

ԲԱԺԻՆ 4. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԵՏԵՐԸ

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-175

ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ.
ՓԱՍՏԱԳՐՈՂ ԳԻՏԱՓՈՐՁԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մ.գ.թ. Մ.Ս. Բարբարյան,

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցիչ Ս.Կ.Հովհաննիսյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ Երևան, Հայաստան,

Արմավիրի մարզի Մյասնիկյանի Արայի անվան

միջնակարգ դպրոց Արմավիր, Հայաստան

E.mail: mesrop.barbaryan@sportedu.am, sargishovhannisyanyan1992@mail.ru

Առանցքային բառեր: Միջին դպրոցական տարիք, ֆիզիկական զարգացում, ֆիզիկական պատրաստվածություն, ֆիզիկական աշխատունակություն, մանկավարժական թեստավորում, Ռուֆիե-Դիքսոնի փորձ, կորոնավիրուսային հիվանդության համաճարակ:

Հետազոտության արդիականություն: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը ֆիզիկական զարգացումը դիտարկում է որպես երեխաների առողջական վիճակի համալիր գնահատման հիմնական չափանիշներից մեկը: Որպես աճող սերնդի առողջության առաջատար ցուցանիշ՝ ֆիզիկական զարգացումն արտացոլում է նրանց կյանքում տեղի ունեցող սոցիալական, տնտեսական, էկոլոգիական և հիգիենիկ պայման-

ների փոփոխությունը: Վերջին տարիներին դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները պայմանավորված են նրանց կյանքում հիգիենիկ պայմանների փոփոխմամբ՝ սննդում սպիտակուցի բաղադրամասի նվազմամբ, շարժողական ակտիվության նվազմամբ, կրթության համակարգի վիճակով, նրանց հանգստի պայմաններով, ընտանեկան իրավիճակով և այլն [6]: Նշված պայմանները, ինչպես նաև հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության ոչ նպատակային և համակարգված աշխատանքներն [2] իրենց բացասական ազդեցությունն են թողել նաև դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի վրա [5]: Այս ամենին զումարվեց նաև COVID-19 համաճարակը, որը կրթության ոլջ

պատմության ընթացքում հանգեցրեց համակարգի գործունեության ամենամեծ խափանմանը: Այն ազդեց բոլոր մայրցամաքների ավելի քան 190 երկրների շուրջ 1,6 մլրդ աշակերտների կրթության վրա [7]: Բացառություն չկազմեց նաև Հայաստանի Հանրապետությունը: Ստեղծված իրավիճակին համապատասխան՝ Կառավարության մակարդակով որոշում կայացվեց սկզբում ընդհանրապես դադարեցնել կրթական հաստատություններում ուսումնական գործընթացի կազմակերպումը, իսկ հետագայում՝ կազմակերպվեցին որոշակի սահմանափակումներով: Այդ սահմանափակումներն առավել ազդեցին «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի անցկացման արդյունավետության վրա՝ պայմանավորված առարկայի առանձնահատկությամբ: Ըստ ՀՀ Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության «Կորոնավիրուսային հիվանդության (COVID-19) պայմաններում հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում գործունեության կազմակերպման ուղեցույց»-ի ֆիզկուլտուրայի դասերը կազմակերպվում էին դասասենյակում՝ ըստ ուսուցիչներին տրամադրված մեթոդական ցուցումների կամ բացօթյա տարածքներում և սպորտային մարզասրահներում՝ շեշտը դնելով անհատական վարժությունների վրա և բացառելով շփումներն ու մեծ ակտիվություն ենթադրող մարզանքներն ու խմբային խաղերը:

Համաճարակային իրավիճակի, տնտեսական անկայունության, դպրոցահասակ երեխաների անբավարար բժշկական ապահովվածության, դրա հետ մեկտեղ նաև ուսումնական բեռնվածությունների ավելացման և ուսուցման ոչ ավանդական մեթոդների կիրառման պայմաններում դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մշտադիտարկումը նպաստում է նշված գործոնների ազդեցության ուսումնասիրության և անբարենըպաստ միտումների ժամանակին բացահայտմանը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել միջին դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:

Հետազոտության խնդիրները: Որոշել և գնահատել միջին դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության և ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունն իրականացվել է Արմավիրի մարզի Մյասնիկյան գյուղի Արայի անվան միջնակարգ դպրոցում 2020-2021 ուսումնական տարվա երկրորդ կիսամյակում: Հետազոտության մեջ ընդգրկվել են նույն դպրոցի 5-րդ և 6-րդ դասարաններում սովորող (10-11 տարեկաններ) 81 աշակերտ: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են

հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում, մարդաչափություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության մեջ

ընդգրկված դպրոցականների ֆիզիկական զարգացումն ուսումնասիրվել է հիմնական ցուցանիշների՝ քաշի, հասակի, կրծքավանդակի շրջագծի և դրա էքսկուրսիայի միջոցով: Ստացված ցուցանիշները ներկայացված են 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

10-11 ՏԱՐԵԿԱՆ ՏՂԱՆԵՐԻ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՋԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐ

ՑՈՒՑԱՆԻՇ ($x \pm m$)	ՏՂԱՆԵՐ		ԱՂՋԻԿՆԵՐ	
	10 տարեկան (n=26)	11 տարեկան (n=22)	10 տարեկան (n=16)	11 տարեկան (n=17)
ՔԱՇ (կգ)	39.6 $\pm$ 2.41	41 $\pm$ 1.71	42.1 $\pm$ 2.91	42.4 $\pm$ 2.00
ՀԱՍԱԿ (սմ)	140.2 $\pm$ 1.54	144.6 $\pm$ 1.45	143.3 $\pm$ 2.04	148.1 $\pm$ 1.63
ԿՐԾՔԱՎԱՆԴԱԿԻ ՇՐՋԱԳԻԾ (սմ)	71.2 $\pm$ 2.08	73 $\pm$ 1.25	73.8 $\pm$ 2.51	75.5 $\pm$ 1.39
ԿՐԾՔԱՎԱՆԴԱԿԻ ԷՔՍԿՈՒՐՍԻԱ (սմ)	6.34 $\pm$ 0.60	6.04 $\pm$ 0.48	4.87 $\pm$ 0.52	4.7 $\pm$ 0.38

Ֆիզիկական զարգացման ստացված ցուցանիշները գնահատվեցին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության սատնդարտների և քաշ-հասակային ինդեքսի մեթոդով: Քաշ-հասակային ինդեքսը ֆիզիկական զարգացման հուսալի ցուցանիշ է, եթե նույնիսկ հայտնի չէ երեխայի տարիքը: Այն բնութագրում է ֆիզիկական զարգացման ու մարմնակազմության ներդաշնակությունը, օգնում որոշել՝ կա արդյոք երեխայի

մոտ ավելորդ քաշ հասակի հետ համեմատ:

Հասակի ստացված ցուցանիշների համեմատումը ստանդարտների հետ պարզեց, որ բոլոր աղջիկների և 96 տոկոս տղաների ցուցանիշները գտնվում էին նորմայի սահմանում: Մնացած 4 տոկոսի դեպքում շեղումները թույլատրելի սահմանում են և անհանգստանալու առիթ չեն տալիս:

Ինդեքսի մեթոդով ցուցանիշների վերլուծությունը պարզեց, որ տղաների միայն 42 տոկոսի ցուցանիշներն էին

գտնվում նորմայի սահմանում, մնացած տղաների մոտ դիտարկվեց ավելորդ քաշ (նախաճարպակալում) և ճարպակալման տարբեր աստիճաններ: Աղջիկների միայն 27 տոկոսի ցուցանիշներն էին գտնվում

նորմայի սահմանում, մնացած դեպքերում նույնպես դիտարկվեց ավելորդ քաշ և ճարպակալման տարբեր աստիճաններ (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ 2

10-11 ՏԱՐԵԿԱՆ ՏՂԱՆԵՐԻ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ԱՀԿ ԻՆԴԵՔՍԻ ՄԻՋՈՑՈՎ

ՑՈՒՑԱՆԻՇ	ՏՂԱՆԵՐ/ՏԱՐԻՔ		ԱՂՋԻԿ./ ՏԱՐԻՔ	
	10 n=26	11 n=22	10 n=16	11 n=17
	n / %	n / %	n / %	n / %
Քաշի արտահայտված պակաս	-	-	-	-
Անբավարար քաշ	-	-	-	-
Նորմա	11 / 42.3	9 / 41	3 / 19	6 / 35.2
Ավելորդ քաշ (նախաճարպակալում)	7 / 26.9	6 / 27.2	7 / 44	6 / 35.2
1-ին աստիճանի ճարպակալում	6 / 23	6 / 27.2	2 / 12	3 / 17.6
2-րդ աստիճանի ճարպակալում	1 / 3.8	1 / 4.5	3 / 19	2 / 11.7
3-րդ աստիճանի ճարպակալում	1 / 3.8	-	1 / 6	-

Ընդհանուր առմամբ, հետազոտված միայն 36 տոկոս երեխաների ցուցանիշներն էին գտնվում նորմայի սահմանում, 32 տոկոսի մոտ դիտարկվեց ավելորդ քաշ և մնացած 32 տոկոսի մոտ՝ տարբեր աստիճանի ճարպակալում:

Այսպիսի պատկերը կարող է կապված լինել նաև կորոնավիրուսային հիվանդության տարածման կանխարգելման նպատակով հայտարարված արտակարգ դրությամբ պայմանավորված երկար ժամանակ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ոչ լիարժեք անցկացման հետ, ինչի

արդյունքում կտրուկ նվազել էր երեխաների նպատակաուղղված շարժողական ակտիվությունը:

Հետազոտության ընթացքում որոշվեց նաև երեխաների կրծքավանդակի էքսկուրսիան, որը բնորոշում է կրծքավանդակի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, ինչը կապված է հիմնականում շնչառական մկանների աշխատանքի հետ: Ըստ Ե.Ա. Տկաչուկի [9]՝ նորմայում կրտսեր տարիքի երեխաների մոտ այն կազմում է 2-5 սմ, ավելի ավագ տարիքի

երեխաների, ինչպես նաև մեծահասակների մոտ՝ 6-8 սմ: Կրծքավանդակի էքսկուրսիայի նվազումը կարող է խոսել շնչուղիների, թոքերի կամ կրծքավանդակի հիվանդությունների մասին: Այս ցուցանիշով բացասական պատկեր դիտարկվեց միայն հետազոտված տղաների և աղջիկների 13 տոկոսի մոտ, ընդ որում՝ միայն 6 տոկոսի ցուցանիշներն էին

գտնվում շատ ցածր մակարդակի վրա՝ կազմելով 1-3 սմ:

Հետազոտության մեջ ընդգրկված երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը որոշվեց վազք 20 մ ընթացքից, վազք 1000 մ՝ տղաներ, վազք 500 մ՝ աղջիկներ, տեղից հեռացատկ, ձգում պտտածողի վրա՝ տղաներ, ձեռքերի ծալում և տարածում, հենում մարզանստարանին դրությունից՝ աղջիկներ, թեքում առաջ՝ նստած դիրքից թեստային վարժությունների միջոցով: Արդյունքները ներկայացված են 3-րդ աղյուսակում:

Աղյուսակ 3

10-11 ՏԱՐԵԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ

	Տարիքը	Թեստեր ($x \pm m$)				
		Վազք 1000մ–տղ./ 500մ–աղջ. (ր)	Վազք 20մ ընթացքից (վրկ.)	Ձգումներ պտտածողին–տղ./ Ձեռքերի ծալում և տարածում հենում մարզանս. դիրքից – աղջ., (բանակ)	Թեքում առաջ նստած դիրքից (սմ)	Տեղից հեռացատկ (սմ)
Տղաներ	10 տարեկան n=26	5,2±0,11	4,5±0.07	5,8±0.66	2.5±0.62	149,4±4,3
	11 տարեկան n=22	5.08±1.09	4.47±0.58	6.04±1.14	0.04±1.06	153.1±4.10
Աղջիկն.	10 տարեկան n=16	3.25±0.11	4.3±0.14	8.6±1.26	2.3±0.83	124.3±499
	11 տարեկան n=17	3.69±0.05	4.2±0.11	7.8±1.48	3±0.47	123.1±5.41

Ստացված արդյունքները գնահատելու համար դրանք համեմատվեցին տարիքային նորմատիվային և մոդելային սանդղակների հետ:

Հետազոտված երեխաների դիմացկունության (վազք 1000 և 500 մ) և արագաշարժության (վազք 20 մ ընթացքից) ցուցանիշների համեմատումը է. Զ. Մարտիրոսյանի [2] կողմից մշակված մոդելային սանդղակների հետ պարզեց, որ տղաների 73 և աղջիկների 85 տոկոսի մոտ դիմացկունության ցուցանիշները գտնվում էին միջին և միջինից ցածր մակարդակի վրա: Դիմացկունության նման ցածր մակարդակը կարող է նույնպես պայմանավորված լինել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ոչ լիարժեք անցկացման հետ: Արագաշարժության ցուցանիշների համեմատումը մոդելային սանդղակների հետ բացահայտեց, որ տղաների 71 տոկոսն ունին արագաշարժության միջինից բարձր և բարձր մակարդակ, իսկ աղջիկների 88 տոկոսը միջին, միջինից բարձր և բարձ մակարդակ:

Ձգումներ պտտաձողին և ձեռքերի ծալում և տարածում հենում մարզանստարանին դրությունից թեստային վարժությունների արդյունքների մակարդակը գնահատվեց Ե.Ս. Հակոբյանի [1] կողմից առաջարկված դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի գնահատման սանդղակների միջոցով: Պետք է նշել, որ ՀՀ Կրթության և գիտության նախարարության (այժմ՝ ՀՀ Կրթության, գիտության, մշակույթի և

սպորտի նախարարություն) կողմից հաստատված է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից դպրոցականների գնահատման սանդղակներ ըստ՝ 10 բալային համակարգի [3]: Այս երկու սանդղակների համեմատումը ցույց տվեց, որ դրանց պահանջները գտնվում են նույն մակարդակի վրա: Ըստ առաջարկված սանդղակների՝ տղաների ձգումներ պտտաձողին վարժությունում 70 տոկոսի արդյունքները գտնվում էին միջինից բարձր մակարդակի վրա, ինչը կարող ենք լավ ցուցանիշ համարել: Ուժային ընդունակությունների բարձր մակարդակ դիտարկվեց նաև աղջիկների մոտ: Նրանց գրեթե կեսի՝ 45 տոկոսի, արդյունքները գտնվում էին բարձր մակարդակի վրա:

Մեր կարծիքով ուժային ընդունակությունների նման բարձր մակարդակը կարող է պայմանավորված լինել այն հանգամանքով, որ գյուղաբնակ երեխաները ծնողներին օգնելու նպատակով ակտիվ մասնակցում են գյուղատնտեսական աշխատանքներին, ինչպես նաև հետազոտված դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման առանձնահատկություններով:

Արագառուժային ընդունակություններն ուսումնասիրվեցին հեռացատկ տեղից թեստային վարժության միջոցով, որի արդյունքները գնահատվեցին նախարարության կողմից առաջարկված սանդղակներով: Արդյունքների գնահատումը պարզեց, որ բոլոր տղաների և աղջիկների 70 տոկոսի արդյունքները գտնվում էին

