

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ
ՀՀ ԿԳՄՍ << ՄԱՐՏՈՒՆՈՒ Տ. ԱԲՐԱՀԱՄՅԱՆԻ
ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ >> ՊՈԱԿ
ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ
ԽՄԲԱՅԻՆ և ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ ՄԵԹՈԴՈՎ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐ՝ ՎԱՐԴԵՆԻՍԻ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ՀԱՍՄԻԿ ԲԵՅԲՈՒԹՅԱՆ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝ ՄԱՆՈՒԿ ՍԻՄՈՆՅԱՆ

ԴՊՐՈՑ՝ ՍՈԹՔԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ

2022 թ.
Վարդենիս

Բովանդակություն

1.Ներածություն.....	3
2.Գրական ակնարկ.....	6
3.Փորձարարական հետազոտություն.....	11
3.1Խմբի նկարագիրը.....	11
3.2Փորձարարական դասեր.....	12
3.3Փորձարարական դաս 1.....	12
3.4Փորձարարական դաս 2.....	14
4.Վերլուծություն.....	17
5.Գրականության ցանկ.....	18
6.Հավելված.....	19
1.Դասապլան-1.....	19
2.Դասապլան-2.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Գիտատեխնիկական առաջընթացին համընթաց ավելի արդիական է դառնում դպրոցականների առողջության ամրապնդումը և շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բարելավումը, քանզի մեր օրերում զգալիորեն նվազել է դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը: Մարդու ընդունակությունները բնորոշելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ դրանք ներառում են անհատական ընդունակությունների հանրագումարը, որոնցով մարդիկ տարբերվում են միմյանցից: Տարբեր ընդունակություններից համեմատաբար քիչ են ուսումնասիրված շարժողական ընդունակությունները: Բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքում բացահայտվել է, որ վերջին տարիներին դպրոցականների շրջանում նկատվում է շարժողական ընդունակությունների մակարդակի շարունակական վատթարացում: Շարժողական ընդունակությունները բարձրելու, բարձունքներ կատարելու կարողություններ են: Իրանք հատուկ են բոլոր կենդանի էակներին, զարգանում են ֆիզիոգենետիկորեն, նախորոշված են գենետիկորեն և բնականաբար որոշում են մարդու օնոգենետիկ առանձնահատկությունները: Իրականում շարժողական հատկությունները արտացոլում են տարբեր շարժողական ընդունակությունների որակական մակարդակը: Ուստի մարդու շարժողական ընդունակությունները՝ դրանք առանձին բաղադրամասեր են, որոնցով ամեն մարդ օժտված է ի ձև: Ներկայումս փորձեր են արվում շահել նման իրավիճակը, սակայն դրանք կրում են ոչ խորհային, հիմնարար բնույթ, այլ ուղղված են բարելավելու շարժողական ընդունակությունների մեակման մեթոդիկան, հաշվի չառնելով այլ կարևորագույն գործոններ: Այդ գործոնների բարձր կարելի է դասել կազմակերպչական, նյութատեխնիկական, ծրագրային, կադրային և այլ փոփոխությունները :

Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ցածր մակարդակը մեծամասամբ հետևանք է հանրակրթական ոլորտում տիրող ոչ նպատակային և համակարգված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների կատարմանը:

Նպատակը: Մեր կողմից նախաձեռնած հետազոտական աշխատանքում փորձ է արվում բացահայտել Սոթի միջնակարգ դպրոցի 5-6-րդ դասարանի աշակերտների շարժողական ընդունակությունների դինամիկան:

ԳՐԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

Հասկացություն շարժողական ընդունակությունների մասին

Շարժողական ընդունակությունների մշակումը կարևոր տեղ է զբաղեցնում մանկավարժության, հոգեբանության, ֆիզիոլոգիայի տեսության և պրակտիկայի մեջ: Ընդունակությունների վերաբերյալ իրենց հայացքների հիմնական դրույթներն են շոշովում Պլատոնը, Արիստոտելը, Գալեն, Բեկոնը և այլն: 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 միմյանցից: Մարդու տարբեր ընդունակություններից համեմատաբար քիչ են ուսումնասիրվել շարժողական ընդունակությունները :

Շարժողական ընդունակությունները շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններն են: Իրանք հատուկ են բոլոր կենդանի էակներին, զարգանում են ֆիզիոգենետիկորեն, նախորոշված են գենետիկորեն և բնականաբար որոշում են մարդու օնոգենետիկ 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 ճիշդ և շնչառումը : 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:

Շարժողական ընդունակությունները և շարժողական հատկությունները դեռևս ոչ բոլորովին են գտնվել միմյանցից և հաճախ օգտագործում են որպես համանիշեր: Իրականում շարժողական հատկությունները արտացոլում են տարբեր շարժողական ընդունակությունների որակական մակարդակը: Ուստի շարժողական հատկությունները մարդու շարժողական հնարավորությունների առանձին բաղադրամասերն են, որոնցով ամեն մարդ օժտված է ի ծնե : Սկզբնական շրջանում ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը և այլ շարժողական ընդունակություններն անվանում էին ֆիզիկական որակներ: Այս միտքը տերմինաբանական և մեթոդաբանական սխալ է, քանի որ մարդու ֆիզիկական որակների դասին են պատկանում նաև մարմնի քաշը և հասակը, որոնք կապված չեն շարժումների հետ: Ներկայումս շարժողական հատկություններ անվանումը փոխվել է շարժողական ընդունակություններ տերմինով:

Դպրոցականների մոբիլֆունկցիոնալ ցուցանիշները

Բազմաթիվ հետազոտողներ համարում են, որ 9-13 տարեկան երեխաների օրգանիզմի զարգացումը բավականին բարդ է: Դպրոցականների տարիքային շրջանը բնութագրվում է հասակի և մարմնի քաշի արագ աճով, քանի որ կատարվում է անատային հյուսվածքից ոսկրայինի անցման գործընթաց, և միաժամանակ ոսկորների լայնակի և երկայնակի աճ, ձևավորվում է մարմնի կեցվածքը: Արագորեն զարգանում և կատարելագործվում են ֆունկցիոնալ ցուցանիշները, արյան շրջանառությունը, շնչառական և սիրտ-անոթային համակարգերը: Կատարելագործվում է նյարդային գործընթացների գործունեությունը, զարգանում են դեպի ուղեղ սանոց արյունատար ուղիները: 12-13 տարեկան հասակում երեխաների օրգանիզմում տեղի են ունենում ակնհայտ մոբիլոզիական և ֆունկցիոնալ փոփոխություններ կապված սեռական հասունացման հետ: Նշվում է, որ սեռական հասունացման շրջանում հնարավոր է աշխատունակության և կոորդինացիոն ֆունկցիաների կտրուկ բարձրացում : Մոբիլոզիական և ֆունկցիոնալ ցուցանիշների զարգացումը օնտոգենեզի ընթացքում տեղ են գտել մի շարք գիտական հետազոտություններում: Օրգանիզմի տարիքային մոբիլֆունկցիոնալ համակարգերի ուսումնասիրությունը բայլ է տալիս նշել, որ այդ դրսևորումների զարգացումները ունեն հստակ շրջաններ և հաջորդականություն. որոշակի ուղիքով օնտոգենեզի տարբեր փուլերում, փուլի արագացում և դանդաղ աճի նշանների փոխհարաբերությունները միմյանց հետ: Շատ կարևոր արդյունք է համարվում կենսաբանական ուղիների սոմատիկ ախտանիշների հետ ֆունկցիոնալ ցուցանիշների զարգացման անհամաչափությունը: Մկանները և ոսկորները պատկանում են օրգանիզմի այն համակարգերին, որոնք առավել հստակ են բնութագրում տարիքային զարգացումը: Մարմնի հասակի ավելացումն ուղեկցվում է քաշի ավելացմամբ: Քաշի ավելացում տեղի է ունենում ոչ միայն հասակի ավելացման , այլ նաև օրգանների մեծացման և մկանային զանգվածի հաշվին: Ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ մկաններում տեղի են ունենում որոշ մոբիլոզիական փոփոխություններ, որոնք վերաբերում են մկանաթելերի կառուցմանը, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ զգալի չափով ավելանում է հեմոգլոբինի պահանջը. որը արյան միջոցով թրվածին է մատակարարում մկանային համակարգին:

Մկանային համակարգի փոփոխությունները ազդում են նաև սրտի վրա: Սրտի անատոմիական զարգացումը, որպես օրգան, վերջնական ձևավորվում է 12 տարեկանում : Մարմնի հասակի և ֆաշի հարաբերությունները սեղ են գտել մի շարք հեղինակների աշխատություններում: Կարծիքը սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի անբավարարության մասին, այդ տարիքի երեխաների մոտ զգալի չափագանցված է: Կրծքավանդակի շրջագծի սղաների մոտ մինչև 12 տարեկանը կայուն է: 7-15 տարեկանում հասակի ավելացումը տատանվում է 10,7-11,2%, ֆաշի ավելացումը՝ 8,2-10,9%, կրծքավանդակի երկարությունը այս տարիքում կազմում է 8-10,5%: 13-15 տարեկանում սղաների մոտ հասակի ավելացումը կազմում է 15,2-17,6%: Քաշի միջին ավելացումը՝ 18,8- 21,1%, իսկ կրծքավանդակի շրջագծի երկարությունը՝ 16,3-18,1%: Մինչև 13 տարեկան աղջիկների մոտ հասակի անի արագությունը և մարմնի ֆաշը անընդհատ ավելանում է: Հասակի անը կազմում է 12-14%, ֆաշինը՝ 7,6-17,3%, կրծքավանդակի շրջագծի երկարությունը կազմում է 16,3-21,2%: Դպրոցականների մոտ զգալի փոփոխություններ են սեղի ունենում շնչառական ցիկլում: Հասունության տարիքում երեխաների շնչառական համակարգը լավ հարմարվում է տարբեր բարդ շարժումներին: Տարիքի հետ երեխաների մոտ մեծանում է թթվածնային ֆազի և արյան մեջ ածխածնի երկօքսիդի ավելցուկին դիմանալու կարողությունը: Նշվում է, որ դպրոցականները սխտեմատիկ օգտագործում են ֆիզիկական վարժություններ ավելի շատ հարմարվում տեղաշարժին: Պարբերաբար ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելը լավ ազդեցություն է թողնում արյան շրջանառության և շնչառության վրա, որոնք թույլ են տալիս զգալի բարձրացնել թթվածնի առավելագույն մատակարարումը: Երեխաների նյարդային համակարգի ֆունկցիաների հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ դրդման և արգելակման գործընթացների հավասարակշռությունը դեռ կայուն չէ, այդ իսկ պատճառով մասնագետները խորհուրդ են տալիս ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ տալ, նաև հոգեբանական որոշակի բեռնվածություն :

**Փորձարարական հետազոտություն
Խմբի նկարագիրը**

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Հետազոտության խնդիրները

1. Հետազոտել 5-6-րդ դասարանի աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:

2. Համեմատական վերլուծության ենթակից շարժողական ընդունակությունների մակարդակը

գրականությունում առկա տվյալների հետ:

Հետազոտության մեթոդները

Հետազոտությունը կազմակերպելու և անցկացնելու համար օգտվել ենք հետևյալ մանկավարժական մեթոդներից՝

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն:
2. Մանկավարժական դիտարկում:
3. Թեստավորում:

1. Վազ 20 մ ընթացքից: Վարժության միջոցով գնահատվում է աշակերտների արագաշարժությունը: Արդյունքները գնահատելու համար օգտվել ենք ձեռքի էլեկտրոնային վայրկենաչափից: Գրանցվել է տարածության հաղթահարման ժամանակը վայրկյանի տասնորդական մասերով:

2. Տեղից հեռացում: Այս թեստը բույլ է տալիս գնահատել ոտների մկանների դինամիկ ուժը: Ցատկը անցկացվում է նախավարժանից հետո, կանգնած դրությունից, երկու ոտները ցատկազծի վրա, ձեռքերի թափով: Աշակերտները կարող են կատարել նախամեկնարկային շարժումներ ձեռքերով և իրանով, բայց մինչև ցատկը իրավունք չունեն ոտները կտրել գետնից:

3. Վազ 1000 մ տղաներ, **500** մ աղջիկներ: Այս վազը բնորոշում է աշակերտների դինամիկության մակարդակը: Դինամիկության մակարդակը որոշելու համար ընտրվել է 500 մ վազ: Մեր կարծիքով այս վազատարածություններն այս տարիքի աշակերտների համար մատչելի են, իսկ կազմակերպման առումով պարզ:

4. Վերձգում պտտածողից (տղաներ): Այս վարժությունը բույլ է տալիս գնահատել ձեռքերի ուժը: Զգումը համարվում է ճիշտ կատարում, եթե յուրաքանչյուր ձգումից առաջ ձեռքերը ամբողջովին ուղղված են, իսկ ձգվելիս կզակը բարձր է ձողից 1-2 սմ, ոտները ծնկահոդում ծալված չեն, շարժումները կատարվում են սահուն, առանց թափերի: Զեռքերի կիսատ ծալումով կատարած ձգումը չի գրանցվում:

5. Սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից (աղջիկներ): Այս վարժությունը բույլ է տալիս գնահատել ձեռքերի ուժը: Վարժության կատարումը համարվում է ճիշտ, երբ իրանը ուղիղ է, ձեռքերը ծալվում են արմնկային հոդում մինչև 90 աստիճան, իսկ ձեռքերը ուղղելիս արմնկային հոդը պետք է լինի ուղիղ:

Հետազոտությունը լիարժեք կազմակերպելու նպատակով, որոշ ստուգողական վարժություններում ստեղծել ենք մրցակցական պայմաններ: Ցատկային ստուգողական վարժությունների համար հետազոտվողներին տրվել է երեք փորձի իրավունք, գրանցվել է լավագույն արդյունքը: Վազ 20մ ընթացքից վարժության համար հետազոտվողներին տրվել է երկու փորձ, 15 րոպե հանգստով և գրանցվել է ցույց տված լավագույն արդյունքը: Հետազոտության արդյունքները գրանցելու համար օգտագործել ենք էլեկտրոնային վայրկեանաչափ, չափերիզ:

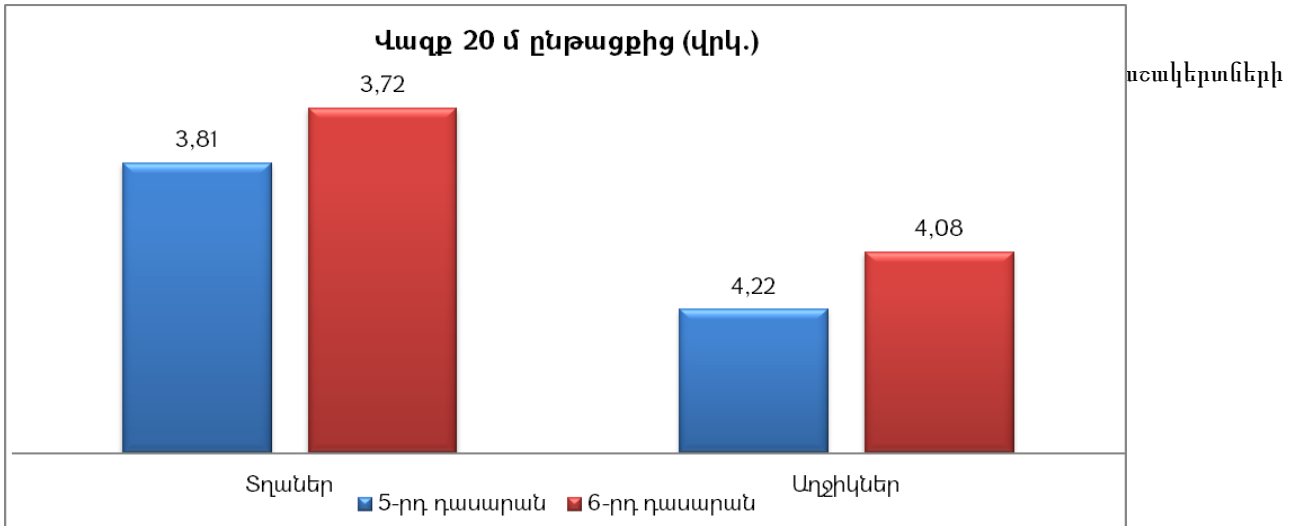
4. Ստացված քվական տվյալների մաթեմատիկական վերլուծություն:

Հետազոտության կազմակերպումը

Հետազոտությունները կազմակերպվել և անցկացվել է Սոթֆի միջնակարգ դպրոցում: Հետազոտությանը մասնակցել են 5-6-րդ դասարանի թվով 40 տղաներ և աղջիկներ: Շարժողական ընդունակությունների մակարդակը գնահատելու համար հետազոտվող խմբին առաջարկվել է չորս ստուգողական վարժություն՝ վազ 20 մ ընթացքից, վազ 500 մ, տեղից հեռացակ, տղաներ՝ ձգումներ պտտածողից, աղջիկներ՝ սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից:

Փորձարական դասեր/1,2/
ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

. Ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները դինամիկան

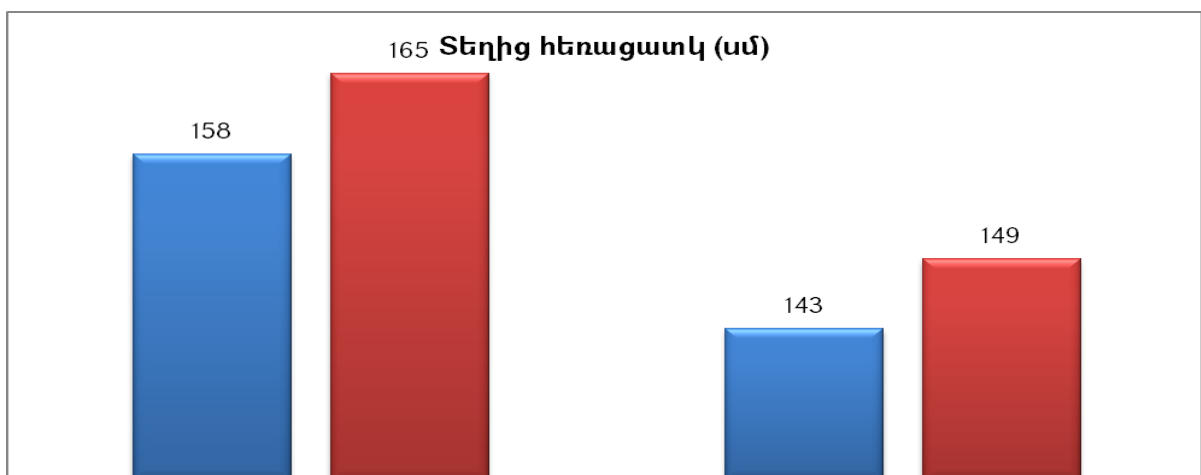


Դպրոցականների արագաճարժության մակարդակը գնահատելու համար հետազոտվողներին առաջարկվել է վազբ 20 մ ընթացքից վարժությունը: Ստացված թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ 5-րդ դասարանի տղաների վազբ 20 մ ընթացքից ստուգողական թեստի միջին արդյունքը կազմել է 3.81 վրկ., 6-րդ դասարանցիներինը՝ 3.72 վրկ., աղջիկների մոտ այդ ցուցանիշները համապատասխանաբար կազմում են 4.22 վրկ., և

վրկ.: Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ դպրոցականների արագաճարժության ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են: Համեմատելով գրականության առկա տվյալների հետ ակնհայտ է արագաճարժության մակարդակի վատթարացում, որը մեր կարծիքով արագաճարժությունը մշակող վարժությունների ոչ բավարար քանակով կատարման հետևանք է:

Հետազոտության մասնակիցների ցատկային ընդունակությունները գնահատվել է տեղից հեռացատկ վարժության միջոցով : Ստացված տվյալները ցույց են տալիս, որ 5-րդ դասարանի տղաների մոտ միջին արդյունքը կազմել է 158սմ, իսկ 6-րդ դասարանցիներինը 165սմ: Միջին արդյունքների տարբերությունը կազմել է 7 սմ կամ 4.5 տոկոս: Հետազոտության մասնակից աղջիկների մոտ, համապատասխանաբար այն կազմել է 143սմ, և 149սմ, տարբերությունը կազմել է 6 սմ կամ 4.2 տոկոս: Համեմատելով գրականության տվյալների հետ, (Է.Զ. Մարտիրոսյան 2016թ) այստեղ նույնպես նկատվում է արդյունքների նվազում, ինչը արդեն սպասելի էր, քանի որ արագաճարժության ընդունակությունները սերտորեն կապված են արագաճարժության ընդունակությունների հետ:

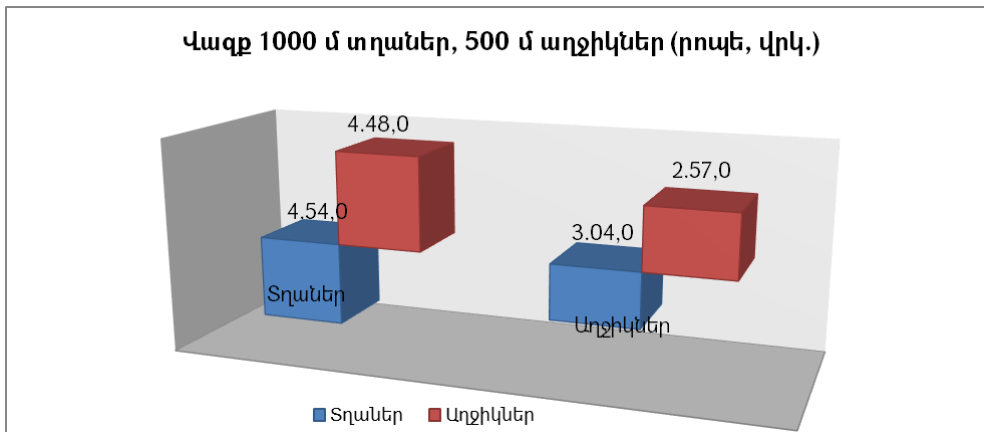
Ցատկունակությունն առաջին հերթին պայմանավորված է ստարին վերջույթների մկանների ուժով, նրանց



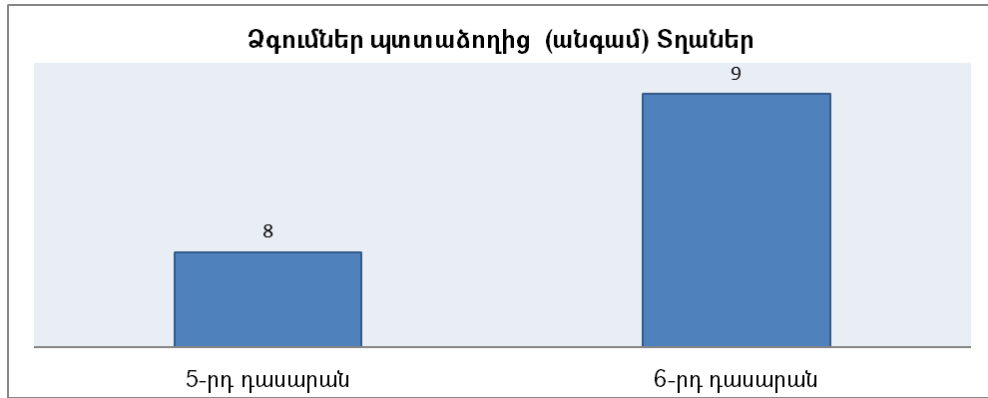
«պայթյուն ուժի» հնարավորություններով և արագ ու հեռու ցատկելու ընդունակություններով:

Դիմացկունության ընդունակությունները գնահատելու համար հետազոտության մասնակից տղաներին առաջարկվել է վազ 1000 մ, իսկ աղջիկներին՝ վազ 500 մ: Ստացված արդյունքները հետևյալն են. 5-րդ դասարան տղաներ՝ 4.54,0 վրկ., 6-րդ դասարան 4.48,0: Աղջիկները ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները՝ 3.04,0 վրկ., և 2.57,0 վրկ.: Տղաների մոտ արդյունքների տարբերությունը կազմել է 8 վրկ., իսկ աղջիկների մոտ՝ 9 վրկ.: Դիմացկունության ցուցանիշները համընկնում են գրականության առկա տվյալների հետ:

Շարժողական այս ընդունակությունը միջոց է կատարել երկարատև աշխատանք՝ պայքարելով հոգնածության դեմ պահպանելով աշխատունակությունը, այդ իսկ պատճառով դիմացկունությունը իբրև շարժողական ընդունակություն կարելի է բնութագրել, որպես հոգնածությանը դիմանալու մարդու կարողություն

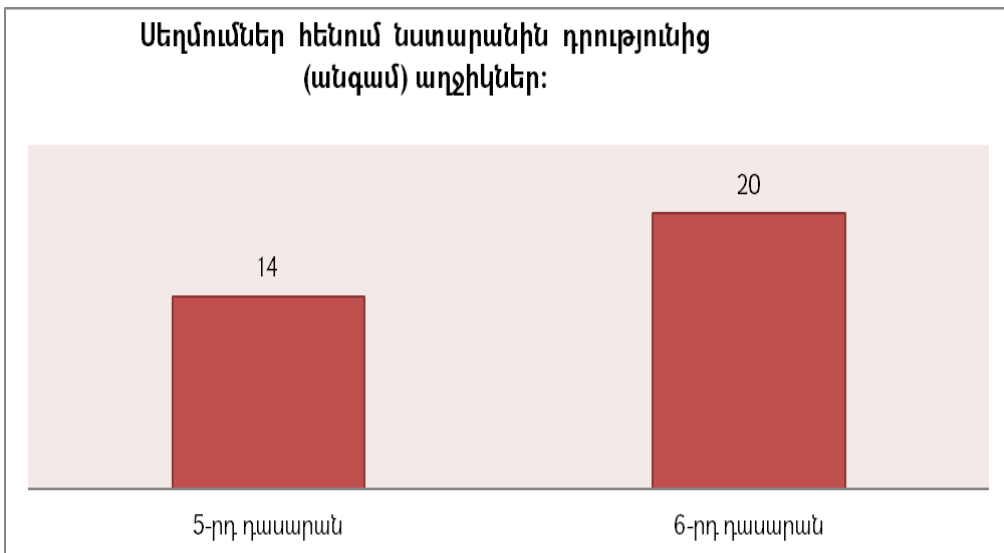


Ուժային ընդունակությունների մակարդակը որոշելու համար դպրոցահասակ տղաներին առաջարկվել է ձգումներ պտտածողից ստուգողական վարժությունը: 5-րդ դասարանի տղաների միջին արդյունքը կազմել է 8 անգամ, իսկ 6-րդ դասարանինը՝ 9 անգամ, արդյունքը բարելավվել է մեկ անգամով և գերազանցում է գրականության մեջ առկա տվյալներին (Հակոբյան Ե. Բարբաբյան Մ. 2011թ.):



Սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից վարժությունում միջին ցուցանիշը 5-րդ դասարանի աղջիկների մոտ կազմել է 14 անգամ, 6-րդ դասարանինը՝ 17 անգամ, տարբերությունը այս դեպքում կազմել է 21 տոկոս:

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը քույլ է տալիս ենթադրել, որ ուժային պատրաստությունը կարևոր շարժողական ընդունակություն է; Չնայած ուժային վարժությունները կարևոր նշանակություն ունեն դպրոցականների համար սակայն վաղ տարիքում մեր կարծիքով ժամանակավրեպ է մեծ բեռնվածության այս վարժությունների կատարումը:



Վերլուծություն

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունից և կատարած հետազոտական աշխատանքի վերլուծությունից հանգեցինք հետևյալ եզրակացություններին՝

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը ցույց է տալիս, որ 5-6-րդ դասարանի աշակերտների շարժողական ընդունակությունները կանոնավոր և նպատակային մշակումը կարևոր գործոն է համարվում երեխայի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար:

2. Հետազոտության մասնակիցների մոտ արագաճարժության ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են, սակայն համեմատելով գրականության առկա տվյալների հետ ակնհայտ է արագաճարժության մակարդակի վատթարացում, որը մեր կարծիքով կապված է արագաճարժությունը մշակող վարժությունների ֆիչ կատարման հետ:

3. Ցատկային ընդունակությունները գնահատող սեղից հեռացած ստուգողական վարժության միջին արդյունքները ցույց են տալիս, որ դեռահասների մոտ առկա է այս ընդունակության ցածր մակարդակ, որը մեր կարծիքով շարժողական ակտիվության պակասի հետևանք է:

4. Հետազոտության արդյունքների թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ դպրոցականների մոտ դիմացկունությունը գտնվում է բավարար մակարդակի վրա: Շարժողական այս ընդունակությունը միջոց է կատարել երկարատև աշխատանք՝ պայքարելով հոգնածության դեմ՝ պահպանելով աշխատունակությունը:

5. Ուժային վարժությունները գնահատող ստուգողական թեստերի արդյունքների բարելավումը խոսում է այս շարժողական ընդունակության բավարար մակարդակի մասին: Չնայած ուժային վարժությունները կարևոր նշանակություն ունեն դպրոցականների համար սակայն վաղ տարիքում մեր կարծիքով ժամանակավրեպ է մեծ բեռնվածության այս վարժությունների կատարումը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Արլետիկա Ուսումնական ձեռնարկ Վ.Մամաջանյան
ընդ.խմբ.-Եր.,Սոս և Վոգա, 2003.-178 էջ
2. Ղազարյան Ֆ.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական
ուղղությունները և մեթոդիկան.-Եր.- 2010.- 80 էջ
3. Ղազարյան Ֆ.Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման
առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին.-Եր.:
Լույս-1981
4. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու շարժողական ընդունակություններ.- Եր.- Լույս 1992
5. Գրիգորյան Յու.Գ. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչներ և Մինասյան
Հ.Ս. ծրագիր.- Եր.-2007.- 139 էջ
6. Թորոյան Ա.Մ. Թեթև արլետիկական ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները,
ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը.- Եր.- Լույս.- 1987.- 107էջ
7. Պողոսյան Մ.Ս. Վիճակագրական մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական
դաստիարակության և սպորտային պատրաստության
բնագավառում-Ուս.ձեռ.: Եր.- 2006.- 88էջ
8. Бальсевич В. К. Очеркуи по возрастной кунезиологии человека.- М.:
Советский Спорм, 2009.-220 см
9. Бондаревский Е. Я. Структура и измерение физической пригодностим//
Зациорский В. М. Теория и пракмика физической культуры.- 1968.- И 6.- С.
76 - 78см
10. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей
человека .-М.: фиС .- 1987.- 144см
11. Гужаловский Ф. Ф. Этапность развития физических качеств и проблемы
оптимизации физической подготовки детей школьного
возраста .- М.: 1979 .- 23 см
12. Зациорский В. М. Физические качества человека .- М.: фиС .- 1987.-200 см
13. Матвеев Л. П. Теория и мемодика физической культуры .- М.: фиС .-
1991.-544 см
14. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания .- М.: фиС .-
1972.-176 см
15. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активностми .-М.:

Հավելված

Հավելված 1

Դասապլան

ՈՒսուցիչ՝ Սիմոնյան Մանուկ

Ասարկա	Ֆիզիկուտուրա	Ամսաթիվ	12.09.2022 թ.	Կիսամյակ	I	դասարան	5
Թեմա	Շարժողական ընդունակությունների դիմամիկան						
Օգտագործվող նյութեր	Վայրկյանաչափ, պարան, սուլիչ, կանգնակներ, մետր						
Դասի նպատակը՝	<ol style="list-style-type: none"> Գիտելիքներ հաղորդել <<արլետիկա>> մարզաձևի պատմության մասին Մշակել արագաճարժություն, նկունություն, հարակություն, դիմացկունության ընդունակություններ 						
Ուսուցման արդյունքներ, որոնք կփաստեն, որ դասը տեղի է ունեցել							
Վերջնարդյունքներ	Աշակերտը կկարողանա Տեղեկություն ունենա <<արլետիկա>> մարզաձևի մասին Կարողանա առավելագույն արագությամբ վազել Կարողանա որոշել սեփական ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը						
Գործունեություններ / ժամ/տևողություն/	ՈՒսումնական գործունեություն աշակերտներ	ՈՒսումնական գործունեություն ուսուցիչներ	Հարցադրումներ	Կիրավող մեթոդներ			
Դաս 45 ր Սկիզբ՝ 5 ր Ընթացք՝ 15ր Առաջադրանք – ների կատարում՝ 20ր 5ր ավարտ	Կանգնեն շարք, Հաշվել 1,2 Տեղում հավասար զգաստ, ազատ Մանրաբանալ արլետիկայի պատմությանը, վազք 20 մ ընթացքից վազք 500, տեղից հեռացատկ, տղաներ՝ ձգումներ պտտածողից, աղջիկներ՝ սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից:	Ողջունում է դասարանին, Կանգնել շարք, հաշվել 1,2 Տեղում հավասար, զգաստ, ազատ Մանրաբացնել արլետիկայի պատմությանը վազք 20 մ ընթացքից վազք 500 տեղից հեռացատկ, տղաներ՝ ձգումներ պտտածողից, աղջիկներ՝ սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից:	Ինչ է արագաճարժությունը, նկունությունը, հարակությունը, դիմացկունությունը				
Տնային աշխատանք	Առավոտյան վազք						

Հավելված 2

Դասապլան

ՈՒսուցիչ՝ Սիմոնյան Մանուկ

Ասարկա	Ֆիզիկուտուրա	Ամսաթիվ	14.09.2022 թ.	Կիսամյակ	I	դասարան	6
Թեմա	Շարժողական ընդունակությունների դիմամիկան						

Օգտագործվող նյութեր	Վայրկյան չափ, պարան, սուլիչ, կանգնակներ, մետր			
Դասի նպատակը՝	Գիտելիքներ հաղորդել <<աթլետիկա>> մարզածևի պատմության մասին Մշակել արագաշարժություն, նկունություն, հարակություն, դիմացկունության ընդունակություններ			
Վերջնարդյունքներ	Աշակերտը կկարողանա Տեղեկություն ունենա <<աթլետիկա>> մարզածևի մասին Կարողանա առավելագույն արագությամբ վազել Կարողանա որոշել սեփական ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը			
Գործունեություններ / ժամ/տևողություն/	ՈՐստյանական գործունեություն աշակերտներ	ՈՒսումնական գործունեություն ուսուցիչներ	Հարցադրումներ	Կիրառվող մեթոդներ
Սկիզբ՝ 5 ր Ընթացք՝ 15ր Առաջադրանք – ների կատարում՝ 20ր 5ր ավարտ	Կանգնեն շարք, Հաշվել 1,2 Տեղում հավասար զգաստ, ազատ Ծանոթանալ աթլետիկայի պատմությանը, վազք 20 մ ընթացքից վազք 500 տեղից հեռացատկ, տղաներ՝ ձգումներ պտտածողից, աղջիկներ՝ սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից:	Ողջունում է դասարանին, Կանգնել շարք, հաշվել 1,2 Տեղում հավասար, զգաստ, ազատ Ծանոթացնել աթլետիկայի պատմությանը վազք 20 մ ընթացքից վազք 500 տեղից հեռացատկ, տղաներ՝ ձգումներ պտտածողից, աղջիկներ՝ սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից:	Ինչ է արագաշարժությունը, նկունությունը, հարակությունը, դիմացկունությունը	Զբույցի մեթոդ
Տնային աշխատանք	Առավոտյան վազք			

