

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՏԻԳՐԱՆ ՀԱՄԼԵՏԻ ՆԱԶԱՐՅԱՆ

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ
ԱՌԱՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների

թեկնածու, դոցենտ ԱՐՏԱԿ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ.....	2
2. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
3. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ.ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ.....	5
4. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	18
5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.....	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մեր երկրում վերջին տարիներին կտրուկ վատացել է երիտասարդ սերնդի առողջության և ֆիզիկական շարժունակության մակարդակը, դրա պատճառները հիմնականում գիտատեխնիկական հեղափոխություն (շարժխաղերին եկել են փոխարինելու համակարգչային խաղերը), որոնք սահմանափակել են երեխաների շարժունայնությունը, բնապահպանական իրավիճակի վատթարացում, սոցիալական և տնտեսական գործոններ: Ինչպես գիտենք ինչպիսի մեծ կարևորություն ունի լավ կազմակերպված ֆիզիկական դաստիարակությունը երեխաների առողջության ամրապնդման, համակողմանի զարգացման, աշխատունակության բարձրացման և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ընդլայնմանը համար: Մեր երեխաները ապրում են արագ փոփոխվող իրականության մեջ: Ավելի հաճախ կարելի է բալում հանդիպել շարժախաղերի և մարզախաղերի նկատմամբ անտարբեր տղաների և աղջիկների, որոնք նախընտրում են բակային շարժախաղերը սահմանափակ շարժունակությամբ գործունեությանը: Սա նկատելի է նաև դպրոցում, եթե հետևենք աշակերտների այն թվին, ովքեր ունեն ֆիզիկական շարժունակության սահմանափակություններ, հենա-շարժողական խնդիրներ, կամ նրանց որոնք լիովին ազատված են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից: Միևնույն ժամանակ հիվանդությունները կարող են լինել տարբեր, սկսած տեսողության խանգարումից, սիրտ-անոթային և վերջացրած շաքարային դիաբետ կամ ասթմա: Այս ֆոնի և կապված անընդհատ աճող բեռվածությունների և սթրեսների հետ, որ իր հերթին առաջ է բերում մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության անկում, ներկայումս հրատապ է դարձել դեռահասների և պատանիների շարժողական ընդունակությունների զարգացումը, որոնց լուծման հիմնական խնդիրը դրված է 45 րոպե դասի վրա, ելնելով դպրոցի ֆիզկուլտուրայի դասերի անցկացման պայմաններից (շաբաթական անբավարար բեռնվածություն, դահլիճի պայմաններ, գույք, աշակերտների քանակ և այլ գործոններ), դասի պլանավորումից, մեթոդների ընտրությունից:

Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակումը ֆիզիկական և մտավոր

զարգացման կարևոր բաղկացուցիչ մասն է: Հաշվի առնելով խնդրի կարևորությունը արդիական եմ համարում հանրակրթական դպրոցում երեխաների շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բարելավման ուղիների որոնումը:

Նպատակը՝

- 1.Մշակել միջին տարիքի դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների զարգացման առանձնահատկությունները:
- 2.Ուսումնասիրել առանձին շարժողական ընդունակությունների զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները:
- 3.Շարժողական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող արդյունավետ մեթոդների կիրառումը դասերի ընթացքում:

Մեթոդները՝

- 1.Մանկավարժական դիտարկում:
- 2.Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում:

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Մարդու ընդունակությունների մշակումը կարևոր տեղ է զբաղեցնում մանկավարժության, հոգեբանության, ֆիզիոլոգիական տեսության և պրակտիկայի մեջ: Ընդունակությունների վերաբերյալ իրենց հայացքների դրույթներ են շոշափում Արիստոտելը, Պլատոնը, Գալենը, Բեկոն և այլոք: Ընդունակությունները անհատի նույն հատկությունների են որոնք դիտվում են որոշակի գործունեության հետ նրանց հարաբերություններում և 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:

Շարժողական ընդունակությունները դա մարդու մորֆոլոգիական, և հոգեֆիզիոլոգիական հատկությունների համալիր են, որոնք ցանկացած տեսակի շարժողական գործունեության պահանջին համապատասխան ապահովում են դրա իրականացման արդյունավետությունը:

Շարժողական ընդունակությունների գիտական հիմնավորում ստացավ 19-րդ դարի վերջին քառորդ և ավելի ուշ Վ.Ա. Ուիլսոնի, Ա.Դ. Նովիկովի և այլոց աշխատությունների շնորհիվ: Ներկայումս մարզական տարբեր տեսություններում դասակարգվում են մինչև 20 և ավելի ընդունակություններ: Հիմնախնդրի խոր ուսումնասիրման և վերլուծական հիման վրա դեռևս քառորդ դար առաջ մշակվել է (Ֆ.Գ.Ղազարյան) մի դասակարգում, որն իր մեջ ներառում է 11 շարժողական ընդունակություններ: Սակայն առավել առաջատար, բազային, ուսումնասիրված են համարվում՝ մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը և ճկունությունը: Ոչ առավել՝ կոորդինացիան, ցատկունակությունը, հավասարակշռությունը, ճշգրտությունը, ռիթմայնությունը և մկանների թուլացումը:

Մկանային ուժ

Յուրաքանչյուր ֆիզիկական վարժողության կատարման ժամանակ պահանջվում է մկանային ուժի կամ ուժային ընդունակությունների դրսևորում: Մկանային ուժը՝ դիմադրությունը հաղթահարելու կամ նրան մկանային ճիգերի օգնությամբ հակազդելու մարդու կարողությունն է: Մկանային ուժի դրսևորում կախված է ԿՆՀ-ի վիճակից, գլխուղեղի կեղևի համապատասխան գործունեությունից, մկանային ֆիզիոլոգիական տրամագծերից, մկաններում տեղի ունեցող կեսաքիմիական գոծնթացից: Շարժման ուժը կախված է շարժվող մարմնի զանգվածի և տեղաշարժման արագությունից: Տարբերում ենք երեք տեսակի ուժային ընդունակություններ՝ բուն ուժային, երբ ստատիկ ռեժիմում առավելագույն հնարավորություն հաղթահարում են մեծ քաշեր, արագաուժային (բնորոշում են մարդու ընդունակությունները արագ դինամիկ ռեժիմով կատարվող վարժություններով) և ուժային դիմացկունություն (պահանջում է օպտիմալ ուժային ճիգերի դրսևորում համեմատաբար երկար ժամանակահատվածում): կարող ենք առանձնացնել նաև բացարձակ, հարաբերական և պայթուցիկ ուժեր: Ռիժային պատրաստության խնդիրն է բարձրացնել պարապողների ուժային հնարավորությունները: Այդ նպատակը իրականացնելու համար օգտագործվում է տարբեր բնույթի ուժային վարժություններ, որոնք կատարվում են կրկնողական, դինամիկ և առավելագույն ճիգերի մեթոդներով:

Արագաշարժություն

Արագաշարժությունը մարդու շարժողական ընդունակություն է, որը նյարդամկանային ճիգերի միջոցով ապահովում է շարժողական գործողության կատարումը ժամանակի ամենակարճ հատվածում: Տարբերում են արագաշարժություն դրսևորման տարական (շարժողական ռեակցիայի արագություն) և համալիր (ամբողջական շարժողական գործողության արագություն) ձևերը: Առավել նշանակություն ունեն արագաշարժության դրսևորման համալիր ձևերը: Արագաշարժությունը պայմանավորված է մի շարք գործոններով (նյարդային պրոցեսների շարունակությունը, էներգետիկ աղբյուրների ճեղքման և քայքայման արագությունը, հոգեկան վիճակը և այլն): Արագաշարժության մշակման միջոցներն են բոլոր այն վարժությունները, որոնք կատարվում են շատ արագ,

իսկ հիմնական մեթոդն է՝ վարժությունների կրկնությունը որոշակի քանակով և հանգստի հատկացվող ընդմիջումներով:

Դիմացկունություն

Մարդու կարողությունը դիմադրելու աշխատանքի ժամանակ առաջ եկող հոգածության կոչվում դիմացկունություն: Դիմացկունության դրսևորման հիմքում ընկած են մկանային գործունեության ապահովման մեխանիզմները (թթվածնահարուստ և թթվածնապակաս հնարավորությունները): Այդ առումով տարբերում են դիմացկունության դրսևորման ընդհանուր և հատուկ եղանակները (ուժային, արագային, արագաուժային և այլն): Բոլոր հավասար պայմանների դեպքում դիմացկունության դրսևորումը պայմանավորված է էներգոծախսերի և հոգեկան որակներ հետ: Դիմացկունության մշակման համար օգտակար են բոլոր տեսակի այն վարժությունները, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն և երկարատևություն, իսկ մեթոդներն են՝ կրկնողական, ինտերվալային, փոփոխական, շրջանաձև, խաղային::

Ճկունություն

Ճկունությունը կամ շաժրունակությունը հողերում՝ կարողություն է կատարելու մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ: Տարբերում են ճկունության ակտիվ, պասիվ, դինամիկ, ստատիկ, ընդհանուր և հատուկ տեսակներ կամ դրսևորման ձևեր: Ճկունության տեսակները պայմանավորված է կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեկան դրսևորումներ: Ճկունության մշակման մեթոդները ելնելով ընտրված վարժությունների ուղղվածությունից պետք է կատարվեն սերիաներով՝ կրկնողությունների տարբեր չափավորումով:

Ճարպկություն

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

Ցատկունակություն

Ցատկունակությունը մարդու կարողությունն է հրման միջոցով անցնելու Հերման դրությունից ոչ հենակետայինի: Որքան բարձր է մարմնի ցատկման բարձրությունը, այնքան մեծ են ցատկունակության ցուցանիշները: Ցատկունակությունն առաջին հերթին կախված է ստորին վերջույթների մկանների ուժից և նրա պայթուցիկ հնարավորություններից: Ցատկային վարժությունները ոչ միայն բնորոշ են այսպես կոչված ցատկային մարզաձևերին (բարձրացատկ, հեռացատկ, ձողացատկ), այլև այն ձևերին, որտեղ առկա են մարմնի ծանրության կենտրոնի պայմաններում պահեր հենացատկից (ակրոբատիկա, վոլեյբոլ, ջրացատկ, չմշկասահք և այլն): Ցատկունակության մշակման համար անհրաժեշտ է բարելավել ստորին վերջույթների մկանախմբերի ուժը: Այստեղ հիմնական միջոցներն են ցատկային վարժությունները առանց ծանրության և ծանրություններով, կրկնացատկեր, վարժություններ ցատկապարանով և այլն: Ցատկունակության հիմնական մեթոդներն են՝ կրկնողական և վարժությունների կատարման «մինչև վերջ» մեթոդները:

Կորդինացիա

Կորդինացիոն ընդունակությունները դա մարդու ընդունակությունն է նպատակահարմար կառուցելու ամբողջական շարժողական գործողությունները կամ էլ փոփոխման պայմաններում Կարողանալ դրանք վերակազմավորվել ու վերակառուցել: Այլ կերպ՝ դրանք ընդունակություններ են, որոնք որոշում են մարդու պատրաստվածության աստիճանը շարժումների օպտիմալ կառավարման նկատմամբ: Կորդինացիոն ընդունակությունների մշակման միջոցները լայն են ու բազմազան, որոնց հիմնական հատկանիշներն են՝ նոր և անսովոր լինելը, նրանց կատարումը բարդեցված իրավիճակներում: Դրանք հիմնականում ընդհանուր զարգացնող վարժություններն են, որտեղ գերիշխում են համաձայնեցված և միասնացված տարեր: Դասերի ընթացքում կորդինացիոն կարողությունների համար, որպես կանոն հատուկ պարապմունքներ չեն հատկացվում: Յուրաքանչյուր դասի ընթացքում կարող են պարզապես կատարվել առանձին վարժություններ կամ համալիրներ: Մշակման կարևոր մեթոդներից է կրկնողականը:

Հավասարակշռություն

Հավասարակշռությունը մարդու ընդունակությունն է պահպանելու մարմնի դիրքը ստատիկ և դինամիկ շարժումներ կատարելիս: Հավասարակշռության դրսևորման աստիճանը պայմանավորված է տարբեր շարժողական մեծ փորձի առկայությամբ տարբեր շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակով, շարժողական, հավասարակշռության, տեսողական և այլ անալիզատորների գործունեությամբ: Հավասարակշռության մշակման հիմնական միջոցներն են՝ գլխի պտույտները և թեքումները, Գլուխկոնծիները ու կարգերը գլխի վրա, մարմնի պտույտներ առանցքի շուրջը, տարբեր շարժումներ սահմանափակ հենակետի վրա, քայլք և վազք անջատված տեսողության պայմաններում: Վարժությունները կատարվում են մինչև հոգնածության և հավասարակշռության կորստի ի հայտ գալը: Հավասարակշռության վարժությունները Անհրաժեշտ է կատարել կրկնողական մեթոդով:

Շարժողական ընդունակություններից յուրաքանչյուրը չի կարող դրսևորել այսպես կոչված «մաքուր» ձևով: Տարբերվում են դրանց հատուկ և ընդհանուր տեսակները:

Շարժողական ամեն մի ընդունակություն զատվում է դրսևորման համեմատաբար ինքնուրույն տեսակների, որոնք էլ կազմում են դրա կառուցվածքը: Միևնույն ժամանակ բազմազան շարժումներ կատարելիս դրսևորում են գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունները : Սակայն կախված իրավիճակից առաել նշանակություն է ստանում դրանցից մեկը, երկուսը, երեքը կամ էլ դրանց համակցությունը: Այդ շարժողական հարկ է անվանակոչել կա՛մ առաջատար, կա՛մ առավել նշանակություն ունեցող(աղ.1):

ԱՌԱՎԵԼ

ԷՎՈԼՅՈՒՑԻՈՆ, ԲԱԶԱՅԻՆ, ԱՌԱՋԱՏԱՐ ՀԱՆՐԱՃԱՆԱԶ, ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՎԱԾ

1	ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՈՒԺ
2	ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ
3	ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆ
4	ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ
5	ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՈՉ ԱՌԱՎԵԼ

ԷՎՈԼՅՈՒՑԻՈՆ, ԲԱԶԱՅԻՆ, ԱՌԱՋԱՏԱՐ ՀԱՆՐԱՃԱՆԱԶ, ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՎԱԾ

6	ԿՈՐԴԻՆԱՑԻԱ
7	ՑԱՏԿՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
8	ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆ
9	ՃՇԳՐՏՈՒԹՅՈՒՆ
10	ՌԻԹՄԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ
11	ՄԿԱՆՆԵՐԻ ԹՈՒԼԱՑՈՒՄ

Օրգանիզ ի աճը և զարգացումը ընթանում են անհամաչափ, տատանողական, բայց առաջընթաց ձևով: Այդ պրոցեսին բնորոշ է թռիչքային աճը, դանդաղեցնում և կայունացումը: Զարգացման ընթացքում օրգանիզմում աստիճանաբար առաջացած փոփոխությունների քանակը տալիս է նոր որակ: Զարգացման յուրաքանչյուր տարիքային փուլ որոշվում է նախորդ փոփոխություններով և սերտորեն կապված է բոլոր հաջորդ փուլերի հետ:

Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և մորֆոլոգիական զարգացման առանձնահատկությունները տարիքային օրինաչափությունների հետ են կապված նաև տարբեր տարիքի երեխաների շարժողական գործողության առանձնահատկությունները: Շարժողական գործողության որակական կողմերը՝ ուժը, արագաշարժությունը , դիմացկունությունը և այլն, համահարաբերակցվում են մկանային գործունեությունն ապահովող նյարդային կենտրոնների զարգացման աստիճանից: Շարժողական ընդունակությունների դրսևորման վրա էապես ազդում է շարժողական անալիզատորի զարգացման մակարդակը: Շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացման հիմնական օրինաչափություններն են.

- անհավասարաչափ և տատանվող բնույթը տարբեր տարիքային հատվածներում,
- տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակմանսինեստիվ ու բարենպաստ ժամանակաշրջանների առկայությունը,
- տարբեր ընդունակությունների ոչ միաժամանակ փոփոխությունները,
- սեռական երկարությունը զարգացման տարբեր տարիքներում

Մանկական յուրաքանչյուր հասակի հատուկ են կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական և շարժողական զարգացման որոշակի առանձնահատկություններ: ՈՒՍՏԻ օրգանիզմի կազմաբանական և ֆունկցիոնալ փոփոխություն կարող էիր ազդեցությունն ունենալ աշակերտների տարբեր շարժողական ընդունակությունների դրսևորման մեջ: Զարգացման պարբերականությունն ու անհամաչափությունը վերաբերվում է ոչ միայն օրգանիզմի տոտալ չափերին, այլև և հենա-շարժողական ապարատի, որը կապված է շարժողական անալիզատորի զարգացման ավարտի հետ: Երեխայի աճի շամանակաշրջաում շարժողական ֆունկցիայի անընդհատ և անհամաչափ զարգացումը իր կնիքն են դնում

շարժողական ընդունակությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության մշակման վրա: Շարժողական ընդունակությունների զարգացման գործում կարևոր է նաև մարդու կազմաբանական տվյալները՝ մարմնի հասակ, մարմնի քաշ, կրծքի շրջագծ, մարմնի ակտիվ հյուսվածք, մարմնի մակերես, մարմնի տեսակարար կշիռ և այլն:

Երեխաների անհատական զարգացման ընթացքում կարևոր նաև դեռահասային տարիքը, սեռական հասունացման ժամանակաշրջանը Սեռական հասունացման արագացման հետ կապված մեծանում է առավել վաղ կենսաբանական հասունության և հասարակական-աշխատանքային պիտանելիության միջև եղած ժամանակահատվածը:

Մանկավարժական փորձը և դիմումները ցույց են տալիս, որ հաճախ միևնույն անձնագրային տարիքի, սակայն սեռական հասունացման տեմպերում իրենց հասակակիցներից ետ մնացող դեռահասները, որպես կանոն, ցույց են տալիս նաև ավելի ցածր արդյունքներ: Սակայն սա կրում է ժամանակավոր բնույթ և հետագայում կենսաբանական զարգացմանը համեմատ ետ մնացող դեռահասների կարող են ոչ միայն հասնել իրենց հասակակիցներին, այլև առաջ անցնել նրանցից:

Մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը և այլ շարժողական ընդունակությունները զարգանում և դրսևորվում են մի շարք գործոններով՝ կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական, կեսաքիմիական, հոգեբանական, կենսամեխանիկական: Օրինակ՝ դիմացկունության համար մեծ նշանակություն ունեն մկանային գործունեության ապահովման էներգետիկ հնարավորությունները, ուժի՝ համար մկանային զանգվածի ծավալը, ճկունության համար՝ շարժումների ամպլիտուդան և այլն: Պետք է հաշվի առնել, որ միջին դպրոցական տարիքի երեխաների շնչառական ռեժիմը ի տարբերություն մեծահասակների ուրիշ է: Դեռահասը մեկ շնչառական ցիկլի ընթացքում օգտագործում է 14մլ. թթվածին, իսկ մեծահասակը 20մլ.: Ի սկզբանե պետք է իմանալ, որ բոլոր շարժողական ընդունակությունները զարգանում են երեք գործոնների ազդեցության ներքո՝ օրգանիզմի ձևավորման տարբեր կենցաղային, աշխատանքային և ուսումնական շարժողական գործողությունների ամենօրյա կատարման շնորհիվ:

Այսպես միջին դպրոցական տարիքը, դեռահասության տարիքը բնութագրվում է, որպես շարժողական ընդունակությունների շարունակական կատարելագործման շրջան և

շատկարևոր այս շրջանում կիրառվող մանկավարժական մոտեցումները, միջոցները և մեթոդները:

Առաջատար շարժողական ընդունակությունների առավել դրսևորումը միջին տարիքի դպրոցականի ըստ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի բաժինների

Աթլետիկական վարժություններ
արագաշաժություն
դիմացկունություն
ցատկունակություն
ճկունություն
Արագաուժային որակներ

Մարմնամարզական վարժություններ
ճկունություն
հավասարակշռություն
ուժային դիմացկունություն
կորդինացիա
ճարպկություն

Բասկետբոլ
շարժումների ճշգրտություն
արագաշարժություն
ճարպկություն
ցատկունակություն
Արագաուժային որակներ

Ֆուտբոլ
Խաղային ճարպկություն
Հատուկ արագաշարժություն
Արագաուժային դիմացկունություն
Կորդինացիա

Վոլեյբոլ
ցատկունակություն
պայթուցիկ ուժ
ճարպկություն

Շարժողական ընդունակությունների մշակումը ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում իրականացվում է, ինչպես նշեցինք կազմակերպչական ու մեթոդական տարբեր միջոցներով:

Վարժություն-հանձնարականներ ունեն ցիկլիկ, այնպես էլ ացիկլիկ բնույթ, դրանք կատարվում են պարապողների արագաշարժության, արագաուժային հատկությունների, ընդհանուր դիմացկունության մշակման նպատակով:

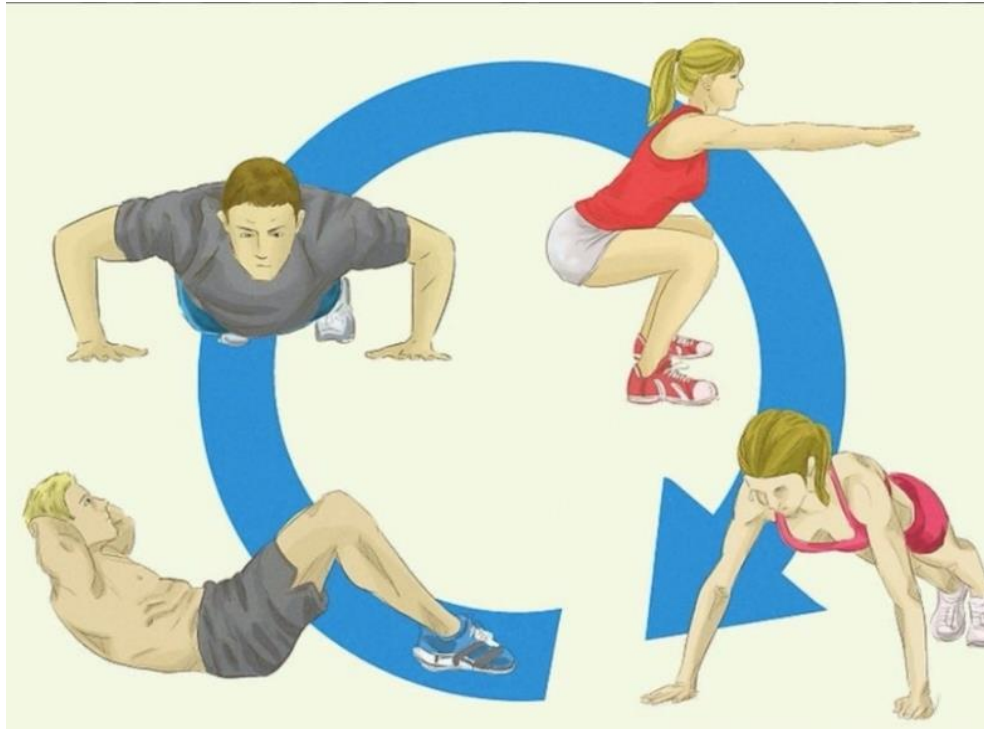
Ստուգողական վարժություններ անցկացվում են, որպեսզի որոշեն շարժողական նպատակաուղղված պարապունքների կամ տնային հանձնարարությունների կատարման ազդեցության ներքո որևէ ընդունակության զարգացման մակարդակը:

Մարզախաղերը պարապողների վրա թողնում են բազմակողմանի ազդեցություն: Խաղերի ժամանակ անընդհատ կրկնվում են տարբեր բնույթի շարժումներ և դրսևորվում որոշակի շարժողական ընդունակություններ: Ուստի մարզական խաղերում երեխայի շարժողական գործունեության նպատակաուղղված կազմակերպման միջոցով կարելի է հաջողությամբ մշակել շարժողական տարբեր ընդունակություններ: Խաղերն օգտագործելիս պետք է ելնել տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակման համար դրանց առավել ուղղվածությունից:

Լրացուցիչ վարժություններ պարապողներ կատարում են ինքնուրույն (նախօրոք դրանք համաձայնեցված գլխավոր վարչության հետ) և դրանց շնորհիվ հաջողությամբ կարելի է իրականացնել պարապողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ մինչև հիմնական վարժությունը կատարում են այլ վարժություններ՝ ուղղված այս կամ այն շարժողական ընդունակության մշակմանը:

Կայանային կամ շրջանաձ պարապմունքները ըստ մասնագետների ուսումնասիրությունների համարվում է շարժողական ընդունակությունների համալիր զարգացման ամենաարդյունավետ մեթոդը, որը նպաստում է շարժողական ընդունակությունների ամրապնդմանը և կատարելագործմանը: Ամբողջ դասարանը կամ խումբը բաժանվում է մի քանի խմբերի, յուրաքանչյուր խմբում 4-5 աշակերտ(նկ.1, 2)





Ուսուցչի հրահանգով խմբերը գնում են իրենց տեղերը (կայանները): Դրանք գործիքներ են կամ հատուկ կահավորված տեղեր: Վարժությունների կատարման հերթականությունը կայաններում պայմանավորվում է այնպես, որ տարբեր մկանախմբերի մշակման նպատակով կատարվող վարժությունները փոխհաջորդեն միմյանց: Կայանների քանակը կարող է լինել 5-ից մինչև 8-ը: Ընդ որում յուրաքանչյուր կայանում հնարավոր է առանձին շարժողական ընդունակության նպատակաուղղված մշակում:

Պարապողների ֆիզիկական պատրաստության խնդիրները լուծվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի հիմնական մասում: Այդ խնդիրների լուծմանը նպաստող վարժությունների տեղը պայմանավորված է ուսումնական Նյութի բովանդակությամբ և ֆիզիկական պատրաստվածության ուղղվածությամբ: Այսպես արագաշարժության մշակմանը վարժությունները սովորաբար կատարվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրից հետո: Ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունների մշակման վարժությունները կատարվում են նոր նյութը ուսուցանելու հետո և մինչև անցած ուսումնական նյութի ամրապնդում ու կատարելագործումը: Ուժային ընդունակությունների

և դիմացկունության դրսևորման առանձին ձևերի մշակումը անց է կացվում դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում կամ էլ վերջում: Ճկունության նպաստող վարժությունները ներգրավվում են հիմնական մասի վերջում կամ եզրափակիչ մասում՝ վերականգնման վարժությունների հետ համատեղ:

Շարժողական ընդունակությունների զարգացման գործում կարևոր է նաև անհատական և տարբերակված մոտեցումը: Անհատականացումն աշակերտների անհատական առանձնահատկությունների հաշվառում է ուսուցման և դաստիարակության գործընթացում, անկախ նրանից թե ինչ առանձնահատկություններ և ինչ ձևով են հավաքվում, իսկ տարբերակված մոտեցման ներքո հասկացվում է սովորողների խմբավորում՝ ինչ-որ առանձնահատկությունների հիման վրա:

Անհատականացման ներքո պետք է հասկանալ ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների այնպիսի օգտագործում և մարզանք այնպիսի կառուցում, ուր հաշվառում են պարապողների անհատական տարբերությունները, իրականացվում է անհատական մոտեցում ու դրանով իսկ ստեղծվում են բարենպաստ պայմաններ՝ զարգացնելու անհատական ընդունակությունները:

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

Մասնագետները չպետք է մոռանան, որ շարժողական ընդունակությունների մշակման և կատարվող շարժողական գործողության միջև առկա է հատուկ կապ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունից և կատարված աշխատանքի վերուծությունից եկա այն եզրակացության, որ միջին դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների զարգացման հաջող իրականացման համար կարևոր է մանկավարժական բարձր պրոֆեսիոնալիզմը, մասնագիտական կարողություններ և հմտություններ, և իր գործունեության ընթացքում կարողանա ժամանակին և ճիշտ ընտրել այն միջոցները և մեթոդները որոնք կնպաստեն շարժողական ընդունակությունների մշակմանը և զարգացմանը: Ելնելով դասի խնդրից, դասը կազմակերպել այնպես, որ դասի 3 մասերը լրացնելով իրար, ոչ միայն դասի խնդիրը արդյունավետությամբ իրականացնեն, այլ և նույն արագությամբ մշակեն և զարգացնեն աշակերտի շարժողական ընդունակությունները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՑԱՆԿ

1. Ղազարյան Ֆ. Գ. - Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզկուլտուրայի դասերին, Երևան, լույս, 1981թ.
2. Ղազարյան Ֆ. Գ.- Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Երևան, 2015թ.
3. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան ՀՀ ԿԳՆ 2007
4. Ղազարյան Ֆ. Գ. - Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 1992թ.