

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ ՍԵՐՈՔ ԱԶԱՏԻ

ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ «ՇՐՋԱՆԱԶԱ» ՄԵԹՈԴԻ ԴԵՐԸ ԵՎ
ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝

մ.գ.թ., դոցենտ Ա.Գ. Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ - 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն.....	3
Հետազոտության նպատակը.....	3
Հետազոտության խնդիրները.....	3

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

Ֆիզիկական դաստիարակության դերն ու նշանակությունը դպրոցականների կյանքում.....	4
Ավագ դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները.....	5
Շրջանաձև մեթոդի կիրառումը ավագ դպրոցականների «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերին.....	11
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	15
ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....	15
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՄԱՏԵՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՑԱՆԿ.....	16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ: Ազգային դպրոցի առջև խնդիր է դրված աճող սերնդի մոտ ձևավորել կայուն գիտելիքներ, յուրացնել աշխարհայացքի ձևավորման սկզբունքներ, ապահովել աճող սերնդի առողջության ամրապնդումը, ինչպես նաև աշխատանքային և հայրենիքի պաշտպանությանը նպատակաուղղված կարողությունների և հմտությունների յուրացումը՝ հաշվի առնելով պետության և հասարակության պահանջմունքները, սովորողների ցանկություններն ու նրանց հնարավորությունները [1]:

Հետևելով աճող սերնդի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման խնդիրն տարբեր կրթական հաստատությունների մանկավարժական կոլեկտիվները մեծ աշխատանք են տանում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության բարելավման ուղղությամբ:

Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների արդյունավետ լուծումը մեծամասամբ կապված է նաև ուսուցման և մարզման համապատասխան մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ [3, 4]:

Ավագ դպրոցականների կրթադաստիարակչական խնդիրների լուծման գործում իր ուրույն տեղն է զբաղեցնում «շրջանաձև» մարզման մեթոդը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆ Է՝ հիմնավորել շրջանաձև մեթոդի արդյունավետությունը ավագ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ԵՆ՝

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրման հիման վրա բացահայտել «շրջանաձև» մեթոդի դրական կողմերը,
2. Տարհանել շրջանաձև մեթոդի առավելությունները ավագ դպրոցականների «Ֆիզիկական դաստիարակության» դասապրոցեսում:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

Ֆիզիկական դաստիարակության դերն ու նշանակությունը դպրոցականների կյանքում

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը համակողմանի մանկավարժական բարդ գործընթաց է, որի ընթացքում ձևավորվում է երիտասարդ սերնդի աշխարհայացքը, կատարելագործվում է նրանց ֆիզիկական պատրաստությունը և լուծվում է պետական ծրագրով սահմանված կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական խնդիրներ:

Կրթական խնդիրները իրենց մեջ ներառում են՝

1. «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դպրոցական ծրագրի ծավալով հիմնական շարժումների և շարժողական գործողությունների ուսուցումը,
2. Շարժողական ընդունակությունների մշակում՝ մկանային ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, արագաշարժություն, կոորդինացիա, հավասարակշռություն, ռիթմայնություն, ցատկունակություն և այլն:
3. Տեսական գիտելիքների հաղորդումը ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, անձնական հիգիենայի, օրվա ռեժիմի և առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ,
4. Ձևավորել ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունքներով զբաղվելու հմտություններ:

Ավագ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը նպատակահարմար է իրականացնել երեք հիմնական ուղղությամբ.

1. Ուսումնական աշխատանքներ («Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասեր)
2. Ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումներ դպրոցի օրվա ռեժիմում (նախապարապմունքային մարմնամարզություն, ֆիզկուլտդադար, ֆիզկուլտրոպե, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ և շարժախաղեր երկար դասամիջոցներին, սպորտլանդիաներ և այլն),

3. Ֆիզիկական դաստիարակության արտադպրոցական ձևեր (այգիներ, մարզահրապարակներ, լողավազաններ, մանկապատանեկան մարզադպրոցներ, ճամբարներ և այլն):

Դասային պարապմունքը համարվում է ամենատարածված և հիմնական ձևը: Նրա արդյունավետությունը հատկանշվում է նրանով, որ պարապմունքները վարում է մասնագետը՝ կազմակերպելով ամբողջ գործընթացի կառավարումը ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր օրինաչափությունների հիման վրա, հաշվի առնելով պարապողների տարիքային առանձնահատկությունները, առողջության և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, ինչպես նաև ընտրելով կիրառման համապատասխան միջոցներն ու մեթոդները, բեռնվածության չափավորումը և այս ամենի հիմքում ընկած է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիրը:

Ավագ դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները

Կրթադաստիարակչական գործընթացում երեխաների զարգացման տարիքային և հոգեբանական առանձնահատկությունների ախտորոշումը և հաշվի առնելը կայանում է դաստիարակության հիմնական և կարևոր գործառույթներից, որը հիմնավորվել է մի շարք մանկավարժ-մասնագետների ու հոգեբանների կողմից [5]:

Այս սկզբունքը որոշիչ տեղ է գրավում նաև հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կրթադաստիարակչական խնդիրները լուծելիս:

Կարևորվում է նաև երեխաների զարգացման այս կամ այն փուլին բնորոշ դաստիարակության առանձնահատկությունները:

Հանրակրթական դպրոցի 10–ից 12–րդ դասարանների սովորողների տարիքը համապատասխանում են 15–17 տարեկան ժամանակահատվածին: Այս տարիքում շարունակվում ու խորանում են դեռահաս տարիքում ձեռք բերված թե՛ ֆիզիկական, թե՛ Ֆիզիոլոգիական և թե՛ հոգեկան զարգացման հատկանիշները: Յուրահատուկ նոր որակներ չեն ստեղծվում, այլ եղածը կատարելագործվում, ավարտին է հասցվում:

Ավագ դպրոցական տարիքում ավարտվում է սեռական հասունացումը: Ֆիզիկական զարգացումը նման է հասուն մարդու զարգացմանը, այն ընթանում է հանգիստ, համաչափ:

Պատանեկան հասակում արտաքին տեսքը լրջորեն մտահոգում է թե՛ տղային և թե՛ աղջկան: Նրանք ձգտում են դուր գալ շրջապատին, ուշադրություն գրավել, մտահոգվում են նույնիսկ աննշան ֆիզիկական թերությունների համար, որը երբեմն խորանալով կարող է վերածվել սեփական անլիարժեքության բարդույթի: Պատանեկան տարիքում դեռահասությանը բնորոշ հակասական պահվածքը, բնավորության անկայուն դրսևորումները տեղի են տալիս առավել հաստատուն, կայուն գծերին, ավելանում է պատվի ու արժանապատվության զգացումը, ինքնագնահատումը, ինքնավերլուծությամբ հոգեկան և ֆիզիկական որակները համեմատության մեջ դնելու, թերությունները վերափոխելու ձգտումը: Սկսվում է քաղաքացիական ակտիվ կենսադիրքի, աշխարհայացքի ձևավորման շրջանը: Աճում են սոցիալ-հոգեբանական և մշակութային պահանջմունքները: Հետևաբար այս տարիքում ևս նրբանկատությունը և բարյացկամ վերաբերմունքը պետք է դաստիարակչական աշխատանքի գլխավոր գիծը լինի:

Տարիքային փոփոխություններ դրսևորվում են նաև անատոմիա-ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից, այսպես. հասակի աճը դանդաղում է, աճում է աշխատունակությունը: Ուղեղի կշիռը չի փոփոխվում, այլ բարդանում ու փոխվում է ներբջջային կառուցվածքը՝ հասնելով տարիքավոր մարդու ուղեղի կառուցվածքին:

Ավագ դպրոցական տարիքը բնութագրվում է աճի և զարգացման պրոցեսների շարունակությամբ, որը արտահայտվում է առանձին օրգաններում և համակարգերում դրանց հարաբերականորեն հանգիստ և հավասարաչափ ընթացքով: Միաժամանակ ավարտվում է սեռական հասունացումը, որից ելնելով հստակ ի հայտ են գալիս սեռական և անհատական տարբերությունները, ինչպես կազմվածքում, այնպես էլ օրգանիզմի ֆունկցիաներում: Այս տարիքում դանդաղում է մարմնի աճը երկարությամբ և նկատվում է նրա չափերի ավելացումը լայնությամբ, ինչպես նաև մարմնի քաշի ավելացումը: Պատանիների և աղջիկների միջև մարմնի չափերի և ձևերի տարբերությունները հասնում

են առավելագույնի: Պատանիները անցնում են աղջիկներից հասակով և մարմնի քաշով: Պատանիները 10-12 սանտիմետրով (միջինում) բարձրահասակ են աղջիկներից և 5-8 կիլոգրամով ծանր, մկանային զանգվածը, համեմատած ամբողջ մարմնի զանգվածի, ավելի է 13 տոկոսով, իսկ միջմաշկային ճարպային հյուսվածքի զանգվածը պակաս է 10 տոկոսով, պատանիների իրանը մի քիչ կարճ է, իսկ ձեռքերը և ոտքերը ավելի երկար են, քան աղջիկներինը: Աղջիկների մոտ կրծքավանդակը կարճ է և լայն, իսկ կոնքը՝ լայն: Ավելի լայն կոնքի և կարճ ոտքերի, ողնաշարի և հոդերի շարժունակության, կապանների առավել առածգականության հետևանքով մարմնի, քան պատանիների մոտ [2]:

Ավագ դպրոցականների մոտ գրեթե ավարտվում է կմախքի մեծ մասի ոսկրացման գործընթացը: Խողովակաձև ոսկորների աճը լայնությամբ արագանում է, իսկ երկարությամբ՝ դանդաղում:

Ինտենսիվ զարգանում է կրծքավանդակը, հատկապես պատանիների մոտ: Կմախքը կարող է տանել նկատելի բեռնվածություններ: Ոսկրային համակարգի զարգացումը ուղեկցվում է մկանների, կապանների, ջլերի ձևավորմամբ: Մկանները զարգանում են արագ և հավասարաչափ, ինչի հետևանքով ավելանում է մկանային զանգվածը և ուժը: Եթե դեռահաս տարիքում ավելի արագ զարգացել են ծալիչ մկանները, ապա 15-17 տարեկանում տարածիչ մկանները իրենց զարգացմամբ հասնում են նրանց:

Այս տարիքում նկատվում է մարմնի աջ և ձախ կեսերի մկանների ուժի ավելացման անհամաչափություն: Բարենպաստ պայմաններ են ստեղծվում մկանային ուժի և դիմացկունության մշակման համար:

Աղջիկների մոտ, ի տարբերություն պատանիների, մկանային զանգվածի աճը փոքր է, նկատելի հետ է մնում ուսագոտու զարգացումը, բայց դրա փոխարեն ինտենսիվ զարգանում են կոնքը և կոնքի խորանիստ մկանները: Սեռական հասունացումը աղջիկների մոտ դրական է անդրադառնում շարժողական ընդունակությունների մշակման վրա միայն այն ժամանակ, երբ ուժի աճը համաչափ է մկանային զանգվածի աճին:

Ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ մեծանում է շարժումների կառուցվածքը հասկանալու, ճշգրիտ վերարտադրելու և առանձին շարժումներ (ուժային,

ժամանակային և տարածական) դիֆերենցելու, ինչպես նաև շարժողական գործողությունները ամբողջությամբ կատարելու ընդունակություն:

Նրանք կարող են դրսևորել բավականին բարձր կամային ակտիվություն, օրինակ՝ համառություն դրված նպատակին հասնելու համար: Սակայն աղջիկների մոտ նվազում է համարձակությունը, որը որոշակի դժվարություններ է ստեղծում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպելիս:

Այս տարիքում, համեմատած նախորդ տարիքային խմբերի, նկատվում է տարբեր շարժողական ընդունակությունների աճի տեմպերի նվազում: Այնուամենայնիվ, այս տարիքային շրջանում պահպանվում են ոչ քիչ պահեստային ուժեր շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների բարելավման համար, հատկապես, եթե դրանց մշակումը կատարվում է սիստեմատիկ և նպատակաուղղված:

