

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՐՈՎՅԱՆ ՎԻԿՏՈՐԻՅԱ ԿԼԻՄԻԿԻ  
Արմեն Հովհաննիսյանի անվան թիվ 194 դպրոց

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ  
ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ դոցենտ՝ Յուրի Գրիգորյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածութիւն.....	3 էջ
Հետազոտության նպատակը.....	3 էջ
Հետազոտության խնդիրները .....	3 էջ
ԳԼՈՒԽ 1.....	4 թջ
1.1 ՄԱՐԴՈՒ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ .....	4 էջ
1.2 ԴԵՐԱՀԱՍՆԵՐԻ ՀՈԳԵՖԻԶԻԿԱԿԱՆ և ՁԱՄԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՏԿԱՆԻՇՆԵՐԸ.....	6 էջ
ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԹԵՐՄԻՆՆԵՐԻ ՏԱՐԲԵՐՈՒՄԸ.....	7 էջ
ԳԼՈՒԽ 3.....	8 էջ
3.1 ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ .....	8 էջ
3.2 ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԱՄԲՈՂՉՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	13 էջ
3.3 ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ .....	14 էջ
4 ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ԵՎ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ).....	17 էջ
5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	18 էջ

# 1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

## 1.1 արդիականություն

Վերջին տարիներին մատաղ սերունդի ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ մակարդակը մեր երկրում կտրուկ անկում է ապրում, պատճառները ինչպես տնտեսական, այնպես էլ բնապահպանական գործոնների վատթարացում է:

Այսօր դեպրոցում մեծ տոկոս են կազմում աշակերտներ՝ ովքեր ունեն տարբեր տեսակի ֆիզիկական գործունեության սահմանափակումներ, կամ որոնք ֆիզկուլտուրայի դասերի չեն մասնակցում նախնարում են ազատվել դասապրոցեսից : Նույն ժամանակ աճում է հիվանդ երեխաների քանակը՝ տեսողության խանգարում, շաքարախտ, ասթմայով խրոնիկ հիվանդներ...

Ստեղծված իրավիճակում անրաժեշտ է դառնում հատուկ ուշադրություն դարցնել և գտնել մեթոդներ դասի ճիշտ կազմակերպման, պլանավորման, դասի ֆիզիկական բեռնվածության խթանման վերաբերյալ:

## 1.2 Հետազոտության նպատակը

Նպատակը՝ հիմնված տեսական և գործնական վերլուծության վրա վերհանել ամենաարդյունավետ մեթոդներ դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների զարգացման գործընթացում

## 1.3 Հետազոտության խնդիրներ

1. Ուսումնասիրել և վերլուծել գիտամեթոդական գրականությունը
2. Վերլուծել Արմեն Հովհաննիսյանի անվան թիվ 194 դպրոցի գործունեությունը 11-15 տարեկան դպրոցականների շարժիչ ընդունակությունների զարգացում.
3. Բացահայտել շարժողական ունակությունների զարգացման դինամիկան

.

## ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐԴՈՒ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Համաձայն Ս.Ն. Իգնատովին՝ ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրը – ստեխծել օպտիմալ պայմաններ ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման համար:

Ֆիզիկական ընդունակություններ ասելով հասկանում ենք մորֆո –ֆունկցիոնալ բնածին հատկություններ, որոնք հնարավորություն են տալիս մարդուն ֆիզիկապես լինել ակտիվ իր կենսակյանքում; Մարդու հիմնական ֆիզիկական հատկություններն են մկանային ուժը, արագությունը, ճարպիկություն, ճկունություն և դիմացկանությունը:

Սպորտի և ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում ընդունված է տարբերակել **շարժողական հիմնական հատկանիշները՝** ճարպիկություն, արագություն, ուժ, դիմացկանություն, ճկունություն

- **Ուժը** մարդու կարողությունն է՝ հաղթահարել արտաքին դիմադրությունը կամ հակազդել դրան մկանային ջանքերի միջոցով: Տարբերակել բացարձակ (բոլոր մկանային խմբերի ընդհանուր ջանքերը) և հարաբերական ուժը (բացարձակ ուժի քանակը սեփական քաշի մեկ կիլոգրամի համար): Տարբերակել ինքնահաստատման ունակությունները, արագա-ուժը և ուժի դիմացկունությունը ժամանակահատվածում շարժիչային գործողություններ կատարելու անձի ունակությունն է: Գոյություն ունեն արագության երեք հիմնական ձև՝ շարժիչային ռեակցիայի թաքնված ժամանակ; մեկ կծկման արագությունը (փոքր կծկման դեպքում); շարժման հաճախականությունը: Արագության դրսևորման տարրական ձևերը համեմատա --բար անկախ են միմյանցից: Ռեակցիայի ժամանակը կապված է մեկ շարժման արագության և շարժումների առավելագույն հաճախականության հետ:

- **Դիմացկունություն** - ցանկացած գործունեություն երկար ժամանակ իրականացնելու ունակություն՝ առանց արդյունավետությունը նվազեցնելու: Այն ժամանակը, որի ընթացքում մարդը կարողանում է պահպանել գործունեության որոշակի ինտենսիվությունը, դիմաց – կանության չափանիշ է: Որքան ինտենսիվ է գործունեությունը, այնքան ցածր է մարդու դիմացկանությունը:

