

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՎԱՀԱՆ ԱՐՏԱՎԱԶԴԻ ՀԱՄԲԱՐՁՈՒՄՅԱՆ

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՅՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար մանկավարժական
Գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Ստեփանյան Արտակ

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Շարժողակալ ընդունակությունները եվ հրանց մշակույթը և պաթ դասարաններում.....	5
Շարժողակալ ընդունակությունների շարգացումը եվ հրսեվորումը Պաշտանակորոշ գործունեները.....	11
Միջակայքի և շեջությունները եվ ժամանակակալ չասկանիշները.....	12
Անչասակալ սարբերակակալ մոտեցում շարժողակալ ընդունակությունների մշակման գործընթակում.....	13
Եզրակակություն.....	14
Օգտակործակալ գրակալություն.....	15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Շարժողական ընդունակությունների մշակումը մատաղ սերնդի ֆիզիկական և մտավոր զարգացման կարևորագույն բաղկացուցիչ մասն է: Այս համատեքստում շատ կարևոր է երեխային սովորեցնել տիրապետել իր շարժումներին և կամ ճիշտ շարժվելուն: Ֆիզիկական վարժությունները ու մարզական տարրերը, կենցաղն ու ժամանցը, ակտիվ հանգիստը, աշխատանքը կազմում են բազմաբնույթ շարժումների չընդհատվող շղթա: Այս շղթայի հիմքում ընկած է մի բանաձև, որը պետք է լուծել ու բացահայտել: Տարբեր շարժողական ընդունակություններ մշակելիս հարկ է իմանալ, որ մկանային ուժը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունը և այլոք զարգանում և ընդլայնվում են երեք գործոնների ազդեցության ներքո.

1. Օրգանիզմի բնական աճի շնորհիվ,
2. Տարբեր աշխատանքային, կենցաղային և շարժողական գործողությունների ամենօրյա կատարման,
3. Ֆիզիկական վարժությունների ու մարզական պարապմունքների հաշվին:

Արդիականությունը

Վերջին տարիներին բազմաթիվ գիտական հետազոտությունների արդյունքում պարզվել է, որ նկատվում է դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների վատթարացում: Այդ իսկ պատճառով գիտատեխնիկական առաջընթացին համընթաց ավելի արդիական են դառնում դպրոցականների առողջության ամրապնդումը և շարժողական ընդունակությունների բարելավումը: Շարժողական ընդունակությունների մշակման արդյունավետությունը պայմանավորված է նաև կիրառվող ֆիզիկական վարժություններով, նրանց հաջորդականությամբ, նաև մեթոդներով: Եվ այստեղ արդյունքի հասնելու համար մենք պետք է արդյունավետ օգտագործենք ֆիզկուլտուրայի դասերը, արտադասարանային մարզական միջոցառումները: Կիրառվող վարժությունները պետք է ունենան ցիկլիկ և ացիկլիկ բնույթ, որոնք պետք է կիրառվեն աշակերտների արագաշարժության, արագաուժային հատկությունների, ինչպես

նաև ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար: Այս վարժությունները կատարվում են ճակատային, հոսքային, խմբակային և անհատական եղանակներով: Պետք է անցկացվեն նաև ստոգոդական վարժություններ, որոշելու համար աշակերտների շարժողական ընդունակության մակարդակը: Ստոգոդական վարժությունները նպատակահարմար է անցկացնել խմբային մեթոդով: Շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը պայմանավորված է ոչ միայն պարապմունքների ֆունկցիոնալ հնարավորություններով, այլև կամային որակներով: Իսաղերը կամային որակների զարգացման համար պարունակում են մեծ հնարավորություններ:

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ՄՇԱԿՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցիչը շարժողական ունակությունների և հմտությունների արդյունավետ ձևավորմանը կարող է հասնել միայն զանազան մեթոդական հնարքներ դիտակտիկ նյութերի և միջոցների համալիր կիրառման շնորհիվ: Այսպիսի մոտեցումը հնարավորություն է տալիս, որ սովորողը ավելի լավ հասկանա, պատկերացնի տրված առաջադրանքը և կարողանա ճիշտ վերարտադրել այն: Շարժողական ընդունակությունների զարգացման ընթացքում կարևոր է նաև նախապատրաստական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և կիրառումը, որոնք իրենց կառուցվածքով կարող են մոտ լինել ուսուցանվող վարժություններին: Ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը պետք է կրեն արտահայտված վարժական ուղղվածություն և զարգացնեն այս կամ այն շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն և այլն/:

Այստեղ շատ կարևոր է հաշվի առնել նաև աղջիկների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները և հանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք կնպաստեն նրանց որովայնային և կոնքի մկանների ամրապնդմանը, շարժումների նրբագեղությանը և ճկունության ձևավորմանը:

Պատանիների համար հանձնարարվող վարժությունները պետք է նպատակաուղղել ուժային, դիմացկունության, արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ շարժողական ընդունակությունների ձևավորման ընթացքում, օգտագործվում են վարժությունների ամբողջական կամ մասնակի կատարման մեթոդները: Այսպիսով ամբողջական կատարման մեթոդը օգտագործվում է համեմատաբար պարզ վարժությունների ուսուցման ժամանակ, իսկ մասնակի կատարման մեթոդը՝ ավելի բարդ վարժությունների ուսուցման ժամանակ: Մասնակի կատարման մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ ամբողջական վարժության յուրացման համար, սկզբից առանձնացվում է վարժության հիմնական տարրերը, և վերջում միայն կատարվում է ամբողջությամբ:

Ավագ դպրոցում անհրաժեշտ է ավելի շատ ուշադրություն դարձնել շարժողական ընդունակությունների զարգացման վրա: Բարձր դասարաններում հատուկ նշանակություն է ստանում նախօրոք սովորած կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական հմտությունները ֆիզիկական և հոգեկան լարվածության, ինչպես նաև բարդ պայմաններում կիրառվելու կարողության ձևավորումը: Շարժողական ընդունակությունների մշակման համար կատարվող վարժությունների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար պետք է կատարվի մեթոդների ճիշտ ընտրություն: Չէ որ ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները լուծվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ժամանակ: Այդ խնդիրների լուծմանը նպաստող վարժությունները պայմանավորված են ուսումնական նյութի բովանդակությամբ և ֆիզիկական պատրաստվածությամբ: Օրինակ, արագաշարժության մշակմանը ուղղված վարժությունները հիմնականում կատարվում են անմիջապես ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրից հետո: Ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունների մշակման վարժությունները կատարվում են նոր նյութը ուսուցանելուց հետո ու մինչև անցած ուսումնական նյութի ամրապնդումը ու կատարելագործումը: Ուժային ընդունակությունների և դիմացկունության դրսևորման առանձին ձևերի մշակումը անցկացվում է դասի հիմնական երկրորդ կեսում, կամ վերջում: Ճկունության մշակմանը նպաստող վարժությունները կատարվում են դասի հիմնական մասի վերջում, կամ եզրափակիչ մասում, վերականգնման վարժություններից հետո: Կարևոր է, որ նշված հերթականությունը պահպանվի աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման պրոցեսում: Այն լրացուցիչ վարժությունները, որոնք նպատակ ունեն ամրապնդելու և կատարելագործելու նախկինում ուսուցանված նյութը, կարող են ուղղվել ուժային ընդունակությունների, դիմացկունության մշակմանը, ինչպես նաև նպաստեն շարժողական ընդունակությունների կատարելագործմանը: Շարժունակաձև պարապմունքները հիմնականում կազմված են ճարպկության, արագաշարժության և արագաուժային վարժություններից: Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ համակցված դասերի ժամանակ պետք է փոխհաջորդել վերը նշված ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքների կազմակերպման ձևերը: Ընդհանուր զարգացնող, նախապատրաստվող և լրացուցիչ վարժությունները մեծ մասամբ

պայմանավորված են դասի ձևով և ուսումնական պրոցեսում աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդներով: Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները լայն հնարավորություն ունեն փոխելու ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը, կապված դասի պրոցեսում շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում ընդունակություն ունի իր մշակման առանձնահատկությունը:

1. Մկանային ուժ

Մկանային ուժի զարգացումը խիստ անհրաժեշտ է և շատ կարևոր է յուրաքանչյուր մարդու համար: Այն պետք է զարգացնել դպրոցում սովորող բոլոր աշակերտների մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և արտադասարանական մարզական աշխատանքների ընթացքում: Մկանային ուժը, որպես շարժողական գործողություն, մեծ նշանակություն ունի կենցաղում և աշխատանքում: Գոյություն ունեցող աշխատանքի բոլոր ձևերը պահանջում են մկանային ուժի ներդրում: Ուժը մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարման ունակությունն է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուժի զարգացման համար աշակերտներին անհրաժեշտ է հանձնարարել ընդհանուր զարգացման բնույթի վարժություններ՝ տարբեր առարկաներով, ծանրություններով, դիմադրությամբ, ձգումներով, ձեռքերի ծալումներով և բացումներով վարժություններ /կախեր, հենումներ, հենացատկեր/, մագլցումներ և այլն: Ուժի մշակման համար բոլոր դասարաններում անհրաժեշտ է հաճախակի անցկացնել չափավոր բեռնվածությամբ, բայց միաժամանակ կարճատև արագաուժային ճիգերի տարրերով շարժախաղեր: Պետք է մեծ տեղ հատկացնել ճիշտ կեցվածքը ապահովող, իրանի ծալիչ և տարածիչ մկանախմբերին՝ ամրապնդող վարժություններին՝ թեքումներ, արտակորումներ, իրանի պտույտներ և այլն:

- Տարրական դասարաններում ուսուցչի հիմնական խնդիրը պետք է լինի աշակերտներին տալ համաչափ ներդաշնակ զարգացում բոլոր մկանախմբերի համար: Այս տարիքում մեծ ծանրաբեռնվածություն հանձնարարել պետք չէ և անթույլատրելի է:
- Միջին դասարաններում պետք է ավելացնել ծանրաբեռնվածությամբ վարժությունների ծավալը և օգտագործել ձգումները, մագլցումները, պարզ

և խառը կախերը, հենումները: Այս տարիքում սկսվում է կտրուկ տարբերությունը տղաների և աղջիկների շարժողական գործողություններում, այստեղ ուսուցիչը պետք է կատարի տարբերակված մոտեցում վարժությունների ծավալը որոշելիս:

- Բարձր դասարաններում աղջիկների և տղաների ֆունկցիոնալ տարբերությունը ավելի է մեծանում: Տղաների համար ուժի զարգացումը դառնում է գլխավոր խնդիրներից մեկը և այստեղ արդեն դասապրոցեսում անհրաժեշտ է օգտագործել ձգումները, կախերը, հենումները, ծանրության բարձրացումը, մենամարտերը և այլն: Պետք է նաև հանձնարարել վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով, էսպանդերներով: Մկանային ուժը գնահատվում է դաստակի և մեջքի մկանների ուժաչափերի ցուցանիշներով՝ արտահայտված կիլոգրամներով, ինչպես նաև ձգումների, կքանիստերի, վերցատկերի քանակով: Ուժային պատրաստության խնդիրն է բարձրացնել աշակերտների ուժային հնարավորությունները: Այդ նպատակով կարելի է օգտագործել տարբեր բնույթի վարժություններ, որոնք կատարվում են կրկնողական, դինամիկ և առավելագույն ճիգերի մեթոդներով:

2. Արագաշարժություն

Արագաշարժությունը դա շարժումների արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ, ինչպես նաև առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախականությամբ: Որոշակի արդյունքի հասնելու համար անհրաժեշտ է դասի ժամանակ օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են տարբեր ազդանշաններին անմիջապես արձագանքելու անհրաժեշտության, կարճ տարածությունը նվազագույն ժամանակում հաղթահարելու կարողություններով: Այդպիսի վարժություններն են տարբեր մեկնարկային վազքերը, ցատկերը, շարժախաղերը, ուսույունները ցատկապարանով, արգելքների հաղթահարումը, փոխանցումավազքերը, մարզախաղերը և այլն:

- Տարրական դասարաններում արագաշարժությունը մշակելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր տեսողական և լսողական ազդանշաններին արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ՝ վազքեր տեղում և առաջ ընթանալով, արգելքների հաղթահարումով, ցատկեր, շարժախաղեր և այլն:
- Իսկ միջին և բարձր դասարաններում արագաշարժության մշակման համար օգտագործվում են արագացումով վազքեր, արգելավազքեր, փոխանցումավազքեր, ցատկեր, մարզախաղեր:

3. Դիմացկունություն

Դիմացկունությունը համարվում է որևէ գործողությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը:

Դիմացկունության և համաչափ ծանրաբեռնվածության զարգացման ավելի բարենպաստ շրջանը հանդիսանում է դպրոցականների ցածր տարիքը՝ տղաների մոտ էական աճ տեղի է ունենում 9-11 տարեկանում, իսկ աղջիկների մոտ՝ մինչև 12 տարեկանը: Միջին և բարձր դասարաններում դիմացկունությունը զարգացվում է հիմնականում աթլետիկական հավասարաչափ և արագացումով վազքերի, կրոսավազքերի, մարզախաղերի, լողի և համալիր այլ վարժությունների միջոցով: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դիմացկունության զարգացման համար արդյունավետ են համարվում ճակատային, հոսքային, հերթափոխային ուսուցման եղանակները և շրջանաձև մարզումը: Դիմացկունության մշակման համար օգտակար են բոլոր տեսակի այն վարժությունները, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն և երկարատևություն: Դիմացկունության զարգացման համար պետք է հատկացնել 16-20 րոպե, քանի որ տրված ծանրաբեռնվածությունից հետո օրգանիզմի վերականգնման շրջանը կազմում է 3-5 րոպե:

4. Ճկունություն

Հողերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է: Ճկունությունը պայմանավորված է մկանների և հողակապերի էլաստիկությամբ: Ի տարբերություն շարժողական մյուս ընդունակությունների, ճկունությունը հետաճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց: Ճկունության նման նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կոճիկային հյուսվածքները փոխարինվում են ոսկրայինի, նվազում է հողերի շարժողականությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հողերի ձևավորումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճկունությունը զարգացվում է հատկապես ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունների, ցատկերի, նետումների, շարժական խաղերի, մարզախաղերի, ըմբշամարտի և արգելքների հաղթահարման միջոցով:

5. Ճարպկություն

Ճարպկությունը բարդ համակցումներով շարժումները յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է՝ անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում: Ճարպկության մշակումը տարրական դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների տիրապետման համար: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժական խաղերի, հենացատկերի, ակրոբատիկ վարժությունների, ցատկերի, մարզական խաղերի միջոցով: Ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է դպրոցականների շարժողական հնարավորություններին և բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման առանձնահատկություններից և օրինաչափություններից: Ըստ այդմ՝ կարևոր է ճիշտ ընտրել ուսուցման մեթոդները, ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը և այլն:

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԵՎ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄԸ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

Պետք է հստակ իմանալ, որ բոլոր շարժողական ընդունակությունները զարգանում են երեք գործոնների ազդեցության ներքո:

1. Օրգանիզմի բնական աճ
2. Կենցաղային, աշխատանքային, ուսումնական, ամենօրյա կատարվող գործողություններ:
3. Կանոնավոր սպորտային պարապմունքներ:

Գիտնականները ապացուցել են, որ շարժողական ընդունակությունների մշակումը ու դրսևորումը ունի պայմանական ռեֆլեկտորային բնույթ: Այսինքն, պայմանավորված է կենտրոնական նյարդային համակարգում ձևավորվող կոորդինացիոն փոփոխություններով: Սակայն մշակումը և դրսևորումը չի կարելի որոշել միայն պայմանական ռեֆլեկտորային կողմով: Մեծ նշանակություն ունեն նաև հարմարվողական պրոցեսները: Տարբեր օրգաններում կենտրոնական նյարդային համակարգում կոորդինացված կապերի արագ և ամուր ձևավորումը: Օրինակ, ինչպես և ինչի շնորհիվ է զարգանում մարդու շարժողական ընդունակությունները: Այստեղ կարևոր են կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական, հոգեբանական, կենսամեխանիկական գործոնները:

ՄԻՋԱՎԱՅՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԺԱՌԱՆԳԱԿԱՆ ՀԱՏԿԱՆԻՇՆԵՐԸ

Մարդու օրգանիզմը գտնվում է երկու հիմնական գործոնների ազդեցության ներքո, որոնք պայմանավորում են նրա կառուցվածքը, անհատական փոփոխությունը ու վարքագիծը: Անկասկած ժառանգականությունը և միջավայրը ազդեցություն են ունենում մարդու շարժողական ընդունակությունների վրա: Սակայն մարդու զարգացումը, ժառանգականության և միջավայրի բարդ փոխներգործության ազդեցությունը չի կարող միատեսակ լինել օրգանիզմի այնպիսի հատկությունների և որակների զարգացման վրա, ինչպիսիք են մարմնի հասակը, քաշը, սրտային կծկումների հաճախականությունը, մկանային ուժը և այլն: Որոշ հատկություններ գտնվում են գենոտիպի ազդեցության տակ, մյուսները՝ արտաքին միջավայրի: Սիստեմատիկ մարզումները կարող են մեծ ազդեցություն թողնել գենետիկական պոտենցիալի իրացման հարցում: Մարզման պրոցեսում, ձևավորելով շարժողական հմտությունները, բարձրացնելով շարժողական ընդունակությունների դրսևորման մակարդակ, մենք միաժամանակ լուծում ենք երկու խնդիր՝ կատարելագործում աշակերտների օրգանիզմի բոլոր համակարգերը և ֆունկցիաները ու միաժամանակ ստեղծում բազա՝ գենոտիպի կատարելագործման նպատակով նրանց շարժողական հնարավորությունների սահմանները ընդլայնելու համար:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՎԱԾ ՄՈՏԵՑՈՒՄ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Գոյություն ունեն անհատական և տարբերակված ուսուցման առանձին տարբերակներ և ձևեր: Առաջինի դեպքում տարբերակված ուսուցումը աշակերտների խմբավորումն է ըստ նրանց տարբեր առանձնահատկությունների, երկրորդում՝ ներդասարանային խմբավորումը:

- Անհատականացման ներքո հարկ է հասկանալ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման միջոցների ու մեթոդների այնպիսի օգտագործում և պարապմունքների այնպիսի կառուցում, որ հաշվառվում են պարապողների անհատական մոտեցում ու դրանով իսկ ստեղծվում են բարենպաստ պայմաններ՝ զարգացնելու անհատական ընդունակությունները:
- Տարբերակված մոտեցումը պետք է լինի միջանկյալ օղակ ամբողջ դասարանում ճակատային աշխատանքի և ամեն մի աշակերտի հետ անհատական որակներով առանձնացված աշակերտների վրա: Դա ընդունելի է հանրակրթական դպրոցում, քանի որ հնարավոր է աշակերտների բաժանումը ենթախմբերի:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մարդու առօրյա կյանքում շատ ու շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսևորման հետ: Մի դեպքում հարկավոր է ուժ գործադրել, մյուս դեպքում հարկավոր է գործել արագ, մեկ այլ դեպքում կատարել երկարատև աշխատանք: Այս գործողությունների դրսևորումը կոչվում է շարժողական ընդունակությունները խմբավորվում են արագաշարժության, ուժի դիմացկունության, ճկունության և այլն: Այստեղ ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի հիմնական նպատակը կայանում է նրանում, որ նա կարողանա աշակերտների մոտ ձևավորել ունակությունները և հմտությունները: Շարժողական գործողությունների յուրացման գործընթացը սկսվում է կարողությունների ձևավորմամբ: Այստեղ շատ կարևոր է ուսուցչի կողմից կիրառվող ճիշտ մեթոդների ընտրությունը: Ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է դպրոցականների շարժողական հնարավորություններին և բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից ու առանձնահատկություններից:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչ և ծրագիր, 2009թ.
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի գիտելիքների հիմունքներ, 2011թ.
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները (ուսումնական հրատարակություն, 1992թ.)