

**ԳՅՈՒՂԱԲՆԱԿ ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՏԱՐԲԵՐ
ԺԱՄԱՆԱԿԱՀԱՏՎԱԾՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Թ. Լ. Մկրտչյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական պատրաստվածություն, դեռահաս դպրոցականներ, ֆիզիկական զարգացում, համեմատական վերլուծություն, գյուղական բնակավայր:

Հետազոտության արդիականություն: Հասարակության բարեկեցության կարևորագույն ցուցանիշը երիտասարդ սերնդի առողջությունն է՝ որպես պետության ազգային անվտանգության գործոններից մեկը [5]:

Բացի այդ, աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության հետազոտումն արմատական սոցիալական փոփոխությունների պայմաններում որոշվում է յուրաքանչյուր երեխային, դեռահասին, պատանուն՝ նրա հետագա ողջ կյանքի ընթացքում ստեղծագործական և ֆիզիկական զարգացում ապահովելու անհրաժեշտությամբ [3]:

Այս ենթատեքստում հատուկ նշանակություն ունի մշտապես գյուղական տեղանքում բնակվող սովորողների զարգացումը: Ուստի, գյուղական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կատարելագործման խնդիրը չի կարելի դիտարկել միջավայրի տարածաշրջանային և ազգային ազդեցությունից դուրս [6]:

Հարկ է նշել, որ Հայաստանի Հանրապետության գյուղական շրջաններում բնակվող երեխաների շարժողական պատրաստվածության գնահատման հիմնահարցը հատուկ ուսումնասիրման, առավել ևս մինչ այսօր համեմատական վերլուծության առարկա չի հանդիսացել [2]:

Ուստի, Հայաստանի գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման նոր, լրացուցիչ մեթոդական մոտեցումների որոնումն ու փորձարկումը արդի և ժամանակակից խնդիր է:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ գյուղաբնակ դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության բացահայտումը տարբեր ժամանակահատվածներում:

Հետազոտության խնդիրն է՝ գյուղական շրջաններում բնակվող դպրոցականներին:

Բնակվող դպրոցականներին:

ցականների ֆիզիկական պատրաստվածության տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները տարբեր ժամանակահատվածներում:

Հետազոտության մեթոդներ: Հետազոտության նպատակի իրականացման և խնդիրների լուծման համար օգտագործվել են՝ տեսական վերլուծության, էմպիրիկ հետազոտության և ստացված փորձարարական տվյալների մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները:

11-ից 15 տարեկան երկու սեռի դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի հետազոտություններն անցկացվել են 2022 թվականի սեպտեմբերից դեկտեմբեր ամիսներին՝ Արմավիրի մարզի Բաղրամյան խոշորացված համայնքի 4 դպրոցներում (Արզինա, Քարակերտի N 1 և 2 դպրոցներ, Շենիկ): Փաստագրող մանկավարժական

գիտափորձին ընդհանուր առմամբ մասնակցել են երկու սեռի 11-ից 15 տարեկան 323 գյուղաբնակ դպրոցականներ, այդ թվում՝ 159 տղա և 164 աղջիկ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Գնահատվել են երկու սեռի 11-15 տարեկան գյուղաբնակ դեռահաս դպրոցականների արագաշարժության, մկանային ուժի, ցատկունակության և հավասարակշռության պահպանման կարողության ցուցանիշները: Ստացված արդյունքները հաշվարկվել են վիճակագրական մեթոդով, կոնկրետ հաշվարկվել է միջին թվաբանականը [4]:

Գյուղաբնակ դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը բնութագրող ցուցանիշները ներկայացված են 1-ին (տղաներ) և 2-րդ (աղջիկներ) աղյուսակներում:

Աղյուսակ 1

Գյուղական պայմաններում բնակվող և սովորող դեռահաս տղաների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը 2013 և 2022 թվականներին

Տարիք	Սեռ	Արագաշարժություն, վրկ.		Մկանային ուժ, կգ	Ցատկունակություն, սմ	Հավասարակշռ., վրկ.
		2013	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
11	29	2013	3,6±0,03	16,0±1,1	147,0±2,5	14,0±1,8
		2022	3,8±0,04	18,0±1,0	153,0±2,8	12,0±1,9
12	35	2013	3,5±0,05	19,1±1,2	159,5±2,4	19,5±2,9
		2022	3,7±0,04	22,0±1,4	160,6±2,5	16,5±2,8
13	33	2013	3,4±0,04	6,5±1,4	165,0±0,9	20,2±2,6
		2022	3,5±0,05	27,5±1,4	173,0±0,6	21,2±2,1
14	30	2013	3,4±0,04	6,5±1,4	165,0±0,9	20,2±2,6
		2022	3,4±0,04	32,5±2,1	178,0±2,7	23,0±1,9
15	32	2013	3,1±0,06	44,0±2,6	187,5±2,7	24,0±2,3
		2022	3,3±0,05	41,0±2,8	183,5±2,6	26,0±2,8

Այդ տվյալներից բավական հստակ երևում է, որ տարիքի հետ բարելավվում են մկանային ուժի, ցատկունակության և որոշ դեպքերում հավասարակշռության պահպանման կարողության տվյալները:

Եվ սա բնորոշ է երկու սեռի դեռահասներին: Միևնույն ժամանակ, սեռային տարբերություններն այստեղ անհամաչափ են: Այսպես՝ 11-ից 15 տարեկանում տղաների արագային ընդունակությունները բարելավվում են 0,5 վրկ.-ով, իսկ աղջիկներինը՝ 0,7 վրկ.-ով, դաստակի մկանների ուժը համապատասխանաբար՝

23,0 և 19.2 կգ-ով, ցատկունակությունը՝ 30,5 և 21,5 սմ-ով, հավասարակշռության պահպանման կարողությունը՝ 14,0 և 12,8 վրկ.:

Այս տվյալների հիման վրա կարելի է հաստատել, որ դիտարկվող տարիքային զարգացման փուլում տղաների մոտ, աղջիկների համեմատությամբ, բարելավվում են արագային, արագաուժային և ուժային ընդունակությունների որակները: Միևնույն ժամանակ սեռային առումով գրեթե միանման են հավասարակշռության պահպանման կարողության ցուցանիշները:

Աղյուսակ 2

Գյուղական պայմաններում բնակվող և սովորող դեռահաս աղջիկների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը 2013 և 2022 թվականներին

Մարզ	Վիճակ	Արագաշարժություն, վրկ.		Մկանային ուժ, կգ	Ցատկունակություն, սմ	Հավասարակշռ., վրկ.
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
11	31	2013	3,9±0,05	12,2±1,2	132,5±1,5	11,3±1,2
		2022	4.2±0,06	10.3±1,0	125,5±1,8	9,2±1,3
12	32	2013	4,0±0,03	15,3±1,4	135,3±2,8	12,3±2,4
		2022	4,1±0,01	14,8±1,3	128,3±3,0	11,6±2,0
13	30	2013	3,9±0,09	20,0±1,5	137,0±2,6	13,5±1,6
		2022	3,8±0,07	19,0±1,2	135,0±2,1	16,5±1,8
14	36	2013	3,8±0,07	21,0±1,1	140,2±3,4	16,0±2,4
		2022	3,6±0,07	24,0±1,4	142,2±3,0	18,0±2,1
15	35	2013	3,8±0,02	22,5±1,0	141,0±1,9	20,0±2,9
		2022	3,5±0,04	29,5±1,3	147,0±1,5	22,0±2,3

Նմանատիպ տվյալների առկայությունը հնարավորություն ընձեռեց նյութերը համադրել 2013թվականին իմ կողմից

անցկացված հետազոտության տվյալների հետ: Միևնույն ժամանակ առկա են որոշակի տվյալներ, որոնք ստացվել են իմ

կողմից՝ 9 տարի առաջ [1]: Այդ հետազոտություններն անցկացվել են Հայաստանի նույն տարածաշրջանի դպրոցներում և նույն դասարաններում 11-15 տարեկանների շրջանում:

