ՀՏԴ 796.32 (479.25)

Ա.Ա. ՂՈՉԻԿՅԱՆ, Խ.Ա. ՍԱՆՈՍՅԱՆ, Ռ.Ս. ՄԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ

ՀԱՄԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՔԱՂԱՔԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԻ ՇՈՒՐՋ

ՀՀ բուհերը համալրված են հանրապետության տարբեր բնակավայրերի ներկայացուցիչներով: Բարձրագույն դպրոցում ուսման տարիներին ուսանողությունը ձեռք է բերում մասնագիտական գիտելիքներ և ֆիզիկական բարձր պատրաստվածություն: Նկատի առնելով, որ համահայկական խաղերը կազմակերպվում են քաղաքների միջև, դա կարող է նպաստավոր լինել բուհերի ուսանողների՝ իրենց ծննդավայրի հավաքականների համալրման հարցում՝ նշված մրցումներին մասնակցելու, տեղերում մարզական կյանքը աշխուժացնելու և ՀԱՊՀ-ի նվաճումները գովազդելու համար, ինչը, իր հերթին, կարող է երիտասարդությանն ուղղորդել դեպի մեր համալսարան:

Առանցքային բառեր. նախագահական մրցումներ, համահայկական խաղեր, սոցիալական նշանակություն, մարզաձևերի զարգացում, հաղորդակցում, ՀԱՊՀ, դեսպան:

Աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է ՀՀ բուհերի ուսանողության հնարավորությունները որպես հանրապետության բնակավայրերի մարզական կյանքի աշխուժացման գործոն կիրառելու անհրաժեշտությամբ:

Աշխատանքի նպատակն է ՀՀ բուհերի ուսանողության հնարավորությունները որպես հանրապետության բնակավայրերի մարզական կյանքի աշխուժացման գործոն օգտագործելու մեթոդաբանության մշակումը:

Աշխատանքի խնդիրներն են.

1. համահայկական խաղերի ծրագրի ուսումնասիրում,
2. բուհերի ուսանողության ուղղորդում հանրապետության բնակավայրերի մարզական կյանքի աշխուժացմանը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մրցումների օրացուցային ժամանակացույցի և կանոնադրության ուսումնասիրում, կազմակերպչական միջոցառումների կիրառում, մտային մոդելավորում, մարզական խմբերի կոմպլեկտավորում և ուսումնամարզական գործընթացի կազմակերպում:

Հետազոտության արդյունքները: ՀՀ-ում մարզական միջոցառումներում ներգրավվում են բնակչության տարիքային բոլոր խմբերը: Հանրապետության բնակավայրերի մարզական կյանքի աշխուժացման գործում առանձնահատուկ տեղ են գրավում նախագահական առաջնության մրցումները և համահայկական խաղերը: Առաջինը՝ թիմի կազմի համալրումը մեկ ընտանիքի անդամներով՝ շուրջտարյա նախապատրաստմամբ նշված առաջնությանը, նպաստում է ֆիզիկապես առողջ, ամուր

ընտանիքի դաստիարակությանը: Հաղթողներին և մասնակիցներին տրվող Նախագահի մրցանակը նպաստում է մարզական գործընթացի շարունակականությանը:

Համահայկական խաղերի մասնակիցներն են ՀՀ քաղաքների և բնակավայրերի և այլ երկրների ծագումով հայ քաղաքացիները: Նշված մրցումները նպաստում են տարբեր երկրներում բնակվող հայրենակիցների հաղորդակցությանը: Տարբեր երկրներում, որտեղ հայկական մեծ գաղութներ կան, տարբեր կուսակցությունների և հիմնադրամների նախաձեռնությամբ անցկացվում են առաջնություններ և համահայկական խաղեր, որոնք լուծում են նմանօրինակ խնդիրներ և ունեն վաղեմի պատմություն:

Անդրադառնանք ՀԱՊՀ-ի ուսանողների և դասախոսական անձնակազմի մասնակցությանը նշված միջոցառումներին:

