



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ Մարմնամարզության դասի արդյունավետության
բարձրացումը հարահոս մեթոդով 5-6-րդ դասարանում
ԱՌԱՐԿԱ Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ Արման Շահնազարյան

ՄԱՐԶ Արագածոտն մարզ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒ Միփանի միջնակարգ դպրոց

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն.....
.....3

2. Գլուխ1. Հարահոս մեթոդի կիրառումը ֆիզիկական
կուլտուրայի ուսուցման
գործընթացում.
..... 4

3. Գլուխ2. Հենացանկերի դասավանդման մեթոդիկան
..... 7

4. Հետազոտական
ընթացք.....11

5. Տվյալների մշակում և
վերլուծություն.....13

6.
Եզրակացություն.....
.....14

7. Օգտագործված գրականություն
գանկ.....15

ՆԵՐԱՆՈՒ ԹՅՈՒՆ

«Ֆիզիկական կուլիտուրա» առարկայի գլխավոր խնդիրն է սովորողների ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացման ապահովումը և առողջության ամրապնդումը:

Ֆիզիկական կուլիտուրայի դասերին անհրաժեշտ է սեր և հետաքրքրությունն առաջացնել ֆիզիկական կուլիտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն բանին, որ դրանց մասնակցությունը նրանց համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում դառնանան պահանջմունք:

Ընդունված կարծիք կա, որ ֆիզկուլիտուրայի ուսուցիչների համար դասի կազմակերպումը հեշտ է, քանի որ աշակերտները անվերապահորեն սիրում են այդ առարկան: Թույլ տվեք չհամաձայնել և փաստել, որ ֆիզկուլիտուրայի ուսուցչի առջև կան ծառայած այնպիսի հարցեր, որոնք երբևիցե չեն առաջանա մյուս առարկաների դեպքում: Ըստիս՝ այդ հարցերից գլխավորը խաղային դասերին անցումն է այլ դասերի: Աշակերտները միշտ ցանկանում են խաղալ և դժկամությամբ են հրաժարվում խաղային դասերից: Ահա այս պատճառով են ընտրեցի «Մարմնամարզության դասին հենացատկերի ուսուցման արդյունավետության բարձրացումը հարահոս մեթոդով 5-6-րդ դասարանում» թեման: Յետագոտելով են կկարողանամ գտնել այն բանալին, թե ինչպես աշակերտներին կկտրեմ խաղային դասերից և կբարձրացնեմ մարմնամարզական դասերին նրանց ներգրավվածությունը:

Յետագոտական աշխատանքս բարկացած է *ներածություննից, հետագոտական համատեքստից*, որտեղ մանրամասն խոսելու եմ հարահոս մեթոդի արդյունավետության մասին, *գործնական համատեքստից*, որտեղ ներկայացնեմ եմ հենացատկերի դասավանդման մեթոդիկան, *հետագոտական փուլի ընթացքի նկարագրումից*, *տվյալների մշակումից* և *վերլուծություննից*, *եզրակացություննից*, *օգտագործված գրականության ցանկից*:

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ

ՀԱՐԱՅՈՍ ՄԵԹՈԴԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒ ՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹՅՈՒՄ

Կրթության ոլորտը իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ¹:

Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտընտրության և կիրառության կարողությունը:

Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու,

¹ Տե՛ս Հովհաննես Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014թ., էջ 15:

- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,

- սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է,

- դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ ծրագրված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝ 1. ավանդական մեթոդներ, 2. ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/: Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը:

Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը:

Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդները.

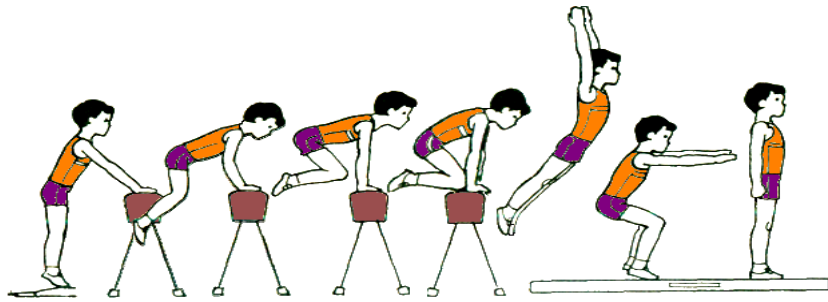
- Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ,
- Չոսքային կամ հարահոս մեթոդ,
- Խմբային մեթոդ:

Չոսքային կամ հարահոս մեթոդի էությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի սովորող սկսում է

վարժու թյ ու ն ը, մյ ու ս ը պատրաստվ ու մ և անմիջապես ի ն ք ն է կատար ու մ վարժ ու թյ ու ն ը: Այ ս մեթո դ ը կար ել ի է կիրառ ել մարմնամարզական վարժ ու թյ ու ն ն եր ի ց` մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մագլ ց ու մ ն եր ի, պտտաձ ող ի կամ գ ու զ ափայ տի վրա կատար վ ող կախե ռ ի ու հե ն ու մ ն եր ի, հե ն աց ա տկ եր ի, ակրոբատիկական և հա վ ա ս ար ա կ շ ռ ու թյ ա ն վարժ ու թյ ու ն ն եր ի կատար մ ա ն դ ա ս եր ի ն: Այ ս մեթո դ ը կիրառ վ ու մ է ն ա ն աթլ ե տի կ ա կ ա ն ց ա տկ եր ի (հե ն աց ա տկ, բարձրաց ա տկ) ու ս ու լ ց մ ա ն և ամրապնդ մ ա ն դ ա ս եր ի ն:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ ՀԵՆԱՑՍԱՏԿԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Մարմնամարզությունը տերմինը ծագել է հին Հունաստանում, հին հունական մշակույթի ծաղկման ժամանակաշրջանում մ. թ. ա. 8-րդ դարում, սակայն մարմնամարզական վարժությունները ծագել են դեռ հին աշխարհում: Դեռևս 4000 տարի առաջ մ. թ. ա. Չինաստանում, Հնդկաստանում և ուրիշ երկրներում մարմնամարզական վարժությունները օգտագործել են բուժական նպատակով: Չինական գրքերում նշվում է, որ Չինաստանում եղել է մարմնամարզություն, որով զբաղվել են տանը առավոտյան և երեկոյան: Լայն ճանաչում ունի նաև հնդկական յոգերի մարմնամարզական վարժությունները, որոնց ծագումը սկսվում է հին ժամանակներից: Ճատ հին պատմական աղբյուրներից (հուշարձաններ, նկարներ) հայտնի է, որ բոլոր հին ազգերի մոտ կիրառվել է մարմնամարզական վարժություններ. եգիպտացիների, պարսիկների, ասորիների, Անդրկովկաս ընդհանուր դերի, հռոմեացիների և ուրիշ ազգերի մոտ մարմնամարզությունը մտել է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի մեջ և միջոց են եղել երիտասարդների մասնակցությանը Օլիմպիական խաղերին: 18-րդ դարի վերջից 19-րդ դարի սկիզբը արևմտյան Եվրոպայում և Ռուսաստանում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում օգտագործել են վարժություններ մարմնամարզական սարքավորումներով, հենացատկեր: 19-րդ դարի երկրորդ կեսին արևմտյան Եվրոպայի սկսել են անցկացնել մրցումներ մարմնամարզական վարժությունների մի քանի ձևերից: 1881 թվականին ստեղծվել է մարմնամարզության միջազգային ֆեդերացիան: 1896 թվականից սարտային մարմնամարզությունը մտնում է Օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ, 1928 թվականից Օլիմպիական խաղերին մասնակցում են կանայք: 1903 թվականից անցկացվում են աշխարհի առաջնություններ (մինչ 1913 թվականը տարեկան 2 անգամ, 1922 թվականից 4 տարին մեկ անգամ), 1934 թվականից մրցումներին մասնակցում են կանայք:



Մարմնամարզա

կան վարժու թյ ու նները նպաստում են սովորողների առողջ ու թյ ան ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակ ու թյ ու նների մշակմանը (ուժ, արագաշարժ ու թյ ու ն, դիմացկ ու ն ու թյ ու ն, ճկ ու ն ու թյ ու ն), ինչպես նաև զարգացն ու մ են կոորդինացիան և շարժ ու մների համաձայնեց ու մը: Մարմնամարզական վարժ ու թյ ու նների յ ու նրաց ու մն ու նի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործ ու թյ ու ն: Այն նպաստ ու մ է կարգապահ ու թյ ան, ինքնավստահ ու թյ ան, համարձակ ու թյ ան, շարժ ու մների կ ու ն տ ու թյ ան և այլ հմտ ու թյ ու նների դաստիարակմանը: Պետք է սկզբ ու մ տեսական տեղեկ ու թյ ու նների հաղորդել .

- մարմնամարզ ու թյ ան մարզաձևի, նրա առողջարարական և կիրառական նշանակ ու թյ ան,
- մարմնամարզ ու թյ ան դասերի հիգիենիկ առանձնահատկ ու թյ ու նների և վնասվածքների կանխարգելման մասին,
- դրա դերի ու նշանակ ու թյ ան մասին՝ սովորողների մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստական ու թյ ան գործ ու մ (մասնագիտական թեքմանը համապատասխան):

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- ✓ նպաստել սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը և առողջ ու թյ ան ամրապնդմանը,

- ✓ սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ակրոբատիկական, մազլ ցման, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունություն, հավասարակշռություն պահպանման վարժությունների կատարման տեխնիկան,
- ✓ ամրակայել սովորողների շարժողական ընդունակությունները (ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն),
- ✓ մշակել շարժումների համաձայնեցման, տարածություն մեջ կողմնորոշման, ուշադրություն կենտրոնացման հմտություններ և կոորդինացիան,
- ✓ նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությունը,
- ✓ նպաստել գեղագիտական ճաշակի, ռիթմայնություն, երաժշտական և սոդություն հմտություն ամրապնդմանը,
- ✓ դաստիարակել կազմակերպվածություն, ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Մեր ուսումնասիրությունն արդյունքում հենացատկերն են, այնպես որ խոսենք հենացատկերի մասին:

Տղաներ 110 սմ բարձրություն, աղջիկներ՝ 100 սմ բարձրություն մարմնամարզական այժիկի վրայով հենացատկ՝ «Ոտքերը գատած»>
եղանակով: Հենացատկը գործիքի հաղթահարումն է ցատկումով. հրվում են նախօտքերով, հետո՝ ձեռքերով: Հենացատկերը՝ որպես կանոն, կատարվում են հրվելով, այնուհետև անցնել գործիքի վրայով՝ հրվելով ձեռքերով:

Գործիքը պետք է տեղադրել անշարժ դիրքով՝ ամրացնելով հատակին: Լայնակի տեղադրված մարմնամարզական այժիկի վրայով թափալազքով հրվել կամրջակից, կատարել վերցատկում, ընդունել հենում կքանիստդությունը և կատարել վարցատկ՝ արտակորված: Հենացատկերի ուսուցման ժամանակ խորհուրդ է տրվում, որ մինչև

գործիքի վրա կատարելը, սովորողները յուրացնեն ցատկի փուլերը: Ցատկի փուլերն են՝

- ❖ թափավազքը,
- ❖ հրումը ոտքերով,
- ❖ ձեռքերով հրումը,
- ❖ առգետնումը:

Հրման տեղում դրվում է կամրջակը, իսկ առգետնման տեղում՝ ներքնակներ: Հենացատկի ուսուցման ժամանակ խորհուրդ է տրվում



փուլերի ուսուցման հետևյալ հաջորդականությամբ.

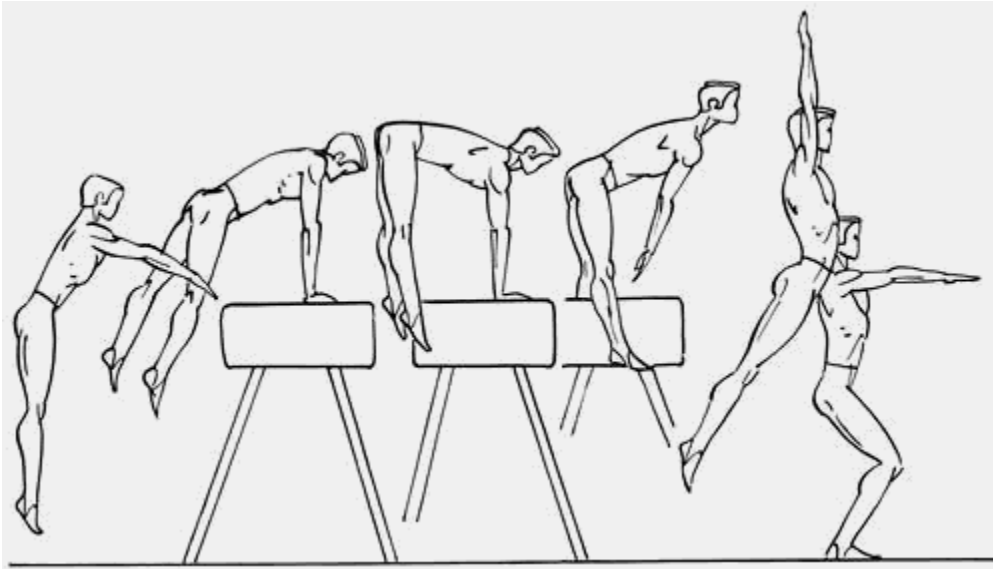
- ❖ առգետնելու կայունության մշակում,
- ❖ թափավազք,
- ❖ ոտքերով հրում,
- ❖ մարմնի դիրքի շտկում՝ հենագուրկ դրությամբ,

❖ ձեռքերով հրում:

Վայրեջքը և առգետնումը կատարվում է սկզբից թաթերի՝ մատների ծայրերն են հպվում ներքնակին, այնուհետև ամբողջ ներքանները: Ձեռքերը վայրեջքի պահին բարձրանում են առաջվեր, այնուհետև տարածվում կողմ, մեջքը պետք է պահել ուղիղ, գլուխը մի փոքր բարձրացնել և նայել առաջ: Կամրջակից ոստնելը և ոտքերով հրվելը՝ կատարվում է զույգ ոտքով, ցատկով:

Հենացատկը կատարվում է հետևյալ կերպ. ոտնաթաթերի վրա թափավազքով կամրջակից զույգ ոտքով ոստնել և հրվել ցատկով: Կամրջակի վրա ոստնումը կատարվում է ձգված և ամուր թաթերով, ծնկների և կոնքագոյրային հոդերի նվազագույն ծալումով: Ոստնումը կատարվում է գրեթե ուղիղ ոտքերով, թաթերը դրվում են զուգահեռ: Հրումը կատարվում է մեծ արագությամբ՝ ոտքերը և կոնքը լրիվ ուղղելով: Ձեռքերով հրումը կատարվում է ակտիվ՝

ձեռքերով, ուսերով և կոնքի աննշան ծալ ու մով և տարած ու մով:
ճախրման ժամանակ մարմինը ուղիղ է, իսկ ոտքերը զատած:



Առգետն ու մը կատարվում է մի փոքր թեքված առաջ, կրունկները միացված, ոտնաթաթերը և ծնկները զատած, ձեռքերը վեր, կողմ կամ առաջ-դուրս, գլուխն ուղիղ: Վայրէջքն ընթանում է թաթերից անցնելով ներբաններին, ամուր ծնկներով և զսպանակելով: Ուսուցչի օգնությամբ կատարվում է կանգնած կողքից, բազուկը բռնած մեկ կամ երկու ձեռքով, վարցատկին համակերպ քայլով կողմ: Իսկ ապահովումը՝ բազուկը բռնած պահել մինչև առգետնման ավարտը:

ՅԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՅԸ

Յետազոտությունը կատարել ենք 5-6-րդ դասարաններում: Քանի որ աշակերտները փոքր են, դեռ խաղալ են ուզում, մեզ համար կային բավականին դժվարություններ՝ աշակերտներին դասին ներգրավել ու հարցում: Այդ հարցում մեզ օգնեց զրույցը:

Մենք աշակերտներին զրույցի միջոցով, մատչելի ձևով, օրինակներով ներկայացրինք, թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդկանց օրգանիզմի վրա:

Ակնհայտ է, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժություններն անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար: Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող երեխաները:

Այսպես՝ ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվողների մարմնի հասակը բարձր է 5-10սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը մեծ է 4-7սմ-ով, դաստակի ուժը՝ 8-15կգ-ով և այլն:

Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը, հատկապես սրտի աշխատանքը, որն ապահովում է արյան ավելի լայն շրջանառություն, մեծացնում է կրծքավանդակի շարժունակությունը և դրանով իսկ բարձրացնում թոքերի կենսական տարողությունը: Առանց շարժման չի կարող լինել նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում:

Ահա այսպիսի զրույցներով փորձեցինք բարձրացնել աշակերտների ներգրավվածությունը դասին:

Չենք կարող չնշել, որ չնայած զրույցներին, 5-6-րդ դասարաններում առանց շարժախաղերի դասը չենք կարող

անցկացնել : Դասից ամենաքիչ ը 10 թոպե հատկացնում ենք թեմատիկ շարժախաղերին: Այդ է պատճառը, որ իմ հետազոտական երեք դասիները են նաև շարժախաղեր, Էստաֆետներ են մտցրել, որպեսզի աշակերտների ներգրավածության պակաս չունենան, որպեսզի ստանան ցանկալի արդյունք:

ՏՎՅԱԼ ՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒ Մ ԵՎ ՎԵՐԼ ՈՒ ԾՈՒ ԹՅՈՒՆ

Ֆիզկուլտուրայի դասերի արդյունավետ անցկացման համար ուսուցիցը պետք է նախապես նախապատրաստի պարապմունքը, հմտորեն կազմակերպի այն, օգտագործի առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք բխում են ուսուցման և դաստիարակության խնդիրներից, պարապմունքի բովանդակությանը ունից և սովորողների անհատական առանձնահատկությանը ունենեից:

Պետք է նշեմ, որ հետազոտության ընթացքում չեմ ունեցել աշակերտների ներգրավվածության խնդիր, որովհետև արդեն իսկ դասերս ծրագրել էի այնպես, որ աշակերտները հետաքրքրված լինեն: Կարևորում եմ խիստ դասի առաջին մասը, երբ աշակերտներին ներկայացվում է իրենց անելիքը ողջ դասընթացին: Ես միշտ ներկայացնում եմ արվող վարժությանը ունենեի և հետագա խաղի միջև կապը, որպեսզի աշակերտներն իմանան, որ այդ վարժությանը իրենց օգնելու են, որպեսզի հասնեն ցանկալի հաղթանակին:

Ուրախությամբ պետք է նշեմ, որ հետազոտությանս ընթացքում հասել եմ իմ ցանկալի արդյունքին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒ ԹՅՈՒՆ

Ամփոփելով մեր աշխատանքը՝ պետք է փաստենք, որ հարահուսմեթոդի կիրառումը մարմնամարզության դասավանդման մեթոդիկայում խիստարդյունավետ է: Այն մեզ հնարավորություն տվեց ավելի համակարգված դասանցկացնել, զարգացնել աշակերտների հմտություններն ու կարողությունները:

Ուրախությամբ պետք է նշեմ, որ նպատակին, որը մարմնամարզական վարժությունների կարևորության գիտակցումն էր, ամբողջությամբ հասել եմ: Երկու դասարաններում փորձարկել եմ մեթոդի կիրառումը և երկու դասարաններում էլ հասել եմ իրական հաջողության:

Թե՛ 5-րդ դասարանում, թե՛ 6-րդ դասարանում, մեզ շատ օգնեցին շարժախաղերը և էստաֆետները, որոնք խանդավառում էին աշակերտներին՝ ավելի լավ աշխատելու, վարժությունները ավելի գրագետ կատարելու:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒ ԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ա. Գ. Ստեփանյան, Ս. Ա. Ենգոյան

Տնային հանձնարարություններ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից (ուսումնական ձեռնարկ 1-12-րդ դասարաններ) 2010թ.

2. «Յետաքրքրաշարժ թվեր և խաղեր»՝ թարգմանությունը՝ Մ.Թ.Յայրիանի, «Լույս» հրատարակչություն, Երևան

3.«ՀՀ կրթության զարգացման 2011-2015թթ. Պետական ծրագիր»

4. Հովհաննես Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՍՈՒՀ-ներում

5.Մ. Մ. Մամիկոնյան «Ծարժուն խաղեր», «Լույս» հրատարակչություն, Երևան