

Ա.Տ. ՄԱՐՏԻՐՕՍՅԱՆ
ПРОБЛЕМНОЕ ОБУЧЕНИЕ – НОВЫЙ ИЛИ ОБНОВЛЕННЫЙ
МЕТОД?

Представлены суть и важность проблемного обучения в современной системе образования.

В традиционных методах обучения и параллельно им обосновывается его продолжительное применение с новыми составляющими.

Ключевые слова: проблемное обучение, самообразование, целенаправленное и мотивирующее обучение.

A.T. MARTIROSYAN
PROBLEMATIC TEACHING: A NEW OR INNOVATED METHOD?

The essence and importance of problematic teaching in the modern education system has been introduced. Its continuous application with new component-elements has been substantiated within and parallel to traditional teaching methods.

Keywords: problem teaching, self-education, intentional/targeted and purposeful education.

ՀՏԴ 796/799

Ա.Ա. ՂՈՉԻԿՅԱՆ, Խ.Ա. ՍԱՆՈՍՅԱՆ

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆ ՏԱՐԱԾՄԱՆ
ԱԶԳԱՅԻՆ ԾՐԱԳՐԻ ՆԱԽԱԳԾԻ ՓՈՐՁԱՐԿՄԱՆ ՀԱՐՑԻ ԼՈՒՍԱԲԱՆՈՒՄԸ**

Վերլուծվել է ՀՀ կառավարության կողմից հաստատված 6 - 60 տարեկան բնակչության ֆիզիկական պատրաստության գնահատման 10-սանդղականոց համակարգի նախագիծը: Բնակչության ֆիզիկական պատրաստության գնահատման նորմերը համապատասխանում են տարիքային խմբերին և ապահովում դրանց գնահատման փոխկապակցվածությունը: Նախագծի հեղինակները ներկայացրել են տարիների ընթացքում կուտակված և գիտականորեն հիմնավորված համակարգ: Համակարգի փորձարկումը վկայում է, որ այն համապատասխանում է բնակչության ֆիզիկական պատրաստության և գնահատման բարելավմանը և պետք է ստանա օրենքի ուժ:

Առանցքային բաներ. բնակչություն, ֆիզիկական պատրաստության գնահատում, նորմեր, 10-սանդղականոց համակարգ:

Ներածություն. ՀՀ կառավարության 2017 թ. օգոստոսի 24-ի N 36 արձանագրության N 2 որոշմամբ հաստատվել է 6 - 60 տարեկան բնակչության ֆիզիկական պատրաստության գնահատման 10-սանդղականոց համակարգը: Ամեն

տարիքի (աստիճանի) համար մշակված են երեք չափորոշիչներ: Դրանք են՝ գիտելիքները, շաբաթական շարժողական ակտիվության ցուցումները և նորմերը: Ներկայացվող համակարգի պահանջները և նորմերը համապատասխանում են բնակչության տարիքային առանձնահատկություններին և ապահովում տարիքային խմբերի միջև փոխկապակցվածությունը: Համակարգը հիմնվում է գիտության կողմից բացահայտված օրինաչափությունների և կուտակված տեղեկատվության վրա: Համակարգի կիրառումը հնարավորություն կտա գործողությունից հանել բնակչության ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման համար կիրառվող բայց տարիքային փոխկապակցվածությունը չապահովող ներկա համակարգը [1- 4]:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել և փորձարկել բնակչության ֆիզիկական պատրաստության գնահատման նորմերը:

Նախագծի բովանդակությունը. ՀՀ կառավարության կողմից հավանության արժանացած 6 - 60 տարեկան բնակչության ֆիզիկական պատրաստության գնահատման 10-սանդղականոց համակարգում բաշխումն ըստ տարիքային խմբերի հետևյալն է՝ 6 - 9, 10 -11, 12 -13, 14 - 15, 16 - 17, 18-29 (18-24, 24-29), 30-39, 40-49, 50-59 (50-54, 55-59), 60 և բարձր տարեկաններ: Սանդղակներից յուրաքանչյուրի համար որպես չափորոշիչներ առաջարկվել են գիտելիքների ցանկը, շաբաթական շարժողական ակտիվության ցուցումները և նորմերը [4]:

ՀԱԴՀ-ի բակալավրիատի, մագիստրատուրայի, ասպիրանտական առկա ուսուցման և հեռակա ուսուցման ուսանողները համապատասխանում են վեցերորդ՝ 18-29 (18-24, 24-29) տարիքային խմբին: Աղ. 1-ում թվարկված են 18-24 տարեկան բնակչության ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման նորմերը, որոնց պահանջները գնահատվում են երկու չափանիշով՝ «Հանձնված» կամ «Ոսկե կրծքանշան»:

Թվարկենք նշված խմբի՝ գիտելիքների մասնաբաժնով առաջարկված թեմաները; 1) Երիտասարդ սերնդի օրգանիզմի առանձին համակարգերի ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների կատարելագործման օրինաչափությունները և առանձնահատկությունները ֆիզիկական մարզումների միջոցով, 2) երիտասարդների ֆիզիկական, ֆունկցիոնալ և բարոյականային ինքնադաստիարակումն ու ինքնակատարելագործումը՝ որպես առողջ կենցաղավարության անհրաժեշտ պայման, 3) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը ուսանող-երիտասարդներին մասնագիտական գործունեության և արտակարգ իրավիճակներին նախապատրաստելու գործում, 4) երիտասարդների առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման և հոգեհուզական վիճակի կանոնավորման մեթոդներն ու ձևերը, 5) մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությունը տարատեսակ մասնագետների կերտման գործում [4]:

18-24 տարեկան բնակչության չափորոշիչները (ըստ [5]-ի)

Նորմատիվային վարժություններ	Տղամարդիկ		Կանայք	
	Հանձնված է	Ոսկե կրծքանշ.	Հանձնված է	Ոսկե կրծքանշ.
Վազք 100 մ կամ	15.5	13.5	17.5	16.00
Վազք 60 մ	10.5	9.4	11.2	9.5
Վազք 1000մ կամ կանանց համար՝	4.00	3.15	4.15	3.40
Վազք 400մ կամ			1.15	1.00
Դահուկավազք 3000 մ	Առանց ժամանակի հաշվարկի			
Հեռացատկ տեղից երկու ոտքով	215	240	170	185
Կամ հեռացատկ թափավազքով	380	450	270	320
Նռնակի նետում տղ 700գր կամ 500գր	30	36	14	20
Ձգումներ կախ դրությունից	9	12		
Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտածողից կամ ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզական նստարանին, հենում պառկած դրությունից կամ 16 կգ կշռաքարերի բարձրացում	25	35	10	18
	20	35	10	14
	20	40		
Նորմատիվային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության				
Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով (կամ էլեկտրոնային ինքնաձիգով), դիրքը ազատ ոճով՝ հեռավորությունը՝ 10 մ (3 փորձնական, 5 ստուգարքային)	15	25	15	25
	18	30	18	30
Մեջքին պառկած հենադրությունից իրանի բարձրացում՝ ձեռքերը գլխի հետևում			32	45
Լող 50մ մետր	Առանց ժամանակի հաշվարկի			
Տուրիստական արշավներ կամ խճուղային հեծանվավազք	Համաձայն տարիքային պահանջների (առանց ժամանակի հաշվարկի)			
Տարիքային խմբի նորմատիվային վարժությունների քանակը			12	12
Նորմատիվային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար			6	8

18-24 տարեկան բնակչության շաբաթական շարժողական ակտիվության ցուցումները (ըստ [5]-ի)

Շարժողական ակտիվության տեսակները	Տղամարդիկ	Կանայք
Վազք կամ դահուկավազք	15-17 / 22-24	12-14/16-18
Ձգումներ բարձր պտտածողի վրա կամ ձեռքերի ծալումներ և ուղղումներ պտտկած հենադրությունից (կանայք՝ հենված մարմնամարզական նստարանին կամ աթոռին)	70-58 120-140	210-220
Մեջքին պտտկած հենադրությունից. 1) պտտկած ոտքերը բարձրացնել; 2) իրանի բարձրացում՝ ձեռքերը գլխի հետևում	140-160 100-120	
Հիմնական կանգի թեքումներ առաջ՝ առանց ոտքերը ծալելու	90-120	90-100
Պարանոսոտյուններ կամ ոստյուններ առանց պարանի		350
Տուրիստական արշավ (արագացված ընթացք)		21-35 կմ

Հետազոտության արդյունքները. Կառավարության կողմից կազմակերպությունների փորձարկմանն է առաջարկվել բնակչության ֆիզիկական պատրաստության գնահատման 10-սանդղականոց գիտականորեն հիմնավորված համակարգ: Համակարգն ապահովում է տարիքային խմբերի նորմերի և պահանջների հաջորդականությունը: Եթե նախկինում բնակչության համար մշակված ֆիզիկական պատրաստության գնահատման վարժությունները տարբեր էին տարիքային յուրաքանչյուր խմբերի համար [1,2], ապա առաջարկված համակարգում հնարավորին չափ դրանք պահպանվում են, ինչը հնարավորություն է տալիս համեմատել բնակչության տարբեր տարիքային զանգվածի ուժային, արագային, դիմացկունության և այլ շարժողական հատկությունների (որակների) փոփոխման դինամիկան: Համակարգի դրական կողմերն են բնակչության ֆիզիկական բեռնվածությունը լրացնող շաբաթական անհրաժեշտ բեռնվածության չափանիշները և տեսական գիտելիքների ցանկը: Տարիքային բոլոր խմբերի ֆիզիկական պատրաստվածության նորմերը ընդհանրացվել են տվյալ տարիքին համապատասխան չափանիշներով, որոնք հիմնվում են 200 և ավելի հեղինակների ատենախոսությունների տվյալների վրա, որոնք ընդհանրացվել են ՍՍՀՄ և ՌԴ –ի առաջատար գիտնական Վ.Դ. Բալսևիչի կողմից [5]: Նշենք, որ ՌԴ ժամանակակից ՊԱՊ համալիրը հիմնվում է Վ.Դ. Բալսևիչի տվյալների վրա: Վերջինը (ՌԴ ժամանակակից ՊԱՊ համալիրը) ընդգրկում է 60-70 և բարձր տարիքային խմբերը, որը, ՀՀ-ի համեմատ, դարձնում է ՌԴ –ի ՊԱՊ համալիրը տասնմեկ սանդղականի:

Նորմերի գնահատումը կատարվում է եռաստիճան՝ բրոնզե, արծաթե և ոսկե կրծքնշանների պահանջներին համապատասխան [6]:

ՀՀ կառավարության կողմից առաջարկված նախագծում մասնակցել են ՀԱՊՀ-ի առաջին և երկրորդ կուրսի 350 ուսանող: Քանի որ համալիրի պարտադիր նորմերը հիմնականում համընկնում են բուհի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նորմատիվային պահանջներին, ուստի ուսանողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատումը կատարվել է ուսումնական գործընթացի ընթացքում: Աղ. 3-ում ներկայացվել է այն նորմերի ցանկը, որը ընդունվել է:

Աղյուսակ 3

ՀԱՊՀ-ի առաջին և երկրորդ կուրսի ուսանողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման նորմերի ցանկը

Նորմատիվային վարժություններ	Տղամարդիկ	Կանայք
Վազք 30	+	+
Վազք 60 կամ 100 մ	+	+
Վազք 1000մ կամ կանանց համար	+	+
Վազք 400մ		+
Հեռացատկ տեղից երկու ոտքով	+	+
Ձգումներ կախ դրությունից	+	
Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտածողից	+	+
Նորմատիվային վարժություններ	Տղամարդիկ	Կանայք
ձեռքերի ծալում և ուղղում, մարզական նստարանին հենում պառկած դրությունից	+	+
Նորմատիվային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության		
Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով (կամ էլեկտրոնային ինքնաձիգով), դիրքը ազատ ոճով՝ հեռավորությունը՝ 10 մ (3 փորձնական, 5 ստուգարքային)	+	+
	+	+
Մեջքին պառկած հենադրությունից իրանի բարձրացում՝ ձեռքերը գլխի հետևում	+	+
Լող 50մ մետր	Առանց	Ժամանակի
Տուրիստական արշավներ՝ համաձայն տարիքային պահանջների	(առանց	Ժամանակի
Տարիքային խմբի նորմատիվային վարժությունների քանակը	12	12
Նորմատիվային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար	6	8

Ուսանողների հիմնական զանգվածը կարողանում է հանձնել կամ բավականի մոտ արդյունք ցույց տալ համալիրում առաջարկված անցողային շեմին: Ուսանողության 30 տոկոսը հաղթահարել է ոսկե կրծքանշանի պահանջները: Այն ուսանողները, ովքեր չէին հաղթահարում ձգումներ կախ դրությունից վարժության պահանջները, հանձնում էին նաև ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտածողից նորմը: 60 և 100 մ կարճ տարածություն վազքերի հետ ցանկալի է, որպես այլընտանք, ընդգրկել նաև 30 մետր վազքը: Նշենք որ վիճակագրական վերլուծություն չի կատարվել, քանի որ նախագծում առաջարկվել է ընդգրկել 1000 ուսանող:

Եզրակացություններ. Կառավարության կողմից որպես նախագիծ հաստատված 6 - 60 տարեկան բնակչության ֆիզիկական պատրաստության գնահատման 10-աստիճանանոց համակարգի վեցերորդ աստիճանի՝ ուսանողական տարիքին համապատասխանող նորմերը, բնակչության ֆիզիկական բեռնվածությունը լրացնող շաբաթական անհրաժեշտ բեռնվածության չափանիշները և տեսական գիտելիքների ցանկը ապահովում են տարիքային խմբերի նորմերի և պահանջների հաջորդականությունը և փոխկապակցվածությունը: Համակարգի դրական կողմն է բնակչության ֆիզիկական բեռնվածությունը լրացնող շաբաթական անհրաժեշտ բեռնվածության չափանիշները:

ՀԱՊՀ-ի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում նորմերի հանձնմանը մասնակցել են առաջին և երկրորդ կուրսի 350 ուսանող: Ուսանողության 30 տոկոսը հաղթահարել է ոսկե կրծքանշանի պահանջները:

Ուսանողների հիմնական զանգվածը կարողանում է հանձնել, կամ բավականի մոտ արդյունք ցույց տալ համալիրում առաջարկված անցողիկ շեմին:

Նախագծի ուսումնասիրումն ի հայտ բերեց, որ նոր նորմերն արտացոլում են բնակչության ֆիզիկական պատրաստվածության իրական պատկերը: Նախագծի ընդունումը հնարավորություն կտա կատարելագործել տարբեր տարիքային խմբերի համար մշակված ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Ղոչիկյան Ա.Ա., Սանոսյան Խ.Ա.** Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի առարկայի դասերի կազմակերպումը տեխնիկական բուհում: - Երևան: Ճարտարագետ, 2010.- 216 էջ:
2. **Սանոսյան Խ.Ա.** Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառի հիմնախնդիրները, լուծումը և կիրառման ուղիները աշխատանքային գործընթացում: Մենագրություն. - Երևան: Ճարտարագետ, 2006. -132էջ:
3. **Սանոսյան Խ.Ա.** Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի բնագավառում ուսումնամարզական գործընթացի մոդելավորման սկզբունքները: Մենագրություն.- Երևան: Ճարտարագետ, 2008. - 132էջ:

4. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասսայական տարածման ազգային ծրագիր// հաստատված՝ ՀՀ կառավարության 2017 թ օգոստոսի 24-ի N 36 արձանագրության որոշում N 2:
5. **Бальсевич В.Д.** Онтокинезиология человека //ТиПФК.-2000.-274 с.
6. Современный комплекс ГТО Российской Федерации /код доступа [электронный ресурс].

Ա.Ա. ԿՈՇԻԿՅԱՆ, Խ.Ա. ՏԱՆՕՏՅԱՆ

**К ВОПРОСУ АПРОБАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА
ПОВЫШЕНИЯ МАССОВОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Проведен анализ утвержденного национального проекта по повышению массовости физической культуры и спорта, который охватывает возраст от 6 до 60 лет и является 10-ступенчатым. Утвержденные нормы соответствуют возрастным группам и обеспечивают взаимосвязь требований различных возрастных групп.

Авторы проекта представили научно обоснованную систему оценки физической подготовленности населения РА, которая составлена с учетом накопленной информации. Аprobация проекта выявила, что представленные нормативные требования позволяют реально оценить уровень физической подготовленности населения, что способствует их улучшению.

Ключевые слова: население, оценка физической подготовленности, нормы, 10-ступенчатая система.

A.A. GHOSHIKYAN, Kh.A. SANOSYAN

**TO THE ISSUE OF THE APPROBATION OF A NATIONAL
PROGRAMME PROJECT TO IMPROVE THE MASS DISTRIBUTION OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

The article analyzes the project approved by the Government of RA related to the 10 steps system evaluating physical training of the population in the range of the age from 6 to 60 years. Evaluation norms of the physical training of the population correspond to the age groups and provide interrelation of evaluation between age groups. The project authors presented scientifically based system, which is accumulated through the years. Approbation of the system revealed that it corresponds to the evaluation and improvement of physical training of the population.

Keywords: population, evaluation norms of physical training, 10 steps, system.