Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում գործող ՀՀ ԲՈԿ-ի «Մանկավարժություն» 065 մասնագիտական խորհրդի նիստում ս/թ. հոկտեմբերի 15-ին ժամը 14:30-ին տեղի է ունենալու Ասյա Արթուրի Սիմոնյանի «Մանկավարժական բուհերի ուսանողուհիների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդի-կան» թեմայով ԺԳ.00.02 Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա (ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ թեկնածուական ատենախոսության պաշպանությունը (սեղմագիրը կցվում է):

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՍԻՄՈՆՅԱՆ ԱՍՅԱ ԱՐԹՈՒՐԻ

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԲՈՒՀԵՐԻ ՈՒՍԱՆՈՂՈՒՀԻՆԵՐԻ ՊՐՈՖԵՍԻՈՆԱԼ-ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

ԺԳ.00.02 «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա» (ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության

ՍԵՂՄԱԳԻՐ

ԵՐԵՎԱՆ - 2020

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան պետական համալսարանում

Գիտական ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր **Ֆ. Գ. Ղազարյան**

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝ մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, դոցենտ **Ա. Լ. Գրիգորյան**
մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ **Ա. Լ. Հակոբյան**

Առաջատար կազմակերպություն՝ **Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան**

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2020թ. հոկտեմբերի 15-ին ժամը 14^{30}-ին Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում գործող ԲՈԿ-ի «Մանկավարժության» 065 մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցե՝ 0070, ք. Երևան, Ալեք Մանուկյան 11, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, թիվ 56 լսարան:

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2020թ. սեպտեմբերի 2-ին:

Մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար՝ մանկավարժական գիտությունների թեկնածու **Մ. Ս. Բարբարյան**

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Արդիականությունը: ՀՀ կրթության մասին օրենքում (1999) ֆիզիկական կուլտուրան նշված է որպես բարձրագույն մասնագիտական կրթության պարտադիր առարկա: Այն կոչված է ապահովելու առողջության պահպանումը, հոգևոր և ֆիզիկական ուժերի ձևավորումը, շարժողական ներուժի մակարդակի բարձրացումը, համամարդկային արժեքների ձեռքբերումը:

Այսօր կրթական չափորոշիչների ներմուծումը բերել է ֆիզիկական կուլտուրայի դերի և գործառույթների վերաիմաստավորմանը, որոնք և ապահովում են ապագա մանկավարժի մարդկային ներուժի ձևավորումը, որի նշանակությունն անգնահատելի է աճող սերնդի պատրաստության գործընթացում:

Ինչպես հայտնի է ուսուցչի մասնագիտությանը բնորոշ են նյարդահոգեբանական մշտական գերբեռնվածությունը, ոչ բավարար քունը, աշխատանքային օրվա վերջում ոչ լրիվ վերականգնումը, աշխատանքի ժամանակ ֆիզիկական բեռնվածության բացակայությունը, ինչը և բերում է հիպոդինամիայի: Այս բոլոր գործոնները բացասաբար են անդրադառնում օրգանիզմի տարբեր օրգանների և օրգան համակարգերի բնականոն գործունեության վրա և թույլ չեն տալիս ուսուցիչներին իրենց ստեղծագործական ներուժը լիակատար դրսևորել մանկավարժական գործունեության մեջ:

Պատահական չէ, որ ապագա ուսուցչի հասարակական և աշխատանքային ակտիվության սոցիալական և մասնագիտական կայացման գործում կարևորագույն դերը պատկանում է ֆիզիկական կուլտուրային և մասանվորապես նրա կողմերից մեկին՝ պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստությանը (ՊԿՖՊ): Այն կոչված է ապահովելու բարձր աշխատունակություն, հատուկ շարժողական կարողությունների զարգացման բավարար մակարդակ՝ կոորդինացիա և շարժումների ճշգրտություն, դիմացկունություն և այլն:

Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ եթե ԱՊՀ երկրներում մանկավարժական բուհերի ուսանողների ՊԿՖՊ հարցերը որոշակի չափով ուսումնասիրված են (Վ.Ի. Липатов, 2004; Н.Н. Голякова, 2003; А.Г. Моисеева, 2008 և ուրիշներ) ապա մեր երկրում դրանք սակավաթիվ են (Հ. Գ. Թումանյան, 2003; Վ. Ռ. Նազարյան, 2013, Ա. Ա. Սիմոնյան, 2015) իսկ մանկավարժական բուհի օրինակով կատարված աշխատանքները պարզապես բացակայում են: Շիրակի պետական համալսարանում մեր դիտումները և աշխատանքային փորձը ցավոք վկայում են, որ դեռևս ոչ բավարար մակարդակով են իրագործվում ուսանողների ՊԿՖՊ հարցերը: Ավելին, ուսանողների մեծամասնության ֆիզիկական կուլտուրայի մակարդակը դեռևս բավարար չէ և ակնհայտորեն թույլ չի տալիս իրականացնելու ֆիզկուլտուրային-սպորտային գործունեություն:

Տվյալ հետազոտության թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է առկա հակասությամբ. մի կողմից՝ բարձր որակավորմամբ ուսուցիչներ պատրաստելու պահանջարկով, ովքեր կարող են ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները գրագետ օգտագործել իրենց առողջության պահպանման, շարժողական ներուժի բարձրացման, հոգեֆիզիկական և հուզական վիճակների կառավարման համար, մյուս կողմից՝ նրանց մոտ գիտամանկավարժական գիտելիքների, գործնական

հմտությունների և մանկավարժների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության վերաբերյալ մեթոդական մշակումների բացկայության միջև:

Հետազոտության նպատակն է՝ մշակել և փորձարարական ճանապարհով հիմնավորել մանկավարժական բուհի ուսանողուհիների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկան:

Հետազոտության օբյեկտը: Մանկավարժական բուհի ուսանողուհիների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը:

Հետազոտության առարկան: Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության կիրառության համակարգը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Գիտական վարկածը: Հետազոտության հիմքում ընկած է վարկածն այն մասին, որ մանկավարժական բուհի ուսանողուհիների մասնագիտական ուղղվածությամբ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի իրականացումն արդյունավետ կլինի եթե՝

- ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն իրագործվում է հաշվի առնելով ֆակուլտետի և մասնագիտությունների առանձնահատկությունները, որոնցով իրականացվում է ուսանողների պատրաստությունը,
- կիրառվում են համապատասխան միջոցներ, մեթոդներ, մանկավարժական մոտեցումներ և մոնիթորինգային վերահսկման համակարգ,
- որոշված են ուսանողների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության կառուցվածքը և բովանդակությունը,
- պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության գիտականորեն հիմնավորված ծրագրի հիման վրա հաջողությամբ ձևավորվում է ուսանողուհիների մասնագիտական պատրաստվածությունը՝ միտված իրենց ապագա մասնագիտական գործունեությանը:

Հետազոտության տեսամեթոդաբանական հիմքը կազմել են ժամանակակից գիտական մոտեցումները անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման խնդիրներին (В. К. Бальсевич, Л. П. Матвеев և ուրիշներ), ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի և պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության դրույթները (М.Я. Виленский, В.В. Полянский, В.И. Ильинич և ուրիշներ):

Հետազոտության խնդիրներն են.

- բացահայտել մանկավարժական բուհերի ուսանողուհիների մասնագիտական ուղղվածությամբ ֆիզիկական դաստիարակության էությունը և անցկացնել համապատասխան մոնիթորինգ,
- մշակել և փորձարարական ճանապարհով հիմնավորել պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկան՝ հիմնվելով ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների համալիր կիրառության վրա,
- որոշել շարժողական պատրաստվածության և հոգեֆիզիկական ցուցանիշների տեղաշարժերը՝ մշակված մեթոդիկայի ազդեցության ներքո,
- մասնագետների համար նախապատրաստել գործնական երաշխավորություններ:

Հետազոտության մեթոդները: Առաջադրված խնդիրների լուծման համար կիրառվել է իրար հետ փոխկապակցված մեթոդների համալիր.

- *մանկավարժական՝* մանկավարժական, մեթոդաբանական, կենսաբանական, հոգեբանական տվյալների տեսական վերլուծություն, մանկավարժական

դիտումներ, մանկավարժական թեստավորում, մանկավարժական գործունեության վերլուծություն, մանկավարժական գիտափորձ,

- *սոցիոլոգիական՝* անկետավորում, հարցում,
- *ընդհանուր գիտական՝* սինթեզ, անալիզ, ընդհանրացում, համեմատում,
- *բժշկակենսաբանական՝* անտրոպոմետրիա, պուլսոմետրիա, սպիրոմետրիա, ուշադրության և աշխատունակության ֆունկցիաների գնահատում,
- *մաթեմատիկական վիճակագրության՝* քանակական և որակական վերլուծություն, արդյունքների համեմատում, գիտական տվյալների աղյուսակային և գրաֆիկական ներկայացում:

Հետազոտության փուլերը: Հետազոտությունը կազմակերպվել է երեք փուլերի ընթացքում:

Առաջին փուլ (2013-2014 թթ.)՝ իրականացվել է հետազոտության հիմնախնդրի ուղղությամբ գիտամեթոդական գրականության տեսական վերլուծություն և հիմնախնդրի ժամանակակից վիճակի գնահատում, որոշվել են հետազոտության հիմնական ուղղությունները, ձևավորվել են նպատակը, խնդիրները, հետազոտության գիտական վարկածը, հստակեցվել է հասկացությունների համակարգը, մշակվել փորձարարական աշխատանքի ծրագիրը:

Երկրորդ փուլ (2014-2015թթ.)՝ մանկավարժական բուհի ուսանողուհիների ֆիզիկական վիճակի գնահատման նպատակով իրականացվել է փաստագրող գիտափորձ, մշակվել են մոդելային սանդղակներ և ապագա ուսուցիչների ՊԿՖՊ բովանդակությունը, տրվել է գիտափորձարարական աշխատանքների սկիզբը՝ ՊԿՖՊ մեթոդիկայի արդյունավետության փորձարկման համար:

Երրորդ փուլ (2015-2017թթ.)՝ գիտափորձարարական աշխատանքի ավարտ, նրա արդյունքների ընդհանրացում և վերլուծություն, եզրակացությունների և գործնական երաշխավորությունների ձևակերպում, ատենախոսության բովանդակության ձևակերպում և խմբագրում:

Գիտափորձարարական աշխատանքների համար բազա են հանդիսացել Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան պետական համալսարանը և Շիրակի մարզի հանրակրթական դպրոցները: Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են հանրակրթական դպրոցի 800 ուսուցիչներ և բուհերի դասախոսներ, ինչպես նաև մանկավարժական բուհերի 756 ուսանողներ: Հաստատող գիտափորձում ներգրավվել են 18-ից 20 տարեկան 238 աղջիկներ, իսկ գիտափորձարարական աշխատանքներում՝ առաջին կուրսի 71 ուսանողուհիներ:

Աշխատանքի գիտական նորույթը: Ուսումնասիրվել է ՊԿՖՊ հիմնախնդրի ժամանակակից վիճակը մանկավարժական կրթության տեսությունում և պրակտիկայում: Հիմնավորվել են ապագա մանկավարժների համար նրա կարևորությունը և անհրաժեշտությունը, կառուցվածքը և բովանդակությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների համալիր կիրառության հիման վրա մշակվել և փորձարարական ճանապարհով ապացուցվել է պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկայի արդյունավետությունը մանկավարժական բուհի ուսանողուհիների համար:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը: Ընդլայնվել և խորացվել են ապագա ուսուցիչների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության ձևավորմանն ուղղված՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի

կազմակերպման վերաբերյալ գիտելիքները: Հիմնավորվել է պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության դերն ու նշանակությունը մասնագիտական գործունեության գործընթացում: Ճշգրտվել են տեսական և կազմակերպչական-մեթոդական մոտեցումները ապագա ուսուցիչների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության վերաբերյալ:

Հետազոտության գործնական նշանակությունը: Մշակվել և Շիրակի պետական համալսարանում ներդրվել է ապագա ուսուցիչների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության ծրագիրը: Մանկավարժական ուղղվածությամբ մասնագետների՝ պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության խնդիրների լուծման դեպքում մշակված գործնական երաշխավորությունները թույլ կտան ապահովելու ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի որակապես նոր կրթական վերջնարդյունքներ: Հետազոտության արդյունքները կարող են օգտագործվել նաև Հայաստանի այլ մանկավարժական բուհերի «Ֆիզիկական դաստիարակություն» առարկայի աշխատանքային ծրագրերի մշակման ժամանակ:

Ստացված արդյունքների հավաստիությունն ապահովված է ելակետային տեսական դրույթների մեթոդաբանական հիմնավորվածությամբ, հետազոտության հիմնախնդրին, առարկային և խնդիրներին համարժեք համալիր մեթոդիկայի կիրառմամբ, ինչպես նաև առաջադրված դրույթների գիտափորձարարական ստուգմամբ:

Հետազոտության փորձաքննությունը եվ արդյունքների ներդրումը: Հետազոտության հիմնական արդյունքները զեկուցվել և քննարկվել են հանրապետական գիտամեթոդական կոնֆերանսներում, Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան պետական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի ամբիոնում: Ստացված տվյալների հիման վրա մշակվել են գործնական երաշխավորություններ մասնագետների համար և տպագրվել գիտական հոդվածներ:

Պաշտպանությանը ներկայացվող դրույթները.

1. Հանրակրթական դպրոցի ուսուցիչները՝ որպես մասնագիտական գործունեության սուբյեկտ, պետք է ունենան ֆիզիկական պատրաստության անհրաժեշտ մակարդակ՝ ապահովելով մանկավարժական պարտականությունների կատարումը:

2. Մանկավարժական բուհի ուսանողուհիների ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգի ցուցանիշները և նրանց գնահատման մոդելային սանդղակները՝ որպես նախադրյալներ, պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործման համար:

3. Մանկավարժական բուհի ուսանողուհիների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության մշակված ծրագիրը նպատակաուղղված է տիրապետելու մասնագիտական արդյունավետ գործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքներին, շարժողական ընդունակություններին և հոգեֆիզիկական որակներին:

4. Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության ծրագրի արդյունավետությունն ապահովվում է տեղայնացված ֆիզիկական վարժությունների, առանձին մարզաձևերի տարրերի, շարժախաղերի և համապատասխան համալիրների կիրառությամբ:

Ատենախոսության կառուցվածքը և ծավալը: Ատենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից, եզրակացություններից, օգտագործված

գրականության ցանկից, յոթ հավելվածներից և ներդրման ակտից: Աշխատանքը շարադրված է համակարգչային տեքստի 141 էջերում, պարունակում է 22 աղյուսակ, 45 նկար, 17 տրամագիր, օգտագործված գրականության ցանկը ներառում է տարբեր լեզուներով 171 անուն աղբյուրներ:

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ներածությունում հիմնավորված է թեմայի արդիականությունը, ընդգծված է հետազոտության նպատակը, սահմանված են հետազոտության վարկածը, օբյեկտը և առարկան, ներկայացված են հետազոտության խնդիրները, մեթոդները, գիտական նորույթը, նշված են տեսական և գործնական նշանակությունները, պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները, նկարագրված է ատենախոսության կառուցվածքը:

«Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության նշանակությունը մասնագիտական կրթության համակարգում» վերնագրով առաջին գլխում քննարկվում են գրական առկա աղբյուրների վերլուծությունը, որոնք բնութագրում են պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության դերն ու նշանակությունն ապագա մասնագետների պատրաստության հարցում: Առանձին ենթագլուխներով բացահայտվել են. երիտասարդների կրթության և դաստիարակության գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը, բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում հիմնախնդրի էությունը և վիճակը, մանկավարժական բուհերի ուսանողների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստությանը առնչվող հարցերը:

Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստությունը, որպես ուսանող երիտասարդության ֆիզկուլտուրային կրթության հիմնական ուղղություններից մեկը: ՊԿՖՊ իրապես ուղղված է ձևավորելու և կատարելագործելու այնպիսի յուրահատուկ շարժողական հմտություններ, որոնք թույլ են տալիս ուսանողին, իսկ հետագայում նաև մասնագետին իր մասնագիտական գործառույթներն իրականացնել արդյունավետ՝ բավականին երկար ժամանակ պահպանելով բարձր աշխատունակությունը (В.И. Ильинич, 1978, 2000; М.Я. Виленский, 1978; Ю.Ф. Курамшин, 2007 և ուրիշներ): Բնականաբար, հաշվի առնելով ապագա մասնագիտական գործունեության բնույթը՝ այս ուղղության բովանդակային կողմում ներառվում են ֆիզիկական դաստիարակության և առողջության ամրապնդման, միջավայրի անբարենպաստ գործոններին դիմակայելու որոշակի միջոցներ և մեթոդներ:

Բացահայտվեց, որ ՊԿՖՊ բովանդակային հիմունքները դիտարկելիս անհրաժեշտ է նշել մոտեցումների և տեխնոլոգիական լուծումների բազմազանությունը, որոնց միջոցով իրականացվում է մասնավորապես ուսանող երիտասարդության ֆիզկուլտուրային գործունեությունը: Ներակայումս այս ուղությամբ կուտակվել է մեծածավալ տեսական և փորձարարական նյութ, որտեղ՝ մասնագիտական ուղղորդվածության ենթատեքստում էական գործոն է հանդիսանում ոչ միայն կենսաբանական (շարժողական), սոցիալ-հոգեբանական և մտավոր բաղադրիչների միասնությունն ու փոխկապվածությունը, այլև կիրառական ընդունակությունների բարձր մակարդակը, որոնք դյուրացնում են ապագա մասնագիտական գործունեությանը հարմավելը:

Ընդհանրացնելով ուսումնասիրված՝ մի քանի տասնյակ տարբեր մասնագիտություններով ուսանողների ՊԿՖՊ ապահովմանը վերաբերող մասնագետների առաջարկությունները, հարկ է նշել, որ առաջարկվող պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության միջոցները, առաջին հերթին, նպաստում են այն շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, որոնք առավելապես անհրաժեշտ են տվյալ մասնագիտական գործունեության համար (Ф.Г. Казарян, 1984; М.Я. Виленский, Р.С. Сафин, 1989; Վ.Ռ. Նազարյան, 2009; և ուրիշներ):

Գրական մատչելի աղբյուրների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ մասնագետները տարբեր տարիներին, որպես մանկավարժների առավել կարևոր մասնագիտական որակներ առանձնացրել են՝ ուշադրության կենտրոնացումը, այն ժամանակի մեջ կենտրոնացնելու և բաշխելու հնարավորությունները, տարածական մտածողությունը, իսկ առաջատար շարժողական ընդունակություններից՝ մանր մոտորիկան, շարժումների կոորդինացիան, կարևորել են ֆիզիկական պատրաստվածության բարձր մակարդակը, որպես օրգանիզմի աշխատունակության ապահովման նախապայման, ինչպես նաև նշել են տեսական գիտելիքների ընդլայնման անհրաժեշտությունը:

Այսպիսով, պատմավերլուծական ակնարկի արդյունքում կարելի է նշել, որ մարդու շարժողական ակտիվության մեջ աշխատանքային տարբեր գործողությունների և ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ առանձնակի նշանակություն ունի շարժողական պատրաստվածության կիրառականությունը, որի հիմնական հատկանիշներն ու պահանջմունքներն արտահայտված են նաև ֆիզիկական դաստիարակության բուհական ծրագրում՝ ինքնուրույն բաժնի տեսքով: Հետևաբար, բուհական ուսուցման գործընթացում այդ բաժնի իրականացման միջոցով ապահովվում է ապագա գործունեության հետ կապը:

Առկա են բավականաչափ հետազոտություններ՝ նվիրված բուհերում տարբեր մասնագիտացմամբ սովորող ուսանողների ՊԿՖՊ խնդիրներին, սակայն հետազոտություններում կան նաև բացթողումներ և թերություններ, հատկապես մանկավարժական բուհերի աշխատանքներում: Մասնավորապես, մեր երկրում գործնականում բացակայում են մանկավարժական բուհի ուսանողուհիների օրինակով կատարված հետազոտությունները, չնայած, որ ապագա ուսուցիչների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստությանը նույնպես անհրաժեշտ է հատկացնել համապատասխան ուշադրություն:

Կասկած չի հարուցում այն հանգամանքը, որ մանկավարժական բուհում պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության հիմնական նպատակն է աշխատանքների վերափոխումը՝ ուղղված ուսուցչի և նրա աշակերտների առողջության մակարդակի բարձրացման ու շարժողական պատրաստվածության գործում սոցիալ-կենսաբանական համալիր ազդեցության ձեռք բերմանը:

Հետազոտության **երկրորդ «Մանկավարժական բուհի ուսանողուհիների ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգի արդյունքները»** վերնագրով գլխում ներկայացված են 18-20 տարեկան ուսանողուհիների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մոնիթորինգի արդյունքների վերլուծությունը: Մշակվել են համապատասխան մոդելային գնահատման սանդղակներ և ուսումնասիրվել են մանկավարժության բակալավրի մասնագիտական պրոֆեսիագրի առանձնահատկությունները:

Փաստագրող մանկավարժական գիտափորձին մասնակցել են ՇՊՀ բակալավրի 1-2 կուրսերի 238 ուսանողուհիներ: Հետազոտվել են ուսանողուհիների ֆիզիկական զարգացման երկու հատկանիշներ՝ մարմնի քաշը և մարմնի հասակը, ինչպես նաև շարժողական պատրաստվածության հինգ ցուցանիշներ՝ արագային ընդունակություններ, ընդհանուր դիմացկունություն, արագաուժային ընդունակություններ, դաստակի մկանային ուժ, ստորին վերջույթների ուժային դիմացկունություն:

Ֆիզիկական զարգացման տվյալների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ 18, 19 և 20 տարեկան ուսանողուհիների տարիքային խմբերի միջև մարմնի հասակի և քաշի միջին տվյալների միջև տարբերությունն ավելի քիչ է, քան 1 սմ և 1 կգ, ակնհայտ է, որ էական մարդաչափական տարբերություններ չկան (P<5), ինչը թույլ է տալիս կատարել ընդհանրացումներ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Ի տարբերություն ֆիզիկական զարգացման, շարժողական պատրաստվածության մոնիթորիգի տվյալներում պատկերը այլ էր (աղ. 1):

Աղյուսակ 1

Շիրակի պետական համալսարանի ուսանողուհիների շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշները ըստ տարիքային խմբերի

Տարիք	n	ՎԱԶՔ 20մ ԸՆԹԱՑՔԻՑ (վրկ)				ՎԱԶՔ 500 մ (վրկ)			
		$\bar{x} \pm m$	σ	t	P, %	$\bar{x} \pm m$	σ	t	P, %
18	91	3,64±0,05	0,46	-	-	170,15±2,1	20,04	-	-
19	100	3,49±0,04	0,42	2.34	> 5	174.42±2,72	27,17	1,24	< 5
20	47	3.4±0,07	0,49	1,12	< 5	176,3±3,61	24,74	0,42	< 5
Տարիք	**n**	**ԴԱՍՏԱԿԻ ՄԿՆԱՅԻՆ ՈՒԺ՝ ԱՋ (կգ)**				**ԴԱՍՏԱԿԻ ՄԿՆԱՅԻՆ ՈՒԺ՝ ՁԱԽ (կգ)**			
18	91	13,45±0,4	3,79	-	-	11,36±0,41	3,93	-	-
19	100	16,04±0,58	5,76	3,68	> 0,1	14,00±0,53	5,29	3.94	> 0.1
20	47	17,7±0,98	6,7	1,46	< 5	15,6±0,75	5,15	1,74	< 5
Տարիք	**n**	**ՀԵՌԱՑԱՏԿ ՏԵՂԻՑ (սմ)**				**Կքանիստ 30 %բեռնվածությամբ (անգամ)**			
18	91	141,96±2,12	20,24	-	-	15,79±1,19	11,31	-	-
19	100	145,85±1,85	18,48	1,38	< 5	12,79±0,71	7,07	2,16	> 5
20	47	145,3±2,62	17,94	0,17	< 5	11,3±1,27	8,69	1,02	< 5

Արագային պատրաստվածության ցուցանիշներում (վազք 20մ՝ ընթացքից)՝ տարիքային խմբերի միջև տեղաշարժերը դրական էին, 18-19 տարեկանների խմբերի միջև այն կազմել է 0,15 վրկ. (P>5), իսկ 19-20տ. միջև՝ 0,09 վրկ., (P< 5): Ընդհանուր դիմացկունության ցուցանիշները (վազք 500մ) խմբերի տարիքային աճին զուգընթաց ունեին ոչ նշանակալի բացասական դինամիկա, 18 և 19 տարեկանների խմբերի միջև այն կազմել է 4,27 վրկ., իսկ 19 և 20 տարեկանների միջև՝ 1,88 վրկ., (P< 5): Դաստակի մկանային ուժի չափման տվյալներում (դինամոմետրիա) աջ և ձախ ձեռքերի համար դիտվում է ցուցանիշների դրական աճ, 18 և 19 տարեկանների խմբերի միջև աջ ձեռքը ավել է 2,59 կգ-ով, իսկ ձախը՝ 2,64 կգ-ով (P>0,1), 19 և 20 տարեկանների միջև աջ ձեռքը՝ է 1,66 կգ-ով, իսկ ձախ ձեռքը՝ 1,6 կգ-ով, (P<5): Արագաուժային ընդունակություններում (տեղից հեռացատկ) 18 և 19 տարեկանների խմբերի միջև դիտվում է ցուցանիշների բարելավում 3,89 սմ-ով (P<5), իսկ՝ 19 և 20 տարեկանների խմբերի միջև, այն նվազում է 0,55 սմ-ով (P<5): Ոտքերի ուժային դիմացկունության ցուցանիշներում (կքանիստեր մարմնի քաշի 30 տոկոս բեռնվածությամբ) դիտվում են ցուցանիշների բացասական տեղաշարժեր խմբերի տարիքային աճին զուգընթաց, ընդ

որում, 18 և 19 տարեկանների միջև ցուցանիշը նվազել է 3-ով (P>5), իսկ 19 և 20 տարեկանների միջև նվազել է ոչ էական 1,49-ով (P<5):

Ուսանողուհիների թեստավորման արդյունքների համեմատությունը ցույց տվեց, որ ցուցանիշների դրական տեղաշարժերը հիմնականում թույլ են արտահայտված, հավաստի դրական տարբերություններ նկատվել են միայն արագային ընդունակությունների և դաստակի մկանային ուժի ցուցանիշներում՝ 18 և 19 տարեկանների խմբերի միջև, իսկ 19 և 20 տարեկանների միջև նշանակալի տարբերություններ ընդհանրապես չեն դիտվել:

Արագաուժային, ընդհանուր և ուժային դիմացկունության արդյունքներում դիտվում էին տարիքային աճին զուգահեռ ցուցանիշների նվազման միտումներ, որոնք հիմնականում նկատվում էին մանկավարժների համար մասնագիտորեն կարևոր շարժողական ընդունակություններում, որտեղ վիճակագրորեն հավաստի բացասական տեղաշարժեր կար ստորին վերջույթների ուժային դիմացկունության ցուցանիշներում (18-19տ.): Բերված տվյալները ևս մեկ անգամ ընդգծում են, որ ապագա մանկավարժների ֆիզիկական դաստարակության գործընթացում անհրաժեշտ են ուղղորդված մանկավարժական ներգործություններ:

Ելնելով հետազոտական աշխատանքի տրամաբանությունից մոնիթորինգի արդյունքում ստացված փաստացի նյութը համեմատության մեջ դրվեց Հայաստանի մյուս բուհերում (ԵՊՀ, ԵԼՀ, ՆԳՆՈԱ, ԳՊՔ, ՎԲՔ) գրանցված տվյալների հետ:

Համեմատության արդյունքում պարզվեց, որ Շիրակի պետական համալսարանի ուսանողուհիների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը՝ բացառությամբ արագային ընդունակությունների դրսևորման, ցավոք ավելի ցածր է, քան մյուս բուհերի ուսանողուհիների մոտ, մասնավորապես՝ արագաուժային ընդունակությունները, դաստակի մկանային ուժը և ընդհանուր դիմացկունությունը: Կարծում ենք, որ տվյալ դեպքում համեմատաբար նվազ արդյունքները պայմանավորված են բուն ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի ցավոք դեռևս ոչ բավարար արդյունավետությամբ:

Տվյալների վերլուծության և ընդհանրացման արդյունքում հանգեցինք այն եզրակացությանը, որ Շիրակի պետական համալսարանի ֆիզիկական դաստիարակության ծրագիրը դեռևս ոչ նպատակամետ է լուծում ուսանողուհիների հարմարվողականության խնդիրները մանկավարժական ապագա գործունեությանը:

Մյուս կողմից, մանկավարժի մասնագիտական պիատնելիության մակարդակն ուղղակիորեն կախված է հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակից և բարձր աշխատունակությունից, որոնք իրենց արտահայտությունն են գտնում մեր կողմից մշակված մանկավարժի մասնագիտության պրոֆեսիագրում՝ ուսուցչի անձին ներկայացվող պահանջների ձևով (աղ. 2): Աղյուսակ 2-ում ներկայացված պահանջները պայմանավորում են ուսուցչի աշխատանքում մանկավարժական, անձնային, ֆիզիոլոգիական, ֆիզիկական և հոգեկան կարողությունների/որակների համալիր դրսևորումը, ապահովելով՝ կրթական և դաստիարակչական գործընթացների իրականացման արդյունավետությունը:

Այսպիսով, գիտական հետազոտությունների տվյալները և մեր աշխատանքային փորձը վկայում են այն մասին, որ ուսուցչի աշխատանքում հաջողության հասնելու համար հարակավոր է լիարժեք տիրապետել դասավանդվող առարկային և կրթական տեխնոլոգիաներին, ունենալ մասնագիտական կարողությունների և հմտությունների՝ ինտելեկտուալ, հաղորդակցական, կազմակերպչական, բարձր մակարդակ,

հոգեբանական, ֆիզիկական և իրավիճակային պատրաստություն, մանկավարժական վարպետություն, ինչպես նաև անձնային որակներ, որոնք առավելագույնս համապատասխանում են այդ աշխատանքին:

Աղյուսակ 2

Ուսուցչի անձին ներկայացվող պահանջները խմբավորված ըստ մասնագիտորեն կարևոր անձնային որակների

Կարողությունների և որակների խումբը	**Ուսուցչի անձին ներկայացվող պահանջները**
Մանկավարժական	1. իր առարկայով գերելու/ հետքրքրելու ունակություն 2. ուսումնական նյութը վառ և տրամաբանորեն կառուցված մատուցելու ունակություն 3. ժամանակակից մանկավարժական տեխնոլոգիաների կիրառում 4. սովորողի զարգացման հեռանկարները նկատելու կարողություն, նրա գիտելիքների կարողությունների, նոր հետաքրքրությունների և պահանջմունքների առաջացման գործընթացում
Անձնային	1. **ունենալ**՝ բարձր մտավոր ունակություններ, մեծ ծավալի օպերատիվ և երակարաժամկետ հիշողություն, լավ առոգանություն, պարզ գրագետ, բարձր ընդհանուր կուլտուրա 2. **լինել**՝ խորաթափանց, քննադատող, ստեղծագործող, նպատակասլաց, հետևողական, պահանջկոտ ինք իր և մյուսների նկատմամբ 3. **դրսևորել**՝ բարեկամություն, անաչառություն, տակտի զգացողություն, կարեկցանք
Հոգեկան	1. բարձր հուզական կայունություն, ինքնատրապետում և հավասարակշռվածություն 2. համբերություն 3. ուշադրությունը կենտրոնացնելու և բաշխելու ունակություն
Ֆիզիկական (շարժողական)	1. Ընդհանուր և ստորին վերջույթների ուժային դիմացկունություն, 2. կայունություն աշխատանքի միօրինակության նկատմամբ 3. օպտիմալ ֆիզիկական պատրաստվածություն
Ֆիզիոլոգիական	1. բարձր աշխատունակություն 2. ընդհանուր դիմադրողականություն շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ ազդությունների նկատմամբ 3. աշխույժություն

Մոնիթորինգի արդյունքների հիման վրա մշակվել են ապագա մանկավարժների, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության գնահատման մոդելային սանդղակները, որը մեր հանրապետությունում, առաջին փորձերից մեկն է՝ մանկավարժական բուհերի համար:

Հետազոտության **երրորդ** «**Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ուղղվածությամբ ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների արդյունավետությունը**» վերնագրով գլխում փորձարարական հետազոտությունների հիման վրա՝ վերլուծվել են երկու խումբ փորձագետների սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքները, մշակվել է մանկավարժական բուհերի ուսանողուհիների ՊԿՖՊ կատարելագործման ծրագրի մեթոդիկան և փորձարարական ճանապարհով հիմնավորվել վերջինիս կիրառման արդյունավետությունը, տրվել են գործնական երաշխավորություններ:

Սոցիոլոգիական հարցումներն անցկացվել են մշակված հեղինակային հարցաթերթիկների միջոցով: Երկու խումբ փորձագետների՝ մանկավարժների և ուսանողների շրջանում իրականացված սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքները հնարավորություն ընձեռնեցին համեմատելու ապագա և գործող մանկավարժների ձևավորված կարծիքները հիմնախնդրի ուսումնասիրության համար առավել կարևոր

ընդհանուր հարցերի շուրջ, ըստ էության վեր հանվեցին առկա բացթողումները և ուրվագծվեցին մանկավարժների ՊԿՖՊ հիմնական խնդիրները:

Վերլուծությունները ցույց տվեցին, որ բարձրագույն կրթության համակարգում ՊԿՖՊ իրականացումն օբյեկտիվ անհրաժեշտություն է և ուղղված է բարելավելու ուսանողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, ձևավորելու ֆիզկուլտուրային կողմնորոշմամբ աշխարհայացք, հարստացնելու կիրառական շարժողական փորձը: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ ապագա մանկավարժները կրթական համակարգի շարունակականության ապահովման հինական օղակներից մեկն են, ուստի առանձնակի նշանակություն է ձեռք բերում մասնագետների մասնագիտական երկարակեցության ապահովման խնդիրներին անդրադարձը և արդյունավետ լուծումների առաջադրումը:

Մանկավարժների ՊԿՖՊ ծրագրի մշակման նախադրյալներ հանդիսացան գիտական աղբյուրների ուսումնասիրությունները՝ ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների վերաբերյալ, ՊԿՖՊ հիմնական դրույթները մտավոր աշխատանքով զբաղվող մարդկանց և այլ ուսումնական հաստատությունների համար, ինչպես նաև մանկավարժական աշխատանքային փորձը, սեփական դիտարկումների արդյունքները, ապագա մանկավարժների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մոնիթորինգի արդյունքները, ուսանողների և ոլորտի մասնագետների շրջանում անցակցված սոցիոլոգիական հարցումների տվյալները:

Մեր ուսումնասիրությունների արդյունքում ընգծվեցին մանկավարժների մասնագիտական գործունեության համար առավելապես կարևոր և ՊԿՖՊ մակարդակը որոշող շարժողական ընդունակությունները, հոգեֆիզիկական որակները և ֆունկցիոնալ վիճակի ցուցանիշները, դրանք են՝ ընդհանուր դիմացկունությունը, ստորին վերջույթների ուժային դիմացկունությունը, մեջքի և որովայնի մկանների ստատիկ դիմացկունությունը, մկանային ճիգերի տարբերակումը և հավասարակշռության պահպանումը, ուշադրությունը, համբերությունը, ինքնատիրապետումը, հիշողությունը, կայունությունը, թոքերի կենսական տարողությունը (ԹԿՏ) և աշխատունակությունը:

Ձևավորող մանկավարժական գիտափորձի հիմնական նպատակն էր հիմնավորել մանկավարժների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության համար ընտրված և տեղայնացված ֆիզիկական վարժությունների, ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների կիրառությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործնական պարապմունքների ընթացքում:

Առաջնորդվելով աշխատանքային պայմանների առանձնահատկություններով ընտրվել են մանկավարժների մասնագիտական գործունեությանն անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների, հմտությունների և հոգեֆիզիկական որակների ձևավորմանը նպաստող ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները, այդ թվում՝ հատուկ ֆիզիկական վարժությունները, կիրառական ուղղվածությամբ մարզաձևերը և ՊԿՖՊ լրացնող, հարստացնող մարզաձևերը:

Ընտրված և տեղայնացված թվով 87 ֆիզիկական վարժությունների դասակարգվել են ըստ. ստորին վերջույթների ուժային դիմացկունության, որովայնի և մեջքի մկանների ստատիկ դիմացկունության, մկանային ճիգերի տարբերակման, հավասարակշռությունը պահպանելու կարողության, ուշադրության կենտրոնացման և բաշխման կարողության, շնչառական վարժությունների: Առաջարկվող

վարժությունների կիրառական հատուկ ուղղվածությունը պայմանավորված է եղել նրանց ուղղակի կապով մանկավարժների մասնագիտական գործունեության պայմանների հետ, որոնց հիման վրա մշակվել են ֆիզիկական վարժությունների հատուկ տեղայնացված պրոֆեսիոնալ-կիրառական ուղղվածությամբ տաս համալիրներ, որոնք մանրամասն ներկայացված են ատենախոսական աշխատանքում:

Յուրաքանչյուր համալիր կիրառվել է մեկ ամիս տևողությամբ, ընդգրկված վարժությունները նախատեսված են պարապմունքի բոլոր երեք մասերի համար: Նման մոտեցումը թույլ տվեց պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության համար ընտրված միջոցները ներդնելու բուհական ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի ընդհանուր բովանդակության մեջ, միևնույն ժամանակ արդյունավետ իրականացնելու թե՛ ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի պահանջները, թե՛ մանկավարժների ուղղորդված պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստությունը:

Կատարվող ֆիզիկական վարժությունների 60 տոկոսն ուղղված է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ապահովմանը, իսկ 40 տոկոսը՝ պրոֆեսիոնալ-կիրառական պատրաստությանը: Հատուկ ուշադրություն է հատկացվել մարմնի աջ և ձախ վերջույթների համաչափ զարգացման սկզբունքին: Առավելապես օգտագործվել են կրկնողական և փոփոխական մեթոդները, առանձին դեպքերում՝ խաղային և շրջանաձև մեթոդները:

Մշակված մեթոդիկան փորձարկվել է ձևավորող մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում, Շիրակի պետական համալսարանի մանկավարժի որակավորմամբ սովորող բակալավրի առաջին կուրսեցիների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Փորձարկմանը մասնակցել են 71 ուսանողուհիներ՝ ստուգողական

Աղյուսակ 3

Ստուգողական (Ս) և փորձարարական (Փ) խմբերի թեստավորման արդյունքների համեմատությունը ձևավորող մանկավարժական գիտափորձից առաջ և հետո

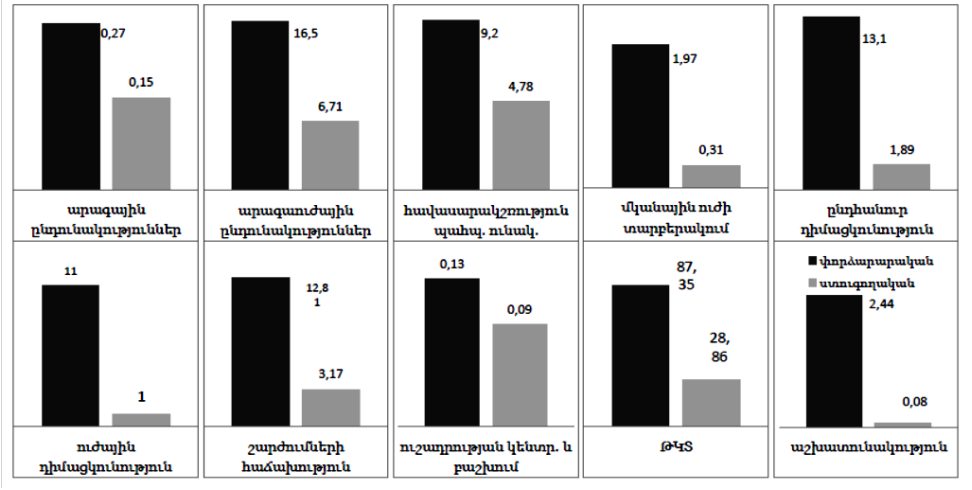
թեստ	Խմբեր	n	մինչև $\bar{x} \pm m$	հետո $\bar{x} \pm m$	Բաց. Տեղ.	t	P, %
Վազք 20մ ընթացքից, վրկ	Փ	36	3,65 ± 0,07	3,38 ± 0,04	0.27	3,35	> 1
	Ս	35	3,73 ± 0,08	3,58 ± 0,08	0.15	1,33	< 5
Վազք 500մ, վրկ	Փ	36	168,9 ± 3,13	155,8 ± 2,87	13.1	3,04	> 1
	Ս	35	164,66 ± 3,22	162,77 ± 3,17	1.89	0,42	< 5
Դաստակի մկանային ուժի տարբերակում 50 տոկոս, աջ	Փ	36	4,23 ± 0,65	2,26 ± 0,26	1.97	2,81	> 1
	Ս	35	2,96 ± 0,49	3,27 ± 0,45	0.31	0,47	< 5
Տեղից հեռացատկ, սմ	Փ	36	139,56 ± 2,74	156,06 ± 2,33	16.5	4,59	> 0,1
	Ս	35	137,43 ± 3,12	144,14 ± 3,2	6.71	1,5	< 5
Կքանիստեր մարմնի զանգվածի 30 տոկոս-ով, անգամ	Փ	36	19,11 ± 2,09	30,06 ± 1,17	11	4,57	> 0,1
	Ս	35	14,86 ± 1,68	15,91 ± 1,2	1	0,51	< 5
Հավասարակշռություն, վրկ	Փ	36	6,69 ± 1,46	15,89 ± 1,69	9.2	4,12	> 0,1
	Ս	35	5,25 ± 0,97	10,03 ± 1,65	4.78	2,5	> 5
Տեպինգ	Փ	36	66,47 ± 1,43	79,28 ± 2,01	12.81	5,19	> 0,1
	Ս	35	66,83 ± 1,28	70,0 ± 1,12	3.17	1,86	< 5
Ուշադրության կենտրոնացում և բաշխում, պ.մ.	Փ	36	0,62 ± 0,04	0,49 ± 0,05	0.13	2,03	> 5
	Ս	35	0,66 ± 0,06	0,75 ± 0,03	0.09	1,33	< 5
Աշխատունակություն, պ.մ.	Փ	36	8,54 ± 0,32	6,1 ± 0,4	2.44	4,76	> 0,1
	Ս	35	7,5 ± 0,45	7,58 ± 0,46	0.08	0,12	< 5
ԹԿՏ սպիրոմետրիա, սմ^3	Փ	36	263,75 ± 15,87	351,1 ± 12,4	87.35	4,34	> 0,1
	Ս	35	260,14 ± 14,68	289 ± 13,95	28.86	1,43	< 5

խմբում 35 և փորձարարական խմբում 36 ուսանողուհիներ:

Մինչև ձևավորող մանկավարժական գիտափորձը՝ կատարված համեմատական վիճակագրական գնահատումը ցույց տվեց, որ թեստավորված բոլոր ցուցանիշներում փորձարարական և ստուգողական խմբերի միջև էական տարբերություններ չեն հայտնաբերվել P<5 տոկոսից, ինչը թույլ է տվեց կատարել ընդհանրացումներ:

Մանկավարժական գիտափորձը տևել է մեկ ու կես ուսումնական տարի, այդ ընթացքում անցկացվել է պրոֆեսիոնալ-կիրառական ուղղվածության թվով 80 պարապմունքներ:

Աղյուսակ 3-ում ներկայացված է գիտափորձի տվյալների ամփոփումը՝ ըստ գիտափորձի ավարտին փորձարարական և ստուգողական խմբերի մոտ ուսումնասիրվող շարժողական պատրաստվածության, հոգեֆիզիկական որակների և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի ցուցանիշներում արձանագրված տեղաշարժերի:



Տրամագիր 1.Փորձարարական և ստուգողական խմբերի միջև շարժողական պատրաստվածության, հոգեֆիզիկական որակների և ֆունկցիոնալ վիճակի տեղաշարժերի համեմատությունը ձևավորող մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում:

Փորձարարական խմբի ուսանողուհիների մոտ դիտվում են հավաստի դրական տեղաշարժեր թեստավորված բոլոր ցուցանիշներում (տր.1): Տվյալների համեմատությունը ցույց տվեց, որ 60 տոկոսի դեպքում տեղաշարժերը հավաստի են եղել Ստյուդենտի t չափանիշի P>0,1 տոկոսից նշանակելիության մակարդակում, այդ թվում. արագաուժային ընդունակությունների արդյունքը բարելավվել է 16.5 սմ-ով, ստորին վերջույթների ուժային դիմացկունությունը՝ 11 կքանիստով, հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունը՝ 9.2 վրկ-ով, աշխատունակության ինդեքսը՝ 2.44-ով, շարժումների հաճախությունը 12.81-ով և թոքերի կենսական տարողությունը՝ 87.35սմ^3-ով:

Մյուս թեստավորված ցուցանիշների 30 տոկոսի դեպքում տեղաշարժերը նշանակալի են P>1 տոկոս մակարդակում՝ արագային ընդունակությունները բարելավվել են 0.27 վրկ-ով, ընդհանուր դիմացկունությունը՝ 13.1 վրկ-ով, դաստակի մկանային ուժի տարբերակման ցուցանիշները՝ 1.97-ով և ուշադրության կենտրոնացման և բաշխման ցուցանիշը՝ 0.13-ով (P>5):

Ի տարբերություն փորձարարական խմբի, ստուգողական խմբում հավաստի դրական տեղաշարժ է գրանցվել միայն հավասարակշռության պահպանման թեստում՝ բարլավվել է 1,65 վրկ-ով (P>5): Մյուս կողմից, հետևյալ ցուցանիշներում ստուգողական խմբի մոտ նկատվել է տեղաշարժերի բացասական դինամիկա, նվազել են՝ մկանային ուժի տարբերակման ցուցանիշը 0,31-ով, աշխատունակության ինդեքսը՝ 0,08-ով և ուշադրության կենտրոնացման և բաշխման ցուցանիշը՝ 0,09-ով: Այսինքն՝ եթե ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության տվյալներում ստուգողական խումբն ուներ ոչ հավաստի դրական տեղաշարժեր, ապա հատուկ շարժողական և հոգեֆիզիկական պատրաստվածությունը բնութագրող ցուցանիշներում, ընդհակառակը, այդ տեղաշարժերը բացասական էին, ինչը տվյալ դեպքում վկայում է մանկավարժական թույլ ազդեցությունների կամ դրանց բացակայության մասին:

Քննարկելով մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները կարելի է կատարել որոշակի հետևություններ.

- Բուհական գործող ծրագրում (2007) մանկավարժական մասնագիտացումների ՊԿՖՊ համար առաջարկվում է առավելապես ընդգրկել ընդհանուր դիմացկունության վարժություններ, գեղարվեստական և սպորտային մարմնամարզության տարրեր, սպորտային և ազգային խաղեր, շարժախաղեր, տուրիզմ և այլն: Այսինքն՝ տվյալ միջոցների ուղղորդված կիրառությունը ապագա մանկավարժների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կազմում է նրանց ՊԿՖՊ հիմքը:
- Մեր կողմից առաջարկված ՊԿՖՊ կատարելագործման ծրագիրն՝ ի լրումն գործող ծրագրի, իր մեջ ներառում է ոչ միայն վերը նշված կիրառական մարզաձևերը և միջոցները, այլ նաև յուրօրինակ մեթոդական ուղեցույց է այդ միջոցների ընտրության և ուղղորդված կիրառության համար, որտեղ բացահայտվում են մանկավարժների մասնագիտական պիտանելիության համար առավելապես կարևոր հոգեֆիզիկական որակները և դրանց մշակման արդյունավետ ուղիները բուհական ֆիզիկական դաստիարակության պայմաններում:
- Փորձարարական և ստուգողական խմբերի արդյունքների համեմատությունը փաստացի ցույց տվեց, որ ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական ընդհանրացված մոտեցումը մասնագիտական գործունեությանը թույլ չի տալիս լիարժեք ապահովելու մանկավարժին պիտանի ֆիզիկական և հոգեկան պատրաստվածության վիճակ: Հետևաբար մանկավարժների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի մեր կողմից տարբերակված մոտեցումը արդարացված է և ապացուցված գիտափորձարարական աշխատանքերի արդյունքում:
- Մեզ հաջողվեց ապացուցել, որ այդ նպատակով ընտրված և տեղայնացված միջոցները, մի կողմից, չեն հակասում բուհական ֆիզիկական դաստիարակության գործող ծրագրի բովանդակությանը, մյուս կողմից հարստացնում են մանկավարժների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը և լրացնում ՊԿՖՊ բացը: Ցույց տրվեց ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ՊԿՖՊ փոխկապակցվածությունը և փոխազդեցությունների լայն շրջանակը, որը թույլ է տալիս իրականացնելու մանկավարժների բազմակողմանի ֆիզիկական դաստիարակությունը:
- Կասկած չի հարուցում, որ գործնականում մանկավարժների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստությունն ուղղակիորեն կախված է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակից, որտեղ առավելապես կարևորվում է ընդհանուր դիմացկունության դրսևորումը, այս առումով մանկավարժական

գիտափորձը թույլ տվեց հիմնավորելու ընդհանուր դիմացկունության և ստորին վերջույթների ուժային դիմացկունության մշակման արդյունավետությունը առաջարկված միջոցների և մեթոդների ազդեցության ներքո:

Այսպիսով կատարված հետազոտությունների արդյունքում հաստատվեց մշակված և փորձարկված հեղինակային ծրագրի արդյունավետությունը, որը բացահայտվեց ոչ միայն շարժողական ընդունակությունների աճով, այլև ուսանողուհիների հոգեֆիզիկական և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարելավմամբ: Կարծում ենք, որ առաջարկված մեթոդիկան կարելի է ներդնել նաև մեր հանրապետության այլ մանկավարժական բուհերում:

Անցկացված հետազոտությունների հիման վրա մշակվել են գործնական երաշխավորություններ մանկավարժների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրատության մեթոդիկայի անցկացման վերաբերյալ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Գիտական աղբյուրների վերլուծությունը, ընդհանրացումները և սեփական գիտափորձարարական հետազոտությունների արդյունքները թույլ են տվել կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Ներկայումս բարձրագույն կրթության ոլորտում առանձնահատուկ նշանակություն ունի մասնագիտական կարողությունների, հմտությունների և հատուկ որակների ձևավորումը ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներով: Հետևաբար, ժամանակի հրամայականն է դառնում մանկավարժական բուհերում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի վերակողմնորոշման հրատապ անհրաժեշտությունը և պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզկական պատրաստության խնդիրների առարկայական լուծումները:

2. Սոցիոլոգիական հարցման, անձնական դիտարկումների և ընդհանրացումների արդյունքում պարզվեց, որ մանկավարժների և ուսանողների ավելի քան ինսուն տոկոսը չի տիրապետում պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության հասկացության վերաբերյալ տեսագործնական գիտելիքներին: Միևնույն ժամանակ հարցվողների մեծամասնությունն արժևորում է ֆիզիկական դաստիարկության դերն ու նշանակությունը առողջության պահպանման, ֆիզիկական վիճակի բարելավման և մասնագիտական գործունեության արդյունավետ իրականացման հարցերում, ինչպես նաև կան ձևավորված կայուն պահանջմունքներ՝ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների ուղղությամբ:

3. Ուսանողուհիների Ֆիզիկական վիճակի մոնիթորիգի արդյունքում ապացուցվեց, որ՝

3.1 մանկավարժական բուհերի 18-20 տարեկան ուսանողուհիների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների՝ մարմնի հասակի և մարմնի քաշի տարիքային փոփոխության տեղաշարժերն աննշան են և ենթարկվում են մարդաբանական հայտնի օրինաչափություններին, հետևաբար, ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի վերջնարդյունքները հիմնականում կախված են մանկավարժական ներգործություններից և այդ գործընթացի իրականացման արդյունավետությունից:

3.2 18-20 տարեկանում ուսանողուհիների շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշները (արագային և արագաուժային ընդունակություններ, դաստակի մկանային ուժ, ընդհանուր և ուժային դիմացկունություն) ունեն ոչ միանման

տեղաշարժեր: 18-19 տարեկանում այդ ցուցանիշներն ընդհանուր առմամբ բարելավվում են, որոնցից առավելապես արագային և ուժային ընդունակությունների ցուցանիշներում, իսկ 19-20 տարեկանում մեծամասամբ դիտվում է նվազման միտումներ, մասնավորապես՝ արագաուժային, ընդհանուր և ուժային դիմացկունության ցուցանիշներում:

4. Մանկավարժական դիտումների և փաստագրող գիտափորձի արդյունքում հնարավորություն ընձեռվեց բացահայտելու հետևյալը.

4.1 Մանկավարժական բուհում ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքները լիովին չեն ապահովում ապագա մանկավարժների պրոֆեսիոնալ-կիրառական պատրաստվածությունը, ուստի անհրաժեշտություն է առաջանում մշակելու մեթոդական համապատասխան մոտեցումներ ֆիզիկական դաստիարակության գործող ծրագրի կատարելագործման ուղղությամբ:

4.2 Ապագա մանկավարժների մասնագիտական գործունեության համար առավելապես անհրաժեշտ են համարվում.

- շարժողական ընդունակություններից՝ ընդհանուր դիմացկունությունը, ստորին վերջույթների ուժային դիմացկունությունը, որովայնի և մեջքի մկանների ստատիկ դիմացկունությունը, մկանային ճիգերի տարբերակումը և հավասարակշռության պահպանումը,
- հոգեֆիզիկական որակներից՝ ուշադրության կենտրոնացումը, համբերությունը, ինքնատիրապետումը, հիշողությունը և կայունությունը,
- ֆունկցիոնալ հնարավորություններից՝ թոքերի կենսական տարողությունը և աշխատունակության մակարդակը:

5. Ուսանողուհիների ֆիզիկական վիճակի գնահատման համար մշակված մոդելային սանդղակները հնարավորություն են ընձեռում օբյեկտիվ գնահատել ապագա մանկավարժների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը և անհրաժեշտության դեպքում շտկումներ կատարել ուսանողուհիների անհատական ֆիզիկական պատրաստվածության գործընթացում:

6. Մանկավարժական ձևավորող գիտափորձի արդյունքում ապացուցվել է, ուսանողուհիների՝ ապագա ուսուցիչների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության հեղինակային մշակված մեթոդիկայի արդյունավետությունը, որն արտահայտվել է հետևյալում.

6.1 գիտափորձարարական աշխատանքների ավարտին փորձարարական խմբի արդյունքներում գրանցված տեղաշարժերի տարբերությունները ստուգողական խմբի նկատմամբ կազմել են.

- շարժողական ընդունակություններում՝ կրկնակի անգամ արագային ընդունակությունները և հավասարակշռությունը պահպանելու կարողությունը, 2,5 անգամ՝ արագաուժային ընդունակությունները, 6 անգամ՝ դաստակի մկանային ուժի տարբերակման ցուցանիշները, 7 անգամ՝ ընդհանուր դիմացկունությունը և 11 անգամ՝ ստորին վերջույթների ուժային դիմացկունության ցուցանիշները,
- հոգեֆիզիկական որակներում՝ 4 անգամ՝ շարժումների հաճախությունը և մոտ երկու անգամ՝ ուշադրության կենտրոնացման և բաշխման ցուցանիշները,

- ֆունկցիոնալ ցուցանիշներում՝ 3 անգամ թոքերի կենսական տարողությունը, իսկ աշխատունակության ինդեքսը «միջին» մակարդակից բարելավել է դեպի «լավը», այն դեպքում, երբ ստուգողական խմբի մոտ փոփոխություն չի դիտվել:

6.2 ապացուցվել է, որ մանկավարժական բուհերի ուսանողուհիների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստությունը պահանջում է նեղ տարբերակված մոտեցում և մասնագիտորեն նպատակաուղղված ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի իրականացում:

7. Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները և մեր անձնական փորձը վկայում են այն մասին, որ մանկավարժական բուհերի շրջանավարտները, բացի պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության բավարար մակարդակից, պետք է կարողանան ճիշտ կազմակերպել և անցկացնել իրենց աշակերտների գործունեության բոլոր ձևերը, կարողանան ճիշտ բացատրել և ցուցադրել տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, հղկել առաջացած սխալները, վերլուծել մանկավարժական իրավիճակները և գտնել ճիշտ լուծումներ:

Ատենախոսության հիմնական դրույթները արտահայտված են հեղինակի հրատարակված հետևյալ աշխատանքներում

1. **Սիմոնյան Ա.Ա.** Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության դերը մանկավարժների համար / Սպորտային մանկավարժական գիտությունը Հայաստանում: Գիտական աշխատանքների ժողովածու.-Եր.: ՖԿՀՊԻ, 2015, էջ. 326-331
2. **Սիմոնյան Ա.Ա.** Մանկավարժական բուհերի ուսանողուհիների պրոֆեսիոնալ կիրառական պատրաստության հիմնախնդիրները / Սպորտային մանկավարժական գիտություն: 43-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու. –Եր.: ՖԿՀՊԻ, 2016, էջ. 338-343
3. **Simonyan A.A.** Monitoring of pedagogical institute female students physical development and motor preparedness // Научно-методический журнал «Современное образование: традиции и инновации», СПб.-2016.-N2.- с. 247-250
4. **Симонян А.А.** Методика профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей начальных классов // АПРОБАЦИЯ: научно-практический журнал.- 2017.- N3(54).- с. 88-90
5. **Սիմոնյան Ա.Ա.** Ապագա մանկավարժների պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործման մեթոդական ուղիները // «ՄԽԻԹԱՐ ԳՈՇ» գիտական հոդվածներ - 2017, 2(47), էջ. 161-165
6. **Симонян А.А.** Модельные шкалы для оценки физического состояния студенток педагогического вуза // Научно-теоретический журнал. Наука и спорт: современные тенденции. - 2017.- N4(том 17).- с. 78-81 (www.scienceandsport.ru)
7. **Симонян А.А.** Перспективы профессионально-прикладной физической подготовки педагогов // Научный журнал «Кант».- 2018.- N1(26).- стр. 86-89

СИМОНЯН АСЯ АРТУРОВНА
МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02-«Методика преподавания и воспитания» (физическая культура).

Защита диссертации состоится 15-ого октября 2020г. в 14^{30} на заседании действующего в Государственном институте физической культуры и спорта Армении специализированного совета 065 по педагогике при ВАК.

Адрес: 0070, Ереван, А. Манукяна 11, ГИФКСА, аудитория 56.

РЕЗЮМЕ

Актуальность исследования. В законе Республики Армения об образовании физическая культура обозначена как обязательная дисциплина высшего профессионального образования. Она призвана обеспечить сохранение здоровья, формирование духовных и физических сил, повышение уровня двигательного потенциала учащейся молодежи, приобретение общечеловеческих ценностей.

И не случайно, что важное значение в социальном и профессиональном становлении и трудовой активности будущего учителя принадлежит физической культуре и, в частности, одной из ее сторон: профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что если в странах СНГ вопрос ППФП студентов педагогических вузов в какой-то мере изучен, то в нашей стране работы выполненные на примере педагогического вуза практически отсутствуют. Наши наблюдения и опыт работы в Ширакоском государственном университете имени М. Налбандяана также свидетельствуют, что задачам ППФП студентов уделяется еще недостаточное внимание. Более того, уровень физической культуры большинства студентов очевидно еще недостаточен и не позволяет, им осуществлять полноценно физкультурно-спортивную деятельность.

Актуальность темы данного исследования связана с существующим противоречием между потребностью подготовки высококвалифицированных учителей, умеющих грамотно использовать средства физического воспитания для поддержания своего здоровья, повышения двигательного потенциала, укрепления психофизического и эмоционального состояния и отсутствием у них научно-педагогических знаний и практических навыков, а также соответствием методических разработок по профессионально-прикладной физической подготовке.

Цель исследования - разработать и опытным путем обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки студенток педагогического вуза.

Научная новизна исследования. Изучено современное состояние проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в педагогической теории и практике педагогического образования. Обоснованы ее значимость, необходимость, структура и содержание для будущих учителей. Разработана и в опытной работе доказана эффективность методики профессионально-прикладной физической

подготовки на основе комплексного применения средств и методов физического воспитания для студенток педагогического вуза.

Основные положения, выносимые на защиту.

1. Учителя общеобразовательной школы как субъект профессиональной деятельности должны иметь необходимый уровень физической подготовленности для выполнения своих педагогических обязанностей.

2. Показатели мониторинга физического состояния студенток педагогического вуза и модельные шкалы его оценки как предпосылка для совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Разработанная программа профессионально-прикладной физической подготовки студенток педагогического вуза целенаправлена на овладение знаниями, соответствующими двигательными способностями и психофизическими качествами, необходимыми для успешной профессиональной деятельности.

4. Эффективность программы профессионально-прикладной физической подготовки обеспечивается использованием соответствующих комплексов, адаптированных физических упражнений, элементов спорта и подвижных игр.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и углублении знаний по организации процесса физического воспитания направленного на формирование профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. Определено ее место и значимость в профессиональной деятельности специалистов. В процессе исследования уточнены теоретические и организационно-методические подходы к профессионально-прикладной физической подготовке будущих учителей.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрении в Ширакском государственном университете имени М. Налбандяна программы по профессионально-прикладной физической подготовке будущих учителей. Разработанные методические рекомендации позволят обеспечить качественно новый образовательный эффект процесса физического воспитания при решении вопросов профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов педагогического профиля. Результаты исследования и практические рекомендации могут использоваться при разработке рабочих программ по предмету «Физическое воспитание» в педагогических вузах Армении.

Структура и объем работ. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, списка литературы, 7 приложений и акта о внедрении. Работа выполнена на 141 страницах компьютерного текста, иллюстрирована 22 таблицами, 45 рисунками, 17 диаграммами, список литературы включает 171 источников на разных языках.

SIMONYAN ASYA

METHODOLOGY OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences (PhD) 13.00.02- "Methods of Teaching and Education" (Physical Education).

The defense of dissertation will take place on October 15, 2020 at 2 ^{30} p.m. at the Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, at the meeting of specialized Council on Pedagogy 065 HAC in the ASIPCS.

Address: Yerevan 0070, 11 A. Manukyan str. ASIPCS, auditorium N56.

SUMMARY

The relevance of the research. In the Law of the Republic of Armenia on Education (1999), physical culture is designated as a compulsory discipline of higher professional education. It is called upon to ensure the preservation of students health, the formation of spiritual and physical strength, an increase in the level of motor potential, the obtaining of universal mankind values.

It is no coincidence that the importance of the social and professional development and labor activity of the future teacher belongs to physical culture and in particular one of its sides: professional-applied physical training (PAPT).

The analysis of scientific and methodological literature testifies that if in the CIS countries the pedagogical university students PAPT issue has been studied to some extent, in our country practically there are no works performed on the example of a pedagogical university. Our observations and experience in Shirak State University after M. Nalbandyan testify that to the students PAPT tasks not enough attention is paid. Moreover it is obvious that physical culture level of the students most part is insufficient and does not allow them to implement physical-sport activities fully.

The relevance of the following research theme is connected with the existing contradictions between the demand of preparation of highly qualified teachers who can competently use resources of physical education for maintaining their health, increasing motor potential, strengthening psychophysical and emotional state and the absence of scientific pedagogical knowledge and practical skills, and correspondence with methodical development on PAPT.

The purpose of the research is to work out and empirically substantiate the professional-applied physical training methodology of pedagogical university female students.

The scientific novelty of the research. The current state of the problem of professional-applied physical training in pedagogical theory and practice of pedagogical education has been studied. Its significance and necessity, structure and content for future teachers are substantiated. The effectiveness of the methodology of PAPT has been developed and proved in experimental work on the basis of the complex application of means and methods of physical education for pedagogical university female students.

Basic provisions for defense:

1. Teachers of a general education school as a subject of professional activity must have the necessary level of physical preparedness to implement their pedagogical responsibilities.
2. Indicators of the physical condition monitoring of pedagogical university female students and model scales of its assessment as a precondition for improving professional-applied physical training.
3. The developed program of professional-applied physical training of pedagogical university female students is purposeful at mastering knowledge, which corresponds to motor abilities and psychophysical qualities necessary for a successful professional activity.
4. The efficiency of the program of professionally applied physical training is achieved by the use of appropriate complexes, adapted physical exercises, elements of sports and moving games.

The theoretical importance of the research consists in the expansion and deepening of knowledge on the organization of physical education process aimed at the formation of future teachers professionally applied physical training. Its place and significance in the specialists professional activity has been determined. In the course of the research, the theoretical and organizational and methodological approaches to the professionally applied physical training of future teachers were clarified.

The practical importance of the research consists in the development and implementation of a program for PAPT of future teachers at Shirak State University after M. Nalbandyan. The developed methodological recommendations will provide a qualitatively new educational effect of physical education process when solving the problems of PAPT of future pedagogical specialists. The research results and practical recommendations can be used in the development of work programs on the subject "Physical education" of pedagogical universities in Armenia.

The structure and volume of the work. Dissertation consists of an introduction, three chapters, conclusions, list of references, 7 appendixes and an implementation act. The work is performed on 141 computer text pages, illustrated by 22 tables, 45 figures, 17 diagrams; list of references includes 171 sources in different languages.