

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ԲԱՐՍԵՂՅԱՆ ԳՐԻԳՈՐ ԵԴԻԳԱՐԻ**

**ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲԱՐՁՐ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՑՈՒՑԱԴՐՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐՆ  
ՈՒ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ  
ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐՈՒՄ**

ԺԳ.00.02 - «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա» (ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության

**ՍԵՂՄԱԳԻՐ**

ԵՐԵՎԱՆ 2020

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում

Գիտական ղեկավար՝	հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր՝ <b>Հարություն Արտավազդի Բաբայան</b>
Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝	մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր՝ <b>Ռոբերտ Նիկոլայի Ազարյան</b>
	մանկավարժական գիտությունների թեկնածու՝ <b>Սերգեյ Միխայիլի Աբրահամյան</b>

Առաջատար կազմակերպություն՝ **Հայ-Ռուսական համալսարան**

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2020թ. նոյեմբերի 26-ին՝ ժամը 14:30-ին, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ գործող ՀՀ ԲՈԿ-ի մանկավարժության 065 մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցե՝ 0070, ք. Երևան, Ալեք Մանուկյան 11, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, թիվ 201 լսարան:

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գրադրանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2020թ հոկտեմբերի 15-ին:

Մանկավարժության 065 մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար,  
մանկավարժական գիտությունների թեկնածու՝ **Մ.Ս. Բարբարյան**

## ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

**Թեմայի արդիականությունը:** Ներկայիս բարձր նվաճումների սպորտն իր էությամբ, մարզիկի սպորտային պատրաստության տեխնոլոգիաներով, ձևերով, գիտա-մեթոդական ձեռքբերումներով նորովի պահանջներ է առաջադրում մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման գործընթացին:

Ներկայիս սպորտում մրցումները որպես կանոն ընթանում են ֆիզիկական, ֆունկցիոնալ և հոգեբանական առավելագույն լարվածության ու բեռնվածության պայմաններում: Մանավանդ, երբ բարձր նվաճումների սպորտում մրցումներն ավանդաբար ընթանում են մրցակիցների հավասար ուժերի ու պատրաստվածության անզիջում պայքարում:

Մրցակցային պայքարի լարվածությունն այնքան մեծ է, որ հաղթողին մրցանակային տեղեր գրաված մարզիկներից բաժանում են վայրկյանի ու միավորի հարյուր և հազարերորդական մասերը, մի քանի սանտիմետրերը, մարզիկի անձնական քաշի գրամները, նույնիսկ վիճակահանությունը և այլ (В.К. Бальсевич 2001, В.Н. Платонов 2004, В.В. Кومانов 2017 և ուրիշներ):

Այսօր խոշոր մրցումներում, առավելապես հաղթում է ոչ թե նա, ով գերազանցում է մրցակիցներին միայն ֆիզիկական կամ տեխնիկատակտիկական բարձր պատրաստվածությամբ, այլ նա, ով կարողանում է «հաշտվել սեփական հույզերի հետ, զսպել նյարդային լարվածությունը մինչև մրցակցային պահը և իհարկե բուն մրցապայքարի ընթացքում պահպանել նյարդահոգեկան թարմությունը», առավել արդյունավետ կազմակերպելով մրցակցային գործընթացը այսինքն սպորտը մկանային պայքարից, ինչպիսին նախկինում էր, վերածվել է խելքի ու նյարդերի պայքարի, իսկ դա հանգեցնում է հոգեկան սթրեսի դրսևորմանը: (Հ.Ա. Բաբայան 2007, Թ.Շ. Սոֆյան 2018, Б.А. Вяткин 1981, Е.П. Ильин 1983, А.В. Родионов 1995; 2006, Г.Д. Горбунов 2007, Т.В Михайлова 2017 և ուրիշներ):

Ակնառու է մարզական բարձր արդյունքների հասնելու համար մարզումային և մրցակցային բեռնվածության մեծ ծավալները, մրցումների ընթացիկ կանոնադրական փոփոխությունները առանձին մարզաձևերում (աթլետիկա, բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, ծանրամարտ, մարզախաղեր և այլն) ազդում են սպորտային արդյունքների վրա (В.М. Зациорский 1982, Ю.В. Верхошанский 1985, Балахничев В.В. 1998, В.И. Филимонов 2000, Е.В. Калмыков 2005, Г.С. Туманян 2006, С.К. Мустафина 2015, Е.П. Врублевский 2016, В.Г. Никитушкин 2018 և ուրիշներ):

Ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտը յուրահատուկ է նաև մարզական գիտությունների ներդրումով, ինչը հնարավորություն է ընձեռում կատարելագործելու մարզիկների սպորտային պատրաստության գործընթացը, օգնում տարբեր երկրների մարզիկներին հասնելու մարզական բարձր արդյունքների, որն էլ իր հերթին բարձրացնում է մրցապայքարի լարվածությունը (В.С. Келлер 1993, Т.М. Абсалямов 1995, Ю.В. Верхошанский 1998, А.А. Новиков 2003, В.Б. Иссуриню 2017 և ուրիշներ):

21-րդ դարում էլ ավելի է սրվել ու կարևորվել բարձր նվաճումների սպորտում մարզական հզոր տերությունների մրցավազքը՝ Օլիմպիական խաղերին, աշխարհի, Եվրոպայի առաջնություններում: Որտեղ իր ուրույն մասնակցությունն ու ձեռքբերումներն ունի Հայաստանի Հանրապետությունը, հատկապես այն մարզաձևերից, որոնք հանդիսանում են մեր հետազոտության առարկան:

Նշված հանգամանքներից ելնելով մեր հետազոտության արդիականությունը հանդիսանում է մարզական բարձր արդյունքներին հասնելու մարզիկի սպորտային

պատրաստության առավել նշանակալի գործոնների լուսաբանումը արագաուժայի մարզաձևերում (աթլետիկա, ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, ծանրամարտ):

Ներկայումս մարզական արդյունքները մրցումից-մրցում աճում են և համալիր ուսումնասիրության կարիք կա, ինչն ընտրել ենք որպես մեր հետազոտության հիմնախնդիր, արագաուժային մարզաձևերի օրինակով (աթլետիկա, բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, ծանրամարտ):

**Հետազոտության նպատակը:** Բացահայտել մարզական բարձր արդյունքներին հասնելու սպորտային մանկավարժական, սոցիալ-հոգեբանական առաջնային գործոնների կապերն ու մեխանիզմները, կազմել դրանց մոդելային բնութագրերը, ինչպես նաև զարգացման ու կատարելագործման օրինաչափություններն արագաուժային մարզաձևերում:

**Հետազոտության խնդիրները:** Մարզական բարձր արդյունքների նվաճումը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, որոնց բացահայտումը կնպաստի սպորտային պատրաստության գործընթացի արդյունավետ կազմակերպմանը:

Դրանք են.

1. Բացահայտել արագաուժային մարզաձևերում մարզական բարձր արդյունքներին հասնելու սպորտային պատրաստության հիմնական գործոնները ըստ ոլորտների:

2. Ուսումնասիրել առաջատար գործոնների համահարաբերակցական կապերն ու մեխանիզմները միմյանց և մարզական բարձր արդյունքների հետ:

3. Կազմել մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման մոդելային բնութագրերը:

4. Մանկավարժական գիտափորձով հաստատել մարզական բարձր արդյունքներին նպաստող գործոնների զարգացման ու կատարելագործման առավել արդյունավետ մարզման մեթոդիկան:

**Հետազոտության գիտական նորույթը:** Բացահայտվել է արագաուժային մարզաձևերում մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման առաջնային հանդիսացող գործոնային ցուցանիշները, դրանց համահարաբերակցական հավաստի կապերի դրսևորման առանձնահատկությունները:

**Հետազոտության տեսական նշանակությունը:** Հիմնավորվել են մարզական բարձր արդյունքների և մարզական պատրաստվածության աստիճանի հիմնական ցուցանիշները արագաուժային մարզաձևերում:

Ուսումնասիրվել և դասակարգվել են այդ ցուցանիշների կապերը մրցակցային գործունեության արդյունավետության հետ, կազմել մարզիկի պատրաստվածության վիճակի մոդելային բնութագրեր, որոնք հաջողությամբ կարող են կիրառվել մարզիկների սպորտային պատրաստության գործընթացում, որպես «Սպորտի տեսություն և մեթոդիկա» առարկայի գիտագործնական կիրառական և տեսական հիմք:

**Հետազոտության գործնական նշանակությունը:** Հետազոտության արդյունքները և հիմնական դրույթները կօգնեն տարբեր որակավորման մարզիկների սպորտային պատրաստության գործընթացի առավել արդյունավետ կազմակերպմանը: Մեր կողմից փորձ է արվել ուսումնասիրված մարզական բարձր արդյունքներին հասնելու առաջնային գործոնների մոդելային բնութագրերը ներդնել մարզական պրակտիկայում, ինչպես նաև փաստարկել դրանց դրսևորման մեխանիզմներն ու կապերը: Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման հիմնական գործոնների հիմնավորումները, որպես՝ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և

հոգեբանական պատրաստության փոխկապակցված դրսևորման մեխանիզմներ, կարող են օգտագործվել արագաուժային մարզաձևերի սպորտային պատրաստության գործընթացներում որպես ուղեցույց:

***Պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթներն են.***

1. Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման առաջատար գործոնները իրենց բնույթով և դրսևորման յուրահատկություններով, արագաուժային մարզաձևերում էապես տարբերվում են մարզախաղերից, ջրային և անհատական-կիրառական մարզաձևերից:

2. Սպորտային պատրաստվածության աստիճանը արագաուժային մարզաձևերում հանդիսանում է որպես մարզիկի՝ ֆիզիկական զարգացման, շարժողական ընդունակությունների, հոգեշարժիչ և մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշների համալիր դրսևորման արդյունք:

3. Արագաուժային մարզաձևերում մարզիկների սպորտային պատրաստության գործընթացի առավել արդյունավետ կազմակերպումը գլխավորապես պայմանավորված է մարզիկի պատրաստվածության տարբեր օղակների փոխադարձ ներգործությամբ:

4. Սպորտային պատրաստության հիմնական բաղադրիչներն են հանդիսանում մարզիկի պատրաստվածության բոլոր կողմերի առաջնային ցուցանիշները, որոնք ունեն համահարաբերակցական հավաստի կապեր միմյանց միջև և մրցակցային գործունեության արդյունավետության հետ:

***Ատենախոսության կառուցվածքը և ծավալը:*** Ատենախոսական աշխատանքը շարադրված է 116 համակարգչային էջի վրա, բաղկացած է ներածությունից, 3 գլուխներից, եզրակացություններից, գրականության ցանկից, հավելվածների բաժնից: Օգտագործված գրականության մատենագրական ցանկը կազմված է 182 աղբյուրներից: Ատենախոսության տեքստում ներկայացված են՝ 17 աղյուսակ, 11 գծապատկեր, 10 նկար և 5 հավելված:

## **ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

***Ներածության*** մեջ հիմնավորված է թեմայի արդիականությունը, բնութագրվում են հետազոտության նպատակը, օբյեկտը, առարկան, ներկայացված են հետազոտության խնդիրները, մեթոդներն ու վարկածը: Տրված է գիտական նորույթը, աշխատանքի տեսական և գործնական նշանակությունը, պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները, հետազոտության կազմակերպումն ու հետազոտվողների քանակակազմը, արդյունքների հուսալիությունը ատենախոսության փորձաքննությունն ու կառուցվածքը:

***Առաջին գլուխը*** վերնագրված է «Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում», որը ներառում է երեք ենթագլուխ: ***Առաջին ենթագլուխը*** «Բարձր նվաճումների սպորտի արդի պահանջները» անվանումով լուսաբանում է ժամանակակից սպորտի արդի հիմնախնդիրները: Բարձր նվաճումների սպորտում մարզիկի անձի անհատական առանձնահատկությունները կարող են նպաստել մարզական բացարձակ ռեկորդային արդյունքների ձեռք բերմանը:

Մեծ թվով հետազոտությունների արդյունքները վկայում են ժամանակակից սպորտի զարգացման հիմնական գործոնների մասին, ինչը խթանում է մարզական արդյունքների աննախադեպ աճին (Б.В. Вяткин 1978, А.А. Бабаян 1980, О.В.

Дашкевич 1982, И.С. Кон 1984, В.Н. Платонов 2004, Ю.В. Верхошанский 2013, С.Н. Бубка, М.М. Булатова 2017, և ուրիշներ): Այդ գործոնների թվին են դասվում.

1/ Ժամանակակից առավել արդյունավետ մարզման մեթոդների կիրառումը:

2/ Կանոնադրական փոփոխությունները, մրցումների անցկացման պայմանները, մարզագույքի կատարելագործումը, նոր սարքավորումների և մարզական հանդերձանքի կիրառումը:

3/ Մարզումային և մրցակցային բեռնվածության, լարվածության ու ծավալի զգալի ավելացումը:

4/ Հոգնածության ու վնասվածքների կանխարգելման, աշխատունակության բարձրացման, և վերականգնողական, մանկավարժական, բժշկա-կենսաբանական, հոգեբանական ժամանակակից մեթոդների ու միջոցների կիրառումը:

5/ Շնորհիվ պետական ու ոչ պետական դրամաշնորհների, հովանավորչական միջոցների և գովազդների, աճել են մրցանակային ֆոնդերը, ինչն էլ ավելի է ակտիվացրել մրցակցային դրդապատճառների ոլորտը, նոր սրություն ու լարվածություն հաղորդելով մրցապայքարին:

6/ Ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտի տնտեսական, սոցիալական, կազմակերպչական և պրոֆեսիոնալ մրցակցական նախադրյալները խթանում են մրցումների և Օլիմպիական խաղերի նորովի կազմակերպմանը:

Գիտագործնական ներդրումները ժամանակակից սպորտում դրդում են առավել նախաձեռնողական գործառույթների իրականացմանը: Ակնառու է մարզիչների արդյունավետ համագործակցությունը գիտաշխատողների հետ:

*Երկրորդ ենթագլխում «Բարձր նվաճումների սպորտի մանկավարժական և սոցիալ-հոգեբանական բնութագիրը»* վերնագրով, անդրադարձել ենք սպորտային գործունեության հասարակական կյանք բուռն ներթափանցման և ազդեցության հարցերին:

Խոսելով այսօր սպորտի մասին, հաճախ նույնացվում են սիրողական, օլիմպիական և պրոֆեսիոնալ սպորտը, որը վերջին ժամանակներում բուռն զարգացում է ապրել և այնքան խորն է ներթափանցել հասարակության կենցաղ, կարծես առանց նրա կյանքը կդիտվի թերի:

Սպորտը որպես գործունեության յուրահատուկ բնագավառ, ապահովում է մարդու սոցիալական հարմարվողականությունը: 20-րդ դարի երկրորդ կեսը նշանավորվեց մարդկանց գիտակցության և կեցության վրա սպորտի բարերար ներգործության միտումներով (А.В.Родионов, Н.А. Худадов 1982, С.В. Брянкин 1982, А.А.Тер-Ованесян, И.А.Тер-Ованесян 1986 և ուրիշներ):

Դրանցից առաջատարները հետևյալներն էին՝

**ա)** ամրակայվեց սպորտի դրական ազդեցությունը մարդու գործունեության հիմնական ձևերի նկատմամբ՝ տնտեսական, կրթական, առողջապահական մշակութային և այլ կիրառական ոլորտներում,

**բ)** շարունակվում է սպորտի բուռն ներթափանցումը տարբեր երկրների ու ժողովուրդների կենցաղ,

**գ)** էականորեն բարձրացավ սպորտի դերը անձի սոցիալականացման, դաստիարակության և ապրելակերպի ձևավորման գործում: Որպես հասարակական կարևոր երևույթ՝ սպորտը, ի հակառակ Պիեռ դը Կուբերտենի իդեալական ձևակերպման, չի կարող տարանջատվել սոցիալ-տնտեսական և քաղաքական գործունեություններից:

Անցյալ դարի 80-ական թվականներից սկսած բարձր նվաճումների սպորտը սկսվեց դիտվել որպես շահութաբեր գործ:

Ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտը ոչ միայն բարդ է կառուցվածքային հարաբերությամբ, այլ նաև միատարր չէ սուբյեկտների կազմը սպորտային գործունեությունում: Մրցասպարեզում մեծամասնություն են կազմում պրոֆեսիոնալ մարզիկները, որոնք անցել են երկարամյա բարդ ուղի՝ պատանեկան, ուսանողական, երիտասարդական կոլեկտիվներից և թիմերից անցնելով պրոֆեսիոնալ ակումբներ: Այս ճանապարհին փոխվում է նրանց սոցիալական և իրավական կարգավիճակը:

**Երրորդ «Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման հոգեբանամանկավարժական պահանջները» ենթագլխում** ներկայացված են հոգեբանամանկավարժական այն գործոններն, որոնք ընկած են մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման հիմքում:

Մարզական բարձր արդյունքների ձեռքբերման ճանապարհին մարզիկները պարտավոր են մշտապես դիմակայել և հաղթահարել էքստրեմալ պայմաններում ընթացող ֆիզիկական և հոգեբանական բեռնվածությանը, որը հավասարապես վերաբերվում է ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության ոլորտներին: Հաճախ մեծ ծավալի և լարվածության մարզումները, երբեմն էլ մրցումները հանգեցնում են գերհոգնածության, բեռնվածության հանդեպ մտավախության, առաջանում է ուժեղ գրգռվածություն, խանգարվում է քունը, կորչում է ախորժակը և այլն:

Սպորտում հաճախ լինում են դեպքեր, երբ ծայրաստիճան լարվածությունը պատճառ է հանդիսանում, որպեսզի մարզիկը չկարողանա ցուցաբերել իր պատրաստվածությանը համապատասխան մարզական բարձր արդյունքներ:

Մարզական նվաճումները նաև պայմանավորված են հոգեբանամանկավարժական համալիր գործոններով, որոնք ունեն բարդ կառուցվածք ու դրսևորման կոնկրետ բնույթ, և մարզումներում ու մրցումներում դրսևորվում են տարբեր մարզաձևերին բնորոշ հատկանիշներով (Ֆ.Գ. Ղազարյան 1993, Հ.Ա. Բաբայան 2007;2016, Ա.Ա. Пуни 1969, А.А. Лалаян 1978, А.В. Родионов, Н.А. Худадов 1997, А.А. Новиков 1993, В.Н. Платонов 2004, Г.Д. Горбунов 2007, В.К. Сафонов 2017 և ուրիշներ):

**Երկրորդ գլուխը** վերնագրված է «Մրցակցային գործունեության արդյունավետության բնութագրերը սպորտում», որտեղ չորս ենթագլուխներում բնութագրվում է մրցակցային գործունեության կառուցվածքը, **տեխնիկան, ռազմավարությունը և մարտավարությունը**, ինչպես նաև **արդյունքների գնահատումը սպորտում**:

Մրցակցային գործունեությանը, ինչպես նաև, մարդկային գիտակցական գործունեության ցանկացած ձևին բնորոշ են՝ *նպատակ – միջոց – արդյունք* հարաբերությունները:

*Նպատակը*՝ հանդիսանում է այնպիսի մոդել, ինչին ձգտում է մարզիկը մրցակցային գործունեության ընթացքում:

*Միջոցները*՝ դրանք մարզիկների կողմից կատարվող հնարքներն ու գործողություններն են, դրված նպատակին հասնելու համար:

*Արդյունքը*՝ դա մարզական նվաճումն է, որին մարզիկը հասնում է կոնկրետ մարզաձևից մրցակցային գործունեության ընթացքում:

Ցանկացած մարզաձևում մարզական արդյունքների ձեռքբերումը իրականանում է բազմաթիվ հնարքների և գործողությունների շնորհիվ, որոնք միավորված են տվյալ

մարզաձևի մեջ: Հնարքների և գործողությունների այդ համակարգը դիտարկվում է որպես տվյալ մարզաձևի մրցակցային գործունեության տեխնիկա:

Լայն իմաստով *սպորտեզիա* (ռազմավարություն) բառի տակ ենթադրվում է հասկանալ գիտելիքների և պրակտիկ գործունեության բարձրագույն մակարդակ, որն ապահովում է առաջադրված նպատակների իրականացումը, իրականացման կարևորագույն օրինաչափությունները, համապատասխան մեթոդների, միջոցների, ձևերի և հնարքների կիրառմամբ:

*Տակտիկան* (մարտավարություն) ենթադրում է՝ ղեկավարվելով սահմանված մրցակցային կանոնակարգով, կիրառել մրցակցային գործունեության համար սահմանված տեսական, գործնական և կազմակերպչական բոլոր ընդունակություններն ու կարողությունները, իրականացնել մասնագիտացված մրցակցային պայքար, նպատակներին հասնելու համար: Ստրատեգիայի և տակտիկայի ընդունված համընդհանուր հասկացության համաձայն, տակտիկան ստրատեգիայի համեմատ ունի ենթակայի հարաբերություն:

Սպորտային արդյունքը, որպես մրցակցային գործունեության արգասիք. մարզիկի, մարզիչի, հանդիսատեսի, մարզական կազմակերպության, երկրի համար ունենալով յուրովի արժեք, պայմանավորված է մեծաթիվ գործոններով: Դրանց թվին են դասվում մարզիկի պատրաստության համակարգի արդյունավետությունը, անձի անհատական առանձնահատկությունները, մարզումների և մրցումների նյութատեխնիկական բազաները, բնակլիմայական և սոցիալական պայմանները, որոնցում անցկացվում են մրցումները և այլն:

Շատ մասնագետներ տարբեր երկրներից տարիներ շարունակ հետազոտել են այն գործոնները, որոնք բնորոշել են մարզական արդյունքների աննախադեպ աճը օլիմպիական և բարձր նվաճումների սպորտում, փորձում են բացահայտել ռեկորդների աճը տարբեր մարզաձևերում: Պարզվում է, տարբեր մարզաձևերում այդ գործոնների քանակը այնքան շատ է ու բազմազան, որ սպորտային պրակտիկան հաճախ հերքում է նույնիսկ ամենահամարձակ գուշակությունները: Յուրաքանչյուր հերթական մեծամասշտաբ մրցում բերում է նոր համաշխարհային և օլիմպիական ռեկորդներ, անսպասելի և վառ հաղթանակներ:

**Երրորդ գլուխը** վերնագրված է «**Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման առաջատար գործոնների հետազոտության արդյունքները արագաուժային մարզաձևերում**»: Գլուխը բաղկացած է վեց ենթագլխից, այդ թվում նաև առանձին բաժնում ներկայացված է *մանկավարժական գիտափորձի* կազմակերպումը, ընթացքը, արդյունքների վերլուծությունը:

«**Հետազոտության խնդիրները, մեթոդները և կազմակերպման յուրահատկությունները**» վերնագրով *ենթագլխում* ընտրվել են արագաուժային մարզաձևերում տարբեր հեղինակների ուսումնասիրությունների մեթոդիկաները, որոնք որպես մանկավարժական և հոգեբանական թեստեր կիրառել ենք մարզիկների պատրաստվածության աստիճանը որոշելու, գնահատելու, վերահսկելու և մարզական արդյունքներն կանխատեսելու նպատակով (Հ.Ա.Բաբայան 2016, Օ.Վ. Дашкевич 1985, Б.Н. Шустин 1995, М.М. Булатова 1996, В.Н. Платонов 1997 Э.С. Озолин 2004, Р.М. Загайнов 2012, В.Б. Иссурин 2016, В.П. Губа 2016 և ուրիշներ):

Հետազոտությունները մեր կողմից կազմակերպվել են ըստ մարզիկի սպորտային պատրաստության ոլորտների.



1. *Ֆիզիկական զարգացում* - մարդաչափական տվյալներ՝ հասակը, մարմնի քաշը, վերին վերջույթների բացվածքի մեծությունը և ստորին վերջույթների երկարությունը (ըստ՝ Է.Գ. Մարտիրոսովի):

2. *Շարժողական ընդունակություններ* - հատուկ մանկավարժական թեստեր՝ վազը 30մ ընթացքից (վրկ), հեռացատկ տեղից (մ), 5կգ գնդի նետում ցածից առաջ (մ), 5 արագ կքանիստ ծանրածոլը ուսերին մարզիկի քաշի 75%-ով (վրկ), 4x20մ մաքոքավազը (վրկ):

3. *Հոգեշարժիչ ցուցանիշներ*՝ պարզ և բարդ շարժողական ռեակցիա - հոգեշարժիչ ընդունակություններ (ռեակցիոմետրիա), առավելագույն և չափավորված մկանային ճիգեր - մկանաշարժողական զգայությունների դրսևորում (դինամոմետրիա), վերին վերջույթների դինամիկ և ստատիկ դող - հուզական լարվածություն (տրեմոմետրիա), դաստակի առավելագույն և չափավորված շարժողական տեմպ (հարվածներ) - մոբիլիզացիոն ընդունակություններ (տեպինգ թեստ):

4. *Մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշներ*՝ անհատական ռեկորդ, մրցակցային միջին արդյունք (մարզիկի օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գնահատականները), հեռանկարային նպատակներ (աշխարհի, Եվրոպայի, հանրապետության չեմպիոն), փուլային նպատակներ կոնկրետ մրցումային (ռեալ - իրական և իդեալական - առավելագույն), վստահության տոկոսը դրանց իրականացման մեջ:

Հետազոտությունները անց են կացվել Գյումրի քաղաքում, բարձր և ցածր որակավորում ունեցող մարզիկների հետ: Ընտրվել են չորս արագաուժային մարզաձևեր՝ աթլետիկա, բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, ծանրամարտ, յուրաքանչյուրից 20-ական բարձր որակավորման և նույնքան ցածր որակավորման մարզիկներ: Յուրաքանչյուր մարզաձևից 40-ական մարզիկ, (ընդամենը 160 մարզիկ): Հետազոտվել են յուրաքանչյուր մարզիկի համար 34 հիմնական ցուցանիշներ:

*Իրականացվել է հետազոտության արդյունքների համեմատական վերլուծություն.*

1. Յուրաքանչյուր մարզաձևում բարձր և ցածր որակավորման մարզիկների խմբերի միջև:
2. Ընտրված մարզաձևերի միջև:
3. Բարձր և ցածր որակավորման մարզիկների ընդհանուր խմբերի միջև:
4. Բարձր որակավորման մարզիկների հետազոտված ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերի ընդհանուր վերլուծություն:
5. Բարձր և ցածր որակավորման մարզիկների սպորտային պատրաստության գործոնային համեմատական վերլուծություն:
6. Մանկավարժական գիտափորձում ընդգրկված փորձարարական և ստուգողական խմբերում ուսումնասիրվող ցուցանիշների կրած փոփոխությունների վերլուծություն:

**«Շարժողական ընդունակությունների դրսևորման յուրահատկություններն արագաուժային մարզաձևերում»** վերնագրով *ենթագլխում* ներկայացված են արագաուժային մարզաձևերում մարզիկի ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների հիմնական ցուցանիշները, որոնք կարող են հանդիսանալ մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման պատրաստվածության աստիճանի առավել առաջնային գործոններ:

Այդ ցուցանիշները թվով 10-ն են, (աղ. 1) որոնք համահարաբերակցական հավաստի կապերով կապված են միմյանց հետ, մրցակցային գործունեության արդյունավետության և պատրաստության հոգեշարժիչ ցուցանիշների:

Նույն ցուցանիշները գործոնային բարձր բեռնվածությամբ առաջնային դիրքեր են գրավում նաև «Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման» պատրաստություն գործոնի ներքին կառուցվածքային բովանդակության մեջ (աղ. 4):

### Աղյուսակ 1.

**Ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների դրսևորման ցուցանիշները և համահարաբերակցական կապերը մրցակցային գործունեության արդյունավետության հետ, արագաուժային մարզաձևերում (բարձ որակավորման մարզիկներ, n=80)**

№	Ցուցանիշները	$\bar{X} \pm m$	Համահարաբերակցական կապերը (R) մրցակցային գործունեության արդյունավետության հետ
1	Մարզական ստաժ (տարի)*	<b><math>6.7 \pm 0.22</math></b>	<b>+0.75</b>
2	Մարզիկի քաշը (կգ)	<b><math>70.8 \pm 1.04</math></b>	<b>+0.85</b>
3	Մարզիկի հասակը (սմ)	<b><math>176.4 \pm 1.65</math></b>	<b>+0.83</b>
4	Ստորին վերջույթների երկարությունը (սմ)	<b><math>83.8 \pm 1.09</math></b>	<b>+0.61</b>
5	Վերին վերջույթների բացվածքի մեծությունը (սմ)	<b><math>180.8 \pm 1.78</math></b>	<b>+0.61</b>
6	Վազք 30մ ընթացքից (արագաշարժություն, վրկ)	<b><math>3.46 \pm 0.029</math></b>	<b>+0.85</b>
7	Հեռացատկ տեղից (պայթուցիկ ուժ, մ)	<b><math>2.81 \pm 0.017</math></b>	<b>+0.52</b>
8	5 կգ գնդի նետում ցածից առաջ (պայթուցիկ ուժ, մ)	<b><math>15.15 \pm 0.17</math></b>	<b>+0.76</b>
9	5 արագ կքանիստ ծանրաձողը ուսերին, մարզիկի քաշի 75%-ով (արագային ուժ, վրկ)	<b><math>5.67 \pm 0.031</math></b>	<b>-0.63</b>
10	4x20մ մաքրավազք (արագային դիմացկունություն, վրկ)	<b><math>14.65 \pm 0.06</math></b>	<b>-0.86</b>

\* Մարզական ստաժը ընդգրկել ենք որպես լրացուցիչ և անհրաժեշտ տեղեկություն

Ենթազխում ներկայացվել ու մանրակրկիտ վերլուծվել են ըստ մարզաձևերի՝ արագաշարժության, պայթուցիկ ուժի, արագային ուժի և արագային դիմացկունության ցուցանիշները, դրանց դրսևորման համեմատական բնույթը ըստ մարզական որակավորման աստիճանի:

«Սպորտային պատրաստության հոգեշարժիչ ցուցանիշները և դրսևորման յուրահատկությունները արագաուժային մարզաձևերում» վերնագրված ենթազխում լուսաբանվում է լաբորատոր հետազոտությունների ճանապարհով ուսումնասիրված սպորտային պատրաստության հոգեշարժիչ հատկությունների ցուցանիշները (աղ. 2), որոնք հավաստի և անմիջական համահարաբերակցական կապերով կապված են բուն

մարզական արդյունքների հետ: Հետազոտված ցուցանիշները կարող են մարզական բարձր արդյունքների հասնելու, սպորտային պատրաստության մոդելային բնութագրի գործոն հանդիսանալ արագաուժային մարզաձևերում (զծապտկեր 1):

Նշված ցուցանիշների ուսումնասիրության նպատակով կիրառել ենք հետևյալ մեթոդները՝ *ռեակցիոմետրիա, տրեմոմետրիա, տեպինգ թեստ, դինամոմետրիա*:

## Աղյուսակ 2.

**Սպորտային պատրաստության հոգեշարժիչ ցուցանիշները արագաուժային մարզաձևերում (բարձ որակավորման մարզիկներ, n=80)**

№	Ցուցանիշի անվանումը	Մեթոդիկա	$\bar{X} \pm m$	Ցուցանիշների հապավումները
1	Բարձր շարժողական ռեակցիա	ռեակցիոմետրիա (մվրկ)	$332.5 \pm 2.88$	ԲՇՌ
2	ԲՇՌ-ի սխալ դրսևորում (արձագանք) «սխալ ռեակցիա»	ռեակցիոմետրիա (ԲՇՌ – նդհանուրի, մվրկ և %)	$245 / 30\%^*$	ՍՌ
3	Պարզ շարժողական ռեակցիա	ռեակցիոմետրիա (մվրկ)	$172.5 \pm 1.83$	ՊՇՌ
4	Առավելագույն մկանային ճիգերի դրսևորում	դինամոմետրիա (կգ)	$64.2 \pm 0.82$	ԱՄՃ
5	Առավելագույն մկանային ճիգերի 50% տարբերակում	դինամոմետրիա (կգ)	$37.6 \pm 0.74$	ՄՃՏ
6	Առավելագույն մոբիլիզացիոն ընդունակություն	տեպինգ թեստ (հարված/10վրկ)	$74.2 \pm 0.67$	ԱՄ
7	Առավելագույն մոբիլիզացիայի 50% տարբերակում	տեպինգ թեստ (հարված/10վրկ)	$43.5 \pm 0.52$	ԱՄՏ
8	Հուզական ստատիկ լարվածություն	տրեմոմետրիա, ձեռքի ստատիկ դող (հպում/10վրկ)	$6.5 \pm 0.46$	ՍԴ
9	Հուզական դինամիկ լարվածություն	տրեմոմետրիա, ձեռքի դինամիկ դող (հպում/15վրկ)	$33.5 \pm 0.74$	ԴԴ

\* Տես աղյուսակ 7. (անենախոսության մեջ)

Հաջորդ *ենթագլուխը* վերնագրված է «**Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման դրդապատճառային ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերը արագաուժային մարզաձևերում**»։ Այս բաժնի հետազոտությանը պարունակում են սպորտային մրցումների և գործունեության առաջատար գործոններին վերաբերվող ցուցանիշների վերլուծություն։ Դրանք են՝ հեռանկարային և կոնկրետ (փուլային) նպատակները, դրանց իրականացման մեջ մարզիկների վստահության աստիճանը, մրցակցային արդյունքների կայունության և արդյունավետության ցուցանիշները (աղ. 3)։ Որոնք մեր կողմից դիտարկվում են որպես

մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման գործում մարզիկի պատրաստվածությունը բնութագրող էական չափորոշիչներ:

Տվյալ բաժնի հիմնական նպատակն է բացահայտել արագաուժային մարզաձևերում մարզիկների մրցակցային գործունեության արդյունավետության և սպորտային պատրաստության դրդապատճառային ցուցանիշները:

### Աղյուսակ 3.

#### Մրցակցային գործունեության արդյունավետության պատրաստության առաջատար ցուցանիշներն արագաուժային մարզաձևերում (բարձ որակավորման մարզիկներ, n=80)

№	Ցուցանիշների անվանումը	Մեթոդը	$\bar{X} \pm m$
1.	Առավելագույն արդյունք (բալ) *	օբյեկտիվ գնահատական	$6.7 \pm 0.11$
2.	Մրցակցային միջին արդյունք (բալ)	--/--/--	$5.1 \pm 0.08$
3.	Մրցակցային միջին արդյունքի և առավելագույն արդյունք տարբերությունը (բալ)	--/--/--	$1.6 \pm 0.07$
4.	Հեռանկարային նպատակ ժամանակահատվածը «աշխարհի չեմպիոն»(տարի)	սուբյեկտիվ գնահատական	$3 \pm 0.09$
5.	Հեռանկարային նպատակի ժամանակահատվածը «Եվրոպայի չեմպիոն»(տարի)*	--/--/--	$2.3 \pm 0.08$
6.	Հեռանկարային նպատակի ժամանակահատվածը «Հանրապետության չեմպիոն»(տարի)*	--/--/--	$1.2 \pm 0.05$
7.	Փուլային նպատակների տարբերությունը՝ «իդեալական»- «իրական»(բալ)	--/--/--	$5.5 \pm 0.1$
8.	Փուլային նպատակների տարբերությունը՝ «իրական»- «առավելագույն արդյունք»(բալ)	--/--/--	$2.8 \pm 0.09$
9.	Փուլային նպատակների տարբերությունը՝ «իդեալական»- «առավելագույն արդյունք»(բալ)	--/--/--	$8.7 \pm 0.11$
10.	«աշխարհի չեմպիոն» հեռանկարային նպատակի իրականացման մեջ վստահությունը (%)	--/--/--	$75 \pm 1.14$
11.	«Եվրոպայի չեմպիոն» հեռանկարային նպատակի իրականացման մեջ վստահությունը (%)*	--/--/--	$83 \pm 1.16$
12.	«Հանրապետության չեմպիոն» հեռանկարային նպատակի իրականացման մեջ վստահությունը (%)*	--/--/--	$95 \pm 1.06$
13.	«Իրական նպատակ»(%)	--/--/--	$97.5 \pm 1.12$
14.	«Առավելագույն նպատակ»(%)	--/--/--	$89.1 \pm 1.15$
15.	«Իրական նպատակի» և «Առավելագույն նպատակի» տարբերությունը (%)	--/--/--	$8.4 \pm 0.4$

\* Նշված ցուցանիշները ընդգրկել ենք մանկավարժական գիտափորձումում

Բացահայտվել է, որ արագաուժային մարզաձևերում մրցակցային գործունեության արդյունավետության առաջատար ցուցանիշներն են հանդիսանում՝ մարզիկի առավելագույն արդյունքը, մրցակցային միջին արդյունքը և առավելագույն արդյունքի ու մրցակցային միջին արդյունքի տարբերությունը, որոնք բնութագրում են մրցումներում մարզական բարձր արդյունքների կայունությունը (հուսալիությունը) և հավաստի համահարաբերակցում են միմյանց հետ:

Բարձր հեռանկարային նպատակների առկայությունը և դրանց բարեհաջող իրականացման հնարավորությունների դրական գնահատականը հանդիսանում են սպորտային պատրաստականության հիմնական ցուցանիշներից մեկը: Դրանք կարելի է ընդունել որպես մարզական բարձր արդյունքների հասնելու մարզիկի սպորտային պատրաստության մոդելային բնութագիր և կարող են սկզբունքային դեր խաղալ մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման պատրաստվածության վիճակի գնահատման գործում:

Մյուս *ենթագլուխում* լուսաբանվում է **«Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման գործոնային ցուցանիշների վերլուծությունը արագաուժային մարզաձևերում»**: Սպորտային պատրաստության ցուցանիշների ներքին կառուցվածքի ուսումնասիրության առավել արդյունավետ եղանակներից է հանդիսանում մաթեմատիկական գործոնային (ֆակտորային) վերլուծությունը:

Գործոնը (ֆակտորը) իրենից ներկայացնում է այդ ցուցանիշների բարձր գործոնային բեռնվածությամբ (կշռով) շարային կոմբինացիա: Իր հերթին, յուրաքանչյուր առանձին ցուցանիշի գործոնային բեռնվածության մեծությունը, բնութագրում է նրա փոփոխվելու չափաբաժինը, ինչը կարող է համապատասխան դեր խաղալ գործոնի բնույթի փոփոխության առումով (Օ.Յ. Митина, И.Б. Михайловская 2001, Б.Г. Коростелкин 2001):

Նախնական վերլուծությունների հիման վրա, նախապես հետազոտված 34 ցուցանիշներից գործոնային վերլուծության համար ընտրել ենք 25 առավել նշանակալիները, որոնք դրսևորել են համահարաբերակցական հավաստի կապեր մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշների հետ և միմյանց միջև:

Ներկայացվող գործոնների վերլուծության մեջ առանձնակի ուշադրություն է դարձվել այն ցուցանիշներին, որոնք ունեն 0.40 (r) և ավելի գործոնային կշիռ: Առանձին դեպքերում հաշվի ենք առել նաև մինչև 0.40 գործոնային բեռնվածությունները, որոնք ունեն նշանակալի մակարդակի հասնելու հավանականություն:

Տվյալ մոդելը անվանակոչել ենք որպես *«Մարզական բարձր արդյունքի ցուցադրման»* պատրաստություն: Այն ներառում է 25 ցուցանիշներ, որոնք ունեն նշանակալի գործոնային կշիռ (*աղ. 4*):

Հիմք ընդունելով վերը նշված ենթաբաժինների արդյունքները և գործոնային վերլուծության ցուցանիշները, կառուցել ենք արագաուժային մարզաձևերում մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման հիմնական գործոնների մոդելային սխեմաներ, որոնք կարող են նաև հիմք ծառայել տարբեր մարզաձևերում մարզիկների սպորտային պատրաստության գործընթացի վերահսկման ու գնահատման համար:

Երրորդ գլխի վերջին *ենթաբաժինը* նվիրված է **«Մանկավարժական գիտափորձի ընթացքին և արդյունքների վերլուծությանը»**:

Հիմք ընդունելով մեր կողմից նախապես հետազոտված ցուցանիշների արդյունքների վերլուծությունները, մանկավարժական գիտափորձում ներառել ենք այն հիմնական ցուցանիշները, որոնք արագաուժային մարզաձևերում հանդիսանում են

**«Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման» գործոնային  
նշանակալի կշռով ցուցանիշները (r)**

<b>№</b>	<b>Ցուցանիշների և մեթոդիկաների անվանումները</b>	<b>Գործոնային կշիռը</b>
1	5 արագ կքանիստ ծանրաձողը ուսերին, մարզիկի քաշի 75%-ով (վրկ, օբյեկտիվ գնահատական)	-0,97
2	Մարզիկի հասակը (սմ, օբյեկտիվ գնահատական)	+0,93
3	Վերին վերջույթների բացվածքի մեծությունը (սմ, օբյեկտիվ գնահատական)	+0,91
4	Հեռանկարային նպատակի «աշխարհի չեմպիոն» իրագործում (տարի, սուբյեկտիվ գնահատական)	-0,90
5	Ստորին վերջույթների երկարությունը (սմ, օբյեկտիվ գնահատական)	+0,88
6	4x20մ մաքրավազք (վրկ, օբյեկտիվ գնահատական)	-0,86
7	Բարձր շարժողական ռեակցիա (մլվրկ, ռեակցիոնետրիա - օբյեկտիվ գնահատական)	+0,86
8	Վազք 30մ ընթացքից (վրկ, օբյեկտիվ գնահատական)	-0,85
9	5կգ գնդի նետում ցածից առաջ (մ, օբյեկտիվ գն.)	+0,85
10	Հեռանկարային նպատակի «Եվրոպայի չեմպիոն» իրագործում (տարի, սուբյեկտիվ գնահատական)	-0,84
11	Մրցակցային միջին արդյունքը (բալ, օբյեկտիվ գն.)	+0,84
12	Հեռանկարային նպատակի «Հանրապետության չեմպիոնի» իրագործում (տարի, սուբյեկտիվ գն.)	-0,83
13	Մարզական ստաժը (տարի, օբյեկտիվ գնահատական)	+0,81
14	Առավելագույն արդյունք (բալ, օբյեկտիվ գնահատական)	+0,80
15	Մարզիկի քաշը (կգ, օբյեկտիվ գնահատական)	+0,76
16	Հեռացատկ տեղից (մ, օբյեկտիվ գնահատական)	+0,76
17	Շարժողական տեմպի չափավորում (առավելագույն հարվածների 50%-ը, տեպինգ թեստ - օբյեկտիվ գն.)	-0,71
18	Հուզական լարվածություն (ծեռքերի դիմամիկ դող՝ հպում, տրեմոնետրիա - օբյեկտիվ գնահատական)	-0,70
19	Առավելագույն մոբիլիզացիա (հարված 10վրկ ընթացքում, տեպինգ թեստ - օբյեկտիվ գնահատական)	+0,68
20	«Սխալ ռեակցիա» (մլվրկ, ռեակցիոնետրիա - օբյեկտիվ գնահատական)	-0,54
21	Չափավորված մկանային ճիգեր (առավելագույնի 50%-ը, դիմամոնետրիա - օբյեկտիվ գնահատական)	+0,48
22	Հուզական լարվածություն (ծեռքերի ստատիկ դող՝ հպում, տրեմոնետրիա - օբյեկտիվ գնահատական)	+0,48
23	Առավելագույն մկանային ճիգեր (կգ, դիմամոնետրիա - օբյեկտիվ գնահատական)	-0,43
24	Վստահությունը «Հանրապետության չեմպիոնի» իրագործման մեջ (% , սուբյեկտիվ գնահատական)	+0,40
25	Պարզ շարժողական ռեակցիա (մլվրկ, ռեակցիոնետրիա - օբյեկտիվ գնահատական)	+0,39

մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման, մարզիկի պատրաստվածության աստիճանի հիմնական ու առաջնային բաղադրամասեր: Գիտափորձի նպատակն էր բացահայտել մարզական պարապմունքներին մեր կողմից ներդրված և տեղայնացված վարժությունների համալիրների և խորհրդատվությունների ներգործության աստիճանը, սպորտային պատրաստության հիմնական ցուցանիշների և առաջատար գործոնների աճի դինամիկայի վրա:

Մանկավարժական գիտափորձը շարունակվել է ինն ամիս, որտեղ փորձարարական խմբերում (4 խումբ), արագաուժային մարզաձևերի պարապմունքներին (աթլետիկա, բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, ծանրամարտ) ներդրվել են մեր կողմից մշակված և ընտրված վարժությունների համալիրները: Նախանշված վարժությունների համալիրներից կազմել ենք փնջեր (խումբ), ընտրած արագաուժային մարզաձևերի առանձնահատկություններից ելնելով: Ընտրել ենք նաև նույնատիպ 4-ական ստուգողական խմբերը նույն մարզաձևերից, յուրաքանչյուրում 10-ական մարզիկի: Փորձարարական և ստուգողական խմբերում ընդգրկվել են 15-17 տարեկան 40-ական հետազոտվող մարզիկներ, ընդամենը 80 մարզիկ: Փորձարկվող մարզիկները ունեն մարզական որակավորում, միջին տարիքը կազմում է 15.8 տարեկան, մարզական ստաժը 3.7 տարի:

Հետազոտություններն անցկացվել են Գյումրու ՕՊՄՀԲ-ի և Աթլետիկայի մարզադպրոցի մարզիկների հետ: Փորձարարական խմբերի պարապմունքները անց են կացվել մեր վերահսկողությամբ, շաբաթը երեք պարապմունք (ընդամենը 127 ուսումնամարզական պարապմունք), մեր կողմից առաջադրված վարժությունների համալիրների կիրառմամբ, ինչը ստուգողական խմբերում չի իրականացվել:

Մանկավարժական գիտափորձը կազմակերպվել է երկու փուլով.

*Առաջին փուլի* հետազոտությունը բոլոր խմբերում կազմակերպվել է միաժամանակ, ելակետային (ֆոնի) ցուցանիշների պարզաբանման նպատակով:

Հետազոտությունը կատարվել է սպորտային պատրաստության հետևյալ ոլորտները՝ ա/ ֆիզիկական զարգացման, բ/ շարժողական ընդունակությունների, գ/ հոգեշարժիչ ցուցանիշների և դ/ մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշների, ներառելով այն հիմնական 22 ցուցանիշները, որոնք անմիջական և հավաստի համահարաբերակցական կապեր են դրսևորել մարզական բարձր արդյունքների հետ:

*Երկրորդ փուլի* հետազոտություններն իրականացվել են փորձարարության ավարտին նույնպես բոլոր խմբերում սպորտային պատրաստության վերը նշված ոլորտներից:

Մանկավարժական գիտափորձի առաջին փուլում փորձարարական և ստուգողական խմբերի միջև համեմատվել են հետազոտված բոլոր ցուցանիշները, որտեղ բոլոր դեպքերում ցուցանիշների տարբերությունը ըստ Ստյուդենտի տարբերության (t) հավաստիության չափանիշի կազմել է  $P > 0.05$  մակարդակում, ինչը հնարավորություն ընձեռեց մեզ մանկավարժական գիտափորձի ավարտից հետո կատարել օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ բնույթի որոշակի եզրակացություններ:

Աղյուսակում 5-ում ներկայացված մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների համեմատական վերլուծությունները նախընտրել ենք ներկայացնել՝ ըստ սպորտային պատրաստության ոլորտների.

1. Պատանի մարզիկների **ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների՝** *հասակի, քաշի, վերին և ստորին վերջույթների բացվացքի ու երկարության* տվյալները գիտաթորձի արդյունքում երկու խմբերում էլ կրել են դրական տեղաշարժեր:

2. **Շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները**, դա հիմնականում պատանի մարզիկների՝ արագաշարժության, պայթուցիկ ուժի, արագային ուժի և արագայի դիմացկունության ընդունակությունների ցուցանիշներ են: Աղյուսակից երևում է, որ մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում պատանի մարզիկների մոտ ուսումնասիրվող ցուցանիշները աճի հավաստի ու ակնհայտ տեղաշարժեր են գրանցվել փորձարարական խմբում: Եթե փորձարարական խմբում հինգ ցուցանիշներից չորսում նկատվում է հավաստի տեղաշարժ ( $P < 0.05$  և  $P < 0.001\%$ ) ապա ստուգողական խմբում միայն մեկում է այդ նկատվում (վազք 30մ ընթացքից,  $P < 0.05\%$ ):

3. **Հոգեշարժիչ ցուցանիշների** փոփոխությունները մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում փորձարկված 8-ը ցուցանիշից 7-ի մետ հավաստի աճ են արձանագրվել:

Բարդ շարժողական ռեակցիայի ցուցանիշը երկու խմբի մոտ էլ հավաստի աճ է ունեցել, ինչպես նշել էինք, դա վկայում է արագաուժային մարզաձևերում սպորտային պատրաստության համակարգում առաջատար դերի մասին:

4. **Մրցակցային գործունեության արդյունավետության** ոլորտում ուսումնասիրած 15 ցուցանիշներից միայն հինգն ենք փորձարկել մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում:

Արդյունքները վկայում են, որ փորձարարական խմբում «Հանրապետության չեմպիոն» հեռանկարն ( $P < 0.001\%$ ) ու դրա իրականացման մեջ վստահության %-ը հավաստի աճ են գրանցել ( $P < 0.001\%$ ), իսկ առավելագույն արդյունքի (անհատական ռեկորդի) և «Եվրոպայի չեմպիոն» հեռանկարի ու դրա իրականացման մեջ վստահության %-ի ցուցանիշների տեղաշարժերը նույնպես դրական են:

Ստուգողական խմբում միայն «Հանրապետության չեմպիոն» հեռանկարի մեջ վստահության %-ն է հավաստի աճ դրսևորել ( $P < 0.001\%$ ):

Այսպիսով, պատանի մարզիկների սպորտային պատրաստության մեր կողմից ուսումնասիրված ցուցանիշները զարգացման հավաստի տեղաշարժեր են արձանագրել մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում, ինչի մասին են վկայում ներկայացված վերլուծությունը և աղյուսակ 5-ի տվյալները: Ըստ մեր հետազոտության վարկածի և ստացված արդյունքների այս ցուցանիշները հանդիսանում են արագաուժային մարզաձևերում մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման հիմնական և առաջատար գործոնները, որոնց առավել արդյունավետ զարգացումը հնարավոր է հատուկ կազմակերպված և հետևողական մարզումների շնորհիվ:

Փորձել ենք տեսականորեն և գործնականորեն հիմնավորել մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրմանը խթանող և մարզական բարձր պատրաստվածություն ապահովող հիմնական ցուցանիշները արագաուժային մարզաձևերում. պարզաբանել և դասակարգել այդ գործոնների կապերը մրցակցային գործունեության արդյունավետության հետ: Ինչպես նաև ներդնել առաջնային գործոնների մոդելային բնութագրերը մարզական պրակտիկայում:



### Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների համեմատական ցուցանիշները

Սպորտային պատրաստության ոլորտները	№	Հիմնական ցուցանիշները	Փորձարարական խումբ (n=40)				Ստուգողական խումբ (n=40)			
			գիտափորձից առաջ	t	P	գիտափորձից հետո	գիտափորձից առաջ	t	P	գիտափորձից հետո
			$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$
Ֆիզիկական զարգացում	1	մարզիկի քաշը (կգ)	<b>54.2±1.13</b>	2.19	<b>&lt;0.05</b>	<b>57.3±1.45</b>	<b>53.8±1.47</b>	2.36	<b>&lt;0.05</b>	<b>57.1±1.21</b>
	2	մարզիկի հասակը (սմ)	<b>164.2±2.05</b>	0.64	>0.05	<b>166.7±2.02</b>	<b>164.6±1.94</b>	0.84	>0.05	<b>167.1±2.25</b>
	3	ստորին վերջույթների երկարությունը (սմ)	<b>73.1±1.15</b>	1.08	>0.05	<b>75.1±1.43</b>	<b>73.8±1.48</b>	1.14	>0.05	<b>75.9±1.14</b>
	4	վերին վերջույթների բացվածքի մեծությունը (սմ)	<b>167.2±2.11</b>	1.14	>0.05	<b>170.8±2.34</b>	<b>167.4±2.26</b>	1.21	>0.05	<b>171.1±2.04</b>
Շարժողական ընդունակություններ	5	վազք 30մ ընթացքից (վրկ)	<b>3.61±0.032</b>	2.77	<b>&lt;0.05</b>	<b>3.49±0.029</b>	<b>3.62±0.028</b>	2.15	<b>&lt;0.05</b>	<b>3.53±0.031</b>
	6	մաքոքավազք 4x20մ (վրկ)	<b>15.28±0.13</b>	1.62	>0.05	<b>14.97±0.14</b>	<b>15.30±0.15</b>	0.2	>0.05	<b>15.07±0.14</b>
	7	հեռացատկ տեղից (մ)	<b>2.63±0.032</b>	2.21	<b>&lt;0.05</b>	<b>2.72±0.025</b>	<b>2.65±0.031</b>	0.98	>0.05	<b>2.69±0.031</b>
	8	5 կգ գնդի նետում ցածից առաջ (մ)	<b>12.80±0.23</b>	2.24	<b>&lt;0.05</b>	<b>13.50±0.21</b>	<b>12.90±0.36</b>	0.45	>0.05	<b>13.10±0.25</b>
	9	5 արագ կբանիստ ծանրաձուլ, անձնական քաշի 75% (վրկ)	<b>6.10±0.051</b>	3.67	<b>&lt;0.001</b>	<b>5.85±0.045</b>	<b>6.05±0.057</b>	1.21	>0.05	<b>5.95±0.059</b>

**Աղյուսակ 5-ի շարունակությունը**

<b>Հոգեշարժիչ ցուցանիշներ</b>	10	դինամոմետրիա առավելագույն մկանային ճիգեր (կգ)	<b>52±1.31</b>	2.79	<b>&lt;0.01</b>	<b>57±1.28</b>	<b>53±1.02</b>	1.21	>0.05	<b>55±1.3</b>
	11	դինամոմ., չափավորված մկան. ճիգեր 50%(կգ)	<b>32±0.7</b>	2.39	<b>&lt;0.01</b>	<b>31.5±1.04</b>	<b>33.5±1.08</b>	1.04	>0.05	<b>33±0.94</b>
	12	պարզ շարժողական ռեակցիա (մվրկ)	<b>182±2.95</b>	2.56	<b>&lt;0.05</b>	<b>172±2.55</b>	<b>181±2.57</b>	0.88	>0.05	<b>178±2.19</b>
	13	բարդ շարժողական ռեակցիա (մվրկ)	<b>365±4.71</b>	3.1	<b>&lt;0.01</b>	<b>345±4.36</b>	<b>367±4.55</b>	2.44	<b>&lt;0.05</b>	<b>352±4.12</b>
	14	տրեմոմետրիա, ստատիկ դող (հպում/10վրկ)	<b>6.5±0.55</b>	1.35	>0.05	<b>5.5±0.49</b>	<b>6.7±0.63</b>	0.55	>0.05	<b>6.2±0.65</b>
	15	տրեմոմետրիա, դինամիկ դող (հպում/15վրկ)	<b>43±0.94</b>	3.36	<b>&lt;0.01</b>	<b>38±1.15</b>	<b>42±1.02</b>	1.29	>0.05	<b>40±1.16</b>
	16	տեպինգ թեստ, առավելագ. մոբիլիզացիա (հարված)	<b>70±0.88</b>	3.86	<b>&lt;0.001</b>	<b>75±0.95</b>	<b>71±0.82</b>	1.63	>0.05	<b>73±0.91</b>
	17	տեպինգ թեստ, չափավորվ. մոբիլիզացիա (հար. 50%)	<b>41±0.83</b>	2.27	<b>&lt;0.05</b>	<b>34±0.72</b>	<b>42±1.05</b>	0.74	>0.05	<b>42±0.85</b>
<b>Մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշներ</b>	18	առավելագույն արդյունք (բալ)	<b>4.15±0.15</b>	1.61	>0.05	<b>4.45±0.11</b>	<b>4.1±0.18</b>	1.12	>0.05	<b>4.35±0.13</b>
	19	«Եվրոպայի չեմպիոն» դառնալու հեռանկարը (տարի)	<b>3.4±0.12</b>	1.92	>0.05	<b>3.1±0.1</b>	<b>3.3±0.12</b>	1.97	>0.05	<b>3±0.13</b>
	20	«Հանրապետության չեմպիոն» դառնալու հեռանկարը (տարի)	<b>1.6±0.08</b>	3.76	<b>&lt;0.001</b>	<b>1.2±0.07</b>	<b>1.6±0.09</b>	1.85	>0.05	<b>1.4±0.1</b>
	21	«Եվրոպայի չեմպիոն» դառնալու վստահությունը (%)	<b>68±2.39</b>	1.95	>0.05	<b>74.5±2.31</b>	<b>67±2.36</b>	1.5	>0.05	<b>72±2.33</b>
	22	«Հանրապետության չեմպիոն» դառնալու վստահությունը (%)	<b>81±1.38</b>	4.04	<b>&lt;0.001</b>	<b>89±1.42</b>	<b>80±1.44</b>	3.58	<b>&lt;0.001</b>	<b>87±1.32</b>

Հետազոտության արդյունքների համահարաբերակցական հավաստի կապերի և գործոնային ցուցանիշների հիման վրա կարելի է մոդելավորել սպորտային պատրաստության որակի աստիճանը, ինչն էլ ավելի նպատակային ու արդյունավետ կդարձնի մարզիկների մարզման գործընթացը արագաուժային մարզաձևերում և սպորտում ընդհանրապես:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հիմնախնդրի տեսական տարբեր հայեցակետերի ուսումնասիրությունների և փորձարարական հետազոտությունների արդյունքների վերլուծությունից հնարավոր դարձավ հանգել հետևյալ եզրակացություններին.

1. Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման պատրաստվածության աստիճանը արագաուժային մարզաձևերում հանդիսանում է ինտեգրող բազմաստիճան և բազմափուլ գործընթաց, որն իր մեջ ներառում է բազմաբնույթ գործոններ՝ ֆիզիկական զարգացման, շարժողական ընդունակությունների, հոգեշարժիչ և մրցակցային գործունեության արդյունավետության ցուցանիշներ, որոնք ձևավորվում են սպորտային կատարելագործման բոլոր փուլերում:

2. Բարձրակարգ մարզիկների սպորտային պատրաստության գործընթացն ունի ամբողջական կառուցվածք: Այդ մասին է վկայում գործոնային վերլուծությամբ պարզաբանված սպորտային պատրաստության «Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման» գործոնը, որն իր մեջ ներառում է հետազոտված սպորտային պատրաստության 34 ցուցանիշներից 25-ը, որոնք ունեն գործոնային բարձր կշիռ ( $r=0.39-0.97$ ):

3. Արագաուժային մարզաձևերում բարձր որակավորման մարզիկների սպորտային պատրաստության համակարգի առաջատար ցուցանիշները, ըստ մեր հետազոտության արդյունքների վերլուծությամբ համարվում են նաև հիմնական ցուցանիշներ, քանի որ սերտ ու հավաստի համահարաբերակցական կապեր են դրսևորել միմյանց միջև, ունեն գործոնային բարձր կշիռ, անմիջական կապերով կապված են մարզական բարձր արդյունքների հետ և կարող են համարվել սպորտային պատրաստության մոդելային բնութագրեր:

4. Մարզիկի պատրաստվածության աստիճանի ձևավորումը արագաուժային մարզաձևերում կրում է յուրովի բնույթ, որտեղ ուժեղ և թույլ կողմերը լրացվում են ցուցանիշների փոխադարձ տեղաշարժերի ու կապերի հաշվին (օրինակ՝ շարժողական ռեակցիայի ցածր արագությունը փոխհատուցվում է տարածության, ժամանակի զգայության, ուշադրության կենտրոնացվածության, տակտիկական մտածողության, մրցակցի գործողությունները կանխազգալու ընդունակություններով և այլն):

5. Մրցակցային գործունեության արդյունավետության առավել ինֆորմատիվ ցուցանիշները արագաուժային մարզաձևերում հանդիսանում են՝ առավելագույն արդյունքը, մրցակցային միջին արդյունքը և դրանց տարբերությունը: Դրանք հանդիսանում են մրցակցային գործունեության հավաքագրող ցուցանիշներ, առանց որոնց, սպարտային պատրաստության հետազոտված հիմնական ցուցանիշների բացահայտումը կլինի գրեթե անհրաժեշտ:

6. Հետազոտված ցուցանիշների համահարաբերակցական հավաստի կապերի և նրանց գործնական կիրառական նշանակությունը մարզիկի սպորտային պատրաստության գործընթացում ենթադրում են ներդրված հետազոտական

մեթոդների մարտկոցի հավաստիությունն ու հուսալիությունը, ինչպես նաև նրա հետագա կիրառման գիտամեթոդական արժեքը:

7. Մանկավարժական գիտափորձում մեր կողմից մշակված և ներդրված վարժությունների համալիրները դրական ներազդեցություն ունեցան մարզական բարձր արդյունքների հասնելու հիմնական գործոնների զարգացման գործընթացում: Արդյունքում փորձարարական խմբի ցուցանիշները համեմատած ստուգողական խմբին, զարգացման հավաստի աճ են արձանագրել: Այսպես. փորձարկված 22 հիմնական ցուցանիշներից, փորձարարական խմբի մոտ 14 ցուցանիշ աճի հավաստի տեղաշարժ է դրսևորել ( $P < 0.05 - 0.001$ ), իսկ ստուգողական խմբի մոտ միայն 4-ը ( $P < 0.05$  և  $0.001$ ): Մնացած դեպքերում աճը նույնպես առավել նկատելի է փորձարարական խմբում:

8. Արագաուժային մարզաձևերում առաջնային հանդիսացող շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, պայթուցիկ ուժ, արագային ուժ, արագային դիմացկունություն) ցուցանիշները մանկավարժական գիտափորձից հետո փորձարարական խմբում գրանցել են դրական տեղաշարժեր, և հինգ ցուցանիշից չորսում հավաստի աճ է արձանագրվել ( $P < 0.05 - 0.001$ ):

9. Հոգեշարժիչ ցուցանիշների (ռեակցիոնետրիա, տրեմոնետրիա, տեպինգ թեստ, դինամոմետրիա) արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ փորձարարական խմբում ուսումնասիրված ութը ցուցանիշից յոթում աճի հավաստի տեղաշարժ է գրանցվել ( $P < 0.05 - 0.001$ ): Միայն բարդ շարժողական ռեակցիայի ցուցանիշն է երկու խմբերի մոտ հավաստի աճի փոփոխություն կրել ( $P < 0.01$  և  $P < 0.05$ ), որն ունի բոլորից շատ համահարաբերակցական հավաստի կապեր մյուս ցուցանիշների հետ, ինչը վկայում է արագաուժային մարզաձևերում սպորտային պատրաստության համակարգում, բարդ շարժողական ռեակցիայի կենտրոնական դերի մասին:

10. Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները հաստատում են, որ հատուկ կազմակերպված մարզումները՝ սպորտային պատրաստության, մարզական վարպետության աճին զուգընթաց ձևավորում են մարզիկի մրցակցային հեռանկարները (աշխարհի չեմպիոն, Եվրոպայի չեմպիոն, Հանրապետության չեմպիոն), հստակեցնում են նպատակները և բարձրացնում են դրանց իրականացման մեջ վստահության աստիճանը: Մարզիկներն իրենց սպորտային պատրաստության կողմերի սուբյեկտիվ գնահատականներում դառնում են ավելի հաշվենկատ, վստահ ու հավասարակշռված:

*Ատենախոսության հիմնական դրույթներն արտահայտված են  
հեղինակի հրատարակված հետևյալ աշխատանքներում*

1. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Օլիմպիական շարժման բացառիկ դերը ժամանակակից սպորտի ձեւավորման գործում. - Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտամեթոդական ժողովածու: Եր.: 2006, էջ 33-37:
2. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Բարձր նվաճումների սպորտը որպես մարզիկի պատրաստականության ոլորտի դրսևորման միջոց. - Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտամեթոդական ժողովածու: Եր.: 2006, էջ 33-37:
3. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Մրցակցային հոգեկան հուսալիության դրսևորումները արագաուժային մարզաձեւերում. - Հանրապետական գիտական նստաշրջան: Գյումրի: 2008, էջ 291-293:
4. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Մարզիկների զգայաշարժողական ակտերի թվանշային գրանցման առանձնահատկությունները էլեկտրոնային ստենդի միջոցով. - Հանրապետական գիտական նստաշրջան: Նվիրված երկրաշարժի զոհերի 20-րդ տարելիցին: Գյումրի: 2009, էջ 339-342:
5. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Մրցակցային գործունեության փոփոխվող և կատարելագործվող տեխնիկայի բնութագիրը. - Հանրապետական գիտական նստաշրջան: Նվիրված ԳՊՄԻ 75-ամյակին: Գյումրի: 2009, էջ 219-222:
6. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Պատանի մարզիկների սպորտային պատրաստության ցուցանիշների դինամիկ տեղաշարժերը մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում. - Հանրապետական գիտական նստաշրջանի նյութեր: Նվիրվում է ՀՀ Անկախության 20-ամյակին: Գյումրի: 2012, էջ 433-438:
7. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Բարձրակարգ մարզիկների հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների դրսևորման առանձնահատկությունները արագաուժային մարզաձեւերում. - «Մխիթար Գոշ» Գիտական հոդվածներ 2 (47)2017 Վանաձոր: 2017, էջ 166-169:
8. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Գործոնային վերլուծության ցուցանիշները արագաուժային մարզաձեւերում. - «Ակունք» գիտական հոդվածներ, Թիվ 1(2018), Եր.: 2018, էջ 314-320:
9. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Բարձր նվաճումների սպորտի արդի նկարագիրը. - «Մխիթար Գոշ» Գիտական և ուսումնամեթոդական հոդվածներ 2018 տարեգիք Վանաձոր: 2019, էջ 244-247:
10. **Բարսեղյան Գ.Ե.** Մարզական բարձր արդյունքների ցուցադրման հոգեբանամանկավարժական դրույթները. - Վանաձորի պետական համալսարան Գիտական տեղեկագիր, Եր.: 2019, էջ 55-56:

## БАРСЕГЯН ГРИГОР ЕДИГАРОВИЧ

### ФАКТОРЫ ДЕМОНСТРАЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - «Методика преподавания и воспитания» (физическая культура).

Защита диссертации состоится 26 ноября 2020г. в 14<sup>30</sup> на заседании действующего в Государственном институте физической культуры и спорта Армении специализированного совета 065 по педагогике при ВАК.

Адрес: 0070, Ереван, А. Манукяна 11, ГИФКСА, аудитория 201.

#### Резюме

**Актуальность темы.** Современный спорт высших достижений по своей сути значительно отличается от спорта предыдущей эпохи, учитывая технологию подготовки спортсменов и методические требования, и принимает все большую профессиональную направленность.

Во всех видах спорта соревнования обычно проводятся в условиях максимальной физической, функциональной и психологической напряженности, что в свою очередь предъявляет новые требования к подготовленности спортсмена для достижения высоких спортивных результатов. Особенно, когда в спорте высоких достижений соревнования традиционно проводятся в условиях неотступной борьбы между соперниками с одинаковой силой и подготовкой. Для победы от спортсмена требуется не только высокая спортивная подготовленность, но и теоретические знания и информированность о соперниках, масштабах и правилах проведения соревнований.

Современный спорт высоких достижений уникален и по вкладу в спортивные науки, что дает возможность совершенствовать процесс подготовки спортсменов, помогает спортсменам из разных стран добиться высших спортивных результатов, что в свою очередь увеличивает напряженность соревнований. Исходя из указанных обстоятельств, актуальным в нашем исследовании является выявление наиболее значимых факторов подготовленности спортсмена для достижения высоких спортивных результатов в скоростно-силовых видах спорта (легкая атлетика, борьба, бокс, тяжелая атлетика).

**Цель исследования.** Выявить связи и механизмы основных спортивно-педагогических и социально-психологических факторов для достижения высоких спортивных результатов, составить их модельные характеристики, а также закономерности развития и совершенствования в скоростно-силовых видах спорта.

**Основные задачи исследования.** Достижение высоких результатов обусловлено рядом факторов, раскрытие которых будет способствовать повышению эффективности учебно-спортивного процесса.

Основные задачи.

1. Выявление основных факторов, способствующих достижению высших результатов в скоростно-силовых видах спорта.
2. Исследование корреляционных связей между основными факторами и высокими спортивными результатами и их механизмов.
3. Составление модельных характеристик демонстрации высоких спортивных результатов.
4. Подтверждение наиболее эффективной методики развития и совершенствования первичных (основных) факторов посредством педагогического эксперимента.

**Научная новизна исследования.** Выявлены формы и механизмы факторов демонстрации высоких спортивных результатов в скоростно-силовых видах спорта, особенности выражения их достоверных корреляционных связей.

**Теоретическая значимость исследования.** Обоснованы основные показатели высоких спортивных результатов и степени спортивной подготовленности в скоростно-силовых видах спорта.

Рассмотрена и классифицирована связь этих показателей с эффективностью состязаний, составлены модельные характеристики спортивной подготовки, которые могут успешно применяться спортсменом в учебно-спортивном процессе в качестве теоретической основы и практического применения предмета "Теория и методика спорта".

**Практическая значимость исследования.** Результаты исследования и основные положения помогут более эффективно организовать процесс спортивной подготовки спортсменов различной квалификации. Нами сделана попытка применить модельные характеристики основных факторов для достижения исследуемых высоких спортивных результатов в спортивной практике, а также аргументировать механизмы и связи их проявления. Обоснования основных факторов проявления высоких спортивных результатов, как взаимосвязанных механизмов физической, технической, тактической и психологической подготовки, могут быть использованы в качестве ориентира в процессах спортивной подготовки скоростно-силовых видов спорта.

**Структура и объем диссертации.** Работа изложена на 116 компьютерных страницах, состоит из введения, трех глав, выводов и приложения, включает 17 таблиц, 11 графиков, 10 рисунков, 5 приложений. Список использованной литературы насчитывает 185 библиографический первоисточник.

**GRIGOR BARSEGHYAN YEDIGAR**

**THE FACTORS OF DEMONSTRATION OF HIGH RESULTS IN  
SPORTS  
AND THE PECULIARITIES OF THEIR MANIFESTATION IN SPEED-  
STRENGTH KINDS OF SPORTS**

Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences (PhD) 13.00.02 - "Methods of Teaching and Education" (Physical Education).

The defense of dissertation will take place on November 26, 2020 at 14<sup>30</sup> at the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, at the meeting of specialized Council on Pedagogy 065 HAC in the ASIPCS.

Address: Yerevan 0070, 11 A. Manukyan str. ASIPCS, auditorium 201.

**Summary**

***The relevance of the topic.*** Due to the technology and kinds of sportsman training as well as the methodological requirements, modern high-performance sports significantly differ from those of the previous era, which are now becoming more professionally oriented.

In all kinds of sports competitions, as a rule, are held in conditions of maximal physical, functional and psychological tension and loading, which in their turn bring new demands to the sportsman's preparedness to demonstrate top sports results, especially when in High-Performance Sports the competitions are traditionally held under an uncompromising struggle between opponents of the same strength and preparedness. For the victory, the sportsmen need not only to be perfectly prepared, but also they are required to have some theoretical knowledge and information about the opponents, the range and conditions of the competition.

Modern High-Performance Sport is also unique due to the contribution to Sports Sciences, which makes it possible to improve the process of sportsman training, helps the sportsmen from different countries to achieve higher results, which also raises the tension of the competition. Based on the above mentioned circumstances, the actuality of our research lies in the identification of the most essential factors of the sportsman preparedness in order to get high scores in speed-strength sports (e.g. athletics, wrestling, boxing, weight-lifting).

***The purpose of the research.*** The research is aimed at defining connections and mechanisms of basic educational and socio-psychological factors for achieving high sports results, at making their model characteristics, as well as the regulations of the development and improvement in speed-strength sports.



***The main objectives of the research.*** The achievement of high results is due to several factors, the disclosure of which would greatly enhance the effectiveness of the sports training process.

***The main objectives are:***

1. To identify the main factors for gaining high results in speed-strength sports.
2. To compare the correlations and mechanisms of the main factors and the high sports results.
3. To create model characteristics in order to demonstrate high sports results.
4. To confirm the most effective method of the development and improvement of the primary (chief) factors through the pedagogical experiment.

***The scientific novelty.*** Both the forms and mechanisms of demonstrating high sports results have been motivated and the factor indicators in speed-strength sports as well as the features for expressing their real correlations have been motivated in our work.

***The theoretical significance of the research.*** The main indicators of high sports performance and the level of sports training related to speed-strength sports have been motivated. These indicators have been examined and classified in connection with the efficiency of the competitive activities, there have been made model characteristics of sports training which can be successfully implemented in the process of sportsman training as a theoretical basis and practical implementation of the subject "Theory and methods of sports."

***The practical significance of the research.*** The results of the research and the main provisions will help to more effectively organize the process of sports training of athletes of different qualifications. An attempt was made to use the model characteristics of the primary factors to achieve the researched high sports results in sports practice, as well as to argue the mechanisms and connections of their manifestation. Groundings of the main factors in the display of high sports results, as interrelated mechanisms of physical, technical, tactical and psychological training, can be used as a guide in the processes of sports training of speed-strength sports.

***The structure and volume of the dissertation.*** The thesis consists of 116 computer pages. It is composed of the introduction, three chapters, conclusions and appendix. It includes 17 tables, 11 drawings, 10 pictures, 5 appendices. The list of literature covers 182 professional sources.