

Հուլյանի նույն տարափն ենք տեսնում չարենցյան բառապատկերներում՝ սրբազան պաշարի աներեր կամք, մահվան հետ առերեսման ներքին տագնապ, կորստի ցավ, լուսավոր երազների կարոտ, բայց և ոգեղեն պաշարի նվիրում, սխրագործ ճանապարհի անհրաժեշտության գիտակցում... Չարենցյան տողերից լսելի են դառնում և՛ մարտերի ահեղագոչ կրակոցների ձայները, և՛ շարժվող մթան անտեսանելի թևերին միահյուսված ցավի լուռ ձայնը, և՛ մարդկային արյան շիթերից տնքացող հողի հնոցը: Իսկ այս զգացողություններին զուգահեռ հետաքրքիր զարգացումներ են ստանում կրակի ու արևի պատկերակառույցները՝ սինեսթեզիական ինքնապիպ դրսևորումներով: «Աշխարհի «մաքրագործումը» Չարենցի պոեզիայում կատարվում է «կրակի» միջոցով, որի միջով անցնում է աշխարհը և կերպարանափոխվում» [4, էջ 118]:

Եզրակացություն: Գրականություն-երաժշտություն միջառարկայական կապի կիրառումը նպաստում է ուսուցանվող նյութի առավել խորքային վերլուծությանը, աշակերտների կողմից նյութի տարաշերտ ու ընդգրկուն իմացությանը, գեղարվեստական ստեղծագործության լայնածավալ ներկայացմանը, դասը առավել հետաքրքիր և բովանդակալից դարձնելուն:

Օգտագործած գրականության ցանկ

1. <https://hy.m.wikipedia.org/wiki>:
2. Հայնե Հ., Երկեր երկու հատորով, Երևան, 1959:
3. Չարենց Ե., Պոեմներ, բանաստեղծություններ, Երևան, ԵՊՀ հրատ., 1984:
4. Էդոյան Հ., Եղիշե Չարենցի պոետիկան, Երևան, ԵՊՀ հրատ., 1980:

Получено: 27. 02. 2023

Received: 27. 02. 2023

Рассмотрено: 09.03.2023

Reviewed: 09.03.2023

Принято: 20. 03. 2023

Accepted: 20. 03. 2023

Journal "Education in the 21st Century", Vol1-9/1/, 2023



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

37.037.1

<https://orcid.org/0009-0007-9421-1229>

DOI:10.46991/educ-21st-century.v5.i1.081

THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF JUDO IN THE DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

Mesrop Barbaryan

Ph.D.,

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Armenia

mesrop.barbaryan@sportedu.am

Summary

Today, sport in its various manifestations - mass, Olympic, disabled, professional, as an effective means of solving health, educational and educative issues of the younger generation, occupies a special place in our society. Field specialists consider sport as an educational environment with a very high socio-pedagogical potential. In this context, judo as a sport and as a pedagogical system, is used by many specialists in school-age children's comprehensive development process.

As a result of studying the directions of the socio-pedagogical impact of judo, researchers suggest using physical education with elements of judo, sports physical education lessons and judo training to increase the level of physical fitness of school-age children, improve their health, form moral qualities, prevent bullying, in order to develop the physical, psychological and social abilities and skills of children with special needs.

Keywords: judo, school-age children, pedagogical influence, physical fitness, health promotion, bullying prevention.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЗЮДО В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Барбарян Месроп

Канд. пед. наук,

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Армения

mesrop.barbaryan@sportedu.am

Аннотация

Сегодня спорт в различных его проявлениях – массовый, олимпийский, инвалидный, профессиональный, как эффективное средство решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач подрастающего поколения занимает особое место в нашем обществе. Специалисты рассматривают спорт как воспитательную среду, обладающую очень высоким социально-педагогическим потенциалом. В этом контексте дзюдо как вид спорта, как педагогическая система, используется многими специалистами в процессе всестороннего развития детей школьного возраста.

В результате изучения направлений социально-педагогического воздействия дзюдо исследователи предлагают использовать физическое воспитание с элементами дзюдо, спортизированные уроки физической культуры и тренировки по дзюдо для повышения уровня физической подготовленности детей школьного возраста, укрепления их здоровья, формирования нравственных качеств, предупреждение буллинга, в целях развития физических, психологических и социальных способностей и навыков детей с особыми потребностями.

Ключевые слова: дзюдо, дети школьного возраста, педагогическое воздействие, физическое подготовленность, укрепление здоровья, профилактика буллинга.

ՁՅՈՒԴՈՅԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՆԵՐՈՒԺԸ ԴՊՐՈՑԱՀԱՄԱԿ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՅՈՒՄ¹

Բարբարյան Մեսրոպ

մանկ. գիտ. թեկն.,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի

պետական ինստիտուտ, Հայաստան

mesrop.barbaryan@sportedu.am

Համառոտ ներածական: Ներկայումս սպորտ՝ որպես աճող սերնդի առողջարարական, կրթադաստիարակչական խնդիրների լուծման գործուն միջոց, իր բազմաբնույթ դրսևորումներով՝ մասսայական, օլիմպիական, հաշմանդամային, պրոֆեսիոնալ, ուրույն տեղն ունի մեր հասարակության մեջ: Ոլորտի մասնագետները սպորտը դիտարկում են որպես կրթական միջավայր, որն ունի սոցիալ-մանկավարժական շատ մեծ ներուժ: Այս համատեքստում ձյուդոն՝ որպես մարզաձև, որպես մանկավարժական համակարգ շատ մասնագետների կողմից կիրառվում է դպրոցահասակ երեխաների բազմակողմանի զարգացման գործընթացում:

Տարբեր հետազոտողներ ձյուդոյի սոցիալ-մանկավարժական ներգործության ուղղությունների ուսումնասիրման արդյունքում առաջարկում են ձյուդոյի տարրերով

¹ Հետազոտությունն իրականացվել է ՀՀ ԿԳՄՄՆ գիտության կոմիտեի ֆինանսական աջակցությամբ՝ 21Տ-5C071 ծածկագրով գիտական թեմայի շրջանակում:

ֆիզիկական դաստիարակությունը, սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և ձյուդոյի մարզումները կիրառել դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման, առողջության ամրապնդման, բարոյականային որակների ձևավորման, բուլինգի կանխարգելման, հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաների ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական կարողությունների ու հմտությունների զարգացման նպատակով:

Բանալի բառեր: Ձյուդո, դպրոցահասակ երեխաներ, մանկավարժական ներգործություն, ֆիզիկական պատրաստվածություն, առողջության ամրապնդում, բուլինգի կանխարգելում:

Հիմնախնդիրը: Աճող սերնդի բազմակողմանի ու ներդաշնակ դաստիարակության, նրանց առողջության պահպանման հիմնախնդիրները արդիական են եղել բոլոր ժամանակներում: Ամբողջ աշխարհում ու մեր երկրում անընդհատ փոփոխվող սոցիալ-տնտեսական իրավիճակը, նոր իրողությունների ի հայտ գալը մանկավարժական գիտության առջև նոր խնդիրներ են առաջ քաշել, որոնց լուծումը նոր մոտեցումների որոնման անհրաժեշտություն է առաջացրել: Ստեղծված իրավիճակում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժության բնագավառի մասնագետները ֆիզիկական կուլտուրան ու սպորտը դիտարկում են որպես աճող սերնդի ֆիզիկական, գեղագիտական, բարոյական, հումանիստական, աշխատանքային դաստիարակության, նրանց սոցիալական ներառման, առողջության ամրապնդման և պահպանման, դպրոցականների շրջանում բուլինգի կանխարգելման միջոց:

Հիմնախնդրին առնչվող արդիական այլ հետազոտությունների և հրատարակությունների կարճ վերլուծություն: Հիմնախնդրին տարբեր դիտանկյուններից անդրադարձել են ձյուդոյի հիմնադիր Զ. Կանոն՝ ձյուդոն դիտարկելով որպես մանկավարժական համակարգ, Ի. Ջուրը՝ փորձարարական ճանապարհով հաստատելով կրտսեր դպրոցականների բարոյականային դաստիարակության իրականացման արդյունավետությունը ձյուդոյի սկզբնական պատրաստության գործընթացում, Դ. Խիթարյանն ու Կ. Մոնտերո-Կարետերոն՝ ընդգծելով ձյուդոյի դերը դեռահասների բուլինգի կանխարգելման ու շտկման համակարգում, Կ. Չեդովը՝ ձյուդոն դիտարկելով որպես դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացման առավել նախընտրելի ձև, Ժ. Մ. Գարսիան՝ ուսումնասիրելով ձյուդոյի մարզումների ազդեցությունը աուտիզմ ունեցող երեխաների ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական կարողությունների ու հմտությունների վրա:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել ձյուդոյի մանկավարժական ներգործության ուղղություններն ու առանձնահատկությունները դպրոցահասակ երեխաների զարգացման գործընթացում:

Հետազոտության նորույթը դպրոցահասակ երեխաների դաստիարակության ու զարգացման գործընթացում ձյուդոյի մանկավարժական ներգործության ուղղությունների և դրանց առանձնահատկությունների վերլուծությունն ու ընդհանրացումն է:

Հիմնական նյութի շարադրանքը: Մեր հանրապետությունում, ընդհանրապես ամբողջ աշխարհում, ձյուդոյի հանրաճանաչությունն ու մասայականացումը տարեցտարի ավելի է մեծանում: Այն 1964 թվականից օլիմպիական մարզաձևերի շարքում, է և ներկայումս ձյուդոյի միջազգային ֆեդերացիայի անդամ են 207 երկրների ազգային ֆեդերացիաներ:

Ձյուղոյի ստեղծման տարեթիվը 1882 թվականն է, երբ երիտասարդ մանկավարժ Ջիգորո Կանոն (1860-1938) Տոկիոյում բացեց ձյուղոյի առաջին դպրոցը: Ձյուղոյի ստեղծման համար նախապայմաններ հանդիսացան 19-րդ դարի երկրորդ կեսին Ճապոնիայում տեղի ունեցող քաղաքական փոփոխությունները, ինչպես նաև այդ ժամանակի առաջադեմ մանկավարժական, փիլիսոփայական հայեցակարգերը և բժշկության ու հիգիենայի բնագավառի ձեռքբերումները [12]:

Վերջին տարիներին Ձյուղոյի միջազգային ֆեդերացիան հսկայական աշխատանքներ է իրականացնում ոչ միայն ձյուղոյի՝ որպես մարզաձևի, որպես պրոֆեսիոնալ գործունեության ոլորտի զարգացման ուղղությամբ, որի վառ ապացույցն են միջազգային մրցման օրացույցում մրցանակային ֆոնդով տարբեր մրցումները՝ Մեծ մրցանակ, Մեծ սաղավարտ, «Մաստերս», մայրցամաքային ու աշխարհի առաջնություններ և այլն, այլև լայն զանգվածների համար դրա մասայականացման: Աշխատանքներ են տարվում ձյուղոյի միջոցով լուծելու կրթական, դաստիարակչական, սոցիալական միջառք խնդիրներ, որոնք իրականացվում են Ձյուղոյի միջազգային ֆեդերացիայի ու մայրցամաքային ֆեդերացիաների տարբեր բաժինների և նախաձեռնությունների միջոցով՝ «Ձյուղոյի միջազգային ֆեդերացիայի ակադեմիա», «Ձյուղոն դպրոցում», «Ձյուղոն խաղաղության համար», «Զարգացրո՛ւ քո ակումբը», «Ձյուղոյի օր», ձյուղոյի փառատոններ, ձյուղոյի երկրպագուների ճամբար, փոխանակման ծրագրեր և այլն: Ներկայումս արդեն իր զարգացման և նշված նախաձեռնությունների ու գիտահետազոտական որոնումների արդյունքում ձյուղոն դադարեց ընկալվել որպես միայն մարզաձև, դուրս եկավ սպորտի նեղ ընկալման սահմաններից որպես միայն մրցակցության ձև, վերադարձավ իր ակունքներին՝ սկսելով կիրառվել նաև որպես ֆիզիկական դաստիարակության և ընդհանրապես աճող սերնդի դաստիարակության միջոց: Գրականության աղբյուրների և համացանցում առկա տեղեկատվության ուսումնասիրումը ցույց տվեց, որ ձյուղոն՝ որպես ֆիզիկական դաստիարակության համակարգ ու միջոց, իր կիրառությունը գտել է ինչպես նախադպրոցական կրթական, այնպես էլ դպրոցական համակարգում [2, 3, 5]: Եվրոպայի մի շարք երկրներում՝ Շվեդիայում, Բելգիայում, Ֆրանսիայում, Ճապոնիայում, Ռուսաստանում, ձյուղոն ընդգրկված է ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրերում կամ կազմակերպվում է արտադասարանական ժամերին:

Տարբեր հետազոտություններ հաստատում են ձյուղոյի մարզումների արդյունավետ ազդեցությունը դպրոցահասակ երեխաների առողջության, ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության տարբեր ցուցանիշների վրա:

Այսպես, Կ. Չեդովի [7] ատենախոսական աշխատանքում ապացուցվում է ձյուղոյի կիրառման արդյունավետությունը հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում հեղինակը դրական փոփոխություններ է բացահայտել երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակում ու առողջական վիճակում: Գիտափորձում ընդգրկված աշակերտների հիվանդացության դեպքերի վերլուծությունը ցույց է տվել, որ նվազել է ինչպես դրանց քանակը, այնպես էլ տևողությունը, ինչը թույլ է տալիս ենթադրել, որ ձյուղոյի հիման վրա կազմակերպվող ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեությունն ունի նաև առողջարարական ներուժ: Դրական փոփոխություն է տեղի ունեցել նաև փորձարարական խմբի աշակերտների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ վերաբերմունքում: Գիտափորձի արդյունքում բարձրացել է նաև ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների նկատմամբ նրանց հետաքրքրության մակարդակը:

Հեղինակը ձյուղոյի հիման վրա դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացումը նշում է որպէս առավել նախընտրելի ձևերից մէկը:

Կրտսեր դպրոցականների՝ Ա. Յակովլևի [9] կողմից մշակված ֆիզիկական դաստիարակության սպորտային կողմնորոշված փորձարարական ուսումնական ծրագիրը, որի բովանդակությունը կազմում են ձյուղոյի միջոցներն ու տարրերը, ներառում է մարզման հիմնական ու մասնակի խնդիրները, բազմամյա մարզման առանձնահատկությունները, տեսական, տեխնիկական, տակտիկական ու ֆիզիկական պատրաստվածության պահանջները, ինչպէս նաև ստուգողական նորմատիվները, դաստիարակչական հոգեբանական պատրաստության հարցերը, մանկավարժական ու բժշկական հսկման մեթոդները: Ծրագրի փորձարկումը իրականացվել է Վոլգոգրադի հանրակրթական դպրոցներից մէկում՝ 8-10 տարեկան 90 դպրոցականների շրջանում: Ծրագրի ուսումնամարզական նյութը՝ որպէս սպորտային կողմնորոշված ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի բաղկացուցիչ մաս, բարենպաստ ազդեցություն է ունեցել փորձարարական խմբում ընդգրկված դպրոցականների վրա, ինչը մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում նպաստել է ուսումնասիրված մի շարք ցուցանիշների դրական փոփոխությանը: Ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների բարելավումը տեղի է ունեցել դիտարկված երեք ցուցանիշներում՝ հասակը, քաշը, կրծքավանդակի շրջագիծը, և հավաստի աճ է դիտարկվել դաստակի դինամոմետրիայի ցուցանիշներում: Էական դրական տեղաշարժեր են նկատվել մորֆոֆունկցիոնալ ցուցանիշներում՝ հանգիստ վիճակում և բեռնվածությունից հետո սրտի կծկումների հաճախականության, թոքերի կենսական տարողության ու Ռուֆլէի ինդէքսի ցուցանիշներում: Շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների դրական տեղաշարժ է դիտարկվել վեց վարժություններում՝ ձգումներ պտտածողից, վերցատկ տեղից, հեռացատկ տեղից, վազք 30մ, մաքուր վազք 3x10մ, նստած տեղից թեքում առաջ: Գիտափորձի արդյունքում փորձարարական խմբի դպրոցականների մոտ գրանցվել են նաև հիվանդացությունների հաճախականության նկատելի նվազում ու հիվանդացության տևողության կրճատում:

Կրտսեր դպրոցականների կրթական գործընթացում ձյուղոյի տարրերով սպորտային կողմնորոշված ֆիզիկական դաստիարակության փորձարարական ծրագրի իրականացման արդյունքում բացահայտվել են նաև փորձարարական խմբի դպրոցականների նպատակային առաջնահերթությունների դրդապատճառների, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հետաքրքրության, դպրոցում անցկացվող ֆիզկուլտուրայի դասերից բավարարվածության աճ, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հաճախելիության կանոնավորություն:

Սերբ հետազոտողները իրենց աշխատանքում ներկայացնում են 11-15 տարեկան 371 դպրոցականի հետ իրականացված հետազոտության արդյունքները [10]: Հետազոտության մեջ ընդգրկված դպրոցականները բաժանվել են փորձարարական ու ստուգողական խմբերի: Փորձարարական խմբում ընդգրկվել է 117 տղա, որոնք 24 ամսվա ընթացքում շաբաթը երկու անգամ մասնակցել են ձյուղոյի պարապմունքների: Մյուսները՝ 254 դպրոցական, որոնք կազմել են ստուգողական խումբ, չեն մասնակցել ձյուղոյի մարզումներին: Երկու խմբերն էլ 24 ամիսների ընթացքում դպրոցում մասնակցել են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Հետազոտության արդյունքներն ի հայտ են բերել փորձարարական ու ստուգողական խմբերի 11-15 տարեկան տղաների շարժողական ընդունակությունների ու մարդաչափական բնութագրերի միջև հավաստի տարբերություններ: Ձյուղոյի մարզումների արդյունքում դրական տեղաշարժեր են գրանցվել մկանային ուժի, կոորդինացիայի, արագաշարժության ցուցանիշներում:

Ստացված արդյունքների հիման վրա հեղինակը առաջարկում է ձյուդոյի տարրերն ու դրա սկզբունքները ներդնել դպրոցների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթաց:

Մ. Պ. Աբրամովիչի [1] կողմից իրականացված առենախոսական աշխատանքում, որում ընդգրկված են եղել 2-6 տարվա մարզումային ստաժ ունեցող ու կանոնավոր մարզվող 10-16 տարեկան 204 մարզիկ, որոնք մարզվում էին սամբոյով (88 մարզիկ), ձյուդոյով (81 մարզիկ) և հեծանվասպորտով (35 մարզիկ), նպատակ էր դրված բացահայտելու ցիկլիկ ու ացիկլիկ մարզաձևերով պարապող 10-16 տարեկան դպրոցականների սիրտ-շնչառական համակարգի գործելու օրինաչափություններն ու ադապտացիոն հնարավորությունները: Հետազոտության արդյունքում բացահայտվել է, որ ֆիզիկական զարգացման սոմատոմետրիկ ցուցանիշների ամենաէական աճը, համեմատած տարիքային այլ ժամանակահատվածների հետ, տեղի է ունեցել 10-14 տարեկան ձյուդոյիստների մոտ: 10-12 տարեկան ձյուդոյիստների ու 12-14 տարեկան հեծանվորդների մոտ արձանագրվել են ինչպես ֆիզիոլոգիական ներհամակարգային, այնպես էլ միջհամակարգային հավաստի կորելացիոն կապեր, ինչը վկայում է նրանց բարձր ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մասին:

Վ. Յագելոյի աշխատանքում [8], որն իրականացվել է Լեհաստանում, նպատակ էր դրված որոշելու ձյուդոյիստների ընդհանուր աշխատունակության փոփոխությունները սպորտային պատրաստության բազմամյա գործընթացում՝ նրանց սոմատիկ զարգացման առանձնահատկությունների հաշվառմամբ: Հետազոտության մեջ ընդգրկվել է 11-18 տարեկան 237 ձյուդոյիստ: Հետազոտության ընթացքում ֆիզիկական զարգացման գնահատումը իրականացվել է քաշի ու հասակի հիման վրա, ինչպես նաև քաշ-հասակային ինդեքսի միջոցով: Ընդհանուր աշխատունակության գնահատումը իրականացվել է փոփոխված հարվարդյան ստեպ թեստի միջոցով (աստիճանի բարձրությունը՝ 30 սմ, տևողությունը՝ 4 րոպե, հաճախականությունը՝ 30 վերելք 1 րոպեում): Հետազոտության արդյունքում հեղինակը նշում է, որ ձյուդոյի կանոնավոր մարզումները դրական ազդեցություն ունեն երեխաների ու պատանիների աճող օրգանիզմի վրա: Սոմատիկ ցուցանիշների միջին մեծությունները գերազանցում են որևէ մարզաձևով չմարզվող կամ այլ մարզաձևերով մարզվող երեխաների նույն ցուցանիշները: Հեղինակի կարծիքով դա խոսում է այն մասին, որ ձյուդոն երեխաների, պատանիների և երիտասարդների ֆիզիկական զարգացումը խթանող արդյունավետ միջոց է: Ֆիզիկական աշխատունակության ցուցանիշները հնարավորություն են տալիս պատկերացում կազմելու առողջության, ֆունկցիոնալ պատրաստվածության մասին: Մյուս կողմից դրանք կարելի է կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման, սպորտային ընտրության և ֆիզկուլտուրային պարապմունքների և մարզումների ընթացքում՝ բեռնվածության չափավորման հարցերը կարգավորելիս:

Մեկ այլ աշխատանքում հեղինակների կողմից ուսումնասիրվել են ձյուդոյով մարզվող ու չմարզվող երեխաների ընդհանուր ֆիզիկական աշխատունակություն ցուցանիշները [6]: Հետազոտության մեջ ընդգրկվել է հանրակրթական դպրոցի հիմնական բժշկական խմբերի 10-12 տարեկան 180 դպրոցական: Փորձարարական խումբը կազմել են շաբաթը երեք անգամ 2 ժամով ձյուդոյով մարզվող երեխաները, իսկ ստուգողական խումբը՝ որևէ մարզաձևով չմարզվող դպրոցականները: Դպրոցականների ընդհանուր ֆիզիկական աշխատունակությունը որոշվել է PWC₁₇₀ փորձի միջոցով: Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը բացահայտել է, որ ֆիզիկական աշխատունակությունը ուսումնական տարվա ընթացքում բարելավվել է բոլոր տարիքային խմբերում՝ անկախ շարժողական ռեժիմից: Պատանի ձյուդոյիստներ խմբում այդ բարելավումը

առավել ընդգծված է մարզումների առաջին տարում, իսկ ի տարբերություն ստուգողական խմբի՝ հավաստի փոփոխություններ են արձանագրվել ձյուղոյով երկու տարի կանոնավոր մարզումներից հետո:

Ձյուղոն, լինելով սպորտային գործունեության բարդ ձևերից մեկը, պահանջում է ֆիզիկական ուժերի լրիվ ներդրում, մարզման գործընթացը ուղեկցվում է հոգեբանական մեծ բեռնվածություններով: Այս մարզաձևը անհատին սովորեցնում է իրապես գնահատել ուժերը, վերահսկել իր պահվածքը: Ուսումնամարզական գործընթացում ու մրցակցական գործունեության ընթացքում առաջանում են շատ իրավիճակներ, որոնք պահանջում են բարոյական և կամային որակների դրսևորում: Ի. Վ. Ջուրը [4], վերլուծելով ու ամփոփելով մանկավարժության, հոգեբանության, ըմբռնարտի տեսության և պրակտիկայի վերաբերյալ գրականության աղբյուրները, նշում է. «Սպորտով մարզվելու գործընթացում ձևավորվում են աշխատասիրություն, վճռականություն, համարձակություն, կազմակերպվածություն, նախաձեռնողականություն, դիտողականություն, հնարամտություն, համառություն, նպատակալացություն, ոգևորվածություն, պահանջկոտություն, ազնվություն, հուզական կայունություն, առաջնորդության ձգտում, շրջահայացություն, ինքնատիրապետում, բարյացակամություն, կարգապահություն, փոխօգնության պատրաստակամություն: Ձյուղոյի մարզումները ձևավորում են բնավորության գծեր ու կամային հատկություններ՝ մրցակցի նկատմամբ մարդասիրական վերաբերմունք, հարգանք մեծերի ու ընկերների նկատմամբ, ցավի նկատմամբ դիմացկունություն: Իրականացված հետազոտության շրջանակում հեղինակը մշակել, հիմնավորել ու փորձարարական ճանապարհով հաստատել է կրտսեր դպրոցականների բարոյականային դաստիարակության իրականացման արդյունավետությունը ձյուղոյի սկզբնական պատրաստության գործընթացում: Ըստ նրա բարոյականային որակների ձևավորման՝ արդյունավետությունը ձեռք է բերվում ձյուղոյի ուսումնամարզական գործընթացում իրականացվող մանկավարժական ներգործությունների չափավորված ու նպատակային ուղղվածությամբ: Գիտափորձի ընթացքում կիրառված մեթոդիկայի արդյունքում հաստատվել է, որ մարզվողների բարոյականային դրսևորումներում դիտարկված տեղաշարժերը կապված են ձյուղոյի համար շարժողական կարևոր ընդունակությունների մշակման հետ:

Ներկայումս իրականության մեջ շատ է խոսվում բուլինգի, առավելապես դպրոցական բուլինգի մասին, որը նոր երևույթ չէ և բնորոշ է եղել բոլոր ժամանակներում, սակայն այն նոր որակ ու դրսևորումներ է ձեռք բերել, ինչն էլ մասնագետներին այդ երևույթի կանխարգելման նոր մոտեցումների որոնման է դրդում: Մասնագետները [13, 14] ձյուղոյի մարզումները կամ ձյուղոյի տարբերով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը դիտարկում են որպես դպրոցահասակ երեխաների շրջանում բուլինգի կանխարգելման միջոց: Ձյուղոյի ընտրությունը հիմնավորվում է դրա մանկավարժական ամբողջական համակարգով՝ հնարքների ռացիոնալ դասակարգում, դրանց ուսուցման աստիճանական ու հաջորդական համակարգ, մատչելիությունը տարբեր տարիքի և պատրաստության մարդկանց համար, վարվելակերպի և բարոյական կանոնների, ինչպես նաև հնարքների կատարման ֆորմալ ձևերի համակարգով [12]:

Այս համատեքստում իսպանացի մասնագետների կողմից մշակվել է ձյուղոյի տարբերով հակաբուլինգային ծրագիր, որը փորձարկվել է Գիտափորձի ընթացքում [14]: Գիտափորձում ընդգրկված է եղել 11 տարեկան 79 դպրոցական, որոնք բաժանվել են երկու խմբի՝ փորձարարական՝ 42 աշակերտ, ստուգողական՝ 37 աշակերտ: Գիտափորձն անցկացվել է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում: Գիտափորձի ըն-

թացքում անցկացվել է 10 դաս՝ 50 ռուպե տևողությամբ, շաբաթը երկու անգամ: Դասերն անցկացրած ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները նախապես վերապատրաստվել են: Ուսուցիչները, հիմնվելով ինքնորոշման տեսության վրա, դասերի ընթացքում կիրառել են մոտիվացիոն ռազմավարություններ, որոնք ներառում էին բազային հոգեբանական պահանջմունքների՝ ինքնուրույնության, մրցունակության ու ինքնորոշվածության խթանում ու դասավանդման ինքնավար ոճ: Բացի դրանից՝ դասերի ընթացքում նպատակաուղղված բարձրացվել է բուլինգի մասին աշակերտների իրազեկվածության մակարդակը, խթանվել նրանց բարոյական ինքնության, հանդուրժողականության ու հարգանքի դրսևորումը: Բոլոր դասերն ունեցել են եռամաս կառուցվածք՝ նախավարժանք, հիմնական մաս ու եզրափակիչ: Դասերի բովանդակությունը նախապես պլանավորված է եղել ուսուցիչների համար նախատեսված ուղեցույցով: Մեթոդական տեսանկյունից դասերի ընթացքում կիրառվել են նաև խմբային աշխատանքներ, մտազրոհ, բանավեճեր, քննարկումներ՝ հիմնված ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների կողմից առաջադրված հարցերի վրա: Ստուգողական խմբի դասերում փոփոխություններ չեն մտցվել: Գիտափորձի վերջում ապացուցվել է մշակված ծրագրի արդյունավետությունը՝ ուղղակիորեն կանխելու բուլինգը, ինչպես նաև այն դրական է ազդել նաև այլ փոփոխականների վրա, որոնք կապված են բուլինգի հետ՝ աշակերտների բարոյական ինքնություն, հանդուրժողականություն ու հարգանքը հասակակիցների նկատմամբ:

ձյուդոյի մարզումների դերը բուլինգի դրսևորումների վրա բացահայտելու նպատակով իրականացվել է հետազոտություն, որում ներգրավված է եղել 13-16 տարեկան 60 դեռահաս [13]: Պատահականության սկզբունքով ընտրվել են հանրակարթական դպրոցի 35 աշակերտ և մարզադպրոցում ձյուդոյով մարզվող 25 մարզիկ, որոնց մարզական ստաժը եղել է երեք տարուց ավելի: Հետազոտվողների մոտ բուլինգի կառուցվածքային ու ֆունկցիոնալ բաղադրիչների մակարդակը որոշվել է Է. Նորկինայի «Բուլինգի կառուցվածքը» թեստով: Միջխմբային համեմատական վերլուծությունը պարզել է, որ ձյուդոյով չմարզվող դեռահասների խմբում գերակշռել են «օգնականներն» ու «զոհերը», որոնք բնութագրվել են ագրեսիվությամբ, բացասական ինքնավերաբերմունքով, կոնֆլիկտայնությամբ: Ստացված համեմատական տվյալները ցույց են տալիս ձյուդոյի դերը դեռահասների բուլինգի կանխարգելման ու շտկման համակարգում: Հեղինակն առաջարկում է դպրոցում ձյուդոն դիտարկել որպես ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի այլընտրանք կամ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի լրացուցիչ բաղադրամաս, որը դրականորեն կազդի աշակերտների առողջության վրա ու կզարգացնի կարևոր որակներ՝ վճռականություն, համարձակություն, համբերություն ու հանդուրժողականություն, ինչպես նաև ինքնաճանաչողություն ու ինքնակառավարումը:

Կենտրոնական Ֆլորիդայի համալսարանի առողջության մասնագիտությունների ու գիտությունների քուլեջի առողջապահական գիտությունների բաժնի կողմից իրականացվել է հետազոտություն, որը բացահայտել է նաև ձյուդոյի ներուժը աուտիզմ ունեցող երեխաների հետ աշխատանքում: Կենտրոնական Ֆլորիդայի համալսարանի ձյուդոյի ծրագրում, որը շարունակական հետազոտական ուսումնասիրություն է, ընդգրկված աուտիզմ ախտորոշում ունեցող 14 երեխան՝ 8-17 տարեկան: Այս հետազոտական ուսումնասիրությունը ուղղված է՝ պարզելու ձյուդոյի մարզումների ազդեցությունը հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաների ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական կարողությունների ու հմտությունների վրա: Նախնական ուսումնասիրությամբ փորձ է արվել գնահատելու ձյուդոյի ութշաբաթյա մարզումների արդյունա-

վետությունը հետազոտության մեջ ընդգրկված երեխաների ֆիզիկական ակտիվության, քնի որակի, սոցիալական հմտությունների, ինքնավստահության և ակադեմիական գործունեության վրա: Մասնակիցների ծնողների 78 տոկոսը հայտնել է իր երեխայի վստահության նկատելի բարձրացման մասին, 56 տոկոսը նշել է, որ իրենց երեխաները ավելի հակված են դարձել նոր փորձառությունների նկատմամբ, 78 տոկոսը հայտնել է, որ իրենց երեխաների սոցիալական հմտությունները բարելավվել են, ինչպես նաև 29 տոկոսով բարձրացել է նրանց շարժողական ակտիվության մակարդակը: Ծրագիրը շարունակական է, և նպատակ է դրվել մշակելու ձյուդոյի ստանդարտացված ուսումնական ծրագիր, որը կարող է կիրառվել երկրի բոլոր դպրոցներում, որտեղ սովորում են հատուկ կարիք ունեցող երեխաներ [11]:

Եզրակացություն: Ուսումնասիրված հետազոտական աշխատանքների վերլուծությունը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ դպրոցահասակ երեխաների զարգացման, ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում իրականացվող սպորտայնացված դասերի կամ արտադասարանական պարապմունքների ձևով ձյուդոյի մարզումները, ինչպես նաև մարզական պարապմունքները նպաստում են երեխաների զարգացմանը՝ մի քանի ուղղություններով: Ֆիզիկական զարգացման ստմատոմետրիկ ցուցանիշների բարելավում, դրանց ներդաշնակ զարգացում, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի ու օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացում, որպես ֆունկցիոնալ հնարավորությունների և ֆիզիկական պատրաստվածության համապատասխան մակարդակի արդյունք՝ առողջական վիճակի բարելավում, բարոյականային որակների ձևավորում: Ձյուդոյի մարզումները դրական ազդեցություն ունեն նաև աուտիզմ ունեցող երեխաների ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական կարողությունների ու հմտությունների վրա, ինչպես նաև դպրոցականների շրջանում բուլինգի կանխարգելման առումով:

Ընդհանրացնելով կարող ենք առանձնացնել դպրոցահասակ երեխաների զարգացման գործընթացում ձյուդոյի տարրերով ֆիզիկական դաստիարակության ու ձյուդոյի մարզումների նպաստավոր ազդեցության մի քանի ուղղություններ՝ առողջաբարական, դաստիարակչական, կիրառական, սոցիալ-ներառական:

Իրականացված ուսումնասիրությունը բացահայտեց, որ ձյուդոն՝ որպես մարզաձև, որպես մանկավարժական ամբողջական համակարգ, կանոնավոր կիրառման պարագայում ունի զգալի մանկավարժական ներուժ՝ ապահովելու դպրոցահասակ երեխաների ներդաշնակ ֆիզիկական ու բարոյականային դաստիարակությունը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Абрамович М.П., Влияние занятий спортом на характер соматического развития и адаптивные возможности кардио-респираторной системы школьников 10-16 лет, Автореф. дисс.к.б.н.-Майкоп., 2010, 26 с..
2. Васина М.В., Прикладной аспект занятий дзюдо для школьников.- Детский тренер №1, 2007.
3. Ереги́на С. В., Особенности организации спортивно-массовой работы в Японии, Детский тренер №4, 2008, с. 98-106.
4. Зуб И. В., Нравственно-волевое воспитание младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо, Автореф. дисс.к.п.н., Санкт-Петербург, 2005, 24с..
5. Кладов Д. Ю., Дзюдо как часть физического воспитания и развития воспитанников РСОИ.- Детский тренер №4, 2009, с.27-32.
6. Мутаева И.Ш., Коновалов И.Е. Показатели физической работоспособности и мальчиков 10-12 лет, занимающихся борьбой дзюдо и не занимающихся спортом // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. №4 (13). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-fizicheskoy-rabotosposobnosti-i-malchikov-10-12-let-zanimayuschihsya-borboy-dzyudo-i-ne-zanimayuschihsya-sportom> (дата обращения: 20.03.2023).

7. Чедов К. В., Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо. Автореф. дисс.к.п.н.-М., 2006, 35с.

8. Ягелло В., Крушевский А., Контроль функциональных возможностей 11-18 летних дзюдоистов с учётом их соматического развития// Спортивная наука на рубеже столетия. Международный сборник научных трудов.- Выпуск 1.- Минск, 2000, с. 266-276.

9. Яковлев А. С., Подготовка спортивного резерва в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников: дисс. канд. пед. Наук, Волгоград: ВГАФК, 2012, 25 с..

10. Drid P., Ostojic S., Maksimovic N., Pejic J., Matic R., Obadov S., The effects of judo training on anthropometric characteristics and motor abilities of primary school boys, Homo sporticus: scientific journal of sport and physical education, Volume 11, Issue 1, 2009, pp. 30-34.

11. Garcia JM, Leahy N, Rivera P, Renziehausen J, Samuels J, Fukuda DH, Stout JR. Brief Report: Preliminary Efficacy of a Judo Program to Promote Participation in Physical Activity in Youth with Autism Spectrum Disorder. J Autism Dev Disord. 2020 Apr; 50(4):1418-1424.

doi: 10.1007/s10803-019-04338-w. PMID: 31848796.

12. Kano J., Kodokan Judo.—Tokyo—New York—London, 1994, 264 p.

13. Khitaryan D. S., Stepanyan L.S., Khitaryan G.D., Judo in teenagers' bullying preventive system, SCIENCE IN SPORT: MODERN ISSUES, Scientific and methodical journal, Yerevan, 2022, №1 (5), pp. 165-174.

14. Montero-Carretero C., Roldan A., Zandonai T., Cervello E., A-Judo: An Innovative Intervention Programme to Prevent Bullying Based on Self-Determination Theory—A Pilot Study. Sustainability 2021, 13, 2727. <https://doi.org/10.3390/su13052727>.

Получено: 27. 03. 2023

Рассмотрено: 03. 04. 2023

Принято: 15. 04. 2023

Received: 27. 03. 2023

Reviewed: 03. 04. 2023

Accepted: 15. 04. 2023

Journal "Education in the 21st Century", Vol1-9/1, 2023



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

371.214. 2

<https://orcid.org/0009-0006-3364-2968>

DOI:10.46991/educ-21st-century.v5.i1.090

PLANNING AS AN EFFECTIVE MEANS OF ORGANIZING AND CONDUCTING AN INTEGRATED LESSON IN SUBJECTS OF THE NATURAL SCIENCE CYCLE

Grigoryan Angin

PhD, Associate Prof.

M. Nalbandyan State University of Shirak,

Gyumri, Armenia

angingrigoryan@mail.ru

Ayvazyan Gayane

M. Nalbandyan State University of Shirak,

Gyumri, Armenia

gayana-gayana9595@mail.ru

Summary

The study of subjects of the cycle of natural sciences among students forms an idea of the unity of nature. However, the existing school programs assume the assimilation of a large number of concepts that function as separate elements of knowledge. Therefore, various types of learning technologies are used in the educational process to solve certain problems and achieve planned learning results. In the process of teaching