

ՄԱՆԿԱՏԱՆ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ

Ե. Ն. Նահապետյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Մանկատան սաներ, դպրոցականներ, ֆիզիկական դաստիարակություն, ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Հետազոտության արդիականություն: Ներկայումս ՀՀ մանկատներում երեխաների խնամքի և զարգացման հիմնահարցերը կարգավորվում են ՀՀ օրենքներով, կառավարության որոշումներով և այլ նորմատիվ իրավական ակտերով: Համաձայն ՀՀ Կառավարության 2004 թվականի օգոստոսի 5-2004 թվականի N 1324-Ն որոշման՝ ՀՀ-ում գործող մանկատների գերակա պարտականություններն են համապատասխան չափորոշիչներին համապատասխանեցնել իրենց խնամքի տակ գտնվող երեխաների (18 տարին չլրացած) անվտանգության, իրավունքների և շահերի պաշտպանության, սոցիալ-հոգեբանական վերականգնմանն ուղղված աշխատանքների իրականացումը, խնամքը, կրթությունը և դաստիարակությունը, բժշկական օգնության կազմակերպումը [2]:

ՀՀ մանկատներում բացակայում է ֆիզիկական դաստիարակության պետական ծրագիրը, ինչը դժվարացնում է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի որակյալ կազմակերպումը: Սակայն հարկ է նշել, որ Ն.Գ. Տեր-Մարգարյանի, Գ. Առաքելյանի կողմից մշակված է մեթոդական ուղեցույց՝ մանկատներում ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումները կազմակերպելու համար [2]: Նմանատիպ աշխատանք կատարված է նաև Ռուսաստանի Դաշնությունում [5]:

Վերջին ժամանակներս գիտական հետազոտություններում մեծ ուշադրություն է դարձվում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների օգտագործմանը՝ որպես երեխաների հոգեֆիզիկական վիճակի վրա ազդելու միջոց [3,4]: Ֆիզիկական կուլտուրան նաև մեծ նշանակություն ունի երեխայի սոցիալացման գործընթացում, առանց որի նա կդժվարանա հարմարվել հետագա կյանքի պայմաններին և, որպես հետևանք չի դառնա հասարակական հարաբերությունների ունակ մասնակից [2,6]:

Այդ իսկ պատճառով մանկատներում խնամվող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրների արդիականությունն ու կարևորությունը ներկա ժամանակաշրջանում ակնհայտ են:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է՝ հետազոտել Գյումրի քաղաքի մանկատան դեռահասների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Հետազոտման խնդիրներն են՝

1. Հետազոտել Գյումրի քաղաքի 13-14 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակը:

2. Տալ մանկատան և ընտանիքում ապրող երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության համեմատական բնութագիրը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Աշխատանքի առջև դրված խնդիրների լուծման համար ընտրել ենք հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունը կազմակերպվել և անցկացվել է Գյումրու Ֆ. Նանսենի անվան երեխաների խնամքի կենտրոնի, Գյումրու երեխաների խնամքի և պաշտպանության N1 գիշերօթիկ հաստատության և Գյումրու N 4 հիմնական դպրոցի 13-14 տարեկան 32 սաների շրջանում՝ 18

տղա, 14 աղջիկ: Մանկատան սաները պարապել են «Գյումրու սուսերամարտի մանկապատանեկան մարզադպրոց» ՊՈԱԿ-ի ուսումնամարզական խմբում:

Հետազոտության ընթացքում իր մասնակցությունը և աջակցությունն է ցուցաբերել մարզիչ Գևորգ Հովհանեսի Մելքոնյանը, որի համար շնորհակալություն ենք հայտնում:

Ամփոփվել և վերլուծվել են դեռահասների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների արդյունքները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ֆիզիկական պատրաստվածության ուսումնասիրությունը պահանջում է դիտարկել տարբեր սոցիալական պայմանների առանձնահատկությունը, սոցիալական վիճակը, ֆիզիկական ակտիվության կազմակերպումը:

Ֆիզիկական պատրաստությունը սերտորեն կապված է առողջության ամրապնդման ու օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացման հետ և կազմում է դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բովանդակությունը [1]:

Մեր կողմից ուսումնասիրվել են մանկատան և ընտանիքում ապրող երեխաների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

Մանկատան սաները սովորել են հանրակրթական դպրոցում և պարապել մարզական սեկցիայում սուսերամարտով:

Ստորև 1-ից - 2-րդ աղյուսակներում ներկայացված են 8-րդ դասարանում սովորող աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները:

1-ին աղյուսակից նկատելի է դառնում, որ մանկատան տղաները ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշներով ոչ միայն չեն զիջում իրենց հասակակիցներին, այլև որոշ արդյունքներում ունեն որոշակի առավելություն: Ուշադրության է արժանանում այն փաստը, որ հինգ ցուցանիշներից երկուսում գրանցվել են հավաստի փոփոխություններ:

րով ոչ միայն չեն զիջում իրենց հասակակիցներին, այլև որոշ արդյունքներում ունեն որոշակի առավելություն: Ուշադրության է արժանանում այն փաստը, որ հինգ ցուցանիշներից երկուսում գրանցվել են հավաստի փոփոխություններ:

Աղյուսակ 1

8-րդ դասարանի տղաների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները, $X \pm m$

Թեստեր	Մանկատան սաներ	Ընտանիքում ապրող երեխաներ	t	P
Վազք 30մ, վրկ	4.92±0.06	5.08±0.07	0.7	>0.05
Հեռացատկ տեղից, սմ	226±4.52	215±3.73	1.87	>0.01
Վազք 1500, ր, վրկ.	6.29±0.04	6.56±0.09	3.06	<0.01
Ձգում պտտածողից, քանակ	12.9±0.48	12.1±0.6	0.7	>0.05
Պառկած դրությունից ուղքերը վեր 90°	29.6±0.65	26.1±0.81	3,37	<0.01

Գրեթե նույն միտումը նկատվում է 1500մ վազքում արդյունքների տարբեան աղջիկների մոտ (աղյուսակ 2): Միայն մեկ թեստային վարժությունում՝

1500մ վազքում արդյունքների տարբերություն չի գրանցվում:

Աղյուսակ 2

8-րդ դասարանի աղջիկների ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները, $X \pm m$

Թեստեր	Մանկատան սաներ	Ընտանիքում ապրող երեխաներ	t	P
Վազք 30մ, վրկ.	5.08±0.06	5.44±0.09	3.6	<0.01
Հեռացատկ տեղից, սմ	217±3.67	202±4.67	2.53	<0.01
Վազք 1500,ր, վրկ.	7.28±0.04	7.48±4.67	0.04	>0.05
Սեղմումներ նստարանից, քանակ	11±0.45	8.9±0.41	3.35	<0.01
Պառկած դրությունից ուղքերը վեր 90°	21.9±0.55	19.5±0.52	3.42	<0.01

Համեմատելով մանկատան և ընտանիքում ապրող 8-րդ դասարանի աշակերտների վազքի 30 մ արդյունքները՝ երևում է, որ մանկատան երեխաների թե տղաների, թե աղջիկների ցուցանիշները գերազանցում են հանրակրթական դպրոցի աշակերտների ցուցանիշները՝ տղաներինը՝ 0,14 մ-ով, աղջիկներինը՝ 0,38 մ-ով: Մանկատան և հանրակրթական դպրոցի 8-րդ դասարանի աշակերտների հեռացատկ տեղից արագաուժային ընդունակություն բնորոշող վարժության ցուցանիշում նույնպես առավելությունը մանկատան երեխաներինն է՝ տղաներինը՝ 11 սմ, աղջիկներինը՝ 15 սմ:

Հատկանշական է, որ նույն միտումը դիտվում է մանկատան և հանրակրթական դպրոցի 8-րդ դասարանի աշակերտների 1500 մ վազքի ցուցանիշները համեմատելիս:

Մանկատան երեխաների թե՛ տղաների և թե՛ աղջիկների ցուցանիշները գերազանցում են հանրակրթական դպրոցի երեխաների արդյունքներին համապատասխանաբար՝ 0,27 բ. և 0,2 բ: Ընդհանուր դիմացկունությունն արտացոլում է երեխաների սրտանոթային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակը:

Համեմատելով մանկատան և ընտանիքում բնակվող 8-րդ դասարանի աշակերտների ուժային կարողությունների ցուցանիշները՝ ձգումներ կախ դրությու-

նից (տղաներ) և սեղմումներ (աղջիկներ), երևում է մանկատան երեխաների ցուցանիշների որոշակի առավելությունը:

Եթե տղաների մոտ այդ տարբերությունը աննշան է (0,8-ով), ապա աղջիկների մոտ այն կազմում է՝ 2,1:

Մանկատան և ընտանիքում բնակվող 8-րդ դասարանի աշակերտների պատկաճ դրությունից ոտքերը վեր 90° վարժության ցուցանիշների համեմատականը նույնպես պարզ ցույց է տալիս մանկատան թե՛ տղաների, թե՛ աղջիկների առավելությունը ընտանիքում բնակվող աշակերտների նկատմամբ:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին հետևյալը. մանկատան 8-րդ դասարանի թե տղաները, թե աղջիկները, որոնք պարապում են սուտերամարտով, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակով գտնվում են միջինից բարձր սահմաններում և, մեծ մասամբ գերազանցում են ընտանիքում ապրող սովորողների արդյունքները [1]: Այն միանգամայն փաստում է, որ դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակի ապահովումը պայմանավորված է ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերով, այլև աշակերտների արտադասարանային և արտադպրոցական աշխատանքների ներգրավմամբ:

Հետևաբար, հանրակրթական դրսևրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը պլանավորելիս՝ մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել արտադասարանական պարապմունքների կազմակերպմանը:

մակերպմանը:

Այս հարցում իրենց ուրույն տեղն ու դերն ունեն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիտորինգ, Դասագիրք, Երևան, 2007, էջ 205, 210:
2. Տեր-Մարգարյան Ն.Գ., Առաքելյան Գ. Մ., Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումները մանկատան օրվա ռեժիմում, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012, 72 էջ:
3. Байер Е. А., Формирование жизнестойкости детей-сирот средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. 2012.-433 с.
4. Байер Е. А., Чудо в детском доме . / Физическая культура в школе. М., /2009 г. ,N4.- С.61-64
5. Байер Е.А., Спортизированное физическое воспитание в контексте формирования жизнестойкости детей-сирот в условиях детского дома //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.-2015.- N1.- С.3-7.
6. Зотин В. В., Антоненко М. Н., Джанзугаян А.Г., Схема физкультурно-оздоровительной работы в организациях для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей. //Аллея науки 5.4 /2018/, с.196-201.
7. Леонтьева М. С., Грязнов Д. В., Работа с детьми-сиротами . /Физическая культура в школе. Научно-методический журнал.- 2007.- N8.- С.44-46.

RESEARCH ON PHYSICAL FITNESS OF ORPHANS*E. N. Nahapetyan**Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia***ABSTRACT**

Keywords: orphans, schoolchildren, physical education, physical fitness.

Research relevance: The issues of orphanage have always been in the center of attention of the country. Currently, there is no physical education program in Armenian orphanages, which causes an incomplete organization of the physical education process.

Recently, much attention has been paid to the use of means of physical education as an impact on the psychophysical state of the child in scientific research. Physical culture is of great importance for the socialization of children, without which the child will not be able to integrate as a member of society.

The above emphasizes the relevance and significance of the problems of physical education of orphans in orphanages.

Research aim: The purpose of the study is to determine the level of physical fitness of 8th grade pupils in Gyumri.

Research methods and organization: To solve the tasks, the following methods were used: analysis and study of literary data, mathematical analysis, statistical processing. The study was carried out in childcare and protection center, at a boarding school and in a primary school in Gyumri. The study involved 32 students: 18 boys, 14 girls.

Research results and analysis: The level of physical fitness of boarding school schoolchildren and children living in families in Gyumri was studied. The children of the boarding school study at a secondary school and do fencing.

To assess the level of physical fitness of schoolchildren, the following tests were carried out: an indicator of speed of movement - running 30 m., an indicator of general endurance - running 1500 m., an indicator of strength – pull-ups on the crossbar (boys), push-ups lying on a gymnastic bench (girls), speed-strength indicator – long jumps, and lifting 90 feet from the prone position.

Conclusion: Data obtained show that the level of physical fitness of boarding school children going in for fencing is slightly higher. This should be taken into account in the future when planning the process of physical education in secondary schools and a lot of

attention should be paid to extracurricular work and sectional classes. The teacher of physical education should be given a primary role to attract students to sport schools.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ-СИРОТ

Е. Н. Нагапетян

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: дети-сироты, школьники, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Актуальность исследования. Вопросы сиротства всегда находились в центре внимания государства. В настоящее время в детских домах Армении отсутствует программа физического воспитания, что и приводит к неполноценной организации процесса физического воспитания.

В последнее время в научных исследованиях большое внимание уделяется применению средств физического воспитания как воздействие на психофизическое состояние ребенка. Физическая культура имеет огромное значение в социализации детей, без которого ребенок не сможет интегрироваться как член общества.

Вышеизложенное подчеркивает актуальность и значимость изучения проблем физического воспитания детей-сирот в детских домах.

Цель исследования. Исследовать уровень физической подготовки учащихся дома-интерната г.Гюмри.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач, были использованы следующие методы: анализ и изучение литературных данных, математическое тестирование, статистическая обработка. Исследование проводилось в центре по уходу и защиты детей дома-интерната и основной школы г. Гюмри. В исследовании приняли участие 32 ученика 8-го класса: 18 мальчиков, 14 девочек.

Анализ полученных результатов: Был исследован уровень физической подготовленности школьников дома-интерната и детей, проживающих в семьях г.Гюмри. Дети школы-интерната учатся в общеобразовательной школе и занимаются фехтованием.

Для оценки уровня физической подготовленности школьников были проведены следующие тесты: показатель быстроты движений- бег на 30 м., показатель общей

выносливости - бег 1500 м., показатель силы – подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (девочки), скоростно-силовой показатель – прыжки в длину, и поднятие ног на 90° из положения лежа.

Краткие выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности детей дома-интерната, занимающихся в секции фехтования, несколько выше. Это надо учесть в дальнейшем при планировании процесса физическоко воспитания в общеобразовательных школах и больше внимания уделять внеклассной работе, секционным занятиям. Ведущая роль должна отводиться учителю физической культуры для привлечения учеников в спортивные школы.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Եկատերինա Նահապետի Նահապետյան՝ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ,
E.mail: ekaterina.nahapetyan@sportedu.am

Information about the author

Ekaterina Nahapet Nahapetyan: Associate Professor of the Chair of Theory of Physical Education, Methodology and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail. ekaterina.nahapetyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 28.06.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.06.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան