**Ավարտական Հետազոտական Աշխատանք**

**Թեմա՝** Շարժական ընդունակությունների (արագաշարժություն, դիմացկունություն,

 ճկունություն, ճարպկություն, կորդինացիա, ռիթմայնություն) մշակում

**Կատարող՝** Նարեկ Գևորգյան

**Դպրոց՝** 51

**Առարկա՝** Ֆիզկուլտուրա

**Կազմակերպություն՝** Կրթություն առանց սահմանների

**Խմբի պատասխանատու՝** Է. Հովհաննիսյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

|  |  |
| --- | --- |
| **Ներածություն** | **3-4** |
| **Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների կապը****մարդաչափական ցուցանիշների հետ** | **5** |
| **Շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները****միջին դպրոցում** | **6-7** |
| **Առանձին շարժողական ընդունակությունների տարիքային****զարգացումը** | **8** |
| **Արագային ընդունակություններ** | **8** |
| **Ուժային ընդունակություններ** | **9** |
| **Արագաուժային ընդունակություններ** | **9** |
| **Դիմացկունություն դրսևորելու ընդունակություններ** | **9** |
| **Շարժումների ճշգրտություն** | **10** |
| **Ճկունություն** | **10** |
| **Հավասարակշռությունը պահպանելու ընդունակություններ** | **10** |
| **Ցատկունակություն** | **10** |
| **Ճարպկություն** | **11** |
| **Շարժողական ընդունակությունների մշակման զգայուն շրջանները** | **11** |
| **Հիմնական դպրոց (5-9-րդ դաս․ ) միջին դպրոցական տարիքի****երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը** | **12** |
| **Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները 5-9-րդ դասարաններում** | **13** |
| **5-9-րդ դասարանների դպրոցականների ֆիզիկական****դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները** | **14-15** |
| **Եզրակացություն** | **16** |
| **Գրականություն** | **17** |

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Նորագույն տեխնոլոգիաների դարում խիստ անհրաժեստ է դարցել դպրոցականների առողջության ամրապնդումը, շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բարելավումը, քանի որ զգալիորեն նվազել են դպրոցականների շարժողական ակտիվության ծավալները։

Մարդու ընդունակությունները բնորոշելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ դրանք կազմում են անհատական ընդունակությունների հանրագումարը, որոնցով մարդիկ տարբերվում են միմյանցից։ Գիտական հետազոտությունների արդյունքում բացահայտվել է, որ վերջին տարիներին նկատվում է դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների վատթարացում։ Շարժողական ընդունակությունները՝ մարդու շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններն են։ Դրանք հատուկ են բոլոր կենդանի էակներին, որոնք զարգանում են ֆիզիոգենետիկորեն, նախորոշված են գենետիկորեն և բնականաբար որոշում են մարդու օնտոգենետիկ առանձնահատկությունները։

Շարժողական ընդունակությունները և հատկությունները արտացոլում են շարժողական տարբեր ընդունակությունների որակական մակարդակը։ Ուստի, շարժողական հատկությունները մարդու շարժողական հնարավորությունների առանձին բաղադրամասերն են, որոնցով յուրաքանչյուր 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 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 չհամակարգված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների կատարմանը։ Օրգանիզմի մորֆոֆունկցիոնալ զարգացման առանձնահատկությունների տարիքային օրինաչափություններով են պայմանավորված նաև տարբեր տարիքի երեխաների շարժողական գործողությունների որակական կողմերը։

**Աշխատանքի նպատակն է** ուսումնասիրել շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները միջին դպրոցում։

**Աշխատանքի խնդիրներն են՝** գտնել և մշակել արդյունավետ մեթոդիկա միջին դպրոցահասակ աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մշակման համար։

# ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՊԸ ՄԱՐԴԱՉԱՓԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՀԵՏ

Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է՝ ամրապնդել երեխաների առողջությունը, բարձրացնել ֆիզիկական պատրաստության և աշխատունակության մակարդակը, բավարարել առանձին սովորողների և հասարակության պահանջմունքները կենսական ակտիվ դիրքորոշման մեջ։

Ֆիզիկական դաստիարակության առջև դրված խնդիրների մեջ գլխավորներից մեկը մարդուն սովորեցնելն է տիրապետել ճիշտ շարժումներին կամ ճիշտ շարժվելուն։ Աշխատանքն ու ակտիվ հանգիստը, կենցաղն ու ժամանցը, ֆիզիկական վարժություններն ու մարզական տարրերը կազմում են բազմաբնույթ շարժումների չընդհատվող շղթա, որի հիմքում ընկած է մի բանաձև, որը պետք է լուծել ու բացահայտել։

Դեռևս հնում մարդիկ գիտակցեցին, որ կյանքի կարևոր տարրերից է շարժումը։ Հենց այստեղից է գալիս «Շարժումը՝ կյանք է» կարգախոսը։ Շարժումը մարդու կենսական պահանջն է՝ սկսած ներարգանդային շրջանից։ Ծնվելուց հետո երեխայի շարժումները աստիճանաբար ուժեղանում և ընդլայնվում են՝ դառնալով ավելի գիտակցված ու նպատակաուղղված։ Այն սկզբում դրսևորվում է խաղերի միջոցով, այնուհետև ավելի ուշ աշխատանքում ու սպորտային տարրերում՝ հասուն տարիքում։

Մարդու յուրաքանչյուր գործողություն կամ շարժողական ակտ արտահայտվում է շարժման միջոցով։ Մարդկային տարբեր տեսակի ու ձևի ընդունակությունների շարքում կարևոր նշանակություն ունեն մարդու շարժողական ընդունակությունները, որոնք պահանջում են շարունակական ուսումնասիրություն։ Պատահական չէ ասված, որ լավագույն պրակտիկան դա տեսությունն է և այս բանաձևը առավել արդիական է սպորտային մանկավարժության համար։

# ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Շարժումների հիմնախնդրի ուսումնասիրումը նոր չէ։ Հասկանալի է, որ մարդու զարգացման հետ մեկտող ընդլայնվում է նրա շարժումների զինանոցը։ Այսպիսով, ծնված օրվանից մարդն օժտված է որոշակի շարժումներ կատարելու ընդունակություններով՝ քայլել, վազել և այլն։ Մոտորիկան կանխորոշում է մարդու շարժողական կերպարը։ Սակայն մեկը կարող է լինել շատ արագաշարժ, բայց ունենալ թույլ ուժային կարողություններ և հակառակը։ Տարբերում են մոտորիկայի կամ շարժումների զարգացման երեք փուլ։ Առաջինը՝ ծնվելուց մինչև 20 տարեկան (շարժողական ֆունկցիաների առավել ինտենսիվ զարգացում), երկրորդը՝ 20-ից մինչև 50 տարեկան (մոտորիկայի ցուցանիշների աստիճանաբար նվազում), և երրորդը՝ 50 տարեկանից հետո, երբ նկատվում է շարժողական առանձին ցուցանիշների հետաճ։ Այսպիսով, մարդու շարժողական ֆունկցիայի զարգացման համար առավել կարևոր է կյանքի առաջին քսանամյակը։ Ընդունակությունների մասին հասկացությունը առաջին անգամ տվել է անտիկ փիլիսոփա Պլատոնը (428-348), 550 տարի անց՝ 2-րդ դարում բժիշկ Հալենը (129-199), 16-րդ դարում՝ իսպանացի գիտնական Խուան Ուարտեն (1575թ․ )։

Տարբերակվում են մարդու բազմատեսակ ընդունակություններ՝ մաթեմատիկական, տեխնիկական, գեղարվեստական, գիտական, մանկավարժական, մարզական և այլն։

Անհրաժեշտ է տարբերել ընդունակությունների երեք հասկացություն.

* Ընդունակությունները անհատական առանձնահատկություններ են, որոնք մի մարդուն տարբերում են մյուսից։
* Ընդունակությունները կապված են որևէ գործունեության հաջողությամբ կատարման հետ։
* Ընդունակություններ, որոնք ունեն որոշակի ժառանգական հատկանիշ։

Մարդը զարգանում է շարժումների, շարժողական ակտիվության պայմաններում, երբ դրսևորում է ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն։ Շարժումներ կատարելու համար պարտադիր են մկանային կծկումներ։ Օրվա ընթացքում մարդիկ որքան շատ շարժումներ կատարեն, այնքան ավելի կմարզվեն։

Սպորտով կանոնավոր պարապող մարդկանց շարժողական ակտիվության ծավալն ավելի մեծ է։ 15-16 տարեկան մարզիկների մոտ այն օրվա ընթացքում կազմում է շուրջ 17 հազար, չպարապողների մոտ՝ 13,9 հազար քայլ, 20-40 տարեկանների մոտ՝ 11,1 և

9,5 հազար քայլ, իսկ 41-60 տարեկանների մոտ՝ 9,8 և 9,0 հազար քայլ։

Շարժողական ընդունակությունները բնորոշ են և մարդուն, և կենդանիներին։ Բազմազան շարժումներ կատարելիս մարդը դրսևորում է կամ մկանային ուժ, կամ

դիմացկունություն, կամ ցատկունակություն, կամ ճկունություն։

Չի կարելի սահմանափակել շարժողական ընդունակությունների կազմը միայն հինգով՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն և ճարպկություն, սա կոպիտ սխալ է։

Ինչ վերաբերվում է շարժողական ընդունակությունների կառուցվածքին, ապա նրանցից յուրաքանչյուրը չի կարող դրսևորվել այսպես կոչված «մաքուր» ձևով։

# ԱՌԱՆՁԻՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Օրգանիզմի աճը և զարգացումը ընթանում են անհամաչափ, տատանողական, բայց առաջընթաց ձևով։ Այդ պրոցեսին բնորոշ է թռիչքաձև աճը, դանդաղեցումը և կայունացումը։ Զարգացման ընթացքում օրգանիզմում աստիճանաբար առաջացած փոփոխությունների քանակը տալիս է նոր որակ։

Շարժողական ընդունակությունների դրսևորման վրա էապես ազդում է շարժողական անալիզատորի զարգացման մակարդակը։

Բնական շարժողական ընդունակությունները մարդը ժառանգել է իր նախնիներից։ Դրանք դրսևորվում են տարիքային զարգացման ընթացքում և միջավայրի գործոնների ազդեցության ներքո։

**ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ։** Արագային ընդունակություններն ուսումնասիրվել են ընթացքից 20մ վազքի և շարժումների հաճախության արդյունքների հիման վրա՝ հատուկ սարքի միջոցով։ Տղաների և աղջիկների արագային ընդունակությունները 20մ վազքի արդյունքներով տարիքի հետ բարելավվում են։ Աճի առավել մեծ տեմպեր են դիտվում 7-10 տարեկան հասակում։ Սեռական հասունացման հետ կապված միջին դպրոցական տարիքում արագաշարժության աճի տեմպերը որոշ չափով նվազում են, ընդ որում տղաների մոտ ավելի քիչ, քան աղջիկների։ Ավելի բարձր տարիքում տղաների արագաշարժությունը բարելավվում է, իսկ աղջիկներինը՝ վատանում։

7-ից մինչև 17 տարեկան հասակում տղաների և աղջիկների աջ և ձախ դաստակի շարժումների հաճախականությունն աճում է երկու և ավելի անգամ։ 7-8 տարեկան աշակերտները 10վ-ում ընդունակ են կատարելու 30-ից մինչև 45 շարժում, իսկ 16-17 տարեկանները՝ 60-ից մինչև 70 շարժում։ Մեծամասամբ աշակերտների արագային ընդունակություններն ավելի շատ զարգացած են աջ ձեռքում։

**ՈՒԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ։** Մարդու ուժային ընդունակությունների ուսումնասիրումը սկսվել է շուրջ 200 տարի առաջ, երբ ստեղծվեցին առաջին ուժաչափ գործիքները։ Ամենամատչելին և ինտեգրալը համարվում է դաստակի մկանների ուժը։ Սակայն աճի տեմպերը ընթանում են ոչ միանման ձևով։ Աճի ամենամեծ տեմպերը բնորոշ են միջին և ավագ դպրոցական տարիքին։

**ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ։** Արագաուժային ընդունա- կությունները պահանջում են ուժ և շարժումներն արագ կատարելու համալիր դրսևորում։ Դրանք հիմնականում ցատկային և նետման շարժումներ են։ Այլ կերպ ասած, արագաուժային որակները ժամանակի ամենակարճ հատվածում բացարձակ ուժ զարգացնելու ընդունակություններն են, որոնց երբեմն անվանում են ցատկունակություն։

Աշակերտների հեռացատկի արդյունքների տարիքային փոփոխությունները անշեղորեն աճում են, ցատկի հեռավորությունն ավելանում է 70-75%-ով։ Լցված գնդակի նետման դեպքում արդյունքները նույնպես մեծանում են։ Սակայն երկսեռ աշակերտների միջև տարբերությունները կտրուկ կերպով դրսևորվում են 10 տարեկանից հետո։

Զարգացման առավել մեծ տեմպեր ունեն տղաները, իսկ աղջիկների արդյունքները համեմատաբար պակաս են։

# ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ ԴՐՍԵՎՈՐԵԼՈՒ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ։ Մարդու

շարժողական գործունեության մեջ կարևոր նշանակություն ունի դիմացկունության տարբեր ձևերի դրսևորումը։ Այն համարվում է որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը։ Զարգացման առավելագույն տեմպեր դիտվում է միջին դպրոցական հասակում։

**ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՃՇԳՐՏՈՒԹՅՈՒՆ։** Բազմաբնույթ շարժողական գործո- ղությունների ճիշտ կատարումը կարևոր ընդունակություններից մեկն է։ Այս դեպքում մեծ նշանակություն ունեն տեսողական անալիզատորը և արագաուժային որակները։ Շարժումների ճշգրտություն ցուցանիշներն ենթարկվում են տարիքային օրինաչափ փոփոխությունների։ Դպրոցական տարիներին դրանք բարելավվում են 1,5 անգամ երկսեռ դպրոցականների մոտ։ Ի դեպ տղաների ճշգրտության ցուցանիշները աճում են 46%-ով, իսկ աղջիկներինը՝ 52%-ով։

**ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ։** Որպես մարդու շարժողական ընդունակություն՝ ճկունությունը մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու կարողություն է։ 10-12

տարեկան հասակում հոդերի ճկունությունը նվազում է 25%-ով, իսկ 14 տարեկանում հասնում ավելի մեծ տոկոսի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը։

# ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՀՊԱՆԵԼՈՒ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ։

Հավասարակշռություն ֆունկցիան մարդու օրգանիզմի ամենաբարդ գործողություններից մեկն է։ Ամեն մի շարժողական գործողություն կամ դիրք ներառում է հավասարակշռության տարրեր, ուստի առանց հավասարակշռության օրգանների լավ զարգացվածության հնարավոր չէ, նույնիսկ ամենահասարակ շարժումները ճիշտ ու անվրեպ կատարել։ Ուսումնասիրվել է դպրոցահասակ երեխաների հավասարակշռության պահպանման երկու ձև՝ դինամիկ (քայլք 15մ սևեռացված տևողությամբ), և ստատիկ (կանգ մեկ ոտքի վրա)։ Պարզվում է, որ ըստ տարիքի ստատիկ հավասարակշռության ցուցանիշները դիտարկված ժամանակահատվածում բարելավվում են ավելի մեծ սահմաններով, քան դինամիկը։

**ՑԱՏԿՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ։** Ցատկունակությունը չի կարող գնահատվել հեռացատկի կամ բարձրացատկի արդյունքներով, քանի որ դրա վրա անմիջականորեն ազդում է թափավազքի արագությունը և ռիթմը։ Տարիքի հետ մեկտեղ ցատկունակության տվյալները բարելավվում են, ընդ որում առավելապես տղաների մոտ։

**ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆ։** Մասնագետները գտնում են, որ շարժողական ընդունակությունների շարքում իր ուրույն տեղն է զբաղեցնում շարժումների ճարպկությունը։ Այն ունի շար բարդ կառուցվածք, ուստի բարդ է նաև նրա գնահատման ու գրանցման մեթոդիկան

# ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԶԳԱՅՈՒՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԸ

Մարդու զարգացումը ընդգրկում է առանձնահատուկ շրջաններ, որոնք կոչվում են սենսիտիվ (զգայուն, կրիտիկական) շրջաններ։ Երեխայի օրգանիզմն իր զարգացման տարբեր փուլերում տարբեր կերպ է արձագանքում արտաքին միջավայրի ներգործությանը։ Կրտսեր հասակի երեխաները կարող են սովորել գրեթե բոլոր շարժումները, անգամ շատ բարդ կոորդինացիայով, եթե դրա համար չի պահանջվում ուժի, դիմացկունության և արագաուժային հատկությունների զգալի դրսևորում։ Լավագույն արդյունքների հասնելու համար սենսիտիվ շրջանները չօգտագործելու արդյունքում կօգտագործվի օրգանիզմի ոչ ամբողջ պոտենցիալը կամ դրա իրացման համար կպահանջվի առավել երկար ժամանակ։ Հենց այդ պատճառով էլ արվեստի տարբեր տեսակներում (երաժշտություն, պարարվեստ) և մարզաձևերեւմ (գեղասահք,

գեղարվեստական մարմնամարզություն, ջրացատկ) գոյություն ունեն ուսուցման և մասնագիտացված մարզման սկզբի նախընտրելի ժամկետներ։

Հետազոտությունները հիմք են տալիս արագաուժային հատկությունների մշակման համար կրիտիկական շրջաններ համարել կրտսեր և միջին դպրոցական տարիքը (գերազանցապես 8-11 տարեկան), դիմացկունության համար՝ միջին և բարձր տարիքը, արագային ընդունակությունների համար՝ կրտսեր տարիքը (7-10) տարեկան, տղաների ոտքերի մկանների ուժի համար՝ 9-11, 14-15, 16-17, աղջիկների դեպքում՝ 9-

13 տարեկան հասակը։

Զարգացման կրիտիկական շրջաններում շարժողական ընդունակությունների մշակման համար օգտագործվող միջոցների հարաբերակցությունն էական ազդեցություն է թողնում աշակերտների բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածության վրա։

# ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ (5-9-ՐԴ ԴԱՍ․ ) ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Միջին դպրոցական տարիքը ներառում է 5-9-րդ դասարանները։ Այս տարիքում երեխաների զարգացման բուռն շրջանն է, որն աղջիկների մոտ սկսվում է մոտավորապես 2 տարի շուտ, քան՝ տղաների մոտ։ Մինչև 10 տարեկանը տղաների և աղջիկների աճը ընթանում է հավասարաչափ՝ մարմնի քաշը տարեկան ավելանում է 4- 5կգ-ով, հասակը՝ 4-8սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-5սմ-ով։ տղաների և աղջիկների աճը ընթանում է հավասարաչափ։ 11-12 տարեկանում աճի տեմպերով աղջիկները առաջ են անցնում տղաներից։ Դեռահասների մոտ մեծանում է սրտամկանի ուժը, ավելանում է սրտի հարվածային ծավալը, որոշ չափով նվազում է զարկերակի հաճախականությունը, իսկ վեգետատիվ նյարդային համակարգի և կարգավորիչ ֆունկցիաների զարգացումը բերում է շնչառության հաճախականության իջեցմանը։ Սեռական զարգացումը բավական շեղումներ է մտցնում օրգանիզմի ֆունկցիաներում և այդ տարիքին առանձնահատուկ են սպասվող աշխատանքին արագ տրամադրվելու կարողությունը, որը բացատրվում է նյարդային պրոցեսների մեծ շարժունակությամբ։ Այս առանձնահատկությունները պետք է հաշվի առնել դասի ներգրավիչ մասը անցկացնելու ժամանակ։ 13-14 տարեկան հասակում նկատվում են արագային ընդունակությունների բարձր ցուցանիշներ․ զարգանում են ուշադրությունը, հիշողությունը, կամքը, մտածողությունը։ Պարապմունքների ընթացքում պետք է հիմնվել բարդ շարժումները, գործողությունները ընկալելու և հիշելու կարողության շարժումները վերլուծելու ունակության վրա։

# ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ 5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

1․ Ուսուցանել տարբեր բարդ պայմաններում (արգելագոտու հաղթահարման ժամանակ, խաղային և մրցակցային պայմաններում) կատարելու հիմնական շարժումները,

2․ Ուսուցանել մարմնամարզության, ատլետիկայի, մարզախաղերի, լողի, դահուկավազքի տեխնիկայի հիմունքները,

3․ Ամրապնդել ճիշտ կեցվածքի հմտությունները ստատիկ դիրքերում և տեղաշարժման ժամանակ,

4․ Հաղորդել որոշակի գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայից և հիգիենայից,

5․ Դաստիարակել ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորություն,

6․ Մշակել ուժ, արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, արագաուժային ընդունակություններ, դիմացկունություն՝ կարճատև ստատիկ ճիգերի և չափավոր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ։

# 5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

5-6-րդ դասարաններում դասի հիմնական մասում պլանավորում են 2-3 խնդիրներ՝ կապված շարժողական գործողությունների ուսուցման և ամրապնդման, շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ։ 7-9-րդ դասարաններում, ելնելով առավել բարդ ծրագրային նյութից, խնդիրների քանակը նվազեցվում է։ Աթլետիկայի դասերին բացի վազքերից, ցատկերից և նետումներից պետք է մշակել դպրոցականների շարժողական ընդունակությունները։ Շատ կարևոր է ճիշտ շնչառության ուսուցումը։ Պետք է երեխաներին մշտապես բացատրել և հիշեցնել, որ դանդաղ և միջին տեմպով վազքի ժամանակ արտաշնչումը պետք է լինի երկարատև ու լրիվ և մեկնարկից առաջ անհրաժեշտ է կատարել մի քանի խորը շնչում և արտաշնչում։

Առողջարարական տեսանկյունից շատ կարևոր է, որ սովորողները ցատկային և նետման վարժությունները մեծամասամբ կատարեն երկկողմ՝ հրվեն աջ և ձախ ոտքերով, նետեն աջ և ձախ ձեռքերով։ Տիրապետելով վարժությունների երկկողմ կատարմանը դպրոցականները ավելի արագ և լավ են կատարում այն ուժեղ ոտքով և ձեռքով։

Շարժումների ուսուցմանը օժանդակելու նպատակով՝ շարժախաղերի օգտագործումը պետք է զուգակցել շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ։

Միաժամանակ պետք է հաշվի առնել աշակերտների տարիքային հնարավորությունները և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը։

5-9-րդ դասարանների ծրագրում կեցվածքի ձևավորմանն ուղղված ծրագրային հատուկ նյութ առանձնացված չէ, սակայն չի կարելի անուշադրության մատնել այն։ 11-

15 տարեկան հասակում տեղի է ունենում ստորին վերջույթների հաշվին մարմնի նկատելի աճ։ Ելնելով դրանից՝ մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է վեր, որի հետևանքով կարող են նկատվել շարժման կոորդինացիայի շեղումներ։ Արագ զարգացող ոսկրացման պրոցեսները կարող են օժանդակել այդ շեղումների ամրապնդմանը՝ կեցվածքի շեղումների տեսքով։ Միջին դասարանների աշակերտների կեցվածքի ուսուցման հիմնական խնդիրները հանդիսանում են ճիշտ և սխալ կեցվածքի մասին գիտելիքների հաղորդում, ինչպես նաև ճիշտ կեցվածքի կայուն հմտությունների ձևավորում։ Կեցվածքի ձևավորումը իրականացվում է նաև դասի հիմնական մասում՝ օգտագործելով խմբակային մեթոդը։ Դասի այս մասում էլ ուսուցիչը իրականացնում է կեցվածքի շեղումների, հարթաթաթության կանխարգելմանը, ճիշտ աշխատանքային դիրքերի յուրացմանը ուղղված ուսումնագործնական աշխատանքներ։

# ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ի սկզբանե պետք է իմանալ, որ բոլոր շարժողական ընդունակությունները զարգանում են երեք գործոնների ազդեցության ներքո՝ օրգանիզմի բնական ձևավորման տարբեր կենցաղային, աշխատանքային և ուսումնական շարժողական գործողությունների ամենօրյա կատարման շնորհիվ, կանոնավոր սպորտային պարապմունքների հաշվին։ Երբ ասում են ֆիզիկական դաստիարակություն, ապա առաջին հերթին նկատի ունեն ֆիզիկական վարժությունների կատարում։ Շարժումը մարդու օրգան համակարգերի զարգացման, շարժողական ընդունակությունների մշակման ու վարժման համապարփակ օրենք է։

Շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակումը ուսուցման արդյունք է։ Շարժումների ուսուցումը սկսվում է ընտանիքից, երբ երեխաները յուրացնում են պարզ, կենցաղային շարժումներ։ Բայց շարժողական ընդունակությունների մշակումը իրագործվում է ֆիզիկական կուլտուրայի, աշխատանքի ուսուցման դասերին, սպորտային խմբերում և այլն։ Շարժողական ընդունակությունների մշակման արդյունավետությունը պայմանավորված է նաև կիրառվող մեթոդական ձևերով, ֆիզիկական վարժություններով, նրանց հաջորդականությամբ և այլ հարցերով։ Աշխատունակությունը կարելի է բարձրացնել շարժողական ակտիվության զարգացմամբ՝ ֆիզիկական վարժություններով՝ պարապմունքների թվի ավելացմամբ։

Սովորողների շարժողական ակտիվության բարձրացման ընդունված ձևերից են ֆիզկուլտուրայի դասերը, ֆիզկուլտուրային պարապմունքները, արտադասարանային մարզական միջոցառումները։ Անհրաժեշտ է անհատականացնել և տարբերականացնել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացը։ Միևնույն անձնագրային տարիքի երեխաներն ու դեռահասները կարող են ունենալ ոչ միատեսակ կազմաբանական, շարժողական և ֆունկցիոնալ հնարավորություններ։ Կարևոր չափանիշ է երեխաների բաժանումը ըստ տարիքի, սեռի, շարժողական պատրաստվածության մակարդակի, առողջական վիճակի, աշխատունակության աստիճանի և այլն։

# ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Եղիազարյան Ա․ Դ․ , Շարժողական գործողությունների ուսուցումը, Երևան 1990,
2. Հակոբյան Ե․ Ս․ , Բարբարյան Մ․ Ս․ , Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ.- Եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2011.- 112 էջ,
3. Մինասյան Հ․ Ս․ , Գաբրիելյան Հ․ Հ․ , Ֆիզիկական կուլտուրա․

«Գիտելիքի հիմունքներ», Երևան 2011 – 128 էջ,

1. Ղազարյան Ֆ․ Գ․ , Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Երևան 2015․ – 129 էջ,
2. Ղազարյան Ֆ․ Գ․ , Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան 1981,
3. Ղազարյան Ֆ․ Գ․ , Մարդու շարժողական ընդհունակություններ ․

Եր․ - ՖՀԿՊԻ․ 1992 – 107 էջ,

1. Ղազարյան Ֆ․ Գ․ , Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ ․ Եր․ - ՖՀԿՊԻ․ 2007 – 215 էջ,