

Ս 415

15.00.02

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
Խ.ԱՔՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

ԱԼԵՔՍԱՆՅԱՆ ՎԱՐԴՈՒՀԻ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆԻ

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐՈՒՄ**

ԺԳ.00.02-«Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա» (ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության

ՍԵՂՄԱԳԻՐ

ԵՐԵՎԱՆ-2013

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտում

Գիտական ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
Ֆ. Գ. ՂԱԶԱՐՅԱՆ

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝ մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
Վ. Ֆ. Գրիգորյան

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու պրոֆեսոր
Յ. Գ. Թումանյան

Առաջատար կազմակերպություն՝ **Վանաձորի Հովհ. Թումանյանի անվան պետական մանկավարժական ինստիտուտ**

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2013 թ. նոյեմբերի 21-ին ժամը 14:00-ին ևս. Արուսյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանին առընթեր գործող գիտական աստիճաններ շնորհող ԲՈՂ-ի «Մանկավարժություն» 020 մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցեն՝ 0010 ք. Երևան, Տիգրան Մեծի 17

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ ևս. Արուսյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2013 թ. հոկտեմբերի 21-ին:

Մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար, մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ՝



Handwritten signature and number: 11-415
Ա.Յ.Սվաջյան

ԱՍՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Հետազոտության արդիականությունը: Որպես մարդու շարժողական գործունեության ձև՝ պարերն առաջացել են մարդկության գոյության արշալույսին: Պարի միջոցով մարդը ճանաչել է գազանների վարքագիծը, հղկել որսորդական հմտությունները, սովորել փոխգործակցել ուրիշ մարդկանց հետ, կատարելագործվել է և՛ ֆիզիկապես, և՛ հոգեպես (Ս. Լիսիցեան, 1907; Պ. Кун, 1982):

Իր ժամանակին մեծ Կոմիտասն ասել է, որ պարը միակ արվեստն է, որտեղ գիտակցականն ու ենթագիտակցականը գործում են միասին (Դ. Мкртчян, 2009):

Սպորտային պարերը այսօր բացառիկ ճանաչում ունեն: Պարահանդեսային պարի ժողովրդական ակունքներն ապահովեցին դրա կենսունակությունն ու լայն տարածումը, ընդ որում, յուրաքանչյուր դարաշրջան բերել է նոր նրբերանգներ և տարրեր: Ժամանակակից սպորտային պարերը ձևավորվել են եվրոպական պարերի հիման վրա, որտեղ ներգրավվել են լատինաամերիկյան և աֆրիկյան երաժշտական մշակույթի տարրեր (Է. Ա. Погребная, 2003):

Սպորտային պարերը օրգանիզմի վրա թողնում են բազմակողմանի համալիր ազդեցություն (Շ. В. Шанкина, 2003; Թ. Գ. Севостьянихина, 1999): Դրանց դրական կողմերից մեկը բարերար ազդեցությունն է երեխաների և դեռահասների օրգանիզմի վրա, որը նպաստում է շարժողական ապարատի զարգացմանը, անհրաժեշտ շարժողական հմտությունների ձեռքբերմանը և ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը (Յ. А. Кашкаева, 1993; Է. Գ. Селимгареева, 2004 и др.):

Այսօր արդեն կազմավորվել են պարային բազմազան ուղղություններ, այդ թվում՝ պարահանդեսային պարերի: Ավելի ուշ երևան եկան պարող զույգերի ընտրության և զնահատման առաջին կանոնները:

2003 թ. սեպտեմբերին (Շ. Саундерс, 2005) մեր երկրում հիմնադրվեց Սպորտային պարերի համահայկական ֆեդերացիա: Ֆիզիկական կուլտուրայի Հայկական պետական ինստիտուտում առաջին անգամ բացվեց սպորտային պարերի մասնագիտություն, շրջանավարտները հաջողությամբ աշխատում են տարբեր մարզական ակումբներում: Դրա հետ կապված՝ վերջին տարիներին Հայաստանում սպորտային պարերը մեծ զարգացում են ստացել: Հարկ է նշել նաև, որ սպորտային պարը ֆիզկուլտուրային-առողջարարական աշխատանքների ձևերից մեկն է, որը առօրյա կյանքում մեծ ճանաչում է ստացել (Ա. Я. Ваганова,

2002; A. P. Galeev, 2008; M. A. Terexova, 2008 и др.): եվ միանգամայն օրինաչափ է, որ նախադպրոցական տարիքի երեխաների հետ աշխատանքի ժամանակ, հետաքրքրություն է առաջանում դրա հանդեպ, որտեղ սպորտային պարերի ուսուցումը սկսում են ռիթմիկ մարմնամարզությունից (B. H. Шабееко с соавт., 2000):

Միևնույն ժամանակ շատ հարցեր, կապված սպորտային պարերի, պարողների պատրաստության բովանդակության և մեթոդիկայի հետ, պահանջում են գիտական հիմնավորում: Այդ մասին վկայում է նաև այն, որ ԱՊՀ երկրներում պաշտպանված է ընդամենը հինգ ատենախոսական աշխատանք սպորտային պարերից (B. H. Баранов с.соавт. 2006):

Հարկ է նշել, որ սպորտային պարերում, ինչպես և շատ մարզաձևերում, կարևոր նշանակություն ունեն մարզիկի պատրաստության ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական և գեղագիտական կողմերը (M. B. Климова, 2007 и др.): Սակայն այս առումով ֆիզիկական պատրաստության հարցերը ավելի քիչ են ուսումնասիրված, հատկապես՝ պարող պատանի մարզիկների: Ուստի հենց այս հարցերի հետազոտությանն է ուղղված տվյալ ատենախոսության արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը: Նախնական սպորտային մասնագիտացման փուլում 9-11 տարեկան պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկայի մշակումը և փորձագիտական հիմնավորումը:

Հետազոտության օբյեկտը: Ուսումնամարզական գործընթացը մասնագիտացման նախնական փուլում՝ ուղղված 9-11 տարեկան պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստությանը:

Հետազոտության առարկան: Տարեկան ցիկլում պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունն ու մեթոդիկան:

Հետազոտության վարկածը: Ենթադրվում էր, որ պարերում սպորտային մասնագիտացման նախնական փուլը պետք է նախատեսի ֆիզիկական պատրաստության խնդիրների լուծումը, քանի որ այն բարդ կոորդինացված շարժողական գործողությունների ուսուցման հիմքն է: Մյուս կողմից պատանի պարողների օպտիմալ ֆիզիկական պատրաստությունը, հավանաբար, կնպաստի պարային ծրագրերի յուրացմանը և սպորտային-տեխնիկական վարպետության աճին:

Հետազոտության խնդիրները: Տվյալ հետազոտությունը նախատեսում էր կոնկրետ խնդիրների լուծում՝ կապված այն գործոնների բացահայտման հետ, որոնք որոշում են մրցակցական գործունեության

արդյունավետությունը, պարողների առավել կարևոր շարժողական ընդունակությունները՝ սպորտային մասնագիտացման նախնական փուլում պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության մեթոդների ու միջոցների, ինչպես նաև սպորտային պարերի մարզիչների համար գործնական հանձնարարականների մշակմամբ:

Հետազոտության տեսական հիմք են ծառայել տարիքային զարգացման օրինաչափությունները (Ю. А. Ермолаев, В. С. Фарфель), մանկապատանեկան սպորտի տեսությունն ու մեթոդիկան (B. П. Филин, В. М. Зациорский, Ф. Գ. Դազարյան), մարզիկների բազմամյա պատրաստության կառավարման հայեցակարգը (Л. П. Матвеев), բարդ կոորդինացիոն մարզաձևերի տեսությունն ու մեթոդիկան (B. M. Смоленский, E. Ю. Розин) և սպորտային ընտրության հարցերը (H. Ж. Булгакова, M. С. Бриль):

Հետազոտության մեթոդները: Աշխատանքում օգտագործվել են մեթոդներ, որոնք համապատասխանորեն արտացոլում են առաջադրված խնդիրների բովանդակությունը: Դրանց են վերաբերում գիտամեթոդական գրականության տվյալների ուսումնասիրությունը, վերլուծությունը և ընդհանրացումը, մանկավարժական դիտումները, տեսանյութերի վերլուծությունը, սոցիոլոգիական հարցումը, փորձագիտական գնահատման մեթոդը, պոլսոմետրիան, սպիրոմետրիան, մանկավարժական թեստավորումը և մանկավարժական գիտափորձը, ստացված նյութերի վիճակագրական մշակման մեթոդները:

Ստացված արդյունքների հավաստիությունն ու հիմնավորվածությունը:

Հետազոտության արդյունքների հավաստիությունն ու հիմնավորվածությունն ապահովվել են հետազոտության համալիր մեթոդների կիրառմամբ՝ համապատասխան աշխատանքի նպատակով և խնդիրներով, վարկածի փորձարարական ստուգումներով, մանկավարժական գիտափորձի բավարար տևողությամբ և մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներով:

Գիտական նորույթը: Հետազոտության արդյունքների գիտական նորույթը հետևյալն է՝

- ապացուցված է, որ սպորտային արդյունքը որոշող սուբյեկտիվ գործոնների շարքում պարողների ֆիզիկական պատրաստությունը մի հենք է՝ տարբեր պարային ծրագրեր յուրացնելու համար,

- հաշվի առնելով սպորտային պատրաստության դիդակտիկ սկզբունքներն ու օրինաչափությունները՝ մշակվել է պատանի պարողների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունը,
- մշակվել և հիմնավորվել է պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկայի մանկավարժական արդյունավետությունը սպորտային մասնագիտացման նախնական փուլում, որն առաջին անգամ է կառուցվել՝ առաջատար շարժողական ընդունակությունների բացահայտումը հաշվի առնելով: Հաստատված է, որ լատինաամերիկյան ծրագրի կատարման առաջատար ընդունակությունները համարվում են շարժումների կոորդինացիան, արագաուժային որակները և ճկունությունը: Կարևոր նշանակություն ունեն արտաքին շնչառության ֆունկցիան և ընդհանուր աշխատունակությունը,
- մշակված է պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության պլանավորման մանկավարժորեն նպատակամիտված տարբերակ, կազմված են հատուկ տեղայնացված միջոցների կոմպոզիցիաներ և դրանց չափավորումը, որոնք իրենց տեղն են գտել համալիրներում՝ մարզումային պարապմունքների գործընթացում:

Տեսական նշանակությունը: Հետազոտության արդյունքների տեսական նշանակությունը կայանում է նրանում, որ ատենախոսության դրույթներն ու եզրակացությունները լրացնում և ընդլայնում են սպորտային պարերում ֆիզիկական պատրաստության տեսությունն ու մեթոդիկան:

- լատինաամերիկյան պարերի մասնագիտացման նախնական փուլում ֆիզիկական պատրաստության կարևորության պատկերացմամբ,
- պատանի պարողների մարզումների միջոցների և մեթոդների մասին տեսական դրույթների կոնկրետացմամբ, դրանց կիրառման հաջորդականությամբ,
- պատանի պարողների սպորտային վարպետության բարձրացման ուղղված առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման համար հատուկ մշակված վարժությունների համալիրների ազդեցության մեխանիզմի բացատրությամբ:

Գործնական նշանակությունը: 9-11 տարեկան պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության և մեթոդիկայի

մշակումն է սպորտային մասնագիտացման նախնական փուլում: Մարզական գործընթացում փորձարարական մեթոդիկայի օգտագործումը բերեց տեխնիկական պատրաստվածության բարելավման և մրցակցական արդյունավետության բարձրացման: Մշակված են գործնական հանձնարարականներ մարզիչների համար՝ ուսումնամարզական գործընթացում կիրառելու նպատակով:

Հետազոտության արդյունքները առաջարկվում է կիրառել պատանի պարողների պատրաստության ուսումնամարզական գործընթացում, ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի «Մասնագիտություն» դասընթացում, սպորտային պարերի մարզիչների մասնագիտական վերապատրաստման և որակավորման բարձրացման գործընթացում:

Հետազոտության փորձաքննությունը և արդյունքների ներդրումը: Ատենախոսության հիմնական դրույթները ներկայացվել են մարզչական սեմինարներում, գիտամեթոդական կոնֆերանսներում, ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի Հ. Շահինյանի անվան մարմնամարզության և սպորտային պարերի ու ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի ամբիոնների նիստերում: Ատենախոսության նյութերի վերաբերյալ հրատարակված են 5 աշխատանքներ, որոնք արտացոլում են աշխատանքի հիմնական բովանդակությունը: Ատենախոսության հիմնական դրույթները, որոնք վերաբերում են պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկային մասնագիտացման նախնական փուլում, ներդրված են ուսումնամարզական գործընթացում, ինչի մասին վկայում են ներդրման ակտերը:

Պաշտպանության ներկայացվող հիմնական դրույթները:

1. Լատինաամերիկյան պարերն ունեն շատ ընդհանրություններ մրցումների կանոնների և մրցավարական գնահատման չափանիշների հետ, որոնք կիրառվում են բարդ կոորդինացված մարզածներում՝ մարմնամարզություն, ակրոբատիկա, գեղասահք և ջրացատկ, ինչը հիմք է հանդիսանում սպորտի տեսության և մեթոդիկայի հիմնական դրույթների կիրառման համար պատանի պարողների պատրաստության գործընթացում:
2. Լատինաամերիկյան պարերի ծրագրում շարժողական և ֆունկցիոնալ առաջատար ընդունակություններն են շարժումների կոորդինացիան և ճկունությունը, արագաուժային որակները, ընդհանուր աշխատունակությունը և արտաքին շնչառության ֆունկցիան, որոնք էլ կանխորոշում են սպորտային վարպետության հաջողությունը:

3. Պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստությունը մասնագիտացման նախնական փուլում պետք է ունենա պլանավորված և համալիր բնույթ, որն ապահովում է կոնկրետ շարժողական և ֆունկցիոնալ ընդունակությունների զարգացումը:

4. Սպորտային պատրաստության մակարդակը և մարզիկների վարպետությունը կարելի է նկատելիորեն բարելավել ֆիզիկական պատրաստության հստակ ծրագրի կիրառման միջոցով:

Ատենախոսության կառուցվածքն ու ծավալը: Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլխից, եզրակացություններից, գործնական հանձնարարականներից, օգտագործված գրականության ցանկից, հավելվածներից:

Աշխատանքը շարադրված է համակարգչային 157 էջի վրա, պարունակում է 29 աղյուսակ, 17 նկար, հավելվածներ: Գրականության ցանկն ընդգրկում է 204 տարբեր լեզուներով աղբյուրներ:

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ներածության մեջ հիմնավորված է թեմայի արդիականությունը, սահմանված են նպատակը, օբյեկտը, առարկան, գիտական վարկածը, հետազոտության խնդիրները և մեթոդները, ներկայացված են աշխատության գիտական նորույթը, տեսական և գործնական նշանակությունը, պաշտպանության ներկայացվող դրույթները:

Առաջին գլուխը վերնագրված է «Ֆիզիկական պատրաստությունը որպես սպորտային պարողների մարզման անհրաժեշտ բաղադրամաս» և բաղկացած է չորս ենթագլխից:

Հենվելով մատչելի գրական աղբյուրների վրա՝ հետևողականորեն շարադրվում են սպորտային պարերի ծագման հարցեր՝ որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց: Վերլուծվում են կրտսեր տարիքի դպրոցականների տարիքային զարգացման և շարժողական պատրաստվածության առանձնահատկությունները, հիմնավորվում է ֆիզիկական պատրաստության նշանակությունը սպորտային պարերում: Ցույց է տրվում, որ պարը, որպես արվեստի տեսակ, առաջացել է դեռ հին դարերում, հանդիսացել է ցանկացած արարողության, պաշտամունքի անհրաժեշտ մասը (Т. Г. Севостьянихина, 1999; Срб. Лисицкиан; 1958; Л. Кун, 1982 и др.).

Պարը հատուկ զարգացում ունեցավ Վերածննդի և Լուսավորության դարաշրջանում, ձեռք բերեց զարգացած սյուժետային-դրամատիկական հուզական երանգ, ինչը նպաստեց պարարվեստի զարգացմանը հետագայում:

Պատմական և բանահյուսական փաստաթղթերը վկայում են, որ պարում արտացոլվում է ժամանակի շունչը, յուրաքանչյուր դարաշրջան ունի իր պարային ոճը և պարացանկը, ազգային բնավորության և էթնոսի արտացոլումը:

Հայաստանում պարերը նույնպես ունեն հին պատմություն, իրենց տրամաբանությունը, տեսությունն ու պրակտիկան, ազգային-ազգագրական ուղղվածությունը:

Կարևոր է նշել, որ ժամանակակից սպորտային պարերը ձևավորվել են եվրոպական պարի հիման վրա: Ատենախոսության մեջ տրված է մի շարք պարերի վերլուծությունը, որոնց օրինակով անց են կացվել հեղինակի առարկայական հետազոտությունները՝ «Սամբա» (Samba), «Ջայվ» (Jive) և «Չա-չա-չա» (Cha-cha-cha): Այս պարերը լայն տարածում են ստացել աշխարհի տարբեր երկրներում, այդ թվում՝ Հայաստանում, որտեղ անցկացվում են պարային մրցույթներ, ծրագրեր: Առկա տվյալները վկայում են այն մասին, որ սպորտային պարերը դրական են ներգործում պարապողների ֆիզիկական զարգացման վրա, օրգանիզմը դարձնում են դիմացկուն, մարմինը՝ բարեկազմ, ճկուն և հեզասահ, մշակում են գեղագիտական և կամային որակներ (А. Р. Галеес, 2008; М. В. Климова, 2009; Վ. Հ. Ալեքսանյան, 2010, 2011): Պարերի տարբերը ներառվել են մի շարք երկրների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում (В. И. Лях, 2009; Ֆիզիկական..., 2007, Р. Т. МакКензи, 1936 и др.), և դրանք ունեն մեծ ներուժ սովորող երիտասարդության ֆիզիկական, շարժողական և գեղագիտական զարգացման համար:

Այսպիսով, սպորտային պարը հսկայական երևույթ է՝ զուգակցված այնպիսի հասկացությունների հետ, որոնք վերաբերում են սպորտին, արվեստին և մի շարք գիտությունների՝ մանկավարժություն, հոգեբանություն, բարոյագիտություն, մշակութաբանություն, փիլիսոփայություն:

Տվյալ գլխում բացահայտվել են կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները: Ցույց է տրվել, որ հենց այստեղ պետք է դնել շարժողական ապարատի ճիշտ և բազմակողմանի զարգացման և շարժումների կուլտուրայի

հիմքերը: Այս գործընթացում մասնագետները հատուկ նշանակություն են տալիս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստությանը (B. M. Запороский, 1970; Ֆ. Գ. Ղազարյան, 1993; Վ. Ֆ. Գրիգորյան, 2004 և այլն): Նույն բանն են պնդում սպորտային պարերի մասնագետները: Մինևույն ժամանակ հարկ է նշել, որ սպորտային պարերում ֆիզիկական պատրաստության տեխնոլոգիան, ցավոք, դեռ չունի գիտական հիմնավորում և պահանջում է փորձագիտական ուսումնասիրություն:

Երկրորդ գլուխ՝ «Պատանի մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության և մեթոդիկայի մշակման նախադրյալները». վերլուծվել են սոցիոլոգիական հարցման տվյալները, քննարկվել են տարբեր տարիքի պարողների ֆիզիկական զարգացման, շարժողական պատրաստվածության և մրցակցային գործունեության գնահատման արդյունքները: Հայաստանի, Ռուսաստանի Ղաշնության, Ուկրաինայի, Իսրայելի, Մոլդովայի և Վրաստանի մասնագետների սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում պարզաբանվել և ճշտվել են մի շարք հարցեր, որոնք վերաբերում են մարզիկ-պարողների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկություններին: Բնականաբար, ստացված նյութերը նախապայման հանդիսացան ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության և մեթոդիկայի մշակման համար:

Տվյալ գլխում տրված է 5-6 մինչև 18-20 տարեկան պարողների ֆիզիկական զարգացման բնութագիրը (աղ.1):

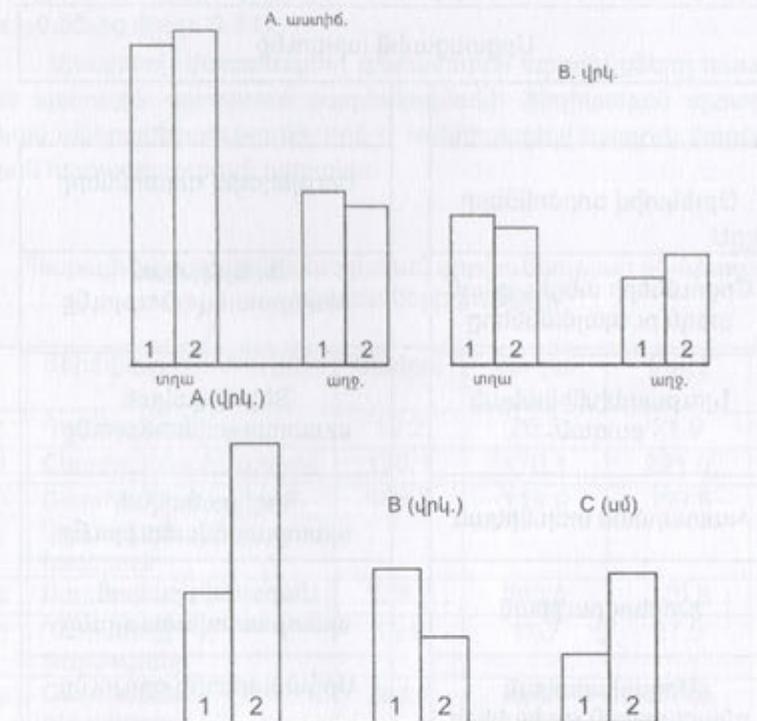
Աղյուսակ 1

Մարզիկ - պարողների ֆիզիկական զարգացման մակարդակը

տարիքը	տղաներ				աղջիկներ			
	մարմնի հասակը, սմ	մարմնի քաշը, կգ	կրծքի շրջագ. սմ	թոքերի տար. լ/ր	մարմնի հասակը, սմ	մարմնի քաշը, կգ	կրծքի շրջագ. սմ	թոքերի տար. լ/ր
5-6	130,2	30,8	61,0	300,7	134,0	34,5	62,7	296,8
7-9	151,9	41,2	67,3	363,0	148,0	43,2	69,3	329,3
10-11	164,5	57,8	76,3	369,3	160,0	48,2	78,2	362,8
12-15	164,7	60,0	81,0	426,0	162,0	48,9	82,7	390,1
16-17	166,9	61,0	84,6	432,5	163,0	51,5	84,9	400,0
18-20	170,0	62,7	86,7	458,0	163,9	51,8	88,5	413,3

Ցույց է տրված, որ ֆիզիկական վիճակի բոլոր հատկանիշները լավանում են և ենթարկվում տարիքային զարգացման օրինաչափություններին՝ արտացոլելով ուսումնասիրված ցուցանիշների վրա մարզածի առանձնահատկությունների ազդեցությունը:

Պարողների շարժողական պատրաստվածության վիճակի գնահատումը նախատեսում էր պարային սպորտի համար առավել հատկանշական ընդունակությունների փոփոխություններ: Մենք ենթադրում ենք, որ դրանց շարքին կարելի է դասել կոորդինացիոն ընդունակությունները, շարժումների ճարպկությունը, հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունը, ճկունությունը: Ուսումնասիրության արդյունքները բերված են նկար 1-ում:



Նկար 1. Տարբեր շարժողական ընդունակությունների տարիքային փոփոխությունները (5-6 մինչև 20 տարեկան)

Այստեղից կարելի է եզրակացնել, որ տարբեր տարիքի պարողների շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացման հիմնական օրինաչափությունները կրում են անհավասարաչափ բնույթ, դրանց առարկայական մշակման համար առկա է առավել բարենպաստ շրջանների սեռական դիմորֆիզմի դրսևորումը աճի բացարձակ արդյունքներում և տեմպերում 5-6 մինչև 18-20 տարեկանում:

Աշխատանքում կատարված է առաջին փորձերից մեկը՝ մշակել մրցակցական գործունեության գնահատման մեթոդիկա, որի արդյունքում որոշվել են սպորտային պարերում արդյունավետությունը բնորոշող գործոնները: Հարկ է տարբերել օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գործոնները (նկ. 2):

Մրցակցային արդյունք	
Օբյեկտիվ գործոնները	Սուբյեկտիվ գործոնները
Մրցումների անցկացման տեղն ու պայմանները	Ֆիզիկական պատրաստվածությունը
Նյութատեխնիկական բազան	Տեխնիկական պատրաստվածությունը
Կատարման տեխնիկան	Հոգեբանական պատրաստվածությունը
Խորեոգրաֆիան	Մարտավարական պատրաստվածությունը
Մրցավարական գնահատման չափանիշը	Մրցավարների որոշումը

Նկար 2. Սպորտային պարերում մրցակցային գործունեության արդյունավետությունը որոշող գործոնները

Տվյալ հետազոտության տրամաբանությունը թելադրել է պարողների մրցակցական գործունեության ուսումնասիրության դեպքում կատարվող տեխնիկական տարրերի քանակական ցուցանիշների որոշման անհրաժեշտությունը, որոնք մենք արձանագրել ենք սպորտային զույգերի ելույթների գործընթացում (աղ. 2): Պարզվեց, որ մեկ մարզական ելույթի ընթացքում պարազույգերը ամենաշատ տեխնիկական տարրերը կատարում են «Ջայվ» պարում (1745,4), այնուհետև՝ «Սամբա» (1208,6) և «Չա-չա-չա» (1076,4):

Այս ամենը, իհարկե, մարզիկներից պահանջում է ֆիզիկական պատրաստվածության բարձր մակարդակ, որը սերտ համահարաբերակցում է պարազույգերի տեխնիկական պատրաստության հետ ($\tau = 0.55$ -ից մինչև 0.71):

Այսպիսով, փաստագրող գիտափորձի արդյունքները հաստատում են պարային սպորտում բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտությունը, որն էլ հանդիսացավ հատուկ փորձագիտական հետազոտության առարկա:

Աղյուսակ 2.

Պարային զույգերի մրցակցական գործունեության բնութագրումը, շարժումների քանակը

	Տեխնիկական տարրեր	Սամբա	Չա-չա-չա	Ջայվ	\bar{X}
1	Դարձումներ	19.2	20.2	21.9	20.4
2	Շարժումներ ձեռքերով	170.1	170.1	221.0	187.1
3	Շարժումներ կոնքազդրային հողերում	166.8	119.9	359.5	215.4
4	Քայլեր	329.3	260.9	375.8	322.0
5	Պարանոցի շարժումներ	10.9	11.7	27.0	16.5
6	Շարժումներ ծնկահողում	261.7	267.5	374.8	301.3
7	Իրանի տեղաշարժեր	250.6	226.1	365.4	280.7
Ընդամենը		1208.6	1076.4	1745.4	1343.4

Երրորդ զույգ՝ «Ապորտային պարողների ֆիզիկական պատրաստության բովանդակության և մեթոդիկայի փորձագիտական հիմնավորում»։ քննարկվել են ձևավորող մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները։ Փաստագրող մանկավարժական գիտափորձից ստացված արդյունքները թույլ տվեցին որոշելու մարզիկ-պարողների ֆիզիկական պատրաստության հիմնական ուղղությունները։ Տվյալ մեթոդիկայի տարբերակիչ հատկանիշներից են հանդիսանում մի կողմից նրա ինտեգրալ ուղղվածությունը, մշակելու առաջատար շարժողական ընդունակությունները, իսկ մյուս կողմից՝ ֆիզիկական պատրաստության համադրումը տեխնիկականի հետ։ Մեթոդիկայի հիմքում ընկել է ֆիզիկական վարժությունների հատուկ համալիրների կատարումը մարզումային պարապմունքների ժամանակ՝ միավորված միասնական մեթոդական համակարգում, հաշվի առնելով առաջատար շարժողական և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները մրցակցական պարային ծրագրերի կատարմամբ։ Փորձագիտական մեթոդիկայի համար համապատասխան միջոցների ընտրության հիմք են հանդիսացել մեր անձնական մարզական, մարզչական և մրցավարական պրակտիկայի փորձը, ինչպես նաև խիստ սակավ գրական հանձնարարականները։ Մշակված մեթոդիկան ուներ համալիր ուղղվածություն ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովման, տեխնիկական վարպետության կատարելագործման և խորեոգրաֆիկ պատրաստության վրա։ Մշակված և տեղայնացված միջոցները տեղաբաշխվել են մարզական դասի բոլոր մասերում։

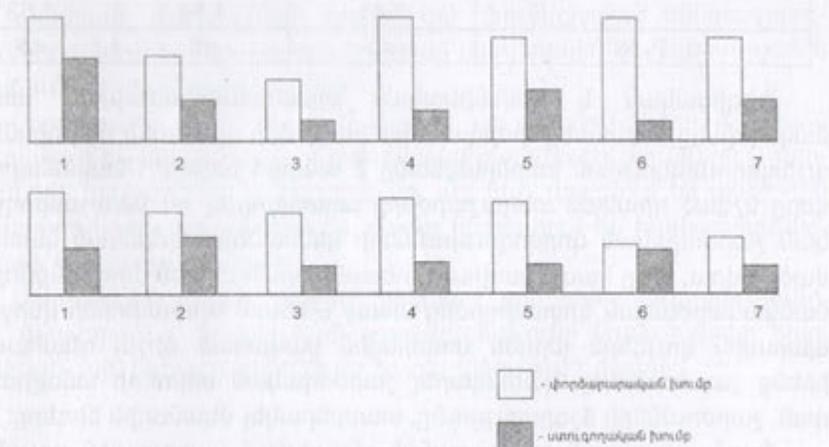
Պատահական ընտրության մեթոդով ձևավորվել են 9-11 տարեկան պատանի պարողների փորձարարական և ստուգողական խմբերը՝ յուրաքանչյուրում երկու տարվա ուսուցման տասական զույգ։ Փորձարարական խումբը պարապում էր մեր մեթոդիկայով, ստուգողականը՝ ավանդական, ընդունված մեթոդիկայով։ Պարային զույգերի պարապմունքները փորձարարական խմբում անցկացվում էին շաբաթը երեք անգամ 1,5-2 ժամով։ Գիտափորձի շրջանում 1,5 տարվա ընթացքում անց են կացվել 208 ուսումնամարզական պարապմունքներ։ Փորձագիտական մեթոդիկայի արդյունավետությունը որոշվել է ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության գնահատման չափանիշներով, աշխատունակության, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի ցուցանիշներով։ Մինչև մանկավարժական ներգործության սկիզբը չի բացահայտվել ուսումնասիրված ցուցանիշների

վիճակագրական տարբերությունը երկու խմբերի միջև։ Սա հիմք է տալիս օբյեկտիվ եզրակացություններ անելու գիտափորձի վերջում։

Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներում էական տարբերությունները երկու խմբերի պարային զույգերի միջև դրսևորվել են թոքերի կենսական տարողությունում ($P > 1\%$) և մարզիկների մարմնի քաշի անհավաստի ցուցանիշներում։

Առավել արտահայտիչ են տարբերությունները երկու խմբերի միջև տարբեր շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշներում (նկ. 3)։ Այսպես, գենդերային առումով շարժումների կոորդինացիայի տարբերությունը ըստ Սոտորինի մեթոդիկայի կազմում է 1,5-2 անգամ, իսկ ըստ Յարոցկու մեթոդիկայի՝ 3-4 անգամ։ Փորձարարական խմբում 2-3 անգամ ավելի են տեղաշարժերը պարողների հավասարակշռությունը պահելու կարողության մեջ և ինտեգրալ ճկունության ցուցանիշներում։ Մինևույն ժամանակ շարժումների ճարպկության մեծությունները առավել զգալի լավացել են տղաների խմբում։

Որոշակի տեղաշարժեր հայտնաբերվել են նաև պատանի մարզիկների տեխնիկական պատրաստվածության մեջ, որը գնահատվել է փորձագիտական հանձնաժողովի կողմից՝ ըստ պարազույգերի փոխգործունեության տեխնիկայի, մարմնի գծերի, երաժշտականության ցուցանիշների (աղ. 3)։



Նկար 3. Գիտափորձի ընթացքում պարողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի ցուցանիշների տեղաշարժերը

1. կոորդինացիան (Սոտորին) դեպի աջ
2. կոորդինացիան (Սոտորին) դեպի ձախ
3. կոորդինացիան (Յարոցկի) դեպի աջ
4. կոորդինացիան (Յարոցկի) դեպի ձախ
5. հավասարակշռություն
6. ճարպկություն
7. ճկունություն:

Այստեղից երևում է, որ մանկավարժական գիտափորձի վերջում փորձարարական խմբի պարային զույգերի մոտ տեխնիկական պատրաստվածությունը 20-23 միավորով ավելի է աճել, քան ստուգողական խմբի ($P>1\%$):

Աղյուսակ 3

Տեխնիկական պատրաստվածության ցուցանիշները մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում, որակավորման մակարդակ «D» միավորներ

Խմբեր	Ժամկետ	Սամբա	Չա-չա-չա	Չայվ
Փորձարար.	մինչև հետո	13.8±2.83	12.3±2.84	12.6±2.69
		35.9±4.46	36.0±4.49	36.1±4.55
	t	4.18	4.46	4.42
P, %		>0.1	>0.1	>0.1
Ստուգող.	մինչև հետո	12.3±2.56	12.6±2.85	13.1±2.69
		17.2±2.35	18.3±2.37	18.8±2.58
	t	1.41	1.54	1.53
P, %		<5	<5	<5

Ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության աճած մակարդակը նպաստեց փորձարարական խմբի պատանի մարզիկների աշխատունակության բարձրացմանը 2 անգամ ավելի: Բնականաբար, վերը նշված դրական տեղաշարժերը արտացոլվել են նաև ամբողջական շարժողական գործողությունների կենսամեխանիկական կառուցվածքի վրա, ինչը հաստատվում է տեսանկարահանման արդյունքներով մանկավարժական գիտափորձից առաջ և հետո: Գիտափորձի վերջում պարային զույգերն արդեն սովորեցին բավական ճիշտ գնահատել իրենց շարժումները, կառավարել շարժողական ակտերի ամպլիտուդան, շարժումների ճշգրտությունը, տարբերակել մկանային ճիգերը:

Փորձագիտական աշխատանքի ընթացքում սպորտային զույգերը մասնակցել են տարբեր մասշտաբի մրցումների (աղ. 4):

Աղյուսակ 4.

Տարբեր մասշտաբի մրցումներում սպորտային զույգերի մասնակցության արդյունքները

Մրցումների մասշտաբը	Փորձարարական						Ստուգողական						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
ՀՀ փակ առաջնություն	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2
ՀՀ բաց առաջնություն	5	4	3	2	3	1	2	4	3	-	2	2	
ՀՀ զավաթ	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Վարկանշային առաջնություն	5	4	4	3	2	2	2	3	2	8	4	6	
Միջակումբային առաջնություն	9	7	6	4	1	2	3	3	4	6	11	5	
Ընդամենը	23	19	17	13	6	5	7	10	9	14	21	17	

Փորձարարական խմբի մարզիկները 23 անգամ գրավել են առաջին տեղերը, իսկ ստուգողական խումբը՝ 7 անգամ:

Այսպիսով, հետազոտության մեջ ցույց է տրված 9-11 տարեկան պարային զույգերի ֆիզիկական պատրաստության մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը: Ուսումնամարզական գործընթացում տարբեր վարժությունների հատուկ համալիրների, պարային խորեոգրաֆիայի, շարժախաղերի ընդգրկումը թույլ տվեց զգալիորեն բարելավել ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածությունը, բարձրացնել պատանի մարզիկների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, ինչն իր արտացոլումը գտավ սպորտային վարպետության և նվաճումների բարձրացման մեջ:

Սպորտային պարերով կանոնավոր պարապմունքները ոչ միայն նպաստում են առաջատար շարժողական ընդունակությունների և շարժումների կուլտուրայի զարգացմանը, այլ նաև խթանում են անձի այն որակների կատարելագործումը, որոնք նպաստում են ինքնազարգացմանը և ինքնադրսևորմանը:

Սպորտային պարի հիմքում ընկած է այն ստեղծագործությունը, որը միավորում է ֆիզիկական կատարելությունը ներաշխարհի հետ, այսինքն՝ այն իդեալը, որին միշտ ձգտել և ձգտում է մարդը:

Եզրակացություններ

Հետազոտությունների արդյունքում հնարավորություն է ընձեռվում անել մի շարք ընդհանրացնող եզրակացություններ:

1. Ուսումնասիրվող հիմնահարցից գոյություն ունեցող մատչելի գրական աղբյուրների վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս նշելու շարժողական ընդունակությունների կառուցվածքի բավականին սակավ տեղեկությունների առկայության մասին, որոնք կազմում են ֆիզիկական պատրաստության հիմքը սպորտային պարերում:

2. Հայաստանի Հանրապետության, Ռուսաստանի Դաշնության, Իսրայելի, Մոլդովայի, Ուկրաինայի և Վրաստանի առաջատար մարզիչների շրջանում կատարված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում հաստատվել են պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտությունը (77 տոկոս), նրա սերտ կապը տեխնիկական պատրաստության հետ (92 տոկոս), ճարպկության և հավասարակշռության առավելագույն մշակումը (80 տոկոս), շարժումների ճշգրտությունը (83 տոկոս) և կոորդինացիոն ընդունակությունները (63 տոկոս):

3. 5-6 մինչև 20 տարեկան երեխաների, դեռահասների և պատանիների օնտոգենետիկ զարգացումն իրենից ներկայացնում է օրգանիզմի կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական և շարժողական վերակառուցման գործընթաց, որտեղ փոփոխությունները տեղի են ունենում անհամաչափ, տարածամանակ և կրում են ոչ միակողմանի բնույթ տարիքային տեղաշարժերից յուրաքանչյուրի համար: Երեխաների կազմաբանական և շարժողական հնարավորությունների վրա ազդող էական գործոնը սպորտային պարերով կանոնավոր զբաղվելն է:

4. Լատինաամերիկյան պարերում մրցակցային արդյունքի համար բացահայտվել են առավել նշանակալի որակական ցուցանիշներ.

4.1. պարողների առաջատար և հիմնական շարժողական ընդունակություններից են՝ շարժումների կոորդինացիան, ճարպկությունը, հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունը և հողերում ինտեգրալ շարժունակությունը,

4.2. առավել գլխավոր տեխնիկական տարրերից են շրջադարձերը, ձեռքերով շարժումները, քայլերը, շարժումները կոնքազդրային հողերում, պարանոցի շարժումները, իրանի ծանրության կենտրոնի տեղաշարժերը և շարժումները ծնկահողերում: Տեխնիկական տարրերը պարային զույգերը կատարում են ավելի շատ «Ջայվ» պարում (1745), «Սամբա-

յում» (1208) և «Չա-չա-չայում» (1076): Մեկ սպորտային ելույթի ժամանակ, կատարելով երեք տարբեր պարեր՝ մարզիկները կատարում են չորս հազարից ավելի տարբեր կոորդինացիոն բարդության տեխնիկական տարրեր, դա պահանջում է զգալի ֆիզիկական պատրաստություն:

5. Որոշված են մրցակցային գործունեության արդյունավետության վրա ազդող օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գործոնները և բացահայտված են դրանց փոխադարձ կապերը: Ապացուցված է, որ սուբյեկտիվ գործոններում հենց ֆիզիկական պատրաստվածությունն ունի վճռական նշանակություն՝ բարձր մրցակցային արդյունքի նվաճման հարցում:

6. Ձևավորող մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները հաստատում են պատանի պարողների ֆիզիկական պատրաստության առաջարկվող միջոցների և մեթոդական մոտեցումների արդյունավետությունը, դա արտահայտվում է հետևյալում.

6.1. մշակվել է ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկա՝ հիմնված առաջատար շարժողական ընդունակությունների առարկայական մշակման և պարային շարժումների ձևավորման վրա,

6.2. փորձարարական խմբում, համեմատած ստուգողականի հետ, բարելավվել են հետևյալ ցուցանիշները.

- շարժումների կոորդինացիայի տարբեր դրսևորումները 4-4,3 անգամ տղաների մոտ, 2,6-2,9 անգամ աղջիկների մոտ,
- շարժումների ճարպկությունն ու հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունը երկու անգամ երկու սեռի պարողների մոտ,
- հողերում ինտեգրալ շարժունակության ցուցանիշների նույնական փոփոխությունը:

6.3. բացահայտվել են տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստության միջև կոռելյացիոն կապեր՝ ըստ դրանց միջին մեծությունների ($r = 0,55$ -ից մինչև $0,71$) և դրական ուղղվածության: Առաջատար տեխնիկական տարրերն ունեն հավաստի կապ հավաքած միավորների քանակի հետ, ինչն անմիջականորեն որոշում է պարային զույգերի գրաված տեղը մրցումներում,

- 6.4. պատանի պարողների ուսուցման և մարզման հիմնական դի-դակտիկ սկզբունքներն են համարվում կատարվող շարժում-ների գիտակցական և ակտիվ ընկալումը, մատչելիության սահմանների պահպանումը, զենդերային և անհատական հնարավորությունների հաշվարկումը, բեռնվածության աս-տիճանական բարձրացումը,
- 6.5. պարային սպորտում որոշակի մարզական արդյունքների նվաճման գործում հատուկ նշանակություն ունեն կոորդինա-ցիոն ընդունակությունները, ընդհանուր աշխատունակու-թյան մակարդակը, ինչպես նաև արտաքին շնչառության ֆունկցիայի վիճակը,
- 6.6. ֆիզիկական, տեխնիկական և պարային-խորեոգրաֆիկ պատրաստության աճող մակարդակի շնորհիվ փորձարա-րական խմբի դեռահասների պարային զույգերը հասել են առավել բարձր մարզական նվաճումների՝ համեմատած ստուգողական խմբերի հետ:
7. ֆիզիկական պատրաստության մշակված և փորձարկված հա-մալիր մեթոդիկան դրական ազդեցություն է թողնում պատանի պա-րողների ֆիզիկական պատրաստվածության հիմնական ցուցանիշների վրա, ապահովում է տեխնիկական տարրերի կատարելագործումը և մրցակցային գործունեության արդյունավետության բարձրացումը:

Ատենախոսության հիմնական դրույթները տպագրված են հետևյալ աշխատանքներում.

1. Ալեքսանյան Վ. Գ., Սպորտային պարողների պատրաստության հարցեր // Մանկավարժական միտք – 2010, N 1-2, էջ 25-31:
2. Ալեքսանյան Վ. Գ., Սպորտային պարողների ֆիզիկական պատ-րաստվածության հետազոտումը – Հանրապետական 37-րդ գի-տամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, 2010, էջ 26-28:
3. Ալեքսանյան Վ. Գ., Մրցակցական գործունեության առանձնա-հատկությունները սպորտային պարերում // Գիտական տեղեկա-գիր, 2011, N 2-3(14-15), էջ 244-248:
4. Ալեքսանյան Վ. Գ., Սպորտային պարերում մրցակցական գոր-ծունեության արդյունավետությունը բնորոշող գործոնները.– Հանրապետական 38-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյու-թեր, Երևան, 2011, էջ 29-31:

5. Ալեքսանյան Վ. Գ., «Պատանի պարողների պատրաստության մեթոդիկան» մեթոդական ձեռնարկ, հեղինակային հրատարա-կություն, Երևան, 2012, 67 էջ:

Алексанян Вардун Арутюновна

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 "Методика преподавания и воспитания" (физическая культура).

Защита диссертации состоится 3 октября 2013 г. в 14:00 на заседании специализированного совета 020 ВАК «Педагогика» при Армянском государственном педагогическом университете им. Х. Абовяна по адресу: 0010, г. Ереван, ул. Тигран Мец, 17.

РЕЗЮМЕ

Актуальность исследования. Как вид двигательной деятельности человека танцы зародились на заре существования человека. Невозможно точно определить период, когда танец стал частью культуры человеческого общества, однако несомненно, что еще до появления древнейших цивилизаций он являлся важным элементом церемоний, ритуалов, празднований и увеселительных мероприятий, в процессе которых совершенствовались физические и духовные качества людей.

Сегодня сложилось много танцевальных направлений, в том числе и спортивное, которое является одной из форм физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.

Они оказывают всестороннее комплексное воздействие на организм спортсменов-танцоров, способствуют развитию двигательного аппарата, формированию правильной осанки, совершенствованию функциональных возможностей. Спортивные танцы в Армении приобретают все большую популярность среди молодежи, функционирует Армянская федерация спортивного танца, танцевальные клубы, готовятся кадры специалистов в Институте физической культуры. В то же время многие вопросы, связанные с содержанием и методикой физической подготовки танцевальных пар, требуют своего научного обоснования. Об этом свидетельствует и то, что в странах Содружества Независимых Государств защищено всего лишь несколько диссертационных работ по спортивным танцам. В спортивных танцах, как и в большинстве видов спорта, физическая подготовка не менее важна, чем техническая и эстетическая. Однако менее всего изучены вопросы физической подготовки танцевальных пар. Именно эти положения явились предметом экспериментального изучения в данной работе.

Цель исследования диссертационного исследования заключается в разработке содержания и методики физической подготовки юных танцоров возраста 9-11 лет.

Научная новизна диссертационного исследования заключается в следующем:

1. Выявлены факторы, определяющие спортивный результат.
2. Разработано содержание общей и специальной физической подготовки юных танцоров с учетом дидактических принципов и закономерностей спортивной тренировки.
3. Разработана и обоснована педагогическая эффективность методики физической подготовки юных танцоров на этапе начальной спортивной специализации, которая впервые построена на учете выявленных ведущих двигательных способностей.
4. Предложен целесообразный вариант планирования физической подготовки танцевальных пар.

Практическая значимость диссертации:

1. Конкретизируются теоретические положения о средствах и методах тренировки.
2. Объясняются механизмы влияния специально разработанных для воспитания ведущих двигательных способностей комплексов упражнений на повышение спортивного мастерства юных танцоров.
3. Использование экспериментальной методики в тренировочном процессе привело к улучшению технического мастерства и повышению соревновательной результативности.
4. Подготовлены практические рекомендации для тренеров по спортивным танцам.
5. Результаты исследования используются при преподавании дисциплины "Теория и методика спортивных танцев" в Институте физической культуры, а также могут быть полезны в учебном процессе различных танцевальных клубов и на курсах повышения квалификации тренерских кадров.

Апробация работы: Основные положения диссертации были представлены на тренерских семинарах, научно-методических республиканских конференциях, заседаниях кафедры гимнастики и спортивных танцев. По материалам диссертации опубликованы 5 работ, отражающих основное содержание работы. Материалы по физической подготовке танцоров на этапе начальной спортивной специализации внедрены в учебно-тренировочный процесс, о чем свидетельствуют акты.

Объем и структура работы. Представленная диссертационная работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Общий объем составляет 157 страниц.

METHODOLOGY OF PHYSICAL TRAINING IN DANCESPORT

The dissertation is submitted for pursuing the Scientific Degree of Candidate of Pedagogic Sciences in the field of "Methodology of teaching and educating" (Physical Education) 13.00.02.

The dissertation is to be publicly defended on 3 October 2013 at 2 PM at the meeting of Specialized Council 020 in Pedagogics of the RA Supreme Certifying Committee acting at Armenian State Pedagogic University after Kh. Abovyan.

Address: 17, Tigran Mets, Yerevan, 0010, Armenia.

SUMMARY

Relevance of the research. Dance has certainly been an important part of human culture since before the birth of the earliest human civilizations.

There are different styles of dancing in the world, including dance sport, an activity involving physical exertion, skill and recreation activities. Dance is most definitely just as physically tasking as other sports.

Dance involves as much if not more skill, strength, and energy as any sport. It has a multipurpose effect on body; promotes the development of the motor system, shapes a good posture, improves functional capabilities of the body. In Armenia dance sport is becoming increasingly popular among the youth. Armenian Dance Sport Federation (ADSF) is one of the members of the World Dance Sport Federation (WDSF), formerly the International Dance Sport Federation (IDSF). Moreover, lots of good professionals graduate from the Institute of Physical Education every year. Yet, there still are lots of problems connected with partner dance training, its content and methods that require scientific basis. Unfortunately few defended dissertations on Sport Dance could be found in the Commonwealth of Independent States. In dance sport, as in the majority of sports physical training plays not less important role than technical and aesthetic training. Yet, couple dance physical training issues are not enough studied. Thus, these are the very issues that have become the subject of our research in this paper.

The aim of the research. A method of physical training for young dancers at the age of 9-11 years has been developed.

The scientific novelty of the research is

1. The attempt to identify the elements defining athletic performance; develop the issues of general and special physical training of young dancers considering the didactic principles and training mechanisms.
2. The efficiency of physical training methods at the primary level of young dancers training has first been developed considering the leading motor abilities.
3. A reasonable version for dance couple physical training is suggested.
4. A set of adjusted and balanced compositions has been worked out to be used within a training session.

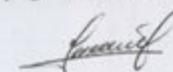
The practical value of the research is determined by the author's contribution to the solution of the above mentioned problems. The statements and conclusions made by the author supplement the theory and methodology of dance sport and are as follows:

1. Theoretical methods of training are individualized.
2. A set of exercises to improve young dancers' sports skills has been worked out.
3. Application of the experimental methodology during the training process has resulted in improved technical skills and increase of competitive performance.
4. Practical guidelines for dance sport coaches have been made.
5. The research outcomes are applied in teaching the subject "Theory and Methodology of Dance Sport" at the Institute of Physical Education, and may also be applied at coach training courses as well as for training and education at various dance clubs.

The approbation of the research. The main results of the PhD thesis have been presented at workshops conducted by the chair of "Gymnastics and Dance Sport" of the Institute of Physical Education as well as at methodological national conferences.

The main results of the PhD thesis have been published in 5 papers. Materials on dancers' physical training at the primary level of training are applied in education and training.

The structure of the research: Introduction, 3 Chapters, Summary, Reference list and Appendices. The total number of pages is 157.





Տպագրված է «ԼԻՄՈՒՇ» ՍՊԸ-ի տպարանում:
Տպաքանակ՝ 50:

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0589644

