

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ**

ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ ՍՎԵՏԼԱՆԱ ՀՈՎԻԿԻ

**ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ
Հետազոտական աշխատանք**

Ղեկավար՝ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
ԳԼՈՒԽ I. ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ	4
1.1. Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը	4
1.2. Առողջարարական քայլք և վազք	4
1.3. Աթլետիկական վարժությունները որպես ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոց	5
1.4. Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները.....	6
ԳԼՈՒԽ II. «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐ ԵՎ ԾՐԱԳՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ	
11	
2.1. Աթլետիկան հանրակրթական դպրոցում	11
2.2. Չափորոշիչ ծրագրի աթլետիկայի բաժնի վերլուծել 5-7-րդ դասարաններում.....	14
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	
16	
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՅԱՆԿ	
17	

Ն Ե Ր Ա Ծ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Արդիականություն: Աթլետիկական վարժությունների ծագումը խորը արմատներ ունի և հասնում է հին աշխարհի խորքերը: Հայտնի է, որ այնպիսի վարժությունները, ինչպիսիք են՝ վազքը, ցատկը, նետումները, որպես բնական անհրաժեշտ գործողություններ, մարդը սկսել է կիրառել ամենօրյա կյանքում, աշխատանքում և կենցաղում դեռևս հին ժամանակներից: Աթլետիկան հիմնական և մասսայական մարզաձևերից մեկն է ամբողջ աշխարհում և իրավամբ, անվանվում է «Սպորտի թագուհի», որի մեջ ընդգրկվում են 60-ից ավելի մրցաձևեր, սակայն պաշտոնական մրցումներում աթլետիկան ներկայանում է 47 մրցաձևով [1, 7]:

Աթլետիկական վարժությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական ծրագրի մի մասն են և լավագույն միջոց են դպրոցականների առողջության ամրապնդման, շարժողական ընդունակությունների ձևավորման և մշակման համար [3, 4]:

Աթլետիկան, որպես հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բաղկացուցիչ մաս, իր մեջ ընդգրկում է մարդու բնական շարժումները՝ վազք, ցատկ, նետում: Սկսած առաջին դասարանից ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում իրենց ուրույն տեղն ունեն աթլետիկական վարժությունները, որոնք հանդիսանում են մի շարք խնդիրների լուծման միջոց: Խնդիրներ, որոնք նպաստում են մարդու ներդաշնակ, համակողմանի զարգացմանը՝ առողջ ապրելակերպի և շարժողական ընդունակությունների մշակմանը: Հանրակրթական դպրոցի աթլետիկական պարապմունքի հիմնական ձևը հանդիսանում է ֆիզկուլտուրայի դասը: Գոյություն ունի դասի տարաբնույթ տեսակներ՝ ուսուցողական, կատարելագործող, ամրապնդող, կրկնվող, ստուգողական և խառը դասեր: Աթլետիկական յուրաքանչյուր դաս թաղկացած է ներգրավիչ, նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ մասերից: Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչների իրականացման համար ծրագրով նախատեսված է ժամաքանակ և ուսումնական նյութ, որը հաստատված է կրթության և գիտության նախարարության կողմից [1, 3, 4, 7]:

Աշխատանքի **խնդիրն** է ուսումնասիրել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի համար գործող չափորոշիչները և ծրագրում աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութի բովանդակությունը:

ԳԼՈՒԽ I ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

1.1. Աթլետիկական վարժությունների կիրառական նշանակությունը

Աթլետիկական վարժությունները այնքան պարզ են ու բնական, որ մատչելի են յուրաքանչյուր տարիքի մարդու համար: Անհնար է պատկերացնել մարդկային կյանքը առանց քայլքի, վազքի, ցատկի և նետումների: Յուրաքանչյուր մարդ իր ծննդյան օրից, եթե չունի ֆիզիկական և մտավոր թերություն սկսած տաս ամսեկանից քայլում է, որոշ ժամանակ անց նաև վազում: Քայլքը մարդու տեղաշարժման սովորական եղանակ է, իսկ վազքն արագ տեղաշարժվելու բնական վարժություն: Քայլքը և վազքը ցիկլիկ վարժություններ են, համակողմանի ֆիզիկական և ներդաշնակ զարգացման կարևորագույն միջոց: Վազքը նաև ընկած է մի շարք մարզաձևերի հիմքում (բասկետբոլ, ֆուտբոլ, ձեռքի գնդակ, ռեգբի և այլն): Վազքը կարող է նաև լինել մարդու առողջության ամրապնդման և այլ մարզաձևերի համար նաև հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոց:

1.2. Առողջարարական քայլք և վազք

Մարդու կյանքում գնալով ավելանում է մտավոր աշխատանքի տեսակարար կշիռը ի հաշիվ ֆիզիկականի: Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների առաջընթացը (համացանց, համակարգչային խաղեր, բջջային հեռախոսներ և այլն) իր բացասական ազդեցությունն է թողնում մարդու ֆիզիկական աշխատունակության վրա, ինչը ստիպում է մարդուն դառնալ սակավաշարժ, որի հետևանքով ավելանում են սիրտանոթային համակարգի հիվանդությունները: Առողջապահության կազմակերպության տվյալով մոլորակի վրա աճել են սրտի իշեմիկ հիվանդություններից և թոքերի քաղցեղից մահացության դեպքերը: Մեր պայմաններում անբավարար շարժողական գործողությունները կարելի է լրացնել մշտական մարզումների շնորհիվ, այն կարելի է սկսել ցանկացած ժամանակ յուրաքանչյուր տարիքի և սեռի մարդկանց համար [1, 6]: Վազքի ընթացում աշխատանքի մեջ են ընդգրկվում մեծ թվով մկանախմբեր, ակտիվանում են սիրտանոթային և շնչառական համակարգերը, բարելավվում է նյութափոխանակության համակարգը: Առողջարարական քայլքը և վազքը մատչելի է տարբեր տարիքի տղամարդկանց և կանանց համար: Քայլքով և վազքով զբաղվելու համար մարզակառույցների կարիք չի զգացվում, այն կարելի է անցկացնել զբոսայգիներում, հանգստյան գոտիներում, անտառում, խճուղիներում և այլն: Առողջարարական քայլքով զբաղվելու համար նպատակահարմար է որոշ ժամանակ, մինչև չորս շաբաթ կատարել երեք մարզում: Քայլքով զբաղվելու համար պետք է հաշվի առնել, որ մեկ րոպեում կատարվի 70-90 քայլ, սկզբնական շրջանում,

այնուհետև 90-100 քայլ 1 րոպեում: Մեկ մարզման ընթացքում մարդը պետք է անցնի 4-6կմ: Ընդհանուր տարածության հաղթահարման արագությունը կախված է քայլերի երկարությունից և հաճախականությունից, օրինակ՝ 100 քայլ րոպե, եթե քայլի երկարությունը 60սմ է մարզվողը հաղթահարում է 3,5կմ, իսկ 90սմ երկարության դեպքում՝ 5,5կմ: Խորհուրդ է տրվում աստիճանաբար ավելացնել տարածությունը, քայլերի երկարությունը և հաղթահարման արագությունը [2, 6]:

Առողջարարական վազքով զբաղվողները պետք է պահպանեն հիգիենիայի կանոնները, ունենան հարմար հանդերձանք: Ուշադրություն պետք է դարձնել սննդին և հատկապես օրգանիզմի ջրային հավասարակշռությանը պահպանելու հարցին: ՅՕՕՕմ վազքում մարդը կորցնում է մոտ 400գ ջուր, իսկ շոգին ավելի շատ, ուստի այն պետք է վերականգնել ժամանակին: Մարզվողը պետք է ունենա օրագիր, գրառի կատարած աշխատանքների ծավալը և լարվածությունը (տարածությունը և այն հաղթահարելու ժամանակը), ինչպես նաև սրտի զարկերի քանակը և ինքնազգացողությունը: Առողջարարական վազքով զբաղվողների համար ստեղծվել է վազքասերների ակումբ, որը ֆիզկուլտուրայի հասարակական ընտրովի կազմակերպություն է [2, 6]:

1.3. Աթլետիկական վարժությունները որպես ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոց

Համակողմանի ֆիզիկական պատրաստությունը իրագործվում է ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցով: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության (ԸՖՊ) միջոցով մարզիկները մշակում են ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, ամրապնդում օրգանիզմի առանձին օրգաները, բարձրացնում դրանց ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը (ՀՖՊ) ուղղված է բոլոր օրգանների և համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների զարգացմանը՝ կախված տվյալ մարզաձևի յուրահատկությունից: Աթլետիկական վարժությունները բոլոր մարզաձևերի համար կարող են հանդիսանալ որպես ԸՖՊ-ի, իսկ որոշ մարզաձևերի համար նաև ՀՖՊ-ի միջոց: Ակնհայտ է, որ քայլքը և վազքը հանդիսանում են նախավարժանքի անբաժանելի մասը, ինչով և սկսվում է ֆիզկուլտուրայի դասը: Քայլքի և վազքի օգնությամբ բարձրանում է օրգանիզմի ընդհանուր աշխատունակությունը, գլխավորապես վեգետատիվ նյարդային համակարգի ուժեղացման հաշվին: Վազքի միջոցով դպրոցականների մոտ մշակվում է ընդհանուր և հատուկ դիմացկունությունը: Ընդհանուր դիմացկունությունը ունակոթյուն է հաղթահարել վերահաս հոգնածությունը, պահպանելով աշխատունակությունը: Հատուկ դիմացկունությունը

մշակելիս օգտագործում են կրկնվող և ինտերվալային մեթոդները, միջին կամ առավելագույն լարվածությամբ [1, 6, 7]:

Արագաշարժությունը ացիկլիկ և ցիկլիկ շարժումների և նրանցում պոռթկումով արագացումները արագ կատարելու կարողություն է: Շարժումների արագությունը կախված է գլխուղեղի համապատասխան նյարդային գործունեությունից, որը կոորդինացնում է մկանային լարումը և թուլացումը: Շարժումների արագության մշակումը պետք է սկսել 10-12 տարեկան հասակից: Արագաշարժություն մշակելու համար օգտագործում են բազմակի անգամ կրկնվող, տարբեր տարածություններով կարճ հատվածների (10-60մ) առավելագույն արագությամբ կատարվող վազքեր: Արագաուժային ընդունակությունը ուժի դրսևորումն է կարճ ժամանակամիջոցում, ստեղծելով աշխատանքի մեծ հզորություն (պայթյուն ուժ): Արագաուժային ընդունակությունները մշակելիս օգտագործում են ցատկային (տեղից) ոտքից-ոտք և այլ վարժություններ՝ մեծ լարվածությամբ, փոքր ծավալով: Կարելի է օգտագործել նաև տարբեր քաշի կցակգնդեր, կշռաքարեր և այլն: ճարպկության և ճկունության մշակման համար կարելի է օգտագործել աթլետիկական տարբեր վարժություններ: ճարպկությունը առանձնապես անհրաժեշտ է արագ կողմնորոշման և անհետաձգելի վարժության կատարման համար,ինչպես նաև անսպասելի ծագած շարժողական խնդիր լուծելու դեպքում [2, 5]:

1.4. Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները

Տարրական դասարաններում ուսումնական պարապմունքների բնորոշ առանձնահատկությունն է հանդիսանում կրթական խնդիրների լուծումը, շարժումների տիրապետումը, ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի մասին տարրական գիտելիքների ձևավորումը: Դրա համար ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կարևոր խնդիրներից է հանդիսանում երեխաներին շարժումների ճիշտ տեխնիկայի ուսուցումը: Այդ շարժումներից շատերն ունեն անմիջական կիրառական բշանակություն աշխատանքում, խաղերում, կենցաղում, և սպորտում: Դպրոցը կոչված է պատրաստելու երեխաներին իրենց ապագա գործունեության նշված ձևերին և դրա համար 1-4-րդ դասարանների ծրագրային նյութի բովանդակության մեջ մտնում են աթլետիկական և մարմնամարզական վարժություններ, ինչպես նաև շարժախաղեր, լող, դահուկային պատրաստություն [2, 5, 6]:

Քայք և վազքը հանդիսանում են շարժումների բնական ձևեր, օժանդակում են հենաշարժողական ապարատի զարգացմանը և կարևոր տեղ են գրավում դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ճործում: Տարրական դասարաններում ուսուցման գլխավոր խնդիրն է՝ դաստիարակել երեխաների մոտ ճիշտ, ռացիոնալ,

գեղեցիկ քայլքի հմտություն: Դրանից բացի, պետք է ուշադրություն դարձնել առաջադրված քայլքի տեմպի պահպանման կարողությանը, ինչպես նաև փոփոխել այն՝ համապատասխան տարբեր պայմանների, 4-րդ դասարանում կատարելագործվում են ձեռք բերված հմտությունները [1, 7]:

Ցատկերը նույնպես հանդիսանում են շարժողական ակտիվության բնական ձևերից: Դրանք բնութագրվում են կատարման կարճ ժամանակահատվածով և ուժեղ մկանային լարվածությամբ, զարգացնում են ուժերը կենտրոնացնելու և տարածության մեջ արագ կողմնորոշվելու կարողություն, աչքաչափություն, նպաստում են արագաշարժության, ճարպկության, շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը: 1-4-րդ դասարանների ծրագրում ընդգրկված ցատկերը բաժանում են երկու խմբի, բարձրացատկ և հեռացատկ: Առաջին դասարանից ծրագրում մտցված են նաև ցատկեր ցատկապարանով և ցատկեր բարձրությունից, որոնք հանդիսանում են նախապատրաստական սպորտային ցատկերի համար: Կրտսեր դպրոցում խնդիր է դրվում ճիշտ հիմք ստեղծել ցատկերի ուսուցման համար: Նախատեսվում է ցատկի կարևոր տարրերի ուսուցում, ճիշտ թափավազքի և ուժեղ հրման, ճախրման փուլում շարժումների կոորդինացիայի, ճիշտ վայրէջքի: Դրա համար սիստեմատիկ և հետևողական զարգացնում են բազմաբնույթ ցատկերի հմտություն: Սկսում են ցատկապարանով վարժություններից, հետո ուսուցանում են փափուկ վայրէջքը՝ ցածր բարձրությունից ցատկելիս (20-60 սմ) և միայն դրանից հետո անցնում են թափավազքով հեռացատկի և բարձրացատկի ուսուցմանը: Թափավազքով հեռացատկը անցկացվում է տարրական բոլոր դասարաններում: Ուսուցման հիմնական խնդիրն է թափավազքի համակցումը հրման հետ: Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել հրման փուլին, այդ պատճառով ցատկերը անցկացվում են ոչ երկար թափավազքից (5-6 քայլ): Հեռացատկերում կարևոր դեր է խաղում հրման ոտքով ճիշտ դիպելը հրման գծին: Այդ պատճառով արդեն կրտսեր դպրոցում երեխաներին սովորեցնում են հրվել որոշակի տեղից՝ «հրման գոտուց», որը կախված ցատկի տեխնիկայի յուրացման աստիճանից, աստիճանաբար փոքրացվում է մինչև հրման համար նախատեսված ստանդարտ չափերի: Ճիշտ ֆիզիկական զարգացման ապահովման համար անհրաժեշտ է, որ երեխաները ցատկեն՝ հրվելով հերթականությամբ, աջ և ձախ ոտքերով [1, 3, 7]:

Նեղումներ : Կրտսեր դպրոցում խնդիր է դրվում սովորեցնել ճիշտ, դիպուկ և հեռու նետել փոքր գնդակները և այլ թեթև առարկաներ: Նետումները մշակում են դաստակի, նախաբազկի, ուսի, ուսային գոտու, ոտքերի և իրանի շարժումների համաձայնեցվածություն, օժանդակում են ուսագոտու և ձեռքերի մկանների

ամրապնդմանը, կատարելագործում են շարժումների կոորդինացիան, զարգացնում են ճարպկություն, արագաշարժություն, աչքաչափություն և դիպուկություն: Հեռավորության նետումների ուսուցման ժամանակ ուսուցչին անհրաժեշտ է սովորողների հիմնականուշադրությունը կենտրոնացնել նետումը կտրուկ կատարելու վրա: Նետող ձեռքի շարժումը պետք է սկսվի ուսից և վերջանա դաստակով: Ուսուցման սկզբնական փուլում պետք չէ ձգտել նրան, որ սովորողները նետեն որքան հնարավոր է հեռու, այլ հիմնական ուշադրությունը դարձնեն ճիշտ նետմանը: Նպատակին նետումների ուսուցման ժամանակ սովորողների հիմնական ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել գնդակի թռիչքի անկյան և արագության վրա՝ կախված նպատակի հեռավորությունից և դիրքից: Որպեսզի երեխաները տիչապետեն նետումներին, դասերի ժամանակ պետք է կատարեն բավական քանակությամբ նետումներ (12-20) [1,3]:

Հիմնական դպրոցի 5-6-րդ դասարաններում դասի հիմնական մասում պլանավորում են 2-3 խնդիրներ՝ կապված շարժողական գործողությունների ուսուցման և ամրապնդման, շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ: 7-9-րդ դասարաններում, ելնելով առավել բարդ ծրագրային նյութից, խնդիրների քանակը նվազեցվում է: Աթլետիկայի դասերին դպրոցականներին անհրաժեշտ է ոչ միայն սովորեցնել վազքերին, ցատկերին և նետումներին, այլև մշակել նրանց շարժողական ընդունակությունները:

Պատանեկան տարիքում առավել կարևոր նշանակություն ունի արագաուժային ընդունակությունների մշակումը, որը առաջին հերթին իրականացվում է այսպես կոչված «ցատկային պատրաստությամբ»: Վերջինիս բաղկացած է ուսուցչից և ցատկերի բազմաթիվ կրկնություններից՝ զուգակցված ինչպես դանդաղ տեմպով վազքի, արագացումների հետ: Ճիշտ անցկացված և հստակ չափավորված «ցատկային պատրաստությունը» օժանդակում է ոտքերի երկարացմանը, գերազանց զարգացնում է սիրտանոթային և շնչառական համակարգերը: Ցատկային վարժությունները մշակում են ցատկունակություն, որն իր հերթին օժանդակում է տարբեր հենացատկերի և ցատկերի հաջող տիրապետմանը, ինչպես նաև վազքի արագության, որտեղ հիման հզորությունը ունի շատ մեծ նշանակություն: Աթլետիկական վարժությունների տեխնիկայի ուսուցումը իրականացվում է որոշակի հաջորդականությամբ: Սկզբում երեխաներին սովորեցնում են ընդունել նպատակահարմար ելման դրություն: Դրա հետ մեկտեղ ելման դրության ուսուցումը, որպես կանոն, համակցվում է վարժության ամբողջական կատարման հետ: Հետո երեխայից յուրացնում են տվյալ շարժողական գործողության հիմնական շարժումների ուղղվածությունը (օրինակ՝ վազքում

յուրացնում են ոտնաթաթի ուղղագիծ դիրքը, թալիային ոտքի ազդրի արագ առաջբերումը) և շարժման ամպլիտուդան: Գրեթե միաժամանակ խնդիր է դրվում կատարել գործողությունները ազատ, առանց ավելորդ լարվածության և անկաշկանդ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժախաղերը օգտագործվում են խիստ նպատակաուղղված, հաշվի առնելով յուրաքանչյուր առանձին դասի կոնկրետ խնդիրները, բովանդակությունը՝ դասերին ուսուցանվող ամբողջ ծրագրային նյութի հետ սերտ կապակցված: Աշակերտներին պետք է սովորեցնել խաղալ, ցույց տալ նրանց առավել նպատակահարմար և արդյունավետ խաղային հնարքները, տարբեր խաղային իրադրություններում կիրառվող առավել արդյունավետ տակտիկական գործողությունները: Ելնելով բազմաբնույթ խաղային գործողություններից՝ պետք է օգտագործել հնարավորությունը խաղացողների մոտ զարգացնելու տարածաժամանակային բնութագրերը ճիշտ գնահատելու կարողություն: Դրա հետ մեկտեղ պետք է հաշվի առնել աշակերտների տարիքային հնարավորությունները և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը: ճարպկության մշակման համար պետք է վերափոխել ծանոթ խաղերը, խաղացողների առաջ դնել նոր խնդիրներ՝ կապված շարժումների կոորդինացիայի հետ, անցկացնել խաղեր առավել դժվար կանոններով: Արագաշարժության մշակման համար օգտակար է անցկացնել հաճախ փոփոխվող իրավիճակներում անհապաղ շարժողական պատասխան պահանջող, [լրացուցիչ առաջադրանքներով դճվարացված, ինչպես նաև 15-30 մետր տարածությունը արագությամբ հաղթահարելու խաղեր [2, 6]: Մշակելով արագաուժային ընդունակություններ՝ պետք է արագաուժային լարումներով խաղերում աստիճանաբար ավելացնել (նախորդ դասարանների համեմատ) ժամանակը և տարածությունը, ինչպես նաև կարճատև՝ բուն ուժային լարումներով խաղերի ժամանակը: Դիմացկունության մշակմանը օժանդակում են անընդհատ շարժողական գործունեությամբ խաղերը՝ միջին լարվածությամբ և 8-12 րոպե տևողությամբ: Ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում 5-9-րդ դասարանների համար ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը ուղղված ծրագրային նյութ հատուկ առանձնացված չէ: Սակայն չի կարելի թուլացնել ուշադրությունը՝ ուղղված սովորողների կեցվածքի ձևավորմանը [5, 7]: 11-15 տարեկան հասակում տեղի է ունենում մարմնի արագացված աճ՝ առավելապես ստորին վերջույթների նկատելի աճի հաշվին: Ելնենով դրանից՝ մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է վեր, որի հետևանքով կարող են նկատվել շարժման կոորդինացիայի շեղումներ, ինչը երբեմն անդրադառնում է ուսագոտու, աղնաշարի կորերի և մարմինը պահելու ձևի ոչ ճիշտ զարգացմանը: Արագ զարգացող ոսկրացման պրոցեսները կարող են օժանդակել այդ շեղումների ամրապնդմանը՝

կեցվածքի շեղումների տեսքով: 5-9-րդ դասարանների դպրոցականների կեցվածքի ուսուցման հիմնական խնդիրները հանդիսանում են ճիշտ և սխալ կեցվածքի մասին գիտելիքների հաղորդումը, ինչպես նաև ճիշտ կեցվածքի կայուն հմտությունների ձևավորումը: «Մկանային կորսետի» ամրապնդման և ուղղման վարժությունները անցկացվում են դասի ներգրավիչ մասում և մտցվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների մեջ: Կեցվածքի ձևավորումը իրականացվում է նաև դասի հիմնական մասում՝ օգտագործելով խմբակային մեթոդը: Դասի այս մասում էլ ուսուցիչը իրականացնում է կեցվածքի շեղումների, հարթաթաթության կանխարգելմանը, ճիշտ աշխատանքային դիրքերի յուրացմանը ուղղված ուսումնապրակտիկ աշխատանքները [5,7]:

Ավագ դպրոցական տարիքը (պատանեկան) ընդգրկում է 15, 16, 17 տարեկան երեխաներին (10-12-րդ դասարաններ): Այս տարիքային խմբին են պատկանում նաև միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում սովորողները [1, 4]:

Պատանիներին և աղջիկներին, ինչպես և դեռահասներին, բնորոշ է մեծ ուշադրությունը իրենց արտաքին տեսքին, հասակին, քաշին: Նրանք հակված են իրենց մեջ գտնելու շեղումներ ֆիզիկական նորմայից նույնիսկ այն դեպքում, երբ բոլոր ցուցանիշները համապատասխանում են նորմային: Այդ մեծ ուշադրությունը իրենց նկատմամբ կարող է առաջացնել հոգեկան շեղումներ և ներոզներ: Ավագ դպրոցականների հետաքրքրությունների շրջանակը աստիճանաբար դուրս է գալիս դպրոցի սահմաններից, դպրոցը դառնում է նրանց աշխարհի միայն մի մասը: Ավագ դպրոցականների ուսումնական գործունեությունը դառնում է ընտրողական, գիտակցված: Նրանցից շատերը դառնում են շատ պատասխանատու իրենց ուսման արդյունքների համար [2, 5]:

Ավագ դպրոցական տարիքը բնութագրվում է աճի և զարգացման պրոցեսների շարունակությամբ, որը արտահայտվում է առանձին օրգաններում և հավասարաչափ ընթացքով: Միաճամանակ ավարտվում է սեռական հասունացումը, որից ելնելով հստակ ի հայտ են գալիս սեռական և անհատական տարբերությունները, ինչպես կազմվածքում, այնպես էլ օրգանիզմի ֆունկցիաներում: Այս տարիքում դանդաղում է մարմնի աճը երկարությամբ և նկատվում է նրա չափերի ավելացումը լայնությամբ, ինչպես նաև մարմնի քաշի ավելացումը: Պատանիների և աղջիկների միջև մարմնի չափերի և ձևերի տարբերությունները հասնում են առավելագույնի: Պատանիները անցնում են աղջիկներից հասակով և մարմնի քաշով: Պատանիները 10-12 սանտիմետրով (միջինում) բարձրահասակ են աղջիկներից և 5-8 կիլոգրամով ծանր, մկանային զանգվածը, համեմատած ամբողջ մարմնի զանգվածի, ավելի է 13

տոկոսով, իսկ միջմաշկային ճարպային հյուսվածքի զանգվածը պակաս է 10 տոկոսով, պատանիների իրանը մի քիչ կարճ է, իսկ ձեռքերը և ոտքերը ավելի երկար են, քան աղջիկներինը: Աղջիկների մոտ կրծքավանդակը կարճ է և լայն, ուսերը նեղ, իսկ կոնքը՝ լայն: Ավելի լայն կոնքի և կարճ ոտքերի, ողնաշարի և հոդերի շարժունակության, կապանների առավել առան ձգականության հետևանքով մարմնի ամպլիտուդայի լայնակի տատանումները քայքի և վազքի ժամանակ արտահայտված են ավելի, քան պատանիների մոտ [5, 4, 6]

Կրտսեր դպրոց I-IV դասարաններ: Քայլը և տարատեսակները, քայլը ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա, ձեռքերը տարբեր դիրքերով: Վազը հերթագայելով քայլով, դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրքավազք 2X10 մ: Ցատկ ցատկապարանով, տեղից հեռացատկ, բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով 30-50 սմ^o: Թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին, նետում հեռավորության, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում: Քայլը ճիշտ կեցվածքով: Վազք բարձր մեկնարկից, վազք շարժման ուղղության փոփոխումով վազքաքայլերի երկարությունը և ուղղությունը փոփոխելով, հավասարաչափ վազք մինչև 5 րոպե, մաքրքավազք 3X10 մ: Հեռացատկ տեղից, բարձրացատկ 2- 4 քայլ վազքաքայլով 30-40 սմ պարանի վրայով: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության, թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից: Վազք բարձր մեկնարկից, վազք արագացումով մինչև 30 մ, վազք հաղթահարելով արգելքները, վազք մինչև 4 րոպե: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին 2X2մ թիրախ 4-5 մետր հեռավորությունից, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության: Ցատկ ցատկապարանով զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով, հեռացատկ տեղից, հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով, բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով: Վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ, վազքի հերթագայումը քայլով, հավասարաչափ դանդաղ վազք 6-8 րոպե: Հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքով, բարձրացատկ թեք թափավազքով: Թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության, տեղից [3]:

Միջին դպրոց V-IX դասարաններ: Վազք արագացումով 40 մ, վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքրքավազք 4X10 մ, վազք 30 մ գրանցելով արդյունքը, հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե: Տեղից հեռացատկ, հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով հրման շեշտադրումով, բարձրացատկ «Քայլանցում»-ով 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողիկի հաղթահարումով: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին տեղից և 2-4 քայլ թափից: Վազք արագացում մինչև 40 մ, վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60 մ, էստաֆետ հանդիպակաձ 10-20 մ, վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե: Բարձրացատկ 3-5 վազքաքայլով 70 սմ տղաներ և 50 սմ աղջիկներ ձողի հաղթահարումով: Թենիսի գնդակի նետում 10-12 սմ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայց նպատակին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազքով, լցրած գնդակի նետում [3]:

Ավագ դպրոց IX-XII դասարաններ: Քայլը ոտնաթաթերին, կրունկների վրա, կիսակքանստած, կքանստած՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Ցածր, բարձր

մեկնարկից և ընթացքից **40-60** մ, **400** մ աղջիկներ, **800** մ՝ տղաներ: Փոխանցավազք **4x50** մ: Հավասարաչափ վազք՝ **10-15** րոպե: Կրոսավազք տեղանքում **1500** մ աղջիկներ, **2000** մ տղաներ: Հեռացատկ «կծկված» եղանակով: Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով: Լցրած գնդակի նետում: Նռնակի նետում: Վազք ցածր մեկնարկից **40-100** մ: Փոխանցավազք **4x100** մ: Փոխանցավազք **4x50** մ կամ **4x100** մ: Վազք աղջիկներ՝ **400** մ, տղաներ՝ **800** մ: Կրոսավազք՝ **12** րոպե: Վազք՝ **6** րոպե, գրանցելով արդյունքը: Ցատկեր տարբեր բարձրության արգելքների վրայով: Հեռացատկ «կծկված» եղանակով՝ գրանցելով արդյունքը: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ, տղաներ՝ **100-120** սմ, աղջիկներ՝ **90-100** սմ: Փոքր գնդակի նետում հեռավորության լրիվ թափավազքից: Նռնակի նետում հեռավորության տեղից, լրիվ թափավազքից: Լցրած գնդակի հրում տեղից, ուստյունով: Վազք ցածր մեկնարկից **40-60** մ, **100** մ՝ գրանցելով արդյունքը: Փոխանցավազք **4x50** մ, **4x100** մ: Վազք **6** և **12** րոպե՝ գրանցելով արդյունքը: Տեղից հեռացատկ: հեռացատկ «կծկված» եղանակով արդյունքի համար: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ՝ գրանցելով արդյունքը: Նռնակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին կանգնած և պառկած դիրքերից: Նռնակի նետում հեռավորություն թափավազքից: Լցրած գնդակի նետում ցածից առաջ և հետ: Լցրած գնդակի հրում ուստյունով [4]:

2.2. Չափորոշիչ ծրագրի աթլետիկայի բաժնի վերլուծել 5-7-րդ դասարաններում Հարկ է նշել, որ գործող ծրագրում աթլետիկայի վերաբերյալ ուսումնական նյութը շատ է պարզեցված և ներկայացված է մակերեսորեն: Աթլետիկան հենակետային մարզաձև է, իր մեջ ներառում է երեխայի ու դեռահասի ֆիզիկական զարգացման և (իարժեք կյանքի համար անհրաժեշտ բոլոր բաղադրիչները՝ քայլքը, վազքը, ցատկերը և նետումները, հետևաբար պահանջում է առավել ընդլայնված և խորը ուսումնասիրություն: Մյուս կողմից, աթլետիկական վարժությունները պահանջում են շարժողական բոլոր ընդունակությունների դրսևորումներ, որն էլ, ըստ էության, որոշում է սովորողների ֆիզիկական կատարելագործման ուղղվածությունը դպրոցական օնտոգենեզի շրջանում:

Միննույն ժամանակ աթլետիկա բաժնի ուսումնական նյութի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ուսուցման ընթացքում գրեթե չեն պահպանվում աթլետիկական վարժությունների կիրառման տարատեսակությունը և հաջորդականությունը: Մեզ հետաքրքրող դասարանների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դպրոցական ծրագրի վերլուծության արդյունքները ներկայացված են թիվ 2 աղյուսակում [3]:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչներ և ծրագրի վերլուծությունը

Նյութի բովանդակությունը	V դասարան		VI դասարան		VII դասարան	
	ժամ	%	ժամ	%	ժամ	%
Գիտելիքների հիմունքներ	6	5,9	6	5,9	6	5,9
Մարմնամարզություն	16	15,7	16	15,7	16	15,7
Աթլետիկա	16	15,7	16	15,7	16	15,7
Մարզախաղեր	24	23,5	24	23,5	24	23,5
Ֆուտբոլ	32	31,3	32	31,3	32	31,3
Ընտրովի ուսումնական նյութ	8	7,9	8	7,9	8	7,9

Աղյուսակում ներկայացված տվյալների համաձայն՝ 5-7-րդ դասարաններում աթլետիկային հատկացվում է 16 դասաժամ: Զգալիորեն ավելի շատ է հատկացվում մարզախաղերին (24 դասաժամ) և ֆուտբոլին (32 դասաժամ): Դրանից ելնելով՝ մենք կարծում ենք, որ հիմնավորված չէ պետական դպրոցական ծրագրում ֆուտբոլին հատկացնել երկու անգամ ավելի շատ դասաժամ, քան աթլետիկային:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ուսումնասիրության արդյունքում հանգեցինք հետևյալ եզրակացություններին

1. Մասնագիտական գրականության վերլուծությունը թույլ է տալիս ենթադրելու, որ աթլետիկական վարժությունները համարվում են լավագույն միջոց՝ ամրապնդելու դպրոցականների առողջությունը, ապահովելու ներդաշնակ և համակողմանի զարգացումը:

2. Գրական աղբյուրների վերլուծությունը և դպրոցում մանկավարժական աշխատանքի փորձի ուսումնասիրումը վկայում են, որ ֆիզիկական կուլտուրայի այսօրվա դասը, կազմակերպական մի շարք առումներով, դեռևս չի ապահովում դպրոցականների առողջարարական և ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ արդյունք: Այդ պատճառով անհրաժեշտություն է առաջանում վերանայել առարկայի ծրագիրը:

3. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ 5-րդ, 6-րդ, 7-րդ դասարաններում բազային ուսումնական նյութի ընդհանուր ծավալից աթլետիկայի բաժնին հատկացված է ընդամենը 16 ժամ, որը 1.5-2 անգամ պակաս է, քան մարզախաղերի և ֆուտբոլի նախատեսված ժամաքանակը: Հաշվի առնելով աթլետիկական վարժությունների շարժողական մեծ ներուժը՝ նպատակահարմար է ավելացնել աթլետիկային հատկացվող դասաժամերի քանակը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Աթլետիկա Ուսումնական ձեռնարկ Վ.Մամաջանյան ընդ.խմբ.-Եր.,Սոս և Վոզա, 2003.-178 էջ
 2. Գրիգորյան Ա.Ա.
Ղազարյան Ֆ.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն. Եր., «Լույս» 1982
 3. Գրիգորյան Յու.Գ.
Մինասյան Հ.Ս. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 1- 12-րդ դասարաններ, Եր., Տիգրան Մեծ, 2007, 139 էջ
 4. Գրիգորյան Յու.Գ.
Մինասյան Հ.Ս. Հանրակրթական դպրոցի Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր,1-9-րդ դասարաններ,Եր., 2012,80էջ
 5. Ղազարյան Ֆ.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական ուղղությունները և մեթոդիկան.-Եր.- 2010.- 80 էջ
 6. Ղազարյան Ֆ.Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին.-Եր.: Աույս-1981.- 82 էջ
- 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