Բնակավայրերում մարզական գործընթացը աշխուժացնելու նպատակով հիմք է ընդունվել այն հանգամանքը, որ ՀԱՊՀ-ն համալրված է Երևանի և հանրապետության տարբեր բնակավայրերի ներկայացուցիչներով: ՀԱՊՀ-ում ուսանելիս ուսանողությունը կարողանում է մարզվել տարբեր մարզաձևերով՝ հասնելով բարձր նվաճումների քաղաքային և հանրապետական առաջնություններում [1]: Համահայկական խաղերը հնարավորություն են տալիս ուսանող մարզիկներին իրենց բնակավայրերի հավաքականների կազմում մասնակցել այդ միջոցառումներին: Պոլիտեխնիկում մարզվող ուսանողներից էջմիածին քաղաքի հավաքականի կազմում 2007 թվականին չորրորդ համահայկական խաղերին մասնակցել է լողորդ Վահե Խաչատրյանը (մարզիչ՝ Խ. Սանոսյան), որը մարզվելով «Պոլիտեխնիկ» ակումբի կոմերցիոն համակարգում՝ նշված մրցումներում լրացրեց մեծահասակների առաջին կարգը[2]: 2015 թվականի օգոստոսին Երևանում անցկացվող Համահայկական խաղերին ՀՀ-ի տարբեր քաղաքների հանդբոլի հավաքականների կազմում հանդես են եկել նաև ՀԱՊՀ-ի ուսանողները (նախաձեռնող՝ հանդբոլի ՀԱՊՀ-ի հավաքականի մարզիչ՝ Ռ. Մարտիրոսյան): Առանձնահատուկ տեղ է գրավում 2015 թ. սեպտեմբերին Իրանի Իսլամական Հանրապետությունում համահայկական խաղերի բասկետբոլի առաջնության հաղթող Երևան քաղաքի հավաքականը, որը կազմավորված էր ՀԱՊՀ բասկետբոլի ակումբի մարզիկներով (ակումբի նախագահ՝ Ս. Հարությունյան, մարզիչ՝ Ս. Սիմոնյան):

Արդյունքների քննարկում: Մարզական խմբի նախապատրաստումը մրցումներին հանդիսանում է բարդ բազմաքայլ խնդիր: Մեր նպատակն էր համալրել մարզիկ ուսանողներով բնակավայրերի հավաքական թիմերը՝ հասցնելով միջազգային մրցումներին արժանի մակարդակի: Ուսանող մարզիկների իրենց բնակավայրի հավաքական թիմի կազմում ընդգրկվելու միակ երաշխիքն էր մարզիկի պատրաստվածությունը: Հիմնահարց էր դառնում այն, երբ նշված մարզաձևը բացակայում է տվյալ քաղաքում: Նշված պայմաններում խնդիրը միայն հավաքականի կազմա-

կերպումը չէր, այլ հետագայում այդ մարզաձևի աշխատանքների կազմակերպումը բնակավայրում: Նշված հարցերի լուծումը հնարավոր էր միայն տեղերում վարչական աշխատողների աջակցությամբ: Գտնում ենք, որ մասնակցությունը համահայկական խաղերին վերը նշված խնդիրներին զուգահեռ կաշխուժացնի մարզական կյանքը տեղերում՝ նպաստելով բնակչության առողջական վիճակի և աշխատունակության բարելավմանը:

Ակնկալվող արդյունքների կարևոր մասն է նաև այն, որ ուսանող մարզիկները, վերադառնալով իրենց բնակավայրերը, հանդիսանում են ՀԱՊՀ-ի «դեսպաններ»՝ գովազդելով համալսարանի առօրյան, հետաքրքրություն առաջացնելով համալսարանի նկատմամբ:

Համալսարանը ակնկալում է դպրոցական գիտելիքներով հարուստ և ֆիզիկապես պատրաստված ուսանողների համալրումը:

Մարզչական անձնակազմը ստանում է նպատակային գործունեության ազդակ՝ միջազգային մրցումների մասնակցության առումով, որը պահանջում է զգալի ֆինանսական միջոցներ, ինչը դժվարացնում է մասնակցության հնարավորությունները: Չի կարելի անտեսել այն փաստը, որ մարզաառողջարական ոլորտին ուղղված միջոցները կարդարացվեն և կծառայեն իրենց նպատակին:

Եզրակացություն: ՀԱՊՀ մարզչական անձնակազմը սեփական նախաձեռնությամբ փորձել է նպաստել վերը նշված սոցիալական խնդրի լուծմանը; Ուսանող մարզիկների մասնակցությունը Համահայկական խաղերին իրենց բնակավայրերի հավաքականների կազմում նպաստում է բնակավայրերում մարզական գործընթացի աշխուժացմանը:

Համալսարանի մարզիկների մասնակցությունը մրցումներում իրենց բնակավայրերի հավաքականների կազմում նպաստում է ՀԱՊՀ–ի նկատմամբ հետաքրքրության առաջացմանը:

Ապահովվում է երկողմանի կապը համալսարանի և բնակավայրերի բնակչության և ղեկավարների հետ, ինչը հետագայում նախադրյալ է շրջանավարտների աշխատանքի տեղավորման հարցում:

ՀԱՊՀ ուսանողների գովազդային աշխատանքը «մարզական դեսպանի» կարգավիճակով կնպաստի գիտելիքներով հագեցած և մարզական պատրաստվածություն ունեցող ուսանողների առողջ համակազմի ընդգրկմանը համալսարան: Նշված մոտեցումները շարունակական բնույթ կունենան:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Ղոչիկյան Ա.Ա., Սանոսյան Խ.Ա.** Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի առարկայի կազմակերպումը տեխնիկական բուհում: Դասագիրք,- Եր.: Ճարտարագետ, 2010.- 216 էջ:
2. «Օլիմպիական շարժման համակարգ, օլիմպիական ուսուցում» ռեգիոնալ կուրսերի նյութեր / ՀՀԱՕԿ, հոկտեմբեր, 2006. - 31 էջ:

А.А. КОЧИКЯН, Х.А. САНОСЯН, Р.С. МАРТИРОСЯН

К ВОПРОСУ СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКОГО ЗНАЧЕНИЯ ПАНАРМЯНСКИХ СПОРТИВНЫХ ИГР

В вузах республики, в том числе, и НПУА, обучаются студенты со всех городов и селений РА. В процессе обучения студенты приобретают профессиональные знания и высокую физическую подготовленность. С учетом того, что участники панармянских спортивных игр являются представителями различных городов, отмеченное позволяет студентам вузов в составе сборных по месту жительства участвовать в данных соревнованиях. Подготовка и панармянских игр с участием студентов вузов способствует активизации спортивной жизни на местах и является фактором пропаганды достижений вузов, что может создать интерес к ним.

***Ключевые слова*:** президентские соревнования, панармянские игры, социальное значение, вузы, студенты-спортсмены, сборные команды, развитие спорта на местах, НПУА, посол.

A.A. GHOCHIKYAN, Kh. A. SANOSYAN, R.S. MARTIROSYAN

THE SOCIO-POLITICAL SIGNIFICANCE OF PAN-ARMENIAN SPORTS GAMES

In the universities of the republic and NPUA, students from all the cities and villages of Armenia are trained. In the process of learning, students acquire professional knowledge and high physical fitness. Given the fact that the participants of pan-Armenian sports games are representatives of different cities, of universities the students can participate in the competitions national teams within their local national teams. The Preparation of the students for pan-Armenian games helps to activate the sporting life, and is a factor in the propaganda of the achievements of universities that can create interest towards them.

Keywords: presidential competitions, pan-Armenian games, social value, universities, student-athletes, teams, sports development, NPUA ambassador.

ՀՏԴ 796.41

Լ.Վ. ԱՎԱԳՅԱՆ

ՌԻԹՄԻԿ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ԴԱՍԵՐԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՃԻՇՏ ԿԵՑՎԱԾՔԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ՇԵՂՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՆԽՈՒՄԸ

Ընդհանրացվել են կեցվածքի հիմնական շեղումները և դրանց կանխման և վերացման համար կիրառվող մեթոդիկան ՀԱՊՀ-ի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի աերոբիկա մարզաձևի ծրագրի կիրառման միջոցով:

Առանցքային բառեր. ֆիզիկական կուլտուրա, աերոբիկա, կեցվածք, շեղումներ, կանխում:

Աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում մանկավարժական մեթոդներով կեցվածքի ուղղման անհրաժեշտությամբ, ինչը պայմանավորված է առողջության և կեցվածքի փոխկապակցվածությամբ:

Աշխատանքի նպատակն է կեցվածքի շեղումների և դրանց ուղղման եղանակների ընդհանրացման և կիրառման մեթոդաբանության մշակումը:

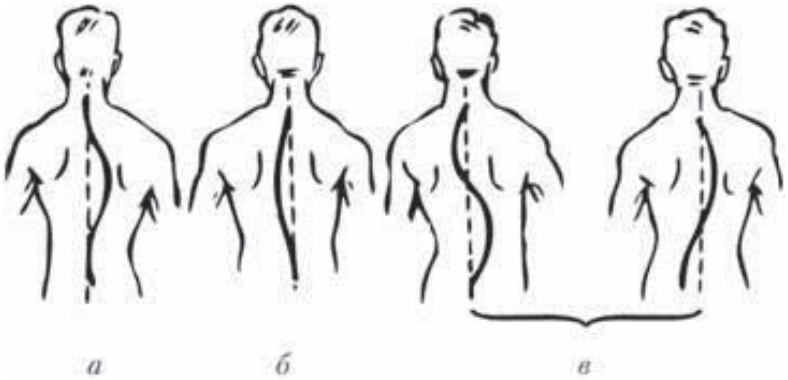
Հետազոտության մեթոդները: Գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական դիտումներ, մանկավարժական թեսթավորում, մտային մոդելավորում:

Հետազոտման մեթոդների ընդհանրացված կիրառումը հնարավորություն տվեց ձևակերպել **աշխատանքի հետևյալ խնդիրները.**

1. կեցվածքի հիմնական շեղումների ընդհանրացում,
2. կեցվածքի շեղումների շտկման համար կիրառվող մանկավարժական եղանակների ընդհանրացում,
3. ՀԱՊՀ-ի ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում կեցվածքի ուղղման մեթոդական հանձնարարականների մշակում և փորձարկում:

Հետազոտության արդյունքները: Կեցվածքի հիմնական շեղումների ընդհանրացում: Համաձայն գրականության՝ բնորոշվել և բնութագրվել են կեցվածքի շեղումները: Դրանք են՝ կլոր մեջք, կիֆոտիկ կեցվածք, լորդոտիկ կեցվածք, կլոր գոգավոր մեջք, տափակ մեջք, պարանոցային (վերին կրծքային) սկոլիոզ, կրծքային սկոլիոզ, կրծքագոտկային սկոլիոզ, զուգակցված սկոլիոզ (S-աձև): Գոտկային սկոլիոզը, սկոլոզային ձևախախտման աստիճանի որոշումը կատարվում են ըստ Վ.Դ. Չակլինի դասակարգման չորս ուղղությունների: Մանրամասն նշված շեղումները լուսաբանված են ռուսալեզու էլեկտրոնային հրապարակումներում, Ներկայացվել է հայերեն զեկույցի ընթացքում և հրապարակվող մեթոդական նյութերում: Նկատի առնելով վերը նշվածը՝ աշխատանքում շեղումները ներկայացվել են համառոտակի:

Կեցվածքի շեղումների շտկման կիրառվող մանկավարժական եղանակների ընդհանրացում: Նկատի առնելով ռիթմիկ մարմնամարզության ենթաբաժինները (աերոբիկա, պարային աերոբիկա, ABS աերոբիկա, շեյփինգ, ֆիտնես, պիլատես, ֆիթբոլ, միքս աերոբիկա, ստեփ (քայլային) աերոբիկա, Body Flex, Abs, back, stretch, ակվա աերոբիկա), առաջարկվել են կեցվածքի շեղումների շտկման մանկավարժական մոտեցումները: Դրանք են՝ վարժություններ կանգնած, վարժություններ հատակին, վարժություններ մարմնամարզական պատի մոտ, վարժություններ հարթաթաթության վերացման համար:



Նկ. 1. Կեցվածքի շեղումները

ՀԱՊՀ-ի ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում կեցվածքի ուղղման մեթոդիկայի ձևակերպման համար կազմվել է աշխատանքի ուղեցույց-պլանը, որը և հանդիսացել է մշակվող մեթոդական ցուցումների բովանդակության ցանկը:

Ներկայացնենք մշակվող մեթոդական ցուցումների ուղեցույց-պլանը:

Ներածություն: I. ՈՒսումնասիրվող հարցի գրականության վերլուծություն: I.I. Կեցվածքը, նրա բնորոշումը և բնութագիրը: I.I.1 Կլոր մեջք: I.I.2. Կիֆոտիկ կեցվածք: I.I.3. Լորդոտիկ կեցվածք: I.I.4. Կլոր գոգավոր մեջք: I.I.5. Կլոր գոգավոր մեջք-տափակ մեջք: I.I.6. Կլոր գոգավոր մեջք-տափակ մեջք: Պարանոցային (վերին կրծքային) սկոլոզ: I.I.7. Կլոր գոգավոր մեջք Տափակ մեջք: Կրծքային սկոլիոզ: I.I.8. Կրծքագոտկային սկոլիոզ: I.I.9. Զուգակցված սկոլիոզ (S-աձև): I.I.10. Գոտկային սկոլիոզ: I.II. Սկոլիոզային ձևախախտման աստիճանի որոշումը ըստ Վ.Դ. Չակլինի: I.II.I. 1-ին աստիճան: I.II.2. 2-րդ աստիճան: I.II.3. 3-րդ աստիճան: I.II.4. 4-րդ աստիջան:

II. Ռիթմիկ մարմնամարզություն: II.1. Աերոբիկա: II.2. Պարային աերոբիկա: II.2. ABS աերոբիկա: II.3. Շեյփինգ: II.4. Ֆիտնես: II.5. Պիլատես: II.6. Ֆիթբոլ: II.7. Միքս աերոբիկա: II.8. Ստեփ (քայլային) աերոբիկա: II.9. Body Flex: II.10. Abs, back, stretch: II.11. 11. Ակվա աերոբիկա: III.Կեցվածքի շեղումների շտկման մանկավարժական