

11-13 ՏԱՐԵԿԱՆ ԱԿՐՈՔԱՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*Ս.Գ. Խաչատրյան, Ս.Ա. Հակոբյան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Դեռահաս ակրոբատներ, տարիք, ֆիզիկական պատրաստվածություն, շարժողական ընդունակություն:

Հետազոտության արդիականություն: Հայտնի է, որ սպորտային ակրոբատիկայում առավել կարևորվում է մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանը, ինչի վերաբերյալ շարունակվում են կատարվել հետազոտություններ, քանի որ վերջինիս մակարդակով է պայմանավորված մրցակցական գործունեության արդյունավետությունը [1, 5, 7, 9, 11, 15]:

Հենց այս դրույթն է ընդգծում սպորտային ակրոբատիկայում ֆիզիկական պատրաստվածության շարունակական ուսումնասիրության արդիականությունը:

Մյուս կողմից, նշված հարցերն առավել արդիականացվում են մարզումների ուսուցման սկզբնական փուլում, ուր դրվում են մարզիկների հիմնարար պատրաստության հարցերն ու շարժողական ներուժի հետագա կատարելագործման հիմունքները [5, 9, 11, 13]:

Միննույն ժամանակ հարկ է դիտարկել, որ ժամանակակից սպորտում տեղի ունեցող փոփոխությունները նորովի մոտեցումներ են պահանջում մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում [3, 4, 8, 10, 12]:

Հարկ է նշել, որ սպորտային ակրոբատիկայում և հատկապես հանրապետությունում որոշ չափով ուշադրությունից դուրս են մնում դեռահաս ակրոբատների պատրաստվածության առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունները, մասնավորապես՝ ֆիզիկական պատրաստության ուղղվածությամբ [6, 7, 14]:

Հենց այդ պատճառով էլ սույն հետազոտությունն ընդգծում է հիմնահարցի արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել դեռահաս ակրոբատների ֆիզիկական պատրաստվածության առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրներն են.

1. Անցկացնել սոցիոլոգիական հարցում սպորտային ակրոբատիկայի մարզիչների շրջանում:

2. Կատարել դեռահաս ակրոբատների և նրանց հասակակից դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի թեստավորում:

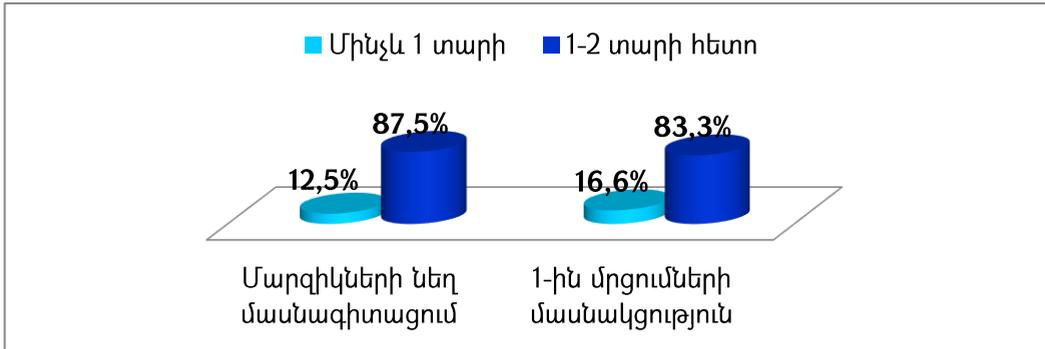
Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ հիմնահարցի վիճակի պատմա-տեսական վերլուծություն, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական թեստավորում, փորձագիտական գնահատում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը: Քննարկվող հիմնախնդրի բացահայտման համար 2025 թվականի մարտ-մայիս ամիսներին կազմակերպվել են հետազոտություններ Կապանի մարմնամարզության մանկապատանեկան, Գյումրու մարմնամարզական մարզաձևերի մանկապատանեկան և Երևանի Շենգավիթի համալիր մարզաձևերի մանկապատանեկան մարզադպրոցների սպորտային ակրոբատիկայի 56 մարզիչների, 129 մարզիկների և Կապանի 10 հիմնական ու Երևանի Դավիթ Հովսեփյանի անվան 191 հիմնական դպրոցների 138 աշակերտների շրջանում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Դեռահաս ակրոբատների ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակի ապահովման համար մեծ է մարզիչների դերը, ուստի, հարկ է համարվել առաջին հերթին անցկացնել սոցիոլոգիական հարցում՝ բացահայտելու մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի ապահովման հնարավոր պայմաններն ու առանձնահատկությունները:

Հայտնի է, որ մարզաձևի առանձնահատկությունից ելնելով՝ ակրոբատիկայում ընդունելությունը կատարվում է 5-6 տարեկանից, ուստի անհրաժեշտ էր պարզաբանումներ կատարել մարզիկների նեղ մասնագիտացման և առաջին մրցումներին մասնակցելու ուղղությամբ [1, 5, 7, 15]:

Մարզիչների 87.5%-ի հաստատմամբ սկսնակ ակրոբատների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը 1-2 տարի հետո թույլ է տալիս անցնել նեղ մասնագիտացման և մասնակցել մրցումների (տրամագիր 1): Սակայն բացառիկ դեպքերում ոմանք նույնիսկ 2-4 ամիս հետո մասնակցում են մրցումների:

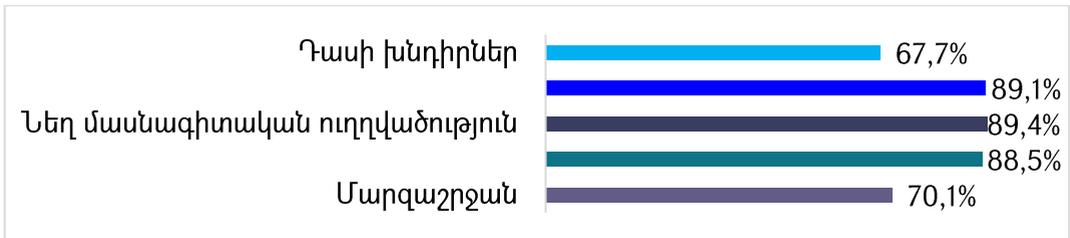


Տրամագիր 1. Ակրորբայրների նեղ մասնագիտացումն ու մրցակցական գործունեությունը

Հարկ է դիտարկել, որ քննարկվող 11-13 տարեկանները դասակարգվում են սպորտային ակրորբատիկայի երկու կարգերի միջև՝ «առաջին մեծահասակներ (8-14տ.)» և «սպորտի վարպետի թեկնածուներ (11-16տ.)»: Բայց երկու դեպքում էլ ակրորբատներից շատերը մինչև նշված կարգերի սահմանային տարիքը, արդեն իսկ սկսում են մարզվել այդ կարգերի ծրագրերով, ինչը վկայում է ֆիզիկական մեծ բեռնվածությամբ պարապմունքների մասին [5, 6, 11, 13]:

Վերոնշյալը վկայում է, որ դեռևս շատ վաղ տարիքից, նույնիսկ սկսնակների մոտ պահանջվում է ապահովել ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ:

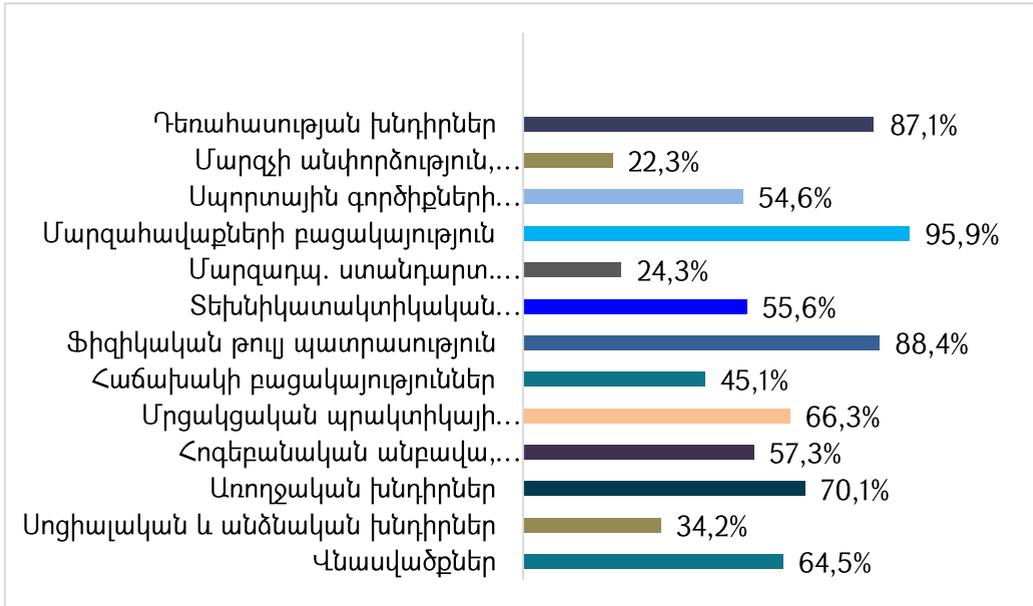
Ինչ վերաբերում է ակրորբատների բեռնվածության չափավորմանը, ապա հարցվողների գերակշռող տոկոսի կարծիքները միանման են այլ մարզաձևերում գոյություն ունեցող հետազոտողների հետ [1, 4, 8, 10, 11, 12] (տրամագիր 2):



Տրամագիր 2. Ակրորբայրների ֆիզիկական բեռնվածության չափավորման առանձնահատկությունները

Հետազոտության խնդիրներից ելնելով՝ հետաքրքիր էր պարզել նաև այն պատճառները, որոնց հետևանքով

ակրորբատները դադարում են մարզվել: (տրամագիր 3):



Տրամագիր 3. Մարզական գործունեությանը խոչընդոտող պատճառները

Ըստ հարցվող մարզիչների՝ առանձնակի ուշադրության են արժանացել դեռահասության անցումային շրջանի խնդիրները (87%), մարզահավաքների (95.9) և մրցումների քանակը (66.3%), ինչպես նաև առողջական խնդիրներն (70.1%) ու մարզիկների ցածր ֆիզիկական պատրաստությունը (88.4%):

Սակայն հարկ է դիտարկել, որ մարզումներն ունեն դրական ազդեցություն տղաների և աղջիկների կենսական և սոցիալական գործունեության վրա, ինչը վկայում են նաև սույն հարցման մարզիչները (աշխատանքային գործունեություն՝ 86%, սոցիալականացում՝ 74.2%, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բարելավում՝ 100%,

կեցվածքի ձևավորում՝ 96.2%, ապագա մայրության՝ 85.6% և նախնական զինվորական պատրաստության նախապատրասում՝ 74.8%):

Կարևոր էր պարզել նաև մարզիչների կողմից բոլոր այն առաջարկները, որոնք կխթանեն դեռահաս ակրորատների ֆիզիկական պատրաստվածությանն ու մրցակցական գործընթացի բարելավմանը: Առաջադրված տարբերակներից (հաճախակի հավաքների և մրցումների կազմակերպում, սպորտային հոգեբանի առկայություն), որպես լավագույն պայման, առանձնացվել է այլ երկրներում հավաքների ու մրցումների մասնակցությունը:

Մարզիչների հարցումը վկայում է սպորտային ակրոբատների ֆիզիկական պատրաստվածության բարձր մակարդակի ապահովման կարևորությունը նույնիսկ սկսնակ մարզիկների շրջանում: Վերջինս ենթադրում է, որ սպորտային ակրոբատիկայով մարզվողների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը պետք է բավական գերազանցի չմարզվող հասակակիցների ընդունակություններին: Ուստի, փորձ է կատարվել գնահատել մարզվող դեռահասների և նրանց հասակակից չմարզվող աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը մանկավարժական թեստավորման միջոցով:

Համաձայն գործող կանոնակարգի՝ առաջարկվել են ակրոբատիկա մարզաձևի առանձնահատկություններին բնորոշ հայտնի 3 թեստեր, որոնք ներառված են նաև հանրակրթական դպրոցների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում (տեղից հեռացատկ, թեքում առաջ, վեր ձգումներ՝ տղաներ, ձեռքերի ծալում (տարածում) պառկած հենված դիրքում՝ աղջիկներ) [2] և 1 մասնագիտական թեստ, որը նախատեսվել է միայն

ակրոբատների համար (երեք գլորում առաջ, երեք գլորում հետ):

Հարկ է նշել, որ թեստավորման ճշգրտության և օբյեկտիվության համար հատուկ ընտրվել են այն աշակերտները, որոնք երբևէ չեն մարզվել որևէ մարզաձևով: Վարժությունների կատարմանը տրվել է երեք հնարավորություն և գնահատվել է առավելագույն արդյունքը:

Հայտնի է, որ ակրոբատիկայում բոլոր մրցակցական համալիրներն ուղեկցվում են պարտադիր ցատկային վարժություններով [6, 11, 14]: Հետևաբար, անհնար է մասնակցել մրցումների՝ առանց տիրապետելու համապատասխան ցատկային հմտությունների: Այդ պատճառով, պարտադիր պայման է հանդիսացել որոշել 11-13 տարեկան ակրոբատների ցատկունակության մակարդակը և համեմատել դեռահաս դպրոցականների հետ (աղյուսակ 1):

Թեստավորման արդյունքում պարզվեց, որ միայն 11 տարեկան ակրոբատների և դպրոցականների արդյունքներում է գրանցվել հավաստի տարբերություն, մնացած տարիքային խմբերում մարզիկները զգալի գերազանցում են չմարզվողներին:

Աղյուսակ 1

11-13 փարեկան ակրոբատների և դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների թեստավորման արդյունքների համեմատական վերլուծություն

N	Տարիք	Խմբեր	Հեռացատկ տեղից (սմ)			Թեքում առաջ (սմ)		
			$\bar{x} \pm m$	t	p%	$\bar{x} \pm m$	t	p%
1.	11 տ.	Ակրոբատներ	156.7±3.4	1.9	5	17.4±2.0	4.9	>0.1
		Դպրոցականներ	149.8±1.97			7.1±0.58		
2.	12 տ.	Ակրոբատներ	175.2 ±3.31	5.1	>0.1	13.8±1.01	5.9	>0.1
		Դպրոցականներ	159.8±1.76			6.9±0.59		
3.	13 տ.	Ակրոբատներ	183.6 ±2.6	4.6	>0.1	12.3 ±0.5	4.6	>0.1
		Դպրոցականներ	168.8±2.03			6.7±1.1		

Անհրաժեշտ է նշել, որ սպորտային ակրոբատիկայում հենքային շարժողական ընդունակություն է համարվում նաև ճկունությունը: Մարզումների առաջին իսկ օրվանից ակրոբատները կատարում են մեծ լայնույթով (ամպլիտուդով) ճկունության վարժություններ [3, 5, 7, 9, 15]: Հետևաբար, ճկունության թեստավորման համեմատական արդյունքները բավական բարձր են ակրոբատների շրջանում, սակայն, ըստ տարիքի զարգացման, տեմպերը նվազում են (աղյուսակ 1):

Ուշագրավ է ընդգծել այն հանգամանքը, որ սպորտային ակրոբատիկան

այն եզակի մարզաձևերից է, որտեղ զուգընկերն ամբողջովին կրում է պատասխանատվություն զույգի կյանքի և առողջության անվտանգության ապահովման համար [7, 10, 11]: Ուստի, ակրոբատիկայում մեծ նշանակություն ունի ուժային դիմացկունության գերազանց մշակումը: Այդ իսկ պատճառով էլ նկատելի տարբերություններ գրանցվել են նաև ուժային ընդունակությունների թեստավորման արդյունքում թե ակրոբատ տղաների, և թե աղջիկների շրջանում (աղյուսակ 2):

Աղյուսակ2

11-13 տարեկան ակրոբատների և դպրոցականների ուժային ընդունակության թեստավորման արդյունքների համեմեմերական վերլուծությունը (քանակ)

N	Տարիք	Խմբեր	Ձգում կախ դրությունից			Սեղմում հենում պատկաճ դրությունից		
			Տղաներ			Աղջիկներ		
			$\bar{x} \pm m$	t	p%	$\bar{x} \pm m$	t	p%
1.	11 տ.	Ակրոբատներ	4.4 ±0.2	4.4	>0.1	15.2±1.26	5.4	>0.1
		Դպրոցականներ	3.1±0.21			7.7±0.58		
2.	12 տ.	Ակրոբատներ	5.37±0.12	3.5	>0.1	16.8±0.82	3.8	>0.1
		Դպրոցականներ	4.3±0.3			11.8±1.01		
3.	13 տ.	Ակրոբատներ	5.96±0.16	6.1	>0.1	16.4±1.2	4.6	>0.1
		Դպրոցականներ	4.4±0.2			10.3±0.27		

Քննարկվող հետազոտությունը չէր կարող լիարժեք համարվել, առանց մասնագիտական վարժության թեստավորման, ինչը և իրականացվել է: Վարժության ընտրությունը կատարվել է՝ հաշվի առնելով նրա կարևորությունը բոլոր տարիքային խմբերում և պատրաստության մակարդակներում [1, 5, 11, 14]: Ակրոբատները մարզադպրոց ընդունվելու առաջին օրվանից մինչև մարզական գործունեության ավարտը կատարում են գլորում վարժությունը և

դրա առավել բարդ կոորդինացիոն ձևերը: Հենց այս պայմանն է հանդիսացել սույն վարժության ընտրության թեստավորման համար (աղյուսակ 3):

Գնահատող հանձնախմբում ներառվել են ակրոբատիկայի երեք փորձագետ, որոնց մասնագիտական վարպետությունը համապատասխանել է մրցավարական պահանջներին (ԽՍՀՄ սպորտի վարպետ, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ, միջազգային կարգի մրցավար):

Աղյուսակ 3

11-13 տարեկան ակրոբատների 3 գլորում առաջ և 3 գլորում հետք վարժության թեստավորման գնահատումը (վայրկյան/ միավոր)

N	Տարիքային խմբեր	Վայրկյան	Միավոր
1.	11 տարեկան	06.1	5.0
2.	12 տարեկան	07.3	4.6
3.	13 տարեկան	06.4	4.8

Փորձագետները պայմանականորեն կազմել են «3 գլորում առաջ և 3 գլորում հետք» վարժության տեխնիկայի գնահատման «5» միավորանոց սանդղակ: Իսկ գնահատման հիմնական չափանիշներն են եղել տեխնիկայի կատարման արդյունավետությունը և ժամանակի տևողությունը: Վերջինս իրականացվել է վայրկենաչափի միջոցով: Գնահատման հիմքում պահպանվել է այն սկզբունքը, որ եթե արդյունքը «4.5» միավորից բարձր է, ապա գնահատվում է հոգուտ մարզիկի: Արդյունքում ակրոբատների բոլոր տարիքային խմբերում գրանցվել են գերազանց միավորներ: Ինչ վերաբերում է աշակերտներին, ապա, ելնելով մասնագիտական անհավասար պայմաններից, նրանք չեն մասնակցել վերոնշյալ թեստավորմանը:

Վերը արծածված հարցման և թեստավորման արդյունքում կարելի է

ընդգծել սպորտային ակրոբատիկա մարզաձևի դրական ազդեցությունը մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավման վրա:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ սույն աշխատանքի արդյունքում հիմնավորվեց՝ սիստեմատիկ մարզումների առավելությունները դեռահաս ակրոբատների մասնագիտական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի վրա՝ ի համեմատ չմարզվողների: Ըստ հարցվողների՝ բացահայտվեցին նաև մի շարք առաջարկություններ, այդ թվում՝ հավաքների և մրցումների կազմակերպման վերաբերյալ, որոնք կարող են բարելավել և կատարելագործել ակրոբատների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակն ու մրցակցական գործընթացը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գասպարյան Հ.Ս., Սկսնակ մարմնամարզիկների ընտրության մեթոդիկան, Թեկնածուական ատենախոսություն, Երևան, 2012, 115 էջ:
2. Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 1-12 դասարաններ, Երևան, 2007, 139 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Հեղինակային հրատարակչություն, Երևան, 2015, 129 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները, Երևան, Լույս, 1988, 103 էջ:
5. Սելումյան Ն.Վ., Սպորտային ակրոբատիկա, Ոսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2015, 129 էջ:
6. Սելումյան Ն.Վ., Ակրոբատիկական ցատկեր, Ոսումնամեթոդական ձեռնարկ Մանկավարժ, Երևան, 1998, 34 էջ:
7. Սելումյան Ն.Վ., Ազարյան Ռ.Ն., Զուգային և խմբային ակրոբատիկա, մարմնամարզական բուրգեր, Մեթոդական ձեռնարկ, Մանկավարժ, Երևան, 1998, 34 էջ:
8. Борисенко О.В., Логинов С.И., Лубышева Л.И., Влияние стажа тренировочных занятий на морфофункциональные показатели и физическую подготовленность мальчиков–дзюдоистов 8–10 лет // Теория и практика физической культуры. 2013. – № 12. – С. 85–87.
9. Бураков Б.А., Техническая подготовка акробатов, учебное пособие для студентов,специализирующихся по акробатике и гимнастике.-М .: ГЦОЛИФК.1980.
10. Дубровская А.В., Дубровский В.И., Средства профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: Теория и практика физической культуры, №3, 2007, –С. 47–49
11. Дубовова А.А., Психологические ресурсы совершенствования подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс..., к.п.н., Краснодар, 2015,-25с.
12. Котельникова Е.Б., Проектирование технической подготовки на основе учета объективных факторов качества выполнения прыжков художественной гимнастики , Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019.-N 7 (173).- с.121-125.

13. Квужнецова Л.П., Подготовка резерва высококвалифицированных акробатов на основе взаимодействия тренера с родителями спортсменов, дис. канд. пед. наук, Тула, 2011,-23 с.
14. Руденко С.А., Руденко Л.К., Особенности проявления стратегии и тактики в спортивной акробатике и прыжках на батуте, Культура физическая и здоровье, 2024, №1 (89). С. 324-331.
15. Тарасова А.В., Особенности специальной физической подготовки в женских парных акробатических составах, Перспективные направления научных исследований в XXI веке: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Белгород, 12 сентября 2023 года / Под общей редакцией Е.П. Ткачевой. – Белгород: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство перспективных научных исследований», 2023. – С. 21-33.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS IN 11–13-YEAR-OLD ACROBATS

*S.G. Khachatryan, S.A. Akobyan,
State Institute of Physical Culture and Sports
of Armenia, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: adolescent acrobats, coaches, age, physical preparedness, motor abilities

Research Relevance. Physical preparedness is a fundamental component of the athletic training process, and this principle fully applies to sports acrobatics. However, while the physical preparedness of elite athletes has been extensively investigated, considerably less attention has been paid to adolescent athletes, particularly within the Armenian context. The limited availability of empirical data on the physical development and training characteristics of young acrobats highlights the relevance of the present study.

Research Aim. The aim of this study was to investigate the specific characteristics of physical preparedness in adolescent acrobats.

Research Objectives. The objectives of the study were to assess the level of physical preparedness in acrobats aged 11–13 years and to conduct a comparative analysis with non-athlete children of the same age group.

Research Methods and Organization. The study included acrobats, coaches, and schoolchildren from Yerevan and Kapan, with a total sample of 323 participants. Standardized assessments of physical preparedness and motor abilities were applied, followed by comparative and statistical analyses.

Research Results Analysis. The findings revealed distinct features of the training process in sports acrobatics. Positive age-related dynamics were observed in several specific motor abilities among young acrobats, as well as among their non-athlete peers. The results demonstrated the importance of 1–2 years of comprehensive, all-around training during early adolescence. Normative ranges for training loads and their effects on health status, physical development indicators, and psychological characteristics were identified. In addition, several factors influencing the orientation and distribution of training loads in acrobatics were determined.

Conclusion. The study enabled the development of practical recommendations aimed at optimizing the organization of training sessions, monitoring training loads, and improving the overall educational and training process in adolescent sports acrobatics.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОВ 11-13 ЛЕТ

*С.Г. Хачатрян, С.А. Акопян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: юные акробаты, тренеры, возраст, физическая подготовка, двигательные способности.

Актуальность исследования. Известно, что физическая подготовка – основополагающая сторона в системе спортивной тренировки, где не составляет исключение и спортивная акробатика. К сожалению, вопросы физической подготовленности, в отличие от спортсменов высокой квалификации, практически не изучены на примере юных спортсменов, особенно армянской национальности. Изучение этих особенностей и подчеркивает актуальность данной статьи.

Цель исследования. Изучить особенности двигательной подготовленности юных акробатов.

Задачи исследования. Выявить уровень развития отдельных двигательных способностей акробатов 11-13 лет и провести сравнительный анализ с таковыми их сверстников, не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа литературных источников, социологического опроса, педагогического тестирования, статистического анализа. В общей сложности в исследовании, проведенном в ДЮСШ Еревана и Капана, приняли участие 323 человек.

Анализ результатов исследования. В итоге проведенных исследований представилась возможность очертить ряд особенностей занятий акробатикой. Так, установлена положительная динамика возрастных изменений ряда специальных двигательных способностей у юных акробатов и их сверстников, не занимающихся спортом. Показала необходимость 1-2-летних многоборных тренировок. Установлены нормы тренировочных нагрузок и их влияние на состояние здоровья, признаки физического развития, психологические свойства. Определены некоторые факторы, характеризующие направленность тренировочной нагрузки в акробатике.

Краткие выводы. Представилась возможность предложить ряд рекомендаций по построению тренировки, нормированию нагрузки, совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Սաթենիկ Գառնիկի Խաչատրյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դասախոս, Երևան, Հայաստան, E.mail: satenik.khachatryan@sportedu.am, ORCID: 0009-0007-7904-9366

Սուսաննա Արարատի Հակոբյան՝ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի մագիստրոս, Երևան, Հայաստան, E.mail: susannah.hakobyan@gmail.com

Information about the authors

Khachatryan Satenik Garnik, PhD, Lecturer at the Department of Theory of Physical education and adaptive physical culture, State Institute of Physical culture and sports, Yerevan, Armenia,

ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ. ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆՆԴԻՐՆԵՐ 2025 N°3 (16)

E.mail: satenik.khachatryan@sportedu.am,_ORCID: 0009-0007-7904-9366

Hakobyan Susanna Ararat, Master's student, State Institute of Physical culture and sports of Armenia, Yerevan, Armenia, E.mail: susannah.hakobyan@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 05.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 06.11.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան