

ՀՏԴ 796

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-40

**ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՄԱՆԵՐԻ ՈՐՈՇ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՎՐԱ**

*Լ. Մ. Հովհաննիսյան¹, Հ. Վ. Քոսակյան², Վ. Ա. Սմբարյան³
№60 մանկապարտեզ (ՊՈԱԿ)¹, Երևան, Հայաստան,
Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարան², Երևան, Հայաստան,
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ³, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Աթլետիկա, ֆիզիկական վարժություններ, նախադպրոցական հաստատություն, շարժողական ընդունակություններ, զարգացում:

Հետազոտության արդիականություն: Աթլետիկան հիմնական և առավել զանգվածային մարզաձևերից մեկն է, այն ներառում է՝ մարզական քայլք, վազքային բազմաթիվ մրցաձևեր, ցատկեր՝ հորիզոնական և ուղղահայաց, նետումների տարբեր տեսակներ և աթլետիկական բազմամարտ: Աթլետիկական վարժությունների հիմքը մարդու բնական շարժումներն են: Աթլետիկական տարբեր վարժությունների կիրառումն ուսումնամարզական և դաստիարակչական գործընթացում նպաստում է երեխաների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացվածությանը, առողջության ամրապնդմանը, բարելավվում են սրտանոթային, շնչառական, նյութափոխանակության, հենաշարժողական համակարգերը, բարենպաստ ազդեցություն են թողնում երեխայի հոգեկան և հուզական աշխարհի վրա, ստիպում են

զբաղվել ինքնահսկողությամբ, պահպանել օրվա ռեժիմը, ձևավորել աշխարհայացք [1,3,7]:

Աթլետիկական վարժությունները կատարելագործում են՝ քայլքի, վազքերի, ցատկերի, խոչընդոտների հաղթահարման և այլ շարժողական հմտությունները, որոնք անհրաժեշտ են երեխային՝ հետագա առօրյա կյանքում: Նրանց միջոցով մշակվում են այնպիսի շարժողական ընդունակություններ, ինչպիսիք են՝ ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճարակություն և ճկունություն, իրագործում են շարժողական պոտենցիալը: Աթլետիկական վարժությունների համակարգված կիրառումը սովորեցնում է երեխաներին զգալ և տիրապետել սեփական մարմնի կարողություններին, ստանալ դրանից հաճույք և ուրախություն: Աթլետիկական վարժությունները խթանում են յուրաքանչյուր երեխայի ակտիվությունը՝ հաշվի առնելով նրա անհատական կարողությունները [2,4,5,6]:

Հետազոտության նպատակ է՝ ուսումնադաստիարակչական գործընթացում բացահայտել նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական որակների մշակման գործընթացը տարբեր աթլետիկական վարժությունների միջոցով:

Հետազոտության խնդիրներ են՝ 1. Մեծացնել երեխաների շարժողական և ֆունկցիոնալ հնարավորություններն ընդհանուր զարգացնող և հատուկ աթլետիկական վարժությունների միջոցով: 2. Մշակել ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն և այլն աթլետիկական տարբեր վարժությունների կիրառման միջոցով: 3. Ներմուծել սեր և հետաքրքրություն աթլետիկա մարզաձևով զբաղվելու նկատմամբ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. մասնագիտական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն, համադրում, 2. մանկավարժական գիտափորձ, 3. էմպիրիկ մեթոդներ (զննում, դիտարկում, ցուցադրում):

Հետազոտության կառուցվածքը: Գիտափորձի ընթացքում փորձարարական խմբի հետ ֆիզկուլտուրայի ժամերի ընթացքում կիրառվել են տարբեր աթլետիկական մասնագիտական վարժություններ (վազքային, ցատկային, նետումային), ինչպես նաև մեծացվել է աթլետիկական վարժությունների ընդհանուր չափաբաժինը: Հետազոտությունն իրականացվել է N 60 նախադպրոցական կրթական հաստատության հարակից բակում երեք փուլով՝ առաջին փուլում www.sportedu.am

ուսումնասիրվել և վերլուծվել է թեմային վերաբերող համապատասխան մասնագիտական գրականություն: Հետազոտվող խմբերը բաժանվել են՝ ստուգողականի «Գտնված երազ» և փորձարարական՝ «Գիտունիկներ»: Յուրաքանչյուր խմբում ընդգրկվել է 28 սան՝ 13 տղա, 15 աղջիկ: Ընդհանուր առմամբ հետազոտությանը մասնակցել է 56 սան: Երկրորդ փուլում կատարվել է երկու խմբերի նախնական թեստավորում: Թեստավորման ընթացքում կիրառվել են հետևյալ վարժությունները՝ վազք 30մ՝ բարձր մեկնարկից, յուրաքանչյուր մասնակցին տրվել է վազքը կատարելու մեկ հնարավորություն, տեղից հեռացատկ, լցնված գնդակի նետում՝ ցածից առաջ, թենիսի գնդակի նետում: Այս երեք վարժություններում յուրաքանչյուր մասնակցի երկուական փորձի հնարավորություն է տրվել, և մաքրավազք 3X5մ, այստեղ նույնպես, ինչպես առաջին վարժությունում, յուրաքանչյուր մասնակցի ուներ մեկ կատարման հնարավորություն:

Արդյունքները ֆիքսելու և գրանցելու նպատակով օգտագործվել է էլեկտրոնային վայրկեանաչափ և սանտիմետրանոց ժապավեն: Ցուցաբերած ժամանակը գրանցվել է մինչև ամբողջ տասներորդական վայրկյան մեծացման, իսկ հեռավորությունը՝ ամբողջական սանտիմետրի նվազեցման:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Փորձարարական և ստուգողական խմբերում իրականացված

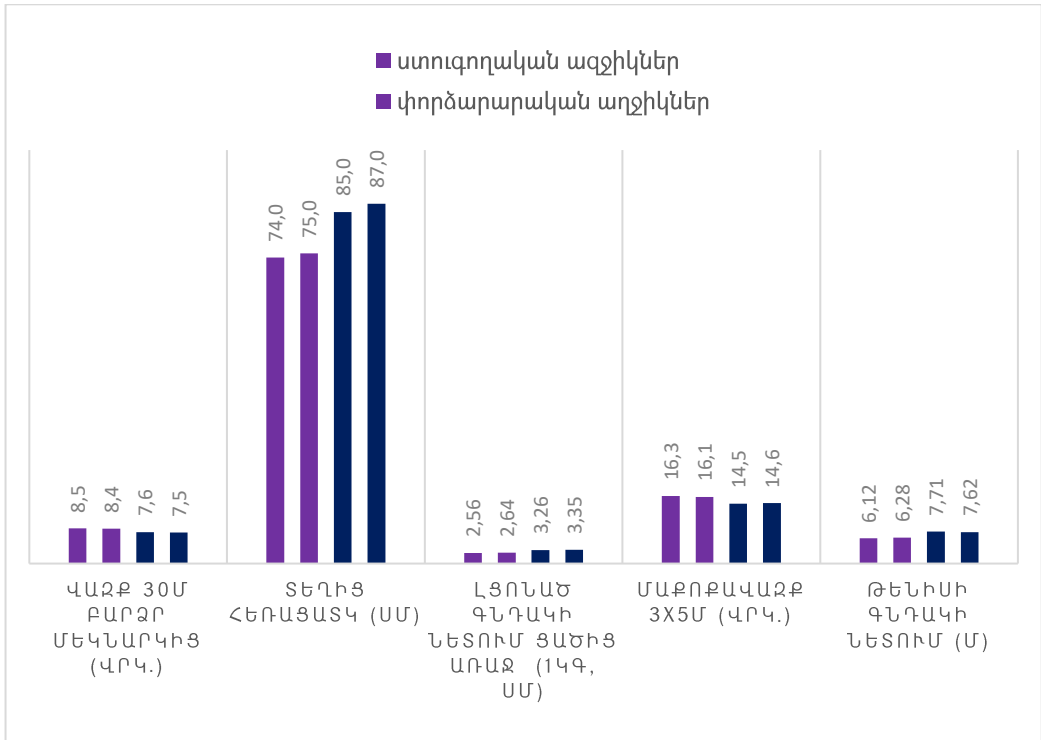
հետազոտության նախնական և վերջնական արդյունքները ցույց են տալիս, որ երկու խմբերում էլ գրանցվել է աճ, սակայն փորձարարական խմբի աճն ավելի նշանակալի է՝ համեմատ ստուգողականի:

Վազք 30մ բարձր մեկնարկից ստուգողական վարժության միջոցով որոշեցինք երեխաների արագային ընդունակությունների մակարդակը: Նախնական ցուցանիշները ստուգողական խմբի տղաների մոտ կազմեցին՝ 7.6 վրկ., աղջիկների մոտ՝ 8.5վրկ.: Փորձարարական խմբի նախնական ցուցանիշները եղել են համապատասխանաբար՝ 7.5 վրկ. տղաների և, 8.4 վրկ. աղջիկների մոտ: Եզրափակիչ թեստավորման ընթացքում վերը նշված վարժությունում գրանցվել են հետևյալ ցուցանիշներ՝ ստուգողական խմբի տղաների մոտ՝ 7.3 վրկ., փորձարարական խմբի տղաների մոտ՝ 6.9 վրկ., ստուգողական խմբի աղջիկների մոտ 8.2 վրկ., փորձարարական խմբի աղջիկների մոտ՝ 7.8 վրկ.: Ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ փորձարարական խմբի աղջիկների մոտ միջին ցուցանիշն աճել է 7.2%-ով, տղաների մոտ՝ 8.0%-ով, ինչը կրկնակի առավել է ստուգողական խմբի համեմատ:

Տեղից հեռացարկ ստուգողական վարժության միջոցով գնահատվել է երեխաների արագաուժային հատկությունները: Ըստ նախնական տվյալների՝ ստուգողական խմբի աղջիկների և տղաների

արդյունքները հետևյալն էին՝ 74.0 սմ՝ աղջիկներ, 85.0 սմ՝ տղաներ: Փորձարարական խմբում աղջիկների նախնական միջին արդյունքը կազմեց 75.0 սմ, տղաներինը՝ 87.0 սմ: Գիտափորձի ավարտին ստուգողական խմբի աղջիկների միջին արդյունքը կազմել է 83.0 սմ, այստեղ արձանագրվել է 12.1% աճ, փորձարարական խմբի աղջիկներինը՝ 92.0սմ, այստեղ արձանագրվել է 17սմ կամ 22.6% աճ: Ստուգողական խմբի տղաներինը՝ 94.0սմ, փորձարարականինը՝ 104.0 սմ: Փորձարարական խմբի տղաների արդյունքների աճը կազմել է 19.6%, ստուգողականինը՝ 10.5%:

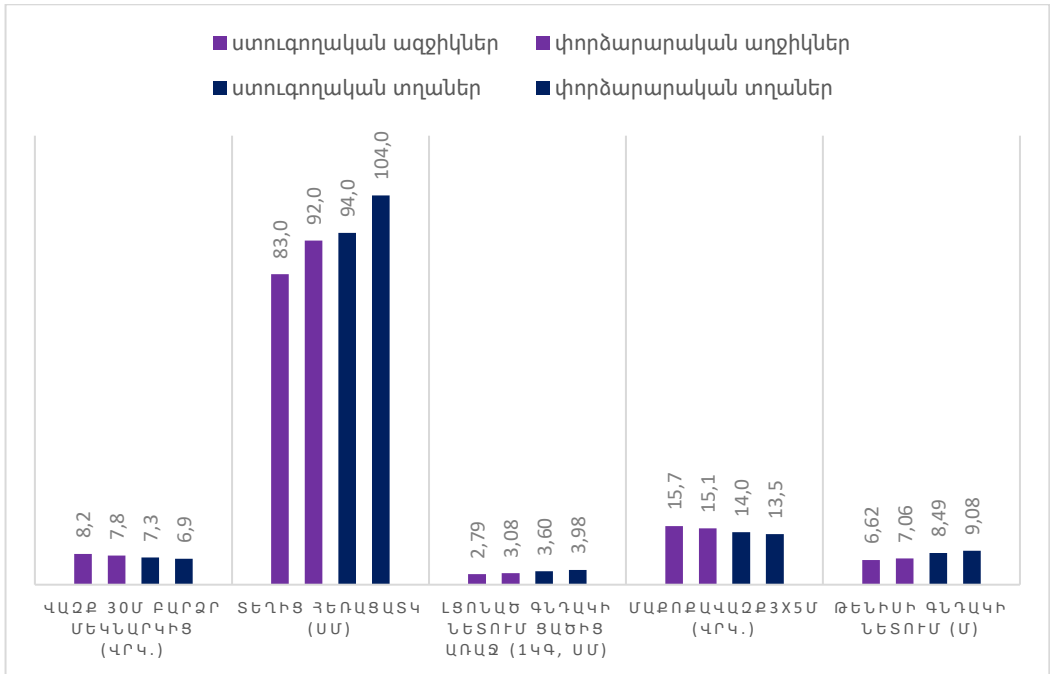
Մաքրավազք վարժության միջոցով մենք գնահատեցինք երեխաների ճարակության շարժողական ընդունակության մակարդակը: Այստեղ գիտափորձից առաջ ստուգողական խմբի աղջիկների արդյունքները կազմեցին՝ 16.3 վրկ., տղաներինը՝ 14.5 վրկ.: Փորձարարական խմբի աղջիկներինը և տղաներինը՝ համապատասխանաբար՝ 16.1 վրկ. և 14.6 վրկ.: Գիտափորձի ավարտին երկու հետազոտվող խմբերում նույնպես գրանցվեց աճ, սակայն ստուգողական խմբերում այն աննշան էր, ի տարբերություն փորձարարականի: Ստուգողական և փորձարարական խմբերի աղջիկների և տղաների նախնական և եզրափակիչ արդյունքների համեմատականը ներկայացված է ստորև՝ 1-ին և 2-րդ տրամագրերում և 1-ին և 2-րդ աղյուսակներում:



Տրամագիր 1. Երևանի №60 մանկապարտեզի ավագ խմբի տղաների և աղջիկների շարժողական ընդունակությունների նախնական ցուցանիշները

Լցոնած գնդակի նետում ցածից առաջ (1կգ) ստուգողական վարժության միջոցով որոշվեց հետազոտվողների ուժարագային ընդունակությունների մակարդակը: Այսպիսով՝ ստուգողական և փորձարարական խմբերի աղջիկների և տղաների նախնական ցուցանիշները հետևյալն էին՝ 256 սմ աղջիկներ, 326 սմ

տղաներ՝ ստուգողական խումբ և, 264 սմ աղջիկներ, 335 սմ տղաներ՝ փորձարարական խումբ: Հետազոտության ավարտին փորձարարական խմբի աղջիկների արդյունքները միջինում աճեցին 16.7%-ով, տղաներինը՝ 18.8%-ով, ինչն ակնհայտ առավել է ստուգողական խմբի ցուցաբերած արդյունքների համեմատ:



Տրամագիր 2. Երևանի №60 մանկապարտեզի ավագ խմբի տղաների և աղջիկների շարժողական ընդունակությունների եզրափակիչ ցուցանիշները

Թենիսի գնդակի նետում ստուգողական վարժության նախնական ցուցանիշները հետևյալն էին՝ մինչ գիտափորձը ստուգողական խմբի աղջիկների մոտ դրանք կազմեցին 612 սմ, գիտափորձի ավարտին՝ 676 սմ, տղաների մոտ՝ 771 սմ, ավարտին՝ 849 սմ: Փորձարարական

խմբի աղջիկների նախնական արդյունքներ՝ 628 սմ, վերջնականը՝ 779 սմ, տղաների նախնական ցուցանիշները՝ 762 սմ, վերջնականը՝ 908 սմ: Ստացված ցուցանիշները ևս մեկ անգամ փաստում են փորձարարական խմբի զգալի առավելությունը ստուգողականի նկատմամբ:

Աղյուսակ 1

№60 մանկապարտեզի ստուգողական և փորձարարական խմբի աղջիկների որոշ շարժողական ընդունակությունների համեմատականը գիտափորձից առաջ և հետո %-ին հարաբերակցությամբ

h/h	Վարժություն	Ստուգ. խումբ (Գտնված երազ) M1			Փորձ. խումբ (Գտնված երազ) M2			M1≤M2±% հարաբերակ- ցությամբ
		Նախ.	Եզր.	%	Նախ.	Եզր.	%	
1	Վազք 30մ բարձր մեկնարկից (վրկ.)	8,5	8,2	3.6	8.4	7.8	7.2	3.6%≤7.2%±3.6%
2	Տեղից հեռացատկ (սմ)	740	830	12.1	750	920	22.6	12.1%≤22.6%±10.5%
3	Լցոնած գնդակի նետում ցածից առաջ (սմ)	256	279	9.0	264	308	16.7	9.0%≤16.7%±7.7%
4	Մաքրքավազք 3X5մ (վրկ.)	16.3	15.7	3.7	16.1	15.0	6.9	3.7%≤6.9%±3.2%
5	Թենիսի գնդակի նետում (սմ)	612	676	10.5	628	779	24.1	10.5%≤24.1%±13.6%

Աղյուսակ 2

№60 մանկապարտեզի ստուգողական և փորձարարական խմբի տղաների որոշ շարժողական ընդունակությունների համեմատականը գիտափորձից առաջ և հետո %-ին հարաբերակցությամբ

h/h	Վարժություն	Ստուգ. խումբ (Գտնված երազ) M1			Փորձ. խումբ (Գտնված երազ) M2			M1≤M2±% Հարաբերակ- ցություն
		Նախ.	Եզր.	%	Նախ.	Եզր.	%	
1	Վազք 30մ բարձր մեկ-նարկից (վրկ.)	7.6	7.3	4.0	7.5	6.9	8.0	4.0%≤8.0%±4.0%
2	Տեղից հեռացատկ (սմ)	850	940	10.5	870	104	19.6	10.5%≤19.6%±19.6%
3	Լցոնած գնդակի նետում ցածից առաջ (սմ)	326	360	10.4	335	398	18.8	10.4%≤18.8%±8.4%
4	Մաքուրավազք 3X5մ (վրկ.)	14.5	14.0	3.5	14.6	13.5	7.5	3.5%≤7.5%±4.0%
5	Թենիսի գնդակի նետում (սմ)	771	849	10.2	762	908	19.2	10.2%≤29.2%±9.1%

Եզրակացություն: Կատարված գիտափորձում ցուցաբերած ցուցանիշները վկայում են այն մասին, որ աթլետիկական վարժություններն առավել արդյունավետ են ազդում նախադպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացի վրա: Սա

հաստատում է աթլետիկական վարժությունների քանակական և որակական կիրառման անհրաժեշտությունը և դրանց առանձնահատկությունն աճող սերնդի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավման գործում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ, Երևան, 2007, 215 էջ:
2. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, метать. М., «Просвещение», 1983. с. 144
3. Волошина Л.Н. Двигательная деятельность как источник социального опыта дошкольника монография – Белгород, ГИК, 2017. – 180 с.
4. Германов Г.М. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов . Москва., Издательство Юрайт, 2020. с. 224
5. Жилкин А. И. Кузьмин В. С. Сидорчук, В. С. Легкая атлетика. Учеб. пос. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. с. 253
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка Москва.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
7. Федорова С.Ю. Развитие двигательных способностей дошкольников. М., Мозаика-Синтез 2019. С. 184
8. Щепелев А.А. Анализ временных параметров движений в структуре легкоатлетических упражнений у детей старшего дошкольного возраста Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2018. –№ 9 (163). – С. 315–320
9. Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. М., 2008. С. 58

THE INFLUENCE OF ATHLETIC EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN MOTOR ABILITIES

L. M. Oganisyan¹, A.V. Kosakyan², V.A. Smbatyan³

¹Kindergarten No. 60,

²State University after V. Bryusova, Yerevan, Armenia,

³Armenian State Institute of Physical Culture

and Sport, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: Athletics, physical exercise, preschool, motor skills, development.

Research relevance: The bases of athletic exercises are natural human movements. Their use in the educational process will contribute to the child's health comprehensive physical development and strengthening. Athletic exercises improve the skills of walking, running, jumping and other movements that the child needs in his future daily life. The integrated use of athletic exercises teaches the child to feel and control the capabilities of his own body and to enjoy it. Athletic exercises stimulate the activity of each child, taking into consideration his individual characteristics.

Research aim: The aim of the research is the development of motor qualities in the educational process of preschool children using various athletic exercises.

Research objectives: The objectives of the research are to increase the motor and functional abilities of children with the help of general developing and special athletic exercises, developing strength, speed, endurance, agility, etc., using various athletic exercises, and instilling love and interest in athletics.

Research methods: We used the method of study, analysis, comparison and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, methods of empirical analysis (observation, demonstration, etc.)

Conclusion: The experiment carried out indicates that athletic exercises have the most effective impact on the process of development of preschool children motor abilities. This confirms the peculiarity and necessity of the quantitative and qualitative use of athletic exercises in improving the physical development of the younger generation.

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ НЕКОТОРЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л. М. Оганисян¹, А. В. Косакян², В. А. Смбатян³

Детсад №60¹, Ереван, Армения,

Государственный университет им. В.Брюсова², Ереван, Армения,

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении³, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова. Легкая атлетика, физические упражнения, дошкольное учреждение, двигательные способности, развитие.

Актуальность исследования. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные движения человека. Их применение в учебно-воспитательном процессе будет способствовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья ребенка.

Цель и задачи исследования. Оценить влияние легкоатлетических упражнений на двигательные способности детей с помощью общеразвивающих и специальных легкоатлетических упражнений: силу, быстроту, выносливость, ловкость, а также привить любовь и интерес к занятиям легкой атлетикой.

Поставлена задача развития двигательных способностей в учебно-образовательном процессе детей дошкольного возраста.

Методы исследования. Изучение, анализ, сравнение и обобщение научно-методической литературы. Педагогический эксперимент. Методы эмпирического анализа (наблюдение, показ и т.д.)

Анализ полученных результатов. Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года. На занятиях физической культурой, был увеличен удельный вес легкоатлетических упражнений, как во время вводной, так и в основной части занятия.

Бег 30м с высокого старта. Предварительные результаты у мальчиков контрольной группы составили 7,6с у девочек - 8,5с. В экспериментальной группе начальные результаты в среднем у мальчиков составили 7,5с, у девочек - 8,4с. В конце эксперимента прирост результатов мальчиков и девочек экспериментальной группы составил соответственно 8,0% и 7,2%, что значительно превышает прирост показателей в контрольной группе.

Прыжок в длину с места. Начальные результаты у девочек и мальчиков контрольной и экспериментальной групп были почти на одном уровне. В конце педагогических воздействий средний результат девочек контрольной группы вырос на 12,1%, мальчиков на 10,5%, у экспериментальной группы девочек и мальчиков прирост составил соответственно 22,6% и 19,6%.

Результаты остальных контрольных упражнений также говорят о явном преимуществе девочек и мальчиков экспериментальной группы.

Краткие выводы. Проведенный эксперимент свидетельствует о том, что легкоатлетические упражнения наиболее эффективно воздействуют на процесс

развития двигательных способностей детей дошкольного возраста. Это подтверждает особенность и необходимость количественного и качественного использования легкоатлетических упражнений в деле улучшения физического развития дошкольников.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Լիաննա Մանուկի Հովհաննիսյան՝ N 60 մանկապարտեզի ֆիզկուլտուրայի հրահանգիչ, Երևան, Հայաստան, E.mail: liannahovhanisyan@maile.ru,

Հասմիկ Վատուտինի Քոսակյան՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի և քաղաքացիական պաշտպանության ամբիոնի դասախոս, Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E.mail: hasmikqosakyan@yandex.ru,

Վարդան Ավետիսի Սմբատյան՝ մ.գ.թ., Ֆիզիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: vardan.smbatyan@sportedu.am:

Information about the authors

Lianna Manuk Hovhannisyan Physical education instructor at Kindergarten 60, Yerevan, Armenia, E.mail: liannahovhanisyan@maile.ru

Hasmik Vatutin Kosakyan, lecturer of the Physical Culture and Civil Defense Chair, State University after V. Bryusov, Yerevan, Armenia, E.mail: hasmikqosakyan@yandex.ru:

Vardan Avetis Smbatyan, PHD, Associate Professor of the Chair of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: vardan.smbatyan@sportedu.am.

Հոդվածն ընդունվել է 03.01.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.01.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան