



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ « Բազմադրյուրի Ն. Սաֆարյանի անվան միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ
Առարկա՝ Ֆիզիկուլտուրա
Թեմա՝ Աթլետիկական վազքի ուսուցման առանձնահատկությունները

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Նարինե Մեսրոպյան

Ուսուցիչ՝ Հովհաննես Պետրոսյան

Երևան 2023

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
1.Աթլետիկական վազքը, որպես օլիմպիական մարզաձև՝ պատմական ակնարկ....	4
2.Աթլետիկական վազքի տեսակները.....	8
3.Ֆիզիկական դաստիարակության հսկայական նշանակության արժեվորումը ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցչի կողմից	13
Եզրակացություն.....	15
Գրականություն.....	16

Ներածություն

Ֆիզկուլտուրա առարկայի շրջանակներում պարտադիր ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացի ընթացքում կատարել ենք անհատական հետազոտական աշխատանք **«Աթլետիկական վազքի ուսուցման առանձնահատկությունները»** թեմայով: Հետազոտական աշխատանքը կազմված է ներածությունից, հիմնական մասից, որը ներառում է երեք ենթավերնագրեր, եզրակացությունից և գրականության ցանկից: Ուսումնասիրություններն իրականացնելիս ակտիվ կերպով օգտվել ենք հայկական և ռուսական հեղինակների նյութերից, վիքիպեդիա օնլայն հանրագիտարանից: Փորձ է արվել ներկայացնել աթլետիկայի, որպես օլիմպիական մարզաձևի կարևոր նշանակության, նրա ծագումնաբանության ինչպես նաև ուսուցչի կարևոր դերի մասին:

Թեմայի արդիականությունը սոցիալ- մանկավարժական մակարդակում կայանում է սպորտի բնագավառում բարելավումներ կատարելու անհրաժեշտությամբ, ինչպես նաև հակասությունների պատճառով տեսականորեն հիմնավորված մոտեցման բացակայության պայմաններում ուսուցման ճիշտ կազմակերպման անհրաժեշտությամբ:

Ուսումնասիրության նպատակը՝ բացահայտել, սահմանել և հիմնավորել վազորդների մարզման գործընթացի կազմակերպման համար առաջարկվող մեթոդներ և ուսուցման միջոցներ:

Հետազոտության օբյեկտ՝ կրտսեր տարիքի վազորդների մարզման գործընթացը:

Հետազոտության առարկան՝ վազորդների մարզման գործընթացի մեթոդիկայի մշակումն է:

1. Աթլետիկական վազքը որպես օլիմպիական մարզաձև՝ պատմական ակնարկ

Հին հունական օլիմպիական խաղերի սկիզբը համարվում է մ.թ.ա. 776-ը: Առաջին օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկված էր միայն մեկ ձև՝ Ստադիոդրոմ կոչվող վազքը, որը հավասար է 192 մ 27 սմ: Այսպես շարունակվեց մինչև մ.թ.ա. 724-ը: Թվով 14-րդ խաղերում մտցվեց նաև երկու ստադիոդրոմ վազքը՝ 384 մ 54 սմ: Ավելի ուշ ավելացավ նաև երկար տարածություն՝ 24 ստադիոդրոմ վազքը, որը հավասար էր 4614 մ 48 սմ: մ.թ.ա. 708-ին ծրագրի մեջ մտավ հնգամարտը, որի մեջ մտնում էր վազքը, հեռացատկը, նիզականետումը, սկավառականետումը և ըմբշամարտը բռնցքամարտի հետ: Օլիմպիական խաղերը տևեց մինչև 394 թվականը:

Արդեն իսկ 19-րդ դարի վերջում, աթլետիկան, ինչպես նաև շատ մարզաձևեր, ձևավորվել էին և անհրաժեշտություն էր առաջացել վերականգնել հին օլիմպիական խաղերը: Նոր օլիմպիական խաղերի կայացմանը մեծապես նպաստեց ֆրանսիացի Պիեռ դե Կուբերտենը:

1896-ի Աթենքի օլիմպիական խաղերի ծրագրում աթլետիկան ներկայացված էր ընդամենը 13 ձևով և բնական էր, որ ցուցաբերած արդյունքները նույնպես ցածր էին: Աստիճանաբար ավելացան ինչպես խաղերին մասնակցող երկրների քանակը, այնպես էլ աթլետիկական ձևերը և ցուցաբերած արդյունքները: Կանայք նույնպես զբաղվել են աթլետիկայով: Դեռ 1916-ին անց են կացվել կանանց միջազգային մրցումներ: Սակայն կանանց աթլետիկան միայն 1928- ին մտավ օլիմպիական ծրագրի մեջ, այն էլ ընդամենը 5 ձևով՝ վազք 100, 800, 4x100, սկավառականետում և բարձրացատկ: Տարեց տարի ավելանում էին խաղերում ընդգրկված աթլետիկական ձևերը: 1956-ին Մելբուռնում անցկացված խաղերի ծրագրում, արդեն տեղ էր գտել տղամարդկանց 24 և կանանց 9 աթլետիկական ձև:

1952-ին օլիմպիական խաղերին առաջին անգամ մասնակցեցին Խորհրդային Միության մարզիկները, որոնք փոխեցին ուժերի ընդհանուր հարաբերությունները: 1960-ի Հռոմի օլիմպիական խաղերի ժամանակ ամերիկյան աթլետները առաջին անգամ պարտություն կրեցին ԽՍՀՄ-ի աթլետներից, որոնք հաջող հանդես եկան և նվաճեցին 11 ոսկե մեդալ:

Օլիմպիական խաղերի պատմությունը հարուստ է սպորտային ազնիվ պայքարի և մարզական բարձր արդյունքների ցուցաբերման բազմաթիվ օրինակներով: Դրանցից է ամերիկացի հանրաճանաչ աթլետ Ջեսի Օուենսի արագավազքը և հեռացատկը: Արագ վազքի համար նրան անվանում էին «սև նետ» (նա սևամորթ էր): Այդ հիանալի աթլետը 1936-ին, մասնակցելով Բեռլինում անցկացված օլիմպիական խաղերին, նվաճեց 4 ոսկե մեդալ, հաղթելով 100, 200, հեռացատկ և 4x100 մ ձևերում: Նույախի հաջողության հասավ 1984-ին Լոս Անջելեսում, կրկին ամերիկացի, 20-րդ դարի լավագույն աթլետ Կարլ Լյուիսը, միայն մի տարբերությամբ, որ բացիայդ խաղերի 4 ոսկե մեդալներից, տաղանդավոր մարզիկը հետագայում ևս նվաճեց 5 ոսկե մեդալ: Մարզական երկարակետության և կամային բարձր ցուցանիշների դրսևորման հիանալի օրինակ կարող են ծառայել ամերիկացի սկավառականետորդ Արթուր Օրտերը, որը 4 օլիմպիական խաղերի անընդմեջ չեմպիոն է և ռուս եռացատկորդ Վիկտոր Սանեևը:

Վերջինս երեք անգամ դարձավ չեմպիոն, սահմանելով համաշխարհային ռեկորդ, իսկ չորրորդ անգամ նվաճեց արծաթե մեդալ: Չեխ վագորդ Էմիլ Զատոպեկը դեռևս հեռավոր, 1952-ին Հելսինկիում նվաճեց 3 ոսկե մեդալ՝ 5 կմ, 10 կմ և մարաթոնյան վազքում:

Աթլետիկան օլիմպիական խաղերի բաղկացուցիչ տարր հանդիսացող ամենակարևոր մարզաձևերից է, որն ընդգրկում է՝

- ✓ վազքերի
- ✓ մարզական քայլքի
- ✓ ցատկերի
- ✓ մարզախրերի նետումների
- ✓ բազմամարտի մրցումները:

Աթլետիկական վարժությունները ծագել են դեռևս հին աշխարհում: Հայտնի է, որ այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը, նետումները, որպես բնականորեն անհարաժեշտ գործողություններ, հին ժամանակներից մարդը սկսել է կիրառել ամենօրյա կյանքում, աշխատանքում, կենցաղում: Վազքը, ցատկերը և նետումները զգալի զարգացման են հասել Հին Հունաստանում, որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի հիմքը:

Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում: 1837-ին Ռեգբի քոլեջում տեղի է ունեցել քոլեջի աշակերտների վազքի առաջին մրցումները՝ մոտավորապես 2 կմ տարածությունում: Շուտով այդպիսի մրցումներ են անցկացվում Լոնդոնում, Քեմբրիջում, Օքսֆորդում և այլուր:

Աստիճանաբար մրցումների ծրագրերը համալրվում են կարճ վազքերով, արգելավազքով, ծանրության նետումով: 1851-ից ավելացան նաև հեռացատկն ու բարձրացատկը: Անգլիայում աթլետիկայի հետագա զարգացմանը նպաստեց այն փաստը, որ 1864-ից սկսած յուրաքանչյուր տարի սկսեցին անցկացնել աթլետիկական մրցումներ ուսանողության միջև: Այդ մրցումների ծրագրի մեջ մտնում էր վեց վազքային և երկու ցատկային ձև: Ի դեպ, այդ ծրագիրը բավականին երկար ժամանակ մնաց անփոփոխ: Արդեն 19-րդ դարի վերջին ծրագրի մեջ ավելացվեց գնդի հրումը և մուրճի նետումը: 1880-ին Անգլիայում ստեղծվում է աթլետիկական սիրողական ասոցացիա, որը բրիտանական կայսրության սահմաններում ստանում է աթլետիկայի գծով բարձրակարգ օրգանի կարգավիճակ: 1870-ականներից Ֆրանսիայում նույնպես սկսում է զարգանալ աթլետիկան, նախ զինվորական լիցեյներում, հետագայում նաև ուսանողության շրջանում:



ԱՄՆ-ում աթլետիկայի զարգացման սկիզբը դրվեց 1868-ին, երբ ստեղծվեց Նյու-Յորքյան աթլետիկայի ակումբը: Շուտով ԱՄՆ-ի աթլետիկայի զարգացման կենտրոն են դառնում համալսարանները, որոնք յուրաքանչյուր տարի անց են կացնում մրցումներ:

Ռուսաստանում ժամանակակից աթլետիկայի զարգացման սկիզբ դրվել է Պետրոգրադի մոտ եղած Տյարև ամառանոցային վայրի երիտասարդությունը:

Այստեղ 1888-ին Պ. Պ. Մոսկվինի և նրա բարեկամների նախաձեռնությամբ ծնունդ է առնում երկրում առաջին աթլետիկական խումբը: Այդպիսի խմբեր են ստեղծվում Գերմանիայում, Շվեդիայում, Նորվեգիայում և Կենտրոնական Եվրոպայի այլ երկրներում: Փաստորեն, 19-րդ դարավերջին աթլետիկան, որպես առանձին մարզաձև, ճանաչում գտավ երկրների մեծ մասում: Այս բոլորը հիմք հանդիսացավ վերականգնելու հին հունական օլիմպիական խաղերը:

1912-ին ստեղծվում է Միջազգային սիրողական աթլետիկական ֆեդերացիան (ԻԱԱՖ), որը փաստորեն աթլետիկայի զարգացման և միջազգային միջոցառումների անցկացման ղեկավար օրգանն էր: Աթլետիկական սպորտում զգալի փոփոխություններ կատարվեցին Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Այդ ժամանակաընթացքում նկատելիորեն բարձրացավ շատ երկրների աթլետիկական նվաճումների մակարդակը, այդ դրվեց գիտական հիմքերի վրա:

2. Աթլետիկական վազքի տեսակները, ուսուցման մեթոդաբանությունը

Թեթև աթլետիկական ընդգրկում է վազքը, մարզական քայլքը, թռիչքները, նետումներն ու բազմամարտը: Թեթև աթլետիկայի գրեթե բոլոր ձևերի մրցումներն անցկացվում են մարզադաշտում: Վազքաձևերը (վազք և արգելավազք) անցկացվում են 400-մետրանոց վազքուղում: Տեխնիկական ձևերի (նետումներ և թռիչքներ) մրցումներն անցկացվում են վազքուղու ներսում գտնվող մարզահատվածներում:

Վազքի, թռիչքների և նետումների մրցություններ անցկացվում էին դեռևս Հին Եգիպտոսում և Ասորեստանում:

Վազք և արգելավազք: Ինչպես թեթև աթլետիկայի մյուս մրցաձևերում, վազքում նույնպես տղամարդիկ և կանայք մրցում են առանձին: Վազքատարածությունները լինում են կարճ կամ սպրինտերական (100, 200 և 400 մ), միջին (800 և 1500մ), երկար կամ ստայերական (5000 և 10.000մ) և մարաթոնյան (42 կմ 195 մ):

Կարճ տարածության վազքամրցումներում մարզիկները մեկնարկում են հատուկ մեկնարկային կոճղակներից, որոնք նրանց հնարավորություն են տալիս հրվել և արագ պոկվել տեղից: Մարզիկներից յուրաքանչյուրը վազում է իր մրցուղով: 100 մ վազքատարածությունում նրանք մեկնարկում են նույն գծից և վազում են ուղիղ գծով: 200 և 400 մ վազքատարածություններում մարզիկները մեկնարկում են վազքուղու ոլորանի տարբեր դիրքերից, սակայն բոլորն էլ պետք է անցնեն նույն տարածությունը:

800 մ վազքատարածությունում մարզիկներից յուրաքանչյուրը վազում է իր վազքուղով՝ միայն մինչև առաջին ոլորանը, որից հետո նրանք կարող են վազել ցանկացած վազքուղով: Ավելի երկար վազքատարածություններում (բացառությամբ՝ 4 x 400 մ փոխանցումավազքի) մարզիկները մեկնարկում են ոլորանից և վազում ցանկացած վազքուղով: Մեկից ավելի շրջանով վազքատարածություններում վերջին շրջանը կատարելիս վերջնագծի վրա հնչում է զանգի ձայնը:

Վազքի տեսակներից են նաև 4x100մ և 4x400մ տարածություններով փոխանցումավազքերը (էստաֆետ): Դրանց 4 մասնակիցներից յուրաքանչյուրը վազում է նույն վազքատարածությունը և ձեռքի փոխանցումափայտիկը հատուկ նշված գոտում փոխանցում է հաջորդ մասնակցին:

Երկար տարածության փոխանցումավազքի (4x400մ) մասնակիցները վազում են 1 շրջան և ոլորան, այնուհետև յուրաքանչյուր մասնակից վազում է իր վազքուղով:

Արգելավազքը ներառում է 2 տարածություն՝ 110 մ (կանանց համար՝ 100 մ) և 400 մ: Վերջին վազքատարածությունում արգելքները տեղադրված են աստիճանաձև՝ ընդհուպ մինչև վերջնագծային ուղիղը: Եթե մարզիկը վայր է գցում արգելքը, տուգանային միավոր չի ստանում:

Արգելավազքի կամ դրա տարատեսակ խոչընդոտավազքի (սթիփլեյթ) բարձրակարգ մրցումներին մասնակցում են միայն տղամարդիկ:

Խոչընդոտավազքն անցկացվում է 3000 մ մրցատարածքում (7,5 շրջանից քիչ ավելի):

Յուրաքանչյուր շրջանում բոլոր վազորդները հաղթահարում են 4 անշարժ արգելք և ջրափոս: Ընդ որում՝ այդ ժամանակ ջրափոսի առջևում դրված փոքրիկ արգելքից հարկավոր է այնպես թռչել, որպեսզի վայրէջքը կատարվի ջրափոսի ծանծաղ մասում:

Մարաթոնյան վազք: Ամենաերկար տարածության վազքամրցումը մարաթոնյան վազքն է՝ 42 կմ 195 մ, որն անցկացվում է խճուղում: Խոշոր մրցումներում մարզիկները մեկնարկում և վերջնագիծը հատում են մարզադաշտում: Մրցատարածության ողջ երկայնքով մարզիկների համար տեղադրում են ջրի կետեր, որտեղ վազորդները կարող են խմել ջուր և այլ զովացուցիչ ըմպելիքներ:

Մարաթոնյան վազքի ամենախոշոր մրցումներին մասնակցում է մի քանի հազար մարդ: Այդպիսի զանգվածային մրցումներ անցկացվում են ամեն տարի աշխարհի բազմաթիվ քաղաքներում, որտեղ մասնակցում են և՛ պրոֆեսիոնալ մարզիկներ, և՛ սիրողներ:

Կարճ հեռավորության վրա վազքի տեխնիկայի դասավանդման մեթաբանությունը: Մարզվողների շրջանում կարճ տարածության վազքի ժամանակակից տեխնիկայի մասին ճիշտ պատկերացում կազմելուց առաջ անհրաժեշտ է նրանց ծանոթացնել լաթլետիկայի այս տեսակի առանձնահատկություններին: Ծանոթացնել վազքի առանձնահատկություններին և մարզվողների մոտ ստեղծել կարճ տարածությունների վազքի տեխնիկայի ճիշտ պատկերացում:

Այս խնդիրը լուծելու համար մարզվողներին անհրաժեշտ է մի քանի անգամ ցածր և միջին արագությամբ վազել 60-100 մ երկարությամբ հատվածները և շտկել հայտնաբերված սխալները: Մարզվողներին ռացիոնալ վազքի տեխնիկային ծանոթացնելու համար օգտագործվում են ընդհանուր ընդունված միջոցները՝

- ✓ բացատրություն,
- ✓ կենդանի ցուցադրություն,
- ✓ ֆիլմերի օղակների դիտում,
- ✓ կինեմատոգրամներ,
- ✓ լուսանկարներ,
- ✓ գծանկարներ:

Ուղիղ հեռավորության վրա վազելու տեխնիկան: Այս խնդրի լուծման հիմնական միջոցը կլինի ցածր և միջին արագությամբ բազմակի վազքերը հեռավորության տարբեր հատվածներում (60-100 մ)՝

- ✓ հատուկ վազքի վարժություններ 30-40 մ հատվածների վրա՝ վազում ազդրի բարձր վերելակով,
- ✓ մանրացնելով վազքը,
- ✓ վազում ոտքը գցելով,
- ✓ վազում ցատկող քայլերով:

Վարժությունները կատարվում են ազատ, շարժումների աստիճանաբար աճող հաճախականությամբ, որին հաջորդում է անցում դեպի նորմալ վազք: Այս վարժությունների կրկնությունը յուրաքանչյուր դասում հանգեցնում է վազքի տեխնիկայի բնորոշ սխալների վերացմանը՝ ազդրի անբավարար բարձրացում, ոտքի ոչ լրիվ ուղղում, երբ հրում եք, մարմնի չափից ավելի թեքում կամ շեղում, արմունկները մարմնից հեռու պահելը:



Վազքուղու թեքումով վազքի տեխնիկայի ուսուցումը: Վազքի տեխնիկայի ուսուցման հիմնական վարժություններն են վազքուղու թեքումով 50 - 80 մ արագացումով վազքը: Նախ, մարզումները անցկացվում են ծայրահեղ (6 - 8) հետքերով, այնուհետև 1-2, վազում են տարբեր արագություններով 20-10 մ շառավղով շրջանով, վազում են արագացումով ուղիղ գծով ելքով դեպի շրջադարձ, արագացումով վազում են ոլորանով և ելք ոլորանից ուղիղ գիծ, ձեռքի շարժումների իմիտացիա: Քանի որ մարզվողները տիրապետում են ավելի մեծ շառավղով ուղու վրա կարճ տարածություններով վազելու տեխնիկային, նրանք պետք է անցնեն ավելի փոքր շառավղով վազքուղու վրա:

Ցածր մեկնարկի և մեկնարկային արագացման տեխնիկան:



Ուսուցման հիմնական միջոցներն են՝ ուղիղ գծի և թեքության վրա մեկնարկային բլոկների տեղադրման պրակտիկա, հրամանների կատարում «Սկսի՛ր» և «Ուշադրություն»․ հարթակների երկարության, լայնության և թեքության երկայնքով բլոկների տարբեր դասավորությամբ․ վազում ցածր մեկնարկից ուղիղ գծով և շրջադարձով ինքնուրույն, ինչպես նաև հրամանով (կրակոցի վրա)։

Ցածր մեկնարկից վազքին պետք է նախորդի բարձր մեկնարկից մեծ քանակությամբ վազքներ՝ նպաստելով մեկնարկային շարժումների հիմունքների ուրացմանը և առաջին քայլերում ազատ լայն վազքին։

Ցածր մեկնարկի ուսուցումը կարճ տարածությունների վազքի տեխնիկայի յուրացման փուլերից մեկն է։

Վազքի ավարտական տեխնիկայի ուսուցումը։ Դասընթացը սկսվում է՝ բացատրելով ավարտական նետման իմաստը և ծանոթանալով ավարտի հիմնական մեթոդներին՝ կրծքավանդակի և ուսի հետ։ Հիմնական միջոցներն են՝

- ✓ 30-40 մ վազք արագացումով ավարտի գծում
- ✓ առաջ թեքվել մինչև վերջնագիծը
- ✓ ձեռքերը հետ քաշվելով քայլելիս և տարբեր արագություններով վազելիս.
- ✓ տարբեր արագություններով քայլելիս և վազելիս ուները պտույտով նետել եզրագծին։

Ֆինիշը կարճ տարածությունների վազքի ուսուցման մեթոդի կարևորագույն հասկացություններից մեկն է։

Վազքի տեխնիկայի ընդհանուր առանձնահատկությունները։ Վազքի տեխնիկան որպես ամբողջություն տիրապետելու փուլում անհրաժեշտ է համակարգված աշխատել տեխնիկայի մանրամասները պարզաբանելու և ճիշտ հմտությունները համախմբելու ուղղությամբ։ Կարևոր է ազատ վազելու ունակության հասնել՝ վերահսկելով ձեր շարժումները։ Տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացում անհրաժեշտ է կիրառել ավելի մեծ թվով հատուկ վարժություններ՝ աստիճանաբար բարձրացնելով դրանց բարդության մակարդակը։

3. Ֆիզիկական դաստիարակության հսկայական նշանակության արժեվորումը Ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցչի կողմից:

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցչը պետք է հստակ գիտակցի, որ «Ֆիզիկական դաստիարակություն» հսկայական հասկացության տակ հասկացվում է ընդհանուր դաստիարակության հիմնական մասը՝ հանրակրթական, գիտական, կրթական դասընթացներ, որոնք ուղղված են մարդու կողմից իր ֆիզիկական արժեքների արժեորմանը: Այլ կերպ ասած ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն է, այսինքն՝ մարդու ընդհանուր մշակույթի այն կողմը, որն օգնում է գործի դնել իր բիոլոգիական և հոգեբանական հնարավորությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, հասկանում ենք մենք դա, թե ոչ, սկսվում է հենց մարդու ծննդյան օրվանից:

Պետք է տարբերել «ֆիզկուլտուրային կրթությունը» «ֆիզիկական կրթությունից»: Ֆիզկուլտուրային կրթությունը մասնագիտացված պարապմունքներն են հատուկ ուսումնական հաստատություններում, իսկ ֆիզիկական կրթությունը ֆիզիկական դաստիարակության նախնական էտապն է: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակությունների հետ ապահովում է անձի բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող, կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծման մեջ է: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են դասվում.

- ✓ առողջության ամրապնդումը,
- ✓ մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի ֆիզելոգիական գործառույթները,
- ✓ ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում,
- ✓ աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում:

Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս: Մշակույթի այս ճյուղը գիտելիքի ու արժեքների ամբողջություն է, որն ստեղծվում և օգտագործվում է հասարակության կողմից: Չարժե շփոթել երկու՝ սպորտ և ֆիզկուլտուրա, տարբեր հասկացությունները: Ֆիզկուլտուրան նպատակ ունի ամրապնդել մարդկանց առողջությունը, իսկ սպորտը՝ հասնել առավելագույն արդյունքների և սպորտային պարգևների:

Եզրակացություն

Հանրակրթական դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրանց առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանն ու առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական – կիրառական նշանակությամբ: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում իր մասնագիտական գործունեությամբ ծանրակշիռ նշանակություն ունի ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցչի բարոյական, մասնագիտական և անձնային հատկանիշները: Որոնց շնորհիվ սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի: Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Գրականություն

1. [Վիքիպեդիա https://hy.wikipedia.org](https://hy.wikipedia.org)
2. Солодков А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: Лекция. / Солодков А.С. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 38с. 28. Травин Ю.Г. Выносливость и ее развитие у юных бегунов

