

ՀՏԴ 796.011

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-114

ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԸ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

*Դասախոս Գ.Ժ.Միքայելյան,**Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչուհի Ն.Ժ. Ղազարյան,*

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

186 հիմն. դպրոց, Երևան, Հայաստան,

E.mail: gayane.mikaelyan@sportedu.am,

narinexazaryan13@gmail.com

Առանցքային բառեր: Շարժողական ակտիվություն, ֆիզիկական կուլտուրայի դաս, դեռահաս դպրոցականներ, հարցում:

Հետազոտության արդիականություն: Երեխաների առողջության ամրապնդումը և պահպանումը յուրաքանչյուր երկրի ռազմավարական խնդիրներից է: Մեր հանրապետությունում այդ խնդրի իրականացումն ապահովվում է մի շարք նորմատիվային-իրավական փաստաթղթերով՝ ՀՀ օրենքը կրթության մասին (1999), ՀՀ օրենքը երեխաների իրավունքների մասին (1996) [1]:

Առողջության ամրապնդման խնդիրը ժամանակակից գիտության մեջ ավելի ու ավելի է քննարկվում: Քանի որ նկատելի է երեխաների շարժունակության նվազում, որն իր տեղը գիջում է տարատեսակ նստակյաց խաղերի: Նախակրթական հաստատություններում երեխաների առողջական թերթիկներում գրանցվում են

տեսողական, հենաշարժողական, սոցիալական ակտիվության և այլ կարգի շեղումներ և հիվանդություններ, ինչպիսիք են՝ կարճատեսությունը, չափից ավելի մեծ քաշը, ողնաշարի, հոդերի շեղումները: Հետևաբար, դպրոցներում, նախակրթական հաստատություններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան՝ որպես առողջության ամրապնդման առաջին աղբյուր պետք է դրվի առաջնային տեղում [6]:

Ժամանակակից միջավայրի անկայունությունը մարդուց պահանջում է ոչ միայն բարձր ակտիվություն, այլև ոչ ստանդարտ իրավիճակներում տարբեր հմտությունների, կարողությունների ցուցաբերում: Անհրաժեշտ է, որպեսզի աշակերտն ուսումնական նյութի յուրացմանն հանդեպ ցուցաբերի հետաքրքրություն: Ելնելով նշվածից՝ ուսուցչի առջև խնդիր է դրվում իր տրամադրության տակ գտնվող

բոլոր միջոցներով և մեթոդներով ապահովել աշակերտների բարձր ուսումնական ակտիվությունը [5]:

Կյանքում անհրաժեշտ շարժողական հմտությունների ձևավորման, տարբեր պայմաններում դրանց գործնական կիրառման, յուրացման համար առանձնահատուկ նշանակություն ունի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան: Ֆիզիկուտուրայի դասը դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության հիմնական ձևն է:

Ուսուցիչը յուրաքանչյուր դասին պետք է հասնի աշակերտների օրգանիզմի բավարար ֆիզիկական բեռնվածության, ինչը կրթական խնդիրների լուծմանը զուգահեռ կապահովի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ գործունեությունը: Դա անելու համար պետք է հմտորեն օգտագործել ֆիզիկական վարժությունները, նախապես իմանալ, թե դրանք ինչ ազդեցություն կունենան աշակերտների օրգանիզմի վրա [3]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում, կրթական ժամանակակից միտումը նպատակ ունի ոչ միայն ապահովել շրջանավարտի մուտքը կյանք, այլև ֆիզիկական պատրաստվածությունը, ինչպես նաև երաշխավորի, որ նա իսկապես ֆիզիկապես կրթված է, տիրապետում է իր մարմնի հետ աշխատելու միջոցներին և մեթոդներին [4]:

Դպրոցականների անբավարար շարժողական ակտիվությունը, ցածր

ֆիզիկական բեռնվածությունը վնասակար է նրանց աճող օրգանիզմի համար: Ինչը հանգեցնում է հիպոդինամիայի, որը երեխաների օրգանիզմում առաջացնում է մի շարք լուրջ փոփոխություններ, այն է՝ բազմաթիվ օրգանների և օրգան-համակարգերի ֆունկցիոնալ գործունեության նվազման [4]:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը հանրակրթական դպրոցներում կարևորագույն առաքելություն ունի սովորողների առողջության ամրապնդման հարցում:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարելավման ուղիները որոշելու համար անհրաժեշտ է ուսումնասիրել դպրոցականների կարծիքը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասի վերաբերյալ, ինչը և ընդգծում է հետազոտության արդիականությունը:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել դեռահաս դպրոցականների վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում, վերլուծություն, զրույց, սոցիոլոգիական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

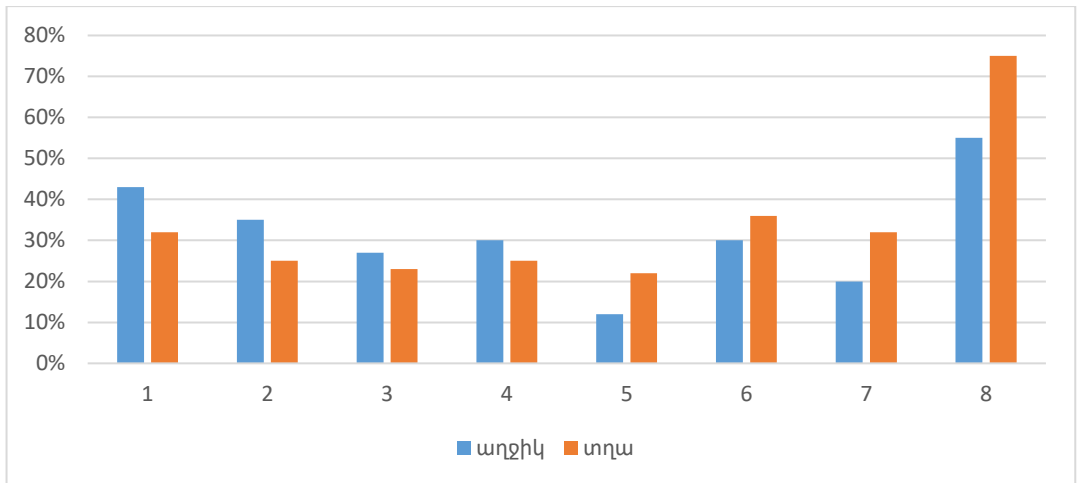
Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտության կազմակերպման համար նախնական զրույց ենք ունեցել Երևան քաղաքի 197, 88 հիմնական դպրոցների 5-6-րդ դասարանի 150 աշա-

կերտների հետ, որից՝ 60-ը տղա, 90-ը՝ աշիկ: Զրույցից բացի աշակերտների համար կազմվել են 8 հարցից կազմված հարցաթերթիկներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Դեռահաս դպրոցականների շրջանում անցկացրած զրույցը և հարցումը հնարավորություն տվեցին բացահայտել նրանց վերաբերմունքը ֆիզիկական կուլտուրայի դասի վերաբերյալ:

Ներկայացնենք որոշ պատասխանների տոկոսային արդյունքը (տրամագիր 1): Ընդհանուր հարցման արդյունքները ցույց տվեցին, որ հարցված աշակերտների 43 % աղջիկների, 25 % տղաների մոտ հետաքրքրությունը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հանդեպ նվազել է. տղաների 32 %-ը, աղջիկների 35%-ը չեն սիրում մեծ թվով ֆիզիկական վարժություններ կատարել. եթե դասն անցկացվում է ցածր բեռնվածությամբ, այդ դեպքում դասն ավելի շատ դիտարկվում է որպես հանգստի միջոց կամ ակտիվ ժամանց, այսպես են պատասխանել հարցված աշակերտներից՝ աղջիկների 27%-ը, տղաների 23 %-ը: Եթե դասը հագեցված է մեծ թվով ֆիզիկական վար-

ժություններով, ապա դա բերում է հոգնածության, որն էլ խանգարում է մյուս դասերին. այսպես են պատասխանել հարցված աղջիկների 30 %-ը, տղաների 25%-ը: Միայն աղջիկների 12%-ը և տղաների 22%-ն են համարում, որ այդ առարկան օգնում է իրենց ֆիզիկապես լինել առավել պատրաստված: Տղաների 36%-ը և աղջիկների 30 %-ը գտնում են, որ պարբերաբար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մասնակցելը և ֆիզիկական վարժություններ կատարելը կօգնի իրենց լինել ավելի առողջ և ֆիզիկապես կրթված: Աղջիկների 20% և տղաների 32 % կցանկանային, որ առարկայի ժամերն ավելանային: Հարկ է նշել, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան աշակերտների կողմից դիտարկվում է ոչ միայն առողջարարական, կրթական խնդիրների լուծում, այլև՝ շփման, միջանձային հարաբերությունների միջոց: Տղաների 75% և աղջիկների 55% ցանկացան, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի կազմակերպման ձևերն ընդլայնվեն, կրեն ավելի ժամանակակից բնույթ, հարստացվեր բովանդակությամբ, այն է՝ կիրառվեր երաժշտություն, գերակշռեին խաղային և մրցակցական մեթոդներ:

**Տրամագիրը 1.**

Հարցաթերթիկներում ընդգրկված
հարցեր.

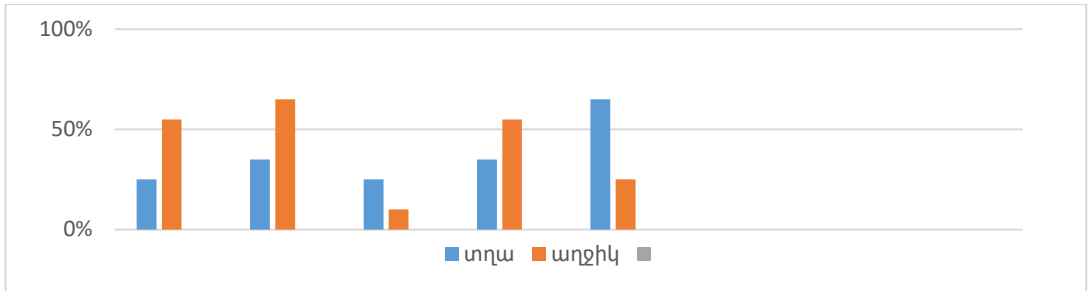
1. Ձեր կարծիքը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի հանդեպ:
2. Ինչպե՞ս եք վերաբերվում ֆիզիկական վարժություններով հագեցած դասին:
3. Ինչպե՞ս եք վերաբերվում քիչ ֆիզիկական վարժություններով դասին:
4. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը խանգարո՞ւմ են մյուս դասերին:
5. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան օգնո՞ւմ է Ձեզ ֆիզիկապես լինել առավել պատրաստված:
6. Պարբերաբար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մասնակցելը և ֆիզիկական վարժությունները օգնում ե՞ն Ձեզ լինել առողջ:

7. Կցանկանալի՞ք, որ դպրոցում ավելացվեր «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ժամերը:

8. Ինչպիսին կուզենալիք տեսնել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան:

Անդրադառնանք զրույցի պատասխաններին: Զրույցի ընթացքում պարզ դարձավ աշակերտների կարծիքը, թե ինչո՞ւ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հետաքրքիր չեն:

Ի՞նչը չի գոհացնում աշակերտներին ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ պատկերված է 2-րդ տրամագրում:

**Տրամագիրք 2.**

Աշակերտների հետ զրուցելիս՝ առավել հաճախ ստացված պատասխանները՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի վերաբերյալ.

1. դասընկերների բացասական վերաբերմունքը, երբ այս կամ այն վարժությունը չի ստացվում,

2. հետաքրքիր չէ,

3. մրցակցության բացակայություն,

4. քիչ են խաղերը,

5. երաժշտության

բացակայություն,

6. դասերն իրար նման են, միապաղաղ:

Հարցման արդյունքում հնարավոր դարձավ պարզել այն պատճառները, թե ինչու՞ դպրոցականները պարբերաբար չեն մասնակցում ֆիզկուլտուրայի դասին.

- ուսուցչի չափազանց պահանջկոտությունը (երբ ուսուցիչը հիմք է ընդունում ֆիզիկապես առավել պատրաստված աշակերտի կարողությունները),

- սովորողների թերի պատրաստվածությունը, որը դժվարություններ է առաջացնում մասնակցել դասին, նույնիսկ

եթե ուսուցչի պահանջները չափազանցված չեն, ինչը որոշ դեպքերում հանգեցնում է դասընկերների ծաղրին:

Շատ կարևոր է աշակերտների մոտ բարձրացնել ֆիզիկական կուլտուրայի հանդեպ հետաքրքրությունը, քանի որ ֆիզիկական վարժություններն ուղեկցում են մեզ ամբողջ կյանքի ընթացքում: Ուսուցիչը պետք է կարողանա ճիշտ բացատրել ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը, կիրառական նշանակությունը, դրանց անհրաժեշտությունը կյանքի տարաբնույթ պայմաններում:

Եզրակացություն: Այսպիսով՝ սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները մեզ թույլ տվեցին եզրակացնել, որ ժամանակակից դպրոցականները ակնկալում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը տեսնել ժամանակակից միջոցներով և մեթոդներով հարուստ:

Համացանցը և հեռուստատեսությունը հնարավորություն են տալիս աշակերտներին տեսնել ժամանակակից ֆիզիկական կուլտուրայի դաս, որը գրավիչ է, ընդգրկում է անհատական մոտեցում

յուրաքանչյուր աշակերտի հանդեպ, ե- խաղերի և շարժախաղերի գերակշռութ-
րաժշտության առկայություն, մարզա- յուն, որը բերում է մրցակցային պայքարի:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բարբարյան Մ.Ս., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները, Պրակ Բ, Երևան, 2019, էջ 99-112:
2. Бальсевич В.К., Лебедева М.М., Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания 2004. - № 1. - с. 26-32.
3. Грудина С. В., Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. Москва, 2012.- с. 107-109.
4. Матвеев А.П., Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.- 543 с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура 8-9 классы. М.: Педагогика.- 2012.-209с.

ATTITUDE OF ADOLESCENT SCHOOLCHILDREN TOWARDS PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Lecturer G.J. Mikaelyan,

Physical education teacher N.J Ghazaryan

Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia
Basic School №186 Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: motor activity, physical education class, adolescent schoolchildren, survey.

The aim of the research is to study the attitude of adolescent schoolchildren towards physical education classes.

The research methods involve study and analysis of literary sources, conversation, sociological survey, mathematical statistics.

The research organization was based on a preliminary conversation with 150 pupils in grades 5-6 across Yerevan Basic Schools №197 and №88, counting 60 boys and 90 girls.

Besides the conversation, questionnaires composed of eight items were drawn up for the pupils.

The analysis of research results apparently enabled the authors to disclose the attitude of adolescent schoolchildren to physical education class through conversation and survey. Here are the percentage results of some answers.

The overall of survey results indicated that interest in the subject “physical education” has decreased among 43% of female pupils and 25% of male pupils, as a result 32% of boys and 35% of girls don’t like doing a large number of physical exercises. Merely 27% of girls and 23% of boys consider physical education classes to be a means of relaxation or active leisure in case they embody low-intensity physical activity. Whereas, the lesson consisted of a large number of physical exercises may lead to tiredness hindering their engagement in other classes – this is how 30% of the surveyed females and 25 % of males answered. Only 12% of girls believe this subject helps them to be physically more trained compared with 22% of boys. However, 36% of boys with 30% of girls think that permanent participation in physical education classes and engagement in physical activity will keep them healthier and physically educated. As to physical education classes, 20% of girls with 32% of boys would like to have more hours for physical education. It’s worth notifying that the schoolchildren conceive of the subject “physical education” as a solution to health improving and educational issues but also a tool for communication and interpersonal relations. Thus, 75% of boys with 55% of girls wanted the organizational patterns of physical education classes expanded, with more modern character and enriched content – presence of music, prevalence of game and competitive methods.

Conclusion. Hence, findings of the sociological survey indicated today’s schoolchildren expect physical education lessons to be enriched with modern tools and methods.

The Internet and television allow pupils to see an up-to-date physical education class which is accompanied by music, includes individual approach and is attractive, based on sport games and competitive gaming.

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**Преподаватель Г. Ж. Микаелян,****учительница физкультуры Н. Ж. Казарян,**

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,
Основная школа № 186, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: двигательная активность, урок физической культуры, школьники-подростки, опрос.

Цель исследования. Изучить отношение школьников-подростков к урокам физической культуры.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, беседа, социологический опрос, математическая статистика.

Организация исследования. Для организации исследования проведена предварительная беседа с 150 учениками 5-6 классов основных школ N 197, 88 города Еревана, в том числе 60 мальчиков 90 девочек. Для учеников были составлены анкеты, состоящие из 8 вопросов.

Анализ полученных результатов. Беседа и опрос, проведенные среди школьников-подростков, дали возможность выяснить их отношение к уроку физической культуры. Результаты опроса учащихся показали, что у 43% девочек, и 25% мальчиков интерес к предмету физическая культура уменьшился, 32% мальчиков, 35% девочек не любят выполнять большое количество физических упражнений; если урок проводится с низкой нагрузкой, в этом случае урок больше рассматривается как средство отдыха или активного досуга - 27% девочек, 23% мальчиков. Если урок насыщен большим количеством физических упражнений, то это приводит к усталости, которая мешает участвовать в уроках, следующих за уроком физкультуры, такого мнения 30% девочек, 25% мальчиков. Только 12% девочек, 22% мальчиков считают, что этот предмет помогает им быть более подготовленными физически. 36% мальчиков и 30% девочек считают, что периодическое участие в уроках физической культуры и выполнение физических упражнений поможет им быть более здоровыми и физически образованными. Из опрошенных учеников лишь 20% девочек и 32% мальчиков изъявили желание, чтобы количество часов выделяемых на этот предмет увеличилось. Необходимо отметить, что предмет физическая культура учениками рассматривается не

только как решение оздоровительных, образовательных задач, а также как средство общения, межличностных отношений. 75% мальчиков и 55% девочек хотели, чтобы формы организации уроков физической культуры имели разнообразный характер, было обогащено содержание: наличие музыки, использование игровых и соревновательных методов.

Краткие выводы. Таким образом, результаты социологического опроса позволили заключить, что современные школьники желают видеть уроки физической культуры насыщенными современными средствами и методами.

Интернет и телевидение дают возможность ученикам видеть урок современной физической культуры, который привлекателен, включает в себя индивидуальный подход к каждому ученику, наличие музыки, преобладание спортивных и подвижных игр.

Հոդվածն ընդունվել է 11.01.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.01.2022-ին: