

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-123

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԵՐԸ

Մ.գ.թ., դոցենտ Թ. Լ. Մկրտչյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail: tukhmanuk.mkrtchyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական դաստիարակություն, շարժողական ընդունակություններ, մանկավարժական թեստավորում, բնակլիմայական պայմաններ, ֆիզիկական պատրաստություն, ֆիզիկական պատրաստվածություն, բնակլիմայական պայմաններ, տարածաշրջան:

Հետազոտության արդիականություն: Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ և պրակտիկայում ինչպես միշտ, այնպես էլ այսօր հրատապ դրված է դպրոցականների ֆիզիկական (շարժողական) պատրաստվածության խնդիրը: Բնությունից տրված շարժողական ընդունակությունները՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարակություն, ճկունություն, կոորդինացիա, մարդը ժառանգում է նախնիներից: Տարիքային զարգացումը և շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը ապահովվում են նաև մի շարք ֆիզիոլոգիական, մորֆոլոգիական, կենսաբանական, հոգեբանական համակարգերով:

Այսպիսով՝ շարժողական ընդունակությունների հիմնախնդիրը հետևանք է

դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակի և ժամանակակից բարդ պայմաններում պահանջների մշտապես աճող մակարդակի միջև եղած նկատելի անհամապատասխանության:

Այս խնդրի լուծումը հատկապես արդիական է տարբեր տարածաշրջաններում և տարբեր կլիմայական պայմաններում բնակվող տարբեր տարիքի և սեռի դպրոցականների համար:

Հետազոտության նպատակը:

Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտության և բովանդակության հիմնավորում:

Հետազոտության խնդիրները:

1.Ուսումնասիրել տեսության մեջ առկա դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության հարցերը:

2.Ուսումնասիրել և վերլուծել ֆիզիկական պատրաստության իրականացման կարևորությունը մեր երկրի տարբեր բնակլիմայական տարածաշրջաններում բնակվող դպրոցականների շրջանում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցական ուսուցման կրթական համակարգի հիմնական առարկաներից է: Այն կոչված է կոփելու սովորողների առողջությունը, նպաստելու անհատի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, ինչպես նաև ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական գործունեության իրականացմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական կողմերից մեկը ֆիզիկական (շարժողական) պատրաստությունն է, որի արդյունքը շարժողական պատրաստվածության բավարար մակարդակի ձեռքբերումն է: Սա նշանակում է, որ դպրոցականները պետք է բավարար չափով կարողանան դրսևորել մկանային ուժ, արագ վազել, գեղեցիկ քայլել, լինել ճարպիկ, ճկուն, դիմացկուն, կոորդինացված: Հենց այս հարցերի ուսումնասիրումն էլ գտնվում է տարբեր երկրների գիտնականների (A.A.Гужаловский, 1978, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1992, 1993, 2007, B.M.Зацоирский, 1966, K.Mekota, 1972; L.Gedda, 1960; A.L.Garay, 1974 և այլք) ուշադրության կենտրոնում [7]:

Ուստի, դպրոցականների, հատկապես՝ տարբեր տարածաշրջաններում բնակվող, շարժողական պատրաստվա-

ծության մակարդակի գնահատումը ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի անբաժանելի և պարտադիր բաղկացուցիչն է, ինչպես նաև մեր երկրում հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության որոշման չափանիշներից մեկն է:

Անհատի ձևավորման գործնական անհրաժեշտությունը, խիստ որոշակի գործունեության առնչությամբ, հանգեցրեց «պատրաստություն» հասկացության առաջացմանը: Տարբեր գիտություններում օգտագործվում են «պատրաստության» տարբեր հասկացություններ՝ մաթեմատիկական, տեխնիկական, իրավաբանական, երաժշտական, մարտական, ֆիզիկական և այլն (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1984):

Որպես սոցիալական երևույթ՝ «ֆիզիկական պատրաստությունը» իր տեղն ունի Հին Հունաստանում, Հռոմում, Հնդկաստանում, Չինաստանում և Հայաստանում: Անհատի կառուցվածքային հասկացողության տեսանկյունից ֆիզիկական պատրաստությունը ներառում է ոչ միայն մարմնի՝ առողջության ամրապնդումն ու հմտությունների ձեռքբերումը, այլև շարժողական ընդունակությունների մշակումն ու հոգեմտորիկայի մարզումը:

Այլ կերպ ասած՝ ֆիզիկական պատրաստությունը ֆիզիկական դաստիարակության ձևերից է, որն ունի անմիջական կիրառական ուղղվածություն, օրինակ՝

դպրոցականի, ուսանողի, մարզիկի և այլոց ֆիզիկական պատրաստությունը:

Հնագույն ժամանակներից հայկական իրականությունում շատ լուրջ ուշադրություն էր դարձվում աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակությանը [1]: Ավելի ուշ այդ խնդրին անդրադարձան Խ.Աբովյանը, Րաֆֆին, Պ.Պոռչյանը, Խ.Ստեփանյանը, Ի.Հարությունյանը, Օ.Խինդայան: Հայ մեկ ուրիշ մտածողներ, գրողներ Ռ.Պատկանյանը, Ղ.Աղայանը, Ա.Բագրատյանը հաստատում էին, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը հարկավոր է սկսել դեռևս մանկապարտեզից [3]:

Վերածննդի դարաշրջանից սկսած (XV դար)՝ Հայաստանում դաստիարակության ընդհանուր համակարգում սկսեցին դիտարկել նաև ֆիզիկական դաստիարակությունը, ճիշտ վազելու, ցատկելու, նետելու կարողությունները, ինչը, բնականաբար, նպաստում էր տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը [5]: 1854 թվականին Պետրոս Շահինյանը հայկական դպրոցների համար մշակեց առաջին ուսումնական ծրագիրը, որտեղ հատուկ տեղ էր զբաղեցնում մարմնամարզությունը՝ որպես դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության կարևոր միջոց:

Մ.Նալբանդյանը (1828-1866 թթ.) գտնում էր, որ քանի որ մարդը մտքի, հոգու և մարմնի միասնություն է, ուրեմն

համապատասխան նրա էությանը, դաստիարակությունը պետք է ձգտի զարգացնել նրան բոլոր կողմերից: Հետևաբար, մարդը պետք է ստանա մտավոր, բարոյական և ֆիզիկական դաստիարակություն:

Հայ ականավոր մանկավարժ և հրապարակախոս Մ.Մամարյանը (1830-1901) 140 տարի առաջ ասում էր, որ աճող սերնդի ներդաշնակ զարգացումը կախված է ֆիզիկական, մտավոր և բարոյական դաստիարակությունից [5]:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի 1987 թ. պետական դպրոցական ծրագրում հատուկ տեղ էր հատկացվում դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության բաժնին:

Կարևոր է նշել, որ աշխարհի շատ երկրներում դպրոցական ծրագրերը կենտրոնացած են հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության վրա հիմնական շարժիչ ընդունակությունների առարկայական մշակմամբ՝ օգտագործելով շրջանածե մարզման տարրեր (B.П.Горшков, Ю.Н.Вавилов, 1991):

Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածությունը, ինչպես հայտնի է, ֆիզիկական դաստիարակության արդյունք է, այսինքն՝ նպատակաուղղված է կազմակերպված մանկավարժական գործընթացին (Ю.Н.Вавилов, 2002, Т.Ю.Крычевич, 2018, Д.Г.Левитас, 2018 և ուրիշներ): Բնականաբար, ֆիզիկական պատրաստության բովանդակությունը

որոշվում է՝ ելնելով այն հանգամանքից, թե ինչ է հարկավոր կենսագործունեության հիմնական, առավել կարևոր շարժումների տիրապետման համար:

Նախկին Խորհրդային ժամանակաշրջանում պարբերաբար անցկացվում էին տարբեր կլիմայական աշխարհագրական պայմաններում բնակվող քաղաքացիների ֆիզիկական վիճակի հետազոտություններ, որտեղ առաջնային բաղկացուցիչը շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշներն էին (Ս.А.Виноградов с соавт., 1996, В.А.Кабачков, 1991, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 2007 և ուրիշներ): Այս աշխատանքների հիման վրա պարզվել է, որ տարբեր տարածաշրջաններում բնակվող մարդկանց շարժողական պատրաստվածության արդյունքները պայմանավորված են կլիմայական, աշխարհագրական, կենսակենսաբանական, սոցիալ-տնտեսական և այլ գործոններով: Այսպես, օրինակ՝ դպրոցում ուսանելու ժամանակ ռուս դպրոցականների շարժողական պատրաստվածությունը նվազում է 40-50 տոկոսով, ինչը նկատելիորեն ազդում է առողջության վատթարացմանը՝ շրջանավարտների մոտ 50 տոկոսն ունեն տարբեր հիվանդություններ, և միայն 15 տոկոսին գործնականում կարելի է համարել առողջ, երեխաների 24 տոկոսը չի կարողանում յուրացնել նետման, 18-26 տոկոսը՝ ցատկային, 16 տոկոսը՝ արագային վարժությունները և 30 տոկոսը՝ լողը [6]: Ավելի լավ վիճակում չեն հայ

դպրոցականները (С.Саркисян, 2011, Թ.Մկրտչյան, 2016):

Հեղինակի կողմից մեր երկրի տարբեր շրջաններում (Արմավիր, Արարատ, Տավուշ, Սյունիք) կատարված հետազոտությունների արդյունքները թույլ են տալիս հաստատել, որ տարբեր սեռի և տարիքի դպրոցականների մի մասի շարժողական պատրաստվածությունը դեռևս չի բավարարում անհրաժեշտ պահանջներին: Այսպես՝ Սյունիքի շրջանում ավելի քան 1000 դպրոցականների մոտ անցկացված հետազոտության արդյունքները, չնայած օրինաչափ տարիքային օնտոգենետիկ (մարդաչափական) տեղաշարժերին, նկատելիորեն տարբերվում են մյուս շրջանների և հատկապես Երևանի դպրոցականների նմանատիպ տվյալներից [2]:

Եզրակացություն:

Այսպիսով՝ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեջ ստեղծվել է բարդ (պրոբլեմատիկ) իրավիճակ, խնդիրը՝ սոցիալական պահանջների մակարդակի և ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության հակասության մեջ է:

Չպետք է մոռանալ, որ տասնամյակների ընթացքում Հայաստանի դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակությունը կանոնակարգվել է նախկին Սովետական Միությունում գործող ծրագրերով: Բնականաբար, դրանք իրենց նպատակադրմամբ, խնդիրներով, կառուցվածքով, բովանդակությամբ նպատակային

ձև չեն եղել մեր դպրոցականների համար, քանի որ նրանցում հաշվի չեն առնվել հայ դպրոցի, հայ երեխայի դաստիարակության առանձնահատկությունները, բնակվելու և ուսուցանելու կլիմաշխարհագրային պայմանները: Արդյունքում ստեղծվել են պայմաններ՝ աշակերտների «միջինացման» համար (Ռ.Գալստյան, Ռ.Տ.Մելիքսեթյան, 1998):

Անկախությունից հետո Հայաստանի կրթական համակարգի վերակառուցման պայմաններում հնարավորություն ստեղծվեց վերանայելու ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը, մշակվեցին ֆիզիկական դաստիարակության նոր 7 պետական ծրագրեր:

Կարծում ենք, որ ժամանակն է ավելի լայնորեն ուսումնասիրել և դրա հիման վրա մշակել հատուկ ծրագրեր՝ տարբեր բնակլիմայական պայմաններում սովորող տարբեր տարիքի դպրոցականների համար:

Տարբեր շրջաններում բնակվող և սովորողների գնահատման չափանիշերի մշակումը, հաշվի առնելով տեղային պայմանները, կնպաստի սովորողների պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը և կապահովի պահանջների համապատասխանություն՝ դպրոցականների հնարավորությունների նկատմամբ:

Հեղինակի հետազոտություններն այս ուղղությամբ շարունակվում են:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աթոյան Կ.Պ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ակունքները Հայաստանում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Լույս, 1985, 374 էջ:
2. Մկրտչյան Թ. Լ., Գիտամեթոդական միջազգային հանդես, Երևան, 2019, N2 (2), էջ 145-153:
3. Հայկական հանրագիտարան, Հ. 8, Երևան, 1986, էջ 150-153:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ, Դասագիրք, Երևան, 2007, 215 էջ:
5. Սիմոնյան Յ.Ռ., Հայ մանկավարժության պատմություն, Դասագիրք, Երևան, 264 էջ:
6. Кожанов В.И., Особенности развития физической культуры личности современных школьников.-Материалы между.научной конф.-Чебоксары: 2019, с.293-295
7. Лях В.И., Координационные способности школьников.-Минск:1989– 152 с.

ISSUES OF PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILD

*PhD of Pedagogy T.I. Mkrtchyan*Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords. physical education, motor abilities, pedagogical testing, climate conditions, physical training, physical preparedness, region

The aim of the research. Justification of the need and content of physical education for schoolchildren

Research methods and organization. Study and analysis of scientific and methodological. literature.

In the theory and practice of physical education, there has always been the problem of physical (motor) preparedness of schoolchildren. Solving the problem in the process of physical education is especially important for those who live and study in different regions and climate conditions.

That's why the assessment of the level of motor preparedness of schoolchildren, especially those who live in different regions, is an integral and obligatory part of the physical education program, one of the criteria for determining the effectiveness of the physical education process in secondary schools of our country.

Analysis of research results. It is important to note that in many countries of the world school programs are focused on physical training with subject education of basic motor abilities.

In the former Soviet period, researches were systematically held for studying the physical condition of citizens, living in different climate and geographic conditions, and the leading components were the indicators of motor preparedness.

The final results showed that motor preparedness is influenced by climate, biological, socio-economic and other factors.

The results of this research conducted in different regions of our country (Armavir, Ararat, Tavush, Syunik) allow us to think that the motor preparedness of some schoolchildren of different sex and age groups doesn't meet the necessary requirements yet.

The results of the study of more than 1000 schoolchildren conducted in the Syunik region, despite of the regular age-related ontogenetic shifts, differ from those of schoolchildren in other regions.

So in the discipline of physical education of schoolchildren has developed a problematic situation.

Its essence lies in the contradiction between the level of social requirements and the effectiveness of the process of physical education.

We must not forget that for decades physical education in Armenian schools has been regulated by the programs of the former Soviet Union.

Certainly their goals, tasks, structure, content, were not targeted for our schools, since they did not take into account the peculiarities of the Armenian schools, education of an Armenian child, also the climatic and geographical conditions of their residence and education

As a result, there were created the conditions for the "averaging" of schoolchildren.

After independence, in the context of the reconstruction of the educational system of Armenia, it became possible to revise the content of physical education, and there were developed 7 new state programs of physical education.

Conclusion. In our opinion it is time to examine more extensively and, on this basis, develop special programs for schoolchildren of different ages, studying in different climate conditions.

The development of standards for assessing students living conditions in different regions and taking into account local conditions will help increase the level of preparedness of students; provide the adequacy of the requirements to the capabilities of students.

The author's research in this direction is still developing.

ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

К.п.н., доцент Т.Л. Мкртчян

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательные способности, педагогическое тестирование, климатические условия, физическая подготовка, физическая подготовленность, регион.

Цель исследования. Обоснование необходимости и содержания физического воспитания детей школьного возраста.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы.

В теории и практике физического воспитания всегда остро стояла проблема физической (двигательной) подготовленности школьников. Решение проблемы в процессе физического воспитания особенно актуально для школьников, проживающих и обучающихся в различных регионах и климатических условиях.

Именно поэтому оценка уровня двигательной подготовленности школьников, особенно проживающих в различных регионах, является неотъемлемой и обязательной частью программы по физическому воспитанию, одним из критериев определения результативности процесса физического воспитания в общеобразовательной школе нашей страны.

Анализ результатов исследования. Важно отметить, что во многих странах мира школьные программы ориентированы именно на физическую подготовку с предметным воспитанием основных двигательных способностей.

В бывшее советское время систематически проводились исследования физического состояния граждан, проживающих в различных климата-географических условиях, где ведущим компонентом являлись показатели двигательной подготовленности. В итоге было показано, что результаты двигательной подготовленности обусловлены влиянием климатических, биологических, социально-экономических и других факторов.

Результаты исследований автора проведенных в разных регионах нашей страны (Армавир, Арарат, Тавуш, Сюник) позволяют утверждать, что двигательная подготовленность части школьников разного пола и возраста еще не отвечает необходимым требованиям. Так, результаты исследования более 1000 школьников, проведенных в Сюникском районе, несмотря на закономерные возрастные онтогенетические сдвиги, заметно отличаются от таковых данных школьников других регионов.

Таким образом, в физическом воспитании школьников сложилась проблемная ситуация. Суть ее заключается в противоречии между уровнем социальных требований и эффективностью процесса физического воспитания.

Мы не должны забывать, что на протяжении десятилетий физическое воспитание в армянских школах регулировалось программами бывшего Советского Союза. Естественно, они по своему назначению, задачам, структуре, содержанию, не были целенаправленными для наших школ, так как не учитывали особенности армянской школы, воспитания армянского ребенка, а также климатические и географические

условия их проживания и обучения. В результате были созданы условия для «усреднения» школьников.

После независимости в условиях реконструкции образовательной системы Армении, появилась возможность пересмотреть содержание физического воспитания, были разработаны 7 новых государственных программ физического воспитания.

Краткие выводы. Думаем, что пора более широко изучить и на этой основе разработать специальные программы для школьников разного возраста, обучающихся в разных климатических условиях.

Разработка нормативов оценки учащихся проживающих в различных регионах и с учетом местных условий будет способствовать повышению уровня подготовленности учащихся, обеспечивать адекватность требований возможностям школьников.

Исследование автора в этом направлении продолжается.

Հոդվածն ընդունվել է 08.01.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 09.01.2022-ին: