

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-48

**ՇՐՋԱՆԱՁԵՎ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ****Ա.Լ.Կակոսյան, Կ.Գ.Բաբայան, Ա.Ի. Պողոսյան**

Արարատի մարզի Պ.Ժ. Եսայանի անվան միջնակարգ դպրոց,
Երևանի N 33 դպրոց, Երևանի N 86 դպրոց, Երևան, Հայաստան
E.mail:arpine.kakaosyan84@mail.ru, karine.babayan.73mail.ru,
pogosyanana@mail.ru

Առանցքային բառեր: Շրջանաձև մարզման մեթոդ, դեռահասներ, ֆիզիկական կուլտուրայի դաս, հարցում:

Հետազոտության արդիականություն: Դեռահասային տարիքը մարդու կյանքի յուրահատուկ շրջան է՝ լի մեծ հնարավորություններով և փորձարկումներով: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը դեռահասությունը սահմանում է՝ որպես կյանքի 10-19 տարեկանների միջև ընկած ժամանակաշրջան: ՀՀ Ազգային օրենսդրությամբ դեռահաս է համարվում 11-18 տարեկան անձը: Այս շրջանում աճում է դեռահասների առողջական գանգատները. քրոնիկ հիվանդությունները և գործառնական խանգարումները, ինչպես նաև հետզհետե վատթարանում է նրանց ֆիզիկական զարգացումն ու պատրաստվածության ցուցանիշները [1]:

Դեռահաս (adolescent) տերմինը լատիներենից թարգմանաբար նշանակում է զարգացում: Դեռահասները կազմում են աշխարհի բնակչության 20%-ը:

Մասնագետները, վերլուծելով հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառի թերություններն ու բացթողումները, ինչպես նաև գործնական աշխատանքների առաջադիմական մեթոդները, որոնք գոյություն ունեն մի շարք երկրներում, փաստում են, որ խիստ անհրաժեշտ է ռացիոնալացնել ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական ձևերը և, իհարկե, ֆիզիկական կուլտուրայի դասը:

Դա նշանակում է, որ անհրաժեշտ է ավելի արդյունավետ օգտագործել ֆիզիկական կուլտուրայի կազմակերպման մեթոդները:

Սակայն ներկայումս այդ գործընթացը դժվարացված է մի շարքի գործոններով. առարկայի դասավանդման ավանդական կարծրատիպով, նրա մեթոդների կիրառման սահմանափակումներով, նորամուծությունների ներդրման թերահավատությամբ, մարզագույքի սակավությամբ:

Բացի վերոնշյալից, գիտամեթոդական գրականության մեջ թույլ է մշակված

կրտսեր դպրոցից միջին դպրոց անցման հաջորդականությունը: Մինչդեռ միջին դպրոցում էականորեն հարստանում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի բովանդակությունը. մարզախաղերի՝ վոլեյբոլի, բասկետբոլի, հանդբոլի և, ֆուտբոլի ուսումնական նյութով: Բարդանում են մարմնամարզական, աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութերը և ընդլայնվում են ընտրովի ուսումնական նյութի բաժինները: Դրա հետ մեկտեղ լուրջ մտահոգություն է, որ դեռևս կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունն իրականացնում են դասվարները, որոնք չունեն բարձրագույն ֆիզկուլտուրային կրթություն, որի արդյունքում ֆիզկուլտուրային դասերն անցկացվում են ցածր մոտոր (շարժիչ) խտությամբ: Երեխաների մոտ բացակայում է հիմնական շարժողական գործողությունների կատարման տեխնիկան, ցածր է նրանց ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները:

Ըստ Վ. Գ. Սավչենկոյի և Ն. Ի. Մուսկոլենկոյի՝ Ուկրաինայի ավագ դպրոցականների 90%-ն ունի այս կամ այլ տեսակի առողջական վիճակի շեղումներ, 70 %-ը՝ տեսողական համակարգի հիվանդություններ, 60%-ը՝ հենաշարժողական ապարատի խախտումներ: Դպրոց ընդունվող երեխաների միայն 35%-ն է առողջ, իսկ շրջանավարտների՝ 11%-ը [6]:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրել շրջանաձև մարզման մեթոդի դասավանդման վիճակը և կատարելագործման հնարավորությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, հարցաթերթիկային հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի տարատեսակ մեթոդներով անցկացումը համեմատաբար թույլ է մշակված, չնայած դրա անհրաժեշտության մասին մատնանշում են բազմաթիվ հեղինակներ:

Գիտամեթոդական գրականության աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների կողմից կարծես անտեսված է շրջանաձև մեթոդի կիրառումը:

Շրջանաձև մարզման ձեռնարկի հեղինակ Մ. Շուլիսը (1966), դիտարկելով այդ մեթոդի կիրառման հարցերը՝ մանկավարժական պայմանների պահպանման, տարատեսակ մեթոդների միաձուլումը, համակցումը շրջանաձև մեթոդին, առաջարկեց շրջանաձև մեթոդը կիրառել նաև «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասին [10]:

Ի. Ա. Գուրկիչը (1985) հարստացրեց շրջանաձև մեթոդի կիրառման հնարավորությունները դեռահասների շարժողական ընդունակությունների մշակման ժամանակ: Նա առաջարկում էր միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների սովորողների Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի բաժինների՝ աթլետիկայի, մարմնամարզության, վոլեյբոլի, ֆուտբոլի, հանդբոլի, բասկետբոլի, դահուկային պատրաստության, լողի դասավանդման ընթացքում կիրառել շրջանաձև մարզման մեթոդիկան [4]:

Օ. Դ. Սերեբրյանենկոն (2015) նշում է, որ ներկայումս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի առջև դրված են հետևյալ հիմնախնդիրները. հասնել նրան, որ յուրաքանչյուր սովորող ոչ միայն լավ իմանա իր գործողությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, այլև հասկանա և գիտակցի վարժությունների կատարման իմաստը: Սովորողների շարժողական ընդունակությունները մշակելիս՝ կիրառել անհատական մոտեցում: Շրջանաձև մարզման մեթոդիկան իրավացիորեն համարվում է անհատական մարզման լավագույն մեթոդիկա [5, 8]:

Մշակված է և փորձարարական ճանապարհով հիմնավորված է շրջանաձև մեթոդի կիրառման արդյունավետությունը նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, մասնավորապես՝ դրական են փոխվում երե-

խաների հետաքրքրությունները, դրդապատճառները՝ առարկաներով ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս, առանձնակի ակտիվություն են դրսևորում շարժախաղերի, մարզախաղերի ժամանակ. արդյունքում՝ բարելավվում է երեխաների համակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում շրջանաձև մարզումը թույլ տվեց ավելի արդյունավետ անցկացնել վոլեյբոլի, բասկետբոլի, մարմնամարզության դասերը [2,3,7,9]: Մշակվել են շրջանաձև մեթոդի տարատեսակ փոփոխություններով հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասի անցկացում՝ սկսած կրտսեր դպրոցից մինչև ավագ դպրոցական: Ներկայացված են շրջանաձև մարզման անցկացման տարբերակներ, որոնք ուսուցիչների համար, անկասկած, կարևոր նշանակություն ունեն: Կատարված փորձարարական աշխատանքները թույլ են տալիս փաստել, որ կիրառելով շրջանաձև մարզման մեթոդիկան, հեղինակներին հաջողվել է բարձրացնել դասի շարժիչ խտությունը, ավելի նպատակային մշակել ցատկունակությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունը, որի արդյունքում դպրոցականները ցույց են տվել ավելի բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Շրջանաձև մարզումներն այսօր իրականացվում են ամենօր և, պատահական չէ, որ շրջանառության մեջ են դրվել այնպիսի հասկացություններ, ինչպիսիք են՝ ամենօրյա շրջանաձև մարզում, բոլոր մկանախմբերի համար շրջանաձև մարզում, շրջանաձև մարզումը աղջիկների և կանանց համար և այլն:

Այսպիսով՝ գրական աղբյուրների վերլուծությունը թույլ է տալիս փաստել շրջանաձև մեթոդի կիրառման լայն հնարավորությունները ազգաբնակչության, ինչպես նաև դպրոցականների շրջանում, և այստեղ ամենաարժեքավորը բեռնվածության ճիշտ չափավորումն է և անհատականացումը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի 55 ուսուցիչների շրջանում անցկացրած հարցումը ցույց տվեց, որ նրանց տարիքային ընդգրկումը բավականին լայն է՝ 28 տարեկանից մինչև 45 տարեկան: Միջին տարիքը կազմում է 37 տարեկան, իսկ միջին աշխատանքային ստաժը՝ 9.5 տարեկան: Հատկանշական է այն հանգամանքը, որ հարցվողների 100%-ն ուներ բարձրագույն կրթություն: Ինչպես ցույց են տալիս պատասխանները, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներն ունեն համապատասխան մանկավարժական փորձ, մասնագիտական կրթություն և պետք է, որ կարողանային պատշաճ մակարդակով, ժամանակակից կրթական պահանջներին համապատասխան կազմակերպել

սովորողների ֆիզկուլտուրային կրթությունը:

Մեր այն հարցին, թե հաջողվում է իրականացնել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութը, հարցվողների պատասխանների վերլուծությունից պարզվեց, որ ուսուցիչների 70.9 տոկոսին հաջողվում է դասավանդել ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութը, 29.1 տոկոսն այն իրականացնում է մասամբ:

Հատկանշական է այն հանգամանքը, որ ուսուցիչների միայն 58.1 տոկոսն է նշել, որ վերջին տարիներին փոխվել է դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու պայմանները, 36.3 տոկոսը նշել է, որ ոչինչ չի փոխվել, 5.6 տոկոսը նշել է, որ պայմանները վատացել են:

Վերոնշյալ պատասխանների վրա պետք է առանձնակի ուշադրություն դարձնել, քանզի ներկա ժամանակաշրջանի գերակա խնդիրը է դպրոցների վերազինումն է գույքով և մարզական պարագաներով, որոնք կարևորագույն պայմաններ են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի արդյունավետ դասավանդման համար:

Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական և անչափ կարևոր բաղադրիչներից մեկն է:

Ուսուցիչների պատասխանների վերլուծությունը թույլ է տալիս փաստել, որ նրանք հիմնականում կարևորում են շրջանաձև մեթոդի կիրառումը նպատակաուղղված շարժողական ընդունակությունների մշակման համար: Սակայն առավելապես, հարցվողները նշում են՝ արագաշարժության մշակումը՝ 83.6 տոկոս, ճարպկության մշակումը՝ 70.9 տոկոս, հավասարակշռության մշակումը՝ 64.7 տոկոս, ցատկունակության մշակումը՝ 58.1 տոկոս, կոորդինացիայի մշակումը՝ 58.1 տոկոս:

Եթե դիտարկենք այս հանգամանքը, որ շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակման վերջնաարդյունքում զգալի բարելավվում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածությունը, որը ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման արդյունավետության և որակի կարևորագույն ցուցանիշ է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների ուշադրության կենտրոնում միշտ պետք է լինի երեխաների առողջության, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների հետ կապված հիմնահարցերը և թերությունները: Իսկ նման երևույթ ի հայտ գալու դեպքում ուսուցիչը պարտավոր է ձեռնարկել կանխարգելիչ միջոցներ: Ըստ հարցումների՝ նկատելի է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները նկատել են խնդիրներ՝ կապված երեխաների առողջության հետ, այն

է՝ ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության հետ, համապատասխանաբար՝ 34.5, 52.7 և 41.8 տոկոս:

Սա ապացույց է, որ ֆիզիկական դաստիարակության արդի համակարգն ունի լուրջ բարեփոխման կարիք, քանի որ չի կատարվում նրա առողջության պահպանման, ֆիզիկական զարգացման կատարելագործման և ֆիզիկական պատրաստության բարելավման խնդիրները:

Հանրակրթական դպրոցում դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ընթացքում շրջանաձև մեթոդի կիրառման գործընթացը ուսուցիչներից պահանջում է համապատասխան մեթոդական գիտելիքներ, գործնական կարողություններ, կազմակերպչական հմտություններ:

Մեր հետազոտության համար չափազանց կարևոր էր բացահայտել այն հատուկ պատճառները, որոնք խոչընդոտում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին ավելի հաճախակի կիրառել շրջանաձև մեթոդը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասի և արտադասարանական պարապմունքների ժամանակ: Անշուշտ, հաշվի ենք առել նաև այն հանգամանքը, որ վերջին տարիներին տեղի է ունեցել սոցիալտնտեսական փոփոխություններ, որոնք յուրովի են ներգործել ամեն մի երկրի սովորողների ֆիզկուլտուրայի կրթության կազմակերպման վրա, առաջ

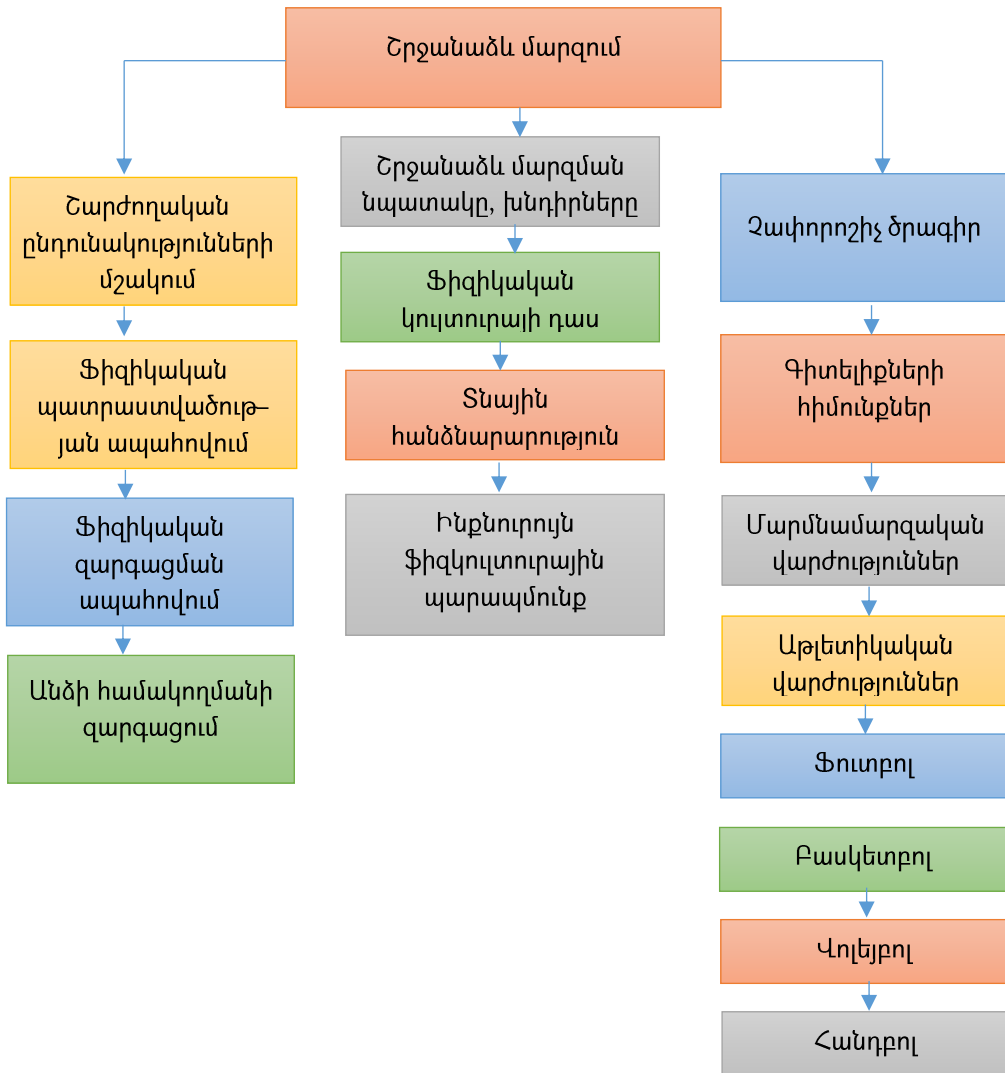
են եկել բազում սոցիալ-մանկավարժական, նյութատեխնիկական պատճառներ, որոնք ժամանակին վեր հանելը, շտկելը և շրջանաձև մեթոդի կիրառման ճշգրիտ մանկավարժական մոտեցումների կառուցումը ներկա ժամանակի հրամայական պահանջ է:

Որպես հիմնական պատճառ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները մատնանշել են դպրոցում անհրաժեշտ գույքի, սարքավորումների և համապատասխան պայմանների բացակայությունը՝ 70.9 տոկոս, իսկ 58.1 տոկոսի կարծիքով թույլ է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների մեթոդական պատրաստվածությունը, հատկապես՝ հատուկ գիտելիքների և կազմակերպչական կարողությունների բացակայությունը, 52.7 տոկոսի կարծիքով թույլ է մշակված շրջանաձև մեթոդի կիրառման ձևերը, եղանակները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի բաժինների դասավանդման ուղղությամբ, 36.3 տոկոսի կարծիքով բացակայում են մեթոդական գրական աղբյուրները:

Գրական աղբյուրների և սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծության հիման վրա մշակվեց շրջանաձև մարզման տեխնոլոգիան հանրակրթական դպրոցում, որի հիմքում ընկած են կրթական բաղադրիչը, կազմակերպման ձևերը և սպասվող վերջնարդյունքները (տրամադիր):

Եզրակացություն: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը ցույց տվեց, որ շրջանաձև մեթոդի կիրառումը նախադպրոցականների, դպրոցականների, ուսանողների և մեծահասակ ազգաբնակչության ֆիզկուլտուրային պարապմունքների գործընթացում լայն հնարավորություն է ընձեռում համաչափ զարգացնել մկանները, ձևավորել ճիշտ կեցվածք, անհատականացնել մարզման գործընթացը, նպատակաուղղված մշակել գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունները, սակայն վերջին ժամանակներս ֆիզկուլտուրային ուսուցիչների կողմից այն հաճախակի չի կիրառվում:

Հետազոտության արդյունքում ի հայտ են բերվել այն հիմնական պատճառները, որոնք խոչընդոտում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին արդյունավետ կիրառել շրջանաձև մեթոդը: Որպես հիմնական պատճառ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 70,9 տոկոսը մատնանշել են դպրոցում անհրաժեշտ գույքի, մարզասարքերի և համապատասխան պայմանների բացակայությունը, 58,1 տոկոսը մատնանշել են հատուկ գիտելիքների և կազմակերպչական կարողությունների բացակայությունը, 52,7 տոկոսի կարծիքով թույլ է մշակված շրջանաձև մեթոդի կիրառման ձևերը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի բաժինների դասավանդման ուղղությամբ:



Տրամագիր. Շրջանաձև մարզման մեթոդի իրականացման տեխնոլոգիան հանրակրթական դպրոցում

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հարությունյան Ա.Ա., Հակոբյան Ե.Ս., Գրիգորյան Յու.Գ., Առողջ ապրելակերպի դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում, Սպորտական ձեռնարկ, Մաս I, 123 էջ:
2. Ворошилов Л.В., Круговая тренировка по баскетболу // Физическая культура в школе. 2004, N 2, С. 19-20.
3. Гончарова Е.Д., Урок волейбола по методу круговой тренировки // Физическая культура в школе. 2004, N 6, С. 23-26.
4. Гуревич И.А., Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск Высшая школа, 1985. - 256 с.
5. Ермилова А.Ю., Использование метода круговой тренировки на уроках с учащимися специальной медицинской групп //Физическая культура в школе. 2013, N 8, с. 7-10.
6. Савченко В.Г., Москаленко Н.В., Современные подходы к совершенствованию системы физического воспитания в общеобразовательных школах// Материалы XXII межд. конгресса "Олимпийский спорт и спорт для всех". Тбилиси, 2018, с.184-187.
7. Соколов Л.Г., По методу круговой тренировки в начальных классах // Физическая культура в школе. 2001, N 3, с. 18-22.
8. Серебряненко О. В., Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5-9- классах// Образование и воспитание. 2015, N 5, с. 34-38.
9. Туркунов Д.Б., Круговая тренировка на уроках спортивных игр //Физическая культура в школе. 2012, N 3, с. 26-35.
10. Шохин М., Круговая тренировка М.:ФиС, 1966, 175 с.

FEATURES OF APPLYING THE CIRCUIT TRAINING METHOD IN THE SECONDARY SCHOOL

A.L. Kakosyan, K.G. Babayan, A.I. Poghosyan

Secondary school after P. Zh. Yesayan, Ararat Province,
Yerevan basic school N33, Yerevan basic school N86

SUMMARY

Keywords: circuit training method, teenagers, physical education class, survey.

The aim of the research is to study the features in terms of applying the circuit training method in the secondary school and identify ways of improvement.

The research methods and organization encompass study and analysis of scientific and methodical literature, questionnaire, mathematical statistics. The survey involved 55 physical education teachers.

The analysis of research results. Based on the analysis of scientific-methodical literature the method of circular training appears to have found wide application in the process of physical education designed for various groups of the population: preschoolers, schoolchildren, students, adults.

The findings of the survey indicated a number of reasons hindering the effective use of the circuit training method in physical education classes. In this regard, 70,9% of teachers named the lack of facilities and sports equipment as the main reason, 58,1% of them pointed out the absence of specific knowledge and organizational skills, whereas 52.7% of the respondents underlined the poor development of methodical tools for using the circuit training method when passing through various sections of the program material.

Conclusion. It has been suggested a technology for using the circuit training method in the general education school based on a content component and forms of organization. As a final result, development of motor abilities, proper level of physical development, physical fitness and comprehensive development of the personality are to be expected.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

А.Л. Какосян, К.Г. Бабаян, А.И. Погосян,

учитель физической культуры средней

школы П.Ж. Есаяна Араратского марза,

учитель физической культуры школы N33 г. Еревана,

учитель физической культуры школы N86 г. Еревана, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: метод круговой тренировки, подростки, урок физической культуры, опрос.

Цель исследования. Изучить особенности применения метода круговой тренировки в средней школе и определить пути его совершенствования.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, математическая статистика.

Проведен опрос среди 55-ти учителей физической культуры.

Анализ результатов исследования. Анализ научно-методической литературы показал, что метод круговой тренировки широко применяется в процессе физического воспитания различных контингентов населения: дошкольников, школьников, студентов, взрослых.

Результаты опроса выявили ряд причин, препятствующих эффективному использованию метода круговой тренировки на уроках физической культуры. Так, 70,9% учителей основной причиной назвали отсутствие условий, спортивных снарядов, тренажеров. 58,1% указали на отсутствие специальных знаний и организационных умений. 52,7% опрошенных отметили, что еще недостаточно разработаны методические приемы использования метода круговой тренировки при прохождении различных разделов программного материала.

Краткие выводы. Предложена технология использования метода круговой тренировки в общеобразовательной школе, в основе которой лежит содержательный компонент и формы организации. Такой подход способствует развитию двигательных способностей, повышению уровня физического развития и всестороннему развитию личности.

Հոդվածն ընդունվել է 15.04.2022-ին:

Ողարկվել է գրախոսման՝ 15.04.2022-ին: