

«Երևանի Լեռնի անվան հ.65 ավագ դպրոց»
ՊՈԱԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

Հանրակրթական դպրոցում շարժողական
ընդունակությունների մշակման մեթոդական
առանձնահատկությունները

ԱՌԱՐԿԱ

Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Թովմասյան Օնիկ

ՄԱՐԶ

Երևան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

Հ.110 հիմնական դպրոց

Բովանդակություն

1. Ներածություն.....	3
2. Շարժողական հատկությունների մշակման մեթոդական ձևերը.....	3
3. Շարժողական հատկությունների մշակման հաջորդականությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին.....	8
4. Շարժողական տարբեր հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները	10
5. Եզրակացություն	19
6. Գրականություն	20

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հարցերը միշտ էլ եղել են մանկավարժական ու բժշկական բնագավառի աշխատողների ուշադրության կենտրոնում: Դա բացատրվում է նրանով, որ դպրոցում լավ կազմակերպված գործընթացը բացառիկ մեծ նշանակություն ունի դպրոցահասակ երեխաների առողջության ամրապնդման, նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ու աշխատունակության բարձրացման գործում: Օրինակ, աշխատունակությունը բարձրացվում է շարժողական ակտիվության զարգացմամբ՝ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների թվի ավելացմամբ, առավել նպատակաուղղված միջոցների գործադրման ու դասերի ընթացքում լրացուցիչ վարժությունների ներգրավման օգնությամբ: Դպրոցական տարիներին աշակերտների շարժումները հարստանում են բազմազան նպատակալաց շարժողական գործողություններով, որոնք սիստեմատիկորեն կատարվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Սակայն տեսական գիտելիքներ յուրացնելիս և տնային առաջադրանքներ կատարելիս երեխաներն անցնում են հարկադրական անշարժ վիճակի, որն իջեցնում է շարժողական ակտիվության ցուցանիշը: Դպրոց ընդունվելու պահին այն իջնում է 50 տոկոս, իսկ հետագայում, դասարանից՝ դասարան փոխադրվելիս, առավել ևս նվազում է:

Դպրոցականների շարժողական ակտիվության բարձրացման ընդունված ձևերից են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և արտադասարանական մարզական-մասսայական միջոցառումները: Մեծ տեղ է հատկացվում նաև մանկապատանեկան մարզական դպրոցների ցանցի ընդլայնմանը և նրանցում պարապողների քանակի ավելացմանը: Հայտնի է, որ գործող ծրագրերում շաբաթվա ընթացքում բոլոր դասարանների համար նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի երկու ժամ: Սա չի կարող ապահովել դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ու ֆիզիկական պատրաստականության բավականաչափ մակարդակ: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական պատրաստականության

տենդենցները չեն համապատասխանում ժամանակակից հասարակության պահանջներին, և անհրաժեշտ է հասնել մատող սերնդի ֆիզիկական կատարելության նպատակաուղղված ղեկավարման:

Այս ամենն արդարացնում են դպրոցականների շարժողական հատկությունների բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման անհրաժեշտությունը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին լրացուցիչ առավել ուղղված վարժություններ մտցնելը: Այս դեպքում պետք է նախապես պարտադիր կարգով պարզել օգտագործվող վարժությունների բնույթը և նրանց ազդեցության աստիճանը, կրկնողությունների քանակը, վարժությունների հերթագայությունը և տեղը դասի պրոցեսում: Հենց վարժությունների ազդեցության աստիճանի որոշման մեջ է ֆիզիկական դաստիարակության օպտիմալ ղեկավարման գաղափարը, որն արագ, արդյունավետ և ժամանակի առավել տնտեսամար լուծում է առաջադրված խնդիրը:

Ուսումնական ծրագրերի, գիտական հետազոտությունների ու գործնական աշխատանքների փորձի տվյալների համաձայն դպրոցականների շարժողական պատրաստականությունը ապահովող միջոցների վարժացանկը բավականաչափ հարուստ է: Դրանք հանգամանորեն նկարագրված են համապատասխան ձեռնարկներում: Ֆիզիկական կուլտուրայի շատ ուսուցիչներ, բացի ծրագրային նյութի պահանջներից, դասի մեջ պետք է ընդգրկեն նաև հատուկ մասնագիտական և նմանողական բնույթի համալիր վարժություններ, խաղեր և այլն: Վարժությունները ընտրելիս պետք է հաշվի առնել դրանց բնույթը և լիակատար համապատասխանությունը դպրոցականների տարիքին ու սեռին:

1. ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին իրականացվում է կազմակերպական, մեթոդական տարբեր միջոցներով: Արդեն կազմավորվել է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտների գործունեության կազմակերպման որոշակի սիստեմ՝ ուղղված շարժողական հատկությունների մշակմանը: Այն ներառում է պարապմունքների անցկացման կազմակերպական-

մեթոդական հետևյալ ձևերը՝ վարժություն – հանձնարարականներ, ստուգողական վարժություններ, շարժուն և մարզական խաղեր, լրացուցիչ վարժություններ, կայանային պարապմունքներ: Վարժություն – հանձնարարականները ունեն ինչպես ցիկլիկ, այնպես էլ ասցիկլիկ բնույթ, դրանք կատարվում են աշակերտների արագաշարժության, արագաուժային հատկությունների, ընդհանուր դիմացկունության մշակման նպատակով: Դասի ներգրավիչ ու հիմնական մասերում դրանք լինում են. Չափավոր ու արագ տեմպով վազքեր, միայն հիմնական մասում՝ ցատկեր, նետումներ, որոշակի հատվածների հաղթահարում դահուկներով: Որպես ֆիզիկական պատրաստության մեթոդական ձև, վարժություն-հանձնարարականները լայնորեն օգտագործվում են աթլետիկայի, մարզական խաղերի, դահուկային պատրաստության դասերին, իսկ համեմատաբար քիչ՝ մարմնամարզության դասերին: Այդ վարժությունները կատարվում են ճակատային հոսքային, խմբակային ու անհատական եղանակներով:

Ստուգողական վարժությունները անց են կացվում այն նպատակով, որպեսզի որոշեն շարժողական նպատակաուղղված պարապմունքների կամ տնային հանձնարարությունների կատարման ազդեցության ներքո որևէ հատկության զարգացման մակարդակը: Այս վարժությունները նպաստում են նաև դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակմանը, երբ հարկ է լինում բազմիցս կատարելու որևէ վարժություն: Ստուգողական վարժությունները նպատակահարմար է անցկացնել խմբակային մեթոդով՝ հնարավորություն տալով աշակերտներին ցուցաբերելու իրենց շարժողական հնարավորությունները: Դասի պրոցեսում ստուգողական վարժությունների տեղը կախված է այն բանից, թե շարժողական որ հատկությունն է ստուգվում: Այսպես, եթե ստուգվում են արագային հատկությունների զարգացման մակարդակը, ապա ստուգողական վարժությունները դրվում են դասի ներգրավիչ մասի վերջում կամ հիմնական մասի սկզբում: Եթե գնահատվում է ուժը կամ դիմացկունությունը, ստուգողական վարժությունները տարվում են դասի հիմնական մասի կեսում՝ ընդհանուր կրթական խնդիրները լուծելուց հետո:

Շարժուն և մարզական խաղերը դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության վրա թողնում են բազմակողմանի ազդեցություն: Միաժամանակ, խաղալիս երեխանները բազմաթիվ անգամ կրկնում են տարբեր բույթի շարժումներ, դրսևորում որոշակի կոնկրետ շարժողական հատկություններ: Ուստի շարժուն և մարզական խաղերում երեխայի

շարժողական գործունեության նպատակաուղղված կազմակերպման միջոցով կարելի է հաջողությամբ մշակել շարժողական տարբերհատկություններ: Այսպես, ճարպկության մշակման համար օգտագործվում են այն խաղերը, որոնք դրդում են աշակերտներին արագորեն անցնելու մեկ գործողությունից մյուսին՝ ըստ փոփոխվող իրավիճակի: Արագաշարժության մշակմանը նպաստում են այնպիսի խաղերը, որոնք պահանջում են ակնթարթային պատասխաններ տեսողական ու լսողական ազդակներին, անսպասելի կանգառներով և կարճ հատվածների հաղթահարումներով խաղեր: Ուժի մշակմանը նպաստում են կարճատև ուժային և արագուժային ճիգերի դրսևորումներով խաղերը: Դիմացկունության մշակման համար ավելի հարմար են այն խաղերը, որոնք պահանջում են բազմիցս կրկնվող գործողություններ և ծախսում է բավականաչափ էներգիա և ուժ:

Շարժողական հատկությունների դրսևորումը պայմանավորված է ոչ միայն աշակերտների ֆունկցիոնալ հնարավորություններով, այլև կամային որակներով: Խաղը, որպես գործունեության ձև, ինչպես շարժողական, այնպես էլ կամային հատկությունների զարգացման համար պարունակում է մեծ հնարավորություններ: Այս հանգամանքները անչափ մեծացնում է խաղերի՝ որպես դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության միջոցի դերը:

Լրացուցիչ վարժությունները աշակերտները կատարում են ինքնուրույն: Սակայն, լրացուցիչ վարժությունները չի կարելի համարել երկրորդական, քանի որ դրանց շնորհիվ կարելի է հաջողությամբ իրագործել դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակումը: Այս մեթոդի էությունն այն է, որ բացի հիմնական վարժությունից աշակերտները հիմնական վարժության միջև ընկած ժամանակահատվածում կատարում են այլ վարժություններ՝ ուղղված այս կամ այն շարժողական հատկության մշակմանը:

Սովորաբար, լրացուցիչ վարժություններն օգտագործում են այն դեպքում, երբ հիմնական հանձնարարությունը կապված է կատարման բազմահերթայնության հետ /օրինակ, վարժություններ մարմնամարզական գործիքների վրա, մազլցում, բարձրացատկ և այլն/: Ուսուցչի ընտրած հատուկ լրացուցիչ վարժությունները թողնում են բազմակողմանի ազդեցություն բոլոր այն մկանախմբերի վրա, որոնք գլխավորվարժության կատարման միջոցով չեն ներգրավվում ակտիվ աշխատանքի մեջ: Միևնույն ժամանակ լրացուցիչ վարժություններն ակտիվ հանգստի միջոց են ու բարձրացնում են դասի

խտությունը: Լրացուցիչ վարժությունները պետք է լավ ծանոթլինեն աշակերտներին, մատչելի՝ ինքնուրույն կատարման համար և բազմաբնույթ՝ ըստ ներգործության:

Յուրաքանչյուր լրացուցիչ վարժություն անց է կացվում հատուկ հատկացված տեղում, ընդ որում օգտագործվում են որոշակի գործիքներ կամ մարզագույք: Լրացուցիչ վարժությունների կատարման տևողությունը հաշվարկում են այնպես, որ աշակերտները դրանք կատարելուց հետո ժամանակին անցնեն հիմնական վարժության կատարմանը: Գործնականում դա իրագործվում է հետևյալ ձևով: Հիմնական/տվյալ դասում/ վարժությունը ամբողջ դասարանին բացատրելուց ու ցուցադրելուց հետո ուսուցիչը առաջարկում է աշակերտին այն կրկնել: Առաջին 2-3 աշակերտը, որոնք կատարել են վարժությունը, ուսուցչի ցուցումները լսելուց հետո /լավ կլինի, որ աշակերտներն իրենք մեկնաբանեն այդ վարժությունը / սկսում են ինքնուրույն կատարել հանձնարարված լրացուցիչ վարժությունը /վերձգումներ պտտաձողի վրա, <<անկյուն>>վարժությունը մարմնամարզական պատի վրա, գլուխկոնձիններ կամ ցատկեր ցատկապարանով և այլ/: Առաջին աշակերտներից հետո լրացուցիչ վարժություններ են կատարում հիմնական վարժությունը կատարած աշակերտը: Լրացուցիչ վարժությունների կատարման ժամանակը և նրանց չափավորումը ուսուցիչը հաշվարկում է այնպես, որ առաջին աշակերտները վերադառնան հիմնական վարժության կատարման տեղը այն պահին, երբ այն կատարում է խմբի/ենթախմբի/ նախավերջին աշակերտը: Սա անհրաժեշտ է, որպեսզի լրացուցիչ վարժություններից՝ ակտիվ հանգստից հետո, որոշակի ժամանակ մնա նաև պասիվ հանգստի համար: Եթե գլխավոր վարժությունը հենացատկն է, լրացուցիչ վարժությունները կատարում են թափավազքի ելակետը գնալու ճանապարհին: Օրինակ, վազեվազ ձեռքերի վրա՝ ոտքերը վարժակցի ձեռքերում:

Լրացուցիչ վարժությունների քանակը կախված է դասարանի երեխաների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակից: Որքան ցածր է աշակերտների շարժողական հատկությունների զարգացման մակարդակը, այնքան քիչ են լրացուցիչ վարժությունների քանակը/2-4/ և կրկնողությունների թիվը: Ֆիզիկական պատրաստության աճի հետ ավելանում է լրացուցիչ վարժությունների քանակը /5-7/ և դրանց կրկնումը: Այսպիսով, վարժությունների քանակը և կրկնությունները ավելացնելով հնարավոր է լինում փոփոխել աշակերտների ֆիզիկական բեռնվածությունը:

Որպեսզի հիմնական վարժությունը կատարող աշակերտներին չխանգարեն, լրացուցիչ վարժությունները սովորաբար կատարում են նրանցից հեռու: Մակայն ուսուցիչ պետք է ընտրի այնպիսի տեղ, որ և գլխավոր, և լրացուցիչ վարժություններ կատարողները լինեն իր տեսադաշտում:

Կայանային պարապմունքները շրջանաձև պարապմունքների տարատեսակներից են, նպաստում են շարժողական հմտությունների ու կարողությունների ամրապնդմանը:

Պրապմունքներին անցկացնում են հետևյալ ձևով: Ամբողջ դասարանը բաժանվում է մի քանի խմբերի, յուրաքանչյուր խմբում 4-5 աշակերտ: Ուսուցչի հրահանգով խմբերը գնում են իրենց տեղերը /կայանները/: Դրանք գործիքներ են կամ հատուկ կահավորված տեղեր: Վարժությունների կատարման հերթագայությունը կայաններում պլանավորվում է այնպես, որ մկանախմբերի մշակման նպատակով կատարվող վարժությունները փոխհաջորդեն միմյանց: Օրինակ, եթե մի կայանում կատարվող վարժությունները նպաստում են ստորին վերջույթների զարգացմանը, ապա հաջորդում՝ բեռնվածությունը պետք է ընկնի վերին վերջույթների ու իրանի մկանների վրա: Ուսուցչի հրահանգից հետո բոլոր աշակերտները միաժամանակ սկսում են կատարել վարժությունները: Վարժությունները կրկնելու՝ նախապես պայմանավորված քանակով գործողությունը կատարելուց հետո խմբերը ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ /կամ հակառակ/ տեղափոխվում են հերթական կայան: Կայանների քանակը լինում է 5-ից մինչև 8-ը: Ընդ որում յուրաքանչյուր կայանում հնարավոր է առանձին շարժողական հատկության նպատակաուղղված մշակում: Օրինակ, առաջին կայանում մշակվում է արագաշարժությունը /արագ վազք տեղում/, երկրորդում՝ արագաուժային ընդունակությունները/վերցատկեր/, երրորդում՝ ձեռքերի մկանների ուժը /վերձգումներ պտտաձողի վրա/ և այլն:

2. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

ՄՇԱԿՄԱՆ ՀԱՁՈՐԴԱԿԱՆ ՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

Աշակերտների ֆիզիկական պատրաստականության խնդիրները լուծվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի հիմնական մասում: Այդ խնդիրների լուծմանը նպաստող վարժությունների տեղը պայմանավորված է ուսումնական նյութի բովանդակությամբ և ֆիզիկական պատրաստության ուղղվածությամբ: Այսպես, արագության մշակմանը ուղղված վարժությունները սովորաբար կատարվում են ամիջապես ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրից հետո: Ճարպկության և արագա-ուժային ընդունակությունների մշակման վարժությունները կատարվում են նոր նյութը ուսուցանելուց հետո ու մինչև անցած ուսումնական նյութի ամրապնդումը և կատարելագործումը:

Ուժային ընդունակությունների և դիմացկունության դրսևորման առանձին ձևերի մշակումը անց է կացվում դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում, կամ էլ վերջում:

Ճկունության մշակմանը նպաստող վարժությունները ներգրավում են դասի հիմնական մասի վերջում կամ եզրափակիչ մասում՝ վերականգման վարժությունների /թուլացման, շնչառական, ուշադրության և այլն/ հետհամատեղ: Նշված հաջորդականությունը պետք է պահպանել դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության իրագործման պրոցեսում:

Այսպես, շրջանաձև պարապմունքները նախկինում ձեռք բերած կարողությունների, հմտությունների կատարելագործման նպատակով պետք է անցկացնել դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում: Լրացուցիչ վարժությունները, եթե դրանք անց են կացվում դասի հիմնական մասի առաջին կեսում /հիմնական ուսումնական նյութը ուսուցանելուց հետո/, պետք է ուղղված լինեն առավելապես արագա-ուժային հատկությունների՝ արագաշարժության և ճարպկության մշակմանը:

Այն լրացուցիչ վարժությունները, որոնք նպատակ ունեն ամրապնդելու ու կատարելագործելու նախկին ուսուցանված նյութը, կարող են ուղղված լինել ուժային հատկությունների, դիմացկունության տարբեր տեսակների մշակմանը, ինչպես նաև

հողերի շարժունակության կատարելագորմանը: Շրջանաձև պարապմունքները, որպես օրենք, կազմվում են արագաշարժության, ճարպկության և արագաուժային վարժություններից: Եթե նման պարապմունքները անց են կացվում դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում, ապա ընտրվում են ուժային, դիմացկունության և ճկունության մշակման վարժություններ:

Պրակտիկան ցույց է տվել, որ համակցված դասերի շարքում պետք է սիստեմատիկորեն փոխհաջորդել վերը նկարագրված ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքների կազմակերպման ձևերը: Այսպես, շրջանաձև պարապմունքները և ստուգողական վարժությունները պետք է մտցնել դասերի մեջ միասին այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը բավական լավ է յուրացված և ուսուցանված, վարժությունների տեխնիկան չի պահանջում հետագա լուրջ հղկում, իսկ վարժությունների տիրապետման աստիճանը հնարավորություն է տալիս աշակերտներին բազմաթիվ կրկնություններով կատարելու ամեն մի կայանային վարժություն: Վարժություն-հանձնարարականները, ընդհանուր զարգանող, նախապատրաստող և լրացուցիչ վարժությունները ինչպես նաև շարժախաղերը գործնականորեն կարող են օգտագործվել յուրաքանչյուր դասին, բայց դրանց կիրառման հնարավորությունները մեծ մասամբ պայմանավորված են դասի ձևով և ուսումնական պրոցեսում աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդներով:

Այսպես, օրինակ, լրացուցիչ վարժությունները առավելապես օգտագործվում են մարմնամարզության և աթլետիկայի դասերին ու ավելի քիչ՝ բասկետբոլի դասերին, երբ պարապմունքները կատարում են խմբակային մեթոդով, իսկ բոլորովին չեն կիրառվում դահուկային պատրաստականության դասերին: Դասի հիմնական մասում շրջանային պարապմունքները պետք է պլանավորել ոչ հաճախ, քան երկու երեք դաս հետո: Փորձը ցույց է տվել, որ նման պարապմունքների անընդհատ անցկացումը թուլացնում է աշակերտների հետաքրքրությունը և արագ առաջ բերում հոգնածություն:

Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները լայն հնարավորություններ ունեն փոփոխելու դպրոցականների գործունեության կազմակերպման ձևերը՝ կապված դասերի պրոցեսում շարժողական հատկությունների մշակման հետ: Սա իր հերթին նպաստում է ֆիզիկական պատրաստության բարձրացման մեթոդների բազմազանությանը,

պահպանում աշակերտների հետաքրքրությունը շարժողական հատկությունները մշակելու նկատմամբ:

3. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագրի <<շարժողական հատկությունների մշակման ուսումնական նյութ>> ենթաբաժնի ուսումնասիրությունը ցույց է տվել, որ այդ հատկությունների նպատակաուղղված մշակմանը նպաստում է հետևյալ կրկնությունը:

Այսպես, 4-6-րդ դասարաններում պետք է մշակել մկանային ուժը, արագաշարժությունը, արագա-ուժային ընդունակությունները, ցատկունակությունը, հավասարակշռությունը, ձկունությունը, չափավոր լարվածությունը, ուժային, ստատիկ ու ցատկային դիմացկունությունը: 7-12-րդ դասարաններում վերոհիշյալ հատկություններին ավելանում են նաև շարժումների կոորդինացիան և արագային դիմացկունությունը: Ստորև ներկայացնում ենք դպրոցահասակ երեխաների տարբեր շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի գործընթացում:

Ուժային և արագաուժային ընդունակություններ: Մկանային ուժը մարդու՝ որևէ դիմադրություն հաղթահարելու կամ մկանային ճիգերի հաշվին նրան դիմադրելու ընդունակությունն է: Մկանային ուժը որպես շարժողական ֆունկցիայի հատկություն, մեծ նշանակություն ունի ինչպես կենցաղում ու աշխատանքում, այնպես էլ մարզական գործունեության ընթացքում: Այն մի շարք մարզաձևերում /ծանրամարտ, ըմբշամարտ, մարմնամարզություն և այլն/ որոշիչ նշանակություն ունի մարզական բարձր նվաճումների հասնելու համար: Այդ պատճառով ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական պարապմունքներին մկանային ուժի զարգացման համար հատուկ ուշադրություն է դարձվում ուսուցման եղանակների և մեթոդների ընտրությանը:

Պետական ծրագրով նախատեսված ուսումնական հիմնական նյութի յուրացման համար դպրոցականների մկանային ուժի զարգացումը կարևոր նախապայման է / վազքեր, ցատկեր, նետումներ, պարանամազլցում, կախեր, հենումներ և այլն/: Դպրոցական տարիքը ոչ միայն տարբեր շարժողական կարողությունների և հմտությունների հաջող տիրապետման, այլև շարժողական հատկությունների, մասնավորապես մկանային ուժի զարգացման, ամենանպաստավոր շրջանն է: Այդ հարցին առանձնահատուկ

ուշադրություն է դարձրել նաև 20-րդ դարասկզբի ակնաավոր անատոմ և մանկավարժ Պ. Լեսգաֆտը:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը մկանային ուժի մշակման գործում ունի իր նպաստավոր պայմանները, այն առումով, որ այստեղ հնարավորություն է ստեղծվում անալիտիկ/ընտրովի/ եղանակով կատարելագործել առանձին մկանախմբեր: Մարդու շարժողական հատկության մշակման ոչ մի գործընթաց չունի այս հնարավորությունը: Նույնիսկ ծիծաղելի կթվա, երբ մեկը փորձի մարզելու մեկ ոտքի կամ մեկ ձեռքի դիմացկունությունը: Մինչդեռ մկանային ուժը մշակելու ամբողջ գործընթացում միշտ այդպես են վարվում. ձգտում են մշակել ձեռքերի ծալիչների ուժը առանձին, իրանին՝ առանձին և այդպես շարունակ: Մկանային ուժի մշակման անալիտիկ մոտեցման նման հնարավորությունը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների առջև մի շարք մեթոդական կարևոր հարցեր է դնում, առանց որոնց լուծման հնարավոր չէ հասնել ցանկալի արդյունքների: Մարդն ունի ավելի քան 630 մեծ և փոքր մկաններ: Երեխաների շարժողական գործունեության ընթացքում դրանցից որին առավելություն տալ, որ մկանների նշանակությունն է ավելի մեծ, որ մկանախմբերն է անհրաժեշտ զարգացնել առաջին հերթին, որոնք են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի գործընթացում մկանախմբերի ուժի զարգացման առանձնահատկությունները: Ահա հարցեր, որոնց լուծումը կօժանդակի ավելի ներդաշնակորեն դաստիարակելու դպրոցականներին՝ նպաստելով նրանց մարմնի երկու մասերի համաչափ զարգացմանը:

Գործնական աշխատանքում շատ հաճախ դպրոցականների ուժի մասին փորձում են եզրահանգումներ կատարել՝ ելնելով որոշ փոքր մկանախմբերի ուժի տվյալներից /օրինակ, դաստակների ուժաչափով/: Դաստակների մկանախումբը շատ փոքր է և նրանց ցուցանիշները լիովին չեն բնութագրում մկանների ուժն ամբողջությամբ: Վերջին տարիներին ստեղծված են նոր սարքեր, որոնք հնարավորություն են շարժումների ընթացքում չափելու ոչ թե մեկ, այլ մի քանի, ինչպես ծալիչ, այնպես էլ տարածիչ մկանախմբերի ուժը: Արդեն առաջին հետազոտությունները ցույց են տվել, որ տղաների ու աղջիկների տարբեր շարժումների ուժը միանման չէ: Այսպես, օրինակ՝ ամերիկացի գիտնականներ Ս. Մոշերը և Է. Մարտինը երկարամյա հետազոտությունների միջոցով հանգել են այն հետևության, որ տղաները աղջիկներից ուժեղ են վազելիս, ցատկելիս և նետումներ կատարելիս, իսկ աղջիկները տղաներից՝ շապիկը կոճկելիս, մազերը

սանրելիս, դաշնամուր նվագելիս, ստեղծագործելիս: Այդ երևույթը, բնականաբար, բացատրվում է տղաներին և աղջիկներին բնորոշ շարժողական գործողությունների յուրահասկությամբ: Այստեղից պարզ է դառնում, որ բնական շարժողական գործնթացում մի շարք մկանախմբերի ուժի զարգացումը տեղի է ունենում արագ, մյուսներինը՝ դանդաղ: Այսպես, կրտսեր տարիքի դպրոցականների և, հատկապես, 7-8 տարեկանների ուժային հնարավորությունները մեծ չեն: Ավելի լավ են զարգացած դպրոց նոր ընդունված երեխաների տարածիչ շարժումներ կատարող մկանախմբերի ուժը/ազդրի, ներբանի, սրունքի և, հատկապես, իրանի/: Հենց այդ պատճառով էլ 7-10 տարեկան հասակում զարգացման առավել մեծ տեմպեր ունեն ծալիչ մկանախմբերը: Այդ շրջանում, օրինակ, տղաների ազդրի ծալիչ մկանների ուժը ավելանում է երկու անգամ, բազկինն ու սրունքինը՝ 2,2-2,3 անգամ:

Այսպիսով, պարզ է, որ մկանների ուժի մեծացումը տարիքի աճին զուգընթաց միանման չէ: Առավել մեծ չափով զարգանում են տարածիչ մկանները և համեմատաբար քիչ՝ ծալիչ մկանները:

Մկանային ուժը մշակելիս պետք է հաշվի առնել, որ երեխաները դժվարությամբ են պահպանում մարմնի ստատիկ դիրքը, երկարատև մկանային լարումները, միանման շարժումները: Ուժային վարժություններով գերձանրաբեռնումները կարող են պատճառ դառնալ ներդաշնակության, ճիշտ կեցվածքի, ներքին օրգանների նորմալ ֆունկցիաների խախտման: Դրա համար էլ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և արտադասարանական պարապմունքներին ուժի մշակման համար պետք է ընտրվեն առավելապես չափավոր բեռնվածությամբ դինամիկ վարժություններ: Դրանց թվին են դասվում ընդհանուր զարգացնող, առանց առարկաների, մեծ ու փոքր գնդակներով վարժությունները, թեք տեղադրված նստարանի ու մարզապատի վրա մագլցումները, տեղում և շարժման մեջ բազմակի կրկնվող ցատկերը, թենիսի և հոկեյի գնդակի ու այլ մանր առարկաների նետումները:

Բոլոր դասարաններում մեծ տեղ պետք է հասկացնել ճիշտ կեցվածքը ապահովող, իրանի ծալիչ ու տարածիչ մկանախմբերն ամրապնդող վարժություններին: Օրինակ, թեքումներ ու արտակորումներ, իրանի պտույտներ, ոտնաթաթերին կատարվող քայլք և այլն: Ուժի մշակման նպատակով անհրաժեշտ է հաճախակի անցկացնել չափավոր բեռնվածությամբ,

բայց միաժամանակ կարճատև, արագաուժային ճիգերի տարբերով շարժախաղեր/էստաֆետներ պարկերով, <<նով ավելի հեռու կնետի>> և այլն/:

Ուժի մշակմանը օժանդակող վարժություններ ընտրելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը կամ դասվարը առաջին հերթին պետք է ղեկավարվի տվյալ դասարանի աշակերտների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների առանձնահատկություններով: Տարրական դասարաններում, մասնավորապես, չի կարելի չարաշահել <<կամուրջ>>, <<լարան>> վարժությունները, պետք է խուսափել երկարատև ստատիկ դրություններից, միակողմանի բեռնվածություններից, անհրաժեշտ է խիստ սահմանափակել ծանրությունների գործածումը: Միջին դպրոցական հասակում ուժային վարժություններից պետք է օգտվել մեծ զգուշությամբ, չի կարելի չափից ավելի տարվել ծանրություններով կատարվող վարժություններով, իզոմետրիկ վարժություններով, մեծ բարձրություններից կատարվող ցատկերով: Բարձր դպրոցական տարիքում խորհուրդ չի տրվում մեծ ներորովայնային ճնշում ստեղծող ծանրություններով վարժությունները: Այնինչ, չափից ավելի խնայիչ /թույլ բեռնվածության/ վարժություններն էլ առաջացնում են տարբեր մկանախմբերի և ներքին օրգանների թուլացում և, հետևաբար բացասական են ազդում օրգանիզմի աշխատունակության և ներգատիչ գեղձերի աշխատանքի վրա:

Այսպիսով, վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումը որոշիչ նշանակություն ունի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դպրոցականների ուժային և արագաուժային ընդունակությունների մշակման գործընթացում:

Տարբեր դասարաններում այդ նպատակով կիրառում են ֆիզիկական դաստիարակության ամենատարբեր միջոցներ: Կրտսեր դպրոցականների/1-4 դասարաններ/ ուժային և արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, փոքր և մեծ գնդակներով վարժություններ, մագլցումներ, մեկ և երկու ոտքերով կատարվող ցատկեր, խորության ցատկեր 40-90 սմ բարձրությունից, ցատկեր 30-100 սմ բարձրություն ունեցող արգելքների վրա, ոտքից ոտք ցատկեր, ուժային և արագաուժային տարբերով բազմացատկեր: Միջին դասարաններում /5-9/ վերոհիշյալից բացի պետք է կատարել հենացատկեր, ցատկապարանով վարժություններ/2-3 րոպե/, թենիսի գնդակի հեռավորության նետումներ, առավելագույն ճիգերով կատարվող բազմացատկեր, ուժային խաղեր: Ավագ դասարաններում/ 10-12/ կատարել բեռներով վարժություններ, վարժություններ

մարմնամարզական գործիքների վրա, բեռներով վերցատկեր, լցված գնդակներով/2-4կգ/ վարժություններ, դիմադրողականության վարժություններ:

Ուժային ընդունակությունների մշակումը, ի տարբերություն այլ շարժողական հատկությունների, բնորոշվում է անալիտիկ կատարելագործման հնարավորություններով: Օրինակ, այնքան էլ հեշտ չէ մարմնի առանձին մասերի ճկունությունը մշակել, բայց բավական հեշտ է մշակել առանձին մկանախմբերի ուժը և արագաուժային ընդունակությունները: Ուժի և արագաուժային ընդունակությունների տարիքային զարգացման անհամաչափությունը հրամայականորեն պահանջում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին նրանց մշակման համար առանձնացնել հետևյալ մկանային խմբերը՝ գոտկատեղի տարածիչ մկաններ, վերին և ստորին վերջույթների տարածիչ մկաններ, որովայնային ճնշամկաններ, ստորին վերջույթների ծալիչ մկաններ:

Արագաշարժության ընդունակություններ: Արագաշարժությունը տարբեր շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարման ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Կրտսեր դպրոցականները դժվարությամբ են դրսևորում արագաշարժություն: Արագաշարժության ընդունակությունների առանձին ցուցանիշները/վազքի արագությունը, շարժումների հաճախականությունը, շարժողական ռեակցիայի արագությունը/ նկատելիորեն աճում է 8-10 տարեկան հասակում, 11-12 տարեկանում նկատվում է արագության աճի տեմպի նվազում, իսկ առավելագույն ցուցանիշներն իհայտ են գալիս 13-14 տարեկան հասակում, որից հետո նկատվում է աճի դանդաղում, ընդ որում տղաների շարժումների արագության ցուցանիշները ավելի բարձր են, քան աղջիկներինը: Կրտսեր դպրոցական հասակում արագաշարժությունը մշակելու համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ու արտադասարանական պարապմունքներին անհրաժեշտ է մեծ չափով կիրառել տարբեր ազդանշանային գրգռիչների/ձայնային/ արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ/ ցատկապարանի պտույտի ժամանակ <<ներս և դուրս>> վազքեր, առավելագույն արագ շարժումներ վերին և ստորին վերջույթներով, սուսերամարտի խոցումների և հարվածների նմանողական շարժումներ, վազք տեղում, մի քանի տարբեր արգելքների արագ հաղթահարում, ուշադրությունը կենտրոնացնող վարժություններ՝ ուսուցչի հրահանգով և այլն/: Արագաշարժության մշակման համար կրտսեր դպրոցականների հետ կազմակերպվող պարապմունքներին ու ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կարող են կիրառվել նաև մեծ չափով տեսողական և լսողական

ազդանշաններին ակնթարթային պատասխաններ պահանջող շարժախաղեր/«համարների կանչ»/, տարբեր փոխանցումավազքեր, և այլն/ Արդյունավետ են նաև ազատ վազելիս լրացուցիչ առաջադրանքները/ կանգառներ, ուղղության փոխում և այլն/, երբ դրանք տրվում են երեխաների համար հանկարծակի, ինչպես նաև կարճ վազքատարածությունների /20-25 մ/ հաղթահարումը ամենակարճ ժամանակամիջոցում, արագության վազքեր 30-40 մետր: Ավելի բարձր դասարաններում /5-9/ արագության մշակման համար առաջարկվում է խմբերով 30-100 մ կրկնավազքերը/3-6 անգամ/, մինչև 3րոպե տևողությամբ ցատկապարանով վարժություններ, փոխանցումավազքեր:

Արագաշարժության մշակման մեթոդը արագային վարժությունների անընդհատ կրկնողությունն է /կրկնվող մեթոդ/: Այս մեթոդի հետ միասին օգտագործվում է նաև խաղային մեթոդը՝ լայնորեն կիրառելով շարժախաղեր: Սովորաբար արագային վարժությունների կատարման տևողությունը 5-ից 10վրկ է: Արագաշարժություն մշակելուն օժանդակող վարժությունները նպատակահարմար է կիրառել ֆիզիկական կուլտուրայի դասի առավելապես ներգրավիչ և հիմնական մասերում:

Դիմացկունություն դրսևորելու ընդունակություններ: Դիմացկունությունը շարժողական գործողությունը երկարատև կատարելու ընդունակությունն է /վազելու, ցատկելու, ծանրություն տեղափոխելու և այլն/: Ցածր դասարանցիների այդ ընդունակությունը համեմատաբար թույլ է զարգացած: Երեխաների դիմացկունության ցածր ցուցանիշները պայմանավորված են նրանց օրգանիզմի ոչ մեծ ֆունկցիոնալ հնարավորություններով:

Տարբերում են ստատիկ և դինամիկ աշխատանքի դիմացկունություն: Կրտսեր դպրոցականների մոտ առանձնապես թույլ են զարգացած ստատիկ աշխատանքի հանդեպ ընդունակությունը/ երկարատև նստելը, ստատիկ ճիգերը, դիրքի պահպանումը և այլն/: Միաժամանակ հանրահայտ է, որ նույնիսկ 1-4 դասարանի աշակերտները կարող են կարճատև դադարներով ժամերով բակում խաղալ, վազել, ցատկել/դինամիկ դիմադրություն/: Այստեղից հետևում է, որ կրտսեր դպրոցականների դիմացկունությունը մշակելիս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է շեշտը դնի դինամիկ դիմացկունության վրա:

Դիմացկունության մշակման համար կիրառվում են հետևյալ վարժությունները՝ երկարատև քայլքը, կրոսային վազքերը, կրկնացատկերը,

աստիճանաբար ավելացվող տևողությամբ խաղերը և այլն: Արդյունավետ մեթոդներից է վարժությունների կրկնողական կատարումը, որի էությունը ուժաչափ բեռնվածության հերթագայումն է հանգստի հետ, օրինակ, 4 անգամ վազել 15-ական մետր, յուրաքանչյուր վազքահերթից հետո 3 րոպե հանգստանալ: Կարելի է օգտագործել նաև խառը մեթոդը՝ 100-150 մ հասվածներում 30 մ դանդաղ վազքը հերթագայել 30 մ դանդաղ քայլով:

Հիմնական /4-9/ և ավագ /10-12/ դասարաններում ընդհանուր/չափավոր/, ուժային և արագաշարժության դիմացկունության մշակման միջոցները հիմնականում նույնն են: Մակայն, բարդանում են բեռնվածության բաղադրամասերը: Այսպես, վազքի և քայլքի հերթագայման տևողությունը հասնում է մինչև 20-35 րոպե, կրոսային վազքը՝ մինչև 2000 մ, բեռնվածությունը դահուկավազքում առաջին դասարանների համեմատությամբ ավելանում է 15-20 անգամ:

Դիմացկունության վարժությունները կատարվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի հիմնական ու եզրափակիչ մասերում:

Ճկունություն, ճարպկություն, հավասարակշռություն և շարժումների ճշգրտություն դրսևորելու ընդունակություններ:

Ճկունությունը մեծ ամպլիտուդայով վարժություններ կատարելու ընդունակությունն է, որը կրտսեր դպրոցականների մոտ ավելի ցայտուն է արտահայտվում, որովհետև Ճկունության ցուցանիշները այս տարիքի երեխաների բոլոր հոդերում առավել բարձր են:

Ճկունության մշակման միջոցներից են ձգման տիպի մեծ ամպլիտուդայով կատարվող վարժությունները, թափային շարժումները, մեծ ամպլիտուդայով ստիպողական վարժությունները, ուրիշի օգնությամբ կատարվող վարժությունները, ստատիկ բնույթի վարժությունները, բեռներով վարժությունները:

Դպրոցականների ճկունությունը մշակելիս պետք է հաշվի առնել. առավելագույն ամպլիտուդայով վարժությունների կատարման կրկնությունների քանակը ուսագոտու հոդերի համար պետք է լինի 10-30, իրանի վարժումների համար՝ 25-65 և ստորին վերջույթների շարժումների՝ 10-35 անգամ: Ճկունությանը նպաստող վարժությունները օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի բոլոր մասերում:

Ճարպկությունը առանձին շարժողական գործողությունները ավելի արագ, ճիշտ համակցված կատարելու ընդունակությունն է:

Ճարպկության մշակումը կրտսեր դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի հետագայում՝ ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների տիրապետելու համար: Այդ պատճառով 1-4 դասարաններում ունեն առանձնահատուկ նշանակություն: Այստեղ մեծ տեղ պետք է հատկացնել մեկ գործողությունից մյուսին անցնելուն, իրավիճակի արագ փոփոխման տարրերով շարժախաղերին, զույգերով, փոքր և մեծ գնդակներով հավասարակշռության վարժություններին, ցատկապարանով ուսյուններին, արգելքների հաղթահարմանը և այլն: Ճարպկության մշակման համար մեծ նշանակություն ունեն նաև շարժախաղերը:

Շարժումների կոորդինացիան մշակելիս կիրառվում են անընդհատ բարդացող, ձեռքերի և ոտքերի շարժումները զուգակցող վարժություններ, տարբեր բնույթի ակրոբատիկ վարժություններ, պարային շարժումներ, ռիթմիկ քայլք, վարժություններ ցատկապարանով, գնդակների վեր նետում ու բռնում և այլն: Կրտսեր դասարաններում պետք է կիրառվեն շարժուն խաղեր /<<Բռնուկի>>,<<Նապաստակները բանջարանոցում>> և այլն/:

Պետք է կատարելագործել նաև տարբեր տարիքի երեխաների շարժումների ճշգրտության ունակությունները: Այդ նպատակով օգտագործում են նշանակետին փոքր գնդակներով նետումները, գնդակներով վարժությունները/ հարվածներ հատակին, նետումներ պատին և այլն/: Հիմնական դպրոցական տարիքում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել շարժումների կոորդինացիայի և ճշգրտության կատարելագործմանը, այդ նպատակով կատարվող վարժությունների տեսակարար կշիռը նկատելիորեն մեծանում է:

Ճարպկության դրսևորում է մարդու մարմնի հավասարակշռությունը տարբեր դիրքերում/ստատիկ/ և շարժումներում պահպանելու ընդունակությունը /դինամիկ/: Հավասարակշռության մշակման համար առաջարկվում է քայլք մարմնամարզական նստարանի վրա, մերթ փոխելով ձեռքերի դիրքը, մերթ որևէ առարկա բռնած, քայլք թեք նստարանի վրա, քայլք 50-100 սմ բարձրության մարմնամարզական գերանի վրայով: Բացի այդ, կարելի է օգտագործել հատուկ մասնագիտական վարժություններ՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով մարմնի հավասարակշռության պահպանում մեկ ոտքի վրա, կանգ ձեռքերի վրա, գլխի կտրուկ դարձումներով քայլք և վազք, ֆուտբոլ, հանդբոլ, կապած աչքերով տարբեր բնույթի վարժություններ, ցատկեր ետ և կողմեր: Ճկունության, ճարպկության, շարժումների կոորդինացիայի, ճշգրտության և հավասարակշռության

կատարելագործման վարժությունները պետք է կատարվեն բոլոր դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բոլոր մասերում:

Շարժողական տարբեր ընդունակությունների մշակման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին 1-4 դասարաններում պետք է հատկացնել 8-10 րոպե, 4-9 դասարաններում՝ 10-12 րոպե և 10-12 դասարաններում՝ 12-20 րոպե:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժողական տարբեր հասկությունների մշակման նպատակով օգտագործվող մեթոդներն ու եղանակներն անիմաստ կլինեն առանց ուսուցման դիդակտիկ սկզբունքների կիրառման: Աշակերտներին շատ կարևոր է բացատրել ուժի, արագաշարժության, ճկունության և ճարպկության կենսական կարևոր նշանակությունը/կենցաղային, աշխատանքային և սպորտային գործունեության պայմաններում/:

Այսպիսով, մարդու դաստիարակությունը, որն իր մեջ գուգակցում է հոգեկան հարստություն, բարոյական մաքրություն և ֆիզիկական կատարելություն, մեր հասարակության առջև դրված կարևորագույն խնդիրներից է:

Այս խնդրի իրագործման անհրաժեշտ պայմաններից է մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդումը, երիտասարդության օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ու շարժողական գործունեության կատարելագործումը: Այդ առումով անհատի բազմակողմանի ու ներդաշնակ դաստիարակության խնդիրը դառնում է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի առաջատար սկզբունքը:

Կենսականորեն անհրաժեշտ և կարևոր շարժողական հատկությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության մշակումը, մեծ նշանակություն ունեն դպրոցականների օրգանիզմի բազմակողմանի զարգացման, հետևաբար և նրանց հասարակական աշխատանքի, հայրենիքի պաշտպանության համար նախապատրաստելու գործում: Ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր համակարգերում շարժողական հատկությունների մշակումը անձի կատարելագործման կարևոր բաղադրամասն է: Այդ պատճառով էլ վերջին տարիներին դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ուսումնասիրությունը դարձել է հրատապի խնդիր, որի բազմակողմանի հետազոտումը, անկասկած, լրացուցիչ տվյալներ կտա ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործման համար:

Դպրոցականների առողջությունը, նրանց ֆիզիկական կատարելության աստիճանը, շարժողական և մտավոր աշխատունակությունը պայմանավորված են ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցների և մեթոդների կիրառմամբ: Այդ պատճառով շարժողական տարբեր հատկությունների մշակման հիմնական մեթոդների ու միջոցների արդյունավետության բարձրացումը դառնում է առաջնակարգ խնդիր:

5. ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

- Ղազարյան Ֆ.Գ Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին.-Եր.: Լույս, 1981. 84 էջ
- Ղազարյան Ֆ.Գ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն.-Երևան -1997 էջ 168
- Գրիգորյան Ա.Ա
- Ղազարյան Ֆ.Գ., Մտեփանյան Ա.Գ Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունն մեթոդիկա: Ուսումնական ձեռնարկ.- Եր.2013,183 էջ:
- Гришина Ю.И 0бщая физическая подготовка.Знать и уметь:учебное пособие.- Ростов н/Д:Феникс,2016.-249с
- Холодов Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.: Издательский центр <<Академия>>, 2007.- с 169-23