



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ Գետարգելի հիմնական դպրոց ՊՈԱԿ

Թեմա՝ Գործնական աշխատանքի կազմակերպումը ֆիզկուլտուրա առարկայի շրջանակներում

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Անուշ Ասատրյան

Ուսուցիչ՝ Կամո Հովակիմյան

Երևան 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն ----- էջ 3
2. Գլուխ 1.« Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան ,որպես սովորողների ֆիզիկական
դաստիարակության հիմք ----- էջ 5
- 3.Գլուխ 2. Գործնական աշխատանքի կազմակերպումը ֆիզկուլտուրա առարկայի
շրջանակներում ----- էջ 13
4. Եզրակացություն ----- էջ 19
5. Գրականության ցանկ ----- էջ 20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Կրթական համակարգի վերակառուցման հիմնական խնդիրների թվում այսօր սուր է դրված երիտասարդության առողջության պահպանման և ամրապնդման պայմանների ստեղծման հիմնախնդիրները: Մոցիլապես ակտիվ, ներդաշնակ զարգացած երիտասարդ մասնագետների պատրաստման գործում առանձնահատուկ տեղ է գրավում ֆիզիկական դաստիարակությունը, որի հայեցակարգային դրույթները, առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական ուղղությունները ի սկզբանե նպատամղվել են մարդու առողջ ապրելակերպի ձևավորմանն ու կենսունակության բարելավմանը: Արդի պայմաններում առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի համակարգը փոփոխության հետ մեկտեղ համալրվել է նոր ու տարածված մարզաձևերով (հանդբոլ, կարատե, այկիդո և այլն), ինչը հանգեցնում է նրանց հոգեբանական ազդեցության յուրահատկությունների հետազոտության անհրաժեշտությանը: Դիտումները ցույց են տալիս, որ այսօր երիտասարդների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում (դպրոց, քոլեջ, ԲՈՒՀ) անտեսվում են նաև ազգային ավանդույթները և անձի ինքնության ձևավորման օրնաչափությունները:

Բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքներով ապացուցվել է ֆիզիկական ակտիվության դրական ազդեցությունը շարժողական հմտությունների ձևավորման, ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման, ինչպես նաև ուսումնական առաջադիմության վրա: Նպաստելով մարդու աշխատունակության բարելավմանը, ֆիզիկական ակտիվությունը դրականորեն է ազդում հոգեկան գործընթացների և անձի այլ կարևոր որակների զարգացման վրա:

Ներկա ժամանակներում էլ ավելի է ընդգծվում ֆիզիկական կուլտուրայի կարևորությունը առողջ ապրելակերպի համակարգում և դիտվում է որպես մարդու հիմնարար արժեքներից մեկը, որը վտանգված է ժամանակակից էլեկտրոնային կապի միջոցների և, մասնավորապես, համակարգչային համընդհանուր հրապուրվածությամբ:

Այդ առումով, վերջին տասնամյակներին ակտիվացել են երիտասարդների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնահարցերի ուսումնասիրությունները, ինչը առաջին հերթին պայմանավորված է նրանով, որ երիտասարդների առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը հանդիսանում է հասարակության առաջընթացի գլխավոր երաշխիքներից մեկը:

Որքան արագ ձևավորվի առողջության պահպանման ու ամրապնդման անհրաժեշտության գիտակցումը, այնքան ավելի արագ կընթանա անհատի, հետևաբար հասարակության առողջացման գործընթացը:

ԳԼՈՒԽ 1. « Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան ,որպես սովորողներ ֆիզիկական դաստիարակության հիմք

Դպրոցական ուսուցման համակարգի առջև դրված կարևորագույն խնդիրներից մեկը մարդու դաստիարակությունն է, որն իր մեջ զուգակցում է հոգեկան հարստություն, բարոյական մաքրություն և ֆիզիկական կատարելություն: Այս խնդրի իրագործման անհրաժեշտ պայմաններից է մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդումը, երիտասարդության օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ու շարժողական գործունեության կատարելագործումը: Այս առումով անհատի համակողմանի և ներդաշնակ դաստիարակության խնդիրը դառնում է հասարակության ֆիզիկակա դաստիարակության համակարգի առաջատար սկզբունքը:

Ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր համակարգերում շարժողական ընդունակությունների մշակումը և ներդաշնակ համակողմանի զարգացումը անձի կատարելագործման կարևոր բաղադրամասն է:

Դպրոցականների առողջության, նրանց ֆիզիկական կատարելության աստիճանը, շարժողական և մտավոր աշխատունակությունը պայմանավորված են ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցների և մեթոդների օգտագործմամբ:

Շարժողական ընդունակությունների նպատակասլաց զարգացումը տեղի է ունենում ուսուցման միջոցով: Շարժումներ ուսուցանելը սկսվում է վաղ հասակից: Որպես մանկավարժական կազմակերպված գործընթաց, շարժողական ընդունակությունների մշակումն իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասին: Ֆիզիկական վարժությունները շարժողական ընդունակությունների մշակման ձևն է:

Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների հետազոտումը, նրանց տարիքային զարգացման օրինաչափությունների հայտնաբերումը շատ կարևոր է գործնական խնդիրների լուծման համար: Այդ տվյալները կօգնեն առավել արդյունավետ դարձնել ուսումնական գործընթացը, կապահովեն անհատական մոտեցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասին, կնպաստեն աշակերտներին մարզաձևերի կողմնորոշման և ընտրության գործում:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է՝ բացահայտել կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը, ինչպես նաև նրանց կապը մարդաչափական ցուցանիշների հետ:

Վարկած

Գործնական աշխատանքի կազմակերպումը ֆիզկուլտուրա առարկայի շրջանակում կնպաստի միջին օղակի սովորողների շարժողական ընդունակությունների արդյունքների վրա:

Նպատակից բխում են հետևյալ խնդիրները՝

- Որոշել կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը:
- Պարզել ստուգողական թեստերի արդյունքների և մարդաչափական ցուցանիշների հարաբերակցական փոխկապակցվածության տոկոսային արժեքը:

Բազմաթիվ հետազոտողներ համարում են, որ 9-13 տարեկան երեխաների օրգանիզմի զարգացումը բավականին բարդ է: Դպրոցականների տարիքային շրջանը բնութագրվում է հասակի և մարմնի քաշի արագ աճով, քանի որ կատարվում է աճառային հյուսվածքից ոսկրայինի անցման գործընթաց, և միաժամանակ ոսկորների լայնակի և երկայնակի աճ, ձևավորվում է մարմնի կեցվածքը: Արագորեն զարգանում և կատարելագործվում են ֆունկցիոնալ ցուցանիշները, արյան շրջանառությունը, շնչառական և սիրտանոթային համակարգերը: Կատարելագործվում է նյարդային գործընթացների գործունեությունը, զարգանում են դեպի ուղեղ տանող արյունատար ուղիները: Մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ ցուցանիշների զարգացումը օնտոգենեզի ընթացքում տեղ են գտել մի շարք գիտական հետազոտություններում: Օրգանիզմի տարիքային մորֆոֆունկցիոնալ համակարգերի ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս նշել, որ այդ դրսևորումների զարգացումները ունեն հստակ շրջաններ և հաջորդականություն. որոշակի ռիթմը օնտոգենեզի տարբեր փուլերում, փուլի արագացում և դանդաղ աճի նշանների փոխհարաբերությունները միմյանց հետ: Շատ կարևոր արդյունք է համարվում կենսաբանական ռիթմերի սոմատիկ ախտանիշների հետ ֆունկցիոնալ ցուցանիշների զարգացման անհամաչափությունը: Մկանները և ոսկորները պատկանում են օրգանիզմի այն համակարգերին, որոնք առավել հստակ են բնութագրում տարիքային զարգացումը: Մարմնի հասակի ավելացումն ուղեկցվում է քաշի ավելացմամբ: Քաշի ավելացում տեղի է ունենում ոչ միայն հասակի ավելացման, այլ նաև օրգանների մեծացման և մկանային զանգվածի հաշվին: Ֆիզիկական բեռնվածության Ժամանակ մկաններում տեղի են ունենում որոշ մորֆոլոգիական փոփոխություններ, որոնք վերաբերվում են մկանաթելերի կառուցմանը, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ զգալի չափով ավելանում է հեմոգլոբինի պահանջը, որը արյան միջոցով թթվածին է մատակարարում մկանային

համակարգին: Մկանային համակարգի փոփոխությունները ազդում են նաև սրտի վրա: Սրտի անատոմիական զարգացումը որպես օրգան վերջնական ձևավորվում է 12 տարեկանում: Մարմնի հասակի և քաշի հարաբերությունները տեղ են գտել մի շարք հեղինակների աշխատություններում: Կարծիքը սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի անբավարարության մասին, այդ տարիքի երեխաների մոտ զգալի չափազանցած է: Կրծքավանդակի շրջագիծը տղաների մոտ մինչև 12 տարեկար կայուն է: 7 - 15 տարեկան հասակում հասակի ավելացումը տատանվում է 10,7 - 11,2 %, քաշինը՝ 8,2 - 10,9 %, կրծքավանդակի երկարությունը՝ 8 - 10,5 %: 13 -15 տարեկանում տղաների մոտ հասակի ավելացումը կազմում է 15,2 - 17,6 %: Քաշի միջին ավելացումը՝ 18,8 - 21,1 %, իսկ կրծքավանդակի շրջագծի երկարությունը 16,3 - 18,1 %: Մինչև 13 տարեկան աղջիկների մոտ հասակի աճի արագությունը և մարմնի քաշը անընդհատ ավելանում է: Հասակի աճը կազմում է 12 - 14 %, քաշինը՝ 7,6 - 17,3 %, կրծքավանդակի երկարությունը 16,3 - 21,2 %:

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ

ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Շարժողական ընդունակությունների տարիքային առանձնահատկություններին են ուղղված մեծ թվով գիտական հետազոտություններ և աշխատություններ: Շարժողական ընդունակությունները պատկանում են բարդ ֆիզիոլոգիական գործողությունների շարքին, որոնք ապահովում են մարդու օրգանիզմի հարմարումը շրջակա միջավայրին, ֆիզիկական հատկություններից՝ շարժողական հմտություններին և կարողություններին:

Շարժողական ընդունակությունների ինտենսիվ բարելավումը տեղի է ունենում մանկության և պատանեկության տարիքում և արդեն 13 -14 տարեկանում վերջնական ձևավորվում են մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնակ հնարավորությունները: Շարժողական ֆունկցիաների ձևավորումը երեխաների մոտ որոշվում է մկանային համակարգի և բարձրագույն կենտրոնների մյարդային համակարգի ձևավորման աստիճանով: Երեխաների մոտ շարժումների կոորդինացիան զգալիորեն բարելավվում է 7 -11 տարեկանում, շարժումները դառնում են բազմազան և հստակ, ձեռք են բերում մկանային էլաստիկություն և մարմնի ներդաշնակ համակողմանի զարգացում: Այդ տարիքի երեխաները կարողնում են իրենց ուժերը և շարժումները ենթարկել արաշկի ռիթմի: Շարժումների և գործողությունների կարգավորիչ դերը պատկանում է ուղեղի կեղևին, որը նպատակաուղղված է ստեղծել պայմաններ ֆիզիկական վարժությունների շնորհիվ շարժողական ունակությունները մշակելու համար: Ֆիզիկական որակները հաճախ անվանում ենք մարդու շարժողական

հնարավորությունների առանձին կողմեր: Ըստ բազմաթիվ փորձագետների, ֆիզիկական հատկանիշների զարգացման կառուցվածքային հիմքը կապված է հենաշարժողական ապարատի առաջադեմ մորֆոլոգիական և կենսաքիմիական փոփոխությունների, կենտրոնական և ծայրամասային նյարդային համակարգերի և ներքին օրգանների հետ: Հետևաբար, այս երեխաների հասակի տարբերությունը, սեռը, ֆիզիկական զարգացվածությունը, ինչպես նաև բարձր մակարդակի մանկավարժական ազդեցությունը ավելի շատ խթանում է պատանի մարզիկների ֆիզիկական զարգացմանը: Կարճատև արագային բեռնվածության շնորհիվ բարձրանում է երեխաների կենտրոնական նյարդային համակարգի դրդունակությունը, կարգավորում է շարժողական ապարատի գործունեությունը, հիմնական նյարդային գործընթացների բարձր արագության և բարձր ինտենսիվության փոփոխությունները, որոնք հատուկ են երեխաների օրգանիզմին:

Տարիքային առանձնահատկություններն էականորեն ազդում են արագաշարժության մշակմանը: Արագաշարժության մշակումը արդյունավետ է 9 – 11 տարեկան աղջիկների և տղաներ մոտ: Այս տարիքում օգտագործում են բազմազան վարժություններ, որոնք պահանջում են կարճ ժամանակում արագ շարժումներ: Դպրոցականների մետ, հարաբերակցական փոխկապվածություն չի նկատվում արագավազքի և մարմնի աճի միջև, կան ինչպես բարձրահասակներ, այնպես էլ կարճահասակ երեխաներ:

Նրանք կարող են նույն արդյունքը ցույց տալ արագավազքում: 9 -13 տարեկանում արագուժային որակների մշակման համար նախապատվությունը տրվում է դինամիկ վարժություններին: Միջին 12-13 տարեկան երեխաների մոտ մեծ տեղ պետք է զբաղեցնեն արագաուժային վարժությունները. ցատկեր՝ ոտքից ոտք, փոփոխական վազքեր, նետումներ: Անհրաժեշտ է նաև կատարել կարճ տարածության վազքեր (30 – 60 մ) առավելագույն արագությամբ: Մեծ տարիքում օգտագործվում է արագային եւ արագաուժային վարժություններ եւ վարժություններ արագային դիմացկունության զարգացման համար: Արտաքին դիմադրության կամ սեփական քաշի հաղթահարումն արագ շարժումներում ուղեկցվում է մկանային մեծ լարվածությամբ: Այդ իսկ պատճառով մարզական պրակտիկայում արագությունը դրսևորվում է կոնկրետ ձևերի արագաուժային ունակություններում: 10 - 11 տարեկան հասակում երեխաները լավ են տանում կարճատև արագաուժային բեռնվածությունները: Մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ հնարավորություններն ուժի մշակման համար առավել արդյունավետ են 8 -10 տարեկանում: Ուժի մեծացումը կախված է մկանային զանգվածից, մկանաթելերի հաստությունից,

ածխաջրերի և սպիտակուցների աճից, էներգետիկ միացություններից, կենսաքիմիական ռակցիաների ինտենսիվությունից, որոնք ակատարվում են մկաններում: Ուժի մշակվումը կատարվում է անհավասարաչափ, 8 – 11 տարեկանում ուժը ինտենսիվ է աճում, 11 – 13 տարեկանում տեղի է ունենում ուժի աճի դանդաղում, որը կախված է սեռական հասունության շրջանի հետ: Տարրակն և միջին դպրոցում ուժը լիովին պետք չէ մշակել՝ վարժությունը պետք է ունենա արագուժային ուղղվածություն ստատիկ բաղադրիչների սահմանափակությամբ: Սակայն վերջինս լիովին պետք չէ բացառել, քանի որ, օրինակ, ստատիկ դիրքերի պահպանմանն ուղղված վարժությունները օգտակար են ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը: Տարիքի հետ կապված այս վարժության կիրառումը ընդլայնվում է: Ուժի մշակման տիպիկ մեթոդներն են համարվում՝

- 7 – 9 տարեկանում ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով, ցատկեր, նետումներ
- 10 – 11 տարեկան ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ քաշերով (լցված գնդակներով, մարմնամարզական փայտիմներով), նետումներ թեթև առարկաներով
- 14 – 15 տարեկան վարժություններ լցված գնդակներով, ցածր քաշ ունեցող մարզագույքերով, ուժային բնույթի խաղեր:

Դիմացկունության մշակումը դպրոցականների մոտ առաջին հերթին պայմանավորված է օգտագործվող վարժությունների չափավոր և փոփոխվող ինտենսիվությամբ: Դիմացկունության մշակման մեթոդ են համարվում ֆիզկուլտուրայի դատերի ընթացքում օգտագործվող վարժությունները՝ արագավազքերը 200 – 400 մ, դանդաղ վազքը՝ 15 րոպե տղաներ, 10 րոպե աղջիկներ, կրոսավազքերը տեղանքում, որոնք տալիս են համապատասխան ազդեցություն երեխաների դիմացկունության մշակման համար:

Ֆիզիկական որակներից ամենաուշը դիմացկունությունն է մշակվում, որը բնութագրվում է այն ժամանակով, որի ընթացքում պահպանվում է անհրաժեշտ մակարդակը օրգանիզմի աշխատունակության համար: Տարիքի հետ դիմացկունությունը, ինչպես ստատիկ ջանքերի, այնպես էլ դինամիկ աշխատանքի միջոցով նկատելի մեծանում է: 9 – 10 տարեկան հասակում մեծ ուշադրություն են դարձնում ճարպկության մշակմանը, որը պայմանավորված է կենտրոնական նյարդային համակարգի տարածաժամանակային շարժման բնութագրի կատարելագործմամբ և տարածական վարժության ճշգրտությամբ: Ճարպկության տարածաժամանակային ցուցանիշները մեծանում են 7 – 9 տարեկանում, իսկ 13 – 14

տարեկանում դեռահասների ճարպկությունը գործնականում մոտենում է չափահասների մակարդակին:

ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ 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, Գալեն, Բեկոնը և այլոք: Բնությունը մարդկանց ստեղծել է հավասար թ²ե ֆիզիկական և թ²ե 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: 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 հադիսանում են ճիշդ և շնչառումը: Ժամանակին զուգընթաց մարդու մոտ զարգանում են վազելու, ցատկելու, նետելու և այլ շարժողական ընդունակություններ: Մարդու շարժողական հնարավորությունների համագումարն ընդունված է անվանել մոտորիկա (շարժում): Ուստի մոտորիկայի դրսևորման առանիւն կողմերը կարելի է սահմանել որպես շարժողական ընդունակություններ:

Շարժողական ընդունակությունները և շարժողական հատկությունները դեռևս ոչ բոլորովին են զատվել միմյանցից և հաճախ օգտագործում են որպես հոմանիշներ: Իրականում շարժողական հատկությունները արտացոլում են տարբեր շարժողական ընդունակությունների որակական մակարդակը: Ուստի շարժողական հատկությունները դրանք մարդու շարժողական հնարավորությունների առանձին բաղադրամասերն են, որոնցով ամեն մարդ օժտված է իձնե:

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, ռիթմայնություն, 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:

Արագաշարժություն: Արագությունը մարդու հիմնական շարժողական ընդունակություններից մեկն է: Այն որոշում է ոչ միայն արագային վարժություններում կատարվող գործողությունների հաջորդականությունը, այլև գրեթե բոլոր շարժումների արագ կատարումը: Արագաշարժությունը ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից որոշվում է շարժողական նյարդային կենտրոնների շարժունակությամբ, այլ կերպ, թ'ե որքան արագ են դրդվում կամ արգելակվում արագաշարժությունը պայմանավորող նյարդային կենտրոնները: Կենսաքիմիական տեսանկյունից արագաշարժությունը կախված է մկաններում պահեստավորված ադինոզին եռաֆոսֆատի (ԱԵՖ) քանակից և նրա քայքայման արագությունից: Մյուս գործոններից կարելի է նշել մկանային ուժը, մկանների կծկման ու թուլացման արագությունը, հոդերի շարժունակությունը, հոգնածությունը և այլն:

Արագաշարժություն հասկացությունը սպորտում իր մեջ ներառում է շարժումների կատարման արագությունը, իսկ վազքային մրցաձևերում՝ քայլերի հաճախականությունը, ռեակցիայի արագությունը, մկանային հնարավորությունների լիարժեք օգտագործումը: Արագաշարժությունը դա ընդունակություն է, որը հնարավորություն է տալիս կարճ ժամանակում բարձրացնել շարժումների հաճախությունը հասցնելով առավելագույնի: 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 ժամանակի ամենակարճ հատվածում: Արագաշարժության մշակման համար խորհուրդ են տալիս 10 – 12 տարեկանում ուսուցանել վազք հեշտացված պայմաններում, ինչի միջոցով կարելի է հասնել շարժումների առավելագույն հաճախության:

Դիմացկունություն: Մարդու ցանկացած ֆիզիկական գործունեություն ուղեկցվում է հոգնածությամբ և աշխատունակության անկումով: Որքանքարձր է լինում աշխատանքի ինտենսիվությունը, այնքան շուտ վրա է հասնում հոգնածությունը:

Միննույն ֆիզիկական աշխատանքը կատարելիս տարբեր մարդկանց մոտ հոգնածությունը ոչ միաժամանակ է առաջանում: Հետևաբար, հոգնածության հանդես գալու ժամանակը բնորոշում է մարդու դիմացկունությունը: 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 ինտենսիվությունը: Գոյություն ունի չորս տիպի հոգնածություն՝ մտավոր, զգայարանային՝ կախձված 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 լինում է ընդհանուր և հատուկ:

Մկանային ուժ: Յուրաքանչյուր ֆիզիկական վարժության կատարման ժամանակ պահանջվում է մկանային ուժի կամ ուժային ընդունակությունների դրսևորում: Մկանային ուժը, որպես մարդու շարժողական ընդունակություն, ենթակա է հետազոտման: Մկանայինուժն արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կամ մկանային ճիգերի օգնությամբ հակադրելու կարողությունն է: Մկանային ուժի դրսևորումը կախված է ԿՆՀ – ի վիճակից, գլխուղեղի կեղևի համապատասխան գործունեությունից, մկանի ֆիզիոլոգիական տրամագծերից, մկաններում տեղի ունեցող կենսաքիմիական ռեակցիայից: Երեխաների մոտ ուժային շարժողական ընդունակությունը նպատակահարմար է մշակել այն շրջանում, երբ ակտիվ փոփոխություններ են առաջանում՝ ինչպես երեխաների օրգանիզմի կառուցվածքում, այնպես էլ ֆունկցիոնալ հնարավորություններում: 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 10 – 12 տարեկան հասակում առավել մեծ չափով պետք է զարգացնել երեխաների տարածիչ մկանները, ավելի քիչ՝ ծալիչ մկանները: Ուժի մշակումն օժանդակ վարժությունների միջոցով ուսուցչից կամ մարզչից պահաջում է լավ իմացում տվյալ դասարանի աշակերտների ֆիզիկական զարգացվածության և շարժողական առանձնահատկությունների մասին:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել երեխաների իրանի մկանների մշակմանը: Դա 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:

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 և ռացիոնալ շարժումներ՝ հանկարծակիորեն առաջացող իրադրությունում:

Համեմատած շարժողական մյուս ընդունակությունների հետ, ճարպկությունը չափազանց դժվար է որոշվում: Օրինակ մկանային ուժի չափանիշը կիլոգրամն է, արագաշարժությանն ու դիմացկունությանը՝ ժամանակը, ճկունությանը՝ աստիճանը և այլն, ապա ճարպկության չափանիշները ուղղակի վերը նշված երեք ցուցանիշներն են միասին վերցված: Ընդհանուր ճարպիկ լինելու համար միևնույն ժամանակ պետք է լինել թ՛ե ուժեղ, թ՛ե արագաշարժ, թ՛ե դիմացկուն, թ՛ե ճկուն և թ՛ե շարժուն:

Ճկունություն: Ճկունությունը կախված է շարժողական ապարատի 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 լայնությամբ շարժումներ կատարելու կարողությունն է: Վարժությունների մեծ լայնությամբ կատարելու ժամանակ հողերում շարժունությունը սահմանափակում են դրանց կողքով ձգված մկանները: Մարդու մարմնի ցանկացած շարժումներում ակտիվորեն աշխատող մկանների կարչանալն ուղեկցվում է հակամարտերով, այսինքն՝ ուղիղ հակառակ ուղղությամբ գործող մկանների թուլացմամբ ու ձգմամբ: Մարդու սովորական ոչ մեծ լայնությամբ շարժումների ժամանակ մկանների ձգվածությունը մեծ չի լինում՝ հեշտությամբ այն իրականացնելի է:

ՄԱՐԶՉԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Շարժողական պատրաստության հիմնական ցուցանիշներն են հետևյալ շարժողական ընդունակությունները՝ մկանային ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն: Վերոնշյալ ընդունակությունները հիմք են հանդիսանում անհատի ուսումնական, մարզական գործունեության ժամանակ իրականացվող կարևոր կարողությունների և հմտությունների ձևավորման համար:

Ֆիզիկական առողջությունից զատ կարևոր նշանակություն ունի նաև դպրոցականների հոգեկան առողջության պահպանումը:

Հոգեկան առողջությունը սահմանվում է որպես երեխայի հոգեկան բարեկեցության վիճակ, որում նա կարողանում է իրացնել իր անձնային ներուժը, հաղթահարել առօրյա սթրեսները, արդյունավետորեն աշխատել, ինչպես նաև ներդրում ունենալ հասարակական կյանքում:

Դպրոցում հնարավոր է որոշակի միջոցառումներ, որոնք նպաստում են աշակերտների հոգեկան և ֆիզիկական առողջության պահպանման համար:

Ֆիզիկական ակտիվություն – ֆիզիկական վարժությունների կատարումը ոչ միայն ամրապնդում է մկանները, օրգանների աշխատանքը, այլև նպաստում է էնդորֆինների առաջացմանը, որոնք բարձրացնում են տրամադրությունը: Կարևոր է նաև օրվա ռեժիմում բավականաչափ ժամանակ հատկացնել մաքուր օդում զբոսնելուն, հանգստին:

Հույզերի կառավարում և դրսևորում – հոգեկան առողջության պահպանման տեսանկյունից կարևոր է ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական հույզերի արտահայտումը: Բացասական հույզերը օրգանիզմի նորմալ արձագանքն են ոչ սովորական պայմաններին, դրանք պետք չէ ժխտել կամ թաքցնել: Կարելի է գտնել արտահայտման առավել ռացիոնալ եղանակներ:

Դպրոցականների շաժրոդական ընդունակությունների ցածր մակարդակը հետևանք է հանրակրթական ոլորտում տիրող ոչ նպատակային և համակարգված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների կատարմանը: Շարժողական ընդունակությունների մշակման և դրսևորման գործընթացում նրանք միմյանց վրա թողնում են որոշակի ազդեցություն, որը կոչվում է փոխադրում, այնկարող է լինել դրական կամ բացասական: Դրական փոխադրման դեպքում մի շարժողական ընդունակության հետ մեկտեղ մշակվում են և մյուս շարժողական ընդունակությունները, իսկ բացասական փոխադրման դեպքում որևէ շարժողական ընդունակության մշակումը փոխազդեցություն չի թողնում մյուս ընդունակությունների վրա:

ԳԼՈՒԽ 2. ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ

Հետազոտությունը կազմակերպելու համար օգտվել են եհտևյալ մանկավարժական և մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդներից՝ 1. մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն, 2. մանկավարժական դիտարկում և թեստավորում:

Հետազոտությանը մասնակցել են թվով 40 կրտսեր դպրոցականներ (20 տղա, 20 աղջիկ): Հետազոտության ընթացքում գրանցվել է դպրոցականների մարդաչափական ցուցանիշները՝ մարմնի հասակը, քաշը, ստորին վերջույթի երկարությունը, և թոքերի կենսական տարողությունը (ԹԿՏ):

Շարժողական ընդունակությունների մակարդակը գնահատելու համար հետազոտվող խմբին առաջարկվել է չորս ստուգողական վարժություն՝ վազք 30 մ բարձր մեկնարկից, վազք 500 մ, տեղից հեռացատկ և վերցատկ՝ Աբալակովի մեթոդով:

ա) *Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից.* վարժության միջոցով գնահատվում է աշակերտների արագաշարժությունը: Արդյունքները գնահատելու համար անհրաժեշտ է օգտվել ձեռքի էլեկտրոնային վայրկյանաչափից: Գրանցվել է տարածության հաղթահարման ժամանակը վայրկյանի տասնորդական մասերով:

բ) *Տեղից հեռացատկ.* թեստը թույլ է տալիս գնահատել ոտքերի մկանների դինամիկ ուժը: Ցատկը անցկացվում է նախավարժանքից հետո, կանգնած դրությունից, երկու ոտքերը ցատկագծի վրա, ձեռքերի թափով: Աշակերտները կարող են կատարել նախամեկնարկային շարժումներ ձեռքերով և իրանով, բայց մինչև ցատկը իրավունք չունեն ոտքերը կտրել գետնից:

զ) Վազք 500 մ. Վազքը բնորոշում է աշակերտների դիմացկունության մակարդակը: Գրականությունում առկա նորմատիվային պահանջներում տղաներին առաջարկվում է 1000 մ վազք, սակայն ես նպատակահարմար գտա երկսեռ դպրոցականների համար անցկացնել 500 մ վազք:

դ) Վերցատկ՝ Աբալակովի մեթոդով. վարժությունը հնարավորություն է տալիս որոշել ցատկունակության մակարդակը:

Ստացված թվական տվյալների մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծության արդյունքում որոշվել է՝

ա) միջին թվաբանականը (X) – հետազոտությունից ստացված թվական տվյալների միջին թվաբանական մեծության հիման վրա կատարել եմ վերլուծական աշխատանքները

բ) միջին թվաբանականի սխալը (m) – այս թվաբանական գործողության թվական տվյալը հնարավորություն է ընձեռում որոշել միջին թվաբանական մեծության սխալը, որն էական ազդեցություն կարող է ունենալ եզրակացությունների վրա:

գ) վարիացիայի գործակիցը (v) – այս թվական ցուցանիշը պարզություն է մտցնում հետազոտության արդյունքների ցրվածության և հուսալիության մեջ:

ե) դետերմինացիայի գործակիցը (Dt) կամ հարաբերակցական փոխկապակցության գործակցի տոկոսային արժեքը:

Աշխատանքները լիարժեք կազմակերպելու նպատակով, որոշ ստուգողական վարժություններում ստեղծել եմ մրցակցային պայմաններ: Ցատկային ստուգողական վարժությունների համար հետազոտվողներին տրվել է երեք փորձի իրավունք, գրանցվել է լավագույն արդյունքը: Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից վարժության համար հետազոտվողներին տրվել է երկու փորձ, 15 բուպե հանգստով, և գրանցվել է ցույց տված լավագույն արդյունքը: Հետազոտության արդյունքները գրանցելու համար օգտագործել եմ էլեկտրոնային վայրկենաչափ, չափերիզ, СПИРОМЕТР ССИ ТУ. 64 - 1 - 2067 – 77 մակնիշի չոր սպիրոմետր:

ՄԱՐԴԱՉԱՓԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ

Հետազոտվող տղաների հասակի միջին ցուցանիշը (աղյ. 1) կազմել է 138.3 սմ վարիացիոն գործակիցը 6.1 %, ինչը ցույց է տալիս, որ հետազոտվող խումբը առավել քան համասեռ է: Այս ցուցանիշը համեմատելով գրականությունում առկա, երեխաների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների հետ, ակնհայտ նկատվում է հասակի ռեգրես, որը ինչ խոսք մտածելու տեղիք է

տալիս: Աղջիկների մոտ հետազոտության պատկերը հետևյալ է՝ հասակի միջին ցուցանիշը կազմել է 137,1 սմ, վարիացիայի գործակիցը 6,8 %, ինչը նշանակում է, որ հետազոտվող խումբը համասեռ է, ուստի ստացված արդյունքը հավաստի է: Աղջիկների հասակի միջին ցուցանիշը համընկնում է գրականության տվյալների հետ և գրեթե փոփոխության չի ենթարկվել: Մարմնի քաշի արդյունքների մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծությունից ետևույ է, որ 20 հետազոտվող տղաների միջին ցուցանիշը կազմել է 32,6 կգ, վարիացիայի գործակիցը 7,2 %: Աղջիկների մոտ քաշի միջին ցուցանիշը կազմել է 29,6 կգ, վարիացիայի գործակիցը 8,2 %: Այս տվյալները նույնպես համընկնում են գրականության տվյալների հետ և կրել են ոչ ակնհայտ փոփոխություն: Եթե փորձենք համեմատել այս երկու մարդաչափական ցուցանիշները, միանշանակ կարող ենք ասել, որ քաշը բարձրացել է հասակի համեմատ: Ստորին վերջույթի երկարության թվաբանական ցուցանիշը տղաների մոտ կազմել է 75,4 սմ, վարիացիայի գործակիցը՝ 8,2 %: Աղջիկների մոտ այս ցուցանիշները համապատասխանաբար հավասար են 76,1 սմ և 7,5 %: Ինչպես ցույց են տալիս թվական տվյալները ստորին վերջույթի երկարությունը տղաների և աղջիկների մոտ գրեթե նույնն են: Աշխատանքում ընդգրկել են նաև հետազոտվողների թոքերի կենսական տարողությունը, որպես մարդու ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ցուցանիշ, որպեսզի հետազայում որոշվի հարաբերակցական փոխկապվածությունը շարժողական ընդունակությունների հետ: Տղաների մոտ այս ցուցանիշը կազմել է 1776 մլ, վարիացիոն գործակիցը 5%, աղջիկների մոտ այս ցուցանիշը կազմել է 1735 մլ, վարիացիոն գործակիցը 4,9%:

Կրտսեր դպրոցականների մարդաչափական ցուցանիշների և շարժողական ընդունակությունների միջին արդյունքները

Ծանոթագրություն: (X) միջին թվաբանական, (m) միջին թվաբանականի սխալ, (v) վարիացիայի գործակից: **Աղյուսակ 1**

Մարդաչափական ցուցանիշներ և ստուգողական թեստեր	ՏՂԱՆԵՐ		ԱՂՋԻԿՆԵՐ	
	X±m	V	X±m	V
Հասակ /սմ/	138,3±0,62	6,1%	137,8±0,58	6,1%
Քաշ /կգ/	32,6±0,47	7,2%	29,6±0,31	8,2%
Ստորին վերջույթի երկարություն /սմ/	75,4±0,53	8,2%	76,1±0,65	7,5%
ԹԿՏ /մլ/	1776±22,6	5,3%	1735±19,5	4,9%

Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից /վրկ/	5,9±0,06	4,1%	6,2±0,07	4,4%
Վազք 500 մ /վրկ/	173,4±1,2	9,6%	186,1±1,3	8,6%
Տեղից հեռացատկ /սմ/	151,4±3,7	3,8%	146,6±2,9	3,7%
Վերցատկ՝ Աբալակովի մեթոդով /սմ/	35,4±0,74	7,2%	34,8±0,71	7,9%

Դպրոցականների արագաշարժության մակարդակը բացահայտելու համար առաջարկվել է վազք 30 մ բարձր մեկնարկից վարժությունը: Հետազոտության մասնակից տղաների միջին արդյունքը կազմել է 5,9 վրկ., վարիացիայի գործակիցը կազմել է 4,1 %: Աղջիկների մոտ այս ցուցանիշը կազմել է 6,2 վրկ., վարիացիայի գործակիցը 4,4 %: Ստացած միջին արդյունքները համեմատելով գրականության տվյալների հետ, տեսնում ենք, որ մեր հետազոտվողների արագաշարժության մակարդակը համընկնում է գրականության միջինից բարձր ցուցանիշների հետ: Այստեղից կարող ենք ենթադրել, որ արագաշարժությունը որպես շարժողական ընդունակություն, կարևոր գործոն է համարվում այլ շարժողական ընդունակությունների համար, որոնք այս կամ այն կերպ կապված են արագաշարժության հետ: Դպրոցականների դիմացկունության մակարդակը գնահատելու համար հետազոտվող խմբին առաջարկվել է 500 մ վազք: Տղաների մոտ ստացվել է հետևյալ պատկերը՝ հետազոտության միջին արդյունքը կազմել է 173,4 վրկ., վարիացիոն գործակիցը 9,6 %: Աղջիկները այս տարածությունը հաղթահարել են միջինում 186,1 վրկ., այստեղ վարիացիոն գործակիցը կազմել է 8,6 %: Թվական տվյալները խոսում են հետազոտվող խմբի համասեռ լինելու մասին և թույլ են տալիս ստացված թվային տվյալները հիմք համարել հետագա եզրակացություններ և առաջարկություններ անելու համար:

Ցատկունակության մակարդակը գնահատելու համար դպրոցականներին առաջարկվել է վերցատկ Աբալակովի մեթոդով վարժությունը, որում հետազոտության մասնակիցները ցույց են տվել հետևյալ միջին արդյունքները՝ տղաներ 35,4 սմ, աղջիկներ՝ 34,8 սմ, վարիացիայի գործակիցը չի գերազանցում 10 % սահմանը, ինչը նշանակում է, որ հետազոտվող խումբը համասեռ է: Դպրոցականների արագուժային ընդունակությունը գնահատող տեղից հեռացատկի վարժությունում պատկերը հետևյալն է՝ տղաների միջին արդյունքը կազմել է 151,4 սմ, վարիացիայի գործակիցը 3,8 %, աղջիկների մոտ տեղից հեռացատկի միջին արդյունքը կազմել է 146,6 սմ, վարիացիայի գործակիցը 3,7 %, այս ցուցանիշները համընկնում են գրականության հետ:

Մարդաչափական ցուցանիշների փոխկապվածությունը շարժողական

ընդունակությունների հետ

Հետազոտությունից ստացված արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ կրտսեր դպրոցականի շարժողական ընդունակությունների և մարդաչափական ցուցանիշները ունի հետևյալ հարաբերակցական փոխկապվածությունը: Հետազոտվող տղաների՝ (աղյ. 2) հասակի ցուցանիշը բարձր հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք ունի շարժողական ընդունակությունները գանահատող հետևյալ ստուգողական թեստերի հետ՝ վազք 30 մ բարձր մեկնարկից (Dt=72,9 %), վազք 500 մ (Dt=52,3 %) և տեղից հեռացատկ (Dt=41,9 %): Վերցատկ նԱբալակովի մեթոդով վարժության և մարմնի հասակի միջև նկատվեց ցածր հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք (Dt=15,2 %): Թվական տվյալները թույլ են տալիս ենթադրել, որ հասակի ցուցանիշը կարևոր գործոն է համարվում կրտսեր դպրոցականների մոտ, շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բացահայտման համար, այդ է վկայում նաև ստորին վերջույթի երկարության հարաբերակցական փոխկապակցության տոկոսային արժեքը հետևյալ ստուգողական վարժությունների հետ՝ վազք 500 մ (Dt=54,6 %), տեղից հեռացատկ (Dt=57,2 %):

Մարդաչափական ցուցանիշների և շարժողական ընդունակությունների փոխկապվածության գործակցի տոկոսային արժեքը (տղաներ)

Ծանոթագրություն: (Dt) հարաբերակցական փոխկապակցության կարգային գործակցի տոկոսային արժեք, (ԹԿՏ) թոքերի կենսական տարողություն: **Աղյուսակ 2**

Մարդաչափական ցուցանիշներ	ՍՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ			
	Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից	Վազք 500 մ	Տեղից հեռացատկ	Վերցատկ Աբալակովի մեթոդով
Հասակ	72,9%	52,3%	41,9%	15,2%
Քաշ	59,8%	10,6%	66,4%	13,6%
Ստորին վերջույթի երկարություն	40,8%	54,6%	57,2%	27,9%
ԹԿՏ	11,4%	61,1%	13,1%	8,7%

Միջին փոխկապվածություն է նկատվում ստորին վերջույթի երկարության և վազք 30 մ բարձր մեկնարկից (Dt=40,8%) վարժության միջև: Արագավազքում բարձր արդյունք ապահովում է քայլի երկարությունը և հաճախականությունը՝ ուստի այս դեպքում միջին փոխկապվածությունը իմ կարծիքով պայմանավորված է քայլերի ցածր հաճախականության

և երկարության պահպանման հետ: Մարմնի քաշը բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն ունի արագուժային ընդունակությունները բնորոշող վարժությունների հետ՝ տեղից հեռացատկ (Dt=66,4%): Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից (Dt=59,8%): Ցատկային ընդունակությունը գնահարող վերցատկ Աբալակովի մեթոդով վարժություն (Dt=13,6%) և քաշի միջև նկատվեց ցածր փոխկապվածություն, սակայ այս դեպքում ցածր փոխկապվածությունը իմ կարծիքով պայմանավորված է մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի ուղղաձիգ վերբարձրացման հնարավորությունից, ինչպես նաև ստորին վերջույթների ուժից: Թոքերի կենսական տարողությունը ցածր հարաբերակցական փոխկապակցության մեջ է գտնվում վազք 30 մ վարժության հետ, (Dt=11,4%) կարծում եմ երևույթը օրինաչափ է, որովհետև հետազոտության մասնակիցները այս հատվածում փորձում են զարգացնել առավելագույն արագություն որտեղ ԹԿՏ առանձնապես չի հասցնում որևէ դեր ունենալ: Վազք 500 մ վարժությունը գնահատում է դպրոցականների դիմացկունության մակարդակը, ինչպես և սպասվում էր բարձր փոխկապվածություն նկատվեց այս երկու ցուցանիշների միջև (Dt=61,5%): Այստեղից կարելի է հետևություն անել, որ ԹԿՏ որոշիչ գործոն է համարվում դիմացկունության մակարդակի մշակման համար:

Հետազոտության մասնակից աղջիկների մոտ (աղյ. 3) ստացվեց հետևյալ պատկերը՝ հասակի ցուցանիշը բարձր հարաբերակցական փոխկապվածության տոկոսային արժեք ունի վազք 30 մ բարձր մեկնարկից (Dt=83,5%), վազք 500 մ (Dt=85,7%) և տեղից հեռացատկ (Dt=74,2%) վարժությունների հետ: Ստացված արդյունքներից կարելի է ենթադրել, որ արագաշարժության մշակման համար կան բարենպաստ նախադրյալներ:

Մարդաչափական ցուցանիշների և շարժողական ընդունակությունների փոխկապվածության գործակցի տոկոսային արժեքը (աղջիկներ)

Աղյուսակ 3

Մարդաչափական ցուցանիշներ	ՍՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ			
	Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից	Վազք 500 մ	Տեղից հեռացատկ	Վերցատկ Աբալակովի մեթոդով
Հասակ	83,5%	85,7%	74,2%	14,2%
Քաշ	61,3%	30,2%	57,5%	33,4%
Ստորին վերջույթի երկարություն	62,6%	71,1%	58,1%	18,3%
ԹԿՏ	54,9%	71,1%	17,6%	16,2%

Մարմնի հասակի և վերցատկ Աբալակովի մեթոդով վարժությունում նկատվեց փոխկապվածության տոկոսային արժեք ($Dt=14,2\%$): Քաշի ցուցանիշը բարձր փոխկապվածության տոկոսային արժեք ունի վազք 30 մ բարձր մեկնարկից ($Dt=61,3\%$) և տեղից հեռացատկ ($Dt=57,5\%$) վարժությունների հետ: Ստորին վերջույթի երկարությունը և արագային շարժողական ընդունակության բարձր փոխկապվածությունը, իմ կարծիքով պայմանավորված է քայլի երկարության և հաճախականության լավագույնս համադրության հետ: Ստացված թվական տվյալները խոսում են մարդաչափական այս ցուցանիշների կարևոր գործոնի մասին, որը հարկավոր է կրտսեր դպրոցականների համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման համար:

Մարդաչափական ցուցանիշներից քաշը միջին փոխկապակցության տոկոսային արժեք ունի վազք 500 մ ($Dt=30,2\%$) և վերցատկ ($Dt=33,4\%$) վարժությունների հետ: Իմ կարծիքով այս փաստը օրինաչափ է, քանի որ ստուգողական այս վարժությունները բնորոշում են հետազոտվողների դիմացկունությունը և ցատկունակությունը, իսկ այս շարժողական ընդունակությունները իմ կարծիքով քիչ առնչություն ունեն մարդաչափական ցուցանիշների հետ:

Ստացված տվյալներից ակնհայտ երևում է, որ հետազոտության մասնակից աղջիկների ԹԿՏ – ն բարձր հարաբերակցական փոխկապվածության մեջ է գտնվում վազքային ստուգողական թեստերի՝ վազք 30 մ ($Dt=54,9\%$), վազք 300 մ ($Dt=71,1\%$) ցուցանիշների հետ: Բարձր փոխկապվածության տոկոսային արժեք կա նաև քաշի ցուցանիշի և ԹԿՏ – ի միջև: Իմ կարծիքով բարձր փոխկապվածությունը պայմանավորված է վազքի ընթացքում մեծ ծավալի թթվածնային ծախսի հետ, հատկապես այն նկատելի է դիմացկունությունը բնորոշող 500 մ վազքում:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Կատարված հետազոտական աշխատանքի վերլուծությունից հանգեցի հետևյալ եզրակացություններին՝

1. Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրումը ցույց է տալիս, որ կրտսեր դպրոցականների մարդաչափական ցուցանիշները և շարժողական ընդունակությունները կարևոր գործոն են համարվում երեխաների ներդաշնակ և համակողմանի զարգացման համար:
2. Հետազոտության մասնակից կրտսեր դպրոցականների մոտ արագաշարժությունը գնահատող վազք 30 մ վարժությունը բարձր հարաբերակցական փոխկապվածության մեջ է մարդաչափական ցուցանիշների և շարժողական ընդունակությունները գնահատող ստուգողական վարժությունների հետ:
3. Միջին փոխկապվածություն է նկատվում տղաների ստորին վերջույթի երկարության և վազք 30 մ բարձր մեկնարկից ($Dt=40,8\%$) վարժության միջև, իսկ աղջիկների մոտ այս վարժությունում նկատվեց բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն ($Dt=62,6\%$): Արագավազքում բարձր արդյունք ապահովում է քայլի երկարությունը և հաճախականությունը՝ ուստի այս դեպքում միջին փոխկապվածությունը տղաների մոտ իմ կարծիքով պայմանավորված է քայլերի ցածր հաճախականության և երկարության հետ:
4. Ցատկային ստուգողական թեստերից տեղից հեռացատկ վարժությունը բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն ունի մարմնի քաշի հետ, (տղա $Dt=66,4\%$, աղջիկ $Dt=57,5\%$) որը իմ կարծիքով պայմանավորված է դպրոցականների (պայթուն) ուժի դրսևորմամբ:
5. 500 մ վազքը, որպես դիմացկունության ցուցանիշ բարձր հարաբերակցական փոխկապվածության մեջ է դպրոցականների թոքերի կենսական տարողության հետ՝ (տղա $Dt=61,1\%$, աղջիկ $Dt=71,1\%$) թվական տվյալները թույլ են տալիս ենթադրելու, որ դիմացկունությունը կարևոր շարժողական ընդունակություն է և մեծապես կապված է ֆունկցիոնալ հնարավորությունների հետ, ուստի դիմացկունության մշակման համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել տարիքային առանձնահատկությունները:
6. Միջին փոխկապվածություն է նկատվում տղաների ստորին վերջույթի երկարության և վազք 30 մ բարձր մեկնարկից ($Dt=40,8\%$) վարժության միջև, իսկ աղջիկների մոտ այս

վարժությունում նկատվեց բարձր հարաբերակցական փոխկապվածություն (Dt=62,6%): Արագավազքում բարձր արդյունք ապահովում է քայլի երկարությունը և հաճախականությունը՝ ուստի այս դեպքում միջին փոխկապվածությունը տղաների մոտ իմ կարծիքով պայմանավորված է քայլերի ցածր հաճախականության հետ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. «Աթլետիկա», Ուսումնական ձեռնարկ Վ. Մամաջանյան ընդ. իմբ. Եր., Սոս և Վոզա, 2003, 178 էջ

2. «Թերն արլետիկա», Մաս I, Ն.Գ. Օգոլին, Դ.Պ. Մարկովի ընդ. խմբ. Եր., «Լույս» 1977, 476 էջ
3. Հակոբյան Ե., Բարբարյան Մ., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկական. Եր., 2011, 161 էջ
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական ուղղությունները և մեթոդիկական Եր., 2010, 80 էջ
5. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ. Եր., 2007, 215 էջ
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակություններ. Եր., «Լույս» 1992
7. Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ.Ս., Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչներ և ծրագիր. Եր., 2007, 139 էջ
8. Бондаревский Е.Я., Зациорский В.М., Структура и измерение физической пригодности, Теория и практика физической культуры: 1968. – N 6. – 76 – 78 ст.
9. Бойко В.В, Целенаправленное развитие двигательных способностей человека: М.: ФиС., 1987.- 144 ст.
10. Губа В.П., Морфологический подход как основа возрастного физического воспитания и спорта, Физическая культура: 1999.- N 3 - 4. 21 – 26, 39 – 41 ст.
11. Гужаловский А.А., Этапность развития физических качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: М.: 1979.- 23 ст.
12. Зациорский В.М., Физические качества человека. М.: ФиС., 1987.- 200 ст.
13. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 176 ст.
14. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: М.: ФиС., 1991.- 544 ст.
15. Фомин Н.А., Возрастные основы физического воспитания: М.: ФиС.,