

ՀՀ ԿԳՄՍ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՄԻՍԻԱՆԻ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ
ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ « ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ »

ԱՌԱՐԿԱ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՂՏՈՒՐԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ՝ ԳԵՎՈՐԳ ՍԱՖՅԱՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ ՄԻՍԻԱՆԻ N 4 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ԳՐԻԳՈՐ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ.

❖	<u>Բովանդակություն</u>	<u>2</u>
❖	<u>Ներածություն</u>	<u>3</u>
<hr/>		
❖	<u>Հասկացողություն շարժողական ընդունակությունների մասին</u>	<u>5</u>
❖	<u>Շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը, մշակումը:</u>	
	<u>Մշակման առանձնահատկությունները</u>	<u>7</u>
❖	<u>Եզրակացություններ և առաջարկություններ</u>	<u>20</u>
❖	<u>Օգտագործված գրականության ցանկ</u>	<u>21</u>

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցականների ուսուցման և դաստիարակության համակարգի կատարելագործման, ինքնուրույն կյանքի նախապատրաստման ժամանակակից փուլում հատկապես կարևոր նշանակություն է ստանում նրանց ֆիզիկական պատրաստությունը: Վերջինս զինվորական դաստիարակության առաջատար կողմ է հանդիսանում ուսումնական գործի կիրառական ուղղվածությամբ: Հետևաբար մինչ զինակոչը դպրոցի պայմաններում ապագա զորակոչիկներին հարկավոր է նախապատրաստել որպես հայրենասեր մարտիկներ, որոնք ունեն շարժողական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակ: Այս են պահանջում ժամանակակից տեխնիկական և համագորային մարտի վարման պայմանները:

Ֆիզիկական վարժությունների հարուստ զինանոցն ընդգրկում է բնական, կիրառական և արհեստական շարժումներ: Տարաբնույթ շարժումներն ուսումնասիրելու ճանապարհին սովորողները յուրացնում են տարրական «շարժումների դպրոցը» և այդ հենքի վրա ձեռք են բերում բարդ շարժողական ունակություններ, կատարելագործում են իրենց կոորդինացիոն ընդունակությունները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը:

Աշխատանքի նպատակներն ու խնդիրներն են՝

- ✓ դյուրին դարձնել ֆիզիկական վարժությունների ուսուցումը,
- ✓ համալիր կերպով մշակել շարժողական ընդունակությունները, ուսուցման առանձին մեթոդները, սկզբունքները, կազմակերպման ձևերը կիրառել

որպես ընդհանրական միասնություն՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպելու համար,

- ✓ նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը, օրգանիզմի ընդհանուր կոփմանը, նորմալ, բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը,

- ✓ ընդլայնել և խորացնել գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները, որոնք ձեռք են բերվել «Ֆիզիկական կուլտուրա» դասերի ընթացքում,

- ✓ դպրոցականների մոտ սովորույթ դարձնել սիստեմատիկաբար զբաղվելու ֆիզիկական վարժություններով և սպորտով:

ՀԱՍԿԱՅՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 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 թե՛ ֆիզիկական, և թե՛ մտավոր առումով:

Ներկայիս գիտական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ընդունակությունները անհատի նույն հատկություններն են, որոնք դիտվում են որոշակի գործունեության հետ նրանց հարաբերություններում: 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:

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:

Ժամանակին զուգընթաց մարդու մոտ զարգանում են վազելու, ցատկելու, 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:

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ.

ՄՇԱԿՈՒՄԸ.

ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.

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 վերջի քառորդին և ավելի ուշ Վ. Ա. Ուիսլի, Ա. Դ. Նովիկովի և այլոց աշխատությունների շնորհիվ: Ներկայումս մարզական տարբեր տեսություններում գոյություն ունեն դասակարգումներ, որոնք բովանդակում են 5-20 և ավելի շարժողական ընդունակություններ: Սակայն առաջատար, շարժողական ընդունակություններ են համարվում մկանային ուժը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, ճկունությունը և դիմացկունությունը: Բացի այդ գոյություն ունեն կոորդինացիա, ցատկունակություն, հավասարակշռություն, ճշգրտություն, դիժմայնություն, 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:

Յուրաքանչյուր շարժողական գործողություն բնորոշվում է այս կամ այն լարվածությամբ ու տեմպով, որոշվում է որոշակի ճիգերի ներդրում և տևում է որևէ ժամանակամիջոց: Այլ կերպ ասած, յուրաքանչյուր սպորտային վարժության կատարումը պահանջում է այս կամ այն չափով ուժի, արագաշարժության և դիմացկունության դրսևորում:

Սպորտային վարժությունների հաջող կատարման համար պահանջվում է շարժումների մեծ կոորդինացիա, ճշգրտություն, կատարելիություն, արագ փոխարկվելու և վարժությունները մեծ ամպլիտուդով կատարելու կարողություն:

Բացի արագաշարժությունից, ուժից և դիմացկունությունից պետք է նաև ճարպկություն ու ճկունություն:

Շարժողական գործողությունը հանդես է գալիս որպես օրգանիզմի ամբողջական ռեակցիա, որոշակի ուժը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը և ճկունությունը դրսևորվում են բազմատեսակ փոխհարաբերությամբ: Վերջինս պայմանավորվում է կատարվող գործողության բնույթով:

Այսպես է օրինակ, սպրինտային վազքում, ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ, մարաթոնյան վազքում: Հետևաբար, շարժողական հատկություններ են կոչվում մարդու շարժողական հնարավորությունների առանձին կոմպոնենտները, որոնցով նա օժտված է ի ծնե:

Ներկայումս գիտնականները և մարզիկների մեծամասնությունը օգտագործում են ոչ միայն ֆիզիկական, այլև շարժողական հատկություններ տերմինը: Ավելի ճիշտ կլինի անվանել շարժողական հատկություններ, քանի որ մարդու ֆիզիկական հատկություններին են վերաբերվում նաև նրա մորֆոլոգիական տվյալները, մարմնամարզության առանձնահատկությունները և այլն:

Շարժական հատկությունների դասակարգումը.

Տարբերվում են չորս շարժողական հատկություններ՝ ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և ճարպկություն: Մի փոքր ուշ սրանց միացավ նաև ճկունությունը: Կան մասնագետներ, որոնք շարժողական հատկությունների թվին են դասում ցատկունակությունը, կոորդինացիոն հավասարակշռությունը, մկանների ռացիոնալ թուլացնելու կարողությունները, տարածության զգացողությունը, շարժումների ռիթմիկությունը և այլն:

Ներկայումս սպորտային մարզման տեսությունում ընդունված է հինգ շարժողական հատկություններից՝ (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն և ճարպկություն) բաղկացած դասակարգում:

Շարժական հատկություններ.

Յուրաքանչյուր առանձին շարժողական հատկություն ունի իր դրսևորման առանձնահատկությունները:

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 (կենտրոնական նյարդային համակարգ) վիճակից, գլխուղեղի կեղևի համապատասխան գործունեությունից, մկանի ֆիզիոլոգիական տրամազծերից, մկաններում տեղի ունեցող կենսաքիմիական գործընթացից:

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:

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:

Մկանային ուժի դրսևորման մեջ տարբերում են ստատիկ, դինամիկ, պայթուցիկ ուժ, ճկունություն, ընդհանուր, արագային, ուժային դիմացկունություն և այլն:

Մկանային հյուսվածքի հիմնական հատկությունը, որի վրա հիմնված է մկանի աշխատանքը, կծկողականությունն է: Մկանի կծկման ժամանակ նրա մի ծայրը մնում է անշարժ. այն անշարժ կետ է (punctum fixum), իսկ մյուս ծայրը՝ շարժուն կետը (punctum mobile) մոտենում է անշարժ կետին. դրա հետևանքով մկանը կարճանում է: Սովորաբար մկանի անշարժ կետը համընկնում է մկանի սկզբին: Մկանի շարժուն կետը տեղակայվում է մյուս ոսկրի վրա, որին մկանը կաչում է: Մկանի անշարժ և շարժուն կետերը կարող են փոփոխվել իրենց տեղերով:

Օրինակ՝ կանգնած վիճակում, երբ առաջ են թեքվում, որովայնի ուղիղ մկանի համար շարժուն կետը նրա վերին (մոտակա) ծայրն է, իսկ երբ կախված դրությամբ ոտքերը ծալում են կոնքազդրային հոդում, մկանի շարժուն ծայրը դառնում է նրա ստորին (հեռակա) ծայրը:

Արագաշարժություն.

Արագաշարժությունը մարդու հիմնական շարժողական ընդունակություններից մեկն է: Այն որոշում է ոչ միայն արագ վարժություններում կատարվող գործողությունների հաջողությունը, այլև գրեթե բոլոր շարժումների արագ կատարումը:

Արագաշարժությունը ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից որոշվում է շարժողական նյարդային կենտրոնների շարժունակությունով, այլ կերպ, թե որքան արագ են դրդվում կամ արգելակվում արագաշարժությունը պայմանավորող նյարդային կենտրոնները:

Կենսաքիմիական տեսանկյունից արագաշարժությունը կախված է

քայքայման արագությունից: Մյուս գործոններից կարելի է նշել մկանային ուժը, մկանների կծկման ու թուլացման արագությունը, հողերի շարժունակությունը, հոգնածությունը, հույզերը և այլն:

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:

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 մկաններում պահեստավորված ադենոզին եռաֆոսֆատի (ԱԵՖ) քանակից ու նրա

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 արգազսիքները: 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:

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

Դպրոցականների մոտ արագաշարժության զարգացման լավագույն արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է դասի ժամանակ օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են տարբեր ազդանշաններին անմիջապես արձագանքելու անհրաժեշտության, կարճ տարածությունը նվազագույն ժամանակում հաղթահարելու հետ, ինչպես նաև գործողությունների բոլոր այն տեսակները, երբ կարելի է կարգավորել շարժման արագությունը:

Այսպիսի վարժություններից են տարբեր մեկնարկներից վազքերը, ցատկերը, շարժախաղերը, ցատկապարանով ուստյունները, արգելքների հաղթահարումը, փոխանցումավազքերը, մարզախաղերը (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ) և այլն:

Տարրական դասարաններում արագաշարժությունը մշակելու համար

անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր տեսողական և լսողական ազդանշաններին արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ՝ վազքեր տեղում և առաջ ընթանալով, արգելքների հաղթահարումով, ցատկեր, շարժախաղեր և այլն:

Միջին և բարձր դասարաններում արագաշարժության մշակման համար օգտագործվում են արագացումով վազքերը, արգելավազքերը, փոխանցումավազքերը, ցատկերը, մարզախաղերը և այլն:

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:

Գոյություն 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 ընդգրկվող մկանախմբերի ծավալից:

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 մրցաձևերի առանձնահատկություններից կախված հարկավոր է 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 (ադենոզինեոֆոսֆատ) տրոհումը: Ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ ԱՏՖ-ի ծախսված քանակը անմիջապես պետք է լրացվի, այլապես մկանները կորցնում են իրենց աշխատունակությունը: ԱՏՖ-ի վերականգնումը իրականացվում է երկբնույթ ռեակցիաների 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:

Դիմացկունությունը՝ հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշը: Այն համարվում է որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի

օպտիմալ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև, արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը:

Դիմացկունության և համաչափ ծանրաբեռնվածության զարգացման ավելի բարենպաստ շրջանը հանդիսանում է դպրոցականների ցածր տարիքը՝ տղաների մոտ էական աճ տեղի է ունենում 9-11 տարեկանում, իսկ աղջիկների մոտ մինչև 12 տարեկանը: Այս տարիքում դիմացկունության զարգացման համար առավել ներգործուն միջոցներ են հանդիսանում համաչափ վազքերը, վազքով հերթագայվող քայլքը, ցատկապարանով ուսույունները, փոխանցումավազքերը, շարժական խաղերը և այլն: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ դասերի ընթացքում դիմացկունության զարգացմանը պետք է հատկացնել 16-20 րոպե, քանի որ տրված ծանրաբեռնվածությունից հետո օրգանիզմի վերականգման շրջանը կազմում է 3-5 րոպե:

Միջին և բարձր դասարաններում դիմացկունությունը զարգացվում է հիմնականում աթլետիկական հավասարարաչափ և արագացումով վազքերի, կրոսավազքերի, փոխանցումավազքերի, արգելավազքերի, բազմաուսույունների, մարզախաղերի, դահուկավազքերի և համալիր այլ վարժությունների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դիմացկունության զարգացման համար արդյունավետ են համարվում ճակատային (ֆրոնտալ), հոսքային, հերթափոխային ուսուցման եղանակները և շրջանաձև մարզումը:

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 հողերում 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:

Ի տարբերություն շարժողական մյուս ընդունակությունների ճկունությունը հետաճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց: Արդեն 10-12 տարեկան հասակում սրունք-թաթային հողերի ճկունությունը իջնում է 25%-ով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ տոկոսի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը:

Ճկունության նման նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հողերի շարժողականությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հողերի ձևավորումը: Հետևաբար ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, հետևաբար տարրական դասարաններում մեծ տեղ պետք է հատկացնել ճկունության մշակմանը: Այս տարիքում ճկունությունը զարգացնելու համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ է, ձեռքերի հողերի համար՝ 5-20 անգամ, ոտքերի համար՝ 10-15 անգամ:

Հողերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները.

- ☞ ձեռքերի (թևերի) հողերի շարժունակության համար՝ ակրոբատիկ վարժությունները, նետումները, թենիսը,
- ☞ կոնքազդրային հողերի զարգացման համար՝ վազքերը, ցատկերը, ակրոբատիկան և մարմնամարզական վարժությունները, ֆուտբոլը,
- ☞ ծնկահողերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական

վարժությունները, ըմբշամարտը, բասկետբոլը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճկունությունը զարգացվում է հատկապես ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունների, ցատկերի, նետումների, շարժական խաղերի, մարզախաղերի և արգելքների հաղթահարման միջոցով:

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:

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:

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 ճարակությունը 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:

Ճարակությունը՝ բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է՝ անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում:

Ճարակության մշակումը տարրական դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի՝ ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների տիրապետման համար:

Տարրական դասարաններում ճարակության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին՝ գնդակներով փոխանցումներին ու նետումներին, ցատկապարանով ուսույուններին և այլն: Բացի այդ, պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահանջվող խաղեր, լրացուցիչ առաջադրանքով ցատկեր, շարժումների համակցումներ պահանջող շարժողական գործողություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճարակությունը մշակվում է հատկապես շարժական խաղերի, հենացատկերի, ակրոբատիկ վարժությունների, մագլցման, հավասարակշռության վարժությունների, ցատկերի (հեռացատկ և բարձրացատկ), արգելավազքերի, էստաֆետային վազքերի և մարզական խաղերի (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ) միջոցով:

Հայտնի է, որ ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է դպրոցականների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից ու առանձնահատկություններից:

Դրանով է պայմանավորվում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

ուսուցման մեթոդների ու եղանակների ճիշտ ընտրությունը, ֆիզիկական
բեռնվածության չափավորումը և այլն

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.

Աշխատանքի ուսումնասիրությունից կարող ենք գալ հետևյալ եզրահանգման, որ մարդու կյանքի ընթացքում բազմաթիվ գործոնների ազդեցության տակ ձևավորվում են շարժողական ընդունակություններ, որոնց ձևավորման գործընթացը կարող է այլ բնույթ ստանալ: Այս գործընթացի օպտիմալացումը ձեռք է բերվում ռացիոնալ կառուցված մարզումների պայմաններում:

Շարժողական ակտիվությունն ուղղված է աշակերտների բազմակողմանի, ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը, ինչպես նաև անձի համակողմանի և ներդաշնակ ձևավորմանը:

Այսպիսով, «Ֆիզիկական կուլտուրայի» դասընթացի հաջող ընթացքի համար շատ կարևոր է, որ աշակերտներն ունենան բավականաչափ ուժեղ մոտիվացիա և սովորելու ցանկություն:

Հասունացել է այն հարցը, որ անհրաժեշտ է ձեռնարկել համալիր միջոցներ՝ բարձրացնելու սովորողների ֆիզկուլտուրային կրթվածության մակարդակը՝ ներառելով աշխատանքի կազմակերպման բազմաթիվ ձևերը՝

- ✓ ռեֆերատիվ աշխատանքների հանձնարարում,
- ✓ դասագրքերի քննարկում,
- ✓ ինտելեկտուալ մրցույթներ,
- ✓ բանավեճեր,
- ✓ տնային հանձնարարություններ,
- ✓ խմբակային աշխատանք,

այլ ձևով ասած՝ ակտիվացնել դպրոցականների ֆիզկուլտուրային ինքնակրթությունը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Պ Ազիզյան Գ. Ն., Վանեցյան Հ. Մ.- «Ֆիզիկական պատրաստություն»
Երևան 2002

Պ Գրիգորյան Ա. Ա. «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն»,
Երևան, «Լույս» Ղազարյան Ֆ.Գ. 1982

Պ Հակոբյան Ե., Բարբարյան Մ. «Դպրոցականների ֆիզիկական
դաստիարակության մեթոդիկան». Երևան 2011

Պ Ղազարյան Ֆ. Գ. «Դպրոցականների շարժողական հատկությունների
մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական դասերին» Երևան «Լույս» 1981

Պ Ղազարյան Ֆ. Գ. «Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի
հիմնական ուղղությունները և մեթոդիկան», Երևան 2010

Պ <http://shsu.am/media/journal/2020n2b/28.pdf>

Պ <https://ysmubooks.am/uploads/%D5%B4%D5%AF%D5%A1%D5%B6%D5%A1%D5%A2%D5%A1%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6.pdf>