

ԲԱԺԻՆ 7. ՍՊՈՐՏԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ

ՀԴՏ 371.321.3

DOI: 10.53068/25792997-2023.3.10-143

ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ «ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԲԱԺՆՈՒՄ

*Ս. Գ. Խաչատրյան, Ա. Գ. Սրբեփանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Առողջ ապրելակերպ, ժամանակակից տեխնոլոգիաներ, ծրագիր, աշակերտներ, ուսուցիչներ:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին ժամանակներում գնալով դժվարանում է բնակչության առողջության և առողջ ապրելակերպի հարցերի կառավարումն ու վերահսկումը: Այն այսօր պահանջում է առավել համակարգված և նպատակաուղղված գործունեություն ո՛չ միայն բուժաշխատողների, այլև մանկավարժների կողմից [1, 2, 3, 4, 5]:

Հարկ է նշել, որ դպրոցականների առողջական վիճակի և ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավման ուղղությամբ տարբեր երկրներում ստեղծվում են այլընտրանքային ուսումնական ծրագրեր, առավել նպատակաուղղված է պլանավորվում ֆիզիկական դաստիարակության

ուսումնական գործընթացը, կատարելագործվում են դրա արդյունավետության բարձրացման ուղիները [8, 10, 11]:

Նման օբյեկտիվ անհրաժեշտություն է առաջանում նաև մեր երկրում գոյություն ունեցող մանկավարժական տեսությունների և հայեցակարգերի, ինչպես նաև նոր կամ ավանդական մոտեցումների կատարելագործման ուղղությամբ [5, 6, 7, 9]:

Ինչպես վկայում են մասնագետները, ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների թափանցումը կրթության ոլորտ մանկավարժներին հնարավորություն է տալիս որակապես փոխել ուսուցման բովանդակությունը, մեթոդներն ու կազմակերպման ձևերը [7, 9]:

Այս տեսանկյունից բազմաթիվ հետազոտությունների և մշակումների արդյունքում հիմնավորվել և փորձարարությամբ ստուգվել են նոր մոտեցումներ, պա-

րապմունքների հետաքրքիր մեթոդիկաներ ու ձևեր, ինչը հանգեցրել է մարդու կյանքում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի դերի ու նշանակության իմաստավորմանն ու ամրապնդմանը [4, 6, 9]:

Ուստի, անհրաժեշտություն է առաջանում կատարել հետազոտություններ Հայաստանի հանրակրթական դպրոցներում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի շրջանակում «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի գործընթացի արդյունավետության բարձրացման ուղղությամբ:

Հետազոտության նպատակը: Որոշել ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառման արդյունավետությունն աշակերտների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. Ուսումնասիրել առողջ ապրելակերպի դասավանդման գործընթացը հանրակրթական դպրոցում:

2. Որոշել ժամանակակից տեխնոլոգիաներով «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի դասավանդման արդյունավետ պայմանները:

3. Մշակել 8-11-րդ դասարանների համար ժամանակակից տեխնոլոգիաներով առողջ ապրելակերպի դասընթացների ծրագիր:

4. Գիտափորձով ստուգել մշակված ծրագրի արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության իրականացման համար օգտագործվել են հետևյալ մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, մանկավարժական դիտում, սոցիոլոգիական հարցում, մանկավարժական գիտափորձ, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունը կատարվել է 2021-2022 ուսումնական տարվա նոյեմբերից մարտ ամիսներին Դավիթ Հովսեփյանի անվան 191 հիմնական և Գալուստ Գյուլբեկյանի անվան 190 ավագ դպրոցների՝ շուրջ 207 աշակերտների (55՝ 8-րդ դասարանցիներ, 56՝ 9-րդ, 49՝ 10-րդ և 47՝ 11-րդ) և Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում վերապատրաստվող ֆիզիկական կուլտուրայի 82 ուսուցիչների շրջանում (աշխատանքային միջին ստաժը 23 տարի է):

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հիմնախնդրի լուծման համար կատարվել է մանկավարժական դիտում 8-11-րդ դասարաններում «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի դասավանդման ժամանակ: Յուրաքանչյուր դասարանում ուսումնասիրվել է երկու դաս: Միաժամանակ անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում աշակերտների և ուսուցիչների շրջանում: Մանկավարժական դիտումներ

րի և սոցիոլոգիական հարցումների վերլուծության արդյունքում պարզաբանվել են հետևյալ հենքային հարցերը, որոնք համակարգվել են երեք հիմնական բլոկներում.

Առաջին. առողջ ապրելակերպի դասավանդման գործընթացում ուսուցիչների միայն 21.3%-ն է կիրառում ցուցադրական նյութեր, իսկ ժամանակակից տեխնոլոգիաներով դասն անցկացնում է 9.4%-ը: Մնացած դեպքերում դասը կազմակերպվում է ավանդական մեթոդներով:

Երկրորդ. դասերի ընթացքում չի կատարվում աշակերտների գիտելիքների ընթացիկ և ամփոփիչ գնահատում: Ըստ 89.6% ուսուցիչների՝ առանց գնահատման կայուն ցուցանիշների դժվար է հասկանալ և համարժեք որոշել աշակերտների կողմից նյութերի ընկալման մակարդակը:

Երրորդ. աշակերտների 66.8%-ը ցանկություն են հայտնել դասերին դիտել տեսաֆիլմեր և սահիկաշարեր, միևնույն ժամանակ նրանցից 47.9%-ը նախընտրում է ունենալ գրականություն, հատկապես խնդրահարույց այնպիսի հարցերի ուսումնասիրության դեպքում, որոնք որոշակի բարդություններ են ներկայացնում դասավանդման ընթացքում (սեռական հիգիենան, վերարտադրողական սեռական առողջություն, հղիություն ու ծննդաբերություն, սեռավարակներ և թրաֆիքինգ):

Նույնանման առաջարկներ արձանագրվել են նաև ուսուցիչների կողմից: Նրանց 57.1%-ը ցանկություն է հայտնել դասերն անցկացնել ժամանակակից տեխնոլոգիաներով, սակայն նրանցից միայն 7.5%-է տիրապետում տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառման առանձնահատկություններին (սահիկաշարերի, տեսաֆիլմերի պատրաստում, ժամանակակից տեխնոլոգիաներով խաղերի կազմակերպում և այլն), ընդ որում՝ միայն երիտասարդները: Նրանց 64.7%-ը գտնում էր, որ աշակերտներին անհրաժեշտ է գրականություն տրամադրել, 73.1%-ը կարծում էր, որ հարկավոր է որոշ դասեր անցկացնել տղաների և աղջիկների առանձին խմբերով, իսկ 63.8%-ը ցանկություն է հայտնել վերապատրաստվել ժամանակակից տեխնոլոգիաներով դասերն անցկացնելու վերաբերյալ:

Այսպիսով՝ կարելի է եզրակացնել, որ հետազոտվող դպրոցներում և հարցված ուսուցիչների շրջանում «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի դասավանդման գործընթացում գրեթե չեն կիրառվում ժամանակակից տեխնոլոգիաներ:

Գրական աղբյուրների, մանկավարժական դիտումների և սոցիոլոգիական հարցումների վերլուծության արդյունքում անհրաժեշտություն առաջացավ մշակել ժամանակակից տեխնոլոգիաներով հագեցած առողջ ապրելակերպի ծրագիր և

գիտափորձով ստուգել դրա արդյունավետությունը (գիտափորձի տևողությունը՝ 4 ամիս):

Հետազոտության իրականացման համար ընտրվել են մեկական 8-րդ և 9-րդ փորձարարական և ստուգողական դասարաններ Դավիթ Հովսեփյանի անվան 191 հիմնական դպրոցում (8-րդ փորձարարական դասարանում՝ 29 աշակերտ, ստուգողականում՝ 26 աշակերտ, 9-րդ փորձարարականում՝ 27 աշակերտ, իսկ ստուգողականում՝ 29 աշակերտ) և նույնանման 10-րդ ու 11-րդ դասարաններ Գալուստ Գյուլբեկյանի անվան 190 ավագ դպրոցում (համապատասխանաբար՝ 25, 24 և 24, 27 աշակերտ):

Փորձարարական դասարաններում դասերը կազմակերպվել են մշակված ծրագրի ու նրա պայմաններին համապատասխան, իսկ ստուգողականներում դասերն ընթացել են ավանդական ձևով: Յուրաքանչյուր փորձարարական դասարանում մշակված ծրագրով անցկացվել է 14 դաս՝ դպրոցի դասացուցակի և ակադեմիական ժամերի համապատասխան: Դասերը հագեցած են եղել ցուցադրական նյութերով, տեսաֆիլմերով, սահիկաշարերով և ժամանակակից տեխնոլոգիաներով, ինտերակտիվ խաղերով: Բոլոր դասերին իրենց ակտիվ մասնակցությունն են ցուցաբերել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, իսկ որոշ դասերին՝ նաև դասղեկները:

Յուրաքանչյուր դաս բաղկացած է եղել հետևյալ բաժիններից.

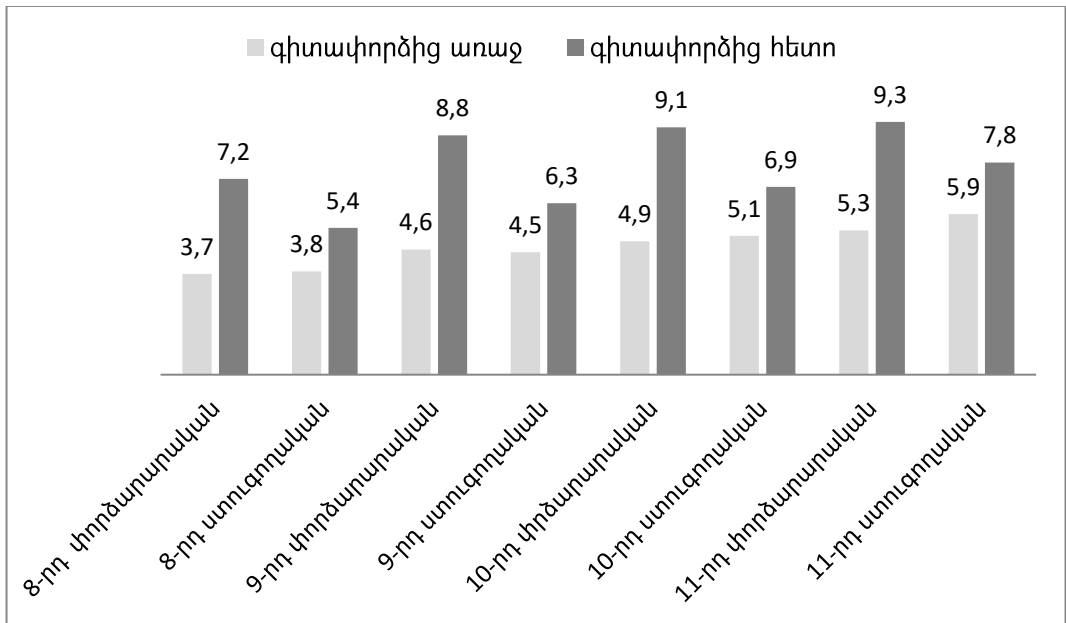
- նախորդ դասի ամփոփում (տնային առաջադրանքի գնահատականների ներկայացում),
- նոր նյութի ներկայացում (սահիկաշար, տեսաֆիլմ),
- իրավիճակային խաղ,
- ֆիզկուլտդար,
- գիտելիքների ստուգում՝ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառման միջոցով,
- տնային հանձնարարականի առաջադրում՝ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառմամբ:

Հարկ է նշել, որ դասերի հիմնական պայմաններից է եղել ֆիզկուլտդարների անցկացումը, ինչը ֆիզկուլտուրային առողջարարական անհրաժեշտ միջոց է մտավոր աշխատանքի կատարման ընթացքում:

Մշակված ծրագրի արդյունավետության գնահատման նպատակով գիտափորձից առաջ և հետո կատարվել է գիտելիքների թեստավորում, որը նույնպես իրականացվել է ժամանակակից տեխնոլոգիաներով: Թեստերում առաջադրվել է 20 հարց, որոնք ունեցել են երեք սխալ և մեկ ճիշտ պատասխան: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխան գնահատվել է «0.5» միավոր, առավելագույն հավաքած արդյունքը գնահատվել է «10» միավոր: Ան-

ցողիկ շենը սկսվել է «4» միավորից, ինչպես, որ ընդունված է հանրակրթական դպրոցներում [5]: Հարցերը կազմվել են «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի գործող ծրագրի թեմաների համապատասխան, որոնց մշակման գործընթացին մասնակցել են նաև ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները:

Գիտափորձից հետո գիտելիքների թեստավորման արդյունքում փորձարարական դասարաններում գրանցվեցին զգալի դրական տեղաշարժեր, ինչը չարձանագրվեց ստուգողական դասարաններում (տր. 1):



Տրամագիր 1. Փորձարարական և ստուգողական խմբերի գիտափորձից առաջ և հետո թեստավորման միավորների միջին գնահատականը

Գիտափորձից առաջ միայն 8-րդ դասարաններում աշակերտների գիտելիքների միջին գնահատականը չի եղել անցողիկ: Սակայն, հաշվի առնելով գնահատման պարզ օրինաչափությունը, եթե գնահատականը հասել է 3.5 միավորի,

այն հաշվում է հօգուտ աշակերտի, հետևաբար տրամաբանական է, որ բոլոր դասարաններում մինչ գիտափորձը գիտելիքների թեստավորման միջին գնահատականը համարվել է բավարար:

Ինչ վերաբերում է գիտափորձից հետո թեստավորման արդյունքներին, ապա, փորձարարական 8-րդ դասարանում միջին գնահատականը բարելավվել է 3.5, 9-րդում՝ 4.2, 10-րդում՝ 4.2, իսկ 11-րդում՝ 4 միավորով, իսկ ստուգողական դասարաններում համապատասխանաբար՝ 1.6, 1.8, 1.8 և 1.9 միավորներով: Արձանագրված արդյունքները բնութագրում են մշակված ծրագրի արդյունավետությունը գործող ծրագրի համեմատ:

Եզրակացություն: Հետազոտության արդյունքում պարզ դարձավ, որ «Առողջ ապրելակերպ» բաժնի գործընթացում գրեթե չեն կիրառվում ժամանակակից տեխնոլոգիաներ, որի հիմնական պատճառներից է ուսուցիչների գիտելիքների ու

կարողությունների մակարդակը (7.5%): Ուսումնասիրության ընթացքում առանձնացվեցին ժամանակակից տեխնոլոգիաներով դասերը վարելու մանկավարժական արդյունավետ պայմաններ և մշակվեց ծրագիր՝ 8-11-րդ դասարանների համար: Գիտափորձով հաստատվեց մշակված ծրագրի արդյունավետությունն աշակերտների առողջ ապրելակերպի գիտելիքների ձևավորման վերաբերյալ՝ հիմք ընդունելով փորձարարական դասարաններում գիտելիքների թեստավորման արդյունքների դրական տեղաշարժերը (բարելավվեցին համապատասխանաբար՝ 3.5, 4.2, 4.2 և 4 միավորներով):

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աղայան Գ.Վ., Կարապետյան Վ.Տ, Առողջ ապրելակերպի դերն ու նշանակությունը հանրակրթական դպրոցում, Մանկավարժություն, Պրակ Բ, N 1, 2017, էջ 95-100:
2. Ալեքսանյան Լ. և համահեղ., Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (8-9-րդ դասարանների համար), Երկրորդ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, 2018, 160 էջ:
3. Ալեքսանյան Լ. և համահեղ., Առողջ ապրելակերպ, Ուսուցչի ձեռնարկ (10-11-րդ դասարանների համար), Երկրորդ լրամշակված հրատարակություն, Երևան, 2018, 158 էջ:
4. Խաչատրյան Ա.Գ, Կյանքի արժեքների գնահատումը ավագ դպրոցականների շրջանում, Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան պետական համալսարանի գիտական տեղեկագիր, Պրակ Բ, 2018, էջ 88-93:

5. Մինասյան Հ.Ս, Գաբրիելյան Հ.Հ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» գնահատումը հանրակրթական դպրոցում. 2-12-րդ դասարան, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012, 96 էջ:
6. Մելքունովա Մ., Մովսեսյան Ե., Մաշուրյան Ժ., Ուսուցողական թեմատիկ տեսահոլովակների ցուցադրումը «Առողջ ապրելակերպ» դասընթացի ընթացքում, Ուսուցչի ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, ՀՀ ԿԳ նախարարի 12.06.2018թ. 24 էջ:
7. Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական-մանկավարժական կոմպետենտության բովանդակությունը, Մանկավարժական միտք, N 3-4, Երևան, 2017, էջ 212-218:
8. Луцкая Е.Н., Добрикова С.А., Формирование здорового образа жизни у старшеклассников // Физическая культура в школе.-2017.-2017.-N1.- С. 25-30.
9. Степанян А.Г., Современные образовательные технологии как залог модернизации процесса преподавания предмета “Физическая культура” International journal of innovative technologies in social science.8 (20), November 2019p.9-15
10. Хорошева Т.А. с соавт., Физическая культура как фактор формирования и укрепления здоровья современных школьников // Физическая культура в школе.-2017.-N 3.с. 16-20
11. Чедов К.В., Обеспечение преемственности в формировании культуры здоровья старшеклассников и студентов //Теория и практика ФК.-2018.-N10.-С. 36-38.

FEATURES OF THE USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE SECTION "HEALTHY LIFESTYLE" IN PUBLIC SCHOOLS AT "PHYSICAL CULTURE"

*S. G. Khachatryan, A. G. Stepanyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Key words: Healthy lifestyle, modern technologies, program, students, teachers.

Research relevance: Recently, it has become increasingly difficult to manage and control the issues of health and healthy lifestyle of the population, which requires more coordinated and targeted activities not only by medical workers, but also by educators.

As evidenced by the experts, the penetration of modern information technologies into the field of education gives pedagogues the opportunity to change the content, methods and forms of organizing teaching significantly.

Therefore, there is a need to conduct research in the RA schools within the scope of the "Physical Culture" in order to improve the process of the "Healthy Lifestyle" and increase its efficiency.

Research aim: To determine the effectiveness of using modern technologies in the process of students' healthy lifestyle formation.

Research methods and organization: Analysis of scientific-methodical literature, pedagogical observation, sociological survey, pedagogical scientific experiment, pedagogical testing, mathematical statistics.

The research was carried out from November to March of the 2021-22 academic year in the schools of Yerevan and Armenia State Institute of Physical Culture and Sport among trainee physical education teachers, and several hundred students and teachers.

Research results and analysis: It was revealed that only 7.5% of the surveyed teachers use modern technologies for healthy lifestyle classes. As a result of the testing of the program developed with modern technologies (slides, demonstration materials, video films, interactive games with technologies), in the experimental 8-11th grades, the students' knowledge about healthy lifestyle improved.

Conclusion: According to the research, it became clear that almost no modern technologies are used in the process of the healthy lifestyle department. The scientific experiment confirmed the effectiveness of the healthy lifestyle program has developed with the help of modern technologies in 8-11th grades.

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗДЕЛЕ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*С. Г. Хачатрян, А. Г. Степанян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: здоровый образ жизни, современные технологии, программа, учащиеся, учителя.

Актуальность исследования. Со временем все более затрудняются вопросы управления и контролирования процесса обеспечения «здорового образа жизни», что касается не только специалистов органов здравоохранения, но и преподавателей. Исследования свидетельствуют о том, что внедрение современных технологий в систему образования позволяет преподавателям качественно перестраивать методы и содержание обучения. Следовательно, диктуется необходимость изучить вопросы совершенствования раздела «здорового образа жизни» государственной школьной программы по предмету «Физическая культура».

Цель исследования. Выявить особенности использования современных технологий в процессе организации и формирования «здорового образа жизни» школьников.

Методы и организация исследования. В работе использованы методы обобщения литературных источников по проблеме, социологического опроса, педагогического тестирования и эксперимента. Результаты обработаны статистически. Исследования проведены в 2021-2022 гг. в школах Еревана и на курсах повышения квалификации учителей физической культуры. Во всех сериях исследований приняли участие несколько сот респондентов и школьников.

Анализ полученных результатов. В итоге исследований установлено, что в процессе преподавания раздела «здоровый образ жизни» лишь 7.5% учителей используют современные технологии, что не соответствует современным требованиям. Апробация разработанной программы с использованием педагогических технологий (презентации, видеоролики, интерактивные компьютерные игры) в 8-11 классах способствовала достоверному улучшению знаний и формированию практических навыков по «здоровому образу жизни» учащихся.

Краткие выводы: установлено, что в процессе преподавания курса «здоровый образ жизни» практически не используются современные технологии. Показана целесообразность и эффективность разработанной программы по «здоровому образу жизни» и необходимость ее дальнейшего использования в соответствующих классах общеобразовательной школы.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Խաչատրյան Սաթենիկ Գառնիկի՝ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: satenik.khachatryan@sportedu.am

Ստեփանյան Արտակ Գառնիկի՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության, մեթոդիկայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: artak.stepanya@sportedu.am

Information about the authors

Satenik Garnik Khachatryan, Lecturer 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: satenik.khachatryan@sportedu.am

Artak Garnik Stepanyan, PhD, Associate Professor, Head 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: artak.stepanya@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 11.09.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.09.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան