

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-50

**7-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ****Հայցորդ Ն. Ա. Էլոյան**

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E. mail: eloyannarek93@gmail.com

Առանցքային բառեր: Դպրոցականներ, ֆիզիկական պատրաստություն, ֆիզիկական աշխատունակություն, թեստավորում:

Հետազոտության արդիականություն: Սովորողների ֆիզիկական պատրաստությունը՝ որպես դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակության բաղադրիչներից մեկը, մարդու առողջության ամրապնդման, օրգանիզմի կենսական կարևոր օրգան-համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացման կարևոր գործոններից մեկն է: Այդ իսկ պատճառով, աճող սերնդի ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրները մշտապես գտնվում են մասնագետների ուշադրության կենտրոնում:

Գրական աղբյուրների ուսումնասիրումը և վերլուծությունը թույլ է տալիս փաստել, որ արդի ժամանակաշրջանում Հայաստանի Հանրապետությունում տարեցտարի դիտվում է դպրոցահասակ երեխաների շարժողական պատրաստվածության և առողջական վիճակի վատթարացում [3,4,5]: Հետազոտության արդյունքները փաստում են, որ քաղաքում և

շրջանում բնակվող երեխաների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները և շարժողական պատրաստվածությունը տարբերվում են [4,5]:

Վերը շարադրվածը պայմանավորված է ինչպես սոցիալ-տնտեսական խնդիրներով, այնպես էլ երկրի տարբեր շրջաններում անցկացվող կանխարգելիչ միջոցների նվազ արդյունավետությամբ: Դպրոցականների անբավարար առողջական վիճակի մասին բերված փաստերը խոսում են այն մասին, որ այսօր անհրաժեշտություն է առաջացել զբաղվել մարզաառողջարարական համակարգի աշխատանքներով՝ հանրապետության տարբեր շրջաններում ֆիզիկական վիճակի մակարդակի բարձրացման նպատակով:

Հետևաբար, հանրապետության տարբեր շրջաններում բնակվող դպրոցականների առողջական վիճակի, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի հետազոտումն արդիական է և ունի կարևոր գործնական նշանակություն:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել Երևան քաղաքի և Արագածոտն մարզի Արագած գյուղի 7-9-րդ դասարանների աշակերտների ֆիզիկական

աշխատունակությունը և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպումը: Նպատակի իրականացման համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Սովորողների ֆիզիկական աշխատունակությունը գնահատվել է՝ ըստ Ռուֆիեի ինդեքսի [1, էջ 225]:

Ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատելու համար ընտրվել են 6 ստուգողական վարժություններ, որոնք բնութագրում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները և արտացոլված են սովորողների ֆիզիկական պատրաստության նորմատիվային աղյուսակներում [2, էջ 84-112]:

Հետազոտությունն անցկացվել է Երևան քաղաքի հ. 7 և Արագածոտն մարզի Արագած գյուղի Դ.Դեմիրճյանի անվան հ. 1 դպրոցների 144 աշակերտների շրջանում (62 տղա, 82 աղջիկ):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության և ֆիզիկական աշխատունակության ցուցանիշների ուսումնասիրումն ու գնահատումը կարևոր դեր ունեն դպրոցական կրթական համակարգում ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման համար:

Ա. Գ. Սուխարևի (1991) հետազոտության արդյունքները ցույց են տվել, որ ուղիղ կապ է հաստատված կարդիոռեսպիրատոր համակարգի զարգացման և դեռահասների ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի միջև [6]: Այդ կապը, ինչպես հայտնի է, ի հայտ է գալիս բոլոր սեռատարիքային խմբերում: Կարդիոռեսպիրատոր համակարգի ֆունկցիոնալ կարողությունները հավասարապես արտացոլում են ինչպես ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը, այնպես էլ դեռահասների առողջական վիճակը:

Թեստավորման արդյունքում հնարավոր եղավ բացահայտել VII-IX դասարանների սովորողների ֆիզիկական աշխատունակությունը՝ ըստ Ռուֆիեի ինդեքսի [1, էջ 225]:

1-ին աղյուսակից երևում է, որ մեր կողմից հետազոտվող ինչպես Երևան քաղաքի, այնպես էլ Արագած գյուղի դպրոցականների մոտ դիտվում են հիմնականում ֆիզիկական աշխատունակության միջին, բավարար և անբավարար գնահատականներ:

Մտահոգիչ է այն փաստը, որ VII-IX դասարանների 53,66% աղջիկների և 53,22% տղաների մոտ բացահայտված է ֆիզիկական աշխատունակության բավարար մակարդակ, իսկ 30,55% հետազոտվող դպրոցականների մոտ գրանցվել է Ռուֆիեի ինդեքսի անբավարար գնահատական: Ստացած տվյալները վկայում են դպրոցականների ցածր ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մասին: Հարկ է

նշել, որ հետազոտվող դպրոցականներից միայն մեկի մոտ է գրանցվել Ռուֆիեի ինդեքսի բարձր գնահատական:

Ռուֆիեի ինդեքսի տարիքային դինամիկայի վերլուծությունը հետազոտվող աշակերտների մոտ փաստում է դրա աստիճանական նվազման մասին: Այդ միտումը դիտվում է ինչպես Երևանում, այդպես էլ գյուղում բնակվող երկու սեռի

դպրոցականների շրջանում, սակայն այդ փոփոխությունները հավաստի չեն: Ռուֆիեի ինդեքսի ցածր գնահատականները վկայում են սրտանոթային և շնչառական համակարգերի հարմարողական ռեզերվի անբավարար մակարդակի մասին, որոնք սահմանափակում են օրգանիզմի ֆիզիկական հնարավորությունները:

Աղյուսակ 1

Դպրոցականների ֆիզիկական աշխարհունակության ցուցանիշները՝ ըստ Ռուֆիեի ինդեքսի (%)

Դասարան	Բնակավայր	$\bar{X} \pm m$	Բարձր (< 3)	Լավ (3-6)	միջին (7-9)	բավ 10-14	Անբավ. (> 15 ր ավելի)
Տղաներ							
VII	բ.Երևան	12.8±2.5	-	20	-	40	40
	գ.Արագած	10.9±1.18	-	7.2	50	21.4	21.4
VIII	բ.Երևան	13.7±1.85	-	-	14.5	71	14.5
	գ.Արագած	12.00±0.95	-	8.3	8.3	66.6	16.7
IX	բ.Երևան	14.7±0.88	-	-	-	58.3	41.7
	գ.Արագած	13.30±0.89	-	-	16.7	66.6	16.7
Աղջիկներ							
VII	բ.Երևան	14.9±1.23	5.8	-	5.8	35.4	53
	գ.Արագած	12±1.09	-	15.4	7.7	61.5	15.4
VIII	բ.Երևան	14.2±0.89	-	-	9.5	57.2	33.3
	գ.Արագած	13.08±0.95	-	7.7	7.7	53.8	30.8
IX	բ.Երևան	17.4±1.78	-	-	-	57.2	42.8
	գ.Արագած	13.31±0.98	-	-	10	50	40

Սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության համալիր թեստավորման արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ուսումնասիրվող ցուցանիշների

փոփոխությունները միանշանակ չեն (աղյուսակ 2): Այսպես՝ և Երևանում, և գյուղում բնակվող VII-VIII դասարանների տղաների արդյունքների փոփոխությունները հեռացատկ տեղից, վազք 30մ, թեքում

առաջ վարժություններում աննշան են ($P>0,05$): Սակայն IX դասարանի գյուղի տղաների արդյունքները ընդհանուր դիմացկունության, արագաուժային, ուժային վարժություններում բարելավվել են և հավաստի տարբերվում են Երևան քաղաքում բնակվող իրենց հասակակիցներից ($P<0,001$): Ուշագրավ է այն փաստը, որ եթե Երևան քաղաքի IX դասարանի տղաների ընդհանուր դիմացկունության արդյունքները VIII դասարանցիների համեմատ նվազել են 38,73 վայրկյանով, ապա Արագած գյուղի դպրոցականների ցուցանիշները՝ բարելավվել են 103,21 վայրկյանով: Գրեթե նույն պատկերը դիտվում է դպրոցականների ուժային ընդունակությունները գնահատող ցուցանիշների վերլուծության ժամանակ:

Դրա հետ մեկտեղ պետք է փաստել, որ թեստային առաջադրանքների միջին ցուցանիշների համեմատումը նորմատիվային աղյուսակների հետ բացահայտեցին դրանց զգալի անհամապատասխանությունը ներկայացվող պահանջներին [2, էջ 97-112]: Հաշվի առնելով ստանդարտ շեղման մեծությունը՝ թեստային փորձերի արդյունքների տատանումները բավականին մեծ են:

Ընդհանուր առմամբ արձանագրվել է, որ ուժի, ընդհանուր և ուժային դիմացկունության, ճկունության ցուցանիշները տղաների և աղջիկների մոտ համապատասխանում են ֆիզիկական պատրաստության միջինից ցածր ու ցածր մակարդակներին:

Աղյուսակ 2

Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները ($X \pm m$)

Դաս.	Բնակավայր	Դեռացասակ տեղից, սմ	Ֆղաներ՝ ձգումներ պտտածող, Աղջիկներ՝ սեղմումներ նստարանից (բանակ)	Վազբ 30մ, վրկ.	Վազբ 1000մ, վրկ.	Թեքում առաք, սմ	Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից, 1րոպե (բանակ)
Տղաներ							
VII	Երևան	179.25±4.79	4.92±1.18	5.57±0.13	348.36±12.19	-0.25±2.37	29.17±3.50
	գ.Արագած	173.14±6.09	2.29±0.61	5.93±0.08	408.66±20.0	-5.29±2.86	31.57±1.59
VIII	Երևան	184.07±6.55	7.00±1.99	5.84±0.17	359.74±10.53	-2.79±2.62	34.43±2.78
	գ.Արագած	171.78±4.78	2.33±0.47	5.88±0.08	396.48±16.67	-5.89±2.32	29.67±2.53
IX	Երևան	180.67±6.74	3.25±1.05	6.67±0.19	398.47±9.82	-1.08±1.85	39.08±6.17
	գ.Արագած	216.64±5.59	9.45±1.19	5.18±0.08	293.27±8.81	4.82±2.17	34.45±3.52
Աղջիկներ							
VII	Երևան	142.86±4.21	5.57±2.51	6.90±0.15	389.0±9.78	2.29±1.81	18.29±1.23
	գ.Արագած	142.33±5.22	6.83±2.17	6.99±0.25	507.02±27.28	1.67±2.97	16.33±3.57

VIII	Երևան	137.50±4.75	8.50±1.03	6.69±0.06	407.00±8.43	6.00±3.52	23.33±0.99
	գ.Արագած	130.67±7.0	5.08±1.23	6.79±0.23	413.27±8.53	6.83±1.47	17.08±3.54
IX	Երևան	136.67±6.18	8.67±1.38	6.64±0.07	402.67±9.27	5.78±4.63	23.11±1.26
	գ.Արագած	156.82±5.19	13.55±3.2	6.45±0.28	355.52±14.05	5.82±2.01	22.73±2.28

Դա թույլ է տալիս հաստատել, որ ների բարձրացմանը, նրանց առողջու-
տարիքի հետ պահանջվող նորմերի վերա-
բերյալ տեղի է ունենում երկու սեռի դպրո-
ցականների շարժողական պատրաստվա-
ծության մակարդակի վատացում:

Եզրակացություն: Հետազոտությ-
յան արդյունքում ստացված տվյալները
փաստում են դպրոցական ֆիզիկական
դաստիարակության գործընթացի կատա-
րելագործման անհրաժեշտության մասին՝
ուղղված դպրոցականների շարժողական
ընդունակությունների մշակմանը, օրգա-
նիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություն-
այն հարստացումը: Միջոցներից
մեկը կարող է հանդիսանալ տուրիստա-
կան պատրաստությունը որպես դեռա-
հասների, ֆիզիկական պատրաստու-
թյան, օրգանիզմի կոփման, ֆունկցիոնալ
վիճակի բարելավման, անձի բարոյա-
կամային և հայրենասիրական, գեղագի-
տական ու աշխատանքային դաստիարա-
կության համալիր միջոց:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղաջանյան Մ.Գ., Սպորտային բժշկություն, Երևան, 2015, 462 էջ:
2. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիա-
րակության մեթոդիկան, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2011, 116 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Երևան, 2007, 215 էջ:
4. Մկրտչյան Թ.Լ., Դպրոցականների շարժողական պատրաստության իրականացման
մեթոդական պայմանները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում
(գյուղական դպրոցների օրինակով), Մանկ. գիտ. թեկ. գիտ աստիճանի հայցման
սեղմագիր, Երևան, 2016, 22 էջ:
5. Давтян Р.Б., Акопян Е.С., Состояние здоровья школьников сельских районов
Республики Армения. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Научно-
теоретический журнал. Киев,-2012, N4,с.63-66.
6. Сухарев А.Г., Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.:
Медицина, 1991. –272с.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN IN 7-9 CLASSES

Applicant N. A. Eloyan

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

SUMMARY

Key words: schoolchildren, physical training, physical performance, testing.

The aim of the research is to study the level of physical training and physical performance of students in 7-9 classes in Yerevan and the village of Aragats, region Aragatsotn.

Research methods and organization. To achieve the goal, the following methods were used: Study and analysis of literary sources, testing, mathematical statistics.

The research has been done among 144 pupils of schools No. 7 in Yerevan and No. 1 after D. Demirchyan in the village of Aragats, region Aragatsotn (62 boys, 82 girls).

Analysis of the research results. The physical performance ability of schoolchildren in 7-9 classes was determined by the Ruffier index: 53.66% of girls and 53.22% of boys had a sufficient level of physical fitness, 30.55% of schoolchildren had unsatisfactory grades. The data obtained testify to the low functional abilities of schoolchildren.

Analysis of the results of complex testing of physical fitness of schoolchildren showed the ambiguity of the changes in the studied indicators. The low and below the average level of strength, general strength endurance, and flexibility indicators was recorded among schoolchildren of both sexes.

It was revealed that the results of tests for dexterity, general endurance, speed and strength abilities of boys in 9th class of a rural school differed significantly from their peers living in Yerevan ($P < 0.001$). The same trend is observed in long distance jumps, bench press, and 1000 m run among girls.

Conclusion: The data obtained as a result of the study prove the need to improve the process of school physical education, aimed at developing the mobility of schoolchildren, increasing the functional capabilities of the body, maintaining and strengthening their health. It provides for the use of modern innovative technologies that enrich the content of physical education. One of the means can be tourism preparation.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 7-9-ЫХ КЛАССОВ

Соискатель Н. А. Элоян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: школьники, физическая подготовка, физическая работоспособность, тестирование.

Цель исследования: изучить физическую работоспособность и уровень физической подготовки школьников 7-9-ых классов г. Еревана и села Арагац Арагацотн марза.

Методы и организация исследования. Для реализации цели исследования были использованы следующие методы: изучение и анализ литературных источников, тестирование, математическая статистика.

Исследование было организовано в школе N 7 г. Еревана и в школе N1 им. Д. Демирчяна села Арагац Арагацотн марза, в котором приняли участие 144 учащихся: 62 мальчика и 82 девочки.

Анализ результатов исследования. Изучена физическая работоспособность школьников 7-9-ых классов по индексу Руфье. У 53,66% девочек и 53,22% мальчиков выявлен удовлетворительный уровень физической работоспособности, а у 30,55% обследованных школьников – неудовлетворительный. Полученные данные свидетельствуют о низких функциональных возможностях школьников.

Анализ результатов комплексного тестирования физической подготовленности учащихся показал неоднозначность изменений изучаемых показателей. У школьников обоего пола зафиксирован низкий и ниже среднего уровни показателей силы, общей и силовой выносливости, гибкости. Выявлено, что у мальчиков 9- го класса сельской школы показатели быстроты, общей выносливости, силы и силовой выносливости достоверно различаются от данных их городских сверстников ($P < 0,001$). Аналогичная тенденция прослеживается у девочек в показателях прыжка в длину с места, бега 1000м и отжимания от гимнастической скамейки.

Краткие выводы. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости совершенствования школьного физического воспитания, направленного на повышение функциональных возможностей учащихся, укрепление здоровья, развитие двигательных способностей. Это предусматривает внедрение новых технологий, расширение содержания физического воспитания. Одним из таких средств может служить туристическая подготовка.

Հոդվածն ընդունվել է 30.01.2022-ին:

Ստորագրվել է գրախոսման՝ 31.01.2022-ին: