

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

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՄԱՐԻԱՄ ԿԱՐԵՆԻ ԳՈՒԼԱԲՅԱՆ

Արարատի մարզ, Այգեստանի միջնակարգ դպրոց (ՊՈԱԿ)

**ԹԵՄԱ՝ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորցագետ՝ ՆԱՐԻՆԵ ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ԳԼՈՒԽ1 .Ֆիզիկական դաստիարակության զարգացուցիչ և առողջարարական դերը դպրոցում :

ԳԼՈՒԽ2 .Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործնաթացի կազմակերպումը:

ԳԼՈՒԽ3. Կրտսեր դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները և դրանց հաշվառումը ֆիզիկական դաստիարակության գործնաթացում :

ԳԼՈՒԽ3. Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմունքները:

ԳԼՈՒԽ4. Ընդհանուր դրույթուններ:

ԳԼՈՒԽ5. Կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների թեստավորման մեթոդները :

Եզրակածություն

Գրականություն

ՆԵՐԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Ֆիզիկական դաստիարակությունը լայն հասկացություն է, որը մարդու կողմից անհատական արժեքների ընկալմանն ուղղված ուսումնական և մանկավարժական գործընթաց է, փոխկապակցված ժողովրդի սոցիալական, տնտեսական մշակույթային կյանքի և այլ ոլորտների հետ, այն պետք է ներդրված լինի առօրյա կյանքում, օգնի կազմակերպել շարժողական ակտիվ հանգիստ և զվարճանք, շարժողական խաղերի, տարբեր սպորտաձևերի և բնության իրական ուժերի օգտագործման միջոցով, ստանում ենք հաճույք և հասնում լավ ինքնազգացողության և տրամադրության, վերականգնվում են մտավոր և ֆիզիկական ուժերը:

Դեռևս 1872 թվականին Ա.Ամիրխանյանը գրել է.«Եթե դպրոցում չկա ֆիզկուլտուրա, ապա նա չի կարող հասնել իր նպատակին»: Ֆիզիկական կուլտուրան միայն ներդաշնակ ֆիզիկական և բարոյական դաստիարակության միջոց չէ: Այն նույնքան կարևոր է, որքան կարևոր են հայոց լեզուն և մաթեմատիկան: Պատահական չէ, որ ավելի քան 100 տարի առաջ Սանասարյան վարժարանում շաբաթական ուսումնական օրակարգում ֆիզիկական կուլտուրայի, մաթեմատիկայի, լեզուների դասերին հատկացվում էին հավասարաչափ քանակությամբ ժամեր:

Ուսուցմամբ դաստիարակության և կրթության կարևորագույն անհատական գործոնների թվին է պատկանում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի անհատականությունը: Ժամանակակից դաստիարակչական գործնաթացում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի դերը բնավ էլ չի կայանում այն բանում, որպեսզի իր մեջ ամփոփի բոլոր դաստիարակչական և կրթական ազդեցությունները, իր ձեռքն առնի գործընթացի ղեկավարումը: Նրա կազմակերպչական և ուղղորդիչ ուժը նրանով է առավել նշանակելի, որքան շատ են դեմոկրատիզմն ու ստեղծագործական ազատությունը: Ուսուցիչը հանդիսանում է սոցիալական դաստիարակչական միջավայրի կազմակերպիչը, յուրաքանչյուր աշակերտի հետ դրա փոխհամագործակցության ուղղորդիչն ու վերահսկիչը: Նա իրականացնում է կրթական և դաստիարակության նպատակներն ու խնդիրները, կազմակերպում է դպրոցականների ֆիզկուլտուրային առողջարարական և մարզական գործունեությունը:

Ֆիզիկական ընդունակությունները բազմազան են և շատ տարբեր, որոնցով մարդիկ տարբերվում են միմյանցից: Հետազոտությունների արդյունքում պարզվել է, որ վերջին տարիներին նկատվում է դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների վատթարացում: Ճարժողական ընդունակությունները հատուկ կենդանի էակներին, ինչպես նաև մարդու շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններն են: Ճարժողական 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: Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ցածր մակարդակը հետևանք է հանրակրթական ոլորտում տիրող ոչ նպատակին և չհամակարգված ուսումնադաստիրակչական աշխատանքների կատարմանը: Օրգանիզմի մորֆոֆունկցոնալ զարգացման առանձնահատկությունների տարիքային երեխաների շարժողական գործողությունների որակական կողմերը: Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները տարական դպրոցում: Աշխատանքի խնդիրներն են գտնել և մշակել արդյունավետ մեթոդիկա տարական դպրոցահասակ աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մշակման համար:

Աշխատանքի նպատակն է:

- Մշակել շարժողական ընդունակությունները կրտսեր դպրոցում:
- Բացահայտել շարժողունակության մշակման առանձնահատկությունները և կրտսեր տարիքային խմբերի կարողունակություններ:

Աշխատանքի խնդիրներն են:

- Դիտարկել դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները և կարողությունները մշակումը ֆիզիկական դաստիարակության գործնաթացում:

➤Ջիմնավորել հողերի շարժունակության վրա ազդող վարժությունների կարևորությունը:

ԳԼՈՒԽ 1.ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՉԱՐԳԱՑՈՒՑԻՉ ԵՎ

ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԵՐԸ ԴԴՐՈՑՈՒՄ

1.1 ԿՐՏՍԵՐ ԴԴՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻՐԱԿՈՒԹՅԱՆ

ԳՈՐԾՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐԴՈՒՄԸ

Հայտնի է, երեխայի առողջությունը պայմանավորված է նրա բազմակողմանի զարգացմամբ, երեխայի օրգանիզմի վրա միջավայրի կենսաբանական ու սոցիալական գործոնների ազդեցությամբ: Այն գործոնների մեջ մեծ դեր է խաղում սովորական շարժողական ակտիվության բնույթը, ինչպես նաև հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը: Ցավոք, որոշ ուսուցիչներ և ծնողներ, շատ ժամանակ հատկացնելով երեխաների մտավոր և գեղագիտական դաստիարակությանը, թերազնահատում են ֆիզիկական դաստիարակության դերը նրանց թե ֆիզիկական, թե մտավոր զարգացման մեջ, ընդհանուր ֆիզիկական և մտավոր զարգացման նման հակադրությունը խորապես սխալ է և հասցնում է անուղղելի վնաս:

Ժամանակակից ֆիզիոլոգիա հոբեբանական ուսումնասիրությունների համաձայն, երեխայի ֆիզիկական և հոբեբանական գործունեության միջև գոյություն ունի ուղիղ և սերտ կապ, որը պահպանում է ամբողջ հետագա կյանքում: Մասնավորապես ցույց է տրված երեխայի շարժողական համակարգի և դպրոցում նրա առաջադիմության միջև եղած կապը: Ցածր դասարանների չառաջադիմող դպրոցականների մոտ 30 տոկոսը ունի թերություններ շարժողական ոլորտում: Ահա թե ինչու որքան ակտիվ է երեխան շարժողական գործունեությամբ, այնքան հազեցած է ընթանում նրա մտավոր և հոգեկան զարգացումը: Մկանային գործունեությունը հատուկ նշանակություն ունի երեխայի զարգացող օրգանիզմի համար: Ծարժողական սահմանափակումը կամ հակառակը, մկանային բեռնվածությունը խախտում են զարգացման համաչափությունը և կարող են հանգեցնել հիվանդությունների: Ահա թե ինչու ուսուցումն ու դաստիարակությունը ենթադրում են դպրոցականների ոչ միայն մտավոր ընդունակությունների զարգացում, այլ նրանց ֆիզիկական կատարելագործում: Լիովին բնական է, որ այդ խնդիրը ընկած է ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի, այլև մյուս

առարկաները դասավանդողների վրա: Կրտսեր դպրոցականների համար բնորոշ է ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը: Նրանք ձգտում են օգտագործել վազելու, տկելու ցանկացած հնարավորություն: Նման շարժումները իրենց մեծ բավականություն են պատճառում: Սակայն առանց ուսուցման և մարզումների երբեք տարերայնորեն չեն կարող ձևավորվել այնպիսի հմտություններ ու կարողություններ, հնչպիսիք են քայլքը, վազքը, ցատկը, նետումները, լողը, պարային շարժումները: 6-10 տարեկան դպրոցականները սիրում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Այդ շրջանը ամենաարդունավետն է դպրոցականների մոտ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելու սովորույթի ձևավորման համար: Հենաշարժողական ապարատի զարգացման ընթացքում փոփոխվում են նաև երեխաների շարժողական ընդունակությունները մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը, շարժումների կոորդինացիան և այլն: Դրանց զարգացումը տեղի է ունենում անհամաչափ և տարածամանակ: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցականները ունեն մկանային ուժի համեմատական ցածր ցուցանիշներ: Ուժային վարժությունները և հատկապես ստատիկ վարժությունները նրանց մոտ առաջացնում են արագ հոգնածություն: 6-10 տարեկան երեխաները ավելի համակերպված են դինամիկ բնույթի կարճատև արագաուժային վարժություններին: Սակայն կրտսեր դպրոցականների ն հարկ է հետզհետե վարժեցնել ստատիկ դիրքերի պահպանմանը: Դրանք կարևոր նշանակություն ունեն նաև ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար: Կրտսեր դպրոցական հասակում, մնացյալ բոլոր հավասար պայմաններում, առավելապես զարգանում են շարժումների արագությունը նրանք շատ ճիշտ են և շարժուն: Դրա վրա է ուշադրություն դարձնել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները: Կրտսեր դպրոցական հասակում, հաշվի առնելով երեխայի օնգոգենտիկ զարգացումը, հարկ սահմանափակել ցանկային վարժությունների բարձրությունը: Դա առնչվում է այն բանի հետ, որ կոնքի վոսկորները դեռևս լիովին չեն ձևավորվել և շատ շարժունակ են: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչին անհրաժեշտ է նվազեցնել ծանրաբեռնվածությունը կախս, հենումային և ձգողական վարժությունների կատարման ժամանակ: Իսկ դա պայմանավորված է այն բանով, որ կրծքավանդակի ոսկորները դեռևս զարգացած չեն և չեն ամրապնդվել: Չգուշությունը վարժությունների

չափավորման, դրանց ընտրության մեջ պայմանավորված է նաև այն բանով, որ շարժողական գործունեությունը ծառայող վեգետատիվ ֆունկցիաները հետ ենմղում իրենց զարգացմամբ: Ֆիզիկական կուլտուրայի շատ ուսուցիչներ դասերի ժամանակ նախապատվությունը արդարացիորեն տալիս են պարապմունքների անցկացման խաղային մեթոդին: Դա արդարացված է այն բանով, որ կրտսեր դպրոցականների մոտ ուշադրությունը դեռևս անկայուն է և նրանք արագորեն կորցնում են հետաքրքրությունը վարժությունների կատարման, հատկապես բարդ կորդինացված վարժությունների նկատմամբ: Ծարձախաղերում երեխաները հեշտությամբ են ըմբռնում շարժողական գործողությունները, հեշտությամբ են հիշում դրանք, հատկապես, երբ առկա է սյուժետային պահը: Ավելին, կրտսեր դպրոցականների մոտ խաղերը հիմնական շարժողական ընդունակությունների ճարպկության, արագաշարժության, արագաուժային ընդունակությունների մշակման հիանալի միջոց են հանդիսանում: Եվ պատահական չէ, որ կրտսեր դասարանների համար ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագրում ուսումնական ժամերից մեծ ծավալ պետք է հատկացվի շարձախաղերին: Զարկ է նշել նաև, որ կրտսեր դպրոցականների շարժողական ակտիվության օպտիմալ մակարդակին հասնում են մինչև պարապմունքները անցկացվող մարմնամարզության, երկարացված ընդմիջումների, մարզական խմբերի պարապմունքների, տնային հանձնարարության միջոցով: Տնային աշխատանքի համար լավ ընտրված վարժությունները 15-20 րոպեների ընթացքում հնարավորություն են տալիս ոչ միայն խուսափել սակավաշարժությունից, այլև փոխհատուցել ֆիզիկական զարգացման բացթողումները, ձևավորել ճիշտ կեցվածք: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները պետք է իմանան այն տարիքային փուլերը երբ մանկավարժական ազդեցությունը կարևոր է տալ առավելագույն:



1.2. ԿՐՏՄԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁԱՐԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ և ԴՐԱՆՑ ՀԱԾԿԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՈՒՄ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ֆիզիկական բեռնվածության ծրագրավորման ընթացքում ուսուցիչը պետք է հստակ հաշվի առնի յուրաքանչյուր երեխայի տարիքային մորֆոֆունկցիոնալ և շարժողական հնարավորությունները. դա կարևոր է այն պատճառով, որ սեռին և տարիքի չհամապատասխանեցված ֆիզիկական բեռնվածությունը կարող է բացասաբար ազդել օրգանիզմի վիճակի վրա: Դպրոցում նախնական ուսուցումն համըկնում է երեխայի օրգանիզմում բնորոշող արագընթաց մորֆոֆունկցիոնալ վերակառուցումների ժամանակաշրջանի հետ:

Աշակերտների ուսուցման, ֆիզիկական դաստիարակության, ռազմահայրենասիրական պատրաստության կատարելագործումը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչից պահանջում է գիտելիքներ երեխաների հենաշարժողական, ապարատի անատոմիաֆիզիոլոգիական

յուրահատկություններից, ֆիզիկական վարժությունների ֆիզյոլոգիական հիմունքներից:

Տարիքային դասակարգման համաձայն 6-10 տարին կամ «Երկրորդ մանկությունը» հանդիսանում է հավասարաչափ, սակայն տարբեր օրգանական համակարգերի բավականին ինտենսիվ զարգացման շրջան: Մարմնի քաշը ամեն տարի միջինը ավելանում է 2-4 կիլոգրամով, հասակը՝ 2-5 սանտիմետրով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-4 սանտիմետրով:

Այդ տարիքում ձեւավորվում են ոսկորները ու մկանային համակարգը: Տղաներն աճում են հիմնականում ոտքերի երկարության հաշվին, իսկ աղջիկներն իրանց ամրապնդվում են հոդերը ձեւավորվում են ողնաշարի ոլոքները մարմնի սխալ դիրքից կարող է հանգցնել կեցվածքի խաղտումների: 6-10 տարեկան երեխայի մկանային հյուսվածքին բաժին է ընկնում մարմնի կշռի 30 տոկոսը:

Մկաների զարգացումը գլխաորապես տեղի է ունենում մկանաթելերի հաստացման հաշվին: Երեխաների ծալիչ մկաների տոնուսը գերակայում է տարածիչների դոնուսին: Ուսուցիչը պետք է հիշի որ դա հանգցնում է կուզիկացման «կիֆոզ» և ծռակովի «սկոլիոզ» առաջացման: Տվյալ փաստի հետևանք է դառնում երեխայի ձիք կանգնելու անհնարինությունը:

Այդ պատճառով կրտսեր դպրոցականների ոսկրերը պարունակում են անբավարար քանակությամբ աղեր: Որի հետևանքով է հաճախակի է կույրվածքները, հատկապես ձեռքի ճաճանչոսկրի: Այդ հանգամանքից ելնելով ուսուցիչը, նման կոտրվածքի կանխալզերման համար պետք է երեխաներին սովորեցնի թե ինչպես «ճիշտ ընգնել» այսինքն ընկնելու ժամանակ չհենվել ձեռքի ափին, քանի որ կանչոսկրը չի դիմանում մարմնի ծանրությանը: Դպրոցական ուսուցման հետ կապված կտրուկ փոփոխվում է երեխաների ամենօրյա շարժողական գործունեության բովանդակությունը: Նա նոր շարժումներ է յուրացնում՝ նկարչություն, գիր, իսկ ֆիզկուլտուրայի դասերին նախկինում անծանոթ ֆիզիկական վարժություններ:

Այս ամենը խթանիչ է ծառայում բազմաթիվ պայմանական ռեֆլեկտորային կապերի որպես նոր շարժողական հմտությունների ուսուցման համար և պատահական չէ որ ֆիզիոլոգները 5-10 տարեկան հասակը շարժողական ֆուկցիայի զարգացման համար համարում են զգայական, կրիտիկական ժամանակաշրջան: Անհրաժեշտ է, որ ֆիզկուլտուրայի

ուսուցիչները բաց չթողնեն այդ շրջանը, քանի որ գոյություն ունեն արագաշարժության արագաուժային որակների ճարպկության և ճկունության նպատակաուղված մշակման համար բարենպաստ նախադրյալներ: Նոր շարժումների յուրացման հնարավորությունը մինչև սեռական զարգացման շրջանի ավարտը պահպանվում է:

Չաշվի առնելով կրտսեր դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները, հարկավոր է նախապատվությունը տալ ատրոբային ուղղվածության բեռնվածությանը: Այն պայմաններ է ստեղծում սիրտանոթային և շնչառական համակարգի լավագույն աշխատանքի համար: Այսպես, 1-12 –րդ դասարանի աշակերտները մեկ պարապմունքի ժամանակ կարող են վազել մինչև 2000մ: Այս հասակում արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար ամենաարդյունավետ միջոցն է համարվում հոգնածություն չառաջացնող 15-20մ տարածությունների կարճատև վազքը: 6-10 տարեկանների մոտ բնութագրվում է շարժումների ճկունության զարգացման բարձր արագությամբ: Այս պատճառով այստեղ դրա մշակման համար կան բարենպաստ նախադրյալներ: Դա ամենից առաջ հենաշարժողական ապարատի մորֆոլոգիական առանձնահատկություններն են, մկանային բարձր առաձգականությանը, ողնաշարի մեծ շարժունակությունը:

Միևնույն ժամանակ հոդերում չափից ավելին շարժումները անբարենպաստ ձևով է անրադառնում որոշ շարժողական ընդունակությունների ձևավորման վրա: Կրտսեր դպրոցականների հոդերում շարժունակության զարգացման հիմնական կանոնն է ոչ մեծ ամպլիտուդայով ամենահնարավոր վարժությունների կատարմանը: Կրտսեր դպրոցական տարքում բարձր են նաև շարժումների ճարպկության զարգացման տեմպերը: Դրան նպաստում են նյարդային համակարգի առանձգականությանը, շարժողական վերլուծիչի ինտենսիվ կատարելագործվելը, շարժումների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավումը:

Շարժումների ճարպկության կատարելագործումը նպաստում են շարժախաղերը, հասանելի կորդինացիայի բարթությամբ վարժությունները, անսովոր ելման դրությունների օգտագործմամբ վարժությունների կատարումը: Չենվելով ֆիզիկական վարժությունների օգտագործման բարենպաստ համակցության և հաջողականության մասին փորձագիտական տվյալների վրա,

կարելի է դասի հիմնական մասի սկզբում առաջարկել վարժություններ արագաշարժության և արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար: Դասի ներգրավիչ մասում կարելի է վարժություններ առաջարկել հողերի շարժունակության համար, իսկ եզրափակիչ մասում ճարպկության մշակման և ինչ որ չափով նաև ընդհանուր դիմացկունության վարժություններ:

6-10 տարեկան հասակն ընդհանուր առմամբ ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի աշխատանքի համար մեծ դժվարություններ չի ներկայացնում: Սակայն մինևույն ժամանակ հարկ է նկատի ունենալ, որ հենց այդ հասակում է դրվում անհատի ձևավորման, նրա շարժողական ներուժ, բնավորության և վարքի հիմքը: Այդ իսկ պատճառով տարական դասարանների աշակերտների դաստիարակության և ուսուցման մեջ ցանկացած բացթողումը անուղղելիորեն է անդրադարձնում սովորողի հետագա ուսման և դաստիարակման վրա:

ԳԼՈՒԽ 2. ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԶԻՍՈՒՆՔՆԵՐԸ

2. 1. ԸՆԴՅԱՆՈՒՐ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐ. Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել շարժողական կարողությունները և հմտությունները, մշակել շարժողական ընդունակությունները:

Շարժողական գործողությունների յուրացման գործնաթացը սկսվում է կարողությունների ձևավորմամբ: Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցումը նախատեսվում է որոշակի փուլայնություն, նախորոք ընդհանուր պատկեված է տրվում շարժական գործունեության մասին: Այնուհետև բացատրելու և ցուցադրելու միջոցով պատկերացում է տրվում շարժման ձևերի, առանձին դրությունների կատարման մասին ամբողջության մեջ: Այս ձևով աշակերտին հնարավորություն է տրվում կատարել ուսուցանվող վարժության առաջին փորձերը, որին հաջորդում է շարժողական գործողության հիմնական տեխնիկայի յուրացման և այն ամբողջությամբ կատարելու ձևը: Այնուհետև անցնում ենք ձևավորվող հմտության ամրապնդմանը և կատարելագործմանը: Դասապրոցեսում ուսուցիչը շարժողական կարողությունների և հմտությունների և արդյունավետ ձևավորմանը կարող է հասնել միայն զանազան

դիտակտիկական սկզբունքների, մեթոդական, հևարքների, միջոցների դիտողական պարագաների համալիր կիրառման շնորհիվ:

Աշակերտները որպեսզի կարողանան յուրացրած շարժողական գործողությունները կիրառել տարբեր պայմաններում և իրավիճակներում, անհրաժեշտ է դրանց ուսուցումը կազմակերպել ոչ միայն մարզադահլիճում և մարզահրապարտում, այլ նաև տեղանքում զբոսայգում և այլն: Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրիչներից մեկը: Ծրագրում տարական դասարանների համար նախատեսվում է ճկունության, ճարպկության արագաուժության, ուժի և դիմացկունությամբ ընդունակությունների մշակումը, որոնք անհրաջ են յուրաքանչյուր մարդու համար: ճկունությունը մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանաֆունկցիոնալ հատկությունն է այսինքն հողերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությանն է կամ ֆիզիկական վարժություններն ու շարժումները մեծ ամալիտոդայով կատարելու ընդունակությունը: Հողերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է, որը պայմանավորված է մկանային և հողակապերի էլաստիկությամբ, նյարդային համակարգով: ճկունությունը հետաճ է ապրում տարիքի մեծանալու զուգնթաց արդեն 10-12 տարեկանում սրունկթաթային հողերի ճկունությունը իջնում է 25տոկոսով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ չափի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը: ճկունության նման նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրային նվազում է հողերի շարժունակությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտում է հողերի ձևավորումտ: Հետևաբար ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողի տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, ուստի այն ավելի հեշտությամբ է մշակվում հատկապես տարական դասարաններում: ճկունության զարգացման համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ է, ձեռքերի հողերի համար 5-20 անգամ, ոտքերի հողերի համար 10-15 անգամ:

ՀՈԴԵՐԻ ԾԱՐԺՈՒՄԻ ԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԼԱՎ ՉԱՐԳԱՑՆՈՒՄ ՅԵՏԵՎՅԱԼ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

- ձեռքերի հոդերի շարժունակության համար ակրորբատիկական, մարմնամարզական վարժությունները, նետումները, լողը, թենիսը, դահուկավազքը:
- Կոնքազդրային հոդերի զարգացման համար վազքերը, ցատկերը, ակրորբատիկական և մարմնամարզական վարժությունները, շարժախաղերը:
- Ծնկահոդերի զարգացման համար ակրորբատիկական, մարմնամարզական, վարժությունները, լողը, դահուկավազքը, շարժախաղերը, խորը կքանիստը:

ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆԸ. Բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է անսպասելի փոփոխվող իրադարձությունում: Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումների օժանդակող վարժություններին, դրանք են գնդակներով փոխանցումներն ու նետումները, ցատկապարանով ցատկերը, պարային և ռիթմիկ վարժությունները և այլն: Բացի այդ ճարպկության մշակման համար դսերին պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահանջող շարժողական գործողություններին շարժախաղեր, թաճավազքով հեռացատկ և բարձրացատկ և այլն:

ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ. Մարդու տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն արագությամբ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Կարելի է տարբերակել տարբեր շարժումների արագությունը և շարժողական ռեակցիայի արագությունը: Տարրական դասարաններում արագաշարժության մշակման նպատակով առաջադրվում է կատարեն արագ տեմպով շարժումներ անսպասելի ազդանշանների նկատմամբ, տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, մեկնարկներ, արագացումով վազքեր, ցատկեր ցատկապարանով, թափավազքով

հեռացատկեր, ինչպես նաև շարժողական արագ ռեակցիա պահանջող խաղեր, վազքեր և այլն: Արագաշարժության մշակման համար կարելի է հանձնարարել բոլոր տեսակի շարժումների և շարժողական գործողությունների արագ կատարում:

ՈՒԺԸ. Ընդունված է ավելի մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարման ընդունակությունը: Աշխատանքի կատարման բոլոր ձևերը պահանջում են մկանային ուժի ներդրում: Մարդն ունի ավելի քան վեց հայրուր մեծ ու փոքր մկաններ:

Ուժի մշակման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում է ընդհանուր զարգացնող, ծանրությունների հաղթահարումով, դիմադրությամբ, ձգումներով, մարմնամարզական գործիքների վրա կատարվող, ակրոբատիկական վարժությունները, ինչպես նաև գնդակների նետումը և հրումը: Տարական դասարանում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել մկանային ներդաշնակ զարգացմանը:

ԴԻՍԱՏԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ. Համարվում մարդու որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի հնարավորության սահմաններում երկարատև, ինտենսիվ աշխատանք կատարելու կարողությունը: Տարբերակվում է ընդհանուր և հատուկ դիմացկունությունը: Ընդհանուր դիմացկունությունը երկարատև ժամանակում կատարվող միջին լրվածության շարժողական գործողությունների դիմադրողականության ընդունակությունն է: Հատուկ դիմացկունությունը որոշակի ժամանակ գործունեության դիմացկունությունն է: Տարական դասարաններում դիմացկունության զարգացման միջոցները կարող են լինել տարբեր ֆիզիկական վարժությունները, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն, սակայն կատարում են երկար ժամանակ:

Դրանք են քայլքի և վազքի հերթագայումը, դանդաղ տեմպով, դահուկավազք, շարժական խաղերն այլն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ֆիզկուլտ առողջարարական միջոցառումների և արտադասարանական մարզական պարապմունքները մեծապես նպաստում են նաև սովորողի բարոյականային որակների դաստիարակմանը արժեքային համակարգի ձևավորմանը

Բազմաթիվ ֆիզկական վարժությունները տարբեր ծաղաղին գործողությունները

նպաստում են երեխաների ինքնավստահության, համարձակության, ընկերասիրության, փոխոգնության, բարության դաստիարակումը:

Ֆիզիկական վարժությունների յուրացման ժամանակ դժվարությունների հաղթահարումը, խաղերի կանոնների պահպանումը նպաստում են հաստատակամության, կամքի, ուժի, կարգապահության, նախաձեռնությամբ դաստիարակմանը:

Յանրահայտ է, որ մանկավարժական ներգործությունը լիարժեք կարող է լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է սովորողների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից և առանձնահատկություններից:

Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը աճող օրգանիզմի վրա նպաստավոր է լինում միայն այն դեպքում, երբ դրանք համապատասխանում են ամբողջ օրգանիզմի, ինչպես նաև նրա առանձին օրգանների և համակարգերի պահանջներին ու հնարավորություններին: Յետևաբար խիստ անհրաժեշտ է, որ ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդող ուսուցիչը ուսուցման և դաստիարակության ընթացքում հաշվի առնեն երեխաների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ուշադրություն դարձնեն ֆիզիկական բեռնվածության չափավորմանը և ուսուցման ճիշտ և արդյունավետ մեթոդների, եղանակների ընտրությանը:

Աշակերտների յուրաքանչյուր տարիքային խումբ ունի իր աշխատունակության զարգացման որոշակի մակարդակը, մտավոր, գործունեության կամային և հուզական գերիշխող հատկանիշները: Երեխաները կրտսեր տարիքում հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ ունենում են դրական վերաբերմունք: Դրանից ելնելով տարական դասարաններում հարկավոր է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հետաքրքրության դաստիարակումը հմտորեն զուգակցվել երեխաների մեջ պատասխանատվության զարգացման դժվարությունները հաղթահարելու կամքի, ինքնավստահության, հաստատակամության աստիճանական զարգացման հետ:

Տարական դասարանում աշակերտների աշխատունակությունը ավելի պակաս է, նրանք ավելի շուտ են հոգնում, ընկալում ավելի մակերեսային է, ուշադրությունը անկայուն: Նրանց մեջ անհրաժեշտ է հստակ ձևով զարգացնել

ուսուցանող վարժությունները ուշադիր դիտելու, համեմատելու, վարժության մեջ ամենազլխավորը առանձնացնելու կարողություններ: Կրտսեր հասակի երեխաներին պետք է վերաբերվել մեծ համբերությամբ, զսպվածությամբ, հատուկ կերպով վերլուծելով դասի ժամանակ վարքի շեղումների ամեն մի փաստ և օգնել հաղթահարելու դրանք:

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից է երեխաների մոտ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ: Այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է, ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերն ու պարապմունքները կազմակերպել և անցկացնել աշխույ, հուզական, հետաքրքիր թե՛ ձևով և թե՛ բովանդակությամբ:

Տարական դասարանում «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՍՈՒՐԱ» առարկայի ուսուցման գործնառնում կարևոր նշանակություն ունեն ուսուցչի մանկավարժական տակտը, աշակերտների հետ հաղորդակցման ճիշտ ոճը, խաղերի ու վարժությունների կատարման ժամանակ բարենպաստ հոգեբանական մթնոլորտի ստեղծումը:

ԿՐՏՍԵՐ ԴՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԹՍՏԱԿՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Տարական դպրոցում ավելի շատ ընդունված է թեստավորել աշակերտների հետևյալ շարժողական ընդունակությունները

ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. Ընթացքից 20մ վազք: Անցկացվում է մարզասրահում, մարզահրապարակում, վազքուղիների վրա նախնական թափավազքի 20մ հատվածի մեկնակետի մոտից, վազքի ընթացքում տրված ազդանշանով, և ավարտվում է այդ հատվածի վերջնագիծը հատելիս կարելի առաջարկել երկու փորձ վերականգնման համար, հանգստից հետո, լավագույն ժամանակը գրանցելով:

ՈՒԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԴԱՍՏԱԿԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ՈՒԺԻ ՉԱՓՈՒՄ. Չափվում է սովորական բժշկական ուժաչափով: Յետագոտվողը կանգնած դիրքում ուժաչափը բռնում է թվացուցիչ դաստակից դուրս, որպեսզի սլաքի ընթացքին չխանգրի:



Այնուհետև առանց ուսի հատվածում լարումի ձեռքն ուժաչափով պարզում է կողմ և սեղմում է այն ամբողջ ուժով: Ընթացքում չի թուլատրվում տեղից շարժվել, թեքվել և ձեռքերը ծալել արմնկային հողում: Առաջարկվում է երկու փորձ,գրանցվում է լավագույն արդյունքը կիլոգրամներով:

➤ **ՁԳՈՒՄՆԵՐ ԿԱՆ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԻՑ «ԱՐԱԿԱՆ ՍԵՌ».** Կատարում է պտտածողի լրիվ կախ դրուսթյունից, կամավոր բռնվածքով: Ձգումները հաշվառվում են քանակով, առանց մարմնի ճոճումի և մինչև ծնոտի հասնումը ձողի մակարդակին:Առաջարկվում է երկու փորձ համապատասխան հագուստից հետո և հաշվի են առնվում չխտելված շարխումների քանակը:

➤ **ՁԵՌՔԵՐԻ ԾԱՆՈՒՄ ՊԱՌԿԱՆ ԶԵՆԿԱՆ ԴԻՐՔՈՒՄ «ԻԳԱԿԱՆ ՍԵՌ».** Ելման դիրք արմնկային հողում կատարվում է 90 աստիճանից ոչ ավելի անկյան տակ,չխախտելով իրանի ուղիղ գիծը: տարածումը կատարվում է մինչև ձեռքերի լրիվ ուղղումը մարմնի ուղիղ գիծը չխախտելով: Կատարման տեմպը կամավոր է: Վարժության կատարման ժամանակ հանգստանալը արգելվում է:

Առաջին խախտման դեպքում մասնակիցը դիտողություն է ստանում, երկրորդի դեպքում վարժության կատարումը դադարեցվում է: Հաշվառվում են առանց խախտումների վարժության կատարումը: Առաջարկվում է մեկ երկու փորձ, հաշվառվում է լավագույն արձյունքը:

ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԸ. Տեղից հեռացատկեր: Ոտաբորիկ կանգնել մեկնարկային գծից դուրս, ծնկները ծալել և ձեռքերը բարձրացնել հետ մեջքի կողմը ուղիղ հրվել և ձեռքերը առաջ պարզելով ցատկել որքան հնարավոր է հեռու վայրէջք կատարել մրցագորգին, ոտքերը ծալած դրությունում, չկորցնելով հավասարակշռությունը երկու երեք ցատկ փորձից գրանցվում է լավագույն արդյունքը սանտիմետրով:

ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆՆԸ. Մաքրքային վազքՅից10մ: «Վազք» ազդանշանից հետո անհրաժեշտ է որքան հնարավոր է արագ մեկնարկային կանգնակից վազել մինչև միյուս կանգնակը շրջանցել այն, հասնել մեկնարկային կանգնակին նորից շրջանցել և արագ հասնել մյուսին: Կատարվում է 3 փուլ 10-ական մետր:և արձանագրվում է ընդհանուր ժամանակը: Թեստը կատարվում է մեկ անգամ:

ԴԻՄԱՅԿՈՒՄՈՒԹՅՈՒՆ. Վազք 6 րոպե տևողությամբ: Կատարվում է բարձր մեկնարկից մարզադաշտում կամ այլ տեղանքում, նախապես գծանշելով վազքատարածությունը: Վազքից առաջ անհրաժեշտ է նախավարժանք կատարել: Առաջարկվում է մեկ փորձ և արձանագրվում է 6 րոպեների ընթացքում հաղթահարված տարածությունը: Հենց դրանց զարգացման մակարդակն էլ առավել օբյեկտիվությամբ արտոցովում է օրգանիզմի առողջության ներունակությունը որոշող մորֆոֆունկցիոնալ պատկերը: Աշակերտների թեստավորումը առանձնակի բարդություններ չի ներկայացնում և հանդիսանում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի անմիջական պարտականություն:Մոնիթորինգը նախ և առաջ հարկ է դիտարկել ոչ միայն որպես «Դիտարկում, հսկում, գնահատում», այլև որպես ֆիզիկական դաստիարակության գործնաթացում ստացված տեղեկատվության հիման վրա ակտիվ միջամտություն, նրա առանձին կողմերի հղկման նպատակով: Դրանում պետք է շահագրգռել լինեն ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, դպրոցների տնօրինություններն ու բուժաշխատողները, այլև իրենք աշակերտներն ու նրանց ծնողները: Այս կապակցությամբ էլ կարևոր է նշել,որ

մոնիթորինգի արդյունքները պետք է պայմաններ ստեղծեն ֆիզիկական դաստիարակությունում անձնակողմնորոշիչ մոտեցումների իրացման համար:

ԵԶՐԱԿԱՃՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսուցման, դաստիարակության և կրթության կարևորագույն անհատական գործոնների թվին է պատկանում ֆիզիկական կուլտուրայի դասի շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Ծարժողական ընդունակությունները հատուկ բոլոր կենդանի էակներին, ինչպես նաև մարդու շարժվելու, շարժումներն կատարելու կարողություններն են: Ծարժողական ընդունակությունները և հատկությունները արտացոլվում են շարժողական տարբեր ընդունակությունների որակական մակարդակը: Ուստի, շարժողական հատկությունները մարդու շարժողական հնարավորությունների առանձին բաղադրամասերն են, որոնցով յուրաքանչյուր մարդ օժտված է ի ծնե:

Ֆիզիկական ընդունակությունները բազմազան են և շատ տարբեր, որոնցով մարդիկ տարբերվում են միմիանցից: Հետազոտությունների արդյունքում պարզվել է, որ վերջին տարիների նկատվում է դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների վաթարացում: Ծարժողական ընդունակությունները հատուկ բոլոր կենդանի էակներին ինչպես նաև մարդու շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններն են:

Սովորողների շարժողական ակտիվության զարգացման համար անհրաժեշտ է անհատականացնել և տարբերել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացը: Կարևոր չափանիշ է երեխաների բաժանումը ըստ տարիքի, սեռի, շարժողական պատրասվածության մակարդակի, առողջական վիճակի, աշխատունակության աստիճանի և այլն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Եղիազարյան Ա.Դ, Շարժողական գործողությունների ուսուցումը, Երևան 1990,
2. Հակոբյան Ե.Ս. Բարբարյան Մ.Ս. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ Եր. հեղինակային հրատարակություն 2011-112էջ
3. Մինասյան Ջ.Ս. Գաբրիելյան Ջ.Ջ. Ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքի հիմունքներ» Երևան 2011-128էջ
4. Ղազարյան Ֆ.Գ. Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Երևան 2015-129էջ
5. Ղազարյան Ֆ.Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան 1981: