

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՇԻՐԱԿԻ Մ.ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ «Մովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը
«ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում»

Կատարող՝ _____ Գուլյան Սարգիս
Ստորագրություն անուն, ազգանուն, հայրանուն

Ղեկավար՝ _____ Սիմոնյան Ասյա, մ.գ.թ.
Ստորագրություն անուն, ազգանուն, գիտ.կոչում, աստիճան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
2.ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐԸ.....	5
3.ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՀԱԶՈՐԴԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ.....	9
4.ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	11
5.ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	21
6.ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	22

1.ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հարցերը միշտ էլ եղել են մանկավարժական ու բժշկական բնագավառի աշխատողների ուշադրության կենտրոնում: Դա բացատրվում է նրանով, որ դպրոցում լավ կազմակերպված գործընթացը բացառիկ մեծ նշանակություն ունի դպրոցահասակ երեխաների առողջության ամրապնդման, նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ու աշխատունակության բարձրացման գործում: Օրինակ, աշխատունակությունը բարձրացվում է շարժողական ակտիվության զարգացմամբ՝ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների թվի ավելացմամբ, առավել նպատակատուղոված միջոցների գործադրման ու դասերի ընթացքում լրացուցիչ վարժությունների ներգրավման օգնությամբ: Դպրոցական տարիներին աշակերտների շարժումները հարստանում են բազմազան նպատակալաց շարժողական գործողություններով, որոնք սխտեմատիկորեն կատարվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Սակայն տեսական գիտելիքներ յուրացնելիս և տնային առաջադրանքներ կատարելիս երեխաներն անցնում են հարկադրական անշարժ վիճակի, որն իջեցնում է շարժողական ակտիվության ցուցանիշը: Դպրոց ընդունվելու պահին այն իջնում է 50 տոկոս, իսկ հետագայում, դասարանից-դասարան փոխադրվելիս, առավել ևս նվազում է:

Դպրոցականների շարժողական ակտիվության բարձրացման ընդունված ձևերից են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և արտադասարանական մարզական-մասսայական միջոցառումները: Մեծ տեղ է հատկացվում նաև մանկապատանեկան մարզական դպրոցների ցանցի ընդլայնմանը և նրանցում պարապողների քանակի ավելացմանը:

Հայտնի է, որ գործող ծրագրերում շաբաթվա ընթացքում բոլոր դասարանների համար նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի երկու ժամ: Սա չի կարող ապահովել դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ու ֆիզիկական պատրաստականության բավականաչափ մակարդակ: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական պատրաստականության տենդեցները չեն համապատասխանում ժամանակակից

հասարակության պահանջներին, և անհրաժեշտ է հասնել մատաղ սերնդի ֆիզիկական կատարելության նպատակաուղղված ղեկավարման:

Այս ամենն արդարացնում են դպրոցականների շարժողական հատկությունների բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման անհրաժեշտությունը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին լրացուցիչ առավել ուղղված վարժություններ մտցնելը: Այս դեպքում պետք է նախապես պարտադիր կարգով պարզել օգտագործվող վարժությունների բնույթը և նրանց ազդեցության աստիճանը, կրկնողությունների քանակը, վարժությունների հերթագայությունը և տեղը դասի պրոցեսում: Հենց վարժությունների ազդեցության աստիճանի որոշման մեջ է ֆիզիկական դաստիարակության օպտիմալ ղեկավարման գաղափարը, որն արագ, արդյունավետ և ժամանակի առավել տնտեսամաբ լուծում է առաջադրված խնդիրը:

Ուսումնական ծրագրերի, գիտական հետազոտությունների ու գործնական աշխատանքների փորձի տվյալների համաձայն դպրոցականների շարժողական պատրաստականությունը ապահովող միջոցների վարժացանկը բավականաչափ հարուստ է: Դրանք հանգամանորեն նկարագրված են համապատասխան ձեռնարկներում: Ֆիզիկական կուլտուրայի շատ ուսուցիչներ, բացի ծրագրային նյութի պահանջներից, դասի մեջ պետք է ընդգրկեն նաև հատուկ մասնագիտական և նմանողական բնույթի համալիր վարժություններ, խաղեր և այլն: Վարժությունները ընտրելիս պետք է հաշվի առնել դրանց բնույթը և լիակատար համապատասխանությունը դպրոցականների տարիքին ու սեռին:

2.ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին իրականացվում է կազմակերպական, մեթոդական տարբեր միջոցներով: Արդեն կազմավորվել է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտների գործունեության կազմակերպման որոշակի սիստեմ՝ ուղղված շարժողական հատկությունների մշակմանը: Այն ներառում է պարապմունքների անցկացման կազմակերպական- մեթոդական հետևյալ ձևերը՝ վարժություն – հանձնարարականներ, ստուգողական վարժություններ, շարժուն և մարզական խաղեր, լրացուցիչ վարժություններ, կայանային պարապմունքներ: **Վարժություն – հանձնարարականները** ունեն ինչպես ցիկլիկ, այնպես էլ ացիկլիկ բնույթ, դրանք կատարվում են աշակերտների արագաշարժության, արագա-ուժային հատկությունների, ընդհանուր դիմացկունության մշակման նպատակով: Դասի ներգրավիչ ու հիմնական մասերում դրանք լինում են. Չափավոր ու արագ տեմպով վազքեր, միայն հիմնական մասում՝ ցատկեր, նետումներ, որոշակի հատվածների հաղթահարում դահուկներով: Որպես ֆիզիկական պատրաստության մեթոդական ձև, վարժություն-հանձնարարականները լայնորեն օգտագործվում են աթլետիկայի, մարզական խաղերի, դահուկային պատրաստության դասերին, իսկ համեմատաբար քիչ՝ մարմնամարզության դասերին: Այդ վարժությունները կատարվում են ճակատային հոսքային, խմբակային ու անհատական եղանակներով:

