

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ**

ԱՎԱՆԵՍՈՎ ԷՌՆԵՍ ՅՈՒՐԻԻ

**ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԱԿԱՆ
ՈՒՂՂԱԾՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ**

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

Ս Ե Ղ Մ Ա Գ Ի Ր

ԵՐԵՎԱՆ – 2014

Ատենախոսության թեման հաստատված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտում

Գիտական ղեկավար՝	մանկավարժական գիտությունների դոկտոր՝ Ա.Ա. Չատինյան
Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝	մանկավարժական գիտությունների դոկտոր՝ Ֆ.Գ. Ղազարյան մանկավարժական գիտությունների թեկնածու՝ Բ.Լ. Երիցյան
Առաջատար կազմակերպություն՝	Երևանի Վ. Բրյուսովի անվան լեզվահասարակագիտական համալսարան

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2014 թ. նոյեմբերի 14-ին ժամը 14⁰⁰-ին ԵՊՀ-ում գործող ՀՀ ԲՈՅ-ի մանկավարժության 065 մասնագիտական խորհրդում:

Հասցեն՝ 0025, ք. Երևան, Աբովյան 52ա, ԵՊՀ-ի հայ բանասիրության ֆակուլտետի մասնաշենք, թիվ 203 լսարան:

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Երևանի պետական համալսարանի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2014 թ. հոկտեմբերի 14-ին:

Մանկավարժության 065 մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար, մանկ.գիտ.թեկնածու, դոցենտ՝



Ա.Փ. Ղազարյան

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Թեմայի արդիականությունը: Աճող սերնդի ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդիրը մշտապես գտնվել է մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Այսօր նույնպես այն արդիական է և պայմանավորված է կարևոր հանգամանքներով: Նախ և առաջ նախադպրոցական ու դպրոցական տարիքում է ձևավորվում մարդու շարժողական պատրաստության և առողջության հիմքը: Միևնույն ժամանակ մասնագետներն ահազանգում են, որ տարեցտարի նկատվում է այդ տարիքային խմբերի երեխաների շարժողական պատրաստականության ու առողջական վիճակի վատթարացում:

Ներկայումս դպրոցականների շրջանում առկա է առողջական շեղումներով երեխաների ավելացող թիվը, որոնցից շատերն ընդգրկված են հատուկ բժշկական խմբերում [Ֆ.Գ. Ղազարյան, 2007; Т.Г. Авдеева, Л.В. Виноградова, 2006 և այլք]: Ուսանելու տարիներին նման աշակերտները հաճախ են տառապում տարբեր հիվանդություններով [И.Н. Абрамова, 2010]:

Պարզվում է, որ դպրոցահասակ հայ երեխաների շարժողական պատրաստականության ու առողջական վիճակը գտնվում է ցածր մակարդակի վրա [Դ.Ս. Խիթարյան, 2004; Ա.Պ. Մարտիրոսյան, 2006; Ֆ.Գ. Ղազարյան, 2008; Н.Г. Тер-Маргарян, 2007 և այլք]: Դրա հետ մեկտեղ ներկայումս Հայաստանի դպրոցականների մեծամասնությունը չունի դպրոցից դուրս ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու կամ պարզապես առօրյա կյանքում ֆիզիկապես ակտիվ լինելու ցանկություն: Չնայած վերջին տարիներին ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի քանակի ավելացմանը՝ այնուամենայնիվ դրանով չի ապահովվել դասերի արդյունավետության բարձրացումը: Այսօր ցածր է դասերի հանդեպ հետաքրքրությունն ու կայուն դրական դրդապատճառները, հատկապես կապված միջին և ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների հետ: Որպես դրա ապացույց՝ առկա են երեխաների ֆիզիկական պատրաստականության ցածր մակարդակը և հիվանդանալու հաճախականության մեծացման փաստերը:

Հաշվի առնելով բակային խաղերում դպրոցահասակ երեխաների ներգրավվածության ցածր աստիճանը, ինչպես նաև սպորտով զբաղվելու հանդեպ նրանց հետաքրքրվածության ցածր մակարդակը՝ ենթադրվում է, որ դպրոցականների շարժողական ակտիվության պակասի լրացման անհրաժեշտություն կա: Իսկ այդ բացը պետք է լրացվի առավելապես դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի միջոցով: Սակայն դպրոցահասակ երեխաների շրջանում արձանագրված վատթարացող շարժողական պատրաստականության արդյունքների հիմնական պատճառը հավանաբար կապված է այդ դասերի բովանդակային ու կազմակերպական կողմերի հետ:

Մեր երկրում մինչ օրս տվյալ խնդրի լուծման ուղղությամբ մի շարք փորձեր են կատարվել [Ռ.Տ. Մելիքսեթյան, 2001; Ռ.Գ. Պապոյան, Ս.Լ. Մաթևոսյան, 2002; Վ.Ա. Ասատրյան, 2006, 2011, 2012; Ա. Ստեփանյան, Դ. Գաբրիելյան, 2011 և այլք], սակայն այս հիմնախնդիրը դեռևս լիարժեք լուծում չի ստացել: Դրա հետ մեկտեղ որոշ մասնագետների հավաստմամբ աճող օրգանիզմին շաբաթական պահանջվում է 10–14 ժամ շարժողական ակտիվություն, որը սակայն հայտնի պատճառներով հանրակրթական համակարգում հնարավոր չէ կազմակերպել [И.Р. Скачков, 1993; В.П. Лукьяненко, 2012 և այլք]:

Երևան քաղաքի դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծավ-մասամբ հաճույքով չեն հաճախում 12–13 տարեկան դպրոցականները [Լ.Ա. Ասատրյան, 2012]: Իսկ հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ ինքնուրույն առավոտ-յան մարմնամարզությամբ պարապող նշված տարիքի երեխաների թիվը կազմում է ընդամենը 14–15% [Ա.Ա. Չատինյան, Մ.Ա. Ուռլյան, 2009 և այլք], առավել ար-դիական է դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում այդ տա-րիքի աշակերտների շարժողական պատրաստության նոր կազմակերպական ձևերի որոնումը և դրանց արդյունավետության բացահայտումը:

Դպրոցականների առողջության վատթարացման պատճառների շարքում առանձնացվում են չափից մեծ ուսումնական բեռնվածությունը, շարժողական ակտիվության պակասը և այլն [В.С. Плотникова, 2012]: Դպրոցականների շրջա-նում ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի վատթարացման մասին վկայում են բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքները, որոնք կապված են հետխորհրդային գրեթե բոլոր պետությունների հետ:

Հայրենական և արտասահմանյան մասնագետները տվյալ խնդրի լուծումը հատկապես փոխակերպվող հասարակության պայմաններում կապում են դպրո-ցականների ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացման (մարզականաց-ման) հետ: Ըստ հեղինակների այս մոտեցմամբ հնարավոր է ոչ միայն զգալիորեն բարելավել դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակը, այլև արմատապես փոխել երեխաների վերաբերմունքը ֆիզիկական դաստիարա-կության հանդեպ [Ռ.Գ. Պապոյան, Ս.Լ. Մաթևոսյան, 2002; В.К. Бальсевич, 2006; Л.И. Лубышева, 2006; Д.В. Фонарев, 2007 և այլք]:

Սակայն հարկ է նշել, որ գիտականորեն հիմնավորված, գործնականում փորձարկված սպորտայնացված դասերի մեթոդիկա հայրենական գրական աղ-բյուրների ուսումնասիրման արդյունքում մենք չենք հանդիպել:

Այս ամենը մատնանշում է սույն հետազոտության արդիականությունը, հիմնախնդրի լուծման անհրաժեշտությունն ու գործնական նշանակությունը:

Աշխատանքի նպատակը: Բացահայտել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում 12–13 տարեկան դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկայի ներգործության առանձնահատկություն-ները:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրականաց-ման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները՝

1. Ուսումնասիրել դպրոցահասակ երեխաների մորֆոֆունկցիոնալ փոփոխու-թյունների, շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացման և մշակման, դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման նոր ուղղությունների տեսական հայեցակետերը:
2. Պարզաբանել ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների և դպրոցականների կարծիքները դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ներկա վիճակի ու դրանց արդյունավետության բարձրացման հնարավոր ուղիների վերա-բերյալ:
3. Մշակել և գիտափորձերով հիմնավորել 12–13 տարեկան երկու սեռի դպրոցա-կանների նախընտրած վոլեյբոլ և բասկետբոլ մարզաձևերի վրա հիմնված շարժողական պատրաստության մեթոդիկայի արդյունավետությունը:
4. Պարզաբանել դպրոցականների մարզական ուղղվածության դասերի ֆիզիո-լոգիական ներգործության առանձնահատկությունները:

5. Բացահայտել դպրոցականների տարբեր անհատական բնութագրերի փոփոխությունը վոլեյբոլի և բասկետբոլի ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման արդյունքում ու դրանց ազդեցությունը նրանց առողջական վիճակի վրա:
6. Պարզաբանել ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներից սպորտայնացված ավանդական դասերին անցնելու դեպքում դպրոցականների շարժողական պատրաստականության փոփոխության առանձնահատկությունները:

Գիտական վարկածը: Ենթադրվում էր, որ, ի համեմատ ֆիզիկական կուլտուրայի ավանդական դասերի, 12–13 տարեկան երկու սեռի աշակերտների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկայի կիրառումը հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ավելի մեծ ներգործություն կունենա երեխաների շարժողական պատրաստության, առողջական վիճակի, ինչպես նաև տարբեր անհատական բնութագրերի բարելավման վրա՝ նպատակաւաճություն, պարտաճանաչություն, տրամաբանական մտածողություն և այլն:

Հետազոտության օբյեկտ է հանդիսացել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում 12–13 տարեկան դպրոցականների շարժողական պատրաստության գործընթացը:

Հետազոտության առարկա է հանդիսացել 12–13 տարեկան երկու սեռի դպրոցահասակ երեխաների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան՝ հիմնված վոլեյբոլ և բասկետբոլ մարզախաղերի պարապմունքների կազմակերպման վրա:

Հետազոտության մեթոդները: Առաջադրված խնդիրների լուծման համար օգտագործել ենք հետազոտության հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, ուսումնական փաստաթղթերի և ծրագրերի ուսումնասիրում, անկետային հարցում, զրույց, մանկավարժական դիտումներ, մանկավարժական թեստավորում, դինամոմետրիա, պուլսոմետրիա, մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումն ու քանակակազմը: Հետազոտությունն իրականացվել է 5 փուլով: Անկետային հարցումներում մասնակցել են՝ ֆիզիկական կուլտուրայի և այլ առարկաների 65 ուսուցիչ, ֆիզիկական կուլտուրայի 38 մեթոդիստ, 5–11–րդ դասարանների շուրջ 500 դպրոցական, ինչպես նաև հետազոտվող աշակերտների 85 ծնող: Հաստատող մանկավարժական գիտափորձերում մասնակցել են երկու սեռի 58, իսկ ձևավորող մանկավարժական գիտափորձերում՝ 130 դպրոցական:

Հետազոտության ընթացքում ընդհանուր առմամբ անց է կացվել 8500 չափում:

Հետազոտության գիտական նորույթը: Մշակվել է դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտայնացված դասերի կազմակերպման մեթոդիկա՝ վոլեյբոլի և բասկետբոլի կիրառմամբ:

Առաջին անգամ Հայաստանում ուսումնասիրվել են դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում աշակերտների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության ներգործության առանձնահատկությունները 12–13 տարեկան երկու սեռի դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության, ինչպես նաև նրանց առողջության վրա: Միևնույն ժամանակ բացա-

հայտվել է դասերի նման կազմակերպման արդյունքում տարբեր անհատական բնութագրերի (կարգապահություն, կամք, ընկերասիրություն, կոնֆլիկտայնություն և այլն) բարելավման հնարավորությունը: Պարզաբանվել է ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտայնացված դասերի ընթացքում նոր մեթոդիկայի կիրառման ժամանակ բեռնվածության դրական ներգործությունը երեխաների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների վրա:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը: Աշխատանքի տեսական նշանակությունը պայմանավորված է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում դպրոցականների մարզական ուղղվածության ֆիզիկական պատրաստության տեսական դրույթների հստակեցմամբ: Սասնավորապես՝

1. մշակվել են դպրոցականների սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի տարեկան թեմատիկ պլան-գրաֆիկներ,
2. բացահայտվել է վոլեյբոլի և բասկետբոլի ուղղվածությամբ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի համեմատական արդյունավետությունը դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների զարգացման, առողջական վիճակի և տարբեր անհատական բնութագրերի վրա:

Հետազոտության գործնական նշանակությունը: Հետազոտության արդյունքների գործնական նշանակությունն որոշվում է դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մարզական պատրաստության տարրերի ներդրման նոր մեթոդիկայով, որը թույլ է տալիս էականորեն բարձրացնել դպրոցականների շարժողական պատրաստականության մակարդակը: Տվյալ մոտեցման կիրառումը 12–13 տարեկան դպրոցականների շրջանում նպաստում է նրանց տարբեր անհատական բնութագրերի բարելավմանը: Միևնույն ժամանակ սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կիրառվող բեռնվածությունը դրականորեն է ներգործում աշակերտների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների վրա, որի արդյունքում բարելավվում է նաև նրանց առողջական վիճակը:

Հետազոտության մեթոդաբանական հիմքում ընկած են մանկավարժական գիտության հետևյալ սկզբունքները՝ դաստիարակության՝ մարդասիրական ուղղվածության, անհատական առանձնահատկությունների հաշվառման, ուսուցման՝ մատչելիության, համակարգվածության և հաջորդականության [Յու.Կ. Բաբանսկի, 1986, 1987; Ի.Ս. Подласый, 1996; Н.В. Бордовская, А.А. Реан, 2000 և այլք], ֆիզիկական դաստիարակության ու սպորտի տեսության՝ ֆիզիկական ներգործության շարունակականության, բեռնվածության և հանգստի հերթազարկության, զարգացնող ու մարզումային ազդեցությունների աստիճանական մեծացման [Ֆ.Գ. Ղազարյան, 1981, 2007; В.П. Филин, 1972, 1999; В.В. Белорусова, 1974; А.А. Гужаловский, 1978; А.А. Тер–Ованесян, И.А. Тер–Ованесян, 1986; Л.П. Матвеев, 1991; Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991 և այլք], ինչպես նաև ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացման տեսության՝ մարզաձևի կանոնորակ մոտեցման, մարզական կողմնորոշման հնարավորության, դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ դրդապատճառային ոլորտի ձևավորման հիմնական դրույթները [В.К. Бальсевич, 1993, 1996; Л.И. Лубышева, 2004, 2006, 2010; Л.Н. Прогинок, 1998; В.К. Спирин, М.В. Вязанко, Н.А. Макарова, 2007 և այլք]:

Հետազոտության արդյունքների հավաստիությունն ապահովված է հետազոտվող քանակակազմի բավականաչափ ծավալով, առաջադրված խնդիրների լուծման համար համապատասխան մեթոդների կիրառմամբ, հետա-

զոտության երկարատևությամբ և բազմափուլային բնույթով, դպրոցականների մարզական ուղղվածության շարժողական պատրաստության հիմնավորված մեթոդիկայով, փաստացի նյութի մաթեմատիկական անհրաժեշտ գործիքների կիրառմամբ:

Փորձաքննությունն ու արդյունքների ներդրումը: Հետազոտության արդյունքները 2010–2014 թվականների ընթացքում պարբերաբար զեկուցվել են Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ամենամյա գիտաժողովներում, Ռուսաստանում, Ուկրաինայում ու Մոլդովայում կայացած միջազգային գիտազործնական կոնֆերանսներում, հանրապետական և միջազգային այլ գիտաժողովներում: Հետազոտության տվյալները հրատարակվել են հանրապետական ու միջազգային գիտական կոնֆերանսների, սիմպոզիումների ժողովածուներում և գիտամեթոդական ամսագրերում: Մանկավարժական պրակտիկայում հետազոտության արդյունքների ներդրման վերաբերյալ աշխատանքում առկա է 2 ակտ:

Պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթներն են՝

1. Դպրոցի միջին դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպումը մարզական ուղղվածությամբ աշակերտների շարժողական պատրաստականության բարելավման արդյունավետ ուղղություններից է:
2. 12–13 տարեկան երկու սեռի դպրոցականների շարժողական պատրաստության գործընթացում վոլեյբոլ և բասկետբոլ մարզաձևերի հիման վրա սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, ի համեմատ ավանդական դասերի առավել արդյունավետ են ներգործում աշակերտների շարժողական ընդունակությունների զարգացման վրա:
3. Շարժողական պարաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկայով կազմակերպված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը էականորեն բարելավում են երկու սեռի դպրոցականների առողջական վիճակն ու անհատական բնութագրերի լայն շրջանակը:
4. Սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շարունակական բնույթը նպաստում է աշակերտների շարժողական ընդունակությունների կայուն զարգացմանը և ցուցանիշների հետաճի կանխարգելմանը:

Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը: Ատենախոսությունը շարադրված է 169 համակարգչային էջի վրա, ընդգրկում է 11 աղյուսակ, 8 գծապատկեր, 5 նկար, մանկավարժական պրակտիկայում հետազոտության արդյունքների ներդրման 2 ակտ:

Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, 3 գլխից, եզրակացություններից, գործնական առաջարկություններից ու 284 աղբյուր պարունակող օգտագործված մատենագիտական ցանկից, ինչպես նաև՝ 17 հավելվածից:

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ներածությունում հիմնավորվում է թեմայի արդիականությունը, բնութագրվում են աշխատանքի նպատակը, հետազոտության խնդիրները, գիտական վարկածը, հետազոտության օբյեկտը, առարկան, մեթոդները, գիտական նորությունը, հետազոտության տեսական և գործնական նշանակությունը, մեթոդաբանական հիմքը, հետազոտության արդյունքների հավաստիությունը, փորձաքննու-

թյունն ու արդյունքների ներդրումը, պաշտպանությանը ներկայացվող դրույթները:

Ատենախոսության «Հիմնախնդրի տեսական հայեցակետը» վերնագրով առաջին գլխում պարզաբանվել են դպրոցահասակ երեխաների օրգանիզմի մորֆոֆունկցիոնալ փոփոխությունների առանձնահատկությունները, շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացումը, դպրոցականների սպորտայնացված շարժողական պատրաստության հիմնախնդիրը, դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի սպորտայնացման նախադրյալներն ու հնարավորությունները Յայաստանում:

Բարեփոխումների անհրաժեշտությունը պայմանավորված է աճող սերնդի առողջության, ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստականության տարեցտարի վատթարացմամբ, դպրոցական «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ հետաքրքրության նվազմամբ և այլն:

Մինչ այսօր տարբեր երկրներում տվյալ հիմնախնդրի լուծման ուղղությամբ իրականացվել են մի շարք հետազոտություններ: Որպես դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության բարեփոխումների առավել արդյունավետ մոտեցում՝ դրանցում ներկայացված է մարզական ուղղվածության (սպորտայնացված) ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպումը [Մ.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов, 1990; В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк и др., 2003; Н.Н. Кострова, 2007; В.С. Шушунов, 2008 և այլք]:

Դիտարկվող մեթոդիկական ենթադրում է մարզական պատրաստության տարրերի, մրցումների և դրանց հետ կապված այլ կարևոր հայեցակետերի տեղափոխումը դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անցկացումը սպորտայնացման եղանակով ունի բազմաթիվ դրական կողմեր. երեխաներին ազատ ընտրություն կատարելու, ինչպես նաև ինքնաարտահայտվելու հնարավորություն է ընձեռվում: Վերջինս հատկապես կարևորվում է նոր ժամանակների մանկավարժության մեջ, քանզի հումանիստական մոտեցման դեպքում գործունեության կարևոր օղակ է հանդիսանում անձը, նրա ազատ ընտրության իրավունքի հանգամանքը, ինչպես նաև նրա մոտ ուսուցման դրդապատճառների ձևավորումը: Ընդ որում երեխաների ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման համար պետք է հնարավորություն տալ ուսումնական տարվա ընթացքում մեկ անգամ փոխել մարզածևը:

Մեր երկրում նույնպես կան նմանօրինակ սակավաթիվ փորձեր, երբ ֆիզիկական դաստիարակությունն իրականացվում է այս եղանակով՝ մասնավորապես սեկցիոն, արտադասարանական պարապմունքների միջոցով: Սակայն, այդ գործընթացն այսօր գտնվում է սկզբնական ձևավորման փուլում, և բազմաթիվ հարցերի պատասխանների կարիք է զգացվում:

«Հետազոտության մեթոդաբանությունը» վերնագրով աշխատանքի երկրորդ գլխում շարադրված են հետազոտության նպատակը, խնդիրներն ու մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, ուսումնական փաստաթղթերի և ծրագրերի ուսումնասիրում, անկետային հարցում, զրույց, մանկավարժական դիտումներ, մանկավարժական թեստավորում, դինամոմետրիա, պուլսոմետրիա, մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն: Ատենախոսության սույն գլխում նկարագրվում են իրականացված մանկավարժական դիտումները և թեստավորումը, ինչպես նաև ներկայացված է հետազոտության կազմակերպումն ու քանակակազմը:

Հետազոտությանը մասնակցող դպրոցականների շարժողական պատրաստության բարելավման վրա վոլեյբոլի և բասկետբոլի ուղղվածության պարամունքների ներգործության արդյունավետությունը ստուգելու նպատակով անց է կացվել հետազոտվողների յոթ շարժողական ընդունակությունների թեստավորում: Այդ նպատակով մեր կողմից ընտրվել և օգտագործվել են հետևյալ թեստային վարժությունները՝ 5 համակենտրոն շրջաններով թիրախին (1x1 մ) թենիսի գնդակի նետում (շարժումների նպատակային ճշգրտություն), մաքրքավազք՝ 3x10 մ (արագային դիմացկունություն), վազք. աղջիկներ՝ 500 մ, տղաներ՝ 1000 մ (ընդհանուր դիմացկունություն), արագավազք՝ 30 մ (արագաշարժություն), դաստակի ուժաչափ (դաստակի առավելագույն մկանային ուժ, դաստակի մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտություն), ինչպես նաև՝ տեղից հեռացատկ (արագաուժային ընդունակություն):

«Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկայի հիմունքները» վերնագրով երրորդ գլխում քննարկվել և վերլուծվել են ֆիզիկական դաստիարակության վիճակն ու կազմակերպման հեռանկարները Երևան քաղաքի դպրոցներում, ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտայնացված դասերի կազմակերպման հայրենական և արտասահմանյան փորձի, ինչպես նաև տարբեր մարզածների ուղղվածության 12–13 տարեկան դպրոցականների շարժողական պատրաստության մեթոդիկային (ծավորող մանկավարժական գիտափորձեր), դպրոցականների մարզական ուղղվածության դասերի ֆիզիոլոգիական բեռնվածությանն ու դպրոցականների տարբեր անհատական բնութագրերի վրա նորարարական մեթոդիկայի ներգործության վերաբերյալ հարցերին:

Երևան քաղաքի հանրակրթական դպրոցներում 2009–2010 ուսումնական տարում ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ուսանողների մանկավարժական պրակտիկան ղեկավարող մեթոդիստների, դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների, ինչպես նաև երկու սեռի դպրոցականների շրջանում մեր կողմից անցկացված անկետային հարցման արդյունքում բացահայտվեց, որ ներկայիս ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը չեն ապահովում երեխաների շարժողական ակտիվության անհրաժեշտ ծավալը, և, հետևաբար, չեն նպաստում նրանց շարժողական ընդունակությունների բարելավմանը:

«Արդյո՞ք հաճույքով եք մասնակցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին» հարցին միջին և ավագ դպրոցականների մեծամասնությունը՝ 72,1% և 53,1%, հայտնել էին իրենց դրական կարծիքը:

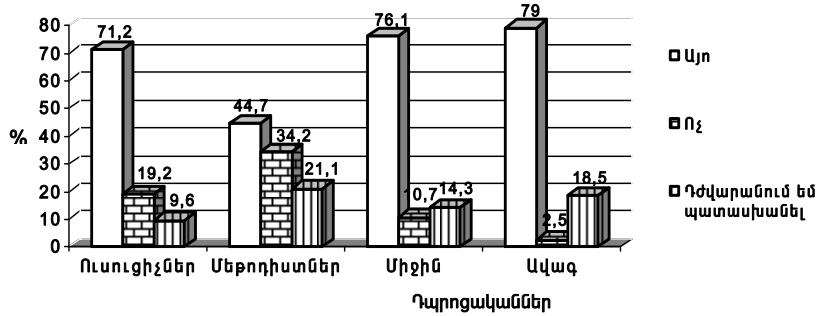
Հատկանշական է, որ ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական պարամունքները գոհացնում են հատկապես երկու սեռի միջին դպրոցականների մեծամասնությունը: Սա, հավանաբար, կապված է նրանց վրա դասերի ընթացքում տարբեր վարժությունների ու մարզախաղերի դրական հուզական ազդեցությամբ, ինչպես նաև՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների հետ ավելի խորը և մտերմիկ հաղորդակցման հանգամանքով: Սակայն այս ամենը բնավ չի ենթադրում դասի կրթական ու դաստիարակչական խնդիրների արդյունավետ իրականացում և դպրոցականների շարժողական պատրաստականության մակարդակի բարելավում:

Ինչ վերաբերում է մեթոդիստների պատասխաններին այս հարցին, ապա նրանց 78,9%–ին չի բավարարում դպրոցում ներկայիս ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անցկացման ձևը, իսկ 18,4%–ին այն մասամբ է բավարարում: Հարցվող-

ներից միայն մեկն է դրական պատասխանել այս հարցին: Ուսուցիչների մեծ մասին նույնպես չի գոհացնում դասի անցկացման ներկայիս ձևը՝ 63,5%:

Կարևոր է նշել, որ երկու սեռի միջին և ավագ դպրոցականների մեծամասնությունը՝ 76,1 և 79%-ը, գերադասում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպումն առավելապես իրենց նախընտրած մարզաձևի հիման վրա:

Վերջիններիս հետ համակարծիք է ուսուցիչների մեծ մասը՝ 71,2 և մեթոդիստների 44,7%-ը, որոնք նպատակահարմար են համարում շարժողական պատրաստության գործընթացը կազմակերպել աշակերտներին հետաքրքրող մարզաձևերի հիման վրա (գծապատկեր 1):



Գծապատկեր 1. Ռեսպոնդենտների կարծիքները մարզական ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման նպատակահարմարության վերաբերյալ

Այս առումով տվյալ տարիքային խմբերի դպրոցականների մեծ մասը ցանկանում է հաճախել տվյալ տեխնոլոգիայով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շաբաթական 3 դասաժամով:

Նման հաճախականությամբ մարզումների կազմակերպման են կողմնակից նաև ռուս մասնագետները [Մ.И. Лубышева, 2009 և այլք]:

Մեթոդիստների շրջանում մեր կողմից անցկացված հարցման ընթացքում պարզվեց, որ Երևան քաղաքի առավելագույն 30 դպրոցներում հնարավոր է կազմակերպել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հետևյալ մարզաձևերի հիման վրա՝ բասկետբոլ՝ 86,6%, վոլեյբոլ՝ 76,3%, ֆուտբոլ՝ 60,5%, հանդբոլ՝ 31,6%, լող՝ 5,3%, ընթացմարտ՝ 18,4%: Հարցվածների 15,8%-ի կարծիքով այդ դպրոցներում կարելի է կազմակերպել նաև կարատեի, շախմատի, մարմնամարզության, աթլետիկայի և աերոբիկայի պարապմունքներ: Ներկայումս դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հնարավոր է կազմակերպել առավելապես վոլեյբոլի (94,2%) և բասկետբոլի (92,3%) ուղղվածությամբ:

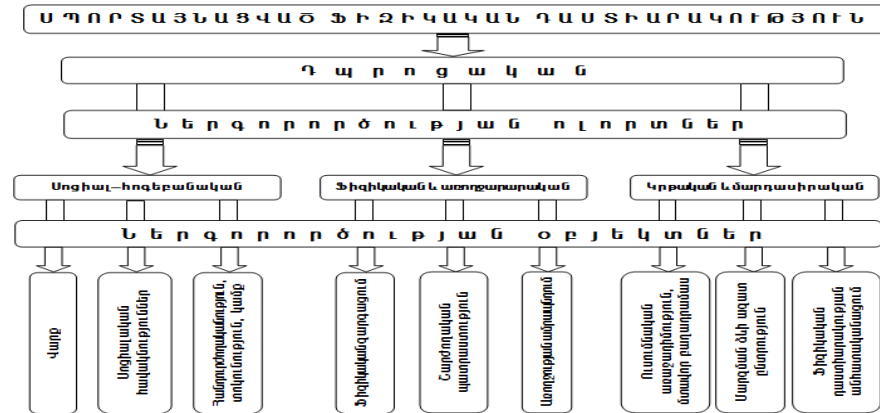
Ինչ վերաբերում է մարզական ուղղվածության ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունն ապահովող կադրային ներուժի պատրաստությանը, ապա նշենք, որ դա բավականին բարդ է ներկայիս ՀՀ ֆիզկուլտուրային բարձրագույն կրթության ոլորտում: Հաշվի առնելով Երևան քաղաքի դպրոցների նյութատեխնիկական ապահովվածությունը, ենթադրում ենք, որ Հայաստանում բարձրագույն ֆիզկուլտուրային կրթությունը պետք է ընթանա առաջին հերթին հենց այդ մարզաձևերի հիման վրա՝ դպրոցականների մարզա-

կան ուղղվածության ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն իրականացնող մասնագետների պատրաստության ուղղությամբ: Այս տեսանկյունից արդեն իսկ գործող մասնագետներին անհրաժեշտ է ներգրավվել համապատասխան վերապատրաստման դասընթացներում, ինչը թույլ կտա դպրոցում արդյունավետ կազմակերպել սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը:

Մարզական ուղղվածության ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպումը դպրոցներում կօգնի նաև մարզական կողմնորոշման խնդիրների արդյունավետ լուծմանը, ինչպես նաև՝ մարզական պատրաստության և ընտրված մարզաձևերի վերաբերյալ տեսական գիտելիքների յուրացմանը: Միևնույն ժամանակ կմեծանա աշակերտների հետաքրքրությունը դասերի նկատմամբ, կբարելավվեն դասերի հաճախումները, ինչը, ընդհանուր առմամբ, դրականորեն կանդրադառնա շարժողական ընդունակությունների զարգացման վրա:

Ներկայիս և նախընտրած մարզաձևի հիման վրա կազմակերպված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի առավելություններն ու թույլ կողմերը, դրանց ներգործության համեմատական արդյունավետությունը բացահայտելու նպատակով 2010–2011 ուսումնական տարում մենք ուսումնասիրել ենք դպրոցականների մարզական ուղղվածության ֆիզիկական դաստիարակության հայրենական և արտասահմանյան փորձը, ինչպես նաև մասնակցել ենք գործնական–ուսուցողական պարապմունքներին:

Առկա հայրենական և հարուստ արտասահմանյան փորձի ուսումնասիրման արդյունքում բացահայտված տվյալները հիմք հանդիսացան ձևավորող մանկավարժական գիտափորձերի կազմակերպման համար և թույլ տվեց նախանշել դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկայի ներգործության 3 հիմնական ոլորտները (գծապատկեր 2):



Գծապատկեր 2. Դպրոցականների սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության ներգործության ուղղությունները

Պարապմունքներն արդյունավետ պլանավորելու և կազմակերպելու նպատակով ուսումնասիրել ենք նաև ծրագրանորմատիվային փաստաթղթեր, ինչպես նաև՝ նմանատիպ աշխատանքների կազմակերպման արտասահմանյան փորձը:

Մանկապատանեկան մարզադպրոցներում ներկայումս գործող վոլեյբոլի և բասկետբոլի մարզական պատրաստության, ինչպես նաև այդ մարզածևերի ուղղվածությամբ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության արտասահմանյան օրինակելի ծրագրերի հիման վրա [Մ.Н. Прогонюк, 2001; А.Н. Каинов, Н.В. Кольшикина, 2005 և այլք] մշակել ենք 7–րդ դասարանի աշակերտների վոլեյբոլի ու բասկետբոլի ուղղվածության պարապմունքների տարեկան թեմատիկ պլան–գրաֆիկներ՝ 102 դասաժամով:

Տարեկան թեմատիկ պլան–գրաֆիկները բաղկացած էին 6 դասաժամ տեսական (6%) և 96 գործնական պարապմունքներից (94%): Ըստ օգտագործվող վարժությունների բնույթի՝ դրանց հարաբերակցությունը երկու փորձարարական խմբերում ուներ հետևյալ պատկերը՝ ցիկլիկ (30%), ացիկլիկ (30%) և խառը (40%) բնույթի վարժություններ: Տեսական դասերը վերաբերում էին համապատասխան մարզածևի զարգացման պատմությանը, մրցումների կանոններին, ինչպես նաև՝ օրգանիզմի վրա ընդհանուր ու հատուկ ֆիզիկական վարժությունների ներգործության առանձնահատկություններին:

Ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտայնացված դասերի ներգործության առանձնահատկությունները բացահայտելու նպատակով 2011–2012 ուսումնական տարվա ընթացքում Երևան քաղաքի դպրոցներում կազմակերպվեցին ձևավորող մանկավարժական գիտափորձեր՝ երկու փորձարարական և մեկ ստուգողական խմբերի մասնակցությամբ: Այստեղ կարևոր է նշել, որ փորձարարական խմբերը ձևավորելիս մեր կողմից ընտրվել են այնպիսի դասարաններ, որտեղ բոլոր երեխաները մի դեպքում ցանկանում էին հաճախել վոլեյբոլի (ՓԽ1), իսկ մյուսում՝ բասկետբոլի (ՓԽ2) ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի, այլ կերպ ասած՝ փորձարարական խմբերի դպրոցականների կողմից վոլեյբոլ կամ բասկետբոլ մարզածևերի ընտրությունը կատարվել է կամավոր: Այս հանգամանքը մասնագետները համարում են ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտայնացված դասերի կազմակերպման կարևոր կողմերից մեկը:

Ստուգողական խմբի դպրոցականները հետազոտության ընթացքում մասնակցում էին ֆիզիկական կուլտուրայի ավանդական դասերին՝ շաբաթական 3 դասաժամով՝ յուրաքանչյուրը 45 րոպե տևողությամբ: Առաջին փորձարարական խմբում ընդգրկված դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը վոլեյբոլի, իսկ երկրորդինը՝ բասկետբոլի ուղղվածության էին: Նշենք, որ շաբաթվա ու տարվա կտրվածքով, ստուգողական և փորձարարական խմբերում դասաժամերի քանակն ու տևողությունը միանման էին:

Դպրոցականների շարժողական պատրաստության բարելավման վրա վոլեյբոլի և բասկետբոլի ուղղվածության պարապմունքների ներգործության արդյունավետությունն ու ուղղությունները բացահայտելու նպատակով, մինչ գիտափորձերը սկսելը, և գիտափորձերից հետո անց է կացվել հետազոտվողների յոթ շարժողական ընդունակությունների թեստավորում:

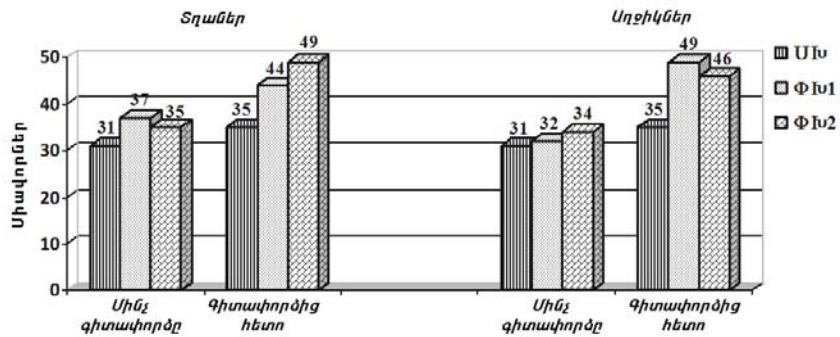
Մեկամյա գիտափորձերի արդյունքների վերլուծությունը բացահայտեց, որ վոլեյբոլի և բասկետբոլի պարապմունքները դրական ազդեցություն են ունեցել դպրոցականների յոթ շարժողական ընդունակությունների վրա:

Տվյալ մեթոդիկայով 12–13 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման արդյունքում բարելավվել են ուսումնասիրվող 7 շարժողական ընդունակություններից վոլեյբոլի և բասկետբոլի

ուղղվածության դասերին հաճախող տղաների մոտ՝ 4 և 6, իսկ աղջիկների մոտ՝ բոլոր յոթ ընդունակությունները:

Մարզական ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ներգործության ամբողջական պատկերը պարզելու և ստուգողական խմբի հետ համեմատելու նպատակով մինչ գիտափորձերն ու գիտափորձերից հետո թեստավորման արդյունքում արձանագրված յուրաքանչյուր աշակերտի տարբեր ցուցանիշները (վրկ, ընկալ/վրկ, կգ, սմ) վեր են ածվել միավորների՝ 0–10 սահմաններում հետևյալ ձևով: Յուրաքանչյուր թեստի լավագույն արդյունքը գնահատվել է առավելագույն 10, իսկ ամենավատը՝ 0 միավորով: Միավորների հաշվարկման քայլն որոշվել է բաժանելով լավագույն ու վատագույն արդյունքների տարբերությունը 10–ի: Ընդ որում յուրաքանչյուր թեստի լավագույն և վատագույն արդյունքներն ընտրվել են գիտափորձերից առաջ ու հետո բոլոր խմբերում ցույց տրված տվյալների հիման վրա: Հաշվի առնելով խմբերի քանակակազմի տարբերությունը, ընդհանուր միավորները բաժանվել են յուրաքանչյուր խմբի աշակերտների քանակի վրա: Հաշվարկներն իրականացվել են ըստ սեռային պատկանելիության:

Հաշվարկման արդյունքում ստացված համընդհանուր միավորների փոփոխությունը ներկայացված է գծապատկեր 3–ում:



Գծապատկեր 3. Դպրոցականների շարժողական պատրաստականության մակարդակի փոփոխությունը գիտափորձերի ընթացքում (միավորներ)

Մինչ գիտափորձերն իրականացնելը բոլոր խմբերի երեխաների շարժողական պատրաստականության մակարդակներն ըստ միավորային ցուցանիշների, գրեթե միանման էին, ինչը վկայում է դպրոցականների ելակետային գրեթե միևնույն վիճակի մասին:

Այսպես, փորձարարական և ստուգողական խմբերի տղաների ցուցանիշների միջև տարբերությունը կազմում է 4 և 6, իսկ աղջիկների մոտ՝ ընդամենը 1 և 3 միավոր: Սակայն հետազոտության վերջում այդ պատկերը կտրուկ փոխվեց: Այստեղ ՓԽ1 (վոլեյբոլ) տղաների և ՓԽ2 (բասկետբոլ) աղջիկների շարժողական պատրաստականության մակարդակը 9 և 11 միավորով ավելի բարձր էր ՍԽ–ի տվյալներից: Այստեղ առավել մեծ էր տարբերությունը ՓԽ2–ի և ՍԽ–ի տղաների ցուցանիշների միջև՝ 14 միավոր: Ինչ վերաբերում է աղջիկների ամենաբարձր ցուցանիշին, ապա այն արձանագրվել է ՓԽ1–ում, որի ցուցանիշ–

ները բարձր էին ՍԽ–ի աղջիկների համընդհանուր արդյունքից նույնպես 14 միավորով:

Համեմատելով երկու մարզածների ներգործության առանձնահատկությունները՝ պարզ է դառնում, որ տղաների վրա փոքր ինչ ավելի մեծ ազդեցություն են ունեցել բասկետբոլի, իսկ աղջիկների դեպքում՝ վոլեյբոլի ուղղվածության ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքները:

Այստեղ կարևոր է նշել, որ գիտափորձերի ընթացքում հետազոտվողների շարժողական պատրաստականության մակարդակի փոփոխության միավորային նման արդյունքների պատճառը երկու փորձարարական խմբերում առանձին շարժողական ընդունակությունների արձանագրված բարձր, սակայն, ոչ հավաստի արդյունքներն են: Ուստի, ենթադրում ենք, որ գուցե վոլեյբոլի և բասկետբոլի ուղղվածության պարապմունքների շարունակականության դեպքում հավաստիորեն կբարելավվեին նաև այդ շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները:

Կարելի է փաստել, որ, ընդհանուր առմամբ, ֆիզիկական կուլտուրայի ավանդական դասերն շարժողական պատրաստականության արդյունավետությամբ զիջում էին մարզական ուղղվածության դասերին: Դրա պատճառը, մեր կարծիքով, ավանդական պարապմունքների բովանդակային մասի ոչ այդքան հետաքրքիր լինելն է, ինչի հետևանքով երեխաները բացակայում կամ, լավագույն դեպքում, ոչ այդքան հաճույքով էին մասնակցում այդ դասերին և լիարժեք չեն դրսևորում իրենց ուժերը:

Ինչպես հայտնի է, դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն առաջին հերթին պետք է ունենան առողջարարական ուղղվածություն: Ուստի, հետազոտության ընթացքում կարևոր էր պարզել նաև սպորտայնացված պարապմունքների ազդեցությունը դպրոցականների առողջական վիճակի վրա, քանզի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը պետք է հիմնականում ունենան առողջարարական ուղղվածություն: Այդ նպատակով անց ենք կացրել հարցումներ ստուգողական և փորձարարական խմբերի ուսուցիչների ու դպրոցական բժիշկների շրջանում: Ուսումնասիրել ենք նաև դպրոցի համապատասխան բժշկական փաստաթղթերը: Դրա արդյունքում պարզվեց, որ ուսումնական տարվա ընթացքում փորձարարական խմբերի աշակերտներն երեք անգամ ավելի քիչ են դիմել բժիշկի օգնությանը, քան ՍԽ–ի դպրոցականները: Դրա հետ մեկտեղ դպրոցի ուսուցիչներից և բժիշկներից պարզել ենք, որ ՍԽ–ի աշակերտները շատ հաճախ տարբեր անհիմն պատճառաբանություններով խուսափում էին մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, ինչը չի կարելի նշել փորձարարական խմբերի դպրոցականների մասին:

Առանձնակի հետաքրքրություն էր ներկայացնում ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացված պարապմունքներից ավանդական դասերին անցնելու դեպքում դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների փոփոխության ուսումնասիրումը:

Այդ նպատակով ձևավորող գիտափորձերից վեց ամիս հետո փորձարարական խմբերում անց ենք կացրել նույն շարժողական ընդունակությունների թեստավորում:

Բոլոր խմբերում առանձին դեպքերում ստացված տվյալներն առավել ցածր էին, քան նույնիսկ մինչ գիտափորձերն արձանագրված արդյունքները: Մասնավորապես, վոլեյբոլի ուղղվածության պարապմունքների դեպքում դրանք նկատվել են երկու սեռի դպրոցականների արագային դիմացկունության, ինչպես

նաև՝ տղաների ընդհանուր դիմացկունության, իսկ աղջիկների մոտ՝ դաստակի մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության ցուցանիշներում:

Բասկետբոլի ուղղվածության դասարանում նման վատթարացումներ են արձանագրվել երկու սեռի հետազոտվողների դաստակի մկանային ճիգերի տարբերակման ճշգրտության տվյալներում:

Փաստորեն, կարելի է նշել, որ նույնիսկ ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներից սպորտայնացված ավանդական դասերին անցնելու դեպքում որոշ չափով պահպանվում են այն առավելությունները, որոնք ունենին փորձարարական խմբերի աշակերտները:

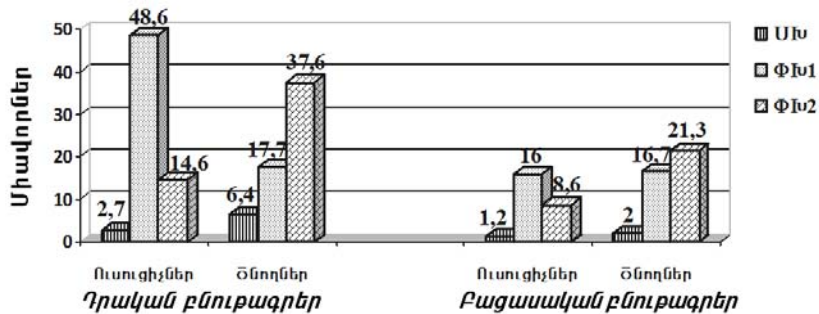
Կարևոր էր նաև մարզական ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ֆիզիկական բեռնվածության բացահայտումը:

Սրտի կծկումների հաճախականությունը (ՍԿՀ) ուսումնասիրվել է ցիկլիկ, ացիկլիկ և խառը բնույթի վարժություններ պարունակող դասերի ընթացքում: Ընդ որում հետազոտվողների անոթազարկը ստուգվել է դասի յուրաքանչյուր մասում երեքական անգամ, այնուհետև յուրաքանչյուր մասի տվյալներից հաշվվել է միջին ցուցանիշը:

Ստացված բոլոր տվյալները գտնվում են մասնագետների կողմից երաշխավորված նորմաների սահմաններում, ինչը վկայում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների վրա դրանց դրական ներգործության մասին [Ի.Մ. Макарова, 2003 և այլք]:

Հետազոտության խնդիրներից մեկն ուղղված էր պարզաբանելու սպորտայնացված դասերի ազդեցությունը հետազոտվող դպրոցականների տարբեր անհատական բնութագրերի վրա:

Անկետային հարցման արդյունքների հիման վրա հիմնավորվել է վոլեյբոլի և բասկետբոլի ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի դրական ազդեցությունը հետազոտվող տարիքի դպրոցականների նախաձեռնության, հանդուրժողականության, պատասխանատվության, կարգապահության և այլ բնութագրերի վրա: Ավելին, դասերի նման կազմակերպման շնորհիվ երկու սեռի դպրոցականների մոտ նվազել է նաև որոշ բացասական բնութագրերի՝ կոնֆլիկտայնության, փառասիրության, եսասիրության, մեծամտության դրսևորման աստիճանը:



Գծապատկեր 4. Աշակերտների տարբեր անհատական բնութագրերի փոփոխության մեծությունը գիտափորձերի ընթացքում (հանրագումարային միավորներ)

Ներկայացված 4–րդ զծապատկերից պարզվում է, որ ուսուցիչների կարծիքով մեկամյա գիտափորձերի ընթացքում դրական և բացասական բնութագրերի գնահատման դեպքում առավել մեծ տեղաշարժեր են նկատվել վոլեյբոլի ուղղվածության խմբում (48,6 միավոր): Ծնողների կարծիքով փոփոխություններն ավելի մեծ էին բասկետբոլի ուղղվածության դասարանում (37,6 միավոր):

Համեմատաբար առավել վատ պատկեր է նկատվում ստուգողական խըմբում:

Դրական հատկություններում արձանագրված ավելի մեծ տեղաշարժերը մեր կարծիքով կապված են այն հանգամանքի հետ, որ բացասական բնութագրերն ավելի դժվար են շտկվում և դրա համար պահանջվում են մեծ ջանքեր ու երկար ժամանակահատված:

Մանկավարժական գիտափորձերի արդյունքում հնարավոր եղավ ապացուցել վոլեյբոլ և բասկետբոլ մարզաձևերի ուղղվածությամբ սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի առավելություններն ի համեմատ ավանդական ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների: Այդ առավելությունները վերաբերում են մեր կողմից նախանշած սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ներգործության հնարավոր 3 ոլորտներին՝ սոցիալ–հոգեբանական, ֆիզիկական և առողջարարական, կրթական և մարդասիրական:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հիմնախնդրի տարբեր հայեցակետերի տեսական ուսումնասիրությունների և փորձարարական հետազոտությունների արդյունքում հնարավոր եղավ կատարել հետևյալ եզրակացությունները՝

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրության արդյունքում բացահայտվեց, որ այսօր Հայաստանում արդիական է դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտի բարեփոխումների խնդիրը: Դրա արդյունավետ լուծման ուղիներից մեկն է համարվում մարզական ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման մեթոդիկան, որն ուսուցչի գործունեությանը նոր պայմաններ է առաջադրում, փոխելով նրա կարգավիճակը:
2. Հայրենական և արտասահմանյան գործնական փորձի ուսումնասիրումը, մանկավարժական դիտումները բացահայտեցին, որ առանձին դպրոցականներ, չունենալով մարզաձևին համապատասխանող ընդունակություններ, դուրս են մնում դասարանի ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր գործընթացից ու որոշակի դժվարություններ ստեղծում ուսուցիչ–մարզիչների համար: Նման երեխաներին անհրաժեշտ է ներգրավել շարժողական ակտիվության այլ մատչելի ձևերում:
3. Անկետային հարցման տվյալներով ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 71,2% և ֆիզիկական կուլտուրայի մեթոդիստների՝ 44,7%–ը, որպես միջին և ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական պատրաստության արդի ձև, առանձնացրել են սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Դասերի նման կազմակերպմանը կողմնակից էր նաև նշված տարիքի դպրոցականների գերակշռող մասը:

4. Վոլեյբոլի ուղղվածության դասարանում մեկամյա մանկավարժական գիտափորձի արդյունքներով բարելավվել են 12–13 տարեկան երկու սեռի դպրոցականների ուսումնասիրվող շարժողական ընդունակությունները: Մասնավորապես՝ տղաները հավաստի բարելավել են 4, իսկ աղջիկները՝ բոլոր 7 ընդունակությունները:
5. Բասկետբոլի ուղղվածության պարապմունքների շնորհիվ երկու սեռի դպրոցականների մոտ բարելավվել են բոլոր ուսումնասիրված շարժողական ընդունակությունները:
6. Սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների համաձայն ցիկլիկ, ացիկլիկ և խառը բնույթի բեռնվածությունները սպորտայնացված դասերի ընթացքում դրական են ներգործել երկու սեռի դպրոցականների առողջական վիճակի վրա:
7. Անկետային հարցման արդյունքներով վոլեյբոլի և բասկետբոլի ուղղվածության ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման արդյունքում էականորեն բարելավվել են 12–13 տարեկան դպրոցականների անհատական բնութագրերի ցուցանիշները:
 - 7.1 Տարբեր առարկաների ուսուցիչների կարծիքով բարելավվել են վոլեյբոլի ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հաճախող երեխաների բոլոր 28 բնութագրերը: Բասկետբոլի ուղղվածության դասարանում բարձրացել են դպրոցականների 26 բնութագրերի ցուցանիշները:
 - 7.2 Դպրոցականների ծնողները դրական են գնահատել սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ազդեցությունը իրենց երեխաների անհատական բնութագրերի վրա: Բասկետբոլ մարզածն ընտրած դասարանում ուսումնասիրված բնութագրերից բարելավվել են բոլոր 30-ը, իսկ վոլեյբոլի ուղղվածության դասարանում՝ 29-ը:
8. Սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի փոխարինումը ավանդական ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներով բացասաբար է անդրադարձել երկու սեռի դպրոցականների շարժողական պատրաստակալության մակարդակի վրա:
 - 8.1 Վոլեյբոլի ուղղվածության դասարանում տղաների և աղջիկների մոտ ուսումնասիրված 7 շարժողական ընդունակությունից վատթարացել է համապատասխանաբար 6 և 7 ցուցանիշ:
 - 8.2 Բասկետբոլի ուղղվածության դասարանում ֆիզիկական կուլտուրայի ավանդական դասերին անցման արդյունքում տղաների և աղջիկների մոտ նվազել է 3 և 5 շարժողական ընդունակության ցուցանիշ:

ԳՐԹՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Վոլեյբոլի և բասկետբոլի ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման համար նպատակահարմար է առաջնորդվել մեր կողմից մշակված և համապատասխան փորձարկում անցած 7-րդ դասարանի աշակերտների տարեկան թեմատիկ պլան-գրաֆիկներով, որոնք բաղկացած են 102 դասաժամից՝ 6 տեսական (6%) և 96 գործնական (94%): Ըստ օգտագործվող վարժությունների բնույթի՝ դրանց հարաբերակցությունը տարբեր խմբերում պետք է ունենա մոտավորապես հետևյալ պատկերը՝ ցիկլիկ (30%), ացիկլիկ (30%) և խառը (40%) բնույթի վարժություններ պարունակող:
2. Վոլեյբոլի և բասկետբոլի ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտայնացված դասերի ընթացքում 12-13 տարեկան դպրոցականների շրջանում նպատակահարմար է կազմակերպել ցիկլիկ, ացիկլիկ և խառը բնույթի դասերը միջինում հետևյալ ֆիզիոլոգիական բեռնվածությամբ՝ (տղաներ՝ 136-170 և աղջիկներ՝ 144-164 անոթազարկ րոպեում):
3. Այլ մարզաձևի ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտայնացված դասերի ծրագրեր մշակելիս անհրաժեշտ է ապահովել ՀՀ հանրակրթության պետական կրթակարգով հաստատված 12-ամյա միջնակարգ կրթության սահմաններում և այլընտրանքային հայեցակարգով աշխատող դպրոցների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հայեցակարգը, նպատակն ու խնդիրները, չափորոշիչի նպատակը, որը ենթադրում է ֆիզկուլտուրային կրթության միատեսակ արդյունքներ:
4. Սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն արդյունավետ անցկացնելու նպատակով նպատակահարմար է նախատեսել ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ:
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտայնացված դասերը կազմակերպելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել ֆիզիկական ակտիվության ձևն ընտրելու դպրոցականների ցանկությունները՝ միաժամանակ հիմնվելով դպրոցի նյութատեխնիկական ապահովվածության վրա:
6. Դպրոցականների շարժողական պատրաստականության մակարդակի բարելավման նպատակով մարզական ուղղվածության ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը դպրոցում չպետք է սահմանափակվեն մեկ ուսումնական տարով: Դրանք պետք է կրեն շարունակական բնույթ և ունենան բազմակողմանի ուղղվածություն:
7. Սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպելիս ցանկալի է ապահովել մարզման ձևի ազատ փոփոխությունը՝ հաշվի առնելով դպրոցականների ցանկություններն ու նրանց մարզական ընդունակությունները, սահմանելով ընտրած ձևի մարզումների հստակ ժամանակահատված:

Ատենախոսության հիմնական դրույթներն արտացոլված են հետևյալ հրապարակումներում՝

- 1. Ավանեսով Է.Յու.** Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի արդյունավետության բարձրացման նոր մոտեցումների ուսումնասիրում / Հանրապետական XXXVII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու: ՖԿՀՊԻ: 2010: էջ 44–48:
- 2. Ավանեսով Է.Յու.** Ֆիզիկական դաստիարակության վիճակն ու կազմակերպման հեռանկարները հանրակրթական դպրոցում / Հանրապետական XXXVII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու: ՖԿՀՊԻ: 2010: էջ 48–52:
- 3. Ավանեսով Է.Յու., Չատինյան Ա.Ա.** Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման նորարարական տեխնոլոգիա // Մանկավարժական միտք: 2010/3–4: «Ձանգակ–97»: էջ 55–62:
- 4. Ավանեսով Է.Յու.** Դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության արդի խնդիրները Հայաստանում և արտերկրներում / Հանրապետական գիտական նստաշրջանի նյութեր: Նվիրվում է Հայաստանի Հանրապետության անկախության հռչակագրի ընդունման 20–ամյակին: ԳՊՄԻ.–Եր.: Վան Արյան: 2011: էջ 353–356:
- 5. Ավանեսով Է.Յու.** Դպրոցականների շարժողական պատրաստության գործընթացի կազմակերպման նորարարական մոտեցումների ուսումնասիրում // Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ–ի «Գիտական տեղեկագիր», № (13) Մանկավարժ. հրատ.: Եր.: 2011: էջ 111–116:
- 6. Ավանեսով Է.Յու.** Մարզական ուղղվածության ֆիզիկական դաստիարակություն՝ ուսուցչի ընդլայնվող գործառույթները // Մանկավարժություն, 2011, 7: էջ 11–17:
- 7. Ավանեսով Է.Յու.** Ֆիզիկական դաստիարակության մարզականացման կարևորությունը դպրոցում / Հանրապետական XXXVIII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Մաս Ա, ՖԿՀՊԻ: 2011: էջ 54–58:
- 8. Ավանեսով Է.Յու.** Ֆիզիկական կուլտուրայի նորարար ուսուցիչը / Հանրապետական XXXIX գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Մաս Ա, ՖԿՀՊԻ: 2012: էջ 55–60:
- 9. Ավանեսով Է.Յու.** Մարզական ուղղվածության դասերի ներգործությունը 12–13 տարեկան դպրոցականների շարժողական պատրաստականության վրա // Մանկավարժություն, 2013, 3: էջ 39–46:
- 10. Ավանեսով Է.Յու.** Մարզական ուղղվածության ֆիզիկական դաստիարակության գաղափարական հիմունքները / Հանրապետական XL գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, ՖԿՀՊԻ, 2013: էջ 49–54:
- 11. Ավանեսով Է.Յու.** Սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության ներգործության առանձնահատկությունները 12–13 տարեկան դպրոցականների վրա / Երիտասարդ գիտնականների ձեռքբերումներն ու հեռանկարները: Երիտասարդ գիտնականների II համաժողովի հոդվածների ժողովածու. Եր.–2013: էջ 24–32:
- 12. Ավանեսով Է.Յու.** Մարզականացված ֆիզիկական դաստիարակության ներգործության առանձնահատկությունները 12–13 տարեկան դպրոցականների շարժումների ճշգրտության վրա / «Հայ մանկավարժության պատմությունը և

- դարձողի արդի հիմնախնդիրները», Ս. Խուրդյանի 100–ամյակին նվիրված գիտատեղոյի նյութեր, Եր.–«Ձանգակ» հրատ., 2013: էջ 59–63:
13. **Аванесов Э.Ю.** О внедрении технологии спортизированного физического воспитания старшеклассников Армении // Теоретические и методологические проблемы современного образования: Материалы международной научно–практической конференции 29–30 декабря 2010: М.:–С. 10–13.
14. **Аванесов Э.Ю.** Модернизация физического воспитания школьников Армении. XV Международный Научный Конгресс “Олимпийский спорт и спорт для всех”, Молдова, Кишинев.–2011.–С. 539–542.
15. **Аванесов Э.Ю.** Особенности влияния спортизированных уроков физической культуры на 12–13 летних школьников Армении / Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Научные труды XVI–ой Международной научно–практической конгресс–конференции, пос. Новомихайловский.–2013.–С. 277–283.
16. **Аванесов Э.Ю.** Из опыта спортивно ориентированного физического воспитания школьников Республики Армения // Теория і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал 3.2013.–С. 28–31.
17. **Чатинян А.А., Аванесов Э.Ю.** Влияние спортизированных уроков физической культуры на индивидуальные характеристики школьников Армении / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат. Международ. науч.-практич. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т.–Уфа: УГАТУ, 2014.–С. 205–210.
18. **Аванесов Э.Ю.** Влияние мотивации уроков физической культуры на индивидуальные характеристики подростков / Նօ՞սո՞ւմի՞ ի՞նձնօ՞րէ՞ն ծ՞րտօ՞ր ճանաչումը: Միջազգային XIV Ի՞նձնօ՞րէ՞ն: Միջազգային ժողովուրդագրական և սպորտային կոնգրէս–կոնֆըրենս, 2014.–Օ. 2.–Ն. 17–21.
19. **Avanesov E.Yu.** The features of the process of organization of sports–oriented physical education at schools / Proceedings of the XVI traditional International Symposium «East–Russia–West. Modern development processes of physical culture, sport and tourism. Modern state and future perspectives of healthy life formation», Krasnoyarsk.–2013.–P. 23–27.
20. **Chatinyan A.A., Avanesov E.Yu.** The ratio of pupils to school lessons of physical culture and prospects of their reorganization // XIV Международный научный конгресс "Олимпийский спорт и спорт для всех": тез. докл. / Нац. ун–т физ. воспитания и спорта Украины.–Киев, 2010.–P. 528.

Методика спортивно ориентированной двигательной подготовки школьников

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

Защита состоится 14-го ноября 2014 г. в 14⁰⁰ на заседании специализированного совета педагогики 065 ВАК по присуждению ученой степени при Ереванском государственном университете.

Адрес: 0025, г. Ереван, ул. Х. Абовяна 52а, ЕГУ, корпус факультета армянкой филологии, аудитория 203.

РЕЗЮМЕ

Актуальность темы. Проблема физической подготовки подрастающего поколения всегда находилась в центре внимания специалистов. Сегодня она также актуальна и обусловлена некоторыми важными обстоятельствами. Известно, что в дошкольном и школьном возрасте формируются основы двигательной подготовки и здоровья человека. Однако, как отмечают многие специалисты, из года в год наблюдается ухудшение состояния двигательной подготовленности и здоровья детей разного возраста.

Отечественные и зарубежные специалисты решение данной задачи, особенно в условиях трансформирующего общества, связывают со спортизацией физического воспитания школьников. Авторы считают, что с данным подходом возможно не только значительно улучшить уровень физической подготовленности школьников, но и радикально изменить отношение детей к физическому воспитанию. Следует отметить, что проблема спортизированного физического воспитания школьников в отечественной спортивной науке малоизучена.

Цель работы. Выявить особенности воздействия методики спортивно ориентированной двигательной подготовки школьников 12–13 лет в рамках уроков физической культуры.

Научная новизна исследования. Разработана методика спортизации школьных уроков физической культуры на основе элементов подготовки в волейболе и баскетболе.

Впервые в Армении изучены особенности влияния спортивно ориентированной двигательной подготовки учащихся в рамках школьных уроков физической культуры на физическую подготовленность и состояние здоровья школьников обоего пола 12–13 лет. В то же время в результате такой формы организации уроков была выявлена возможность улучшения некоторых индивидуальных характеристик (дисциплинированность, воля, дружелюбие, конфликтность и т.д.). Установлено положительное влияние спортизированных уроков физической культуры на функциональные возможности организма детей.

Теоретическая значимость исследования. Теоретическая значимость работы обусловлена конкретизацией основных положений спортивно ориентированной

физической подготовки в процессе школьных уроков физической культуры. В частности:

1. Разработаны годовые тематические план–графики спортизированного физического воспитания школьников волейбольной и баскетбольной направленности.
2. Выявлена сравнительная эффективность уроков физической культуры волейбольной и баскетбольной направленности в процессе развития двигательных способностей, их влияние на различные индивидуальные характеристики и состояние здоровья школьников.

Практическая значимость исследования. Практическая значимость результатов исследования определяется новой методикой внедрения элементов спортивной подготовки в процесс школьного физического воспитания, которая позволяет значительно повысить уровень двигательной подготовленности школьников. Применение данного подхода среди школьников 12–13 лет способствует улучшению их различных индивидуальных характеристик. Рекомендованная физическая нагрузка в процессе спортизированного физического воспитания положительно влияет также на функциональные возможности организма учащихся, в результате которого улучшается также состояние их здоровья.

Апробация и внедрение результатов. Результаты исследования с 2010 по 2013гг. систематически были доложены на ежегодных научных конференциях Армянского государственного института физической культуры, на международных научно–практических конференциях в России, Украине и Молдове, а также на других республиканских и международных конференциях. Результаты исследования опубликованы в сборниках республиканских и международных научных конференций, симпозиумов и в научно–методических журналах. В работе представлено 2 акта внедрения результатов исследования в педагогическую практику.

Структура и объем работы. Диссертация изложена на 169 компьютерных страницах, включает 11 таблиц, 8 диаграмм, 5 рисунков.

Работа состоит из введения, 3–х глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка, который включает 284 источника, а также из 17–ти приложений.

Methods of schoolchildren's sport-directed motor training

Dissertation for applicant's candidate degree of Pedagogical Sciences in speciality 13.00.02—"Methods of teaching and education" (Physical Education)

Defence of the dissertation is to be on November 14, 2014 at 14⁰⁰ p.m at the council of the Special Board 065 of the Higher Certifying Commission to award an academic degree at the Yerevan State University at: 0025, 52a Kh. Abovyan st., Yerevan, YSU, Department of Armenian Philology, auditorium 203.

RESUME

The relevance. The specialists have always paid great attention to the problem of younger generation's physical training. Today, it is also relevant and depends on some important circumstances. First of all, the fundamentals of man's physical training and his health are formed in pre-school and school ages. At the same time, year by year the experts observe the deterioration of children's motor training and their health.

In the conditions of transforming society, the national and foreign experts connect the solution of this issue with sport-directed physical education in schools. The authors think that this approach may not only significantly improve the level of schoolchildren's physical training but also radically change the attitude of children to physical education.

The purpose of the work. To identify the features of influence of sport-directed motor training method on 12–13 year old schoolchildren at the physical education lessons.

Scientific innovation of the work. The method of sport-directed physical education lessons with the introduction of volleyball and basketball has been developed.

For the first time the features of influence of students sport-directed motor training on physical training and health of 12–13 year old schoolchildren of both genders at the physical education lessons have been studied in Armenia. As a result of such kind of organization of physical education lessons, possibility of improvement of various personal characteristics (discipline, will, friendship, conflictness, etc) has been identified. The positive effect of loading on functional capabilities of schoolchildren during the sport-directed lessons has been determined.

Theoretical importance of the work. Theoretical importance of the work is due to specialization of theoretical principles of sport-directed physical training during the physical education lessons. Among their number:

1. The year-long schedule-charts have been developed to be used in the process of schoolchildren's sport-directed physical education.
2. Comparative effectiveness of physical education lessons with volleyball and basketball directions has been identified in the process of development of schoolchildren's motor skills, various personal characteristics and health state .

Practical importance of the work. Practical importance of the study results is determined by the new method of sport training elements introduction into the school physical education process that can significantly improve the level of schoolchildren's motor training. The use of this approach among 12–13 year old schoolchildren promote to various personal characteristics improvement. At the same time physical loading, in the process of

sport-directed physical education, has a positive influence on students' functional capabilities as a result of which their health state is improved.

Approbation and result introduction. The results of the work from 2010 to 2013 were systematically presented in the annual scientific conferences of the Armenian State Institute of Physical Culture, international scientific conferences held in Russia, Ukraine and Moldova, and other national and international conferences. The data of the work were published in the collections of national and international scientific conferences, symposia and scientific and methodological journals. The work consists of two acts according to the introduction of research results into the teaching practice.

Structure and the work volume. Dissertation is set out on 169 computer pages, includes 11 tables, 8 diagrams, 5 figures, 2 acts of introduction of research results into the teaching practice.

The work consists of introduction, 3 chapters, conclusions, practical recommendations, 17 applications and bibliography which includes 284 sources.



