

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթաց

ԱՐՐԱՄՅԱՆ ԱՆՆԱ

**ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ
ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների
Թեկնածու, դոցենտ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ – 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
ԳԼՈՒԽ 1. ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ	5
1.1. Հասկացություն շարժողական ընդունակության մասին	5
1.2. Տարիքային առանձնահատկությունները շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացում	5
1.3. Շարժողական ընդունակությունների բնութագրումը	7
1.3.1. Ուժային ընդունակություններ	8
1.3.2. Արագային ընդունակություններ	9
1.3.3. Արագաուժային ընդունակություններ	9
1.3.4. Դիմացկունության ընդունակություններ	10
1.3.5. Մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու ընդունակություններ	10
1.3.6. Ճարպկություն, հավասարակշռություն, ճշգրտություն դրսևորելու ընդունակություններ	11
ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ	12
2.1. Հետազոտության խնդիրները	12
2.2. Հետազոտության մեթոդները	12
2.3. Հետազոտության կազմակերպումը	12
ԳԼՈՒԽ 3 ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ	13
3.1. Տղաների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատումը	13
3.2. Աղջիկների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատումը ...	16
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	18
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականությունը: Մարդու դաստիարակությունը, որն իր մեջ զուգակցում է հոգեկան հարստություն, բարոյական մաքրություն և ֆիզիկական կատարելիություն, մեր հասարակության առջև դրված կարևորագույն խնդիրներից:

Ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր համակարգերում շարժողական ընդունակությունների մշակումը անձի կատարելագործման կարևոր բաղադրամաս է: Կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակումը, որը մեծ նշանակություն ունի աշակերտների օրգանիզմի բազմակողմանի զարգացման, հետևաբար և նրան հանրօգուտ աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության համար:

Շարժողական ընդունակությունների զարգացման հարցը կարևոր տեղ է գրավում մանկավարժական, հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական տեսություններում, ինչպես նաև պրակտիկայում: Զարգացման գործընթացում շարժողական ընդունակությունների դրսևորման կարևոր գործոն է շարժվելու բնական պահանջը: Շարժողական ընդունակությունները շարժվելու, շարժումներ կատարելու ընդունակություններն են, որոնք դրված են մարդու ժառանգական ապարատում:

Յուրաքանչյուր տարիք ունի շարժողական ընդունակությունների դրսևորման բնորոշ կողմեր: Ամենօրյա շարժողական ակտիվությունը նպաստում է շարժողական ընդունակությունների բնական զարգացմանը:

Դպրոցական երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է ամրապնդել երեխաների առողջությունը, բարձրացնել ֆիզիկական պատրաստության և աշխատունակության մակարդակը: Դպրոցական տարիքում ֆիզիկական կուլտուրան ունի մեծ նշանակություն կենսական կարևոր շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման, շարժողական գործունեության տարբեր պայմաններում դրանց գործնական կիրառման հիմունքների յուրացման համար: Այս տարիքում ստեղծվում է նպաստավոր պայմաններ նոր շարժողական գործունեությունների արագ և լիարժեք յուրացման համար: Դպրոցական տարիքում ձեռքբերված շարժողական կարողությունները և հմտությունները հիմք են դառնում հետագայում շարժողական գործողությունների կատարելագործման համար [5]:

Շարժողական ընդունակությունների նպատակասլաց զարգացումը տեղի է ունենում ուսուցման միջոցով: Շարժումներ ուսուցանելը սկսում է վաղ հասակից: Որպես մանկավարժական կազմակերպված գործընթաց, շարժողական ընդունակությունների մշակումը իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների հետազոտումը, նրանց տարիքային զարգացման օրինաչափությունների հայտնաբերումը, շատ կանոր է գործնական խնդիրների լուծման համար: Այդ տվյալները կօգնեն առավել արդյունավետ դարձնելու ուսումնական պրոցեսը: Կապահովվի անհատական մոտեցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, կնպաստեն աշակերտների մարզաձևերի կողմնորոշման գործում [10]:

Աշխատանքի նպատակը: Ընտրելով այս ավարտական աշխատանքի թեման մեր նպատակն է եղել հետազոտել 9-րդ դասարանի դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը, համեմատել «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նորմերի պահանջների հետ և գնահատել, հանգելով համապատասխան հետևությունների, ուսումնական գործընթացը արդյունավետ կազմակերպելու համար:

ԳԼՈՒԽ 1. ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

1.1. Հասկացություն շարժողական ընդունակությունների մասին

Մարդու ընդունակությունների մշակումը կարևոր տեղ է զբաղեցնում մանկավարժության, հոգեբանության, ֆիզիոլոգիայի տեսության և պրակտիկայի մեջ: Ընդունակությունների վերաբերյալ իրենց հայացքների հիմնական դրույթներն են շոշափում Պլատոնը, Արիստոտելը, Գալեն, Բեկոնը և այլք: Բնությունը մարդկանց ստեղծել է հավասար թե՛ ֆիզիկական և թե՛ մտավոր առումով:

Ներկայիս գիտական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ընդունակությունները անհատի նույն հատկություններն են, որոնք դիտվում են որոշակի գործունեության հետ նրանց հարաբերություններում: Այդ ընդունակություններից է կախված գործունեության որոշակի ձևի իրականացման հնարավորությունը և հաջողության աստիճանը: Մարդու ընդունակությունները բնորոշելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ դրանք ներառում են անհատական ընդունակությունների հանրագումարը, որոնցով մարդիկ տարբերվում են միմիանցից: Մարդու տարբեր ընդունակություններից համեմատաբար քիչ են ուսումնասիրվել շարժողական ընդունակությունները:

Շարժողական ընդունակությունները շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններն են: Դրանք հատուկ են բոլոր կենդանի էակներին, զարգանում են ֆիզիոգենետիկորեն, նախորոշված են գենետիկորեն և բնականաբար որոշում են մարդու օնտոգենետիկ առանձնահատկությունները: Առաջին շարժումները, ինչպես հայտնի է կյանքի պրակտիկայից և հատուկ գիտական հետազոտություններից, ի հայտ են գալիս դեռևս արգանդային շրջանում: Սակայն ընդունված է, որ մարդու առաջին շարժումները ծնվելուց անմիջապես հետո հանդիսանում են ճիչը և շնչառումը [6, 7]: Ժամանակին զուգընթաց մարդու մոտ զարգանում են վազելու, ցատկելու, նետելու և այլ շարժողական ընդունակություններ: Մարդու շարժողական հնարավորությունների համագումարն ընդունված է անվանել Մոտորիկա շարժում: Ուստի մոտորիկայի դրսևորման առանձին կողմերը կարելի է սահմանել որպես շարժողական ընդունակություններ [6, 9]:

1.2. Տարիքային առանձնահատկությունները շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացում

Շարժողական ընդունակությունների տարիքային առանձնահատկություններին են ուղղված մեծ թվով գիտական հետազոտություններ և աշխատություններ: Շարժողական

ընդունակությունները պատկանում են բարդ ֆիզիոլոգիական գործողությունների շարքին, որոնք ապահովում են մարդու օրգանիզմի հարմարումը շրջակա միջավայրին և ֆիզիկական հատկություններից՝ շարժողական հմտություններին և կարողություններին:

Շարժողական ընդունակությունների ամենա ինտենսիվ բարելավումը տեղի է ունենում մանկության և պատանեկության տարիքում և արդեն 13-14 տարեկանում վերջնական ձևավորվում են մորֆոլագիական և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Շարժողական ֆունկցիաների ձևավորումը երեխաների մոտ որոշվում է մկանային համակարգի և բարձրագույն կենտրոնների նյարդային համակարգի ձևավորման աստիճանով [7]: Երեխաների մոտ շարժումների կոորդինացիան զգալիորեն բարելավվում է 7-11 տարեկանում, շարժումները դառնում են բազմազան և հստակ, ձեռք են բերում մկանային էլաստիկություն և մարմնի ներդաշնակ համակողմանի զարգացում: Այդ տարիքի երեխաները կարողանում են իրենց ուժերը և շարժումները ենթարկել որոշակի ռիթմի: Շարժումների և գործողությունների կարգավորիչ դերը պատկանում է ուղեղի կեղևին: Ֆիզիկական որակները հաճախ անվանում ենք մարդու շարժողական հնարավորությունների առանձին կողմեր [2, 8]: Ըստ բազմաթիվ փորձագետների, ֆիզիկական հատկանիշների զարգացման կառուցվածքային հիմքը կապված է հենաշարժողական ապարատի մորֆոլոգիական և կենսաքիմիական փոփոխությունների, կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային համակարգերի և ներքին օրգանների հետ:

Տարիքային առանձնահատկություններն էականորեն ազդում են արագաշարժության մշակմանը: Արագաշարժության մշակումը արդյունավետ է 11-12 տարեկան աղջիկների և 12-13 տարեկան տղաների մոտ [1, 4, 9]: Այս տարիքում օգտագործում են բազմազան վարժություններ, որոնք պահանջում են կարճ ժամանակում արագ շարժումներ: 12-14 տարեկանում արագաուժային որակների մշակման համար նախապատվությունը տրվում է դինամիկ վարժություններին: Ինչպես նշում են բազմաթիվ մասնագետներ արագաուժային որակների մշակման հաշվին մեծանում է վարժությունների կատարման արագությունը: Միջին 12-13 տարեկան երեխաների մոտ մեծ տեղ պետք է զբաղեցնեն արագաուժային վարժությունները. ցատկեր՝ ոտքից ոտք, փոփոխական վազքեր, նետումներ: Անհրաժեշտ է նաև կատարել կարճ տարածության վազքեր (30-60 մ) առավելագույն արագությամբ: Մեծ տարիքում օգտագործվում է արագային և արագաուժային

վարժություններ և վարժություններ արագային դիմացկունության զարգացման համար [3, 4]: Արտաքին դիմադրության կամ սեփական քաշի հաղթահարումն արագ շարժումներում ուղեկցվում է մկանային մեծ լարվածությամբ: Մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ հնարավորություններն ուժի մշակման համար առավել արդյունավետ են 8-10 տարեկանում: Ուժի մշակումը կատարվում է անհավասարաչափ, 8-11 տարեկանում ուժը ինտենսիվ է աճում, 11-13 տարեկանում տեղի է ունենում ուժի աճի դանդաղում, որը կապված է սեռական հասունության շրջանի հետ: 14-15 տարեկանից նորից նկատվում է ուժի աճի բարձրացում և 18-20 տարեկանում ուժը հասնում է իր առավելագույն մշակմանը: Սրանք դինամիկ ուժային վարժությունների զգայունության շրջաններն են: Ինչպես բացարձակ, այնպես էլ հարաբերական ուժերը պատանի մարզիկների մոտ բարձրանում են երկու գործոնների ներգործությամբ՝ 1. օրգանիզմի տարիքային փոփոխություններով, 2. մարզական որակավորման բարձրացումով: Օգտագործվող ուժային վարժությունը ֆիզկուլտուրայի դասի ընթացքում, կապված դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունների հետ, սահմանափակ են: Տարրական և միջին դպրոցում ուժը լիովին պետք չէ մշակել՝ վարժությունը պետք է ունենա արագաուժային ուղղվածություն ստատիկ բաղադրիչների սահմանափակությամբ: Սակայն վերջինս լիովին պետք չէ բացառել, քանի որ, օրինակ՝ ստատիկ դիրքերի պահպանմանն ուղղված վարժությունները օգտակար են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը: Տարիքի հետ կապված այս վարժության կիառումը ընդլայնվում է: Ուժի մշակման տիպիկ մեթոդներն են համարվում՝

7-9 տարեկան հասակում ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առար-կաներով, ցատկեր, նետումներ

10-11 տարեկան ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ քաշերով (լցված գնդակներով, մարմնամարզական փայտիկներով), նետում թեթև առարկաներով դեպի առաջ և այլն

14-15 տարեկան վարժություններ լցված գնդակներով, ցածր քաշ ունեցող մարզաբարերով, ուժային բնույթի խաղեր:

1.3. Շարժողական ընդունակությունների բնութագրումը

Շարժողական ակտիվությունը նպաստում է շարժողական ընդունակությունների բնական զարգացմանը: Շարժողական ընդունակությունների նպատակասլաց զարգա-

ցումը տեղի է ունենում ուսուցման միջոցով, շարժումներ ուսուցանելը սկսվում է վաղ հասակից: Որպես մանկավարժական կազմակերպված պրոցես, շարժողական ընդունակությունների մշակումը իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի ու աշխատանքի ուսուցման դասերին: Ֆիզիկական վարժությունը շարժողական ընդունակությունների մշակման հիմնական ձևն է: Կենսականորեն անհրաժեշտ և կարևոր է շարժողական ընդունակությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության մշակումը մեծ նշանակություն ունեն դպրոցականների օրգանիզմի համակողմանի զարգացման, հետևաբար նաև նրանց հանրօգուտ հասարակական աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության համար նախապատրաստվելու գործում:

Վարժությունների այս համալիրը պետք է օգտագործել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, մկանային ուժի, արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության տարբեր դրսևորումների, արագաուժային հատկությունների մշակման համար: Միևնույն ժամանակ ծրագրի առանձին բաժինների (մարմնամարզություն, աթլետիկա) նյութը անցնելիս շեշտը պետք է դնել այս կամ այն շարժողական ընդունակության մշակման վրա: Շարժողական ընդունակությունների մշակման նպատակով կատարվող վարժությունների արդյունավետությունը կարելի է բարձրացնել ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների ու մեթոդների ճիշտ ընտրության և կազմակերպման միջոցով: Օրգանիզմի աճը և զարգացումը ընդհանում է անհամաչափ, տատանողական, բայց առաջընթաց ձևով [9, 10]:

1.3.1. Ուժային ընդունակություններ

Յուրաքանչյուր ֆիզիկական վարժության կատարման ժամանակ պահանջվում է մկանային ուժի: Մկանային ուժը, որպես մարդու շարժողական ընդունակություն, ենթակա է հետազոտման: Մկանային ուժն արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կամ մկանային ճիգերի օգնությամբ հակազդելու կարողությունն է:

Մկանային ուժը մարդու ընդունակությունն է, մկանային ճիգերի միջոցով հաղթահարելու արտաքին դիմադրությունը: Տարբերում ենք ուժային ընդունակությունների մի քանի տեսակներ՝ բացարձակ ուժ, հարաբերական (մարմնի 1կգ քաշին ընկնող) ուժ, ուժային դիմացկունություն, պայթուցիկ ուժ և այլն: Տարիքին զուգընթաց մկանային ուժի զարգացման մասին լրիվ պատկերացում կարելի է ունենալ միայն այն ժամանակ,

