

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-72

ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Հ. Շախյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E-mail: Aleksan.shakhyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Ավագ դպրոցական, ֆիզիկական կուլտուրա, ֆիզիկական պատրաստություն, առողջ ապրելակերպ, ինքնագնահատում:

Հետազոտության արդիականություն: Ազգային դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ որպես ընդհանուր դաստիարակության անբաժանելի մաս, նպատակաուղղված է անձի բազմակողմանի զարգացմանը, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստության մակարդակի բարելավմանը ու կենցաղում առողջ ապրելակերպի հաստատմանը [1, 2, 3, 4]:

Այսօրվա մեր իրականությունը, համավարակով պայմանավորված, խոչընդոտ է աճող սերնդի լիարժեք ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման հարցում. դպրոցներում չեն իրականացվում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը, սահմանափակվում է մարզադպրոցների, ֆիթնես ակումբների, ինչպես նաև զվարճանքի և ժամանցի տարբեր կենտրոնների աշխատանքը և այլն:

Այս ամենը հանգեցնում է առօրյա շարժողական ակտիվության մակարդակի

նվազեցման, ինչը բացասաբար է անդրադառնում աճող սերնդի առողջության և շարժողական պատրաստության մակարդակի վրա: Սակայն, հաշվի առնելով մեր երկրի ռազմաքաղաքական իրավիճակը, աճող սերնդի ֆիզիկական պատրաստության բարձր մակարդակն անհրաժեշտ նախապայման է տնտեսության զարգացման, ինչպես նաև հայրենքի պաշտպանության համար:

Այս ամենը թելադրում է, որ անհրաժեշտ է պարբերաբար մշտադիտարկում կատարել երիտասարդության ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը գնահատելու և նոր ուղիներ փնտրելու նրանց ֆիզկուլտուրային կրթությունը բարելավելու վերաբերյալ:

Հետազոտության նպատակը:

Գնահատել ավագ դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Հետազոտության խնդիրները: 1.

Ինքնագնահատման միջոցով բացահայտել ավագ դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:

2. Գնահատել աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը՝ ըստ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի նորմատիվային պահանջների:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտությանը մասնակցել են Երևան քաղաքի Մուշեղ Գալշոյանի անվան թիվ 148, Բենիամին Ժամկոչյանի անվան թիվ 119, Արամայիս Երզնկյանի

անվան թիվ 118, թիվ 46, Մանուել Քաջունու անվան թիվ 54, Անդրանիկ Մարգարյանի անվան հ. 29 և հ. 195 ավագ դպրոցների 333 աշակերտներ, որից՝ 10-րդ դասարանում՝ 75 աղջիկ և 71 տղա, 11-րդ դասարանում՝ 78 աղջիկ և 52 տղա, իսկ 12-րդ դասարանում՝ 32 աղջիկ ու 25 տղա:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության ընթացքում հետաքրքիր էր, արդյո՞ք ավագ դպրոցականները կարողանում են օբյեկտիվ գնահատել սեփական հնարավորությունները, որի արդյունքները ներկայացված են 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Ավագ դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ինքնագնահատականը (արտահայտված %-ով)

10-րդ դասարան					
		ցածր	միջին	բարձր	գերազանց
Մկանային ուժ	տղաներ	0	40	50	10
	աղջիկներ	8	58	29	5
Դիմացկունություն	տղաներ	7	23	53	17
	աղջիկներ	4	50	46	0
ճկունություն	տղաներ	23	27	17	33
	աղջիկներ	8	58	30	4
ճարպկություն	տղաներ	20	30	13	37
	աղջիկներ	21	54	25	0
Արագաշարժություն	տղաներ	3	50	30	17
	աղջիկներ	8	71	17	4
11-րդ դասարան					
		ցածր	միջին	բարձր	գերազանց
Մկանային ուժ	տղաներ	4	52	26	18
	աղջիկներ	13	57	13	17
Դիմացկունություն	տղաներ	4	37	48	11

	աղջիկներ	7	36	50	7
ճկունություն	տղաներ	15	48	22	15
	աղջիկներ	7	60	23	10
ճարպկություն	տղաներ	15	48	26	11
	աղջիկներ	17	50	23	10
Արագաշարժություն	տղաներ	7	41	33	19
	աղջիկներ	10	37	40	13
12-րդ դասարան					
		ցածր	միջին	բարձր	գերազանց
Մկանային ուժ	տղաներ	12	24	44	20
	աղջիկներ	13	58	23	6
Դիմացկունություն	տղաներ	8	44	24	24
	աղջիկներ	3	45	45	7
ճկունություն	տղաներ	16	40	24	20
	աղջիկներ	13	58	13	16
ճարպկություն	տղաներ	16	40	24	20
	աղջիկներ	13	48	26	13
Արագաշարժություն	տղաներ	12	36	36	16
	աղջիկներ	6	45	26	23

Ինչպես տեսնում ենք, ավագ դպրոցականներն իրենց ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը գնահատում են բավականին բարձր, որը երևում է շարժողական ընդունակությունների գնահատման վերաբերյալ նրանց պատասխաններում: Աղյուսակից երևում է, որ գերակշռում են «միջին» և «բարձր» տարբերակները, իսկ «գերազանց» տարբերակն ընտրողներն իրենց քանակով գերազանցել են «ցածր» տարբերակն ընտրած աշակերտներին:

Սակայն, ինչպես հայտնի է, դեռահասության և պատանեկան տարիքում բնորոշ է գերազնահատել սեփական հնարավորությունները, և հավանական է,

որ աշակերտներն օբյեկտիվ չեն գնահատել իրենց հնարավորությունները: Այդ պատճառով անցկացրել ենք մանկավարժական թեստավորում:

Ինչպես գիտենք, հանրակրթական դպրոցում յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբին և ավարտին բոլոր դասարաններում անցկացվում է ֆիզիկական պատրաստության գնահատում հետևյալ թեստերի շրջանակում. արագաշարժության գնահատման համար 30մ վազք, դիմացկունության գնահատման համար՝ վազք 6 րոպե/մետր, մկանային ուժի գնահատման համար՝ վերձգումներ պտտածողից՝ տղաներ և ձեռքերի ծալում ու տա-

րաժում մարզանստարանին՝ հենում պառկած դրոթյունից աղջիկներ, արագաուժային ընդունակության գնահատման համար՝ տեղից հեռացատկ վարժությունը:

Ավագ դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը գնահատելու համար առաջնորդվել ենք Հ.Ս. Մինասյանի և Հ.Հ. Գաբրիելյանի «Ֆիզիկական կուլտուրայի գնահատումը հանրակրթական դպրոցում» 2-12-րդ դասարանների ուսուցչի ձեռնարկի նորմատիվային պահանջներից [5]:

Այսօր հանրակրթական դպրոցում գնահատումն իրականացվում է 10 բալանոց համակարգով, որը մենք պայմանականորեն բաժանել ենք հետևյալ մակարդակների՝ 1-3 (անբավարար), 4-6 (բավարար), 7-8 (լավ) և 9-10 (գերազանց), ինչը մեզ հնարավորություն կտա համեմատել աշակերտների շարժողական ընդունակությունների իրական մակարդակը նրանց սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների հետ:

Աշակերտների մանկավարժական թեստավորման արդյունքները ներկայացված են 2-րդ աղյուսակում:

Ինչպես տեսնում ենք աղյուսակից, տարբեր թեստերի արդյունքներում զգալի

տոկոս է կազմել «անբավարար» գնահատականը, որը ցույց է տալիս որոշ շարժողական ընդունակությունների ցածր մակարդակը:

Սակայն, որոշ թեստերի արդյունքներում նկատելի տոկոս է կազմել «գերազանց» գնահատականը, որը նաև փաստում է ֆիզկուլտուրայով և սպորտով ակտիվորեն զբաղվելու և «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերին մասնակցելու մասին:

