

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:

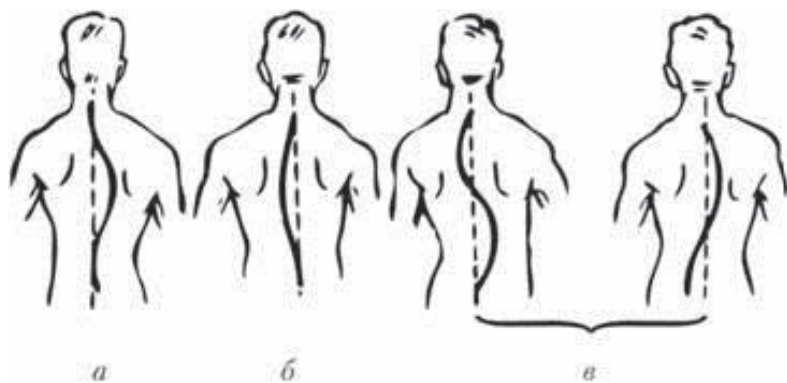
Հետազոտության մեթոդները: Գրականության ուսումնասիրում, մանկավարժական դիտումներ, մանկավարժական թեստավորում, մտային մոդելավորում:

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 (աներոբիկա, պարային աներոբիկա, ABS աներոբիկա, շեյփինգ, ֆիտնես, պիլատես, ֆիթբոլ, միքս աներոբիկա, ստեփ (քայլային) աներոբիկա, Body Flex, Abs, back, stretch, ակվա աներոբիկա), 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.1. Կեցվածքը, նրա բնորոշումը և բնութագիրը: I.1.1 Կլոր մեջք: I.1.2. Կիֆոտիկ կեցվածք: I.1.3. Լորդոտիկ կեցվածք: I.1.4. Կլոր գոգավոր մեջք: I.1.5. Կլոր գոգավոր մեջք-տափակ մեջք: I.1.6. Կլոր գոգավոր մեջք-տափակ մեջք: Պարանոցային (վերին կրծքային) սկոլոզ: I.1.7. Կլոր գոգավոր մեջք Տափակ մեջք: Կրծքային սկոլոզ: I.1.8. Կրծքագոտկային սկոլոզ: I.1.9. Զուգակցված սկոլոզ (S-աձև): I.1.10. Գոտկային սկոլոզ: I.11. Սկոլիոզային ձևախախտման աստիճանի որոշումը ըստ Վ.Դ. Չակլինի: I.11.1. 1-ին աստիճան: I.11.2. 2-րդ աստիճան: I.11.3. 3-րդ աստիճան: I.11.4. 4-րդ աստիճան:

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

մոտեցումները: III.1. Վարժություններ կանգնած: III.2. Վարժություններ հատակին: III.3. Վարժություններ մարմնամարզական պատի մոտ: III.4. Վարժություններ հարթաթաթության վերացման համար:

Եզրակացություններ: Լուսաբանվել են կեցվածքի շեղումները և դրանց կանխումն ապահովող փորձարկված վարժությունների մշակման մոտեցումները:

Կեցվածքի շեղումների կանխման համար աերոբիկայի դասերի ընթացքում կիսովել են վարժություններ կանգնած, վարժություններ հատակին, վարժություններ մարմնամարզական պատի մոտ, վարժություններ հարթաթաթության վերացման համար:

Մշակվել են ՀԱՊՀ ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում կեցվածքի ուղղման մեթոդական հանձնարարականները, որոնք հրապարակման ընթացքում են:

Աշխատանքը կարող է հանդիսանալ ուղեցույց բուհերի դասախոսների, ուսանողների և նրանց ընտանիքի անդամների համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Գևորգյան Ա. Լ.** Բուժական ֆիզկուլտուրա.- Երևան, 1968:
2. **Մինասյան Գ. Ա.** Երեխաների կեցվածքը.- Երևան, 1967:
3. **Բաղդասարյան Ք.** Գեղարվեստական մարմնամարզություն ընտրություն, ուսուցում, մարզում.- Երևան, 2007:
4. **Աբրահամյան Ա.Հ., Սելումյան Ն.Վ.** Գեղարվեստական մարմնամարզուիների շարժողական ունակությունների գնահատման և մշակման մեթոդիկան.- Երևան, 2011:
5. **Лисицкая Т.С.** Ритм Пластика.- Москва: Физкультура и спорт, 1967.
6. **Бажуков С.М.** Здоровье детей-общая забота. - М.: Медицина, 1987.
7. **Вайнбаум Я.С.** Гигиена физического воспитания.- М.: Просвещение, 1986.
8. **Марсак Г., Напалков П.Н.** Осанка детей.- М.- 1968.
9. **Смирнов А.В., Шрайбер М. Г.** Хирургические болезни. - М.: Медицина, 1969.
10. **Хрущев С.В., Рисиева А.А.** Спортивная медицина.- М., 1987.

Լ.Վ. ԱՎԱԳՅԱՆ

КОРРЕКЦИЯ ИСКРИВЛЕНИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Обобщены искривления и используемая методика коррекции позвоночника в процессе уроков по ритмической гимнастике.

Ключевые слова: физическая культура, аэробика, осанка, искривления, коррекция.

L.V. AVAGYAN

**CORRECTION OF CURVATURES AND FORMATION OF A CORRECT
POSTURE AT THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS**

Curvatures and an applied method for correcting the spine at the lessons of rhythmic gymnastics are generalized.

Keywords: physical training, aerobics, posture, bending, correction.

УДК 005:797.21

X.A. САНОСЯН, А.С. АРАКЕЛЯН

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМПЛЕКСНОМ СТИЛЕ ПЛАВАНИЯ
НА ДИСТАНЦИИ 100 м**

Разработана система управления комплексным стилем плавания на дистанции 100 м. Основные компоненты системы: прогнозирование результата в комплексном плавании на дистанции 100 м (по среднему результату четырех видов спортивного плавания на дистанции 100 м), анализ соотношения скоростей отдельных отрезков четырех видов спортивного плавания у высококвалифицированных спортсменов (дельфин, в.стиль, спина, брасс) и спортсменов низкой квалификации (имеющих иную последовательность соотношения скоростей), а также расчет коэффициентов, позволяющих прогнозировать: 1) конечный результат по данным старта, отрезков, поворотов и финиша, 2) расчет модельных параметров технических элементов (старта, отрезков, поворотов и финиша), отталкиваясь от прогнозируемого результата.

Ключевые слова: комплексное плавание на дистанции 100 м, результат, технические элементы (старт, отрезки, повороты и финиш), соотношение скоростей, коэффициенты, прогнозирование, модельные параметры.

Комплексное плавание на дистанции 100 м включает в себя последовательное преодоление четырех 25- метровых отрезков: дельфин, кроль на спине, брасс и вольный стиль. Отмеченное предопределяет выполнение данного упражнения только в 25- метровых бассейнах. Логистической и методологической предпосылкой конструирования методики управления тактической подготовкой пловцов, специализирующихся на дистанции 100 м в комплексном виде плавания, является банк данных, включающий: 1) систему анализа, предложенную для использования на дистанции 200 м в комплексном виде плавания (А.П. Вольнов, 1999 [1]), в основе которой лежит соотношение скоростей четырех видов спортивного плавания и модификация ее с целью использования на дистанции 100 м компл.пл.; 2) методологию управления тактической подготовкой