Ստուգողական վարժությունները անց են կացվում այն նպատակով, որպեսզի որոշեն շարժողական նպատակաուղղված պարապմունքների կամ տնային հանձնարարությունների կատարման ազդեցության ներքո որևէ հատկության զարգացման մակարդակը: Այս վարժությունները նպաստում են նաև դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակմանը, երբ հարկ է լինում բազմիցս կատարելու որևէ վարժություն: Ստուգողական վարժությունները նպատակահարմար է անցկացնել խմբակային մեթոդով՝ հնարավորություն տալով աշակերտներին ցուցաբերելու իրենց շարժողական հնարավորությունները: Դասի պրոցեսում ստուգողական վարժությունների տեղը կախված է այն բանից, թե

շարժողական որ հատկությունն է ստուգվում: Այսպես, եթե ստուգվում են արագային հատկությունների զարգացման մակարդակը, ապա ստուգողական վարժությունները դրվում են դասի ներգրավիչ մասի վերջում կամ հիմնական մասի սկզբում: Եթե գնահատվում է ուժը կամ դիմացկունությունը, ստուգողական վարժությունները տարվում են դասի հիմնական մասի կեսում՝ ընդհանուր կրթական խնդիրները լուծելուց հետո:

Շարժուն և մարզական խաղերը դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության վրա թողնում են բազմակողմանի ազդեցություն: Միաժամանակ, խաղալիս երեխաները բազմաթիվ անգամ կրկնում են տարբեր բույթի շարժումներ, դրսևորում որոշակի կոնկրետ շարժողական հատկություններ: Ուստի շարժուն և մարզական խաղերում երեխայի շարժողական գործունեության նպատակաուղղված կազմակերպման միջոցով կարելի է հաջողությամբ մշակել շարժողական տարբեր հատկություններ: Այսպես, ճարպկության մշակման համար օգտագործվում են այն խաղերը, որոնք դրդում են աշակերտներին արագորեն անցնելու մեկ գործողությունից մյուսին՝ ըստ փոփոխվող իրավիճակի: Արագաշարժության մշակմանը նպաստում են այնպիսի խաղերը, որոնք պահանջում են ակնթարթային պատասխաններ տեսողական ու լսողական ազդակներին, անսպասելի կանգառներով և կարճ հատվածների հաղթահարումներով խաղեր: Ուժի մշակմանը նպաստում են կարճատև ուժային և արագաուժային ճիգերի դրսևորումներով խաղերը: Դիմացկունության մշակման համար ավելի հարմար են այն խաղերը, որոնք պահանջում են բազմիցս կրկնվող գործողություններ և ծախսում է բավականաչափ էներգիա և ուժ:

Շարժողական հատկությունների դրսևորումը պայմանավորված է ոչ միայն աշակերտների ֆունկցիոնալ հնարավորություններով, այլև կամային որակներով: Խաղը, որպես գործունեության ձև, ինչպես շարժողական, այնպես էլ կամային հատկությունների զարգացման համար պարունակում է մեծ հնարավորություններ: Այս հանգամանքները անչափ մեծացնում է խաղերի՝ որպես դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության միջոցի դերը:

Լրացուցիչ վարժությունները աշակերտները կատարում են ինքնուրույն: Սակայն, լրացուցիչ վարժությունները չի կարելի համարել երկրորդական, քանի որ դրանց

շնորհիվ կարելի է հաջողությամբ իրագործել դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակումը: Այս մեթոդի էությունն այն է, որ բացի հիմնական վարժությունից աշակերտները հիմնական վարժության միջև ընկած ժամանակահատվածում կատարում են այլ վարժություններ՝ ուղղված այս կամ այն շարժողական հատկության մշակմանը:

Սովորաբար, լրացուցիչ վարժություններն օգտագործում են այն դեպքում, երբ հիմնական հանձնարարությունը կապված է կատարման բազմահերթայնության հետ /օրինակ, վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա, մագլցում, բարձրացատկ և այլն/: Ուսուցչի ընտրած հատուկ լրացուցիչ վարժությունները թողնում են բազմակողմանի ազդեցություն բոլոր այն մկանախմբերի վրա, որոնք գլխավոր վարժության կատարման միջոցով չեն ներգրավվում ակտիվ աշխատանքի մեջ: Միևնույն ժամանակ լրացուցիչ վարժություններն ակտիվ հանգստի միջոց են ու բարձրացնում են դասի խտությունը: Լրացուցիչ վարժությունները պետք է լավ ծանոթ լինեն աշակերտներին, մատչելի՝ ինքնուրույն կատարման համար և բազմաբնույթ՝ ըստ ներգործության:

Յուրաքանչյուր լրացուցիչ վարժություն անց է կացվում հատուկ հատկացված տեղում, ընդ որում օգտագործվում են որոշակի գործիքներ կամ մարզագույք: Լրացուցիչ վարժությունների կատարման տևողությունը հաշվարկում են այնպես, որ աշակերտները դրանք կատարելուց հետո ժամանակին անցնեն հիմնական վարժության կատարմանը: Գործնականում դա իրագործվում է հետևյալ ձևով: Հիմնական/տվյալ դասում/ վարժությունը ամբողջ դասարանին բացատրելուց ու ցուցադրելուց հետո ուսուցիչը առաջարկում է աշակերտին այն կրկնել: Առաջին 2-3 աշակերտը, որոնք կատարել են վարժությունը, ուսուցչի ցուցումները լսելուց հետո /լավ կլինի, որ աշակերտներն իրենք մեկնաբանեն այդ վարժությունը / սկսում են ինքնուրույն կատարել հանձնարարված լրացուցիչ վարժությունը /վերձգումներ պտտաձողի վրա, «անկյուն» վարժությունը մարմնամարզական պատի վրա, գլուխկոնձիներ կամ ցատկեր ցատկապարանով և այլ/: Առաջին աշակերտներից հետո լրացուցիչ վարժություններ են կատարում հիմնական վարժությունը կատարած աշակերտը: Լրացուցիչ վարժությունների կատարման ժամանակը և նրանց չափավորումը ուսուցիչը հաշվարկում է այնպես, որ առաջին աշակերտները

վերադառնան հիմնական վարժության կատարման տեղը այն պահին, երբ այն կատարում է խմբի/ենթախմբի/ նախավերջին աշակերտը: Սա անհրաժեշտ է, որպեսզի լրացուցիչ վարժություններից՝ ակտիվ հանգստից հետո, որոշակի ժամանակ մնա նաև պասիվ հանգստի համար: Եթե գլխավոր վարժությունը հենացատկն է, լրացուցիչ վարժությունները կատարում են թափավազքի ելակետը գնալու ճանապարհին: Օրինակ, վազեվազ ձեռքերի վրա՝ ոտքերը վարժակցի ձեռքերում:

Լրացուցիչ վարժությունների քանակը կախված է դասարանի երեխաների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակից: Որքան ցածր է աշակերտների շարժողական հատկությունների զարգացման մակարդակը, այնքան քիչ են լրացուցիչ վարժությունների քանակը/2-4/ և կրկնողությունների թիվը: Ֆիզիկական պատրաստության աճի հետ ավելանում է լրացուցիչ վարժությունների քանակը /5-7/ և դրանց կրկնումը: Այսպիսով, վարժությունների քանակը և կրկնությունները ավելացնելով հնարավոր է լինում փոփոխել աշակերտների ֆիզիկական բեռնվածությունը:

Որպեսզի հիմնական վարժությունը կատարող աշակերտներին չխանգարեն, լրացուցիչ վարժությունները սովորաբար կատարում են նրանցից հեռու: Սակայն ուսուցիչ պետք է ընտրի այնպիսի տեղ, որ և գլխավոր, և լրացուցիչ վարժություններ կատարողները լինեն իր տեսադաշտում:

Վայանային պարապմունքները շրջանաձև պարապմունքների տարատեսակներից են, նպաստում են շարժողական հմտությունների ու կարողությունների ամրապնդմանը:

Պարապմունքներին անցկացնում են հետևյալ ձևով: Ամբողջ դասարանը բաժանվում է մի քանի խմբերի, յուրաքանչյուր խմբում 4-5 աշակերտ: Ուսուցչի հրահանգով խմբերը գնում են իրենց տեղերը /կայանները/: Դրանք գործիքներ են կամ հատուկ կահավորված տեղեր: Վարժությունների կատարման հերթագայությունը կայաններում պլանավորվում է այնպես, որ մկանախմբերի մշակման նպատակով կատարվող վարժությունները փոխհաջորդեն միմյանց: Օրինակ, եթե մի կայանում կատարվող վարժությունները նպաստում են ստորին վերջույթների զարգացմանը, ապա հաջորդում՝ բեռնվածությունը պետք է ընկնի վերին վերջույթների ու իրանի

մկանների վրա: Ուսուցչի հրահանգից հետո բոլոր աշակերտները միաժամանակ սկսում են կատարել վարժությունները: Վարժությունները կրկնելու՝ նախապես պայմանավորված քանակով գործողությունը կատարելուց հետո խմբերը ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ /կամ հակառակ/ տեղափոխվում են հերթական կայան: Կայանների քանակը լինում է 5-ից մինչև 8-ը: Ընդ որում յուրաքանչյուր կայանում հնարավոր է առանձին շարժողական հատկության նպատակաուղղված մշակում: Օրինակ, առաջին կայանում մշակվում է արագաշարժությունը /արագ վազք տեղում/, երկրորդում՝ արագա-ուժային ընդունակությունները /վերցատկեր/, երրորդում՝ ձեռքերի մկանների ուժը /վերձգումներ պտտաձողի վրա/ և այլն:

3.ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՀԱԶՈՐԴԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

Աշակերտների ֆիզիկական պատրաստականության խնդիրները լուծվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի հիմնական մասում: Այդ խնդիրների լուծմանը նպաստող վարժությունների տեղը պայմանավորված է ուսումնական նյութի բովանդակությամբ և ֆիզիկական պատրաստության ուղղվածությամբ: Այսպես, արագության մշակմանը ուղղված վարժությունները սովորաբար կատարվում են ամիջապես ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրից հետո: Ճարպկության և արագա-ուժային ընդունակությունների մշակման վարժությունները կատարվում են նոր նյութը ուսուցանելուց հետո ու մինչև անցած ուսումնական նյութի ամրապնդումը և կատարելագործումը:

Ուժային ընդունակությունների և դիմացկունության դրսևորման առանձին ձևերի մշակումը անց է կացվում դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում, կամ էլ վերջում: Ճկունության մշակմանը նպաստող վարժությունները ներգրավում են դասի հիմնական մասի վերջում կամ եզրափակիչ մասում՝ վերականգման

վարժությունների /թուլացման, շնչառական, ուշադրության և այլն/ հետ համատեղ: Նշված հաջորդականությունը պետք է պահպանել դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության իրագործման պրոցեսում:

Այսպես, կայանային պարապմունքները նախկինում ձեռք բերած կարողությունների, հմտությունների կատարելագործման նպատակով պետք է անցկացնել դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում: Լրացուցիչ վարժությունները, եթե դրանք անց են կացվում դասի հիմնական մասի առաջին կեսում /հիմնական ուսումնական նյութը ուսուցանելուց հետո/, պետք է ուղղված լինեն առավելապես արագա-ուժային հատկությունների՝ արագաշարժության և ճարպկության մշակմանը: Այն լրացուցիչ վարժությունները, որոնք նպատակ ունեն ամրապնդելու ու կատարելագործելու նախկին ուսուցանված նյութը, կարող են ուղղված լինել ուժային հատկությունների, դիմացկունության տարբեր տեսակների մշակմանը, ինչպես նաև հողերի շարժունակության կատարելագործմանը: Շրջանաձև պարապմունքները, որպես օրենք, կազմվում են արագաշարժության, ճարպկության և արագաուժային վարժություններից: Եթե նման պարապմունքները անց են կացվում դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում, ապա ընտրվում են ուժային, դիմացկունության և ճկունության մշակման վարժություններ:

Պրակտիկան ցույց է տվել, որ համակցված դասերի շարքում պետք է սխտեմատիկորեն փոխհաջորդել վերը նկարագրված ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքների կազմակերպման ձևերը: Այսպես, կայանային պարապմունքները և ստուգողական վարժությունները պետք է մտցնել դասերի մեջ միասին այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը բավական լավ է յուրացված և ուսուցանված, վարժությունների տեխնիկան չի պահանջում հետագա լուրջ հղկում, իսկ վարժությունների տիրապետման աստիճանը հնարավորություն է տալիս աշակերտներին բազմաթիվ կրկնություններով կատարելու ամեն մի կայանային վարժություն: Վարժություն-հանձնարարականները, ընդհանուր զարգանող, նախապատրաստող և լրացուցիչ վարժությունները ինչպես նաև շարժախաղերը գործնականորեն կարող են օգտագործվել յուրաքանչյուր դասին, բայց դրանց կիրառման հնարավորությունները մեծ մասամբ պայմանավորված են դասի ձևով և

ուսումնական պրոցեսում աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդներով:

Այսպես, օրինակ, լրացուցիչ վարժությունները առավելապես օգտագործվում են մարմնամարզության և աթլետիկայի դասերին ու ավելի քիչ՝ բասկետբոլի դասերին, երբ պարապմունքները կատարում են խմբակային մեթոդով, իսկ բոլորովին չեն կիրառվում դահուկային պատրաստականության դասերին: Դասի հիմնական մասում շրջանային պարապմունքները պետք է պլանավորել ոչ հաճախ, քան երկու երեք դաս հետո: Փորձը ցույց է տվել, որ նման պարապմունքների անընդհատ անցկացումը թուլացնում է աշակերտների հետաքրքրությունը և արագ առաջ բերում հոգնածություն:

Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները լայն հնարավորություններ ունեն փոփոխելու դպրոցականների գործունեության կազմակերպման ձևերը՝ կապված դասերի պրոցեսում շարժողական հատկությունների մշակման հետ: Սա իր հերթին նպաստում է ֆիզիկական պատրաստության բարձրացման մեթոդների բազմազանությանը, պահպանում աշակերտների հետաքրքրությունը շարժողական հատկությունները մշակելու նկատմամբ:

4.ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագրի <<շարժողական հատկությունների մշակման ուսումնական նյութ>> ենթաբաժնի ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ այդ հատկությունների նպատակաուղղված մշակմանը նպաստում է հետևյալ կրկնությունը: Այսպես, 4-6-րդ դասարաններում պետք է մշակել մկանային ուժը, արագաշարժությունը, արագա-ուժային ընդունակությունները, ցատկունակությունը, հավասարակշռությունը, ճկունությունը, չափավոր լարվածությունը, ուժային, ստատիկ ու ցատկային դիմացկունությունը: 7-12-րդ դասարաններում վերոհիշյալ հատկություններին ավելանում են նաև շարժումների կոորդինացիան և արագային դիմացկունությունը: Ստորև ներկայացնում ենք դպրոցահասակ երեխաների տարբեր

շարժողական հասկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի գործընթացում:

Ուժային և արագաուժային ընդունակություններ: Մկանային ուժը մարդու՝ որևէ դիմադրություն հաղթահարելու կամ մկանային ճիգերի հաշվին նրան դիմադրելու ընդունակությունն է: Մկանային ուժը որպես շարժողական ֆունկցիայի հատկություն, մեծ նշանակություն ունի ինչպես կենցաղում ու աշխատանքում, այնպես էլ մարզական գործունեության ընթացքում: Այն մի շարք մարզաձևերում /ծանրամարտ, ըմբշամարտ, մարմնամարզություն և այլն/ որոշիչ նշանակություն ունի մարզական բարձր նվաճումների հասնելու համար: Այդ պատճառով ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական պարապմունքներին մկանային ուժի զարգացման համար հատուկ ուշադրություն է դարձվում ուսուցման եղանակների և մեթոդների ընտրությանը:

Պետական ծրագրով նախատեսված ուսումնական հիմնական նյութի յուրացման համար դպրոցականների մկանային ուժի զարգացումը կարևոր նախապայման է /վազքեր, ցատկեր, նետումներ, պարանամազլցում, կախեր, հենումներ և այլն/: Դպրոցական տարիքը ոչ միայն տարբեր շարժողական կարողությունների և հմտությունների հաջող տիրապետման, այլև շարժողական հատկությունների, մասնավորապես մկանային ուժի զարգացման, ամենանպաստավոր շրջանն է: Այդ հարցին առանձնահատուկ ուշադրություն է դարձրել նաև 20-րդ դարասկզբի ականավոր անատոմ և մանկավարժ Պ. Լեսգաֆտը:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը մկանային ուժի մշակման գործում ունի իր նպաստավոր պայմանները, այն առումով, որ այստեղ հնարավորություն է ստեղծվում անալիտիկ/ընտրովի/ եղանակով կատարելագործել առանձին մկանախմբեր: Մարդու շարժողական հատկության մշակման ոչ մի գործընթաց չունի այս հնարավորությունը: Նույնիսկ ծիծաղելի կթվա, երբ մեկը փորձի մարզելու մեկ ոտքի կամ մեկ ձեռքի դիմացկունությունը: Մինչդեռ մկանային ուժը մշակելու ամբողջ գործընթացում միշտ այդպես են վարվում. ձգտում են մշակել ձեռքերի ծալիչների ուժը առանձին, իրանինն՝ առանձին և այդպես շարունակ: Մկանային ուժի մշակման անալիտիկ մոտեցման նման հնարավորությունը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների առջև մի շարք մեթոդական կարևոր հարցեր է դնում, առանց որոնց լուծման հնարավոր չէ հասնել ցանկալի արդյունքների: Մարդն

ունի ավելի քան 630 մեծ և փոքր մկաններ: Երեխաների շարժողական գործունեության ընթացքում դրանցից որին առավելություն տալ, որ մկանների նշանակությունն է ավելի մեծ, որ մկանախմբերն է անհրաժեշտ զարգացնել առաջին հերթին, որոնք են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի գործընթացում մկանախմբերի ուժի զարգացման առանձնահատկությունները: Ահա հարցեր, որոնց լուծումը կօժանդակի ավելի ներդաշնակորեն դաստիարակելու դպրոցականներին՝ նպաստելով նրանց մարմնի երկու մասերի համաչափ զարգացմանը:

Գործնական աշխատանքում շատ հաճախ դպրոցականների ուժի մասին փորձում են եզրահանգումներ կատարել՝ ելնելով որոշ փոքր մկանախմբերի ուժի տվյալներից /օրինակ, դաստակների ուժաչափով/: Դաստակների մկանախումբը շատ փոքր է և նրանց ցուցանիշները լիովին չեն բնութագրում մկանների ուժն ամբողջությամբ: Վերջին տարիներին ստեղծված են նոր սարքեր, որոնք հնարավորություն են շարժումների ընթացքում չափելու ոչ թե մեկ, այլ մի քանի, ինչպես ծալիչ, այնպես էլ տարածիչ մկանախմբերի ուժը: Արդեն առաջին հետազոտությունները ցույց են տվել, որ տղաների ու աղջիկների տարբեր շարժումների ուժը միանման չէ: Այսպես, օրինակ՝ ամերիկացի գիտնականներ Ս. Մոշերը և Է. Մարտինը երկարամյա հետազոտությունների միջոցով հանգել են այն հետևության, որ տղաները աղջիկներից ուժեղ են վազելիս, ցատկելիս և նետումներ կատարելիս, իսկ աղջիկները տղաներից՝ շապիկը կոճկելիս, մազերը սանրելիս, դաշնամուր նվագելիս, ստեղծագործելիս: Այդ երևույթը, բնականաբար, բացատրվում է տղաներին և աղջիկներին բնորոշ շարժողական գործողությունների յուրահատկությամբ: Այստեղից պարզ է դառնում, որ բնական շարժողական գործընթացում մի շարք մկանախմբերի ուժի զարգացումը տեղի է ունենում արագ, մյուսներինը՝ դանդաղ: Այսպես, կրտսեր տարիքի դպրոցականների և, հատկապես, 7-8 տարեկանների ուժային հնարավորությունները մեծ չեն: Ավելի լավ են զարգացած դպրոց նոր ընդունված երեխաների տարածիչ շարժումներ կատարող մկանախմբերի ուժը/ազդրի, ներբանի, սրունքի և, հատկապես, իրանի/: Հենց այդ պատճառով էլ 7-10 տարեկան հասակում զարգացման առավել մեծ տեմպեր ունեն ծալիչ մկանախմբերը: Այդ շրջանում, օրինակ, տղաների ազդրի ծալիչ մկանների ուժը ավելանում է երկու անգամ, բազկինն ու սրունքինը՝ 2,2-2,3 անգամ:

Այսպիսով, պարզ է, որ մկանների ուժի մեծացումը տարիքի աճին զուգընթաց միանման չէ: Առավել մեծ չափով զարգանում են տարածիչ մկանները և համեմատաբար քիչ՝ ծալիչ մկանները:

Մկանային ուժը մշակելիս պետք է հաշվի առնել, որ երեխաները դժվարությամբ են պահպանում մարմնի ստատիկ դիրքը, երկարատև մկանային լարումները, միանման շարժումները: Ուժային վարժություններով գերձանրաբեռնումները կարող են պատճառ դառնալ ներդաշնակության, ճիշտ կեցվածքի, ներքին օրգանների նորմալ ֆունկցիաների խախտման: Դրա համար էլ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և արտադասարանական պարապմունքներին ուժի մշակման համար պետք է ընտրվեն առավելապես չափավոր բեռնվածությամբ դինամիկ վարժություններ: Դրանց թվին են դասվում ընդհանուր զարգացնող, առանց առարկաների, մեծ ու փոքր գնդակներով վարժությունները, թեք տեղադրված նստարանի ու մարզապատի վրա մազլցումները, տեղում և շարժման մեջ բազմակի կրկնվող ցատկերը, թենիսի և հոկեյի գնդակի ու այլ մանր առարկաների նետումները:

Բոլոր դասարաններում մեծ տեղ պետք է հասկացնել ճիշտ կեցվածքը ապահովող, իրանի ծալիչ ու տարածիչ մկանախմբերն ամրապնդող վարժություններին: Օրինակ, թեքումներ ու արտակորումներ, իրանի պտույտներ, ոտնաթաթերին կատարվող քայք և այլն: Ուժի մշակման նպատակով անհրաժեշտ է հաճախակի անցկացնել չափավոր բեռնվածությամբ, բայց միաժամանակ կարճատև, արագաուժային ճիգերի տարրերով շարժախաղեր /էստաֆետներ պարկերով, «<ով ավելի հեռու կնետի>> և այլն/:

Ուժի մշակմանը օժանդակող վարժություններ ընտրելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը կամ դասվարը առաջին հերթին պետք է ղեկավարվի տվյալ դասարանի աշակերտների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների առանձնահատկություններով: Տարրական դասարաններում, մասնավորապես, չի կարելի չարաշահել «կամուրջ», «լարան» վարժությունները, պետք է խուսափել երկարատև ստատիկ դրություններից, միակողմանի բեռնվածություններից, անհրաժեշտ է խիստ սահմանափակել ծանրությունների գործածումը: Միջին դպրոցական հասակում ուժային վարժություններից պետք է օգտվել մեծ զգուշությամբ, չի կարելի չափից ավելի տարվել ծանրություններով կատարվող

վարժություններով, իզոմետրիկ վարժություններով, մեծ բարձրություններից կատարվող ցատկերով: Բարձր դպրոցական տարիքում խորհուրդ չի տրվում մեծ ներդրովայնային ճնշում ստեղծող ծանրություններով վարժությունները: Այնինչ, չափից ավելի խնայիչ /թույլ բեռնվածության/ վարժություններն էլ առաջացնում են տարբեր մկանախմբերի և ներքին օրգանների թուլացում և, հետևաբար բացասական են ազդում օրգանիզմի աշխատունակության և ներզատիչ գեղձերի աշխատանքի վրա:

Այսպիսով, վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումը որոշիչ նշանակություն ունի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դպրոցականների ուժային և արագաուժային ընդունակությունների մշակման գործընթացում:

Տարբեր դասարաններում այդ նպատակով կիրառում են ֆիզիկական դաստիարակության ամենատարբեր միջոցներ: Կրտսեր դպրոցականների/1-4 դասարաններ/ ուժային և արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, փոքր և մեծ գնդակներով վարժություններ, մագլցումներ, մեկ և երկու ոտքերով կատարվող ցատկեր, խորության ցատկեր 40-90 սմ բարձրությունից, ցատկեր 30-100 սմ բարձրություն ունեցող արգելքների վրա, ոտքից ոտք ցատկեր, ուժային և արագաուժային տարրերով բազմացատկեր: Միջին դասարաններում /5-9/ վերոհիշյալից բացի պետք է կատարել հենացատկեր, ցատկապարանով վարժություններ/2-3 բույս/ , թենիսի գնդակի հեռավորության նետումներ, առավելագույն ճիգերով կատարվող բազմացատկեր, ուժային խաղեր: Ավագ դասարաններում /10-12/ կատարել բեռներով վարժություններ, վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա, բեռներով վերցատկեր, լցված գնդակներով/2-4կգ/ վարժություններ, դիմադրողականության վարժություններ:

Ուժային ընդունակությունների մշակումը, ի տարբերություն այլ շարժողական հատկությունների, բնորոշվում է անալիտիկ կատարելագործման հնարավորություններով: Օրինակ, այնքան էլ հեշտ չէ մարմնի առանձին մասերի ճկունությունը մշակել, բայց բավական հեշտ է մշակել առանձին մկանախմբերի ուժը և արագաուժային ընդունակությունները: Ուժի և արագաուժային ընդունակությունների տարիքային զարգացման անհամաչափությունը

հրամայականորեն պահանջում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին նրանց մշակման համար առանձնացնել հետևյալ մկանային խմբերը՝ գոտկատեղի տարածիչ մկաններ, վերին և ստորին վերջույթների տարածիչ մկաններ, որովայնային ճնշամկաններ, ստորին վերջույթների ծալիչ մկաններ:

Արագաշարժության ընդունակություններ: Արագաշարժությունը տարբեր շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարման ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Կրտսեր դպրոցականները դժվարությամբ են դրսևորում արագաշարժություն: Արագաշարժության ընդունակությունների առանձին ցուցանիշները/վազքի արագությունը, շարժումների հաճախականությունը, շարժողական ռեակցիայի արագությունը/ նկատելիորեն աճում է 8-10 տարեկան հասակում, 11-12 տարեկանում նկատվում է արագության աճի տեմպի նվազում, իսկ առավելագույն ցուցանիշներն ի հայտ են գալիս 13-14 տարեկան հասակում, որից հետո նկատվում է աճի դանդաղում, ընդ որում տղաների շարժումների արագության ցուցանիշները ավելի բարձր են, քան աղջիկներինը: Կրտսեր դպրոցական հասակում արագաշարժությունը մշակելու համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ու արտադասարանական պարապմունքներին անհրաժեշտ է մեծ չափով կիրառել տարբեր ազդանշանային գրգռիչների/ձայնային/ արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ/ ցատկապարանի պտույտի ժամանակ <<ներս և դուրս>> վազքեր, առավելագույն արագ շարժումներ վերին և ստորին վերջույթներով, սուսերամարտի խոցումների և հարվածների նմանողական շարժումներ, վազք տեղում, մի քանի տարբեր արգելքների արագ հաղթահարում, ուշադրությունը կենտրոնացնող վարժություններ՝ ուսուցչի հրահանգով և այլն/: Արագաշարժության մշակման համար կրտսեր դպրոցականների հետ կազմակերպվող պարապմունքներին ու ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կարող են կիրառվել նաև մեծ չափով տեսողական և լսողական ազդանշաններին ակնթարթային պատասխաններ պահանջող շարժախաղեր/«համարների կանչ», տարբեր փոխանցումավազքեր, և այլն/: Արդյունավետ են նաև ազատ վազելիս լրացուցիչ առաջադրանքները/ կանգառներ, ուղղության փոխում և այլն/, երբ դրանք տրվում են երեխաների համար հանկարծակի, ինչպես նաև կարճ վազքատարածությունների /20-25 մ/ հաղթահարումը ամենակարճ ժամանակամիջոցում, արագության վազքեր 30-40

մետր: Ավելի բարձր դասարաններում /5-9/ արագության մշակման համար առաջարկվում է խմբերով 30-100 մ կրկնավազքերը/3-6 անգամ/, մինչև 3 րոպե տևողությամբ ցատկապարանով վարժություններ, փոխանցումավազքեր:

Արագաշարժության մշակման մեթոդը արագային վարժությունների անընդհատ կրկնողությունն է /կրկնվող մեթոդ/: Այս մեթոդի հետ միասին օգտագործվում է նաև խաղային մեթոդը՝ լայնորեն կիրառելով շարժախաղեր: Սովորաբար արագային վարժությունների կատարման տևողությունը 5-ից 10 վրկ է: Արագաշարժություն մշակելուն օժանդակող վարժությունները նպատակահարմար է կիրառել ֆիզիկական կուլտուրայի դասի առավելապես ներգրավիչ և հիմնական մասերում:

Դիմացկանություն դրսևորելու ընդունակություններ: Դիմացկունությունը շարժողական գործողությունը երկարատև կատարելու ընդունակությունն է /վազելու, ցատկելու, ծանրություն տեղափոխելու և այլն/: Ցածր դասարանցիների այդ ընդունակությունը համեմատաբար թույլ է զարգացած: Երեխաների դիմացկունության ցածր ցուցանիշները պայմանավորված են նրանց օրգանիզմի ոչ մեծ ֆունկցիոնալ հնարավորություններով:

Տարբերում են ստատիկ և դինամիկ աշխատանքի դիմացկունություն: Կրտսեր դպրոցականների մոտ առանձնապես թույլ են զարգացած ստատիկ աշխատանքի հանդեպ ընդունակությունը/ երկարատև նստելը, ստատիկ ճիգերը, դիրքի պահպանումը և այլն/: Միաժամանակ հանրահայտ է, որ նույնիսկ 1-4 դասարանի աշակերտները կարող են կարճատև դադարներով ժամերով բակում խաղալ, վազել, ցատկել/դինամիկ դիմադրություն/: Այստեղից հետևում է, որ կրտսեր դպրոցականների դիմացկունությունը մշակելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է շեշտը դնի դինամիկ դիմացկունության վրա:

Դիմացկունության մշակման համար կիրառվում են հետևյալ վարժությունները՝ երկարատև քայլքը, կրոսային վազքերը, կրկնացատկերը, աստիճանաբար ավելացվող տևողությամբ խաղերը և այլն: Արդյունավետ մեթոդներից է վարժությունների կրկնողական կատարումը, որի էությունը ուժաչափ բեռնվածության հերթագայումն է հանգստի հետ, օրինակ, 4 անգամ վազել 15-ական մետր, յուրաքանչյուր վազքահերթից հետո 3 րոպե հանգստանալ: Կարելի է

օգտագործել նաև խառը մեթոդը՝ 100-150 մ հասվածներում 30 մ դանդաղ վազքը հերթագայել 30 մ դանդաղ քայլով:

Հիմնական /4-9/ և ավագ /10-12/ դասարաններում ընդհանուր/չափավոր/, ուժային և արագաշարժության դիմացկունության մշակման միջոցները հիմնականում նույնն են: Սակայն, բարդանում են բեռնվածության բաղադրամասերը: Այսպես, վազքի և քայլքի հերթագայման տևողությունը հասնում է մինչև 20-35 րոպե, կրոսային վազքը՝ մինչև 2000 մ, բեռնվածությունը դահուկավազքում առաջին դասարանների համեմատությամբ ավելանում է 15-20 անգամ:

Դիմացկունության վարժությունները կատարվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի հիմնական ու եզրափակիչ մասերում:

Ճկունություն, ճարպկություն, հավասարակշռություն և շարժումների ճշգրտություն դրսևորելու ընդունակություններ:

Ճկունությունը մեծ ամպլիտուդայով վարժություններ կատարելու ընդունակությունն է, որը կրտսեր դպրոցականների մոտ ավելի ցայտուն է արտահայտվում, որովհետև ճկունության ցուցանիշները այս տարիքի երեխաների բոլոր հոդերում առավել բարձր են:

Ճկունության մշակման միջոցներից են ձգման տիպի մեծ ամպլիտուդայով կատարվող վարժությունները, թափային շարժումները, մեծ ամպլիտուդայով ստիպողական վարժությունները, ուրիշի օգնությամբ կատարվող վարժությունները, ստատիկ բնույթի վարժությունները, բեռներով վարժությունները:

Դպրոցականների ճկունությունը մշակելիս պետք է հաշվի առնել. առավելագույն ամպլիտուդայով վարժությունների կատարման կրկնությունների քանակը ուսագոտու հոդերի համար պետք է լինի 10-30, իրանի վարժումների համար՝ 25-65 և ստորին վերջույթների շարժումների՝ 10-35 անգամ: Ճկունությանը նպաստող վարժությունները օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի բոլոր մասերում:

Ճարպկությունը առանձին շարժողական գործողությունները ավելի արագ, ճիշտ համակցված կատարելու ընդունակությունն է:

Ճարպկության մշակումը կրտսեր դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի հետագայում՝ ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների տիրապետելու համար: Այդ պատճառով 1-4 դասարաններում ունեն

առանձնահատուկ նշանակություն: Այստեղ մեծ տեղ պետք է հատկացնել մեկ գործողությունից մյուսին անցնելուն, իրավիճակի արագ փոփոխման տարրերով շարժախաղերին, զույգերով, փոքր և մեծ գնդակներով հավասարակշռության վարժություններին, ցատկապարանով ուսուցումներին, արգելքների հաղթահարմանը և այլն: Ճարպկության մշակման համար մեծ նշանակություն ունեն նաև շարժախաղերը:

Շարժումների կորդինացիան մշակելիս կիրառվում են անընդհատ բարդացող, ձեռքերի և ոտքերի շարժումները զուգակցող վարժություններ, տարբեր բնույթի ակրոբատիկ վարժություններ, պարային շարժումներ, ռիթմիկ քայլք, վարժություններ ցատկապարանով, գնդակների վեր նետում ու բռնում և այլն: Կրտսեր դասարաններում պետք է կիրառվեն շարժուն խաղեր /<<Բռնուկի>>,<<Նապաստակները բանջարանոցում>> և այլն/:

Պետք է կատարելագործել նաև տարբեր տարիքի երեխաների շարժումների ճշգրտության ունակությունները: Այդ նպատակով օգտագործում են նշանակետին փոքր գնդակներով նետումները, գնդակներով վարժությունները/ հարվածներ հատակին, նետումներ պատին և այլն/: Հիմնական դպրոցական տարիքում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել շարժումների կորդինացիայի և ճշգրտության կատարելագործմանը, այդ նպատակով կատարվող վարժությունների տեսակարար կշիռը նկատելիորեն մեծանում է:

Ճարպկության դրսևորում է մարդու մարմնի հավասարակշռությունը տարբեր դիրքերում/ստատիկ/ և շարժումներում պահպանելու ընդունակությունը /դինամիկ/: Հավասարակշռության մշակման համար առաջարկվում է քայլք մարմնամարզական նստարանի վրա, մերթ փոխելով ձեռքերի դիրքը, մերթ որևէ առարկա բռնած, քայլք թեք նստարանի վրա, քայլք 50-100 սմ բարձրության մարմնամարզական գերանի վրայով: Բացի այդ, կարելի է օգտագործել հատուկ մասնագիտական վարժություններ՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով մարմնի հավասարակշռության պահպանում մեկ ոտքի վրա, կանգ ձեռքերի վրա, գլխի կտրուկ դարձումներով քայլք և վազք, ֆուտբոլ, հանդբոլ, կապած աչքերով տարբեր բնույթի վարժություններ, ցատկեր ետ և կողմեր: Ճկունության, ճարպկության, շարժումների կորդինացիայի, ճշգրտության և հավասարակշռության կատարելագործման վարժությունները պետք

է կատարվեն բոլոր դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բոլոր մասերում:

Շարժողական տարբեր ընդունակությունների մշակման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին 1-4 դասարաններում պետք է հատկացնել 8-10 րոպե, 4-9 դասարաններում՝ 10-12 րոպե և 10-12 դասարաններում՝ 12-20 րոպե:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժողական տարբեր հատկությունների մշակման նպատակով օգտագործվող մեթոդներն ու եղանակներն անիմաստ կլինեն առանց ուսուցման դիդակտիկ սկզբունքների կիրառման: Աշակերտներին շատ կարևոր է բացատրել ուժի, արագաշարժության, ճկունության և ճարպկության կենսական կարևոր նշանակությունը/կենցաղային, աշխատանքային և սպորտային գործունեության պայմաններում/:

5. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, մարդու դաստիարակությունը, որն իր մեջ զուգակցում է հոգեկան հարստություն, բարոյական մաքրություն և ֆիզիկական կատարելություն, մեր հասարակության առջև դրված կարևորագույն խնդիրներից է:

Այս խնդրի իրագործման անհրաժեշտ պայմաններից է մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդումը, երիտասարդության օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ու շարժողական գործունեության կատարելագործումը: Այդ առումով անհատի բազմակողմանի ու ներդաշնակ դաստիարակության խնդիրը դառնում է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի առաջատար սկզբունքը:

Կենսականորեն անհրաժեշտ և կարևոր շարժողական հատկությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության մշակումը, մեծ նշանակություն ունեն դպրոցականների օրգանիզմի բազմակողմանի զարգացման, հետևաբար և նրանց հասարակական աշխատանքի, հայրենիքի պաշտպանության համար նախապատրաստելու գործում: Ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր համակարգերում շարժողական հատկությունների մշակումը անձի կատարելագործման կարևոր բաղադրամասն է: Այդ պատճառով էլ վերջին տարիներին դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ուսումնասիրությունը դարձել է հրատապ խնդիր, որի բազմակողմանի հետազոտումը, անկասկած, լրացուցիչ տվյալներ կտա ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործման համար:

Դպրոցականների առողջությունը, նրանց ֆիզիկական կատարելության աստիճանը, շարժողական և մտավոր աշխատունակությունը պայմանավորված են ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցների և մեթոդների կիրառմամբ: Այդ պատճառով շարժողական տարբեր հատկությունների մշակման հիմնական մեթոդների ու միջոցների արդյունավետության բարձրացումը դառնում է առաջնակարգ խնդիր:

6.ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին.-Եր.: Լույս, 1981. 84 էջ
2. Ղազարյան Ֆ.Գ
Գրիգորյան Ա.Ա Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն.– Երևան -1997 էջ 168
3. Ղազարյան Ֆ.Գ.,
Ստեփանյան Ա.Գ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա:Ուսումնական ձեռնարկ.- Եր.2013,183 էջ:
4. Гришина Ю.И Общая физическая подготовка.Знать и уметь:учебное пособие.- Ростов н/Д:Феникс,2016.-249с
5. Холодов Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.: Издательский центр <<Академия>>, 2007.- с 169-23