Դիմացկանության զարգացումը հիմնականում կենսաքիմիական գործընթացների զարգացումն է, որոնք նպաստում են աշխատանքի ավելի երկար կատարմանը, ինչպես նաև

նյարդային համակարգի դիմադրողականության բարձր ինտենսիվ գործմանը: Տարբերակել ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն: Ընդհանուր դիմացկունությունը մկանային համակարգի (մարմնի մկանների ավելի քան 2/3) գլոբալ գործունեությամբ երկար ժամանակ չափավոր ուժի աշխատանք կատարելու ունակությունն է: Ընդհանուր դիմացկունությունը դրսևորվում է դահուկավազքի, թիավարության և այլնի ժամանակ: Հատուկ դիմացկունությունը– ընդունակու– թյուն է դիմադրելու հոգնածությանը շարժումների սպեցիֆիկ պայմաններում՝ օրինակ կատարել կիսակքանիստ վիճակում գնդակի վարում որոշակի ժամանակում:

- **Ճարպկությունը** համակարգման կարողությունների ամբողջություն է: Արագաշարժության հաշվիչներն են՝ 1) առաջադրանքի կոորդինացիոն բարդությունը. 2) դրա կատարման ճշգրտու– թյունը. 3) գործարկման ժամանակը.

Ճարպկությունը բարդ որակ է, որը չունի գնահատման մեկ չափանիշ: Յուրաքանչյուր առանձին դեպքում, կախված պայմաններից, ընտրվում է մեկ կամ մի այլ չափ: Միաժամանակ փորձում են անփոփոխ դարձնել առաջադրանքի մնացած պայմանները: Ճարպկությունը բավականին կոնկրետ հատկություն է: Ցանկացած շարժում միշտ կատարվում է հին կոորդինացիոն կապերի հիման վրա: Որքան մեծ է պայմանավորված ռեֆլեքսային շարժողական կապերի պաշարը, որքան մարդն ունի շարժիչ հմտություններ, այնքան բարձր է նրա ճարտարությունը: Ճարպկությունը մեծապես կախված է շարժիչի անալիզատորներից: Որքան կատարյալ է մարդու՝ շարժումները ճշգրիտ վերլուծելու ունակությունը, այնքան բարձր է շարժումներն արագ տիրապետելու և դրանք վերակազմավորելու նրա կարողությունը:

- **Ճկունությունը** մեծ ամպլիտուդով վարժություններ կատարելու կարողությունն է: Ճկունությունը չափվում է շարժման առավելագույն տիրույթով: Տարբերակել ակտիվ և պասիվ ճկունություն: Ճկունությունը կախված է մկանների և կապանների առաձգականությունից, ձգված մկանները հանգստացնելու և շարժումներ կատարող մկանները լարելու ունակությունից, այսինքն՝ մկանների համակարգման բարելավման աստիճանից: Ճկունությունը կախված է արտաքին և ներքին պայմաններից. 1) օդի ջերմաստիճանը. 2) օրվա ժամը. 3) մարմնի տաքացում. 4) մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակը.

## 1.2 ԴԵՐԱՀԱՍՆԵՐԻ ՀՈԳԵՖԻԶԻԿԱԿԱՆ և ՁԱՒԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՏԿԱՆԻՇՆԵՐԸ

Շարժողական կարողությունների զարգացումը նույնպես կախված է հոգեդինամիկ հակումներից: Մարդու կարողությունների գնահատում է կայանում ոչ միայն անձի ձեռքբերումների շնորհիվ ( վերապատրաստման ընթացքում կամ կատարելով որոշ շարժողական ակտիվությունը) , այլև ինչ արագությամբ և հեշտությամբ նա ձեռք է բերում նման հմտություններ և կարողություններ: Միջին դպրոցի կոնտինգենտը կազմում են դեռահաս աշակերտները , այն առանձնահատկությունները և դժվարությունները որոնց հետ հանդիպում են դերահասները թույլ է տալիս անվանել տարիքային «ճգնաժամը»:

Որոշ հետազոտողներ (Մուխանովա Ն.Վ., Ռիլա Մ.Դ., Սկորև Ա.) կարծում են, որ ֆիզիկական (շարժողական) զարգացման մակարդակը (հատուկ) կախված է բազմաթիվ ներքին և արտաքին գործոններից՝ սեռից, տարիքից, մասնագիտությունից, քաշից, ժառանգությունից, ապրելակերպից, օրվա ժամից, ֆիթնեսից, սպորտից, միջավայրից և այլն:

Միջին դպրոցի տարիքը (պատանեկություն) ներառում է 5-9-րդ դասարանների երեխաներին 11-15 տարեկան: Միջին դպրոցական տարիքը բնութագրվում է ինտենսիվ աճով և մարմնի չափի մեծացմամբ: Տարվա ընթացքում մարմնի երկարության աճը հասնում է 4-7 սմ-ի հիմնականում պայմանավորված ոտքի երկարության ավելացումից: Տարեկան քաշի ավելացումը կազմում է 3-6 կգ: Տղաների ամենահինտենսիվ տեմպը ընկնում է 13-14 տարեկանում, այս ժամանակ մարմնի երկարությունը տարեկան ավելանում է 7-9 սմ-ով, աղջիկների մոտ՝ ինտենսիվ հասակի աճը տեղի է ունենում 11-12 տարեկանում միջինը 7 սմ-ով:

Դեռահասությունը բնութագրվում է՝ երկարատև արագ աճով ստորին և վերին վերջույթների, խողովակաձև ոսկորների բերում է ողնաշարի բարձրության աճի: Դեռահասի մոտ ողնաշարը շատ շարժուն է: Հետևաբար, մկանների ավելցուկային բաղադրությունը արագացնում է ոսկրացման գործընթացը, միևնույն ժամանակ նրանք կարող են դանդաղեցնել խողովակավոր ոսկորների երկարության աճը;

Մկանային համակարգը նույնպես զարգանում է դեռահասության շրջանում արագ տեմպերով: 13 տարեկանից նկատվում է նաև աճի մկանային զանգվածի կտրուկ թռիչք ,

հիմնականում մկանային մանրաթելերի հաստության ավելացման պատճառով: Տղաների մկանային զանգվածն առավել ինտենսիվ աճում է 13-14 տարեկանում, իսկ մ.թ աղջիկների մոտ նույնը տեղի է ունենում 11-12 տարեկանում

Տղաների և աղջիկների միջև կան նաև զգալի տարբերություններ սեռական հասունացման ժամանակահատվածում: Աղջիկները անցնում են սեռական հասունացման շրջանը սովորաբար 1-2 տարի շուտ, քան տղաների մոտ: Մինևույն դասարանում սովորում են սեռահասունության տարբեր մակարդակի երեխաներ և ինչպես հետևանք ստացվում է տարբեր հարմարավորական ֆունկցիոնալությամբ հնարավորություն ունեցող աշակերտներ:

Այստեղից երեւում է, որ դեռահասությունը իր բոլոր խնդիրներով ,հատկապես արդիական է աշակերտի նկատմամբ անհատական մոտեցման մեթոդը.

Միջին դպրոցական տարիքի երեխաները առանձնանում են նրանով, որ ունեն բարձր անհատական համակարգման կարողությունների բարելավման տեմպը: Օրինակ՝հեռավորության և ճշգրտության նետումներ, շարժողական ընդունակություններ սպորտային-խաղերում, արագություն-ուժ և ուժային ունակություններ, դիմացկանություն և արագության ունակությունները : Բայց ճկունության զարգացման մեջ ցածր տեմպ

## ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԹԵՐՄԻՆՆԵՐԻ ՏԱՐԲԵՐՈՒՄԸ

Ինչ վերաբերում է այդ ֆիզիկական ընդունակությունների փոփոխությունների ցուցանիշների (դինամիկայի) ընդունված է օգտագործել «մշակում» և «զարգացում» տերմինները: «Չարգացում» բնութագրում է ֆիզիկական ընդունակությունների բնական ընթացքի որակը, մինչդեռ «մշակում » տերմինը ներառում է ուղղորդված և ակտիվ ազդեցություն ֆիզիկական որակի ցուցանիշների բարձրացման վրա:

Ժամանակակից գրականությունը օգտագործում է «ֆիզիկական կարողություններ» և «ֆիզիկական ընդունակություններ» տերմինները: Բայց այս տերմինները նույնական չեն: Շարժողական ընդունակությունները ընդհանուր առմամբ կարելի է հասկանալ այսպես՝ անհատական հատկանիշներ, որոնք որոշում են մարդու շարժողական հնարավորությունների մակարդակը:



### ԳԼՈՒԽ 3. 3.1 ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ա.Ա.Գուժալովսկին [88], Զ.Ի.Կուզնեցովան [157], ուսումնասիրելով դպրոցականների ֆիզիկական կարողությունները, ապացուցել են, որ ֆիզիկական կարողությունների վրա ընտրողական ազդեցությունը ուղղակիորեն կախված է նրանից, թե որ ժամանակահատվածում են դրանք իրականացվում: Օրինակ՝ ճկունությունը ավելի առոյունավետ է զարգացնել տարրական դպրոցում, իսկ արագությունը – միջին, դա կապված է մորֆոֆիզիոլոգիական պրոցեսների հետ;

Հեղինակների կարծիքով՝ որոշակի տարիքում չի իրացված շարժողական ընդունակությունների մշակում ապագայում մարմնի շարժողական ունակությունները դժվար է փոփոխության ենթարկել՝ որակը հետագայում դառնում է խնդրահարույց: Այդպիսով հասկանալի է դառնում ֆիզիկական կուլտուրայի անփոխարինելի նշանակությունը մարդու զարգացման գործընթացի մեջ, եթե ժամանակը բաց թողի ապագայում կարող ես չես հասնել ուզած արդյունքին:

#### **Աշակերտների ուսումնադաստիարակչական գործողությանը կազմակերպելու մեթոդներն են**

Ֆիզիկական դաստիարակության հատուկ մեթոդները ներառում են.

- խիստ կանոնակարգված վարժությունների մեթոդներ;
- խաղի մեթոդ (վարժությունների օգտագործումը խաղային ձևով);
- մրցակցային մեթոդ (վարժությունների օգտագործում մրցակցային ձևով).

Ֆիզիկական դաստիարակության մեջ շարժողական ընդունակությունների որակների զարգացման մեթոդաբանությունը հասկանալու համար բավական չէ իմանալ

–8–

կարողությունների դասակարգումը և դասավանդման ստանդարտացված մեթոդները, մեզ հարկավոր են նաև ստուգողական վարժությունների հավաքածուներ, որոնք թույլ են տալիս գնահատել զարգացման աստիճանը, փոխել մեթոդիկական անրաժեշտության դեպքում և

ճանաչել վարժությունների շարքը: Որպեսի չվնասենք առողջությունը կարելի է աշակերտներին տալ հետևյալ հիմնական վարժությունները

- **ուժ՝** մարմինը նստած դիրքից բարձրացնել, ոտքերը պահպանել դիրքում բարձրացնել;
- **առագա-ուժային հատկություններ՝** հեռացատկ տեղից, բարձրացատկ , թենիսի գնդակի հեռավորության ել դիպուկության վրա նետում
- **արագություն՝** վազք 10 մետր և 30 մետր , «մաքոքային վազք» 3X10 մ; դիմացկունություն՝ վազք 90, 120, 150, 300 մ (կախված երեխաների տարիքից);
- **ճարպիկություն՝** զիզգագ վազք, պարանոլ ցատկ;
- **ճկունություն՝** առաջ թեքվել նստարանին:

Մարդու շարժողական ունակությունների հիմքը ֆիզիկական կարողություններն են:

Ֆիզիկական 5 հիմնական կարողություններ են՝ ճարպիկություն, արագություն, դիմացկունություն, ճկունություն և ուժ:

Յուրաքանչյուր ֆիզիկական կարողությունը , որոշակի տարիքում տարբեր կերպով են արձագանքում մարզական պրոցեսին, այսինքն՝ այն ունի իր զգայուն (sensitive) շրջանը: Զգայուն (Sensitiv) շրջանը՝ մարդու կյանքում այն շրջանն է, որն առավել բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում ցանկացած շարժողական կարողության զարգացման համար: «Sensitiv» բառը գալիս է լատիներեն sensus - «զգացմունք»:



- ճկունությունը լավագույնս զարգանում է տարրական դպրոցական տարիքից՝ 6-8 տարեկան,
- ուժային դիմացկունությունը լավ է օգնում ավելի մեծ և մինչև 25-30 տարեկան ուսանողների մարզման գործընթացին.

- ուժը համարվում է կարողություն, որն արժե զարգացնել 14-ից 17 տարեկան դեռահասի մկանային-կմախքային կորսետի ձևավորումից հետո.

- Արագության և արագային դիմացկանությունը զարգացման համար 9–12 տարին ամենաբարենը– պաստ շրջանն է:

Չմոռանանք, որ շարժողական ընդունակությունները փոխկապակցված են և կախված են մեկը մյուսից ելնելով :

Որպես կանոն, դասավանդման ժամանակ **ԽԻՍՏ ԿԱՐԳԱՎՈՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈՂԸ**, կիրառվում է երբ անհրաժեշտ է սովորել և մտապահել նոր շարժում: Այսպիսով, դասերի ընթացքում ցանկացած շարժում բաժանվում է բաղադրիչների, և մարզումը կատարվում է հեշտից– բարդ սկզբունքով: Այդ մեթոդը բաշխվում է հետևյալ կերպով և գործում ինչպես **ուսուցողական** այնպես էլ **կատերելագործական** դասերի ժամանակ

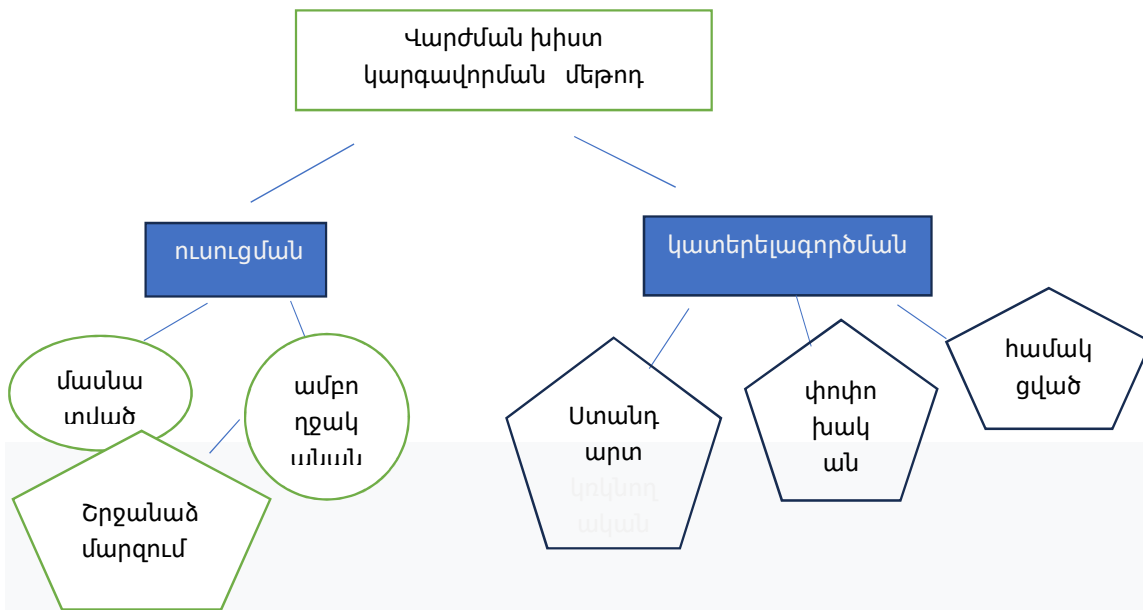
Միջին դպրոցում լավ արդյունքները կարելի է ստանալ հատուկ ուշադրություն դարձնելով արագության կարողությանը զարգացնելու հետևանքով:

Արագության զարգացնող վարժություններն են՝

- վազք տեղում տարբեր դիրքերում, ազդրերի բարձրացումով, ստորին ոտքի ծանրաբեռնվածությամբ, մանր քայլերով վազք - սա այն դեպքում, երբ քայլերը կարճ են և հաճախակի, կատարվում են առջևի մասում,

- Մեկնարկներ ազդանշանի տակ տարբեր մեկնարկային դիրքերից՝ նստած, մեջքով կանգնած, թեքված, կռացած, մեջքի վրա հատակին պռակած և այլն:

- Ընթացքային վազք 30-ից 200 մետր հեռավորության վրա:



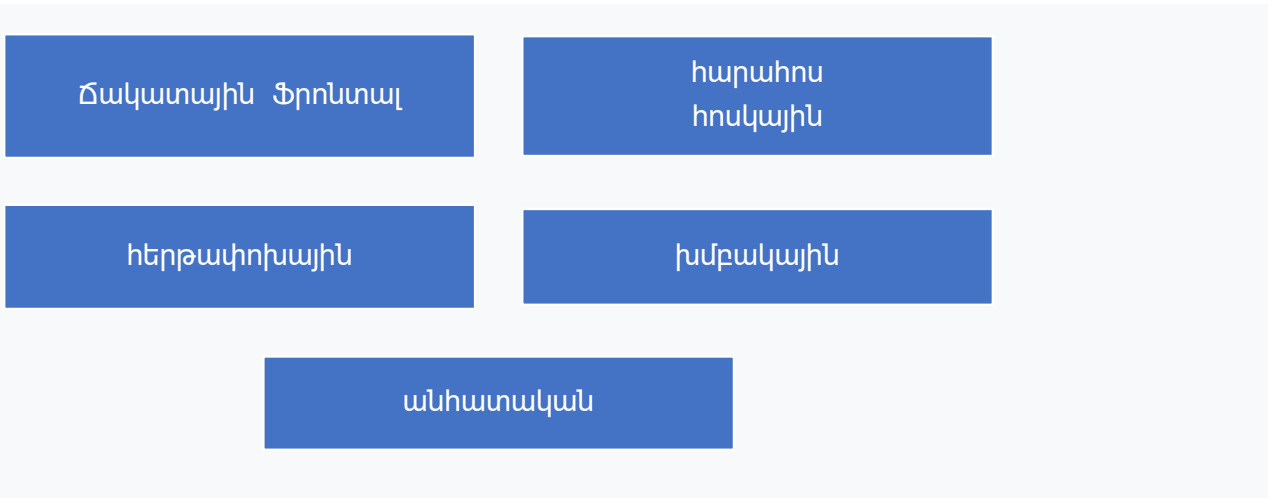
**ԽԱՂԻ ՄԵԹՈԴԸ** ամրապնդող դասերի հիմքն է, որը ցույց տալիս ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը՝ որպես առարկա որն կիրառարվում է ապագա կյանքում : Սիստեմատիկ սկզբունքից ելնելով կաչողը օգտագործվել տարբեր ֆիքսված շարժումի համակցություններ:

**ՄՐՑԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴԸ**– ձեռք բերված արդյունքների գնահատումն է Շնորհիվ ճիշտ պլանավորած և կազմակերպված ուսուցողական աշխատանքից ուսումնական տարվա վերջում նկատվում է շարժողական ընդունակությունների աճը

**Մրցակցային մեթոդը թույլ է տալիս.**

- խթանել շարժիչ ունակությունների առավելագույն դրսևորումը և բացահայտել դրանց զարգացման մակարդակը.
- բացահայտել և գնահատել շարժիչ գործողությունների յուրացման որակը.
- ապահովել առավելագույն ֆիզիկական ակտիվություն;
- նպաստել կամային հատկանիշների զարգացմանը.

Աշակերտների ուսումնակազմակերպչական գործողությունը կազմակերպելու մեթոդներն են



Այդ նպատակների համար ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները կարող են հաջողությամբ կիրառել «շրջանաձև ուսուցման» մեթոդը՝ որն վերջին տարիներում լավ արդյունքներ է տվել և աշակերտների մոտ, դասի նկատմամբ հետաքրքրություննեչ է առաջացրել: Բացի այդ, շրջանաձ մեթոդը դասի ժամանակ շնորհիվ ընդգզկաձ վարժությունների համալիչի՝ նամընկնելով ուս. նյութի հետ, թույլ են տալիս երեխաների մոտ բարձրացնել ֆիզիկական և ընդհանուր զարգացման մակարդակը:

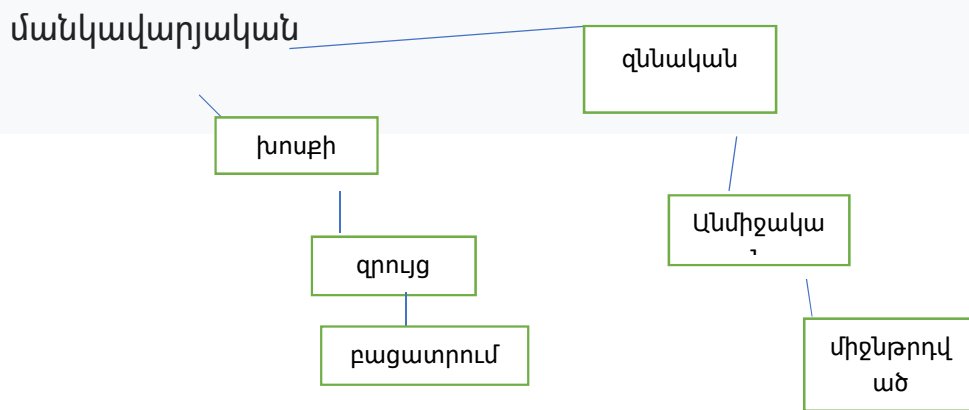
Ա. Ա. Գուժալովսկու [86] ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությունը, որն ուղղվաձ է հիմնականում՝ ֆիզիկական կարողությունների որակների զարգացման վրա, և գտնվում են տարիքային աճի արագացվաձ փուլում, նպաստում է դրանց առավել ամբողջական զարգացմանը:

Դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության հիմնական ցուցանիշները, իրենց հիմնական ձեռքբերումներն են: Շարժումների մեջ դրսևորվում է սեփական մարմնի կառավարելու ունակությունը, դրանք տնտեսապես, արագ և ճշգրիտ կատարելու կարողությունը: Շարժումների ժամանակ բացահայտվում է շարժողական ունակությունների զարգացման մակարդակը: Ֆիզիկական դաստիարակության գորձընթացում զգալի տեղ պետք է տրվի տարբեր շարժիչ ունակությունների զարգացմանը, քանի որ նրանց զարգացման բարձր մակարդակը մեձապես նպաստում է կյանքի տարբեր ոլորտներում հաջող գորձունեությանը: Անընդհատ փոփոխվող տնտեսական, բնապահպանական, սոցիալական և այլ կյանքի պայմանները սեփական ճշգրտումներ են կատարում անհատականության ձևավորման գորձընթացում, ինչը պահանջում է

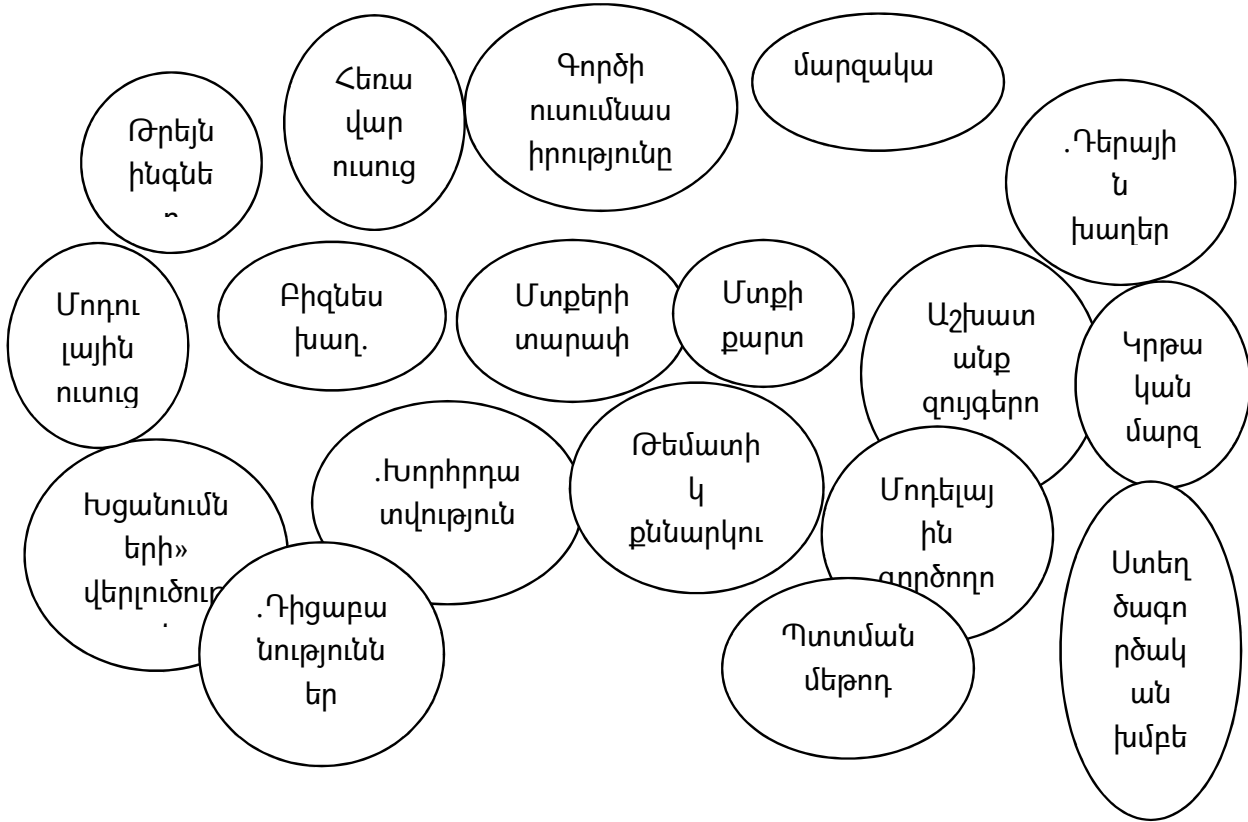
Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի որակի մշտական վերլուծություն, ներառյալ ֆիզիկական զարգացումը, դպրոցականների շարժիչ պատրաստվածությունը, ռացիոնալության գնահատումը և օգտագործվող միջոցների, ձևերի, մեթոդների արդյունավետությունը. Ժամանակակից կենսապայմանները և դպրոցականների հիմնական գործունեության բնույթը մեծացնում են նրանց պահանջները՝ և՛ հոգեբանական, և՛ ֆիզիկական: Շարժողական մարզավիճակի խնդիրները արդիական են, քանի որ դրանք երեխայի առողջության և նրա ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներից են:

### 3.2. ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԱՄԲՈՂՉՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հետևաբար, դպրոցականների թե՛ դաստիարակչական, թե՛ մշակման գործում անրաժեշտ նե մեթոդների ամբողջությունը՝



## Դասավանդման ժամանակակից մեթոդներ



Դպրոցում ֆիզկուլտուրայի նկատմամբ հետաքրքրությունը մեծացնելու համար արդյունավետ է անցկացնել **դաս - հարցազրույց**, որտեղ օրինակ աշակերտը պետք է ներկայացնի և հաստատի որոշ թեմաները, կամ **դաս -խորհրդակցական**, որտեղ ուսուցիչը պատասխանում է ուսանողների բոլոր հարցերին, օրինակ՝ ինքնամարզման կամ որևէ վարժությունների կատարման վերաբերյալ.....

### 3.3 ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ես արդեն նշեցի որ տարվա կտրվացքով, ելնելով ծրագրի թեմաներից, հաշվի առնելով բնակլիմայական պայմանները, դասարանների արանձնահատկությունները, աշխատանքի ժամանակ ընտրվում են մեթոդները, որոնք ավելի արագ, անվտանգ, արդյունավետ թույլ կտան հասնել նպատակին՝ շարժողական ընդունակությունների բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացման: Ըստ ծրագրի տարվա սկզբում և վերջում անցկացվում է ստուգարք : Ներկայացված աղույակներում նկատվում է Ուսումնական տարվա վերջում շարժողական ընդունակությունների աճ

(Աղույակ 1) 9–րդ դասարանների ցուցանիշները

2022–2023 ուս.տ.

N	Ա.Ա.	30մ	Հեռացատկ տեղ	յիմ	30մ	Հեռացատկ տեղ	յիմ
1	Խաչատրյան Միքաել	5.2	1.68	2	5.0	2.00	2
2	Մկրտչյան Սոնա	5.5	1.20	4	5.3	1.45	8
3	Սադյան Արարատ	5.1	2.10	7	4.8	2.30	
4	Սադյան Արտյամ	5.0	2.10	8	4.6	2.20	6
5	Մալոդյան Միքաել	5.2	2.10	8	4.9	2.15	9
6	Սողոմոնյան Արտակ	4.8	1.90	X	4.7	2.00	1
7	Հակոբյան Գայանե	6.1	1.40	4	6.0	1.40	15
8	Ղազարյան Սոնա	6.6	1.30	15	6.0	1.40	
9	Մինասյան Անդրեաս	5.2	2.10	3	4.9	2.15	2
10	Բարխուդարյան Արուս	6.4	1.45	15	5.9	1.45	9

( Աղույակ 2) 6–րդ դասարանների ցուցանիշները

2022–2023 ուս.տ.



N	Ա.Ա.	30մ	Հեռացատկ տեղ	յիմ	30մ	Հեռացատկ տեղ	յիմ
1	Ավդալյան Գալինա	6.1	1.50	16	5.6	1.50	22
2	Գաբրիելյան Մարիա	6.0	1.60	11	5.2	1.70	15
3	Հովհաննիսյանը Լաուր	5.3	1.75	10	5.1	1.80	20
4	Սուտյան Տաթև	6.2	1.65	11	6.0	1.70	14
5	Բատիկյան Կարինե	5.5	1.80	16	5.3	1.90	19
6	Գրիգորյան Գրիգոր	5.5	1.70	1	5.3	1.90	2
7	Զաքարյան Սարգիս	5.4	1.75	4	5.2	200	6
8	Մարտիրոսյան Գոհար	6.4	1.40	2	6.2	1.70	5
9	Թորոսյան Նատալի	6.0	1.30	2	5.6	1.50	2
10	Խաչատրյան Նարեկ	6.1	1.45		5.8	170	1

Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի գնահատումը կարող է իրականացվել տարբեր մեթոդաբանական մոտեցումների կիրառմամբ, մասնավորապես՝ օգտագործելով մանկավարժական թեստավորում՝ 30մ և 1000 մ վազքի, հեռացատկ տեղից, և ձգումներ կախ դրությունից:

Գնահատականները կարևոր գործիք են դպրոցի կատարողականը վերահսկելու համար, ուստի յուրաքանչյուր աշակերտ ձգտում է լավագույն արդյունքի հասնելու ընդունված կանոնի՝ «որքան բարձր գնահատականը, այնքան աշակերտն ավելի խելացի, խելամիտ,ունակ...»:

Ժամանակակից կրթական համակարգը ներառում է աշակերտների կաշողությունների կանոնավոր գնահատում: Ուսուցիչները, սովորողներ և ծնողները հաճախ վիճում են այն մասին, թե արդյոք ուսման արդյունքները պետք է չափվեն թվերով, և արդյոք աշակերտները պետք է գնահատվեն:

Դպրոցում գնահատականը կատարում է մի քանի կարևոր գործողություն (ֆունկցիա)

• Սովորողների մոտիվացիա. Երբ նյութի յուրացման մակարդակը տեսողականորեն նշվում է թվերով, ուսանողը հետևում է իր առաջընթացին, դա նրան խրախուսում է ձգտել ավելի բարձր արդյունքների հասնել :

• Աշակերտների խրախուսում. Ամենից հաճախ այս գործառույթն իրականացվում է տարրական, իսկ երբեմն՝ միջնակարգ դպրոցում, երբ ուսուցիչը մի փոքր ավելի բարձր գնահատական է տալիս «ջանքի համար» կամ անբավարար գնահատականի փոխարեն, ով ինչ-ինչ պատճառներով չի մասնակցել դասին( հիվանդություն

• Ամփոփելով արդյունքները. Միջանկյալ գնահատումից բացի, դասընթացն ավարտող աշակերտի կարողությունների վերջնական մակարդակը որոշելու համար անհրաժեշտ են ըստ կանոնի գնահատականներ: Նման նշանները դրվում են դպրոցի վկայականում և ավարտական ամփոփիճ գնահատականը աշակերտին թույլ է տալիս որոշել իր ֆիզ.մակարդակը,որով վերջնարդյունքով նա ուղղորդվելու է ուսումնական հաջորդ

Այնուամենայնիվ, գնահատականը դեռևս ամենաօբյեկտիվ միջոցն է՝ գնահատելու կարգապահության յուրացման մակարդակը: Օգտակար լինելու համար դուք պետք է սովորեք այն ճիշտ օգտագործել:

#### **4. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ( ԵՎ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ )**

Ամփոփելով ամբողջ թեման գալիս էնք հետևյալ եզրահանգման: Շարժողական ընդունակությունների մ'ական մեթոդիկայի հիմքում ընկած է ֆիզիկական վարժությունները և իրենց կատարման ձևերը

Ֆիզիկական դաստիարակության մեջ կիրառվում են մեթոդների երկու խումբ՝ հատուկ (բնորոշ է միայն ֆիզկուլտուրայի գործընթացին) և ընդհանուր մանկավարժական (օգտագործվում է վերապատրաստման և կրթության բոլոր դեպքերում):

Այս մեթոդների օգնությամբ լուծվում են կոնկրետ խնդիրներ՝ կապված ֆիզիկական վարժությունների կատարման տեխնիկայի ուսուցման և ֆիզիկական կարողությունների մշակման որակներ դաստիարակելու հետ:

Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդաբանության մեջ մեթոդներից ոչ մեկը չի կարող սահմանափակվել որպես լավագույնը: Միայն մեթոդական սկզբունքներին համապատասխան այս մեթոդների օպտիմալ համադրությունը կարող է ապահովել ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների համալիրի հաջող իրականացումը:

Եզրափակելով, հարկ է նշել, որ դասին նախապատրաստվելիս և որոշակի փուլի համար օպտիմալ մեթոդներ ընտրելիս ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի, թե ինչպիսին պետք է լինի դրանց կառուցվածքը, որպեսզի ամրապնդի, օրինակ, մոտիվացիոն կամ կրթական, կրթական կամ զարգացող: ֆունկցիան:

Մատենագիտություն:

Այս մեթոդների օգնությամբ լուծվում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման տեխնիկայի ուսուցման և ֆիզիկական որակներ դաստիարակելու հետ կապված հատուկ առաջադրանքներ:

## 5 ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

- Ю,И, ГРИШИНА – ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
- А. А. ЗДАНЕВИЧ, Л. В. ШУКЕВИЧ– ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИ
- Игнатов О.В. Методические основы повышения физической подготовленности детей
- Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология (психология развития)./ Электронный учебник/
- Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. М.:
- Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.
- Է.Յ.Ավանեսով Դպրոցականների շարժողական պարոաստվացության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան
- Է.Մարտիրոսյան 11–12 տարեկան դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների կապը մարդաչափական ցուցանիշների հետ