

8. **Муравьева А.А., Кузнецова Ю.Н.** Организация модульного обучения основанного на компетенциях: Пособие для преподавателей. -М.: Альфа, 2005. -96с.
9. **Чошанов М.А.** Гибкая технология проблемно-модульного обучения: Методическое пособие. - М.: Народное образование, 1996. -160с.

Ա.Տ. ՄԱՐՏԻՐՕՍՅԱՆ

МОДУЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ, ЕГО РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ

Представлена роль модульного обучения как важной составляющей образовательного процесса, показаны его особенности и трудности применения.

Ключевые слова: модульное обучение, традиционная система образования, модульный блок, мини-курсы, микро-курсы, субмодули.

A.T. MARTIROSYAN

MODULAR TRAINING. ITS ROLE AND CHARACTERISTICS

The role of modular training as an important component of the educational process, its features and difficulties of application are presented.

Keywords: modular training, traditional education system, modular block, mini courses, micro courses, submodules.

ՀՏԴ 37.04-053.5

Մ.Ս. ԱՎԵՏԻՍՅԱՆ

ՄԻՋԻՆ ՏԱՐԻՔԻ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ

Դիտարկվում են միջին տարիքի դպրոցականների ընդհանուր դիմացկունության մշակման անհրաժեշտության հարցերը: Ֆիզիկական կուլտուրայի 35 ուսուցիչների շրջանում անցկացվել է հարցաթերթիկային հարցում: Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ ուսուցիչները առանձնակի ուշադրություն են դարձնում դպրոցականների ընդհանուր դիմացկունության մշակման հարցերին: Դպրոցականներն էլ, իրենց հերթին, դժվարանում են ընտրել սեփական դիմացկունությունն ինքնուրույն մշակելու ֆիզիկական վարժությունների լայն կազմը:

Առանցքային բաներ. միջին տարիքի դպրոցականներ, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներ, դիմացկունության մշակում, շարժողական ընդունակություն, հարցում:

Ներածություն: Ներկայումս դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ավելի են կարևորված սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավման հարցերը: Դա բացատրվում է նրանով, որ դպրոցում

լավ կազմակերպված ֆիզիկական կուլտուրայի կրթությունը բացառիկ նշանակություն ունի երեխաների առողջության, համակողմանի ներդաշնակ զարգացման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման, սոցիալականացման տեսանկյունից:

Մարդու համակողմանի զարգացման համար հիմնական շարժողական ընդունակությունների մեջ դիմացկունությունը գրավում է առաջնային տեղ և հանդիսանում է ֆիզիկական պատրաստվածության հիմք [1-3]:

Դիմացկունությունը՝ որպես շարժողական ընդունակություն, բնորոշվում է հոգնածությանը դիմակայելու մարդու կարողություն [4,5], որը պայմանավորված է մարդու՝

- օրգանիզմի էներգետիկ պաշարների առկայությամբ,
- տարբեր, հատկապես շնչառական և սիրտանոթային օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորություններով,
- կամային և հոգեկան գործոններով,
- նյարդային համակարգի գործունեությամբ:

Դիմացկունությունը լինում է ընդհանուր և հատուկ, արագային, ուժային, ստատիկ, կոորդինացիոն:

Դպրոցական երեխաների շրջանում նպատակաուղղված կերպով պետք է մշակել ընդհանուր դիմացկունությունը, որի համար չափորոշիչ ծրագրով նախատեսված են բազմազան և բազմաբնույթ ֆիզիկական վարժություններ: Ըստ Ֆ.Գ. Ղազարյանի (2007)՝ ընդհանուր դիմացկունությունն աշխատանքի մեջ ներգրավվող ողջ մկանային ապարատի՝ բազմապիսի չափավոր հզորությամբ աշխատանք կատարելու կարողությունն է: Միաժամանակ, հայտնի է [4], որ հայաստանցի դպրոցականներն ընդհանուր դիմացկունության դրսևորման ցուցանիշներով անգամ զիջում են ռուսաստանցի իրենց հասակակիցներին: Նկատելի է, որ ժամանակակից դպրոցականները նաև դժգոհություն են հայտնում ընդհանուր դիմացկունության վարժություններ կատարելու վերաբերյալ [6], ուստի առավել նպատակահարմար է նախապես նրանց հետ անցկացնել զրույց սեփական դիմացկունության մշակման անհրաժեշտության մասին: Յուրաքանչյուր դպրոցական պետք է քաջ գիտակցի, որ կրոսավազքերի, տարբեր տեսակի դիմացկունության վարժությունների կատարումը իրենց համար շատ կարևոր փորձություն է՝ սեփական օրգանիզմի հնարավորություններն իմանալու համար: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի բովանդակությանը որոշվում է ըստ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի, որտեղ ներառված են ուսումնական նյութի բովանդակությունը, հիմնական խնդիրները և վերջնարդյունքները:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել միջին տարիքի դպրոցականներին դիմացկունության մշակման մանկավարժական պայմանները:

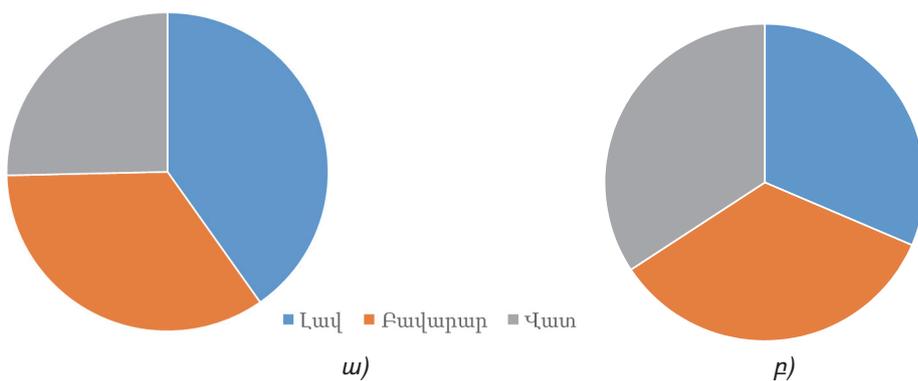
Մեր հետազոտության հիմնախնդրի առավել խոր ուսումնասիրության համար հարցաթերթիկային հարցում ենք անցկացրել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների շրջանում: Հարցվող բոլոր մանկավարժներն ունեցել են բարձրագույն կրթություն: Հարցված 35 ուսուցիչների աշխատանքային միջին ստաժը 16 տարի էր:

Վերոնշյալը թույլ է տալիս փաստել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներն ունեն համապատասխան կրթություն, մանկավարժական աշխատանքային փորձ և պետք է պատշաճ պատկերացնեն հիմնահարցի կարևորությունը:

Հատկանշական է այն հանգամանքը, որ ուսուցիչների միայն 48,5%-ն է նշել, որ վերջին տարիներին փոխվել են դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի դասի անցկացման պայմանները, 40%-ը նշել են, որ ոչինչ չի փոխվել, 11,4%-ը նշել են, որ պայմանները վատացել են: Այստեղից էլ միանգամայն պարզ է դառնում, որ նրանց 61,8%-ին է հաջողվում իրականացնել չափորոշիչ ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութը, մյուսներին այն հաջողվում է իրականացնել մասամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների բացարձակ մեծամասնությունը գտնում է, որ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը նորացման, արդիականացման խնդիր ունի:

Ըստ ուսուցիչների՝ միջին տարիքի դպրոցահասակ տղաների միայն 40%-ի ընդհանուր դիմացկունությունը կարելի է գնահատել լավ, 32,2%-ինը՝ բավարար, 25,2 %-ինը՝ վատ, աղջիկներինը՝ համապատասխանաբար 31,4, 32,2 և 34,2 (նկ.1):



Նկ. 1. Միջին տարիքի դպրոցահասակ տղաների (ա) և աղջիկների (բ) ընդհանուր դիմացկունության զարգացածության գնահատականը

Մտահոգիչ է այն փաստը, որ այնպիսի կարևոր շարժողական ունակության, ինչպիսին դիմացկունությունն է, սովորողների շրջանում ուսուցիչների կողմից ավելի շատ գնահատվել են վատ և բավարար:

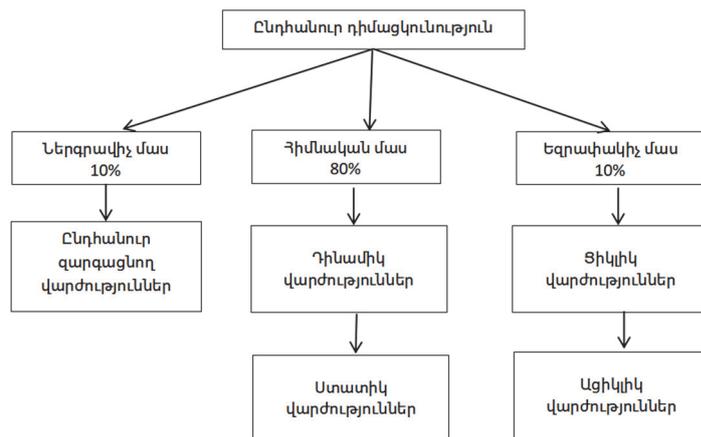
Մեր այն հարցին, թե գտնու՞մ եք, որ անհրաժեշտ է առանձնակի ուշադրություն դարձնել երեխաների դիմացկունության մշակմանը, ուսուցիչների 45,2%-ը պատասխանել են՝ այո, 37,1%-ը՝ երբեմն, իսկ 17,1%-ը՝ ոչ: Նկատելի է, որ ուսուցիչների շրջանում առաջանում է դժվարություն դիմացկունության մշակման հարցում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար ուսուցիչներն ունեն մեթոդների և միջոցների ընտրության լայն հնարավորություն, չափորոշիչ ծրագրի գրեթե բոլոր բաժիններում դրանք մեծ քանակով ընդգրկված են:

Ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար կիրառվում են մարզման հավասարաչափ, փոփոխական, չափավոր և ինտենսիվ բեռնվածությամբ անընդհատ վարժման, շրջանաձև, խաղային, մրցակցական մեթոդները: Ընդհանուր դիմացկունություն մշակելու բոլոր բերված մեթոդները նպաստում են սովորողի շնչառական և սիրտանոթային օրգանների հնարավորությունների մեծացմանը:

Որպեսզի դասի արդյունավետությունը բարձրացվի, պետք է դպրոցականների շրջանում առաջացնել հետաքրքրություն այն վարժությունների կատարման նկատմամբ, որոնք նպաստում են ընդհանուր դիմացկունության մշակմանը: Վարժությունների կատարումը պետք է հետագայում համակցել այլ առաջադրանքների հետ, օրինակ՝ վազք արագացումով, զույգերով, եռյակներով, արգելքների հաղթահարումով:

Ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար նպատակահարմար է դասի մասերը բաժանել հարաբերական ժամաքանակով (նկ. 2):



Նկ. 2. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի մասերում դիմացկունության մշակման ժամաքանակը

Դիմացկունության մշակման համար նպատակահարմար է տրամադրել ներգրավիչ մասի 10%-ը, հիմնական մասի 80%-ը և եզրափակիչ մասի ժամաքանակի 10%-ը:

Մեր հետազոտության ընթացքում առանձնակի խնդիր առաջադրվեց բացահայտել միջին տարիքի դպրոցականների կարողությունները, պատրաստվածության աստիճանը սեփական շարժողական ընդունակությունների, մասնավորապես՝ դիմացկունության ինքնուրույն մշակման վերաբերյալ: Նրանց առաջադրվեց գրել այն միջոցները, որոնցով կարող են մշակել ընդհանուր դիմացկունություն:

Հետազոտման արդյունքում բացահայտվեց, որ տղաների 51,9%-ը նշել են վազք, մարզախաղեր, 27,3%-ը՝ հեծանիվի վարում, ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, 16,1%-ը՝ տուրիզմ, քայլք, 4,6%-ը ոչինչ չեն նշել: Աղջիկների 39,5%-ը նշել են վազք, մարզախաղեր, 27,5%-ը՝ ցատկապարանով ցատկեր, 15%-ը՝ ֆիթնես, 14,3%-ը ընդհանուր զարգացման վարժություններ, մյուսները (4%) ոչինչ չեն նշել:

Այնուամենայնիվ, ակնկալում ենք, որ դպրոցականները դիմացկունության մշակման համար կթվարկեն այնպիսի վարժություններ, որոնք ընդգրկված են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրում (լող, դահուկասահք, կրոսավազք, ըմբշամարտ և այլն), սակայն թվարկեցին քիչ քանակությամբ վարժություններ, որը փաստում է ֆիզիկական կուլտուրայից նրանց ցածր կրթվածության մասին:

Եզրակացություն.

1. Հարցաթերթիկային հարցումը ցույց տվեց, որ ուսուցիչների 45,7%-ը գտնում են, որ անհրաժեշտ է առանձնակի ուշադրություն դարձնել սովորողների ընդհանուր դիմացկունության մշակմանը, 37,1%-ը՝ երբեմն: Նկատելի է, որ ուսուցիչների շրջանում առաջանում է դժվարություն ընդհանուր դիմացկունության մշակման հարցերում:

2. Միջին տարիքի դպրոցականների որոշ մասը չի կարողանում ընտրել սեփական դիմացկունության մշակման համար համապատասխան միջոցներ, իսկ մեծամասնությունն էլ դժվարանում է ընտրել միջոցների լայն շրջանակ, այն էլ այն դեպքում, երբ այդ միջոցները չափազանց լայնորեն ներկայացված են հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրում: Ուստի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները պետք է հաղորդեն սովորողներին տեսական գիտելիքներ և ձևավորեն գործնական կարողություններ սեփական շարժողական ընդունակությունների մշակման վերաբերյալ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Թումանյան Հ.Գ.** Դիմացկունության զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները և դրա մշակման մեթոդիկայի անհատականացումը կրտսեր դպրոցական տարիքում: Մանկ. գիտ. թեկն. գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության սեղմագիր.- Երևան, 2009.- 22 էջ:
2. **Шпаков П.В.** Оптимальный в дозировке: О развитии выносливости у школьнико-в младшего и среднего возраста // Физическая культура в школе. -2018.- N4. -С. 18-21.
3. **Кузнецов З.И.** Крутические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. -1975.-N1.- С. 7-9.
4. **Ղազարյան Տ.Գ.** Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը.-Երևան, 2007.- 215 էջ:
5. **Зациорский В.М.** Физические качества спортсмена (основы теории и методики). - М.: Физкультура и спорт, 1990.- 200 с.
6. **Давидова Е.М., Матвейчук В.В.** Развитие физических качеств на уроке легкой атлетики. V класс // Физическая культура в школе.- 2013.- N6.- С. 7-8.

Մ.Տ. ԱՎԵՏԻՍՅԱՆ

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ВОПРОСЫ РАЗРАБОТКИ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Рассматриваются вопросы необходимости разработки общей выносливости школьников среднего возраста. Среди 35 учителей физкультуры был проведен письменный опрос. Анализ результатов исследований показал, что учителя особо важным считают, что следует обратить внимание на разработку вопросов по повышению общей выносливости школьников. Ученики же, в свою очередь, затрудняются самостоятельно выбрать широкий спектр упражнений, повышающих их общую выносливость.

Ключевые слова: школьники среднего возраста, учителя физкультуры, разработка выносливости, двигательная способность, опрос.

M.S. AVETISYAN

DEVELOPING THE BASIC ISSUES OF RESILIENCE OF MIDDLE-AGED SCHOOLCHILDREN

The issues on the necessity to develop the general resilience of middle-aged schoolchildren are considered. A questionnaire survey was conducted among 35 physical training teachers. The analysis of the results of the research showed that it is important for teachers to pay a special attention to the issues of developing the general resilience of schoolchildren. Schoolchildren, in turn, find it difficult to choose a wide range of physical exercises to develop their resilience independently.

Keywords: middle-aged schoolchildren (pupils), physical training teachers, resilience, processing, movement skills, inquiry.