

ԵԱՀԿԻՅԱՆ
ԱՍԲԱԲԱՐՑԱՆ

ԴՐՈՑԱԿԱՆԵՐԻ ՖԻԶԿԱԿԱՆ ՂԱՏԻՆՈՒԿՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐՈՒԿԱՆ
/ՈՒՆՈՒՄ ՍՆԱՄԵԴՐՈՂԱԿԱՆ ԾԵՂՆԱԿՈՒԹՅԱՆ/

ԵՐԵՎԱՆ 2011

ՀՏԴ 37.037.1 (07)
ԳՄԴ 74.213.54

Երաշխավորված է տպագրության ֆիզիկական կուլտուրայի
հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից

**Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան
(Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ)**

Ե.Ս.Հակոբյան , Մ.Ս. Բարբարյան

Գրախոսներ՝ Ա.Ա. Չատինյան, մ.գ.դ., պրոֆեսոր
Յու.Գ. Գրիգորյան, ֆկ և սպորտի պատվավոր աշխատող, դոցենտ

Ուսումնական ձեռնարկը հասցեագրված է ֆիզիկական
կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի,
մանկավարժական ինստիտուտների ֆիզիկական
դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողներին, ինչպես նաև
ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին:

Հակոբյան Ելենա

Հ 177 Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության
մեթոդիկան: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ/ Ե. Հակոբյան,
Մ.Բարբարյան.- Եր.: Հեղինակային հրատարակություն, 2011.-
էջ:

ՀՏԴ 37.037.1 (07)

ՊՄԴ 74.213.54

ISBN 978-9939-53-994-2

Ելենա, 2011
Մեսրոպ, 2011

с Հակոբյան
с Բարբարյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

1. Տարրական դպրոց (1-4 դաս.) Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը:

1.1. Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները:

1.2. Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները:

1.3. Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները:

2. Հիմնական դպրոց (5-9 դաս.) Միջին դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը

2.1. Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները:

2.2. Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները :

2.3. Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները:

3. Ավագ դպրոց (10-12 դաս.) Ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը

3.1. Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները:

3.2. Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները:

3.3. Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները:

4 Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները

4.1 Ընդհանուր դրույթներ

4.2 Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների կազմի առանձնահատկությունները:

4.3 Թույլ առողջությամբ երեխաների հետ կազմակերպվող պարապմունքների ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը:

4.3.1 Հաճախակի հիվանդացող երեխաների հետ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների անցկացման մեթոդական ցուցումները:

4.3.2 Առողջական վիճակում շեղումներ ունեցող երեխաների առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակման ընդհանուր կանոնները:

4.4 Շնչուղիների սուր հիվանդություններով հաճախակի հիվանդացող դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները:

Հավելված. Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատող թեստեր և դրանց գնահատման սանդղաներ:

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը դաստիարակության, կրթության և առողջացման ամբողջ համակարգի բաղկացուցիչ մասն է, հանրակրթական և մասնագիտական դպրոցների գործունեության ուղղություններից մեկը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ուսումնադաստիարակչական ոլորտում որպես դաստիարակության ընդհանուր համակարգի բաղադրամաս՝ պետք է ապահովի անհատի ֆիզիկական և բարոյական առողջության ձևավորումը, համալիր մոտեցումը մտավոր և ֆիզիկական ընդունակությունների ձևավորման ընթացքում, ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստությունը ակտիվ կյանքի և պրոֆեսիոնալ գործունեության հանդեպ՝ անհատական մոտեցման սկզբունքի հիման վրա, առողջարարական ուղղվածության միջոցների գերակայությունը, շարժողական ակտիվության բազմաբնույթ ձևերի լայն կիրառումը:

Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է՝ ամրապնդել երեխաների առողջությունը, բարձրացնել ֆիզիկական պատրաստության և աշխատունակության մակարդակը, բավարարել առանձին սովորողների և հասարակության պահանջմունքները կենսական ակտիվ դիրքորոշման ձևավորման մեջ:

Դպրոցական տարիներին ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների նպատակաուղղված կիրառման սոցիալ-մանկավարժական նշանակությունը կայանում է հետևյալում.

- հիմք ստեղծել ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման, առողջության ամրապնդման, ֆիզկուլտուրային կրթության և դաստիարակության համար, նախադրյալներ ձեռք բերել արտադրական-աշխատանքային, ռազմական և այլ շարժողական գործողությունների հաջող յուրացման համար,
- պահպանել ուսումնական պարապմունքներում առաջադիմությունը ապահովող, ընթացիկ ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակությունը, ինչը հետագայում նաև կապահովի ցանկացած հանրօգուտ գործունեության արդյունավետությունը,
- նպատակահարմար ձևով կազմակերպել երեխաների ազատ ժամանակը, ֆիզիկական կուլտուրայի տարրերը մտցնել կենցաղ՝ աստիճանաբար վերափոխելով սպորտային գործունեության,

- հետևողականորեն բարձրացնել աճող սերնդի բարոյական, ինտելեկտուալ, գեղագիտական և աշխատանքային կուլտուրան:

Բացառապես կարևոր է այն փաստը, որ դպրոցական տարիքում ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների կիրառման համակարգը ապահովում է աճող սերնդի երկարատև (10-12 տարիների ընթացքում) պլանավորված և հետևողական ֆիզիկական դաստիարակությունը, տարբեր հանրագումար գործունեության հանդեպ՝ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության, ինչպես նաև բազային պրոֆեսիոնալ-կիրառական և սպորտային պատրաստության բավական բարձր մակարդակի ձեռքբերումը: Այս բոլորը կարող է հիմք դառնալ հետագա ֆիզիկական կատարելիության համար:

Դպրոցական տարիքում ֆիզիկական կուլտուրան ունի առավել մեծ նշանակություն կենսական կարևոր շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման, շարժողական գործունեության տարբեր պայմաններում դրանց պրակտիկ կիրառման հիմունքների յուրացման համար: Այս տարիքում շարժողական գործողությունների ուսուցման մեջ կարելի է առանձնացնել բարենպաստ փուլեր՝ նոր շարժողական գործողությունների արագ և լիարժեք յուրացման համար: Այս առանձնահատկության նպատակաուղղված կիրառումը բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում շարժողական կարողությունների բազմակողմանի ձևավորման համար: Դպրոցական տարիներին ձեռքբերված շարժողական կարողությունները և հմտությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական, ինտելեկտուալ, կամային և այլ որակները հիմք են դառնում պրոֆեսիոնալ-աշխատանքային, ռազմական և այլ հատուկ շարժողական գործողությունների արագ և լիարժեք յուրացման, հասուն տարիքում դրանց հետագա կատարելագործման համար:

Դպրոցական տարիքում շարժողական գործողությունների ուսուցումը առաջին հերթին ուղղված է շարժողական գործունեության օրինաչափությունների, սկզբունքների և կանոնների մասին պատկերացումների, հասկացությունների և ընդհանրացված տեսքով հատուկ գիտելիքների ձևավորմանը, խորացմանը և ընդլայնմանը: Շարժողական գործողությունների ուսուցման հետ համատեղ կատարելագործվում են ինտելեկտուալ կարողությունները և ընդունակությունները դիտելու, վերլուծելու, ընդհանրացնելու, համեմատելու, գնահատելու շարժումները և դրանց կատարման պայմանները: Շարժումները ուսուցանելիս անհրաժեշտ է աշակերտներին աստիճանաբար պատրաստել առավել բարդ

խնդիրների լուծմանը: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում ուսուցման գործընթացի կառուցվածքը պահպանում է ընդունված փուլերը (նախնական, խորացված, ամրապնդման և կատարելագործման): Բովանդակության բաղադրամասերը, մեթոդները և մեթոդական հնարքները պետք է կոնկրետացվեն՝ համապատասխան աշակերտների տարիքային առանձնահատկությունների:

Դպրոցական տարիքը մարդու օրգանիզմի տարիքային զարգացման ամենաբարդ փուլերից մեկն է, որը ներառում է մանկությունից մինչև պատանեկություն ընկած ժամանակահատվածը: Մանկական օրգանիզմի աճի բնորոշ առանձնահատկությունը անհամաչափությունն է և ալիքաձևությունը:

Դպրոցահասակ տարիքի բոլոր երեխաները (6-ից մինչև 17-18 տարեկան), համապատասխան գոյություն ունեցող ընդհանուր կրթության համակարգի, բաժանվում են երեք տարիքային աստիճանի. կրտսեր, միջին և ավագ դպրոցական տարիքի: Այսպիսի տարիքային պարբերացումը լայնորեն օգտագործվում է մանկավարժության և տարիքային հոգեբանության մեջ: Սակայն անհրաժեշտ է նաև հաշվի առնել դպրոցահասակ երեխաների կենսաբանական զարգացման առանձնահատկությունները՝ հաշվի առնելով ֆիզիոլոգիայում ընդունված պարբերացումը.

- 7 տարեկան՝ **առաջին մանկության ավարտ,**
- 8-11 տարեկան աղջիկներ և 8-12՝ տղաներ՝ **երկրորդ մանկության շրջան,**
- 12-ից տարեկանից աղջիկներ և 13-ից տարեկանից տղաներ՝ **դեռահաս տարիք,**
- 16 տարեկանից աղջիկներ և 17 տարեկանից տղաներ՝ **պատանեկան տարիք:**

Օնտոգենեզում հոգեբանական զարգացումը հաջորդական անցում է զարգացման մի աստիճանից որակական այլ աստիճանի: Դրա հետ մեկտեղ կարևոր նշանակություն է ստանում շրջակա միջավայրի տարիքային ընկալումը: Մանկության տարբեր շրջաններում տարիքային ընկալման ոչ միատեսակությունը, դրա մակարդակի ժամանակավոր բարձրացումը և ուղղվածության փոփոխումը առանձնացնում են օրինաչափ առաջացող սենզիտիվ շրջանները՝ օրգանիզմի հասունացմանը համապատասխան, երբ առաջանում

են բարենպաստ պայմաններ հոգեկանի զարգացման այս կամ այն ուղղությամբ: Հետո այդ հնարավորությունները աստիճանաբար և կտրուկ թուլանում են: Տարիքային զարգացման որոշ փուլերում նախադրյալներ կան իրականության որոշ կողմերի ընկալունակության զարգացման համար, մյուս փուլերում՝ այլ կողմերի:

Կրտսեր դպրոցական տարիքը սենզիտիվ է ուսումնական գործունեության հանդեպ: Ընկալունակության բարձրացմանը օժանդակում են ուսուցչի հեղինակությունը, հավատը այն ամենի նկատմամբ, ինչ սովորեցնում է ուսուցիչը:

Միջին դպրոցական տարիքը սենզիտիվ է արտաուսումնական գործունեության նկատմամբ, որը հասանելի է երեխաներին և որտեղ նրանք կարող են դրսևորել և իրենց, և իրենց նոր հնարավորությունները: Նրանց գրավում է հասակակիցների հետ համատեղ գործունեությունը: Նկատելի չափով դրսևորվում է ինքնահաստատման պահանջումները և գործելու հաստատականությունը:

Ավագ դպրոցական տարիքը սենզիտիվ է իր ներաշխարհի գիտակցման և յուրացման նկատմամբ և բնութագրվում է հսկայական ներքին աշխատանքով, կյանքի ուղու որոնման փնտրտուքով, պատասխանատվության զգացման մեծացմամբ, ինքնատիրապետման ձգտմամբ, հուզական ոլորտի հարստացմամբ:

Օրգանիզմի բնական զարգացման օրինաչափությունների հաշվառումը թույլ է տալիս ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների նպատակաուղղված կիրառմամբ ներգործել սովորողների կենսագործունեության տարբեր ձևերի համար անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների ու հմտությունների ձևավորման և շարժողական ընդունակությունների մշակման վրա՝ ֆիզիկական կատարելիության, օպտիմալ ֆիզիկական զարգացման և պատրաստության ձեռք բերման նպատակով:

1. Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը

1.1. Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները (1-4 դասարաններ)

Կրտսեր դպրոցական տարիքը ընդգրկում է 6 տարեկանից մինչև 10 տարեկան երեխաներին: Այս տարիքային շրջանը բնորոշվում է հենաշարժողական ապարատի համեմատաբար հավասարաչափ զարգացմամբ, բայց առանձին մարդաչափական ցուցանիշների աճի ինտենսիվությունը տարբեր է: Այսպես, մարմնի քաշը ամեն տարի միջինը ավելանում է 2-4կգ-ով, հասակը՝ 2-4սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-4սմ-ով: Տղաները հիմնականում մեծանում են ոտքերի երկարության ավելացման հաշվին, աղջիկները՝ իրանի: Այս տարիքի երեխաների հոդերը շատ շարժուն են, կապանները և ջլերը՝ առածգական, կմախքը պարունակում է մեծ քանակությամբ կռճիկային հյուսվածքներ: Ողնաշարը պահպանում է մեծ շարժունակությունը մինչև 5-9տարեկան: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցական տարիքը հանդիսանում է առավել բարենպաստ՝ բոլոր հոդերում շարժունակության նպատակաուղղված մշակման համար: Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մկանաթելերը բարակ են և շատ քիչ քանակությամբ սպիտակուցներ և ճարպ են պարունակում: Դրա հետ մեկտեղ վերջույթների մեծ մկանախմբերը ավելի զարգացած են, քան փոքրերը: Դա պատճառներից մեկն է, որ կրտսեր դպրոցական տարիքում երեխաները անվստահ են կատարում ճշգրիտ շարժումները, օրինակ՝ վատ են կատարում դաստակով ճշգրիտ շարժումները:

Այս տարիքում գրեթե ամբողջությամբ ավարտվում է նյարդային համակարգի մորֆոլոգիական զարգացումը, ինչպես նաև նյարդային բջիջների աճը և կառուցվածքային դիֆերենցիացիան: Սակայն նյարդային համակարգի գործունեությունը բնութագրվում է դրդման պրոցեսների գերակշռությամբ:

Կրտսեր դպրոցականների բարձրագույն նյարդային գործունեությունը ունի մի շարք առանձնահատկություններ, որոնք կապված

են նյարդային համակարգի հիմնական հատկությունների տարիքային կատարելագործման հետ: Երեխաները չեն դիմանում ուժեղ, միատոն գրգռիչների ազդեցություններին. նյարդային պրոցեսների ուժը նրանց մոտ թույլ է և վառ արտահայտված է արտաքին արգելակումը: Այդ պատճառով դեռ չհասցրած լսել ուսուցչի բացատրությունը՝ երեխաները շտապում են կատարել վարժությունը:

Երեխաներին հրամանները, շարային վարժությունները և համեմատաբար դժվար ֆիզիկական վարժությունները ուսուցանելիս պետք է հաշվի առնել ուշացող և տարբերակող արգելակման (ներքին) առանձնահատկությունները: Ամհրաժեշտ է գտնել օպտիմալ ինտերվալներ նախնական և կատարողական հրահանգների միջև: Ցանկալի չէ մեկ վարժության արագ փոփոխումը մյուսով՝ առանց դրանց նախնական յուրացման:

Ընկալման և արտաքին իրականության դիտման կարողությունը կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ դեռևս կատարելագործված չէ. երեխաները արտաքին առարկաները և երևույթները ընկալում են ոչ ճիշտ՝ դրանց մեջ առանձնացնելով, չգիտես ինչու, իրենց ուշադրությունը գրաված, պատահական հատկանիշներ և առանձնահատկություններ:

Կրտսեր դպրոցականների ուշադրության առանձնահատկությունը հանդիսանում է ինքնաբերական (ակամա, իրենց կամքից անկախ) բնույթը. այն հեշտ և արագ շեղվում է ուսուցման գործընթացին խանգարող ցանկացած արտաքին գրգռիչից: Բավականաչափ զարգացած չէ նաև ուշադրության կենտրոնացման կարողությունը: Ուշադրությունը միևնույն օբյեկտի վրա երկարատև կենտրոնացնել նրանք դեռևս չեն կարող: Լարված և կենտրոնացված ուշադրությունը արագ հոգնեցնում է:

Կրտսեր դպրոցականների մոտ հիշողությունը ունի զննական-պատկերավոր բնույթ. երեխաները ավելի լավ հիշում են ուսուցանվող առարկայի արտաքին առանձնահատկությունները, քան դրանց տրամաբանական իմաստային էությունը: Այս տարիքի երեխաները դեռ դժվարությամբ են իրենց հիշողությամբ մեջ կապում ուսումնասիրվող երևույթի առանձին մասերը, դժվարությամբ են պատկերացնում երևույթի ընդհանուր կառուցվածքը, ամբողջությունը և մասերի

փոխադարձ կապը: Հիշելու կարողությունը հիմնականում կրում է մեխանիկական բնույթ՝ հիմնված տպավորությունների ուժի վրա: Կապված սրա հետ՝ կրտսեր դպրոցականների մոտ վերարտադրության գործընթացը առանձնանում է անճշտությամբ, մեծ քանակի սխալներով, իսկ ուսուցանվածը կարճատև է մնում հիշողության մեջ:

Այս բոլորը ուղիղ կապ ունեն մեծ շարժումների ուսուցման հետ՝ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների ժամանակ: Բազմաթիվ դիտումները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցականները շատ բան են մոռանում, ինչ նրանց ուսուցանվել է մեկ-երկու ամիս առաջ: Որպեսզի խուսափել դրանից, անհրաժեշտ է երկարատև ժամանակահատվածի ընթացքում երեխաների հետ հետևողաբար կրկնել անցած ուսումնական նյութը:

Այս տարիքում երեխաների մտածողությունը նույնպես առանձնանում է զննական-պատկերավոր բնույթով, անբաժան ուսուցանվող երևույթի կոնկրետ առանձնահատկությունների ընկալումից և սերտ կապված է երևակայության գործունեության հետ: Երեխաները դեռ դժվարությամբ են յուրացնում վերացականությամբ առանձնացող հասկացությունները, քանի որ բացի բանավոր արտահայտությունից դրանք կապված չեն կոնկրետ գործունեություն հետ: Դրա գլխավոր պատճառը բնության և հասարակության ընդհանուր օրինաչափությունների մասին գիտելիքների պակասն է:

Դրա համար այս տարիքում երևույթի էության և դրա օրինաչափությունները որոշող իրական պատկերներից կտրված բանավոր բացատրության մեթոդները քիչ արդյունավետ են: Այս տարիքում ուսուցման զննական մեթոդը հանդիսանում է հիմնական: Իրենց բովանդակությամբ շարժումների ցուցադրումը պետք է լինի պարզ: Պետք է հստակ առանձնացնել շարժման անհրաժեշտ մասերը և հիմնական տարրերը, ընկալումը ամրապնդել խոսքի միջոցով:

Մտածողության զարգացման համար մեծ նշանակություն ունեն ուժի, ճարպկության, արագաշարժության դրսևորում պահանջող խաղերը: Շարժախաղերի դաստիարակչական նշանակությունը մեծ է. խաղային գործունեության ընթացքում զարգանում են երեխայի գրեթե բոլոր հոգեկան ֆունկցիաները, զգացո-

ղությունների և ընկալման, ուշադրության, օպերատիվ մտածողության, երևակայության, մտածողության, սոցիալական զգացումների, կամային որակների սրությունը:

Սակայն այսպիսի դրական ազդեցություն ձեռք է բերվում միայն խաղերի ճիշտ մանկավարժական ղեկավարմամբ: Շարժախաղերը օգտակար են նաև կրտսեր դպրոցականների հուզական վիճակների կարգավորման կարողության զարգացման համար: Երեխաների մոտ հետաքրքրությունը խաղերի նկատմամբ կապված է վառ հուզական ապրումների հետ: Նրանց համար բնորոշ են հույզերի հետևյալ առանձնահատկությունները. անմիջական բնավորություն, վառ արտաքին արտահայտություն դիմախաղում, շարժումներում, ուրախության բացականչություններում: Այս տարիքի երեխաները դեռևս ի վիճակի չեն թաքցնել իրենց հուզական վիճակը, նրանք տարերայնորեն տրվում են դրանց: Հուզական վիճակը արագ փոփոխվում է ինչպես ինտենսիվությամբ, այնպես էլ բնույթով: Երեխաները չեն կարողանում հսկել և զսպել հույզերը, եթե դա պահանջում է իրավիճակը: Հուզական վիճակների այդպիսի դրսևորումները կարող են ամրապնդվել և դառնալ բնավորության գծեր: Կրտսեր դպրոցական տարիքում ձևավորվում և դաստիարակվում են կամային որակները: Որպես կանոն նրանք իրենց կամային գործունեության մեջ ղեկավարվում են միայն մոտակա նպատակներով: Նրանք դեռ չեն կարող առանձին նպատակներ դնել, որոնց հասնելու համար պահանջվում են միջանկյալ գործողություններ: Բայց նույնիսկ այդ դեպքում այս տարիքի երեխաները հաստատական չեն, չունեն նպատակամետ գործողությունների կարողություն անհրաժեշտ արդյունքի հասնելու համար: Նրանց մոտ նպատակները արագ փոխարինվում են ուրիշներով: Դրա համար երեխաների մոտ անհրաժեշտ է դաստիարակել նպատակասլացություն, հաստատականություն, նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, վճռականություն:

Անկայուն են նաև կրտսեր դպրոցականի բնավորության գծերը: Հատկապես դա վերաբերվում է երեխայի անհատական բարոյական գծերին: Հաճախ երեխաները լինում են քմահաճ, եսասեր, կոպիտ, անկարգապահ: Երեխայի անհատականության այսպիսի

անցանկալի դրսևորումները կապված են նախադպրոցական ոչ ճիշտ դաստիարակության հետ: Ֆիզիկական վարժությունների յուրահատկությունը մեծ հնարավորություններ է ընձեռում երեխաների մոտ դաստիարակելու և զարգացնելու անհրաժեշտ կամային որակներ:

Օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժությունների թողած ազդեցությունը գնահատելու համար պետք է առաջին հերթին ուշադրություն դարձնել սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերին: Սրտի կծկումների բարձր հաճախականությունը 6-7 տարեկան երեխաների մոտ (85-90 զարկ/րոպեում) ուղեկցվում է անկայուն ռիթմով (առիթմիա): Առիթմիան խորանում է օդի ջերմաստիճանի և խոնավության բարձրացման դեպքում: Այդ պատճառով պարապմունքների համար մարզադահլիճների, սենյակների օդափոխումը հանդիսանում է ոչ միայն հիգիենիկ նորմա, այլև պահանջ, որը պայմանավորված է սիրտանոթային համակարգի աշխատանքի առանձնահատկություններով: Ֆիզիկական բեռնվածությունը բերում է սրտի կծկումների հաճախականության արագ ավելացման (ՍԿՀ 140-170 զ/ր): Փոքր բեռնվածությունների ժամանակ այն արագ վերականգնվում է: Մեծ բեռնվածությունների ժամանակ, կապված նկատելի էներգածախսերի հետ, երեխաների մոտ վերականգնողական բոլոր պրոցեսները ընթանում են դանդաղ:

Երեխաների մոտ ցածր է արտաքին և ներքին շնչառությունների խնայողությունը: Արտաքին շնչառությունը մակերեսային է և չունի հաստատուն ռիթմ: Շնչառության հաճախականությունը բարձր է՝ 20-22 անգամ/ր-ում:

Կրտսեր դպրոցական տարիքի ավարտին թոքերի տարողությունը կազմում է մեծահասակների թոքերի տարողության կեսը: Եթե 7 տարեկան հասակում շնչառության թուլեական ծավալը կազմում է 3500մլ/ր, ապա 11տարեկան ուն այն ավելանում է մինչև 4400մլ/ր: Թոքերի կենսական տարողությունը (ԹԿՏ) 7 տարեկան հասակում 1200մլ-ից ավելանում է մինչև 2000մլ-ի 10 տարեկանների մոտ: Ներքին շնչառության տարիքային առանձնահատկությունները արտահայտվում են հյուսվածքների

կողմից զարկերակներից թթվածնի համեմատաբար ցածր օգտագործումով:

Երեխաները դժվարությամբ են տանում հիպոքսիան (թթվածնի պակասություն) շնչառական կենտրոնի բարձր դրդվելիության, ինչպես նաև արյան մեջ հեմոգլոբինի ցածր խտության պատճառով (երեխաների մոտ 7-7.5 գ/կգ, մեծահասակների մոտ 10-10.5 գ/կգ մարմնի քաշի):

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման համար երեխաների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ցուցանիշները հանդիսանում են առաջատար չափանիշներ ֆիզիկական բեռնվածությունը, շարժողական գործողության կառուցվածքը, օրգանիզմի վրա ազդեցության մեթոդները ընտրելիս: Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների համար բնական է հանդիսանում բարձր շարժողական ակտիվության պահանջմունքը: Այս տարիքում օրական նորման կազմում է 18-20 հազար քայլ, աղջիկների մոտ այն 16-30%-ով ցածր է, քան տղաների մոտ: Գոյություն ունեն նաև շարժողական ակտիվության այլ չափանիշներ. կրտսեր դպրոցականների համար այն կազմում է 12-14-ժամ շաբաթական կամ 2-2.5-ժամ օրական:

Կրտսեր դպրոցական տարիքը հանդիսանում է առավել բարենպաստ արագաշարժության, ճարպկության, ճարպկության և ճկունության մշակման համար:

1.2. I - IV դասարանի աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները

1. Առողջության ամրապնդում, ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, հարթաթաթության կանխարգելում, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում, արտաքին միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացում:

2. Կենսական կարևոր բազմաբնույթ շարժողական կարողությունների ձևավորում:

3. Կոորդինացիոն (ճշգրտության ընկալում և շարժման տարածական, ժամանակային և ուժային պարամետրերի դիֆերենցացում) և կոնդիցիոն (արագային, արագաուժային, դիմացկունության և ճկունության) ընդունակությունների մշակում:
4. Անձնական հիգիենայի, օրվա ռեժիմի, առողջական վիճակի վրա ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության, աշխատունակության և շարժողական ընդունակությունների մշակման վերաբերյալ տարրական գիտելիքների ձևավորում:
5. Հիմնական մարզաձևերի, գործիքների և գույքի, պարպմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին պատկերացման ձևավորում:
6. Ֆիզիկական վարժություններով, շարժախաղերով ինքնուրույն պարապմունքներին մասնակից դարձնելը, ազատ ժամանակ դրանց օգտագործումը, այս կամ այն մարզաձևի նկատմամբ հակվածության հայտնաբերումը:
7. Կարգապահության, ընկերների նկատմամբ բարյացկամության, ազնվության, նպատակասլացության, նախաձեռնության, ինքնուրույնության, համարձակության, վճռականության դաստիարակում, հոգեկան պրոցեսների զարգացման օժանդակում (պատկերացում, հիշողություն, մտածողություն շարժողական գործունեության ընթացքում):

1.3. Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի խնդիրներով և բովանդակությամբ են պայմանավորված ֆիզիկական կուլտուրայի դասի յուրահատկությունները՝ հաշվի առնելով պարապողների տարիքային առանձնահատկությունները.

1. Դասի ժամանակ կրտսեր դպրոցական տարիքի համար առաջատար են հանդիսանում բնական շարժողական

գործողությունների (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, մագլցում) ուսուցման և կատարելագործման խնդիրները:

2. Մեկ դասի ընթացքում նպատակահարմար է լուծել ոչ ավել, քան 2-3 խնդիր՝ կապված ուսումնական նյութի յուրացման կամ ամրապնդման հետ:

3. Ցածր դասարաններում մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել դաստակի մկանների զարգացմանը, ոտնաթաթի մկանների ամրապնդմանը և ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:

4. Յուրաքանչյուր դասի ժամանակ պարտադիր անցկացվում են շարժախաղեր: Խաղային նյութը պետք է կազմի մինչև 10-11 տարեկան երեխաների պարապմունքների ընդհանուր ժամանակի գրեթե կեսը:

5. Հիմնական շարժումների ուսուցման ժամանակ պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել վարժության ճիշտ և ճշգրիտ կատարմանը, ինչպես նաև համակցել ուսուցման գործընթացը շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ:

Երեխաների մոտ շարժումները հիշելու կարողությունը արագ մեծանում է 7 տարեկանից մինչև 12 տարեկան հասակը, 13 տարեկանից շարժումները հիշելու կարողությունը որոշ չափով դանդաղում է:

Ուսուցման մեթոդներից նախապատվությունը տրվում է ամբողջական մեթոդին: Մասնատված մեթոդը ունի օժանդակ նշանակություն: Շարժողական խնդիրը բացատրելիս անհրաժեշտ է, որ երեխաները ճիշտ հասկանան՝ ինչ և ինչպես կատարել: Ուստի շարժողական խնդիրը պետք է դրվի կոնկրետ, օրինակ՝ բռնել, հասնել, խփել շրջանին և այլն:

8-11 տարեկան հասակում պարապմունքների ժամանակ նպատակահարմար է կիրառել շարժումների հաճախականությունը զարգացնող, առավելապես մարզումային միջոցներ և մեթոդներ: Արագային վարժությունները պետք է կատարվեն կարճ ժամանակահատվածում (6-8 վրկ.) Կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել կենսականորեն կարևոր նշանակություն ունեցող ռեակցիայի արագության մշակմանը՝ ինչպես պարզ, այնպես էլ

բարդ: Այսպես, որպեսզի երեխաների մոտ կատարելագործել արագ շարժվող առարկան աչքերով նկատելու կարողություն, հիմնականում օգտագործվում են շարժախաղեր մեծ և փոքր գնդակներով: Վարժությունը կարելի բարդացնել նետումների արագության և հանկարծակիության կամ խաղացողների միջև հեռավորության ավելացման հաշվին:

7 տարեկանից մինչև 12-13 տարեկան հասակի երեխաների մոտ առավել մեծ տեղաշարժեր են կատարվում շարժումների կոորդինացիայում: 7 տարեկանից մինչև 12 տարեկան տեղի է ունենում շարժողական անալիզատորի արագ զարգացում , տեսողական անալիզատորի դիֆերենցացնող կարողության բարելավում: 8-12 տարեկան հասակում նյարդամկանային համակարգի լարվածությունը հասնում է մեծահասակ մարդու նորմային: Այսպիսով, երեխաներին պետք է տալ որքան հնարավոր է շատ վարժություններ շարժումների կոորդինացիայի մշակման համար: Շարժման կոորդինացիայի մշակման համար օգտագործվում են ձեռքերի և ոտքերի տարրական շարժումների աստիճանաբար դժվարացող համակցումներ. համեմատաբար դժվար ակոորդատիկական վարժություններ, պարային շարժումներ, ցատկապարանով բարդացված ցատկեր, ցատկեր տարբեր արգելքների վրայով, վարժություններ գնդակներով:

Դրա հետ մեկտեղ կարևոր է կատարելագործել մկանային զգացողությունը. շարժման տեմպի և ամպլիտուդայի, մկանների լարվածության և թուլացման աստիճանի տարբերակում, ինչպես նաև ժամանակի և տարածության զգացողություն:

7-8 տարեկանում արագ կատարելագործվում է տարբեր ճշգրիտ շարժումներ կատարելու կարողությունը : Դրան նպաստում են նետումները նպատակին:

Կոորդինացիայի դրսևորման ձևերից մեկն է հանդիսանում մարմնի հավասարակշռությունը ստատիկ դիրքում և շարժման մեջ պահպանելու կարողությունը: Կրտսեր տարիքի երեխաների մոտ հավասարակշռության մշակման համար հիմնական վարժություններ են հանդիսանում, օրինակ՝ քայլք նստարանի և գերանի վրայով տարբեր եղանակներով , «ծիծեռնակ»

վարժությունը, ինչպես նաև այլ մարմնամարզական վարժություններ և խաղեր:

Կրտսեր դպրոցական տարիքում արագաշարժության և դիմացկունության մշակման համար որպես հիմք պետք է մշակել մկանային ուժը: Դպրոց ընդունված երեխաների մոտ լավ զարգացած են իրանի , քան թե վերջույթների մկանները: Այդ պատճառով իրանի տարածիչ մկանների ուժը 8-ից 9-ը տարեկանում ավելանում է աննշան. վարժությունների ազդեցության ներքո այն արագ աճում է, սակայն 9 տարեկանից հետո: Դրա փոխարեն 8-ից մինչև 9 տարեկան ժամանակահատվածում նկատվում է դաստակի և նախաբազկի ծալիչ մկանների , բազկի տարածիչ , սրունքի մկրատածն մկանների ուժային ցուցանիշների աճ: Այնուհետև 9-ից մինչև 11 տարեկան ժամանակահատվածը այս մկանների ուժի աճը աստիճանաբար դանդաղում է և նորից սկսում է ավելանալ արդեն 11 տարեկանից հետո: Կրտսեր դպրոցական տարիքում ուժ մշակող վարժությունները գլխավորապես պետք է լինեն դիմամիկ: Ուժ մշակելիս բեռնվածությունը չպետք է լինի առավելագույն. մաքսիմալ լարվածությունները և մեծ ծավալի բեռնվածությունները կապված են մեծ էներգածախսերի հետ, և դա կարող է բերել օրգանիզմի աճի ընդհանուր դանդաղեցման :

Կրտսեր դպրոցական տարիքում հնարավորին չափ պետք է բացառել ստատիկ լարվածությունները և վարժությունները՝ կապված ճիգերի գործադրման և շնչառությունը պահելու հետ: 6-7 տարեկանից մինչև 9-11 տարեկան ժամանակահատվածում առավել արագ ավելանում է մկանների հարաբերական ուժը: Այստեղից հետևում է, որ երեխաները բավական հեշտությամբ կարող են կատարել մագլցման տարբեր վարժություններ թեք և ուղղահայաց նստարանի , մարմնամարզական պատի,պարանի վրա և այլն: Աղջիկների մոտ միջինում մկանների հարաբերական ուժը 8-ից մինչև 13 տարեկան բավական կայուն է: Այսպիսով տարրական դասարանների բոլոր տղաներին և աղջիկներին կարելի տալ մագլցման վարժություններ, կախեր և հենումներ:

Կրտսեր դպրոցական տարիքում պետք է ուշադրություն դարձնել նաև դիմացկունության մշակմանը: Դիմացկունությունը

մշակվում է այնպիսի վարժությունների միջոցով, որոնք երեխայի օրգանիզմի վրա թողնում են որոշ չափով ավել ընդհանուր ֆիզիկական բեռնվածություն, քան որին նա արդեն սովոր է: Այսպիսի վարժությունների ընթացքում երեխայի օրգանիզմը աստիճանաբար հարմարվում է մեծ ծավալի աշխատանքից առաջացող հոգնածությանը, ձեռք է բերում կարողություն կատարել այս կամ այն շարժումը (վազք, շարժախաղեր, ցատկեր և այլն) ավելի երկար, իսկ հետո արագ վերականգնել ուժերը ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո:

Ընդհանուր բեռնվածության ծավալը, որն իր մեջ ներառում է բարձր լարվածությամբ երկարատև աշխատանք, պետք է որոշվի երեխայի տարիքային զարգացումը հաշվի առնելով: Բեռնվածությունը պետք է լինի օպտիմալ ինչպես տևողությամբ, այնպես էլ լարվածությամբ և այնպիսի հանգստի ընդմիջումներով, որոնք բավարար կլինեն ուժերի վերականգնման համար:

Կրտսեր դպրոցականների մոտ դիմացկունության մշակման համար գոյություն ունեցող մեթոդներից առավել ընդունելի է կրկնողական մեթոդը՝ բեռնվածության հերթագայումը հանգստի ընդմիջումներով: Կարող է օգտագործվել նաև մարզման փոփոխական մեթոդը՝ մեծ բեռնվածությունների հերթագայումը միջին և թույլ բեռնվածություններով (առանց հանգստի դադարների): Մարզման հավասարաչափ մեթոդը, որի էությունը պլանավորված աշխատանքի կատարումն է հավասարաչափ տեմպով, հանդիսանում է բեռնվածության տեսանկյունից ամենամեծը և դրա համար օգտագործվում է հազվադեպ:

Կրտսեր դպրոցականների մոտ դիմացկունության մշակման համար լայն կիրառվում են շարժումների կարճատև կրկնումներով և անընդհատ շարժումներով խաղերը՝ կապված նկատելի ուժի կամ էներգիայի հետ: Սակայն պետք է հաշվի առնել, որ գործողությունների կրկնությունների ընդհանուր քանակը պետք է լինի ոչ մեծ և հերթագայվի կարճ ընդմիջումներով:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում շատ կարևոր է կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաներին սովորեցնել շնչել ճիշտ և լիարժեք, ինչը կապահովի օպտիմալ առողջարարական

արդյունք: Քթով խորը շնչառությունը լիարժեք շնչառության յուրացման միայն նախնական փուլն է:

Կրտսեր դպրոցում սովորողների նկատելի մասն ունեն կեցվածքի շեղումներ (այս կամ այն տեսակի): Այդ շեղումների ճնշող մեծամասնությունը կրում են անկայուն ֆունկցիոնալ բնույթ: Դրանք կարող են ուղղվել հատուկ ֆիզիկական վարժությունների միջոցով: Սրանից ելնելով՝ 1-4-րդ դասարաններում սովորողների մոտ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման վարժությունները առավել կարևոր են և մտցված են ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի մարմնամարզության բաժնում: Կեցվածքի ձևավորման վարժությունները կարելի է ընդգրկել առարկաներով և առանց առարկաների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներում, հավասարակշռության վարժությունների անցկացման և մագլցման ժամանակ, իսկ 3-4-րդ դասարաններում, դրանից բացի, կախ դրությունից վարժությունները անցկացնելիս: Շարային և պարային վարժություններ անցկացնելիս ուսուցչին մեծ հնարավորություններ է ընձեռվում կեցվածքի ձևավորման համար: Շատ կարևոր է սովորողների մոտ ձևավորել ճիշտ կեցվածքի գգացում, զգալ այդ դիրքը, հիշել այն և միշտ պահպանել այն: Տարրական դասարաններում կարևոր նշանակություն ունի նաև հարթաթաթության կանխարգելումը: Անհրաժեշտ է ներառել վարժություններ ոտնաթաթի մկանները ամրապնդելու համար՝ քայլք թաթերի, կրունկների և ներբանների արտաքին կողմի վրա, ոտնաթաթի շրջանաձև շարժումներ:

Շարժումների ուսուցման առանձնահատկությունները

Տարրական դասարաններում ուսումնական պարապմունքների բնորոշ առանձնահատկությունն է հանդիսանում կրթական խնդիրների լուծումը. շարժումների տիրապետումը, ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի մասին տարրական գիտելիքների ձևավորումը: Դրա համար ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի կարևոր խնդիրներից է հանդիսանում երեխաներին շարժումների ճիշտ տեխնիկայի ուսուցումը: Այդ շարժումներից շատերն ունեն անմիջական կիրառական նշանա-

կություն աշխատանքում, խաղերում, կենցաղում, զինվորական գործում և սպորտում: Դպրոցը կոչված է պատրաստելու երեխաներին իրենց ապագա գործունեության մշակած ձևերին և դրա համար 1-4-րդ դասարանների ծրագրային մյուսի բովանդակության մեջ մտնում են աթլետիկական և մարմնամարզական վարժություններ, ինչպես նաև շարժախաղեր, լող, դահուկային պատրաստություն:

Քայլքը և վազքը հանդիսանում են շարժումների բնական ձևեր, օժանդակում են հենաշարժողական ապարատի զարգացմանը և կարևոր տեղ են գրավում դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործում: Տարրական դասարաններում ուսուցման գլխավոր խնդիրն է՝ դաստիարակել երեխաների մոտ ճիշտ, ռացիոնալ, գեղեցիկ քայլքի հմտություն: Դրանից բացի, պետք է ուշադրություն դարձնել առաջադրված քայլքի տեմպի պահպանման կարողությանը, ինչպես նաև փոփոխել այն՝ համապատասխան տարբեր պայմանների, 4-րդ դասարանում կատարելագործվում են ձեռք բերված հմտությունները:

Տարրական դասարաններում վազքի ուսուցման հիմնական խնդիրը հանդիսանում է սովորողների մոտ ազատ, թաթերի վրա, ճիշտ կեցվածքով ուղղագիծ վազքի հմտության մշակումը: Վազքի ուսուցման ժամանակ երեխաներին պետք է ծանոթացնել աթլետիկայում ընդունված տերմիններին՝ «հիման ոտք», «թափային ոտք»: Սա անհրաժեշտ է նրա համար, որ պարապմունքների ժամանակ հնարավոր լինի տալ անհրաժեշտ ցուցումներ՝ օգտագործելով համապատասխան տերմիններ:

1-ին դասարանում հիմնական շեշտը դրվում է ազատ, անկաշկանդ վազքի, ճիշտ կեցվածքի և շնչառության վրա: 1-ին դասարանում սովորողների հետ վազքը ավելի հաճախ կիրառվում է խաղերում, որտեղ երեխաները ազատ, անկաշկանդ վազում են իրենց կարողությունների և հնարավորությունների սահմանում: **2-րդ դասարանում** շարունակելով աշխատանքը վազքի մշակման վրա՝ պետք է երեխաներին սովորեցնել ոտքը դնել ոտնաթափ առջևի մասով, կոնքը բարձրացնել առաջ-վերև, շնչել քթով, պահպանել ռիթմը, ինչպես նաև վազել տեմպի փոփոխումով: **3-**

րդ դասարանում կատարելագործելով ազատ և անկաշկանդ վազքը՝ անցնում են արագ վազքի ուսուցմանը, ինչպես նաև վազքի ժամանակ տարբեր արգելքների հաղթահարմանը: 2-րդ դասարանից կարելի է անցկացնել վազք՝ առաջանցումով, խմբերով և զույգերով:

Ցատկերը նույնպես հանդիսանում են շարժողական ակտիվության բնական ձևերից: Դրանք բնութագրվում են կատարման կարճ ժամանակահատվածով և ուժեղ մկանային լարվածությամբ, զարգացնում են ուժերը կենտրոնացնելու և տարածության մեջ արագ կողմնորոշվելու կարողություն, աչքաչափություն, նպաստում են արագաշարժության, ճարպկության, շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը: 1-4-րդ դասարանների ծրագրում ընդգրկված ցատկերը բաժանում են երկու խմբի. բարձրացատկ և հեռացատկ: Առաջին դասարանից ծրագրում մտցված են նաև ցատկեր ցատկապարանով և ցատկեր բարձրությունից, որոնք հանդիսանում են նախապատրաստական սպորտային ցատկերի համար: Կրտսեր դպրոցում խնդիր է դրվում ճիշտ հիմք ստեղծել ցատկերի ուսուցման համար: Նախատեսվում է ցատկի կարևոր տարրերի ուսուցում. ճիշտ թափավազքի և ուժեղ հրման, ճախրման փուլում շարժումների կոորդինացիայի, ճիշտ վայրէջքի: Դրա համար սիստեմատիկ և հետևողական զարգացնում են բազմաբնույթ ցատկերի հմտություն: Սկսում են ցատկապարանով վարժություններից, հետո ուսուցանում են փափուկ վայրէջքը՝ ցածր բարձրությունից ցատկելիս (20-60 սմ) և միայն դրանից հետո անցնում են թափավազքով հեռացատկի և բարձրացատկի ուսուցմանը: Թափավազքով հեռացատկը անցկացվում է տարրական բոլոր դասարաններում: Ռեսուցման հիմնական խնդիրն է թափավազքի համակցումը հրման հետ: Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել հրման փուլին, այդ պատճառով ցատկերը անցկացվում են ոչ երկար թափավազքից (5-6 քայլ): Հեռացատկերում կարևոր դեր է խաղում հրման ոտքով ճիշտ դիպչելը հրման գծին: Այդ պատճառով արդեն կրտսեր դպրոցում երեխաներին սովորեցնում են հրվել որոշակի տեղից՝ «հրման գոտուց», որը, կախված ցատկի տեխնիկայի յուրացման

աստիճանից, աստիճանաբար փոքրացվում է մինչև հիման համար նախատեսված ստանդարտ չափերի: Ճիշտ ֆիզիկական զարգացման ապահովման համար անհրաժեշտ է, որ երեխաները ցատկեն՝ հրվելով հերթականությամբ, աջ և ձախ ոտքերով:

Նետումներ: Կրտսեր դպրոցում խնդիր է դրվում սովորեցնել ճիշտ, դիպուկ և հեռու նետել փոքր գնդակները և այլ թեթև առարկաներ: Նետումները մշակում են դաստակի, նախաբազկի, ուսի, ուսային գոտու, ոտքերի և իրանի շարժումների համաձայնեցվածություն, օժանդակում են ուսագոտու և ձեռքերի մկանների ամրապնդմանը, կատարելագործում են շարժումների կոորդինացիան, զարգացնում են ճարպկություն, արագաշարժություն, աչքաչափություն և դիպուկություն: Հեռավորության նետումների ուսուցման ժամանակ ուսուցչին անհրաժեշտ է սովորողների հիմնական ուշադրությունը կենտրոնացնել նետումը կտրուկ կատարելու վրա: Նետող ձեռքի շարժումը պետք է սկսվի ուսից և վերջանա դաստակով: Ռեսուցման սկզբնական փուլում պետք է ձգտել նրան, որ սովորողները նետեն որքան հմարավոր է հեռու, այլ հիմնական ուշադրությունը դարձնեն ճիշտ նետմանը:

Նպատակին նետումների ուսուցման ժամանակ սովորողների հիմնական ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել գնդակի թռիչքի անկյան և արագության վրա՝ կախված նպատակի հեռավորությունից և դիրքից: Որպեսզի երեխաները տիրապետեն նետումներին, դասերի ժամանակ պետք է կատարեն բավական քանակությամբ նետումներ (12-20):

1-4-րդ դասարանների համար նախատեսված **շարժախաղերը** բաժանվում են ըստ առավել դրսևորվող շարժողական գործողության՝ ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տարրերով, վազքերով, ցատկերով, հեռավորության և նպատակին նետումներով, մագլցումներով: Հայտնի է, որ երեխաների կողմից խաղային պայմաններում ձեռք բերված կարողությունները և հմտությունները ոչ միայն համեմատաբար հեշտ են վերափոխվում շարժողական տեխնիկայի հետագա, առավել խորացված յուրացման ժամանակ, այլև հեշտացնում են համապատասխան

տեխնիկական հնարքների հետագա տիրապետումը: Շարժողական գործողության կատարելագործման փուլում դրանց հաճախակի կրկնությունները խաղային պայմաններում օգնում են երեխաների մոտ զարգացնել կարողություն՝ առավել արդյունավետ և նպատակահարմար կատարել շատ ուսուցանվող շարժումներ ամբողջական տեսքով: Շարժողական գործողության կատարելագործման փուլում կարևոր է երեխաներին սովորեցնել գործել առավել նպատակահարմար տարբեր իրավիճակներում, սովորեցնել ճիշտ օգտագործել ձեռք բերված հմտությունները ոչ ստանդարտ պայմաններում: Սրանից ելնելով՝ արդեն 3-րդ դասարանում մեծ նշանակություն են ձեռք բերում էստաֆետները՝ բազմաբնույթ արգելքների հաղթահարումով: Մասնակցելով այսպիսի էստաֆետների՝ աշակերտները ակնառու կերպով համոզվում են ծրագրային նյութի կիրառական նշանակության և յուրացման կենսական անհրաժեշտության մեջ: Խաղերը պետք է ընտրել այնպես, որ նրանց շարժողական բովանդակությունը չկրկնվի մյուս վարժությունները կատարելիս: Օրինակ՝ ցատկերի յուրացման ժամանակ պետք չէ անցկացնել խաղեր ցատկերով: 1-ին և 2-րդ դասարաններում դասերի ժամանակ սովորաբար անցկացվում են մեկ-երկու խաղեր, 3-4-րդ դասարաններում՝ մեկ խաղ:

**Ֆիզիկական դաստիարակության մոթոդիկայի հիմունքները
6-10 տարեկան սովորողների օրգանիզմի զարգացման
առանձնահատկությունների հաշվառմամբ՝ նեկայացված
սխեմատիկ ձևով**

Օրգանիզմի հիմնական համակարգերը	Անատոմոֆիզիոլոգիա- կան առանձնահատ- կությունները	Մեթոդական ցուցումներ
Հենաշարժողակա ն համակարգ	Հասակը տարվա ընթաց- քում ավելանում է 3-4 սմ.: Կոնքի ոսկորները դեռ սերտաճած չեն, կմախքի ոսկորները հեշտ են ենթարկվում դեֆորմացիայի, ոսկրացման գործընթացը դեռ ավարտված չէ: Մկանները բավականաչափ զարգացած չեն, ողնաշարը ուղղահայաց դիրքում պահելու համար ջանքեր են պահանջվում, ողնաշարի շեղումների վտանգ կա: Նկատվում են կեցվածքի նկատելի քանակի շեղումներ, հիմնական շեղումները ունեն ոչ կայուն ֆունկցիոնալ բնույթ և կարող են ուղղվել ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների օգնությամբ:	Խուսափել ողնաշարի վրա մեծ բեռնվածություններից, իրանի մկանների միակողմանի լարվա- ծությունից, մարմնի ուժեղ ցնցումներից, հողակապանային և մկանային համակարգի գերլարվածությունից: Հատուկ ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքի հմտության ձևավորմանը: Ամրապնդել մեջքի, որովայնի, ներբանի մկանները:
Սիրտանոթային համակարգ	Երեխաների սրտի ծավալը, համեմատ մարմնի ծավալի, ավելի մեծ է, քան զարգացման հետագա փուլերում: Անոթների լուսանցքը հարաբերականորեն լայն	Սահմանափակել մեծ ճիգեր պահանջող, մեծ հակազդումները հաղթահարելու խնդիր առաջադրող վարժու- թյունները, կատարման համար դժվար

	է: ՍԿՀ հանգիստ վիճակում 85-92 գ/ր. և ուղղեկցվում է անկայուն ռիթմով: Ֆիզիկական բեռնվածության ազդեցությամբ ՍԿՀ արագ ավելանում է: Փոքր լարվածությունների ժամանակ ՍԿՀ արագ վերականգնվում է, մեծ բեռնվածությունների ժամանակ, ուղեկցվող մեծ էներգածախսերով, վերականգնումը դանդաղ է ընթանում:	առաջադրանքները: Խուսափել վազքի և այլ ցիկլիկ շարժումների ավելորդ մեծ բեռնվածություններից:
Շնչառական համակարգ	Ներքին և արտաքին շնչառության խնայողականությունը ցածր է: Արտաքին շնչառությունը մակերեսային է, ներքին շնչառության ժամանակ իջնում է հյուսվածքների կողմից զարկերակային արյան թթվածնի յուրացումը:	Համապատասխանեցնել շարժումները շնչառության հետ: Ձևավորել ճիշտ շնչառության հմտություն, 30 վայրկյանից ավել շնչառության ռիթմ չպարտադրել:
Նյարդային համակարգ	Բարձրագույն նյարդային գործունեության յուրահատուկ առանձնահատկությունը արտահայտվում է նրանում, որ երեխաները վատ են տանում ուժեղ և մոնոտոն գրգռիչները: Գրգռման պրոցեսները գերկշռում են ներքին արգելակման պրոցեսների նկատմամբ: Դեռ ի վիճակի չեն	Հաճախակի փոփոխել գործունեության բնույթը: Ուսուցման ժամանակ կիրառել ամբողջական մեթոդը: Ինտերվալներ թողնել նախնական և կատարողական հրահանգների միջև: Օգտագործել բազմաբնույթ շարժողական գործողություններ:

	վերլուծելու շարժումները, ընկալում են միայն դրանց արտաքին ձևը, այլ ոչ թե դրանց բովանդակությունը: Ուշադրությունը անկայուն է: Երեխաները ուշադիր չեն:	Չրամանները փոխարինել կարգադրություններով և ցուցումներով: Դասի անցկացման ժամանակ ուշադրության առավել կայունության կարելի է հասնել խաղային մեթոդի կիրառմամբ: Բացատրությունները պետք է լինեն կարճ, սակայն հասկանալի:
Ներգատիչ համակարգ	Նյութափոխանակությունը բավական ակտիվ է: Աղջիկների մոտ 9-10 տարեկանում սկսվում է սեռական հասունացումը:	Կարճ լարված բեռնվածությունները հաջորդել բավական երկար հանգստի ընդմիջումներով: Չաճախակի փոխել աշխատանքի բնույթը՝ ներգրավելով տարբեր մկանախմբեր: Խիստ չափավորել բեռնվածությունը աղջիկների համար:

2. Միջին դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը

2.1. Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները

Միջին դպրոցական տարիքը ներառում է 5-9-րդ դասարանները: Համաձայն տարիքային պարբերացման՝ դա համապատասխանում է երկրորդ մանկության ավարտին և դեռահաս տարիքին (հասունության շրջան):

Երեխաների օրգանիզմի զարգացման բուռն շրջան է: Այն աղջիկների մոտ սկսվում է մոտավորապես 2 տարի շուտ, քան տղաների մոտ: Մարմնի քաշը տարեկան ավելանում է 4-5 կիլոգրամով, հասակը՝ 4-8 սանտիմետրով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-5 սանտիմետրով: Մինչև 10 տարեկան տղաների և աղջիկների մոտ աճի տեմպերը մոտավորապես միանման են: 11-12 տարեկանում աղջիկները աճի տեմպերով առաջ են անցնում տղաներից: Բայց արդեն 1-2 տարի հետո տղաները հասնում են աղջիկներին և պահպանում են առավելությունը աճի տեմպերում մինչև հասունության շրջան:

Այս տարիքում տեղի է ունենում ոսկորների, կոնքի կազմավորումը, ողնաշարի կորերի ձևավորումը, կրծատվում է միջոդային հոդերի կռճիկային շերտը: Մարմնի քաշը ավելանում է ոչ միայն հասակի փոփոխության, այլ նաև ավելի շատ մկանային զանգվածի ավելացման արդյունքում: Տղաների մոտ զարգանում են առավելապես վերին և ստորին վերջույթների մկանները, իսկ աղջիկների մոտ՝ իրանի մկանները: Տղաների մոտ ավելանում է մկանների բացարձակ և հարաբերական ուժը, աղջիկների մոտ հարաբերական ուժը նվազում է, քանի որ մարմնի քաշում տեղի ունեցող փոփոխությունները ավելի նկատելի են, քան մկանների ուժում: Դա պատճառ է հանդիսանում այն բանի, որ աղջիկները այս տարիքում դժվարությամբ են յուրացնում մագլցման, ցատկային, կախ և հենում դրություններից կատարվող վարժությունները:

Դեռահասների մոտ մեծանում է սրտամկանի ուժը, ավելանում է սրտի հարվածային ծավալը, որոշ չափով նվազում է զարկերակի

հաճախականությունը, իսկ վեգետատիվ նյարդային համակարգի և կարգավորիչ ֆունկցիաների զարգացումը բերում է շնչառության հաճախականության իջեցմանը: Սակայն պետք է նկատի ունենալ, որ սրտի չափերի աճը հաճախ հետ է մնում մարմնի չափերից, որի հետևանքով նկատվում են անոթների լուսանցքների փոքրացում, սննդարար նյութերի և թթվածնի մատակարարման վատացում: Եվ այս բոլորը այն ֆոնի վրա, որ 5-9-րդ դասարաններում սովորողներին հարկ է լինում հաղթահարել բավականին մեծ ֆիզիկական բեռնվածություններ, սակայն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է դրանք մանրամասն ընտրի և չափավորի (բեռնվածությունը): Պետք է նկատի ունենալ, որ սեռական գեղձերի ինտենսիվ զարգացումը բավական շեղումներ է մտցնում օրգանիզմի ֆունկցիաներում: Այս տարիքի երեխաների օրգանիզմին առանձնահատուկ են սպասվող աշխատանքին արագ տրամադրվելու կարողությունը, որը բացատրվում է նյարդային պրոցեսների մեծ շարժունակությամբ: Նշված առանձնահատկությունը պետք է հաշվի առնել դասի ներգրավիչ մասը անցկացնելու ժամանակ: Դեռահաս շրջանում հնարավոր են շեղումներ կոորդինացված շարժումներ կատարելիս, գործողությունների անսահունություն և կաշկանդվածություն: Սա բացատրվում է նրանով, որ ոսկորների աճը առաջ է անցնում մկանների զարգացումից, և մարմնի երկարացած մասերի շարժումների ղեկավարման մեխանիզմները վերակառուցվում են: Միայն սեռական հասունացման շրջանի վերջում շարժումների կոորդինացիան կանոնավորվում է: Շարժումները դառնում են սահուն և ներդաշնակ: Դա շարժումների կենտրոնական և պերիֆերիկ (նյարդային համակարգի) ապարատի ֆունկցիաների կատարելագործման արդյունքն է: 13-14 տարեկան հասակում նկատվում են արագային ընդունակությունների բարձր ցուցանիշներ: Այս տարիքում էլ կատարելիության են հասնում տարածական կողմնորոշման առանձին բնութագրումներ, օրինակ՝ շարժման ամպլիտուդայի և ճշգրտության տարբերում: Սակայն առանց հատուկ մարզումների՝ աղջիկների մոտ 13-14 տարեկանից և տղաների մոտ 15-17 տարեկանից հետո այս

ընդունակությունների զարգացման մեջ էական փոփոխություններ չեն նկատվում:

Հասունացման շրջանում լարված փոփոխություններ են տեղի ունենում հենաշարժողական ապարատում և նրա ֆունկցիաների կարգավորման համակարգում: Սակայն լրիվ կազմաբանական և ֆունկցիոնալ հասունության դրանք հասնում են միայն սեռական հասունության պահին: Հետևաբար մինչ սեռական հասունությունը՝ ֆիզիկական վարժությունները պետք է դիտարկել ոչ միայն որպես հենաշարժողական ապարատի կատարելագործման գործոն, այլ նաև դրանք կարող են պատճառ դառնալ հենաշարժողական ապարատի որոշակի շեղումների՝ ոչ ռացիոնալ պարապմունքների դեպքում: Հարկ է նշել, որ այդ տարիքում կեցվածքի շեղումները կրում են առավել կայուն բնույթ և ավելի դժվար են շտկել, քան կրտսեր տարիքում:

Դեռահաս և պատանեկան տարիքում, կապված վերացական մտածողության գերակշռության հետ, պայմանական ռեֆլեքսները խոսքային ազդակներից ձևավորվում են ավելի արագ, քան կոնկրետ, առարկայական գրգռիչներից: Այդ պատճառով շարժումների ուսուցումը խոսքի մեթոդների օգտագործմամբ (պատանեկան տարիքում) հանդիսանում է ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված:

Այս տարիքային շրջանը անվանում են անցումային, քանի որ դա կապված է ֆիզիոլոգիական և հոգեկան արմատական փոփոխությունների հետ:

Այս տարիքում դեռահասների բնորոշ գիծը հանդիսանում է պահվածքի հակասականությունը: Պահվածքի հակասականությունը առաջին հերթին կապված է ֆիզիոլոգիական զարգացման փոփոխությունների հետ: Հասակի, քաշի, արտաքինի փոփոխությունները իրենց հետ բերում են անհանգստություն, անվստահություն իրենց նկատմամբ, ընկճվածություն: Լ.Ս. Վիգոտսկին նշում էր, որ այս տարիքում տեղի են ունենում մեծ փոփոխություններ երեխայի հետաքրքրությունների ոլորտում: Հին հետաքրքրությունները մարում են և դրանց փոխարինելու են գալիս նոր հետաքրքրություններ: Նա առանձնացրել է մի քանի խումբ

հետաքրքրություններ, որոնք հանդիսանալով դոմինանտ, ազդում են դեռահասի պահվածքի վրա.

- «Եսակենտրոն դոմինանտ» («Էգոկենտրոն»)՝ հետաքրքրություն իր և սեփական անհատականության նկատմամբ:

- «Ապագայի դոմինանտ»՝ դեռահասի կողմնորոշումը ապագայի մասշտաբային հեռանկարների վրա, որոնք նրա համար առավել կարևոր են, քան ընթացիկ կամ մոտակա հեռանկարները:

- «Ջանքի դոմինանտ»՝ դեռահասի ձգտումը պայքարի, դիմադրության, ինչը դրսևորվում է համառության մեջ, մեծերի դեմ բողոքում, հանդուգն պահվածքում:

- «Ռոմանտիկայի դոմինանտ»՝ ձգտումը նորի, անհայտի, վտանգավորի: Առաջին պլան են մղվում տարբեր բնույթի երազանքները:

Այս տարիքի դեռահասը իր նկատմամբ պահանջում է վերաբերմունք՝ որպես մեծի և ճշմարտություն ամեն ինչում՝ շփման մեջ, պահանջներում, իրավունքներում: Դեռահասի հավասարումը մեծերին դրսևորվում է արտաքնապես նրանց նմանվելու, նրանց կյանքի և գործունեության տարբեր կողմերի հետ հաղորդակցման, նրանց առանձնահատկությունների, ունակությունների, սովորությունների և արտոնությունների ձեռքբերման ձգտմամբ:

Այս տարիքում նկատելի փոխվում է երեխաների հոգեկանը: Առաջին հերթին պետք է նշել «հասունության զգացումի» առաջանալը: Սրա պատճառը ինտենսիվ ֆիզիկական զարգացումն է, սեռական հասունացումը, մեծահասակների հետ իր նմանության գիտակցումը: Դեռահասները ձգտում են հաղորդակից դառնալ մեծահասակների կյանքին, ընդօրինակում են նրանց արտաքին շարժումները, հավակնում են նրան, որ ունենան նույն իրավունքները, ինչ մեծերը: Ձգտումը նմանվել մեծերին՝ բնական է: Եվ մանկավարժի խնդիրը կայանում է ոչ թե նրանում, որ այդ ձգտումը ճնշի, այլ դեռահասին սովորեցնի գործել, մտածել այն մակարդակով, որոնք ներկայացվում են մեծերին: Ոչ հեշտ խնդիր է. հաճախ մանկավարժը, նախկին փորձից ելնելով, չի կարողանում վերակառուցել իր հարաբերությունները սովորողների հետ: Դժվարությունը կայանում է նրանում, որ այս տարիքի երեխաները

դեռ փորձ չունեն, չեն կարողանում գործել ինքնուրույն: Դեռահասների պահանջկոտությունը հաճախ գերազանցում է նրանց հնարավորությունները: Դեռահասները, հատկապես 11-13 տարեկան տղաները, հաճախ գերազնահատում են իրենց հնարավորությունները շարժողական գործողություններում, իսկ անհաջողությունները, ցածր արդյունքները տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժություններում նրանց մոտ կարող են առաջ բերել տհաճ զգացումներ, անհանգստություններ, բացասական վերաբերմունք ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների նկատմամբ: Նախկին վերաբերմունքը պետք է փոխեն մեծերը: Դա կօգնի խուսափել ավելորդ կոնֆլիկտներից: Անհրաժեշտ է աստիճանաբար ընդլայնել դեռահասների ինքնուրույն գործունեության ոլորտը: Նրանց ներկայացվող բոլոր պահանջները պետք է լինեն հստակ, արդար և չդիպչեն նրանց ինքնասիրությանը: Դեռահասները մեծ նշանակություն են տալիս ընկերների, կոլեկտիվի կարծիքին և ազդել նրանց վրա կոլեկտիվի միջոցով ավելի արդյունավետ է:

Երկրորդական սեռական նշանների ի հայտ գալը հաճախ պատճառ է հանդիսանում, որ աշակերտները դադարում են դասերին գալ կիսավարտիքներով և շապիկներով: Մանկավարժը այս հարցում պետք է ցուցաբերի համբերություն և նրբանկատություն: Անհատականության ձևավորման, իր արտաքինի նկատմամբ ուշադրության՝ այս ժամանակաշրջանը առավել հարմար է երեխաներին բացատրելու դաստիարակության և մարդու կատարելագործման գործընթացում ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների կարևորությունը: Պետք է հաշվի առնել, որ դեռահաս տարիքում ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը նահանջում է: Հիմնական նշանակություն է ձեռք բերում իր անհատականության հաստատման ձգտումը, ընկերասիրության, համարձակության, ինքնուրույնության ցուցաբերումը:

Այս տարիքում արագ զարգանում են ուշադրությունը, հիշողությունը, կամքը, մտածողությունը: Պարապմունքների ընթացքում պետք է հիմնվել բարդ շարժումները,

գործողությունները ընկալելու և հիշելու կարողության, շարժումները վերլուծելու ունակության վրա:

2.2. Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները V-IX-րդ դասարաններում

1. Ուսուցանել տարբեր բարդ պայմաններում կատարել հիմնական շարժումները (արգելագոտու հաղթահարման ժամանակ, խաղային և մրցակցական պայմաններում):
2. Ուսուցանել մարմնամարզության, աթլետիկայի, 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 սիստեմատիկ պարապելու սովորություն:
6. Մշակել ուժ, արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, արագաուժային ընդունակություններ, դիմացկունություն՝ կարճատև ստատիկ ճիգերի և չափավոր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ:

2.3. V-IX-րդ դասարանների դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները

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:

Աթլետիկայի դասերին դպրոցականներին անհրաժեշտ է ոչ միայն սովորեցնել վազերին, ցատկերին և նետումներին, այլև մշակել նրանց շարժողական ընդունակությունները: Պատանեկան տարիքում առավել կարևոր նշանակություն ունի արագաուժային ընդունակությունների մշակումը, որը առաջին հերթին իրականացվում է այսպես կոչված «ցատկային պատրաստությամբ»: Վերջինս բաղկացած է ուսույուններից և ցատկերի բազմաթիվ կրկնություններից՝ զուգակցված ինչպես դանդաղ տեմպով վազքի, այնպես էլ արագացումների հետ: Ճիշտ անցկացված և հստակ չափավորված «ցատկային պատրաստությունը» օժանդակում է ոտքերի երկարացմանը, գերազանց զարգացնում է սիրտանոթային և շնչառական համակարգերը: Ցատկային վարժությունները մշակում են ցատկունակություն, որն իր հերթին օժանդակում է տարբեր հենացատկերի և ցատկերի հաջող տիրապետմանը, ինչպես նաև վազքի արագության, որտեղ հիման հզորությունը ունի շատ մեծ նշանակություն: Աթլետիկական վարժությունների տեխնիկայի ուսուցումը իրականացվում է որոշակի հաջորդականությամբ: Սկզբում երեխաներին սովորեցնում են ընդունել նպատակահարմար ելման դիրքություն: Դրա հետ մեկտեղ ելման դիրքյան ուսուցումը, որպես կանոն, համակցվում է վարժության ամբողջական կատարման հետ: Հետո երեխաները յուրացնում են տվյալ շարժողական գործողության հիմնական շարժումների ուղղվածությունը (օրինակ՝ վազքում յուրացնում են ոտնաթափ ուղղագիծ դիրքը, թափային ոտքի ազդրի արագ առաջբերումը) և շարժման ամպլիտուդան: Գրեթե միաժամանակ խնդիր է դրվում կատարել գործողությունները ազատ, առանց ավելորդ լարվածության և անկաշկանդ:

Մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել ճիշտ շնչառության ուսուցմանը: Պետք է երեխաներին միշտ բացատրել և հիշեցնել, որ դանդաղ և միջին տեմպով վազքի ժամանակ արտաշնչումը պետք է

լինի երկարատև ու լրիվ , որ մեկնարկից առաջ անհրաժեշտ է կատարել մի քանի խորը շնչում և արտաշնչում: Առողջարարական տեսանկյունից շատ կարևոր է, որ սովորողները ցատկային և նետման վարժությունները մեծամասնությամբ կատարեն երկկողմ` հրվեն աջ և ձախ ոտքերով, նետեն աջ և ձախ ձեռքերով: Սահմանված է, որ վարժությունների երկկողմ կատարմանը տիրապետելով` դպրոցականները ավելի արագ և լավ են կատարում այն ուժեղ ոտքով և ձեռքով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժախաղերը օգտագործվում են խիստ նպատակաուղղված, հաշվի առնելով յուրաքանչյուր առանձին դասի կոնկրետ խնդիրը, բովանդակությունը` դասերին ուսուցանվող ամբողջ ծրագրային նյութի հետ սերտ կապակցված: Աշակերտներին պետք է սովորեցնել խաղալ. ցույց տալ նրանց առավել նպատակահարմար և արդյունավետ խաղային հնարքները, տարբեր խաղային իրադրություններում կիրառվող առավել արդյունավետ տակտիկական գործողությունները: Ելնելով բազմաբնույթ խաղային գործողություններից` պետք է օգտագործել հնարավորությունը խաղացողների մոտ զարգացնելու տարածաժամանակային բնութագրերը ճիշտ գնահատելու կարողություն:

Շարժումների ուսուցմանը օժանդակելու նպատակով` շարժախաղերի օգտագործումը պետք է զուգակցել շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ:

Դրա հետ մեկտեղ պետք է հաշվի առնել աշակերտների տարիքային հնարավորությունները և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը: Ճարպկության մշակման համար պետք է վերափոխել ծանոթ խաղերը, խաղացողների առաջ դնել նոր խնդիրներ` կապված շարժումների կոորդինացիայի հետ, անցկացնել խաղերը առավել դժվար կանոններով: Արագաշարժության մշակման համար օգտակար է անցկացնել հաճախ փոփոխվող իրավիճակներում անհապաղ շարժողական պատասխան պահանջող, լրացուցիչ առաջադրանքներով դժվարացված, ինչպես նաև 15-30 մետր տարածությունը արագությամբ հաղթահարելու խաղեր: Մշակելով արագաուժային

ընդունակություններ՝ պետք է արագաուժային լարումներով խաղերում աստիճանաբար ավելացնել (նախորդ դասարանների համեմատ) ժամանակը և տարածությունը, ինչպես նաև կարճատև՝ բուն ուժային լարումներով խաղերի ժամանակը: Դիմացկունության մշակմանը օժանդակում են անընդհատ շարժողական գործունեությամբ խաղերը՝ միջին լարվածությամբ և 8-12 րոպե տևողությամբ:

Շարժախաղերի և դասում ընդգրկված մյուս վարժությունների միջև պետք է լինի սերտ մեթոդական, կազմակերպական հաջորդականություն և փոխադարձ կապ: Օրինակ՝ միևնույն դասի ժամանակ ցանկալի չէ համատեղել մարմնամարզության կամ աթլետիկայի նոր նյութի յուրացումը նոր խաղի ուսուցման հետ:

Մարզախաղերի ուսումնական նյութը անցնելիս դասի ընթացքում պետք է ավելի շատ ժամանակ հատկացվի խաղի տեխնիկական և տակտիկական հմտությունների ձևավորմանը ուղղված վարժություններին:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում 5-9-րդ դասարանների համար ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը ուղղված ծրագրային նյութ հատուկ առանձնացված չէ: Սակայն չի կարելի թուլացնել ուշադրությունը՝ ուղղված սովորողների կեցվածքի ձևավորմանը: 11-15 տարեկան հասակում տեղի է ունենում մարմնի արագացված աճ՝ առավելապես ստորին վերջույթների նկատելի աճի հաշվին: Ելնելով դրանից՝ մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է վեր, որի հետևանքով կարող են նկատվել շարժման կոորդինացիայի շեղումներ, ինչը երբեմն անդրադառնում է ուսագոտու, ողնաշարի կորերի և մարմինը պահելու ձևի ոչ ճիշտ զարգացմանը: Արագ զարգացող ոսկրացման պրոցեսները կարող են օժանդակել այդ շեղումների ամրապնդմանը՝ կեցվածքի շեղումների տեսքով: 5-9-րդ դասարանների դպրոցականների կեցվածքի ուսուցման հիմնական խնդիրները հանդիսանում են ճիշտ և սխալ կեցվածքի մասին գիտելիքների հաղորդումը, ինչպես նաև ճիշտ կեցվածքի կայուն հմտությունների ձևավորումը: «Մկանային կորսետի» ամրապնդման և ուղղման վարժությունները անցկացվում են դասի ներգրավիչ մասում և մտցվում են ընդհանուր զարգացող վարժությունների մեջ: Կեցվածքի ձևավորումը իրականացվում է նաև դասի հիմնական մասում՝ օգտագործելով

խմբակային մեթոդը: Դասի այս մասում էլ ուսուցիչը իրականացնում է կեցվածքի շեղումների, հարթաթաթության կանխարգելմանը, ճիշտ աշխատանքային դիրքերի յուրացմանը ուղղված ուսումնապրակտիկ աշխատանքներ:

**Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի հիմունքները
10-15 տարեկան երեխաների օրգանիզմի զարգացման
առանձնահատկությունների հաշվառմամբ՝ ներկայացված
սխեմատիկ ձևով**

Օրգանիզմի հիմնական համակարգերը	Անատոմոֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները	Մեթոդական ցուցումներ
Հենաշարժողական համակարգ	Դեռահասության շրջանում նկատելի ավելանում են կմախքի աճի տեմպերը մինչև 7-10սմ., մարմնի մասսան՝ մինչև 4-9 կգ. տարվա ընթացքում: Տղաները աճի տեմպերով հետ են մնում աղջիկներից 1-2 տարով: Դեռ ավարտված չեն ոսկրացման պրոցեսները: Մարմնի հասակը հիմնականում ավելանում է իրանի աճի հաշվին: Մկանաթելերը չեն հասցնում խողովակաձև ոսկորների երկարության աճի տեմպին: Փոխվում է մկանների լարվածության վիճակը և մարմնի	Ցանկալի չեն մեծ բեռնվածությունները հենաշարժողական, հողակապանային և մկանային համակարգերի վրա: Դրանք կարող են առաջացնել խողովակաձև ոսկորների երկարությամբ աճի դանդաղեցում և արագացնել ոսկրացման գործընթացը: Գնդաձև վարժությունները պահանջում են մկանները և կապանները տաքացնող նախապատրաստական վարժությունների նախնական կատարում և

	համաչափությունը: 13-14 տարեկանից հետո մկանային մասսան տղաների մոտ ավելանում է ավելի արագ, քան՝ աղջիկների մոտ: 14-15 տարեկանում մկանաթելերի կառուցվածքը մոտենում է կազմաբանական հասունությանը: Մարմնի մասսայի վրա ազդում են նաև օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Աղջիկների մոտ՝ համեմատ տղաների ձևավորվում են հարաբերականորեն երկար իրան, կարճ ոտքեր, լայն կոնքային գոտի: Այս բոլորը իջեցնում է նրանց հնարավորությունները վազքում, ցատկերում, նետումներում՝ համեմատ տղաների: Ուսագոտու մկանները թույլ են զարգացած և դա ազդում է նետումների, ձգումների, մագլցումների արդյունքների վրա: Սակայն նրանց հեշտ են տրվում ռիթմիկ և պլաստիկ շարժումները, հավասարակշռություն	աշխատանքի մեջ ներգրավված մկանախմբերը թուլացնող վարժություններ: Շարժումները չի կարելի կատարել շատ կտրուկ: Շարունակել ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:
--	--	--

	և շարժումների ճշգրտություն պահանջող վարժությունները:	
Սիրտանոթային համակարգ	Սիրտը ինտենսիվ մեծանում է, աճող օրգանները և հյուսվածքները մեծ պահանջներ են ներկայացնում նրան, ավելանում է նրա նյարդավորումը: Արյունատար անոթների աճի տեմպերը հետ են մնում սրտի աճի տեմպերից և որպես դրա հետևանք՝ բարձրանում է արյան ճնշումը, խանգարվում է սրտի գործունեության ռիթմը, արագ վրա է հասնում հոգնածությունը: Արյան հոսքը դժվարանում է, հաճախակի առաջանում են հևոցներ, սրտի շրջանում ճնշման զգացողություն:	Սրտի վրա նկատելի բեռնվածություն առաջացնող վարժությունները հաջորդել շնչառական վարժություններով: Դժվար են հաղթահարվում երկարատև ինտենսիվ բեռնվածությունները, դրա համար, օրինակ՝ լարված վազքը խորհուրդ է տրվում փոխհաջորդել քայլքով:
Շնչառական համակարգ	Կրծքավանդակի մորֆոլոգիական կառուցվածքը սահմանափակում է կողոսկրերի շարժումը, դրա համար շնչառության հաճախականությունը բարձր է և մակերեսային, սակայն թոքերը աճում են և	

	շնչառությունը կատարելագործվում է: Ավելանում է թոքերի կենսական տարողությունը, վերջնականապես ձևավորվում է շնչառության տիպը՝ տղաների մոտ որովայնային, աղջիկների մոտ՝ կրծքային:	
Նյարդային համակարգ	Նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի վրա ազդում են ներքին արտազատման գեղձերը: Դեռահասներին բնորոշ է բարձր հուզականությունը և քնի խանգարումները: Նրանք շուտ հոգնում են: Դեռահասները շատ զգայուն են անարդար որոշումների, գործողությունների նկատմամբ: Արտաքին ռեակցիաները ուժով և բնույթով աղեկվատ չեն դրանք առաջացնող գրգռիչներին: Տղաները հաճախ գերազնահատում են իրենց շարժողական հնարավորությունները, փորձում են ամեն ինչ անել իրենց ուժերով: Աղջիկները քիչ վստահ են իրենց ուժերին:	Սովորողների մոտ համբերատար ձևավորել զսպվածություն, ունակություն դեկավարելու սեփական հույզերը: Կարգապահության դաստիարակման լավագույն միջոցը թիմային շարժախաղերը և սպորտային խաղերն են, որոնք ձևավորում են կամային, բարոյական որակներ: Աղջիկներին տալ իրենց ուժերին համապատասխան առաջադրանքներ, կիրառել մոտեցնող վարժություններ: Պատժելիս չշտապել, սկզբում պարզաբանել: Չի կարելի հաճախակի և չափից ավելի գովել:

	Դեռահասները շատ զգայուն են մեծերի գնահատականների նկատմամբ, սուր են արձագանքում իրենց արժանապատվության վիրավորանքին, չեն հանդուրժում երկարատև խրատները:	
Ներգատիչ համակարգ	Սեռային տարբերությունը ազդում է մարմնի մասսայի և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների վրա: Աղջիկների մոտ ի տարբերություն տղաների իրանը հարաբերականորեն երկար է, ոտքերը կարճ են, կոնքը ավելի խոշոր է:	Չի կարելի մի խմբում միացնել տղաներին և աղջիկներին: Տղաների և աղջիկների համար միևնույն վարժությունների չափավորումը պետք է լինի տարբեր և աղջիկների համար կատարման պայմանները պետք է հեշտացվեն: Բեռնվածությունը չափավորվում է՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր սովորողի անհատական հնարավորությունները: Աղջիկների համար խորհուրդ է տրվում կիրառել անբոքիկայի տարբեր ձևեր և վարժություններ, որոնք անցկացվում են երաժշտության ներքո:

3. Ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը (X-XII դաս.)

3.1. Տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները

Ավագ դպրոցական տարիքը (պատանեկան) ընդգրկում է 15,16,17 տարեկան երեխաներին (10-12-րդ դասարաններ): Այս տարիքային խմբին են պատկանում նաև միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում սովորողները:

Պատանիներին և աղջիկներին, ինչպես և դեռահասներին, բնորոշ է մեծ ուշադրությունը իրենց արտաքին տեսքին, հասակին, քաշին: Նրանք հակված են իրենց մեջ գտնելու շեղումներ ֆիզիկական նորմայից նույնիսկ այն դեպքում, երբ բոլոր ցուցանիշները համապատասխանում են նորմային: Այդ մեծ ուշադրությունը իրենց նկատմամբ կարող է առաջացնել հոգեկան շեղումներ և նկրողներ:

Ավագ դպրոցականների հետաքրքրությունների շրջանակը աստիճանաբար դուրս է գալիս դպրոցի սահմաններից, դպրոցը դառնում է նրանց աշխարհի միայն մի մասը:

Ավագ դպրոցականների ուսումնական գործունեությունը դառնում է ընտրողական, գիտակցված: Նրանցից շատերը դառնում են շատ պատասխանատու իրենց ուսման արդյունքների համար:

Ավագ դասարանցիները մեծ ուշադրություն են դարձնում իրենց ներաշխարհին, նրանք փորձում են հասկանալ իրենք իրենց, իրենց զգացումները, զգացողությունները. հենց կյանքի այս շրջանում նրանք գտնում են, որ իրենց աշխարհընկալումը, իրենց եզրակացությունները և կարծիքը միակ ճիշտն են:

Մանկավարժը իր ջանքերը պետք է ուղղի նրան, որ ավագ դպրոցականներին սովորեցնի հասկանալ այլ մարդկանց եզակիությունը, հարգել ուրիշների կարծիքը, ընդունել ոչ միայն իրենց տեսակետը, այլև ուրիշ մարդկանց, իր ծնողների, հասակակիցների, մանկավարժների:

Ավագ դպրոցականներին անհրաժեշտ է բացահայտել իրենց ապագայի հեռանկարները: Ապագայի նկատմամբ կողմնորոշումը նրանց մոտ դաստիարակում է վստահություն, մոբիլիզացնում է ներքին պահուստային ուժերը:

Ավագ դպրոցականների հետ աշխատանքի կարևոր առանձնահատկություններից մեկը կայանում է նրանում, որ նրանց պետք է սովորեցնել պլանավորել սեփական գործունեությունը, օբյեկտիվորեն գնահատել իրենց հնարավորությունները, կառուցել ապագայի իրական պլաններ՝ հաշվի առնելով իրենց կարողությունները և ձեռքբերումները:

Ավագ դպրոցականների հետ դաստիարակչական աշխատանքների ոչ պակաս կարևոր մասն է հանդիսանում հաղորդակցական կուլտուրայի զարգացումը. իր հայացքների և համոզմունքների ձևավորումը, իր տեսակետի պաշտպանումը, կարողություն և ունակություն գտնելու փոխըմբռնում ամենադժվար իրավիճակներում:

Ավագ դպրոցական տարիքը բնութագրվում է աճի և զարգացման պրոցեսների շարունակությամբ, որը արտահայտվում է առանձին օրգաններում և համակարգերում դրանց հարաբերորեն հանգիստ և հավասարաչափ ընթացքով: Միաժամանակ ավարտվում է սեռական հասունացումը, որից ելնելով հստակ ի հայտ են գալիս սեռական և անհատական տարբերությունները, ինչպես կազմվածքում, այնպես էլ օրգանիզմի ֆունկցիաներում: Այս տարիքում դանդաղում է մարմնի աճը երկարությամբ և նկատվում է նրա չափերի ավելացումը լայնությամբ, ինչպես նաև մարմնի քաշի ավելացում: Պատանիների և աղջիկների միջև մարմնի չափերի և ձևերի տարբերությունները հասնում են առավելագույնի: Պատանիները անցնում են աղջիկներից հասակով և մարմնի քաշով: Պատանիները 10-12 սանտիմետրով (միջինում) բարձրահասակ են աղջիկներից և 5-8 կիլոգրամով ծանր, մկանային զանգվածը, համեմատած ամբողջ մարմնի զանգվածի, ավելի է 13 տոկոսով, իսկ միջմաշկային ճարպային հյուսվածքի զանգվածը պակաս է 10 տոկոսով, պատանիների իրանը մի քիչ կարճ է, իսկ ձեռքերը և ոտքերը ավելի երկար են, քան աղջիկներինը: Աղջիկների մոտ

կրծքավանդակը կարճ է և լայն, ուսերը նեղ, իսկ կոնքը՝ լայն: Ավելի լայն կոնքի և կարճ ոտքերի, ողնաշարի և հոդերի շարժունակության, կապանների առավել առաձգականության հետևանքով մարմնի ամպլիտուդայի լայնակի տատանումները քայլքի և վազքի ժամանակ արտահայտված են ավելի, քան պատանիների մոտ:

Ավագ դարոցականների մոտ գրեթե ավարտվում է կմախքի մեծ մասի ոսկրացման գործընթացը: Խողովակաձև ոսկորների աճը լայնությամբ արագանում է, իսկ երկարությամբ՝ դանդաղում: Ինտենսիվ զարգանում է կրծքավանդակը, հատկապես պատանիների մոտ: Կմախքը կարող է տանել նկատելի բեռնվածություններ: Ոսկրային համակարգի զարգացումը ուղեկցվում է մկանների, կապանների, ջլերի ձևավորմամբ: Մկանները զարգանում են արագ և հավասարաչափ, ինչի հետևանքով ավելանում է մկանային զանգվածը և ուժը: Եթե դեռահաս տարիքում ավելի արագ զարգացել են ծալիչ մկանները, ապա 15-17 տարեկանում տարածիչ մկանները իրենց զարգացմամբ հասնում են նրանց: Այս տարիքում նկատվում է մարմնի աջ և ձախ կեսերի մկանների ուժի ավելացման անհամաչափություն: Բարենպաստ պայմաններ են ստեղծվում մկանային ուժի և դիմացկունության մշակման համար:

Աղջիկների մոտ, ի տարբերություն պատանիների, մկանային զանգվածի աճը փոքր է, նկատելի հետ է մնում ուսագոտու զարգացումը, բայց դրա փոխարեն ինտենսիվ զարգանում են կոնքը և կոնքի խորանիստ մկանները: Սեռական հասունացումը աղջիկների մոտ դրական է անդրադառնում շարժողական ընդունակությունների մշակման վրա միայն այն ժամանակ, երբ ուժի աճը համաչափ է մկանային զանգվածի աճին:

Աղջիկների մոտ կրծքավանդակը, սիրտը, թոքերը, ԹԿՏ, շնչառական մկանների ուժը, առավելագույն թոքային օդափոխությունը և թթվածնի օգտագործման ծավալը նույնպես քիչ են զարգացած, քան պատանիների մոտ: Սրանից ելնելով՝ արյան շրջանառության և շնչառական օրգանների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները նրանց մոտ ավելի ցածր են: Պատանիների

սրտի ծավալը և քաշը 10-15 %-ով ավելի է, քան աղջիկներինը, զարկերակի հաճախականությունը 6-8 զարկ/րոպեում քիչ է, սրտի կծկումները ուժեղ են , ինչը պայմանավորվում է դեպի անոթներ արյան մեծ քանակի ներմղմամբ և ավելի բարձր արյան ճնշումով: Աղջիկները շնչում են հաճախակի և ոչ այնքան խորը, որքան պատանիները, նրանց Թ.Կ.Տ.-ը մոտավորապես 100 մլ-ով պակաս է:

15-17 տարեկանում դպրոցականների մոտ ավարտվում է ճանաչողական ոլորտի ձևավորումը: Ավելի մեծ փոփոխություններ են տեղի ունենում մտածողական պրոցեսներում: Ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ մեծանում է շարժումների կառուցվածքը հասկանալու, ճշգրիտ վերարտադրելու և առանձին շարժումներ (ուժային, ժամանակային և տարածական) դիֆերենցելու, ինչպես նաև շարժողական գործողությունները ամբողջությամբ կատարելու ընդունակություն:

Ավագ դպրոցականները կարող են դրսևորել բավականին բարձր կամային ակտիվություն, օրինակ՝ համառություն՝ն դրված նպատակին հասնելու համար: Սակայն աղջիկների մոտ նվազում է համարձակությունը, որը որոշակի դժվարություններ է ստեղծում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպելիս:

Ավագ դպրոցական տարիքում, համեմատած նախորդ տարիքային խմբերի, նկատվում է տարբեր շարժողական ընդունակությունների աճի տեմպերի նվազում: Այնուամենայնիվ, այս տարիքային շրջանում պահպանվում են ոչ քիչ պահեստային ուժեր շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների բարելավման համար, հատկապես, եթե դրանց մշակումը կատարվում է սիստեմատիկ և նպատակաուղղված:

3.2. Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները

1. Օժանդակել ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը, ձեռք բերել կարողություններ՝ օգտագործելու ֆիզիկական վարժությունները, հիգիենիկ գործոնները և արտաքին միջավայրի պայմանները առողջության ամրապնդման և սթրեսների

հակազդման համար, հասարակական և անհատական պատկերացումների ձևավորում առողջության և բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության մասին:

2. Նոր շարժողական գործողությունների տիրապետման միջոցով շարժողական փորձի ձեռքբերում և դրանք տարբեր բարդության պայմաններում կիրառելու կարողության ձևավորում:

3. Կոնդիցիոն (ուժային, արագաուժային, դիմացկունության, արագաշարժության, ճկունության) և կոորդինացիոն (շարժողական գործողությունների վերափոխման արագության, համաձայնեցվածության, մկանների ինքնական թուլացման կարողության, վեստիբուլյար կայունության և այլն) ընդունակությունների հետագա մշակում:

4. Գիտելիքների ձևավորում շարժողական ակտիվության օրինաչափությունների, սպորտային մարզման, ապագա աշխատանքային գործունեության համար ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների նշանակության, հայրության և մայրության ֆունկցիաների կատարման, բանակում ծառայելու պատրաստության մասին:

5. Ֆիզիկական վարժություններով և ընտրած մարզաձևով սիստեմատիկ պարապմունքների հմտությունների ամրապնդում:

6. Անհատի ադեկվատ ինքնագնահատման կարողության, բարոյական ինքնագիտակցության, աշխարհայացքի, կոլեկտիվիզմի ձևավորում, նպատակասլացության, վստահության, զսպվածության, ինքնատիրապետման դաստիարակում:

7. Անհատի հոգեկան հատկությունների և ընդունակությունների զարգացման գործում հետագա աջակցություն և հոգեկարգավորման հիմունքների ուսուցում:

3.3. X-XII դասարանների դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները

Ավագ դպրոցական տարիքում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը պատանիների և աղջիկների համար պետք է անցկացվեն

առավելապես առանձին՝ խմբակային մեթոդով: Պատանիների և աղջիկների անատոմոֆիզիոլոգիական և հոգեկան առանձնահատկությունները պահանջում են պարապմունքների կազմակերպման, շարժողական գործողությունների ուսուցման և շարժողական ընդունակությունների մշակման, միջոցների և մեթոդների ընտրության, ֆիզիկական բեռնվածության չափավորման տարբեր մոտեցումներ: Լարված և երկարատև աշխատանքներ կատարելու համար պատանիների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները ավելի մեծ են, քան աղջիկներինը: Նրանք ֆիզիկական բեռնվածությունները լավ են տանում զարկերակի հարաբերականորեն ցածր հաճախականության և արյան ճնշման բարձրացման ժամանակ: Այս ցուցանիշների սկզբնական մակարդակի վերականգնման ժամանակահատվածը պատանիների մոտ ավելի կարճ է, քան աղջիկների մոտ:

Պատանիների հետ պարապմունքների կազմակերպման ժամանակ պետք է հիշել, որ նրանք պետք է պատրաստ լինեն բանակում ծառայելուն: Դրանից ելնելով նրանց հետ պետք է նախատեսել պարապմունքներ տեղանքում, անսովոր պայմաններում, տարբեր շեղող գործոնների ազդեցության ներքո, սահմանափակ ժամանակի պայմաններում, առավելագույն ֆիզիկական և կամային բեռնվածություններով:

Աղջիկների համար վարժությունների պրակտիկ նշանակությունը կայանում է նրանում, որ դրանք ուղղված են մշակելու շաժումների գեղեցկություն ու նազելիություն և օժանդակում են մայրության ֆունկցիայի իրականացման գործում մեծ դեր խաղացող մկանախմբերի զարգացմանը: Ավագ դպրոցական տարիքում առաջին հերթին պետք է ուշադրություն դարձնել ուժային և արագաուժային ընդունակությունների, դիմացկունության տարբեր ձևերի (ուժային, անբորբ, ստատիկ և այլն) զարգացմանը: 16 տարեկանում պատանիները կարող են բարձրացնել և տեղափոխել իրենց քաշին հավասար ծանրություններ: Սրա շնորհիվ պարապմունքներին նրանց թույլատրելի են նշանակալի ծավալի վարժություններ ծանրություններով, վարժակցի հակազդմամբ, սեփական մարմնի

քաշը հաղթահարելով: Առավել օգտակար են արագացումներով կատարվող վարժությունները ծանրություններով: Դրանք տալիս են արագաուժային ընդունակությունների առավել աճ: Այս դեպքում մկանները տրամագծով քիչ են մեծանում: Սրա հետ մեկտեղ պետք է հիշել. քանի որ ողնաշարի ոսկրացումը դեռ չի ավարտվել, պետք է խուսափել չափազանց մեծ բեռնվածությամբ ծանրություններ բարձրացնելիս: Ծանրությունների հաճախակի բարձրացումները կարող են բերել ներքանների տափակեցման: Սակայն չափավոր արագությամբ, հավասարաչափ տեմպով կատարվող՝ մկանային զանգվածի ավելացմանը ուղղված վարժությունները նույնպես անհրաժեշտ են, հատկապես, ասթենիկ մարմնակազմությամբ աշակերտների համար:

14 տարեկանից հետո աղջիկների մոտ ուժը ավելանում է շատ քիչ, քան մարմնի զանգվածը: Արդյունքում աղջիկները դժվարությամբ են կատարում բոլոր վարժությունները, որոնք պահանջում են հաղթահարել սեփական մարմնի քաշը՝ ձգումները սովորական և խառը կախերով, հենում դիրքից սեղմումները, մագլցումները, վազբերը, ցատկերը և այլն: Սակայն այս վարժությունները չեն հանվում պարապմունքներից, այլ միայն հեշտացվում են դրանց կատարման պայմանները: Օրինակ՝ ձգումները կատարվում են հենում կախ դրությունից, սեղմումները կատարվում են հենված մարմնամարզական նստարանին, վազբերը անցկացնում են սկզբից չափավոր լարվածությամբ համակցում են քայլքի հետ կամ հանգստի ընդմիջումներով: Բացի դրանից, բեռնվածությունը պետք է սահմանել հնարավորին չափ անհատականորեն՝ յուրաքանչյուր աշակերտուհու համար հաշվի առնելով մարմնի քաշը: Աղջիկներին հակացուցված են ուժեղ ներորովայնային ճնշում և ներքին օրգանների ցնցում առաջացնող վարժությունները, մեծ ծանրությունների բարձրացումը և տեղափոխումը, ցատկերը բարձրությունից, բայց պարտադիր են չափավոր բեռնվածությամբ վարժությունները որովայնի, մեջքի, կոնքի խորանիստ մկանների համար: Ուժային վարժությունները պարտադիր պետք է հերթագայել մկանների թուլացման տարբեր վարժություններով: Լարման և թուլացման հաջորդական

համակցումների օգնությամբ մշակվում է շարժումները ազատ և արդյունավետ կատարելու կարողություն:

Կարևոր նշանակություն ունի մարմնի ճկունության կատարելագործումը: Որպես կանոն առավելագույն ճկունությունը ձեռք է բերվում 14-15 տարեկան հասակում և հետագայում այն անընդհատ անհրաժեշտ է պահպանել, քանի որ հետաճը բավականին արագ է ընթանում:

Ավագ դպրոցական տարիքում դիմացկունության աճի տեմպերը երկարատև ուժային աշխատանքի հանդեպ ցածր են, քան միջին դպրոցական տարիքում: Որպեսզի մշակել ստատիկ լարվածությունների հանդեպ դիմացկունություն, անհրաժեշտ է օգտագործել վարժություններ՝ որոշակի դիրքեր երկարատև պահելով, օրինակ՝ խառը և հասարակ կախերը, հենումները, «ծիծեռնակ» դիրքը, ծանրությունների պահումը: Դիմամիկ բնույթի աշխատանքներում դիմացկունության մշակման համար օգտակար են ձեռքերի բազմաթիվ ծալումները և տարածումները՝ խառը և հասարակ կախ ու հենում դիրքերից, կքանիստերը առանց ծանրության և ծանրություններով, ծանրությունների բարձրացումը տարբեր եղանակներով:

Ավագ դպրոցական տարիքում արագաշարժության ցուցանիշների աճը նույնպես քիչ է արտահայտված, քան միջին դպրոցական տարիքում և պահանջում է համապատասխան վարժությունների նկատելի ծավալ, որպեսզի նշված ընդունակությունը շարունակի զարգանալ (մշակվել): Պետք է նկատի ունենալ, որ առավել դժվար է զարգացնել պարզ շարժողական ռեակցիայի արագությունը՝ որևէ___ազդանշանի պատասխան գործողության: Քիչ ավելի հեշտ է մշակվում բարդ շարժողական ռեակցիայի արագությունը, մասնավորապես, շաժվող օբյեկտի և_ընտրության ռեակցիայի: Ռեակցիայի արագությունը մեծամասամբ կախված է աշակերտի նյարդային համակարգի տիպից և հանդիսանում է ժառանգական հատկություն, սակայն այն կարելի է զարգացնել յուրաքանչյուր տարիքում համապատասխան վարժությունների օգնությամբ: Արդյունավետ միջոցներ են

հանդիսանում մեկնարկային արագացումները, սպորտային խաղերը:

Այս ժամանակաշրջանում առաջ են գալիս բարենպաստ պայմաններ դիմամիկ աշխատանքի հանդեպ դիմացկունության մշակման համար: Շարունակվում է սրտի աճը, ավելանում է սրտամկանի կծկման ուժը, ինչի արդյունքում նկատելի ավելանում է արյան հարվածային և թոպեական ծավալը սրտի կծկումների միաժամանակյա նվազման հետ, բարելավվում է սիրտանոթային համակարգի նյարդային և հումորալ կարգավորումը, որը արտահայտվում է ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ սրտի առավել ադեկվատ ռեակցիայում: Սիրտը դառնում է ավելի դիմացկուն եկարատև բեռնվածությունների հանդեպ: Շնչառական համակարգը նույնպես կատարելագործվում է, ավելանում է կրծքավանդակի շրջագիծը, նրա էքսկուրսիան, թոքերի ծավալը, ուժեղանում են շնչառական մկանները, բարելավվում է շնչառության կարգավորումը, ավելանում է օրգանիզմի կողմից օգտագործվող թթվածնի քանակը: Աղջիկների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները լարված և երկարատև ֆիզիկական աշխատանքի հանդեպ ավելի ցածր են, քան պատանիներինը: Ֆիզիկական բեռնվածությունը նրանց մոտ առաջացնում է զարկերակի հաճախականության ավելի արագացում, բայց արյան ճնշման քիչ բարձրացում, իսկ այս ցուցանիշների վերականգնման ժամանակը մինչև սկզբնական մակարդակին տևում է ավելի երկար, քան պատանիների մոտ:

Ընդհանուր և արագային դիմացկունության մշակմանը ուղղված վարժությունները հիմք են ծառայում դպրոցականների ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, իսկ մասամբ նաև մտավոր (քանի որ օժանդակում են ոչ միայն մկանների արյան շրջանառության լավացմանը, այլև գլխուղեղի), զարգացնում են կամային հատկանիշներ: Ավագ դասարաններում սովորողները հակված են գերազնահատելու իրենց ուժերը և վազքը սկսում են հաճախ բարձր տեմպով, որը նաև անբարենպաստ է ազդում օրգանիզմի վրա: Ուսուցիչը պետք է դպրոցականներին պարզաբանի ուժերի գերլարման վնասակարությունը : Պետք չէ

մարզվել առավելագույն մրցակցական լարվածությամբ, բեռնվածությունը, որպես կանոն, պետք է լինի ոչ ավելի քան մրցակցականի 80-90%-ը:

Կոորդինացիոն ընդունակություններից հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել շարժողական գործողությունների արագ վերակառուցման և շարժումների համաձայնեցվածության, մկանների ինքնական թուլացման կարողության և վեստիբուլյար կայունության մշակմանը:

Ավագ դպրոցականների հետ պարապմունքների ժամանակ մեծանում է կոնդիցիոն և կոորդինացիոն ընդունակությունների վրա զուգակցված ազդեցությամբ վարժությունների կշիռը, ինչպես նաև վարժությունների, որոնց կատարմամբ միաժամանակ ամրապնդվում և կատարելագործվում են շարժողական հմտությունները և մշակվում են շարժողական ընդունակությունները:

Այս տարիքում ուսուցման ինտենսիֆիկացումը դասերի ժամանակ կրում է մարզական ուղղվածություն: Խաղային մեթոդի օգտագործումը նվազում է, իսկ մրցակցականինը՝ մեծանում: Ավագ դպրոցականների հետ աշխատելիս խորհուրդ է տրվում ավելի լայն, քան նախորդ դասարաններում, կիրառել անհատական առաջադրանքների, լրացուցիչ վարժությունների մեթոդը, օգտագործել առաջադրանքներ՝ ուղղված շարժողական գործողությունների տիրապետմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը՝ հաշվի առնելով մարմնակազմության տիպը, ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածությունը:

**Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի հիմունքները
16-17 տարեկան երեխաների օրգանիզմի զարգացման
առանձնահատկությունների հաշվառմամբ՝ ներկայացված
սխեմատիկ ձևով**

Օրգանիզմի հիմնական համակարգերը	Անատոմոֆիզիոլոգիական առանձնահատկություն- ները	Մեթոդական ցուցումներ
Հենաշարժողակա ն համակարգ	Ավարտվում է կմախքի մեծ մասի ոսկրացման գործընթացը: Ոսկորները հաստանում և ամրանում են: Մարմնի համաչափությունը մոտենում է մեծահասակների ցուցանիշներին: Աղջիկների և պատանիների մոտ մկանների զարգացման մեջ մեծ տարբերություններ կան, պատանիների մոտ այն ավելանում է համաչափ, աղջիկների մոտ ծանրության կենտրոնը մի քիչ ներքև է մկանների անհամաչափ զարգացման պատճառով, համեմատաբար թույլ են զարգացած ձեռքերի և ուսագոտու մկանները, ավելի լավ են զարգացած կոնքի մկանները: Աղջիկների մոտ մկանային մասսան 13 տոկոսով քիչ է, ուժային վարժություններում գիջում են տղաներին: Պատանիների մոտ արագ	Դասի անցկացման մեթոդիկան մոտենում է մեծահասակների պարապմունքների անցկացման մեթոդիկային: Բեռնվածության դինամիկան հասնում է սպորտային մարզմանը բնորոշ մակարդակի: Աղջիկների հետ պարապմունքների ժամանակ կոնքի մկանախմբերը աշխատանքի մեջ ներգրավող վարժությունները կիրառել զգուշորեն, խուսափել մեծ ներոտվայնային ճնշում առաջացնող վարժություններից: Դա վերաբերում է շնչառությունը պահելով վարժություններին, ծանրությունների բարձրացումներին, վարցատկերին:

	ավելանում է մկանային մասսան, մկանների առաճգականությունը և նրանց նյարդային կարգավորումը գտնվում է օպտիմալ մակարդակի վրա, հենաշարժողական համակարգը ի վիճակի է դիմանալու մեծ բեռնվածությունների:	Կիրառվում են մեծ բեռնվածություններ և ստատիկ ճիգեր պահանջող վարժություններ: Բնորոշ են ծանրություններով վարժությունները, որոնք կատարվում են արագացումներով: Հեշտությամբ մշակվում են արագաուժային ընդունակությունները:
Սիրտանոթային և շնչառական համակարգեր	Սրտի ծավալը աղջիկների մոտ 10-15 տոկոսով փոքր է, քան պատանիներինը: Սրտի կծկումների և շնչառության հաճախականությունը բարձր է, սակայն թոքերի կենսական տարողությունը 1լիտրով պակաս է: Շարունակվում է սրտի ծավալի, սրտամկանի կծկման արագության, արյան թոպեական ծավալի մեծացումը, բարելավվում է սիրտանոթային համակարգի նյարդային և հումորալ կարգավորումը:	Դասի բովանդակության որոշումը, բեռնվածության չափավորումը և ֆիզիկական պատրաստության գնահատումը իրականացվում է տարբերակված՝ համապատասխան սեռի: Պայմաններ են ստեղծվում ընդհանուր և արագային դիմացկունության մշակման համար, ինչը օժանդակում է աշխատունակության բարձրացմանը, կամային որակների դաստիարակմանը:
Նյարդային համակարգ	Ավարտվում է ԿՆՀ զարգացումը: Գրգռման և արգելակման պրոցեսները հավասարակշռվում են: Մեծանում է գլխուղեղի կարողությունը	Անհրաժեշտ է զարգացնել ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների ինքնուրույն

	վերլուծական և համադրման գործունեության նկատմամբ: Սովորողները կարող են վարժությունները կատարել միայն ուսուցչի հրահանգների միջոցով:	վերլուծման կարողություն՝ հիմնվելով սովորողների ֆիզիկայի, քիմիայի, կենսաբանության դասերին ստացած գիտելիքների վրա:
Ներգատիչ համակարգ	Պատանիները և աղջիկները զգայուն են իրենց արտաքին տեսքի ընկալման նկատմամբ, իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները համեմատում են հասակակիցների հնարավորությունների հետ: Պատանիները գերազնահատում են իրենց հնարավորությունները, վազքերի ժամանակ հաճախ բարձր տեմպ են վերցնում: Աղջիկները թերազնահատում են իրենց ուժերը, վստահ չեն, հատկապես համարձակություն և վճռականություն պահանջող վարժություններում, ավելի հուզական են և զգայուն:	Անհրաժեշտ է ձևավորել հետաքրքրություն և դրդապատճառներ ֆիզիկական կատարելիության ու տարբեր մարզաձևերով մարզվելու նկատմամբ: Ուսուցանել ինքնահսկման մեթոդները: Երկարատև վարժությունների ժամանակ լարվածությունը չպետք է 80-85 տոկոսից բարձր լինի: Խորհուրդ է տրվում կիրառել երաժշտության տակ կատարվող աերոբիկայի տարբեր ձևեր:

4. Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները

4.1 Ընդհանուր դրույթներ

Հանրակրթական հաստատություններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի պարտադիր դասավանդման շրջանակներում բժշկական զննման արդյունքներով աշակերտների հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերի բաժանման չափորոշիչը, այդ խմբերի բժշկական բնութագիրը և դրանցից յուրաքանչյուրի համար ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության թույլատրելի ծավալները, ըստ հիվանդությունների տեսակների և ախտաբանական վիճակների, առողջական խնդիրներ ունեցող աշակերտների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման խմբերը որոշելու չափորոշիչը հաստատվում է համաձայն ՀՀ կառավարության 2005 թվականի դեկտեմբերի 22-ի «Հայաստանի Հանրապետությունում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման իրականացման կարգը սահմանելու մասին» թիվ 2353 որոշմամբ հաստատված հավելված 4-րդ կետի պահանջների:

Ի կատարումը ՀՀ կառավարության վերոհիշյալ որոշման ՀՀ առողջապահության նախարարը արձակել է 2006 թվականի սեպտեմբերի 22-ին թիվ 1075 հրամանը:

ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՊԱՐՏԱԴԻՐ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ
ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ ԱՇԿԵՐՏՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ,
ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ ԽՄԲԵՐԻ ԲԱԺԱՆՄԱՆ

1. Հանրակրթական հաստատություններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերը բաժանվում են՝ ելնելով երեխայի անամնեզիկ տվյալներից, ֆիզիկական զարգացումից ու պատրաստվածությունից, առողջական վիճակից, օրգանիզմի մարզվածության աստիճանից:

2. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման խմբերի բաժանումը կատարվում է ուսումնական տարվա սկզբում

տարածքային սպասարկման բժշկական հաստատության կողմից (տեղամասային պոլիկլինիկա, գյուղական բժշկական ամբուլատորիա, գյուղական առողջության կենտրոն)՝ համաձայն տվյալ տարվա ընթացքում աշակերտների բժշկական զննման արդյունքների: Բժշկական զննման արդյունքում տրվում է եզրակացություն աշակերտի առողջական վիճակի և ֆիզիկական զարգացման մասին:

3. Աշակերտների բժշկական զննումը կազմակերպվում է տարվա ընթացքում տեղամասային բժիշկների կողմից՝ առողջ երեխայի հսկողության ծավալով, երեխայի ծննդյան ամսաթվին համապատասխան: Ըստ անհրաժեշտության՝ զննմանը պետք է ներգրավվեն համապատասխան նեղ մասնագետներ (վիրաբույժ, օրթոպեդ, կլինաբույժ, նյարդաբան, ռևմատոլոգ և այլն), ինչպես նաև իրականացվեն լաբորատոր-գործիքային հետազոտություններ:

4. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման խմբերը տարվա ընթացքում կարող են փոփոխվել՝ ելնելով երեխայի առողջական վիճակից: Բժշկական հսկողության ընթացքում անհրաժեշտ է նաև հիվանդությունների և վնասվածքների վերականգման շրջանում ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ճիշտ որոշումը, չափավորումը, ինչպես նաև դրա աստիճանական մեծացումը, ծանրաբեռնումը:

5. Յուրաքանչյուր աշակերտի առողջական վիճակի և ֆիզիկական զարգացման մասին տրված եզրակացությունը, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման խմբի վերաբերյալ տեղեկությունները գրանցվում են աշակերտի բժշկական քարտում: Տարվա ընթացքում աշակերտի տեղափոխումը մեկ խմբից մյուսը կատարվում է տեղամասային բժշկի գրավոր եզրակացության հիման վրա:

6. Նախապատրաստական խմբի պարապմունքներն անց են կացվում հիմնական խմբի հետ, նույն ուսումնական ծրագրով:

7. Երկու խմբերն էլ հանձնում են ստուգողական նորմատիվներ, միայն այն տարբերությամբ, որ նախապատրաստական խմբի համար այն պահանջվում է որոշ սահմանափակումով, երեխայի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների սահմանում՝ աստիճանաբար մեծացնելով պահանջվող նորմայի սահմանները:

8. Նախապատրաստական խմբում երեխաների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականությունը բարձրացնելու նպատակով անցկացվում են լրացուցիչ պարապմունքներ:

Նախապատրաստական խմբի երեխաներին չի թույլատրվում մասնակցել սպորտային մրցումներին:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ, ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ ԽՄԲԵՐԻ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԹՈՒՅԼԱՏՐԵԼԻ ԾԱՎԱԼՆԵՐԸ

Խումբը	Խմբի բժշկական բնութագիրը	Թույլատրելի ֆիզիկական բեռնվածության ծավալները
Հիմնական	Հիմնական խմբին դասվում են առողջության կողմից շեղում չունեցող, ինչպես նաև առողջության կողմից աննշան մորֆոֆունկցիոնալ շեղում ունեցող, բայց բավարար ֆիզիկական զարգացում և պատրաստականություն ունեցող աշակերտները:	1. Պարապմունքներ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ծրագրի ծավալով: 2. Ստուգիչ նորմատիվների հանձնում: 3. Պարապմունքներ դպրոցի սպորտային ցանկացած սեկցիայում: Թույլատրվում է մասնակցել սպորտ մրցումներին (մեկ սպորտաձևից միայն):
Նախապատրաստական	Նախապատրաստական խմբին դասվում են առողջության և ֆիզիկական զարգացման կողմից աննշան շեղումներ և ոչ բավարար ֆիզիկական պատրաստականություն ունեցող աշակերտները:	1. Պարապմունքներ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ծրագրի ծավալով: 2. Ստուգիչ նորմատիվների հանձնում՝ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը ֆունկցիոնալ հնարավորությունների սահմանում՝ այն բարձրացնելով աստիճանաբար և չափավորված: 3. Հի թույլատրվում մասնակցել սպորտ

		մրցումներին:
Հատուկ	Հատուկ խմբին դասվում են աշակերտները, որոնք ունեն առողջության մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի այնպիսի զգալի շեղումներ, որոնք ուսումնական պրոցեսի համար հակացուցումներ չեն, սակայն պահանջում են ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության սահմանափակում, հարկ եղած դեպքում բուժական հատուկ վարժություններ:	1.Պարապմունքներ հատուկ ուսումնական ծրագրով՝ հաշվի առնելով հիվանդության բնույթը և ծանրության աստիճանը: 2.Անհրաժեշտության դեպքում պարապմունքներ բուժական ֆիզկուլտուրայով համապատասխան բժշկական կազմակերպությունում:

Հիմք ընդունելով վերը նշվածը՝ թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը և խնդիրները պետք է ներառեն ինչպես հասարակության պահանջումները, քանի որ ազգի գենոֆոնդի պահպանման խնդրի հիմնական մասը կազմող աճող սերնդի առողջության պահպանումը միշտ հանդիսանում է հասարակության ամենակարևոր և հիմնական մտահոգությունը, այնպես էլ երեխաների մոտիվացիան՝ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

Նախապատրաստական խմբերում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները.

- բարելավել սուբյեկտիվ ինքնազգացողությունը, բարձրացնել օրգանիզմի դիմադրողականությունը,

- զարգացնել և կատարելագործել ֆիզիկական բեռնվածությունների նկատմամբ օրգանիզմի հարմարվողականության մեխանիզմները,
- բարելավել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակը,
- կանխարգելել հիվանդությունների կրկնումը:

Մասնակի խնդիրներ.