երբ ուսումնասիրում են ոչ թե մկանների մեկ-երկու խմբի ուժը, այլ հնարավորին չափ ավելին: Տղաների ուժային ընդունակությունները տարիքին զուգընթաց մեծանում են ավելի, քան աղջիկներինը: Ընդ որում այդ զարգացումը ընդհանում է անհամաչափ, աճի ամենամեծ տեմպերը բնորոշ են բարձր տարիքի դպրոցականների համար: Ընդհանուր առմամբ, դպրոցական շրջանում տղաների ուժային ընդունակությունները մեծանում են 5 անգամ, աղջիկներինը՝ 3,6 անգամ: [3, 6, 7]:

1.3.2. Արագային ընդունակություններ

Արագաշարժությունը մարդու հիմնական շարժողական ընդունակություններից մեկն է: Այն որոշում է ոչ միայն արագային վարժություններում կատարվող գործողությունների հաջողությունը, այլև գրեթե բոլոր շարժումների արագ կատարումը: Արագաշարժությունը ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից որոշվում է շարժողական նյարդային կենտրոնների շարժունակությունով, այլ կերպ, թե որքան արագ են դրոշմվում կամ արգելակվում արագաշարժությունը պայմանավորող նյարդային կենտրոնները: Տղաների և աղջիկների արագային ընդունակությունները 20 մ վազքի արդյունքներով տարիքի հետ բարելավում են: Աճի առավել մեծ տեմպեր են դիտվում 7-10 տարեկան հասակում: Սենսուական հասունացման հետ կապված միջին դպրոցական տարիքում արագաշարժության աճի տեմպերը որոշ չափով նվազում են, ընդ որում տղաներինը ավելի քիչ, քան աղջիկներինը [3, 4, 9]:

1.3.3. Արագաուժային ընդունակություններ

Արագաուժային ընդունակությունները այնպիսի շարժումներ կատարելու կարողություններ են, որոնք պահանջում են ուժի և արագաշարժության համալիր դրսևորում: Տղաների և աղջիկների միջև եղած տարբերությունները ավելի ցայտուն են արտահայտվում 10 տարեկանից հետո: Արագաուժային վարժությունների թվին է դասվում նաև 1կգ լցված գնդակի նետումը, երկու ձեռքով գլխի ետևից (նստած, ոտքերը զատած ելման դրությունից, որը առաջարկված է բոլոր դասարանների երեխաների համար): Զարգացման առավել մեծ տեմպերը բնորոշ են տղաներին, նրանց նետման հեռավորության տվյալները աճում են հավասարաչափ: 13 տարեկանից հետո նկատվում է աղջիկների նման ցուցանիշների նվազման միտում: Դպրոցական տարիքում տղաների արագաուժային վարժության ցուցանիշները ավելանում են 4,7 կամ 6,5 անգամ, իսկ

աղջիկներինը՝ 2,3 կամ 2,9 անգամ: Հետևաբար, լցված գնդակի նետման տղաների արդյունքները աղջիկներից երկու անգամ ավելի է [7, 8]:

1.3.4. Դիմացկունության ընդունակություններ

Մարդու ցանկացած գործնեությունը ուղղված է հոգնածությամբ և աշխատունակության անկումով: Որքան բարձր է լինում աշխատանքի ինտենսիվությունը, այնքան շուտ է հասնում հոգնածությունը: Միննույն ժամանակ ֆիզիկական աշխատանք կատարելիս տարբեր մարդկանց մոտ հոգնածությունը ոչ միաժամանակ է առաջանում: հետևաբար հոգնածության հանդես գալու ժամանակը բնորոշում է մարդու դիմացկունությունը: Այդ իսկ պատճառով դիմացկունությունը, իբրև շարժողական ընդունակություն կարելի է բնորոշել որպես հոգնածությանը դիմադրելու մարդու կարողություն: Դիմացկունության դինամիկ փոփոխությունների ուսումնասիրման համար առանձին դասարանների դպրոցական ծրագրերից ընտրվել են նրանց տարիքին համապատասխան վազքային հատվածներ: Աղջիկների դիմացկունության ցուցանիշները 10-17 տարեկան հասակում բարելավվում են, բացառությամբ 14 և 17 տարեկանների, իսկ նույն տարիքի տղաների արդյունքները կայուն են և բարելավվում են: Միաժամանակ նկատելի է դիմացկունության ցուցանիշների տենդենց՝ սկսած միջին դպրոցական տարիքից: Այսպես, տղաների ցուցանիշները մեծանում են 12,5%-ով, իսկ աղջիկներինը՝ 10%-ով: Բացառություն է կազմում 14-15 տարեկան հասակը, երբ տղաների այդ ցուցանիշները դառնում են հաստատուն, իսկ աղջիկներինը՝ նվազում:

Ընդհանրապես ստատիկ դիմացկունության զարգացման ընթացքում դիտվում են տարիքային երեք գոտիներ՝ 7-12 տարեկան, 12-14 տարեկան և 15-17 տարեկան [7, 9]:

1.3.5. Մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու ընդունակություններ

Հոդերում շարժունակությունը՝ մեծ ամպլիտուդով շարժումներ կատարելու մարդու ընդունակությունն է: Այդ ընդունակությունը ստացել է ճկունություն անվանումը և կարևոր դեր է խաղում մարդու բազմազան գործունեությունում:

Ճկունությունը մարզիկի (մարդու) հիմնական շարժողական ընդունակություններից է, դա մարմնի առանձին օղակների մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու կարողությունն է, որը պայմանավորված է շարժողական ապարատի մորֆոֆունկցիոնալ հատկություններով:

«Ոչ միայն առողջությունը այլև մեր աշխատունակությունը մեծապես կախված են ողնաշարի և կրծքավանդակի շարժունակությունից»: Հոդերի լավ շարժունակությունը ապահովում է կյանքի ու աշխատանքային գործնեության անհրաժեշտ պայմանները և նպաստում ճիշտ կեցվածքի մշակմանը: Ստորև բերվում են դպրոցահասակ երեխաների ծնկային ու արմնկային հոդերի շարժունակության ուսումնասիրման արդյունքները: 7-ից մինչև 17 տարեկան հասակը ծնկային հոդի ճկունության ցուցանիշները մեծանում են 2-ից մինչև 11 աստիճանով, իսկ արմնկային հոդինը՝ 3-ից մինչև 6 աստիճանով: Ընդհանուր առմամբ աղջիկների ճկունության աճի տեմպերը որոշ չափով ավելին են: [7, 9]:

1.3.6. Ճարպկություն հավասարակշռություն ճշգրտություն դրսևորելու ընդունակություններ

Մարզական յուրաքանչյուր վարժություն կարող է ունենալ կոորդինացիոն տարբեր բարդություն: Հավասարակշռությունը՝ դա մարդու ընդունակությունն է պահպանելու մարմնի դիրքը ստատիկ ու դինամիկ շարժումներ կատարելիս:

Շարժումների ճշգրտությունը՝ դա մարդու ընդունակությունն է կատարելու շարժողական գործընթացում կոնկրետ հանձնարարությանը խիստ համապատասխան: Նկատի ունենալով, որ ճարպկության հիմնական չափանիշը շարժողական գործողությունների արագ և ճշգրիտ կատարումն է, տարբեր տարիքի դպրոցականների ճարպկությունը գնահատելու համար մշակվել է պայմանական տեստ: Տեստը ունի հետևյալ նկարագիրը՝ երեխաները ազատ վազում են 30մ (ժամանակը գրանցվում է), որից հետո նույն 30 մ վազում են կատարելով հետևյալ գործողությունները, մեկնարկ՝ մեջքով նստած, վազքով անցնել մականների շուրջը, ցատկ 360 աստիճան, շրջադարձով, հետո նորից վազք, ցատկ նստարանի վրայով և բասկետբոլի գնդակի վարում: Փորձերի արդյունքներից երևում է, որ դպրոցականների ճարպկության ցուցանիշները ըստ տարիքի աճում են, սակայն այդ աճը հավասարաչափ չէ և ունի ոչ օրինաչափ տեղաշարժեր: 7-17 տարեկան տղաների տարբեր բնույթի բարդ կոորդինացիոն գործողություններ կատարելու ընդունակությունները առանձին վարժություններում բարելավում են, 3-5 վրկ., իսկ աղջիկներինը 2-8 վրկ.: Դպրոցական տարիքում դինամիկ հավասարակշռության արդյունքները աճում են 65-66% [6, 7, 9]:

ԳԼՈՒԽ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ

ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

2.1. Հետազոտության խնդիրները

1. Հետազոտել աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը ստուգողական վարժությունների միջոցով:

2. Հետազոտությունից ստացված արդյունքները համեմատել ֆիզիկական կուլտուրա «Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում» քննական պահանջների հետ:

3. Գնահատման 10 միավորի սանդղակով որոշել սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը ըստ տոկոսային հարաբերության:

2.2. Հետազոտության մեթոդները

Հետազոտությունը կազմակերպելու և անցկացնելու համար օգտվել ենք հետևյալ մեթոդներից՝ Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում: Մանկավարժական դիտարկում և թեստավորում: Մրցակցական մեթոդ: Մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդ:

2.3. Հետազոտության կազմակերպումը

Հետազոտությունները կատարվել է Արարատի մարզի Մասիս քաղաքի թիվ 4 դպրոցում 2021թ-ին: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից քննությունների հանձնման ժամանակ: Հետազոտությանը մասնակցել է համայնքի 4-րդ դպրոցի IX դասարանների աշակերտները՝ թվով 23 (11 տղա և 12 աղջիկ): Հետազոտման համար վերցրել են այն վարժությունները, որոնք նախատեսված են ավարտական քննությունների համար և ընդգրկված են ֆիզիկական կուլտուրա «Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում» ձեռնարկում [5, 11]:

1. Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից,
2. Վազք 1000 մ (տղաներ), վազք 500 մ (աղջիկներ),
3. Ձգումներ կախ դրությունից (տղաներ),
4. Ձեռքերի ծալում և ուղղում հենում պառկած դրությունից (աղջիկներ),
5. Տեղից հեռացատկ:

ԳԼՈՒԽ 3. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

3.1. Տղաների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատումը

Սիսիան համայնքի միջնակարգ դպրոցի իններորդ դասարանի աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը և ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նորմայի պահանջների հետազոտության արդյունքների պարզ մաթեմատիկական վերլուծությունից պարզվեց, որ աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի գնահատումը տաս միավորի սանդղակով, համաձայն ֆիզիկական կուլտուրա «Գնահատումը հանրակարթական դպրոցում» ուսուցչի ձեռնարկի արդյունքի հետ ըստ տոկոսային հարաբերության ունի հետևյալ պատկերը [11]:

Տղաների մոտ (աղյ. 1) արագաշարժությունը գնահատող վազք 30 մետր բարձր մեկնարկից վարժությունում բարձր 10 միավոր է ստացել մեկ աշակերտ, որը կազմում է հետազոտության մասնակիցների թվի 9,1 %, ինը միավոր գնահատվել է հինգ աշակերտ, որը կազմում է 45,5 %: Ութ միավոր ստացել է չորս աշակերտ կամ 36,4 %, իսկ յոթ միավոր մեկ աշակերտ կամ 9,1 %, ցածր միավորներ (6, 5, 4) չի ստացել ոչ մի աշակերտ: Մեր կարծիքով բարձր (10, 9) միավորների տոկոսային հարաբերությունը, որը միասին կազմում է 54,5 % կարելի է վազք 30 մ բարձր մեկնարկից վարժության արդյունքն համարել լավ: Տեղից հեռացատկ վարժությունում բարձր 10 միավոր է ստացել մեկ աշակերտ, որը կազմում է 9,1 %, ինը միավոր ստացել են չորս աշակերտ 36,4 %, ութ միավոր երեք աշակերտ՝ 27,2 %, յոթ միավոր ստացել է երեք աշակերտ՝ 27,2 %: Տեղից հեռացատկ վարժությունը որպես արագաուժային ընդունակությունը գնահատող միջոց, ինքնին համարվում է տեխնիկական վարժություն, այնուամենայնիվ համապատասխան պայմանների բացակայության պատճառով ոչ բոլորը կարողացան ցուցաբերել իրենց հնարավորությունը: Արդյունքի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ այս վարժությունում բարձր միավորներ (10, 9) ստացած աշակերտների քանակը (5), որը կազմում է միասին 45,5 % նվազել է, փոխարենը նկատելի է միջինից բարձր միավոր (8,7) ստացած աշակերտների քանակը (6), որը միասին կազմում է 54,6 %: Մեր կարծիքով այս վարժության համեմատաբար ցածր արդյունքները հիմնականում պայմանավորված է համապատասխան պայմանների՝ ցատկափոսի բացակայության պատճառով, ինչը թույլ չի տալիս աշակերտներին դրսևորել իրենց հանարավորություն-

ները վնասվածքներից խուսափելու պատճառով, ինչպես նաև համեմատաբար ոչ բարձր ֆիզիկական պատրաստականությանը: Ձգումներ կախ դրությունից վարժությունում բարձր տաս միավոր է ստացել երեք աշակերտ, որը կազմում է 27,2 %: Իննը միավոր է ստացել չորս աշակերտ՝ 36,4 %, իսկ ութ և յոթ միավոր համապատասխանաբար երկուական աշակերտ կամ միասին 36.4 %: Ձգումներ կախ դրությունից վարժությունից աշակերտների գերակշիռ մասը՝ 7 հոգի կամ 63,6 % ստացել են բարձր գնահատական, իսկ չորս աշակերտ կամ 36.4 % միջինից բարձր: Այս վարժությունն ուժային ընդունակությունները գնահատող միջոց է, տեխնիկապես բարդ չէ և հատուկ պայմաններ չեն պահանջվում: Մեր կարծիքով բարձր ցուցանիշները պայմանավորված է աշակերտների բարձր ուժային պատրաստականությամբ, որին նպաստել է նաև այն ֆիզիկական աշխատանքները, որոնք կատարում են առօրյա գյուղատնտեսական աշխատանքներ կատարելիս:

Դիմացկունությունը գնահատող 1000 մ վազքից բարձր տաս միավոր ստացել է մեկ աշակերտ՝ 9,1 %, ինը միավոր գնահատվել է 2 աշակերտ՝ 18,2 %, ութ միավոր ստացել է երեք աշակերտ՝ 27,2 %, յոթ միավոր ստացել է չորս աշակերտ՝ 36,4 % և վեց միավոր ստացել է 1 աշակերտ՝ 9,1 %: Դիմացկունության արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ այս վարժությունում բարձր միավորներ (10, 9) ստացած աշակերտների քանակը (3), որը կազմում է միասին 27,3 % շատ քիչ է, հակառակը գերակշռում է (8, 7) միավոր կամ 63,6 % ստացած աշակերտների քանակը, մեր կարծիքով դիմացկունությունը որպես շարժողական ընդունակություն, հատկապես տղաների համար, ունի որոշիչ և ստրատեգիական նշանակություն ապագա առողջ և ամուր գինվորներ ունենալու առումով: Մեր կարծիքով կարելի է վերանայել դիմացկունության մշակման համար աթլետիկայի ծրագրով նախատեսված ժամաքանակը և լինել ավելի հետևողական դիմացկունությունը մշակելիս:

**IX դասարանի տղաների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատումը
10 միավորի սանդղակով և տոկոսային հարաբերությունը**

N	Վարժություններ	Միավորներ						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Վազք 30մ բարձր մեկնարկից /վրկ/	4.8 և բարձր	4.9-5.0	5.1-5.2	5.3-5.4	5.5-5.6	5.7-5.8	5.9-6.0
		1 9,1 %	5 45,4 %	4 36,4 %	1 9,1 %	-	-	-
		54,5 %		45,5 %		-		-
2	Տեղից հեռացատկ /սմ/	220 և բարձր	215-219	210-214	205-209	204-200	195-199	190-194
		1 9,1 %	4 36,4 %	3 27,2 %	3 27,2 %	-	-	-
		45,5 %		54,4 %		-		-
3	Ձգումներ կախ դրությունից /քանակ/	10 և ավել	9-8	7	6	5	4	3
		3 27,2 %	4 36,4 %	2 18,2 %	2 18,2 %	-	-	-
		63,6 %		36,4 %		-		-
4	Վազք 1000 /մ/ ռ.վրկ/	3.5.0 և ցածր	3.51.0- 3.55.0	3.56.0- 4.00.0	4.01.0- 4.05.0	4.06.0- 4.10.0	4.11.0- 4.15.0	4.16.0- 4.20.0
		1 9,1 %	2 18,2 %	3 27,2 %	4 36,4 %	1 9,1 %	-	-
		27,3 %		63,6 %		9,1 %		-

3.2. Աղջիկների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատումը

Աղջիկների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատումը տաս միավորի սանդղակով ըստ տոկոսային հարաբերության ունի հետևյալ պատկերը (աղ. 2): Արագաշարժությունը գնահատող վազք 30մ բարձր մեկնարկից վարժությունում բարձր տաս միավոր չի ստացել ոչ մի աշակերտ: Ինը միավոր նույնպես չի ստացել ոչ մի աշակերտ, ութ միավոր ստացել են հինգ աշակերտներ՝ 41,6 %: Յոթ միավոր ստացել է երեք աշակերտ՝ 25 %, վեց միավոր ստացել է չորս աշակերտ՝ 33,4 %: Աղջիկների մոտ բարձր միավորի (10, 9) բացակայությանը, չնայած ոչ բարձր քննական նորմերի պահանջների, մտահոգիչ է և պետք է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ ուշադրություն դարձնել արագաշարժության մշակման վրա: Այս վարժությունում գերակշռում է միջինից բարձր (8, 7) միավորները, որը միասին, ըստ տոկոսային հարաբերության, կազմում է 66,6 %, միջին միավորների քանակը՝ 33,4 % նույնպես մտահոգիչ է: Տեղից հեռացատկ վարժությունում տաս միավոր չի ստացել ոչ մի աշակերտ, ինը միավոր ստացել է երեք աշակերտ, որը կազմում է 25 %: Ութ միավոր ստացել է յոթ աշակերտներ՝ 58,3 %, յոթ միավոր ստացել է երկու աշակերտ՝ 16,7 %: Տեղից հեռացատկ վարժությունում ինչպես տղաների, այնպես էլ աղջիկների մոտ գերակշռում է միջինից բարձր (8,7) միավորները, որը միասին կազմում է 75%: Տեղից հեռացատկ վարժությունը արագաուժային վարժություն է, որպես տեխնիկական վարժություն այն կատարելը իրենից բարդություն չի ներկայացնում, սակայն մեր կարծիքով միջին արդյունքները կարելի է պայմանավորել համապատասխան պայմանների բացակայության հետ, որը անմիջականորեն կապված է վարժության ճիշտ և արդյունավետ կատարման հետ: հատուկ պայմաններ չի պահանջում: Դիմացկունության մակարդակը գնահատվել է 500 մ վազքի միջոցով: Տաս և ինը միավոր չի ստացել ոչ մի աշակերտուհի, ութ միավոր ստացել է վեց աշակերտուհի՝ 50 %, յոթ միավոր ստացել է երեք աշակերտուհի՝ 25 %, վեց միավոր ստացել է երեք աշակերտ կամ 25 %-ը: Այստեղ գերիշխում է միջինից բարձր (8, 7) միավորները, որը միասին կազմում է 75 %, այսպիսի արդյունքները մեր կարծիքով կապված է բարձր նորմայի պահանջների հետ:

**IX դասարանի աղջիկների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատումը
10 միավորի սանդղակով և տոկոսային հարաբերությունը**

N	Վարժություններ	Միավորներ						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Վազք 30մ բարձր մեկնարկից /վրկ/	5.5 և ցածր	5.6-5.8	5.9-6.1	6.2-6.4	6.5-6.7	6.8-7.0	7.1-7.3
		-	-	5 41,6 %	3 25 %	4 33,4 %	-	-
		-		66,6 %		33,4 %		
2	Տեղից հեռացատկ /սմ/	180 և բարձր	175-179	170-174	165-169	160-164	155-159	154-150
		-	3 25 %	7 58,3 %	2 16,7 %	-	-	-
		25 %		75 %				
3	Ձեռքերի ծալում և ուղղում հենում պարկաժ դրությունից /քանակ/	16 և ավել	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4
		3 25 %	5 41,6 %	2 16,7 %	2 16,7 %	-	-	-
		66,6 %		33,4 %				
4	Վազք 500 մ/ր վրկ/	2.00.0 և ցածր	2.01.0- 2.05.0	2.06.0- 2.10.0	2.11.0- 2.15.0	2.16.0- 2.20.0	2.21.0- 2.25.0	2.26.0- 2.30.0
		-	-	6 50 %	3 25 %	3 25 %	-	-
		-		75 %		25 %		

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից հանգեցինք հետևյալ եզրակացությունների՝

1. IX դասարանի աշակերտների համար առաջարկվող շարժողական ընդունակությունների մակարդակը բնորոշող վարժությունները և գնահատման սանդղակը մեր կարծիքով կարելի է առանձին վարժությունների պահանջները վերանայել (վազք 30 մ բարձր մեկնարկից աղջիկներ):

2. Վազք 30մ բարձր մեկնարկից վարժությունում տղաների մոտ գերակշռում է բարձր (10, 9) միավոր ստացած աշակերտների քանակը, ըստ տոկոսային հարաբերության՝ 54,5 %: Բարձր գնահատականները մեր կարծիքով պայմանավորված է արդյունքների համեմատաբար թույլ պահանջով, իսկ աղջիկների մոտ գերակշռում է միջինից բարձր և միջին գնահատականները, համապատասխանաբար 66,6 % և 33,4 % մտահոգիչ են:

3. Աշակերտների մոտ տեղից հեռացատկ վարժությունից գերակշռողը միջինից բարձր (8, 7 միավոր) գնահատականն են, տղաներ՝ 54,4 %, աղջիկներ՝ 75 %, թույլ արդյունքները մեր կարծիքով կարելի է պայմանավորել համապատասխան հատվածի բացակայության պատճառով, որն անվտանգության առումով հնարավորություն չտվեց լիարժեք դրսևորել իրենց ցատկային հնարավորությունները:

4. Ուժային վարժությունում գրանցվեց բարձր արդյունք: Տաս և ինը միավոր ստացան տղաների 63,6 %, իսկ աղջիկներից 66,6 %: Այս վարժության բարձր գնահատականը մեր կարծիքով կարելի է պայմանավորել աշակերտների ուժային բարձր պատրաստականությամբ, որին նպաստել են այն ֆիզիկական աշխատանքները, որը նրանք կատարում են առօրյա կյանքում:

5. Դիմացկունությունը գնահատող վարժություն գերիշխողը միջինից բարձր (8, 7) գնահատականներն են, տղաներ՝ 63,6 % և աղջիկներ՝ 75 %: Թույլ արդյունքները կարելի է պայմանավորել դիմացկունության մշակման համար նախատեսված ժամաքանակի, ինչպես նաև համեմատաբար բարձր նորմայի պահանջների հետ, գուցե նաև դասերի ժամանակ այդ վարժության նկատմամբ աղջիկների պասիվությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Աթլետիկա Ուսումնական ձեռնարկ Վ.Մ. Մամաջանյան ընդ. խմբ., Եր., 2003, 187 էջ
2. Գրիգորյան Ա.Ա. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն. Եր., «Լույս» Ղազարյան Ֆ.Գ. 1982
3. Թեթև ատլետիկա Մաս I, Ն.Գ. Օզոլին և Դ.Պ.Մարկովի, ընդ. խմբ., Եր. 1977, 476 էջ
4. Հակոբյան Ե. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկական. Եր., 2011, 161 էջ
5. Ղազարյան Ֆ.Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին. Եր., «Լույս» 1981, 115 էջ
6. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու շարժողական ընդունակություններ. Եր. «Լույս» 1992
7. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ. Եր., 2007, 215 էջ
8. Ղազարյան Ֆ.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական ուղղությունները և մեթոդիկական. Եր., 2010, 80 էջ
9. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. Հայկական ՍՍՀ լեռնային շրջանների դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները. Եր., «Լույս» 1977, 68 էջ
10. Մինասյան Հ.Մ. Ֆիզիկական կուլտուրա «Գնահատումը հանրակրթական Գաբրիելյան Հ.Հ. դպրոցում» Եր., 2012,