

**«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**

**ԱՎԵՏԻՍՅԱՆ ԱՐՄԱՆ ՎԱՉԱԳԱՆԻ**

**«10-12 ՏԱՐԵԿԱՆ ՁՅՈՒԴՈՒՍՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ  
ՔՐՈՍՖԻԹԻ ՏԱՐՐԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՄԲ»**

ԺԳ.00.02 – Դասավանդման և ուսուցման մեթոդիկա (ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ) մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի զիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության

**ՍԵՂՄԱԳԻՐ**

**ԵՐԵՎԱՆ – 2023**

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում

Գիտական ղեկավար՝

մանկավարժական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր  
**Աշոտ Աղվանի Չատինյան**

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝

մանկավարժական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր  
**Ռոբերտ Նիկոլայի Ազարյան**

մանկավարժական գիտությունների  
թեկնածու, պրոֆեսոր  
**Բագրատ Լևոնի Երիցյան**

Առաջատար կազմակերպություն՝

**Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան  
պետական համալսարան**

Ատենախոսության պաշտպանությունը կկայանա 2024թ. հունվարի 26-ին՝ ժամը 14:30-ին՝ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում գործող ՀՀ ԲՈԿ-ի Մանկավարժության 065 մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցե՝ 0070, ք. Երևան, Ալեք Մանուկյան 11, ՀՖԿՍՊԻ, թիվ 203 լսարան:

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

Սեղմագիրն առաքված է 2023թ. դեկտեմբերի 26-ին:

**Մանկավարժության 065 մասնագիտական  
խորհրդի գիտական քարտուղար  
մանկ. գիտ. թեկնածու՝**



**Մեսրոպ Սամվելի Բարբարյան**

## ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

**Թեմայի արդիականությունը:** Սպորտի զարգացման հետ մեկտեղ երևան է գալիս մարզիկների բազմամյա պատրաստության կազմակերպման, ուսումնամարզական աշխատանքների իրականացման մեթոդների և միջոցների արդիականացման պահանջը:

Բազմամյա պատրաստության բոլոր փուլերում անհրաժեշտ է իրականացնել մարզիկների շարժողական ընդունակությունների միաժամանակյա և առանձին ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակում՝ հաշվի առնելով դրա համար առավել նպաստավոր որոշակի տարիքային սահմանները: Միևնույն ժամանակ պետք է առավելագույնս հաշվառվեն և օգտագործվեն դպրոցահասակ երեխաների մորֆոֆունկցիոնալ ցուցանիշների և շարժողական ընդունակությունների զարգացման զգայուն շրջանները (Гужаловский А.А., 1979):

Բարձր մարզական արդյունքներ գրանցելու համար ձյուդոյում, անհրաժեշտ է նպատակաուղղված մշակել այն շարժողական ընդունակությունները, որոնք ունեն առաջնային նշանակություն և բարձր սպորտային հաջողությունների հիմքն են կազմում:

Հայտնի է, որ ձյուդոյիստների սպորտային վարպետությունը տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական պատրաստվածությունից բացի, կախված է այնպիսի շարժողական ընդունակությունների զարգացումից, ինչպիսիք են մկանային ուժը, դիմացկունությունը, արագաուժային դիմացկունությունը, ճարպկությունը և կորորինացիան (Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г., 2002, Lolić D., Nurkić M. 2011):

Տարբեր տարիների ընթացքում մի շարք մասնագետներ առաջարկել են մարզման նորարարական մեթոդներ և միջոցներ՝ ուղղված ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը (Бартулис В.А., 1987, Коблев Я.К., 1990, Левицкий А.Г., 2003, Еганов А. В., 2014, Хомичев Я. Ю., 2019 և ուրիշներ): Այս առումով անհրաժեշտ է հիշատակել Յ.Յու. Խոմիչևի աշխատությունը (Хомичев Я. Ю., 2019), որում հեղինակն ապացուցել է քրոսֆիթի միջոցով 10-ը և 14-16 տարեկան ձյուդոյիստների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման արդյունավետությունը նախնական պատրաստության և ուսումնամարզական փուլերում: Սակայն անհրաժեշտ է նշել, որ այդ հետազոտությունում մասամբ են ուսումնասիրված և ներկայացված քրոսֆիթ

մարզումների տարատեսակները և դրանց կիրառման արդյունավետությունը ձյուդոյում:

Ձյուդոյում, և հատկապես 10-12 տարեկան մարզիկների շրջանում մարզման նորարարական մոտեցումների որոնման և կիրառման հարցը ուսումնասիրման կարիք ունի, ինչը հնարավորություն կտա պարզաբանելու քրոսֆիթի կիրառման արդյունավետությունը սովյալ տարիքային խմբի ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում:

Նման հիմնախնդրի պարզաբանման կարևորությունը մատնանշում է սույն հետազոտության արդիականությունը և գիտագործնական նշանակությունը:

**Հետազոտության նպատակն է** քրոսֆիթ մարզումների կիրառմամբ կատարելագործել 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունները, բացահայտել դրանց ներգործությունը մարզական արդյունքների վրա:

**Հետազոտության օբյեկտը** 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների պատրաստության գործընթացն է ու մրցակցային գործունեությունը:

**Հետազոտության առարկան՝** քրոսֆիթի կիրառմամբ 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանն ուղղված մարզումային ծրագրի բովանդակությունն ու իրականացման պայմանները:

**Հետազոտության խնդիրներն են.**

1. Ուսումնասիրել 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման ժամանակակից մոտեցումները:

2. Հստակեցնել ձյուդոյիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունների շրջանակը:

3. Պարզաբանել մենապայքարային մարզածներում ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման գործընթացում քրոսֆիթի կիրառման առանձնահատկությունները:

4. Մշակել 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանն ուղղված քրոսֆիթի տարրերով ուսումնամարզական ծրագիր և գիտափորձով պարզաբանել նրա արդյունավետությունը:

5. Բացահայտել փորձարարական ծրագրի ներդրման ազդեցությունը դեռահաս ձյուդոյիստների մրցակցական հաջողությունների վրա:

**Հետազոտության մեթոդները՝** գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, ուսումնամարզական փաստաթղթերի ուսումնասիրություն և վերլուծություն, զրույց մարզիչների և

մարզիկների հետ, սոցիոլոգիական հարցում մարզիչների և մարզիկների շրջանում, մարզումային և մրցակցական պայմաններում մանկավարժական դիտումներ, փորձագիտական գնահատականներ, մանկավարժական թեստավորում, մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

**Հետազոտության գիտական նորույթը.**

Ստացվել և համակարգվել են Քրոսֆիթի փորձարարական ծրագրի դրական ներգործության արդյունքները 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների մարզման գործընթացի արդյունավետության բարձրացման վրա, ինչը նպաստել է մրցակցական գործունեության արդյունքների բարելավմանը:

**Հետազոտության տեսական նշանակությունը կայանում է՝**

- սպորտի զարգացման ժամանակակից միտումների տեսանկյունից մենապայքարային մարզաձևերի տեսության և մեթոդիկայի բնագավառում մարզիկների պատրաստության համակարգի կատարելագործման հնարավորությունների մասին գիտելիքների ընդլայնման և խորացման մեջ,

- 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների պատրաստության գործընթացում քրոսֆիթի տարրերի կիրառման փաստերի և արդյունքների ձեռքբերման մեջ, որը հեռանկարներ է բացում ուսումնասիրելու մենապայքարային մարզաձևերի մարզումային գործընթացի արդիականացման ուղիները:

**Հետազոտության գործնական նշանակությունն է.**

10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության նորարարական ծրագրի մշակումն ու ներդրումն է ձյուդոյի մարզումների պրակտիկայում, որը հիմնված է քրոսֆիթի տարրերի կիրառման վրա: Մշակված և ներդրված ծրագիրը թույլ է տալիս բարելավելու 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունները: Մշակվել են վերջիններիս զարգացման մակարդակը բնութագրող ցուցանիշները:

**Հետազոտության արդյունքների հավաստիությունն** ապահովված է հետազոտվող քանակակազմի բավականաչափ ծավալով, առաջադրված խնդիրների լուծման համար համապատասխան մեթոդների կիրառմամբ, գիտափորձի օպտիմալ տևողությամբ և բազմափուլային բնույթով, 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության հիմնավորված մեթոդիկայով, փաստացի նյութի մաթեմատիկական անհրաժեշտ գործիքների կիրառմամբ:

**Փորձաքննությունն ու արդյունքների ներդրումը:** Հետազոտության արդյունքները 2021–2023 թվականների ընթացքում պարբերաբար զեկուցվել են Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի ամենամյա գիտաժողովներում, ինչպես նաև Ռուսաստանում կայացած միջազգային

գիտագործնական կոնֆերանսներում: Հետազոտության վերաբերյալ հրատարակվել են 9 հոդվածներ Հայաստանում, Ռուսաստանում, Ուկրաինայում, ԱՄՆ-ում և Շվեյցարիայում:

Աշխատանքին կցված են հետազոտության արդյունքները մանկավարժական պրակտիկայում ներդնելու ակտեր:

### **Պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները.**

1. << մանկապատանեկան մարզադպրոցներում ծյուրո մարզաձևի պարապմունքների տարեկան պլան-գրաֆիկով առաջարկվող ուսումնամարզական պատրաստության առաջին տարվա մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության բեռնվածությունը չի համապատասխանում ծյուրոյիստների պարապմունքներում կիրառվող բեռնվածությանը:

2. 10-12 տարեկան ծյուրոյիստների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում քրոսֆիթ մարզումների կիրառումը հնարավորություն է տալիս զգալի բարելավելու մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:

3. Քրոսֆիթ մարզումները, չվատթարացնելով մարզիկների բազային տեխնիկական հնարքի կատարման որակը, նպաստում են մրցակցական արդյունքների բարելավմանը:

**Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը:** Աշխատանքը ներառում է ներածություն, 4 գլուխ, եզրակացություն, գործնական առաջարկություններ, հավելված: Ատենախոսական աշխատանքի ծավալը հավելված բաժնով՝ 159 համակարգչային էջ է: Գրականության ցանկում ընդգրկված է 168 գրական աղբյուր: Ատենախոսությունը ներառում է 13 աղյուսակ, 20 տրամագիր, 3 նկար:

## **ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

**Ներածությունում** հիմնավորված է թեմայի արդիականությունը, ընդգծված է հետազոտության նպատակը, սահմանված են հետազոտության օբյեկտը, առարկան, ներկայացված են հետազոտության խնդիրները, մեթոդները, գիտական նորույթը, նշված են տեսական և գործնական նշանակությունը, պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները, ատենախոսության կառուցվածքը:

**«Ծյուրոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացի տեսական հայեցակետերը»** խորագրով առաջին գլուխը բաղկացած է չորս ենթագլխից:

**«Դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները և սպորտային մարզումները»** ենթագլխում ներկայացված են նախադեռահասների

օրգանիզմի, ինչպես նաև նրանց հետ անցկացվող մարզումների առանձնահատկությունները: Խոսվում է անցումային տարիքի երեխաների հետ անցկացվող մարզումների ժամանակ տարիքային առանձնահատկությունների, զգայուն շրջանների հաշվառման մասին:

Երկրորդ (**«Ձյուղոյում բազմամյա սպորտային պատրաստության փուլերի բովանդակությունը»**) ենթազխում ներկայացված են սպորտի ոլորտի մասնագետների կողմից առաջարկվող բազմամյա պատրաստության փուլերը, դրանց բովանդակությունը, ինչպես նաև կոնկրետ ձյուղո մարզածևի բազմամյա պատրաստության կառուցվածքը և մարզումների առանձնահատկությունները կոնկրետ պատրաստության փուլերում: Մասնագետները հիմնականում առաջարկում են բազմամյա սպորտային պատրաստության 3-4 փուլ՝ նախնական պատրաստության, նախնական և խորացված սպորտային մասնագիտացման, սպորտային վարպետության:

Երրորդ (**«Ձյուղոյիստների շարժողական ընդունակությունները և մշակման մեթոդիկան»**) ենթազխում խոսվում է ձյուղո մարզածևում առաջատար շարժողական ընդունակությունների, վերջիններիս մշակման համար կիրառվող մեթոդների և միջոցների վերաբերյալ: Մասնագետների կարծիքով ձյուղոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում նպատակահարմար է մշակել բացարձակ ուժը, դիմացկունությունը, արագաուժային դիմացկունությունը, ճարպկությունը և կոորդինացիան՝ կիրառելով կրկնողական, շրջանածև, մինչև վերջ և կարճատև ճիգերի մեթոդները:

**«Քրոսֆիթը ֆիզիկական պատրաստության արդի համակարգում»** չորրորդ ենթազխում ներկայացված է քրոսֆիթի ստեղծման և զարգացման պատմությունը, վերջինիս կիրառման առանձնահատկությունները դպրոցականների, ուսանողների և տարբեր տարիքային խմբի մարդկանց շրջանում, հանդիպող վնասվածքները, դրական և բացասական կողմերը: Այս ենթազխում ներկայացված են նաև քրոսֆիթի կիրառման առանձնահատկությունները, միջոցների և մեթոդների ընտրությունը տարբեր մարզածևերով պարապողների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում՝ առավելապես ձյուղո մարզածևող զբաղվողների շրջանում:

Առենախոսության երկրորդ գլուխը՝ **«Հետազոտության մեթոդաբանությունը»** խորագրով, ներառում է երկու ենթազխուխ: Առաջին՝ **«Հետազոտության մեթոդիկայի բովանդակությունը»** ենթազխում, մանրամասն ներկայացված են հետազոտության ընթացքում կիրառված բոլոր մեթոդները: Հաջորդ՝ **«Հետազոտության փուլերը, քանակակազմը և անցկացման**

**պայմանները»** ենթազխում, ներկայացված են հետազոտության կազմակերպումը և քանակակազմը:

Թվային տվյալները մշակվել են SPSS 27 ծրագիրով:

Ատենախոսության երրորդ՝ **«Ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների մարզման գործընթացում (սոցիոլոգիական հետազոտության արդյունքներ)»** գլխում ներկայացված են ՀՀ առաջատար 30 մարզիչների հետ անցկացված սոցիալոգիական արդյունքները՝ միտված պարզաբանելու վերջիններիս կարծիքը 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների մարզումային գործընթացի մասին: Արդյունքում պարզաբանվել են այդ տարիքի մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում մարզիչների կողմից ընդունված մոտեցումները՝ մասնավորապես նրանց առաջատար շարժողական ընդունակությունները, վերջիններիս մշակմանն ուղղված վարժությունների մեթոդները, միջոցները և պայմանները, հատկացվող ժամաքանակը և ԸՖՊ և ՀՖՊ հարաբերակցությունը: Մարզիչների կողմից տված պատասխանները համեմատվել են գրականության աղբյուրների հետ: Նրանց մեծամասնությունը ծանոթ կամ մասամբ ծանոթ էր քրոսֆիթի մարզման մեթոդին, ինչը խոսում է նրանց շրջանում մարզման մեթոդների արդիականացման պահանջի մասին: Ամփոփելով երրորդ գլխում ներկայացված տվյալները՝ կարելի է ևս մեկ անգամ շեշտել այն հանգամանքը, որ 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների մարզումային համակարգում կարևոր դեր է զբաղեցնում ԸՖՊ-ն, որի մակարդակի բարելավման համար կիրառվող մեթոդները և միջոցները ենթակա են արդիականացման: Քրոսֆիթը կարելի է համարել այդ մեթոդներից մեկը, որն արդեն իսկ կիրառվում է մի շարք մարզիչների կողմից տարբեր տարիքի ձյուդոյիստների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում:

Ատենախոսության չորրորդ՝ **«Քրոսֆիթի կիրառման արդյունավետությունը 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում»** գլխում, որում ներկայացված են մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները, բաղկացած է երեք ենթազխից: Առաջին՝ **«10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացի պլանավորումը»** ենթազխում ներկայացված են բազմամյա սպորտային պատրաստության փուլերում պատրաստության տարբեր կողմերին հատկացվող ծավալը, ՀՀ ՄՊՄԴ-ներում կիրառվող ձյուդո մարզաձևի տարեկան պլան-գրաֆիկը՝ ըստ պատրաստության բաժինների, ինչպես նաև ՌԴ ՄՊՄԴ-ներում ձյուդո մարզաձևի մարզման դաշնային պետական չափորոշիչը:



Երկրորդ՝ «Փորձարարական ծրագրի մշակման նախադրյալները և բովանդակությունը» ենթագլխում ներկայացված են քրոսֆիթի մարզումային ծրագրի մշակման նախադրյալները, բովանդակությունը և կիրառման արդյունքները 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում:

ՀՀ ՄՊՄԴ-ում ձյուդո մարզաձևով մարզվողների տարեկան պլան գրաֆիկի համաձայն ուսումնամարզական պատրաստության խմբի առաջին տարում բեռնվածության ընդհանուր ծավալը կազմում է 564 ժամ՝ որում ԸՖՊ-ը բաժին է հասնում 88 ժամ:

Մարզիչների հետ անցկացված զրույցներում պարզվեց, որ նրանք ուսումնամարզական պատրաստության առաջին տարվա ընթացքում պատրաստության կողմերին չեն հատկացնում ընդհանուր առմամբ 564 ժամ, քանի որ չորս մարզման փոխարեն շաբաթական անցկացնում էին երեք մարզում, այն էլ՝ 1,5 ժամ տևողությամբ: Ստացվում է, որ նրանք ուսումնամարզական պատրաստության առաջին տարվա սեպտեմբեր-հուլիս մակրոցիկլում (45 շաբաթ) անցկացնում էին ընդամենը 136 մարզում՝ ընդհանուր 204 ժամ տևողությամբ: Մարզիչները գրեթե 3 անգամ ավելի քիչ բեռնվածություն էին կիրառում մարզման տվյալ փուլում, քան առաջարկվում էր տարեկան պլան-գրաֆիկում: Համապատասխանաբար պակասեցվում էր պատրաստության բաժիններին հատկացվող ժամաքանակը: Այսպես, ԸՖՊ-ն ծավալն ուսումնամարզական խմբում կազմում էր 35 ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ծավալը՝ 22 ժամ, իսկ տեխնիկատակտիկական պատրաստությանը՝ 143 ժամ:

Ուսումնասիրելով մարզման արդյունավետության բարձրացման ուղղված նորարարական մեթոդներ, որոնց կիրառումը կնպաստեր 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ԸՖՊ մակարդակի բարելավմանը, որոշվեց աշխարհում լայնորեն տարածված քրոսֆիթ մարզումների համակարգը ներդնել այդ տարիքի ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում և պարզաբանել նման մոտեցման նպատակահարմարությունը:

Հրազդան քաղաքի Վ. Զաքարյանի անվան երիտասարդական մարզամշակութային ուսումնական կենտրոնում ձյուդո մարզաձևով մարզվող խմբերից պատահականության սկզբունքով կազմվեցին փորձարարական և ստուգողական խմբեր՝ յուրաքանչյուրում ներառելով 10-12 տարեկան տասը ձյուդոյիստ: Փորձարարական և ստուգողական խմբերի մարզիկների միջին տարիքը կազմում էր 10,6 տարեկան, իսկ մարզական փորձը միջինը կազմում էր 4 տարի:

Մեր կառուցված մարզումային ծրագրում քրոսֆիթ մարզումների բաժին էր հասնում ԸՖՊ-ն հատկացվող 35 ժամից 21,2 ժամ, ընդ որում՝ սեպտեմբեր-հունվար ամիսներին այն կազում էր 10, իսկ փետրվար-հունիս ամիսներին՝ 11,2 ժամ, որոնց պարապմունքի ընթացքում քրոսֆիթի կիրառմանը հատկացված էր 10-20 րոպե՝ ընդ որում՝ պարապմունքի հիմնական մասի վերջում: Մարզումների նման տևողությունն ընտրվել է՝ հաշվի առնելով սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում մարզիչների կողմից տված առաջարկները: Շաբաթվա երրորդ մարզման ընթացքում քրոսֆիթի փոխարեն մարզիչները ազատ են եղել ընտրել ԸՖՊ բարելավման ցանկացած մեթոդ, այդ թվում՝ 15 րոպե տևողությամբ շարժախաղեր և մարզախաղեր:

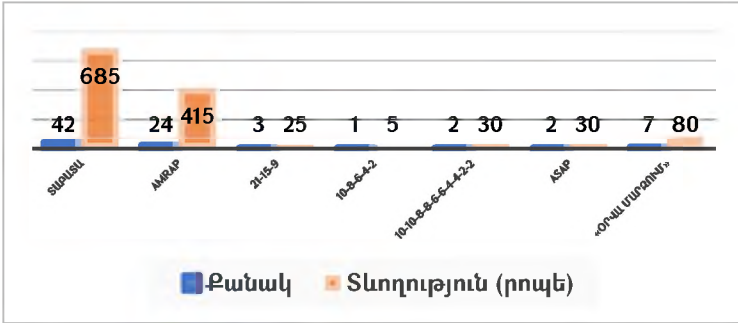
Ստուգողական խմբում շարունակվել են կիրառվել ավանդական մեթոդներն ու միջոցները՝ նույն տևողությամբ և հաճախականությամբ, ինչ առաջարկվում էր փորձարարական խմբում՝ շաբաթական 35-55 րոպե:

Երրորդ՝ **«Փորձարարական ծրագրի ներդրման արդյունքները 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում»** ենթազխում ներկայացված են քրոսֆիթ մարզումների ներդրման առանձնահատկությունները 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում: Այս ենթազխում ներկայացված են տվյալ տարիքի մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի գնահատման համար անցկացված նախնական, միջանկյալ և եզրափակիչ թեստավորումների արդյունքները:

Պետք է նշել, որ ստուգողական վարժություններն ընտրվել են համաձայն մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության համալիր թեստավորման համար նախատեսված և գրականության մեջ առաջարկվող թեստերի (Хомичев Я. Ю., 2019, Запороцкий В. М., 1979, 1982):

Մինչ գիտափորձն անցկացված նախնական թեստավորման արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ չնայած մի շարք ստուգողական վարժությունների՝ ստուգողական խմբի մարզիկները ցույց են տվել ավելի բարձր արդյունքներ, սակայն խմբերի միջև տարբերությունը հիմնականում հավաստի չէ ( $p > 0,05$ ), ինչը վկայում է թեստավորման նախնական փուլում երկու խմբերի մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության մոտավորապես նույն մակարդակի մասին:

Այս ենթազխում են ներկայացված գիտափորձի ընթացքում քրոսֆիթ մարզումներում կիրառված մեթոդները՝ ըստ քանակի և տևողության (տրամագիր 1):



**Տրամագիր 1. Գիտափորձի ընթացքում կիրառված քրոսֆիթ մարզումների մեթոդները՝ ըստ քանակի և տևողության**

Մարզումներում կիրառված մեթոդների հերթականությունն ընտրվել է՝ հաշվի առնելով քրոսֆիթի հիմնադիր Գ. Գլասմանի աշխատանքում (Glassman G., 2021) առաջարկվող կիրառվող վարժությունների ներգործության առանձնահատկությունները:

Մարզիկների պատրաստության գործընթացում նախնական և եզրափակիչ թեստավորումներից զատ՝ փետրվար ամսին անցկացվեց ծյուղոյիստերի ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի միջանկյալ թեստավորում: Երկու խմբերում էլ կապված թեստավորման վարժությունների հետ նկատվեց բարելավում, սակայն խմբերի միջև տարբերությունը գրեթե բոլոր դեպքերում հավաստի չէր ( $p > 0,05$ ): Հավաստի փոփոխություն գրանցվեց միայն քայլք ուղիղ գծով ( $p < 0,05$ ) և բյուրիի 30 վայրկյանի ընթացքում ( $p < 0,001$ ) վարժությունների դեպքում:

Քրոսֆիթ մարզումների արդյունավետության և ծյուղոյիստների օրգանիզմի վրա կիրառված բեռնվածության ներգործության վերաբերյալ փորձարարական խմբի մարզիկների կարծիքները հասկանալու համար դեկտեմբեր ամսին էլեկտրոնային տարբերակով անցկացվեց սոցիոլոգիական հարցում: Հարցման և միջանկյալ թեստավորման արդյունքների վերլուծությունը հիմք հանդիսացավ փորձարարական խմբի քրոսֆիթ մարզումների ծրագրում կատարել որոշակի փոփոխություններ՝ կապված վարժությունների ընտրության և առավել արդյունավետ մեթոդների կիրառման հետ: Փետրվար-հունիս մարզումային ծրագրում ավելացվեցին վարժությունների տարատեսակները՝ հիմնականում «Տաբատա» և «AMRAP» մեթոդների կիրառմամբ:

Մեկ ամբողջական մակրոցիկլում 10-12 տարեկան ծյուղոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի փոփոխությունները պարզելու

համար անհրաժեշտ է համեմատել և վերլուծել նրանց ցուցանիշների շարժընթացը գիտափորձի ընթացքում (աղյուսակ 1):

**Աղյուսակ 1. Փորձարարական և ստուգողական խմբերի ձյուդոյիստների նախնական և եզրափակիչ թեստավորումների միջին արդյունքների համեմատական պատկերը**

N	Վարժություն	Չափման միավոր	ՆԹ*	ԵԹ**	Տարբերություն		ՆԹ	ԵԹ	Տարբերություն	
			ՓԽ <sup>+</sup>	ՓԽ	ΔX	%	ՄԽ <sup>+</sup>	ՄԽ	ΔX	%
1	Պտտածողից վերձգումներ	քանակ	4,6	11,7	7,1	154	5,1	7,5	2,4	47
2	Հեռացատկ տեղից	սմ	173,9	187,6	13,7	7,87	168,7	179,1	10,4	6,2
3	Հատակից սեղմումներ 10 վրկ-ում	քանակ	15,9	20,5	4,6	28,9	20,5	17,4	3,1	15,1
4	Կքանիստ 60 վրկ-ում	քանակ	52,1	64,1	12	23	58,4	53,4	5	8,6
5	Մաքրքավագք 4x10 մ	վրկ	12,0	10,57	1,43	11,9	11,77	10,68	1,09	9,3
6	Վագք 800 մ	վրկ	271,4	249,9	21,5	7,9	288,7	263,9	24,8	8,6
7	Քայքք ուղիղ գծով	սմ	141	108,2	32,8	23,2	63,1	83,5	20,4	32,3
8	Բյուրի 30 վրկ-ում	քանակ	12,1	13,2	1,1	9	13,3	11	2,3	17,3
9	Ուրբերի բարձրացում մարմնամարզական պատից կախ դրությունից	քանակ	12,0	26,4	14,4	120	11,5	13,3	1,8	15,7
10	5 գլոխկոնձի առաջ	վրկ	5,39	4,87	0,52	9,6	5,70	5,4	0,3	5,3
11	10 ուղղիլի հետ	վրկ	29,5	19,71	9,79	33,1	26,96	21,99	4,97	18,4
12	10 գցում կոնքի վրայից	վրկ	29,0	20,61	8,39	28,9	28,88	28,91	0,03	0,1

ՆԹ\* - Նախնական թեստավորում, ԵԹ\*\* - եզրափակիչ թեստավորում, ՓԽ<sup>+</sup> - Փորձարարական խումբ, ՄԽ<sup>+</sup> - Ստուգողական խումբ, ΔX - տարբերությունը՝ ըստ չափման միավորի, % - տարբերությունը՝ տոկոսով

Փորձարարական խմբի ձյուդոյիստների մոտ առաջարկվող 12 ստուգողական վարժություններից 8-ում նկատվում է ցուցանիշների ակնհայտ բարելավում: Ստուգողական խմբում բարելավում նկատվում է վարժություններից 4-ում: Պետք է նաև նշել, որ փորձարարական խմբում ցուցանիշի վատթարացում նկատվում է միայն դինամիկ հավասարակշռությունը թեստավորող վարժության պարագայում: Իր հերթին, ստուգողական խմբում ցուցանիշի վատթարացում գրանցվել է 4 վարժության պարագայում:

Ամփոփելով և վերլուծելով գիտափորձի ավարտին 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության թեստավորման արդյունքները՝ կարելի է ընդգծել, որ փորձնական ծրագիրը՝ կառուցված քրոսֆիթում կիրառվող վարժությունների ներդրման հիման վրա՝ որպես մարզիկների ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավման նորարարական մոտեցում, ավելի մեծ դրական տեղաշարժեր է գրանցել ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների վրա, քան ստուգողական խմբի մարզիկների ուսումնամարզական ծրագիրը, որում ներառված էին ֆիզիկական պատրաստության ավանդական միջոցները և մոտեցումները:

Քրոսֆիթ մարզումների հիման վրա մշակված փորձարարական ծրագրի 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի վրա ընդհանրացված ներգործությունը ուսումնասիրված 12 ցուցանիշի վրա կազմեց 411 %, մինչդեռ ստուգողական խմբում բարելավման միասնական ցուցանիշն ընդամենը 101,7 % էր:

Տոկոսային հաշվարկի համար համեմատվել են մարզիկների նախնական և եզրափակիչ թեստավորումների ժամանակ ցույց տված ցուցանիշները, որոնց փոփոխությունը նշվել է տոկոսով: Դա ևս մեկ անգամ փաստում է ավանդական ծրագրի համեմատ քրոսֆիթ մարզումների զգալի առավելության մասին:

Հետազոտության ընթացքում կարևոր էր պարզել քրոսֆիթ մարզումների ազդեցության առանձնահատկությունները ձյուդոյիստների տեխնիկայի՝ մասնավորապես բազային «Գցում կոնքի վրայից» հնարքի վրա: Այդ նպատակով նախքան գիտափորձը և դրանից հետո գնահատվել է մարզիկների նշված հնարքի կատարման տեխնիկան՝ ներգրավվելով 3 անկախ փորձագետի, ովքեր Ձյուդոյի միջազգային ֆեդերացիայի կողմից ունեն մարզչական սերտիֆիկատներ և իրավունք հանդես գալ որպես փորձագետ: Երկու խմբում էլ հնարքները նկարահանվել են: Հավելենք, որ գնահատման օբյեկտիվության ապահովման համար մշակվել են համապատասխան չափանիշեր, որոնք թույլ են տվել յուրաքանչյուր փորձագետի հնարքի գնահատման ընթացքում հիմնվել նույն մոտեցման վրա:

Փորձագիտական գնահատականի նախնական և եզրափակիչ արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ քրոսֆիթ մարզումների կիրառումը 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ԸՖՊ-ն գործընթացում, առաջատար շարժողական ընդունակությունների բարելավումը չի վատթարացնում նրանց տեխնիկական հնարքի կատարման արդյունավետությունը (աղյուսակ 2):

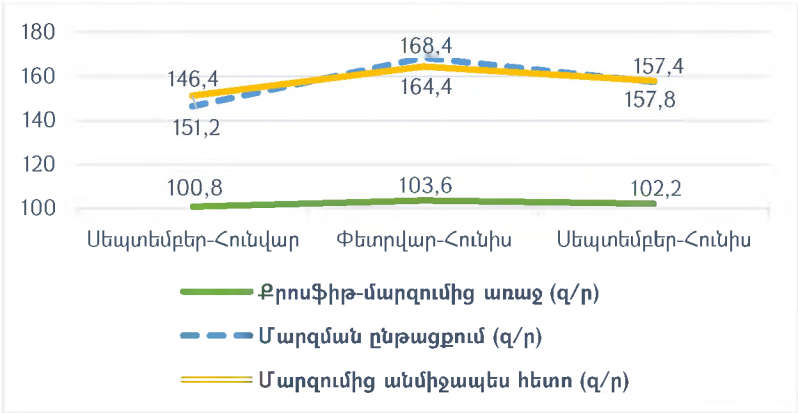
**Աղյուսակ 2. Փորձարարական և ստուգողական խմբերի ձյուդոյիստների «Գցում կոնքի վրայից» հնարքի կատարման մինչ գիտափորձը և գիտափորձից հետո գրանցած արդյունքների համեմատական պատկերը**

N	Հնարքի անվանում	Չափման միավոր	ՄԳ*	ԳՀ**	Տարբերություն	ՄԳ	ԳՀ	Տարբերություն
			ՓԽ*	ՓԽ		ՍԽ**	ՍԽ	
1	«Գցում կոնքի վրայից»	միավոր	5,06	6,5	1,44	5	6,63	1,63

ՄԳ\* - մինչ գիտափորձը, ԳՀ\*\* - ֆիտավորմանց հետո, ՓԽ\* - Փորձարարական խումբ, ՍԽ\*\* - ստուգողական խումբ

Գիտափորձի ընթացքում (սեպտեմբեր-հունիս) հավաքագրվել և վերլուծվել են քրոսֆիթ մարզումների ներդրմամբ մարզիկների սրտի կծկումների հաճախականության (ՍԿՀ) փոփոխությունները:

Սեպտեմբեր-հունիս ամիսներին մարզիկների սրտի կծկումների հաճախականությունը քրոսֆիթ մարզումից առաջ միջինը կազմել է 102,2 զ/ր, մարզման ընթացքում՝ 158,3 զ/ր, իսկ մարզումից անմիջապես հետո՝ 157,8 զ/ր (տրամագիր 20): Նաև նշենք, որ 5 րոպե անց մարզիկների ՍԿՀ միջին ցուցանիշը կազմում էր 102զ/ր:



**Տրամագիր 2. Գիտափորձի ընթացքում փորձարարական խմբի մարզիկների սրտի կծկումների հաճախականության միջին տվյալները**

Անհրաժեշտ է նշել, որ մարզիկների ՍԿՀ միջին ցուցանիշները մարզման ընթացքում և մարզումից անմիջապես հետո համապատասխանում են գրականությունում առկա առաջարկություններին (Փարֆեբ Յ. Շ., 1970, Пономарева, Ի. Ա., 2019):

Փորձարարական ծրագրի ներգործության արդյունքում մրցակցական արդյունքների վրա կատարելագործված շարժողական ընդունակությունների ազդեցությունը բացահայտելու համար համեմատվել են նաև փորձարարական և ստուգողական մարզիկների մրցակցական արդյունքները և դրանց շարժընթացը (աղյուսակ 3): Երկու խմբի մարզիկները մասնակցել են երկու մրցաշարի՝ «2022 թ. Ձյուդոյի ֆեդերացիայի դեռահասների անհատական և թիմային գավաթի»

խաղարկությանը» և «Իպպոն մարզական ակումբի բաց առաջնությանը»՝ համապատասխանաբար մարտ և ապրիլ ամիսներին:

**Աղյուսակ 3. Փորձարարական և ստուգողական խմբերի ծյուղոյիստների մրցակցական ցուցանիշների շարժընթացը գիտափորձի ընթացքում (քանակ)**

Ցուցանիշներ	Փորձարարական խումբ			Ստուգողական խումբ		
	Առաջին մրցաշար	Երկրորդ մրցաշար	Շեղիանուր	Առաջին մրցաշար	Երկրորդ մրցաշար	Շեղիանուր
Անցկացրած գոտեմարտերի քանակ	19	6	25	8	11	19
Հաղթանակների քանակ	15	3	18	3	5	8
Հաղթանակների քանակի հարաբերակցությունը անցկացրած գոտեմարտերի քանակին (%)	79	50	72	37,5	45	42
«Իպոն»-ով հաղթանակների քանակ	15	3	18	2	5	7
Պարտությունների քանակ	4	3	7	5	6	11
«Իպոն»-ով պարտությունների քանակ	3	2	5	3	6	9
Առաջին տեղերի քանակ	1	–	1	–	–	–
Մրցանակային տեղերի քանակ	3	–	4	–	1	1

Իպոն- «մաքուր հաղթանակ»

Վերլուծելով երկու խմբի մարզիկների մրցակցական ցուցանիշները՝ կարելի է փաստել, որ փորձարարական խմբի մարզիկները բոլոր առումներով գերազանցել են ստուգողական խմբի ծյուղոյիստներին՝ երկու մրցումների արդյունքում նվաճելով 4 մեդալ՝ մեկ ոսկե և 3 բրոնզե: Ստուգողական խմբում մարզիկները նվաճել են ընդամենը մեկ բրոնզե մեդալ:

Քանի որ բազային հնարքի կատարման որակի առումով փորձարարական և ստուգողական խմբերի մարզիկների պատկերը նույնն էր, իսկ նրանց միջև տարբերությունը պայմանավորված էր փորձարարական խմբի ծյուղոյիստների համեմատաբար ավելի բարձր ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, ապա կարող ենք եզրակացնել, որ կազմակերպված մարզումները միջնորդավորված ձևով դրական ազդեցություն են ունեցել նաև 10-12 տարեկան ծյուղոյիստների մրցակցական արդյունքների վրա:

## ԵՐՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտության արդյունքները հնարավորություն տվեցին կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Քրոսֆիթը՝ որպես անընդհատ փոփոխվող բարձր ինտենսիվության մարզում, զարգացում է ապրում ամբողջ աշխարհում և դրական ազդեցություն է ունենում տարբեր տարիքային խմբի մարզիկների ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության վրա, որի հատուկ համալիրների հիմքը կազմում են մարմնամարզության, աթլետիկայի, ծանրամարտի, կցագնդային սպորտի տարրերի կիրառմամբ խստորեն սահմանված կարգով մարզումները և այս մարզաձևերից բազմաթիվ վարժությունները: Դրանց կիրառման առանձնահատկությունները պայմանավորված են բազմամյա պատրաստության փուլով, մարզիկի որակավորումով և տարիքով:

2. Սոցիոլոգիական հարցումը բացահայտեց, որ 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների հետ աշխատանքներում մարզիչները ԸՖՊ-ը հատկացնում են շաբաթական ավելի քան մեկ ժամ՝ կիրառելով հիմնականում վարժությունների կատարման խմբային և անհատական մեթոդները: Մարզումներում նախապատվությունը տալիս են մարմնի սեփական քաշով, մարզասարքերի միջոցով և զուգընկերոջ հետ կատարվող վարժություններին:

3. Ձյուդոյի մարզիչները տեղեկացված են քրոսֆիթ մարզումների և մարզիկների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում դրանց կիրառման վերաբերյալ: Չնայած այն չեն օգտագործում մարզումային գործընթացում, սակայն պատրաստակամ են այն կիրառել ձյուդոյիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում: Մարզիչների մեծամասնությունն այն կարծիքին է, որ քրոսֆիթի կիրառմամբ հնարավոր է մշակել ձյուդոյիստների ուժը, ճարպկությունը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, կոորդինացիան և հավասարակշռությունը՝ հաշվի առնելով մարզիկների տարիքային առանձնահատկությունները:

4. Գիտափորձի արդյունքում բացահայտվեց, որ փորձարարական խմբի ձյուդոյիստների մոտ 12 ստուգողական վարժությունից 11-ում դիտարկվում է ցուցանիշների բարելավում, իսկ ստուգողական խմբում բարելավումը վերաբերում է միայն 8 ցուցանիշներին: Փորձարարական խմբում բարձրացել է ուսումնասիրված բոլոր շարժողական ընդունակությունների մակարդակը՝ բացառությամբ դինամիկ հավասարակշռության:



5. Քրոսֆիթ մարզումների հիման վրա փորձարարական ծրագրի ընդհանրացված ներգործությունը ուսումնասիրված 12 ցուցանիշի վրա կազմեց 411 %, մինչդեռ ստուգողական խմբում բարելավման միասնական ցուցանիշն ընդամենը 101,7 % էր:

6. Մշակված ծրագրի ներդրմամբ բարձրացել են նաև փորձարարական խմբի ձյուդոյիստների ՀՖՊ-ն ցուցանիշները, ինչը չի նկատվում ստուգողական խմբում, որտեղ կիրառվել են ԸՖՊ-ն և ՀՖՊ-ն ավանդական մոտեցումները:

7. Գիտափորձի ընթացքում բացահայտվել է, որ Քրոսֆիթի ներդրմամբ մարզումային ծրագիրը օրգանիզմի վրա ֆիզիոլոգիական ներգործությամբ համապատասխանում է սպորտի ֆիզիոլոգիայի երաշխավորագրերին: Մասնավորապես պարապմունքների հիմնական մասում սրտի կծկումների միջին ցուցանիշները տատանվում էին 140-170 զարկ/րոպե սահմանում:

8. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղղվածությամբ փորձարարական ծրագիրը բացասաբար չի անդրադարձել 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների բազային տեխնիկական հնարքի կատարման որակի վրա, ինչի մասին վկայում են մինչ գիտափորձը և գիտափորձից հետո փորձագիտական գնահատականների համեմատական տվյալները:

9. Քրոսֆիթ մարզումների արդյունքում բարելավված ԸՖՊ և ՀՖՊ մակարդակը դրական ազդեցություն ունեցավ 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների մրցակցական արդյունքների վրա: Փորձարարական խմբի մարզիկները ստուգողական խմբի ձյուդոյիստների համեմատ զգալի առավելություն ունեին մրցումներում հաղթանակների քանակով, այդ թվում՝ իպոնով հաղթանակների (8-ով ավելի), հաղթանակների քանակի և անցկացրած գոտեմարտերի թվի հարաբերակցությամբ (1,7 անգամ): Միաժամանակ 3 անգամ ավելի շատ էին փորձարարական խմբի մարզիկների մրցանակային տեղերը:

## Ատենախոսության հիմնական դրույթները արտահայտված են հեղինակի հրատարակած հետևյալ աշխատություններում

1. Ավետիսյան Ա.Վ. Քրոսֆիթ. Կիրառման առանձնահատկությունները մարզիկի ֆիզիկական պատրաստության համակարգում. Գիտությունը սպորտում. Արդի հիմնախնդիրներ 2021.2(4). – 17-25 pp., doi: 10.53068/25792997-2021.2.4-17
2. Avetisyan A. Crossfit and circuit training method. Comparative analysis. «Scientific Bulletin of Flight Academy. Section: Pedagogics». N 10. 2021. 184-190 pp., doi: 10.33251/2522-1477-2021-10-184-190
3. Avetisyan A.V. Peculiarities of crossfit training’s impact on the level of special physical fitness of young judokas. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. 2022. Том 2. Секция 11. Теория и методика спортивной подготовки в единоборствах. 665-667 pp.
4. Avetisyan A.V. The effectiveness of crossfit-trainings in the process of development muscular strength and coordination abilities of adolescent judokas. The XVI Annual International Conference for Students and Young Researchers “Modern University Sport Science”, RSUPESY&T – M., 2022 – 40-42 pp.
5. A.A. Chatinyan, A.V. Avetisyan. Modern approaches of organizing the process of physical training of young judokas. Science and sport: current trends. № 2 (Vol. 10), 2022. 84-91 pp., doi: 10.36028/2308-8826-2022-10-2-84-91
6. Avetisyan A.V. The effectiveness of CrossFit-trainings in the process of developing different manifestations of speed-strength abilities of adolescent judokas. «Science in Sport: Modern Issues». 2022.1(5) – 149-156 pp. doi: 10.53068/25792997-2022.1.5.-149
7. Avetisyan, A. V., Chatinyan, A.A., Streetman, A.E., Heinrich, K.M. The Effectiveness of a CrossFit Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study. J. Funct. Morphol. Kinesiol. 2022, 7, 83. <https://doi.org/10.3390/jfmk7040083>
8. Avetisyan A. Effect of crossfit-trainings on the heart rate of adolescent judokas. J Sports Med Ther. 2022; 7: 016-018. DOI: 10.29328/journal.jsmt.1001058
9. A.V. Avetisyan, A.A. Chatinyan. The effect of CrossFit-trainings on the competitive indicators of adolescent judokas. Science and sport: current trends. № 1 (Vol. 8), 2023. 198-208 pp., doi: 10.53068/25792997-2023.1.8-198

## АВЕТИСЯН АРМАН ВАЧАГАНОВИЧ

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КРОССФИТА

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

Защита диссертации состоится 26 января 2024г. в 14:30 на заседании действующего в Государственном институте физической культуры и спорта Армении специализированного совета 065 по педагогике при ВАК РА.

Адрес: 0070, Ереван, А. Манукяна 11, ГИФКСА, аудитория N 203

#### РЕЗЮМЕ

**Актуальность исследования.** В разные годы многими специалистами предлагались инновационные методы и средства тренировки, направленные на повышение уровня физической подготовленности дзюдоистов (Бартулис В.А., 1987, Коблев Я.К., 1990, Левицкий А.Г., 2003, Еганов А. Б., 2014, Хомичев Я. Ю., 2019 и др.). Среди них следует отметить работу Я. Ю. Хомичева (2019). Автором доказана эффективность повышения уровня общей физической подготовленности дзюдоистов 10 и 14-16 лет на предварительном и тренировочном этапах многолетней подготовки средствами кроссфита. Однако необходимо отметить, что в данном исследовании частично были изучены и представлены разновидности кроссфит-тренировок и эффективность их применения в дзюдо.

В дзюдо, и особенно среди спортсменов 10-12 лет, есть необходимость изучить вопрос поиска и применения инновационных подходов в тренировке, который дал бы возможность уточнить эффективность применения кроссфита в процессе физической подготовки дзюдоистов данной возрастной группы.

Важность выяснения этой проблемы указывает на актуальность и научную значимость данного исследования.

**Цель исследования.** На основе применения элементов кроссфита совершенствовать ведущие двигательные способности дзюдоистов 10-12 лет, выявить их влияние на спортивные результаты.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что получены и систематизированы результаты положительного влияния занятий кроссфитом на повышение эффективности тренировочного процесса дзюдоистов 10-12 лет, что способствовало улучшению результатов соревновательной деятельности.

#### **Основные положения, выносимые на защиту.**

1. Нагрузка по физической подготовке спортсменов первого года учебно-тренировочной группы, предусмотренная годовым планом-графиком подготовки

дзюдоистов в детско-юношеских спортивных школах РА, не соответствует нагрузке, применяемой в подготовке дзюдоистов.

2. Использование кроссфита в системе физической подготовке дзюдоистов 10-12 лет позволяет существенно повысить уровень физической подготовленности спортсменов.

3. Занятия кроссфитом, не ухудшая качества выполнения спортсменами базового технического приема, способствуют улучшению соревновательных результатов.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в

- расширении и углублении знаний о возможностях совершенствования системы подготовки спортсменов в теории и методике единоборств с точки зрения современных тенденций развития спорта,

- выявлении фактов и результатов применения в подготовке дзюдоистов 10-12 лет элементов кроссфита, открывающих перспективы изучения тренировочного процесса в видах единоборств.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке и внедрении инновационной программы физической подготовки дзюдоистов 10-12 лет, основанной на использовании элементов кроссфита. Разработанная и реализованная программа позволяет улучшить ведущие двигательные способности дзюдоистов 10-12 лет. Разработаны показатели, характеризующие уровень развития ведущих двигательных способностей.

**Структура и объем диссертации.** Работа включает в себя введение, четыре главы, выводы, практические рекомендации. Полный объем составляет 160 страниц компьютерного текста, в библиографический список включены 168 литературных источников на разных языках. Текст диссертации содержит 13 таблиц, 20 диаграмм, 3 рисунка, 7 приложений.

ARMAN VACHAGAN AVETISYAN

**IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL FITNESS OF  
10-12-YEAR-OLD JUDOKAS USING CROSSFIT ELEMENTS**

The dissertation for the Degree of Candidate of Pedagogical Sciences in the specialty 13.00.02 - "Methods of teaching and learning" (Physical Culture and Sport).

The defense of the dissertation will take place on January 26 2024, at 14.30, at a meeting of the Specialized Council 065 for Pedagogy at Armenian State Institute of Physical Culture and Sport under the Supreme Certifying Committee of the RA.

Address: 0070, Yerevan, A. Manukyan 11 str., ASIPCS, auditorium N 203.

**Abstract**

**Research relevance.** Over the years, many experts have proposed innovative methods and means of training aimed at increasing the level of physical fitness of judokas (Bartulis V.A., 1987, Koblev Y.K., 1990, Levitsky A.G., 2003, Eganov A.B., 2014, Khomichev Ya. Yu., 2019, etc.). Among them, the work of Ya. Yu. Khomichev should be noted (2019). The author has proven the effectiveness of increasing the level of physical fitness of judokas aged 10 and 14-16-year-old at the preliminary and training stages of the long-term athletic development using CrossFit. However, it should be noted that this study partially studied and presented the types of CrossFit workouts and the effectiveness of their use in judo.

In judo, and especially among athletes 10-12-year-old, there is a need to study the issue of finding and applying innovative approaches to training, which would make it possible to clarify the effectiveness of using CrossFit in the process of physical fitness of judokas of this age group.

The importance of clarifying such a problem indicates the modernity and scientific significance of this study.

**The purpose of the research.** Based on the use of CrossFit elements, to improve the leading motor skills of 10-12-year-old judokas, to identify their influence on sports achievements.

**The scientific novelty of the study** lies in the fact that the results of the positive impact of CrossFit workout on increasing the efficiency of the training process of 10-12-year-old judokas were obtained and systematized, which contributed to the improvement of the results of competitive activity.

**Fundamentals of the defense.**

1. The load of physical fitness of athletes of the first year of the training group, provided for by the annual plan-schedule of sports training in judo in children's and youth sports schools of the Republic of Armenia, does not correspond to the load used in the training of judokas.

2. The use of CrossFit in the physical training system of 10-12-year-old judokas can significantly increase the level of physical fitness of athletes.

3. CrossFit workouts, without compromising the quality of athletes' performance of basic technical throw, contribute to the achievement of competitive results.

**The theoretical significance of the research** lies in the:

- expanding and deepening knowledge about the possibilities of improving the system of training athletes in the field of theory and methodology of martial arts from the point of view of modern trends in the development of the sports,

- identifying the facts and results of using CrossFit elements in the training of 10-12-year-old judokas, which open up prospects for studying the training process in martial arts.

**The practical significance of the research** lies in the development and implementation of an innovative physical training program for 10-12-year-old judokas, based on the use of CrossFit elements. The developed and implemented program makes it possible to improve the leading motor skills of 10-12-year-old judokas. Indicators have been developed that characterize the level of development of leading motor abilities.

**The structure and scope of the work.** The work includes an introduction, four chapters, conclusions, and practical recommendations. The full volume is 160 pages of computer text, the bibliographic list includes 168 literary sources in different languages. The text of the dissertation contains 13 tables, 20 charts, 3 pictures, 7 appendices.