

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

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՐԹՈՒՐ ԱՐԾՐՈՒՆԻ ԽԱՉԻԿՅԱՆ

Փոքր Վեդու Մարգար Հովհաննիսյանի անվան միջնակարգ դպրոց

**ԹԵՄԱՆ՝ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ 6-7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ
ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ**

Հետազոտական աշխատանք

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

ԱՐԱՐԱՍ 2022 թ.

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Գլուխ I Հետազոտության նպատակը, խնդիրները, մեթոդները և կազմակերպումը.....	7
I.1. Հետազոտության նպատակը.....	7
I.2. Հետազոտության խնդիրները.....	7
I.3. Հետազոտության մեթոդները.....	7
I.4. Հետազոտության կազմակերպումը.....	7
Գլուխ II Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն.....	9
Եզրակացություններ.....	14
Գրականության ցանկ.....	16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը դաստիարակության, կրթության և առողջացման ամբողջ համակարգի բաղկացուցիչ մասն է և հանրակրթական դպրոցների գործունեության ուղղություններից մեկը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ուսումնադաստիարակչական ոլորտում որպես դաստիարակության ընդհանուր համակարգի բաղադրամաս պետք է ապահովի անհատի ֆիզիկական և բարոյական առողջության ձևավորումը, համալիր մոտեցումը մտավոր և ֆիզիկական ընդունակությունների ձևավորման ընթացքում, ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստությունը ակտիվ կյանքի և պրոֆեսիոնալ գործունեության հանդեպ՝ անհատական մոտեցման սկզբունքի հիման վրա, առողջարարական ուղղվածության միջոցների գերակայությունը, շարժողական ակտիվության բազմաբնույթ ձևերի լայն կիրառումը:

Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է՝ ամրապնդել երեխաների առողջությունը, բարձրացնել ֆիզիկական պատրաստության և աշխատունակության մակարդակը: Բացառապես կարևոր է այն փաստը, որ դպրոցական տարիքում ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների կիրառման համակարգն ապահովում է աճող սերնդի երկարատև (12 տարիների ընթացքում) պլանավորված սիստեմատիկ ֆիզիկական դաստիարակությունը, տարբեր հանրօգուտ գործունեության հանդեպ՝ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության, ինչպես նաև բազային պրոֆեսիոնալ – կիրառական և սպորտային պատրաստության բավական բարձր մակարդակի ձեռքբերումը, որը հետագայում կարող է հիմք դառնալ հետագա ֆիզիկական կատարելության համար:

Դպրոցական տարիքում ֆիզիկական կուլտուրան ունի առավել մեծ նշանակություն կենսական կարևոր շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման, շարժողական գործունեության տարբեր պայմաններում դրանց պրակտիկ կիրառման հիմունքների յուրացման համար: Դպրոցական տարիքը մարդու օրգանիզմի տարիքային զարգացման ամենաբարդ փուլերից մեկն է, որը ներառում է մանկությունից մինչև պատանեկություն ընկած ժամանակաշրջանը: Այդ ժամանակահատվածին բնորոշ է օրգանիզմի աճի անհամաչափություն և ալիքաձևություն:

Դպրոցական ուսուցման համակարգի առջև դրված կարևորագույն խնդիրներից ամենակարևորը մարդու դաստիարակությունն է, որն իր մեջ զուգակցում է հոգեկան հարստություն, բարոյական մաքրություն և ֆիզիկական կատարելություն: Այս խնդրի իրագործման անհրաժեշտ պայմաններից է մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդումը, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ու շարժողական գործունեության կատարելագործումը: Այս առումով անհատի համակողմանի և ներդաշնակ դաստիարակության խնդիրը դառնում է հասարակության ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի առաջատար սկզբունքը:

Կենսականորեն անհրաժեշտ է կարևոր շարժողական ընդունակությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության մշակումը: Մեծ նշանակություն ունի դպրոցականների օրգանիզմի համակողմանի զարգացումը, հետևաբար և նրանց հանրօգուտ աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության համար նախապատրաստելը: Ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր համակազերում շարժողական ընդունակությունների մշակումն անձի կատարելագործման կարևոր բաղադրամասն է: Այդ պատճառով էլ դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ուսումնասիրությունը միշտ էլ գտնվել է մասնագետների

ուշադրության կենտրոնում, քանի որ դրա հետ հիմնականում կապված է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործումը:

Դպրոցականների առողջության, նրանց ֆիզիկական կատարելության աստիճանը, շարժողական և մտավոր աշխատունակությունը պայմանավորված են ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցների և մեթոդների օգտագործմամբ: Այդ պատճառով շարժողական ընդունակությունների մշակման հիմնական մեթոդների և միջոցների արդյունավետության բարձրացումը միշտ էլ առաջնակարգ խնդիր է եղել: Բավականին մեծ քանակությամբ գիտնականներ են (Բ. Տեպլով, Վ. Ֆարֆել, Կ. Պլատոնով, Լ. Վենգեր և այլոք) իրենց հետազոտություններում անդրադարձել մարդու ընդունակություններին, այն կապելով գործունեության տարբեր ոլորտների հետ: Այդ ամենի շարքում հատկապես կարևորվում է մարդու շարժողական ընդունակությունները:

Շարժողական ընդունակությունները շարժվելու, շարժումներ կատարելու ընդունակություններն են, որոնք դրված են մարդու ժառանգական ապարատում: Յուրաքանչյուր տարիք ունի շարժողական ընդունակությունների բնորոշման կողմեր: Ամենօրյա շարժողական ակտիվությունը նպաստում է շարժողական ընդունակությունների բնական զարգացմանը: Շարժողական ընդունակությունների նպատակապես զարգացումը տեղի է ունենում ուսուցման միջոցով: Շարժումներ ուսուցանելը սկսվում է վաղ հասակից: Որպես մանկավարժական կազմակերպված գործընթաց շարժողական ընդունակությունների մշակումն իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասին: Ֆիզիկական վարժությունները շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոցներ են:

Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների հետազոտումը, նրանց տարիքային զարգացման օրինաչափությունների իմացությունը շատ կարևոր է գործնական խնդիրների լուծման համար: Այդ գիտելիքները կօգնեն առավել

արդյունավետ դարձնելու սուսնական գործընթացը, կապահովեն անհատական մոտեցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասին, կնպաստեն աշակերտներին ըստ մարզաձևերի կողմնորոշման և ընտրության գործում:

Մարդու շարժողական ֆունկցիայի կենսագործունեության հիմնական կողմերի ուսումնասիրման գիտական տվյալները կարևոր արժեք են ներկայացնում դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեթոդիկայում: Միաժամանակ այս բոլորը հրամայաբար պահանջում են ավելի ու ավելի խորությամբ ուսումնասիրել շարժողական ֆունկցիայի՝ որպես մատաղ սերնդի համակողմանի ֆիզիկական զարգացումն ապահովող գործոնի պահեստային հնարավորությունները: Վերջինս առավելապես կապված է դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների կատարելագործման հետ:

Նախաձեռնելով այս աշխատանքը մենք փորձել ենք պարզել, թե ինչպիսի միջոցառումների օգնությամբ է դպրոցում մշակվում աշակերտների շարժողական ընդունակությունները, մասնավորապես թե ինչ մակարդակի վրա են գտնվում «Փոքր Վեդու Մարգար Հովհաննիսյանի անվան միջնակարգ դպրոցի» 6-րդ դասարանի աշակերտների շարժողական ընդունակությունները և ինչ փոփոխության են դրանք ենթարկվում 7-րդ դասարանում:

ԳԼՈՒԽ I. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ, ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ

ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

I. 1. Հետազոտության նպատակը

Պարզել, թե ֆիզկուլտուրային աշխատանքների արդյունքում «Փոքր Վեդու Մարգար Հովհաննիսյանի անվան միջնակարգ դպրոցի» 6-րդ և 7-րդ դասարանների աշակերտների մոտ շարժողական ընդունակությունների մշակման առումով ինչ որակական տեղաշարժ կա:

I. 2. Հետազոտության խնդիրները

1. Որոշել «Փոքր Վեդու Մարգար Հովհաննիսյանի անվան միջնակարգ դպրոցի» 6-րդ դասարանի աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մշակման մակարդակը:

2. Որոշել «Փոքր Վեդու Մարգար Հովհաննիսյանի անվան միջնակարգ դպրոցի» 7-րդ դասարանի աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մշակման մակարդակը:

3. Որոշել շարժողական ընդունակությունների մշակման դինամիկան:

I. 3. Հետազոտության մեթոդները

Հետազոտության կատարման ժամանակ կիրառել ենք հետևյալ մեթոդները.

1. Մասնագիտական գրականության վերլուծություն,
2. Մանկավարժական թեստավորում,
3. Մաթեմատիկական վիճակագրություն:

I. 4. Հետազոտության կազմակերպումը

Հետազոտությունն անցկացվել է «Փոքր Վեդու Մարգար Հովհաննիսյանի անվան միջնակարգ դպրոցում» երկու փուլով. առաջինը՝ 2020 թվականին դպրոցի 6-րդ դասարանի երեխաների հետ, երկրորդը՝ 2021 թվականին նույն երեխաների հետ՝ արդեն 7-րդ դասարանում: Հետազոտվողների քանակը՝ 10-ական տղա և աղջիկ:

Մանկավարժական թեստավորման մեջ ներառել ենք հետևյալ վարժությունները.

1. Վազք 30մ բարձր մեկնարկից,
2. վազք 6 րոպե,
3. տեղից հեռացատկ,
4. «Ֆլամինգո» վարժություն,
5. թեքում առաջ նստած դիրքից,

6. ձգումներ պտտաձողից կախ դրությունից՝ տղաներ, սեղմումներ մարզանստարանին հենում պառկած դիրքից՝ աղջիկներ:

Հետազոտությունը կազմակերպվել և անցկացվել է «Փոքր Վեդու Մարգար Հովհաննիսյանի անվան միջնակարգ դպրոցի» ֆիզկուլտուրայի դահլիճում և դպրոցի հարակից տարածքում, որտեղ անցկացվել է 30մ վազքը: Առավել ճշգրիտ տվյալներ ստանալու նպատակով 30 մետր բարձր մեկնարկից վազքում երեխաներին տրվել է երկու փորձի հնարավորություն, գրանցվել է լավագույն արդյունքը: Տեղից հեռացատկի ժամանակ մասնակիցները կատարել են երեքական փորձ, արձանագրվել է երեք փորձերից լավագույնը: Ուժային(ձգում, սեղմում), իրանի բարձրացումը մեջքին պառկած դիրքից և «ֆլամինգո» վարժություններն աշակերտները կատարել են մեկական անգամ: 6 րոպե վազքն անցկացվել է ֆիզկուլտուրայի դահլիճում՝ հաշվելով 6 րոպեում հաղթահարված շրջանների քանակը և ապա այն վերածվել է մետրերի բազմապատկելով շրջանների քանակը մեկ շրջանի երկարության հետ: Հետազոտության ժամանակ մեր կողմից օգտագործվել են վայրկենաչափ, չափերիզ, պտտաձող, մարզական նստարան: Ստացված արդյունքների հետ կատարվել է հետյևյալ մաթեմատիկական հաշվարկները՝ որոշվել է ցուցանիշների միջին թվաբանականը և նրանց տոկոսային հարաբերությունները: Հետազոտության արդյունքները ամփոփվել են աղյուսակներում, որոնք ներկայացվում են աշխատանքում:

Գլուխ II Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն

Հանրակրթական դպրոցներն առաջադրված խնդիրների լայն շրջանում իրենց ուրույն տեղն ունեն դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները: Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների մեջ իր ուրույն տեղն ունի շարժողական ընդունակությունների մշակումը, որն իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի

դասերին, նպատակ ունենալով մի կողմից ձևավորել կայուն շարժողական ունակություններ, մյուս կողմից՝ մշակել շարժողական ընդունակություններ: Այս ամենից ելնելով մենք փորձել ենք պարզել, թե ինչ մակարդակի վրա են գտնվում աշակերտների մոտ շարժողական ընդունակությունները ֆիզկուլտուրային աշխատանքի արդյունքում՝ 180 հիմնականդպրոցի 6-րդ դասարանում և ապա մեկ տարի հետո նմանատիպ աշխատանքի արդյունքում պարզել, թե ինչ փոփոխության են ենթարկվել այդ նույն ընդունակությունները մեկ տարվա ընթացքում: Մեր կողմից միջամտություն շարժողական ընդունակությունների մշակման հարցում եղել է այնքանով, որքանով որ մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում կարողացել ենք մեր աշխատանքով նպաստել ֆիզկուլտուրային աշխատանքների ակտիվացմանը, ինչպես նաև կազմակերպել և անցկացրել ենք արտադասարանական սեկցիոն պարապմունք աթլետիկայից, որին մասնակցել են հետազոտությանը մասնակցող 6-րդ և ապա 7-րդ դասարանցիների մի զգալի մասը:

Մեր կողմից ընտրած ստուգողական վարժությունները 6-րդ և 7-րդ դասարաններում չեն համարվում ուղղակի գնահատվող վարժություններ, սակայն մեր կարծիքով լիովին բնութագրում են այդ դասարանների աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության կարևորագույն խնդիրը՝ երեխաների շարժողական ընդունակությունների մշակման մակարդակը: Այսպես՝ 30մ վազքը արագաշարժության գնահատման հիմնական մրջոցներից է, 6 րոպե վազքը շատ լավ պատկերացում է տալիս դիմացկունության մշակման վերաբերյալ, տեղից հեռացատկը՝ արագաուժային պատրաստականության, «ֆլամիգո» վարժության օգնությամբ գնահատվում է երեխաների հավասարակշռության ընդունակությունը, ուժային պատրաստականության մշակմանն գնահատմանն է նպատակաուղղված տղաների պտտաձողից ձգումները և աղջիկների կողմից կատարվող սեղմումները՝ մարզանստարանին հենում պառկած դիրքից, թեքում առաջ նստած դիրքից

վարժությունը լավ միջոց է բացահայտելու երեխաների մոտ ճկունության մշակման մակարդակը:

Առաջին փուլով կատարված հետազոտությունով, որն անցկացրեցինք 2020 թվականի մարտ ամսին, պարզեցինք հետևյալը. ինչպես և սպասվում էր, աշակերտների մոտ արձանագրված արդյունքները միատար չեն, այսինքն կան և բարձր և ցածր ցուցանիշներ, որից հետևում է, որ շարժողական ընդունակությունների մշակման մակարդակը նրանց մոտ տարբեր է. երեխաները եթե որոշ դեպքերում մոտ են առանձին թեստերի արդյունքներով, սակայն ունեն տարբեր ֆիզիկական պատրաստություն:

Երկրորդ փուլով կատարված հետազոտության ժամանակ, որն անցկացվեց 2021 թվականի մարտ ամսին նույն երեխաներ հետ՝ սակայն արդեն 7-րդ դասարանում, մեր կողմից արձանագրվեցին արդյունքները, որոնք հնարավորություն տվեցին կատարել համեմատական վերլուծություն, պարզելու համար, թե մեկ տարվա ընթացքում ինչ տեղաշարժ է կատարվել երեխաների մոտ շարժողական ընդունակությունների մշակման առումով:

Աղյուսակ 1

Աղջիկների ստուգողական վարժությունների միջին ցուցանիշների համեմատություն ըստ դասարանների.

Դասարան / տարբերություն	Վազք 30մ, վրկ.	Մեղմումներ , անգամ	Չ/ց տեղից սմ	Թեքում առաջ, սմ	Վազք 6 րոպե, մ	<<ֆլամինգո>>, րոպե, վրկ.
6-րդ դասարան	5,87	12,4	156	7,6	1083	1րոպ. 27վրկ.
7-րդ դասարան	5,68	14	162,7	8,3	1207	1րոպ. 53,9վրկ.
Տարբերություն	0,19	1,6	6,7	0,7	124	23,6վրկ.
Տոկոսային	3,3	11,4	4,1	8,4	10,3	26,9

տարբերություն %						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Աղյուսակ 2

Տղաների ստուգողական վարժությունների միջին ցուցանիշների համեմատությունը ըստ դասարանների

Դասարան / տարբերություն	Վազք 30մ, վրկ.	Ձգումներ, անգամ	Հ/ց տեղից սմ	Թեքում սմ	Վազք 6 րոպե, մ	<<Ֆլամինգո>>, րոպե, վրկ.
6-րդ դասարան	5,77	2,2	155,5	3,7	1149	1րոպ. 22վրկ.
7-րդ դասարան	5,6	2,9	177,8	5,8	1221	1րոպ. 35,6վրկ.
Տարբերություն	0,17	0,7	22,3	2,1	72	13,6վրկ.
Տոկոսային տարբերություն %	3,0	24,1	14,3	36,2	5,9	14,2

Երկու տարվա ստուգողական թեստերի տվյալների համեմատական վերլուծության արդյունքում արձանագրում ենք, որ աղջիկների մոտ շարժողական ընդունակությունների մշակման ցուցանիշներն ունեն դրական միտում (աղյուսակ 1), մեր կողմից կիրառված բոլոր ստուգողական թեստերում ակնհայտ է դրական տեղաշրջումը, այսպես՝ 6-րդ դասարանում 30մ վազքում աղջիկների միջին ցուցանիշը կազմել է 5,87վրկ., 7-րդ դասարանում՝ 5,68վրկ., ինչը 0,19վրկ.-ով կամ 3,3 %-ով բարձր է նախորդից: Մարզանստարանին հենում պատկած դիրքից սեղմումներ աղջիկները 7-րդ դասարանում կատարել են միջինում 14 անգամ, որը գերազանցում է 6-րդ դասարանի ցուցանիշին՝ 12,4-ին 1,6 անգամով կամ 11,4%-ով: Տեղից հեռացատկ վարժություն 7-րդ դասարանի աղջիկները կատարել են միջինում 162,7 սմ, որը 6-րդ դասարանի արդյունքից՝ 156սմ, բարձր է 6,7սմ-ով, որը կազմում է 4,1%: Թեքում առաջ վարժությունում աղջիկներն ունեն միջինում 7,6սմ արդյունք 6-րդ դասարանում, որը

7-րդ դասարանում 0,7սմ-ով կամ 8,4%-ով բարելավել է դառնալով 8,3սմ: «Ֆլամինգո» վարժության ցուցանիշները հետևյալն են. 6-րդ դասարան՝ 1 րոպե 27 վայրկյան, 7-րդում՝ 1 րոպե 53,9 վայրկյան, արդյունքը բարելավվել է 26,9վրկ.-ով կամ 23,6%-ով: 6 րոպե վազքում ստացել ենք հետևյալ ցուցանիշները, 6-րդ դասարանի միջինը՝ 1083մ, 7-րդ դասարանինը՝ 1207մ, աճը կազմել է 124մ կամ 10,3%:

Եթե համեմատում ենք անհատական արդյունքները, ապա միանգամայն ակնհայտ է դառնում, որ աղջիկների ֆիզիկական պատրաստությունը տարբեր է. ոչ բոլոր աղջիկների մոտ է նկատվում համաչափ զարգացում, եթե որևէ մեկի մոտ նկատվում է առանձին շարժողական ընդունակության բարձր մակարդակ, ապա դա չի նշանակում, որ նրա մոտ մյուս շարժողական ընդունակություններն էլ են գտնվում բարձր մակարդակի վրա:

Տղաների մոտ պատկերը մոտավորապես նույնն է. երկու տարվա ցուցանիշների միջին արժեքների համեմատությունից (աղյուսակ 2) պարզորոշ երևում է աճ բոլոր շարժողական ընդունակությանները բնութագրող ստուգողական վարժություններում, այսպես՝ արագաշարժությունը բնութագրող 30մ վազքում եթե 6-րդ դասարանում ունեցել ենք 5,77վրկ. ցուցանիշ, ապա մեկ տարի հետո այն կազմել է 5,6վրկ, այսինքն կա աճ 0,17վրկ. կամ 3,0%: Ուժային՝ պտտաձողից ձգումներ վարժության 6-րդ դասարանի միջին ցուցանիշը 2,2 անգամ է, 7-րդ դասարանում այն կազմել է 2,9 անգամ, զրանցված աճը 0,7 անգամ է կամ 24,1%: Տեղից հեռացատկ վարժությունում, որը համարվում է արագաուժային բնույթի վարժություն, ունեցել՝ ենք հետևյալ ցուցանիշները՝ 6-րդ դասարան - 155,5սմ, 7-րդ դասարան - 177,8սմ, տարբերությունը կազմել է 22,3սմ կամ 14,3%: Ճկունությունը բնութագրող նստած դիրքից դեպի առաջ թեքում վարժության տվյալներն են. 6-րդ դասարան - 3,7սմ, 7-րդ դասարան - 5,8սմ, տարբերությունը 2,1սմ է կամ 36,2%: Հավասարակշռությունը բնութագրող «Ֆլամինգո» վարժության միջին ցուցանիշը 6-րդ դասարանում եղել է 1 րոպե 22

վայրկյան, 7-րդ դասարանում այն դարձել է 1 րոպե 35,6 վայրկյան, այսինքն, արդյունքն աճել է 13,6 վայրկյանով կամ 14,2%-ով: 6 րոպե վազքն ընդգրկված է դպրոցական ծրագրում, որպես դիմացկունությունը բնութագրող վարժություն, այն կիրառվում է մի քանի դասարաններում և մեր կարծիքով տալիս է բավականին մեծ արդյունք դիմացկունության մշակման առումով: Մեր կողմից անցկացրած հետազոտության առաջին փուլում՝ 6-րդ դասարանում, տղաների միջին ցուցանիշը 6 րոպե վազքում կազմեց 1149մ, 7-րդ դասարանում այն ունեցավ 72մ կամ 5,9% աճ և հավասարվեց 1221մ:

Ե Ձ Ր Կ Ա Ց Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն Ն Ե Ր

Կատարված հետազոտության արդյունքներից և մասնագիտական գրականության տվյալներից ելնելով կատարել ենք հետևյալ եզրակացությունները.

1. Դպրոցական ուսումնական համակարգում նախատեսված է երեխաների ֆիզիկական պատրաստության բարելավում նրանց կենսաբանական աճի հետ զուգահեռ համակողմանի և ներդաշնակ դաստիարակություն՝ կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակումով:

2. Շարժողական ֆունկցիայի՝ որպես մատաղ սերնդի համակողմանի ֆիզիկական զարգացումն ապահովող գործոնի, հնարավորությունների իմացությունը առավելապես կապված է դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների կատարելագործման հետ:

3. «Փոքր Վեդու Մարգար Հովհաննիսյանի անվան միջնակարգ դպրոցի» 6-րդ և 7-րդ դասարաններում կատարված հետազոտության արդյունքները պարզորոշ ցույց են տալիս, որ աշակերտների մոտ այս կամ այն չափով բարձրացել է շարժողական ընդունակությունների մակարդակը. Այսպես՝ ա. աղջիկների մոտ.

- արագաշարժությունը բնութագրող 30մ վազքում մեկ տարվա ընթացքում արձանագրվել է 1,6վրկ. կամ 11,4% աճ,
- արագաուժային ընդունակությունը բնութագրող սեղից հեռացասկ վարժության աճը կազմել է 6,7սմ կամ 4,1%,
- ճկունության աճը թեքում առաջ նստած դիրքից վարժությունում կազմել է 0,7սմ կամ 8,4%
- «Ֆլամինգո» վարժության կատարման ցուցանիշներում հավասարակշռությունը բարելավվել է 26,9վրկ. կամ 23,6%,

- Դիմացկունությունը բնութագրող 6 ընտանիքային վազքում երկու տարվա տարբերությունը կազմել է 124մ կամ 10,3%,
- Մարզանաստարանին հենում պառկած դիրքից սեղմումների քանակը, որով բնութագրվում է ուժային ընդունակությունը աճել է 1,6 անգամով կամ 11,4 %-ով:
Բ. տղաների մոտ.
- արագաշարժությունը բնութագրող 30մ վազքում տեղի է ունեցել 0,17վրկ.-ի կամ 3,0%-ի աճ,
- արագաուժային ընդունակությունը բնութագրող տեղից հեռացատկ վարժության արդյունքը բարելավվել է 14,3սմ կամ 22,3%,
- ճկունության աճը թեքում առաջ նստած դիրքից վարժությունում կազմել է 2,1սմ կամ 36,2%,
- «Ֆլամինգո» վարժության կատարման ցուցանիշներում հավասարակշռությունը բարելավվել է 13,6վրկ. կամ 14,2%,
- Դիմացկունությունը բնութագրող 6 ընտանիքային վազքում երկու տարվա տարբերությունը կազմել է 72մ կամ 5,9%,
- Ուժային` պտտաձողից ձգումների քանակի մեկ տարվա ընթացքում ավելացել է 0,7-ով կամ 24,1%-ով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Եր.- 1981.-84 էջ:
 2. Ղազարյան Ֆ.Գ. Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը: Եր.-2015.-129 էջ:
 3. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը: Եր.-2007.-215 էջ:
 4. Օզոլին Ն. Գ. Թեթև արվեստիկա: Մաս I: Եր.- Լույս.-1977.- 476 էջ:
 5. Պետրոսյան Ա.Ն. Միրզոյան Բ. Ա. Սաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդների կիրառումը սպորտային-մանկավարժական հետազոտություններում: Եր.-1975.-108 էջ:
 6. Гужеловский А.А. Развитие двигательных качеств школьников. Минск: Народная асвета,-1978.-88 с.
 7. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников. Физическая культура в школе. Но. 4, 1981.-с. 14-16.
 8. Фарфель В.С. Развитие движений школьного возраста. 1959г.
 9. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека. М.,1962.
 10. Озолин Н.Г. Путь к успеху- Изд. 2-ое Доп.- ФиС М., 1985- 112с.
 11. Бутенко В.И. О развитии выносливости. – Теория и практика физической культуры. N 12 с. 14-16, 1973г.
 12. Пахомычев А.И. Методика оценки физ. развития подростков. <<Медгиз>>, М., 1957.
 13. Раппопорт Ж.Ж. Пряхин Е.И. Физическое развитие детей. Красноярск, 1970.
- Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников. <<Просвещение>>, М.,1968.