

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

Ք. ԵՐԵՎԱՆ. ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ.65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Ջերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՆԳԻՆ ՀՈՎՋԱՆՆԵՍԻ ՄԻՍԱԿՅԱՆ

Արարատի մարզ, Տափերականի միջնակարգ դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ՄԻՋԻՆ
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ջետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների կապը մարդաչափական ցուցանիշների հետ	5
Շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները միջին դպրոցում	6
Առանձին շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացումը	8
Արագային ընդունակություններ	8
Ուժային ընդունակություններ	8
Արագաուժային ընդունակություններ	9
Դիմացկունություն դրսևորելու ընդունակություններ	9
Շարժումների ճշգրտություն	9
ճկունություն	9
Հավասարակշռությունը պահպանելու ընդունակություններ	10
Ցատկունակություն	10
ճարպկություն	10
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	12
5-9-րդ դասարանների դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները	13
Եզրակացություն	15
Գրականություն	16

ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն. Նորագույն տեխնոլոգիաների դարում խիստ անհրաժեշտ է դարձել 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:

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 ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՊԸ ՄԱՐԴԱԶՓԱԿԱՆ 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 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 ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴԴՐՈՑՈՒՄ

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, ցատկել 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 ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ՉԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Օրգանիզմի աճը և զարգացումը ընթանում են անհամաչափ, տատանողական, բայց առաջընթաց ձևով: Այդ պրոցեսին բնորոշ է թռիչքաձև աճը, դանդաղեցումը և կայունացումը: Չարգացման 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 ընդունակությունները 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:

Չարգացման առավել մեծ տեմպեր ունեն տղաները, իսկ աղջիկների արդյունքները համեմատաբար պակաս են:

ԴԻՍԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ 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: Չարգացման առավելագույն տեմպեր դիտվում է միջին դպրոցական հասակում:

ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՃՇԳՐՏՈՒԹՅՈՒՆ: Բազմաբնույթ շարժողական գործողությունների 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 ամալիտուդայով 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:

ՉԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՅՊԱՆԵԼՈՒ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Չավասարակշռություն 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 դիտարկվում է:

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 ճարակությունը: Այն ունի շար բարդ կառուցվածք, ուստի բարդ է նաև նրա գնահատման ու գրանցման մեթոդիկան:

ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ 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 մարզաձևերում (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:

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

ՉԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ (5-9-ՐԴ ԴԱՍ.) ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ 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 ԴԱՍԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ 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
ԴԱՍԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

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: Ճատ 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: Մինևույն 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. Յակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ.- Եր.: Յեղիևակային հրատարակություն, 2011.- 112 էջ,
3. Մինասյան Յ.Ս., Գաբրիելյան Յ.Յ., ֆիզիկական կուլտուրա. «Գիտելիքի հիմունքներ», Երևան 2011 – 128 էջ,
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Երևան 2015. – 129 էջ,
5. Ղազարյան Ֆ.Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան 1981,
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդհունակություններ . Եր.- ՖՅԿՊԻ. 1992 – 107 էջ,
7. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ . Եր.- ՖՅԿՊԻ. 2007 – 215 էջ,