2013 թվականի տվյալների հետ համադրելու փորձերը թույլ տվեցին նշել, որ 11-15 տարեկանում գյուղաբնակ դպրոցականների տարբեր ժամանակահատվածներում անցկացված շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշներում կան որոշակի տարբերություններ [1]: Այդպիսի տարբերություններ բացարձակապես կան տղաների արագաշարժության տվյալներում, որտեղ 2013 թվականի սովորող դպրոցականները բոլոր տարիքային խմբերում գերազանցում են իրենց 2022 թվականի հասակակիցներին, այդ տարբերությունը կազմում է 0.1-0.2 վրկ., մկանային ուժի ցուցանիշներում, որտեղ 11-14 տարեկան դպրոցականները իրենց ցուցանիշներով գերազանցում են 2013 թվականի ցուցանիշներին 1-8 կգ-ով, իսկ 15 տարեկան տղաները զիջում են 3 կգ-ով իրենց 2013 թվականի հասակակիցներին: Ցատկունակության ցուցանիշներում նույնպես 11-14 տարեկաններն առավել են՝ համեմատած 2013 թվականի տվյալների, և այդ տարբերությունը 11 տարեկանում կազմում է 6 սմ, 12 տարեկանում 0.9 սմ, 13 տարեկանում կազմում է 8 կգ, իսկ 15 տարեկանում պատկերը փոխվում է, որտեղ 2022 թվականի տղաները զիջում են

3.5 սմ-ով: Հավասարակշռության ցուցանիշներում 9 տարի առաջ սովորող 11 և 12 տարեկան դպրոցականները գերազանցում են, համապատասխանաբար՝ 2 և 3 վրկ.-ով, իսկ 13-15 տարեկանների մոտ պատկերը փոխվում է, 2022 թվականի սովորողները գերազանցում են իրենց 9 տարի առաջվա սովորողներին 13 տարեկանում՝ 1 վրկ.-ով, 14 տարեկանում նույնպես կազմում է 1 վրկ., իսկ 15 տարեկանում տարբերությունը կազմում է 2 վրկ.:

Նմանատիպ տվյալների առկայությունը հնարավորություն ընձեռեց մեզ, նյութերը համադրել այլ հեղինակների տվյալների հետ: Միևնույն ժամանակ առկա են որոշակի տվյալներ, որոնք ստացվել են 2013 թվականին (Թ.Լ. Մկրտչյան, 2013)՝ 9 տարի առաջ մեկ այլ հետազոտությունում: Այդ հետազոտություններն անցկացվել են Հայաստանի նույն տարածաշրջանի դպրոցներում և նույն դասարաններում 11-15 տարեկանների շրջանում:

Ինչ-որ առումով 2013 թվականի տվյալների հետ համադրելու փորձերը թույլ տվեցին նշել, որ 11-15 տարեկանում գյուղաբնակ դպրոցականների տարբեր ժամանակահատվածներում անցկացված շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշներում կան որոշակի տարբերություններ [1]: Այդպիսի տարբերություններ բացարձակապես կան տղաների արագաշարժության տվյալներում, որտեղ 2013

թվականի սովորող դպրոցականները բոլոր տարիքային խմբերում գերազանցում են իրենց 2022 թվականի հասակակիցներին և այդ տարբերությունը կազմում է 0.1-0.2 վրկ., մկանային ուժի ցուցանիշներում՝ որտեղ 11-14 տարեկան դպրոցականները իրենց ցուցանիշներով գերազանցում են 2013 թվականի ցուցանիշներին 1-8 կգ-ով, իսկ 15 տարեկան տղաները զիջում են 3 կգ-ով՝ իրենց 2013 թվականի հասակակիցներին: Ցատկունակության ցուցանիշներում նույնպես 11-14 տարեկաններն առավել են՝ 2013 թվականի տվյալների հետ համեմատած, և այդ տարբերությունը 11 տարեկանում կազմում է 6 սմ, 12 տարեկանում՝ 0.9 սմ, 13 տարեկանում կազմում է 8 կգ, իսկ 15 տարեկանում պատկերը փոխվում է, որտեղ 2022 թվականի տղաները զիջում են 3.5 սմ-ով:

Ինչ վերաբերում է աղջիկների ցուցանիշներին, պատկերը հետևյալն է: Արագաշարժության տվյալներում 11 և 12 տարեկաններում, 2013 թվականի հետազոտության հետ համեմատած, զիջում են վերջին հետազոտության տվյալները՝ 11 տարեկանում կազմելով 0.3 վրկ., իսկ 12 տարեկանում՝ 0.1 վրկ.: 13, 14 և 15 տարեկանում պատկերն այլ է. վերջին հետազոտության տվյալները գերազանցում են 9 տարի առաջ կատարված հետազոտության արդյունքներից, 13 տարեկանում՝ 0.1

վրկ., 14 տարեկանում՝ 0.2 վրկ. և 15 տարեկանում՝ 0.3 վրկ.:

Ըստ վերջին հետազոտության տվյալների՝ մկանային ուժի ցուցանիշներում չնչին առաջգրգացում է արձանագրվել. 11-13 տարեկանների տվյալներում կազմելով 0.9-ից 1 կգ, 14 և 15 տարեկանում պատկերը փոխվում է, որտեղ 2022 թվականի հետազոտություններով արձանագրվում է դրական արդյունք՝ կազմելով համապատասխանաբար՝ 3 և 7 կգ:

Նմանատիպ տարբերություններ են արձանագրվել նաև 11-13 տարեկանների ցատկունակության տվյալներում. այդ տարբերությունը կազմում է 2-7 սմ, որտեղ գերակշռում են 2022 թվականի հետազոտության ցուցանիշները, իսկ 14-15 տարեկանում պատկեր փոխվում է. 2013 թվականի հետազոտության հետ համեմատած՝ 14 տարեկանում զիջում են՝ 1.8 սմ-ով, 15 տարեկանում՝ 6 սմ-ով:

Իսկ ինչ վերաբերում է հավասարակշռության ցուցանիշների համեմատությանը, ապա պետք է նշել, որ վերջին հետազոտությունում ընդգրկված 11 և 12 տարեկան դպրոցականները զիջում են իրենց 9 տարի առաջվա հասակակիցներին համապատասխանաբար՝ 2.1 վրկ. և 07 վրկ., իսկ 13-15 տարեկանում արձանագրվել է հակառակ արդյունքները՝ 13 տարեկանում 2013 թվականի տվյալները գերազանցում են 3 կգ-ով և 14-15 տարեկանում՝ 2 կգ-ով:

Շարժողական ֆունկցիայի զարգացման բացահայտված օրինաչափությունները տարիքի հետ համաձայնեցվում են վիճակագրական մշակման արդյունքների հետ:

Բնականաբար, այս արդյունքները, պետք է հաշվի առնել մեր երկրի տարբեր մարզերում մանկավարժական ներգործության կազմակերպման ժամանակ:

Այսպիսով՝ ընդհանրացնելով բերված տվյալները, հարկ է նշել, որ այժմ դեռահասի խնդիրը շատ խստորեն է դրված:

Եզրակացություն: Կատարված աշխատանքի արդյունքում հնարավորություն ընձեռվեց կատարելու որոշ եզրահանգումներ:

11–15 տարեկանում գյուղաբնակ դպրոցականների տարբեր տարիներին անցկացված շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշներում կան որոշակի ցուցանիշներում կան որոշակի տարբերություններ:

Այդպիսի տարբերություններ բացարձակապես կան տղաների արագաշարժության տվյալներում, որտեղ 2013 թվականին սովորող դպրոցականները բոլոր տարիքային խմբերում գերազանցում են իրենց 2022 թվականի հասակակիցներին, ուստի դասապրոցեսն իրականացնելիս խստագույնս հաշվի են առնվել և ընտրվել համապատասխան մեթոդները:

Գյուղաբնակ դպրոցական դեռահասների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը որոշ դեպքերում չի բավարարում ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրի ժամանակակից նորմատիվային պահանջներին և չի կարող ապահովվել միայն ակադեմիական դասերի հաշվին:

Անհրաժեշտություն կա մշակել տարածաշրջանային մոդելային սանդղակներ, որոնք կօգնեն մասնագետներին՝ գնահատելու աշակերտների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մկրտչյան Թ. Լ., Դպրոցականների շարժողական պատրաստության իրականացման մեթոդական պայմանները ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում (գյուղական դպրոցների օրինակով), Երևան, Ատենախոսություն, 2016, 110 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական կատարելությունը, Երևան, Գիտելիք, 1987, 23 էջ:

3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 1992, 107 էջ:
4. Պողոսյան Մ.Ս., Վիճակագրական մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառում, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2007, 88 էջ:
5. Акопян Е.С. с соавт., Двигательная подготовленность школьников 5-9 классов сельских районов Республики Армения.-Материалы X Межд. НП конференции.-Гомель.-2013.-ч.1.
6. Фельдштейн Д. И., Мир детства в современном мире (проблемы и задачи исследования). — М.; Воронеж: МПСУ : Модек, 2013. — 335 с.

COMPARATIVE ANALYSIS OF TEENAGE-SCHOOLCHILDREN PHYSICAL FITNESS INDICATOR IN RURAL AREAS AT DIFFERENT PERIODS

*T. L. Mkrtchyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Comparative analysis of physical fitness, climatic conditions, teenage schoolchildren.

Research relevance: The study of the issues of physical education of the younger generation in the context of thorough social changes is determined by the necessity of providing creative and motor development of young people throughout their lives.

Research aim: The purpose of the study is the assessment of physical fitness of rural schoolchildren in different periods.

Research methods and organization: The methods of theoretical analysis, empirical research, pedagogical testing of mathematical statistics were used for the research. The examination of physical condition of male and female schoolchildren at the age from 11 to 15 was carried out in four schools in Bagramyan a village in Armavir region (school No. 1 and No. 2 in Karakert, Shenik). A total of 323 rural schoolchildren took part in the experiment, including 159 boys and 164 girls.

Research results and analysis: It is shown that there are certain differences in the indicators of motor fitness observed in different periods of life of teenage schoolchildren living in rural areas aged from 11 to 15. These differences are particularly evident in the agility indicators of boys, where students in 2013 surpass their peers in 2022 in all age groups.

Naturally, the results obtained should be taken into account when organizing the pedagogical process of interventions in various regions of our country.

Conclusion: Based on the data provided, it can be seen that the teenage period is complex and still not fully studied. It plays a crucial role in shaping an individual's life both in youth and in adulthood. However, there are some gaps in the education and upbringing of teens living in rural areas.

As for the assessment of physical fitness of pupils of rural schools in Armenia, it can be concluded that the current state is not optimal enough. The level of motor fitness often does not meet the normative requirements of the physical education program at school and cannot be fully provided only by academic classes. Apparently, additional extracurricular activities are needed. The study of these issues will improve the process of motor training of schoolchildren in rural areas of our country.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ-ШКОЛЬНИКОВ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ, ВЫЯВЛЕННЫХ В РАЗНЫЕ ГОДЫ

*Т. Л. Мкртчян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, школьники – подростки, сравнительный анализ, сельская местность.

Актуальность исследования. Исследование вопросов физического воспитания подрастающего поколения в контексте глубоких социальных изменений обусловлено необходимостью обеспечения творческого и двигательного развития молодежи на протяжении всей их жизни.

Цель исследования. Провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников-подростков сельских школ, выявленных в разные годы.

Методы и организация исследования. Используются методы теоретического анализа, эмпирического исследования, педагогического тестирования, математической статистики. Исследование физического состояния учащихся мужского и женского пола в возрасте от 11 до 15 лет проводилось в четырех школах, расположенных в поселке Баграмян Армавирского региона (школа № 1 и № 2 в Каракерте, Шеник). Всего в констатирующем эксперименте приняли участие 323 учащихся сельских школ, в том числе 159 мальчиков и 164 девочки.

Анализ полученных результатов. Показано, что существуют определенные различия в исследуемых в разные годы показателях двигательной подготовленности, подростков-школьников, проживающих в сельской местности. Эти различия особенно ярко выражены в показателях быстроты у мальчиков, где учащиеся в 2013 году превосходят сверстников 2022 года во всех возрастных группах.

Естественно, полученные результаты должны быть учтены при организации педагогического процесса в различных регионах нашей страны.

Краткие выводы. Исходя из предоставленных данных, видно, что подростковый возраст является сложным и до сих пор не полностью изученным. Он играет решающую роль в формировании жизненной перспективы индивида как в молодости, так и во взрослой жизни. Однако существуют некоторые проблемы в образовании и воспитании подростков, проживающих в сельских районах.

Что касается оценки физической подготовленности, учащихся сельских школ Армении, можно заключить, что текущее состояние является недостаточно оптимальным. Уровень двигательной подготовленности часто не соответствует нормативным требованиям программы физического воспитания в школе и не может быть полностью обеспечен только академическими занятиями. Видимо, нужны дополнительные внеклассные занятия. Изучение этих вопросов позволит совершенствовать процесс двигательной подготовки школьников сельских районов нашей страны.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Թուխմանուկ Լիպարիտի Մկրտչյան՝ մ.գ.թ., ՖԴՏ, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

Email: tukhmanuk.mkrtchyan@sportedu.am

Information about the authors

Tukhmanuk Liparit Mkrtchyan, Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of the Chair of Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, Email: tukhmanuk.mkrtchyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 28.06.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.06.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան