

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ
Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ**

ՄԻՐԶՈՅԱՆ ԳԱՅԱՆԵ ԱՐՏՈՒՇԻ

**12-13 ՏԱՐԵԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար

Արտակ Ստեփանյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
ԳԼՈՒԽ ! ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ	4
1.1 .Հասկացություն շարժողական ընդունակությունների մասին.....	4
1.2. Շարժողական ընդունակությունների դասակարգում	5
1.2.1. Արագաշարժություն.....	5
1.2.2. Ցատկունակություն	7
1.2.3. Դիմացկունություն	8
1.2.4. Մկանային ուժ	9
1.2.5. Ճարպկություն	10
1.2.6. Ճկունություն.....	11
ԳԼՈՒԽ II ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ	12
2.1. Հետազոտության խնդիրները.....	12
2.2. Հետազոտության մեթոդները.....	12
2.3. Հետազոտության կազմակերպումը	12
ԳԼՈՒԽ III ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԱՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ	13
3.1. Շարժողական ընդունակությունների դինամիկան.....	13
Եզրակացություն	17
Գրականության ցանկ.....	18

Ն Ե Ր Ա Ծ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն

Գիտատեխնիկական առաջընթացին համընթաց ավելի արդիական է դառնում դպրոցականների առողջության ամրապնդումը և շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բարելավումը, քանզի մեր օրերում զգալիորեն նվազել է դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը: Մարդու ընդունակությունները բնորոշելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ դրանք ներառում են անհատական ընդունակությունների հանրագումարը, որոնցով մարդիկ տարբերվում են միմյանցից: Տարբեր ընդունակություններից համեմատաբար քիչ են ուսումնասիրված շարժողական ընդունակությունները: Բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքում բացահայտվել է, որ վերջին տարիներին դպրոցականների շրջանում նկատվում է շարժողական ընդունակությունների մակարդակի շարունակական վատթարացում [3, 5,10]:

Շարժողական ընդունակությունները շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններ են: Դրանք հատուկ են բոլոր կենդանի էականերին, զարգանում են ֆիզիոգենետիկորեն, նախորոշված են գենետիկորեն և բնականաբար որոշում են մարդու օնտոգենետիկ առանձնահատկությունները: Շարժողական ընդունակությունները և հատկությունները դեռևս չեն զատվել միմյանցից և հաճախ օգտագործվում են որպես հոմանիշներ: Իրականում շարժողական հատկությունները արտացոլում են տարբեր շարժողական ընդունակությունների որակական մակարդակը: Ուստի մարդու շարժողական ընդունակությունները՝ դրանք առանձին բաղադրամասեր են, որոնցով ամեն մարդ օժտված է ի ծնե [1, 5]: Ներկայումս փորձեր են արվում շտկել նման իրավիճակը, սակայն դրանք կրում են ոչ խորքային, հիմնարար բնույթ, այլ ուղղված են բարելավելու շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան, հաշվի չառնելով այլ կարևորագույն գործոններ: Այդ գործոնների շարքին կարելի է դասել կազմակերպչական, նյութատեխնիկական, ծրագրային, կադրային և այլ փոփոխությունները: Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ցածր մակարդակը մեծամասամբ հետևանք է

հանրակրթական ոլորտում տիրող ոչ նպատակային և համակարգված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների կատարմանը [1, 7]:

Մեր կողմից նախաձեռնած հետազոտական աշխատանքում փորձ է արվում բացահայտել դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:

Գ ԼՈՒԽ 1. ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

1.1. Հասկացություն շարժողական ընդունակությունների մասին

Մարդու ընդունակությունների մշակումը կարևոր տեղ է զբաղեցնում մանկավարժության, հոգեբանության, ֆիզիոլոգիայի տեսության և պրակտիկայի մեջ: Ընդունակությունների վերաբերյալ իրենց հայացքների հիմնական դրույթներն են շոշափում Պլատոնը, Արիստոտելը, Գալեն, Բեկոնը և այլոք: Բնությունը մարդկանց ստեղծել է հավասար թ՛ե ֆիզիկական և թ՛ե մտավոր առումով [2, 4]:

Ներկայիս գիտական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ընդունակությունները անհատի նույն հատկություններն են, որոնք դիտվում են որոշակի գործունեության հետ նրանց հարաբերություններում [4]: Այդ ընդունակություններից է կախված գործունեության որոշակի ձևի իրականացման հնարավորությունը և հաջողության աստիճանը: Մարդու ընդունակությունները բնորոշելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ դրանք ներառում են անհատական ընդունակությունների հանրագումարը, որոնցով մարդիկ տարբերվում են միմյանցից: Մարդու տարբեր ընդունակություններից համեմատաբար քիչ են ուսումնասիրվել շարժողական ընդունակությունները [3, 4]:

Շարժողական ընդունակությունները շարժվելու, շարժումներ կատարելու կարողություններն են: Դրանք հատուկ են բոլոր կենդանի էակներին, զարգանում են ֆիզիոգենետիկորեն, նախորոշված են գենետիկորեն և բնականաբար որոշում են մարդու օնտոգենետիկ առանձնահատկությունները: Առաջին շարժումները, ինչպես հայտնի է կյանքի պրակտիկայից և հատուկ գիտական հետազոտություններից, ի հայտ են գալիս դեռևս արգանդային շրջանում: Սակայն ընդունված է, որ մարդու առաջին շարժումները ծնվելուց անմիջապես հետո հանդիսանում են ճիչը և շնչառումը [4, 5, 8]: Ժամանակին զուգընթաց մարդու մոտ զարգանում են վազելու, ցատկելու, նետելու և այլ շարժողական ընդունակություններ: Մարդու շարժողական հնարավորությունների համագումարն ընդունված է անվանել մոտորիկա (շարժում): Ուստի մոտորիկայի դրսևորման առանձին կողմերը կարելի է սահմանել, որպես շարժողական ընդունակություններ:

Շարժողական ընդունակությունները և շարժողական հատկությունները դեռևս ոչ բոլորովին են զատվել միմյանցից և հաճախ օգտագործում են որպես հոմանիշներ: Սկզբնական շրջանում ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը և այլ շարժողական ընդունակություններն անվանում էին ֆիզիկական որակներ: Այս միտքը տերմինաբանական և մեթոդաբանական սխալ է, քանի որ մարդու ֆիզիկական որակների դասին են պատկանում նաև մարմնի քաշը և հասակը, որոնք կապված չեն շարժումների հետ: Ներկայումս շարժողական հատկություններ անվանումը փոխվել է շարժողական ընդունակություններ տերմինով [1, 6]:

1.2. Շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը

Շարժողական ընդունակությունների տեսության և պրակտիկայի հիմքը դրվեց Հունաստանում XVIII-XIX դարերին: Սկզբից սկսեցին ձևավորվել ֆիզիկական դաստիարակության համակարգեր Եվրոպայի տարբեր երկրներում: Այդ իսկ պատճառով կրկին անդրադարձ կատարվեց շարժողական ընդունակությունների խնդրին:

Շարժողական ընդունակությունների տեսությունը գիտական հիմնավորում ստացավ XIX դարի վերջին քառորդին և ավելի ուշ Վ. Ա. Ուիտլի, Ա. Դ. Նովիկովի և այլոց աշխատությունների շնորհիվ: Ներկայումս մարզական տարբեր տեսություններում գոյություն ունեն դասակարգումներ, որոնք բովանդակում են 5-20 և ավելի շարժողական ընդունակություններ [4]: Սակայն առաջատար, շարժողական ընդունակություններ են համարվում մկանային ուժը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, ճկունությունը և դիմացկունությունը: Բացի այդ գոյություն ունեն կոորդինացիա, ցատկունակություն, հավասարակշռություն, ճշգրտություն, ուղիղություն, մկանների թուլացում, շարժումների հաճախականություն և այլն: Հաճախ հենվելով վերը նշված 5 շարժողական ընդունակությունների վրա մյուս շարժողական ընդունակությունները, համարում ենք երկրորդային: Սակայն չի կարելի սահմանափակվել այդ 5 առավել, առաջատար շարժողական ընդունակություններով, ինչպես թելադրում է մասնագիտական ուսումնամեթոդական գրականությունը: Անհրաժեշտ է քայլել այս բնագավառի գիտական մտքին և մանկավարժական պրակտիկային համընթաց [1, 4, 6]:

1.2.1. Արագաշարժություն

Արագաշարժությունը մարդու հիմնական շարժողական ընդունակություններից մեկն է: Այն որոշում է ոչ միայն արագային վարժություններում կատարվող գործողությունների հաջողությունը, այլև գրեթե բոլոր շարժումների արագ կատարումը: Արագաշարժությունը ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից որոշվում է շարժողական նյարդային կենտրոնների շարժունակությամբ, այլ կերպ, թե որքան արագ են դրդվում կամ արգելակվում արագաշարժությունը պայմանավորող նյարդային կենտրոնները: Կենսաքիմիական տեսանկյունից արագաշարժությունը կախված է մկաններում պահեստավորված ադենոզին եռաֆոսֆատի (ԱԵՖ) քանակից ու նրա քայքայման արագությունից: Մյուս գործոններից կարելի է նշել մկանային ուժը, մկանների կծկման ու թուլացման արագությունը, հողերի շարժունակությունը, հոգնածությունը, հույզերը և այլն [2, 9]:

Արագաշարժություն հասկացությունը սպորտում իր մեջ ներառում է շարժումների կատարման արագությունը, իսկ վազքային մրցածներում՝ քայլերի հաճախականությունը, ռեակցիայի արագությունը, մկանային հնարավորությունների լիարժեք օգտագործումը: Արագաշարժությունը ընդունակություն է, որը հնարավորություն է տալիս կարճ ժամանակում բարձրացնել շարժումների հաճախությունը՝ հասցնելով առավելագույնի: Արագաշարժությունը լինում է ընդհանուր և հատուկ (մասնագիտական): Ընդհանուր արագաշարժությունը մարդու ընդունակությունն է տարբեր գրգռիչների շնորհիվ, մեծ արագությամբ անհրաժեշտ շարժումներ կատարել: Հատուկ արագաշարժությունը բնութագրվում է շարժումների առավելագույն արագության կատարումով, ժամանակի կարճ տևողությամբ: Հատուկ արագաշարժությունը ձեռք է բերվում մարզիկի կողմից իր ընտրած վարժությունների ամբողջական կամ առանձին տարրերի հնարավորինս արագ կատարելու միջոցով: Խոսելով արագաշարժության մասին, անհրաժեշտ է նշել, որ այն իր մեջ ներառում է շարժումների հատուկ ռեակցիա, որը շատ կարևոր է հատկապես արագավազորդների մեկնարկի և մեկնարկային թափի կատարման ժամանակ: Արագաշարժության մշակման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունեն նաև կողմնակի գրգռիչների

ընդունումը, որոնք հնարավորություն են տալիս մկանների արագ կծկմանը [2, 8, 9]: Արագաշարժությունը հանդիսանում է երեխաների հիմնական շարժողական ընդունակություններից մեկը, որի ձեռքբերումից հետո անհրաժեշտ է մշակել նաև այլ ընդունակություններ: Արագաշարժությունը շարժողական այն ընդունակությունն է, որը նյարդամկանային ճիգերի միջոցով ապահովվում է շարժումների կատարում ժամանակի ամենակարճ հատվածում: Երեխաների արագաշարժությունը կախված է բազմաթիվ գործոններից: Քանի որ արագավազը պատկանում է առավելագույն լարվածությամբ կատարվող ֆիզիկական վարժությունների թվին, ապա երեխան պետք է ներդնի էներգետիկ բոլոր հնարավորությունները, որի հետևանքով երեխաների մոտ առաջանում է թթվածնային պարտք և օրգանիզմում արագ կուտակվում են նյութափոխանակության արգասիքները: Արդյունքը լինում է այն, որ երեխաների մոտ արագորեն առաջանում է մկանային հոգնածություն, որի հետևանքով ընկնում է շարժումների արագությունը: Երեխաների մոտ հոգնածությունը ավելի դանդաղ կաճի, եթե նրանք կարողանան վազել ազատ, առանց ավելորդ լարվածության, միևնույն ժամանակ գործադրելով մկանների ողջ հզորությունը: Հոգնածությունը պակասեցնելու համար անհրաժեշտ է կատարելագործել նյարդամկանային համակարգի գործունեությունը, բարձրացնել մկաններում բիոկենսաբանական գործունեության արդյունավետությունը և լավագույն ձևով օգտագործել արյան մեջ եղած թթվածինը [2, 5,10]:

Արագաշարժության մշակման համար խորհուրդ են տալիս 10-12 տարեկան երեխաներին սովորեցնել վազել հեշտացված պայմաններում, որը թույլ է տալիս հասնել շարժումների մեջ առավելագույն հաճախության [5, 9]:

1.2.2. Ցատկունակություն

Մարդու այս կամ այն շարժումները կապված են ցատկունակության հետ, ուստի այն համարվում է բնական, կիրառական գործողություն [2, 8]: Ցատկունակությունը մարդու կարողությունն է հիման միջոցով անցնելու հենման դրությունից անհենման դրության: Որքան բարձր է մարմնի ծանրության կենտրոնը, այնքան մեծ է նրա ցատկունակության ցուցանիշը: Ցատկունակությունն առաջին հերթին

պայմանավորված է ստորին վերջույթի մկանների ուժով, նրանց «պայթյուն» հնարավորություններով և արագ ու բարձր վերցատկելու ընդունակություններով: Տարիքի հետ ցատկային ընդունակությունները զարգանում են, նրանց առավելագույն ցուցանիշները նկատվում են 13-15 տարեկան հասակում [5, 8]: Ցատկային վարժությունները բնորոշ են ոչ միայն այսպես կոչված «ցատկային» մարզաձևերին, այլ նաև այն մարզաձևերին, որտեղ առկա են մարմնի ծանրության կենտրոնի պոկման պահերը հենակետից: Մի շարք մարզաձևերում ցատկունակության ցուցանիշների միջոցով գնահատում են մարզիկների շարժողական հնարավորությունների բարձրացման մակարդակը, իսկ առանձին դեպքերում նաև մարզվածության աստիճանը [4, 6, 9]:

1.2.3. Դիմացկունություն

Մարդու ցանկացած ֆիզիկական գործունեություն ուղեկցվում է հոգնածությամբ և աշխատունակության անկումով: Որքան բարձր է լինում աշխատանքի ինտենսիվությունը, այնքան շուտ է վրա հասնում հոգնածությունը: Միևնույն ֆիզիկական աշխատանքը կատարելիս տարբեր մարդկանց մոտ հոգնածությունը ոչ միաժամանակ է առաջանում: Հետևաբար, հոգնածության հանդես գալու ժամանակը բնորոշում է մարդու դիմացկունությունը: Այդ իսկ պատճառով դիմացկունությունն, իբրև շարժողական ընդունակություն, կարելի է բնորոշել որպես հոգնածությանը դիմադրելու մարդու կարողություն: Դիմացկունության հիմնական չափանիշը այն ժամանակահատվածն է, որի ընթացքում մարդը կարող է ապահովել գործողությանը նախապես տրված լարվածությունը: Դոյություն ունի չորս տիպի հոգնածություն՝ մտավոր, զգայարանային՝ կախված զգայարանների վրա ներգործվող ծանրաբեռնվածությունից, հուզային, ֆիզիկական՝ կախված առավելապես ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից: Մարզական գործունեության ընթացքում դրսևորվում են հոգնածության բոլոր տեսակները, սակայն մարզման տեսության մեջ գերադասելի նշանակություն ունի ֆիզիկական հոգնածությունը, կախված աշխատանքի մեջ ընդրկվող մկանախմբերի ծավալից [2, 3,10]:

Դիմացկունությունը կարող է լինել ընդհանուր և հատուկ: Ընդհանուր դիմացկունությունն աշխատանքի մեջ ներգրավվող ողջ մկանային համակարգի մասնակցությամբ բազմապիսի, չափավոր հզորությամբ աշխատանք կատարելու կարողությունն է: Ընդհանուր դիմացկունությունը մարդու համակողմանի ֆիզիկական զարգացման բաղկացուցիչ մաս է կենտրոնական նյարդային համակարգում, ինչպես նաև սիրտ անոթային ու շնչառական համակարգերում լուրջ դրական փոփոխությունների արդյունք: Աթլետիկայի առանձին մրցածների առանձնահատկություններից կախված հարկավոր է հատուկ դիմացկունություն [2, 9]:

Հատուկ դիմացկունություն: Հատուկ դիմացկունությունն ընտրած մարզաձևին յուրահատուկ, վարժությունները բարձր լարվածությամբ կատարելու կարողություն է: Տարբերվում են հատուկ դիմացկունության հետևյալ ձևերը՝ արագային, ուժային, արագաուժային և կոորդինացիոն: Դիմացկունության դրսևորումը կախված է էներգիայի ծախսից: Ինչպես հայտնի է ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ էներգիայի աղբյուր է հանդիսանում ԱՏՖ-ի տրոհումը: Ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ ԱՏՖ-ի ծախսված քանակը անմիջապես պետք է լրացվի, այլապես մկանները կորցնում են իրենց աշխատունակությունը: ԱՏՖ-ի վերականգնումը իրականացվում է երկբնույթ ուժակցիաների հաշվին, աերոբ (լակտատային, շնչառական), թթվածնի մասնակցությամբ և անաերոբ՝ (ալակտատային) թթվածնի բացակայությամբ: Աերոբ ցուցանիշ է թթվածնի թուփարկան սպառումը, իսկ անաերոբ՝ թթվածնի պարտքի մեծությունը: Աերոբ և անաերոբ հնարավորությունները լիարժեք կերպով բնորոշում են օրգանիզմի էներգետիկ փոխանակության սահմանները: Այս գործընթացը այն առաջավոր գործոնն է, որից կախված է դիմացկունությունը՝ մկանային լարված աշխատանքի ժամանակ: Հաճախ դիտարկվում է անմիջական փոխկապվածություն մարզական արդյունքի և էներգետիկ փոխանակության միջև (թթվածնի պարտքի և թթվածնի սպառման): Վերոհիշյալից եզրակացվում է, որ բացի այդ գործոններից դիմացկունությունը զգալի չափով կախված է մարդու օրգանիզմի էներգետիկ

հնարավորություններից: Դիմացկունությունը միջոց է՝ կատարել երկարատև աշխատանք և պայքարել հոգնածության դեմ՝ պահպանելով աշխատունակությունը [2, 5, 9]:

1.2.4. Մկանային ուժ

Յուրաքանչյուր ֆիզիկական վարժության կատարման ժամանակ պահանջվում է մկանային ուժի կամ ուժային ընդունակությունների դրսևորում: Մկանային ուժը, որպես մարդու շարժողական ընդունակություն, ենթակա է հետազոտման: Մկանային ուժն արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կամ մկանային ճիգերի օգնությամբ հակազդելու կարողությունն է: Մկանային ուժի դրսևորումը կախված է ԿՆՀ-ի վիճակից, գլխուղեղի կեղևի համապատասխան գործունեությունից, մկանի ֆիզիոլոգիական տրամագծերից, մկաններում տեղի ունեցող կենսաքիմիական գործընթացից [2, 5]:

Գիտական հետազոտությունները ապացուցում են, որ դպրոցականների շարժողական գործունեությունում համեմատաբար քիչ մասնակցող մկանախմբերը մշակվում են ավելի դանդաղ և նրանց մոտ ուժի ցուցանիշները մնում են ցածր: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է, ինչպես ֆիզկուլտուրայի դասերի, այնպես էլ մարզման գործընթացի ժամանակ, հաշվի առնել կատարվող վարժությունների համակարգը, որը կհամապատասխանի տվյալ երեխայի տարիքին և պատրաստության մակարդակին: Այսպիսով պարզ է դառնում, որ երեխաների մկանային ուժի մեծացումը տարիքի աճի հետ միասին չպետք է ընթանա: Ֆիզիոլոգները գտնում են, որ 11-12 տարեկան հասակում առավել մեծ չափով պետք է զարգացնել երեխաների տարածիչ մկանները, ավելի քիչ՝ ծալիչ մկանները: Ուժի մշակումն օժանդակ վարժությունների միջոցով ուսուցչից կամ մարզչից պահանջում է լավ իմացություն տվյալ դասարանի աշակերտների ֆիզիկական զարգացվածության և շարժողական առանձնահատկությունների մասին [1, 3,10]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել երեխաների իրանի մկանների մշակմանը: Այն պայմանավորված է նրանով, որ իրանի մկանները իրենց վրա են կրում հիմնական ծանրաբեռնվածությունը՝ ինչպես

ուղղահայաց դիրքի պահպանման դեպքում, այնպես էլ շարժողական շատ գործողություններում: Իրանի մկանների ամրապնդումը անհրաժեշտ է նաև կեցվածքի շեղումները կանխելու համար, քանի որ մեջքի ուժեղ մկանները նպաստում են ճիշտ կեցվածքի պահպանմանը [2, 4,10]:

1.2.5. ճարպկություն

Ֆիզիկական յուրաքանչյուր վարժություն կարող է ունենալ կոորդինացիոն տարբեր բարդություններ: Տարբերում են համեմատաբար պարզ և բարդ վարժություններ: Պարզ վարժությունները կատարվում են ավելի ճիշտ, քան բարդերը: Այսպիսով, տարբեր վարժությունների «ճարպիկ» կատարման հաջողությունը որոշվում է հետևյալ բաղադրիչներով՝ շարժման կոորդինացիոն բարդությամբ, շարժման կատարման ճշգրտությամբ՝ փոփոխվող պայմաններում և կատարման տևողությամբ [2, 3, 5]: ճարպկությունը կարելի է սահմանել, որպես մարդու այնպիսի կարողություն, ըստ որի նա կարողանում է կատարել կոորդինացիոն բարդ շարժողական գործողություններ, ինչպես նաև արագ ու ռացիոնալ շարժումներ՝ հանկարծակիորեն առաջացող իրադրությունում: Համեմատած մյուս շարժողական ընդունակությունների հետ, ճարպկությունը չափազանց դժվար է որոշվում: Օրինակ՝ մկանային ուժի չափանիշը կիլոգրամն է, արագաշարժությանն ու դիմացկունությանը՝ ժամանակը, ճկունությանը՝ աստիճանը և այլն, ճարպկության չափանիշներն ուղղակի վերը նշված երեք ցուցանիշներն են միասին վերցված: Ընդհանուր առմամբ ճարպիկ լինելու համար միևնույն ժամանակ պետք է լինել թե՛ ուժեղ, թե՛ արագաշարժ, թե՛ դիմացկուն, թե՛ ճկուն և թե՛ շարժուն [2, 8, 9]: Տարբերում ենք ընդհանուր և հատուկ ճարպկություն. Ընդհանուր ճարպկությունը մարդու կարողությունն է նպատակահարմար կերպով հարմարեցնելու իր շարժումները և ռացիոնալ կերպով լուծելու որևէ շարժողական խնդիր փոփոխվող դրության մեջ: Ճարպկությունը կախված է շարժողական անալիզատորի գործունեությունից, շարժողական փորձի կարողությունների և հմտությունների պաշարից: Ուստի ճարպկությունը որոշվում է նաև արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, կոորդինացիայի զարգացման մակարդակով: Որքան բարձր լինեն վերը նշված շարժողական

ընդունակությունների ցուցանիշները, այնքան ավելի արագ ու ճշգրիտ կարող են կատարվել շարժողական գործողությունները: Հոգեբանական տեսանկյունից ճարակությունը կախված է անձնական շարժումները լիարժեք զգալուց և տեխնիկապես ճիշտ կատարելուց [2, 3, 8]:

1.2.6. Ճկունություն

Ճկունությունը կախված է շարժողական համակարգի առկա բնածին առանձնահատկություններից և սեռից: Աղջիկների մոտ ճկունության ցուցանիշները ավելի մեծ են, քան տղաների մոտ: Ճկունությունը կախված է նաև մկանների և կապանների էլաստիկությունից, արտաքին միջավայրի ջերմաստիճանից, օրվա ժամից, հոգնածության աստիճանից: Ճկունությունը տարբեր հոդերում և օղակներում պայմանավորված է մարմնակազմության տիպով, մկանային զանգվածի ծավալով: Դրա ցուցանիշների վրա ազդում է մկանների տոնուսը, հուզական վերելքը: Ճկունությունը մարմնի առանձին օղակների մեծ լայնույթով շարժումներ կատարելու կարողությունն է: Վարժությունների մեծ լայնույթով կատարելու ժամանակ հոդերում շարժունությունը սահմանափակում են դրանց կողքով ձգված մկանները: Մարդու մարմնի ցանկացած շարժումներում ակտիվորեն աշխատող մկանների կարճանալն ուղեկցվում է հակամարտերով, այսինքն՝ ուղիղ հակառակ ուղղությամբ գործող մկանների թուլացմամբ ու ձգմամբ: Մարդու սովորական ոչ մեծ լայնույթով շարժումների ժամանակ մկանների ձգվածությունը մեծ չի լինում՝ հեշտությամբ այն իրականացնելի է [5, 8,10]:

Գ Լ ՈՒ Խ 2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ

ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

2.1 Հետազոտության խնդիրները

1. Հետազոտել հիմնական դպրոցի 12-13 տարեկան աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:
2. Համեմատական վերլուծության ենթարկել շարժողական ընդունակությունների մակարդակը գրականությունում առկա տվյալների հետ:

2.2 Հետազոտության մեթոդները

Հետազոտությունը կազմակերպելու և անցկացնելու համար օգտվել ենք հետևյալ մանկավարժական մեթոդներից՝

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն:
2. Թեստավորում:
3. Մանկավարժական դիտարկում:
4. Ստացված թվական տվյալների մաթեմատիկական վերլուծություն:

2.3 Հետազոտության կազմակերպումը

Հետազոտությունները կազմակերպվել և անցկացվել է Երևան քաղաքի Կենտրոն համայնքի **Խ. Աբովյանի անվան** թիվ 2 հիմնական դպրոցում: Հետազոտությունները կատարվել են 2021 թվականի սեպտեմբեր, հոկտեմբեր ամիսներին, հետազոտության Հետազոտությանը մասնակցել են 12-13 տարեկան, թվով 40 տղաներ և աղջիկներ: Շարժողական ընդունակությունների մակարդակը գնահատելու համար հետազոտվող խմբին առաջարկվել է չորս ստուգողական վարժություն՝ վազք 20 մ ընթացքից, վազք 500 մ, տեղից հեռացատկ, տղաներ՝ ձգումներ պտտածողից, աղջիկներ՝ սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից:

Հետազոտությունը լիարժեք կազմակերպելու նպատակով, որոշ ստուգողական վարժություններում ստեղծել ենք մրցակցական պայմաններ: Յատկային ստուգողական վարժությունների համար հետազոտվողներին տրվել է երեք փորձի իրավունք: Վազք 20 մ ընթացքից վարժության համար հետազոտվողներին տրվել է երկու փորձ,

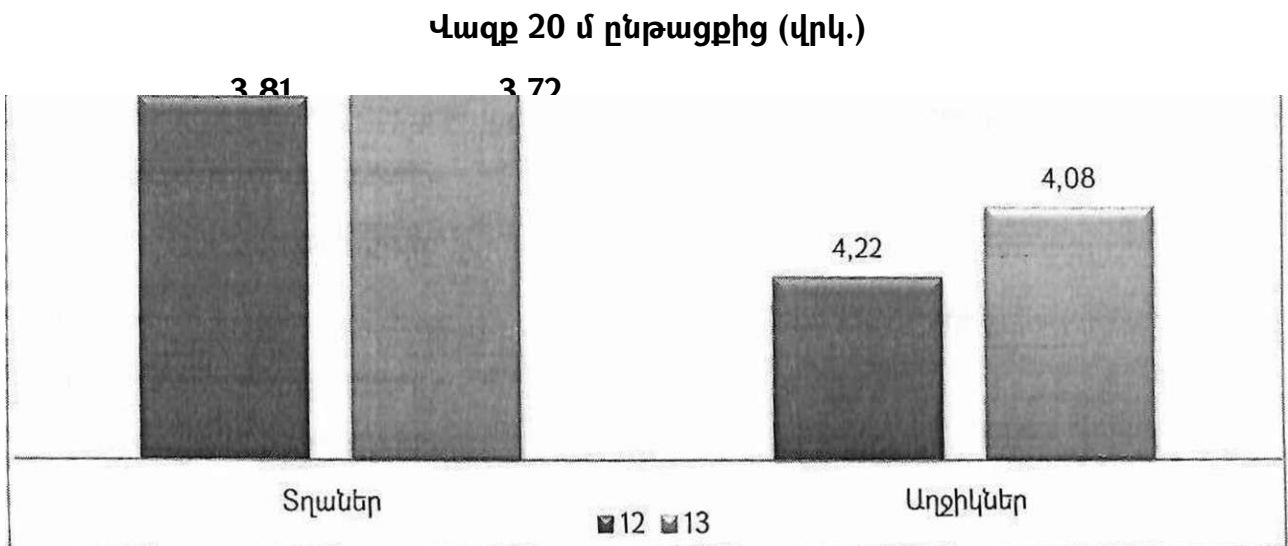
15 րոպե հանգստով: Հետազոտության արդյունքները գրանցելու համար օգտագործել ենք էլեկտրոնային վայրկյանաչափ, չափերիզ:

ԳԼՈՒԽ 3. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

3.1. Շարժողական ընդունակությունների դինամիկան

Մեր կողմից նախաձեռնած հետազոտության աշխատանքը վերաբերում է 12-13 տարեկան դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների հետազոտմանը:

Դպրոցականների արագաշարժության մակարդակը գնահատելու համար հետազոտվողներին առաջարկվել է վազք 20 մ ընթացքից վարժությունը (գծն 1.): Ստացված թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ 12 տարեկան տղաների վազք 20 մ ընթացքից ստուգողական թեստի միջին արդյունքը կազմել է 3.81 վրկ., 13 տարեկաններինը՝ 3.72 վրկ., աղջիկների մոտ այդ ցուցանիշները համապատասխանաբար կազմում են 12 տարեկան՝ 4.22 վրկ., 13 տարեկան՝ 4.08 վրկ.: Թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ դպրոցականների արագաշարժության ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են: Համեմատելով գրականության առկա տվյալների հետ ակնհայտ է արագաշարժության մակարդակի վատթարացում, որը մեր կարծիքով կապված է շարժողական ակտիվության նվազման և սեռական հասունացման շրջանի հետ:



Գծանկար 1.

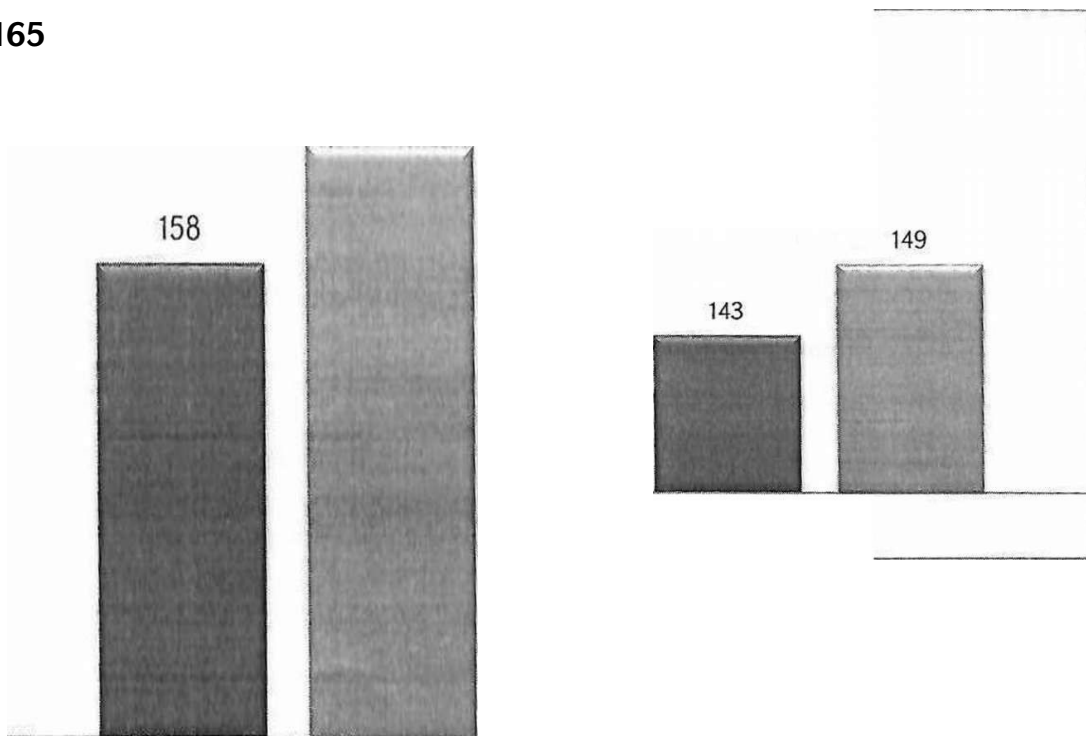
Հետազոտության մասնակիցների ցատկային ընդունակությունները գնահատվել է տեղից հեռացատկ վարժության միջոցով (գծն. 2): Ստացված տվյալները ցույց են տալիս, որ 12 տարեկան տղաների մոտ միջին արդյունքը կազմել է 158 սմ, իսկ 13 տարեկաններինը՝ 165 սմ: Միջին արդյունքների տարբերությունը կազմել է 7 սմ կամ 4.5 տոկոս: Հետազոտության մասնակից աղջիկների մոտ, 12 տարեկան՝ 143 սմ, իսկ 13 տարեկան՝ 149 սմ, տարբերությունը կազմել է 6 սմ կամ 4.2 տոկոս: Համեմատելով գրականության տվյալների հետ, (Ֆ. Գ. Ղազարյան 2007թ.) այստեղ նույնպես նկատվում է արդյունքների նվազում, ինչը արդեն սպասելի էր, քանի որ արագաշարժության ընդունակությունները սերտորեն կապված են ցատկային ընդունակությունների հետ:

Ցատկունակությունն առաջին հերթին պայմանավորված է ստորին վերջույթների մկանների ուժով, նրանց «պայթյուն ուժի» հնարավորություններով և արագ ու հեռու ցատկելու ընդունակություններով:

Տեղից հեռացատկ (սմ)

S

165

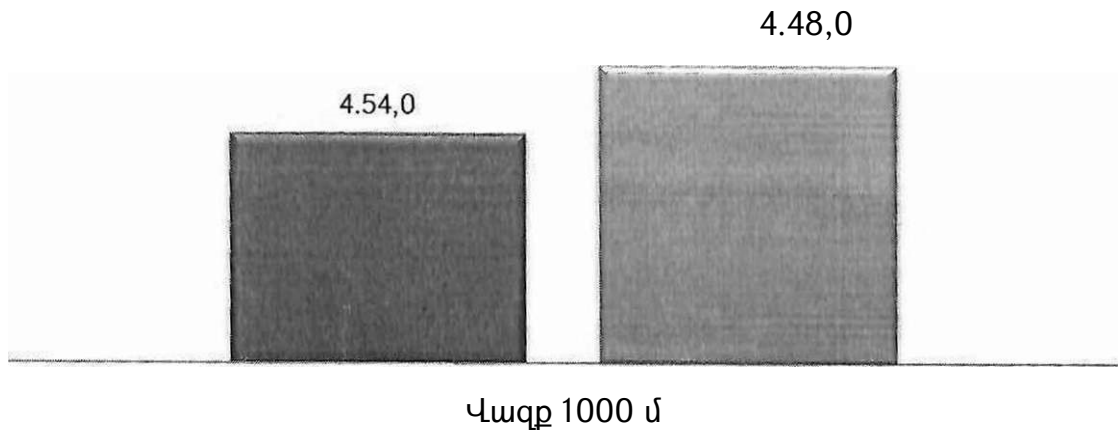


Գծանկար 2.

Դիմացկունության ընդունակությունները գնահատելու համար հետազոտության մասնակից տղաներին առաջարկվել է վազք 1000 մ (գծն. 3), իսկ աղջիկներին՝ վազք 500 մ (գծն. 4): Ստացված արդյունքները հետևյալն են. 12 տարեկան տղաներ՝ 4.54,0 վրկ•) 13 տարեկան 4.48,0: Աղջիկները ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները՝ 12 տարեկան 3.04,0 վրկ., 13 տարեկան 2.57,0 վրկ.: Տղաների մոտ արդյունքների տարբերությունը կազմել է 8 վրկ., իսկ աղջիկների մոտ՝ 9 վրկ.: Դիմացկունության ցուցանիշները համընկնում են գրականության առկա տվյալների հետ:

Վազք 1000 մ տղաներ, (րոպե, վրկ.)

12 13

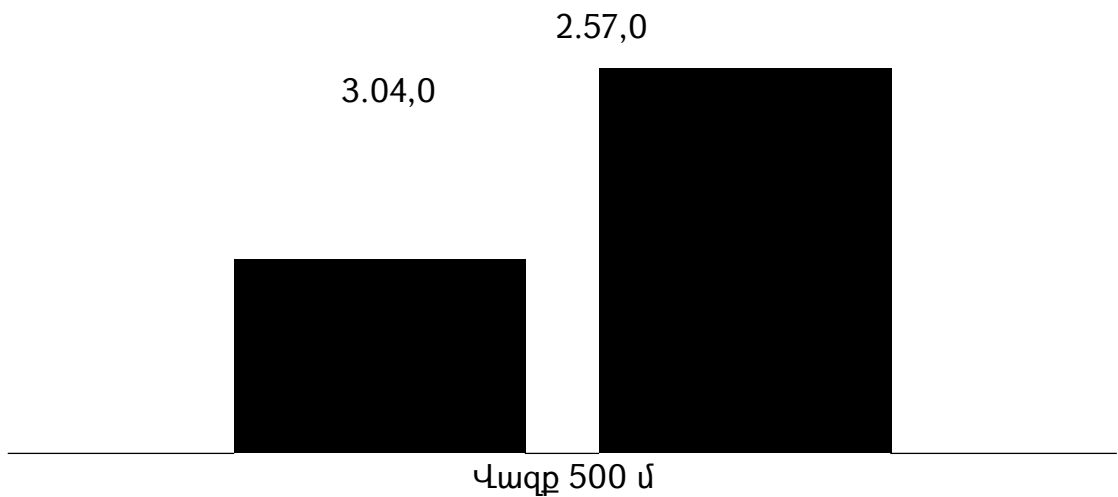


Գծանկար 3.

Շարժողական այս ընդունակությունը միջոց է կատարել երկարատև աշխատանք՝ պայքարելով հոգնածության դեմ պահպանելով աշխատունակությունը, այդ իսկ պատճառով դիմացկունությունը իբրև շարժողական ընդունակություն կարելի է բնութագրել, որպես հոգնածությանը դիմանալու մարդու կարողություն

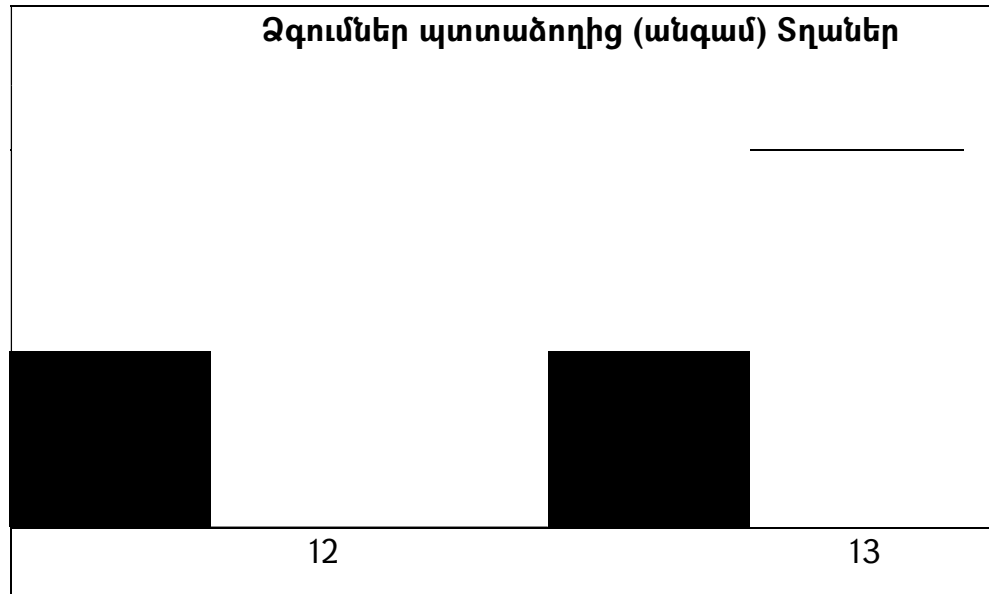
Վազք 500 մ աղջիկներ (րոպե, վրկ.)

12 13



Գծանկար 4.

Ուժային ընդունակությունների մակարդակը որոշելու համար դպրոցահասակ տղաներին առաջարկվել է ձգումներ պատահողից (գծն 5.) ստուգողական վարժությունը: 12 տարեկան տղաների միջին արդյունքը կազմել է 8 անգամ, իսկ 13 տարեկաններինը՝ 9 անգամ, արդյունքը բարելավվել է մեկ անգամով և գերազանցում է գրականության մեջ առկա տվյալներին (Հակոբյան Ե. Բարբարյան Մ. 2011թ.):

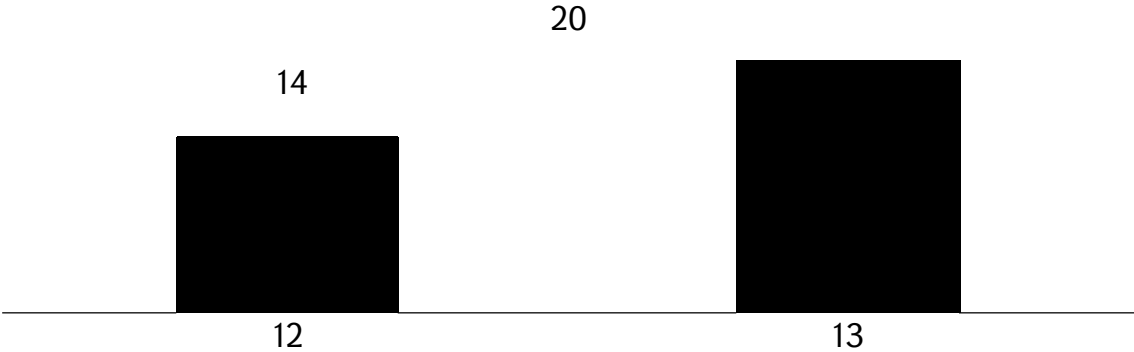


Գծանկար 5.

Սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից վարժությունում միջին ցուցանիշը (գծն. 6) 12 տարեկան աղջիկների մոտ կազմել է 14 անգամ, 13 տարեկաններինը՝ 17 անգամ կամ 30 տոկոս:

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս ենթադրել, որ ուժային պատրաստությունը կարևոր շարժողական ընդունակություն է: Չնայած ուժային վարժությունները կարևոր նշանակություն ունեն դպրոցականների համար, սակայն վաղ տարիքում մեր կարծիքով ժամանակավրեպ է մեծ բեռնվածության այս վարժությունների կատարումը:

**Սեղմումներ հենում նստարանին դրությունից
(անգամ) աղջիկներ:**



Ե Ջ Ր Ա Կ Ա Ց Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն Ն Ե Ր

Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունից և կատարած հետազոտական աշխատանքի վերլուծությունից հանգեցինք հետևյալ եզրակացություններին՝

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը ցույց է տալիս, որ 12-13 տարեկան, դպրոցականների շարժողական ընդունակությունները կանոնավոր և նպատակային մշակումը կարևոր գործոն է համարվում երեխայի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար:

2. Հետազոտության մասնակիցների մոտ արագաշարժության ընդունակությունները տարիքի հետ աճում են, սակայն համեմատելով գրականության առկա տվյալների հետ ակնհայտ է արագաշարժության մակարդակի վատթարացում, որը մեր կարծիքով կապված սեռական հասունացման շրջանի հետ:

3. Ցատկային ընդունակությունները գնահատող տեղից հեռացատկ ստուգողական վարժության միջին արդյունքները ցույց են տալիս որ դեռահասների մոտ առկա է այս ընդունակության ցածր մակարդակ, որը մեր կարծիքով շարժողական ակտիվության պակասի հետևանք է:

4. Հետազոտության արդյունքների թվական տվյալները ցույց են տալիս, որ դպրոցականների մոտ դիմացկունությունը գտնվում է բավարար մակարդակի վրա: Շարժողական այս ընդունակությունը միջոց է կատարել երկարատև աշխատանք՝ պայքարելով հոգնածության դեմ՝ պահպանելով աշխատունակությունը:

5. Ուժային վարժությունները գնահատող ստուգողական թեստերի արդյունքների բարելավվումը խոսում է այս շարժողական ընդունակության բավարար մակարդակի մասին: Չնայած ուժային վարժությունները կարևոր նշանակություն ունեն դպրոցականների համար, սակայն վաղ տարիքում մեր կարծիքով ժամանակավրեպ է մեծ բեռնվածության այս վարժությունների կատարումը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Ա.Ա. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն. Եր., «Լույս» Ղազարյան Ֆ.Գ. 1982
2. Թեթև ատլետիկա Մաս I, Ն.Գ. Օզոլին և Դ.Պ.Մարկովի, ընդ. խմբ., Եր. 1977, 476 էջ
3. Հակոբյան Ե. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկական Բարբարյան Մ. Եր., 2011, 161 էջ
4. Ղազարյան Ֆ.Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին. Եր., «Լույս» 1981, 115 էջ
5. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ. Եր., 2007, 215 էջ
6. Ղազարյան Ֆ.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական ուղղությունները և մեթոդիկական. Եր., 2010, 80 էջ
7. Մինասյան Հ.Մ. Ֆիզիկական կուլտուրա «Գնահատումը հանրակրթական Գաբրիելյան Հ.Հ. դպրոցում» Եր., 2012,
8. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого.- М.: ФиС., 1988.- 208 с.
9. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания 3-е изд.-М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
10. Никитушкин В. Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н.Н. Чеснаков, Г.Н. Германов,- М.: Физическая культура, 2014.- 250 с