ և երրորդ

վարժություններում գրանցվել են հավաստի տարբերություններ՝ երկու դեպքում էլ $p < 0.05$:

Մեր կողմից ստացված տվյալները համոզիչ հաստատում են, որ ճկունության հետագա կատարելագործումը դեռահաս մարզուհիներին կօգնի նաև հետագայում լավագույնս յուրացնել սամբոյում տեխնիկական պարզ և բարդ տարրերը: Մեր հետազոտությունները հաստատում են մարզական պրակտիկայում ձևավորված այդ մեթոդական կանոնը:

Այսպիսով՝ գիտափորձի արդյունքները վկայում են, որ մեր կողմից մշակված մեթոդիկան արդյունավետ է դեռահաս մարզուհիների ճկունության մշակման համար:

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը, մանկավարժական դիտումները, հանրապետության առաջավոր մարզիչների մանկավարժական գործունեության վերլուծությունը, ինչպես նաև ստացված արդյունքների մաթեմատիկական վերլուծությունները, թույլ են տալիս հանգել հետևյալ եզրահանգման.

1. Հանրապետության առաջատար մարզիչների հարցման արդյունքների հիման կարելի է եզրակացնել, որ դեռահաս սամբիստ աղջիկների ճկունության մշակումը պետք է սկսել մարզման սկզբնական փուլից:

2. Ճկունության մշակումը նպաստում է տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետության բարձրացմանը:

3. Ճկունության վարժությունները պետք է կատարվեն նախավարժանքի ընթացքում, ինչպես նաև մարզման վերջում՝ ձգողական վարժությունների տեսքով՝ նպաստելով նաև մարզվողների օրգանիզմի վերականգնմանը:

4. Ճկունության մշակման արդյունավետությունը մեծանում է ծանրությունների կիրառման դեպքում:

5. Ճկունության վարժություններում ծանրությունները կարելի է մեծացնել մարզումից մարզում կամ մարզման մի մասից մյուսին անցնելիս:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 32 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ. Գ., Ղազարյան Գ. Ֆ., Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստման առանձնահատկությունները, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013, 57 էջ:
3. Չատինյան Ա. Ա., Մարդու շարժումների ճշգրտության տարիքային զարգացման մոնիթորինգը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2010, 71 էջ:

4. Գասպարյան Հ. Ս., Մարգարյան Մ. Ժ., Ճկունության մշակումը սպորտային մարմնամարզությունում, Մեթոդական ձեռնարկ, 2017, 5-8 էջ:
5. Богданов В. М., Богданов Л. П., Гибкость и ее развитие: Метод. рекомендации, Самар, 2004, с.9-10
6. Авилов В. И., Харахордин С. Е., Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. Учебник. Боевые искусства, 2021.- 208 с.

METHODS OF IMPROVING THE FLEXIBILITY OF TEENAGE FEMALE ATHLETES IN SAMBO

K. M. Najaryan

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

ABSTRACT

Key words: Coach, flexibility, sambo, physical fitness, teenage female athletes, improvement.

Research relevance: In order to succeed in sports, an appropriate level of fitness is important and one of the important prerequisites for achieving the desired results is the athlete's physical fitness.

Research aim: To develop an effective methodology for developing flexibility skills of 10-12-year-old teenage sportswomen.

Research methods and organization: To solve the tasks assigned to us, the following research methods were used: the study of scientific and methodological literature, pedagogical observations, pedagogical testing, pedagogical scientific experiment, methods of mathematical statistics. With the participation of 20 teenage athletes aged 10-12, pedagogical observations were organized in the Olympic sports school of Sambo and judo in Yerevan and in the children's sports school "Byuregavan"

Research results and analysis: The data obtained by us convincingly confirm that further improvement of flexibility will help young female athletes to master simple and complex technical elements of sambo in the future. Our research confirms this methodical rule formed in sports practice. Thus, the results of the experiment prove that the methodology developed by us is effective for developing the flexibility of young sportswomen.

Conclusion: The analysis of scientific-methodical literature, pedagogical observations, the analysis of the pedagogical activities of leading public education coaches,

as well as the mathematical analysis of the obtained results, allow us to draw some conclusions. Based on the results of the survey of the leading coaches of the republic, it can be concluded that the development of flexibility of teenage sportswomen should start from the initial stage of training. The development of flexibility contributes to increasing the effectiveness of technical-tactical operations. The flexibility exercises should be performed during the pre-workout as well as at the end of the training in the form of stretching exercises, contributing to the recovery of the body of the trainees.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОВ - ПОДРОСТКОВ В САМБО

К. М. Наджарян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Тренер, гибкость, самбо, физическая подготовленность, спортсменки- подростки, совершенствование.

Актуальность исследования. Для того, чтобы преуспеть в спорте, важен соответствующий уровень подготовленности и одной из важных предпосылок достижения желаемых результатов является физическая подготовка спортсмена.

Цель исследования. Разработать эффективную методику развития гибкости спортсменов-подростков 10-12 лет.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных перед нами задач были использованы следующие методы исследования: изучение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В олимпийской спортивной школе самбо и дзюдо в г. Ереване и в детской спортивной школе «Бюрегаван» были организованы педагогические наблюдения с участием 20 спортсменок -подростков в возрасте 10-12 лет.

Анализ результатов исследования. Полученные нами данные убедительно подтверждают, что дальнейшее совершенствование гибкости поможет спортсменкам-подросткам в будущем овладеть простыми и сложными техническими элементами самбо. Наше исследование подтверждает это методическое правило, сложившееся в спортивной практике. Таким образом, результаты эксперимента доказывают, что

разработанная нами методика эффективна для развития гибкости спортсменок-подростков.

Краткие выводы. Анализ научно-методической литературы, педагогических наблюдений и педагогической деятельности ведущих тренеров, а также полученных результатов позволяют сделать некоторые выводы.

1. По результатам опроса ведущих тренеров республики можно заключить, что развитие гибкости у спортсменок-подростков следует начинать с начального этапа подготовки.

2. Развитие гибкости способствует повышению эффективности технико-тактических действий.

3. Упражнения на гибкость следует выполнять как во время разминки, так и в конце тренировки в виде упражнений на растяжку, способствующих восстановлению организма занимающихся.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Քրիստինե Մանվելի Նաջարյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: kristine.najaryan@sportedu.am

Information about the author

Kristine Manvel Najaryan, Lecturer at the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E.mail: kristine.najaryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 13.06.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.06.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ն. Տեր-Մարգարյան

УДК 797. 212

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-99

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕКОРДОВ МИРА И АРМЕНИИ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ

*В. С. Автандилян, А. Г. Тирацуйан, Н. Маре-Гаспарян
Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения*

Ключевые слова: пловец, рекорд, результат, разница, дистанция.

Актуальность исследования. Мировые рекорды стали официально регистрировать с 1904г. на проведенных в США III Олимпийских играх. Однако рекорды определялись и в ярдах, и в бассейнах, различной длины. Первый рекорд на короткой дистанции 100м в способе кроль установленный венгерским пловцом Халмаи в 1905г. был зафиксирован в 34 метровом бассейне, рекорд Тейлора, установленный в 1906г. на дистанции 880 ярдов в 220 ярдовом бассейне. Естественно, несистематизированная регистрация рекордов не отражала истинную картину лучших результатов пловцов.

С 1957г. по решению ФИНА мировые рекорды пловцов стали фиксировать в 25 и 50м. бассейнах. Необходимо отметить, что процесс стабилизации учета регистрации рекордов длится 50лет [3,4].

О совершенствовании тренировочного процесса пловцов, специализирующихся на дистанциях в способе кроль,

можно судить по росту рекордных спортивных достижений, изменению объема, интенсивности, технической, тактической, волевой и психологической подготовки пловцов.

В научно-методической литературе к настоящему времени накоплен определенный материал по динамике мировых рекордов лучших пловцов планеты [1,2,3,5]. Аналогичных данных по изучению рекордных результатов у пловцов национальной сборной Армении практически не выявлено. Между тем сравнительный анализ мировых рекордов дает возможность определить как положительные, так и отрицательные стороны тренировочного процесса.

Проведенные наблюдения выявили ряд проблем в управлении подготовкой пловцов национальной команды: оптимизация порядка включения сильнейших пловцов- юношей в спортивный клуб Армии для продолжения профессиональной деятельности, увеличение количества тре-

неров национальной сборной, соответственно отвечающих за спортивный способ плавания, стаеров и спринтеров, обеспечение периодического процесса повышения квалификации ведущих тренеров.

Цель исследования. Определить разницу мировых и национальных рекордов, выявить причины отставания в результатах пловцов Армении.

Решалась следующая задача. Составить мировые и национальные рекорды сильнейших пловцов Армении и выявить разницу результатов на дистанциях, входящих в программу Олимпийских игр в способе кроль на груди.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, анализ протоколов рекордных результатов сильнейших пловцов мира и Армении на дистанциях, входящих в программу Олимпийских игр в способе кроль на груди.

Исследование было организовано 2023 г. Протоколы зарегистрированных мировых рекордов и рекордов Армении были предоставлены международной федерацией и федерацией плавания Армении.

Анализ исследования результатов.

В таблице 1 и 2 представлены мировые и национальные рекорды пловцов на Олимпийских дистанциях способе кроль на груди.

По итогам анализа представленного материала необходимо выделить мировые рекорды на дистанциях 200м вольным стилем; 800м вольного стиля у мужчин, установленных в 2008г. П.Бидерманом 1.39.37, и Г. Хэкеттом 7.23.42; на дистанции 400м вольного стиля рекорд Я. Аньеля 3.32.25. данные рекорды действительны соответственно в течение 15 и 11 лет [6,7].

Мировые рекорды в женском плавании на дистанциях 50м, 100м вольного стиля установлены в 2017г., на дистанции 200м в способе кроль на груди, в 2021г., на дистанциях 400м, 800, 1500м вольного стиля в 2022г., что говорит о более интенсивном развитии женского мирового плавания. Вместе с тем, необходимо отметить большое отставание результатов пловцов национальной сборной Армении на Олимпийских дистанциях вольного стиля.

Таблица 1.

**Мирвые рекорды пловцов женщин и мужчин на дистанциях вольного стиля
(бассейн 25м.)**

	Дистан- ция	Время	Имя	Страна	Дата	Соревно вание	Место
Женщины	50м вольный стиль	22.93	Раноми Кромови дьойо	Нидерлан ды	7.08.2017	Кубка мира	Берлин, Германия
	100м вольный стиль	50.58	КейтКэмб элл	Австралия	26.10.2017	Чемпионат Австралии	Аделаида, Австралия
	200 м вольный стиль	1.50.31	Шивон Хоуи	Гонконг	17.12.2021	Чемпионат мира	Абу-Даби, ОАЭ
	400 м вольный стиль	3.51.30	Ли Бинцзе	Китай	27.10.2022	Чемпионат Китая	Пекин, Китай
	800 м вольный стиль	7.57.42	Кети Ледеки	США	5.11.2022	Кубка мира	Индианапо лис, США
	1500 м вольный стиль	15.08.24	Кети Ледеки	США	29.10.2022	Кубка мира	Торонто, Канада
	1500 м вольный стиль	15.08.24	Кети Ледеки	США	29.10.2022	Кубка мира	Торонто, Канада
Мужчины	50 м вольный стиль	20,16	КаллеБДр ессель	США	21.11.2020	ISL	Будапешт, Венгрия
	100 м вольный стиль	44,84	Кайл Чалмерс	Австралия	29.10.2021	Кубка мира	Казань, Россия
	200 м вольный стиль	1,39,37	Пауль Бидерман	Германия	15.11.2008	Кубка мира	Берлин, Германия
	400 м вольный стиль	3,32,25	ЯнникАн ьел	Франция	15.11.2012	Чемпионат Франции	Анже, Франция
	800 м вольный стиль	7,23,42	Грант Хекетт	Австралия	20.06.2008	Чемпионат штата Виктория	Мельбурн, Австралия
	1500 м вольный стиль	14,06,88	Флориан Велльброк	Германия	21.12.2021	Чемпионат мира	Абу-Даби, ОАЭ

Таблица 2.

**Национальные рекорды пловцов женщин и мужчин на дистанциях
вольного стиля (бассейн 25м.)**

	Дистанция /м/	Время	Дата	Место	Имя, фамилия
Женщины	50 м вольный стиль	0.26.38	08.05.2015	Ереван	Василян Моника
	100 м вольный стиль	0.57.49	04.11.2021	Казань	Манучарян Варсеник
	200 м вольный стиль	2.04.55	15.12.2018	Гванджу Китай	Погосян Ани
	400 м вольный стиль	4.34.50	08.05.2018	Саранск	Киракосян Нина
	800 м вольный стиль	9.42.79	26.05.2013	Тбилиси	Василян Моника
	1500 м вольный стиль	19.03.80	1986	Ульяновск	Матосян Ани
Мужчины	50 м вольный стиль	0.22.16	17.12.2021	Абу- Даби/ОАЭ	Барсегян Артур
	100 м вольный стиль	0.48.09	06.11.2021	Казань	Барсегян Артур
	200 м вольный стиль	1.50.16	09.11.2008	Москва	Колоян Микаэль
	400 м вольный стиль	4.05.30	15.03.2006	Ереван	Колоян Микаэль
	800 м вольный стиль	8.50.00	1977	Ленинград	Новиков Александр
	1500 м вольный стиль	16.40.37	1977	Ленинград	Новиков Александр

Рис. 1. Сравнительные результаты рекордов мира и Армении в плавании на дистанциях вольным стилем у женщин и мужчин.

Из рисунка наглядно видна разница мировых и национальных рекордов на дистанциях вольного стиля. Сравнительный анализ рекордных результатов выявил ряд проблем в организации тренировочного процесса сборной команды Армении.

Одной из причин отставания результатов пловцов Армении является неэффективный процесс отбора пловцов, а также недостаточный профессиональный уровень тренерских кадров.

Выводы. 1. Необходимо пересмотреть порядок включения сильнейших пловцов в спортивный клуб Армии для

продолжения профессиональной деятельности.

2. Для повышения эффективности тренировочного процесса целесообразно увеличить тренерский состав сборной, дифференцировать по способу плавания и дистанции.

3. Обеспечить периодическое повышение квалификации ведущих тренеров.

4. Наименьшее отставание результатов пловцов сборной команды Армении от мировых рекордов зафиксировано на спринтерских дистанциях в способе кроль на груди у мужчин.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Ավթանդիլյան Վ. Ս., Հանրապետական գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2013, էջ 348-351:
2. Брукс К.С., Подготовка юных пловцов, Swimbook, 2018г., 242с.
3. Гончарь Л.И., Плавание. Теория и методика преподавания. Минск: Экоперспектива, 1998, 352с.
4. Гончарь Л.И., Теория преподавания плавания. Одесса: Астропринт, 2006, 512с
5. Платонов В.Н., Спортивное плавание, Путь к успеху. Киев:2012г., 806с.
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%8B_%D0%B2_%D0%BF%D0%BB%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8
7. ՀՀ լողի 2022 թ. առաջնությունների մրցումների արձանագրություններ

ԱՇԽԱՐՀԻ ԵՎ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՌԵԿՈՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ**ԿՐՈԼ ԿՐԾՔԻ ՎՐԱ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԼՈՂՈՒՄ**

Վ. Ս. Ավթանդիլյան, Ա. Հ. Տիրացույան, Ն. Մարե-Գասպարյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Լողորդ, ռեկորդ, արդյունք, տարբերություն, տարածություն:

Հետազոտության արդիականությունը: Կրոլ լողատարածություններում մասնագիտացած լողորդների մարզման գործընթացի բարելավման մասին կարելի է դատել ռեկորդային մարզական նվաճումների աճով, ծավալի, ինտենսիվության, լողորդների տեխնիկական, տակտիկական, կամային և հոգեբանական պատրաստվածության փոփոխություններով:

Ներկայումս գիտամեթոդական գրականությունում որոշակի նյութեր են կուտակվել մոլորակի լավագույն լողորդների համաշխարհային ռեկորդների դինամիկայի վերաբերյալ: Հայաստանի ազգային հավաքականի լողորդների դինամիկայի վերաբերյալ նմանատիպ տվյալներ գործնականում լուսաբանված չեն: Միաժամանակ համաշխարհային ռեկորդների նման համեմատական վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս որոշել մարզման գործընթացի և՛ դրական, և՛ բացասական կողմերը:

Հետազոտության նպատակը: Որոշել համաշխարհային և ազգային ռեկորդների տարբերությունը՝ հայ լողորդների արդյունքների փոփոխությունները բացահայտելու նպատակով:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների վերլուծություն և ընդհանրացում: Աշխարհի և Հայաստանի ուժեղագույն լողորդների ռեկորդների արդյունքների արձանագրությունների վերլուծություն՝ օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկված մրցատարածություններում՝ կրոլ կրծքի վրա լողաոճում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: 1-ին և 2-րդ աղյուսակներում ներկայացված են լողորդների համաշխարհային և ազգային ռեկորդները կրոլ կրծքի վրա՝ լողաոճի բոլոր օլիմպիական լողատարածություններում:

Վերլուծելով աղյուսակները՝ անհրաժեշտ է նշել՝ համաշխարհային ռեկորդներ 200մ ազատ ոճի լողատարածությունում, տղամարդկանց՝ 800մ ազատ ոճում սահմանված ռեկորդ 2008թ. Պ. Բիդերմանի՝ 1.39.37 և Գ. Հաչկետի կողմից՝ 7.23.42,

400մ ազատ ոճի ռեկորդը՝ Յա.Անելիա՝ 3.32.25: Այս ռեկորդները գործում են համապատասխանաբար՝ 15,11 տարի:

Ուսումնասիրելով կանանց լողի համաշխարհային ռեկորդները՝ պետք է նշել, որ 50մ, 100մ ազատ ոճում ռեկորդները սահմանվել են 2017թ., 200մ՝ 2021թ. և 2022-ին՝ 400, 800, 1500մ, ինչը վկայում է կանանց աշխարհի լողի ավելի ինտենսիվ զարգացման մասին: Միաժամանակ անհրաժեշտ է նշել Հայաստանի ազգային հավաքականի լողորդները ազատ ոճի բոլոր լողատարածություններում զիջում են իրենց արդյունքներով: Ամենափոքր բացը գրանցվել է տղամարդկանց սպրինտ լողատարածություններում:

Համառոտ եզրակացություն: 1. Մասնագիտական գործունեությունը շարունակելու համար անհրաժեշտ է վերանայել՝ ամենաուժեղ լողորդներին ազգային հավաքականում ընդգրկելու կարգը:

2. Բարձրացնել Հայաստանի ազգային հավաքականի ստայերային և սպրինտերային լողաոճերի համար պատասխանատու մարզիչների որակը:

3. Պարզեցնել առաջատար մարզիչների մասնագիտական զարգացման գործընթացը:

4. Համաշխարհային ռեկորդներից նվազագույն զիջում գրանցվել է տղամարդկանց մոտ՝ 50,100 մ կրոլ կրծքի վրա լողաոճում:

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE WORLD RECORDS AND ARMENIAN RECORDS IN SPORTS SWIMMING USING THE CHEST CRAWL METHOD

V. S. Avtandilyan, A. H. Tiratsuyan, N. Mare-Gasparyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: swimmer, record, result, difference, distance.

Research relevance: The improvement of the training process of swimmers specializing in crawl distances can be judged by the growth of record sports achievements, changes in volume and intensity as well as in technical, tactical and psychological training of swimmers.

In the scientific and methodological literature to date, certain material has been accumulated on the dynamics of world best swimmers' records. Similar data on the dynamics

of the swimmers of Armenian National Team are practically not covered. Meanwhile, this accounting and comparative analysis with world records makes it possible to determine both the positive and negative aspects of the training process.

Research aim: The aim of the research is to:

1. Determine the difference between world and national records, identify changes in the results of Armenian swimmers.
2. Determine the world records of the strongest swimmers at distances in the crawl included in the Olympic Games program.
3. Determine the national records of the strongest swimmers of Armenia included in the Olympic Games program in the front crawl style.
4. Determine the difference in record results among the strongest swimmers in the World and Armenia in the front crawl style.

Research methods and organization: The following methods were used in the work; analysis and generalization of literary sources, analysis of records of record results of the strongest swimmers in the world and Armenia in distances included in the Olympic Games program in the front crawl style.

Conclusion: It is necessary to revise the procedure for including the strongest swimmers in the National Team of Armenia in order to continue their professional activities, and to improve the quality of coaches responsible for the stroke and sprint swimming styles of the Armenian national team.

Информация об авторах

Вачаган СергеевичАвтандилян, к.п.н., Доцент кафедры циклических видов спорта. Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,

E:mail: vachagan.avtandilyan@sportedu.am,

Ашот Грачи Тирацуйан Доцент кафедры циклических видов спорта, Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения, E:mail: ashot.tiratsuyan@sportedu.am,

Нарине Маре-Гаспарян, преподавателькафедры циклических видов спорта, Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,

E:mail: narine.mare-gasparyan@sportedu.am.

Information about the authors

Vachagan Avtandilyan, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Cyclic Sports Department,, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

E-mail: vachagan.avtandilyan@sportedu.am

Ashot Tiratsuyan, Associate Professor of the Cyclic Sports Department, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

E-mail: ashot.tiratsuyan@sportedu.am

Narine Mare-Gasparyan, lecturer of the Cyclic Sports Department, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: narine.mare-gasparyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 03.04.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.04.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

УДК 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-109

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНОЙ СИЛЫ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ - СПРИНТЕРОВ 11-12 ЛЕТ*В. А. Смбатян, Т. Г. Симонян**Государственный институт физической культуры
и спорта Армении Ереван, Армения*

Ключевые слова: двигательные качества, тренировка, подготовка, методика, скорость, спринтерская дистанция.

Актуальность исследования. Последнее десятилетие можно охарактеризовать повышенным интересом тренеров, спортсменов, а также исследователей к проблемам спринтерского бега. Становится очевидным тот факт, что совершенствование быстроты движений в беге на короткие дистанции – ключ к повышению результативности.

В системе подготовки бегуна на короткие дистанции одно из первых мест занимает, физическая подготовка. Достижение спринтерами определенного уровня развития физических качеств определяет их функциональные возможности в беге на короткие дистанции. Также важно отметить, что физическая подготовка спортсменов осуществляется в тесной взаимосвязи с совершенствованием самой техники спринтерского бега. Однако спортивный бег предъявляет высокие требования к скоростным и скоростно-силовым качествам, обеспечивающим достижение максимального для

достигнутого уровня тренировки результата [1,3,5].

Основываясь на результатах многолетних педагогических экспериментов В. И. Лях пришел к заключению о значительных резервных возможностях развития быстроты движений у детей в младшем и в первой половине среднего школьного возраста (до 11–12 лет). Автор считает, что этот возраст является «сенситивным периодом» для развития быстроты.

По мнению М. М. Чернецова, возраст 8–12 лет благоприятен для развития этой двигательной способности. Их естественный прирост в этом возрасте составляет 56%. В своих исследованиях автор показал, что рассматриваемый возраст является также наиболее чувствительным для всех видов проявления быстроты [9,10].

Решающую роль в процессе развития физических качеств юных бегунов на короткие дистанции имеет воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств, поскольку высокий уровень их развития способствует достижению определенных спортивных результатов. В технологии современной подготовки бегунов на

короткие дистанции используют широкий круг средств, а также методов, одним из которых является скоростная и скоростно-силовая подготовка. В беге на короткие дистанции спортсмен выполняет работу максимальной мощности. При этом предельные усилия повторяются в течение довольно длительного промежутка времени [2,4,6,7].

Скоростные и скоростно-силовые упражнения не только оказывают положительное влияние в плане совершенствования силы и быстроты, но и формируют рациональную конституцию тела спортсмена, укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют становлению техники бега [2,8].

Цель исследования. Выявление эффективности разработанной методики развития быстроты и скоростной силы у юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Задачи исследования. 1. Разработать методику развития быстроты, и скоростной-силы у юных легкоатлетов на коротких дистанциях. 2. Оценить эффективность разработанной методики.

Методы и организация исследования: анализ, синтез и обобщение теоретических источников по проблеме исследования, наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, количественная и качественная обработка данных.

Анализ результатов исследования. В экспериментальной работе приняли

участие 22 легкоатлета – спринтера подросткового возраста, по 11 спортсменов в экспериментальной и контрольной группе. Эксперимент начинался с сентября 2022 года и продолжался до марта 2023 года. Занятия проводились 5 - 6 раз в неделю согласно учебному расписанию. При помощи контрольных нормативов у участников эксперимента оценивались уровень развития быстроты и скоростной силы. В течение первой и последней недели эксперимента проходил прием контрольных испытаний, которые проводились по стандартной для всех групп схеме, в одинаковой для всех испытуемых обстановке.

Тренировочные занятия в контрольной группе проводились по традиционной методике, рекомендованной программой легкоатлетической детско-юношеской спортивной школы города Еревана. В экспериментальной группе мы увеличили общее количество упражнений силового и скоростно-силового характера в подготовительном процессе на 30% за счет тактико-технической подготовки. После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп. В качестве контрольных упражнений использовался бег 30 м с высокого старта, бег 100 м с высокого старта, прыжок в длину с места, челночный бег 3X30м. В беговых контрольных упражнениях время фиксировалось ручным

электронным секундомером и округлялось до десятой секунды в сторону увеличения. В прыжковых упражнениях результат фиксировался сантиметровой рулеткой. Обработка материалов исследования не выявила существенных различий по уровню физической подготовленности юных бегунов контрольной и экспериментальной групп.

Анализ полученных результатов показал, что улучшение произошло в обеих группах, однако в экспериментальной группе прирост показателей оказался более существенным.

Так, в контрольной группе в беге на 30м с высокого старта при исходных данных $5,1 \pm 0,2$ с. после завершения педагогического эксперимента прирост составил 5,8% или $4,8 \pm 0,2$ с. В экспериментальной группе при исходных показателях $5,2 \pm 0,2$ с результаты улучшились, соответственно на 11,5% или $4,6 \pm 0,2$ с. Общий прирост в этом контрольном упражнении у экспериментальной группы в два раза выше по сравнению с контрольной.

В контрольной группе в беге на 100 м с высокого старта при исходных средних данных $13,2 \pm 0,3$ с к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились на 2,3% или до $12,9 \pm 0,3$ с. В экспериментальной группе, соответственно, при исходных данных $13,3 \pm 0,3$ с прирост составил 4.5% или $12,6 \pm 0,3$ с.

В контрольной группе при выполнении прыжка в длину с места при исходных данных $1,98 \pm 0,18$ м к завершению педагогического эксперимента результаты возросли на 5,6% или на 0,11м. В экспериментальной группе соответственно, при исходных данных $1,96 \pm 0,13$ м прирост составил 9,6% или 19см.

В контрольном упражнении челночный бег 3X30м предварительные результаты в контрольной группе составили $28,6 \pm 0,3$ с., у экспериментальной $28,7 \pm 0,3$ с., после педагогических воздействий результаты улучшились в обеих тестируемых группах но в экспериментальной группе прирост составил почти в два раза выше по сравнению с контрольной. Так, в контрольной группе результат улучшился на $0,7 \pm 0,2$ с., и составил $27,9 \pm 0,2$ с., или произошел средний прирост на 2,5%. В экспериментальной группе в конце педагогического эксперимента средний показатель улучшился до $27,4 \pm 0,2$ с., и составил в процентном соотношении 4,6%. В этом контрольном упражнении как и в остальных средний прирост в процентном соотношении у экспериментальной группы по сравнению с контрольной почти в два раза выше. Сравнительные результаты обеих испытуемых групп приведены в рисунках 1 и 2.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали целесообразность использования разработан-

ной программы тренировки, где был увеличен объем скоростных и скоростно-силовых упражнений на этапе начальной спортивной подготовки. В итоге прове-

денного исследования, определена эффективность описанного педагогического подхода.

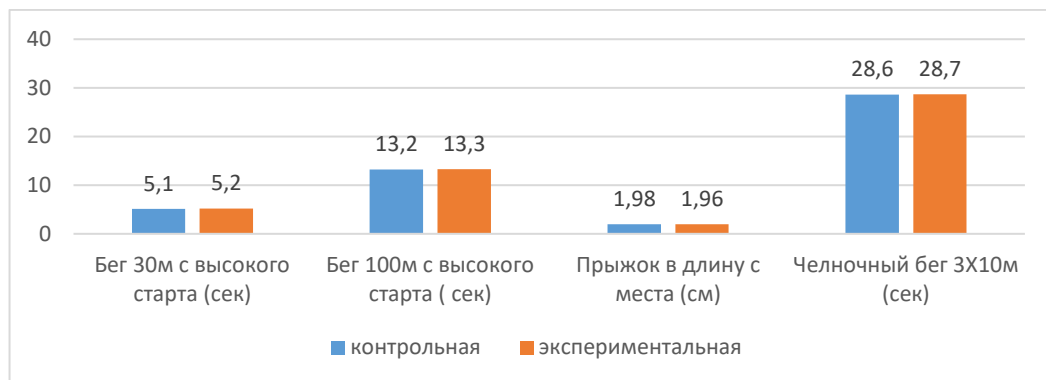


Рис. 1. Конституирующие результаты контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

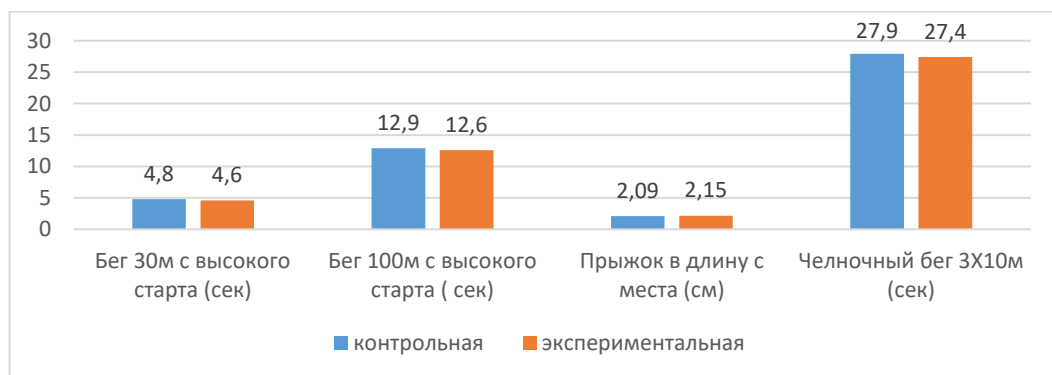


Рис. 2. Конституирующие результаты контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Таблица 1

**Обобщающие результаты контрольной и экспериментальной группы
до и после эксперимента**

	Контрольное упражнение	Контрольная		Экспериментальная		Разница Контр. Эксп. (с., кол-во)	Разница Контр. Эксп. (%)
		До	После	До	После		
1.	Бег 30м с высокого старта (с).	5,1±0,2	4,8±0,2	5,2±0,2	4,6±0,2	0,3<0,6±0,3	5,8<11,5±5,7
2.	Бег 100м с высоко старта (с).	13,2±0,3	12,9±0,2	13,3±0,3	12,6±0,2	0,3<0,7±0,4	2,3<4,5±2,2
3.	Челночный бег 3X30м. (с)	28,6	27,9	28,7	27,4	0,7<1,3±0,6	2,5<4,6±2,1
4.	Прыжок в длину с места	198	209	196	215	11<19±0,8	5,6<9,6±4,0

Выводы. В результате исследования, можно сделать следующие выводы: быстрота и скоростная сила – это качества, которые весьма специфично проявляются в различных физических проявлениях человека.

Анализ научно-методической литературы показал, что в возрасте 11–12 лет в организме детей происходят сложнейшие перестройки и спортивная тренировка, в частности по бегу на короткие дистанции, оказывает положительное влияние на рост и развитие ребенка, поэтому необходимо планировать учебно-тренировочные занятия с учетом возрастных особенностей развития детей. Знание анатомо-физиологических и психических особенностей

развития детей 11–12 лет будут способствовать не только естественному протеканию роста и развития организма детей, но и повышению качества учебно-тренировочного процесса на занятиях по бегу на короткие дистанции.

Увеличение скорости движений в беге на короткие дистанции требует глубокого понимания физиологического механизма развития скоростных и скоростно-силовых качеств, знания структурных компонентов беговых шагов, составляющих технику бега: оптимального сочетания частоты и длины беговых шагов, скорости и силы отталкивания от опоры, реализация которых обеспечивает рост

показателей скорости и эффективности
соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Մամաջանյան Վ., ընդհ.խմբ. Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003, 187 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզկական վիճակի մոնիթորինգ, Երևան, 2007, 215 էջ:
3. Анисимова Е.А., Моделирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции с учетом индивидуальных особенностей Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УлГПУ, 2013. – 15-20с.
4. Платонов В. Н., Двигательныи качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство: Спорт., К.: - 2022 – 48 – 656с.
5. Бандаков М. П., Индивидуализация средств и методических подходов на уроках физической культуры как условие эффективного развития физических качеств и психических процессов школьников: дис. канд. пед. наук.–СПб., 1980.- 211 с.
6. Дедловская М.В., Подберезко Н.А., Кузнецова Е.Д., Гнездилов М.А. Методика развития скоростных способностей у легкоатлетов 11-12 лет на этапе начальной подготовки Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 10-1. – . 130-135с.
7. Галимов Б. Г., Легкая атлетика: основы обучения легкоатлетическим видам. учебно-методическое пособие. – М.: 2006. – 234 с.
8. Доронина Е. А., О некоторых вопросах техники спринтерского бега // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С. 44-50.
9. Частихин А.А., Многомерное моделирование детерминации возрастной динамики двигательных способностей школьников Ученные записи университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 12. – 290с.

10. Чернецов М. М., Индивидуализация физической подготовки юных легкоатлетов 8-12 лет с учетом соматических типов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 1. – 34-35с.

11-12 ՏԱՐԵԿԱՆ ՊԱՏԱՆԻ ԱՐԱԳԱՎԱԶՈՐԴՆԵՐԻ ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԵՎ ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ

Վ. Ա. Սմբարյան, Տ. Գ. Սիմոնյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓՈԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Շարժողական ընդունակություններ, մարզում, պատրաստություն մեթոդիկա, արագություն, արագավազք:

Հետազոտության արդիականություն: Արագավազորդի պատրաստության համակարգում առաջնային տեղ է գրավում ֆիզիկական պատրաստությունը: Արագավազորդների ֆիզիկական որակների զարգացման որոշակի մակարդակի ձեռքբերումը որոշում է նրանց ֆունկցիոնալ հնարավորությունները ընտրած մրցաձևում: Անհրաժեշտ է նաև նշել, որ մարզիկների ֆիզիկական պատրաստությունը գտնվում է արագավազքի տեխնիկայի կատարելագործման հետ սերտ կապի մեջ: Սակայն արագավազքը մեծ պահանջներ է ներկայացնում արագային և արագաուժային ընդունակությունների մակարդակի նկատմամբ, որոնք ապահովում են արագավազքում առավելագույն բարձր մարզական արդյունքներ [1,3,5]:

Հետազոտության նպատակը: Պատանի արագավազորդների արագային և արագաուժային ընդունակությունների մշակման միջոցների և մեթոդների արդյունավետության բացահայտումը:

Հետազոտության խնդիրները: Տեսականորեն հիմնավորել արագային և արագաուժային ընդունակությունների մշակման գործընթացը պատանաի արագավազորդների մոտ: Մշակել արագային և արագաուժային ընդունակությունների մշակման մեթոդիկա պատանի արագավազորդների մոտ: Գնահատել մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը արագային և արագաուժային ընդունակությունների ցուցանիշների հիման վրա 11-12 տարեկան պատանի արագավազորդների մոտ:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտության հիմնահարցին վերաբերող մասնագիտական աղբյուրների վերլուծություն, համադրում և ընդհանրացում, զննում, մանկավարժական գիտափորձ ստացված տվյալների քանակական և որակական մշակում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքներից ելնելով կարելի է կատարել հետևյալ եզրակացությունները: Արագային և արագաուժային ընդունակությունները դրանք բազմաբնույթ շարժողական ընդունակություններ են, որոնք յուրահատուկ և բազմամզան կերպ են արտահայտվում մարդու տարբեր ֆիզիկական գործունեության ընթացքում: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը ցույց տվեց, որ 11–12 տարեկան երեխաների օրգանիզմում տեղի են ունենում բարդագույն փոփոխություններ, և մարզումը հատկապես արագավազքում կարող է ունենալ դրական ազդեցություն երեխայի աճի և զարգացման վրա: Ելնելով վերը նշվածից անհրաժեշտ է ուսումնամարզական գործընթացը պլանավորել հաշվի առնելով նշված տարիքի երեխաների զարգացման առանձնահատկությունները:

Համառոտ եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքների հիման վրա կարելի է գալ հետևյալ եզրակացությունների արագային և արագաուժային ընդունակությունները յուրահատուկ կերպով են արտահայտվում մարդու ֆիզիկական պատրաստության արտահայտման մեջ մեծ մասով նրանցով է պայմանավորված արագավազքում բարձր մարզական արդյունքների նվաճումները:

DEVELOPMENT OF QUICKNESS AND SPEED POWER IN YOUNG, 11-12 YEARS OLD, ATHLETES SPECIALIZING IN SHORT DISTANCE RUNNING

V. A. Smbatyan, T. G. Simonyan

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

ABSTRACT

Keywords: motor qualities, training, preparation, methodology, speed, sprint distance.

Research relevance: Physical training has a primary place in the sprinter's training system. The achievements of a certain level of development of sprinters physical qualities determine their functional capabilities in the chosen competition. It is also important to mention that the physical training of athletes is closely related to the improvement of sprinting technique. However, sprinting makes great demands on the level of speed and sprint abilities, which ensure maximum high athletic results in sprinting.

Not only speed-strength exercises have a positive effect in the sense of improving strength and speed, but also form a rational constitution of the athlete's body, strengthen the musculoskeletal system, develop the cardiovascular and respiratory systems, and contribute to the development of running techniques.

Research aim: The aim of the research is to study the effectiveness of the developed method of speed development among young athletes specializing in short-distance running.

Research methods and organization: The methods of the research are analysis, synthesis and generalization of theoretical sources on the problem of research, observation, and testing, pedagogical experiment, quantitative and qualitative data processing. The task of the study is:

1. To theoretically justify the problem of speed development in young athletes on short distances.
2. To develop a method of speed development among young athletes at short distances.
3. To evaluate the effectiveness of the developed method according to indicators of speed development in young athletes at the age of 11-12 at short distances.

Research results and analysis: As control exercises 30 m high start run, 100 m high start run, standing long jump, shuttle run 3x10 m were used. In the running control exercises, the time was recorded with a manual electronic stopwatch and rounded up to the tenth of a second. In jumping exercises, the result was fixed with a centimeter tape measure. Processing of research materials did not reveal any significant differences in the level of physical fitness of young runners in the control and experimental groups ($p>0.05$).

The basis of the model is a systematic approach, the basis of which allows creating a rational algorithm for the use of special exercises that provide an increase in the speed of runners at sprint distances. In the model, great attention is paid to the implementation of factors, pedagogical conditions and pedagogical influences that contribute to the achievement of the set goal and solving the tasks of sports training. As a result of the research, it can be concluded that the changes made in the methodology are effective.

Conclusion: As a result of the research, the following conclusions can be drawn. Speed and high-speed strength are qualities that manifest themselves in very diverse and specific ways in various physical actions of a person.

The analysis of the scientific and methodological literature showed that at the age of 11-12 a child's body undergoes the most complex restructuring and sports training. In particular, short-distance running can have both a positive and a negative impact on the

child's growth and development. Knowing the anatomical, physiological and psychological features of the development of children aged 11-12 years and taking into account the revealed methodological techniques in training activities will contribute not only to the natural course of growth and development of the child's body, but also to the improvement of the quality of the educational and training process in short-distance running classes.

Сведения об авторах

Տմբատյան Վարդան Ավետիսովիչ: Կ.Պ.Ն., դոցենտ Կաֆեդրայի ցիկլիկական տեսակների սպորտի,
Արմյանական պետական ​​​​ինստիտուտ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի Երևան Արմենիա,
E.mail, vardan.smbatyan@sportedu.am.

Տիմոնյան Կրիգոր Սիմոնյանովիչ: Կ.Պ.Ն., դոցենտ Կաֆեդրայի ցիկլիկական տեսակների սպորտի,
Արմյանական պետական ​​​​ինստիտուտ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի Երևան Արմենիա,
E.mail: tigran.simonyan@sportedu.am.

Information about the authors

Vardan Avetis Smbatyan, PhD, Associate Professor of the Chair of Cyclic Sports,
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,
E-mail:vardan.smbatyan@sportedu.am.

Tigran Grigor Simonyan, PhD, Associate Professor of the Chair of Cyclic Sports,
Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,
E-mail: tigran.simonyan@sportedu.am.

Հոդվածն ընդունվել է 13.04.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.04.2023–ին:

Գրախոս՝ Վ.Գ.Դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

UDC 796.433.3

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-119

THE CORRELATION OF DISCUS THROWERS' MOTOR ABILITY INDICATORS AND SPORT RESULTS

*M. A. Harutyunyan**Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

Keywords: discus throwing, physical fitness, correlation coefficient, agility, sprint abilities, anthropometry.

Research relevance: Discus throwing is a complex technical athletic acyclic competition requiring an athlete not only a high level of physical and technical training, but also a full demonstration of coordination abilities[1, 4, 9]. It should be mentioned that for any sport, there is a specific "model" athlete that the athlete must conform to. Therefore, there are certain requirements during the discus throw that the modern discus thrower must meet, in terms of both physical fitness and physical development indicators [3, 5, 7]. For a long time, scientific research has been aimed at improving the physical training of discus throwers, improving their techniques, studying biomechanical indicators and predicting sports results [5, 6, 9].

However, the correlation between the leading motor abilities and the athletic results of discus throwers have not been

sufficiently studied; this is what underlines the relevance of the study.

Nowadays, the results of discus throwing are quite high, but still not ultimate. Current athletic high results in this sport require effective use of the latest methods and means in training [2, 3, 7].

Long-term preparation for training is a complex pedagogical process, the effectiveness of which is determined by many factors on which a high sports result depends[1, 9].

The level of increase in sport results is provided by the increase in the volume of the training load. Athletes spend an average of 400-440 training sessions during a year, with a total duration of 1200-1500 hours, consistently took the place of training twice a day, and moreover, in some sports, three times trainings have also taken place [1, 2, 8].

During the training of discus throwers, various methods and means are used for the purpose of developing different motor abilities, strength and speed abilities(sprint abilities), as well as technical preparation. In the

annual training cycle strength training should be built on the principle of gradually increasing the intensity of training work and should be combined with technical training [1, 2, 6].

The preparation of a high-level athlete is a complex process and involves many interrelated factors. According to professional analysis, the training of discus players is mainly focused on the development of motor skills, which is based on the general patterns of physical development and is determined by the mutual connection of athletic indicators. It is known that training in every sport should be based on general physical preparation, which is the basis of the process of developing motor skills [2, 5, 7].

In the process of discus throwers' physical training, a special place is given to the development of speed and strength abilities. It is no coincidence that this athletic competition is characterized as a sprint exercise.

Research aim: The aim of the study is to determine correlations between speed, strength, sprint exercises with the athletic results of discus throwers.

Research problems: 1. To Investigate discus throwers' fitness level, speed and sprint abilities. 2. To determine the correlation between the indicators of the anthropometric and motor abilities of the researched discus throwers with sport result. 3. To

Group exercises according to nature and impact with an appropriate correlation coefficient.

Research methods and organization:

In order to carry out the research, general pedagogical methods were used: study of academic literature, pedagogical observation and testing, anthropometry. Methods of mathematical statistics, in particular, correlation analysis, were used to analyze the results and the correlation between verification test results and sport results was determined. The study was carried out in the 2022-23 sports season, with the participation of eight strongest discus throwers of the republic.

Research results and analysis: As a result of the analysis of the obtained results, it was revealed that speed-strength or sprint exercises used in the training process of discus throwers participating in our study, as well as anthropometric indicators have different levels of correlation with sports results. The analysis of anthropometric indicators shows that there was an average correlation of ($r_s=0.523$) between the height of the discus throwers and the sport results. The scientific and methodical literature prove that the relationship between athletic results and body height do not have a significant impact on the distance of the discus flight, as the average height of the

discus release is 180-185 cm, which does not affect athletic results in long throws [1, 3, 4].

Among the anthropometric indicators, the length of the arm span of the discus thrower is of significant importance. According to specialists, it is from 10 to 22 cm longer than the height, which allows to extend the length of the path affecting the discus; the initial speed transmitted to the discus (10-12 m/s) depends on it [3, 5]. A high ($r_s=0.884$)

correlation with sports results was also observed among discus throwers participating in our study.

The correlation coefficient between athlete's weight and sport results is high ($r_s=0.887$). Considering the fact that the discus is a rather heavy instrument (2 kg), the personal weight factor of the throwers has a significant effect on how far the instrument will fly.

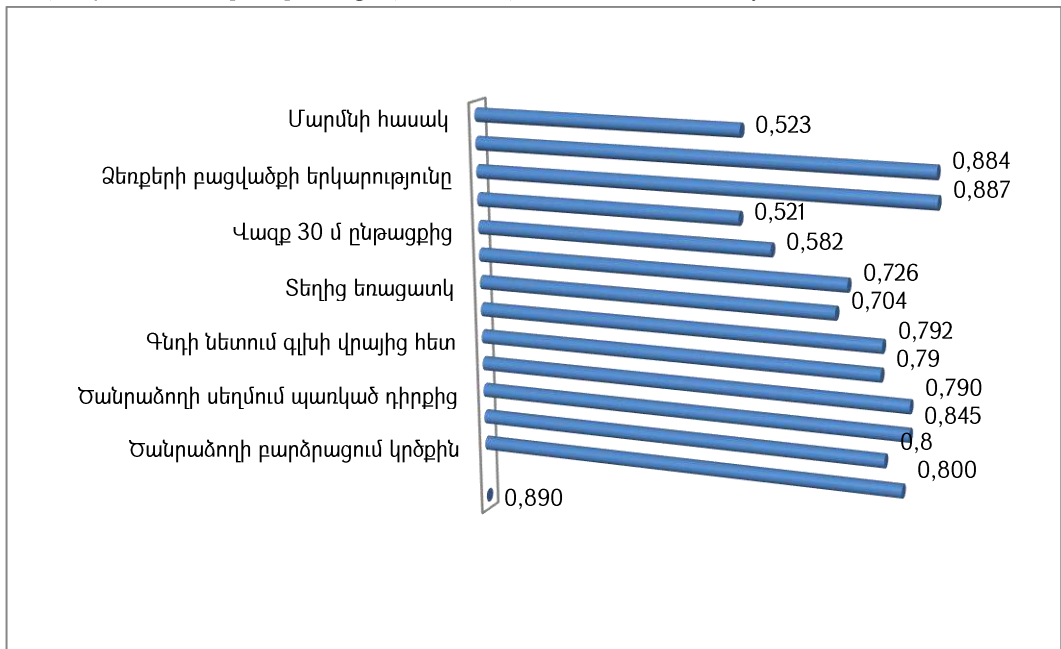


Figure: Correlation coefficient between the sports result of the disco throw and control exercises

The results of running exercises characterizing the agility of the research participants have a relative average correlation with the athletic result of the discus throw:

running 30 m from a high start: $r_s=0.521$ and running 30 m from a low start: $r_s=0.582$. According to academic literature, the distance of the discus flight primarily

depends on the speed transmitted to the discus, which is achieved during the initial conversion and the speed of the final effort [3, 5, 8, 11]. Hence, it can be assumed that the higher the level of agility of an athlete, the higher the speed transmitted to the discus, the sports result also depends on it. In our opinion, the average correlation among our researched participants is due to this circumstance. All this also depends on the efficiency of the thrower's technique, which is evaluated by the difference between the result shown from the place and from the turning. With the best technique, this difference is 8-12 m [1, 8], and with our researched participants this difference was 3-4 m. It can be assumed that with a good mastery of the discus throwing technique, the correlation coefficient will also be high.

Analysis of the results of sprint exercises showed that all control tests have high correlation with the sports result of discus throwing: long jump from the place $rs=0.726$, triple jump from the place $rs=0.704$, shot put forward: $rs=0.792$ and shot put behind the head: $rs=0.790$. Discus throwing is considered one of the athletics sprint competitions and is characterized as a short-term but maximum muscle tension action, so the above exercises used in the training process can be considered the main ones [4, 6, 9, 10].

As expected, almost all indicators of discus throwers' strength training have a high correlation coefficient with athletic results: squat barbell: $rs=0.845$, barbell deadlift: $rs=0.800$, and barbell chest raise: $rs=0.834$. To throw the discus far, an athlete must have excellent strength fitness, which is also indicated through the results of our study.

Of course, the testing exercises used in the training process of the discus thrower are not limited to the above-mentioned exercises, other exercises are also used, for example, five-fold jumps, right and left lunges throwing weights forward, barbell pull-ups, etc.. However all the exercise, that are used, are different in their nature and influence. Thus, it is advisable to group them according to their nature and influence. Exercises with high correlation coefficient can be considered basic exercises. Exercises with average correlation coefficient are used as supporting exercises, and exercises with low correlation are auxiliary or additional exercises. Of course, in the further process of training, these indicators may undergo changes along with the growth of sports results.

Conclusion: 1. The anthropometric indicators of the research participants, as well as the results obtained from the physical exercises, are related to the sports results, regardless of the correlation coefficient. 2. In

the discus throwers' training process it is necessary to pay attention to those exercises, the correlation of which is relatively low with the sports results.3. Sprint and strength exercises used in discus training workouts are diverse, so it is appropriate to group them according to the correlation

coefficient. Exercises with high correlation should be considered as core, exercises with average correlation as supporting, and exercises with low correlation as additional or supplementary.4.The relative correlation coefficient may change due to changes in the sports results.

Diagram:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1. Body Height | 8. Shot Put Forward |
| 2. Body Weight | 9. Shot Put Behind the Head |
| 3. Arm Span Length | 10. Squat Barbell |
| 4. Running 30 m from a High Start | 11.Flat Barbell Press |
| 5. Running from a Low Start | 12. Barbell Deadlift |
| 6. Long Jump from the Place | 13. Barbell Chest Raise |
| 7. Triple jump from the place | |

REFERENCES

1. Балахничев В., Зеличенк В. (ред.): Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: М.: 2017.- 215 с.
2. Воронкин В.И. Система подготовки спортсменов высшей квалификации в легкоатлетических метаниях. М.- 1984.- 91 с.
3. Грецов Г. В., Войнова С. Е., Германова А. А. Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования: под ред. Грецова Г. В., Янковского А. Б.. - 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2014 - 288 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.: ил.
5. Мачканова Е. В. Режимы тренировочных нагрузок квалифицированных метательниц диска на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки: автореф. дис. д-ра пед. наук / Е. В. Мачканова.- М.: 2010.- 23 с.
6. Костюченко В. Ф., Врублевский Е. П. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.- 2009.- № 3 (49).- С. 39-43.

7. Мехрикадзе В. В., Позюбанов Э. П., Аврутин С. Ю., Метание диска: пособие / Минск: БГУФК, 2012.- 63 с.
8. https://world-sport.org/acyclic/throwing_disk/technology/11. [Մուտք՝ 07.02.2023]
9. https://world-sport.org/acyclic/throwing_disk/education_drill/ [Մուտք՝ 11.02.2023]

ՍԿԱՎԱՌԱԿԱՆԵՏՈՐԴՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԵՎ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՓՈԽԱՊՈՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մ. Ա. Հարությունյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեղական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սկավառականետում, ֆիզիկական պատրաստվածություն, հարաբերակցական փոխկապվածություն, արագաշարժություն, ուժ, արագաուժային ընդունակություն:

Հետազոտության արդիականություն: Սկավառականետումը աթլետիկական բարդ տեխնիկական ացիկլիկ, արագաուժային մրցաձև է, որը մարզիկից պահանջում է ոչ միայն ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության բարձր մակարդակ, այլև կոորդինացիոն ընդունակությունների լիարժեք դրսևորում: Տևական ժամանակ է, ինչ ոլորտի գիտահետազոտական աշխատանքներն ուղղված են նետորդների ֆիզիկական պատրաստվածության, տեխնիկայի կատարելագործման, կենսամեխանիկական ցուցանիշների ուսումնասիրման և մարզական արդյունքների կանխատեսմանը:

Սկավառականետորդների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում առանձնահատուկ տեղ է հատկացվում արագային և ուժային ընդունակությունների մշակմանը: Պատահական չէ, որ աթլետիկական այս մրցաձևը բնութագրվում է՝ որպես արագաուժային բնույթի վարժություն:

Հետազոտության նպատակն է՝ որոշել սկավառականետորդների մարզումներում կիրառվող արագային, ուժային և արագաուժային վարժությունների հարաբերակցական փոխկապվածությունը մարզական արդյունքի հետ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունն իրականացնելու նպատակով օգտագործել ենք ընդհանուր մանկավարժական մեթոդներ՝ մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական դիտարկում և

թեստավորում, մրցակցական մեթոդ: Արդյունքների վերլուծության նպատակով կիրառվել է մաթեմատիկական վիճակագրություն, որոշվել է՝ ստուգողական թեստավորման արդյունքների հարաբերակցական փոխկապվածությունը մարզական արդյունքի հետ: Հետազոտությունն իրականացվել է 2022-2023 մրցաշրջանում, որին մասնակցել են հանրապետության ուժեղագույն ութ սկավառականետորդներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ստացված արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ մեր հետազոտության մասնակից սկավառականետորդների մարզումային գործընթացում կիրառվող արագաուժային և ուժային բնույթի վարժությունները, ինչպես նաև մարդաչափական ցուցանիշներն ունեն տարբեր հարաբերակցական փոխկապվածություն մարզական արդյունքի հետ: Մարմնի հասակը և արագաշարժությունը գնահատող ստուգողական վարժությունները սկավառականետման մարզական արդյունքի հետ ունեն միջին հարաբերակցական փոխկապվածություն, իսկ մարմնի քաշը, ձեռքերի բացվածքը, արագաուժային և ուժային ստուգողական վարժությունները՝ բարձր:

Համառոտ եզրակացություն: Մարզական բարձր արդյունքի հասնելու համար մարզիկից պահանջվում է տիրապետել վարժության կատարյալ տեխնիկային, ունենալ արագաուժային, ուժային բարձր պատրաստվածություն և կամային բարձր որակներ: Սկավառականետորդի մարզումներում կիրառվող արագաուժային և ուժային վարժությունները բազմազան են, ուստի նպատակահարմար է դրանք խմբավորել՝ ըստ հարաբերակցական փոխկապվածության գործակցի: Բարձր փոխկապվածություն ունեցող վարժությունները համարել հիմնական, միջին փոխկապվածության ունեցող վարժությունները՝ նպաստող, ցածր փոխկապվածություն ունեցող վարժությունները՝ օժանդակ կամ լրացուցիչ:

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СО СПОРТИВНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ У МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА

М. А. Арутюнян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: метание диска, физическая подготовка, корреляция, быстрота движений, сила, скоростно-силовые способности, антропометрия.

Актуальность исследования. Метание диска – сложное техническое атлетическое ациклическое упражнение, требующее от спортсмена не только высокого уровня физической и технической подготовки, но и проявления отдельных двигательных способностей. На протяжении длительного времени научные исследования были направлены на совершенствование физической подготовки метателей диска, совершенствование их техники, изучение биомеханических показателей и прогнозирование спортивных результатов. Однако, недостаточно изучены взаимосвязи между ведущими двигательными способностями и спортивными результатами метателей диска, именно это подчеркивает актуальность исследования.

Цель исследования – определить корреляционные связи между скоростными, силовыми, скоростно-силовыми упражнениями со спортивными результатами у метателей диска.

Методы и организация исследования. Для проведения исследования использовались общепедагогические методы: изучение специальной литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, антропометрия. Для анализа результатов использовались методы математической статистики, в частности, корреляционный анализ. Исследование проводилось в спортивном сезоне 2022-23 гг., в котором участвовали восемь сильнейших метателей диска республики.

Анализ результатов. В итоге анализа полученных результатов было установлено, что скоростно-силовые упражнения, используемые в тренировочном процессе метателей диска, участвовавших в нашем исследовании, а также антропометрические показатели имеют разные уровни корреляционной связи со спортивными результатами. Тесты, оценивающие признаки длины тела и быстроты движений, имеют умеренную корреляцию со спортивными результатами в метании диска, а тесты массы тела, размаха рук, быстроты движений и силы – высокую.

Краткие выводы. Для достижения высокого спортивного результата от спортсмена требуется совершенное владение техникой упражнений, высокая скорость, силовая подготовка и достаточные волевые качества. Скоростно-силовые упражнения, используемые при тренировке в метании диска, разнообразны, поэтому их целесообразно сгруппировать по величине коэффициента корреляционной связи. Следует считать упражнения с высокой корреляцией основными, упражнения со средней корреляцией – поддерживающими, а упражнения с низкой корреляцией – вспомогательными.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Մարինե Արամայիսի Հարությունյան՝ Ֆիզիկ մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E-mail: marine.harutyunyan@sportedu.am,

Information about the author

Marine Aramays Harutyunyan, lecturer of the Department of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: marine.harutyunyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 19.05.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 20.05.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան

ԲԱԺԻՆ 3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՀԴՏ 316:796 60.564.03

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-128

ԱՌԱՋԻՆ ԿՈՒՐՍԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻՆ-ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՀԵՏԱՔՐՔՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԸ ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԱՐՑՄԱՆ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ

Հ. Գ. Թումանյան, Վ. Մ. Ավագիմյանց, Լ. Ա. Մելքոնյան
Երևանի պետական համալսարան,
Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Հետաքրքրություններ, արժեքային կողմնորոշումներ, ուսանողներ, սոցիոլոգիական հարցում, լոգ, հրաձգություն, ֆիզիկական դաստիարակություն, կենսակերպ:

Հետազոտության արդիականությունը: Արժեքային կողմնորոշումները, ինչպես հայտնի է [2,3] մարդու համեմատաբար կայուն և ընտրողական վերաբերմունքն է նյութական և հոգևոր բարիքների և իդեալների ընդհանրությանը, որոնք դիտարկվում են՝ որպես անձի կենսագործունեության պահանջների բավարարման առարկաներ, նպատակներ կամ միջոցներ: Արժեքային կողմնորոշումները կարծես ընդգրկում են ամբողջ կենսական փորձը, որը կուտակվում է մարդու անհատական զարգացման ընթացքում: Արժեքային կողմնորոշումների խնդիրն անմիջականորեն կապված է նաև կրթության, մասնագիտության ընտրության, անձի սոցիալական դիրքի, ֆիզկուլտուրային-սպորտային հետաքրքրությունների հարցերի հետ:

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ժողովրդավարացումը և հումանիզմը մեր երկրի բուհերում թույլ են տվել առաջ բերել նոր հիմնային նպատակային խնդիր, այն է՝ անձի ֆիզիկական մշակույթի ձևավորումը: Նման միտումը բնորոշ է նաև աշխարհի տարբեր երկրների ուսումնական հաստատություններին: Այդ խնդրի հաջող իրացման համար անհրաժեշտ է տիրապետել համապատասխան տեղեկատվության [4,6,7]:

Գրական աղբյուրների վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ 21-րդ դարի սկիզբն իր հետ բերեց ուսանող-երիտասարդության ֆունկցիոնալ հնարավորությունների զգալի նվազում: Բնականաբար, վերջինս կապված է այն բանի հետ, որ նվազել է հետաքրքրությունը ֆիզիկական վարժություններով և սպորտով կանոնակարգված կերպով զբաղվելու հանդեպ, ինչպես նաև նստակյաց կենսակերպի և այլ գործոնների հետ [1,5,8]:

Ժամանակակից պայմաններում բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում մասնագետներ պատրաստելու համար, բնականաբար, պահանջվում են ուսումնական գործընթացի ինտենսիֆիկացման նոր միջոցներ և մեթոդներ՝ նաև ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում: Վերջինս պայմանավորված է նրանով, որ վաղվա օրվա մասնագետը, բարձր մասնագիտական գիտելիքների հետ մեկտեղ, պետք է օժտված լինի ամուր առողջությամբ, շարժողական պատրաստվածության և աշխատունակության բավարար մակարդակով:

Հետազոտության նպատակը և խնդիրները: Պարզել առաջին կուրսի ուսանողների հետաքրքրությունը և վերաբերմունքը ֆիզկուլտուրային-սպորտային գործունեության հանդեպ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության հենքային մեթոդներն են՝ գիտական-մեթոդական գրականության տվյալների ուսումնասիրությունը, վերլուծությունը և ընդհանրացումը, ինչպես նաև սոցիոլոգիական հարցումը: Սոցիոլոգիական հարցումն անցկացվել է՝ ըստ մշակված հեղինակային հարցաթերթիկի՝ 2013թ. (2008-2013 ուստարի) և 2023 (2021-2023 ուստարի) ԵՊՀ ֆակուլտետների բազայի հիման վրա, որին մասնակցել են 13 575 առաջին կուրսի ուսանողներ:

Հետազոտության արդյունքները և վերլուծությունը: Բազմամյա հետազոտությունների ամփոփիչ տվյալները պատկերված են ներքոհիշյալ աղյուսակում:

Աղյուսակ

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները՝ տոկոսներով

		2013 թ.		2023 թ.	
		Տղաներ	Աղջիկներ	Տղաներ	Աղջիկներ
	Ցուցանիշներ.	n=3996	n=6953	n=844	n=1782
1.	ուսանողների քանակը	36,5	63,5	32,2	67,8
2.	լողալ կարող են	68,3	35,2	56,6	31,8
3.	լողալ չեն կարող	31,7	64,8	43,4	68,2
4.	հրաձգություն	-	-	-	-
5.	սկսնակ մարզիկներ	32,7	17,8	41,2	19,8
6.	սպորտով կանոնավոր պարապող մարզիկներ	28,1	8,5	27,5	6,3
7.	պարարվեստով զբաղվածներ	-	14,7	-	15,0

Աղյուսակի տվյալներից երևում է, որ 2013 թ. և 2023 թ. հետազոտությունների արդյունքում ուսանողության գերակշիռ մասը կազմում են աղջիկները: Միաժամանակ նկատվում է, որ տարեցտարի նվազում է բուհ ընդունվող տղաների քանակը: Դա առավելապես նկատվում է հումանիտար ֆակուլտետներում, հատկապես՝ բանասիրության ճյուղում: Այսպես՝ համալսարանի «Հայ բանասիրության», «Ռուս բանասիրության», «Եվրոպական լեզուների և հաղորդակցության», «Ընդհանուր մանկավարժության» ֆակուլտետներում վերջին տարիներին տղաների քանակը զգալիորեն պակասել է, իսկ առանձին բաժիններում տղաներ ընդհանրապես չեն ընդունվում:

Հայտնի է, որ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում որպես ուսումնական առարկա առանձնահատուկ ուշադրության է արժանի այնպիսի կիրառական և պաշտպանական նշանակություն ունեցող մարզաձևեր, ինչպիսիք են լողն ու հրաձգությունը, որոնք իրենց տեղն են գտել բոլոր ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում:

Ինչպես երևում է աղյուսակից, «լողալ կարող եք» հարցին 2013թ. տվյալներով դրական պատասխան են տվել մասնակից տղաների 68,3 % -ը, աղջիկների 35,2%-ը, իսկ 2023թ. լողալ իմացող տղաները կազմել են 56,6%-ը, աղջիկները՝

31,8%-ը: Փաստորեն տաս տարիների ընթացքում լողալ չիմացողների թիվը և տղաների, և աղջիկների մոտ զգալիորեն ավելացել է, որը տազնապալի երևույթ է ժամանակակից սոցիալական պայմաններում:

Առավել տազնապալի է հրաձգության վիճակը, որ ոչ մի ուսանող մինչև բուհ ընդունվելը կանոնավոր չի զբաղվել հրաձգությամբ: Առավել ևս արական սեռի ուսանողները հետաքրքրություն չեն ցուցաբերում հրաձգության նկատմամբ՝ որպես ժամանակակից ռազմակիրառական մարզաձև ազգային բանակում հաջողությամբ ծառայելու համար:

Պարզապես հարկ ենք համարում նշել նաև, որ բուհական կրթության համակարգում ֆիզդաստիարակության ծրագրում չի իրականացվում ՀՀ կառավարության որոշումները [5]:

Ինչ վերաբերվում է սպորտով կանոնավոր պարապող արդեն առաջին կուրսեցիներին, ապա պարզվում է, որ 10 տարիների ընթացքում այդ ցուցանիշները երկու սեռի հարցվողների մոտ էապես չեն փոփոխվել:

Հարկ է նշել նաև, որ առաջին կուրսեցի աղջիկների շուրջ 15 %-ը կանոնավոր պարապել են նաև ազգային և լատինական պարերով:

Հետևաբար բերված փաստացի տվյալները վկայում են, որ աստիճանաբար նվազում է երիտասարդության

հետաքրքրությունը կանոնավոր սպորտային պարապմունքների հանդեպ.

Կատարված հետազոտության արդյունքից կարելի է կատարել հետևյալ ամփոփումները:

Եզրակացություն: Դպրոցական ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում դեռևս ոչ բավարար է լուսաբանվում «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժինը, որը նպաստում է՝ ընդլայնելու դպրոցականների հետաքրքրությունները ֆիզկուլտուրայի մարզական գործունեության նկատմամբ.

- Անհրաժեշտ է ընդլայնել նախնական զինվորական պատրաստության առարկայի «Հրաձգային» պատրաստության գործնական բաժնի ծավալը:

- Համապատասխան սպորտային կառույցներում հնարավորություն ստեղծել

անվճար կամ զեղչ պայմաններ դպրոցականների լողուսուցման համար:

- Դեռևս ոչ բավարար չափով է իրականացվում Կառավարության որոշումները հատկապես կիրառական և պաշտպանականության մարզաձևեր լողի և հրաձգության նկատմամբ:

- Մտահոգության կարիք է առաջացնում այն փաստը, որ տարեցտարի համալսարան ընդունվող արական սեռի ուսանողների քանակը նվազում է հատկապես բանասիրության թեքումով ֆակուլտետներում:

- Հարկ է նշել, որ բուհ ընդունված ուսանողների մեծամասնությունը դպրոցական տարիներին կանոնավոր չեն զբաղվում ֆիզիկական վարժություններով. պետական չափորոշիչներից ունեն շատ ցածր ֆիզիկական պատրաստություն:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ավագիմյանց Վ. Մ., Սպորտային հրաձգություն, Ուսումնամեթոդական ծեռնարկ, Երևան, 2020, 79 էջ:
2. Գրիգորյան Յու. Գ., Թումանյան Հ. Գ., Գալոյան Ռ. Զ., Սանթրոսյան Ս. Գ., Ուսանողների վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի հանդեպ, Հանրապետական 28-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2001, էջ 15:
3. Թումանյան Հ. Գ., Գուլասարյան Զ. Գ., Գասպարյան Լ. Վ., Բուհում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարելավման հարցեր, Հանրապետական, 40-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2013, էջ 139-142:

4. Թումանյան Հ. Գ., Ավագիմյան Կ. Մ., Մելքոնյան Լ. Ա., Ուսանողուհիների ֆիզիկական զարգացման հատկանիշների դարակազմիկ տեղաշարժերը, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական №2, Երևան, 2020, էջ 37-43:
5. ՀՀ կառավարության 2008թ. №53 որոշումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման 2009-2012 թ. ծրագրի մասին:
6. Խաչատրյան Ս. Գ., Գրիգորյան Լ.Գ., Քոսակյան Ա. Լ., Ֆիզիկական կուլտուրան ուսանողների օրակարգում, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական N 1, , Երևան, 2020, էջ 93-99:
7. Мишкова Т. А., Морфофункциональные особенности и адаптационные возможности современной студенческой молодежи: Автореф. дисс., канд. биолог. наук, М., 2010, 24 с.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT INTERESTS AND VALUE SYSTEM OF FIRST-YEAR STUDENTS IN THE ASPECT OF A SOCIOLOGICAL SURVEY

G. G. Tumanyan, V. M. Avagimyan, L. A. Melqonyan

Yerevan State University,

Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Key words: interests, value system, swimming, shooting practice, physical education, mode of life.

Research relevance: The problem of value system is directly related to the issues of education, choice of profession, physical culture and sports interests. The article analyzes the results of a sociological survey of Yerevan State University students.

Research aim: The aim of the research is an attempt to find out interests and attitudes of first-year students to physical culture and sport activities.

Research methods and organization: The methods of studying and summarizing the available literary sources on the problem, as well as a sociological survey were used in the research. More than thirteen thousand YSU students /2013-2023/ participated in the research.

Research results and analysis: As a result of a ten-year comparative studies, it turned out that from 32 to 43% of male students and 64-68% of female students entering the first year of YSU, unfortunately, do not know how to swim. All respondents were not specifically

involved in shooting. These are disturbing facts, because, especially nowadays, these two sports have an important practical meaning. There is still insufficient coverage of first-year students in systematic classes in various sports.

Conclusion: YSU entrants still have a weak level of motor fitness due to their insufficient involvement in systematic trainings in various sports. It is necessary to expand the section <Shooting training> in the school course of basic physical training. It is necessary to create an opportunity in appropriate sports facilities to teach students swimming on a free basis and on favorable terms.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ИНТЕРЕСЫ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В АСПЕКТЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА

Г. Г. Туманян, В. М. Авагимянц, Л. А. Мелконян

Ереванский государственный
университет, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: интересы, ценностные ориентации, плавание, стрельба, физическое воспитание, образ жизни.

Актуальность исследования. Проблема ценностных ориентаций непосредственно связана с вопросами образования, выбора профессии, физкультурно-спортивными интересами. В статье анализируются результаты социологического опроса студентов Ереванского государственного университета.

Цель исследования. Сделана попытка выявить интересы и отношение студентов-первокурсников к физкультурно-спортивной деятельности.

Методы и организация исследования. Использованы методы изучения и обобщения доступных литературных источников по проблеме и социологический опрос. В исследовании приняли участие более 13 тысяч студентов ЕГУ в 2013 и 2023 гг.

Анализ полученных результатов. В итоге десятилетних сравнительных исследований оказалось что от 32 до 43 % студентов мужского пола и 64-68 % женского пола, поступившие на I курс ЕГУ, к сожалению, не умеют плавать. Все опрошенные респонденты специально не занимались стрельбой. Это тревожные факты, ибо эти оба вида спорта имеют важное прикладное значение особенно в настоящее время.

Недостаточен еще охват студентов-первокурсников в систематические занятия разными видами спорта.

Краткие выводы. Абитуриенты ЕГУ имеют еще слабый уровень двигательной подготовленности в силу недостаточной их вовлеченности в систематические занятия разными видами спорта. Необходимо расширить раздел «стрелковая подготовка» в школьном курсе начальной физической подготовки. Диктуется необходимость создание в соответствующих спортивных структурах возможности обучения школьников плаванию на бесплатной или льготной основе.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Հենրիկ Գևորգի Թումանյան՝ մ.գ.թ., Երևանի պետական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոնի պրոֆեսոր, Երևան, Հայաստան,
E.mail: h.tumanyan@ysu.am

Վլադիմիր Միխայելի Ավագիմյանց, Երևանի պետական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոնի պրոֆեսոր, Երևան, Հայաստան,
E.mail: v.avagimyants@ysu.am

Լուսինե Ազատի Մելքոնյան՝ դասախոս, Երևանի պետական համալսարան, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոն, Երևան, Հայաստան,
E.mail: v.avagimyants@ysu.am

Information about the authors

Henrik Gevork Tumanyan - Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Chair of Physical Education and Sports, Yerevan State University, Yerevan, Armenia
E-mail: h.tumanyan@ysu.am

Vladimir Mikhail Avagimyants - Professor, Head of the Chair of Physical Education and Sports, Yerevan State University, Yerevan, Armenia,
E-mail: v.avagimyants@ysu.am

Lusine Azat Melkonyan - Lecturer, Chair of Physical Education and Sports, Yerevan State University, Yerevan, Armenia,
E-mail: l.melqonyan@ysu.am

Հոդվածն ընդունվել է 20.06.2023-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 21.06.2023-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ.Ղազարյան

ՀՏԴ 159.9

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-135

ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԱՅՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Կ. Ժ. Հակոբյան

*Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեղական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Մասնագիտական և հոգեական այրումներ, դեպերսոնալիզացիա, քրոնիկ սթրես, տեսական վերլուծություն, անհատական առանձնահատկություններ:

Հետազոտության արդիականություն: Մասնագիտական այրումը մեծ տարածում ունեցող ֆիզիկական, հոգեական և հոգեկան հյուծվածությամբ բնութագրվող ֆենոմեն է, որը շարունակում է գրավել գիտական հանրության ուշադրությունը: Այրում գիտական հասկացության վերաբերյալ լայնածավալ մի շարք հետազոտություններ են իրականացվել: մի շարք տեսություններ փաստում են, որ դրա զարգացումը կապված է քրոնիկ սթրեսի և աշխատանքային միջավայրում համապատասխան աջակցության բացակայության հետ:

Ժամանակակից աշխարհում, տնտեսական և տեխնոլոգիական առաջընթացով պայմանավորված, աշխատանքային գործունեության բոլոր ոլորտներում մրցակցությունը մեծացել է: Աշխատակիցների կողմից բազմաթիվ գործառույթների

սեղմ ժամկետներում կատարելը առաջ է բերում մի շարք հոգեֆիզիոլոգիական փոփոխություններ, որոնք բացասաբար են անդրադառնում աշխատունակության և մասնագիտական գործունեության վրա՝ ի վերջո նպաստելով մասնագիտական այրման առաջացմանը:

Չնայած այն հանգամանքին, որ մասնագիտական այրման հիմնախնդիրն ուսումնասիրվել է տարբեր մասնագետների կողմից (Ք. Մասլաչ, Լ. Մորրոու, Մ. Լեյթեր, Վ. Շաուֆելի և այլն) և տարբեր գիտական հայեցակարգերի շրջանակներում՝ այս երևույթի հետազոտական դաշտը դեռևս մնում է բարդ և բազմակողմանի: Մինչ հետազոտողները ձգտում են մշակել այրման կանխատեսման և կանխարգելմանն ուղղված մեթոդներ և ռազմավարություններ, հեղինակների միջև չկա կոնսենսուս այս ֆենոմենի ճշգրիտ սահմանման, պատճառների և կանխարգելման մեթոդների վերաբերյալ: Հետևաբար, մասնագիտական գրականության մեջ հանդիպում են բազմաթիվ հասկա-

ցություններ և մոդելներ, որոնցից յուրաքանչյուրն առաջարկում է այրման պատճառների տարբեր մեկնաբանություններ: Հաշվի առնելով մասնագիտական այրման տարածվածությունը և աշխատանքային արդյունավետության վրա դրա զգալի ազդեցությունը՝ այս ոլորտում առկա մոդելների համակարգումը, վերլուծությունը, ինչպես նաև նոր տեսությունների և մոդելների մշակումը դեռևս կարևոր և արդիական են ժամանակակից գիտական դիսկուրսում:

Հետազոտության նպատակն է՝ վերլուծել մասնագիտական այրման հիմնախնդիրները, բաղադրիչներն ու ախտանշանները, որոնք փաստագրված են գիտական և մեթոդական գրականությունում:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

- Հետազոտել «այրում» ֆենոմենի պատմական զարգացումն ու էվոլյուցիան՝ պարզելով դրա ծագումն ու հիմնական իրադարձությունները գիտական ընդունման ընթացքում:

- Վերլուծել հիմնական տեսությունները, որոնք բացատրում են այրման պատճառները, դինամիկան և հետևանքները՝ ապահովելով տեսությունների վերաբերյալ համապարփակ պատկերացում:

- Տեսական վերլուծության ենթարկել այրման տարբեր մոդելները՝ բացահայտելու այրումը հայեցակարգելու և

ուսումնասիրելու համար օգտագործվող տարբեր տեսակետներն ու մոտեցումները:

- Գրական աղբյուրների վերլուծությամբ դուրս բերել այրման հիմնական բաղադրիչները՝ այս ֆենոմենի բարդ բնույթի և մարդկանց վրա դրա ազդեցության մասին:

Հետազոտության մեթոդն է՝ գիտական և մեթոդական գրականության համակարգային վերլուծություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: «Մասնագիտական այրման» ֆենոմենի զարգացման պատմական ակնարկ: Մասնագիտական այրման վերաբերյալ գիտական հետազոտությունները կատարվել են մի քանի տասնամյաների ընթացքում: Այրման հայեցակարգն առաջին անգամ քննարկվել է 1970-ականներին, երբ այն հիմնականում ուսումնասիրվում էր սոցիալական մասնագիտությունների համատեքստում, ինչպիսիք են՝ առողջապահությունը և սոցիալական աշխատանքը: Նախկինում այրումը հաճախ նկարագրվում էր՝ որպես ֆիզիկական, էմոցիոնալ և մտավոր հյուծվածության վիճակ, որը զգացվում էր պատասխանատու և էմոցիոնալ «քամող դիրքերում» աշխատող մասնագետների կողմից:

1974 թվականին Հերբերտ Ֆրոյդենբերգերն օգտագործել է «այրում» (“burn-

nout”) տերմինը՝ նկարագրելու հյուծվածության և հիասթափության վիճակը, որն ապրում է բարձր սթրեսի տակ աշխատող մարդը, ինչպիսիք են՝ բուժաշխատողները և կամավորները: Ֆրոյդենբերգերի աշխատանքը հիմք հանդիսացավ հետագա հետազոտությունների համար և հետաքրքրություն առաջացրեց այրման պատճառների ու հետևանքների վերաբերյալ [1]:

1980-90-ականների ընթացքում հետազոտողները շարունակել են ուսումնասիրել այրումը և ընդլայնել դրա կիրառումը մի շարք մասնագիտական միջավայրերում, ներառյալ կրթությունը, իրավապահ մարմինները և այլ կազմակերպություններ: Այս ժամանակահատվածում Քրիստին Մասլաչը՝ ոլորտի նշանավոր հետազոտողը, մշակել է «Maslach Burnout Inventory»-ը (MBI)՝ այրումը չափելու լայնորեն օգտագործվող գործիքը: Մասլաչի հետազոտությունը բացահայտել է հուզական հյուծվածությունը, ապանձնավորումը և անձնական նվաճումների նվազեցումը՝ որպես այրման հիմնական բաղադրիչներ [3]:

20-րդ դարի վերջին այրման ուսումնասիրությունը մեծ թափ ստացավ, քանի որ հետազոտողները փորձում էին բացահայտել դիսկի գործոնները և մշակել հնարավոր միջամտությունների ռազմավարություններ: Այդ շրջանում հետազոտությո-

յունները կենտրոնացած էին կազմակերպական գործոնների վրա, ինչպիսիք են՝ մեծ ծանրաբեռնվածությունը, վերահսկողության բացակայությունը և անբավարար սոցիալական աջակցությունը, որոնք նպաստում են այրմանը:

21-րդ դարում այրումը ներկայացվում է՝ որպես հանրային առողջության հիմնական խնդիր: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՀԿ) 2019 թվականին այրումը ներառել է հիվանդությունների միջազգային դասակարգման (ICD-11) 11-րդ վերանայման մեջ: Առողջապահության միջազգային առատար կազմակերպության այս ճանաչումն ավելի ամրապնդեց այրման կարգավիճակը՝ որպես խնդիր, որն ամբողջ աշխարհում բացասական ազդեցություն է ունենում մարդկանց և կազմակերպությունների վրա [11]:

Ընդհանուր առմամբ, այրման հետազոտության պատմական հետազոտող ցույց է տալիս այս երևույթի էվոլյուցիան սոցիալական ծառայությունների ոլորտի մասնագիտությունների վրա հիմնված հայեցակարգերից մինչև լայնորեն տարածված և ուսումնասիրված երևույթ տարբեր մասնագիտական ոլորտներում՝ մեծացող ուշադրությամբ այրման բացասական հետևանքների կանխարգելման միջոցների մշակման և հաղթահարման վրա: Մասնագիտական այրման շարունակական ուսումնասիրությունն ընդգծում է դրա

մնայուն արդիականությունը և հետագա հետազոտությունների և միջամտությունների անհրաժեշտությունը՝ այս համապարփակ և բազմակողմանի խնդրի լուծման նպատակով:

Մասնագիտական այրման հիմնական տեսությունների և մոդելների վերլուծություն: “Burnout” (այրում) տերմինն առաջին անգամ օգտագործել է Գ. Ֆրեյդենբերգը, սակայն ռուսալեզու մասնագիտական գրականությունում առկա են այս երևույթն անվանող երկու տերմիններ՝ «հուզական այրում» և «մասնագիտական այրում»։ այն է հոգեկան խնդիրների համալիր, որոնք կապված են մասնագիտական գործունեության հետ: Խորհրդային հոգեբանության մեջ առաջին անգամ այս խնդրին անդրադարձել է Բ.Անանևը: Վերջինս կիրառել է «հուզական այրում» տերմինը, որպեսզի բացահայտի «մարդմարդ» մասնագիտությունների տիպի անձանց մոտ միջանձնային հարաբերությունների բացասական ազդեցությունը: Հետագայում աշխատակազմի հետ իրականացրած հետազոտություններում լայնորեն կիրառվել է նաև «staff burnout» (աշխատակիցների այրման սինդրոմ) հասկացությունը, որը վերաբերում էր հուզական հյուծվածության վիճակին՝ մասնագիտական գործունեության արդյունքում [2]:

Այրման մասին համապարփակ պատկերացում կազմելու համար հետազոտողներն առաջարկել են տարբեր տեսություններ, որոնք ուսումնասիրում են դրա պատճառներն ու մեխանիզմները: Այդ տեսությունները կարելի է պայմանականորեն դասակարգել՝ հիմնվելով այրման վրա ազդող գերիշխող գործոնների վրա՝ միջավայրի, (աշխատանքային պայմաններ (օբյեկտիվ)), անձնական պայմաններ (սուբյեկտիվ) և համալիր հայեցակարգերը, որոնք հաշվի են առնում երկու գործոնները:

Օբյեկտիվ տեսությունները կենտրոնանում են շրջակա միջավայրի և աշխատանքային պայմանների վրա՝ որպես այրման հիմնական նախապայմանների: Առաջին համապարփակ տեսական պատկերացումներն այրման ֆենոմենի վերաբերյալ տվել են Ք. Մասլաչը և Մ.Լեյթերը, որոնք առանձնատուկ նշում էին այն հանգամանքը, որ այրման վրա աշխատանքային փոփոխականների (բեռնվածություն, վերահսկողություն, պարզևտրում, համայնք, արդարություն և արժեքներ) ազդեցության ավելի շատ ապացույցներ կան, քան անձնային փոփոխականների: Նրանք սահմանում էին այրումը՝ որպես աշխատավայրում հյուծվածության, ցինիզմի և անարդյունավետության հոգեբանական համախտանիշ [8]: Մասլախի և Լեյթերի տեսական դրույթները հիմք են հանդիսացել այրման մի

շարք հայեցակարգերի և մոդելների համար:

Համաձայն Ռ. Կարասելի պահանջարկ-վերահսկողություն մոդելի (The Demands-Control Model)՝ այրումը աշխատանքային բարձր պահանջների և վերահսկման ցածր մակարդակների անհամապատասխանության արդյունք է: Այս անհավասարակշռությունը հանգեցնում է քրոնիկ սթրեսի և, ի վերջո, այրման [7]: Աշխատանքի պահանջներ-ռեսուրսների մոդելը (The Job Demands-Resources Model – JD-R)՝ աշխատանքային պայմաններին առնչվող մեկ այլ տեսություն է, որը ենթադրում է՝ այրումը առաջանում է աշխատանքի պահանջների և այդ պահանջները բավարարելու համար հասանելի ռեսուրսների միջև անհավասարակշռությունից: Այս մոդելն ընդգծում է ինչպես աշխատանքի պահանջները (ինչպիսիք են՝ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, ժամանակային սահմանափակումները, միջավայրը, հաճախորդների հետ շփումը, հերթափոխային աշխատանքը), այնպես էլ աշխատանքային ռեսուրսներն (ինչպիսիք են՝ հետադարձ կապը, խրախուսումները, աշխատանքի կառավարումը, մասնակցություն կամ ներգրավվածությունը, խորհրդատուների աջակցությունը) այրման զարգացման գործում: Այն ենթադրում է՝ այրումը՝ մարդու աշխատանքի և ստացված արդյունքի միջև անհավասարակշռության հետևանք է, ինչը

հանգեցնում է հուսահատության և անօգնականության զգացումների [10]:

Որպես արտաքին գործոններ՝ աշխատանքային պայմաններից բացի կարելի է դիտարկել նաև սոցիալական գործոնները, որոնք ուսումնասիրվում են սոցիալապես առաջացած այրման մոդելի շրջանակներում: Հիմնվելով Հատֆիլդի հուզական վարակի տեսության և Ֆեստինգերի սոցիալական համեմատության տեսության վրա՝ Բակերը առաջարկեց նոր մոտեցում, որի համաձայն՝ աշխատակիցները կարող են իրենց գործընկերներից ստանալ այրման ախտանիշեր և ինքնաբերաբար ընդունել դրանք: Այսպես՝ թիմային այրումն անմիջական կապ ունի առանձին աշխատողների այրման հետ, բայց առանձին աշխատողների այրման վրա ազդում են նաև նրանց աշխատանքային պայմանները (ծանրաբեռնվածություն և աշխատանքի ինքնավարություն) [5]:

Մյուս կողմից, սուբյեկտիվ տեսություններն ընդգծում են անձնական պայմանները և անհատական փորձառությունները՝ որպես այրման որոշիչ գործոններ: Այսպես՝ ռեսուրսների պահպանման (COR) մոդելը շեշտադրում է անձնային ապրումը՝ ընդգծելով, որ այրումը տեղի է ունենում, երբ մարդիկ վտանգված են զգում աշխատանքի հետ կապված այն ռեսուրսների կորստից կամ բացակայությունից, որոնք նրանք գնահատում են [6]:

Անձնային պայմանները դիտարկվում են՝ որպես այրման նախապայման նաև էկզիստենցիալ տեսակետի համաձայն, ըստ որի՝ այրման հիմնական պատճառը մարդկանց կարիքն է՝ հավատալու, որ իրենց կյանքը իմաստ ունի, որ այն, ինչ անում են, օգտակար և կարևոր է: Մարդիկ, որոնք աշխատանքային գործունեությունը սկսում են մոտիվացված, բարձր նպատակներով և ակնկալիքներով: Սակայն երբ զգում են, որ ծախողվել են, իրենց աշխատանքն աննշան է, սկսում են իրենց անօգնական և անհույս զգալ և, ի վերջո, «այրվել» [9]:

Ինտեգրված մոտեցումները հաշվի են առնում այրումը հասկանալու և՛ սուբյեկտիվ, և՛ օբյեկտիվ ասպեկտները: Նման օրինակ է Մեյերի ընդլայնված այրման մոդելը, որտեղ օգտագործվում է ինտեգրված մոտեցում՝ դիտարկելով բազմաթիվ բաղադրիչների փոխազդեցությունը, ներառյալ ամրապնդումը, արդյունքը և կատարողականի ակնկալիքները որոշակի համատեքստում [4]:

Այսպիսով՝ այրման տեսությունների դասակարգումն օգնում է մեզ դիտարկել տարբեր գործոններ, որոնք նպաստում են այրման առաջացմանը և վերլուծել՝ ինչպես են դրանք փոխազդում: Օբյեկտիվ տեսություններն ընդգծում են շրջակա միջավայրի և աշխատանքային պայմանների կարևորությունը, մինչդեռ սուբ-

յեկտիվ տեսությունները շեշտում են անհատական հատկանիշներն ու ընկալումները: Ինտեգրված հայեցակարգերը հաշվի են առնում ինչպես սուբյեկտիվ, այնպես էլ օբյեկտիվ ասպեկտները՝ ապահովելով այրման ավելի ամբողջական պատկերացում, որը ներառում է անձնական հատկանիշները, կազմակերպական գործոնները և դրանց բարդ փոխազդեցությունները:

Եզրակացություն: Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ այրումը բարդ երևույթ է, որն ազդում է աշխատակիցների վրա՝ վնասակար հետևանքներ ունենալով նրանց բարեկեցության և կազմակերպչական գործունեության վրա: Այրման պատճառներն ու մեխանիզմները հասկանալու համար այս հիմնահարցին վերաբերող հիմնական տեսություններն ու մոդելները կարելի է դասակարգել սուբյեկտիվ՝ անձնային պայմանների վրա հիմնված տեսությունների, օբյեկտիվ՝ աշխատանքային պայմանների վրա հիմնված տեսությունների և համալիր դիտարկման տեսությունների: Սուբյեկտիվ տեսություններն ընդգծում են անհատական հատկանիշները, ընկալումները և ճանաչողական գործընթացները, որոնք նպաստում են այրմանը: Այս տեսություններն ընդգծում են անձային փոփոխականների դերը, ինչպիսիք են անհատականության գծերը և կոգնիտիվ պատկերացումները՝

այրման ծնավորման գործում: Մյուս կողմից, օբյեկտիվ տեսությունները շեշտում են աշխատանքային արտաքին գործոնները, որոնք նպաստում են այրմանը: Այս տեսությունները կենտրոնանում են աշխատանքի պահանջների, վերահսկողության, ռեսուրսների և աշխատանքի հետ կապված փոփոխականների ազդեցության վրա: Համալիր տեսությունները համատեղում են ինչպես սուբյեկտիվ, այնպես էլ օբյեկտիվ ասպեկտները՝ ապահովելով այրման ավելի ամբողջական պատկերացում: Այս տեսությունները ճանաչում են անհատական հատկանիշների և աշխատանքային միջավայրի գործոնների միջև փոխհարաբերությունը՝ ընդգծելով այրմանը անդրադառնալիս և՛

անձնական որակները, և՛ կազմակերպչական գործոնները հաշվի առնելու կարևորությունը:

Այս տեսություններն ուսումնասիրելով և դասակարգելով՝ մենք կարող ենք զարգացնել այրման վերաբերյալ ամբողջական տեսակետ, որը ներառում է անձնական հատկանիշները, կազմակերպչական գործոնները և դրանց բարդ փոխազդեցությունները: Այս համապարփակ ըմբռնումը կարևոր նշանակություն ունի աշխատավայրում այրումը կանխելու և կառավարելու արդյունավետ ռազմավարությունների և միջամտությունների մշակման համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Голубев А. В., Теоретические подходы к изучению синдрома «эмоционального выгорания». Молодежь и общество: проблемы и перспективы развития: материалы XII Международной научно-практической конференции студентов, магистров, стр. 390, 2022.
2. Князев В. Н., & Ремизова К. А. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке. Вестник университета, стр.181-189, 2017.
3. Матюшкина Е. Я., Рой А. П., Рахманина, А. А., & Холмогорова А. Б. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников. Современная зарубежная психология, 9(1), стр.39-49, 2020.
4. Мелоян А. Э., Погребная А. А., Кохан С. Т., & Гунчин Б. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности учителей школ-интернатов для детей с нарушениями интеллекта. : монография / Забайкальский государственный университет. – Чита : ЗабГУ, стр. 8-10, 2020.

5. Chirico F.. Job stress models for predicting burnout syndrome: a review. *Annali dell'Istituto superiore di sanita*, 52(3), сtp.443-456, 2016.
6. Halbesleben J. R. B., & Buckley M. R. Burnout in Organizational Life. *Journal of Management*, 30(6), сtp.859-879, 2004.
7. Karasek R. A.. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308, 1979.
8. Maslach C., & Leiter, M. P. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what you can do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
9. Pines A. M., & Keinan, G.. Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39(3), сtp. 625-635. 2005.
10. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), сtp. 293-315, 2004.
11. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. <https://www.who.int/news-room/detail/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> 2019.

THEORETICAL ANALYSIS OF PROFESSIONAL BURNOUT PROBLEMS

K. Z. Hakobyan

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

ABSTRACT

Keywords: Professional burnout, emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, burnout, chronic stress, theoretical analysis, individual characteristics.

Research relevance: Professional burnout is a phenomenon characterized by massive physical, emotional and mental exhaustion, which continues to attract the attention of the scientific community. Extensive research has been done to grasp the idea of burnout. Meanwhile, several theories associate its development with chronic stress and lack of adequate support in the work environment.

Research aim: The aim of the research is to analyze the essence, components and symptoms of the professional burnout problem, documented in the scientific and methodological literature.

Research methods: Systematic analysis of scientific and methodical literature.

Research results and analysis: Thus, the classification of burnout theories helps us to consider the various factors contributing to burnout and to analyze their interaction. Objective theories emphasize the importance of the environment and working conditions, while subjective theories emphasize individual characteristics and perceptions. Integrated concepts address both subjective and objective aspects, providing a more comprehensive image of burnout, that includes personal characteristics, organizational factors, and their complex interactions.

Conclusion: The analysis of the scientific literature shows that burnout is a complex phenomenon that affects employees and has adverse consequences on their well-being and organizational performance. Thus, by studying and classifying theories, we can develop a comprehensive image of burnout which includes personal characteristics, organizational factors, and their complex interactions. This comprehensive understanding is crucial for developing effective strategies and measures to prevent and manage burnout in the workplace.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

К. Ж. Акопян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, выгорание, хронический стресс, теоретический анализ, индивидуальные особенности.

Актуальность исследования. Профессиональное выгорание явление, характеризующееся массовым физическим, эмоциональным и психическим истощением, которое продолжает привлекать внимание научной общественности. Были проведены обширные исследования, чтобы понять выгорание, но в то же время несколько теорий утверждают, что его развитие связано с хроническим стрессом и отсутствием адекватной поддержки в рабочей среде.

Цель исследования. Проанализировать сущность, компоненты и симптомы проблемы профессионального выгорания, документально подтвержденные в научно-методической литературе.

Метод исследования. Систематический анализ научной и методической литературы.

Анализ полученных результатов. Таким образом, классификация теорий выгорания помогает нам рассмотреть различные факторы, способствующие выгоранию, и проанализировать, как они взаимодействуют. Объективные теории подчеркивают важность окружающей среды и условий труда, в то время как субъективные теории делают акцент на индивидуальных характеристиках и восприятии. Интегрированные концепции учитывают как субъективные, так и объективные аспекты, обеспечивая более целостное представление о выгорании, которое включает личные характеристики, организационные факторы и их сложные взаимодействия.

Краткие выводы. Анализ научной литературы показывает, что эмоциональное выгорание представляет собой сложное явление, которое затрагивает сотрудников и оказывает пагубное влияние на их самочувствие и эффективность работы организации. Таким образом, изучая и классифицируя теории, мы можем разработать целостное представление о выгорании, которое включает личные характеристики, организационные факторы и их сложные взаимодействия. Это всестороннее понимание имеет решающее значение для разработки эффективных стратегий и мероприятий по предотвращению и управлению выгоранием на рабочем месте.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Կարինե Ժորայի Հակոբյան՝ Ա. Լալայանի անվան սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: karine.hakobyan@sportedu.am.

Information about the author

Karine Zhora Hakobyan: Applicant at the Chair of Sports Pedagogy and Psychology after Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E-mail: karine.hakobyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 22.05.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 23.05.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան

UDC 159.9

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-145

SOCIAL INTELLIGENCE AS AN INDICATOR OF A COACH'S PROFESSIONAL COMPETENCE

*D. S. Khitaryan, L. S. Stepanyan, G. A. Lalayan
Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia*

Keywords: social intelligence, coaching, athlete performance, coach-athlete relationship, martial arts, professional competence, psychological portrait of a coach, sport success.

Research relevance: Coaching activity has a great influence on the effectiveness of an athlete's activity and success in sports, which is associated with an increased scientific interest in coaches' professional competencies. The quality of the relationship between the coach and the athlete affects a wide range of functions; it can improve cognitive function, and reduce levels of acute stress responses and exhaustion. Subsequently, sports scientists and coaches can contribute to optimal performance and athlete wellness by addressing and developing high-quality coach-athlete relationship [1].

Key research findings have shown that coaches are more efficient if they are able to recognize and understand their own emotions, the emotions of others, and the likely consequences of their relationship. In

addition, it turned out that emotional competence can be an important skill for effective coaching [5]. In various studies, special attention is paid to the important personal qualities and characteristics of a coach, professional communication, social skills, various components of social intelligence, and the influence of social intelligence as a holistic psychological phenomenon on the effectiveness of a coach's work is also studied.

The aspect of social understanding (or insight) has been included in a large number of theoretical definitions, which have received different names with the same requirements. It can be seen as a key aspect of social intelligence in past research. Thus, social intelligence can be defined in many ways, in particular as the ability to understand people (Thorndike), the ability to determine a given situation in terms of the behavior attributed to others present (Chapin), and to correctly judge the feelings, moods and motives of individuals (Wedek)

- all this can be attributed to the sphere of social understanding or social insight [7].

Since the 19th century, the concept of social intelligence has gone through various stages of development. The main problem that arose in the study of social intelligence was that social intelligence is not considered a type of intelligence at all, since it had a low correlation index with general intelligence [10]. Social intelligence has become an object of scientific interest due to the efforts of Guilford and O'Sullivan, who singled it out in the structure of intelligence model. Since the 1970s, in connection with the emergence of applied models of intelligence, the development of theories of a socio-intellectual approach to personality and emotional intelligence, modern research on the study of social intelligence has again become relevant [11].

To help systematize broad intelligence, Mayer provides a rationale for classifying them according to whether they focus primarily on things or people. For example, quantitative intelligence is associated with mathematical reasoning, and spatial intelligence is associated with reasoning about objects, their shapes and movements. Some of the broad types of intelligence focus on reasoning about people: people-focused intelligence includes personal intelligence (intelligence about personality), emotional intelligence and social intelligence [6].

Characterizing the concept of social intelligence, three groups of criteria can be distinguished: cognitive, emotional and behavioral. Cognitive criterion includes: social knowledge, social memory, social intuition, social prediction. Emotional criterion includes social expressiveness, emotional control, empathy, and the ability to self-regulate, and finally behavioral criterion includes: social perception, social interaction and social adaptation [12].

A number of researchers point to the relationship between social intelligence and the level of development of communication skills, and the key importance of the latter in a number of professions. Studies of the role of social intelligence have been carried out in relation to various professions. The social intelligence of teachers, managers and other professionals are of particular interest.

Social intelligence is considered one of the important indicators of a teacher's professional competence. So, A. Ermentaeva and others studied the features of social intelligence and communicative competence of teachers. According to the results of the study, teachers with high social intelligence effectively share necessary information about people, understand non-verbal information well, and effectively predict people's behavior. It is noted that the development of social intelligence depends on cultural

characteristics, the analysis of which is very important for further analysis [8].

L. Kuznetsova and S. Cheprasova studied the influence of social intelligence on the effectiveness of managers professional activities. The results of the study showed that managers with high level social intelligence have well-developed abilities to anticipate the future actions of employees, understand their intentions and aspirations, and plan their own behavior to achieve goals [9].

There are a lot of studies on the relationship between social intelligence and the professional abilities of a coach. Tušák conducted research with coaches of successful and not-very-successful athletes and identified several characteristics that characterize "successful" and "not very successful" coaches. He noted that the characteristics of a successful coach are very similar to those of a good educator (striving for success, self-awareness, social skills, constant social ties, creation of a positive atmosphere, etc.), to which some psychological characteristics are added: high work motivation, flexibility, creativity, organizational skills, reliability, self-confidence, etc [2]. According to Boyatzis and Goleman, social intelligence competencies include social awareness (empathy, organizational awareness) and relationship management (conflict management, coaching and

mentoring, influencing, inspiring leadership, teamwork) [3], which can basically characterize a "successful" coach.

The above mentioned studies also referred to developed social skills, maintaining relationships with athletes, and a number of other factors that are components of social intelligence as a measure of the effective performance of a coach, but those studying the influence of social intelligence as an integral mental phenomenon on the effectiveness of coaching and as a coach's competence have not been studied sufficiently.

Research aim: The purpose of the research is to study the role of social intelligence as a professional competency among coaches.

The object of the research is social intelligence.

The subject of the research is the role of social intelligence in the system of professional competencies of a coach.

Research methods and organization: During the research, the level of social intelligence was measured using the Four Factor Test of Social Intelligence, also known as the Gilford-Sullivan test. This test consists of four subtests: cartoon prediction, expression grouping, social translations, and missing cartoons. In the cartoon prediction subtest, participants choose the appropriate cartoon that continues a given situation. The

expression grouping subtest requires participants to match a facial expression with a group of other expressions. The social translations subtest presents an utterance between two individuals, and participants select the situation in which the statement holds a different meaning. Lastly, the missing cartoons subtest asks participants to select the cartoon that correctly completes a given scenario.

In addition to the psychological testing, a questionnaire was used to collect data on the coaches involved in the study. The combination of these methods allowed for a comprehensive examination of the role of social intelligence within the system of professional competencies of the coach.

The study sample comprised of 30 coaches, all men aged between 20 and 35 years, with an average, 6.2 years, work

experience. These coaches represented a range of martial art disciplines, including judo, boxing, wrestling, and karate.

Research results analysis: Studying the coaches' role of social intelligence in the of professional competence system, we obtained the following research data: according to the results of the "Social Intelligence" test conducted with coaches - the average indicator of social intelligence for this group of coaches is 28.5 (standard score: 3 (definition of five levels of social intelligence, from the lowest (1) to the highest (5), where a score of 3 corresponds to the average level of social intelligence.)).

According to the results obtained, the average results of subtests for this group of coaches are (see Table 1):

Table 1.

Results of the four-factor test of social intelligence for the research group

	Raw score	Standard score	Std. deviation
Cartoon Prediction	9,0667	3	1,72073
Expression grouping	7,9667	3	1,47352
Social translations	6,7333	3	2,28840
Missing cartoons	4,8000	2	1,21485
Total	28,5667	3	3,47090

After analyzing the raw points obtained from the first three subtests ("Cartoon Prediction," "Expression grouping," and "Social translations"), it is evident that coaches scored higher in the "Cartoon

Prediction" subtest. This indicates their proficiency in predicting the consequences of behavior and situations by understanding others' emotions, thoughts, and predispositions.

Comparing the results of the "Expression grouping" and "Social translations" subtests, it can be observed that coaches exhibit a greater ability to analyze non-verbal expressions such as facial expressions, gestures, and body language, compared to their understanding of verbal expressions. This implies a stronger aptitude for interpreting non-verbal cues to make assumptions about a person's mental state, rather than comprehending verbal expressions in different contexts and discerning the intricacies of human relationships.

In contrast, the results of the "Missing cartoons" subtest were relatively low compared to the other subtests. This subtest provides valuable insights into social intelligence, with higher scores associated with the ability to understand others' goals, requirements, and the consequences of their behavior. The coaches' scores in this subtest were below the average, indicating room for improvement in their understanding of others' needs and behavioral outcomes.

The relationship between a coach's social intelligence and the competitiveness and athletes' sports performance is of significant interest. To gather statistical data, the questionnaire included questions about the number of athletes currently being trained by the coaches and how many of them have achieved sports success. The

obtained data provide insights into the correlation between a coach's overall social intelligence score and the number of athletes who have achieved sports success.

Correlation analysis revealed significant relationships between the number of athletes who achieved sports success and the scores on the first subtest (Cartoon Prediction, $r=0.546^{**}$) and the second subtest (Expression grouping, $r=0.924^{**}$) of the social intelligence test. Furthermore, there were significant correlations between the total number of athletes who achieved sports results and the coach's general social intelligence indicator ($r=0.742^{**}$).

The data indicate that the results of the first and second subtests assessing the coach's understanding of non-verbal cues, gestures, and ability to predict behavior and situations, have the strongest correlation with athletes' sports success.

The correlation analysis also suggests a relationship between the subtests that yielded the highest scores (1st and 2nd subtests). This indicates that coaches who excel in understanding non-verbal signals and predicting behavior tend to achieve greater sports success with their athletes.

Considering social intelligence as an acquired skill, which develops with professional experience, the findings imply that coaches have a better-developed ability to predict situations, understand non-verbal

signals, and influence athletes' sports success.

In contrast, the study found negative or non-significant correlations between the

length of service of trainers and indicators of social intelligence (see Table 2).

Table 2.

The results of the correlation analysis of indicators of coaches' social and work experience

	Cartoon Predictions	Expression grouping	Social translations	Missing cartoons	Total
Work experience	-0,238	-0,183	-0,367*	-0,570**	-0,637**

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Similar findings were obtained by Lowman and Leeman in their research on social intelligence. They concluded that the components of social intelligence have a low or negative correlation with academic abilities, and in case of choosing a social profession, only the behavioral component, with a focus on predicting social intelligence, showed statistical significance [4].

In our research, we observed that the ability to predict behavior and situations, which is associated with the number of successful athletes trained, remains relatively stable with an increase in work experience. However, there is a decline in overall verbal comprehension and social intelligence indicators.

Based on these results, it can be concluded that coaches' professional competence is largely determined by their ability

to predict situations and behavior, as well as their understanding of non-verbal signals. Interestingly, an increase in work experience negatively impacts the understanding of verbal signals and the overall social intelligence indicator.

Conclusion: In conclusion, several key findings emerge based on theoretical analysis and the study conducted with the coaches. Firstly, the coaches show an average level of overall social intelligence, in the first and second subtests, which assess understanding of non-verbal signals and social situation analysis, showing results that are more distinct. The significant positive correlations between these subtests, the general social intelligence indicator and the number of athletes achieving sports success, suggest that coaches with better-developed social intelligence abilities in predicting

situations and understanding non-verbal signals have a greater impact on athletes' sport success.

Furthermore, negative or unreliable correlations were found between the length of service of coaches and indicators of social intelligence. This implies that the ability to predict behavior and situations, associated with successful athletes, remains relatively stable over time, while indicators of verbal understanding and overall social intelligence

tend to decline with increased length of service.

Therefore, seeing the influence of coaches' social intelligence on athletes' performance and the decline in social intelligence with increasing experience, it is crucial to provide ongoing social intelligence training for coaches. This will help to maintain and enhance their social intelligence skills, ultimately benefiting the athletic performance of their athletes.

References

1. Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H., The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of sports sciences*, 2018, 36(17), pp. 1985-1992. <https://dx.doi.org/10.1017/9781316817049.018>
2. Kajtna T., Barić R., Psychological characteristics of coaches of successful and less successful athletes in team and individual sports/ *Review of Psychology*, 2009, Vol. 16, No. 1, pp. 47-56
3. Lemisiou, M. A.. The effectiveness of person-centered coaching intervention in raising emotional and social intelligence competencies in the workplace. *International Coaching Psychology Review*, 2018, 13(2), pp. 6-26.
4. Lowman L.R., Leeman E.G. The Dimensionality of Social Intelligence: Social Abilities, Interests, and Needs/ *The Journal of Psychology*, 1988, Vol. 122 – Issue 3, pp. 279-290, <https://doi.org/10.1080/00223980.1988.9915516>
5. Magrum, E. D., & McCullick, B. A., The role of emotion in sport coaching: A review of the literature. *The Sport Journal*, 2019, 22. URL: <https://thesportjournal.org/article/the-role-of-emotion-in-sport-coaching-a-review-of-the-literature/>
6. Mayer, J. D. Intelligences about things and intelligences about people. In R. J. Sternberg (Ed.). *The nature of human intelligence*, 2018, (pp. 270-286).

Cambridge, England: Cambridge University Press. DOI: <https://dx.doi.org/10.1017/9781316817049.018>

7. Weis S., Süß H. M. Social intelligence—A review and critical discussion of measurement concepts //Emotional intelligence: An international handbook. 2005. - pp. 203-230.
8. Yermantaeyeva A. et al. “Social Intelligence as a condition for the development of communicative competence of the future teachers”/ Procedia – social and Behavioral Sciences 116 (2014) pp. 4758-4763
9. Кузнецова Л. Чепрасова С. “Социальный интеллект как фактор успешности профессиональной деятельности руководителя” / «Молодой учёный» № 7 (66), 2014, Психология – стр. 270-274
10. Лунева О. В. “История исследования социального интеллекта (начало)”/ Знание. Понимание. Умение N.4, 2008 – стр. 177-182
11. Лунева О. В. “История исследования социального интеллекта (окончание)”/ Знание. Понимание. Умение N.4, 2009 – стр. 223-229
12. Савенков А.И. Структура социального интеллекта [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2018. Том 7. № 2. С. 7—15. doi:10.17759/jmfp.2018070201

ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԻՆՏԵԼԵԿՏԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԶԻԿԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԿԱՐՈՂՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԻՉ

*Դ. Ս. Խիթարյան, Լ. Ս. Սյրեփանյան, Գ. Ա. Լալայան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեղական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սոցիալական ինտելեկտ, մարզչական գործունեություն, մարզիկի կատարողական, մարզիչ-մարզիկ փոխհարաբերություններ, մենապայքարային մարզաձևեր, մասնագիտական կարողություններ, մարզչի հոգեբանական դիմանկար, մարզական հաջողություններ:

Հետազոտության արդիականություն: Սոցիալական ինտելեկտի ուսումնասիրությունը՝ որպես մարզչական գործունեության արդյունավետության ցուցանիշ, կարևորվում է նրա՝ մարզիկների կատարողականի վրա ունեցած ազդեցությամբ: Մարզիչ-մարզիկ արդյունավետ փոխհարաբերություններում սոցիալական ինտելեկտի

դերի գիտակցումը կարևոր է ժամանակակից սպորտի համատեքստում, որտեղ միջանձնային դինամիկան և հաղորդակցման հմտությունները նշանակալի դեր ունեն:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել սոցիալական ինտելեկտի դերը մարզիչի մասնագիտական կարողունակությունների շրջանակում:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտությանը մասնակցել են 20-ից 35 տարեկան 30 մարզիչներ, որոնք մենապայքարային տարբեր մարզաձևերի ներկայացուցիչներ են: Նրանց հետ անցկացվել է Գիլֆորդ-Սալիվանի թեստը (սոցիալական ինտելեկտի չորսգործոնային թեստ), և հարցարանի միջոցով հավաքագրվել են դեմոգրաֆիկական տվյալներ և հավելյալ տեղեկատվություն՝ մարզչական գործունեության վերաբերյալ:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Սոցիալական ինտելեկտի թեստի արդյունքների վերլուծությունը թույլ է տալիս խոսել մարզիչների շրջանում սոցիալական ինտելեկտի միջին մակարդակի առկայության մասին, ընդ որում՝ ամենաբարձր միավորները դիտվել են վարքագծի և իրավիճակների կանխատեսման ենթաթեստում: Մարզիչներն ավելի լավ են տիրապետում ոչ խոսքային, քան խոսքային (վերբալ) արտահայտությունների ազդակները հասկանալու հմտությանը, ինչը ցույց է տալիս ոչ խոսքային հաղորդակցությունը մեկնաբանելու ավելի ուժեղ կարողության առկայությունը: Հատկանշական է, որ մարզիչների վարքագիծը և իրավիճակները կանխատեսելու կարողությունը նշանակալի դրական համահարաբերակցություն է ցույց տվել մարզիկների մարզական կատարողականի հետ: Միևնույն ժամանակ, մարզիչների աշխատանքային փորձը բացասաբար է փոխկապակցված սոցիալական ինտելեկտի ընդհանուր ցուցանիշի հետ:

Համառոտ եզրակացություն: Այսպիսով՝ մարզիչների վարքագիծը և իրավիճակը կանխատեսելու ունակությունը նշանակալիորեն ազդում են մարզական հաջողությունների վրա: Սակայն մարզիչների սոցիալական ինտելեկտի որոշ ասպակտներ նվազում են մարզչական փորձի մեծացմանը զուգահեռ: Այս արդյունքները ընդգծում են մարզիչների սոցիալական ինտելեկտի կարևորությունը մարզիկների հաջողությունները կանխատեսելու և մարզչի և մարզիկի միջև դրական հարաբերություններ զարգացնելու գործում: Առաջնահերթություն տալով սոցիալական ինտելեկտի զարգացմանը՝ մարզիչները կարող են օպտիմալացնել իրենց գործունեությունը և, ի վերջո, նպաստել մարզիկների ընդհանուր հաջողությանն ու բարեկեցությանը:

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА

*Д. С. Хитарян, Л. С. Степанян, Г. А. Лалаян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: социальный интеллект, тренерство, спортивные результаты, отношения тренер-спортсмен, единоборства, профессиональные компетенции, психологический портрет тренера, спортивный успех.

Актуальность исследования. При изучении социального интеллекта как показателя эффективности тренерской деятельности выделяется его влияние на успех спортсменов. Признание роли социального интеллекта в эффективных отношениях между тренером и спортсменом важно в контексте современного спорта, где значительную роль играют межличностная динамика и коммуникативные навыки.

Цель исследования - изучение роли социального интеллекта в рамках профессиональных компетенций тренера.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 30 тренеров в возрасте от 20 до 35 лет, являющихся представителями различных видов боевых искусств. Был проведен тест Гилфорда-Салливана (четырёхфакторный тест социального интеллекта), а демографические данные и дополнительная информация были собраны с помощью анкеты.

Анализ полученных результатов. Анализ результатов теста социального интеллекта позволяет сделать вывод о наличии у тренеров среднего уровня социального интеллекта, при этом высокие баллы были отмечены в субтесте прогнозирования поведения и ситуаций. Тренеры лучше понимают невербальные сигналы, чем вербальные, что указывает на более сильную способность интерпретировать невербальное общение. Примечательно, что способность тренеров предвидеть поведение и ситуации показала значительную положительную корреляцию со спортивными результатами спортсменов. В то же время стаж работы коучей отрицательно коррелирует с общим показателем социального интеллекта.

Краткие выводы. Таким образом, способность тренеров прогнозировать ситуацию и поведение оказывает существенное влияние на спортивные успехи их спортсменов. Однако некоторые аспекты социального интеллекта тренеров снижаются по мере увеличения тренерского опыта. Эти результаты подчеркивают важность социального интеллекта тренеров в предсказании успехов спортсменов и развитии

позитивных отношений между тренером и спортсменом. Уделяя приоритетное внимание развитию социального интеллекта, тренеры могут оптимизировать свою работу и, в конечном итоге, способствовать общему успеху и благополучию спортсменов.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Դավիթ Սենիկի Խիթարյան՝ մ.գ.թ., Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E-mail: davit.khitaryan@sportedu.am, <https://orcid.org/0000-0002-9153-5806>

Լուսինե Սամվելի Ստեփանյան՝ կ.գ.թ., Բժշկականսաբանական գիտությունների ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E-mail: lusine.stepanyan@sportedu.am, <https://orcid.org/0000-0003-2904-4085>

Գայանե Արմենի Լալայան, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, «Սպորտ ԿԱԲ» գիտահետազոտական կենտրոնի կրտսեր գիտաշխատող,

E-mail: gayane.lalayan@sportedu.am, <https://orcid.org/0000-0003-2049-2615>

Information about the authors

Davit Khitryan, PhD in Pedagogy, Professor of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: davit.khitaryan@sportedu.am, <https://orcid.org/0000-0002-9153-5806>

Lusine Stepanyan, PhD in Biology, Associate Professor of the Chair of Medical and Biological Sciences, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: lusine.stepanyan@sportedu.am, <https://orcid.org/0000-0003-2904-4085>

Gayane Lalayan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Research Assistant in the scientific-research center “Sport EMI”,

E-mail: gayane.lalayan@sportedu.am,
<https://orcid.org/0000-0003-2049-2615>

Հոդվածն ընդունվել է 03.06.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.06.2023–ին:

Գրախոս՝ կ.գ.թ., դոցենտ Տ. Պետրոսյան

UDC 159.9

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-156

ENHANCING PERFORMANCE IN ADOLESCENT JUDOKAS: THE ROLE OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND PSYCHOMOTOR ABILITIES

G. A. Lalayan, A. V. Avetisyan, M. M. Khachatryan
*Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

Keywords: subjective well-being, psychomotor abilities, performance, adolescent judokas, skill development, martial arts, psychological factors, emotional stability.

Research relevance: Participation in sport activities during adolescence is widely recognized as a significant factor in fostering physical, cognitive, and psychosocial development. Among these sports, judo stands out due to its emphasis on physical fitness, skill acquisition, and mental discipline. The increasing interest in recent years has focused on exploring the intricate connections between performance outcomes and the psychological and physical factors influencing adolescent judokas, especially in relation to their subjective well-being, psychomotor abilities, and overall development. This research trajectory stems from the recognition of the need to comprehensively examine the subjective well-being and psychomotor abilities that contribute to the athletic development and overall well-being of young judokas.

Judo, as a martial art with deep educational roots, has gained prominence in

recent years for its profound impact on the physical and psychological development of adolescent judokas. Founded by Jigoro Kano, judo combines knowledge, morality, and physical education, emphasizing the effective use of one's spiritual and physical strength. With origins in various forms of jiu-jitsu, Kano recognized the strengths of each and created a unique training method for young people. Judo encompasses a wide range of techniques, including throws, sweeps, chokes, pins, joint locks, and striking techniques, making it a comprehensive grappling-based sport. It has become highly practiced worldwide and even features in the Olympic Games. The emphasis of sport on strength and conditioning is evident in its training manuals and texts. Research studies have consistently shown that judo athletes show superior muscle mass, bone mineral density, aerobic and anaerobic power, and cardiovascular adaptations. Furthermore, engagement in judo training has been associated with enhanced cognitive performance, psychomotor learning, and a sense of well-being among young participants [1].

These findings collectively underscore the multifaceted benefits of judo in promoting physical fitness and holistic development in adolescent judokas.

In addition to its physical benefits, engaging in regular physical activity has proved to have a positive influence on psychological well-being [5]. Matsumoto and Konno have highlighted that physical activity, such as practicing judo, can serve as a pathway to enhance well-being. For decades, judo practitioners have extolled the numerous benefits associated with this martial art, extending beyond its physical aspects to encompass mental and psychological development. The philosophical and educational underpinnings of judo have played a pivotal role in its global dissemination. Notably, a study conducted by Matsumoto and Konno revealed that individuals engaged in judo exhibited significantly higher levels of well-being and life satisfaction compared to normative samples. These findings underscore the profound impact that judo can have on an individual's overall sense of well-being and contentment. By emphasizing the holistic growth of the mind, body, and spirit, judo fosters a unique environment that nurtures personal development and promotes psychological well-being. These research results validate the long-standing claims made by judo practitioners and highlight the enduring relevance of judo's

philosophical and educational principles in contemporary society [3].

Adolescence is a crucial period characterized by profound changes at multiple levels of personality: psychological, biological, and social. Adolescents often experience complex emotions and may face challenges such as stress, anxiety, and self-doubt, leading to conflicts with others. According to Khitryan and Stepanyan, judo promotes social integration and intercultural understanding through its unique culture, customs, and traditions. It instills fundamental values of cooperation, respect, ethical behavior, and self-control while discouraging impulsive actions and violence. Individuals acquire knowledge, skills, and attitudes through judo, enabling them to participate actively in groups and society, as well as contribute to decision-making in difficult situations [6].

Despite the existing body of knowledge on subjective well-being, psychomotor abilities, and performance in the field of judo, there is still a research gap requiring further investigation. Specifically, limited research has explored the nuanced relationship between subjective well-being, tapping test performance as a measure of psychomotor abilities, and performance outcomes based on kyu ranking in adolescent judokas. Understanding the interplay between these fac-

tors can offer a comprehensive understanding of the psychological and physical determinants that contribute to the performance outcomes and overall well-being in this population. In light of these perspectives, this study aims to explore the multifaceted effects of judo on physical fitness, subjective well-being, and holistic development in adolescent judokas. By examining the intricate connections between psychological, physical, and social factors, this research aims to provide valuable insights that can inform training programs, enhance performance potential, and promote overall well-being within the realm of judo.

Research aim: The purpose of the study is to investigate the relationship between subjective well-being, psychomotor ability and judo performance among adolescent judokas.

Research methods and organization: The following section outlines the materials and methods used in this study to examine the relationship between subjective well-being, psychomotor abilities assessed through a tapping test, and performance levels based on kyu ranking in adolescent judokas.

Scale of Subjective Well-being: The Scale of Subjective Well-being is a screening psychodiagnostic instrument used to measure the emotional component of subjective well-being (SWB) or emotional comfort (EC).

It consists of 17 items grouped into six clusters: tension and sensitivity; signs accompanying the main psycho-emotional symptoms; mood changes; significance of the social environment; self-assessment of health and degree of satisfaction with daily activities. This scale that was initially developed by A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, and J. Chiche, was adapted by A. A. Rukavishnikov and M. V. Sokolova.

Tapping Test: Psychomotor abilities were assessed using a tapping test, in which participants were instructed to tap a designated target area as quickly and accurately as possible within a period of ten-seconds. This tapping task required fine motor control, speed, and coordination. The tapping test served as an objective measure of motor performance, reflecting participants' ability to execute precise and efficient motor movements, including coordination, reaction time, and motor control.

Judo Performance (Kyu Level): As part of the study, the levels of participants performance were assessed based on the hierarchical ranking system known as the kyu level, commonly used in judo to gauge skill proficiency. The distribution of participants across different kyu levels was as follows: 5 participants held the white kyu level, 3 participants held the yellow kyu level, 4 participants held the orange kyu level, 6 participants held the green kyu level, 4

participants held the blue kyu level, and 1 participant held the brown kyu level. Participants' kyu levels were obtained from their respective judo clubs or were verified through official records.

A total of 23 male adolescent judokas, varying from 10 to 16 (average age = 13.3043 ± 1.69 years), were selected as participants in this study from the judo club "Zeytun". The selection process aimed to ensure a diverse and representative sample of teenage judokas within the designated age range. The participants had an average training experience of 4.7826 ± 2.63 years, indicating a significant level of commitment and involvement in the sport. To minimize potential biases, a random sampling approach was applied, ensuring the recruitment of participants from various ranks and skill levels within the list of the judo club.

Data analysis involved several steps. Descriptive statistics, such as means and

standard deviations, were calculated for subjective well-being scores, tapping test performance, and judo performance based on kyu levels. Correlation analysis was carried out to examine the relationship between subjective well-being, tapping test performance, and judo performance. Additionally, one-way ANOVA was carried out to compare tapping test performance and subjective well-being among different kyu levels. The significance level was set at $p < 0.05$ for all statistical tests. The statistical software package IBM SPSS Statistics was used to perform the data analysis.

Research results analysis: The study also examined the participants' subjective well-being using the "Subjective Well-Being" scale by A. Perue-Badu, adapted by M. V. Sokolova. The descriptive statistics for the Subjective Well-Being scale are presented in Table 1.

Table 1

Descriptive Statistics for Subjective Well-Being

	N	Minimum	Maximum	Average	Std. Deviation
Subjective Well-Being	23	18.00	74.00	43.4348	13.09346
Standart Score	23	1.00	7.00	3.0000	1.67874

The subjective well-being scores were analyzed to assess the participants' self-perceived emotional comfort and overall

well-being. The average score for subjective well-being was 43.4348, indicating a moderate level of well-being among the

participants. Additionally, the standard score, with an average of 3.0000, falls within the moderate range, suggesting that the participants did not report significant emotional problems.

Table 2 presents the descriptive statistics for the subscales of the Subjective Well-Being scale.

Table 2.

Descriptive Statistics for Subscales of Subjective Well-Being

	Average	Std. Deviation
Manifestation of Psycho-emotional Symptoms	3.0290	1.43869
Emotional Tension and Sensitivity	3.0580	1.72226
Social Environment Influence	1.9420	.98295
Mood Fluctuations	1.7826	.76613
Satisfaction with Daily Activities	3.2609	1.00983
Self-Perceived Health Assessment	1.9130	.99604

The descriptive statistics presented in Table 2 illustrate the scores obtained by the participants on the subscales of subjective well-being. Notably, lower scores on these subscales actually indicate higher levels of subjective well-being.

The subscale "Satisfaction with Daily Activities" had an average score of 3.2609 (SD = 1.00983), reflecting a moderate level of satisfaction with daily activities. Similarly, the subscale "Manifestation of Psycho-emotional Symptoms" had an average score of 3.0290 (SD = 1.43869), indicating a moderate level of symptom manifestation. The subscale "Emotional Tension and Sensitivity" had an average score of 3.0580 (SD = 1.72226), suggesting a moderate level of emotional tension and sensitivity.

On the other hand, the subscale "Social Environment Influence" had an average score of 1.9420 (SD = 0.98295), indicating a relatively higher perception of the influence of the social environment. The subscale "Mood Fluctuations" had an average score of 1.7826 (SD = 0.76613), suggesting mild fluctuations in mood. Lastly, the subscale "Self-Perceived Health Assessment" had an average score of 1.9130 (SD = 0.99604), indicating a higher level of self-perceived health.

From a psychological perspective, the study revealed that the participants reported moderate levels of subjective well-being. These results are in line with the fundamental principles of judo, which put emphasis on the holistic development of the mind, spirit, and emotional stability. Judo

promotes personal growth and fosters a sense of well-being. This aligns with previous research carried out by Matsumoto and Konno, which has consistently shown the positive influence of judo on psychosocial well-being, life satisfaction, and overall quality of life among its participants [3]. The results of this study contribute to the increasing evidence highlighting the psychological benefits associated with engaging in judo practice, emphasizing its potential for enhancing overall wellness and life satisfaction.

The tapping test was carried out to assess the participants' psychomotor abilities. The average tapping test score was 61.4348 (SD = 3.34156), reflecting the participants' performance in terms of fine psychomotor control, speed, and coordination during the tapping task. The relatively high average score suggests that the participants showed efficient motor performance, demonstrating good coordination and reaction time.

The study explored the relationship between performance levels, subjective well-being, and its subscales among adolescent judokas. Correlation analyses were carried out to examine the associations between these variables. Importantly, it should be noted that lower scores on the subjective well-being scale and its subscales actually indicate higher levels of subjective well-being. Therefore, a negative correlation

coefficient suggests an inverse relationship between the variables.

The study revealed significant associations between performance levels and the manifestation of psycho-emotional symptoms ($r = -.564^{**}$, $p = .005$) as well as the perception of the influence of social environment ($r = -.498^{*}$, $p = .016$). These results indicate that judokas with higher performance levels show lower levels of anxiety and distraction, and they had a reduced perception of external factors affecting their performance. These findings suggest that psychological factors, such as emotional stability and the ability to maintain focus amidst potential distractions play a crucial role in optimizing performance in judo. Athletes with better performance may possess higher levels of emotional resilience, which allows them to manage anxiety effectively and minimize the impact of external influences on their performance. The ability to be focused and maintain a strong mental state during training and competitions can contribute to their overall success.

Furthermore, the descriptive statistics indicate that the subscales related to psycho-emotional symptoms and the perception of the influence of social environment showed higher levels among the participants. This result suggests that lower anxiety and distraction, as well as a lower perception of external influences, can be developed

through judo training programs. Judo provides a conducive environment for nurturing psychological well-being and developing strategies to manage emotional challenges through its emphasis on discipline, mental fortitude, and self-control. The practice of judo involves learning to cope with stress, overcoming obstacles, and adapting to various situations, which can contribute to the development of emotional stability and focus.

Moreover, a significant correlation was observed between subjective well-being and tapping test performance ($r = -.495^*$, $p = .016$). This indicates that judokas with higher subjective well-being scores showed better performance on the tapping test. Similarly, tapping test performance showed correlations with emotional tension and sensitivity ($r = -.489^*$, $p = .018$), manifestation of psycho-emotional symptoms ($r = -.416^*$, $p = .049$), and social environment influence ($r = -.633^{**}$, $p = .001$) subscales. These results suggest that judokas with higher tapping test performance displayed lower levels of emotional tension and sensitivity, reduced manifestation of psycho-emotional symptoms, and a decreased perception of the impact of social environment on their performance.

Overall, the study highlights the interplay between performance levels, subjective well-being, and its subscales among adolescent judokas. These results contribute to our understanding of the psychological

factors that influence performance outcomes in adolescent judokas.

An analysis of variance (ANOVA) was carried out to examine the potential differences in performance levels and tapping test results among the adolescent judokas, considering various factors. The results revealed a significant effect of mood fluctuations on performance levels ($F = 3.240$, $p = .031$), indicating that variations in mood have a notable influence on the participants' performance. These results align with existing research that has extensively explored the relationship between mood and performance in various contexts, including sports competitions. Numerous studies have demonstrated that mood fluctuations can significantly have an impact on an individual's performance outcomes [4]. Mood states, such as anxiety, arousal, and positive effect, have been shown to influence cognitive and physical performance, decision-making, and overall task execution.

The impact of mood on performance can be attributed to several factors. Firstly, mood states can influence an individual's cognitive processes, including attention, concentration, and information processing speed. Secondly, mood fluctuations can affect an individual's physiological responses, including heart rate, blood pressure, and stress hormone levels. These physiological changes can affect physical performance, coordination, and motor skills.

In the context of adolescent judokas, the significant effect of mood fluctuations on performance levels emphasizes the importance of considering emotional states when evaluating their performance outcomes. Mood management strategies, such as relaxation techniques, cognitive re-appraisal, and emotional regulation training, could be integrated into their training programs to help them develop necessary skills to manage and optimize their mood states during competitions.

It is worth noting that while mood fluctuations showed a significant influence on performance levels, other factors, such as subjective well-being and its subscales, did not exhibit statistically significant differences in relation to these parameters within the scope of this study. This indicates that mood fluctuations may have a stronger influence on performance outcomes among adolescent judokas compared to other subjective well-being factors. The findings suggest that maintaining lower levels of mood fluctuations can potentially contribute to higher performance among adolescent judokas.

Furthermore, the ANOVA revealed a significant effect of social environment influence on tapping test results ($F = 2.974$, $p = .039$). This result suggests that the perception of the social environment plays a role in the participants' performance during the tapping test.

In addition to the significant effect of social environment influence on tapping test results, correlation analysis further explored the relationship between performance levels and the perception of the social environment. The results indicated a correlation, indicating that higher performance levels were associated with a lower perception of the influence of the social environment on the participants' performance. This result highlights the importance of considering the social context in optimizing performance outcomes in sports and physical tasks for adolescent judokas [2].

Creating a positive and supportive social environment within judo training and competition settings is crucial for enhancing performance outcomes among adolescent judokas. By fostering a supportive network of interpersonal relationship, athletes can benefit from emotional support, encouragement, and a sense of belonging, which can contribute to their confidence and motivation. This positive social environment can serve as a resource for athletes, empowering them to overcome challenges, seek guidance, and optimize their performance potential.

Overall, the significant influence of social environment perception on tapping test results, coupled with the positive correlation with performance levels, emphasizes the critical role of the social context in shaping the performance

outcomes of adolescent judokas. Coaches, trainers, and stakeholders should prioritize the development of a positive team culture that nurtures social support, open communication, and a collaborative atmosphere. By doing so, they can create an environment that promotes athletes' well-being, fosters their performance development, and maximizes their potential for success.

It is important to note that none of the other factors included in the analysis showed a significant influence on performance levels or tapping test results. Factors such as subjective well-being and other subscales did not show statistically significant differences in relation to these parameters within the scope of this study.

To sum up, the results of this study shed light on the relationships between performance levels, subjective well-being, and its subscales in adolescent judokas. The results contribute to our understanding of the factors influencing performance and well-being in this population. Future research could further explore these associations and delve into additional factors that may influence the performance and well-being of adolescent judokas.

Conclusion: The results provide important insights into the factors influencing performance and well-being in this population. The main conclusions of the study are as follows:

1. The educational and philosophical structure of judo plays a significant role in

promoting high levels of subjective well-being among adolescent judokas. Judo, as sport, places emphasis on the holistic development of the mind, spirit, and emotional stability. Training judo, young judokas have the opportunity to cultivate a sense of well-being, characterized by lower levels of anxiety and distraction, as well as a reduced perception of social influence on their performance.

2. The correlation analysis reveals that higher performance levels in judo are associated with lower levels of anxiety, distraction, and the perception of external influences. This suggests that psychological factors, such as emotional stability and focus, play a crucial role in optimizing performance. Additionally, higher subjective well-being is linked to better motor performance, indicating the importance of psychological well-being in physical abilities. These findings highlight the multifaceted impact of judo on the psychological well-being and motor abilities of adolescent judokas.

3. The analysis of variance (ANOVA) and correlation analysis demonstrated significant relationship between mood fluctuations, social environment influence, and performance levels among adolescent judokas. The results suggest that maintaining emotional stability and lower levels of mood fluctuations are important factors associated with higher performance outcomes. Additionally, the perception of the social environment was found to impact tapping

test results and showed a correlation with performance, indicating that minimizing the influence of the social environment is crucial for achieving higher performance levels.

In conclusion, the results of this study highlight the importance of judo trainings in promoting subjective well-being among adolescent judokas, particularly by reducing mood fluctuations, psycho-emotional symptoms, and the influence of the social environment. Engaging in judo can contribute to

the development of emotional stability, resilience to social influences, and a decrease in anxiety and distraction, ultimately leading to higher performance levels in adolescent judo. Based on these results, it is recommended that judo training programs incorporate strategies to enhance emotional regulation and create a supportive social environment to optimize the well-being and performance of adolescent judokas.

The work was supported by the NAS RA within the framework of the “Young Scientists’ Support Program” under the code 22-YSSS-029 and by the Science Committee of the MESCS RA, in the frames of the research project No 21T-5C071.

References

1. Fukuda, D. H., Stout, J. R., Burris, P. M., & Fukuda, R. S. Judo for children and adolescents: Benefits of combat sports. *Strength & Conditioning Journal*, 2011, 33(6), pp. 60-63.
2. Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 2018, Vol. 38, pp. 137-147.
3. Matsumoto, D., & Konno, J. The relationship between adolescents' participation in judo, quality of life, and life satisfaction. *Research Journal of Budo*, 2005 38(1), pp. 13-26.
4. Ouergui, I., Delleli, S., Chtourou, H., Selmi, O., Bouassida, A., Bouhlel, E., & Franchini, E. Diurnal Variation of specific tests' performance and related psychological aspects in young judo athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2022 – pp. 1-11.
5. Trajković, N., Mitić, P. M., Barić, R., & Bogataj, Š. Effects of physical activity on psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 2023, 14, 1121976.
6. Хитарян Д. С., Степанян Л. С. Психологические паттерны влияния дзюдо на проявления буллинга у подростков. // Спорт, человек, здоровье: XI

Международный конгресс, 26–28 апреля 2023 года, Санкт-Петербург, Россия:
материалы конгресса – стр. 295-297

**ԴԵՌԱՀԱՍ ԶՅՈՒԴՅՈՒՄՏՆԵՐԻ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅԱՆ
ԲԱՐՁՐԱՅՈՒՄ. ՍՈՒԲՅԵԿՏԻՎ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՐԸ**

*Գ. Ա. Լալայան, Ա. Վ. Ավետիսյան, Մ. Մ. Խաչատրյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Սուբյեկտիվ բարեկեցություն, հոգեշարժողական ընդունակություններ, մարզական արդյունավետություն, դեռահաս ծյուղոյիստներ, հմտությունների զարգացում, մարտարվեստ, հոգեբանական գործոններ, հուզական կայունություն:

Հետազոտության արդիականություն: Դեռահասության շրջանում սպորտային գործունեությամբ զբաղվելը նշանակալի է ֆիզիկական, ճանաչողական և հոգեւոր-ցիալական զարգացման համար: Այս ուսումնասիրությունն ուղղված է դեռահաս ծյուղոյիստների սուբյեկտիվ բարեկեցության, հոգեշարժողական հմտությունների և մարզական կատարողականի ուսումնասիրմանը: Նման հարաբերակցությունների դուրսբերումը կնպաստի դեռահաս ծյուղոյիստների ընդհանուր մարզական արդյունավետության օպտիմալացման միջամտությունների ծրագրի մշակմանը:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել դեռահաս ծյուղոյիստների շրջանում սուբյեկտիվ բարեկեցության, շարժողական ընդունակությունների և կատարողականի միջև կապը:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտությանը մասնակցել են 10-ից 16 տարեկան 23 դեռահաս ծյուղոյիստներ, որոնք «Զեյթուն» մարզական ակումբի սաներ են: Նրանց հետ անցկացվել է հոգեբանական թեստավորում («Սուբյեկտիվ բարեկեցության սանդղակ», Պերուե-Բադու, Սոկոլովի ադապտացմամբ)՝ թեպինգ թեստ և մարզական կատարողականի գնահատում՝ հիմնվելով քյուերի մակարդակի վրա:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ դեռահաս ծյուղոյիստների կատարողականի մակարդակի և հոգեբանական գործոնների միջև զգալի կապ կա: Մասնավորապես, կատարողականի ավելի բարձր մակարդակները փոխկապակցված են անհանգստության, ցրվածության և արտաքին ազդեցությունների ընկալման ավելի ցածր մակարդակների հետ: Արդյունքները

նաև դրական հարաբերակցություն են ցույց տվել սուբյեկտիվ բարեկեցության և տեպինգ թեստի արդյունքների միջև, ինչը ենթադրում է, որ սուբյեկտիվ բարեկեցության բարձր միավորները կապված են ավելի լավ ֆիզիկական ակտիվության հետ: Բացի այդ, պարզվել է, որ տրամադրության փոփոխությունները զգալի ազդեցություն են ունենում կատարողականի մակարդակի վրա, իսկ սոցիալական միջավայրի ընկալումներն ընդգծված ազդեցություն են ունենում թեստի գնահատականների վրա:

Համառոտ եզրակացություն: Այսպիսով՝ ծյուղոյի մարզումները դրական ազդեցություն ունեն սուբյեկտիվ բարեկեցության, մասնավորապես՝ տրամադրության տատանումների, սոցիալական միջավայրի ազդեցության և հոգեհուզական ախտանիշերի դրևստրման վրա: Ծյուղոյի մարզումները նպաստում են տրամադրության կայունացմանը, արտաքին ներգործությունների նկատմամբ կայունությանը և անհանգըստության և ցրվածության նվազմանը՝ դեռահաս ծյուղոյիստների շրջանում: Խորհուրդ է տրվում ծյուղոյի մարզական ծրագրերում առաջնահերթություն տալ հուզական կարգավորման ռազմավարությունների մշակմանը և աջակցող սոցիալական միջավայր ստեղծելուն՝ դեռահաս ծյուղոյիստների բարեկեցությունն ու կատարողականը օպտիմալացնելու նպատակով:

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ДЗЮДОИСТОВ: РОЛЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Г. А. Лалаян, А. В. Аветисян, М. М. Хачатрян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: субъективное благополучие, психомоторные способности, спортивная результативность, подростки - дзюдоисты, развитие навыков, единоборства, психологические факторы, эмоциональная устойчивость.

Актуальность исследования. Занятия спортом в подростковом возрасте важны для физического, когнитивного и психосоциального развития. Это исследование посвящено субъективному благополучию, психомоторным навыкам и спортивным результатам подростков, занимающихся дзюдо. Понимание этих взаимосвязей поможет разработать программы и мероприятия, способствующие повышению общих спортивных результатов среди подростков-дзюдоистов.

Цель исследования – изучить взаимосвязь между субъективным благополучием, психомоторными навыками и спортивными достижениями среди подростков, занимающихся дзюдо.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 23 юных дзюдоиста в возрасте от 10 до 16 лет, являющихся воспитанниками спортивного клуба «Зейтун». С ними были проведены психологическое тестирование (Шкала субъективного самочувствия, Перуэ-Баду, адаптация Соколова), теппинг-тест и оценка спортивной результативности по кю уровню. Исследование проводилось в июне-июле 2023 года в Спорт КАБ научно-исследовательском центре Государственного института физической культуры и спорта Армении.

Анализ полученных результатов. Результаты исследования показали наличие значимой связи между уровнем спортивной производительности и психологическими факторами у подростков-дзюдоистов. В частности, более высокие уровни производительности были связаны с более низкими уровнями тревожности, рассеянности и восприятия внешних факторов. Результаты также указывают на положительную корреляцию между субъективным благополучием и результатами теппинг теста, что свидетельствует о связи более высоких показателей субъективного благополучия с большей физической активностью. Кроме того, выявлено значительное влияние изменений в настроении на уровень производительности и восприятия социальной среды на результаты теппинг теста.

Краткие выводы. Таким образом, занятия дзюдо положительно влияют на субъективное благополучие, особенно в контексте перепадов настроения, влияния социальной среды и проявления психоэмоциональных симптомов. Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние подростков-дзюдоистов, способствуя стабилизации настроения, повышению устойчивости к внешним воздействиям, уменьшению тревожности и рассеянности. Рекомендуется уделять приоритетное внимание разработке стратегий эмоциональной регуляции и созданию благоприятной социальной среды в спортивных программах по дзюдо, чтобы оптимизировать самочувствие и спортивную результативность подростков-дзюдоистов.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Գայանե Արմենի Լալայան՝ Բժշկականսաբանական գիտությունների ամբիոնի ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: gayane.lalayan@sportedu.am

<https://orcid.org/0000-0003-2049-2615>

Արման Վաչագանի Ավետիսյան՝ ՖԴՏ, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի ասպիրանտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E-mail: arman.avetisyan@sportedu.am, ORCID 0000-0002-0303-3612

Մխիթար Մուշեղի Խաչատրյան՝ Ըմբշամարտի և արևելյան մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E-mail: mkhitar.khachatryan@sportedu.am

Information about the authors

Gayane Lalayan, PhD student of the Chair of Medical and Biological Sciences, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: gayane.lalayan@sportedu.am <https://orcid.org/0000-0003-2049-2615>

Arman Avetisyan, PhD student of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

E-mail: arman.avetisyan@sportedu.am , ORCID 0000-0002-0303-3612

Mkhitar Khachatryan, Lecturer of the Chair of Wrestling and Oriental Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia,

E-mail: mkhitar.khachatryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 10.05.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.05.2023–ին:

Գրախոս՝ Կ.Գ.Թ., դոցենտ Լ. Ստեփանյան

ԲԱԺԻՆ 4. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

ՀՏԴ 61.13058

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-170

ՈՉ ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՌԻՍԿԻ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱԳԻՍՏՐՈՍՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Վ. Ա. Աբովյան, Գ. Լ. Նալբանդյան, Գ. Ռ. Ասցալոյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ոչ վարակիչ հիվանդություններ, ռիսկի գործոններ, ծխամոլություն, ալկոհոլի օգտագործում, անառողջ սնուցում, ֆիզիկական թերակտիվություն:

Հետազոտության արդիականություն: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՀԿ) փաստում է, որ ամեն տարի 41 միլիոն մարդ մահանում է քրոնիկական ոչ վարակիչ հիվանդություններից, ընդ որում՝ 17 միլիոնը մահանում է մինչև 70 տարեկանը: Այս վաղաժամ մահերի 86%-ը տեղի է ունենում ցածր և միջին եկամուտ ունեցող երկրներում [8]: Աշխարհի ամենամեծ մարդասպանը սրտի իշեմիկ հիվանդությունն է, որը պատասխանատու է աշխարհում մահացությունների 16%-ի համար: Կաթվածը և թոքերի քրոնիկ օբստրուկտիվ հիվանդությունը մահացության 2-րդ

և 3-րդ հիմնական պատճառներն են, որոնք պատասխանատու են ընդհանուր մահացությունների մոտավորապես 11%-ի և 6%-ի համար [9]:

Համաձայն Հայաստանի Հանրապետության 2017 թվականի վիճակագրական տվյալների՝ Հայաստանի մեծահասակ ազգաբնակչության ընդհանուր մահացության տեսակարար կշռում քրոնիկական ոչ վարակիչ հիվանդությունները կազմում են 80 %: Հայաստանի մեծահասակ ազգաբնակչության ընդհանուր մահացության տեսակարար կշռում առաջին տեղը գրավում են սրտանոթային հիվանդությունները, որոնց մասնաբաժինը կազմում է 48%: Երկրորդ տեղում չարորակ նորագոյացություններն են՝ 20,6%-ով, ապա հաջորդում են քրոնիկական թոքային հիվանդությունները՝ 6,6 % և շաքարային դիաբետը 4,8 % [6]:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության հետազոտությունները փաստում են, որ ազդելով ապրելապայի հիմնական վարքագծային ռիսկի գործոնների վրա, հնարավոր է ներգործել ոչ վարակիչ հիվանդությունների հիվանդացության և վաղաժամ մահվան ծավալների վրա: Ինչպես նաև հնարավոր է հասնել անհատական կենսաբանական չորս ռիսկի գործոնների բարելավմանը՝ մարմնի հավելյալ քաշ, զարկերակային արյան բարձր ճնշում, խանգարված ճարպային և ածխաջրային փոխանակություն:

Հայաստանի Հանրապետությունում 2000-2022 թվականներին իրականացվեցին բազմաթիվ հետազոտություններ, որոնք ընդգրկել են ինչպես առանձին վերցրած մեկ ռիսկի գործոնի, այնպես էլ մի քանի ռիսկի գործոնների տարածվածությունը ազգաբնակչության շրջանում [1,2,5]: Կատարված հետազոտությունների արդյունքների համեմատությունը վերջին տարիների տվյալների հետ փաստում են, որ ռիսկի գործոնները նվազման հակում չեն դրսևորում կամ առանձին դեպքերում առկա են աննշան տեղաշարժեր՝ դեպի նվազում, ինչը որևէ էական ազդեցություն չի թողնում հիվանդացության, հաշմանդամության և մահացության տարածվածության ցուցանիշների վրա:

ՀՀ 15-ից բարձր տարիքի բնակչության շրջանում ռիսկի գործոնների

տարածվածության ուսումնասիրությունները և վերլուծություններն իրականացվել են Հայաստանի առողջապահության համակարգի գործունեության գնահատման (ԱՀԳԳ) 2007, 2009, 2012, 2016, 2021 թթ. հետազոտությունների շրջանակներում, որոնց տվյալներն արտացոլված են ԱՀԳԳ գնահատման ազգային զեկույցներում [2,3,4,7]:

2016 թ. ԱՀԳԳ ընտրանքային հետազոտության տվյալների համաձայն՝ Հայաստանի 15-ից բարձր տարիքի բնակչության շրջանում ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոնները բավականին տարածված են և հետազոտություն տվյալներն ունեն հետևյալ տեսքը՝

- ավելցուկային քաշը և ճարպակալումը՝ 51.2%,
- ծխախոտի տարածվածությունը՝ 26.2%, ամեն օր ծխող տղամարդիկ՝ 53.4%, իսկ կանայք՝ 2.4%,
- օրական 20 գ. սպիրտին համարժեք ալկոհոլ օգտագործող տղամարդիկ՝ 16.3%,
- ֆիզիկական թերակտիվությունը՝ 13.9% [6]:

Համաձայն վերջին հետազոտության՝ ամեն օր ծխող տղամարդկանց քանակը 2022-ին կազմել է 53.2%, որը 2016-ի համեմատ ըստ էության չի փոխվել՝ 53.4% [3]: Նույնը վերաբերվում է նաև կանանց՝ 2022 և 2016 թվականներին ամեն օր

ծխող կանանց քանակը կազմել է համապատասխանաբար՝ 2.0% և 2.3%:

2022-ին, 2016 թ. համեմատ, Հայաստանում աճել է հավելյալ քաշ և ճարպակալում ունեցող անձանց քանակը՝ 51.2%-ից մինչև 55.1%: Այդ աճը տեղի է ունեցել ճարպակալում ունեցող անձանց քանակի աճի հետևանքով՝ 22.3%-ից մինչև 27.7%:

2022 թ. ֆիզիկապես թերակտիվ բնակչությունը Հայաստանում 18-64 տարեկանների խմբում կազմել է 17.3% [3]:

Հետազոտության նպատակ և խնդիրներ: Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել քրոնիկական ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոնների տարածվածությունը Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի մագիստրոսների շրջանում և տալ առաջարկներ ռիսկի գործոնների նվազեցման վերաբերյալ:

Հետազոտության խնդիրներն են:

1. Պարզել քրոնիկական ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոնների տարածվածությունը Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի մագիստրատուրայում սովորող ուսանողների շրջանում:

2. Մշակել առաջարկներ ռիսկի գործոնների նվազեցման վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունն իրականացվել է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական

ինստիտուտում օգտագործելով՝ «CINDI- (Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention-ոչ վարակիչ հիվանդությունների համազգային ինտեգրացված միջամտություն) առողջության մոնիտորինգ»-ի հարցաշարի հենքի վրա ստեղծված և տեղայնացված մեր տարբերակը: Հարցմանը մասնակիցներին ընտրելու համար պարտադիր պայման է հանդիսացել 2022-23 թթ. ուսումնական տարում Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի մագիստրանտ լինելը: Հարցմանը մասնակցել է 83 մագիստրոս:

Հարցաշարի մեր տարբերակում ընդգրկված է 22 հարց, որից միայն 6-ն են պարունակում ընդհանուր տեղեկություններ, մյուսները վերաբերում են քրոնիկական ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոններին: Հարցաշարում ընդգրկված հարցերը խմբավորել ենք հետևյալ հիմնական բաժիններում՝ Ընդհանուր տեղեկություններ, Ծխամոլություն, Սնուցման առանձնահատկություններ, Ալկոհոլի օգտագործում, չարաշահում, Քաշ, հասակ և ֆիզիկական ակտիվություն: Բոլոր ցուցանիշները ներկայացվել են իրենց բացարձակ և հարաբերական հաճախականությամբ (թիվ և %):

Համաձայն մեր հետազոտության՝ **ծխող** համարվել է այն մարդը, որը կյանքի ընթացքում ծխել է առնվազն 100 գլանակ

և ծխում է ներկա դրությամբ: **Սնուցման** բաժնում ուշադրություն ենք դարձրել, թե ուսանողների որ մասն է անհրաժեշտ քանակությամբ միրգ և բանջարեղեն օգտագործում: Ըստ ԱՀԿ-ի՝ չափահաս մարդու համար անհրաժեշտ է օրական 400 մգ կամ ավելի չափաբաժին մրգերի և (կամ) բանջարեղենի օգտագործում: Այն գնահատվում է վերջին շաբաթվա ընթացքում մրգերի և բանջարեղենի օգտագործման հաշվառմամբ: **Ակտիվի օգտագործում** բաժնում հաշվի ենք առել վերջին մեկ ամսվա ընթացքում ակտիվի օգտագործումը և հաճախությունը: **Քաշ, հասակ և ֆիզիկական ակտիվություն** բաժնում զետեղել ենք բոլոր հարցվածների քաշը և հասակը՝ համաձայն տվյալ պահին իրենց նշած տվյալների: Հավելյալ քաշի և գիրության դասակարգման համար օգտագործել ենք մարմնի զանգվածի ցուցանիշը՝ $ՄՁՑ$, որը որոշվել է՝ քաշը (կիլոգրամներով) բաժանելով հասակի (մետրերով) քառակուսու վրա (կգ/մ^2): Մարմնի զանգվածի ցուցանիշի գնահատման համար կիրառել ենք ԱՀԿ-ի կողմից առաջարկված հետևյալ չափանիշները. թերի քաշ՝ $ՄՁՑ < 18,5 \text{ կգ/մ}^2$, նորմալ քաշ՝ $18,5 \text{ կգ/մ}^2 < ՄՁՑ < 25 \text{ կգ/մ}^2$, հավելյալ քաշ՝ $25 \text{ կգ/մ}^2 < ՄՁՑ < 30 \text{ կգ/մ}^2$, ճարպակալում՝ $30 \text{ կգ/մ}^2 < ՄՁՑ$: Ֆիզիկապես ակտիվ համարվել են նրանք, ովքեր պատասխանել են, որ զբաղվում են ծանր

կամ չափավոր ֆիզիկական ակտիվությամբ՝ շաբաթը 5 օրից ոչ պակաս, նվազագույնը 30 րոպե տևողությամբ կամ քայլում են օրը 30-ից 60 րոպե:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հարցվածների թվաքանակը ըստ տարիքային խմբերի, սեռի, կրթության ձևի (առկա, հեռակա), զբաղվածության և աշխատանքային ոլորտի, ընտանեկան կարգավիճակի՝ ներկայացված է ստորև բերված աղյուսակում:

Համաձայն 1-ին աղյուսակի՝ հարցման մասնակիցների 75 %-ը ($n=62$) 20-30 տարեկան են, իսկ 17 %-ը ($n=14$)՝ 31-40 տարեկան: Հետազոտության մասնակիցների միջին տարիքը 27.5 տարին է, ընդ որում՝ հեռակա բաժնի մագիստրոսների համար միջին տարիքը համապատասխանում է 32 տարեկանին, իսկ առկա բաժնում՝ 23 տարեկանին: Ինչպես երևում է 1-ին աղյուսակից, հարցվածների 35%-ը ($n=29$) իգական սեռի և 65 %-ը ($n=54$) արական սեռի ներկայացուցիչներ են: Հարցման մասնակիցների 33 %-ը ($n=27$) աշխատում է գրասենյակում կամ զբաղված է մտավոր աշխատանք պահանջող ծառայությունների ոլորտում, իսկ հարցվածների 38 %-ը ($n=32$) աշխատում են առողջապահական տարբեր հաստատություններում (հիվանդանոցներ, վերականգնողական կենտրոններ, պոլիկլինիկա, առողջության կենտրոններ) և ֆիթնես ակումբներում: Ընդ որում՝ հեռակա

բաժնի ուսանողների մեծամասնությունը՝
63 %-ը (n=26) հիմնականում զբաղված է
այս ոլորտում:

Աղյուսակ 1

Հեղազոտության մասնակիցների նկարագրական բնութագրերը (N = 83) *

Տարիքային խմբեր	Փոփոխական արժեք
20-30	62 (75 %)
31-40	14 (17 %)
41-50	6 (7 %)
51-60	1 (1 %)
Սեռը՝	-
➤ արական,	54 (65 %)
➤ իգական	29 (35 %)
Կրթության ձևը՝	-
➤ առկա,	42 (51 %)
➤ հեռակա	41 (49 %)
Զբաղվածությունը և աշխատանքային ոլորտը՝	-
➤ գյուղատնտեսություն,	3 (4 %)
➤ արդյունաբերություն, շինարարություն,	2 (2 %)
➤ գրասենյակային աշխատանք, մտավոր աշխատանք, ծառայություններ,	27 (33%)
➤ ինքնազբաղված,	4 (5 %)
➤ առողջապահական կենտրոն կամ ֆիթնես սկումբ,	32 (38 %)
➤ չի աշխատում	15 (18 %)
Ընտանեկան կարգավիճակ՝	-
➤ ամուսնացած է կամ ունի մշտական զուգընկեր,	24 (29 %)
➤ ամուրի/չամուսնացած,	53 (64 %)
➤ միայնակ/ամուսնալուծված	6 (7 %)

* Տվյալները ցուցադրվում են որպես թիվ և (%):

Հարցվածների ռիսկի գործոնների տարածվածության ամբողջական պատկերը ներկայացված է 2-րդ աղյուսակում.

Աղյուսակ 2

Ոչ վարակիչ հիվանդությունների վարքագծային ռիսկի գործոնները

Ռիսկի գործոններ	Բոլորը n (%)	Արական n (%)	Իգական n (%)	p
Ծխում են	20 (24,1)	17 (31,4)	3 (10,3)	p< 0,05
1. մրգեր, բանջարեղենի ամենօրյա օգտագործում (400 մգ օրը),				p< 0,01
2. չեն օգտագործում,	2 (2.4)	2 (3.7)	-	
3. օգտագործում են մինչև 400մգ,	44 (53)	34(62.9)	10 (34.5)	
4. օգտագործում են 400մգ և ավելի,	17 (20.4)	10 (18.5)	7 (24.1)	
5. օգտագործում են ոչ ամեն օր	20 (24.1)	8 (14.8)	12(41.4)	
ալկոհոլի օգտագործում վերջին մեկ ամսվա ընթացքում	46 (55.4)	25(46.3)	21 (72.4)	p< 0,05
Ֆիզիկական թերակտիվություն	16 (19.2)	5 (9.2)	11 (37.9)	p< 0,01
1. մարմնի զանգվածի ցուցանիշ (ՄՁՑ),				p< 0,01
2. թերքաշություն (ՄՁՑ <18,5),	5 (6)	1 (1.8)	4 (13.7)	
3. նորմալ քաշ (ՄՁՑ =18,5<25),	55 (66.2)	39(72.2)	16(55.1)	
4. հավելյալ քաշ (ՄՁՑ =25<30),	16 (19.2)	11 (20.4)	5 (17.2)	
5. ճարպակալում (ՄՁՑ >30)	7 (8.4)	3 (5.5)	4 (13.8)	

Հարցվածների շրջանում ծխախոտի ծխելու տարածվածությունը կազմել է 24.1% (տղամարդիկ՝ 31.4 %, կանայք՝ 10.3%, P<0.05): Ծխելը սկսելու տարիքը

հատկապես կարևոր է մեր հետազոտության համար, քանի որ այն ծխողների մոտավորապես կեսի (55% դեպքում) մոտ համընկնում է բարձրագույն ուսումնական

հաստատություններում սովորելու տարիների հետ: Առանձին հարցով պարզել ենք նաև, որ ծխողների կեսը (55%) ցանկանում է թողնել ծխելը:

Հարցվածների կեսը (53 %) օրական օգտագործել է առաջարկվածից պակաս՝ նվազագույնը 400 մգ միրգ և բանջարեղեն (տղամարդիկ՝ 62.9%, կանայք՝ 34.5%, $P<0.01$): Մագիստրոսներից միայն 20.4% է օգտագործում 400մգ և ավելի միրգ ու բանջարեղեն (տղամարդիկ՝ 18.5 %, կանայք՝ 24.1%): Հարցման մասնակիցների 20 %-ը նշել է, որ միրգ և բանջարեղեն օգտագործում է ոչ ամեն օր: Այս հարցը հատկապես անհանգստացնող է իգական սեռի մագիստրանտների մոտ, քանի որ նրանց 41.4%-ը բանջարեղեն և միրգ օգտագործում է ոչ ամեն օր, այն դեպքում, երբ արական սեռի ներկայացուցիչների մոտ այս ցուցանիշը բավականին ցածր է և կազմում է 11 % ($P<0.01$): Վերջին 30 օրվա ընթացքում ակոհոլ օգտագործել է հարցվածների 55.4%-ը (տղամարդիկ՝ 46.3 %, կանայք՝ 72.4%, $P<0.05$): Առանձին հարցով պարզել ենք նաև, որ հարցվածների մոտավորապես կեսն է (45%) նախաճաշում:

Մարմնի զանգվածի միջին ցուցանիշ ունեցել են հարցվածների կեսից ավելին (66.2 %) և այս խմբում մեծ թիվ են կազմում տղամարդիկ (տղամարդիկ՝ 72.2 %, կանայք՝ 55.1%, $P<0.01$): Հարցվածների

19.2%-ը ունեցել է հավելյալ քաշ (տղամարդիկ՝ 20.4 %, կանայք՝ 17.2%), իսկ 8.4%-ի մոտ եղել է ճարպակալում (տղամարդիկ՝ 5.5 %, կանայք՝ 13.8%, $P<0.01$): Ընդհանուր առմամբ մասնակիցների 19.2%-ը նշել է՝ ֆիզիկական թերակտիվություն, ընդ որում՝ սեռերի միջև առկա է նկատելի տարբերություն (տղամարդիկ՝ 9.2%, կանայք՝ 37.9%, $P<0.01$):

Ռիսկի գործոնների վերլուծությունը բացահայտում է նաև, որ հարցվածների 87.3%-ի մոտ առկա է առնվազն մեկ ռիսկի գործոն:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքներից ելնելով՝ կարող ենք եզրահանգել.

- Ոչ վարակիչ հիվանդությունների ռիսկի գործոնները բավականին տարածված են մագիստրոսների շրջանում, և նրանց 87.3%-ի մոտ առկա է առնվազն մեկ ռիսկի գործոն:

- Առանձնահատուկ մտահոգություն է առաջացնում մագիստրոսների սննդակազմում մրգերի և բանջարեղենի ցածր քանակությունը:

- Չնայած մագիստրոսների մեծ մասի մոտ առկա է բարձր ֆիզիկական ակտիվություն, սակայն շարունակում է անհանգստացնել նրանց 1/3-ի մոտ ճարպակալման և հավելյալ քաշի առկայությունը:

- Անհրաժեշտ է մշակել գործողությունների ծրագիր՝ ուղղված մագիստրոս-

ների առողջության ամրապնդմանը և
նիսկի գործոնների նվազմանը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աբովյան Վ. Ա., Ոչ վարակիչ հիվանդությունների նիսկի գործոնների տարածվածությունը ՀՀ Լոռու մարզում, Բժշկական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսություն, Սեղմագիր, ՀՀ ԱՆ ԱԱԻ, Երևան, 2011, 25 էջ:
2. Անդրեասյան Դ., Բազարյան Ա., Սարգսյան Շ., Թորոսյան Ա., Միրզոյան Մ., Բիծյան Լ., Առողջապահության համակարգի գործունեության գնահատում, Հայաստան-2019, ՀՀ ԱՆ «Ակադեմիկոս Ս. Ավդալբեկյանի անվան Առողջապահության ազգային ինստիտուտ» ՓԲԸ, Երևան, 2020, էջ 72:
3. Անդրեասյան Դ., Բազարյան Ա., Մանուկյան Ս., Առողջապահության համակարգի գործունեության գնահատում, Հայաստան-2021, ՀՀ ԱՆ «Ակադեմիկոս Ս. Ավդալբեկյանի անվան Առողջապահության ազգային ինստիտուտ» ՓԲԸ, Երևան, 2022, 239 էջ:
4. Անդրեասյան Դ., Մանուկյան Ս., Զելվեյան Պ., Քյուրումյան Ա., Առողջապահության համակարգի գործունեության գնահատում 2012թ. Ազգային զեկույց, ՀՀ ԱՆ Ս. Ավդալբեկյանի անվան Առողջապահության ազգային ինստիտուտ, Երևան, 2012:
5. ՀՀ Ազգային վիճակագրական ծառայություն, ՀՀ Առողջապահության նախարարություն և ORC Macro, 2006 թ., Հայաստանի ժողովրդագրական և առողջության հարցերի հետազոտություն 2005, Calverton, Maryland USA, Երևան, 2006, 422 էջ:
6. Անդրեասյան Դ., Բազարյան Ա., Թորոսյան Ա., Կարապետյան Հ., Սաղաթեյան Ա., Սարգսյան Շ., Վարդանյան Ծ., ՈՎՀ ՌԳ STEPS ազգային հետազոտություն, Հայաստան, 2018 ՀՀ ԱՆ «Ակադեմիկոս Ս. Ավդալբեկյանի անվան Առողջապահության ազգային ինստիտուտ» ՓԲԸ, Երևան 2018, էջ 238:
7. Դավիդյանց Վ., Անդրեասյան Դ., Բադալյան Ա., Խանգեյան Ս., Կալիկյան Զ., Մանուկյան Ս., Առողջապահության համակարգի գործունեության գնահատում 2007թ., STEPS ազգային հետազոտություն, Ազգային զեկույց, ՀՀ ԱՆ Ս. Ավդալբեկյանի անվան Առողջապահության ազգային ինստիտուտ, Երևան, 2008:

8. World Health Organization. Noncommunicable Diseases. Fact sheet. 2022. Available online: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (accessed on 20 January 2023)
9. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> (accessed on 26 June 2023).

PREVALENCE OF RISK FACTORS FOR NON-COMMUNICABLE DISEASES AMONG MASTERS

V. A. Abovyan, G. L. Nalbandyan, G. R. Ascatryan
*Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Non-communicable diseases, risk factors, smoking, alcohol consumption, unhealthy diets, physical inactivity.

Research relevance: Non-communicable diseases (NCDs) are collectively responsible for 74% of all deaths worldwide. More than three-quarters of all the NCD deaths occur in low-income and middle-income countries, and 86% of the 17 million people who died prematurely, or before reaching their 70s. NCDs share four major risk factors: tobacco use, physical inactivity, the harmful use of alcohol and unhealthy diets.

Research aim: The purpose of the study is to identify the prevalence of risk factors of chronic non-communicable diseases among Masters of Armenian State Institute of Physical Culture and Sport and to give suggestions on reducing risk factors.

Research methods and organization: The research was carried out in Armenian State Institute of Physical Culture and Sport using our localized version of "CINDI- (Countrywide Integrated Non Communicable Disease Intervention) health monitoring" questionnaires. A survey was carried out among 83 Masters.

Research results and analysis: Analysis of risk factors shows that 87.3% of respondents have at least one risk factor, 24% of respondents smoke, 55.4% have consumed alcohol during the month, 19% are overweight, 9% are obese, 19.2% of respondents are inactive. Only 20% of students meet the WHO guidelines for daily consumption of fruits and vegetables.

Conclusion: Risk factors for non-communicable diseases are quite common among masters and 87.3% of them have at least one risk factor. Although the majority of masters have high physical activity, 1/3 of them are obese and overweight.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФАКТОРОВ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МАГИСТРОВ

*В. А. Абовян, Г. Л. Налбандян, Г. Р. Асцатрян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения,*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Неинфекционные заболевания, факторы риска, курение, употребление алкоголя, нерациональное питание, гиподинамия.

Актуальность исследования: Неинфекционные заболевания (НИЗ) в совокупности являются причиной 74% всех смертей во всем мире. 86% из 17 миллионов человек, умерших преждевременно или до достижения 70-летнего возраста от НИЗ, приходится на страны с низким и средним уровнем дохода. Для НИЗ характерны четыре основных фактора риска: употребление табака, алкоголя, нездоровое питание и гиподинамия.

Цель исследования: Выявить распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди студентов магистратуры Государственного института физической культуры и спорта Армении (ГИФКСА) и дать рекомендации по выбору здорового образа жизни и снижению факторов риска.

Методы и организация исследования: Исследование проведено в ГИФКСА с использованием нашей локализованной версии опросника «CINDI- (общенациональное интегрированное вмешательство по борьбе с неинфекционными заболеваниями) для мониторинга здоровья». В опросе приняли участие 83 магистра.

Анализ полученных результатов: Анализ факторов риска показывает, что 87,3% респондентов имеют хотя бы один фактор риска, 24% опрошенных курят, 55,4% употребляли алкоголь в течение месяца, 19% имеют избыточный вес, 9% страдают ожирением, 19,2% респондентов малоподвижны. Только 20% учащихся соответствуют требованиям ВОЗ в отношении ежедневного потребления фруктов и овощей.

Краткие выводы: Факторы риска неинфекционных заболеваний довольно широко распространены среди магистров и 87,3% из них имеют хотя бы один фактор риска. Хотя большинство магистров имеют высокую физическую активность, но 1/3 из них имеют ожирение и лишний вес.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Վարդան Արտավազդի Աբովյան՝ բ.գ.թ., Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: _vardan.abovyan@sportedu.am,

Գևորգ Լևոնի Նալբանդյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: gevorg.nalbandyan@sportedu.am

Գայանե Ռոմանի Ասցատրյան՝ Ֆիզիկական վերականգնման ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: gayane.astsatryan@sportedu.am

Information about the authors

Vardan Artavazd Abovyan, MD, PhD, Associate Professor, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: vardan.abovyan@sportedu.am

Gevorg Levon Nalbandyan PhD, Associate Professor of the Chair of Physical Rehabilitation, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: gevorg.nalbandyan@sportedu.am

Gayane Roman Ascatryan lecturer of the Chair of Physical Rehabilitation, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: gayane.astsatryan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 16.05.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 17.05.2023–ին:

Գրախոս՝ հ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ. Բաբայան

ՀՏԴ 796.035 21Տ-5C177

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-181

**ԱՌՈՂՋԱԽՆԱՅՈՂ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՈՒՍԱՆՈՂԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

*Ա. Լ. Գրիգորյան, Ս. Ս. Հակոբյան, Ա. Վ. Մարտիրոսյան
Հայ-ռուսական համալսարան,
Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Առողջարարական, առողջախնայող, աշխատունակություն, աերոբ և անաերոբ, զարկերակային գոտիներ, ռեժիմներ:

Հետազոտության արդիականություն: Առողջարարական ուղղվածությամբ ֆիզիկական ակտիվությունը վերջին տասնամյակների ընթացքում աստիճանաբար սկսել է ավելի մեծ տեղ զբաղեցնել Հայաստանի հանրապետության երիտասարդության կենսակերպում: Ոլորտի վերլուծության արդյունքների համաձայն պարզորոշ է դառնում, որ առողջարարական ֆիզկուլտուրայի կիրառման գործընթացում դեռևս առկա են բազմաթիվ չլուծված կիրառական խնդիրներ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում գոյություն ունեցող միջոցների և մեթոդների առկա համակարգը, դրանց օգտագործման եղանակները չի կարելի դիտել իբրև ինչ-որ մի անփոփոխ համակարգ: Վերջինս փոփոխական է և անխուսափելիորեն շարունակելու է բարելավվել գիտական նվաճումների հետ զուգընթաց: Այսպես, օրինակ, ֆիզիկական դաս-

տիարակության, սպորտի ու առողջության հոգեբանության, կենսաքիմիայի, ֆիզիոլոգիայի, բժշկականսաբանական և այլ հարակից ոլորտների գիտական նվաճումներն ուղղակիորեն կամ անուղղակի օժանդակել և այսօր շարունակվում են նպաստել ֆիզիկական բեռնվածությունների կարգավորմանը, վարժման մեթոդների ու միջոցների ռացիոնալ օգտագործման եղանակների, առողջարարական տեխնոլոգիաների բարելավմանը: Բացի այդ վերը նշված գործընթացների բարելավմանը մեծ թափ են հաղորդել նաև անընդհատ նորացվող տեխնիկական միջոցները, վարժասարքերը, մարզական արդիականացվող պայմանները և այլն:

Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի մեթոդիկայի կատարելագործման շարժիչ ուժը ոչ միայն պրակտիկայի առաջավոր փորձն է, այլ առաջադեմ տեսական նկատառումները, նոր մշակումները, որոնց արդյունավետությունը հիմնավորվել է ժամանակակից գիտափորձերի արդյունքներով:

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հետագա կատարելագործման, առողջության պահպանման ու ամրապնդման, ֆիզիկական բեռնվածության նորմավորման, մեթոդների և միջոցների կիրառման առանձնահատկությունների լուսաբանումներին են անդրադարձել ինչպես արտասահմանյան, այնպես էլ հայրենական հեղինակների ուսումնասիրությունները՝ Ա.Ա.Տեր-Հովհաննեսյան [5], Ն.Գ.Օզոլին [6], Վ.Մ.Զաքիորսկի [7], Ֆ.Ուիլտի [8], Ե.Ս.Հակոբյան [3], Է.Ավանեսով, Ա.Զատինյան [1], Հ.Գ.Թումանյան, Վ.Մ.Ավագիմյանց, Լ.Ա.Մելքոնյան [2], Ա.Լ.Գրիգորյան, Կ.Մ.Վեքիլյան, Ս.Վ. Հովհաննիսյան, Ա.Վ.Մարտիրոսյան [4]:

Ներկայումս առողջարարական ֆիզկուլտուրայով զբաղվողների համար հասանելի են դարձել նաև տարբեր վարժասարքեր, ֆիզիկական բեռնվածության ազդեցությանը վերահսկող բժշկական-սաբանական սարքեր (թթվածնի հագեցման, զարկերակի հաճախականության, էլեկտրոնային չափիչներ, արյան ճնշման էլեկտրոնային չափիչներ՝ տոնոմետր և այլ միջոցներ):

Հայտնի է, որ ֆիզիկական ակտիվության փոփոխությունների արդյունքում, փոփոխվում է նաև սրտի զարկերի հաճախականությունը (ՍԶՀ): Դրա հետ մեկտեղ փոփոխվում է սրտի սիստոլիկ

ծավալը, որը շարունակվում է աճել մինչև 115-120 զարկ/րոպեի սահմանը (Ա.Խոլոդ) [10]: Սակսած 120 զարկ/րոպեից, աորտա մտնող արյան ծավալի (սրտի արտանետում) ու սրտի զարկերի հաճախականության միջև առաջանում է ուղիղ կապ: Բնականաբար, ուղիղ կապ է առաջանում նաև ՍԶՀ ու թթվածնի սպառման ցուցանիշների, ինչպես նաև ֆիզիկական բեռնվածության հզորության ու ՍԶՀ ցուցանիշների միջև: Նշված պարամետրերի ուղղակի փոխադարձ կապերը ավարտվում են, երբ ՍԶՀ ցուցանիշը գերազանցում է 175 զարկ/րոպե: Այդ սահմանը անվանել է անաերոբ նյութափոխանակության շեմ (Վ.Սիրոն) [9]:

Վերջին տարիներին հաճախ քննարկումները վերաբերվում են զարկերակային գոտիների խնդիրներին: Այս առումով գիտական ասպարեզում, դեռևս չկա միասնական կարծիք: Առավել հաճախ առաջարկվում են՝ 3, 5 և 7 զարկերակային գոտիներից բաղկացած մոդելները (Մ.Բ.Ամիրջանով, Ա.Խոլոդ) [10]:

2018-20թ.թ. մեր կողմից կատարված ուսումնասիրությունների հիման վրա 120 զարկ/րոպե մինչև 175 զարկ/րոպե զարկերակային տիրույթ՝ որտեղ գերիշխում են աներոբ էներգաապահովման մեխանիզմները, բաժանվել է 5 գոտիների (տես՝ աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1.

**Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի բեռնվածության
ուղղվածությունը կարգավորող զարկերակային գոտիներ (Ա.Լ. Գրիգորյան,
Կ.Մ. Վեքիլյան, Ս.Վ. Հովհաննեսյան, Ա.Վ. Մարտիրոսյան)**

Գոտի	Էներգաապահովման տեսակները (բեռնվածության ուղղվածությունը)	ՍԶՀ միջակայքը % առավելագույնից	ՍԶՀ միջակայքը զարկ/րոպե
1-ին	Աերոբ սպիտակուցային (առողջարա - վերականգնիչ)	50-60% ՍԶՀ	100-118
2-րդ	Աերոբ – լիպիդային (Ֆիթնես)	60-70% ՍԶՀ	118-140
3-րդ	Աերոբ – ածխաջրային	70-80% ՍԶՀ	140-155
4-րդ	Աերոբ – անաերոբային (խառը)	80-90% ՍԶՀ	155-175
5-րդ	Անաերոբային	90-100% ՍԶՀ	175-190

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

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել առողջախնայող հատուկ միջոցների գործառական կարևորությունը ժամանակակից երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության արդի համակարգում:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Սոցիոլոգիական հարցման միջոցով ի հայտ բերել ուսանողների շրջանում տարածված ֆիզիկական ակտիվության ձևերի հարաբերակցությունը:

2. Հիմնավորել երիտասարդների օրգանիզմի էներգաապահովման աղբյուրների սահմանային շեմերի հաշվառման կարևորությունը նրանց հարմարվողականության ընդլայման գործընթացում:

3. Լաբորատոր հետազոտության միջոցով պարզել էներգաապահովման տարբեր գոտիներում դրսևորվող ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը:

4. Որոշել էներգաապահովման հինգ գոտիներում ուսանողների ցուցաբերած աշխատունակության ցուցանիշների փոխկապվածության կառուցվածքը և վերջինիս փոփոխությունը նրանց ֆիզիկական պատրաստության շարժընթացում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Սույն հետազոտությունը նախատեսված է անցկացնել երեք փուլով.

1. Սոցիոլոգիական հարցումներ բուհերի ուսանողների շրջանում տարածված ֆիզիկական ակտիվության ձևերի հարաբերակցության պարզաբանման նպատակով:

2. Լաբորատոր հետազոտությունների միջոցով, որոշել մարզվող երիտասարդության ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը (տես՝ աղյուսակ 2)

3. Մշակել առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների համար գոտիավորված արդյունավետ մարզման ռեժիմներ, դրանց կիրառման խմբային և անհատական պարապմունքների մեթոդական հանձնարարականներ:

Մեր առջև դրված խնդիրները նախատեսել ենք լուծել երեք խումբ մեթոդների միջոցով՝

1. սոցիոլոգիական հարցումներ,

2. գործիքային և թեստային հետազոտություններ,

3. վիճակագրական վերլուծության և ստացված արդյունքների մեկնաբանություն:

Սոցիոլոգիական հարցումները միտված էին ի հայտ բերելու ուսանողների տեղեկատվության աստիճանը առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի, ա-

ռողջության պահպանման և բարելավման, ինչպես նաև նրանց վերաբերմունքը առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: Առաջադրված խնդիրները լուծելու նպատակով կիրառվել է հարցման անկետային մեթոդը:

Գործիքային և թեստավորման հետազոտությունները անց են կացվել լաբորատոր պայմաններում, կիրառելով՝ 1. վելոէրգոմետրիա – PWC₁₇₀: Նախնական ստուգվել է արյան ճնշումը և սրտի զարկերակի հաճախականությունը՝ 5 ր. աշխատանքից հետո առաջին ստուգումը 1 րոպեանոց դադարով, 5 ր.՝ երկրորդ աշխատանքը և վերջնական ստուգումը:

2. Տրենդբանի թեստը 12 րոպեանոց վազք, ստուգվել է արյան ճնշումը և սրտի զարկերակի հաճախականությունը մինչև թեստը և ավարտից հետո, արձանագրվել է հաղթահարված տարածությունը:

Հետազոտություններում բեռնվածության և վերականգման ընթացքում օգտագործել ենք պոլսոքսիմետրիա, տոնոմետրիա, սատուրոմետրիա:

Վիճակագրական վերլուծությունում կիրառել ենք մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներ, որոնց միջոցով մշակվել են արձանագրված թվային տվյալները:

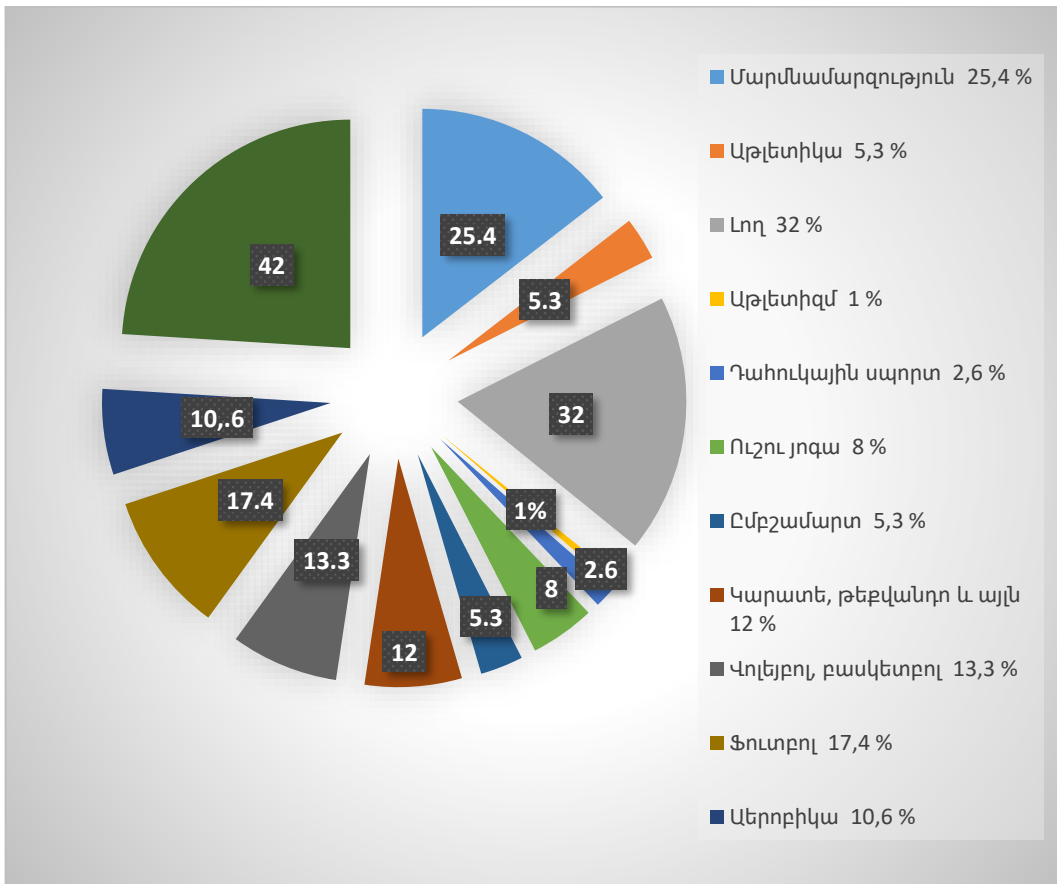
Սոցիոլոգիական հարցումները և լաբորատոր հետազոտությունները անց են կացվել 01.10.2022 թ. մինչև 01.06.2023 թ., նրանում ներգրավել ենք Հայ-ռուսական

համալսարանի (ՀՌՀ) I-IV կուրսի 156 ուսանողների՝ 92 տղաներ և 64 աղջիկներ: ՀՌՀ ստեղծվել էր հատուկ լաբորատորիա հագեցված անհրաժեշտ սարքավորումներով:

Հետազոտության արդյունքների

վերլուծություն: Սոցիոլոգիական հարցումների ամփոփումը թույլ է տալիս

պատկերով ներկայացնել այսօր ՀՌՀ-ում ուսանողների շրջանում տարված ֆիզիկական ակտիվության ձևերի հարաբերակցությունը, որը ներկայացված է 1-ին տրամագրում.



Տրամագիր 1. Ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության ձևերի հարաբերակցությունը Հայ-ռուսական համալսարանում

Վերլուծելով ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության ձևերի տոկոսային ցուցանիշների հարաբերակցությունը, ինչպես նաև առողջության հանդեպ դրական վերաբերմունք ձևավորելու գործոնները՝ կարող ենք արձանագրել, որ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման գործընթացը և առողջ կենսակերպը պայմանավորված են այնպիսի օբյեկտով գործոններով, ինչպիսիք են՝ տնտեսական, սոցիալական, կենցաղային և ուսումնական պայմանները, ազատ ժամանակի առկայությունը, որոնք անդրադառնում են ֆիզիկական ակտիվության վերաբերմունքի վրա: Ուսանողի

առողջության հանդեպ դրական վերաբերմունքի ձևավորումը կախված է ուսուցանվող առաջարկների և ուղղորդված գործնական ու տեսական դասերի բովանդակությունից. ինչպես նաև ծնողի, դասախոսների, ԶԼՄ-ների, և ընդհանուր առմամբ, ողջ հասարակության ներգործությունից:

Լաբորատոր հետազոտությունների արդյունքների վերլուծությունը, ի հայտ բերեց առողջաբանական և առողջախնայող հատուկ միջոցների ուղղակի կապը ֆիզիկական բեռնվածության ուղղվածությունը կարգավորող զարկերակային գոտիների միջև (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2.

Ֆիզիկական բեռնվածությունը և զարկերակային գոտիները

Մասնակիցներ	Վելոերգոմետրիա			Տրեքանի թեստ /12' վազք/			Համընկնում զարկերկային
	Ս Չ Հ			Ս Չ Հ		Հաղթահ. տարածու- թյուն	
	Մինչև թեստը	1-ին 5 ր. հետո	2-րդ 5 ր. հետո	Մինչև թեստը	Ավարտից հետո		
	Միջին տատանում						
Ուսանողներ	83-86	114-121	126-132	81-84	129-140	1680	I – II
Ուսանող ֆուտբոլիստներ	78-83	122-138	145-165	76-80	160-174	2250	III-IV
Ուսանող բաս- կետբոլիստներ	79-81	129-141	150-158	78-80	152-170	2190	III-IV

Հետազոտություններում ներգրավված ուսանողների 24% ՀՌՀ տարբեր մարզածների հավաքական թիմերի անդամներն են, և նրանց բեռնվածությունը շաբաթական ցիկլում կազմել է 6 ժամ: Իսկ մնացած հետազոտվող ուսանողների բեռնվածությունը շաբաթական ցիկլում տատանվել է 3-4 ժամվա սահմաններում: Ուստի, մարզիկ ուսանողների ՍԶՀ միջակայքի և ՍԶՀ զարկ/րոպեն տատանվել՝ 70-90% և 140-175 զարկ/րոպե տիրույթում, որը համապատասխանում է զարկերակային գոտիները կարգավորող մոդելի 3-րդ և 4-րդ գոտիներում, իսկ մյուս խումբ ուսանողների բեռնվածությունը տատանվել է զարկերակային 1-ին և 2-րդ գոտիների միջակայքում: Հավելենք, որ թեստավորման ընթացքում ոչ մարզիկ ուսանողները չէին կարող կատարել առաջադրանքի անհրաժեշտ պայմանները, ուստի թեստի կատարման տեմպն ավելի ցածր էր, ինչն անդրադարձավ ավելի ցածր զարկերակային ցուցանիշների վրա:

Եզրակացություն.

1. Ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության և առողջ կենսակերպի հարաբերակցությունը պայմանավորված է այնպիսի օբյեկտիվ գործոններով, որոնք անխուսափելիորեն անդրադառնում են ֆիզիկական ակտիվության վերաբերմունքի վրա:

2. Շաբաթական ցիկլում մինչև 3 ժամ ֆիզիկական բեռնվածությամբ պարամունքները լոկ «компенсирует» փոխհատուցում է ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը, որը համապատասխանում է ֆիզիկական բեռնվածության ուղղվածությունը կարգավորող զարկերակային սանդղակի 1-ին և 2-րդ գոտիներին:

3. Շաբաթական ցիկլում 3-6 ժամ տևողությամբ ֆիզիկական բեռնվածության պարամունքները այն լավագույն ժամանակահատվածն է, որը դրական տեղաշարժ է արձանագրում ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակում և համընկնում է զարկերակային 3-րդ և 4-րդ գոտիներին [4]:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ավանեսով Հ., Չատինյան Ա., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման նորարարական տեխնոլոգիա, Մանկավարժական միութ, N 3-4, 2010, էջ 55-62:
2. Թումանյան Հ. Գ., Ավագիմյանց Վ. Մ., Մելքոնյան Լ. Ա., Ուսանողուհիների ֆիզիկական զարգացման հատկանիշների դարակազմիկ տեղաշարժերը, Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական, N 2, 2020, էջ 112-124:

3. Հակոբյան Ե. Ս., Մարդու ողնաշարի շարժունակությունը՝ տարիքային տեսանկյունից և կատարելագործման մեթոդիկան, Մանկ.գիտ.դոկ., Սեղմ., ԺԳ. 00.02, Երևան, 2015, էջ 163-175:
4. Григорян А. Л., Векилян К. М., Оганесян С. В., Мартиросян А. В., Оздоровительная физическая культура в системе здорового образа жизни современной студенческой молодежи (учебно-методическое пособие для студентов)-Ер.: Изд. РАУ. 2020 -80 с.
5. Тер-Ованесян А. А., Спорт /обучение, тренировка, воспитание/-М: Физкультура и спорт, 1967, 208 с.
6. Озолин Н. Г., Современная система спортивной тренировки.-М.: ФиС, 1970 - 479 с.
7. Зациорский В. М., Физические качества спортсмена.-М.: ФиС, 1970 - 200 с/
8. Уилт Ф., Бег, бег, бег. М.: ФиС, 1967, 376 с.
9. Сыроев В., Зоны пульса при беге-2019.//[https:// www.vam 3d.com/zony-pulsa-pri-bege/](https://www.vam3d.com/zony-pulsa-pri-bege/) # i - 2
10. Холод А., Про пульсовые зоны - 2018. //www. Running – life.ru /heartra tezonel/

THE USAGE OF HEALTH-SAVING MEANS IN THE SYSTEM OF STUDENT'S PHYSICAL EDUCATION

A. L. Grigiryan, S. S. Akopyan, A. V. Martirosyan
Armenian-Russian University Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Wellness, health-saving, activity, dynamics, workout modes, frequency, heart rate zones.

Research relevance: Health-oriented physical activity has gradually started to occupy a larger place in the lifestyle of the RA youth over the last decades. According to the results of the analysis of this sector, it becomes clear that there are still many unsolved applied problems in the process of improving healthy physical culture.

Research aim: We aimed to perform a post-examination arising from the requirements of the current stage, which is aimed at revealing the functional importance of special health-saving means in the system of physical education of the young.

Research objectives are to:

1. To reveal the correlation of forms of physical activity among students through a sociological survey.

2. With the help of laboratory studies to identify the limits of physical workability in different energy-saving zones.

3. To determine the correlation structure of indicators of workability shown by students in five zones of energy supply and change in indicators in the process of physical training.

Research methods and organization: We used the following research methods

1. Sociological surveys

2. Laboratory - Instrumental and Test studies

3. Statistical analysis and interpretation of obtained results.

Research results and analysis: Analyzing the ratio of percentages of students' forms of physical activity, as well as the factors of forming a positive attitude towards health, we can record that a number of objective factors determine the process of organizing students' physical education and a healthy lifestyle.

Conclusion: Training with physical load up to 3 hours in a weekly cycle only compensates for the level of physical fitness. Therefore, 3-6 hours of training is the best period that positively effects the level of physical fitness.

A direct connection of health-improving and health-saving special means between arterial zones regulating the direction of physical activity has been revealed.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ СРЕДСТВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА

*А. Л. Григорян, С. С. Акопян, А. В. Мартиросян
Армянско-российский университет, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: оздоровительный, здоровьесберегающий, работоспособность, динамика, режимы тренировок, частота, пульсовые зоны.

Актуальность исследования: Физическая активность оздоровительного направления в последние десятилетия постепенно стала занимать все большее место в образе жизни молодежи Республики Армения. По результатам анализа состояния оздоровительной физической культуры становится ясно, что в этой сфере все еще существует множество нерешенных прикладных проблем.

Цель исследования: Мы поставили перед собой цель провести исследование, вытекающее из требований нынешнего этапа, которое направлено на выявление практической значимости специальных здоровьесберегающих средств в системе физического воспитания молодежи.

Задачи исследования:

1. Выявить с помощью социологического опроса соотношение видов физической активности среди студентов.
2. С помощью лабораторных исследований выявить в разных энергосберегающих зонах пределы физической работоспособности.
3. Определить в пяти зонах энергосбережения показатели работоспособности студентов и изменение показателей в процессе физической подготовки.

Методы и организация исследования. Мы применили следующие методы исследования:

1. Социологические опросы
2. Лабораторные: инструментальные и тестовые исследования
3. Статистический анализ и интерпретация полученных результатов.

В социологических опросах мы использовали анкетный метод, а инструментальные и тестовые исследования проводились в лабораторных условиях: использовали велоэргометрию PWC170, тредбан, беговой тест 12.1 при нагрузке и восстановлении пульсоксиметрия, тонометрия, сатурометрия.

Анализ полученных результатов.

Исследования проводились в 2022 году. В нем приняли участие 156 студентов 1–4 курсов Армяно-российского университета.

Краткие выводы:

1. Уровень физической подготовки компенсируется только при занятиях с физической нагрузкой до 3 часов в недельном цикле.
2. 3-6-часовая нагрузка - это оптимальный период, который положительно влияет на уровень физической подготовки.
3. Выявлена прямая связь оздоровительных и здоровьесберегающих специальных средств между пульсовыми зонами, регулирующими направленность физической нагрузки.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Արմեն Լևոնի Գրիգորյան՝ մ.գ.դ., Հայ-ռուսական համալսարանի ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի դոցենտ, Երևան, Հայաստան,

Email: armengrigoryan61@mail.ru,

Սամսոն Սուրիկի Հակոբյան՝ մ.գ.թ., Հայ-ռուսական համալսարանի ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի պրոֆեսոր, Երևան, Հայաստան,

Email: S.hakobyan1954@mail.ru,

Անի Վասիլի Մարտիրոսյան՝ մ.գ.թ., Հայ-ռուսական համալսարանի ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի դոցենտ, Երևան, Հայաստան,

Email: animartirosyan88@mail.ru.

Information about the authors

Armen Levon Grgoryan – PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Chair of Physical Culture and Healthy Lifestyle, Armenian-Russian University, Yerevan, Armenia, Email: armengrigoryan61@mail.ru,

Samson Surik Hakobyan – PhD in Pedagogy., Professor of the Chair, Physical Culture and Healthy Lifestyle, Armenian-Russian University, Yerevan, Armenia,

Email: S.hakobyan1954@mail.ru,

Ani Vasil Martirosyan – PhD in Pedagogy., Associate Professor of the Chair Physical Culture and Healthy Lifestyle, Armenian-Russian University, Yerevan, Armenia,

Email: animartirosyan88@mail.ru.

Հոդվածն ընդունվել է 20.05.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 21.05.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ԲԱԺԻՆ 5. ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՆ ԵՎ ԱԴԱՊՏԻՎ ՄՊՈՐՏԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ

ՀՏԴ 796.032

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-192

ՊԱՐԱԼԻՄՊԻԿ ՄՊՈՐՏԸ՝ ՈՐՊԵՍ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄԱՅԻՆ ՄՊՈՐՏԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅՈՒՆ

Ա. Գ. Հարությունյան, Ա. Գ. Սյրեփանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Պարալիմպիկ շարժում, հաշմանդամային սպորտ, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա, ադապտիվ սպորտ, պարալիմպիկ մարզաձևեր:

Հետազոտության արդիականություն: Հաշմանդամային սպորտը համընդհանուր սպորտի անբաժանելի մասն է: Իրականում այն մրցակցական և ֆիզիկական պատրաստականության գործընթաց է: Այստեղ վառ արտահայտված է հաղթանակի հասնելու ձգտումը, բարձր արդյունքների նվաճումը, ֆիզիկական, հոգեբանական և բարոյական նորմերի ամբողջականությունը: Հայաստանի Հանրապետության անկախության ժամանակաշրջանում այս հիմնախնդրի լուծման գործընթացի կարևոր օղակներից մեկը հաշմանդամային սպորտի մասնագետների պատրաստումն է, որն իրականացվում է ՀՖԿՍՊ ինստիտուտում, իսկ ներկայումս այս ոլորտի գերակա ուղղություն-

ներից է պարալիմպիկ մարզաձևերի ձևավորման և զարգացման հիմնահարցը, որն էլ առաջադրում է համապատասխան կրթական հաստատություններում, մասնավորապես՝ ՀՖԿՍՊԻ-ում, ստեղծել մասնագիտական կրթական ծրագրեր՝ համապատասխան ուղղությամբ մարզիչների նպատակային պատրաստման համար: Այս համատեքստում, Հայաստանում հաշմանդամային սպորտը, որպես կրթության և գիտության անբաժանելի բաղադրիչ, սոցիալական ինտեգրացման արդի բնագավառում ունի զարգացման մեծ հեռանկարներ: Այն պայմանավորված է բնակչության շրջանում առկա առողջական խնդիրներով, որոնք բնական աղետների, պատերազմների, բազմաբնույթ հիվանդությունների և այլ օբյեկտիվ ու սուբյեկտիվ պատճառների հետևանք են: Այստեղ կարևոր է պետության, պետական քաղաքականության, գաղափարախոսու-

թյան դրսևորումներն ադապտիվ և հաշմանդամային սպորտի, հատուկ օլիմպիականների, պարաօլիմպիկ սպորտի նկատմամբ, հատկապես կարևորելով սպորտի կրթադաստիարակչական ռազմավարությունը, որը միանշանակ կնպաստի ֆիզիկական և մտավոր զարգացման շեղումներ ունեցող անձանց և՛ սոցիալականացմանը, և՛ զարգացմանը:

Միջազգային մակարդակում հաշմանդամների ադապտացման և վերականգման նպատակով սպորտը ներառվել է այդ կարգավիճակում գտնվող մարդկանց կյանքում՝ նյարդաբան Լյուդվիգ Գուլթմանի ջանքերով: Լ. Գուլթմանը տարված էր այն գաղափարով, որ հաշմանդամ մարդիկները մասնակցեն օլիմպիական խաղերին, որը հաջողվում է, և ավանդորեն պարաօլիմպիկ խաղերն անցկացվում են նույն մարզադաշտերում և մարզահրապարակներում, որտեղ անցկացվում են օլիմպիական խաղերը: Պարաօլիմպիկ խաղերի ծնունդը մի հսկայական որակական թռիչք է ոչ միայն սպորտի, այլև համայն մարդկության զարգացման ճանապարհին և դրանց անընդհատ կատարելագործումը: Պարաօլիմպիկ գաղափարների արմատավորումը և զանգվածային տարածումը՝ մարզական շարժման համընդհանուր վերելքի և դրան զուգորդվող քաղաքակրթության ձևավորման գործընթաց է:

Պարաօլիմպիկ խաղերը բացահայտում են ոչ միայն ֆիզիկական սահմանափակումներ ունեցող մարդկանց ներուժը, այլև տարբեր երկրներում հասարակական բոլոր ոլորտներում՝ կառավարման, տնտեսական, կրթական, քաղաքական շրջանակներում պարաօլիմպիկ դրսևորումները: Այն միացնում է հաշմանդամային սպորտը մշակույթի, կրթության հետ և ձգտում է ստեղծել կյանքի պատկեր՝ հիմնված բերկրանքի, դաստիարակության արժեքների, օրենքների վրա, ինչպես նաև հարգանք՝ ազգագրական, կրոնական սկզբունքների նկատմամբ: Ելնելով վերոգրյալից՝ մեր խնդիրն է բացահայտել պարաօլիմպիկ շարժման նշանակությունը:

Կարծում ենք, որ վերոգրյալը ՀՀ-ում առանցքային է, մասնավորապես կակտիվացնի մասնագետների, ֆեդերացիաների հետաքրքրվածությունը, պատասխանատվությունը և ուշադրությունը՝ ուղղված հաշմանդամային սպորտի զարգացմանը և տարածմանը: Պարաօլիմպիկ սպորտի զարգացման համատեքստում պարաօլիմպիկ մարզաձևերի կառավարման վերաբերյալ անհրաժեշտ են մասնագիտական գիտելիքներ, և պարաօլիմպիկ սպորտը պետք է դիտարկել՝ որպես սոցիալական օբյեկտ: Հաշմանդամային սպորտի հաջող զարգացումը նախապայման է պարաօլիմպիկ մարզաձևերի զարգացման համար, և հակառակը:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել պարաօլիմպիկ սպորտի նշանակությունը հաշմանդամային սպորտի զարգացման գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրն է՝ ուսումնասիրել պարաօլիմպիկ սպորտի զարգացման առանձնահատկությունները և միջազգային պարաօլիմպիկ շարժման զարգացման նախադրյալները:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Ուսումնասիրությունն իրականացրել ենք փուլային տարբերակով՝ գրական աղբյուրների վերլուծում և համադրում, ռետրոսպեկտիվ մեթոդների օգնությամբ վերլուծություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Պարաօլիմպիկ շարժման արտերկրի և հայրենական բազմամյա փորձն ապացուցում է հաշմանդամային սպորտի դերը մարդկանց վերադարձնելու վստահությունը, հավատը սեփական ուժերի հանդեպ, ինքնահարգանքը, հասարակության հետ ինտեգրվելու հնարավորությունը, նաև պետական կառավարման ռազմավարական ծրագրերում նրա տեղը և դիրքորոշումները: Այս գործընթացի կազմակերպումը և կառավարումը պահանջում է անընդհատ մշտադիտարկում, և դրա արդյունքների հիման վրա նոր կառավարման մոդելների առաջարկում: Վերոգրյալից ելնելով՝ կարևորել ենք

ուսումնասիրությունը հիմնավորել գրական աղբյուրների վերլուծման համատեքստով՝ ընդհանուր պարաօլիմպիկ շարժման, հաշմանդամային սպորտի և նրանցում ընդգրկված մարզաձևերի վերաբերյալ:

Ըստ Լ. Ս.Վիգորսկու՝ «Օլիմպիզմ» հասկացությունը մարզական կյանքի հոգևոր, բովանդակությունն է: Օլիմպիզմի և սպորտի միջև անվիճելի է համագործակցության փաստը, այսինքն՝ սպորտի զարգացումը հանգեցնում է օլիմպիզմի զարգացմանը, և հակառակը: Այս համատեքստում միանշանակ իր ուրույն դերն ունի պարաօլիմպիզմը [1]:

Վ.Վ. Զախարովան, Ռ. Ա. Մալիշևան ուսումնասիրել և ներկայացրել են, որ անարգելք զարգանում և տարածվում են մի շարք մարզաձևեր, որտեղ մասնակցում են հաշմանդամները, հաղթահարելով դարավոր ձևավորված կարծրատիպերը՝ իրենց ֆիզիկական թերությունների նկատմամբ: Սակայն, արատը հաղթահարելու բացասական տեսակետները, անցել են դժվար ճանապարհ, որը հանգեցրել է նոր բանավեճերի ձևավորմանը կապված սահմանափակ հնարավորություններ ունեցող մարդկանց առողջության հետ: Այդ մարդկանց բարեհաջող կենսագործունեության համար սպորտը ստեղծում է հատուկ պայմաններ՝ վերականգնում է հոգեբանական հավասար

րակշռությունը, թույլ է տալիս վերադառնալ լիարժեք կյանք՝ անկախ ֆիզիկական սահմանափակումներից [3]:

Ի.Վ. Սկոլյարովն իր գիտական հոդվածում [6] անդրադարձել է Պարալիմպիկ խաղերի հիմնադրման պատմական նախադրյալներին, հիմնադիրներին: Ներկայացրել է պարալիմպիկ ամառային և ձմեռային մարզաձևերի ցանկը՝

- **Ամառային՝** ծանրամարտ (պաուերլիֆտինգ), աթլետիկա, նետաձգություն, լող, թույլ տեսնողների ձյուդո, հեծանվային սպորտ, սալակներով թենիս, սալակներով սուսերամարտ, ֆուտբոլ 7x7, ֆուտբոլ 5x5, սալակներով բասկետբոլ, ձիասպորտ, հրաձգություն, նստած վոլեյբոլ, սալակներով ռեգբի, գոլբոլ, սեղանի թենիս, աղապտիվ թիավարություն, առագաստասպորտ, սալակներով պար, բադմինտոն, բոչո (դիպուկության խաղ), պարատրիատլոն (750մ լող, 20 կմ հեծանվավազք, 5 կմ վազք սալակներով), պարաթաեքվանդո: Առաջին ամառային խաղերն անցկացվել են 1960 թվականին Հռոմում:

- **Ձմեռային՝** երկամարտ, դահուկավազք, լեռնադահուկ, սալակներով կյորլինգ, սահնակներով հոկեյ (սլեջ), սահնակներով վազք (սլեջ): Առաջին ձմեռային խաղերն անցկացվել են 1976 թվականից Շվեյցարիայում՝ Օրնշլոլդսվիկ քաղաքում:

Կարծում ենք մարզաձևերի այսպիսի ընդգրկվածության մակարդակում հասարակությունը կգիտակցի, որ նրանք այնպիսին են, ինչպիսին իրենք են և հուսով են, որ նրանց խնդիրները կգտնեն լուծումներ՝ սոցիալական, կրթական, աշխատանքային, իրավական և այլ մակարդակներում:

Աշխատանքի խնդիրների վերլուծման համար հատուկ ուշադրություն է պահանջում պարալիմպիկ շարժման համաշխարհային պրակտիկան: Հաշմանդամային սպորտըն առաջնային ուղղված է անհատական մարզական բարձր արդյունքների նվաճմանը, որը նաև՝ կանխատեսում է Եվրոպայի, աշխարհի պարալիմպիկ ռեկորդներ: Պարալիմպիկ մարզաձևերի զարգացման գործընթացն առաջադրել է տարբեր ոլորտների մասնագետների համագործակցման արդյունքում մշակել տարբեր վնասվածքներով հաշմանդամների մարզաբժշկական դասակարգում, որը, ինչ խոսք, կարևոր նախապայման է հաշմանդամային սպորտի առջև դրված բազմաբովանդակ խնդիրների լուծումների, հատկապես մրցման հավասար պայմանների ստեղծման համար:

Ա.Ն. Պոպովն [5] իր աշխատանքում ներկայացրել է հաշմանդամային սպորտի զարգացման այն հիմնախնդիրները, որոնք մասնագետների մոտ բանավեճի

խնդիր են: Նրանք գտնում են, որ մարզական միջոցառումները, մրցումները, մարզումները պահանջում են ֆիզիկական, հոգեբանական մեծ լարվածություն, միաժամանակ նշելով, որ այնուհանդերձ հաշմանդամային սպորտային շարժումը գոյություն ունի և շարունակում է զագանալ ամբողջ աշխարհում: Կազմակերպչատեսական նախադրյալների մեջ կարևորվում է օլիմպիական-պարալիմպիկ շարժման ծագումը՝ հին հունական խաղերից մինչև Ստոկ-Մանդևիլի խաղերը, օլիմպիական շարժման ժամանակաշրջանի կայունացումը (1984-1918), օլիմպիական խաղերը Աթենքից Տոկիո, Պարալիմպիկ շարժման կայունացումը 1960 թվականից մինչև մեր օրերը, տարբեր երկրներում օլիմպիական-պարալիմպիկ մարզաձևերի մասսայականացումը և այլն: Պարալիմպիկ խաղերն առանձնակի կարևորվում են միջազգային սպորտի շարժման ոլորտում և առավել ակտիվ են նպաստում օլիմպիզմի արժեքների պահպանմանն ու ընդլայնմանը:

Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի (այսուհետ ՄՕԿ), Միջազգային պարալիմպիկ կոմիտեի (այսուհետ ՄՊԿ) և այլ հասարակական կազմակերպությունների կողմից կազմակերպվող բազմաբովանդակալից կոնֆերանսների հիմքում ընկած է օլիմպիզմի՝ Օլիմպիական, պարալիմպիկ շարժման ճանաչման համակարգերի

մշակման գործընթացը: Գիտական շրջանակներում ձևավորվել է պատկերացում, որ օլիմպիզմի մոդելն օժտված է լայն հնարավորություններով, որտեղ առանձնանում է պարալիմպիզմը ծավալելու հումանիստական գաղափարների արմատավորման գործունեությունը:

2017 թվականի սեպտեմբերի 7-ի ՀՀ կառավարության նիստի N38 արձանագրությունը վերաբերվում էր մեր երկրի հաշմանդամային սպորտի զարգացման հայեցակարգին.

1. Հավանություն տալ Հայաստանի Հանրապետությունում հաշմանդամային սպորտի զարգացման հայեցակարգին՝ համաձայն հավելվածի:

2. Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարին՝ վեցամսյա ժամկետում Հայաստանի Հանրապետության կառավարություն ներկայացնել Հայաստանի Հանրապետությունում հաշմանդամային սպորտի զարգացման հայեցակարգից բխող խնդիրների իրականացման 2018-2024 թվականների միջոցառումների ծրագիրը (ստորագրվել է Հայաստանի Հանրապետության վարչապետի կողմից 2017 թվականի սեպտեմբերի 13-ին):

Նմանատիպ հայեցակարգերը, որոշումներն առավել կարևորում են ուսումնասիրել Պարալիմպիկ շարժման ձևավորման և զարգացման նախադր-

յալները, որոնք միանշանակ գործընթացը կազմակերպելու և զարգացնելու կարևոր հիմքերից մեկն է:

Պարալիմպիկ սպորտը՝ որպես խաղաղության ապահովման և զարգացման միջոց, գործում է հիմնադիր ակտերի հիմքերով, որոնք չեն համարվում միջազգային պայմանագրեր, չեն հետապնդում շահույթ, գործունեությունն իրականացնում է 174 երկրներում, 2008 թվականից ունի տնտեսական խորհրդատուի կարգավիճակ Միացյալ ազգերի կազմակերպությունում (այսուհետ՝ ՄԱԿ): Վերջին տարիներին ՄՊԿ-ն սերտ համագործակցում է ՄՕԿ-ի, ՄԱԿ-ի տարբեր մարմինների հետ, մասնավորապես՝ ՄԱԿ-ի միջազգային սպորտի հարցերով բյուրոյի հետ՝ ի նպաստ աշխարհում բարօրության և մարդու իրավունքների գործընթացի զարգացման: ՄՊԿ-ի և ՄԱԿ-ի համագործակցության գլխավոր ուղղությունը 2006 թվականի հաշմանդամների իրավունքների Հռչակագիրն է: Տարբեր կոնֆերանսներում քննարկվում են հարցեր՝ կապված ազգային մակարդակում այն իրականացնելու և կազմակերպելու մշտադիտարկումներ:

Ըստ հաշմանդամության բնույթի՝ իրականացվել են տարբեր կազմակերպչական գործառույթներ, որոնց փոխկապակցվածության մակարդակում մի ձևի զարգացումը նպաստել է հաջորդի ձևա-

վորմանը, մեր դեպքում ադապտիվ սպորտից մինչև պարալիմպիկ սպորտ: Ամբողջ աշխարհի հաշմանդամ մարզիկները համախմբված են միջազգային սպորտային կազմակերպությունների շուրջ՝ CISS՝ Խուլիամերերի միջազգային մարզական կազմակերպություն՝ 1924թ., ISMWSF՝ Սայլակներով հաշմանդամների միջազգային մարզական ֆեդերացիա՝ 1952թ., ISOD՝ Հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներով միջազգային մարզական ֆեդերացիա՝ 1964թ., CP-ISRA՝ Մանկական ուղեղային կաթվածի հետևանքով առաջացած հաշմանդամների միջազգային մարզական կազմակերպություն՝ 1978թ., IBSA՝ Կույրերի միջազգային մարզական կազմակերպություն՝ 1980թ., SOI՝ Մտավոր հետամնաց կարողություններով մարդկանց միջազգային հատուկ օլիմպիադաներ՝ 1968թ.:

«Պարալիմպիկ սպորտ» հասկացությունը սպորտային պրակտիկա ներդրվել է 1964 թվականից, երբ հաշմանդամների խաղերն անցկացվում են Տոկիոյում: «Պարալիմպիադա» հասկացությունն օգտագործում է լատինական նշանակության «պարա»՝ միանալ հասկացությունը: Այսպիսով՝ պարալիմպիկ հասկացությունը ենթադրում է, որ հաշմանդամների խաղերը միանում են Օլիմպիական խաղերին, կազմակերպվում և անցկացվում են միասին: Այնուհանդերձ, 1968-1994 թվականների ընթացքում Պարալիմպիական

խաղերն անցկացվել են առանձին՝ ելնելով տարբեր պատճառներից:

Անդրադառնալով ՀՀ-ում պարալիմպիկ շարժման ձևավորման արդյունքներին կամ իրավիճակին, միանշանակ կարող ենք շեշտադրել, որ ոլորտում իրականացվող աշխատանքները դեռևս հուսադրող չեն՝ գործնականում ապահովելու պարալիմպիկ մարզաձևերի ձևավորումը: Սակայն, կարևորում ենք նշել հաշմանդամային սպորտի շրջանակներում ՀՀ-ում գործող երկու կարևոր կազմակերպությունների առկայությունը՝ Պարալիմպիկ կոմիտե և Հաշմանդամային սպորտի ֆեդերացիա, որտեղ մարզվող մարզիկներն արդեն լուրջ քայլեր են կատարում՝ ձեռքբերելու ուղեգրեր՝ մասնակցելու պարալիմպիկ խաղերին:

Այսպիսով՝ պարալիմպիկ սպորտի հիմնախնդրի արդիականությունը պահանջում է զանգվածային տեղեկատվական միջոցների, քաղաքաշինական, մարզակառույցների շինարարական աշխատանքների, համապատասխան մարզագույքի արտադրման, ձեռքբերման, հատուկ մարզամանկավարժական գործընթացի կազմակերպման, մարզիչների պատրաստման, գիտական ուսումնասիրությունների, ոլորտի կառավարման համալիր գործունեություն:

Եզրակացություն:

1. Հաշմանդամային սպորտը կամ սահմանափակ հնարավորություններով

մարդկանց սպորտը մարմնավորվում է պարալիմպիկ շարժման մեջ: Պարալիմպիկ սպորտը՝ որպես հաշմանդամային սպորտի գործոն, որպես սոցիալական երևույթ, ապահովում և բարձրացնում է հաշմանդամների կյանքի որակը:

2. Պարալիմպիկ սպորտի զարգացումը՝ որպես ինտեգրացման ոլորտ, պայմանավորված է բնակչության լայն շերտերի մտածելակերպի, գաղափարների, գործնական քայլերի արմատական բարեփոխումներով՝ հանդեպ հաշմանդամությունը և հաշմանդամային սպորտը:

3. Հաշմանդամային սպորտի համակարգում առաջնային է պարալիմպիկ սպորտի հետ զուգորդվող մասնագիտական կրթությունը, որի հիման վրա կառուցվող ուսումնադաստիարակչական գործընթացը, մարզական միջոցառումները կապահովեն ֆիզիկական սահմանափակումներ ունեցող մարդկանց նպատակաուղղված սոցիալականացումը և զարգացումը:

4. Պարալիմպիկ խաղեր հասկացությունը, որը պաշտոնական կարգավիճակ է ձեռքբերել 1988 թվականից, միանշանակ համակցվում է Օլիմպիական խաղերի՝ «Միասին կամ ձեր կողքին» գաղափարախոսությամբ:

5. Պարալիմպիկ սպորտում կիրառվող մարզաձևերը՝ դիտարկելով ֆիզիկական սահմանափակումներ ունեցող

մարզիկների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի բարձրացման հնարավորություն, հաշմանդամային սպորտի կրթական ծրագրերի բովանդակությունում պետք է ներառի պարալիմպիկ մարզաձևերի պրակտիկան և տեսությունը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հարությունյան Ա. Գ., Ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն և կազմակերպում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2007, 116 էջ:
2. Бекетов И. Н., Лазарева Ю. В., Молодежь и наука: шаг к успеху, Курск, 2021, стр. 41-44.
3. Захарова В. В., Малышев Р. А., Научно-теоретическое изучение по внедрению паралимпийского и специального олимпийского движения <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-teoreticheskoe-izuchenie-po-vnedreniyu-paralimpiyskogo-i-spetsialnogo-olimpiyskogodvizheniya/viewer>.
4. Мельничук М. В., Футбол для лиц с ограниченными возможностями, Курск, 2021, стр. 128-138.
5. Попов С. Н., Физическая реабилитация, учебник, Ростов на Дону, 1999, стр.527-595.
6. Склорова И. В., Паралимпийские игры, <https://cyberleninka.ru/article/n/paralimpiyskie-igry/viewer>.

PARALYMPIC SPORT AS A DIRECTION FOR THE DEVELOPMENT OF DISABILITY SPORTS

*A. G. Harutyunyan, A. G. Stepanyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Paralympic sport, disabled people, disability sports, adaptive physical culture, Paralympic sport types.

Research relevance: The Paralympic Games combine disabled sports with culture and education, as well as create a lifestyle based on educational values.

Research aim: The purpose of the research is to study and represent the role of Paralympic sports in the development of disability sports.

Research methods and organization: After studying the literary data, the research was carried out in stages based on comparative analysis of historical facts. The prerequisites for the development of the Paralympic movement and the features of the development of Paralympic sports are considered on the case of Paralympic football.

Research results and analysis: When analyzing the research tasks, the practice of the Paralympic movement requires special attention starting from rehabilitation sports to the development of Paralympic sports. The development of Paralympic sports makes it necessary for specialists to cooperate and develop a classification of athletes by types of sports, which is an important prerequisite for the development of disability sports.

Conclusion: The Paralympic movement as a sphere of integration is conditioned by thinking, ideas, fundamental reforms and practical work with disabled people among the population.

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ИНВАЛИДНОГО СПОРТА

*А. Г. Арутюнян, А. Г. Степанян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Паралимпийский спорт, инвалиды, инвалидный спорт, адаптивная физическая культура, паралимпийские виды спорта.

Актуальность исследования: Паралимпийские игры объединяют инвалидный спорт с культурой и образованием, а также создают жизненный образ на основе воспитательных ценностей.

Цель исследования: изучить и представить роль паралимпийских видов спорта в развитии инвалидного спорта.

Методы и организация исследования: исследования были реализованы поэтапно после изучения литературных данных, на основе сравнительного анализа исторических фактов. Изучены предпосылки развития паралимпийского движения и особенности развития паралимпийского спорта / на примере паралимпийского футбола/

Анализ результатов исследования. При анализе задач исследования особое внимание требует практика паралимпийского движения, начиная с восстановительного

спорта до развития паралимпийского спорта. Развитие паралимпийских видов спорта выдвигает перед специалистами необходимость сотрудничать и разрабатывать классификацию спортсменов по видам спорта, что является важной предпосылкой для развития инвалидного спорта.

Краткие выводы. Паралимпийское движение, как сфера интеграции обусловлено мышлением, идеями, коренными реформами практической работы с инвалидами среди населения.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Անահիտ Գևորգի Հարությունյան՝ Հասարակական և հումանիտար գիտությունների ամբիոնի պրոֆեսոր, Երևան, Հայաստան,

E.mail: a.harutyunyan@sportedu.am

Արտակ Գառնիկի Ստեփանյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Information about the authors

Anahit Gevorg Harutyunyan, Professor of the Chair of Social Sciences and Humanities, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

E-mail: a.harutyunyan@sportedu.am

Artak Garnik Stepanyan, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

E-mail: artak.stepanyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 24.06.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 25.06.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ԲԱԺԻՆ 6. ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՏՈՒՐԻԶՄԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ

ՀՏԴ 796.5

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-202

ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՏՈՒՐԻԶՄԻ ՆԵՐԴՐՄԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ

Ս. Հ. Դանիելյան, Ն. Խ. Պեպրոսյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սպորտային տուրիզմ, լեռնային պատրաստություն, հանրակրթական դպրոց, առողջ ապրելակերպ, միջառարկայական կապ:

Հետազոտության արդիականություն: Ներկայումս տեղի ունեցող տարբեր իրադարձություններ մարդուն ստիպել են մի շարք երևույթներին նայել այլ տեսանկյունից: Յուրաքանչյուր պետության գլխավոր սկզբունքներից մեկն առողջ բնակչություն ունենալն է, հատկապես այժմ, երբ ողջ աշխարհը պայքարում է COVID-19-ի դեմ:

Բնության՝ մարդու վրա դրական ազդեցություն թողնելու մասին վկայել են տարբեր նշանավոր մարդիկ: Արշավող և գրող Դեն Բյուտները պնդում է, որ քայլը երկարակեցության գրավականն է: Նա հետազոտել է Սարդինիի այն բնակիչներին, որոնց տարիքը 100 և ավելի է: Այդ մարդիկ օրական քայլում են այնքան տարածություն, որքան մենք հաղթահարում

ենք մեքենայով կամ ավտոբուսով: Դեն Բյուտները պնդում է, որ դա պարզապես զբոսանք չէ: Նրանց շրջակա միջավայր սարեր և լեռներ են, իսկ քայլը նման պայմաններում նա համարում է որպես մարզում [2]:

Ստենֆորդի համալսարանում իրականացված հետազոտության արդյունքում պարզ է դարձել, որ այն մարդիկ որոնք սիրում և զբաղվում են արշավներով, 60%-ով ավելի ստեղծագործական ունակություններ ունեն նստակյաց մարդկանց համեմատ [3]:

Հայաստանի Հանրապետությունը պատերազմական երկիր է: Վերջին մի քանի տարիներում տեղի ունեցած պատերազմական գործողությունների արդյունքում բազմաթիվ երիտասարդների կորուստն էլ ավելի մեծացրեց ծերերի չափաբաժինը հասարակության մեջ: Նաև ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ պատրաստվածության բոլոր առումներով

հատկապես ՄՈԲ-ը թույլ էր: Ուստի, պետության առաջնահերթ նպատակներից մեկն առողջ, ֆիզիկապես և գիտելիքներով հարուստ երիտասարդ սերնդի ձևավորումն է, որը հիմք կհանդիսանա մարտունակ բանակի ձևավորմանը [1]:

Պետք է նշել այն փաստը, որ ՀՀ կառավարության 2021 թվականի որոշմամբ զբոսաշրջությունը համարվել է գերակա ճյուղ, որի տեսակներից է նաև սպորտային տուրիզմը [5]:

Ունենալով ոլորտում տարիների փորձ և որպես հիմք վերցնելով Ալպինիզմի ֆեդերացիայի և «4 գագաթ» մանկապատանեկան ակումբի կրթական ծրագրերը՝ նպատակ առաջացավ այն ներդնել հանրակրթական դպրոցներում:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել և գնահատել սպորտային տուրիզմի ներդրման հնարավորությունը հանրակրթական դպրոցներում:

Հետազոտության խնդիրները.

1. տեսական և գործնական դասերի բովանդակություն մշակում 5-7-րդ դասարանների դպրոցականների համար,
2. կամավորական սկզբունքներով ուսուցիչների հավաքագրում,
3. համապատասխան դպրոցների հետ համագործակցություն,
4. փորձարկում 12-14 տարեկան դպրոցականների վրա,

5. արագացված (պիլոտային) ուսուցում Երևանի 10 դպրոցներում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, մանկավարժական դիտում, փաստաթղթերի վերլուծություն, հարցում:

Աշխատանքի կազմակերպումը:

Պիլոտային ծրագիրը՝ «Լեռնային պատրաստություն» խորագրով, գործարկվել է միաժամանակ 10 դպրոցներում, որին ներգրավվել են 135 դպրոցականներ: Իրականացվել է մայիս-հունիս ամիսներին՝ շաբաթական 2 օր հաճախականությամբ: Բաղկացած է եղել 18 դասաժամից, որոնցից 4-ը՝ գործնական, մեկ դասաժամի տևողությունը՝ 60 րոպե: Երեխաներն ունեցել են 5 արշավ [1]:

Բովանդակային առումով պիլոտային ծրագիրը ներառել է չորս ուղղություն.

Հետիոտն և լեռնային տուրիզմ.

- հետիոտն տուրիզմի և լեռնային տուրիզմի տարբերությունը,
- լեռնագնացության պատմությունը Հայաստանում:

Արշավների անվտանգության կազմակերպումը.

- բնական պայմաններից կախված վտանգներ (քարաթափություն, ձնահոսք, փլուզումներ, լեռնային գետեր, բարձրություններ ...),

➤ եղանակից կախված վտանգներ (տեսադաշտի վատացում, ուժեղ արև, ամպրոպ, կայծակ ...),

➤ միջատների, սողունների, թունավոր օձերի և բուսականության հետ կապված վտանգներ,

➤ զբոսաշրջիկի սխալ գործողություններից, թույլ պատրաստականությունից և գույքի պակասից կախված վտանգներ:

Տուրիստական հմտություններ.

Պատրաստություն արշավին: Արշավի նպատակը (երթուղու ընտրություն, արշավի պլանավորում, տեղաշարժման միջոցի ընտրություն, թիմի հավաքագրում, պարտավորությունների բաշխում): Մինչարշավային պատրաստություն: Գույք-հանդերձանք (անհատական և խմբային գույք): Վարքագծի կանոններն արշավի ընթացքում (ձևը, տեմպը, դադարները, սնունդը): Վարքագիծը բնության մեջ (խարույկ, կենդանիների բույն, մաքրություն) և այլն:

Մագլցման դաս:

Տեսական գիտելիքներից զատ իրականացվել են նաև գործնական արշավները.

• Ապակեքար լեռ (3 դպրոց): Հեշտ վերելք:

• Արտենի լեռ (1 դպրոց): Միջին բարդության վերելք:

• Պարզ լճից Գոշավանք (2 դպրոց): Միջին բարդության քայլարշավ:

• Թեղենյաց վանք (2 դպրոց): Հեշտ քայլարշավ:

• Սանահինից Հաղպատ երթուղով (1 դպրոց): Միջին բարդության քայլարշավ:

• Սպիտակավոր (մեկ դպրոց): Միջին բարդության քայլարշավ:

Պիլոտային ծրագիրն իրականացվել է 2022 թվականի մարտ-հունիս ամիսներին:

Վերլուծություն:

Պիլոտային ծրագրի վերջնարդյունքում փաստեցինք այն, որ երեխաների ակտիվությունը դասերին առավել բարելավվեց: Գործնական և տեսական դասընթացներից հետո երեխաներից ոմանք սկսեցին հետաքրքրվել լեռնագնացությամբ և սկսեցին այցելել «4 գագաթ» մանկապատանեկան արշավական ակումբ: Հարկ է նշել, որ գրանցվեցին բավականին բարձր ցուցանիշներ և՛ խմբային, և՛ անհատական լեռնագնացության մեջ.

1. 2022 թվականի օգոստոսի 20-ին «4 գագաթ» մանկապատանեկան արշավական ակումբի պատանի լեռնագնացները կազմակերպեցին վերելքներ ՀՀ սահմաններից դուրս:

2. Տիգրան Մոսիկյանը, որը մասնակցել է պիլոտային ծրագրին և «4 գագաթ» ակումբի անդամ է, գրանցեց անձնական ռեկորդ՝ 14 տարեկանում կանգնեց Արարատի գագաթին:

Սպորտային տուրիզմը երեխաների մոտ ձևավորում է հայրենաճանաչություն:

Նրանք շոշափելի կերպով ծանոթանում են երկրի սահմաններին, բնությանը, պատմամշակութային վայրերին:

Սպորտային տուրիզմը երեխաների մեջ ձևավորում է թիմային աշխատանք, սովորեցնում է օգնել մեկը մյուսին և բարդ պայմաններում միասին լուծել խնդիրները:

Փաստենք այն, որ հատկապես մեծ էր ծնողների ոգևորվածությունը և ներգրավվածությունը կազմակերպչական հարցերում և ծնողների մեծամասնությունը նախընտրեց իրենց երեխաներին ուղղորդել այցելել արշավական խմբակներ, որը համարում ենք մեր ամենամեծ ձեռքբերումը:

Գրանցված ցուցանիշները խոսում են այն մասին, որ պատանիների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը շատ բարձր է: Կազմակերպվածությունը և հեգեբանական պատրաստվածությունը իրենց զգալի կշիռն են ունեցել բարեհաջող վերելքների իրականացման գործում: Արշավների ժամանակ ստուգվել են երեխաների գիտելիքները տարբեր հանձնարարությունների միջոցով և վերջնարդյունքում եկել ենք այն փաստին, որ գիտելիքների իմացության առումով թերացումներն աննշան են: Երեխաները գործնականում կարողացան օգտագործել մատուցված տեսական գիտելիքները:

Այնուամենայնիվ, այս փուլում խորապես չենք ուսումնասիրել պատանիների

պատրաստության սկզբնական վիճակը: Հետևաբար, մեր հետազոտությունները շարունակելի են:

Եզրակացություն:

Մեր կատարած աշխատանքի արդյունքում վեր հանեցինք կարևորագույն կետեր, որոնք փաստում են հանրակրթական դպրոցներում լեռնային տուրիզմի դրական և կարևոր նշանակության մասին.

1. Սպորտային տուրիզմի յուրաքանչյուր տարր ուղղված է առողջության պահպանմանը և առողջ ապրելակերպի կարևորագույն խթանիչ է համարվում: Այն առողջ հասարակություն ձևավորելու միտումներ ունի:

2. Սպորտային տուրիզմն իր տատեսակ խաղային, էքստրեմալ և հետաքրքիր ուղղություններով կարող է ապահովել դպրոցականների մոտիվացիան, երեխաների շարժողական ակտիվությունը, բարելավել միջառարկայական կապը:

3. Մարտունակ բանակ ունենալու խթանիչ է, հատկապես, եթե ուսուցանվի վաղ տարիքից:

Կատարած աշխատանքը հաջողվեց և 2023 թվականին պիլոտային ծրագրի վերջնարդյունքում «Լեռնային պատրաստություն» առարկայի թեմաները ներառվեցին ՀՀ ԿԳՄՍ նախարարության կողմից լույս տեսած ՆՁՊ դասագրքերում:

Հետագա ծրագրերում պետք է ուշադրություն դարձնել երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության սկզբնական և վերջնական արդյունքների, ինչպես նաև երեխաների վերլուծողական և խնդիրների ալտերնատիվ լուծման հատկությունների զարգացման վրա:

Այս հետազոտությունը շարունակական է. վերլուծվելու է սպորտային տուրիզմ, մասնավորապես՝ «Լեռնային պատրաստություն» առարկայի թողած ազդեցությունը աշակերտների առողջության, ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածության վրա:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Голев А. Г., Андреева Е. В., Методика организации летнего отдыха детей и подростков. Пятигорск, 2009. 217 с.
2. Дэн Бюттнер, Правила долголетия, издательство Манн Иванов и Фербер. Москва, 2013. 192 с.
3. armalp.am
4. 4peaks.am
5. https://mineconomy.am/media/9557/TourismStrategy_2020-2030.pdf

THE IMPORTANCE OF INTRODUCING SPORTS TOURISM IN PUBLIC SCHOOLS

S. H. Danielyan, N. K. Petrosyan

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

ABSTRACT

Keywords: Sports tourism, mountain training, public school, healthy lifestyle, interdisciplinary connection.

Research relevance: Various events taking place at present have made people look at a number of phenomena from a different perspective. One of the main principles of every state is to have a healthy population, especially now that the whole world is fighting against COVID-19.

As a result of a study conducted at Stanford University, it became clear that people who love and are engaged in hiking have 60% more creative abilities than sedentary people.

It should be noted that according to the decision of the RA Government in 2021, tourism, sports tourism, was considered one of priority branches.

Research aim: The aim of the research is to study and evaluate the possibility of implementing sports tourism in public schools.

The problems of the research are:

1. Development of theoretical and practical lesson content for schoolchildren at the age of 5-7.
2. Recruitment of teachers on a voluntary basis
3. Cooperation with relevant schools
4. Testing on 12-14 year old schoolchildren.
5. Accelerated (pilot) training in 10 schools of Yerevan.

Research methods and organization: The pilot program, entitled "Mountain Preparation", was launched simultaneously in 10 schools, involving 135 schoolchildren. It was carried out from May to June, with a frequency of 2 days a week. It consisted of 18 lessons, 4 of which were practical. The duration of one lesson was 60 minutes. The children had 5 campaigns.

In terms of content, the pilot program included four areas.

Conclusion: As a result of our work, we highlighted important points documenting the positive and important significance of mountain tourism in public schools.

1. Every element of sports tourism is aimed at maintaining health and is considered an important promoter of a healthy lifestyle. It has tendencies to form a healthy society.
2. Sports tourism with its various game, extreme and interesting directions can provide schoolchildren's motivation, children's movement activity, improve interdisciplinary connection.
3. It can be incentive to have a fighting army, especially when taught from an early age.

The work done was successful and as a result of the pilot program in 2023, the topics of the "Mountain Preparation" subject were included in Premilitary Training textbooks published by the Ministry of Education and Culture.

Future programs should focus on children's physical fitness initial and final outcomes, as well as the development of children's analytical and alternative problem-solving skills.

This research will be ongoing and will analyze the impact of sports tourism, specifically Mountain Training, on students' health, physical and psychological fitness.

ЗНАЧИМОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

С. Х. Даниелян, Н. К. Петросян

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Спортивный туризм, горная подготовка, общеобразовательная школа, здоровый образ жизни, межпредметная связь.

Актуальность исследования: Различные события, происходящие в настоящее время, заставили людей взглянуть на ряд явлений с иной точки зрения. Один из главных принципов каждого государства — иметь здоровое население, особенно сейчас, когда весь мир борется с COVID-19.

В результате исследования, проведенного в Стэнфордском университете, выяснилось, что у людей, любящих и занимающихся пешим туризмом, творческих способностей на 60% больше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Следует отметить тот факт, что согласно постановлению Правительства РА от 2021 года приоритетной отраслью считался туризм, одной из которых является спортивный туризм.

Цель исследования: Изучить и оценить возможность внедрения спортивного туризма в общеобразовательные школы.

Задачи исследования:

1. Разработка теоретического и практического содержания занятий для школьников 5-7-ых классов.
2. Тестирование туристических навыков у школьниках 12-14 лет.
3. Внедрение пилотной программы обучения в 10 школах г. Еревана.

Организация исследования: Пилотная программа «Горная подготовка» была запущена одновременно в 10 школах, в ней приняли участие 135 школьников. Проводится в мае-июне с периодичностью 2 дня в неделю. Он состоял из 18 уроков, 4 из которых были практическими. Продолжительность одного занятия – 60 минут. У детей было 5 походов.

По содержанию пилотная программа включала четыре направления

Анализ полученных результатов: В результате нашей работы мы выделили важные моменты, подтверждающие положительное и важное значение горного туризма в государственных школах.

1. Каждый элемент спортивного туризма направлен на сохранение здоровья и считается важным пропагандистом здорового образа жизни. Он имеет тенденции к формированию здорового общества.

2. Спортивный туризм с его разнообразными игровыми, экстремальными и интересными направлениями может обеспечить мотивацию школьников, двигательную активность детей, улучшить межпредметные связи.

3. Иметь боевую армию может быть стимулом, особенно, если ее учат с раннего возраста.

Проделанная работа прошла успешно и в результате пилотной программы в 2023 году темы предмета «Горная подготовка» были включены в учебники ПНД, издаваемые Министерством образования и культуры.

Будущие программы должны быть сосредоточены на начальных и конечных результатах физической подготовки детей, а также на развитии у детей аналитических и альтернативных навыков решения проблем.

Это исследование будет продолжаться и будет анализировать влияние спортивного туризма, в частности горной подготовки, на здоровье, физическую и психологическую подготовку студентов.

Краткие выводы: Проделанная работа увенчалась успехом и по результатам пилотной программы в 2023 году темы предмета «Горная подготовка» были включены в учебники по предварительной военной подготовке, издаваемые Министерством образования, науки, культуры и спорта.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Սուրեն Հակոբի Դանիելյան՝ մ.գ.թ, Աղվան Չատինյանի անվան Սպորտային տուրիզմի և փրկարարական գործի ամբիոնի վարիչ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: suren.danielyan@sportedu.am,

Նարեկ Խաչատուրի Պետրոսյան՝ Աղվան Չատինյանի անվան Սպորտային տուրիզմի և փրկարարական գործի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: narek.petrosyan@sportedu.am

Information about the author

Suren Hakob Danielyan - PhD, Assistant Professor, Head of the Chair of Sports Tourism and Rescue Work after Aghvan Chatinyan, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: suren.danielyan@sportedu.am,

Narek Khachatur Petrosyan - Lecturer of the Chair of Sports Tourism and Rescue Work after Aghvan Chatinyan, Armenian State Institute at Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: narek.petrosyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 23.04.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 24.04.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան

ՀԵՂԻՆԱԿՆԵՐԻՆ

«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ» խորագրով պարբերականում հրատարակվում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտների գիտական և գիտամեթոդական հոդվածներ:

Պարբերականն ընդգրկված է ՀՀ ԲՈԿ–ի գիտական հրատարակությունների ցանկում:

Պարբերականի հիմնական բաժիններն են՝

1. Օլիմպիական սպորտ. օլիմպիզմը, օլիմպիական կրթությունը և ժառանգությունը ժամանակակից սպորտում
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժական հիմնախնդիրները
3. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հոգեբանական հիմնախնդիրները
4. Սպորտային գործունեության և առողջ ապրելակերպի բժշկականսաբանական հայեցակետերը
5. Ֆիզիկական վերականգնման հիմնախնդիրները սպորտում
6. Աղապտիվ ֆիզիկական կուլտուրան և աղապտիվ սպորտը ժամանակակից աշխարհում
7. Սպորտային տուրիզմի զարգացման հեռանկարները
8. Սպորտի կառավարման նորարարական տեխնոլոգիաները

Հոդվածներն ընդունվում են՝ հայերեն, անգլերեն և ռուսերեն:

Պարբերականի հոդվածների ընդունման և հրատարակման ժամկետները.

N	Ընդունում	Հրատարակում
1.	դեկտեմբերի 1 – մարտի 1	մայիս
2.	ապրիլի 1 – հուլիսի 1	սեպտեմբեր
3.	օգոստոսի 1– նոյեմբերի 1	դեկտեմբեր

Տեխնիկական պահանջներ

- Էջի վերևում՝ ծախ անկյունում, նշվում է հոդվածի **համընդհանուր տասնորդական դասակարգման՝ ՀՏԴ (ՄԸԿ) կոդը**.
- 1 ինտերվալ ներքև՝ էջի կենտրոնում, գլխատառերով գրվում է հոդվածի վերնագիրը՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 12),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ 1 տողով՝ հեղինակների (3-ից ոչ ավելի) անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11),
- 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ կազմակերպության, քաղաքի, երկրի անվանումները՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11),
- 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, պրամագրեր):**
- 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, նոր պարբերությունը՝ 1 սմ:
- Հոդվածի բոլոր բաժինների անվանումները՝ առանցքային բառեր, արդիականություն, հետազոտության նպատակ, հետազոտության խնդիրներ և այլն, նշվում են՝ թավ (bold):

Տեքստի կառուցվածքը.

Առանցքային բառեր:

Հետազոտության արդիականություն: 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, հետազոտվողների 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՝ սև-սպիտակ**): Աղյուսակի վանդակում թվի բացակայության դեպքում դրվում է գծիկ:

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, որից 50%-ը՝ վերջին 10–ը տարվա հրատարակության:

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]:

Ամփոփագիր: Բոլոր բաժինների տառաչափը՝ 12, թավ (bold),

➤ 1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են ամփոփագրերը՝ 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, տառաչափը՝ 12),

➤ 1 ինտերվալ ներքև՝ աջից՝ մեկ տողով հեղինակների (3-ից ոչ ավելի) անվան, հայրանվան սկզբնատառերը, ազգանունը՝ լրիվ՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11),

➤ 1 ինտերվալ ներքև՝ կազմակերպության լրիվ անվանումը, քաղաքը, երկիրը՝ թավ (bold, տառաչափը՝ 11):

➤ 1 ինտերվալ ներքև տրվում է հոդվածի ամփոփագիրը (**ABSTRACT, АННОТАЦИЯ՝ 230–250 բառ,**

➤ 1 ինտերվալ ներքև ներկայացվում են առանցքային բառերը կամ բառակապակցությունները (**8–10 բառ**):

Հոդվածի ամփոփագրում պետք է առանձնացվեն հետևյալ բաժինները՝

1. Առանցքային բառեր
2. Հետազոտության արդիականություն (3-4 նախադասություն)
2. Հետազոտության նպատակ
3. Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում
4. Ստացված արդյունքների վերլուծություն
5. Համառոտ եզրակացություն

Ամփոփագրի ընդհանուր ծավալը՝ 230-250 բառ:

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:

.....

Ամփոփագրից 1 ինտերվալ ներքև՝ 11 տառաչափով, նշվում են տեղեկություններ հեղինակի(ների) մասին՝ անուն, հայրանուն, ազգանուն՝ ամբողջությամբ, գիտական աստիճան, գիտական կոչում, զբաղեցրած պաշտոն (ամբիոն, ստորաբաժանում), կազմակերպության լրիվ անվանումը, քաղաքը, երկիրը, հեղինակի էլեկտրոնային հասցեն, **ORCID-ը (եթե առկա է):**

Հեղինակների մասին տեղեկությունները ներկայացվում են ' 2 լեզվով. հայերեն տեքստին՝ հայերեն և անգլերեն, ռուսերեն տեքստին՝ ռուսերեն և անգլերեն, անգլերենին՝ անգլերեն և հայերեն:

Վերը նշված պահանջներին չհամապատասխանող հոդվածները չեն ընդունվում և չեն ուղարկվում խմբագրական հանձնախումբ՝ հետագա գրախոսման:

Հեղինակը 10-ն օրվա ընթացքում իր էլեկտրոնային հասցեով տեղեկացվում է հոդվածի ընդունման, անհրաժեշտ շտկումներ կատարելու կամ հոդվածի մերժման մասին:

Խմբագրական հանձնախմբի դրական եզրակացությունից հետո կատարվում է համապատասխան վճարում:

Նյութերն անհրաժեշտ է ներկայացնել՝ էլեկտրոնային և 1 օրինակ տպագիր տարբերակով:

Հոդվածը նախկինում պետք է հրատարակված չլինի:

Հոդվածի բովանդակության պատասխանատուն հեղինակն է:

Յուրաքանչյուր հոդված ստուգվում է անտիպլագիատով:

Յուրաքանչյուր հեղինակ պարբերականի 1 համարում կարող է ներկայացնել 1-ից ոչ ավելի գիտական աշխատանք:

Յուրաքանչյուր հոդվածին տրվում է միջազգային թվային համարանիշ՝ DOI:

Ասպիրանտները և հայցորդները հոդվածի հետ (առանց համահեղինակի) պետք է ներկայացնեն կարծիք՝ ոլորտի գիտնականի կամ առաջատար մասնագետի կողմից:

Հոդվածները ներկայացնել հետևյալ հասցեով՝

Երևան 0070, Ալեք Մանուկյան 11, 2-րդ հարկ՝ Գիտահամակարգող բաժին, հեռախոսներ՝ (010) 55-33-10/1-64, 055.36.89.19 Երանուհի Սիմոնյան, էլ. հասցե՝ eranuhi.simonyan@sportedu.am

Հոդվածի ձևակերպման օրինակ

ՀՏԴ 796.33

ԱՐԴԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ՍՊՈՐՏԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ

Ա. Մ. Ոսկանյան¹, Կ. Ռ. Սերոբյան²

¹ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,
Երևան, Հայաստան,

² Շիրակի պետական համալսարան, Գյումրի, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սոցիալականացում, արդի հասարակություն, սպորտ, անձի զարգացման գործառույթ, առողջության ամրապնդում:

Գրականության ձևակերպման օրինակ

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. Романовская Н.Е., Понятие профессиональной компетенции [էլեկտրոնային ռեսուրս]

http://media.miu.by/files/store/items/lifelong/11/11_life_long_learning_5_10.pdf

[մուտք՝ 12.05.2023]

7. <https://fkis.ru/page/1/161.html> [մուտք՝ 12.05.2023]

Տեղեկություններ հեղինակների մասին (ձևակերպման օրինակ)

Արմեն Մայիսի Ոսկանյան՝ մ.գ.թ., Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: a.vosk@sportedu.am,

ORCID: 0000-0001-6608-6635

Կարեն Ռազմիկի Սերոբյան՝ մագիստրանտ, Շիրակի պետական համալսարան, Գյումրի, Հայաստան, E.mail: k.ser@ssy.am,

ORCID: 0000-0002-5711-5784

Information about the authors (Example of formulation)

Armen Mayis Voskanyan, PhD Associate Professor of the Department of Sports Pedagogy and Psychology, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan, Armenia, E-mail: a.vosk@sportedu.am, ORCID: 0000-0001-6608-6635

Karen Razmik Serobyan, Student of Master's Degree, Shirak State University, Gyumri, Armenia, E-mail: k.ser@ssy.am, ORCID: 0000-0002-5711-5784

ԿԱՐԾԻՔ

**«Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ»
պարբերականի հոդվածի**

Հոդվածի վերնագիր._____

Հոդվածի հեղինակի անուն, ազգանուն (գիտական աստիճան, կոչում).

Թեմայի արդիականության հիմնավորման աստիճան.

Հետազոտության նպատակի հստակ ձևակերպում.

Գիտական նորույթ. _____

Հետազոտության տեսական ու գործնական նշանակություն. _____

Ընտրված մեթոդների համապատասխանությունը հետազոտության խնդիրներին. _____

Հետազոտության արդյունքների վերլուծության աստիճան. _____

Եզրակացության համապատասխանությունը հետազոտության խնդիրներին.

Վերջին 10 տարում ուսումնասիրված գրականություն (տոկոս).

Դիտողությունները և առաջարկությունները (տվյալների մաթեմատիկական ոչ լիարժեք մշակում, չհիմնավորված դատողություններ, տեխնիկական բնույթի թերություններ, ամփոփագրի թերի ներկայացում և այլն).

Հոդվածը տպագրության երաշխավորելը.

Գրախոս՝ _____

(գիտական աստիճան, կոչում, անուն, ազգանուն)

(ստորագրություն)

«_____» «_____» 202 թ.

**Հոդվածների կարծիքները ներկայացնել ստորագրված՝ սկանավորված PDF
տարբերակով:**

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ

Գիտամեթոդական պարբերական

SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES

Scientific and methodical journal

НАУКА В СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Научно-методический журнал

№ 2 (9)

Սրբագրիչ՝

Ե.Վ.Սիմոնյան

Համակարգչային
ձևավորող՝

Լ.Ա.Մեծոյան