միջին և միջինից բարձր մակարդակի վրա, ինչը նույնպես լավ ցուցանիշ կարելի է համարել:

Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության կարևոր ցուցանիշներից մեկի՝ ճկունության մակարդակն ուսումնասիրվեց նստած դիրքից թեքում առաջ թեստային վարժության միջոցով: Ստացված արդյունքները գնահատվեցին Ժ.Կ. Խոլոդովի [10] կողմից առաջարկված դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը գնահատող նորմատիվային աղյուսակների միջոցով: Արդյունքների համեմատումը բացահայտեց հետազոտված երեխաների ճկունության շատ ցածր մակարդակ. և՛ տղաների, և՛ աղջիկների 94 տոկոսն ունեին ճկունության ցածր մակարդակ:

Ճկունության ցածր արդյունքները մեր կարծիքով համապատասխանում են օրգանիզմի շարժողական ֆունկցիայի տարիքային զարգացմանն ու ճկունությանը՝ որպես շարժողական ընդունակության, տարիքային դինամիկայի փոփոխության օրինաչափությունների: Կարևոր է նշել այն, որ հոդերում շարժունակության տարիքային հետաճը սկսվում է բավականին վաղ՝ արդեն մանկական տարիքում [4]: Այս առանձնահատկության հաշվառումը պահանջում է ճկունության

նպատակաուղղված մշակմանն ուղղված միջոցների տեսակարար կշռի ավելացում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի ընթացքում:

Հետազոտության մեջ ընդգրկված երեխաների ֆիզիկական աշխատունակությունը գնահատվեց Ռուֆիեի-Դիքսոնի ֆունկցիոնալ փորձի միջոցով: Վերլուծելով ստացված արդյունքները՝ դիտարկվեց ֆիզիկական աշխատունակության ընդհանուր ցածր մակարդակ: Հետազոտված երեխաների կեսից ավելին՝ 56 տոկոսն ունեին միջինից ցածր, այսինքն՝ բավարար, ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակ, ինչը մտահոգվելու առիթ է տալիս: Մտահոգիչ է նաև այն փաստը, որ երեխաների 14 տոկոսն ունեին անբավարար ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակ (աղյուսակ 4):

Ինչպես նշում են շատ մասնագետներ, օրգանիզմի ֆիզիկական աշխատունակությունը և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները պայմանավորում են անհատի առողջության մակարդակը [8]: Այս դիտանկյունից կարևոր է դառնում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում երեխաների ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի նպատակաուղղված բարձրացումը:

Աղյուսակ 4

**10-11 ՏԱՐԵԿԱՆ ՏՂԱՆԵՐԻ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ՝ ԸՍՏ ՌՈՒՖԻԵ-ԴԻՔՍՈՆԻ ՓՈՐՁԻ**

Ֆիզիկական աշխատունակության գնահատում (Ռուֆիեի ինդեքս)	n=81	%
<3 (բարձր աշխատունակություն)	1	1
4-6 (լավ աշխատունակություն)	5	6
7-9 (միջին աշխատունակություն)	18	23
10-14 (բավարար աշխատունակություն)	46	56
>15 (անբավարար աշխատունակություն)	11	14

Եզրակացություն: Ընդհանրացնելով հետազոտության արդյունքները՝ կարելի է նշել, որ գրեթե բոլոր՝ 96 տոկոս, երեխաների հասակի ցուցանիշները գտնվում էին նորմայի սահմանում, նրանց միայն 36 տոկոսն ունեին ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում և 64 տոկոսի մոտ դիտարկվեց ավելորդ քաշ: Ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի հետազոտումն ու գնահատումը բացահայտեցին երեխաների տարբեր շարժողական ընդունակությունների մակարդակի անհամաչափ զարգացվածություն:

Ուսումնասիրված երեխաների մեծամասնության մոտ բացահատվեց դիմացկունության և ճկունության արդյունքների միջինից ցածր մակարդակ և ֆիզիկական աշխատունակության ընդհանուր ցածր մակարդակ: Միջին և միջինից բարձր արդյունքներ դիտարկվեցին ուժային, արագաուժային և արագային ընդունակություններում: Ստացված արդյունքները թելադրում են հետազոտություն իրականացված դպրոցում առնվազն մոտ ապագայում առավել մեծ ուշադրություն դարձնել դիմացկունության, ճկունության և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ե.Ս, Բարբարյան Մ.Ս., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2011, 116 էջ:
2. Մարտիրոսյան Է. Զ., Դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության օպտիմալացումն աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ, Թեկնածուական ատենախոսություն, Երևան, 2021, 148 էջ:

3. Մինասյան Հ. Ս., Գաբրիելյան Հ.Հ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գնահատումը հանրակրթական դպրոցում 2-12-րդ դասարանների համար, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 96 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ղազարյան Գ.Ֆ., Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013, 92 էջ:
5. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մկրտչյան Թ.Լ., Հայաստանի գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի գնահատումը, ԳՊՄԻ Գիտական տեղեկագիր, Պրակ Բ, N1, 2014, էջ 239-246:
6. Баранов А. А., Кучма В.Р., Новые возможности профилактической медицины в решении проблем здоровья детей и подростков России: комплексная программа научных исследований "Профилактика наиболее распространенных заболеваний детей и подростков на 2005-2009 гг."; Научный центр здоровья детей РАМН, Союз педиатров России. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Гэотар Медиа, 2009. - 174 с.
7. Концептуальная записка: Образование в эпоху COVID-19 и в последующий период, 2020.- 32 ст. //The United Nations. URL: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_russian.pdf
8. Матвеев С.С., Базунов А.А., Султанов А.Д., Физическая работоспособность индивидуума как проявление одного из основных элементов здоровья // Журнал научных статей, Здоровье и образование в XXI веке. 2017. №11 ст. 278-281
9. Ткачук Е.А., Возрастные особенности системы дыхания у детей. Методика исследования и семиотика нарушений дыхательной системы у детей и подростков: учебное пособие для студентов / Е. А. Ткачук, Н. Н. Мартынович; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, кафедра педиатрии. – Иркутск: ИГМУ, 2020. – 87 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 6-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 480с.

**ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PERFORMANCE OF
SECONDARY SCHOOL AGE CHILDREN: ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE SINGLE-
STAGE RESEARCH**

PhD of Pedagogy M.S.Barbaryan,

Physical education teacher S.K. Hovhannisyan

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

Secondary school after Ara, Myasnikyan village Armavir, Armenia

SUMMARY

Keywords: middle school age, physical development, physical preparation, physical work ability, fitness testing, Ruffier-Dickson test, coronavirus pandemic

Aim of the Research: To determine and evaluate the level of physical development and physical performance of secondary school children.

Research methods and organization: The study was conducted at the secondary school after Ara, in the village of Myasnikyan, Armavir region. 81 pupils (48 boys and 33 girls) of the 5th and 6th classes (10-11 years old) were involved in the study. The following methods were applied in the study: study and analysis of literature sources, anthropometry, fitness testing, mathematical statistical methods.

Research results and analysis: To determine the level of physical development of the children involved in the study. The main indicators of their physical development were assessed by the method of standards and height-weight index of the WHO. The height rates of all girls and 96 percent of boys were within the normal range. The determination of conformity degree of body weight and its height by the index method showed that only 42 percent of the boys were within the norms, the rest of the boys were overweight (pre-obesity) and different degrees of obesity. The indicators of 27 percent of the girls were normal, in the rest of cases, overweight and varying degrees of obesity were also observed.

To assess physical preparation, the results of the children's fitness tests were assessed with age normative and model scales. During the analysis, it was revealed: 73 percent of boys and 85 percent of girls had endurance indicators (running 1000 m boys and 500 m girls) at the level of average and below average; indicators of speed of movement (20-meter sprint from the course) in 71 percent of boys were high and above average level, and 88 percent of girls)_average, above average and high; the indicators of strength for pulling up on the crossbar in 71 percent of boys were at the above average level, in 45 percent of girls the indicators of push-ups on the gymnastic bench were at a high level; the indicators of speed-strength for jumping from a place in 70 percent of boys and girls were at the level of average and above average; in 94 percent of boys and girls, the results of the sit and reach test were at a low level. A low level of physical performance was also revealed: according to the Ruffier-

Dixon test, 56 percent of the pupils had indicators at a level below average, 14 percent had an unsatisfactory level.

Conclusion. As a result of the study it was revealed a level below average of endurance and flexibility and a low level of functional capabilities of the body. The obtained results dictate, at least in the near future, to pay more attention to increasing the level of the above-mentioned motor abilities and functional capabilities of the body.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

К.п.н., М.С.Барбарян,

учитель физической культуры С.К. Оганнисян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения,
с. Мясникян, средняя школа имени Ара,
Армавирская область, Армавир, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова:средний школьный возраст, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая работоспособность, педагогическое тестирование, проба Руфье-Диксона, пандемия коронавируса.

Цель исследования.Определить и оценить уровень физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности детей среднего школьного возраста.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в средней школе имени Ара села Мясникяна Армавирской области. В исследовании приняли участие 81 обучающихся (48 мальчика и 33 девочек) 5-х и 6-х классов (10-11 лет). В исследовании были применены следующие методы: изучение, анализ и обобщение литературных источников, антропометрия, педагогическое тестирование, статистические методы обработки.

Анализ результатов исследования. Для определения уровня физического развития исследуемых детей основные показатели их физического развития были оценены методом стандартов и роста-весовым индексом Всемирной организации здравоохранения. Показатели роста всех девочек и 96 процентов мальчиков находились в пределах нормы. Определение степени соответствия массы тела и его

роста по методу индекса показал, что только показатели 42 процента мальчиков находились в норме, у остальных мальчиков наблюдался лишний вес (предожирение) и разная степень ожирения. Показатели 27 процентов девушек находились в норме, в остальных случаях также наблюдался избыточный вес и разная степень ожирения.

Для оценки физической подготовленности результаты двигательных тестов детей были сравнены с возрастными нормативными и модельными шкалами. В ходе анализа было выявлено: у 73 процентов мальчиков и 85 процентов девочек показатели выносливости (беге 1000 м мальчики и 500 м девочки) находились на уровне среднего и ниже среднего, показатели быстроты движений (бег 20 м с ходу) у 71 процентов мальчиков имели уровень выше среднего и высокий, а у 88 процентов девочек – средний, выше среднего и высокий, показатели силовых возможностей по подтягиванию на перекладине у 71 процентов мальчиков находились на уровне выше среднего, у 45 процентов девочек показатели сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке находились на высоком уровне, показатели скоростно-силовых возможностей по прыжку с места у 70 процентов мальчиков и девочек находились на уровне среднего и выше среднего, у 94 процентов мальчиков и девочек результаты тестового упражнения наклона вперед сидя на полу находились на низком уровне

В ходе проведенного исследования также был выявлен низкий уровень физической работоспособности: по пробе Руфье-Диксона у 56 процентов испытуемых показатели находились на уровне ниже среднего, у 14 процентов – на неудовлетворительном уровне.

Краткие выводы. В результате исследования у большинства детей был выявлен низкий уровень физической работоспособности и уровень ниже среднего в проявление выносливости и гибкости. Полученные результаты диктуют, как минимум, в ближайшем будущем уделять больше внимания повышению уровня выносливости, гибкости и функциональных возможностей организма.

Հոդվածն ընդունվել է 01.02.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 02.02.2022-ին: