

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ**

**ԱՆՆԱ ԿԱՐՈՅԻ ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ**

**ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ  
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

**Հետազոտական աշխատանք**

**Ղեկավար՝ Ա. ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ**

**ԵՐԵՎԱՆ 2022**

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	- 3 -
ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ	
ՄԱՍԻՆ .....	5
ԲԱԶՄԱՄՅԱ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ.....	
ԱԹԼԵՏԻԿԱՅՈՒՄ.....	8
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ .....	11
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՏԵՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՑԱՆԿ .....	12

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Արդիականությունը:** Հայտնի իրողություն է, որ դեռահասների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները տարիքի հետ բարելավվում են, որը մարդաբանության բնական օրինաչափության երևույթ է:

Ֆիզիկական զարգացումը իրենից ներկայացնում է օրգանների, հյուսվածքների և ընդհանուր առմամբ օրգանիզմի հասունության գործընթաց: Արտաքուստ այն բնութագրվում է մարմնի առանձին մասերի չափսերի աճով և տարբեր օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ գործունեության փոփոխմամբ: Ֆիզիկական զարգացման գործում կարևոր են նաև կազմաբանական տվյալները, դրանց շարքին են դասվում հենքային երեք ցուցանիշները՝ մարմնի հասակը, քաշը և կրծքավանդակի շրջագիծը, այդ ցուցանիշների հիման վրա հնարավոր է դառնում բացահայտել օրգանիզմի ֆիզիկական վիճակի մակարդակը: Աճը՝ չափերի մեծացումն է, քաշի և հասակի ավելացումը, զարգացումը, տարբեր օրգան համակարգերի դիֆերենցումը: Ֆիզիկական զարգացման ընթացքում շատ կարևոր է հաշվի առնել տարիքը, սեռը և հասունացման ժամանակաշրջանները: Այսօրվա պատկերացմամբ մարդու ֆիզիկական կատարելիությունը կազմավորված է երեք որոշիչ գործոններով՝ առողջական վիճակով, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմամբ և բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությամբ: Շարժողական ընդունակությունները շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններն են: Դրանք հատուկ են բոլոր կենդանի էակներին, զարգանում են ֆիզիոգենետիկորեն, կանխորոշված են գենետիկորեն և բնականաբար որոշում են մարդու օնտոգենետիկ առանձնահատկությունները: Շարժողական ընդունակությունները կախված են ոչ միայն ընդունակությունների ձևավորմամբ, այլև այնպիսի որակական առանձնահատկությունների զարգացմամբ, որոնք հնարավորություն են տալիս կատարել ֆիզիկական վարժություններ անհրաժեշտ ուժով, արագությամբ, դիմացկունությամբ, ճարպկությամբ և ճկունությամբ: Բազմաթիվ հեղինակների աշխատանքներ վկայում են, որ շարժողական ընդունակությունների առավել ինտենսիվ զարգացումը հնարավոր է մինչև 13-14 տարեկանը : Առողջ ապրելակերպը ժամանակակից աշխարհում ոչ միանշանակ մեկնաբանություններ

ստացած հասկացություն է: Ոմանց համար առողջ ապրելակերպը ոչ այլ ինչ է, քան ինքնադրսեւորման միջոց: Մյուսների համար դա իսկապես փորձ է ամրացնել իրենց մարմինը: Երրորդի համար՝ լրիվ անհասկանալի հապավում: Ամեն դեպքում, մի բան մնում է ճշմարիտ՝ առողջ ապրելակերպի ձևավորումը կարող է զգալիորեն բարելավել մարդու օրգանիզմի վիճակը և նույնիսկ բարձրացնել կյանքի տևողությունը: Առողջ ապրելակերպի բացակայությունը, ընդհակառակը, ենթադրում է հսկայական թվով խնդիրներ, որոնք ազդում են մարդու ինքնազգացողության վրա: Նստակյաց կենսակերպը խոցելի է դարձնում մարդու օրգանիզմը տարբեր հիվանդությունների զարգացման նկատմամբ: Սա հատկապես մտահոգիչ է մեր երեխաների համար: Օրինակ, յուրաքանչյուր տասներորդ երեխան գեր է: Երեխաների առողջ մեծանալու համար անհրաժեշտ է ճիշտ ֆիզիկական դաստիարակություն, ինչպես նաև պահպանել առողջ ապրելակերպ:

### **Հետազոտության խնդիրները**

Նախաձեռնելով այս հետազոտական աշխատանքը նպատակին հասնելու համար դրեցի հետևյալ խնդիրները՝

1. Որոշել աշակերտների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:
2. Համեմատական վերլուծության ենթարկել ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

### **Հետազոտության մեթոդները**

Հետազոտությունը կատարելու համար օգտվել եմ հետևյալ մեթոդներից՝

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում:
2. Մանկավարժական դիտարկում:
3. Ստուգողական թեստավորում:
4. Մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

## ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Դեռևս հին հույն մտածողները (Պլատոն, Արիստոտել, Գալեն, Հիպոկրատ և ուրիշներ) իրենց աշխատություններում արձանագրում էին ընդունակությունների վերաբերյալ հայացքների հիմնական դրույթները:

Ընդունակությունների վերաբերյալ սկզբունքորեն նոր հայացքը սկզբնավորել է անգլիացի մատերիալիստ փիլիսոփաներից: Այսպես, Ֆ.Բեկոնը գիտությունները բաժանում էր երեք հիմնական ընդունակությունների. հիշողությանը համապատասխանում է պատմությունը, երևակայությանը՝ պոեզիան, մտածելակերպին՝ փիլիսոփայությունը: Զարգացնելով այդ միտքը, Թ.Գոբսը գրել է, որ բնությունը ֆիզիկական և մտավոր ընդունակությունների առումով մարդկանց ստեղծել է հավասար: Մարդկանց միջև այդ հավասարությունը մտավոր տեսակետից ավելի է, քան ֆիզիկական ուժի տեսակետից:

Գիտական գրականության մեջ, ինչպես նաև հոգեբանության, փիլիսոփայության, մանկավարժության, երաժշտության, արվեստի պրակտիկայում տարբերում են գիտական, մտավոր, մաթեմատիկական, կազմակերպչական, երաժշտական, իրավական, մանկավարժական և գործունեության այլ ընդունակություններ: Մարդու տարբեր ընդունակություններից համեմատաբար քիչ են ուսումնասիրվել շարժողական կամ մարզական ընդունակությունները:

Շարժողական ընդունակությունները շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններն են, և դրանք հատուկ են բոլոր կենդանի էակներին, զարգանում են ֆիզիոլոգենետիկորեն, ախտորոշված են գենետիկորեն և, բնականաբար, որոշում են մարդու օնտոգենետիկ առանձնահատկությունները:

Շարժողական ընդունակությունները և շարժողական հատկությունները դեռևս բոլորովին չեն զատվել միմյանցից և հաճախ օգտագործվում են. որպես հոմանիշներ: Շարժողական հատկությունները՝ արագաշարժությունը, մկանային ուժը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, ցատկունակությունը որոշում են արագային, ուժային, կոորդինացիոն և մյուս ընդունակությունները և հանդես են գալիս մարդու շարժողական հնարավորությունների համալիր գործոն: Շարժողական ընդունակություններն իրենց

որակական բնութագրմամբ կարող են լինել ուժային, արագային և այլն, ու կազմում են մարդու շարժողական պատրաստվածության հիմքը:

Ամեն տարիքի հատուկ են շարժողական ընդունակությունների իր դրսևորումները: Հաստատվում է շարժողական համակարգի որակական տարբեր առանձնահատկությունների տարիքային փոփոխությունների վերաբերյալ մի շարք ուսումնասիրություններով:

Շարժողական ընդունակությունների բնական զարգացումն ամենօրյա շարժողական ակտիվության հետևանք է: Դրա հետ մեկտեղ տեղի է ունենում նաև շարժողական ընդունակությունների նպատակասլաց մշակում շրջապատի այն պայմանների ազդեցությամբ, ուր ընթանում է տվյալ անհատի տարիքային զարգացումը: Շարժողական ընդունակությունների տեսության ստեղծման ուղիները զարգացել են պատմականորեն: Տարբեր ժամանակներում այդ տեսության մեջ գերակշռել են կենսաբանական, հոգեբանական, սոցիալական և մանկավարժական օրինաչափությունները: Ներկայումս գոյություն ունեն մարդու շարժողական ընդունակությունների էմպիրիկ, կառուցվածքային (կամ ֆակտորային) և փորձարարական տեսություններ: Եվ դրանք բոլորը յուրովի են:

Գիտամեթոդական և ուսումնական գրականությունում դասակարգվում են շարժողական հինգ ընդունակություններ՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն և ճկունություն: Այդ բոլորը հայտնի է ավելի քան 100 տարի: Սակայն ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պրակտիկայում մասնագետները գտնում են, որ գոյություն ունի շարժողական ընդունակությունների ավելի մեծ թիվ: Օրինակ՝ դիֆանյությունը և շարժումների սահունությունը, առանձգականությունն ու ճշգրտությունը, ներդաշնակությունը և կոորդինացիան, հավասարակշռությունն ու ցատկունակությունը, ժամանակի և տարածության ընկալումը, շարժումների ամպլիտուդան ու նրբությունը և մկանների թուլացումը: Ամեն մի կոնկրետ դեպքում շարժողական ընդունակություններից յուրաքանչյուրը կարող է լինել ընդհանուր և հատուկ: Միաժամանակ, նշված շարժողական ընդունակություններից յուրաքանչյուրն ունի դրսևորման իր տարատեսակները կամ, այսպես կոչված, կառուցվածքը: Սպորտում առավել լավ դրսևորվող շարժողական

ընդունակությունները կախված են անհատի մի շարք հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական և կազմաբանական առանձնահատկություններից:

Ցանկացած ընդունակություն կարող է զարգանալ մարզական բազմակի վարժությունների շնորհիվ: Վարժությունը՝ որևէ գործունեության գիտակցված, նպատակասլաց, կրկնողական կատարում է նրա որակի բարձրացման նպատակով: Վարժվելով վախի հաղթահարում պահանջող գործողություններում, մարդը դառնում է խիզախ, հանդես է բերում ճարպկություն :

Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ շարժողական բոլոր ընդունակությունները ենթակա են մշակման: Սակայն դրանցից մի քանիսը, օրինակ՝ ճկունությունը, շատ հեշտ է մշակել, իսկ մյուսները, օրինակ՝ շարժումների կոորդինացիան, պահանջում է երկարատև մարզում: Բացի այդ, որոշ շարժողական ընդունակություններ (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն) ավելի շատ են մշակվում մարզումների ընթացքում, մյուսներն՝ ավելի պակաս (ճարպկություն և այլն): Այս գործընթացի հիմքը դրվում է նախնական պատրաստության փուլում:

Շարժողական ընդունակությունների գնահատման դեպքում կարելի է հիմնվել հետևյալ գործոնների վրա՝ առողջական վիճակ, ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացում, աշխատասիրություն, հետաքրքրությունների գնահատում, սպորտային տեխնիկայի արագ յուրացում, ֆիզիկական բեռնվածության նկատմամբ հարմարվելու կարողություն, բեռնվածությունից հետո ուժերի ժամանակի վերականգնում, ինչպես նաև հատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակման բարձր մակարդակ, սպորտային նվաճումների արագ աճ և այլն :

**ԲԱԶՄԱՄՅԱ ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ  
ԱԹԼԵՏԻԿԱՅՈՒՄ**

Մարզական պատրաստությունը, որպես մարզիկի շարժողական ընդունակությունների, նրա ֆիզիկական, բարոյահոգեբանական և կամային կարողությունների ձևավորման, զարգացման միասնական գործընթաց, կառուցվում է մարզիկի զարգացման ընդհանուր օրինաչափություններով: Հատկապես հաշվի առնելով մարզիկի անհատական առանձնահատկությունը՝ սեռը, տարիքը, առողջական վիճակը, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, ինչպես նաև պայմանները, որոնցում անց են կացվում մարզումները: Մարզիկների նախապատրաստման գործընթացը, որը տևում է բավականին երկար ժամանակ, մարզիկից պահանջում է համառություն, կամք, ուժերի մեծ ծախս, հաստատակամություն, կարգապահություն և ռեժիմի պահպանում: Մարզական արդյունքը զգալի չափով կախված է մարզիկի աշխատասիրությունից առանց որի հնարավոր չէ հասնել բարձր արդյունքի: Ինքնին հասկանալի է, որ մարզումային գործընթացը բավականին բարդ է և հսկայական քանակությամբ խնդիրներ և հարցեր է դրվում այն իրագործողների առջև: Մարզական բարձր արդյունքները պայմանավորված են մարզվողների ուժի, արագության և արագաուժային ընդունակությունների առավելագույն զարգացվածության մակարդակով: Մարզական գործընթացը իրականացնելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները՝

1. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավում:
2. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավում:
3. Արագաշարժության և արագաուժային ընդունակությունների մշակում:
4. Արագային դիմացկունության մշակում՝ տարբեր վազքերի միջոցով:
5. Մկանային ուժի , առաձգականության, ճկունության և ճարպկության մշակում:
6. Վազքի առանձին փուլերի (մեկնարկ, մեկնարկային թափ, վազք տարածությունում, վերջնարկ) տեխնիկայի բարելավում:
7. Հոգեբանական և բարոյակամային ընդունակությունների բարձրացում:
8. Համապատասխան տեսական գիտելիքների ձեռքբերում:



Մարզման նախապատրաստության գործընթացը նպատակահարմար է պայմանական բաժանել 4 փուլերի, որոնք ընդգրկվում են հետևյալ տարիքի աթլետները:

1. Նախնական պատրաստություն (9-11 տարեկան)
2. Սկզբնական մասնագիտացում (12-15 տարեկան)
3. Խորացված մասնագիտացում (16-18 տարեկան)
4. Մարզական կատարելագործում (19 տարեկան և բարձր)

Սկսնակ աթլետների հնարավորությունը հաջող յուրացնելու շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, արագաշարժությունը, ճկունությունը, կորդինացիոն հնարավորությունների զարգացման բարձր մակարդակը, ստեղծում է բարենպաստ պայման ֆիզիկական կարողությունների մշակման համար:

Այս փուլի հիմնական խնդիրներն են առողջության ամրապնդումը աթլետիկայի հիմնական վարժությունների տեխնիկայի տիրապետումը շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Խորհրուրդ է տրվում մարզումները անցկացնել հիմնականում խաղային մեթոդով: Տարբեր խաղերի օգնությամբ մարզվողների մոտ կարելի է մշակել արագություն, ուժ, դիմացկունություն և կորդինացիոն կարողություններ: Այս փուլում մարզման համար օգտագործվում են այնպիսի վարժություններ, որոնք ապահովում են մարզիկի մոտ շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակում:

Հետագրտվող խմբերի ֆիզիկական զարգացման մակարդակը գնահատելու համար գրանցվել է քաշը, հասակային ցուցանիշը, իսկ ֆիզիկական պատրաստությունը գնահատելու համար պարզել ենք արագաշարժության՝ վազք 20 մ ընթացքից, արագաուժային ընդունակության՝ տեղից հեռացատկ և դիմացկունության մակարդակը՝ վազք 500 մ աղջիկներ, 1000 մ տղաներ վարժությունների միջոցով:

**1. Վազք 20 մ ընթացքից:** Վարժության միջոցով գնահատվում է արագաշարժությունը, արդյունքները գնահատելու համար անհրաժեշտ է օգտվել վայրկյանաչափից: Գրանցվում է տարածության հաղթահարման ժամանակը վայրկյանի տասնորդական մասով:

**2. Տեղից հեռացատկ:** Որպես արագաուժային վարժություն, թեստի միջոցով կարելի է գնահատել ոտքերի դինամիկ ուժը: Ցատկը անցկացվում է նախավարժանքից հետո, կանգնած դրությունից, երկու ոտքը ցատկագծին մոտ, ձեռքերի թափով: Աշակերտները կարող են կատարել շարժումները ձեռքերով կամ իրանով, բայց ցատկից առաջ իրավունք չունեն ոտքերը կտրել գետնից:

**3. Վազք 500 մ աղջիկներ, 1000 մ տղաներ.** Վազքային այս վարժությունն անցկացվել է մարզահրապարակում, արդյունքները գրանցվել են աթլետիկական մրցումների կանոններին համապատասխան:

Որպեսզի աշակերտները կարողանան ցուցաբերել իրենց առավելագույն արդյունքները հետազոտության ընթացքում ստեղծել ենք մրցակցական պայմաններ: Աթլետիկական մրցումների կանոնների համաձայն վազք 20 մ ընթացքից, տեղից հեռացատկ վարժության համար տրվել է երեք փորձի իրավունք, գրանցվել է լավագույն արդյունքը: Հետազոտության կատարման համար օգտվել են չափերիզից, ձեռքի վայրկենաչափից և դրոշակներից:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Կատարած ուսումնասիրությունների և հետազոտությունների վերլուծության արդյունքներում հանգեցի հետևյալ եզրակացությունների՝

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը, թույլ է տալիս ենթադրել, որ դեռահասների կազմաբանական ցուցանիշները տարիքի հետ միասին ենթարկվում են անհամաչափ փոփոխությունների, որը բնական օրինաչափություն է:

2. Հետազոտության արդյունքներով 11 տարեկանում ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները աղջիկների և տղաների մոտ գրեթե հավասարվում են, իսկ բաղադրիչների գենդերային համեմատությունը ցույց է տալիս, որ 12-13 տարեկան աղջիկների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները ավելի առաջ են ընկնում:

3. Հետազոտվողների մոտ հատկապես մարմնի քաշի ավելացումը մտահոգիչ երևույթ է, որը պայմանավորված է շարժողական ակտիվության ծավալի ցածր մակարդակով, որը հետագայում կարգավորվում է:

4. Արագային ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են: Աճի առավել մեծ տեմպեր են դիտարկվում 13-14 տարեկան տղաների և 11-13 տարեկան աղջիկների մոտ: Հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս ենթադրել, որ արագաշարժության մշակման համար կան բարենպաստ նախադրյալներ այս տարիքում:

5. Արագաուժային ընդունակությունները այնպիսի շարժումներ կատարելու կարողություններ են, որոնք պահանջում են ուժի և արագության համալիր դրսևորում, այլ կերպ ասած արագաուժային ընդունակությունները մարդու այնպիսի կարողություններ են, երբ հարկ է դրսևորել առավելագույն ուժ պահանջված արագությամբ ժամանակի ամենակարճ միավորի ընթացքում:

6. Ցատկային ընդունակությունները տարիքի հետ միասին զարգանում են, նրանց առավելագույն զարգացման ցուցանիշները նկատվում են 12-13 տարեկան աղջիկների մոտ և 13-14 տարեկան տղաների մոտ:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Աթլետիկա Ուսումնական ձեռնարկ Վ.Մամաջանյան ընդ. խմբ.-Եր.: Սոս և Վոզա, 2003.-178 էջ
2. Առաքելյան Վ.Բ. Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման Ղազարյան Ֆ.Գ հիմունքներ.- Եր.- 2008.-81 էջ
3. Հայրապետյան Մ.Ս. Մանկական Աթլետիկա: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ.- Եր.: 2015.-80 էջ
4. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ.- Եր. 2007.-215 էջ