



## Հետազոտական աշխատանք

<p><b>Կազմակերպության տվյալներ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անվանում, հասցե</li> <li>• Տնօրեն</li> <li>• Էլ.հասցե</li> <li>• Հեռախոս</li> </ul>	<p>«Մասնակցային դպրոց» կրթական հիմնադրամ  Վահրամ Սողոմոնյան  <a href="mailto:masnakcayindproc@gmail.com">masnakcayindproc@gmail.com</a>  +37493581908</p>
<p><b>Հետազոտության թեմա/վերնագիր</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Հետազոտության թեմա</li> </ul>	<p>ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՄԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ</p>
<p><b>Ուսուցչի տվյալներ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անուն, ազգանուն, հայրանուն</li> <li>• Մասնագիտություն</li> <li>• Հեռախոս</li> <li>• Էլ. հասցե</li> <li>• Դասավանդվող առարկաներ</li> <li>• Դասարաններ</li> </ul>	<p>Ռոման Բաղդասարյան Արայի</p> <p>Մանկավարժ-մարզիչ  +37494064484  <a href="mailto:romanbagdasar@gmail.com">romanbagdasar@gmail.com</a>  Ֆիզկուլտուրա</p> <p>2-9</p>
<p><b>Ուսումնական հաստատության տվյալներ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անվանումը, հասցե</li> <li>• Հեռախոս</li> <li>• Էլ. հասցե (տնօրենության)</li> <li>• Web կայքի հասցե</li> </ul>	<p>Վեդի քաղաքի Խ. Սողոմոնյանի անվան հ.2 հիմնական դպրոց  Արարատի մարզ, ք. Վեդի, Գայի 3  0234-2-30-21  <a href="mailto:Vedi2@mail.ru">Vedi2@mail.ru</a>  Vedi2.schoolsite.am</p>

## **Բովանդակություն**

1.Ներածություն.....	4-5
2 Հիմնական բովանդակություն.....	6-11
3. առաջարկություններ.....	12-14
	Եզրակացություններ,

4.Օգտագործված

գրականություն.....15

Ներածություն

<p><b>Նպատակը եւ հետազոտական հարցը</b></p>	<p>Հետազոտական հարց: Շարժողական ընդունակության մեակման մեթոդական ինչ առանձնահատկություններ կան Ֆիզկուլտուրայի դասերին միջին դպրոցում Վեդու քիվ 2 հիմնական դպրոցում:</p> <p>Նպատակը : Հետազոտության նպատակն է ֆիզկուլտուրայի դասերի շարժողական ընդունակությունների մեակման մեթոդական ինչ առանձնահատկություններ կան: Քանի որ նորագույն տեխնոլոգիաների դարում խիստ անհրաժեշտ է դարձել դպրոցականների առողջության ամրապնդումը, շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բարելավումը, և զգալիորեն նվազել են դպրոցականների շարժողական ակտիվության ծավալները: Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել շարժողական ընդունակությունների մեակման առանձնահատկությունները միջին դպրոցում: Աշխատանքի խնդիրներն են՝ գտնել և մեակել արդյունավետ մեթոդիկա միջին դպրոցահասակ աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մեակման համար:</p>
<p><b>Ո՞ր առանցքային կոմպետենցիային/կարողունակությանն է ուղղված նպատակի ուսումնասիրությունը</b></p>	<p>1.Սովորել սովորելու  2.Ինքնաճանաչողական և սոցիալական  3.Ժողովրդավարական և քաղաքացիական</p>
<p><b>Հետազոտության թիրախային խումբը և շրջանակը /քանակ, սեռային բաշխում/</b></p>	<p>149 -աշակերտ,  74- աղջիկ  75 -տղա</p>

<p><b>Օգտագործված հետազոտական մեթոդները, գործիքները (օրինակ՝ քանական հետազոտություն՝ հարցաթերթիկի միջոցով, որակական հետազոտություն՝ խորին հարցազրույցի միջոցով ԵՆ ալլն)</b></p>	<p>1.Որակական մեթոդ 2. Դիտարկման մեթոդ</p>
<p><b>Հետազոտության իրականացման ժամանակահատվածը</b></p>	<p>Սեպտեմբերի 4-22</p>

# Հիմնական բովանդակություն

<p><b>Գրականության ակնարկ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Մեջբերումներ արդեն արված հետազոտություններից,</li> <li>• Մեջբերումներ գրականությունից, տեղեկության վստահելի աղբյուրներից:</li> </ul> <p><b><u>Պարտադիր է կատարել հղում աղբյուրին</u></b></p>	<p>Շարժումների հիմնախնդրի ուսումնասիրումը նոր չէ: Հասկանալի է, որ մարդու զարգացման հետ մեկտեղ ընդլայնվում է նրա շարժումների զինանոցը: Այսպիսով, ծնված օրվանից մարդն օժտված է որոշակի շարժումներ կատարելու ընդունակություններով՝ ֆայլել, վազել և այլն: Մոտորիկան կանխորոշում է մարդու շարժողական կերպարը: Սակայն մեկը կարող է լինել շատ արագաշարժ, բայց ունենալ բույլ ուժային կարողություններ և հակառակը: Տարբերում են մոտորիկայի կամ շարժումների զարգացման երեք փուլ: Առաջինը՝ ծնվելուց մինչև 20 տարեկան (շարժողական ֆունկցիաների առավել ինտենսիվ զարգացում), երկրորդը՝ 20-ից մինչև 50 տարեկան (մոտորիկայի ցուցանիշների աստիճանաբար նվազում), և երրորդը՝ 50 տարեկանից հետո, երբ նկատվում է շարժողական առանձին ցուցանիշների հետան: Այսպիսով, մարդու շարժողական ֆունկցիայի զարգացման համար առավել կարևոր է կյանքի առաջին փուլը: Ընդունակությունների մասին հասկացությունը առաջին անգամ տվել է անտիկ փիլիսոփա Պլատոնը (428-348), 550 տարի անց՝ 2-րդ դարում բժիշկ Հալենը (129-199), 16-րդ դարում՝ իսպանացի գիտնական Խուան Ուարտեն (1575թ.):</p> <p>Տարբերակվում են մարդու բազմատեսակ ընդունակություններ՝ մաթեմատիկական, տեխնիկական, գեղարվեստական, գիտական, մանկավարժական, մարզական և այլն:</p>
<p><b>Հետազոտության ընթացքը</b></p>	<p>ԱՌԱՆՁԻՆ ԾԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ</p> <p>Օրգանիզմի անը և զարգացումը ընթանում են անհամաչափ, տատանողական, բայց առաջընթաց ձևով: Այդ պրոցեսին բնորոշ է թռիչքաձև անը, դանդաղեցումը և կայունացումը: Զարգացման ընթացքում օրգանիզմում աստիճանաբար առաջացած փոփոխությունների ֆունկցիոնալ տալիս է նոր որակ:</p>

Շարժողական ընդունակությունների դրսևորման վրա էապես ազդում է շարժողական անալիզատորի զարգացման մակարդակը:

Բնական շարժողական ընդունակությունները մարդը ժառանգել է իր նախնիներից: Դրանք դրսևորվում են տարիքային զարգացման ընթացքում և միջավայրի գործոնների ազդեցության ներքո:

**ԱՐԱԳԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:** Արագային ընդունակություններն ուսումնասիրվել են ընթացքից 20-ի վազքի և շարժումների հաճախության արդյունքների հիման վրա՝ հատուկ սարքի միջոցով: Տղաների և աղջիկների արագային ընդունակությունները 20-ի վազքի արդյունքներով տարիքի հետ բարելավվում են: Աճի առավել մեծ տեմպեր են դիտվում 7-10 տարեկան հասակում: Սեռական հասունացման հետ կապված միջին դպրոցական տարիքում արագաշարժության աճի տեմպերը որոշ չափով նվազում են, ընդ որում տղաների մոտ ավելի էիչ, քան աղջիկների: Ավելի բարձր տարիքում տղաների արագաշարժությունը բարելավվում է, իսկ աղջիկներինը՝ վատանում:

7-ից մինչև 17 տարեկան հասակում տղաների և աղջիկների աջ և ձախ դաստակի շարժումների հաճախականությունն աճում է երկու և ավելի անգամ: 7-8 տարեկան առակերտները 10-ի-ում ընդունակ են կատարելու 30-ից մինչև 45 շարժում, իսկ 16-17 տարեկանները՝ 60-ից մինչև 70 շարժում: Մեծամասամբ առակերտների արագային ընդունակություններն ավելի շատ զարգացած են աջ ձեռքում:

**ՈՒԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:** Մարդու ուժային ընդունակությունների ուսումնասիրումը սկսվել է շուրջ 200 տարի առաջ, երբ ստեղծվեցին առաջին ուժաչափ գործիքները: Ամենամատչելին և ինտեգրալը համարվում է դաստակի մկանների ուժը: Սակայն աճի տեմպերը ընթանում են ոչ միանման ձևով: Աճի ամենամեծ տեմպերը բնորոշ են միջին և ավագ դպրոցական տարիքին:

**ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:**

Արագաուժային ընդունակությունները պահանջում են ուժ և շարժումներն արագ կատարելու համալիր դրսևորում: Դրանք հիմնականում ցատկային և նետման շարժումներ են: Այլ կերպ ասած, արագաուժային որակները ժամանակի ամենակարճ հատվածում բացարձակ ուժ զարգացնելու ընդունակություններն են, որոնց երբեմն անվանում են ցատկունակություն:

Առակերտների հեռացատկի արդյունքների տարիքային փոփոխությունները անեղարեն աճում են, ցատկի հեռավորությունն ավելանում է 70-75%-ով: Լցված գնդակի նետման դեպքում արդյունքները նույնպես մեծանում են: Սակայն



երկուսն առաջնությունների միջև տարբերությունները կտրուկ կերպով դրսևորվում են 10 տարեկանից հետո:

Զարգացման առավել մեծ տեմպեր ունեն տղաները, իսկ աղջիկների արդյունքները համեմատաբար պակաս են:

#### **ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ ԴՐՍԵՎՈՐԵԼՈՒ**

**ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:** Մարդու շարժողական գործունեության մեջ կարևոր նշանակություն ունի դիմացկունության տարբեր ձևերի դրսևորումը: Այն համարվում է որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը: Զարգացման առավելագույն տեմպեր դիտվում է միջին դպրոցական հասակում:

**ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՃՇԳՐՏՈՒԹՅՈՒՆ:** Բազմաբնույթ շարժողական գործողությունների ճիշտ կատարումը կարևոր ընդունակություններից մեկն է: Այս դեպքում մեծ նշանակություն ունեն տեսողական անալիզատորը և արագաուժային որակները:

Շարժումների հեզոտություն ցուցանիշներն ենթարկվում են տարիքային օրինաչափ փոփոխությունների: Դպրոցական տարիներին դրանք բարելավվում են 1,5 անգամ երկսեռ դպրոցականների մոտ: Ի դեպ տղաների հեզոտության ցուցանիշները աճում են 46%-ով, իսկ աղջիկներինը՝ 52%-ով:

**ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ:** Որպես մարդու շարժողական ընդունակություն՝ նկունությունը մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու կարողություն է: 10-12 տարեկան հասակում հոդերի նկունությունը նվազում է 25%-ով, իսկ 14 տարեկանում հասնում ավելի մեծ սովորի է հասնում ողնաշարի նկունության նվազումը:

#### **ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՀՊԱՆԵԼՈՒ**

**ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:** Հավասարակշռություն ֆունկցիան մարդու օրգանիզմի ամենաբարդ գործողություններից մեկն է:

Ամեն մի շարժողական գործողություն կամ դիրք ներառում է հավասարակշռության տարրեր, ուստի առանց հավասարակշռության օրգանների լավ զարգացվածության հնարավոր չէ, նույնիսկ ամենահասարակ շարժումները ճիշտ ու անվերայ կատարել: Ուսումնասիրվել է դպրոցահասակ երեխաների հավասարակշռության պահպանման երկու ձև՝ դինամիկ (ֆայլֆ 15 սևեռացված տևողությամբ), և ստատիկ (կանգ մեկ ոտքի վրա): Պարզվում է, որ ըստ տարիքի ստատիկ հավասարակշռության ցուցանիշները դիտարկված ժամանակահատվածում բարելավվում են ավելի մեծ սահմաններով, քան դինամիկը:

**ՑԱՏԿՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ:** Ցատկունակությունը չի կարող գնահատվել հեռացատկի կամ բարձրացատկի արդյունքներով,

Ֆանի որ դրա վրա անմիջականորեն ազդում է թափավազֆի արագությունը և ուժը: Տարիքի հետ մեկտեղ ցատկունակության սվյալները բարելավվում են, ընդ որում առավելապես տղաների մոտ:

**ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆ:** Մասնագետները գտնում են, որ շարժողական ընդունակությունների շարժում իր ուրույն տեղն է զբաղեցնում շարժումների հարակությունը: Այն ունի շար բարդ կառուցվածք, ուստի բարդ է նաև նրա գնահատման ու գրանցման մեթոդիկան

**ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԶԳԱՅՈՒՆ ՇՐՋԱՆՆԵՐԸ**

Մարդու զարգացումը ընդգրկում է առանձնահատուկ շրջաններ, որոնք կոչվում են սենսիտիվ (զգայուն, կրիտիկական) շրջաններ: Երեխայի օրգանիզմն իր զարգացման տարբեր փուլերում տարբեր կերպ է արձագանքում արտաքին միջավայրի ներգործությանը: Կրտսեր հասակի երեխաները կարող են սովորել գրեթե բոլոր շարժումները, անգամ շատ բարդ կոորդինացիայով, եթե դրա համար չի պահանջվում ուժի, դիմացկունության և արագաուժային հատկությունների զգալի դրսևորում: Կավազույն արդյունքների հասնելու համար սենսիտիվ շրջանները չօգտագործելու արդյունքում կօգտագործվի օրգանիզմի ոչ ամբողջ պոտենցիալը կամ դրա իրացման համար կպահանջվի առավել երկար ժամանակ: Հենց այդ պատճառով էլ արվեստի տարբեր տեսակներում (երաժշտություն, պարարվեստ) և մարզաձևերում (գեղասպիտ, գեղարվեստական մարմնամարզություն, ջրացատկ) գոյություն ունեն ուսուցման և մասնագիտացված մարզման սկզբի նախընտրելի ժամկետներ: Հետազոտությունները հիմք են տալիս արագաուժային հատկությունների մշակման համար կրիտիկական շրջաններ համարել կրտսեր և միջին դպրոցական տարիք (գերազանցապես 8-11 տարեկան), դիմացկունության համար՝ միջին և բարձր տարիքը, արագային ընդունակությունների համար՝ կրտսեր տարիքը (7-10)տարեկան, տղաների ոտների մկանների ուժի համար՝ 9-11, 14-15, 16-17, աղջիկների դեպքում՝ 9-13 տարեկան հասակը:

Զարգացման կրիտիկական շրջաններում շարժողական ընդունակությունների մշակման համար օգտագործվող միջոցների հարաբերակցությունն էական ազդեցություն է բողնում առակերտների բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածության վրա:

**ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ (5-9-ՐԴ ԴԱՍ.) ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ**

**ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Միջին դպրոցական տարիքը ներառում է 5-9-րդ դասարանները: Այստարիքում երեխաների զարգացման բուն շրջանն է, որն աղջիկների մոտ սկսվում է մոտավորապես 2 տարի շուտ, քան՝ տղաների մոտ: Մինչև 10 տարեկանը տղաների և աղջիկների անը ընթանում է հավասարաչափ՝ մարմնի բազմաթիվ տարեկան ավելանում է 4-5կգ-ով, հասակը՝ 4-8սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-5սմ-ով: տղաների և աղջիկների անը ընթանում է հավասարաչափ: 11-12 տարեկանում անի տեմպերով աղջիկները առաջ են անցնում տղաներից: Դեռահասների մոտ մեծանում է սրտամկանի ուժը, ավելանում է սրտի հարվածային ծավալը, որոշ չափով նվազում է զարկերակի համախականությունը, իսկ վեգետատիվ նյարդային համակարգի և կարգավորիչ ֆունկցիաների զարգացումը բերում է շնչառության համախականության իջեցմանը: Սեռական զարգացումը բավական շատ անցնում է մտցնում օրգանիզմի ֆունկցիաներում և այդ տարիքին առանձնահատուկ են սպասվող աշխատանքի արագ տրամադրվելու կարողությունը, որը բացատրվում է նյարդային պրոցեսների մեծ շարժունակությամբ: Այս առանձնահատկությունները պետք է հաշվի առնել դասի ներգրավիչ մասը անցկացնելու ժամանակ: 13-14 տարեկան հասակում նկատվում են արագային ընդունակությունների բարձր ցուցանիշներ. զարգանում են ուշադրությունը, հիշողությունը, կամքը, մտածողությունը: Պարապմունքների ընթացքում պետք է հիմնվել բարդ շարժումները, գործողությունները ընկալելու և հիշելու կարողության շարժումները վերլուծելու ունակության վրա:

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ 5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

1. Ուսուցանել տարբեր բարդ պայմաններում (արգելազուտու հաղթահարման ժամանակ, խաղային և մրցակցային պայմաններում) կատարելու հիմնական շարժումները,
2. Ուսուցանել մարմնամարզության, առլետիկայի, մարզախաղերի, լողի, դահուկավազքի տեխնիկայի հիմունքները,
3. Ամրապնդել ճիշտ կեցվածքի հմտությունները ստատիկ դիրքերում և տեղաշարժման ժամանակ,
4. Հաղորդել որոշակի գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայից և հիգիենայից,
5. Դաստիարակել ֆիզիկական վարժություններով սխտեմատիկ պարապելու սովորություն,
6. Մշակել ուժ, արագաշարժություն, հարակություն, նկունություն, հավասարակշռություն, արագաուժային

ընդունակություններ, դիմացկունություն՝ կարճատև ստատիկ  
նիզերի և չափավոր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ:

**5-9-րդ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ**

**ՄԵԹՈՂԻԿԱՅԻԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

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:

Արլետիկայի դասերին բացի վազերից, ցատկերից և  
նետումներից պետք է մշակել դպրոցականների շարժողական  
ընդունակությունները: Շատ կարևոր է նաև շնչառության  
ուսուցումը: Պետք է երեխաներին մտապես բացատրել և  
հիշեցնել, որ դանդաղ և միջին տեմպով վազի ժամանակ  
արտաշնչումը պետք է լինի երկարատև ու լրիվ և մեկնարկից  
առաջ անհրաժեշտ է կատարել մի քանի խորը շնչում և  
արտաշնչում:

Առողջաբարակաճ տեսանկյունից շատ կարևոր է, որ  
սովորողները ցատկային և նետման վարժությունները  
մեծամասամբ կատարեն երկկողմ՝ հրվեն աջ և ձախ ոտներով,  
նետեն աջ և ձախ ձեռներով: Տիրապետելով վարժությունների  
երկկողմ կատարմանը դպրոցականները ավելի արագ և լավ են  
կատարում այն ուժեղ ոտով և ձեռով:

Շարժումների ուսուցմանը օժանդակելու նպատակով՝  
շարժախաղերի օգտագործումը պետք է զուգակցել շարժողական  
ընդունակությունների մշակման հետ: Միաժամանակ պետք է  
հաշվի առնել առակերտների տարիքային հնարավորությունները և  
ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը:

5-9-րդ դասարանների ծրագրում կեցվածքի ձևավորման  
ուղղված ծրագրային հատուկ նյութ առանձնացված չէ, սակայն չի  
կարելի անուշադրության մատնել այն: 11-15 տարեկան  
հասակում տեղի է ունենում ստորին վերջույթների հաշվին  
մարմնի նկատելի աճ: Ելնելով դրանից՝ մարմնի ծանրության  
կենտրոնը տեղափոխվում է վեր, որի հետևանքով կարող են  
նկատվել շարժման կոորդինացիայի շեղումներ: Արագ զարգացող  
ոսկրացման պրոցեսները կարող են օժանդակել այդ շեղումների  
ամրապնդմանը՝ կեցվածքի շեղումների տեսքով: Միջին  
դասարանների առակերտների կեցվածքի ուսուցման հիմնական  
խնդիրները հանդիսանում են նիստ և սխալ կեցվածքի մասին  
գիտելիքների հաղորդում, ինչպես նաև նիստ կեցվածքի կայուն  
հմտությունների ձևավորում: Կեցվածքի ձևավորումը  
իրականացվում է նաև դասի հիմնական մասում՝ օգտագործելով

	<p>խմբակային մեթոդը: Դասի այս մասում էլ ուսուցիչը իրականացնում է կեցվածքի շեղումների, հարբաբարության կանխարգելմանը, ճիշտ աշխատանքային դիրքերի յուրացմանը ուղղված ուսումնագործնական աշխատանքներ:</p>
--	---

## Եզրակացություններ, առաջարկություններ

<p><b>Վերհանված արդյունքներ, եզրակացություններ, պատասխան հետազոտական հարցին</b></p>	<p>Շարժողական ընդունակության մշակման մեթոդական առանձնահատկությունները Ֆիզիկուլտուրայի դասերին միջին դպրոցում հետևյալն է: Ի սկզբանե պետք է իմանալ, որ բոլոր շարժողական ընդունակությունները զարգանում են երեք գործոնների ազդեցության ներքո՝ օրգանիզմի բնական ձևավորման տարբեր կենցաղային, աշխատանքային և ուսումնական շարժողական գործողությունների ամենօրյա կատարման շնորհիվ, կանոնավոր սպորտային պարապմունքների հաշիվին: Երբ ասում են ֆիզիկական դաստիարակություն, ապա առաջին հերթին նկատի ունեն ֆիզիկական վարժությունների կատարում: Շարժումը մարդու օրգան համակարգերի զարգացման, շարժողական ընդունակությունների մշակման ու վարժման համապարփակ օրենք է:</p> <p>Շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակումը ուսուցման արդյունք է: Շարժումների ուսուցումը սկսվում է ընտանիքից, երբ երեխաները յուրացնում են պարզ, կենցաղային շարժումներ: Բայց շարժողական ընդունակությունների մշակումը իրագործվում է ֆիզիկական կուլտուրայի, աշխատանքի ուսուցման դասերին, սպորտային խմբերում և այլն: Շարժողական ընդունակությունների մշակման արդյունավետությունը պայմանավորված է նաև կիրառվող մեթոդական ձևերով, ֆիզիկական վարժություններով, նրանց հաջորդականությամբ և այլ հարցերով: Աշխատունակությունը կարելի է բարձրացնել</p>
---	--

	<p>Շարժողական ակտիվության զարգացմամբ՝ ֆիզիկական վարժություններով՝ պարապմունքների թվի ավելացմամբ:</p>
<p><b>Այլ տեղեկատվություն</b></p>	<p>Սովորողների շարժողական ակտիվության բարձրացման ընդունված ձևերից են ֆիզիկուլտուրայի դասերը, ֆիզիկուլտուրային պարապմունքները, արտադասարանային մարզական միջոցառումները: Անհրաժեշտ է անհատականացնել և տարբերակականացնել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացը: Միևնույն անձնագրային տարիքի երեխաներն ու դեռահասները կարող են ունենալ ոչ միատեսակ կազմաբանական, շարժողական և ֆունկցիոնալ հնարավորություններ: Կարևոր չափանիշ է երեխաների բաժանումը ըստ տարիքի, սեռի, շարժողական պատրաստվածության մակարդակի, առողջական վիճակի, աշխատունակության աստիճանի և այլն:</p>

## **Օգտագործված գրականության ցանկ**

1. Եղիազարյան Ա. Դ., Շարժողական գործողությունների ուսուցումը, Երևան 1990,
2. Հակոբյան Ե. Ս., Բարբաբյան Մ. Ս., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ.- Եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2011.- 112 էջ,
3. Մինասյան Հ. Ս., Գաբրիելյան Հ. Հ., Ֆիզիկական կուլտուրա . «Գիտելիքի հիմունքներ», Երևան 2011 – 128 էջ,
4. Ղազարյան Ֆ. Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Երևան 2015. – 129 էջ,
5. Ղազարյան Ֆ. Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մեակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան 1981,
6. Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարդու շարժողական ընդունակություններ . Եր.- ՖՀԿՊԻ. 1992 – 107 էջ,
7. Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ . Եր.- ՖՀԿՊԻ. 2007 – 215 էջ,