Ավագ դպրոցական տարիքում առաջին հերթին պետք է ուշադրություն դարձնել ուժային և արագաուժային ընդունակությունների, դիմացկունության տարբեր ձևերի (ուժային, աերոբ, ստատիկ և այլն) զարգացմանը: 16 տարեկանում պատանիները կարող են բարձրացնել և տեղափոխել իրենց քաշին հավասար ծանրություններ: Սրա շնորհիվ պարապմունքներին նրանց թույլատրելի են նշանակալի ծավալի վարժություններ ծանրություններով, վարժակցի հակազդմամբ, սեփական մարմնի քաշը հաղթահարելով: Առավել օգտակար են արագացումներով կատարվող վարժությունները ծանրություններով: Դրանք տալիս են արագաուժային ընդունակությունների առավել աճ: Այս դեպքում մկանները տրամագծով քիչ են մեծանում: Սրա հետ մեկտեղ պետք է հիշել, քանի որ ողնաշարի ոսկրացումը դեռ չի ավարտվել, պետք է խուսափել չափազանց մեծ ծանրություններ բարձրացնել: Ծանրությունների հաճախակի բարձրացումները կարող են բերել ներբանների տափակեցման: Սակայն չափավոր արագությամբ, հավասարաչափ տեմպով կատարվող՝ մկանային զանգվածի ավելացմանը ուղղված վարժությունները նույնպես անհրաժեշտ են, հատկապես ասթենիկ մարմնակազմությամբ աշակերտների համար:

Այս տարիքի դպրոցականների դիմացկունության աճի տեմպերը երկարատև ուժային աշխատանքի հանդեպ ցածր են, քան միջին դպրոցական տարիքում: Որպեսզի մշակել ստատիկ լարվածությունների հանդեպ դիմացկունություն, անհրաժեշտ է օգտագործել վարժություններ՝ որոշակի դիրքեր երկարատև պահելով, օրինակ՝ խառը և հասարակ կախերը, հենումները, «ծիծեռնակ» դիրքը, ծանրությունների պահումը: Դինամիկ բնույթի աշխատանքներում դիմացկունության մշակման համար օգտակար են ձեռքերի բազմաթիվ ծալումները և տարածումները՝ խառը և հասարակ կախ ու հենում դիրքերից, կքանիստերը առանց ծանրության և ծանրություններով, ծանրությունների բարձրացումը տարբեր եղանակներով:

Ինչ վերաբերվում է արագաշարժության ցուցանիշների աճին, ապա այն նույնպես քիչ է արտահայտված, քան միջին դպրոցական տարիքում և պահանջում է համապատասխան վարժությունների նկատելի ծավալ, որպեսզի նշված ընդունակությունը շարունակի զարգանալ (մշակվել): Պետք է նկատի ունենալ, որ առավել դժվար է զարգացնել պարզ շարժողական ռեակցիայի արագությունը՝ որևէ ազդանշանի պատասխան գործողության: Քիչ ավելի հեշտ է մշակվում բարդ շարժողական ռեակցիայի արագությունը, մասնավորապես, շարժվող օբյեկտի և ընտրության ռեակցիայի: Ռեակցիայի արագությունը մեծամասամբ կախված է աշակերտի նյարդային համակարգի տիպից և հանդիսանում է ժառանգական հատկություն, սակայն այն կարելի է զարգացնել յուրաքանչյուր տարիքում համապատասխան վարժությունների օգնությամբ: Արդյունավետ միջոցներ են հանդիսանում մեկնարկային արագացումները, սպորտային խաղերը:

Այս ժամանակաշրջանում առաջ են գալիս բարենպաստ պայմաններ դինամիկ աշխատանքի հանդեպ դիմացկունության մշակման համար: Շարունակվում է սրտի աճը, ավելանում է սրտամկանի կծկման ուժը, ինչի արդյունքում նկատելի ավելանում է արյան հարվածային և թոպեական ծավալը սրտի կծկումների միաժամանակյա նվազման հետ, բարելավվում է սիրտանոթային համակարգի նյարդային և հումորալ կարգավորումը, որը արտահայտվում է ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ սրտի առավել ադեկվատ ռեակցիայում: Սիրտը դառնում է ավելի դիմացկուն երկարատև բեռնվածությունների

հանդեպ: Շնչառական համակարգը նույնպես կատարելագործվում է, ավելանում է կարծրավանդակի շրջագիծը, նրա էքսկուրսիան, թոքերի ծավալը, ուժեղանում են շնչառական մկանները, բարելավվում է շնչառության կարգավորումը, ավելանում է օրգանիզմի կողմից օգտագործվող թթվածնի քանակը: Աղջիկների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները լարված և երկարատև ֆիզիկական աշխատանքի հանդեպ ավելի ցածր են, քան պատանիներինը: Ֆիզիկական բեռնվածությունը նրանց մոտ առաջացնում է զարկերակի հաճախականության ավելի արագացում, բայց արյան ճնշման քիչ բարձրացում, իսկ այս ցուցանիշների վերականգնման ժամանակը մինչև սկզբնական մակարդակին տևում է ավելի երկար, քան պատանիների մոտ:

Ընդհանուր և արագային դիմացկունության մշակմանը ուղղված վարժությունները հիմք են ծառայում դպրոցականների ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, իսկ մասամբ նաև մտավոր (քանի որ օժանդակում են ոչ միայն մկանների արյան շրջանառության լավացմանը, այլև գլխուղեղի), զարգացնում են կամային հատկանիշներ: Ավագ դասարաններում սովորողները հակված են գերազնահատելու իրենց ուժերը և վազքը սկսում են հաճախ բարձր տեմպով, որը նաև անբարենպաստ է ազդում օրգանիզմի վրա: Ուսուցիչը պետք է դպրոցականներին պարզաբանի ուժերի գերլարման վնասակարությունը: Պետք է մարզվել առավելագույն մրցակցական լարվածությամբ, բեռնվածությունը, որպես կանոն, պետք է լինի ոչ ավելի քան մրցակցականի 80-90%-ը:

Կորդդինացիոն ընդունակություններից հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել շարժողական գործողությունների արագ վերակառուցման և շարժումների համաձայնեցվածության, մկանների ինքնական թուլացման կարողության և վեստիբուլյար կայունության մշակմանը:

Ավագ դպրոցականների հետ պարապմունքների ժամանակ մեծանում է կոնդիցիոն և կորդդինացիոն ընդունակությունների վրա զուգակցված ազդեցությամբ վարժությունների կշիռը, ինչպես նաև վարժությունների, որոնց կատարմամբ միաժամանակ ամրապնդվում և կատարելագործվում են շարժողական հմտությունները և մշակվում են շարժողական ընդունակությունները:

«Շրջանաձև» մեթոդի կիրառումը ավագ դպրոցականների «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասերին

Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը ելնելով նրանց տարիքային առանձնահատկություններից ստանում է յուրահատուկ ուղղվածություն, որը կապված է այդ տարիքում առավել արդիական խնդիրների լուծման հետ:

Ավագ դպրոցական տղաների ֆիզիկական դաստիարակությունը բացի ծրագրային նյութի պահանջներից ենթադրում է նաև սովորողներին աստիճանաբար նախապատրաստելու գինվորական ծառայությանը: Շարժողական ընդունակություններից այս տարիքում առավել կարևորվում է մկանային ուժի և դիմացկունության մշակումը, ինչպես նաև յուրահատուկ կարևորություն է ստանում նրանց կամային հատկանիշների դաստիարակումը:

Աղջիկների մոտ այս տարիքում նկատելի ուշադրություն պետք է դարձնել իրանի և որովայնի մկանների զարգացմանը, որը հետագայում կնպաստի մայրանալու ֆունկցիայի առավել հեշտ իրականացմանը, հետ ծննդաբերական արագ վերականգնմանը, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժությունները այս տարիքում նրանց մոտ մշակում են նրբագեղություն և շարժումների գեղեցկություն:

Ավագ դպրոցականների կրթադաստիարակչական խնդիրների լուծման գործում իր ուրույն տեղն է զբաղեցնում «շրջանաձև» մարզման մեթոդը: Մեթոդը կարելի է կիրառել բոլոր տարիքային խմբերում, հաշվի առնելով սովորողների ֆիզիկական պատրաստության տվյալներն ու հնարավորությունները:

Այս մեթոդի առավելություններից մեկը այն է, որ թույլ է տալիս ունենալ դասի մոտոր (շարժիչ) բարձր խտություն: Սակայն այն կիրառելու համար կարևորվում է, որպեսզի կատարողները 90% և ավելի տիրապետեն համալիրում ընդգրկված վարժությունների կատարման տեխնիկային, քանի որ ուսուցիչը հետևյալ մեթոդի կիրառման ժամանակ գտնվում է կամ շրջանի կենտրոնում, կամ շրջանից դուրս և չի կարող անմիջական ապահովել կատարողների անվտանգությունը, նա միայն ցուցումների և հրահանգների

միջոցով ղեկավարում է աշակերտների աշխատանքը [3]: Հետևաբար խիստ կարևորվում է, որպեսզի կատարողները հմտորեն տիրապետեն համալիրում ընդգրկված վարժություններին: Կամ պարզապես ընտրվում են պարզունակ և անվտանգ վարժություններ (սեղմում հատակից, տեղում ցատկեր, կքանիստ և այլն):

Սովորաբար ընտրվում են 5-10 վարժություններ, որոնք շրջանաձև անցումով պետք է կատարեն աշակերտները, իսկ շրջանը անցնում են 1-4 անգամ: «Շրջանաձև մարզման» մեթոդը համարվում է անընդհատ վարժությունների կատարման մեթոդ, քանի որ բացակայում են խիստ հանգստի ինտերվալները: Այս մեթոդը կիրառելուց առաջ, նախապես որոշվում է յուրաքանչյուր վարժության կատարման բեռնվածությունը, ինչպես նաև յուրաքանչյուր վարժասարքից վարժասարք, կամ կայանից կայան անցնելու ժամանակի չափավորումը: Առավել արդյունավետության համար հաճախ անհրաժեշտություն է լինում անհատական մոտեցում ցուցաբերել յուրաքանչյուր աշակերտի նկատմամբ և առանձնակի բեռնվածություն որոշել ամեն մեկի համար: Դա կարող է վերաբերվել թե՛ վարժությունների քանակին, թե՛ վարժությունների կատարման համար տրամադրվող ժամանակին, և թե՛ հանգստի ինտերվալներին:

Հետևելով բեռնվածության աստիճանական բարձրացման սկզբունքին, կարևորվում է ժամանակ առ ժամանակ ավելացնել վարժությունների քանակը, կամ կրճատել ինտերվալների տևողությունը: Սակայն գոյություն ունի մեթոդի կազմակերպման հստակ մեթոդիկա, որը ճշգրիտ ձևով նպաստում է սովորողների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության առավելագույն բարձրացմանը: Մեթոդի ճիշտ կազմակերպումը սկսվում է կատարողների մաքսիմալ հնարավորությունները որոշելուց, որը կատարվում է հետևյալ կերպ: Վաղորոք ընտրելով համալիրում ընդգրկվող վարժությունները յուրաքանչյուր աշակերտին տրվում է հանգիստ վիճակում կատարել այդ վարժությունները բացարձակ ճիգեր գործադրելով: Որոշելով կատարվող վարժությունների քանակի վերջնական սահմանը (maqsimal), այդ քանակը բաժանվում է 2-ի, կամ 4-ի (P), որից հետո երեխաները սկսում են կատարել «շրջանաձև» մարզումը բաժանման արդյունքում ստացված վարժությունների քանակով՝ օրինակ, եթե երեխան կախ դրությունից ձգումներ

առավելագույնը կարողանում է կատարել 10 անգամ, ապա 10-ը բաժանում ենք 2-ի և նա սկսում է կատարել այդ վարժությունը համալիրում ընդամենը 5 անգամ: Նույնանման վերլուծություն է կատարվում նաև մյուս բոլոր վարժությունների համար: Այս գործողությունը կարևորվում է այնքանով, քանի որ «շրջանաձև» մեթոդի ժամանակ աշակերտները կատարում են իրար հաջորդող վարժություններ, որի արդյունքում չեն կարող ցուցաբերել բացարձակ արդյունք, ինչը կատարվել է հանգիս վիճակում վարժությունների մաքսիմալ քանակի որոշման ժամանակ:

Նույն բեռնվածությունը կարելի կատարել այնքան ժամանակ, մինչև սկսվում է արձանագրվել լիարժեք, որոշ դեպքերում նաև մասնակի ադապտացում բեռնվածությանը, որից հետո, յուրաքանչյուր վարժության քանակը ավելացվում է 1 կամ 2-ով ու նորից ընթանում է մինչև օրգանիզմի հարմարվողականությունը: Այսպես բարձրացնելով համալիրում ընդգրկված վարժությունների քանակը հասնում ենք այն աստիճանի, որ յուրաքանչյուր կատարող ի վիճակի է լինում կատարել բոլոր վարժությունները այն բեռնվածությամբ, որը նա կատարել է լիարժեք հանգստի վիճակում:

Բանաձևը որոշվում է հետևյալ կերպ $P_{\max} = 10:2=5$, որից հետո՝ $P_{\max}=5+1$ և այդպես շարունակ:

«Շրջանաձև» մեթոդը ակտիվ կիրառում ունի նաև մարզական ոլորտում և մեծահասակների հետ՝ առողջարարական խմբերում ֆիզկուլտուրային պարապմունքներ կազմակերպելիս:

Տարբերում ենք «շրջանաձև» մարզման երկու տեսակ՝

1. «Շրջանաձև» մարզում անընդհատ մեթոդով
2. «Շրջանաձև» մարզում ինտերվալային մեթոդով

Առաջին տարբերակի դեպքում անցումը կայանից կայան կատարվում է առանց հանգստի խիստ ինտերվալների, և քանի որ հանգիստը երկարատև չէ բեռնվածությունը ընկալվում է, որպես անընդհատ: Կիրառվում է միջին և միջինից բարձր պատրաստություն ունեցողների շրջանում:

Երկրորդը՝ իր հերթին լինում է՝

1. Ինտերվալային ինտենսիվ – Հանգստի խիստ դադարներով, որը կիրառվում է բարձր և միջինից բարձր պատրաստություն ունեցողների մոտ: Օրինակ՝ բեռնվածությունը կարող է լինել 20վրկ. աշխատանք, 20վրկ. հանգստի ինտերվալ:

2. Ինտերվալային էքստենսիվ – հանգստի լրիվ ընդմիջումներով: Բեռնվածությունը կարող է լինել, օրինակ՝ 20վրկ. աշխատանք, 40վրկ. հանգստի ինտերվալ:

Այս մեթոդը հնարավորություն է տալիս ոչ միայն բարձր պահելու դասի շարժիչ խտությունը, աշխատանքը նպատակաուղղել դեպի որևէ մեկ շարժողական ընդունակության մշակմանը կամ կոնկրետ մկանախմբի զարգացմանը, այլև հնարավորություն է ընձեռում մեկ պարապմունքի ընթացքում մշակել տարբեր շարժողական ընդունակություններ, զարգացնել տարբեր մկանախմբեր, ինչպես նաև բարձրացնել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների մակարդակը:

«Շրջանաձև» մարզման մեթոդը կիրառելիս հնարավոր է բեռնվածությունը չափավորել տարբեր եղանակներով՝ շրջանում ավելացնել վարժությունների քանակը, կամ հակառակը՝ պակասեցնել այն, ավելացնել կամ պակասեցնել յուրաքանչյուր վարժության կատարման տևողությունը կամ քանակը, ավելացնել շրջանների քանակը և այլն:

Փորձը ցույց է տալիս, որ «շրջանաձև» մեթոդը արդյունավետ է ինչպես աթլետիկական վարժությունների, մարմնամարզական վարժությունների, մարզախաղերի, այնպես էլ ուժային պատրաստությանը նպատակաուղղված դասերի ընթացքում:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. «Շրջանաձև» մեթոդի կիրառումը հնարավորություն է ընձեռում էականորեն բարձրացնել դասերի մոտոր (շարժիչ) խտությունը,
2. «Շրջանաձև» մեթոդը թույլ է տալիս նպատակաուղղված կերպով մշակել ինչպես մեկ, այնպես էլ տարբեր շարժողական ընդունակություններ և զարգացնել մկանախմբեր մեկ դասի ընթացքում,
3. «Շրջանաձև» մեթոդի կիրառումը կարող է լինել արդյունավետ թե՛ տարբեր դասարանների սովորողների շրջանում, և թե՛ տարբեր տարիքի ու պատրաստության մակարդակ ունեցող կոնտինենտի շրջանում, քանի որ ունի բեռնվածության չափավորման բազմաթիվ տարբերակներ:

ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: Հաշվի առնելով այս ամենը առաջարկում ենք ավագ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում հաճախ կիրառել շրջանաձև մեթոդը, որը դրական ազդեցություն կունենա աճող սերնդի լիարժեք և ներդաշնակ ֆիզիկական դաստիարակություն ստանալու գործընթացին:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՄԱՏԵՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորաշիջներ և Մինասյան Հ.Ս. ծրագրեր: Երևան, 2007, 139 էջ:
2. Հակոբյան Ե.Ս. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության Բարբարյան Մ.Ս. մեթոդիկան: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, հեղ. Հրատ., 2011, 116 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ. Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Երևան, «Ջոքեր» հրատարակչություն, 1993, 212 էջ:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն I մաս, Գրիգորյան Ա.Ա. Երևան, 2003, 160 էջ:
5. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты), Теория и практика физической культуры, 1990.- N1.- с. 22-26