



«ՍԵՎԱՆԻ Խ.ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2023

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ	Մովորողների մեջ արժեքային համակարգի ձևավորումը «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում:
ԱՌԱՐԿԱ	Ֆիզկուլտուրա
ՀԵՂԻՆԱԿ	Էլիզբարյան Արամ Սարգսի
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ	Սևանի Վ. Կարապետյանի անվան N3 հիմնական դպրոց
ԽՈՒՄԲ	4

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
Գլուխ 1. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍՏՈՒՄ	5
1.1 Դպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները և շարժողական ակտիվությունը.....	5
1.2 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման ընթացքում դպրոցականներ արժեհամակարգի ձևավորումը	11
Գլուխ 2. ՈՒՍՈՒՑԱՆՈՂ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ	14
2.1 Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզկուլտուրա առարկայի» ծրագրային նյութի վերլուծությունը	14
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	24
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	25

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ժամանակակից կրթական համակարգը առանձնանում է իր բազմավեկտոր ուղղվածությամբ, մինչույն ժամանակ հանրակրթական դպրոցում երեխաների կրթության համապատասխանեցումը ժամանակի պահանջներին մշտադիտարկվում է ուրբտի մասնագետների կողմից, այս տենդենցներից զրեծ չէ նաև ֆիզիկական կուլտուրա առարկան: Ներկա փուլում հաշվի առնելով վերջին տարիներին համավարակով պայմանավորված սահմանափակումները և հեռավար կրթության փորձը, որոշորտի մասնագետները ևս մեկ անգամ կարևորում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը երեխաների շարժողական ակտիվության պահպանման հարցում, ինչպես նաև փնտրում առկա խնդիրները լուծելու ուղիներ:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ տեխնոլոգիաների զարգացմանը զուգահեռ և դրանց ակտիվ կիրառությամբ պայմանավորված երեխաների սակավ շարժողական ակտիվությունը կարող է բացասական հետևանքներ ունենալ նրանց ընդհանուր կենսագործունեության և առողջության վրա (Дунаев К. С., Черепанова И. О., Ярушин С.А. 2020; Баранов А.А., Сухарева Л.М., 2006;), այս առումով կարևորվում է աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատման իջոցները հանրակրթության ոլորտում (Ղազարյան Ֆ.Գ., 2007; [www.parliament.am...](http://www.parliament.am)) որպես դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական վիճակի ցուցանիների գնահատման և ֆիզկուլտուրային արժեհամակարգի ձևավորման միջոց:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել հանրակրթական դպրոցում ֆիզկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում ուսուցանող գնահատման առանձնահատկությունները և գնահատման ազդեցությունը դպրոցականների արժեհամակարգի ձևավորման վրա:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. ուսումնասիրել հիմնախնդրի դրվածքը գիտամեթոդական գրականությունում, տարբեր տարիքի դպրոցական երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները
2. ուսումնասիրել հանրակարթական դպրոցի ծրագրային նյութը և ընտրել դրան համապատասխան դպրոցական երեխաների ֆիզիկական վիճակի գնահատման մեթոդները,

3. ուսումնասիրել մանակվարժական հսկողության ժամանակակից ձևերը ,
մանակվարժական թեստավորման միջոցները ֆիզիկական կուլտուրա
առարկայի շրջանակներում:
4. ուսումնասիրել գնահատման համակարգը որպես դպրոցականների
արժեհամակարգի ձևավորման միջոց

Գլուխ 1. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍՏՈՒՄ

1.1 Դպրոցական տարիքի երեխաների զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները և շարժողական ակտիվությունը

Բնության օրենքներով ծավալվելով՝ մարդու ֆիզիկական զարգացման գործընթացը միաժամանակ մեծապես պայմանավորված է կյանքի կոնկրետ հասարակական պայմաններով, գործունեությամբ և հատկապես ֆիզիկական դաստիարակությամբ: Կախված գործոնների ամբողջությունից և ֆիզիկական զարգացման պայմաններից, այն կարող է ունենալ տարբեր բնույթ՝ լինել բազմակողմանի եւ ներդաշնակ, կամ սահմանափակ եւ աններդաշնակ: Տարբեր տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները, ֆիզիկական զարգացումը, որպես օնտոգենեզում մարմնի բնական մորֆոֆունկցիոնալ հատկությունների փոփոխության գործընթաց, տեղի է ունենում իր բնական օրինաչափություններով: Այս օրինաչափությունների շնորհիվ կյանքի ընթացքում հետևողականորեն փոխվում են տարիքային զարգացման տարբեր ժամանակաշրջաններ (ներարգանդայինից մինչև ծերունական), որոնց ընթացքում օրգանիզմի ժամանակն ու գործառույթները էական փոփոխություններ են կրում:

Շարժողական ֆունկցիա ասելով մենք հասկանում ենք ֆիզիկական հատկությունների ամբողջությունը, շարժողական հմտություններ եւ կարողություններ երեխաների, դեռահասների եւ մեծահասակների հետ: Շարժողական գործառույթը վերաբերում է բարդ ֆիզիոլոգիական երեոնյթների թվին, որոնք ապահովում են արտաքին միջավայրի պայմանների հակազդումը:

Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ տարածության մեջ արագ տեղաշարժվելու ունակությունը թույլ է զարգացած: Վազքի միջին արագությունը զգալիորեն բարձրանում է միայն 10 տարեկանին մոտ: Այս տարիքում աղջիկների մոտ նկատվում է երկարացատկի արդյունքների ամենամեծ աճը (20%) : Տղաների մոտ այս աճի չափը 8-ից մինչև 11 տարեկան 8-9% է, իսկ նրա ամենամեծ արժեքները նշվում են 13-14 տարեկանում (Ըստ Ջ. Ի. Կուզնեցովի):

14-15 տարեկանում նվազում են տարիքային ֆունկցիոնալ և մորֆոլոգիական վերադասավորումների տեմպերը: Այս առումով արագության և արագության ուժի վարժությունների արդյունավետությունը որոշակիորեն նվազում է: Պատանեկան տարիքում (9-10-րդ դասարաններ) արագությունների ձևավորման սկզբունքային փոփոխություն տեղի չի ունենում: Նկատվում է միայն քանակական փոփոխություններ՝ վազքուղու երկարությունը մեծանում է մինչև 80-100 մետր, մեծանում է ուժային վարժությունների ծավալը: 7-11 տարեկան դպրոցականներն ունեն մկանային ուժի ցածր ցուցանիշներ: Ուժային, հատկապես վիճակագրական, վարժությունները նրանց մեջ առաջացնում են պաշտպանիչ արգելակման արագ զարգացում:

Այսպիսով, երեխաների տարիքային առանձնահատկությունները սահմանափակում են ուժային վարժությունների օգտագործումը մարզումների ժամանակ: Այս տարիքի երեխաներն ավելի հակված են կարճատև արագություն-ուժային վարժություններին: 7-11 տարեկանում լայնորեն կիրառվում են ցատկ, ակրոբատիկ, դինամիկ վարժություններ մարմնամարզական տեխնիկայի վրա:

Դեռահասության տարիքում, և հատկապես դեռահասության շրջանում, շարժողական ապարատի համեմատաբար բարձր ձևաբանական և ֆունկցիոնալ հասունության պատճառով բարենպաստ հնարավորություններ են ստեղծվում ուժի զարգացման համար: Տարրական դպրոցական տարիքի երեխաներին բնորոշ է աննշան դիմացկունությունը: Ցածր ինտենսիվության վարժությունների տեւողության աստիճանական ավելացման պայմանով 11-12 տարեկանում վազքի պարապմունքների ծավալը կարելի է հասցնել 14 կմ-ի: Տարրական դասարանների աշակերտներն ունեն բոլոր նախադրյալները այնպիսի որակներ ձեռք բերելու համար, ինչպիսիք են ճկունությունն ու ճարպկությունը:

Ճկունության զարգացման ամենաբարձր բնական տեմպերը նկատվում են 7-ից 10 տարեկան հասակում: 11-13 տարեկան աղջիկների և 13-15 տարեկան տղաների մոտ ակտիվ ճկունությունը հասնում է առավելագույն արժեքներին: Այնուամենայնիվ, այս տարիքում ճկունության բարձրացումը չպետք է ինքնանպատակ դառնա: Մարզիչը, ուսուցիչը միշտ պետք է հիշի, որ երեխաների մոտ հոդերի չափից ավելի շարժունակությունը կարող է հանգեցնել որոշ շարժողական հմտությունների ձևավորման շեղումների: Պատանեկան և երիտասարդ տարիքում ճկունության

կատարելագործումը տեղի է ունենում հատուկ վարժությունների դեպքում, որոնք բնորոշ են որոշակի մարզաձևին: 7-ից 10 տարեկան տարիքը նույնպես բնութագրվում է շարժումների ճարպկության զարգացման բարձր տեմպերով: Դրան օգնում է կենտրոնական նյարդային համակարգի բարձր պլաստիկությունը, շարժողական անալիզատորի ինտենսիվ զարգացումը, որն արտահայտվում է, մասնավորապես, շարժման տարածական-ժամանակային բնութագրերի բարելավմամբ:

Դպրոցական դասում խաղերի օգտագործումը, որոնք պահանջում են գործողությունների հանկարծակի փոփոխություն փոփոխվող խաղային իրավիճակներում, ավելի ու ավելի բարդ առաջադրանքների կատարումը, որոնք պահանջում են համակարգված շարժումներ, ինչպես նաև տարբեր առարկաների հետ վարժությունները բարելավում են երեխաների ճարպկությունը:

Այնուամենայնիվ, ֆիզիկական որակների դաստիարակության հիմնական մեթոդաբանական ուղղությունները պահպանվում են բոլոր տարիքային խմբերում:

Եթե երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական զարգացումը գնահատենք նախկին տարիների չափանիշներով, ապա կարելի է համոզվել, որ ֆիզիկական զարգացման գնահատականներով երեխաների "չափից" բաժինը աստիճանաբար աճում է "նորմայի" նվազման հաշվին, մինչև ժամանակ ժամանակակից չափանիշներով նրանք հայտնվում են այդ "նորմայի" սահմաններում: Եվ դա ոչ այնքան աճի է, զարգացման արագացման արդյունք է, որքան մարմնի զանգվածի մեջ ճարպային բաղադրիչի բարձրացման հետևանք: Հաստատվել է նաև, որ վիճակագրական «նորմայի» սահմաններում հասակի և մարմնի քաշի ավելցուկը նույնիսկ փոքր չափով բացասաբար է անդրադառնում երեխաների և դեռահասների ֆունկցիոնալ կարողությունների և աշխատունակության վրա, ինչը կասկածելի է դարձնում «նորմայի» սահմանման հնարավորությունը:

Տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների արտաքին իրականությունն ընկալելու և դիտարկելու կարողությունը դեռևս անկատար է. երեխաները սխալ են ընկալում արտաքին առարկաները և երևույթները՝ դրանցում առանձնացնելով պատահական նշաններ և առանձնահատկություններ, որոնք ինչ-ինչ պատճառներով գրավել են նրանց ուշադրությունը: Կրտսեր աշակերտների ուշադրության առանձնահատկությունը նրա ակամա բնույթն է. այն հեշտությամբ էլ արագ շեղվում է ցանկացած արտաքին գրգռիչ, որը խանգարում է ուսուցման գործընթացին:

Թերզարգացած է նաև ուսումնասիրվող երևույթի վրա ուշադրությունը կենտրոնացնելու ունակությունը: Նրանք չեն կարողանում երկար ժամանակ պահել իրենց ուշադրությունը նույն առարկայի վրա: Ինտենսիվ և կենտրոնացված ուշադրությունը արագ հոգնածության է հանգեցնում:

Երեխաները ավելի լավ են հիշում ուսումնասիրվող առարկաների արտաքին առանձնահատկությունները, քան նրանց տրամաբանական իմաստային էությունը: Այս տարիքի երեխաները դեռ իրենց հիշողության մեջ դժվարությամբ են կապում ուսումնասիրվող երևույթի առանձին մասերը, դժվարությամբ են պատկերացնում երևույթի ընդհանուր կառուցվածքը, դրա ամբողջականությունն ու մասերի փոխկապակցվածությունը: Վերոհիշյալ բոլորը անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում շարժումների ուսուցման հետ:

Բազմաթիվ դիտարկումները ցույց են տալիս, որ կրտսեր աշակերտները մոռանում են 1-2 ամիս առաջ սովորածի մեծ մասը: Դրանից խուսափելու համար անհրաժեշտ է համակարգված, երկար ժամանակ կրկնել երեխաների հետ անցած ուսումնական նյութը: Մտածողության ֆունկցիայի զարգացման համար մեծ նշանակություն ունեն խաղերը, որոնք պահանջում են ուժի, ճարտարության, արագության դրսևորում, ինչպես շարժումները, այնպես էլ խաղի տարբեր հանգամանքներին և իրավիճակներին արձագանքելը: Բացօթյա խաղերի դաստիարակչական արժեքը մեծ է խաղային գործունեության ընթացքում զարգանում են բառացիորեն երեխայի բոլոր մտավոր գործառույթներն ու որակները՝ սենսացիաների և ընկալման սրությունը, ուշադրությունը, աշխատանքային հիշողությունը, երևակայությունը, մտածողությունը, սոցիալական զգացմունքները, կամային որակներ: Մակայն նման դրական ազդեցությունը ձեռք է բերվում միայն խաղերի ճիշտ մանկավարժական ղեկավարման դեպքում:

Շարժական խաղերն օգտակար են նաև կրտսեր դպրոցականների ունակությունների զարգացման համար՝ կարգավորելու իրենց հուզական վիճակը: Խաղերի նկատմամբ երեխաների հետաքրքրությունը կապված է վառ զգացմունքային փորձառությունների հետ: Նրանց բնորոշ են հույզերի հետևյալ հատկանիշները՝ անմիջական բնավորություն, դեմքի արտահայտություններում վառ արտաքին արտահայտություն, շարժումներ, բացականչություններ: Այս տարիքի երեխաները դեռ չեն կարողանում թաքցնել իրենց հուզական վիճակները, նրանք ինքնաբերիկ

ենթարկվում են դրանց: Զգացմունքային վիճակն արագորեն փոխվում է ինչպես ինտենսիվությամբ, այնպես էլ բնավորությամբ: Երեխաները չեն կարողանում գուպել և գուպել զգացմունքները, եթե դա պահանջում են հանգամանքները:

Հարկավոր է հատուկ ուշադրություն դարձնել երեխաների ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս ճիշտ շնչառություն սովորեցնելուն: Դասարանում լայնորեն օգտագործեք բացօթյա խաղերը՝ որպես կրտսեր աշակերտի բարոյական-կամային և ֆիզիկական որակների զարգացման անփոխարինելի կրթական գործիք:

Անհատական կարողությունների զարգացման գործում ֆիզիկական դաստիարակության ամենամեծ ազդեցությունը ձեռք է բերվում դրանց բնական արագ զարգացման ընթացքում: Հետևաբար, հատուկ ֆիզիկական կարողությունները կատարելագործելիս շատ կարևոր է բաց չթողնել առավել բարենպաստ տարիքային շրջանները, քանի որ հետագայում դա անելը շատ ավելի դժվար կլինի: Յուրաքանչյուր ֆիզիկական ունակություն ունի իր զգայուն շրջանը: Տղաների և աղջիկների մոտ այս ժամանակահատվածների ժամկետները նույնը չեն: Պարզ կոորդինացիաները զարգանում են աղջիկների և տղաների մոտ 7-9 տարեկանում, շարունակում են բարելավվել 12-13 տարեկան աղջիկների մոտ, տղաները՝ 14-15 տարեկան: Կոմպլեքս կոորդինացիաները զարգանում են 9-10 տարեկան աղջիկների մոտ, և 10-11 տարեկան տղաների, շարունակվում են 12-13 տարեկանում աղջիկների և 14-15 տարեկան տղաների մոտ:

Երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության առաջնային խնդիրը կայանում է նրանց ֆիզիկական պատրաստվածության պահանջների կատարման մեջ : Ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատվում է շարժողական որակների զարգացման մակարդակով՝ արագություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն և շարժումների կոորդինացում: Շարժողական պատրաստվածության բարձրացման ուղիներից մեկն այն միջոցների (ֆիզիկական վարժությունների) ռացիոնալ հարաբերակցության կիրառումն է, որոնք ապահովում են շարժողական ունակությունների զարգացումը՝ հաշվի առնելով դրանց զարգացման դինամիկական ուսումնական տարվա ընթացքում եւ տարրական դպրոցում ուսուցման բոլոր չորս տարիների ընթացքում:

Հաշվի առնելով երեխաների շարժողական պատրաստվածության դինամիկան տարբեր տարիքային շրջաններում, անհրաժեշտ է միջոցներ գտնելու փորձ ձեռնարկել, որը թույլ կտա մանկավարժական նպատակաուղղված ազդեցության միջոցով լուծել բոլոր շարժողական ունակությունների և հատկապես այս կամ այն շրջանում զարգացման հետընթաց ունեցող ներդաշնակ ազդեցության խնդիրը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ֆիզիկական որակների համակողմանի զարգացման համար ֆիզիկական պատրաստության միջոցների բաշխման դեպքում անհրաժեշտ է հաշվի առնել մի շարք դրույթներ:

1. Ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում համալիրում յուրաքանչյուր ֆիզիկական որակի վրա նպատակաուղղված ազդեցության միջոցներ պետք է կիրառել:

2. Տարրական դասարանների յուրաքանչյուր դասաժամին խորհուրդ է տրվում հատկացնել մինչև 15 րոպե ֆիզիկական որակների նպատակային զարգացմանը, որն իրականացվում է դասի հիմնական մասի վերջում:

3. Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպումը պետք է իրականացվի շրջանաձև պարապմունքի մեթոդով կամ դրա պարզեցված տարբերակով՝ շրջանաձև հոսքով:

4. Շարժողական կարողությունների զարգացմանն ուղղված միջոցներն ավելի արդյունավետ են, եթե դրանք կիրառվում են որոշակի հաջորդականությամբ: Ֆիզիկական պարապմունքը պետք է սկսվի համակարգման կարողությունների, ճկունության կամ արագության զարգացմամբ, այնուհետև պետք է անցնել արագության ուժի, ուժի զարգացմամբ և ավարտվում է դիմացկունության զարգացման համար վարժություններով:

5. Ֆիզիկական պատրաստության միջոցների հարաբերակցությունը պետք է փոխվի՝ հաշվի առնելով ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական ծրագրի տարբեր բաժինների առանձնահատկությունները և յուրաքանչյուր որակի դինամիկան ուսումնական տարվա ընթացքում:

1.2 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման ընթացքում դպրոցականներ արժեհամակարգի ձևավորումը

Կրթության որակը և երեխաների առողջությունը դպրոցում ժամանակակից կրթական գործընթացի կազմակերպման ամենահրատապ խնդիրներն են:

Ուսումնական գործընթացի կառավարման հիմնական խնդիրներից է ուսումնական գործընթացն աշակերտների առողջական վիճակին համապատասխանեցնելը: Այն պայմաններում, երբ վերջին տասնամյակների ընթացքում նկատվում է երեխաների և դեռահասների առողջության վատթարացման կայուն միտում (բոլոր դասերի հիվանդությունների դեպքերի աճ, ֆիզիկական զարգացման վատթարացում, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի նվազում ֆոնի վրա. ծանր հիպոկինեզիայի և դպրոցականների ֆիզիկական անգործության, որակյալ կրթության մասին խոսել չի կարելի: Դպրոցական երկարատև 10-11-ամյա շրջանը դպրոցը դարձնում է աշակերտների առողջության կառավարման հիմնական վայրը: Առողջության ամրապնդումն ու պահպանումը մեր ամենակարևոր խնդիրն է:

Առաջատար դերը պատկանում է ֆիզիկական կուլտուրային: Դպրոցական բոլոր առարկաներից նա երեխայի մեջ սերմանում է գիտակցված և գրագետ վերաբերմունք իր մարմնի, նրա առողջության նկատմամբ, ձգտում է գործնական փորձի կուտակմանն ու զարգացմանը: «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի հնարավորությունների արդյունավետ օգտագործումը նպաստում է մարդու ֆիզիկական զարգացմանը, շարժողական որակների բարելավմանը, նրա առողջության ամրապնդմանը: Մենք կարող ենք օգնել ուսանողին յուրացնել առողջության ինքնորոշման մոնիտորինգի ամենապարզ թեստերը, սովորեցնել, թե ինչպես չափել, հաշվարկել և գնահատել անհատական ձեռքբերումները և հետևել դրանց: Կարծում ենք, որ միայն աշակերտակենտրոն մոտեցումը աշակերտի նկատմամբ կարող է ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիա ձևավորել:

Դեռևս հնագույն ժամանակներից առաջացել է մարդկանց համար բարդ ֆիզիկական պատրաստվածության ներդրման գաղափարը: Վաղուց հայտնի է, որ այդպիսով մարդու հիմնական ֆիզիկական կարողությունները զարգանում են լավագույնս, մինչդեռ օրգանների և ընդհանուր առմամբ մարմնի բոլոր համակարգերի

գործունեության ներդաշնակությունը չի խախտվում: Օրինակ, ուժի զարգացումը պետք է տեղի ունենա արագության, ճարպկության և դիմացկունության զարգացման հետ միասնաբար: Միայն նման համախմբվածության միջոցով է հնարավոր կենսական հմտությունների տիրապետումը:

Աշակերտների առողջության և ֆիզիկական պատրաստվածության մոնիտորինգը նրանց ֆիզիկական կատարելագործման խթանման միջոց է, որն ուղղված է անհատի ֆիզիկական զարգացմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի իդեալը ֆիզիկապես, բարոյապես և հոգեպես առողջ մարդն է, ով կարողանում է իրացնել իրեն և օգուտ բերել մարդկանց: Ֆիզիկական կուլտուրայի բովանդակությունը ստեղծագործական, ստեղծագործական գործունեություն է մանկավարժության, բժշկության, ֆիզիոլոգիայի և այլ գիտությունների հետ միասին: Դրա արդյունքն է բարձր շարժողական ակտիվությունը, ֆիզիկական առողջությունը և նորմալ ֆիզիկական զարգացումը, անկախության, նախաձեռնողականության, կամքի, մտավոր կարողությունների և բարոյական որակների զարգացումը:

Կան ֆիզիկական կուլտուրայի բազմաթիվ միջոցներ, որոնք ծառայում են առողջության բարելավմանը.

- ցիկլային բնույթի վարժություններ;
- տարբեր տեսակի մարմնամարզական վարժություններ;
- սպորտային և բացօթյա խաղեր, որոնք ապահովում են ուժային բնույթի վարժությունների բարձր հուզական գրավչություն.
- բնական գործոններ (արև, օդ, ջուր);
- ավանդական միջոցներ՝ կոնտրաստային ցնցուղներ, լոգարաններ, լոգարաններ, մերսում;
- ոչ ավանդական արևելյան առողջության համակարգեր (ուշու, յոգա, ցիգոնգ և այլն):

Այս գործիքները բացում են առողջության կառավարման հնարավորությունները, և բժշկամանկավարժական հսկողության պայմաններում առողջության ձևավորման ուղղություններից են: Նրանց ընտրությունը անհատական է, և ես՝ որպես ուսուցիչ, մոնիտորինգի տվյալների շնորհիվ հաշվի եմ առնում յուրաքանչյուր աշակերտի առանձնահատկությունները: Ինձ համար շատ կարևոր էր տիրապետել առողջության

ցուցանիշների մոնիտորինգի մեթոդաբանությանը՝ ըստ ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության թեստերի:

Պարզ թեստերի և ինքնավերահսկման արդյունքների միջոցով սեփական առողջությունը գնահատելու հմտություններն ու կարողությունները անհատական արժեք ունեն յուրաքանչյուր մարդու համար: Կանոնավոր ֆիզիկական դաստիարակության, սպորտային զբոսաշրջությամբ զբաղվելը կարող է.

- դանդաղեցնել ֆիզիկական վիճակի վատթարացումը ծերացման և ֆիզիկական անգործության հետևանքով.
- նվազեցնել ավելորդ քաշի միտումը.
- բարելավել սրտի և շնչառական օրգանների աշխատանքը.

Ուսումնասրության բոլոր տարիների ընթացքում առողջական վիճակի ցուցանիշների դրական դինամիկայի ապահովումը ուսումնական գործընթացի ճիշտ կազմակերպման անբաժանելի մասն է:

Կրթության հիմնական վերջնական արդյունքը առողջության ցուցանիշների դրական դինամիկան է, որը չափվում է ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության թեստերով: Մանկավարժական ընթացիկ թեստավորման միջոցով կարելի է համակարգել ուսուցչի աշխատանքը ֆիզկուլտուրա առարկայի դասվանդման ընթացքում, թեստավորումը մյուս կողմից մոտիվացնում է երեխաներին և օգնում ճիշտ գնահատել իրենց հնարարավորությունները առարկայի շրջանակներում:

Չափանիշների այս երկու խմբերը կարելի է չափել ու հաշվարկել, ինչը ժամանակին թույլ օղակ էր ուսուցրի մանկավարժական գործունեության մեջ:

Ուսուցչի մանկավարժական մոնիթորինգի հիմքը շարժողական ընդունակությունների թեստավորումն է՝ օրինակ, տեղից հեռացատկ, վազք 20մ, վազք 6րոպե, և այլն: Մյուս կողմից հետևելով աշակերտների առողջության ցուցանիշների դինամիկային՝ մենք իրականացնում ենք ֆիզիկական դաստիարակության անհատական մոտեցում, բացահայտում ձախողման պատճառները, օգնում աշակերտներին յուրացնել ուսումնական նյութը և տեսանելի կերպով բարելավել արդյունքները, որը թույլ է տալիս միևնույն ժամանակ ձևավորել կայուն հետաքրքրություններ առարկայի նկատմամբ:

Գլուխ 2. ՈՒՍՈՒՑԱՆՈՂ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

2.1 Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկուլտուրա առարկայի» ծրագրային նյութի վերլուծությունը

1-12-րդ դասարանների «Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի հիմնական նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը:

Առարկայի նոր օրինակելի ծրագիրը նախատեսում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի գործունեության ազատություն, որը ենթադրում է հաշվի առնել դպրոցականների մարզական ցանկությունները:

Հատկապես 8-րդ դասարանից սկսած կարևոր է, որպեսզի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները՝ չսահմանափակվելով ծրագրում նշված մարզաձևերով: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաքաշխումն իրականացնել ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովվելով վերջնարդյունքները:

Թիմի լիարժեք անդամ զգալու նպատակով այն երեխաները, ովքեր տարբեր պատճառներով չեն մասնակցի շարժողական ակտիվություն պահանջող գործողություններում կարող են ներառվել նաև օժանդակող աշխատանքներում, որպես մարզական լրագրողներ, մարզական մեկնաբաններ, մարզական լուսանկարիչներ, մրցավարներ, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ-մարզչի օգնականներ և այլն:

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող և տարբեր բժշկական խմբերում ընդգրկված երեխաները ևս պետք է ունենան հնարավորություն ճանաչելու սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնելու իրենց շարժողական ընդունակությունները:

Ուսումնական գործունեության տեսակները.

- Ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ տեսական գիտելիքների հաղորդում զրույցի և պատմելու միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցումներ, հրահանգներ:
- Վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ֆիլմերի ցուցադրում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբային, ճակատային, անհատական, հոսքային, հերթափոխային և շրջանաձև մեթոդներով:
- Ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների կատարում, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում:
- Մարզումային պարտադիր խմբակներ, որոնց ընտրությունը կատարում է սովորողը, սակայն դրանց կարող են չմասնակցել մարզական խմբակներ հաճախող երեխաները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի օրինակելի ծրագրի և չափորոշի հիմնական փոփոխությունները.

1. Ժամաքանակի փոփոխություն և սպորտայնացված (ըստ դպրոցականների մարզական ընտրության) դասերի ներդրում:
2. Ավագ դպրոցում կրեդիտային համակարգի ներդրում՝ սպորտդպրոցների և մարզական կառույցներ ունեցող այլ հաստատությունների հետ համագործակցություն:
3. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների ազատականացում. այսինքն, ուսուցիչները հնարավորություն կստանան ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում կազմակերպել դպրոցականների մարզումները՝ հաշվի առնելով վերջիններիս մարզական ցանկությունները, ինչպես նաև դպրոցների հնարավորությունները՝ ապահովելով ծրագրով նախատեսված վերջնարդյունքները:
4. Ըստ մակարդակների և դասարանների վերջնարդյունքների առկայությունը:
5. Ֆիզիկական կուլտուրա ուսումնական առարկան ամփոփվում է ստուգաբարձով, որը ենթադրում է ֆիզիկական վարժություններով համալիրների նորմատիվների հանձնում:
6. 8-րդ դասարանից սկսած առողջ ապրելակերպի դասընթացի համար տարեկան տրվող 14-ական ժամերը մնում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

7. Ընդհանրական, նոր ձևաչափով ծրագրի կառուցվածք՝ համապատասխան բաղադրիչներով:

2.2 Դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի գնահատման մեթոդները, ուսուցանող գնահատումը որպես շարժողական ակտիվության խթանման միջոց

Շարժողական ունակությունների դինամիկայի դիտարկման արդյունքում կարելի է առանձնացնել այս կամ այն ունակությունների զարգացման մեջ իջեցման, բարձրացման և կայունացման ժամանակահատվածները: Այսպիսով, 1-ին դասարանի աշակերտները պետք է կազմակերպեն ուսումնական տարվա ընթացքում բոլոր ֆիզիկական հատկանիշների նպատակային զարգացումը՝ շեշտը դնելով համակարգման ունակությունների եւ ճկունության զարգացման վրա, հաշվի առնելով, որ այդ ունակությունները մնում են զարգացման մեջ, համեմատած մյուսների հետ:

Հարկ է նաև նշել, որ դասի նախապատրաստական մասում կատարվող ընդհանուր զարգացման վարժություններ կատարելիս պետք է ուշադրություն դարձնել համակարգման կարողությունների և ճկունության զարգացմանը: Այս վարժությունների համալիրը պետք է ներառի 2-3 վարժություն՝ շարժումների համակարգման և ճկունության համար: Կոորդինացնող կարողությունների դինամիկայի անցկացված դիտարկումները մեզ թույլ տվեցին ուսումնական տարվա յուրաքանչյուր եռամսյակի համար 2-րդ դասարանի ածակերտների համար առաջարկել ֆիզիկական պատրաստվածության միջոցների հետևյալ հարաբերակցությունները: Ուսման երկրորդ տարվա առաջին եռամսյակում յուրաքանչյուր դասին անհրաժեշտ է 2,5 - 3 թույլ հատկացնել համակարգման կարողությունների և ճկունության զարգացմանը, արագությանը 2 թույլ, իսկ դիմացկունության զարգացման համար 3-4 թույլ: Երկրորդ եռամսյակում ժամանակի հարաբերակցությունը մոտավորապես պետք է լինի հետևյալը՝ համակարգման ունակությունները՝ 3 թույլ, ճկունություն, արագացում և արագության ուժին՝ 2-ական թույլ, ուժ և դիմացկունություն՝ 3-ական թույլ:

3-րդ և 4-րդ դասարանների աշակերտների համար ֆիզիկական պատրաստվածության միջոցների հարաբերակցությունը հաշվարկվում է այնպես, ինչպես 1-ին և 2-րդ դասարանների աշակերտների համար

Մանկավարժական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության նախատեսված ցուցանիշների ստուգումն ապահովող միջոցառումների համակարգ է՝ կիրառվող միջոցների, մեթոդների և ծանրաբեռնվածության գնահատման համար: Մանկավարժական վերահսկողության հիմնական նպատակն է որոշել ազդեցության գործոնների (միջոցներ, ծանրաբեռնվածություն, մեթոդներ) եւ այն փոփոխությունների միջեւ կապը, որոնք տեղի են ունենում աշակերտների առողջության, ֆիզիկական զարգացման, սպորտային վարպետության մեջ վերահսկել իրենց մարմնի պատասխան արձագանքի դինամիկան մանկավարժական ազդեցության վրա:

Մանկավարժական վերահսկողության ընթացքում ստացված տվյալների վերլուծության հիման վրա ստուգվում է միջոցների, մեթոդների և դասերի ընտրության ճիշտ լինելը, ինչը հնարավորություն է տալիս անհրաժեշտության դեպքում ճշգրտումներ կատարել մանկավարժական գործընթացի ընթացքում:

Ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում օգտագործվում է մանկավարժական վերահսկողության հինգ տեսակ, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի իր ֆունկցիոնալ նշանակությունը՝

1. Նախնական հսկողությունը սովորաբար իրականացվում է ուսումնական տարվա սկզբին (ուսումնական եռամսյակ): Այն կոչված է ուսումնասիրելու ներգրավվածների կազմը (առողջական կարգավիճակ, ֆիզիկական պատրաստվածություն) և պարզելու ուսանողների պատրաստակամությունը գալիք դասերին (նոր ուսումնական նյութի յուրացման կամ ուսումնական պլանի կարգավորող պահանջների կատարման համար): Նման վերահսկողության տվյալները հնարավորություն են տալիս հստակեցնել ուսումնական առաջադրանքները, դրանց լուծման միջոցներն ու մեթոդները:
2. Օպերատիվ վերահսկողությունը նախատեսված է մեկ ուսումնական պարապմունքի (դասի) շրջանակներում շտապ վարժական էֆեկտի որոշման համար՝ ծանրաբեռնվածության և հանգստի նպատակահարմար փոփոխման նպատակով: Գործառնական հսկողության տվյալները թույլ են տալիս արագ կարգավորել դասարանում ծանրաբեռնվածության դինամիկան:

3. Ընթացիկ հսկողությունն իրականացվում է դասից հետո սովորողների մարմնի ծանրաբեռնվածությանը արձագանքը որոշելու համար: Այն օգտագործվում է տարբեր ֆիզիկական գործունեության մեջ ներգրավվածների վերականգնման ժամանակը որոշելու համար: Աշակերտների ներկա վիճակի տվյալները հիմք են հանդիսանում հաջորդ դասերի բովանդակությունը և դրանցում ֆիզիկական ակտիվության մեծությունը պլանավորելու համար:
4. Էտալոնային հսկողությունը ծառայում է մեկ ուսումնական եռամսյակի ընթացքում ստացված կուտակային (գումարային) վերապատրաստման ազդեցության մասին տեղեկատվություն ստանալու համար: Դրա օգնությամբ որոշում են տարբեր միջոցների, մեթոդների ընտրության և կիրառման ճիշտ լինելը, զբաղվողների ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը չափելը:
5. Ամփոփիչ հսկողությունն իրականացվում է ուսումնական տարվա վերջում՝ որոշելու համար տարեկան պլանի կատարման հաջողությունը՝ ուսումնական գործընթացի ժամանակացույցը, առաջադրված խնդիրների լուծման աստիճանը, բացահայտելու ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի դրական և բացասական կողմերը և դրա բաղադրիչները: Ամփոփիչ վերահսկողության տվյալները (զբաղվողների առողջական վիճակը, նրանց կողմից ստուգարքային պահանջների և ուսումնական նորմատիվների կատարման հաջողությունը, մարզական արդյունքների մակարդակը) հիմք են հանդիսանում ուսումնադաստիարակչական գործընթացի հետագա պլանավորման համար:

Ֆիզիկական պատրաստվածության վերահսկումն ու գնահատումը իրականացվում է մանկավարժական թեստավորման միջոցով: Թեստավորումը վերահսկողության հիմնական ձևն է: Թեստը չափում կամ փորձարկում է, որը կատարվում է մարդու ունակությունների կամ վիճակի որոշման համար:

Որպես թեստեր կարող են օգտագործվել թեստերը, որոնք համապատասխանում են հատուկ պահանջներին:

- ցանկացած թեստի կիրառման նպատակը պետք է որոշվի;
- պետք է մշակել թեստերում արդյունքների չափման ստանդարտացված մեթոդիկա և փորձարկման ընթացակարգ;
- անհրաժեշտ է որոշել թեստերի հուսալիությունը և ինֆորմատիվությունը;

- թեստերի արդյունքները կարող են ներկայացվել գնահատման համապատասխան համակարգում:

Թեստերի օգտագործման համակարգը, ըստ առաջադրանքի, պայմանների կազմակերպման, ուսանողների կողմից թեստերի կատարման, արդյունքների գնահատման եւ վերլուծության համար կոչվում է փորձարկում:

Մարդու ֆիզիկական հնարավորությունների ստուգումը գիտնականների և սպորտային մանկավարժների գործունեության կարևորագույն ուղղություններից է: Այն օգնում է լուծել մի շարք բարդ մանկավարժական առաջադրանքներ՝ բացահայտել պայմանական և համակարգող կարողությունների զարգացման մակարդակները, գնահատել տեխնիկական և տակտիկական պատրաստվածության որակը: Թեստի արդյունքների հիման վրա կարող էք համեմատել ինչպես առանձին աշակերտների, այնպես էլ տարբեր տարածաշրջաններում և երկրներում ապրող ամբողջ խմբերի պատրաստվածությունը, իրականացնել սպորտի ընտրություն որոշակի սպորտաձևով զբաղվելու, մրցումներին մասնակցելու համար:

Տարբեր երկրների պրակտիկայում գիտական առաջադրանքների հետ մեկտեղ թեստավորման առաջադրանքները հետևյալն են.

- սովորեցնել դպրոցականներին ինքնուրույն որոշել իրենց ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը և պլանավորել իրենց համար անհրաժեշտ ֆիզիկական վարժությունների համալիրները.
- խրախուսել ուսանողներին հետագայում բարելավել իրենց ֆիզիկական վիճակը (ձևը);
- իմանալ շարժողական ունակությունների զարգացման ոչ միայն սկզբնական մակարդակը, այլև դրա փոփոխությունները որոշակի ժամանակահատվածում.
- խրախուսել ուսանողներին, ովքեր հասել են բարձր արդյունքների, բայց ոչ այնքան բարձր մակարդակի, որքան անձնական արդյունքների ծրագրված աճի համար: Ֆիզիկական կարողությունների ստուգման հաջորդ կարևոր խնդիրը դրանց կիրառման կազմակերպումն է: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է որոշի՝ ինչ ժամկետներում է ավելի լավ կազմակերպել թեստավորումը, ինչպես այն անցկացնել դասարանում և որքան հաճախ պետք է անցկացվի թեստավորում:

Թեստավորման ժամկետները համապատասխանում են դպրոցական ծրագրին, որը նախատեսում է աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության պարտադիր կրկնակի ստուգում: Առաջինը նպատակահարմար է իրականացնել սեպտեմբերի երկրորդ շաբաթում (ուսումնական գործընթացի բնականոն հունից հետո), իսկ երկրորդը՝ ուսումնական տարվա ավարտից երկու շաբաթ առաջ (հետագայում կարող են լինել կազմակերպչական դժվարություններ՝ պայմանավորված առաջիկա քննություններն ու արձակուրդները): Աշակերտների ֆիզիկական կարողությունների զարգացման մեջ տարեկան փոփոխությունների նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին թույլ է տալիս համապատասխան ճշգրտումներ կատարել հաջորդ ուսումնական տարվա ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Դասի թեստավորումը պետք է կապված լինի դրա բովանդակության հետ: Այլ կերպ ասած, կիրառական թեստը, համապատասխան պահանջներին համապատասխան, օրգանապես պետք է լինի պլանավորված ֆիզիկական վարժությունների մաս:

Թեստավորման հաճախականությունը մեծապես որոշվում է հատուկ ֆիզիկական կարողությունների զարգացման տեմպերով, տարիքային սեռով և դրանց զարգացման անհատական հատկանիշներով: Հուսալիության և տեղեկատվականության պահանջներին համապատասխանող թեստերը կոչվում են առողջ, հուսալի:

Թեստի հուսալիությունը ճշգրտության աստիճանն է, որով այն գնահատում է որոշակի շարժողական կարողություն՝ անկախ այն գնահատողի պահանջներից: Հուսալիությունը վերաբերում է այն աստիճանին, որով արդյունքները համահունչ են, երբ նույն մարդիկ / աշակերտները / բազմիցս փորձարկվում են նույն պայմաններում:

Կայունությունը հիմնված է առաջին և երկրորդ փորձերի միջև փոխհարաբերությունների վրա, որոնք կրկնվում են որոշակի ժամանակ անց նույն պայմաններում նույն փորձարարի կողմից: Թեստի կայունությունը կախված է թեստի տեսակից, առարկաների տարիքից և սեռից, թեստի միջև եղած ժամանակային ընդմիջումից:

Թեստի համարժեքությունը թեստի արդյունքի հարաբերակցությունն է նույն տեսակի այլ թեստերի արդյունքների հետ: Օբյեկտիվությունը հասկացվում է որպես տարբեր փորձարարների կողմից նույն առարկաների վերաբերյալ ստացված արդյունքների հետևողականության աստիճանը: Փորձարկման օբյեկտիվությունը

բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է պահպանել ստանդարտ փորձարկման պայմանները: փորձարկման ժամանակը, վայրը, եղանակային պայմանները.

- միասնական նյութական և ապարատային աջակցություն;
- հոգեֆիզիոլոգիական գործոններ (բեռի ծավալը և ինտենսիվությունը, մոտիվացիան);
- տեղեկատվության ներկայացում (թեստի առաջադրանքի ճշգրիտ բանավոր հայտարարություն, բացատրություն և ցուցադրում):

Թեստի տեղեկատվական լինելը ճշգրտության աստիճանն է, որով այն չափում է գնահատված շարժողական կարողությունը կամ հմտությունը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի շուրջ գիտամեթոդական գրականության վերլուծության արդյունքում եկանք հետևյալ եզրակացություններին

1. Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրության արդյունքերը ցույց տվեցին, որ դպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների զարգացումը տեղի է ունենում անհամաչափ, ինչը պայմանավորված է նրանց զարգացման փուլային անհամաչափությամբ:
2. Հաշվի առնելով երեխաների շարժողական պատրաստվածության դինամիկան տարբեր տարիքային շրջաններում, անհրաժեշտ է միջոցներ գտնել, որը թույլ կտա մանկավարժական նպատակաուղղված ազդեցության միջոցով լուծել բոլոր շարժողական ունակությունների և հատկապես այս կամ այն շրջանում զարգացման հետընթաց ունեցող ներդաշնակ ազդեցության խնդիրը:
3. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի հիմնական վերջնարդյունքը ֆիզիկական պատրաստվածության և առողջական ցուցանիշների դրական դինամիկան է, որը գործնականում չափվում է ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության թեստերով:
4. Գնահատումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին պետք է հիմնված լինի դպրոցականներ անհատական հնարավորությունների և նրանց ֆիզիկական վիճակի ցուցանիշների դրական դինամիկայի հաշվառման համադրությամբ:
5. Շարժողական ընդունակությունների թեստավորման համակարգը թույլ է տալիս լիարժեք չափելի դարձնել առանձին աշակերտների ցուցաբերած ցուցանիշների տարբերությունները, որոնք կարող են ծառայել որպես օբյեկտիվ գնահատման միջոց ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի համար, թույլ տալով ձևավորել առողջ մրցակցություն երեխաների միջև միևնույն ժամանակ խթանելով երեխաների հետաքրքրությունները սեփական ցուցանիշների բարելավման նկատմամբ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր և չափորոշիչ (1-9-րդ դասարաններ), ԿԳՆ, Երևան, 2012, 80 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Երևան, 2007 էջ, 215 էջ:
3. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն մեթոդիկա Ուսումնական ձեռնարկ Եր.: Հեղ.հրատ., 2013, էջ. 92-112
4. Մինասյան Հ.Ս., Գաբրիելյան Հ.Հ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գնահատումը հանրակրթական դպրոցում, 2-12-րդ դասարանների համար: Ուս. ձեռնարկ, Երևան, «Աստղիկ» գրատուն, 2012, 96 էջ:
5. Баранов А.А., Сухарева Л.М. Особенности состояния здоровья современных школьников / А.А. Баранов, Л.М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2006.–№ 5(5). –С. 14-20.
6. Дунаев К. С., Черепанова И. О., Ярушин С.А. (2020). Контроль двигательных действий на уроках физической культуры в школе. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 5 (2), 70-74.
7. Лях В. И. Двигательные способности школьников, изд. «Москва», 2000г.45с.
Степанова Л. В. Базовые средства двигательной активности, программа — 1–9кл., Спорт в школе — 2005- № 9, 19с.
8. Мухина, М. П., Кравчук, А. И. (2006). Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного концентрированного обучения двигательным действиям. Омский научный вестник, (5 (39)), 244-249.
9. Чащина И. А. Педагогический контроль за динамикой физической подготовленности учащихся // <https://urok.1sept.ru/articles/574673?>
10. <http://www.parliament.am/library/modelayin%20orenqner/162.pdf> Модельный закон о физической культуре и спорте / Межпарламентская Ассамблея государств СНГ /
11. <https://infourok.ru/monitoring-urovnya-razvitiya-dvigatelnih-sposobnostey-2085549.html?ysclid=13jjiwbnapy>

12. <https://multiurok.ru/files/probliema-tiestirovaniia-shkol-nikov.html> /Проблема тестирования школьников/
13. <https://multiurok.ru/files/testirovanie-dvigatelnykh-sposobnostei.html?> /Тестирование двигательных способностей./
14. <https://74213sp2.edusite.ru/p86aa1.html?>