

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

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ**

ԽԱՆՁԱՏՅԱՆ ՎԱՐԴԻՆԵ ՍԱՄՎԵԼԻ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԱՌԱՋԻՆ ԽՈՒՄԲ

**ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

**Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Ստեփանյան Արտակ**

Երևան 2022

Բովանդակություն

Ներածություն

Գլուխ 1. Հասկացություն շարժողական ընդունակությունների մասին

Գլուխ 2. Առանձին շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացումը

2.1 Արագային ընդունակություններ

2.2 Ուժային ընդունակություններ

2.3. Դիմացկունությունը դրսևորելու ընդունակություններ

2.4 Շարժումների ճշգրտություն

2.5. Ճկունություն

2.6. Հավասարությունը պահպանելու ընդունակություններ

2.7 Ցատկունակություն

2.8. Ճարպկություն

ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Շարժումը մարդու կենսական պահանջն է, այն բնորոշ է մարդուն, սկսած ներարգանդային զարգացման շրջանից: Ծնվելուց հետո երեխայի շարժումները աստիճանաբար ուժեղանում և ընդլայնվում են, դառնում են ավելի գիտակցված ու նպատակաուղղված: Դա սկզբում դրսևորվում է խաղերի մեջ, այնուհետև աշխատանքի ու սպորտային տարրերում, ավելի ուշ՝ հասուն տարիքում:

Ֆիզիկական դաստիարակության առջև դրված խնդիրների մեջ գլխավորներից մեկը մարդուն սովորեցնելն է տիրապետել իր շարժումներին կամ ճիշտ շարժվելուն: Աշխատանքն ու ակտիվ հանգիստը, կենցաղն ու ժամանցը, ֆիզիկական վարժություններն ու մարզական տարրերը կազմում են բազմաբնույթ շարժումների չընդհատվող շղթա: Այդ շղթայի հիմքում է ընկած մի բանաձև, որը պետք է լուծել ու բացահայտել: Տարբեր շարժողական ընդունակություններ մշակելիս հարկ է գիտենալ, որ մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը և այլք զարգանում և ընդլայնվում են երեք գործոնների ազդեցության ներքո. օրգանիզմի բնական ձևավորման շնորհիվ, տարբեր կենցաղային, աշխատանքային և ուսումնական շարժողական գործողությունների ամենօրյա կատարման և ֆիզիկական վարժությունների ու մարզական պարապմունքների հաշվին:

Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակումը մատաղ սերնդի ֆիզիկական և մտավոր զարգացման կարևորագույն բաղկացուցիչ մասն է: Հաշվի առնելով խնդրի կարևորությունը՝ արդիական ենք համարում հանրակրթական դպրոցում երեխաների շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բարելավման ուղիների որոնումը: Հետազոտական աշխատանքում փորձ է արվում բացահայտել միջին տարիքի դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը, ինչպես նաև նրանց հարաբերակ ցական փոխկապվածությունը և նրա տոկոսային արժեքը մարդաչափական ցուցանիշների հետ:

Արդիականությունը: Գիտատեխնիկական առաջընթացին համընթաց ավելի արդիական են դառնում դպրոցականների առողջության ամրապնդումը և

շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բարելավումը: Տարբեր տեսակի ու ձևի մարդկային ընդունակությունների շարքում կարևոր նշանակություն ունեն մարդու շարժողական ընդունակությունները. որոնք պահանջում են շարունակական ուսումնասիրություն: Պատահական չէ ասված, որ լավագույն պրակտիկան, դա տեսությունն է: Եվ այս բանաձևը առավել արդիական է սպորտային մանկավարժության համար: Մարդու ընդունակությունները բնորոշելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ դրանք ներառում են անհատական ընդունակությունների հանրագումար, որոնցով մարդիկ տարբերվում են միմյանցից: Մարդու տարբեր ընդունակություններից համեմատաբար քիչ են ուսումնասիրվել շարժողական ընդունակությունները: Բազմաթիվ գիտական հետազոտությունների արդյունքում բացահայտվել է, որ վերջին տարիներին նկատվում է դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների վատթարացում: 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: Շարժողական ընդունակությունները և հատկությունները դեռևս չեն զատվել միմյանցից և հաճախ օգտագործում են որպես հոմանիշներ: Իրականում շարժողական հատկությունները արտացոլում են շարժողական տարբեր ընդունակությունների որակական մակարդակը: Ուստի, շարժողական հատկությունները մարդու շարժողական հնարավորությունների առանձին բաղադրամասերն են, որոնցով ամեն մարդ օժտված է ի ծնե: Ներկայումս փորձեր են արվում շտկել այդ իրավիճակը, սակայն դրանք կրում են ոչ հիմնարար բնույթ. ուղղված են բարելավելու շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան՝ հաշվի չառնելով կարևորագույն այլ գործոններ: Այդ գործընթացի շարքին կարելի է դասել կազմակերպական, նյութատեխնիկական, ծրագրային, կադրային և այլ փոփոխություններ: Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ցածր մակարդակը հետևանք է հանրակրթական ոլորտում տիրող ոչ նպատակային և համակարգված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների կատարմանը: Շարժողական ընդունակությունների մշակման և դրսևորման գործընթացում նրանք միմյանց վրա թողնում են որոշակի ազդեցություն,

որը կոչվում է փոխադրում, այն կարող է լինել դրական կամ բացասական: Դրական փոխադրման դեպքում մի շարժողական ընդունակության հետ մեկտեղ մշակվում են և մյուս շարժողական ընդունակությունները, իսկ բացասական փոխադրման դեպքում որևէ շարժողական ընդունակության մշակումը փոխազդեցություն չի թողնում մյուս ընդունակությունների վրա: Օրգանիզմի մորֆոֆունկցիոնալ զարգացման առանձնահատկությունների տարիքային օրինաչափություններով են պայմանավորված նաև տարբեր տարիքի երեխաների շարժողական գործողությունների որակական կողմերը: Արագաուժային ընդունակություններն այնպիսի շարժումներ կատարելու կարողություններ են, որոնք պահանջում են ուժի և արագության համալիր դրսևորում: Այլ կերպ ասած՝ արագաուժային ընդունակությունները մարդու այնպիսի կարողություններ են, երբ հարկ է դրսևորել առավելագույն ուժ ժամանակի ամենակարճ միավորի ընթացքում:

Խնդիրները՝

1. Մշակել ավագ տարքի դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների զարգացման առանձնահատկությունները:
2. Ուսումնասիրել առանձին շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները:

Մեթոդները՝

1. մասնագիտական գրականության վերլուծություն
2. ստուգողական թեստավորում
3. մանկավարժական դիտարկում:

ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

1. Մկանային ուժի մշակման մեթոդիկան:
2. Արագաշարժության մշակման մեթոդիկան:
3. Դիմացկունության մշակման մեթոդիկան:
4. Ճկունության մշակման մեթոդիկան:
5. Ճարպկության մշակման մեթոդիկան:
6. Ցատկունակության մշակման մեթոդիկան:
7. Կոորդինացիայի մշակման մեթոդիկան:
8. Հավասարակշռության մշակման մեթոդիկան:

Հասկացություն շարժողական ընդունակությունների մասին: Յուրաքանչյուր մարդ ի ծնե օժտված է որոշակի շարժողական հնարավորություններով, օրինակ՝ վազքով հաղթահարել ինչոր տարածություն, ցատկել, տեղափոխել ծանրություն, նետել որևէ առարկա և այլն: Այդ գործողությունները կատարելու համար պահանջվում է դրսևորել ինչոր չափով մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և այլն: Նման դրսևորումներն անվանում են շարժողական ընդունակություններ: Տարբերում են հինգ հիմնական՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն ու ճկունություն և ոչ հիմնական կամ ոչ առավել՝ շարժումների կոորդինացիա, ցատկունակություն, հավասարակշռություն, շարժողական ընդունակություններ: Յուրաքանչյուր շարժողական ընդունակություն ունի իր դրսևորման տարատեսակները, օրինակ՝ ուժային դիմացկունություն, պայթուցիկ ուժ, ցատկային ճարպկություն, ակտիվ ճկունություն և այլն: Շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, որոնք կարող են ունենալ և՛ դրական, և՛ բացասական ազդեցություն (կազմաբանական, կենսամեխանիկական, հոգեբանական, կենսաքիմիական և այլն): Օրինակ, հեռացատկի երկարությունը պայմանավորված է հրման անկյունով, կամ որքան մեծ է մկանային կտրվածքը, այնքան մեծ է մկանաուժը և այլն: Բոլոր շարժողական ընդունակությունները ենթարկվում են նպատակամետ մշակման: Սակայն նրանցից մի քանիսը մշակվում

են արագ և մեծ չափով (օրինակ՝ ճկունությունը), մյուսների մշակումը պահանջում է տարիներ (օրինակ՝ արագաշարժությունը): Պարապմունքների ընթացքում շարժողական ամեն մի ընդունակություն ունի իր ուրույն տեղը: Օրինակ՝ արագաշարժությունն առավել հաջողությամբ և արդյունավետ է մշակվում դասի առաջին և երկրորդ մասերում, դիմացկունությունը՝ դասի երրորդ մասում: Յուրաքանչյուր շարժողական ընդունակություն ունի իր մշակման առանձնահատկությունները:

1. **Մկանային ուժի** մշակման մեթոդիկան: Մկանային ուժը՝ արտաքին դիմադրությունը աղթահարելու կամ նրան մկանային ճիգերի օգնությամբ հակազդելու մարդու կարողությունն է: Շարժման ուժը կախված է շարժվող մարմնի զանգվածից և տեղաշարժման արագությունից: Տարբերում են երեք տեսակի ուժային ընդունակություններ՝ բուն ուժային (բնորոշում են մարդու առավելագույն հնարավորությունները) ստատիկ ռեժիմում (երբ հաղթահարվում են մեծ քաշեր), արագաուժային (բնորոշում են մարդու ընդունակություններն արագ դինամիկ ռեժիմով կատարվող վարժություններով) և ուժային դիմացկունություն (պահանջում է օպտիմալ ուժային ճիգերի դրսևորում համեմատաբար երկար ժամանակահատվածում): Կարելի է առանձնացնել նաև բացարձակ, հարաբերական և պայթուցիկ ուժեր: Ուժային պատրաստության խնդիրն է բարձրացնել պարապողների ուժային 43 հնարավորությունները: Այդ նպատակով օգտագործվում են տարբեր բնույթի ուժային վարժություններ, որոնք կատարվում են կրկնողական, դինամիկ և առավելագույն ճիգերի մեթոդներով:

2. **Արագաշարժության** մշակման մեթոդիկան: Արագաշարժությունը մարդու շարժողական ընդունակությունն է, որը նյարդամկանային ճիգերի միջոցով ապահովում է շարժողական գործողության կատարումը ժամանակի ամենակարճ հատվածում: Տարբերում են արագաշարժության դրսևորման տարրական (շարժողական ռեակցիայի արագություն) և համալիր (ամբողջական շարժողական գործողության արագություն) ձևեր: Առավել նշանակություն ունեն արագաշարժության դրսևորման համալիր ձևերը: Արագաշարժությունը

պայմանավորված է մի շարք գործոններով (նյարդային պրոցեսների շարժունակությունը, էներգետիկ աղբյուրների ճեղքման և քայքայման արագությունը, հոգեկան վիճակը և այլն): Արագաշարժության մշակման միջոցներն են բոլոր այն վարժությունները, որոնք կատարվում են շատ արագ, իսկ հիմնական մեթոդն է՝ վարժությունների կրկնությունը որոշակի քանակով և հանգստին հատկացվող ընդմիջումներով:

3. Դիմացկունության մշակման մեթոդիկան: Մարդու կարողությունը դիմադրելու աշխատանքի ժամանակ առաջ եկող հոգնածությանը կոչվում է դիմացկունություն: Դիմացկունության դրսևորման հիմքում ընկած են մկանային գործունեության ապա հովման մեխանիզմները (թթվածնահարուստ և թթվածնապակաս հնարավորությունները): Այդ առումով տարբերում են դիմացկունության դրսևորման ընդհանուր և հատուկ եղանակները (ուժային, արագային, արագաուժային և այլն): Բոլոր հավասար պայմանների դեպքում դիմացկունության դրսևորումը պայմանավորված է էներգոծախսերի և հոգեկան որակների հետ: Դիմացկունության

մշակման համար օգտակար են բոլոր տեսակի այն վարժությունները, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն և երկարատևություն (երկարատև կրոսային վազք, լող, հեծանվագնացություն և այլն): Սրանից ելնելով կարգավորվում են նաև դիմացկունության մշակման տարբեր մեթոդները՝ կրկնողական, ինտերվալային, կրոսային, ‘մինչև վերջ’, փոփոխական և այլն:

4. Ճկունության մշակման մեթոդիկան: Ճկունությունը կամ շարժունակությունը հողերում մարդու կարողությունն է կատարելու մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ: Տարբերում են ճկունության ակտիվ, պասիվ, ստատիկ, դինամիկ, ընդհանուր և հատուկ տեսակներ կամ դրսևորման ձևեր: Ճկունության թափանցան տեսակները պայմանավորված են կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեկան դրսևորումներով: Օրինակ, առավոտյան ժամերին ճկունության ցուցանիշներն ավելի ցածր են, քան երեկոյան: Ճկունության մշակման վարժություններ կարող են օգտագործվել այնպիսիները, որոնք կատարվում են մեծ լայնությամբ: Ինչ վերաբերում

է ճկունության մշակման մեթոդներին, ապա ընտրված վարժությունն երը, ելնելով նրանց ուղղվածությունից, պետք է կատարվեն սերիաներով՝ կրկնողությունների տարբեր չափավորումով: Առավել շարժունակ հոդերի ճկունության մշակման կրկնողությունների քանակը ավելի քիչ է (օրինակ՝ ուսագոտի), քան ավելի քիչ շարժունակ հոդերինը (օրինակ՝ ծնկային հոդերը):

5. Ճարպկության մշակման մեթոդիկան: Ճարպկությունը մարդու այնպիսի կարողությունն է, ըստ որի նա ի վիճակի է կա տարել բարդ շարժողական գործողություններ, ինչպես նաև՝ արագ և ռացիոնալ շարժումներ՝ հանկարծակի առաջացող իրադրություններում: Այս ընդունակության գնահատումը չափազանց դժվար է, քանի որ չունի միասնական գրանցման չափանիշ: Տարբերում են ճարպկության ընդհանուր (երբ մարդը ճարպիկ է բազմազան վարժություններ կատարելիս) և հատուկ (երբ մարդն 45 առավել ճարպիկ է կոնկրետ վարժության կատարման մեջ) տեսակները: Ճարպկությունը, որպես շարժողական ընդունակություն, կախված է շարժողական անալիզատորի գործունեությունից, շարժողական փորձի հարստությունից, կարողությունների և հմտությունների պաշարից: Որքան մեծ է, օրինակ շարժողական փորձը, այնքան ավելի պարզ ու կատարյալ է նոր վարժությունների կատարման աստիճանը: Ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է վարժությունները կատարել անսովոր դիրքերից, արագության կամ տեմպի փոփոխմամբ, վարժությունների աստիճանական բարդացման պայմաններում և այլն: Ճարպկությունն անհրաժեշտ է մշակել օրգանիզմի ոչ հոգնած վիճակում:

6. Ցատկունակության մշակման մեթոդիկան: Ցատկուն ակությունը մարդու կարողությունն է հրման միջոցով անցնելու հենման դրությունից ոչ հենակետայինի: Որքան բարձր է մարմնի ցատկման բարձրությունը, այնքան մեծ են ցատկունակության ցուցանիշները: Ցատկունակությունն առաջին հերթին պայմ անավորված է ստորին վերջույթների մկանների ուժով, նրանց պայթուցիկ՝ հնարավորություններով և արագ ու թարձր վերցատկելու ընդունակություններով: Ցատկային վարժությունները բնորոշ են ոչ միայն այսպես կոչված ‘ցատկային’

մարզաձևերին (բարձրացատկ, ձողացատկ, հեռացատկ), այլև այն ձևերին, որտեղ առկա են մարմնի ծանրության կենտրոնի պոկման պահեր հենա ցատկից (ակրոբատիկա, ջրացատկ, վոլեյբոլ, չմշկասահք և այլն): Ցատկունակության մշակման համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է բարելավել ստորին վերջույթների մկանախմբերի ուժը: Այստեղ հիմնական միջոցներն են ցատկային վարժությունները՝ առանց ծանրության և ծանրություններով, խորության ցատկեր, կրկնացատկեր, վարժություններ ցատկապարանով և այլն: Ցանկալի չէ վարժությունների կատարումը հոգնած վիճակում: Ցատկունակության հիմնական մեթոդներն են՝ կրկնողական և վարժությունների կատարման ‘մինչև վերջ’ մեթոդները:

7. **Կոորդինացիայի** մշակման մեթոդիկան: Կոորդինացիոն ընդունակությունների տակ հասկանում ենք մարդու ընդունակությունը նպատակահարմար կառուցելու ամբողջական շարժողա կան գործողությունները կամ էլ փոփոխվող պայմաններում կարողանալ դրանք վերակազմակերպել ու վերակառուցել: Այլ կերպ՝ դրանք ընդունակություններ են, որոնք որոշում են մարդու պատրաստվածության աստիճանը շարժումների օպտիմալ կառավարման նկատմամբ: Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման միջոցները լայն են ու բազմազան, որոնց հիմնական հատկանիշներն են՝ շարժումների նոր և անսովոր լինելը, նրանց կատարումը բար դեցված իրավիճակներում: Դրանք հիմնականում ընդհանուր զարգացնող վարժություններ են, որտեղ գերիշխում են համաձայնեցված ու միասնացված տարրեր (օրինակ հերթագայումով վազք ու քայլք տեղանքի կտրտվածության պայմաններում): Դասերի ընթացքում, որպես կանոն, չեն պլանավորում հատուկ պարապմունքներ կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման համար: Առանձին վարժություններ կամ համալիրներ կարող են պարզա պես կատարվել յուրաքանչյուր դասի ընթացքում: Մշակման կարևոր մեթոդներից է կրկնողականը:

8. **Հավասարակշռության** մշակման մեթոդիկան: Մարդու ընդունակությունն է պահպանելու մարմնի դիրքը ստատիկ ու դին ամիկ շարժումներ կատարելիս: Հավասարակշռության դրսևորմ ան աստիճանը պայմանավորված է շարժողական

մեծ փորձի առկայությամբ, տարբեր շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակով, շարժողական, հավասարակշռության, տեսողական և այլ անալիզատորների գործունեությամբ: 47 Հավասարակշռության մշակման միջոցներն են՝ գլխի պտույտն երը և թեքումները, գլուխկոնծիները ու կանգերը գլխի վրա, մարմնի պտույտներ առանցքի շուրջը, տարբեր շարժումներ սահմանափակ հենակետի վրա, քայլք և վազք անջատված տե սողության պայմաններում: Նման վարժությունների կատարման ժամանակ հիմնական մեթոդական պայմաններից է ձգտումը՝ պահպանելու հավասարակշռությունը: Հավասարակշռության վարժություններն անհրաժեշտ է կատարել կրկնողական մեթոդով: Վարժությունները կատարվում են մինչև հոգնածության և հա վասարակշռության կորստի ի հայտ գալը:

Տարբեր սեռի և տարիքի մարդկանց համար ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում գոյություն ունեն շարժողական ընդունակությունների գնահատման նորմեր և սանդղակներ: Նման սանդղակներ են կիրառվում նաև տարբեր մարզաձևերով զբաղվող քաղաքացիների շրջանում: Շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան մանրամասնորեն նկարագրված է համապատասխան ձեռնարկներում:

**ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՎԱԾ ՄՈՏԵՑՈՒՄԸ ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Համարվում է, որ անհատական մոտեցումը դաստիարակության և առավել ևս ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդական սկզբունքն է: Այն սերտորեն կապված է դաստիարակության նպատակների, անձի ձևավորման միջոցների ու մեթոդների ընտրության հետ:

Գոյություն ունեն անհատական և տարբերակված ուսուցման առանձին տարբերակներ ու ձևեր: Առաջին դեպքում տարբերակված ուսուցումը աշակերտների խմբավորումն է ըստ նրանց տարբեր առանձնահատկությունների, երկրորդում՝ ուսումնական աշխատանքի ներդասարանային խմբավորումը, երրորդում՝ ուսումնական դասընթացի տարբերակված ուսուցման անհատական տեսքով:

Անհատականացման ներքո հարկ է հասկանալ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման միջոցների ու մեթոդների այնպիսի օգտագործում և պարապմունքների այնպիսի կառուցում, ուր հաշվառվում են պարապողների անհատական տարբերությունները, իրականացվում է անհատական մոտեցում ու դրանով իսկ ստեղծվում են բարենպաստ պայմաններ՝ զարգացնելու անհատական ընդունակությունները:

Ուսուցման ու դաստիարակության գործընթացում տարբերակված մոտեցումը պետք է լինի միջանկյալ օղակ ամբողջ դասարանում ճակատային աշխատանքի և ամեն մի աշակերտի հետ անհատական աշխատանքի միջև: Այն կոչված է արդյունավետ գործել ուսուցչի կողմից իրենց անհատական որակներով առանձնացված աշակերտների վրա: Նման մոտեցումը արդարացված է, քանի որ անհատականացումը և տարբերականացումն առավել ընդունելի են հանրակրթական դպրոցում, ուր հնարավոր է աշակերտների բաժանումը ենթախմբերի:

Բացի այդ, ուսուցման և դաստիարակությունը խստորեն հաշվի առնելով ամեն մի աշակերտի անհատական առանձնահատկությունները, ընդունակությունները և հնարավորությունները: Ի վերջո ուսուցման ու դաստիարակության գործընթացում անհատական տարբերակված մոտեցումն է նպաստում կրթության հումանացման գործնական իրականացմանը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Շարժումը մարդու կենսական պահանջն է, այն բնորոշ է մարդուն, սկսած ներարգանդային զարգացման շրջանից: Ծնվելուց հետո երեխայի շարժումները աստիճանաբար ուժեղանում և ընդլայնվում են, դառնում են ավելի գիտակցված ու նպատակաուղղված: Դա սկզբում դրսևորվում է խաղերի մեջ, այնուհետև աշխատանքի ու սպորտային տարրերում, ավելի ուշ՝ հասուն տարիքում: Հետազոտական աշխատանքում փորձ է արվում բացահայտել միջին տարիքի դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը, ինչպես նաև նրանց հարաբերակ ցական փոխկապվածությունը և նրա տոկոսային արժեքը մարդաչափական ցուցանիշների հետ: Բացի այդ, ուսուցման և դաստիարակությունը խստորեն հաշվի առնելով ամեն մի աշակերտի անհատական առանձնահատկությունները, ընդունակությունները և հնարավորությունները: Ի վերջո ուսուցման ու դաստիարակության գործընթացում անհատական տարբերակված մոտեցումն է նպաստում կրթության հումանացման գործնական իրականացմանը:

ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարզիկների կոնդիցիոն

ընդունակությունների մշակման հիմունքները, Երևան, 2008, 81 էջ:

Ղազարյան Ֆ.Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան, Լույս, 1981, 84 էջ:

Հանրակրթական դպրոցի 'ֆիզիկական կուլտուրա' առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր (19րդ դասարաններ) – ԿԳՆ. Երևան. 201280 էջ

Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու շարժողական ընդունակությունները. Երևան. ՖԿՀԴԻ.1992.107 էջ

Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ. Եր. – ՖՀԿԴԻ. 2007 – 215 էջ

Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ. Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի որոշ առանձնահատկություններ // Մանկավարժական միտք, 2010, N 12, էջ 6569

Մովսիսյան Ա.Խ. Ուրվագծեր հայ դպրոցի և մանկավարժության պատմության. – Հայպետուսմանկիրատ. Երևան. – 1958 էջ 387, 461

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագիր և չափորոշիչ. Երևան. – 2007. – ՀՀ ԿԳՆ. 139 էջ:

Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. –М.: Наука. – 1982. – 270 с.

Бендас Т.В. Гендерная психология. СПб, Питер. 2005, 431 с.

Блинков С.Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структуры моторики: Автореф: дисс ..., к.п.н., 2000, М. 24 с.

Доронина Н.В. Физическая подготовка школьников на основе учета полового диморфизма: Автореф: дисс..., к.п.н., Майкоп, 2001, 18 с.