- ուսուցանել ճիշտ շնչառություն,
- ամրապնդել ձեռքերի, ուսագոտու, կրծքավանդակի և մեջքի մկանները,
- ուղղել կեցվածքի շեղումները,
- նորմալացնել դեպի քիթ և կոկորդ ավշի ու արյան շրջանառությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության սկզբունքների իրականացումը

Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը հիմնվում է ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական սկզբունքների վրա՝ գիտակցականության և ակտիվության, անհատականության, մատչելիության, հաջորդականության, սիստեմայնության, կայունության, զննականության: Միևնույն ժամանակ կոնտինգենտի յուրահատկությունից ելնելով՝ կան այս սկզբունքների մի շարք բնորոշ առանձնահատկություններ:

Գիտակցականության սկզբունքը կոչված է դպրոցականների մոտ ձևավորել առողջ ապրելակերպի աշխարհայացք: Այս խնդրի լուծման համար ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է իմանա երեխայի ծնողների դիրքորոշումը առողջության նկատմամբ և ընտանեկան արժեհամակարգի առաջնայնությունը: Սովորաբար թույլ առողջությամբ երեխաներ մեծանում են այն ընտանիքներում, որտեղ ուշադրություն չեն դարձնում կոփմանը, որևէ մարզաձևով մարզվելուն: Անհրաժեշտ է նաև հաշվի առնել հետևյալ հոգեբանական օրինաչափությունը. մինչև 10 տարեկան

երեխաները հիմնականում հիմք են ընդունում ծնողների հեղինակությունը, 10 տարեկանից հետո՝ իրենց ընկերների:

Ակտիվության սկզբունքը անմիջականորեն բխում է գիտակցականության սկզբունքից և ենթադրում է երեխայի ակտիվ մասնակցությունը ֆիզիկոլոգիա-առողջարարական միջոցառումներին:

Ձմնականության սկզբունքի էությունը ոչ միայն ուսուցչի կողմից ֆիզիկական վարժությունների օրինակելի ցուցադրումն է, այլև երեխայի համար հեղինակություն հանդիսացող անհատների օրինակները, արտահայտիչ, հիշվող պատկերների կիրառումը՝ ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական խնդիրների լուծման նպատակով:

Անհատականության սկզբունքը ենթադրում է երեխայի տարիքի, սեռի, առողջության ընդհանուր վիճակի, հիմնական հիվանդության բնույթի, ինչպես նաև մարզվածության աստիճանի հաշվառումը: Անհատական առանձնահատկությունների հաշվառմամբ իրականացվում է տարբերակված մոտեցում և բեռնվածության չափավորում: Այս սկզբունքի պահպանման պայմաններն են՝ շարք կանգնեցնել ոչ թե ըստ հասակի, այլ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի (աջ կողմում առավել պատրաստվածները), յուրաքանչյուր դասից առաջ որոշել ՍԿՀ (սրտի կծկումների բարձր հաճախականություն ունեցող երեխաները կանգնում են ձախ կողմում), խաղերի անցկացման ժամանակ թույլ խաղացողներին յուրաքանչյուր 1.5-2 րոպե նիդարինել: Անհատական առաջադրանքների կատարմանը հատկացված ժամանակը որոշվում է ըստ դրված ախտորոշման:

Մատչելիության սկզբունքը ենթադրում է երեխայի համար ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների մատչելիությունը՝ ըստ ձևի և կառուցվածքի:

Հաջորդականության սկզբունքի էությունը հանդիսանում է շարժողական հմտությունների փոխանցման օրինաչափությունների ղեկավարումը ֆունկցիոնալ հնարավորությունների աճին համապատասխան «պարզից դեպի բարդ»: Այս սկզբունքի հետ անմիջականորեն կապված է տարիքային համապատասխանության

սկզբունքը՝ օպտիմալ ֆիզիկական բեռնվածությունների կիրառմամբ:

Սիստեմայնության սկզբունքը նույնպես կապված է ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության հաջորդականության հետ՝ վարժությունների ընտրության և կրկնությունների հաճախականության, բեռնվածության և հանգստի փոխհաջորդման, որոնք պետք է բերեն պարապողների ֆունկցիոնալ կարողությունների բարձրացման:

Կայունության սկզբունքի էությունը կայանում է պարապողների մոտ ուսուցանվող ֆիզիկական վարժությունների ամբողջական և ճշգրիտ պատկերացման, ընկալման և զգացողության ստեղծումը, կայուն հմտության ձևավորումը:

Առողջարարական և բուժական-կանխարգելիչ ուղղվածության սկզբունքը պահանջում է ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները կիրառել ոչ յուրահատուկ բուժական միջոցառումների նպատակով, ինչպես նաև՝ շնչուղիների սուր վիրուսային ինֆեկցիաների և կեցվածքի շեղումների կանխարգելման:

Սկզբունքներին կարելի է դասել նաև դասերի անցկացման հուզականության և գեղագիտական պահանջմունքների ապահովումը: Անհրաժեշտ է, որ երեխաները մոռանան իրենց հիվանդությունների մասին և դասերին իրենց զգան առողջ, որպեսզի դասը առաջացնի ուրախության, առույգության զգացողություն և գեղագիտական հաճույք պատճառի: Այս նպատակով կիրառվում են շարժախաղեր, պարային շարժումներ, և պարապմունքները ուղեկցվում են երաժշտության նվագակցությամբ:

4.2 Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների կազմի առանձնահատկությունները

Թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներն են՝ կոփումը, ֆիզիկական վարժությունները (թուլացնող, իդեոմոտոր, շնչառական, ռիթմոպլաստիկ, կոորդինացիոն, հավասարակշռության, շտկող), խաղերը (ազգային, մարզական): Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներից յուրաքանչյուրը երեխաների օրգանիզմի վրա թողնում է որոշակի առողջարարական ազդեցություն: Ֆիզիկական վարժությունները, կախված կատարման մեթոդիկայից և ֆիզիկական բեռնվածությունից, թողնում են տարբեր ընդհանուր և հատուկ ազդեցություն: Ընդհանուր (ոչ յուրահատուկ) ազդեցությունը կայանում է նյութափոխանակության պրոցեսների, ռեգեներացիայի արագացումը, ինչը օժանդակում է առողջացմանը, բարդացումների կանխարգելմանը, հուզական, կամային ոլորտի կատարելագործմանը, հատուկը՝ վնասված ֆունկցիայի, օրգանի աշխատանքի լավացումը և վերականգնումը կամ կոմպենսացիայի (փոխհատուցման) զարգացումը:

Ըստ առողջարարական և զարգացնող արդյունք ապահովող հատկանիշի՝ ֆիզիկական վարժությունները դասվում են հետևյալ խմբերի՝ ընդհանուր առողջարարական, հատուկ առողջարարական (բուժական), ընդհանուր զարգացնող կամ խթանող և հատուկ զարգացնող: Հաճախակի հիվանդացող երեխաների համար ֆիզիկական վարժությունները կիրառվում են վերը նշված հաջորդականությամբ: Նշված ուղղվածության վարժությունները ֆիզկուլտ-առողջարարական ուղղվածության պարապմունքների բովանդակության հիմնական տարրերն են: Դրանց միջոցով ձեռք է բերվում անհրաժեշտ շարժողական ակտիվություն, որը ապահովում է առողջարարական և զարգացնող ազդեցություն երեխաների թուլացած օրգանիզմի վրա: Իրենց հերթին ընդհանուր առողջարարական վարժությունները բաժանվում են հետևյալ

խմբերի՝ դինամիկ, ցիկլիկ, կեցվածքը ձևավորող և շտկող, շնչառական: Դինամիկ և ցիկլիկ խմբին են դասվում քայլքը, վազքը, լողը, դահուկաքայլքը, հեծանվավարումը, կրկնվող ցիկլիկ շարժումներով հատուկ ընտրված մարմնամարզական վարժությունները և այլն: Այս վարժությունները հեշտ չափավորվում են ըստ լարվածության, կատարման տևողությանն և հեշտությանը համապատասխանեցվում են օրգանիզմի հնարավորություններին: Սրանք ազդում են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի վրա, գլխավորապես արյան ու ավշային շրջանառության, շնչառական համակարգի վրա, խթանում են օրգանիզմի ոչ յուրահատուկ, ընդհանուր պաշտպանական ուժերը: Առողջարարական արդյունքի համար դրանց նկատմամբ օրգանիզմի ռեակցիան պետք է լինի փոքր կամ չափավոր: Փոքր ռեակցիա է համարվում սրտի կծկումների հաճախականության ավելացումը մինչև 120 գ/ր, զարկերակային ճնշման աննշան բարձրացումը կամ նախկին մակարդակի պահպանումը: Չափավոր է համարվում սրտի կծկումների հաճախականության 120-150 գ/ր սահմանը, սիստոլիկ ճնշումը չպետք է ավելանա 150 մմ. սն. ս. :

Փոքր ռեակցիա առաջացնող վարժությունները կիրառվում են նկատելիորեն թուլացած առողջության կամ ֆիզիկական ու մտավոր բեռնվածությունից հետո վերականգնման պրոցեսների արագացման համար: Դրանք վերացնում են օրգանիզմում առաջացած հոգնածությանը բնորոշ պրոցեսները և հանդիսանում են ակտիվ հանգստի պարտադիր բաղադրամաս: Միայն փոքր բեռնվածությունների հանդեպ երեխայի օրգանիզմի հարմարվողականից հետո, երբ դրանց առողջարարական արդյունքը դառնում է ոչ բավարար, անհրաժեշտ է կիրառել չափավոր բեռնվածություն առաջացնող վարժություններ:

Ընդհանուր առողջարարական վարժությունները թողնում են ընդհանուր ոչ յուրահատուկ առողջարարական արդյունք և կիրառվում են ցանկացած հիվանդության դեպքում:

Հատուկ առողջարարական (բուժական) վարժությունները անմիջականորեն ուղղված են օրգանիզմում հիվանդագին պրոցեսների չեզոքացմանը:

Ընդհանուր զարգացնող կամ խթանող վարժությունները օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաների վրա թողնում են զարգացնող արդյունք, խթանում են ֆիզիկական զարգացումը, հիմք են ստեղծում հիմնական շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար:

Հատուկ զարգացնող վարժությունները ուղղված են առանձին շարժողական ընդունակությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության և այլ ընդունակությունների մշակմանը՝ օրգանիզմում առաջացնելով յուրահատուկ փոփոխություններ:

Թույլ առողջությամբ երեխաների ընդհանուր շարժողական ռեժիմում փոքր ֆիզիոլոգիական բեռնվածությամբ վարժությունները պետք է զրավեն որքան հնարավոր է շատ ծավալ (հաշվի առնելով ընդհանուր վիճակը): Ցանկալի է «կենցաղային» բեռնվածությունների կիրառում՝ դանդաղ տեմպով քայլքի, հեծանիվով, դահուկներով տեղաշարժերի տեսքով:

Պետք է հաշվի առնել այն, որ օրգանիզմի փոքր և չափավոր ռեակցիա առաջացնող վարժությունների կիրառումը բավական չէ նորմատիվային պահանջներին համապատասխան շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար:

Կեցվածքը ձևավորող և ուղղող վարժություններ: Ինչպես առանձին համակարգերի, այնպես էլ ամբողջ օրգանիզմի նորմալ գործունեության համար մեծ նշանակություն ունեցող ճիշտ կեցվածք ձևավորում է շարժողական ընդունակությունների և հմտությունների մի ամբողջ համալիր: Շատ կարևոր է մեծ ուշադրություն դարձնել թույլ առողջությամբ երեխաների կեցվածքի ձևավորմանը, քանի որ աճի տեմպերի խթանումը ոչ ճիշտ կեցվածքի ֆոնի վրա կարող է առաջացնել մի շարք նկատելի շեղումներ ոսկրամկանային համակարգում: Վարժությունների համալիր ազդեցությունը պետք է ուղղված լինի ողնաշարի շեղումների վերացմանը՝ կոմքի և ստորին վերջույթների ոսկորների համաչափության, ողնաշարի ֆիզիոլոգիական կորերի վերականգնման հաշվին, և ինչպես անմիջականորեն կեցվածքը ձևավորող մեջքի խորանիստ, այնպես էլ արտաքին «մկանային

կորսետի» տոնուսի կարգավորմանը: Կեցվածքի շեղումների շտկման համար շատ արդյունավետ են լողի տարրերը, հատկապես բրաս ոճի, և ջրի մեջ վարժությունների համալիրները:

Շնչառական վարժությունները առողջարարական ազդեցություն են թողնում շնչառական, սիրտանոթային, նյարդային համակարգերի, նյութափոխանակության և գործնականորեն օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաների վրա: Թուլացած օրգանիզմում շնչառական ֆունկցիան լիարժեք չէ: Ռացիոնալ շնչառության հիմնական բնութագրերը, որոնց պետք է ձգտել հասնելու՝ կիրառելով շնչառական վարժություններ, հետևյալն են՝ լիարժեք շնչելու ունակություն ցանկացած ձևի շնչառության ժամանակ (կրծքային, որովայնային), ռիթմիկ՝ հատկապես շարժումների կատարման ընթացքում: Շնչառական վարժությունները լինում են ստատիկ (առանց շարժումների համակցման) և դինամիկ (տարբեր շարժումների հետ համակցելով): Երկուսն էլ կարող են կատարվել տարբեր ելման դրություններից՝ կանգնած, նստած, պառկած: Շնչառական վարժությունների ժամանակ շեշտադրված արտաշնչումը, ձայների արտաբերումը, թեքումները, պտույտները, օժանդակում են թոքերի օդափոխությանը:

Ընդհանուր առողջարարական վարժություններին կարելի է դասել նաև **թուլացնող վարժությունները**, որոնք ուղղված են մկանների նպատակահարմար թուլացմանը:

Օրգանիզմում ցանկացած հիվանդագին պրոցեսների ժամանակ վնասվում և կարիք է ունենում ամրապնդման նյարդային համակարգը: Հայտնի է, որ կենտրոնական նյարդային համակարգի հանգիստ վիճակը, ավելորդ գրգռիչների բացակայությունը բերում է վերականգնման պրոցեսների մոբիլիզացման. նյարդային համակարգը կարողություն ունի շտկելու օրգանիզմի խախտված ֆունկցիաները: Ժամանակակից կենսակերպը, որը բժիշկների կողմից բնութագրվում է որպես խրոնիկ սթրեսային վիճակ՝ տեղեկատվության գերառատությունը, այդ թվում՝ բացասական, հոգեկան գերլարվածությունը, նոր տեխնոլոգիաները (օրինակ՝ ուսուցման և արտադրողական գործընթացների կոմպյուտերիզացում) ներկայացնում են բարձր պահանջներ

անհատին և թելադրում են սթրեսային վիճակների կանխարգելման և վերացման հմտություններին տիրապետելու անհրաժեշտություն:

Թուլացնող վարժությունների տիրապետումը երեխաների կողմից կարող է որոշակի դժվարություններ առաջացնել՝ կապված երեխաների մոտ անհրաժեշտ շարժողական փորձի բացակայության հետ, և անկարողություն՝ ինքնական ղեկավարելու մկանների տոնուսը:

Ընդհանուր զարգացնող կամ խթանող վարժությունները բազմակողմանի աղդեցություն են թողնում օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաների վրա, օժանդակում են ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների բարձրացմանը և հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակմանը: Կիրառվում են օրգանիզմում հիվանդագին փոփոխությունների բացակայության ժամանակ, որոնք կարող են ծառայել որպես հակացուցում այդ վարժությունների կատարման համար: Դրանց են վերաբերում աերոբ բնույթի ցիկլիկ վարժությունները, որոնց կատարման ժամանակ սրտի կծկումների հաճախականությունը հասնում է 150-180 զ/ր.: Այս վարժությունների զարգացնող արդյունքը նկատվում է ամենօրյա 10-15 րոպեանոց սիստեմատիկ մարզումների ժամանակ, դրա հետ մեկտեղ խթանվում է սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի զարգացումը, կատարելագործվում են օրգանիզմի ընդհանուր ֆիզիկական աշխատունակությունը ապահովող, նյութափոխանակության պրոցեսները: Որոշակի չափով բարելավվում են բոլոր շարժողական ընդունակությունները, որոնք ընկած են բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության հիմքում: Առաջին հերթին բարձրանում է դիմացկունության մակարդակը՝ կատարելու չափավոր և մեծ բեռնվածություններ, ինչպես նաև ուժը, արագաշարժությունը և մյուս շարժողական ընդունակությունները:

Սահմանափակ քանակով մկանախմբեր ներգրավող վարժությունների կատարման ժամանակ տեղի ունեցող փոփոխությունները կրում են գլխավորապես տեղային բնույթ (լոկալ)՝ որոշակի մկանախմբերում և դրանց համապատասխան նյարդային համակարգի կենտրոններում: Մարմնի ընդհանուր մկանային զանգվածի 2/3-ի մասնակցության ժամանակ նկատվում է

օրգանիզմի ընդհանուր արտահայտված ռեակցիա: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները տարբերվում են տարբեր մկանախմբերի վրա ազդեցության ուղղվածությամբ. պարանոցի, իրանի, ուսագոտու, վերին և ստորին վերջույթների, որովայնի և կոնքի:

Ուժային վարժությունները առաջացնում են օրգանիզմում սպիտակուցային սինթեզը ուժեղացնող, անաբոլիկ հորմոնների արտազատում, ինչը խթանում է կենսաբանական հասունացումը, կմախքի, մկանային մասսայի և օրգանիզմի այլ հյուսվածքների աճը: Ուժային վարժությունների կատարումը զուգակցվում է սիրտանոթային և այլ համակարգերի լարված աշխատանքով և պահանջում է օրգանիզմի որոշակի պատրաստվածություն: Ուժային վարժությունների կատարման ժամանակ մկանների ստեղծած լարվածությունը պետք է կազմի առավելագույն հնարավորությունների 50-75 տոկոսը: Ավելի փոքր լարվածության դեպքում այդ վարժությունները արդյունք չեն թողնի, իսկ ավելի բարձր լարվածության դեպքում հնարավոր է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ համակարգերի գերլարվածություն և բացասական արդյունք:

Առողջարարական նպատակով կիրառվում են նաև.

- **իդեոմոտոր վարժություններ`** հուզական ինքնակարգավորում, մտավի շարժման բազմակի վերարտադրություն, շարժման մկանաշարժողական և զգացական պատկերացում,
- **ռիթմալաստիկ վարժություններ`** գործողության ժամանակ տարբեր մկանախմբերի համաձայնեցված, հաջորդական ակտիվացման միջոցով ձևավորում են տարածության և ժամանակի մեջ ճիգերի ռացիոնալ բաշխման հմտություն,
- **հավասարակշռության վարժություններ`** մարդուն են վեստիբուլյար ապարատը, ուշացած ռեակցիաները, պոստուրալ հավասարակշռության զգայունությունը և շարժողական անալիզատորը ամբողջությամբ,
- **կոորդինացիոն վարժություններ`** իրենցից ներկայացնում են որոշակի հաջորդականությամբ շարժումների բարդ համակցումներ,

որոնք կիրառվում են շարժողական հմտությունների ձևավորման և շարժումների շտկման նպատակով:

Ժամանակային բնութագրումները, ինչպես օրինակ ֆիզիկական վարժության տևողությունը, որոշվում են երեխայի ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակով և խնդիրներով, որոնք դրվում են կատարելով տվյալ վարժությունը: Սրանից ելնելով վարժության տեմպը կարող է լինել տարբեր՝ դանդաղ, միջին և արագ: Կարևոր են վարժությունների հաջորդականության պլանավորումը և հսկումը, դրանց տրամաբանական (ֆիզիոլոգիական) համաձայնեցվածությունը և սինխրոնիզացումը: Արագությունը՝ որպես տարածաժամանակային բնութագիր, անմիջականորեն կապված է դինամիկ բնութագրի և ռիթմի հետ: Գիշտ ընտրված անհատական ռիթմը բարեհաջող է ազդում նյարդային համակարգի վրա և օրգանիզմի վրա թողնում է առողջարարական արդյունք: Պահանջները վարժությունների տեխնիկայի որակական կողմին՝ ճշգրտությանը, խնայողականությանը, կոորդինացիոն համաձայնեցվածությանը, ռացիոնալ ուժային լարմանը, սահունությանը, աճում են պարապմունքների ընթացքում: Վարժությունների բարդացումը պետք է տեղի ունենա աստիճանաբար՝ համապատասխան դրական շարժողական հմտության ձևավորման և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների աճի:

Թույլ առողջությամբ երեխաների հետ պարապմունքներում կիրառում են փոքր, չափավոր և մեծ լարվածությամբ վարժություններ:

Փոքր լարվածությամբ վարժությունները ներգրավում են փոքր և միջին մկանախմբերը և կատարվում են դանդաղ ու միջին տեմպով: Դրանց են վերաբերում վարժությունները՝ մկանների թուլացման, ստատիկ շնչառական և մեջքի խորանիստ մկանների համար: Դրանց կատարման ժամանակ սրտի կծկումների հաճախականությունը փոխվում է աննշան, նկատվում է արյան սիստոլիկ ճնշման չափավոր բարձրացում և դիաստոլիկ ճնշման նվազում, շնչառության խորացում և կրճատում:

Չափավոր լարվածությամբ վարժությունները շարժման մեջ են ներգրավում միջին (միջին և արագ տեմպով աշխատանքի ժամանակ) և մեծ (միջին և դանդաղ տեմպով աշխատանքի ժամանակ) մկանախմբեր: Դրանց են վերաբերում դինամիկ շնչառական, առարկաներով և ոչ մեծ ծանրություններով վարժությունները, դանդաղ և միջին տեմպով քայլքը, սահմանափակ տեղաշարժերով շարժախաղերը: Այս խմբի վարժությունների կատարման ժամանակ սրտի կծկումների հաճախականությունը ավելանում է աննշան, չափավոր ավելանում է սիստոլիկ ճնշումը, ավելանում է թոքերի օդափոխությունը: Այս վարժություններից հետո վերականգնումը տեղի է ունենում մի քանի րոպեների ընթացքում:

Մեծ լարվածությամբ վարժությունները միաժամանակ աշխատանքի մեջ են ներգրավում մեծ քանակությամբ մկանախմբեր: Շարժումների տեմպը միջին և բարձր է: Դրանք արագ քայլքը և վազքն են, ցատկերը, վարժությունները մարմնամարզական գործիքների և մարագասարքերի վրա կամ ծանրություններով, շարժախաղերը: Դրանք առաջ են բերում սրտի կծկումների հաճախականության նկատելի ավելացում, սիստոլիկ ճնշման բարձրացում, նյութափոխանակության ակտիվացում: Վերականգնման ընթացքը տևում է 10 րոպեից ավելի:

Շարժախաղեր, ազգային ու սպորտային խաղեր: Խաղերը, հանդիսանալով երեխաների գործունեության առաջնային ձև, ունեն մեծ դաստիարակչական և առողջարարական ներուժ: Խաղերում առաջացող իրավիճակները անընդհատ փոփոխվում են՝ խաղացողներին առաջադրելով ուշադրության կենտրոնացման, դրա ճիշտ բաշխման և փոխակերպման, շարժման կոորդինացիայի հետ կապված մեծ պահանջներ: Շարժախաղերը նպաստում են երեխայի շարժողական ապարատի, նյարդային պրոցեսների շարժունակության զարգացմանը, ամրապնդում են սիրտանոթային և շնչառական համակարգերը, ակտիվացնում են նյութափոխանակությունը: Ազդելով հուզական-կամային ոլորտի վրա՝ խաղերը օգնում են ձևավորել ինչպես շարժողական

հմտություններ, այնպես էլ դաստիարակում են բարոյական որակներ:

Կանոնների կարգավորումը (կանոնակարգումը) նկատելի դրական ազդեցություն է ունենում երեխայի բնավորության ձևավորման գործում:

Առողջարարական նպատակով խաղերի կիրառումը մանկավարժի առջև դնում է մի շարք խնդիրներ.

- հաշվառել և կարգավորել ֆիզիկական բեռնվածությունը՝ կախված երեխաների ֆունկցիոնալ հնարավորություններից,
- կարգավորել հուզական ապրումների համապատասխանությունը,
- կատարելագործել և մշակել այն շարժողական հմտություններն ու ընդունակությունները, որոնք հետ են մնում:

Ըստ ընդհանուր ֆիզիկական բեռնվածության մակարդակի՝ խաղերը լինում են փոքր, միջին և մեծ ակտիվության: Այն հաշվի է առնվում պարապմունքներում բեռնվածության չափավորման ժամանակ:

Կոփումը, առողջության մակարդակի բարձրացման նպատակով, օրգանիզմի վրա նպատակաուղղված ազդեցությունն է բնության կոփիչ միջոցներով՝ անբարենպաստ ջերմաստիճանի, մթնոլորտային ճնշման, արևային ճառագայթների հանդեպ հարմարվողականության մեխանիզմների ձևավորման ճանապարհով:

Կոփման մեխանիզմների հիմքում ընկած են նյութափոխանակության և վեգետատիվ ֆունկցիաների վերափոխման ռեակցիաները (նյարդահոլմորալ, ռեֆլեկտոր և այլն)՝ ի պատասխան ֆիզիկական գործոնների ազդեցության, որոնք ուղղված են օրգանիզմի հարմարվողականության նրա հոմեոստազի պահպանման նպատակով:

Կոփման ոչ պակաս կարևոր արդյունք է բարոյականային որակների դաստիարակումը՝ գիտակցականության,

պատասխանատվության, տոկունության (կայունություն), դիմացկունության:

Կոփման միջոցներն են՝ օդային և ջրային լոգանքները, շփումները, ջրցողումը ցնցուղվելը, լողը:

Կոփման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել զարգացող ռեակցիաների յուրահատկությունը և օրգանիզմի դիմադրողականությունը, դրանց ուղիղ կախվածությունը կոփող գործոններից:

Քանի որ մրսածությունը հանդիսանում է շնչառական ուղիների հիվանդությունների զարգացման և բարդացման առավել հաճախակի պատճառը, կարևոր է կոփումը ցրտի նկատմամբ:

Օդային լոգանքների ընդունումը պետք է սկսել 18-16 ջերմաստիճանից՝ ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի հետ համակցելով: Աշնան, գարնան ընթացքում ֆիզիկական վարժություններով բացօթյա պարապմունքները առավել համապատասխանում են դպրոցականների կոփման պահանջներին:

Ջրային պրոցեդուրաները ունեն առավել ուժեղ ազդեցություն, դրա համար խորհուրդ է տրվում դրանք սկսել օդային վանճակներից հետո: Ջրային պրոցեդուրաների օգնությամբ սիստեմատիկ կոփման անցկացումը դպրոցի պայմաններում անհնար է, սակայն ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի պարտականություններից է աշակերտների մոտ ձևավորել կոփման, ինչպես տեսական, այնպես էլ պրակտիկ գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

4.3. Թույլ առողջությամբ երեխաների հետ կազմակերպվող պարապմունքների ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը

Առողջարարական նպատակներով ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը իրականացվում է վարժությունների և շարժախաղերի ընտրությամբ, վարժությունների կատարման

տևողությամբ, կրկնությունների քանակով, ելման դրությունների փոփոխմամբ, ծանրությունների, հակազդեցությունների, պարզեցման և օգնության տարբեր ձևերի կիրառմամբ, ինչպես նաև շարժման տեմպի փոփոխմամբ: Թույլ առողջությամբ երեխաների հետ պարապմունքներում կիրառվում են ֆիզիկական վարժություններ, որոնք առաջացնում են թուլատրելի, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններին համապատասխան, օրգանիզմի կենսագործունեությունը ապահովող համակարգերի ռեակցիաներ: Բեռնվածության մակարդակը մանրակրկիտ կարգավորվում և հսկվում է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անցկացման սկզբնական շրջանում կիրառվում են փոքր լարվածության վարժություններ՝ սրտի կծկումների հաճախականությունը 25-30 տոկոսով բարձրացնող, սկզբնական մակարդակի համեմատ: Հետագայում ներգրավվում են սրտի կծկումների հաճախականությունը 40-45 տոկոսով բարձրացնող միջին լարվածության, ինչպես նաև 70-80 տոկոսով բարձրացնող մեծ լարվածության չափավորված բեռնվածություններ: Նախապատրաստական բժշկական խմբի երեխաների հետ պարապմունքներում մերձառավելագույն և առավելագույն բեռնվածություններ չեն կիրառվում:

Չափավորում են ինչպես ընդհանուր, այնպես էլ լոկալ (տեղային) ֆիզիկական բեռնվածությունները: **Ընդհանուր ֆիզիկական բեռնվածությունը** պարապմունքի ընթացքում մկանային աշխատանքի կատարման ժամանակ օրգանիզմի էներգետիկ ծախսերի քանակն է բոլոր վարժություններում: **Լոկալ ֆիզիկական բեռնվածությունը** կոնկրետ մկանախմբերի բեռնվածությունն է:

Որպես կանոն, թույլ առողջությամբ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կիրառվում են մարզող բեռնվածություններ, պարապմունքից պարապմունք բեռնվածությունը աստիճանաբար բարձրացվում է այնպես, որ պարապմունքը առաջացնի թեթև հոգնածություն: Բեռնվածության բարձրացումը իրականացվում է հերթափոխով՝ բեռնվածության ծավալի կամ լարվածության հաշվին: Ըստ էներգածախսերի՝

բեռնվածության ընդհանուր ծավալի բարձրացումը 20 տոկոսով համապատասխանում է լարվածության բարձրացման 2.5 տոկոսին (ԾՈՑԶպպԶ Պ.Պ., 1991): Բեռնվածության ծավալը և լարվածությունը պետք է պահպանել այնքան ժամանակ, մինչև տեղի չի ունենա սրտի կծկումների հաճախականության կայունացում՝ պլանավորված էներգետիկ գոտիներում: Հետո բարձրացվում է լարվածությունը և որոշ ժամանակ է անհրաժեշտ օրգանիզմին շարժողական գործունեության նոր պայմաններին հարմարվելու համար:

Կախված օրգանիզմի ընդհանուր վիճակից՝ չափավոր ֆիզիոլոգիական ռեակցիա առաջացնող բեռնվածությունները պետք է տևեն 15-20 րոպեից մինչև 30-40 րոպե: Ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավման հետ փոխվում է օրգանիզմի ռեակցիան: Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները հասնելով որոշակի մակարդակի, դադարում են կատարելագործվելուց: Որպեսզի ֆիզիկական վարժությունները հետագայում էլ առաջացնեն չափավոր ֆիզիոլոգիական ռեակցիա անհրաժեշտ է ֆիզիկական բեռնվածությունը աստիճանաբար բարձրացնել: Նախապատրաստական խմբի դպրոցականների համար ֆիզիկական բեռնվածությունները աստիճանաբար բարձրացվում են և ծավալով և լարվածությամբ՝ համապատասխան օրգանիզմի հարմարվողականության հնարավորությունների:

Այս խմբի երեխաների համար շարժողական ռեժիմը սրտի կծկումների հաճախականության 120-130 գ/ր.-ի սահմաններում կիրառվում է 1-1.5 ամիսների ընթացքում, աստիճանաբար բարձրացնելով բեռնվածությունը, պարապմունքի հիմնական մասում սրտի կծկումների հաճախականությունը հասցնելով 140-150 գ/ր.: Աերոբ էներգաապահովվման պայմաններում լավ առողջարարական մարզող արդյունք սիրտանոթային և շնչառական համակարգերի համար ունեն սրտի կծկումների 130-150 գ/ր. առաջացնող բեռնվածությունները; Սրտի կծկումների րոպեում 150 զարկ դիապազոնը հանդիսանում է առողջարարական-մարզող այս խմբի աշակերտների համար, քանի որ նրանց համար բնորոշ է հիպոքսիա և մկանային աշխատանքի հանդեպ թույլ

հարմարվողականություն: Ռոպեում սրտի կծկումների 150-170 զարկ առաջացնող բեռնվածությունը հանդիսանում է անցումային՝ էներգաապահովման աերոբ մեխանիզմներից անաերոբի, և կիրառվում է միայն կարճ ժամանակով:

4.3.1 Հաճախակի հիվանդացող երեխաների հետ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների անցկացման մեթոդական ցուցումներ

- Հատուկ ուշադրություն դարձնել քթով շնչառության վերականգնմանը: Ընդհանուր զարգացնող և հատուկ վարժությունները փոխհաջորդել թուլացնող և շնչառական վարժություններով:
- Պարապմունքների հիմնական ուղղվածությունը հանդիսանում է ընդհանուր դիմացկունության մշակումը, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացումը, ֆիզիկական զարգացման բարելավումը:
- Ծիշտ կեցվածքի հմտության ձևավորումը և ամրապնդումը ապահովող վարժությունների անպայման կիրառում:
- Պարապմունքներում կիրառել ակտիվ հանգստի դադարներ, չնայած որ սրտի կծկումների ռոպեում 170 զարկ առաջացնող բեռնվածությունները համապատասխանում են շնչուղիների սուր հիվանդություններով հաճախ հիվանդացող երեխաների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակին:
- Վերին շնչառական ուղիների ալերգիկ հիվանդություններ ունեցող երեխաների հետ պարապմունքների սկզբնական շրջանում ռոպեում սրտի կծկումների 150 զարկ առաջացնող բեռնվածությունները հանդիսանում են թույլատրելի: Իսկ պարապմունքի ամբողջ ընթացքում սրտի կծկումների միջինը 130 զարկ հաճախականությունը սկզբնական շրջանում օժանդակում է երեխաների թուլացած օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը:

- Բացի պարտադիր բժշկական ստուգումներից պարապմունքների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար կիրառել մանկավարժական հսկում՝ գնահատող թետավորման տեսքով, ինչը կօժանդակի պարապմունքների հետագա կատարելագործմանը: Մանկավարժական հսկումը իր մեջ ներառում է ոչ միայն թեստավորում, այլև բեռնվածության հանդեպ դպրոցականների օրգանիզմի ռեակցիայի պարտադիր վիզուալ հսկում: Այդ դիտումները պետք է բացահայտեն հոգնածության արտաքին նշանները:

4.3.2 . Հաճախակի հիվանդացող երեխաների և դեռահասների առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակման ընդհանուր կանոններ

1. Որոշակի շարժողական ընդունակությունների մշակման ֆիզկուլտ-առողջարարական աշխատանքների իրականացումը պետք է սկսել միայն օրգանիզմի առաջատար համակարգերի բավարար ֆունկցիոնալ մակարդակի ձեռքբերումից հետո (նախորդող ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների միջոցով):
2. Զգույշ վերաբերել թույլ զարգացած շարժողական ընդունակությունների մշակման համար կիրառվող միջոցների ընտրությանը: Պարզել այդ ընդունակությունների զարգացման հետ մնալու պատճառները, չարագացնել այդ ընդունակությունների մշակման գործընթացը:
3. Նպատակահարմար է առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացում պահպանել հետևյալ հաջորդականությունը. մշակել դիմացկունություն կատարելու սկզբում չափավոր աշխատանք, հետո՝ ավելի լարված, հետագայում մշակվում են ուժը և արագաշարժությունը: ճկունություն և կոորդինացիոն ընդունակություններ կարելի է մշակել առաջին պարապմունքներից: Դիմացկունության մշակման ժամանակ անթույլատրելի է երեխաներին հասցնել նկատելի

հոգնածության: Նպատակահարմար է փոփոխել վարժությունները, դադարներ թողնել դրանց կատարման միջև, քանի որ շարժողական ընդունակությունների թույլ զարգացման պատճառը կարող է հանդիսանալ նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի անկայունությունը և մոնոտոն աշխատանքի ազդեցությամբ շուտ հոգնելիությունը:

4. Չարագացնել դիմացկունության մշակման գործընթացը, եթե դիմացկունության ցածր մակարդակի պատճառ է հանդիսանում հենաշարժողական ապարատի անբավարար վիճակը, ավելորդ քաշը, կենտրոնական և պերիֆերիկ նյարդային համակարգի ախտահարումը: Այս դեպքում անհրաժեշտ է ոսկրամկանային համակարգի նախնական պատրաստություն և չափավոր ուժային բնույթի վարժությունների կիրառում, որոնք աշխատանքի մեջ պետք է ներգրավեն տարբեր մկանախմբեր:

5. Աստիճանաբար բարձրացնել բեռնվածության ծավալը և լարվածությունը եթե դիմացկունության ցածր մակարդակը պայմանավորված է շնչառական օրգաններում եղած շեղումներով: Շնչուղիների սուր վիրուսային ինֆեկցիաների արդյունքում շնչառական ապարատի ֆունկցիոնալ կարողության նվազումը վերականգնվում է դանդաղ և չի կարելի արագացնել այդ գործընթացը՝ թոքերի կենսական տարողության նվազմամբ և ֆունկցիոնալ այլ ցուցանիշներով արտահայտվող շնչառական համակարգի հնարավոր անբարենպաստ ռեակցիաներից խուսափելու համար:

6. Ուժ մշակելիս չկիրառել առավելագույն լարվածություն առաջացնող վարժություններ: Եթե նյարդային կարգավորման խանգարումները խոչընդոտում են ուժի մշակմանը, զգուշությամբ կիրառել վարժություններ, որոնք ազդում են ողնաշարի վրա (խորը արտակորումներ):

7. Արագաշարժությունը մշակել կիրառելով բազմազան վարժություններ՝ կապված ազդանշանին արագ արձագանքելու և շարժումները բարձր տեմպով կատարելու հետ: Միաժամանակ հաշվի առնել հենաշարժողական ապարատում և սիրտանոթային համակարգում եղած շեղումները: Արագաշարժության մշակմանը

ուղղված պարապմունքները չանցկացնել ցուրտ տարածքներում՝ առանց մկանների նախնական տաքացման: Արագաշարժության մշակման ամենամպատակահարմար մեթոդը ինտերվալայինն է՝ հանգստի բավական երկար ընդմիջումներով:

4.4 Շնչուղիների սուր հիվանդություններով հաճախակի հիվանդացող դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները

Մրսելու հետևանքով առաջացած հիվանդությունների խումբը կրում է շնչուղիների սուր հիվանդություններ (ՇՍՀ) անվանումը, ինֆեկցիոն բնույթի հիվանդությունները՝ շնչուղիների սուր վիրուսային ինֆեկցիաներ (ՇՍՎԻ):

Այսօր առանձնացնում են շնչուղիներ սուր վիրուսային ինֆեկցիաներ առաջացնող ավելի քան 150 տեսակի հարուցիչներ, որոնք ախտահարում են նաև երեխաներին: Այս կամ այն բնույթի հաճախակի հիվանդությունների պատճառները թաքնված են մանկական օրգանիզմի դիմադրողականության առանձնահատկություններում. ինունային համակարգի խանգարումները զարգանում են արագ և պահպանվում են երկար, քան մեծահասակների մոտ՝ կրկնվելով և խորանալով հետագա հիվանդությունների ժամանակ: Շնչուղիների սուր հիվանդությունների էական պատճառներից մեկը գերտաքացումն է կամ սաստիկ սառչելը: Երեխաների օրգանիզմը, ֆիզիոլոգիական համակարգերի__ (ջերմային նորմալ հոմեոստազի պահպանումը ապահովող ջերմակարգավորման ֆունկցիաներ, սիրտանոթային, շնչառական համակարգեր) ոչ բավարար ֆունկցիոնալ պատրաստվածության պատճառով, հակված է պաթալոգիական ռեակցիաների, նույնիսկ եղանակային գործոնների հարաբերականորեն ոչ կտրուկ ազդեցությունների ժամանակ:

Տարվա ընթացքում 4 և ավելի անգամ շնչառական սուր հիվանդություններով, նաև գրիպով, հիվանդանալը գնահատվում է որպես հաճախակի ու վկայում է օրգանիզմի դիմադրողականության

թուլացման մասին: Այս խմբի երեխաները որակավորվում են որպես «հաճախ հիվանդացող երեխաներ»:

Շնչառական ուղիների հաճախակի սուր հիվանդությունները սահմանափակում են երեխաների շարժողական ակտիվությունը, իջեցնում են ֆունկցիոնալ հնարավորությունները՝ առաջին հերթին շնչառական համակարգի և արյան շրջանառության, դանդաղեցնում են հենաշարժողական ապարատի աճը և զարգացումը, բարենպաստ պայմաններ են ստեղծում կեցվածքի ֆունկցիոնալ շեղումների ձևավորման համար:

«Հաճախ հիվանդացող երեխաների» ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկություններին են վերաբերում.

- կեցվածքի շեղումներ՝ ողնաշարի ճիշտ դիրքը ապահովող մկանների թուլության հետևանքով, և որպես արդյունք՝ կմախքի բուռն աճի ժամանակաշրջանում ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և ամրապնդման հիմնախնդիրների առաջացումը,
- կախված հաճախակի բորբոքային պրոցեսներից՝ շնչառական օրգանների զարգացման խանգարումներ, որոնք հաճախ ուղեկցվում են նեղ կրծքավանդակով, մարմնակազմության ասթենիկ տիպով,
- ֆիզիկական զարգացման աններդաշնակություն՝ մարմնի մասսայի, նրա երկարության և կրծքավանդակի շրջագծի միջև համաչափության շեղումներ:

Շնչուղիների հաճախակի սուր վիրուսային ինֆեկցիաները (ՇՍՎԻ) օրգանիզմի վրա առաջացնում են խոր և բազմաբնույթ փոփոխություններ: Այսպիսի տեղաշարժերի ամբողջությունը ձևավորում է հետկլինիկական առողջացման ժամանակաշրջանի ֆունկցիոնալ հիմնական առանձնահատկությունները. կենսագործունեության համար խիստ կարևոր համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի վատացում և ամբողջությամբ օրգանիզմի աշխատունակության նվազում (նվազում է թոքերի կենսական տարողությունը, օդափոխությունը, վատանում են սրտի ռիթմի բնութագրերը, մասնավորապես, սրտամկանի լարվածության ինդեքսը): Ռոպեում սրտի կծկումների և շնչառության

հաճախականությունը մնում է ավելի բարձր, քան առողջ հասակակիցների մոտ: Սոմատիկ առողջության այնպիսի ցուցանիշներ, ինչպիսիք՝ Ռուֆյեի և Ռոբինսոնի կենսական, ուժային ինդեքսները, տարբերվում են առողջ երեխաների ցուցանիշներից: Որպես կանոն, հաճախ հիվանդացող երեխաները ունեն ֆիզիկական վիճակի միջինից ցածր և ցածր մակարդակ: Նույնիսկ այն դեպքերում, երբ թույլ առողջությամբ երեխայի ֆիզիկական պատրաստվածությունը համապատասխանում է առողջ երեխայի ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակին, օրգանիզմի հիմնական համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների նվազումը ազդում է մանկավարժական թեստավորման արդյունքների վրա: Հատկապես ցածր արդյունքներ այդ երեխաները ունեն դիմացկունություն, արագաշարժություն և արագաուժային ընդունակություններ պահանջող թեստերում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի արդիական հիմնախնդիրներից է մնում շնչուղիների սուր հիվանդություններով հիվանդացության նվազեցումը՝ բուժկանխարգելիչ միջոցառումների արդյունավետության հետագա կատարելագործման միջոցով: Շնչուղիների հաճախակի սուր հիվանդությունների կանխարգելման խնդիրը հատուկ կարևորություն է ստանում մանկական կոլեկտիվներում, որտեղ բազմաբնույթ վիրուսների առկայությունը մեծ է: Քանի որ կանխարգելիչ յուրահատուկ միջոցառումների կիրառումը այս խմբի հիվանդությունների համար սահմանափակ է, ապա դրանց կանխարգելման համար առաջին պլան են մղվում պաշտպանության ոչ յուրահատուկ միջոցառումները, որոնց շարքում ֆիզիկական կուլտուրան և կոփումը առաջատար տեղ են գրավում:

Ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական և մարզումային արդյունքը ձեռք է բերվում, դպրոցականների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններին համապատասխան, ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների և մեթոդների կիրառմամբ: Հետկլինիկական վերականգնման ժամանակաշրջանում շնչուղիների սուր վիրուսային ինֆեկցիաների (ՇՍՎԻ) հետևանքների թերագնահատումը, բժշկի և ֆիզիկական

դաստիարակության մասնագետի հանձնարարականների անտեսումը բերում են բարդացումների՝ բրոնխիտի, տրախեիտի, թոքերի բորբոքման, ասթմայի տեսքով, և նույնիսկ այդ հիվանդությունները կարող են դառնալ խրոնիկական:

Քանի որ շնչուղիների սուր հիվանդությունների առաջացման էական պատճառներից մեկը հանդիսանում է օրգանիզմի գերտաքացումը կամ մրսածությունը, ապա ջերմաստիճանների կտրուկ փոփոխությունների հանդեպ, երեխաների օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացման կարևորագույն միջոց են հանդիսանում կոփման տարբեր մեթոդիկաները:

Առաջին 4-5 դասերին ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է հետևի դպրոցականների ռեակցիային այն վարժությունները կատարելիս, որոնք նրան ցույց են տրվել, անհրաժեշտության դեպքում վարժությունների բարդ տարրերը փոխարինի ավելի հեշտերով, բայց ոչ մի դեպքում նրանց չազատի դասերից: Անհրաժեշտ արդյունքների ձեռքբերման համար պետք է կիրառել օպտիմալ բեռնվածություններ՝ անհատական ֆիզիոլոգիական հարմարվողականության մեխանիզմների սահմաններում: Ֆիզիկական վարժությունների ընտրության ժամանակ սահմանափակումները հիմնականում վերաբերում են միայն բարդ կոորդինացիոն վարժություններին և մեծ ու առավելագույն բեռնվածություններին: Դրա հետ մեկտեղ մանկավարժը, կիրառելով սահմանափակումներ, պետք է ապահովի դասի բարձր շարժիչ խտություն՝ որպես կազմակերպված շարժողական ակտիվության լրացուցիչ գործոն: Սկսած 5-6-րդ դասերից՝ բեռնվածությունը աստիճանաբար բարձրանում է, սկզբում ըստ ծավալի, հետո՝ լարվածության: Մանկավարժական գործընթացում փոփոխությունների կատարման կողմնորոշիչ է ծառայում դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և առողջական վիճակի, ֆիզիկական պատրաստվածության մեջ տեղի ունեցող փոփոխությունների բնույթը:

Առողջարարական արդյունքի ձեռքբերման նպատակով շնչուղիների սուր հիվանդություններով հաճախ հիվանդացող

Երեխաների համար լայն կիրառում են գտնում դանդաղ, միջին և արագ տեմպով քայլքը և վազքը: Դինամիկ և ստատիկ վարժությունների կատարման ընթացքում, հատկապես հարկադիր դադարների ժամանակ, կիրառվում են շնչառական վարժություններ, օրինակ վարժության կատարման իրենց հերթին սպասելու կամ էստաֆետայի ժամանակ: Հատուկ շնչառական վարժությունները կիրառվում են ճիշտ շնչառության վերականգնման, շնչառությամբ մասնակցող մկանների ամրապնդման, ընդհանուր և տեղային ավշի ու արյան շրջանառության բարելավման նպատակով:

Շարժախաղերը և մարզախաղերի տարրերը երեխաների մոտորիկայի և նյարդահոգեկան ոլորտի վրա թողնում են համալիր ազդեցություն: Ցանկալի է ընտրել խաղեր, որոնք աշխատանքի մեջ կներգրավեն գրեթե բոլոր մկանախմբերը:

Բեռնվածության ծավալը և լարվածությունը բարձրացվում է դադարների կարճացման, շարժումների բարդացման, շարժումների ամպլիտուդայի մեծացման և մեծ քանակությամբ ընդհանուր դիմացկունության մշակմանը ուղղված վարժությունների կիրառման հաշվին: Դրա համար առավել նախընտրելի է ցիկլիկ վարժությունների կամ շարժման կրկնվող ցիկլով մարմնամարզական վարժությունների կիրառումը, օրինակ՝ անընդհատ մեթոդով 10 րոպե, ինտերվալային մեթոդով՝ հանգստի սեղմ ինտերվալներով (հաջորդ վարժության կատարման սկիզբը համընկնում է ոչ լրիվ վերականգնման փուլի հետ): Պարապմունքների այսպիսի ուղղվածությունը թույլ է տալիս առաջին հերթին ազդելու սիրտանոթային, շնչառական, էներգաապահովման համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի վրա:

Հավելված.

Դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատող թեստեր և դրանց գնահատման սանդղակներ

Երեխաների ֆիզիկական պատրաստությանը ներկայացվող ժամանակակից պահանջները նույնպես կազմվում են ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրերի հիման վրա՝ հաշվի առնելով մանկական օրգանիզմի տարբեր համակարգերի աճի և զարգացման առանձնահատկությունները: Հաջորդիվ նշված են առավել կիրառվող ու կարևոր թեստերը և դրանց արդյունքների գնահատման աղյուսակները՝ տարբեր տարիքի տղաների և աղջիկների համար: Ռուս մասնագետների կողմից առաջարկված նորմատիվները կարող են կողմնորոշիչ լինել մասնագետների համար դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

1. Կարճ տարածության վազքերը (սովորաբար 30, 60 կամ 100 մետր) թույլ են տալիս գնահատել արագաշարժությունը: Թեստը ավելի լավ է անցկացնել մարզահրապարակում կամ համապատասխան չափսերի մարզադահլիճում: Եթե վազքը անցկացվում է ներսում, ապա պետք է տարածություն նախատեսել արգելակման և կանգնելու համար, պատերը ծածկել հաստ ներքնակներով, որտեղ վազողները կարող են հենվել: Դրսում թեստավորելիս ցանկալի չէ վազքը անցկացնել անձրևի տակ կամ անմիջապես անձրևից հետո, ինչպես նաև 30-ից բարձր և 0-ից ցածր օդի ջերմաստիճանի ժամանակ: Վազքը անցկացվում է ցածր մեկնարկից՝ 5-7 բուռնացող նախավարժանքից հետո: Արդյունքի գրանցման համար անհրաժեշտ է վայրկյենաչափ: Գրանցվում է հանձնարարված տարածության հաղթահարման ժամանակը վայրկյանի տասնորդական և հարյուրերորդական մասերով: Հագուստը պետք է լինի շարժումները չսահմանափակող, թեթև և հարմար:

2. Երկար տարածության վազքերը թույլ են տալիս գնահատել դիմացկունությունը: Այն կարելի է անցկացնել երկու հավասարազոր տարբերակներով, որով հարմար է:

ա) վազք ֆիքսված ժամանակով (6 թույլ)

Սա հայտնի ամերիկացի բժիշկ Կ. Կուլպերի կողմից առաջարկված թեստերից մեկն է մարդու ա երոք հնարավորությունները և նրա դիմացկունությունը ստուգելու համար: Այս թեստի համար հարմար է ինչպես մարզադահլիճը, այնպես էլ մարզահրապարակը: Նախապես նշագծված վազքուղին կօգնի որոշելու հաղթահարված տարածությունը: Դրա հետ մեկտեղ պետք է հաշվի առնել, որ մարզահրապարակում անցկացրած թեստի արդյունքները սովորաբար ավելի բարձր են լինում, այնպես որ ավելի լավ է միշտ անցկացնել միևնույն պայմաններում: Նախավարժանքից հետո «Մարշ» հրահանգով սկսվում է վազքը (բարձր մեկնարկից), որը տևում է ուղիղ 6 թույլ և գրանցվում է այն տարածությունը, որը երեխան վազել է այդ ժամանակահատվածում: Խորհուրդ է տրվում մինչև ստուգողական թեստի անցկացումը 1-2 անգամ անցկացնել այս թեստը, որպեսզի երեխաները ավելի լավ պատկերացնեն, թե ինչ է պահանջվում, քանի որ շատ երեխաներ, հատկապես փոքրերը, ամբողջովին չեն ընկալում, որ թեստի իմաստը կայանում է առավելագույն արագ վազքում, որը նրանք կարող են ցույց տալ 6 թույլի ընթացքում: Եթե երեխան հոգնում է և անցնում քայլքի հոգ չէ, կարևոր է միջին արագությունը, որը նա ցույց կտա ամբողջ վազքատարածության ընթացքում: Կարևորը ձգտել նրան, որ երեխան այս թեստում ամբողջովին ներդնի իր ուժերը: Չափվում է հաղթահարված տարածությունը մետրերով:

բ) տրված տարածության վազք (500, 800, 1000 մետր) անցկացվում է նույն ձևով, միայն մի տարբերությամբ, որ առաջադրանքը հանդիսանում է որոշակի տարածության հաղթահարումը ամենակարճ ժամանակում, որը չափվում է վայրկյենաչափով: Թեստավորումը կարող է անցկացվել մարզահրապարակում, բնահող կամ ասֆալտապատ ճանապարհի վրա: Վազքից առաջ անցկացվում է նախավարժանք: Բոլոր մասնակիցները մինչև թեստի անցկացումը պետք է գոնե մեկ անգամ ժամանակով վազեն նույն վազքատարածությունը: Դա անհրաժեշտ է նրա համար, որ ճիշտ բաշխեն իրենց ուժերը վազքատարածության վրա: Վազքի ընթացքում թույլատրվում է ոչ միայն արագության իջեցում, այլև անցում քայլքի:

3. Մաքրավազք 4x9 մետր: Թույլ է տալիս գնահատել ճարպկությունը: Թեստը անցկացվում է մարզադահլիճում կամ այլ բավական ընդարձակ տարածքում (վոլեյբոլի խաղահրապարակի կիսադաշտը): 9 մ. հեռավորության վրա դեմ դիմաց դրվում են լավ

նկատելի առարկաներ, բայց այնպիսիք, որոնք վնասվածքներ չեն առաջացնի դրանց պատահական բախվելու դեպքում: Առաջադրանքը կայանում է նրանում, որ երեխան մի առարկայից մյուսը ընկած տարածությունը վազի երեք անգամ դրանք շրջանցելով «8» թվի հետագծով: ճարպկության (կոորդինացիոն ընդունակություններ) գնահատման համար հաշվի է առնվում սպրինտերային թեստի և մաքուրավազքի արագության միջև եղած տարբերությունը: Որքան քիչ է տարբերությունը, այնքան բարձր են կոորդինացիոն ընդունակությունները: Չափվում է վազքի ժամանակը վայրկյաններով:

4. Հեռացատկ տեղից: Այս թեստը թույլ է տալիս գնահատել ոտքի մկանների դինամիկ ուժը: Թեստը կարելի անցկացնել ինչպես մարզադահլիճում, այնպես էլ մարզահրապարակում: Մարզադահլիճում անհրաժեշտ է օգտագործել հաստ ներքնակներ, իսկ մարզահրապարակում անցկացնել ցատկափոսում: Ցատկը անցկացվում է նախավարժանքից հետո, կանգնած դրությունից, երկու ոտքերը ցատկագծի վրա, ձեռքերի թափով: Աշակերտը կարող է ազատ կատարել նախամեկնարկային շարժումներ ձեռքերով և իրանով, բայց մինչև ցատկը իրավունք չունի ոտքերը կտրել մեկնարկային գծից: Ցատկի երկարությունը չափվում է սանտիմետրային ժապավենի օգնությամբ՝ մեկնարկի գծից մինչև վայրէջքի կետը: Այդպիսին ընդունվում է աշակերտի մարմնի ցանկացած մասի համան կետը, որը գտնվում է ավելի մոտ մեկնարկային գծին (տեխնիկապես ճիշտ ցատկելու դեպքում դա սովորաբար լինում է կրունկը): Չափվում է ցատկի երկարությունը սանտիմետրերով: Գնահատման սանդղակները բերված են աղյուսակ 5-ում:

5. Վերծգուններ պտտածողից (տղաներ): Բնութագրում է ձեռքերի մկանների ուժը: Թեստը սովորաբար կատարվում է մարզադահլիճում կամ մարզահրապարակում: Չգունը հաշվվում է ճիշտ կատարված, եթե յուրաքանչյուր ծգունից առաջ ձեռքերը ամբողջովին ուղղված են, իսկ վերջում կզակը բարձր է ձողից գոնե 1-2 սանտիմետրով, ոտքերը ծնկահոդում ծալված չեն, շարժումները կատարվում են սահուն, առանց թափերի: Ձեռքերի կիսատ ծալումով կատարված ծգունը չի գրանցվում: Կրտսեր դպրոցում տղաները կատարում են կախ ծալած ձեռքերով վարժությունը՝

կզակը ձողից անցկացրած, առանց հենվելու կզակին: Թեստն ավարտվում է, երբ կզակը իջնում է ձողի մակարդակից ցած:

6. Իրանի բարձրացում մեջքին պառկած դրությունից (աղջիկներ): Ելման դրություն՝ մեջքին պառկած, ծնկները ծալած՝ ներքանները գորգին, ձեռքերը ծոծրակին՝ մատերը հյուսած: Բարձրացնել իրանը՝ արմունկները հասցնելով ծնկներին: Գրանցվում է կրկնությունների քանակը տրված ժամանակահատվածում:

7. Հատակին նստած դիրքից իրանի թեքում առաջ: Պատկերացում է տալիս ողնաշարի ճկունության և մեջքի ու ազդրի հետին երեսի տարածիչ մկանների ձգողականության մասին: Փորձարկվողը պետք է նստի հատակին և ոտքերը մեկնի առաջ, որից հետո հրահանգով պետք է թեքվի դեպի ոտքերը՝ ձեռքերը առավելագույն երկարացնելով առաջ: Երբ առավելագույն թեքումը կատարված է այն անհրաժեշտ է ֆիքսել և պահել 2-3 վարկյան, միայն այս դեպքում է օբյեկտիվ տվյալներ ստացվում: Չափվում է ձեռքի միջնամատի և ոտնաթաթի միջև ընկած տարածությունը (սմ.): Ոտնաթաթը պետք է լինի ուղղահայաց դիրքում: Եթե իրանի առավելագույն առաջ թեքման ժամանակ ձեռքի մատները չեն հասնում ոտնաթաթի ծայրին, ապա արդյունքը գրանցվում է «-» նշանով, եթե ձեռքի մատները անցնում են ոտնաթաթի ծայրերը, ապա արդյունքը գրանցվում է «+» նշանով:

**1-ին դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ*
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	10	7	5	4	2	1	-1	-3	-6	-7 և ցածր
Կախ ծալած ձեռքերով (վրկ)	23	18	15	12	10	8	7	5	3	2 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	6,0	6,2	6,4	6,5	6,7	6,9	7,0	7,2	7,5	7,6 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	11,4	11,8	12,0	12,3	12,5	12,8	13,0	13,3	13,9	14,0 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	142	136	130	127	122	120	115	110	104	103 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 800 մետր (վրկ)	1140	1080	1020	1000	950	900	860	800	720	710 և ցածր
	4,00	4,20	4,40	4,50	5,00	5,10	5,30	6,00	6,30	6,31 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 30 վրկ. ընթացքում (քանակ)	22	20	18	17	16	15	14	13	11	10 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	6,1	6,3	6,4	6,6	6,7	6,8	6,9	7,4	7,7	7,8 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	11,8	12,2	12,5	12,8	13,1	13,3	13,6	14,0	14,6	14,7 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	130	125	120	117	114	110	105	110	95	94 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 500 մետր (վրկ)	1110	1000	970	920	890	850	800	760	680	650 և ցածր
	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	4,10	4,11 և ավել

* 1-12-րդ դասարաններում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման սանդղակները (աղյուսակներ 1-12) բերված են www.zloy-fizruk.narod.ru ինտերնետային կայքից:

**2-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	10	7	5	3	2	1	0	-2	-6	-7 և ցածր
Կախ ծալած ձեռքերով (վրկ)	29	22	18	15	13	11	9	7	5	4 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,7	5,9	6,1	6,2	6,3	6,5	6,9	7,2		7,3 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	11,0	11,4	11,6	11,8	12,0	12,2	12,4	12,7	13,1	13,2 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	154	148	142	140	135	130	125	120	112	111և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	1220	1190	1130	1090	1030	1000	950	890	800	760և ցածր
	4,50	5,00	5,20	5,30	5,50	6,00	6,20	6,50	7,40	7,41 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	12	10	8	7	4	3	2	1	-3	-4և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 30 վրկ. ընթացքում (քանակ)	24	21	20	19	18	17	16	14	13	12 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	6,0	6,1	6,3	6,4	6,6	6,7	6,9	7,1	7,4	7,5և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	11,4	11,8	12,0	12,2	12,4	12,6	12,9	13,1	13,6	13,7 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	142	137	132	130	125	123	119	114	105	104և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 800 մետր (վրկ)	1150	1080	1030	1000	960	920	870	800	720	700 և ցածր
	4,00	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	5,30	6,00	6,40	6,41 և ավել

**3-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	10	8	5	4	3	1	0	-3	-6	-7 և ցածր
Կախ ծալած ձեռքերով (վրկ)	37	30	24	20	17	14	12	9	6	5 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,5	5,7	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,5	6,8	6,9 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,6	10,9	11,1	11,3	11,5	11,7	11,9	12,1	12,6	12,7 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	165	159	153	150	146	142	139	132	127	126 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	1280	1230	1200	1150	1110	1080	1040	1000	920	910 և ցածր
	4,35	4,45	4,55	5,15	5,25	5,35	5,45	6,00	6,30	6,31 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	12	10	8	6	5	3	2	0	-3	-4 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 30 վրկ. ընթացքում (քանակ)	24	22	21	20	19	18	17	16	14	13 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,5	6,6	6,9	7,2	7,3 և ավել
Մաքրավազք 4x9 մետր (վրկ)	11,1	11,4	11,6	11,9	12,0	12,2	12,4	12,7	13,2	13,3 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	154	147	141	138	135	131	127	121	115	114 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 800 մետր (վրկ)	1190	1120	1080	1030	1000	980	930	890	780	770 և ցածր
	3,50	4,00	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,20	6,10	6,11 և ավել

**4-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	8	7	5	4	2	1	-1	-3	-6	-7 և ցածր
Կախ ծալած ձեռքերով (վրկ)	42	32	25	21	18	15	13	10	7	6 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,7	5,8	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,7	6,8	6,9 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,4	10,6	10,8	11,0	11,1	11,3	11,5	11,8	12,1	12,2 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	175	170	165	160	155	150	145	140	135	134 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	1350	1300	1250	1230	1200	1150	1100	1040	1000	990 և ցածր
	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10	5,30	5,50	6,00	6,01 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	12	10	7	5	4	3	7	-1	-4	-5 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 30 վրկ. ընթացքում (քանակ)	25	23	22	20		19	18	17	15	14 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,5	6,8	7,2	7,3 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,8	11,0	11,2	11,5	11,6	11,8	12,0	12,3	12,6	12,7 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	163	155	150	148	143	140	136	131	125	124 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 800 մետր (վրկ)	1210	1150	1100	1070	1040	1000	980	940	840	830 և ցածր
	3,40	3,50	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	5,40	5,41 և ավել

5-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ
Տղաներ

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	5	3	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 և ցածր
Վերձգումներ պտտածողին (քանակ)	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,5	5,7	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,5	6,8	6,9 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	9,9	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8	11,0	11,1	11,4	11,5 և ավել
Չեռացատկ տեղից (սմ)	180	175	170	165	157	153	148	143	138	137 և ցածր
Վազք 1000 մետր (վրկ)	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,26 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	10	8	7	6	5	4	3	2	1	0 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 1 ր. ընթացքում (քանակ)	44	42	40	38	36	34	32	30	28	27 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	7,0	7,2	7,3 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,7	10,9	11,1	11,4	11,5	11,7	11,9	12,2	12,5	12,6 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	165	160	155	150	145	140	135	130	125	124 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	4,40	4,50	5,00	5,110	5,20	5,30	5,40	5,50	6,10	6,11 և ավել

**6-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	6	4	2	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 և ցածր
Վերձգումներ պտտածողին (քանակ)	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,3	5,5	5,6	5,7	5,9	6,0	6,1	6,3	6,5	6,6 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	9,7	9,8	10,0	10,2	10,4	10,5	1,07	10,9	11,1	11,2 և ավել
Չեռացատկ տեղից (սմ)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	159 և ցածր
Վազք 1000 մետր (վրկ)	4,00	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,40	4,50	5,10	5,11 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 1 ր. ընթացքում (քանակ)	46	44	42	40	38	36	34	32	30	29 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,6	5,7	5,8	6,0	6,1	6,2	6,3	6,7	7,0	7,1 և ավել
Մաքրավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,6	10,7	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	12,0	12,4	12,5 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	170	165	160	155	150	145	140	135	130	129 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,10	6,11 և ավել

**7-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	8	6	4	2	0	-2	-3	-4	-5	-6 և ցածր
Վերձգումներ պտտածողին (քանակ)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,1	6,3	6,4 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	9,5	9,6	9,8	10,0	10,1	10,2	10,4	10,6	10,8	10,9 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	215	210	205	200	195	190	185	180	175	174 և ցածր
Վազք 1000 մետր (վրկ)	3,55	4,00	4,10	4,15	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,01 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	14	12	10	8	6	5	4	3	2	1 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 1 ր. ընթացքում (քանակ)	48	46	44	42	40	388	36	34	32	31 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,5	6,8	6,9 և ավել
Մաքրավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,9	12,3	12,4 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	175	170	165	160	155	150	145	140	135	134 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,45	6,05	6,06 և ավել

**8-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5	-6 և ցածր
Վերձգումներ պտտածողին (քանակ)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,9	6,0	6,1 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	9,2	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0	10,1	10,3	10,6	10,7 և ավել
Չեռացատկ տեղից (սմ)	220	215	210	208	205	200	198	195	190	189 և ցածր
Վազք 1000 մետր (վրկ)	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,45	4,46 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 1 ր. ընթացքում (քանակ)	50	78	46	44	42	40	38	36	34	33 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0	6,4	6,6	6,7 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,3	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,3	11,8	12,1	12,2 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	180	175	170	165	160	155	150	145	140	139 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,45	6,05	6,06 և ավել

**9-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5 և ցածր
Վերձգումներ պտտածողին (քանակ)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,1	5,5	5,6	5,9	6,0	6,1 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	9,1	9,3	9,4	9,6	9,7	9,9	10,0	10,2	10,5	10,6 և ավել
Չեռացատկ տեղից (սմ)	225	220	215	210	208	205	200	198	195	194 և ցածր
Վազք 1500 մետր (վրկ)	5,45	5,55	6,05	6,25	6,35	6,45	7,05	7,15	7,25	7,26 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 1 ր. ընթացքում (քանակ)	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,3	6,5	6,6 և ավել
Մաքրավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,4	11,5 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	185	180	175	170	165	160	155	150	145	144 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	6,00	6,01 և ավել

**10-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման
10 բալային սանդղակ
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	14	15	10	8	6	4	2	0	-2	-3 և ցածր
Վերձգումներ պտտածողին (քանակ)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	5,9 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	9,0	9,2	9,3	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,3	10,4 և ավել
Չեռացատկ տեղից (սմ)	230	225	220	215	210	208	205	202	200	199 և ցածր
Վազք 1500 մետր (վրկ)	5,35	5,45	5,55	6,15	6,25	6,35	6,55	7,05	7,15	7,16 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 1 ր. ընթացքում (քանակ)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	6,0	6,2	6,3 և ավել
Մաքրավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	6,00	6,01 և ավել

11-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման 10 բալային սանդղակ Տղաներ

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	16	14	12	10	8	6	4	2	0	-1 և ցածր
Վերձգումներ պտտածողին (քանակ)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	8,9	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1 և ավել
Չեռացատկ տեղից (սմ)	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 և ցածր
Վազք 1500 մետր (վրկ)	5,34	5,40	5,45	6,00	6,08	6,15	6,28	6,40	6,59	7,00 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 1 ր. ընթացքում (քանակ)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	4,25	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,55	5,56 և ավել

**12-րդ դասարանում սովորողների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատման 10
բալային սանդղակ
Տղաներ**

Ստուգողական վարժություններ	Մակարդակները և բալերը									
	Բարձր		Միջինից բարձր		Միջին		Միջինից ցածր		Ցածր	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1 և ցածր
Վերձգումներ պտտածողին (քանակ)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	8,8	8,9	91	9,2	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0 և ավել
Հեռացատկ տեղից (սմ)	242	238	234	230	227	222	217	212	207	206 և ցածր
Վազք 1500 մետր (վրկ)	5,34	5,38	5,40	5,53	6,00	6,10	6,23	6,35	6,52	6,53 և ավել

Աղջիկներ

Նստած դիրքից թեքում առաջ (սմ)	24	22	20	18	16	14	12	10	8	7 և ցածր
Իրանի բարձրացում պառկած դրությունից 1 ր. ընթացքում (քանակ)	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 և ցածր
Վազք 30 մետր (վրկ)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 և ավել
Մաքրքավազք 4x9 մետր (վրկ)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,4	11,5 и более
Հեռացատկ տեղից (սմ)	185	180	175	170	165	160	155	150	145	144 և ցածր
Վազք 6 րոպե (մ) կամ 1000 մետր (վրկ)	4,25	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,55	5,56 և ավել

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան ՅՈՒ.Գ., Մինասյան Յ.Ս. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչներ և ծրագիր 1-12 դասարաններ. Երևան, 2007:
2. Աղաջանյան Ս.Գ., Հարությունյան Ա.Ա., Տեր-Մարգարյան Ն.Գ., Դանիելյան Կ.Գ. Սանկական սպորտային բժշկության հիմնահարցերը.- Եր.: հեղինակային հրատարակություն, 2008.-83 էջ:
3. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան ՅՈՒ.Գ., Մինասյան Յ.Ս., Հարությունյան Ա.Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարք հանրակրթական դպրոցի 1-4 դասարանների համար.- Եր., «Աստղիկ գրատուն». 2008.- 184էջ:
4. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագիրք /Վ.Բ.Առաքելյան, Ֆ.Գ.Ղազարյան, ՅՈՒ.Գ. Գրիգորյան, Ա.Ա.Հարությունյան:-Եր.«Աստղիկ գրատուն», 2009: 128 էջ:
5. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք /Գ. Ծառուկյան, Վ.Բ.Առաքելյան, Ֆ.Գ.Ղազարյան, ՅՈՒ.Գ. Գրիգորյան, Ա.Ա.Հարությունյան:- Եր.«Աստղիկ գրատուն», 2010: 128 էջ:
6. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы детей. Под. Ред. Л.К. Семенов. М., “Педагогика”, 1978, 224с.
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. -Киев: Здоров'я,1984.-144с.
8. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей.-3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 1983.- 224 с.
9. Книга учителя физической культуры. Под общ. ред. В.С. Каюрова. Предисл. И.П.Савинкова. М.: Физкультура и спорт, 1973. 333с.
10. Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1986.-176с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с
12. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников.- М.: Просвещение, 1989.- 222с.
13. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: Физкультура и спорт.-1998.
14. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников. М.: Просвещение. 1968. 160с.
15. Сухарева А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.-М.: Медицина, 1991. 272с.
16. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М.: Физкультура и спорт, 1976. Т II. с.117-138.
17. Теория и методика физического воспитания. Под ред Круцевич Т. Ю.- Киев.: 2003. Олимпийская литература.- с. 77-165.
18. Уроки физической культуры в IV- VI классах: Пособие для учителей/ Г.П. Богданов, Н.Ж.Булгакова, Н.Н. Власова и др.; Под ред. Г.П.Богданова.- 2-е изд., доп. и перераб.-М.:Просвещение, 1984.-208 с.
19. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П.Богданов,Б.Д.Ионов и др.; Под ред. Г.П. Богданова.- 2-е изд., доп. и перераб.- М.: Просвещение, 1986.- 223с.
20. Уроки физической культуры в IX-X классах: Пособие для учителей /Ю.А. Барышников, Г.П.Богданов, Г.Н. Давыдова и др.; Под ред. Г.П. Богданова.-М.: Просвещение, 1982.- 192с.
21. Физическая культура в школе. Методика уроков в I- III классах. Под ред. Г.П. Богданова. М., Просвещение, 1971. 192с.
22. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV-VIII классах. Под ред. 3.И. Кузнецовой.- М., Просвещение,1972. 352 с.
23. Физическое воспитание учащихся I- IV классов. Пособие для учителей начальной школы. 2-е изд., исправ. Под ред. Рудика П.А.,

Короновского В.Н. М. Гос. учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР. 1954. 171с.

24. Физическая культура.4-й класс: Экспериментальное учеб. пособие по физ. культ. Для учащ. Общеобразовательных школ. /Под ред. Каюрова В. С., Кузнецовой З.И.- М.: Физкультура и спорт, 1981г.- 150с.

25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / В.П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н.П. Клусов и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона и др.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 1997.- 140 с.

26. Физическая культура.4-й класс: Экспериментальное учеб. пособие по физ. культ. Для учащ. Общеобразовательных школ. /Под ред. Каюрова В. С., Кузнецовой З.И.- М.: ,Физкультура и спорт, 1981г.- 150с.

27. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / В.П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н.П. Клусов и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона и др.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 1997.- 140 с.

28. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М., Физкультура и спорт, 1972.- 170с.

29. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена.- М.: Просвещение, 1990.- 319с.

30. www.zloy-fizruk.narod.ru