«Բավարար» և «լավ» մակարդակներին համապատասխանող ցուցանիշները միջին հորիզոնականներում են գտնվել, ինչը ընդհանուր առմամբ համապատասխանում է սովորողների ֆիզիկական պատրաստության ինքնագնահատման ցուցանիշներին:

Համեմատելով մանկավարժական թեստավորման արդյունքները սովորողների ֆիզիկական պատրաստության ինքնագնահատականի հետ՝ երևում է, որ աշակերտները գերազնահատել են սեփական հնարավորությունները, ինչը տվյալ տարիքում օրինաչափ երևույթ է, միևնույն ժամանակ դա կարող է կապված լինել աշակերտների տեսական գիտելիքների սակավության հետ:

Աղյուսակ 2

**Ավագ դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները
(արտահայտված %-ով)**

10-րդ դասարան					
Քնահատական		Վազբ 30 մ	Տեղից հեռացատկ	Ձգումներ/սեղմումներ	Վազբ 6 րոպե
1-3 (անբավարար)	տղա	35	53	18	0
	աղջիկ	75	75	37	53
4-6 (բավարար)	տղա	0	29	29	25
	աղջիկ	25	25	26	36
7-8 (լավ)	տղա	18	12	29	30
	աղջիկ	0	0	0	11
9-10 (գերազանց)	տղա	47	6	24	45
	աղջիկ	0	0	37	0
11-րդ դասարան					
Քնահատական		Վազբ 30 մ	Տեղից հեռացատկ	Ձգումներ/սեղմումներ	Վազբ 6 րոպե
1-3 (անբավարար)	տղա	16	0	0	0
	աղջիկ	82	0	0	31
4-6 (բավարար)	տղա	20	86	71	28
	աղջիկ	0	89	33	38
7-8 (լավ)	տղա	20	0	29	36
	աղջիկ	6	0	11	31
9-10 (գերազանց)	տղա	44	14	0	36
	աղջիկ	12	11	56	0
12-րդ դասարան					
Քնահատական		Վազբ 30 մ	Տեղից հեռացատկ	Ձգումներ/սեղմումներ	Վազբ 6 րոպե
1-3 (անբավարար)	տղա	0	53	26	0
	աղջիկ	0	47	23	33
4-6 (բավարար)	տղա	0	44	26	21
	աղջիկ	56	29	18	36
7-8 (լավ)	տղա	43	0	12	36
	աղջիկ	22	18	12	31
9-10 (գերազանց)	տղա	57	3	36	43
	աղջիկ	22	6	47	0

Այսինքն՝ որոշ դեպքերում աշակերտները չեն տիրապետում իրենց տարիքում ֆիզիկական պատրաստության գնահատման չափանիշներին:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ ուսումնասիրության արդյունքում պարզվեց, որ այսօր ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտների ֆիզիկական պատրաստությունը գտնվում է բավարար մակարդակում, որն այդքան էլ ցանկալի արդյունք չէ, և պետք է քայլեր ձեռնարկել վերջինիս բարելավման ուղղությամբ, ինչի վրա դրական ազդեցություն կարող են ունենալ զանգվածային միջոցառումները, որոնք ձևավորում են գիտակցական մոտեցում ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի և առողջ ապրելակերպի նկատմամբ: Միևնույն ժամանակ ավագ դասարանների համար ցանկալի է «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերը կազմակերպել տղաների

ու աղջիկների համար առանձին, և ծրագրում ներառել ժամանակակից առողջարարական համակարգեր, ինչպես նաև ավելի հաճախ կիրառել տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ, որոնք կխթանեն, որպեսզի սովորողներն առավել հաճույքով և հետաքրքրությամբ մասնակցեն դասերին:

Այս ամենը դրական ազդեցություն կունենա ոչ միայն աճող սերնդի առավել լիարժեք ֆիզիկական դաստիարակության, բազմակողմանի, ներդաշնակ զարգացման և մասնագիտական կողմնորոշման գործընթացների վրա, այլև կնպաստի ֆիզիկական կուլտուրան յուրաքանչյուր ընտանիքում ներդնելուն և ազգաբնակչության տարբեր տարիքային խմբերում ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվող ու ակտիվ կենսակերպով ապրող քաղաքիներ ձևավորելուն:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորաշիջներ և ծրագրեր, Երևան, 2007, 139 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Երևան, 2013, 182 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն I մաս, Երևան, 2003, 160 էջ:
4. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները, Երևան, 1978, 240 էջ:
5. Մինասյան Հ.Ս., Գաբրիելյան Հ.Հ., Ֆիզիկական կուլտուրայի գնահատումը հանրակրթական դպրոցում 2-12-րդ դասարանների համար, Երևան, 2012, 96 էջ:

ASSESSMENT LEVEL OF HIGH SCHOOL STUDENTS PHYSICAL FITNESS

*PhD of Pedagogy, Associate Professor A.H. Shakhyan*Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: high school students, physical culture, physical fitness, healthy lifestyle, self-assessment.

The aim of the research is to assess high school students' physical fitness.

The research objectives include

1. revealing the motor ability level of high school students through self-assessment;
2. assessing the level of schoolchildren physical fitness consistent with the regulatory requirements of the subject "Physical Culture".

The research methods comprise analysis of scientific and methodological literature, sociological survey, pedagogical testing, mathematical statistics.

The study involved 333 scholars of secondary schools N148, N 195, N 119, N 118, N 54, N 29 and N 46 of the Yerevan city.

The analysis of research results. The article deals with issues related to the physical education of high school students. It is highlighted the fact that socio-economic conditions of modern life require regular research to assess the physical fitness of younger generation and improve physical education.

Based on the results stemming from a sociological survey high school students highly appreciate their own level of physical fitness, which becomes evident through their responses to the development of motor skills.

Given the level of high school students' physical fitness, we disclosed its actual satisfactory level. Meanwhile, a comparison of the results drawn from pedagogical testing with the results of a sociological survey obviously state that students overestimated their capabilities.

Conclusion. The research results showed that currently high school students' physical fitness is at a satisfactory level and it is not a very desirable result. To this end, it is necessary to take measures to improve it.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

К.п.н., доцент А.О. Шахян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: Старшеклассники, физическая культура, физическая подготовка, здоровый образ жизни, самооценивание.

Цель исследования: оценка физической подготовленности старшеклассников.

Задачи исследования: 1. Выявить уровень развития двигательных способностей старшеклассников с помощью самооценки; 2. Оценить уровень физической подготовленности старшеклассников согласно нормативным требованиям предмета «Физическая культура».

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы, социологический опрос, педагогическое тестирование, математическая статистика.

Организация исследования: В исследовании приняли участие 333 ученика общеобразовательных школ NN 148, 195, 119, 118, 54, 29 и школы N. 46 города Ереван.

Анализ результатов исследования: В статье рассматриваются вопросы, связанные с физическим воспитанием старшеклассников. Отмечается, что социально-экономические условия современной жизни обуславливают необходимость проведения регулярных исследований по оценке физической подготовленности подрастающего поколения и совершенствованию физкультурного образования.

Результаты социологического опроса показали высокий уровень самооценки физической подготовленности старшеклассников, что находит отражение в их ответах по оценке развития двигательных способностей.

Оценивая уровень физической подготовленности старшеклассников, мы установили, что он на сегодняшний день находится на удовлетворительном уровне. В тоже время, сравнение результатов педагогического тестирования с результатами социологического опроса показывает, что школьники переоценили свои возможности.

Краткие выводы: Результаты исследования показали, что на сегодняшний день физическая подготовленность старшеклассников находится на удовлетворительном уровне, что является не очень желательным явлением и необходимо принять меры по ее совершенствованию.

Հոդվածն ընդունվել է 28.03.2022-ին:

Ստորագրվել է գրախոսման՝ 28.03.2022-ին: