

ՊԱՏԱՆԻ ՍՈՒՍԵՐԱՄԱՐՏԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ

Ռ.Թ. Կարապետյան¹, Ն.Ա. Հայրապետյան², Հ. Ա. Նավասարդյան³,

^{1,3}Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

²Ռուս-հայկական համալսարան, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սուսերամարտ, ֆիզիկական պատրաստություն, պատանի մարզիկներ, թիրախ, խոցում:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից սուսերամարտն ունի բավականին բարդ տեխնիկա և տակտիկա, որոնց տիրապետելու համար պահանջվում է երկարատև մարզում ոչ միայն զենքով, այլև առանց զենքի, որի մեջ անհրաժեշտ է ներառել նաև ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը: Ուստի, մարզաձևում կարևորվում է շարժողական բոլոր ընդունակությունների մշակումը, որոնք սուսերամարտիկի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հիմքն են:

Ֆիզիկական պատրաստությունը սուսերամարտիկների մարզման գործընթացի անբաժանելի մասն է սպորտային կատարելագործման յուրաքանչյուր փուլում [3]:

Տարեկան ցիկլի յուրաքանչյուր փուլում լուծվում են կարևորագույն խնդիրներ, որոնք ուղղված են սուսերա-

մարտիկների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը և տեխնիկական հնարքների ու գործողությունների կատարելագործման նախադրյալների ստեղծմանը:

Առաջատար մասնագետների կողմից կատարված բազմաքանակ ուսումնասիրությունները փաստում են սուսերամարտիկների բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության կարևորության մասին, որը տեխնիկատակտիկական պատրաստության հիմքն է [1,9,4]:

Պատանի սուսերամարտիկների ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործումը հիմնականում պետք է նպատակ ունենա մասնագիտական հատկությունների խորացված զարգացմանը:

Պատանի մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության պարբերաբար հետազոտումը հնարավորություն է տալիս արդյունավետ կազմակերպելու մարզման գործընթացը [7]:

Վերոնշյալն ընդգծում է թեմայի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել պատանի սուսերամարտիկների ֆիզիկական պատրաստվածության դինամիկան մարզման գործընթացում:

Հետազոտության նպատակն իրականացնելու համար առաջադրվել են հետևյալ **խնդիրները՝**

1. Հետազոտել պատանի սուսերամարտիկների շարժողական ընդունակությունների դրսևորման աստիճանը:
2. Ուսումնասիրել 3-14 և 15-16 տարեկան սուսերամարտիկների հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության շարժընթացը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության թեստավորումը ներառել է խոցում թիրախին մարտական կեցվածքով ելադիրք՝ մոտ տարածությունից՝ 0,5-1 մ, միջին՝ 1,5-2 մ, և հեռու՝ 2,5-3մ: Ֆիքսված ժամանակահատվածում դիպուկ խոցումներ թիրախի նշված նշա-

նակետին. մոտ, միջին և հեռու տարածություններից (50 վրկ., 60 վրկ., 70 վրկ.): Գրանցվել են կատարված խոցումների ընդհանուր քանակը և արդյունավետ խոցումների քանակը՝ թիրախին նշված համապատասխան կետին:

Գնահատվել է սուսերամարտիկների արագաշարժությունը 60մ վազքի միջոցով և առաջատար ձեռքի մկանային ուժը՝ ուժաչափի միջոցով:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևանի ՀՄՊՄԴ-ի սուսերամարտի 13-14, 15-16 տարիքային խմբերում (ընդհանուր 10 սուսերամարտիկ):

Ուսումնասիրված ցուցանիշները գրանցվել են սեպտեմբերին և փետրվարին. կատարվել է դրանց համեմատականը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Պատանի սուսերամարտիկների մարզումներն իրականացվել են՝ համաձայն մարզադպրոցում գործող ծրագրի՝ շաբաթական չորս անգամ, 90ր. տևողությամբ: Մարզման ընթացքում սուսերամարտիկները կատարել են խոցումներ թիրախին (80X80 սմ)՝ 10-12 րոպե տևողությամբ՝ մոտ, միջին, հեռու տարածություններից, որը ֆիքսված է մարզադահլիճի պատին:

Ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ 13-14 տարեկան սուսերամարտիկների կատարած մոտ տարա-

ծոթությունից խոցումների քանակը սկզբնական շրջանում միջինում կազմել է 26.2 խոցում, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ տարածությունից կատարած խոցումների քանակը եղել է 27.4, իսկ վեցամսյա մարզման գործընթացը ցույց տվեց, որ մարզման ընթացքում խոցումների արդյունավետությունը կազմել է 34.8, իսկ 13-14 տարեկանների մոտ կազմել է 27.2: Դա նշանակում է, որ մեր կողմից պլանավորված մանկավարժական հսկողություն իրականացնելու պայմաններում երկու տարիքային խմբերում գրանցվել է դիպուկ խոցումների աճ: Աճի դինամիկան 13-14 տարեկանների մոտ կազմել է 1, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ աճել է 7.4-ով:

Հաճախակի կիրառվող միջին տարածության խոցումները վեցամսյա մարզումների ընթացքում տեղի է ունեցել արդյունքների աճ, որը սկզբնական արդյունքում 13-14 տարեկանների մոտ (25.8) (27.8) աճել է 2-ով: Իսկ 15-16 տարեկանների մոտ (28.6)՝ 3.8-ով (32.4):

Ուսումնասիրվել է նաև հեռու տարածությունից խոցումներ թիրախին: Սկզբնական շրջանում՝ որպես արդյունավետ խոցումներ, գրանցվել է 13-14

տարեկանների մոտ՝ 22.4, իսկ վերջնական արդյունքը կազմել է 24: 15-16 տարեկանների մոտ սկզբնական արդյունքը եղել է 23.4, իսկ վերջնական արդյունքը եղել է 30.6: Այսպիսով՝ վեցամսյա մարզումներից հետո, որոնք անցկացվել են մանկավարժական վերահսկողությամբ, ցույց է տվել, որ երկու տարիքային խմբերում էլ գրանցվել է աճ 13-14 տարեկանների մոտ 1-ով, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ՝ 7.2-ով, ինչը պայմանավորված է մեր կողմից մշակված մեթոդիկայով:

Խոցումներն էլ ավելի դիպուկ կատարելու համար կազմակերպվել է զուգերով աշխատանք՝ 2 թույլ տևողությամբ, շաբաթական չորս անգամ:

13-14 տարեկանների մոտ ուսումնասիրության սկզբում արդյունավետ խոցումները կազմել է 49.8, իսկ 15-16 տարեկան պատանի սուսերամարտիկների մոտ 49.4: Ուսումնասիրության վերջում 13-14 տարեկանների մոտ եղել է 48, որտեղ տարբերությունը կազմել է -1.8, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ 57.8, աճի դինամիկան 8.4 [3,9]:

Անցկացված հետազոտության արդյունքներն ամփոփ ներկայացված են աղյուսակում:

Աղյուսակ

Պարանի սուսերամարտիկների հարուկ ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշները ($X \pm m$)

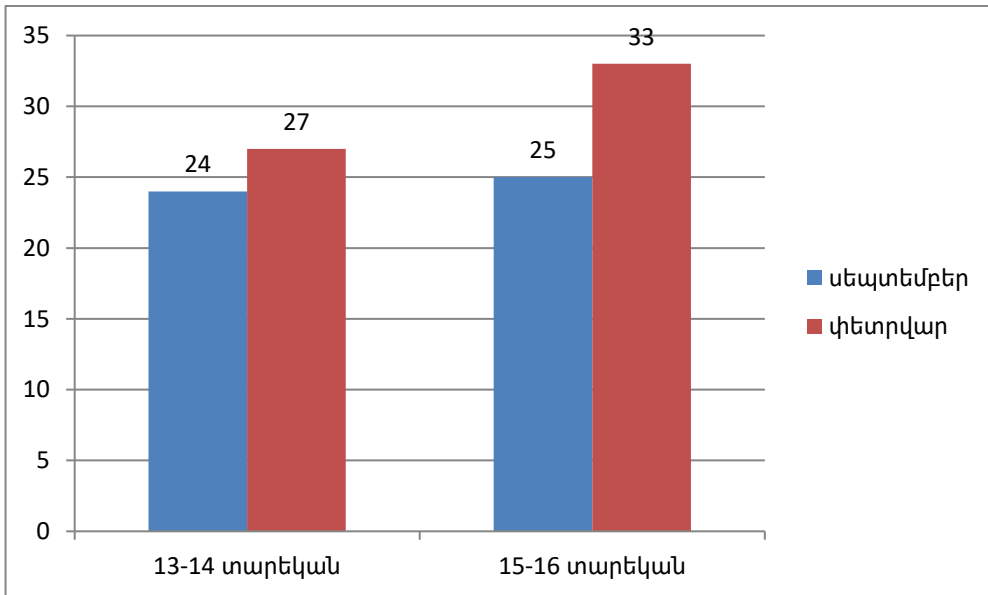
Վարժությունների տեսակներ									
Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն									
աշխատանք թիրախին, քանակ								զույգերով աշխատանք	
տարիք	Հետազոտության ամիս	մոտ		միջին		հեռու		ընդ. խոց.	արդ. խոց
		ընդ. խոց.	արդ. խոց.	ընդ. խոց.	արդ. խոց.	ընդ. խոց.	արդ. խոց.		
13-14	սեպտեմբեր	29.6 ± 1.4	26.2 ± 1.24	28.81 ± 1.39	25.8 ± 1.59	26 ± 0.84	22.4 ± 0.75	56 ± 239	49.8 ± 2.48
	փետրվար	31.8 ± 1.16	27.2 ± 0.49	30.8 ± 1.393	27.8 ± 1.39	27 ± 0.89	24 ± 0.84	55 ± 1.4	48 ± 1.76
15-16	սեպտեմբեր	33.8 ± 0.86	27.4 ± 1.122	33.2 ± 2.663	28.6 ± 0.87	29.2 ± 0.66	23.4 ± 0.6	55 $\pm 1.$	49.4 ± 1.96
	փետրվար	36.4 ± 0.51	34. ± 0.86	35.8 ± 0.86	32.4 ± 0.75	31.8 ± 0.8	30.6 ± 0.93	60 ± 0.7	57.8 ± 0.66

Մեր առջև դրված նպատակն իրականացնելու համար ցանկացել ենք երկու տարիքային խմբերի սուսերամարտիկների մոտ ուսումնասիրել նաև դաստակի ուժը:

Ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը բարձրացնելու համար օգտագործվել են միջոցներ՝ ծանրածոլ՝ 6–8 կգ, փոքր կցագնդեր՝ 1,5–2 կգ, սկավառակներ՝ 1,5–2 կգ, ինչպես նաև դաստակի ուժի մշակման համար համապատասխան մարզասարքեր/մարզագործիքներ/:

Մարզման գործընթացում նախա-վարժանքի ժամանակ և պարապմունքի

եզրափակիչ մասում պլանավորված են եղել վարժություններ հիմնականում ձեռքերի և դաստակի ուժի մշակման համար [6,7]: Վեցամյա մարզման կտրվածքով ստացվել է հետևյալ պատկերը՝ ուսումնասիրության սկզբնական արդյունքը 13-14 տարեկանների մոտ եղել է 24 կգ, իսկ 15-16 տարեկան պատանիների մոտ կազմել է 25 կգ (տրամագիծ 1): Ուսումնասիրության վերջնական արդյունքը 13-14 տարեկանների մոտ գրանցվել է 27 կգ, որտեղ աճել է 3-ով, իսկ 15-16 տարեկան պատանիների մոտ վերջնական արդյունքը եղել է 33 կգ, իսկ աճի դինամիկան կազմել է 8 կգ:



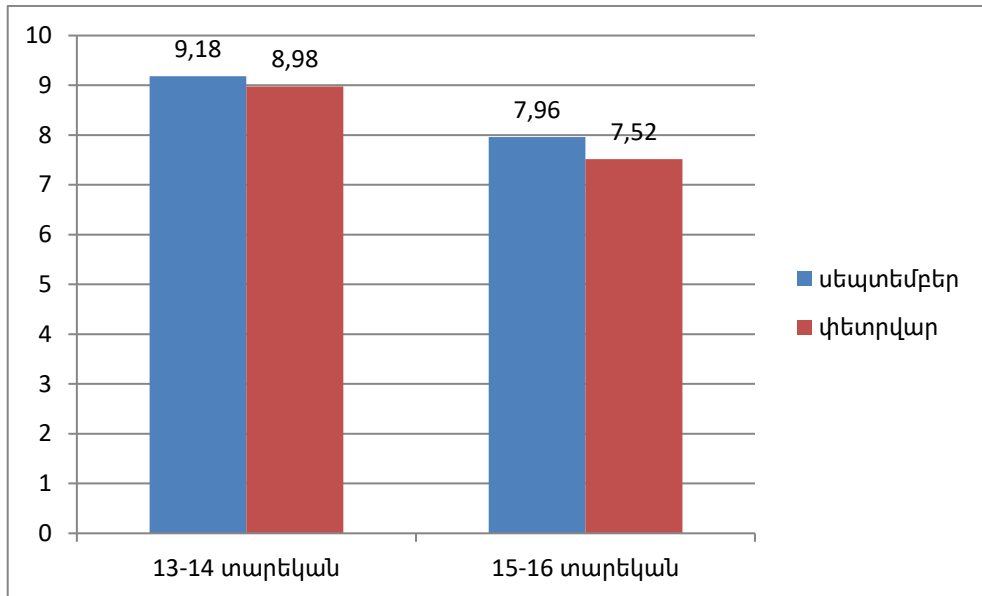
Տրամագիր 1. Պարանի սուսերամարտիկների մկանային ուժի ցուցանիշների դինամիկան մարզման ընթացքում (կգ)

Բազմաթիվ ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ մարզիկների հաջողության գրավականը թաքնված է նաև արագաշարժության մեջ: Քանի որ արագաշարժությունը նպաստում է ցանկացած վարժության արագ արդյունավետ կատարմանը [6,9]: Արագաշարժությունն անհրաժեշտ է սուսերամարտիկին արագ արտանքներ, արագ խոցումներ կատարելու, արագ գրոհներ և հակագրոհներ իրականացնելու համար [2]:

Վերը նշվածից ուսումնասիրել ենք նաև վազք 60մ կարճ տարածության

արդյունքի աճի դինամիկան վեցամսյա մարզման գործընթացում (տրամագիր 2): :

13-14 տարեկանների մոտ սկզբնական արդյունքը կազմել է 9.18 վրկ., 15-16 տարեկան պատանիների մոտ սկզբնական արդյունքը եղել է 7.96 վրկ., իսկ վերջնական արդյունքը 13-14 տարեկանների մոտ կազմել է 8.98 վրկ., աճի դինամիկան 0.2 վրկ., իսկ 15-16 տարեկանների մոտ 7.52 վրկ., աճի դինամիկան՝ 0.44 վրկ.:



Տրամագիր 2. Պատանի սուսերամարտիկների վազք 60մ արդյունքի դինամիկան մարզման ընթացքում (վրկ.)

Եզրակացություն: Մեր կողմից ուսումնասիրված վեցամսյա մարզման գործընթացում պատանի սուսերամարտիկների հատուկ և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության դինամիկան գրանցեց ֆիզիկական պատրաստության բարելավումը:

Մարզման գործընթացում պլանավորված մասնագիտական վարժությունների կիրառումը նպաստել է արդյունավետ խոցումների կատարմանը: Այսպիսով՝ 13-14 տարեկան սուսերամարտիկների կատարած մոտ տարածությունից խոցումների աճի դինամիկան կազմել է 1, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ՝ 7,4: Միջին տարածությունից

խոցումների աճ է գրանցվել 13-14 տարեկանների մոտ, այն կազմել է 2, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ՝ 3,8:

Հեռու տարածությունից թիրախին կատարած խոցումները 13-14 տարեկանների մոտ աճել է 1-ով, իսկ 15-16 տարեկանների մոտ՝ 7,2-ով: Մեր կողմից պլանավորված՝ ձեռքերի և դաստակի ուժի մշակման համար վարժությունները 6-ամսյա մարզման գործընթացում 13-14 տարեկանների մոտ աճի դինամիկան կազմել է 3 կգ, իսկ 15-16 տարեկան սուսերամարտիկների մոտ՝ 8 կգ:

Ուսումնասիրությունից ստացված արդյունքների շարժընթացը ցույց տվեց, որ մարզման գործընթացում մեր

կողմից պլանավորված վարժությունները և դրանց նկատմամբ իրագործվող մանկավարժական հսկողությունը դրական արդյունք տվեց, այն ապացույց էր երկու տարիքային խմբերի՝ թիրախի մոտ, միջին և հեռու տարածություններից խոցումները, ձեռքերի և դաստակի զույգերով աշխատանքը, ուժի մշակումը, ինչպես նաև կարճ տարածության վազքը:

Ուստի, մարզման գործընթացում կիրառվող նշված վարժությունները կարող են ուղեցույց հանդիսանալ պատանի սուսերամարտիկների տեխնիկատակտիկական հնարքների կատարելագործմանը, ինչպես նաև արագաշարժության մշակմանը:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարձրացումը նպաստեց նաև տեխնիկական գործողությունների արդյունավետությանը:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Ա. Լ., Սուսերամարտ, Դասագիրք, Երևան, 2024, էջ 147-155:
2. Կարապետյան Ռ.Թ., Մարզական գործընթացի կազմակերպման հիմնահարցերը սուսերամարտում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010, էջ 65-66, 108-112:
3. Գասպարյան Հ.Գ., Սուսերամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 1963, էջ 147:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2011, էջ 194:
5. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2015, էջ 129:
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Խիթարյան Դ.Ս., Մարդու մկանային ուժը, տարիքը, մարզման ազդեցությունը, մշակման մեթոդիկան, Մենագրություն, Երևան, 2021, էջ 96:
7. Мягих Е.Д., Горская И.Ю., Физическая подготовленность юных фехтовальщиков с учетом соревновательной результативности. Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: Материалы XIV Междунар. научно-практ. конф – Луганск, 20-21 апреля 2017 года// ред. кол.: Г. Н. Максименко – Луганск: Книта 2017, 137-140.

8. Тышлер Д. А., Спортивное фехтование, Учебник под общей редакцией М., 1997, -386 с.

9. Тышлер Д. А., Мовшович А., Тышлер Г., Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков, Учебное пособие, Москва, 2002, с 254.

10. Тышлер Д. А., Мовшович А.Д., Двигательная подготовка фехтовальщиков, Москва, 2007, с 153.

A STUDY OF THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF YOUNG FENCERS

R.T. Karapetyan¹, N.A. Hayrapetyan², H. A. Navasardyan³,

*^{1,3}Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia,*

*²Russian-Armenian University,
Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Fencing, physical training, fencing athletes, target, piercing.

Research relevance: Numerous studies conducted by leading experts confirm the importance of comprehensive physical training of fencers, which is the basis of technical and tactical training. Therefore, in fencing, special attention is paid to the development of all motor skills, which are the basis of the general and special physical training of a fencer.

Regular research into the level of physical fitness of young athletes allows for more effective organization of the training process, which underlines the relevance of the research.

Research aim and objectives: To examine the physical training characteristics of young fencers.

Research objectives are:

- Assess the level of motor skills expression among fencers aged 13–14 and 15–16.
- Compare physical preparedness indicators between these two age groups.

Research methods and organization: The study applied literature analysis, testing, and mathematical statistics. Pedagogical testing included target strikes from close,

medium, and long distances within 50–70 seconds. The research was conducted over six months with 10 participants.

Research result analysis: Results analysis showed an improvement in strike accuracy and frequency across both age groups, with notable progress in the 15–16 age group—especially in long-range strikes and pair work. Muscle strength and short-distance running (60m) was also improved.

Conclusion: Therefore, the mentioned exercises used in the training process can serve as a guide for improving the technical and tactical skills of young fencers, as well as developing agility.

The increase in the level of special physical training also contributed to the effectiveness of technical actions.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Р.Т.Կարապետյան¹, Н.А. Айрапетян², Г.А. Навасардян³,

*^{1,3}Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван Армения,*

*²Российско-Армянский университет,
Ереван Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: фехтование, физическая подготовка, юные спортсмены, мишень, укол.

Актуальность исследования. Многочисленные исследования, проведенные ведущими специалистами, подтверждают важность всесторонней физической подготовки фехтовальщиков, которая является основой технико-тактической подготовки. Поэтому в фехтовании особое внимание уделяется развитию всех двигательных способностей, являющихся основой общей и специальной физической подготовки фехтовальщика.

Регулярное исследование уровня физической подготовленности юных спортсменов позволяет более эффективно организовать тренировочный процесс, что подчеркивает актуальность исследования.

Цель исследования — изучить особенности динамики физической подготовки юных фехтовальщиков в процессе тренировок.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень проявления двигательных способностей у фехтовальщиков 13–14 и 15–16 лет.
2. Сравнить показатели физической подготовки между этими возрастными группами.

Методы и организация исследования. Использованы методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, математическая статистика. Проведены педагогические тесты по точности уколов с различных дистанций (ближняя, средняя, дальняя) в течение 50–70 секунд. Тестирование проводилось в течение шести месяцев с участием 10 спортсменов.

Анализ результатов исследования. Анализ результатов показал прирост точности и количества уколов в обеих возрастных группах. Особенно заметен прогресс у фехтовальщиков 15–16 лет на дальней дистанции и при работе в парах. Зафиксировано также улучшение мышечной силы и скорости на дистанции 60 м.

Краткие выводы. Таким образом, указанные упражнения, используемые в тренировочном процессе, могут служить руководством для совершенствования технико-тактического мастерства юных фехтовальщиков, а также развития ловкости.

Повышение уровня специальной физической подготовки также способствовало повышению эффективности технических действий.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Ռուզաննա Թեվանի Կարապետյան՝ Ծանրամարտի բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոնի ասիստենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: ruzanna.karapetyan@sportedu.am.

Նարինե Աղավարդի Հայրապետյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի ավագ դասախոս, Ռուս-հայկական համալսարան, E.mail: nara.hayrapetyan17@gmail.com

Հասմիկ Ալեքսանի Նավասարդյան՝ Ծանրամարտի, բռնցքամարտի և սուսերամարտի ամբիոնի ասիստենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: hasmik.navasardyan@sportedu.am

Information about the authors

Ruzanna Telmani Karapetyan – Assistant at the Department of Weightlifting, Boxing, and Fencing, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

E-mail: ruzanna.karapetyan@sportedu.am

Narine Aghavardi Hayrapetyan – Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Healthy Lifestyle, Russian-Armenian University, Yerevan, Armenia

E-mail: nara.hayrapetyan17@gmail.com

Hasmik Aleksani Navasardyan – Assistant at the Department of Weightlifting, Boxing, and Fencing, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

E-mail: hasmik.navasardyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 03.06.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.06.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան