

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԼ ԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԼ ԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԼ ԹՅՈՒՆ**

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՅԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ՄԿՐՏԶՅԱՆ ԹՈՒԽԱՆՈՒԼ ԿԼԻՊԱՐԻՏԻ**

**ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԼ ԹՅԱՆ  
ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԼ ԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

*(գյուղական դպրոցների օրինակով)*

**ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԼ ԹՅՈՒՆ**

***ԺԳ.00.02 § Դասավանդման և դաստիարակչության մեթոդիկա (ֆիզիկական կուլլտուրա) մասնագիտության ամբ մանկավարժական գիտության ոլորտի թեկնածուի գիտական աստիճանի հայ ցման համար***

***Գիտական դեկալար***՝ ՀՀ ֆիզիկական կուլլտուրայի և սպորտի վաստակավոր գործիչ, մանկավարժական գիտության ոլորտի դոկտոր, պրոֆեսոր, **Ֆ.Գ.ՂԱԶԱՐՅԱՆ**

**Երևան – 2016**

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

	ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
.....		
ԳԼՈՒԽ 1	Ուսումնասիրվող հիմնահարցի տեսական վերլուծում - թյունը և հիմնավորումը.....	8
.....		
1.1	Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործման նորարարական ուղղությունները.....	8
1.2	Սարրտայնացման հայեցակարգը ֆիզիկական դաստիարակության ընթացում.....	15
1.3	Արտադասարանային պարապմունքները՝ որպես ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետ ձևերից մեկը.....	21
ԳԼՈՒԽ 2	Գյուղաբնակ դեռահաս դպրոցականների շարժողական պատրաստվածությունը վիճակի դիագնոստիկան և համեմատական վերլուծությունը.....	27
.....		
2.1	Յետազոտություն խնդիրները, մեթոդները, քանակակազմն և կազմակերպումը.....	27
2.2	Գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի ցուցանիշների փոփոխությունները.....	30
2.3	Քաղաքի և գյուղի դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական պատրաստվածություն մակարդակի համեմատական վերլուծությունը.....	46
.....		
2.4	11-15 տարեկան գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի գնահատման մոդելային սանդղակները.....	59
ԳԼՈՒԽ 3	Գյուղաբնակ դպրոցականների շարժողական պատրաստվածությունը մեթոդիկան.....	63
.....		
3.1	Յետազոտություն խնդիրները, մեթոդները, քանակակազմը և կազմակերպումը.....	63
.....		
3.2	Սոցիոլոգիական արդյունքները.....	65
3.3	Փորձարարական աշխատանքի կազմակերպման նախադրյալները.....	73
.....		
3.4	Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները և դրանց քննարկումը.....	78
3.5	Գործնական	9

առաջ արկու թյ ու ններ .....	1
ԵՁՐԱԿԱՑՈՒ ԹՅՈՒ ՆՆԵՐ .....	9
	3
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ	ԳՐԱԿԱՆՈՒ ԹՅԱՆ 9
ՑԱՆԿ.....	6
ՀԱՎԵԼ ՎԱԾՆԵՐ	

## ՆԵՐԱԾՈՒ ԹՅՈՒ Ն

**ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒ ԹՅՈՒ Ն:** Հայ աստանի ներկայ իս սոցիալ -տնտեսական զարգացման փուլը խստացված պահանջներ է ներկայացնում մատաղ սերնդի ֆիզիկական զարգացման վիճակի և շարժողական պատրաստվածության նկատմամբ:

Դրա հետ կապված մեծ արդիականություն է ձեռք բերում սովորողների համարժեք շարժողական ակտիվության խնդիրը, որի պակասը ոչ միայն ավերիչ ազդեցություն է ունենում նրանց շարժողական պատրաստվածության մակարդակի վրա, այլև կարող է բացասական անդրադարձ ունենալ ֆիզիկական վիճակի դինամիկայի վրա: Դրա լուծումը ենթադրում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր բաղադրիչների, ինչպես նաև այդ ոլորտում տեսական և գործնական դրույթների քննադատական իմաստավորման ուսումնասիրում:

Ներկայումս քննադատվում է այսպես կոչված «ֆիզիկական դաստիարակության խորհրդային համակարգը», որը միասնական էր նախկին ԽՍՀՄ-ի բոլոր տարածաշրջաններում: Ներկայիս ԱՊՀ-ի երկրների դպրոցական ծրագրերը բնավիճելու տեղիք են տալիս, ուր գիտնականներն այդ խնդրի առնչությամբ իրարամերժ կարծիքներ ունեն (В.П. Лукьянов, 2001; И.Е. Шаблова, С.Г. Шипилова, 2011; Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Գ. Ստեփանյան, 2010):

Աճող սերնդի աճի և զարգացման առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը, ոչ ադեկվատ պայմաններում ապրող տարբեր տարիքասեռային խմբերի երեխաների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության շեղումների բացահայտումը

ամենատերտ կերպով կապված է առողջ մանկության խնդիրների, ուսուցման և դաստիարակության մեջ տարբերականացված մոտեցման որոնումների հետ:

Մի շարք հետազոտություններում ցույց է տրվել, որ հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի բովանդակությունն իրականացնելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել շրջակա միջավայրն ու տարածաշրջանային պայմանները

(С.С. Винокурова, 2007; В.К. Спирин с соавт., 2007 և այլք): Յետևաբար, խոսքը գնում է կոնկրետ պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակության տեղայնացման մասին:

Վերջին տարիներին հրատարակվել են քաղաքական դպրոցականների ֆիզի-

կական դաստիարակության տարբեր հարցերին առնչվող մեծ թվով աշխատանքներ (Կ.Ս. Խաչատրյան, 2006; Ա.Պ. Մարտիրոսյան, 2006, Տ.Գ. Սիմոնյան, 1999; Ա.Ս. Մարտիրոսյան, 2009; Կ. Կաթի, 2001; Յ.Գ. Թումանյան, 1996 և այլք): Սակայն, երբ խոսքը գնում է գյուղական շրջանների մասին, ապա նմանատիպ հետազոտությունները գործնականում բացակայում են:

Տարբեր տարիքի և սեռի դպրոցականների ֆիզիկական կատարելության հիմնախնդրի լուծումը հատկապես դժվարանում է գյուղական դպրոցների անբարենպաստ պատճառով: Յայաստանում դրանք կազմում են ընդհանուր դպրոցների թվի 62 տոկոսը: Գոյություն ունեն նաև գյուղական դպրոցների գործունեության այնպիսի առանձնահատկություններ, ինչպիսիք են դրանց սակավաթիվությունը՝ պայմանավորված աշակերտների քանակով, զատվածությամբ, լեռնային և սահմանամերձ շրջաններում գտնվելով:

Այդ առումով հատուկ ուշադրություն է պահանջում գյուղական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության դասավանդման կատարելագործման խնդիրը: Դպրոցներում որակյալ կադրերի պակասը, անբավարար նյութատեխնիկական բազան բավական ապացույց է նշված դրույթի օգտին:

Բացի այդ, աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության հետազոտումը արմատական սոցիալական փոփոխությունների պայմաններում որոշվում է յուրաքանչյուր երեխային, դեռահասին, պատանուն՝ նրա հետագա ողջ կյանքի ընթացքում ստեղծագործական և շարժողական զարգացում ապահովելու անհրաժեշտությամբ:

Այս ենթատեքստում հատուկ նշանակություն ունի մշտապես գյուղական տեղանքում բնակվող սովորողների զարգացումը: Ուստի գյուղական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կատարելագործման խնդիրը չի կարելի դիտարկել միջավայրի տարածաշրջանային և ազգային ազդեցությունից դուրս:

Չարկ է նշել, որ Յայաստանի Յանրապետության գյուղական շրջաններում բնակվող երեխաների ֆիզիկական վիճակի գնահատման հիմնահարցը հատուկ ուսումնասիրման, առավել ևս մինչ այսօր համեմատական վերլուծության առարկա չի հանդիսացել:

Ուստի Յայաստանի գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման նոր, լրացուցիչ մեթոդական մոտեցումների որոնումն ու փորձարկումը արդի և ժամանակակից խնդիր է:

**ՅԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊՍԱԿԸ**

գյուղաբնակ դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության կառուցվածքում թերի զարգացած կողմերի բացահայտումն ու ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում դրա կատարելագործման մեթոդական պայմանների հիմնավորումն է:

**ՅԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ:**

Յիմնախնդիրն և նպատակն ընդգծեցին խնդիրների այն շրջանակը, որոնք լուծման կարիք ունեն, դրանք են՝ գյուղական շրջաններում բնակվող 11-15 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի տարիքային և գենդեռային առանձնահատկությունները, քաղաքաբնակ դպրոցականների հետ ֆիզիկական վիճակի համեմատական վերլուծությունը, մոդելային գնահատման սանդղակների մշակումը, Յայաստանի գյուղական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական

գործընթացի արդյունավետության բարձրացումը: Հետազոտության մասնակի խնդիրների մանրամասն բնութագիրը տրված է սույն ատենախոսության երկրորդ և երրորդ գլուխներում:

**ԳԻՏԱԿԱՆ ՆՈՐՈՒ ՅԹԸ** այն է, որ առաջին անգամ.

- ուսումնասիրվել են Հայաստանի գյուղական շրջաններում բնակվող դպրոցական դեռահասների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության տարիքային և գենդեռային օրինաչափությունները,
- համեմատական վերլուծություն է անցկացվել Հայաստանի գյուղաբնակ և քաղաքաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակների միջև,
- մշակվել են ուղիներ և պայմաններ գյուղական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի արդյունավետության բարձրացման համար,
- որոշվել է դպրոցական ծրագրի ընտրովի մասի բովանդակությունը՝ հաշվի առնելով գյուղաբնակ դպրոցականների տեղային պայմանների և շարժողական պատրաստվածության մակարդակը:

**ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՏՎՈՂ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՐՈՒ ՅԹՆԵՐԸ.**

1. Տարբեր տարիքի և սեռի դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության վիճակը պայմանավորված է Հայաստանի Արարատյան դաշտավայրի տարածաշրջանային գյուղական պայմաններով:
2. Ներկայումս գոյություն ունեցող ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի նպատակային կողմնորոշումը՝ ուղղված դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի օպտիմալացմանը, թույլ չի տալիս արդյունավետ կերպով իրականացնել ֆիզիկական դաստիարակության ներուժը գյուղական դպրոցների պայմաններում:
3. Գյուղական դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասացուցակից դուրս ակադեմիական պարապմունքների անցկացումը, հաշվի առնելով սովորողների հետաքրքրություններն ու տեղական պայմանները, նպաստում է

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացման սկզբունքի իրականացմանը:

**ՅԵՏԱՉՈՏՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ.** Կայանում է նրանում, որ ընդհանրացվել են մանկավարժական տեսությունների մեջ առկա՝ Հայաստանի գյուղական շրջաններում բնակվող դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի հետազոտությունը: Ստեղծվել և փորձագիտորեն հիմնավորվել է գյուղական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը նպաստող մանկավարժական մոտեցումների համակարգը: Հետազոտության արդյունքները ընդ-լայնում են գյուղական շրջանների պայմաններում դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործնական մասի կատարելագործման հնարավորությունների մասին գոյություն ունեցող պատկերացումները:

**ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ.** ստացված արդյունքները կարող են օգտագործվել մեր երկրի գյուղական շրջաններում ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի պլանավորման և անցկացման, դեռահաս տարիքի դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մակարդակը գնահատելիս, կոնկրետ պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները և մեթոդները ընտրելիս:

**ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔՆ ՈՒ ԾԱԿԱԼԸ:** Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից, եզրակացություններից, գործնական առաջարկություններից և օգտագործված գրականության մատենագիտական ցանկից: Ատենախոսությունը շարադրված է համակարգչային տեքստի 110 էջում, ներառում է 27 աղյուսակ, 5 գծապատկեր և 5 հավելված: Գրականության ցանկը պարունակում է տարբեր լեզուներով 151 աղբյուր:

**ԳԼՈՒԽ 1. ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՎՈՂ ՅԻՄՆԱՅԱՐՑԻ ՏԵՍԱԿԱՆ  
ԿԵՐԼ ՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՅԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ**

**1.1. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի  
կատարելագործման նորամուծական ուղղությամբ ունենալը**

Ֆիզիկական դաստիարակության մասին գիտությունն առաջացել է զարգանում է՝ որպես գիտելիքների մասին պատկերացումների մի համակարգ՝ աճող սերունդների առողջացման, կրթության ու դաստիարակության գործընթացում ֆիզիկական վարժությունների կիրառման հնարավորությունների, օրինաչափությունների, պայմանների և միջոցների մասին:

Ֆիզիկական կուլտուրան մեր երկրի կրթական հաստատություններում ներկայացված է որպես կրթական ոլորտ, որպես ուսումնական առարկա և աշակերտների անձի ձևավորման կարևորագույն հիմնական բաղադրիչ (Օրենք..., 1999): Այն նպատակ ունի ապահովելու կենսականորեն կարևոր շարժողական կարողությունների և հմտությունների անհրաժեշտ մակարդակի զարգացումը, ինչպես նաև ձևավորում է տեսական գիտելիքներ: Լինելով կրթության հումանիտար բաղադրիչի պարտադիր մաս՝ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է աշակերտների հոգու և մարմնի ներդաշնակությանը, նրանց մոտ ձևավորում է այնպիսի համամարդկային արժեքներ, ինչպիսիք են առողջությունը, ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցությունը (Փ.Գ. Казарян, 2001; Д.И. Фельдштейн, 1988, 2010; Ս.Կ. Կարապետյան, Ս.Ա. Շախբերյան, 1981):

Հայտնի է, որ տարատեսակ կրթական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի բովանդակությունը որոշվում է պետական կրթական չափորոշիչներով, ուսումնական պլաններով, օրինակելի ուսումնական ծրագրերով (Ֆիզիկական..., 2007): Դրանք ապահովում են աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության անընդհատությունը, տարբեր տարիքի և սեռի դպրոցականների շարժողական ու տեխնիկական պատրաստության հանդեպ նրա բովանդակության և պահանջների տրամաբանական շարունակությունը:



Վերջին 10-15 տարիների ընթացքում տարբեր երկրների հետազոտողները արձանագրում են սովորող երիտասարդության ֆիզիկական զարգացման, շարժողական պատրաստվածության և առողջական վիճակի վատթարացում, ինչը մասնագետները կապում են բնապահպանության, սննդի, սոցիալական միջավայրի ընդհանուր վիճակի և այլ գործոնների վատթարացման հետ (М.В. Антропова с соавт., 1998; Т.В. Русова с соавт., 1990; The ..., 1996 և ուրիշներ): Այսպես, Մ.Ե. Նիկոլանայի (М.Е. Николаев, 2010) տվյալներով շրջանավարտների ընդամենը 10 տոկոսն է առողջ: Ռուսաստանի դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշի 60 տոկոսն է հասնում 1960-70 թթ. իրենց հասակակիցների արդյունքներին: Նմանատիպ տվյալներ են բերում նաև Ա.Ի. Ֆրիլովը (А.И. Фролов, 2007), Ս.Չ. Գլիկմանը (С.З. Гликман, 2010) և այլ հեղինակներ:

Ինչ վերաբերում է մեր երկրին, ապա, ըստ Ս.Սարգսյանի (С.Саркисян, 2010) տվյալների, դեռահասների 50 տոկոսի մոտակատվում են խրոնիկ գլխացավեր, հոգ-նածուծություն, նյարդայնություն, 30 տոկոսն ունեն աղեստամոքսային, նյարդաբանական շեղումներ, ոսկրամկանային համակարգի խանգարումներ: Մինչ այժմ հրատապ է առողջական վիճակի տարբեր շեղումներով երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրը: Ճատդպրոցներում, ցավոք, այս հարցերը դեռևս լուծված չեն: Նման երեխաներին պարզապես ազատում են ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներից, մինչդեռ թուլակազմ երեխաները օրգանիզմի վրա ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների բարենպաստ ազդեցության ավելի շատ կարիք ունեն:

Մեր երկրի հանրակրթական դպրոցներում երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության վիճակը մեծ մտահոգություն է առաջացնում՝ կապված դրված խնդիրների և հատկապես առողջ կենսակերպի ձևավորման, սպորտային և շարժողական ներուժի կատարելագործման, սոցիալական և հոգևոր ակտիվության ձևավորման լուծման ցածր արդյունավետության հետ:

Ճատ մասնագետներ համակարծիք են, որ ներկայումս դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հանդեպ մեծացած պահանջները ուսումնադաստիարակչական գործընթացի

արդիականացում են թել ադրում՝ կազմակերպչական և ուժումների և նոր ուղիների կիրառման միջոցով: Եվ այսօր աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի հետագա կատարելագործման համար գիտնականներն ու պրակտիկ մասնագետները նոր միջոցների, մեթոդների, մանկավարժական մոտեցումների ստեղծագործական որոնումների մեջ են:

Մի շարք երկրներում դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնա-դաստիարակչական գործընթացը զուրկ չմնաց նորամուծական բարեփոխումների փորձերից, որոնք արտահայտվեցին ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական ծրագրերի բովանդակության հանդեպ սպորտային մոտեցման մեջ:

Այս հարցում կարելի է վկայակոչել մի շարք հետազոտություններ: Այսպես՝ ռուս-միևնացի հեղինակ Ա. Լուկան (A. Luka, 1993) փորձնականորեն ստուգել է 5-8-րդ դասարանների դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեջ մարմնամարզության միջոցների օպտիմալացմանն ուղղված նորամուծական մեթոդիկան: Ռուս գիտնական Ա.Պ.Մատվեևի (A.Պ. Matveev, 1997) նորարարական կրթական ծրագրում կամի բաժին, որը նախատեսում է աշակերտների սպորտային մասնագիտացում, հատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակում, մեթոդական գիտելիքների տիրապետում և ֆիզիկական վարժություններն ինքնուրույն կատարելու կարողություն: Ուսումնական պարապմունքները կառուցվում են սպորտային մարզման սկզբունքով՝ հաշվի առնելով դպրոցականների տարիքն ու սեռը:

Սպորտային մասնագիտացում նախատեսող ծրագրի բաժինը ապահովում է աշակերտների տիրապետումը մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկային: Դաստիարակում է ընդհանուր և հատուկ բարոյագիտական հատկանիշներ, ինչպես նաև օգնում է տիրապետելու համաչափ շարժումների կիրառման տեսական գիտելիքներին և կարողություններին՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ինքնուրույն իրացվող ձևերում:

Այս ծրագրի համաձայն՝ ուսումնական պարապմունքները կառուցվում են սպորտային մարզման սկզբունքով՝ հաշվի առնելով պարապրզների տարիքն ու սեռը:

Հանրակրթական դպրոցում փորձեր են արվել իրացնել ու սպորտային պատաստության տեխնոլոգիաների կառուցողական ներուժը, ինչի արդյունքում աշակերտներն ավելի խորն են ուսումնասիրել նյութը, նաև յուրացրել այլ մարզածներ:

Այլ աշխատության մեջ Բ.Ն. Նայդանովը (Б.Н. Найданов, 1996) ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման դեպքում փորձարարորեն հաստատեց դպրոցականների սպորտային հետաքրքրությունները հաշվի առնելու հնարավորությունը: Ուսումնամարզական պարապմունքներն անցկացվում էին շաբաթը երկու անգամ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի փոխարեն, դպրոցական դասացուցակից դուրս:

Դպրոցականների՝ աթլետիկայով պարապելու հայեցակարգը ստուգվեց Ա.Ա. Կուդինովի (А.А. Кудинов, 1994) կողմից 6-17 տարեկան երեխաների հետ:

Ուշադրության է արժանի Վ.Վ. Պոնոմարյովի (В.В. Пономарев, 2004) §3 եռավոր Հյունսիսի դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթության մակալարժական տեխնոլոգիաները՝ դոկտորական ատենախոսությունը: Այստեղ փորձնականորեն հաստատվել է ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման դեպքում դպրոցականների սպորտային հետաքրքրությունների առման անհրաժեշտությունը: Փորձարարական խմբերում ուսումնադաստիարակչական պարապմունքի բովանդակության մեջ ընդգրկում է ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի հիմնական մասը և ընտրված մարզածների խորացված յուրացումը:

Փորձարարական խմբերի համար ուսումնամարզական պարապմունքները անցկացվում էին շաբաթական երկու անգամ՝ ակադեմիական երկու ակն ժամով՝ դպրոցական դասացուցակից դուրս՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի փոխարեն:

Հեղինակը մշակել և հիմնավորել է դպրոցականների՝ աթլետիկայի պարապմունքների վերաբերյալ բազմամյա

հայ եցակարգը, որի հիմքում ընկած է շրջանավարտների արդյունքների կանխատեսման սկզբունքը, տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստվածության՝ պահանջվող ցուցանիշների որոշումը, մարզական միջոցների բաշխումը, որոնք էլ ապահովում են այդ կանխատեսման իրացումը:

Առաջարկվել և աշխատանքային պրակտիկայում ներդրվել է ուսումնական գործընթացի կառուցման ու ծրագրման նոր տեխնոլոգիան, որը հիմնված է աշակերտների պատրաստվածության կառուցվածքի և մակարդակի բացահայտմանը, ինչպես նաև, ըստ ուսումնառության տարիների, ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության հաջորդականությամբ մոդելային բնութագրիչների տվյալներով խնդիրների լուծմանը:

Լ.Բ. Կոֆմանի (Л.Б. Кофман, 1997) մեկ այլ ատենախոսական աշխատության մեջ ստուգվել է մեծ քաղաքների պայմաններում երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման վերափոխման լայնածավալ ծրագիր: Այստեղ առաջարկվել և իրացվել են նման աշխատանքի կազմակերպման սկզբունքներն ու մոդելները:

Ուրախալի է նշել, որ ԱՊՀ-ի մի շարք երկրներում սկսել են շատ լուրջ ու շարունակ-յուն հատկացնել աշակերտների սպորտային պատրաստվածությանը, ինչն անձնակողմնորոշիչ ուսուցման ուղղություններից մեկն է համարվում (Д.А. Белухин, 1996; Э.Ф. Зеер, 2002; М.И. Лукьянова, 2008):

Օրինակ՝ Ռուսաստանում Վ.Վ.Պոլտիսի կողմից (Д.Б. Фонарев, 2009) մանկական սպորտում նորամուծական վերափոխումների իրականացումը դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության մեջ սպորտային կողմնորոշիչ մոտեցում ամրապնդելն է, որը ժամանակին մշակվել էր Վ.Կ. Բալսևիչի (В.К. Бальсевич, 2000) կողմից: Այս մեթոդիկայի ստուգման առաջին փորձարարական տվյալները ստիպեցին ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին, այլև Ռուսաստանի շրջանների գործադիր իշխանությանը մտածել դասարանաարկայական համակարգից սպորտային կողմնորոշիչ ֆիզիկական դաստիարակության անցնելու մասին՝ պարապմունքների

Ժամաքանակը ավելացնելով 80 րոպեանոց շաբաթական բեռնվածությունն ինչ և 240-ը:

Ուկրաինայում, անբոբիկայի և ջրային անբոբիկայի օրինակով, 5-9-րդ դասարանների համար մշակվել են փոփոխական մոդուլներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական ծրագրերի համար (B.B. Билецкая, В.П. Семенов, 2010):

Չափազանց հետաքրքիր հետազոտություն է անցկացվել Ի.Վ. Մանժելեյի (И.В. Манжелей, 2005) կողմից, որտեղ առաջին անգամ մարդաբանական և գոյաբանական հարաբերակցության հատկանիշների հիման վրա համակարգվել են մանկավարժական մոդելները: Արդյունքում հեղինակը մանկավարժական գործընթացի չորս մոդել է առանձնացրել՝ առողջարարական-ադապտիվ, սոցիալ-կողմնորոշիչ, անձնակողմնորոշիչ և մարզական-վերականգնիչ:

Աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում նորամուծական ուղղություն կարելի է կոչել նաև “Спарт” նախագիծը, որը Վ.Ի. Ստոլյարովի (В.И. Столяров, 1993) գլխավորությամբ միտում է հեղինակների կողմից մշակվել է 1990-ականների սկզբին, որտեղ որոշվել են հետևյալ հիմնական միջոցները.

- ֆիզկուլտուրային-մարզական աշխատանքում այնպիսի մարզական խաղերի և մրցումների, ձևերի և դրանց կազմակերպման մոդելների կիրառում, որոնք ունեն բարձր մարդասիրական, մշակութային, բարոյահոգեբանական ներուժ,
- բարձր բարոյականության և էսթետիկ վարքի բազմատեսակ խրախուսում (հատուկ մշակված Տսպարտայական, մրցանակների, պարգևների հիման վրա),
- ֆիզկուլտուրային-մարզական աշխատանքի Տիումանիզացում, որը նախատեսում է ուժեղացված ուշադրությունը յուրաքանչյուր մարդու անձի՝ որպես գերագույն սոցիալական արժեքի հանդեպ,
- բազմատեսակ կապերի ամրացում, մի կողմից սպորտի և հոգևոր ստեղծագործ գործունեության այլ տեսակների միջև, այդ թվում՝ արվեստի, մյուս կողմից կրթության և ուսուցման ընթացքում

տարբեր մրցույթների, մարզախաղերի, փառատոների շրջանակներում մ ժամանցի կազմակերպման ձևով:

Վ.Ի. Ստոլյարովի (В.И. Столяров, 1993) նկարագրած նախագիծն իր կողմնակիցները գտան մի շարք այլ երկրներում:

Քննարկելով դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության մեջ նորամուծ ուղղությունների խնդիրը՝ կարելի է նշել, որ այն դպրոցում է, բայց դեռևս ամբողջապես չի լուծում սպորտային դաստիարակության խնդիրները: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը, հաճախ իր ձևերի քառսային ողջ բազմազանությամբ հանդերձ, երիտասարդների և երեխաների հիմնական զանգվածին չկարողացավ ներգրավել զանազան մարզաձևերով զբաղվելու գործընթացին: Մեր դիտարկումները, սոցիոլոգիական հարցման արդյունքներն ու բանավոր հաղորդումները վկայում են, որ դպրոցականների ճնշող մեծամասնությունը կցանկանար զբաղվել սպորտով, բայց նրանց ցանկությունը արհեստականորեն զսպվում է այս կամ այն կանոնի, պարտադրված ծրագրի պատճառով: Չավանաբար այստեղ նոր մեթոդաբանական մոտեցումներ են հարկավոր, հատկապես գյուղական դպրոցներում:

Եվ այդ պատճառով բոլորովին պատահական չէ, որ ռուս գիտնական Ի.Լ. Լուկ-

բիշևան (Л.И. Лубышева, 2004, 2011) առաջարկեց դպրոցական ուսումնական գործընթացի մեջ ընդգրկել Տսպորտային կուլտուրայի՝ առարկան: Չեղինակի կարծիքով, դա աշակերտներին հնարավորություն է տալիս հաղորդակցվելու սպորտային կուլտուրայի արժեքների հետ և զբաղվելու այս կամ այն մարզաձևով: Նա նաև կարծում է, որ սպորտը լիարժեք կերպով կապահովի անձի կենսունակության, սպորտային դաստիարակության, դժվարություններ հաղթահարելու և դրված նպատակին հասնելու ունակության ձևավորման սոցիալական պատվերը:

Այլ կերպասած՝ տվյալ առարկայի նպատակն է դպրոցականի անձի մեջ սպորտային կուլտուրա ձևավորել, վերացնել ֆիզիկական կրթության ավանդական դարձած համակարգի Տցավոտ կետերը՝,

ապահովել աշակերտների սպորտային դաստիարակության մեջ արդի տեխնոլոգիաների կիրառումը:

Նման կարծիքի է նաև Վ.Ա. Մագինը (В.А. Магин, 2006): Նրա կարծիքով դպրոցի բարձր դասարաններում նպատակահարմար է ֆիզիկական կուլտուրա, առարկան վերափոխել Տնտեսագիտության կուլտուրա, առարկայի՝ էապես փոխելով տվյալ առարկայի ուսումնամեթոդական ապահովումը դեպի սպորտային կուլտուրայի արժեքների յուրացմանը դպրոցականների կողմից:

Սույն տեսակետն իր հաստատումն է գտել մի ամբողջ շարք այլ հեղինակների աշխատություններում (В.К. Бальсевич, 2007; С.Ю. Баринов, 2005; А. Pawlucki, 1981; В.И. Столяров, 2010, 2011): Այդ պատճառով պետք է եզրակացնել, որ երեխաների և երիտասարդության դաստիարակման ժամանակակից համակարգում կարևոր տեղ պետք է գրավի սպորտային կուլտուրան, որը կձևավորվի մանկավարժական բազմաբովանդակ գործունեությամբ: Խոսքը պատանի մարզիկի անձի սպորտային կուլտուրայի մասին է, որը հիմնված է սպորտի և կուլտուրայի որոշակի հասկացողության վրա: Այսպիսով, պատանի մարզիկի սպորտային կուլտուրան գործունեությունն է և՛ սպորտի այլ կողմերի, և՛ ֆունկցիաների յուրացման, պահպանման ու զարգացման մասին, որոնք նրա կողմից գնահատվում են որպես առավել կարևոր արժեքներ:

Մեր կարծիքով նման մեթոդաբանական մոտեցումը լուրջ նախադրյալ է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի Տնտեսագիտության, գաղափարի իրակա-  
նացման համար:

Ռուսաստանի Դաշնությունում, ներկայումս ոչ ամբողջովին, բայց ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը դիտարկվում է հիմքային, ադապտիվ, առողջարարական և սպորտային դաստիարակություն (А.Г. Комков, Е.Г. Кириллова, 2008): Մեր երկրում էլ սպորտային ֆիզիկական դաստիարակությունը դեռևս լիովին ներդրված չէ հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների արակտիկայում: Միևնույն ժամանակ այն պետք է ուղղորդված լինի այն երեխաներին, ովքեր ցանկություն և ընդունակություններ

ու նեն որևիցե մարզածևով գբաղվելու, բայց շաբաթական երկու-երեք անգամյ ասկադեմիական դասերից դուրս:

Վերը ներկայացված աճող սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության կատարելագործման նորամուծական ուղղությունները բավականին հարստացնում են երե-խաների և դեռահասների շարժողական ակտիվության կազմակերպման ավանդական համակարգը և նոր հեռանկարներ են բացում ցավոտ խնդիրների լուծման մեջ:

Մեր աշխատության մեջ մանկավարժական նոր տեխնոլոգիայի առավել ման-րակրկիտ նկարագրությունն է իրականացվում՝ Տարրտային կողմնորոշիչ ֆիզիկական դաստիարակությանն:

Տվյալ մանկավարժական տեխնոլոգիան լայն տարածում է գտնում և մեր հետազոտությունների կարևոր հիմքն է դարձել:

## **1.2. Սարրտայ նացման հայ եցակարգը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում**

Հայտնի է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման հիմքում ընկած է ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեությունը, որը պետք է շարունակվի ողջ կյանքի ընթացքում (Б.К. Бальсевич, 2000, Ֆ.Գ. Ղազարյան, 1987; И.М. Быховская, 1993; Վ.Ֆ. Գրիգորյան, 2004 և այլք):

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սարրտի ժամանակակից հայ եցակարգերը թելադրում են խոսելու անձի ֆիզիկական կուլտուրայի և սարրտի անհրաժեշտության մասին (В.Г. Шилько, 2006; О.В. Козырева, 2002; Л.Н. Прогонюк, 2004; Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ռ.Ս. Մանուկյան, 2004; В.А. Родионов с соавт., 2015; П.В. Бородин, В.Г. Тютиков, 2015; Е.Д. Митусова, 2015; Н.В. Пешкова, 2015 և այլք), որն ստացել է Տարրտային կողմնորոշիչ դաստիարակության և ուսուցում՝ անվանումը:

Մարզական արժեքներ ստեղծող սարրտը միշտ էլ հզոր սոցիալականացման ֆենոմեն և հաջող համաձայնեցման միջոց է եղել: Դրա մասին են վկայում շատ ճախարհագրորդ մարզիկների՝ Ա. Ալաջայանի, Յ. Ծահինյանի, Ա. Ազարյանի, Վ. Ենգիբարյանի, Յու. Վարդանյանի և ուրիշների անցած կյանքի ճանապարհը: Մեծ մարզիկները, անցնելով սարրտի դպրոցը, մեր հասարակության



իսկական քաղաքացիներ են դարձել: Սպորտով զբաղվող երիտասարդների սոցիոլոգիական հարցումները ցույց են տալիս, որ սպորտը ձևավորվում է կյանքի, հասարակության, ընդհանուր առմամբ աշխարհի մասին առաջնային պատկերացում (Л.И. Лубышева, 2004; В.В. Кузин, 1998; Գ.Ն. Ծառուկյան, 2010):

Մարդիկ, ովքեր անցել են Տսպորտի դպրոցը!, համոզված են, որ այն իրենց օգնել է դաստիարակել հավատ սեփական ուժերի և հնարավորությունների հանդեպ: Սպորտը սովորեցնում է զոհողությունների գնալ դրված նպատակին հասնելու համար: Մարզադաշտում, մարզասրահում, լողավազանում յուրացված դասերը հետագայում պատանի մարզիկներին, որպես կանոն, կյանքում էլ են օգնում:

Հայտնի է, որ Հին Հունաստանում և Հայաստանում, սկսած 15 տարեկանից, ֆիզիկական դաստիարակությունը մարզական ուղղվածություն էր ստանում (Կ.Պ. Աթոյան, 1985): Մարզական պարապմունքների հետ միասին պարբերաբար զբաղվում էին զինվորական գործով, փիլիսոփայությունամբ, հռետորական արվեստով:

Նախկին ԽՍՀՄ-ում հանրակրթական դպրոցներում ուսումնական ժամից դուրս տարբեր մարզաձևերից ձևավորվում էին մասնագիտացված դասարաններ՝ խորացված ուսումնամարզական գործընթացով: Այս մարզական դասարանների գլխավոր նպատակն էր բարձրակարգ մարզիկներ պատրաստել օլիմպիական մարզաձևերից:

Մասնագիտացված դասարանները համալրվում էին մարզական առումով առավել հեռանկարային աշակերտներով՝ հաշվի առնելով դպրոցականների ցանկություններն ու հետաքրքրությունները՝ սկսած 8 տարեկանից, նաև բասկետբոլից:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի Տսպորտայնացման; ապացույց է համարվում նաև այն փաստը, որ 1937 թ. Ֆիզիկական դաստիարակություն; առարկայի պետական դպրոցական ծրագրում առաջին անգամ ի հայտ են գալիս վարժու-թյունների օղակների, զուգափայտերի, պտտածողի վրա, ակրոբատիկայի տարրեր, ցատկեր մարմնամարզական նժույգի վրայով: Սույն ծրագրում ուսումնական նյութն արդեն ըստ մարզաձևերի էր դասակարգվում: Այսպես,

օրինակ՝ 7-րդ դասարանում աշակերտները ծանոթանում էին սպորտային մարզման հիմնական հասկացություններին, իսկ 8-րդ դասարանում ծանոթանում էին կարճ տարածության վազքերի և թափավազքով հեռացատկի մարզման մեթոդիկային: 1937 թ. կրթական ծրագիրը սպորտային հետ միասին նաև ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություններ նախատեսում:

Այս միտումը նաև շարունակվեց հաջորդ (1947, 1954, 1960, 1975, 1985 թթ.) դպրոցական ծրագրում, դրանցում նոր մարզաձևեր տեղ գտան՝ մենամարտերը, խաղերը, գեղարվեստական մարմնամարզությունը և այլն:

1937թ. դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության ծրագիրը ներառեց սպորտային պատրաստության և սպորտի տարրեր, ինչն ավելի խորացավ հաջորդ՝ 1954-1967թթ. ծրագրերում:

Դեռևս 80-ական թվականների սկզբին, այսպես կոչված սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի փորձեր արվեցին (В.В. Блауздис, 1981; В.В. Беруштитс, 1982): Դրանք իրականացնողները գլխավորապես մերձբալթյան մասնագետներն էին: Դեռ ավելի վաղ նման փորձեր արվել մարմնամարզության օրինակով (И.И. Малишкаускас, 1974):

90-ական թվականներին դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության բարձրացման նպատակով ադապտացվում են բարձր սպորտային տեխնոլոգիաները, ապացուցվում է հանրակրթական դպրոցներում աշակերտների սոցիալականացման և դաստիարակման նպատակով սպորտի կիրառման հնարավորությունը:

Առաջարկվեց սպորտային կուլտուրայի տարրեր կիրառել ֆիզիկական կուլտուրայում՝ անվանելով այդ պրոցեսը Տսպորտայնացում! (В.К. Бальсевич с соавт. 1997): Դա նշանակում է սպորտային պատրաստության տեխնոլոգիաների տեղայնացում՝ հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության պահանջներին և պայմաններին համապատասխան, որը սպորտային պատրաստության առաջատար մեթոդների ստեղծագործական փոխադրումն էր ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայի մեջ:

1990-ական թվականների վերջում ճանաչված գիտնական Վ.Կ. Բալսևիչի (В.К. Бальсевич, 2000) կողմից մշակվեց հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացման մեթոդաբանական հիմքը: Անցկացվեցին ընդգրկուն մանկավարժական հետազոտություններ, որոնց արդյունքում փորձարկման 50 մասնակիցներից 15 պատանի դպրոցական-մարզիկներ տարբեր մարզածներից ընդգրկվեցին Ռուսաստանի հավաքական թիմերի մեջ, ինչով էլ ապացուցվեց ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում բազմամյա սպորտայնացված ֆիզիկական պատրաստության արդյունավետությունը: Այս դրույթները հաստատվեցին նաև այլ հեղինակների հետազոտություններում (О.В. Козырева, 2002; Л.Н. Прогонюк, 2004; В.Г. Шилько, 2006, В.П. Копаев, Д.А. Бриль, 2015 և այլք):

Պետք է նշել, որ սպորտային կողմնորոշիչ ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիայի էությունը այն է, որ պարտադիր կերպով կիրառվում է սպորտային պատրաստության հիմնական մեթոդը՝ սպորտային մարզումը:

Խոսելով դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացման անհրաժեշտության մասին՝ բավական է նշել, որ Ռուսաստանի Կրթության Ակադեմիային կից ստեղծվեց ֆիզիկական կուլտուրայի պրոբլեմային գիտական խորհուրդ, որտեղ հատուկ ընդգծվեց այս խնդրի կարևորությունը (В.В. Кузин, 1998):

Ծեշտադրելով ուշադրությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացման վրա՝ ուկրաինացի հեղինակ Ռ.Ա. Տյուկովը (P.A. Тютиков, 2005) նշում է դպրոցականների մասնակցության կարևորությունը տարբեր մրցումներին: Ընդ որում՝ հեղինակը կարծում է, որ այդ սկզբունքը երկու բաղկացուցիչ կունենա՝ տեսական, որն ուղղված կլինի բարձրացնելու աշակերտների կրթական մակարդակը, և գործնական՝ ուղղված բարձրացնելու նրանց ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացման իրագործման տեսակետից հետաքրքիր հետազոտություն է կատարվել Ն.Մ. Ախմետչանովայի (Н.М. Ахметзянова, 2010) կողմից Սուրգուտի պետական համալսարանում: Այս նախագծում հեղինակը

ուսումնասիրել է դպրոցական Տմարգական ակումբի: դերն ու նշանակությունը ընդհանուր և ևրացուցիչ կրթության ինտեգրման մեջ: Արդյունքում ցույց է տրվել, որ հանրակրթական դպրոցի սպորտայնացման պայմաններում Տդպրոցական տարգական ակումբ: նորարարական նախագծի իրականացնելը թույլ է տվել բարձրացնել սովորողների մոտ սպորտային դաստիարակության մակարդակը, օպտիմալացնել ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և զանգվածային-սպորտային աշխատանքը:

Այս նախագծի շրջանակներում Ն.Բ. Կանը (Н.Б. Кан, 2010) ուսումնասիրել է Տդպրոցական սպորտային թիմի: աշխատանքի արդյունավետությունը՝ հանրակրթական դպրոցի օրինակով: Այստեղ նաև ցույց է տրված, որ առողջարարական անոթ-բիկայի դպրոցական սպորտային թիմի կազմակերպումն ու աշխատանքը նպաստել են 7-8-րդ դասարանների աղջիկների սպորտային կուլտուրայի մակարդակի, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության (ԸՏՊ, ՅՏՊ) բարձրացմանը, հատուկ սպորտային պատրաստվածությանը և շարժառիթ հանդիսացել սպորտային գործունեության համար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժողական ընդունակությունների մշակման հարցը դիտարկվել է շատ հետազոտություններում: Ավանդական ֆիզիկական դաստիարակության ցածր արդյունավետությունը կանխորոշվում է նրա արժեքը կամ ֆիզիկական ակտիվության պարտադրված ռեժիմի և բովանդակության գերակշռմամբ, որոնք իրագործվում են կոշտ, խիստ կանոնակարգված ձևերով: Նույն կարծիքին են նաև մի շարք ռուս և հայ մասնագետներ (В.А. Ермаков, 1996; В.К. Бальсевич, 2007, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Գ. Ստեփանյան, 2010 և այլք):

Անհրաժեշտ ենք համարում նշել, որ Եվրոպայի և Ամերիկայի մի շարք երկր-ներում Տդպրոցական ֆիզկուլտուրա: հասկացողությունն չկա: Գոյություն ունի դպրոցական սպորտ՝ դասաժամային կամ արտադասաժամային, քանի որ այնտեղ վաղուց են հասկացել, որ պետք է գնալ երեխային պարապմունքների ընտրության հնարավորությունն ստեղծելու ճանապարհով: Այդ պատճառով ֆիզիկական

դաստիարակության համակարգը պետք է վերակողմնորոշել դեպի սպորտը, այսպես կոչված Տնտեսական-Սպորտային-Նացիոնալ (մեջբերումը ըստ M. Кондратьевой, 1988):

Ֆիզիկական դաստիարակության Տնտեսական-Սպորտային-Նացիոնալ տարրեր կիրառվում են նաև ԱՄՆ-ի դպրոցներում: Այսպես՝ ավագ դպրոցում աշակերտները կարող են առանձին մարզաձևեր ընտրել: Նման պարապմունքները, որպես կանոն, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների փոխարեն մարզիչներն են անցկացնում: Բնականաբար, նման մոտեցումը դպրոցականներին սպորտային դաստիարակություն է ապահովում:

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության Տնտեսական-Սպորտային-Նացիոնալ գաղափարը խրախուսում են նաև տարբեր երկրների միջառնային մասնագետներ (Ю.А. Копылов, 2004; В.И. Лях, 1995; R. Decker, 1992):

Այսպիսով՝ ներկայումս խոսքը կրթության նորարարական ձևի զարգացման մասին է, որը կարելի է իրականացնել սպորտի օգնությամբ, մրցումների, մարզումային բեռնվածության չափավորման և ընտրված մարզաձևից մրցումներին դպրոցականների պարտադիր մասնակցությամբ: Դրա համար այսօր սպորտային դաստիարակությունը ստեղծագործորեն ուղղակի գործունեության հատուկ ձև է: Հետևաբար, սպորտային պատրաստության արժեքային ներուժը շատյուրահատուկ է և ունի իր ապացույցները:

Ուստի, ընդհանրացնելով ուսումնական հաստատության ներքին ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտային-Նացիոնալ համառոտամփոփումը՝ կարելի է նշել հետևյալը՝ նախկինում գոյություն ունեին Տնտեսական դասարաններ, անցկացվում էին արտադասարանային լրացուցիչ սեկցիոն պարապմունքներ, ամենօրյա Տնտեսական ժամեր, պարապմունքներ ըստ բնակավայրի և այլն: Այսօր այդ ամենը մոռացված է, երեխաները քիչ հնարավորություն ունեն պարապելու դպրոցական սպորտային խմբում, քանի որ դրանց փոխարեն գործում են արևելյան մարտար-վեստների վճարովի խմբեր: Ոչ բոլոր

դպրոցականների համար են մատչելի նման վճարովի պարապմունքները:

Այս կապակցությամբ մասնագետները գտնում են, որ գոյություն ունեցող ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը, ֆիզկուլտուրային-սպորտային և արտադասարանային աշխատանքները թույլ չեն տալիս լիարժեք և արդյունավետ օգտագործելու ֆիզկուլտուրային-սպորտային գործունեության հսկայական ներուժը (Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ռ.Ս. Մանուկյան, 2004; Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Գ. Ստեփանյան, 2010; Ա.Ս. Մարտիրոսյան, 2009, Է.Յու. Ավանեսով, 2014):

Ուստի, նման իրավիճակից դուրս գալու ուղիներից մեկը հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացումն է: Չարցն այն է, թե դրա համար ինչ ստույգ ձևեր և տեխնոլոգիաներ պետք է ընտրել: Ավելին, ակնհայտ է շարժողական ակտիվության որոշիչ նշանակությունը, առողջության ամրապնդման և անձի բազմակողմանի զարգացման մեջ: Այս կապակցությամբ հանրակրթական հաստատություններում պետք է գերակշռեն այն միջոցները, որոնք բարձրացնում են շարժողական ակտիվությունը, զարգացնում են ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու հետաքրքրությունը:

Ներկայումս մեր անկախ երկրում ևս հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ֆիզկուլտուրային-սպորտային նոր գաղափարների և մոտեցումների ուժեղ փնտրտուք է սկսվել, բայց դրանք, որպես կանոն, ոչ միշտ են իրականացվում, լիարժեք չեն, այս գործունեության առանձին կողմերն են շոշափվում, իրենց մեջ նոր ծրագրեր և տեխնոլոգիաներ չեն ներառում:

Չնայած Ռուսաստանի մի շարք տարածաշրջանների ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացման ոլորտում ունեցած փորձին՝ մեր երկրում այս հարցերը բացարձակ ուսումնասիրված չեն: Խոսքը հանրակրթական դպրոցներում և կրթահամալիրում բասկետբոլի օրինակով սպորտային կողմնորոշիչ ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակության և նրա արդյունավետության գնահատման

մասին է: Մասնագետների ուշադրությունը պետք է հրավիրել հատկապես այս հարցերի ուսում-նասիրության վրա:

**1.3. Արտադասարանային պարապմունքները՝ որպես ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետ ձևերից մեկը**

Վերջին երկու տասնամյակում տարբեր երկրների մասնագետները նորոգվել են սկսել դիտարկել հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը: Այս ուղղությամբ բավական մեծ աշխատանք է տարվում Եվրոպայում, ԱՊՅ երկրներում, այդ թվում՝ նաև Հայաստանում:

Միևնույն ժամանակ ֆիզիկական դաստիարակությունը ողջ աշխարհում ճգնաժամ է ապրում, և դրա պատճառն այն է, որ հակասություններ կան դպրոցական պարապմունքների ավանդական ձևերի և արտադասարանական ու արտադպրոցական սպորտային պարապմունքների գրավչության միջև: Մյուս կողմից ֆիզիկական բեռնվածության ավելացման օբյեկտիվ պահանջը հակասում է դպրոցներում նրա հրական կրճատման միտումին:

Սրա հետ մեկտեղ կարելի է ասել, որ հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը բավարար կերպով արդյունավետ ազդեցություն չունի շարժողական պատրաստվածության և առողջության ամրապնդման վրա: Մի շարք հեղինակների կարծիքով շաբաթական 3 ժամ ֆիզիկական կուլտուրայի կանոնակարգված դասերը, որոնք ուղղված են միջին մակարդակի աշակերտներին՝ առանց հաշվի առնելու անհատական և սեռատարիքային առանձնահատկությունները, չեն նպաստում դպրոցականների ֆիզիկական կատարելագործման խնդիրների լուծմանը (B.И. Лях, 1989; B.И. Михалев, 1994; З.А. Осколкова, 2000; Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Գ. Ստեփանյան, 2010 և այլն): Միևնույն ժամանակ արտասահմանյան մի շարք երկրներում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները շաբաթական 6-8 ժամ են կազմում (B. Смоленский, 1994; B.И. Лях, 2009):

Հայտնի է, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը միավորում է ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի դասարանական ու արտադասարանական պարապմունքների ձևերը, ինչն առավել

բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում դպրոցականների հոգևոր և ֆիզիկական ընդունակությունների բացահայտման և զարգացման, նրանց ինքնորոշման համար: Այս կապակցությամբ հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի սկզբունքների հիմքում պետք է ընկած լինի անձնակողմնորոշիչ զարգացման և հատկապես սպորտային դաստիարակության գաղափարը: Այս հարցերը և դրանց արդիականությունը բավականաչափ լուսաբանվեցին վերոհիշյալում:

Վերլուծելով հանրակրթական դպրոցում աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության ավանդականորեն ստեղծված գործընթացը՝ կարելի է նշել, որ մինչև հիմա ֆիզիկական կուլտուրայի դասը ամենահետաքրքիր և ոչ հեղինակավոր դասերից մեկն է համարվում: Դրա հանդեպ բացասական վերաբերմունքի պատճառն այն է, որ պարապմունքները կազմակերպվում են վատ նյութատեխնիկական և սպորտային բազայի (հիմքի) վրա և ունեն թույլ մեթոդական ապահովում (В.К. Бальсевич, 2000; Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Գ. Ստեփանյան, 2010):

Այս հետազոտության հետաքրքրության շրջանակներում պետք է նշել, որ շատ երկրներում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում երեք հիմնական ձևեր են տարբերում. ուսումնական, արտադասարանական և արտադպրոցական աշխատանք: Եվրոպական մասնագետները նշում են, որ երեխաների համար դպրոցի դասերից առավել գրավիչ են արտադասարանական և արտադպրոցական պարապմունքները, ինչպես նաև սպորտային մրցումները (B. Grum, 1992; H. Digel, 1990):

Դեռևս Խորհրդային Միության գոյության շրջանում ապացուցված էր, որ մանկավարժական խնդիրները առավել հաջող էին լուծվում, երբ դասերի ժամանակ անց-կացվող ուսումնարանային աշխատանքները զուգակցվում էին արտաուսումնական պարապմունքների ժամանակ աշակերտների վրա նպատակառոշված ներգործությամբ (И.Я. Ланина, 1985; Е.А. Саркисян, 1987):



Այս ամենը հավասարաչափ վերաբերում է նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին (Г.П. Богданов с соавт, 1965; Ռ.Տ. Մելիքսեյան, 1970), քանի որ խնդիրը ուսում-նասիրվել է նաև հետխորհրդային ժամանակներում (Վ.Ֆ. Գրիգորյան, 2004; Ա.Ս. Մարտիրոսյան, 2006 և այլք):

Աշխարհի շատ երկրներում այսօր նկատվում է կողմնորոշում դեպի ֆիզիկական դաստիարակության լրացուցիչ ֆակուլտատիվ պարապմունքների կազմակերպումը: Դակարելի է բացատրել նրանով, որ շաբաթական պարտադիր երկու դասերը լավագույն դեպքում ֆիզիկական բեռնվածության չափի ամենօրյա 11 տոկոսն են կազմում (И.Р. Скачков, 1993): Չափարկները ցույց են տալիս, որ եթե նույնիսկ դրանք ավելացվեն երեք անգամ, ընդամենը 33 տոկոսը կկազմի: Եվ դա այն դեպքում, երբ աշակերտները դպրոցում պետք է 70 տոկոս ամենօրյա չափաբաժին ստանան: Այսօր դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը դաչեն կարող ապահովել:

Այդ պատճառով բացի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից՝ դպրոցական ուսուցման պայմաններում անհրաժեշտ է կիրառել լրացուցիչ ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումներ: Այդպիսի ձևերից է արտադասարանական սեկցիոն լրացուցիչ պարապմունքների անցկացումը տարբեր մարզաձևերից:

Գրական աղբյուրների վերլուծությանը խոսում է այն մասին, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի լրացուցիչ պարապմունքներ Ամերիկայում սկսել են անցկացվել 20-րդ դարի սկզբում (А.Г. Сотникова, 1990): Այն ժամանակ նման պարապմունքների մեջ էին մտնում ընդհանուր զարգացնող վարժությունները և կրոսադազքը: Ներկայումս ԱՄՆ-ի հանրակրթական դպրոցներում պարապմունքներ են անցկացվում 27 մարզաձևերից (В.В. Пономарев, 2004):

Ամերիկյան մասնագետները առանձնացնում են մի քանի տեսակներ՝ արտադասարանական, արտադպրոցական, սպորտային ակումբներ, մանկապատանեկան սպորտ: Առաջնային նշանակություն է տրվում դպրոցականների մասնակցությանը տարբեր մակարդակի մրցումներին:

Ընտրված մարզածևերից լրացուցիչ արտադասարանային պարապմունքներն այսօր էլ են լայնորեն կիրառվում աշխարհի շատ երկրներում՝ Ռուսաստանում, Չինաստանում, Չեխիայում, Անգլիայում, Ֆինլանդիայում, Իտալիայում և այլն (B.З. Клепиков, Г.П. Клепикова, 2002; В.И. Лях, 2009; Е. Поспех с соавт., 2001; А.А. Аникин, 2015 և այլք):

Անկախության ձեռքբերումից առաջ այս աշխատանքը բավական լավ էր դրված Չայաստանում, սակայն այսօր դրան բավականաչափ ուշադրություն չի հատկացվում:

Այս կապակցությամբ հետաքրքիր հետազոտություն է անցկացվել ֆիզիկական դաստիարակության մագիստրոս Ա.Վ. Ղազարյանի կողմից (2010), որտեղ ասվում է, որ մեր երկրի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 50 տոկոսը ցանկանում է, որ դպրոցներում պաշտոնապես վերականգնվեն տարբեր մարզածևերից նախկինում անցկացվող լրացուցիչ սեկցիոն պարապմունքները:

Նույն կարծիքին են նաև դեռահաս տարիքի դպրոցականները: Այսպես՝ եվրոպական երկրներում անցկացվող սոցիոլոգիական հարցումներից երևում է, որ աշակերտների 60 տոկոսից ավելին կողմ է արտադպրոցական ֆիզկուլտուրային պարապմունքներին (Е. Поспех с соавт., 2002; W. Laporte, 1994): Ընդգծվում են սպորտային պարապմունքների դրական ազդեցությունը օրգանիզմի, շարժումների կուլտուրայի ձևավորման, կենսագործունեության լավացման վրա: Ընդ որում՝ տղաները նախապատվությունը տալիս են մարզախաղերին, իսկ աղջիկները՝ մարմնամարզությանը (K. Fox, S. Biddle, 1988; W. Laporte, 1999; T. Nordvoll, 1998):

Անհրաժեշտ է նշել, որ տարբեր ժամանակներում մի շարք գիտական հետազոտություններ են անցկացվել, որտեղ տարբեր մարզածևերի օրինակով ցույց է տրվել սպորտային և առողջարարական ուղղվածությամբ լրացուցիչ արտադասարանական պարապմունքների անցկացման անհրաժեշտությունն ու արդյունավետությունը (B.E. Борилкевич, 1965; А.И. Бабкин, 1966; А.В.

Берукштис, 1982; А.Н. Бельский, 1992, Р. Абдиев, 1994; Ա.Ս. Մարտիրոսյան, 2006 և այլք):

Հարկ ենք համարում նշել, որ 20-րդ դարի կեսին աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության մեջ առանձնահատուկ տեղ է հատկացվում կրոսավազքին (վազ-քային պատրաստություն) և մարզախաղերին՝ բասկետբոլի ու վոլեյբոլի շեշտադրմամբ (B.C. Балбас, 2007): Նման միտում է նկատվում նաև մեր երկրի գործող ֆիզիկական կուլտուրայի առարկայի ծրագրում (ֆիզիկական..., 2007):

Բոլոր վերը նշված աշխատությունները վերաբերում են քաղաքում սովորող և բնակվող աշակերտներին: Բացարձակ սահմանափակված են գյուղական դպրոցականների օրինակի վրա կատարված հետազոտությունները: Հայաստանում գործնականում բացակայում են նման աշխատանքները: Այստեղ կարելի է մեջբերել միայն Ա.Ա. Մկրտչյանի (A.A. Мкртчян, 1997) աշխատությունը, որը կատարվել է Աբովյանի շրջանում ու պաշտպանվել Մոսկվայում: Սակայն, այդ ատենախոսությունը անմիջականորեն կապված չէ մեր կողմից կատարված աշխատանքին, ուր ուսումնասիրվել են դեռահասների անձնական ֆիզիկական կուլտուրայի հարցերը:

ԱՊՀ-ի երկրներում կան առանձին հետազոտություններ, կատարված գյուղի

օրինակով: Այսպես, գյուղական պայմաններում մանկավարժական գործունեությունը ուսումնասիրել են Տ.Ն. Լեոնտևան (Т.Н. Леонтьева, 2003), Ա.Ե. Ալաբուջև (A.E. Алабужев, 2004), Վ.Կ. Սպիրինը (B.K. Спирин с соавт, 2007): Հեղինակները բացահայտել են մի քանի գործոններ, որոնք ազդում են գյուղական դպրոցում ուսումնական գործընթացի կազմակերպման վրա:

Սարրոսային անձնակողմնորոշիչ հարցերը գյուղական ուսումնառության ընթացքում ուսումնասիրել են Գ.Ի.Սեմյոնովան (Г.И. Семенова, 1985) և Վ.Կ. Սպիրինը (B.K. Спирин с соавт, 2007), ֆիզկուլտուրային-առողջարարական աշխատանքները Ս.Յու. Շետինիևան (С.Ю. Шетинина, 2000): Գյուղական դպրոցականների շարժողական ակտիվության ծավալը քննարկվել է Ծ.Բ. Օրագովի (Ш.Б. Оразов, 1996), Գ.Լ. Նեպիշնու (Г.Л. Непышный, 2000), Ա.Ե. Ալաբուջևի (A.E.

Алабужев, 2004), Բ. Բուրիբաևայի (Б. Бурибаев, 1990) հետազոտություններում:

Այսպիսով, բերված գրական աղբյուրների ակնարկից հստակ երևում է, որ գյուղ-դական վայրերում բնակվող և սովորող հայ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի հարցերը բացարձակապես ուսումնասիրված չեն: Ուստի, այդ հիմնահարցի հետազոտումը չափազանց այժմեական ու արդիական է:

**ԳԼՈՒԽ 2. ԳՅՈՒԼ ՂԱԲՆԱԿ ԴԵՌԱՅ ԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ  
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ԴԻԱԳՆՈՍՏԻԿԱՆ ՈՒ ՀԱՄԵՄՏԱԿԱՆ  
ՎԵՐԼ ՈՒ ԾՈՒԹՅՈՒՆԸ**

**2.1 Հետազոտության խնդիրները, մեթոդները, քանակակազմը և  
կազմակերպումը**

Սույն գլխում փորձագիտական ուսումնասիրման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. ուսումնասիրել 11-15 տարեկան գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության տարիքային ու գենդերային առանձնահատկությունները,

2. անցկացնել գյուղում և քաղաքում բնակվող դպրոցական-դեռահասների ֆիզիկական վիճակի ցուցանիշների համեմատական վերլուծություն,

3. մշակել մոդելային տարածաշրջանային սանդղակներ՝ Հայաստանի գյուղական շրջաններում բնակվող սովորողների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության գնահատման համար:

Այս խնդիրների լուծման համար որոշվել են հետազոտության համապատասխան մեթոդներ, որոնցից են.

1. Ուսումնասիրվող հիմնահարցին առնչվող գոյություն ունեցող գրական աղբյուրների տեսական վերլուծություն,

2. Մարդաչափություն՝ սովորիկ առողջության գնահատում,

3. Մանկավարժական թեստավորում՝ փաստագրող գիտափորձ,

4. Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդներ:

**ԳՐԱԿԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ՈՒ ՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄԸ, ԸՆԴՀԱՆՐԱՅՈՒՄՆ ՈՒ ՎԵՐԼ ՈՒ ԾՈՒԹՅՈՒՆԸ:** Տվյալ մեթոդը թույլ տվեց պատկերացում կազմել ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների տարբեր ձևերի գոյության և կազմակերպման մեթոդների մասին: Ուսումնասիրվել և վերլուծության են ենթարկվել ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ տարբեր տարիների պետական դպրոցական ծրագրեր: Հատուկ ուշադրություն է դարձվել դեռահաս-դպրոցականների հիմնական շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակման միջոցներին ու մեթոդներին, հատկապես

գյուղաբնակ դպրոցականների պայմաններում: Քննարկվել են նաև ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացման հարցերը հանրակրթական դպրոցում: Նման աշխատանքի արդյունքում հաջողվեց պարզել որոնման առավել ուղիները, ձևակերպել գիտական վարկածը, հետազոտության նպատակն ու խնդիրները, ընդգծել դրանց իրականացման պայմանները:

**ՄԱՐԴԱԶԱՓՈՒԹՅՈՒՆ:** Այս մեթոդի կիրառման միջոցով հնարավորություն է ընձեռվում՝ որոշելու աշակերտների ֆիզիկական զարգացման մակարդակը: Այդ նպատակով դպրոցականների մոտ չափվում են մարմնի հասակը, քաշը, կրծքի շրջագիծը: Այս դեպքում մենք ղեկավարվել ենք Մոսկվայի Մ.Վ. Լոմոնոսովի անվան պետական համալսարանին առընթեր Անտրոպոլոգիայի ինստիտուտի մշակված մեթոդիկայով: Մարդաչափական ցուցանիշները գրանցվել են մինչև մեկ կիլոգրամ և մեկ սանտիմետր ճշգրտությամբ:

**ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԹԵՍՏԱՎՈՐՈՒՄ:** Անցկացվել են թեստավորումներ՝ գնահատելու աշակերտների հիմնական շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը, համապատասխան մոդելային սանդղակներ մշակելու և վերջապես՝ նրանց մշակման մանկավարժական մոտեցումների ընտրության համար: Մանկավարժական թեստավորումն անցկացվել է՝ հետևելով համապատասխան առաջարկություններին: Ընտրվել են պարզ, մատչելի վարժություններ, որոնցից շատերը կիրառվում են եվրոպայի և Հայաստանի հանրակրթական դպրոցներում: Այդ վարժությունների շարքին են դասվել .

- վազք 20 մ ընթացքից՝ արագաշարժության գնահատման համար,
- աջ և ձախ դաստակի մկանների ուժի գրանցում՝ ուժային ընդունակությունների գնահատման համար,
- տեղից հեռացարկ՝ ցատկունակության գնահատման համար,
- մաքոքավազք 3x10 մ՝ ճարպկության գնահատման համար,
- \$Ֆլամինգո! վարժությունը՝ հավասարակշռությունը պահպանելու կարողության գնահատման համար,
- վազք 500 մ՝ դիմացկունության գնահատման համար:

**ՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԱԳՐՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ:** Ստացված թվային նյութը մշակվել և վերլուծվել է մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդների օգնությամբ (B.C. Иванов, 1990; Մ.Ս. Պոդոսյան, 2007): Հաշվարկվել են կոնկրետ տարիքային խմբերի միջին թվաքանական մեծությունը ( $\bar{X}$ ), սիգմալային տատանումների շեղումները ( $\sigma$ ), միջին թվաքանական մեծության սխալը ( $m$ ): Երկու խմբերի միջև հավաստիության տարբերության գնահատականը որոշվել է հայտնի բանաձևի օգնությամբ.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Վերջնական գնահատականը տրվել է՝ համաձայն Սոյուզենտի առաջարկված աղյուսակի: Այս մաթեմատիկական մեծությունների հաշվարկը թույլ տվեց որոշել հե-տազոտվող հատկանիշների զարգացման տեմպերը, արագացման ու դանդաղեցման առանձնահատկությունները՝ ըստ տարիքի և գենդերի:

11-ից 15 տարեկան երկու սեռի դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի և շարժողական պատրաստվածության հետազոտություններն անցկացվել են Արմավիրի մարզի 10 դպրոցներում (ԱրգիՆայի, Քարակերտի թիվ 1 և 2 դպրոցներ, Շենիկ, Լեռնագոգ, Դալարիկ, Սարդարապատ, Հայթաղ, Հացիկ, Խանջյան): Փաստագրող մանկավարժական գիտափորձին ընդհանուր առմամբ մասնակցել են երկու սեռի 11-ից 15 տարեկան 767 գյուղաբնակ դպրոցականներ (աղյուսակ 1):

**Աղյուսակ 1**

**Հետազոտված քանակակազմի բնութագիրը**

ՏԱՐԻՔԸ	ՏՂԱՆԵՐ	ԱՂՋԻԿՆԵՐ	ԸՆԴԱՄԵՆԸ
11	65	63	128
12	87	68	155
13	104	88	192
14	80	66	146
15	62	84	146
ԸՆԴԱՄԵՆԸ	398	369	767

Դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության հիմնական ցուցանիշները գրանցվել են հատուկ արձանագրության մեջ (հավելված 1):

Փաստագրող մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում կատարվել է ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշների շուրջ 10 հազար չափումներ:

Մանկավարժական թեստավորման ընթացքում հայցորդին անգնահատելի օգնություն ցուցաբերեցին գյուղական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, ինչի համար նրանց խորին երախտագիտություն ենք հայտնում (Գ. Յակոբյան, Գ. Ֆրանկյան, Լ. Մկրտչյան, Լ. Կարոյան, Գ. Կուրդինյան և այլք):

## **2.2. Գյուղական դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի ցուցանիշների տարիքային փոփոխությունները**

Ինչպես նշվեց, սովորողների ֆիզիկական զարգացումը գնահատվել է ըստ երեք հիմնական հատկանիշների՝ մարմնի հասակի, մարմնի քաշի և կրծքի շրջագծի վերլուծության հիման վրա: Մաթեմատիկական վերլուծության ենթարկված տվյալները բերված են աղյուսակ 2-ում:

Աղյուսակ 2-ից ակնհայտ երևում է, որ ֆիզիկական զարգացման բոլոր ցուցանիշները տարիքի հետ բարելավվում են, և դա, բնականաբար, մարդաբանությունից և կազմաբանությունից հայտնի օրինաչափ երևույթ է: Այսպես, օրինակ, 11-ից 15 տարեկանը մարմնի հասակի ցուցանիշները բարելավվում են տղաների մոտ 25,5, իսկ աղջիկների մոտ՝ 14,8 սմ-ով: Այդ շրջանում համապատասխանաբար ավելանում է մարմնի քաշը տղաների մոտ 19,2, իսկ աղջիկների մոտ՝ 15,0 կգ-ով:

Գենդերային համեմատմամբ դեռահասության շրջանում տղաների մոտ աղջիկների համեմատմամբ մարմնի հասակը բարելավվում է 10,7 սմ-ով, իսկ մարմնի քաշը՝ 4,2 կգ-ով ավելի: Ինչ վերաբերում է կրծքավանդակի շրջագծին, ապա դեռահասության շրջանում (11-15 տարեկան) այդ մեծությունները տղաների և աղջիկների մոտ բարելավվում են գրեթե միաչափ՝ համապատասխանաբար 13,2 և 12,6 սմ:



Նկարագրված օրինաչափությունները հաստատվում են փորձարարական նյութի մաթեմատիկական վերլուծության արդյունքներով (աղ. 2): Այստեղից երևում է, որ 83,4 տոկոս դեպքերում տարիքային փոփոխությունները՝ ըստ գենդերի, հավաստի են  $P > 5 > 1 > 0,1\%$ , և միայն 16,6 տոկոսի դեպքում տարբերությունները ոչ էական են և առաջին հերթին՝ աղջիկների մոտ (12 և 15 տարեկանների մոտ մարմնի հասակը, 12 և 14 տարեկանների մոտ մարմնի քաշը):

**Աղյուսակ 2**

**Գյուղական պայմաններում բնակվող և սովորող աշակերտների  
Ֆիզիկական զարգացման մակարդակը**

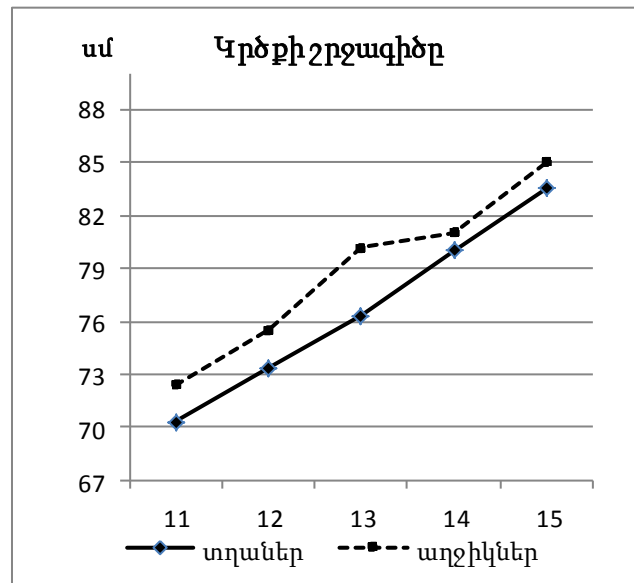
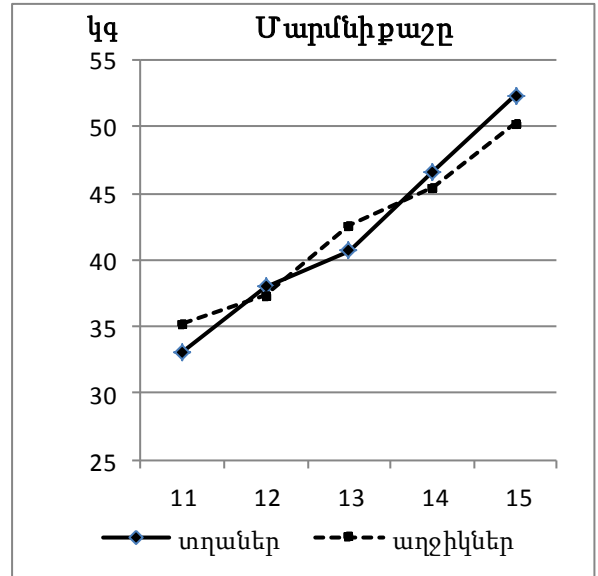
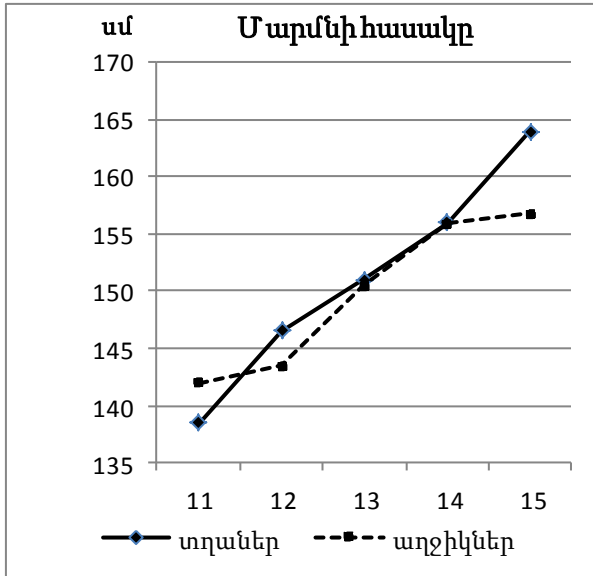
տղաներ

Տարիք	Քաղաք	Մարմնի հասակը, սմ			Մարմնի քաշը, կգ			Կրծքի շրջագիծը, սմ		
		$\bar{X} \pm m$	t	P,%	$\bar{X} \pm m$	t	P,%	$\bar{X} \pm m$	t	P,%
11	65	138,5±1,25	-	-	33,1±0,8	-	-	70,3±0,8	-	-
12	87	146,5±1,12	4,79	>0,1	38,0±1,0	3,82	>0,1	73,4±0,7	2,92	>1
13	104	151,0±0,9	3,14	>1	40,7±0,9	2,01	>5	76,3±0,7	2,95	>1
14	80	156,0±1,2	2,22	>5	46,6±1,2	3,93	>0,1	80,0±0,7	3,77	>0,1
15	62	164,0±2,8	2,63	>1	52,3±1,3	3,23	>1	83,5±0,9	3,07	>1

աղջիկներ

Տարիք	Քաղաք	Մարմնի հասակը, սմ			Մարմնի քաշը, կգ			Կրծքի շրջագիծը, սմ		
		$\bar{X} \pm m$	t	P,%	$\bar{X} \pm m$	t	P,%	$\bar{X} \pm m$	t	P,%
11	63	142,6±1,05	-	-	35,2±1,0	-	-	72,4±1,01	-	-
12	68	143,5±1,2	0,94	<5	37,3±1,04	1,45	<5	75,5±0,9	2,29	>5
13	88	150,5±1,02	4,45	>0,1	42,6±1,3	3,19	>1	80,2±0,9	3,70	>0,1
14	66	155,9±1,07	3,67	>0,1	45,4±1,03	1,69	<5	81,0±1,0	2,35	>5
15	84	156,8±0,6	0,73	<5	50,2±0,9	3,52	>0,1	85,0±0,34	3,96	>0,1

Գյուղաբնակ դեռահաս դպրոցականների մոտ տարիքային օրինաչափությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշների տեղաշարժերը իրենց տեսանելի արտացոլումն են գտնում գծապատկեր 1-ում բերված կորերում:



**Գծապատկեր 1. Գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները**

Նմանատիպ տվյալների բացակայության հետ կապված հնարավոր չէ մեր նյութերը համադրել նմանատիպ այլ հեղինակների տվյալների հետ: Միևնույն ժամանակ առկա են որոշակի տվյալներ,

որոնք ստացվել են Բ.2. Սաղյանի (Ե.3. Сагиян, 1989) կողմից 25 տարի առաջ: Այդ հետազոտություններն անցկացվել են Հայաստանի Լեռնային շրջաններում (ծովի մակարդակից 1500 մ բարձրության վրա), բայց հարակից տարիքային խմբերում՝ 8-9, 10-11, 12-13 և այլ տարիքների համար:

Ինչ-որ առումով մեր տվյալները Բ.2. Սաղյանի տվյալների հետ համադրելու փորձերը թույլ տվեցին նշել, որ 11-13 և 14-15 տարեկանում գյուղաբնակ դպրոցական-ների տարբեր ժամանակահատվածներում անցկացված ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներում գործնականում տարբերություններ չկան: Այդպիսի տարբերություններ բացարձակապես չկան մարմնի հասակի և քաշի ցուցանիշներում: Սակայն, տարբերություններ նկատվել են կրծքի շրջագծի ցուցանիշներում և հատկապես 14-15 տարեկանում, այսինքն՝ դեռահասության տարիքի վերջում, որտեղ տարբերությունը կազմում է 4 սմ: Այս տվյալները վկայում են գյուղաբնակ դպրոցականների շնչառական համակարգի մեծ հնարավորությունների մասին:

Այսպիսով, ընդհանրացնելով գյուղաբնակ երկու սեռի 11-15 տարեկան դեռահասների ֆիզիկական վիճակը, կարելի է մի շարք ընդհանրացումներ անել: Պարզվում է, որ տղաների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները բացարձակ մեծությամբ բարձր են միևնույն տարիքի աղջիկների նմանատիպ ցուցանիշներից: Սակայն, առանձին տարիքներում աղջիկների ցուցանիշները մի փոքր բարձր են տղաներից, օրինակ, 11 տարեկանում մարմնի հասակի մեծություններում և՛ 11, և՛ 13 տարեկանների մարմնի քաշի ցուցանիշներում:

Ինչ վերաբերում է կրծքի շրջագծին, ապա այստեղ տարիքային բոլոր խմբերում՝ 11-ից 15 տարեկան, աղջիկների ցուցանիշները նկատելիորեն բարձր են տղաներից: Օրինակ, 11, 12, 14 և 15 տարեկանում այդ գենդերային տարբերությունը կազմում է 2 սմ, իսկ 13 տարեկանում՝ 2 անգամ ավելի (գծապատկեր 1):

Հետևաբար, կարելի է պնդել, որ գյուղական շրջաններում բնակվելու և սովորելու պայմանները որոշակի չափով ազդում են

դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների վրա:

Գյուղաբնակ դպրոցականների այդ նույն քանակակազմի շարժողական պատրաստվածության մակարդակի ուսումնասիրումը ցույց տվեց հետևյալը: Ինչպես վերևում, գյուղաբնակ դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշների ընդհանրացված մաթեմատիկական վերլուծության տվյալները բերված են աղյուսակ 2-ում:

Գնահատվել են երկու սեռի 11-15 տարեկան գյուղաբնակ դեռահաս-դպրոցականների արագաշարժության, մկանային ուժի, ցատկունակության, ճարպկության, հավասարակշռության պահպանման կարողության և դիմացկունության ցուցանիշները:

Գյուղաբնակ դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը բնութագրող ցուցանիշները բերված են աղյուսակ 3-ում (տղաներ) և 4-ում (աղջիկներ):

**Աղյուսակ 3**

**Գյուղական պայմաններում բնակվող և սովորող դեռահաս տղաների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը**

Տարիք	Իրաժեշտ	Արագաշարժություն, վրկ. (Վազք 20 մ ընթացքից)			Մկանային ուժ, կգ (Դաստակի ուժ)			Ցատկունակություն, սմ (Յեռացարկ սեղից)		
		$\bar{X} \pm m$	t	P, %	$\bar{X} \pm m$	t	P, %	$\bar{X} \pm m$	t	P, %
11	65	3,6±0,04	-	-	16,0±1,0	-	-	147,0±2,8	-	-
12	87	3,5±0,04	2,0	>5	19,1±1,4	1,8	<5	159,5±2,5	3,3	>0,1
13	104	3,4±0,05	1,7	<5	26,5±1,4	3,8	>0,1	165,0±0,6	2,2	>5
14	80	3,2±0,04	3,3	>1	34,5±2,1	3,1	>1	175,0±2,7	3,6	>0,1
15	62	3,1±0,05	1,7	<5	44,0±2,8	2,7	>1	187,5±2,6	3,3	>0,1

Տարիք	Իրաժեշտ	ճարպկություն, վրկ. (3x10 մ մաքուրավազք)			Հավասարակշռ. վրկ. (\$L\$ ամիսգո)			Դիմացկունություն, վրկ. (Վազք 500մ)		
		$\bar{X} \pm m$	t	P, %	$\bar{X} \pm m$	t	P, %	$\bar{X} \pm m$	t	P, %

11	65	8,8±0,2	-	-	14,0±1,9	-	-	138,0±2,6	-	-
12	87	8,7±0,1	0,45	<5	19,5±2,8	1,6	<5	127,0±7,4	1,4	<5
13	104	8,6±0,1	0,46	<5	20,2±2,1	0,2	<5	119,0±5,0	0,9	<5
14	80	8,5±0,08	0,83	<5	22,0±1,9	0,6	<5	113,0±3,7	0,96	<5
15	62	8,4±0,09	0,82	<5	24,0±2,8	0,59	<5	105,0±2,4	1,8	<5

Այդ տվյալներից բավական հստակ երևում է, որ տարիքի հետ բարելավվում են և՛ արագաշարժունություն, և՛ մկանային ուժի, ցատկունակություն և ճարպկություն, հավասարակշռություն պահպանման կարողություն և դիմացկունություն ցուցանիշները: Եվ սաբնորոշ է երկու սեռի դեռահասներին: Միևնույն ժամանակ, գենդերային տարբերություններն այստեղ անհամաչափ են: Այսպես, 11-ից 15 տարեկանում տղաների արագային ընդունակությունները բարելավվում են 0,5 վրկ-ով, իսկ աղջիկներինը՝ 0,1 վրկ-ով, դաստակի մկանների ուժը համապատասխանաբար 28,0 և 10,3 կգ-ով, ցատկունակությունը՝ 40,5 և 8,5 սմ-ով, շարժումների ճարպկությունը՝ 0,4 վրկ., իսկ աղջիկների մոտ նույնիսկ նվազում է, հավասարակշռություն պահպանման կարողությունը՝ 10,0 և 8,7 վրկ. և դիմացկունությունը 33 և 23 վրկ.:

#### Այլ ուսակ 4

### **Գյ ուղական պայմաններում բնակվող և սովորող դեռահաս աղջիկների շարժողական պարաստվածություն մակարդակը**

Տարիք	Քանակ	Արագաշարժունություն, վրկ. (Վազք 20 մ ընթացքից)			Մկանային ուժ, կգ (Դաստակի ուժ)			Ցատկունակություն, սմ (Չեռացարկ սեղից)		
		$\bar{X} \pm m$	t	P, %	$\bar{X} \pm m$	t	P, %	$\bar{X} \pm m$	t	P, %
11	63	3,9±0,06	-	-	12,2±1,0	-	-	132,5±1,8	-	-
12	68	4,0±0,01	1,7	<5	15,3±1,3	1,9	<5	135,3±3,0	0,8	<5
13	88	3,9±0,07	1,4	<5	20,0±1,2	2,7	>1	137,0±2,1	0,5	<5
14	66	3,8±0,07	1,1	<5	21,0±1,4	0,5	<5	140,2±3,0	0,9	<5
15	84	3,8±0,04	-	-	22,5±1,3	0,8	<5	141,0±1,5	0,2	<5

Տարիք	Քանակ	ճարպկություն, վրկ. (3x10 մ մարքալազք)	Հավասարակշռություն, վրկ. (ՏլամիՆգո)	Դիմացկունություն, վրկ. (Վազք 500մ)
-------	-------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

		$\bar{X} \pm m$	t	P, %	$\bar{X} \pm m$	t	P, %	$\bar{X} \pm m$	t	P, %
11	63	9,6±0,06	-	-	11,3±1,3	-	-	169,0±2,4	-	-
12	68	9,8±0,09	2,0	>5	12,3±2,0	0,4	<5	163,1±0.19	0,95	<5
13	88	9,7±0,1	0,8	<5	13,5±1,8	0,5	<5	157,2±2,1	1,6	<5
14	66	9,6±0,2	0,5	<5	16,0±2,1	0,9	<5	153,4±1,8	2,1	>5
15	84	9,7±0,1	0,5	<5	20,0±2,3	1,3	<5	146,6±1,9	1,3	<5

Այս տվյալների հիման վրա կարելի է հաստատել, որ դիտարկվող տարիքային զարգացման փուլում տղաների մոտ, աղջիկների համեմատությամբ, 5 անգամ ավելի բարելավվում են արագային և արագաուժային ընդունակությունները և 3 անգամ ավելի՝ ուժային որակները: Միևնույն ժամանակ գենդերային առումով գրեթե միանման են զարգանում ճարպկության, դիմացկունության և հավասարակշռության պահպանման կարողության ցուցանիշները:

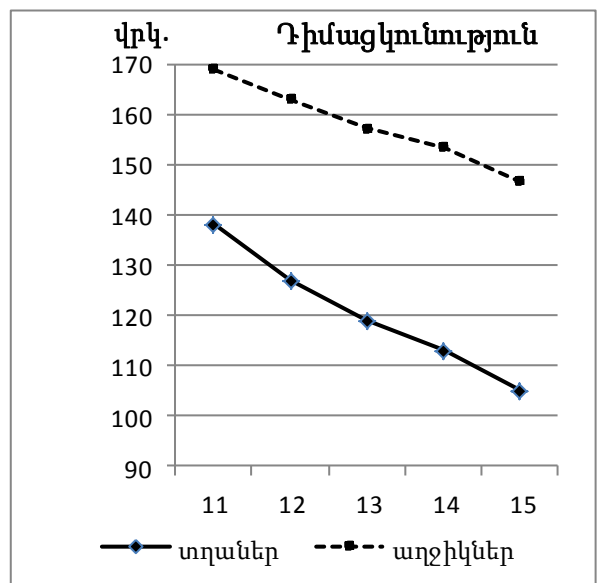
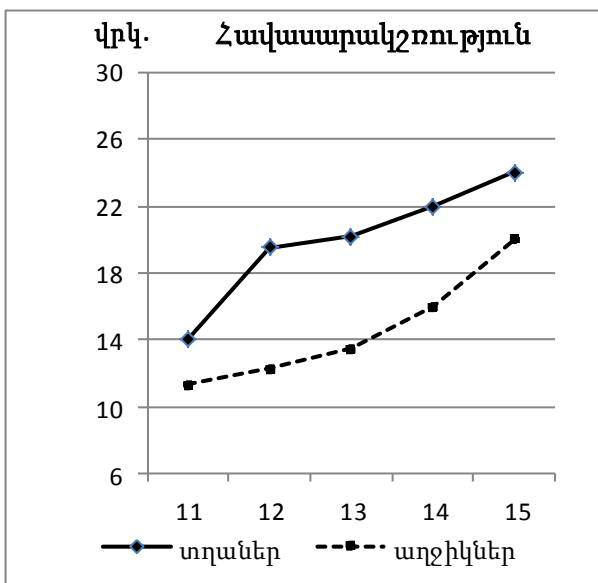
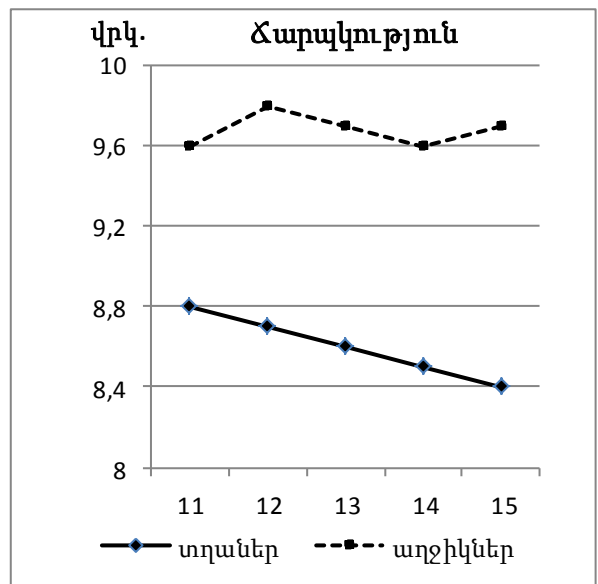
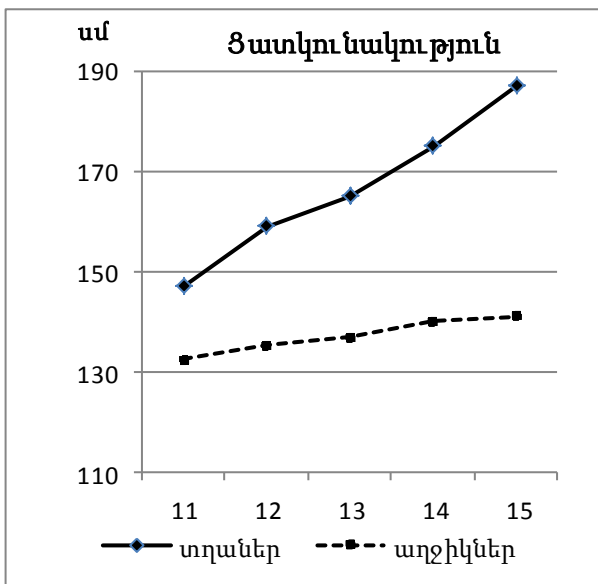
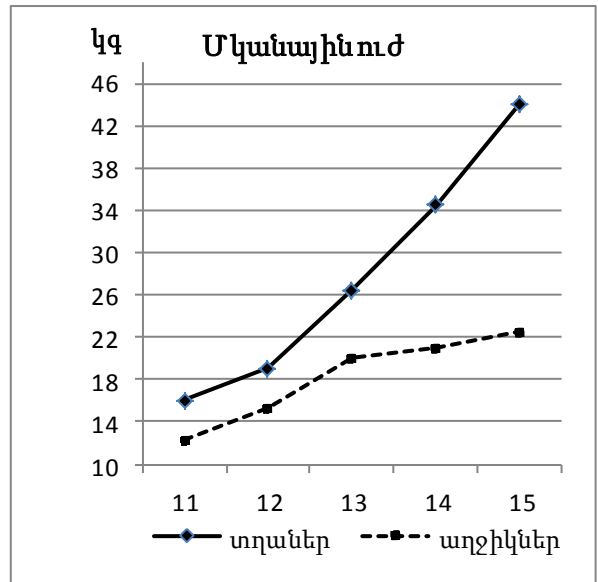
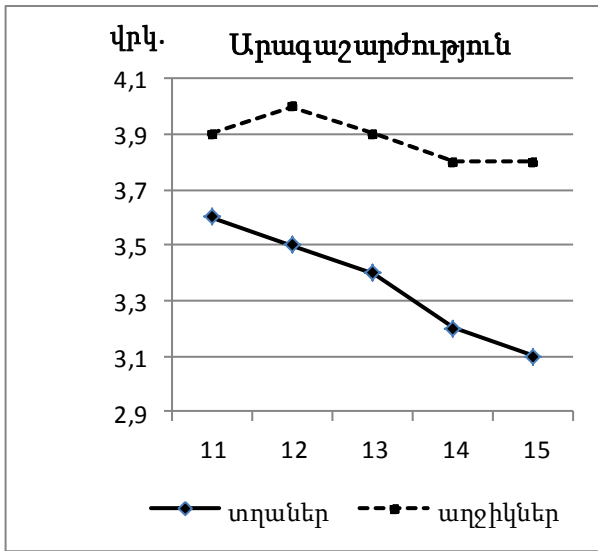
Շարժողական ֆունկցիայի զարգացման բացահայտված օրինաչափությունները տարիքի հետ համաձայնեցվում են վիճակագրական մշակման արդյունքների հետ: Այսպես, մշակված 24 հարաբերակցություններից 11-15 տարեկան տղաների մոտ հավաստի տեղաշարժեր նկատվել են 37,5 տոկոս դեպքերում, իսկ ոչ հավաստի՝ 62,5 տոկոսում: Բացարձակապես ոչ էապես փոփոխվում են ճարպկության, հավասարակշռության պահպանման կարողության և դիմացկունության մեծությունները: Անհամաչափ հավաստի են փոփոխվում արագային ընդունակությունները տղաների մոտ, իսկ բարձր հավաստիություն ունեն ցատկունակության և մկանային ուժի ցուցանիշները  $P>0,1\%$  (աղ. 3):

Ինչ վերաբերում է 11-15 տարեկան աղջիկների վիճակագրական արդյունքների մշակմանը, ապա ստացվել են հետևյալ տվյալները (աղ. 4): Այսպես, այստեղ ևս 24 դեպքից հավաստի են տվյալները ընդամենը 22,5 տոկոսի դեպքում և այն էլ նշանակելիության նվազագույն մակարդակով ( $P>5>1\%$ ): Ցավոք, աղջիկների մոտ շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշների տարիքային տեղաշարժերը էական չեն 87,5 տոկոս դեպքերում: Առաջին հերթին դա վերաբերում է շարժողական բոլոր ընդունակություններին, բացի

մկանային ուժից, որտեղ փոփոխությունները տարիքի հետ  
անհավասարաչափ են:

11-15 տարեկան դպրոցականների տարբեր շարժողական  
ընդունակությունների զարգացման ժամանակվերը նկարագրված  
սեռատարիքային օրինաչափությունները տեսանելիորեն  
հաստատվում են գծապատկեր 2-ում բերված տվյալներով:

Իհարկե, հետաքրքիր էր ստացված տվյալները համեմատել այլ  
հեղինակների տվյալների հետ: Սակայն, ինչպես և ֆիզիկական  
դաստիարակության ցուցանիշների



**Գծապատկեր 2. Գյ ուղարնակ դարոցակամների շարժողական պարաստվածու թյ ան ցու ցանիշ ները**



դեպքում, մեր նյութերը հաջողվեց համեմատել հայ գիտնական Բ.2. Սաղյանի տվյալների հետ (Б.3. Сагиян, 1989), որը հրատարակվել է 25 տարի առաջ Յայաստանի Լեռ-նային շրջանների պայմաններում: Դա հաջողվել է կատարել միայն շարժողական երկու ընդունակությունների օրինակով՝ դաստակի մկանային ուժի և ցատկունակության:

Համեմատական վերլուծության արդյունքում պարզ դարձավ, որ Յայաստանի Արմավիրի մարզի գյուղական շրջաններում ապրող դպրոցականներն այսօր հետ են մնում միջին Լեռնային կամ ծովի մակարդակից 1500 մ բարձրության վրա բնակվող դպրոցականներից: Մեր կողմից դիտարկվող տարիքային 11-15 տարեկան կտրված-քում հետազոտված սովորողները ցատկունակության արդյունքներով զիջում են իրենց 30 տարվա վաղեմությամբ հասակակիցներին 13-ից 19 սմ-ով, իսկ մկանային ուժի դրսևորումներում՝ 4-ից 5 կգ-ով:

Այս տվյալները և ուրջ իմաստավորում և վերլուծություն են պահանջում և կոնկրետ առաջարկություններ՝ Յայաստանի Արմավիրի մարզի գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Այսպիսով, ներկայացված տվյալների վերլուծության հիման վրա կարելի է նշել, որ Յայաստանի գյուղական դպրոցների ուսուցման պայմաններում հարկավոր է եապես առարկայական ձևով մշակել տղաների մոտ ճարպկություն, հավասարակշռության պահպանման կարողություն և դիմացկունություն, իսկ աղջիկների մոտ՝ բացարձակապես բոլոր շարժողական ընդունակությունները:

11-15 տարեկան գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի խորը վերլուծության նպատակով մենք փորձել ենք որոշել ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ շարժողական գործունեությունում արագացված (աքսելերացիա) և դանդաղեցված (ռետարդացիա) զարգացում ունեցող դեռահասների տոկոսային հարաբերակցությունները: Այդ տվյալները բերված են թիվ 5 և 6 աղյուսակներում:

Վերլուծելով այդ տվյալները, կարելի է եզրակացնել, որ ֆիզիկական զարգացման ակսելերացիան առավել արտահայտված է աղջիկների մոտ, հատկապես մարմնի հասակի ցուցանիշներում՝ 11,

12, 13 և 15 տարեկաններում և մարմնի քաշի ցուցանիշ-ներում՝ 14 և 15 տարեկանում: Տղաների մոտ մարմնի հասակի զարգացման արագացում բացահայտվել է 11 և 15 տարեկաններում:

Գյուղական շրջաններում բնակվող դպրոցականների մոտ գերակշռում է ֆիզիկական զարգացման մեջ հետմնացողների թիվը: Բոլոր տարիքային խմբերի տղաների մոտ նկատվում է մկանային զանգվածի պակաս, այդ ռետարդացիան աղջիկների մոտ նկատվում է 11, 12 և 13 տարեկանում: Տղաների մոտ մարմնի հասակի աճի դանդաղեցում նկատվում է 12 և 13 տարեկանում, իսկ աղջիկների մոտ՝ միայն 14 տարեկանում:

#### Աղյուսակ 5

#### **Դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման մակարդակը, տղաներ, տկոսներով**

Տարիքը	Ցուցանիշները	Մարմնի հասակը	Մարմնի քաշը	Կրծքի շրջագիծը
11	աքսելերանտներ	52,3	36,9	33,8
	միջինը	-	-	-
	ռետարդանտներ	47,7	63,1	66,2
12	աքսելերանտներ	48,3	39,1	42,5
	միջինը	-	4,6	-
	ռետարդանտներ	51,7	56,3	57,5
13	աքսելերանտներ	46,2	43,3	39,4
	միջինը	2,9	-	-
	ռետարդանտներ	50,9	56,7	60,6
14	աքսելերանտներ	46,3	42,5	42,5
	միջինը	7,5	-	3,8
	ռետարդանտներ	46,3	57,5	53,7
15	աքսելերանտներ	56,5	45,2	45,2
	միջինը	-	-	-
	ռետարդանտներ	43,5	54,8	54,8

#### Աղյուսակ 6

**Դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման մակարդակը,  
աղջիկներ, տղուներով**

<b>Տարիքը</b>	<b>Ցուցանիշները</b>	<b>Մարմնի հասակը</b>	<b>Մարմնի քաշը</b>	<b>Կրծքի շրջագծը</b>
11	աքսելերանտներ	50,8	41,3	41,3
	միջինը	6,3	-	-
	ռետարդանտներ	42,8	58,7	57,7
12	աքսելերանտներ	51,4	45,5	47,0
	միջինը	-	-	-
	ռետարդանտներ	48,6	54,5	53,0
13	աքսելերանտներ	52,3	43,2	37,5
	միջինը	-	-	-
	ռետարդանտներ	47,7	56,8	62,5
14	աքսելերանտներ	45,5	54,5	45,5
	միջինը	-	-	7,6
	ռետարդանտներ	54,5	45,5	46,9
15	աքսելերանտներ	59,5	59,5	44,0
	միջինը	-	-	3,6
	ռետարդանտներ	40,5	40,5	52,4

Կրծքի շրջագծի ցածր ցուցանիշներ են նկատվում և՛ տղաների, և՛ աղջիկների մոտ 11-15 տարեկան բոլոր տարիքային խմբերում:

Ընդհանուր առմամբ Հայաստանի գյուղական շրջանների դպրոցականների մոտ գերակշռում է ֆիզիկական զարգացման բոլոր հատկանիշների ռետարդացիայի գործընթացը: Դա հատկապես դրսևորվում է 11, 12, 13 և 14 տարեկան տղաների մարմնի քաշի և կրծքավանդակի շրջագծի, ինչպես նաև 11 և 13 տարեկան աղջիկների մարմնի քաշի և կրծքավանդակի շրջագծի ցուցանիշներում:

Ինչ վերաբերում է գյուղաբնակ դպրոցականների տարբեր շարժողական ընդունակությունների՝ արագաշարժուն, մկանային ուժի, ցատկունակության, ճարպկուն-թյան, հավասարակշռության պահպանման կարողության և

դիմաց կու նու թյան արագացված և դանդաղեցված զարգացմանը, ապա մշակված տվյալները բերված են թիվ 7 և 8 աղյուսակներում:

Այս տվյալներից երևում է, որ և՛ տարիքի հետ, և՛ գենդերային առումով գյուղաբնակ դպրոցականների շարժողական ընդունակություններն ունեն զարգացման դանդաղ տեմպեր: Աքսելերացիայի զարգացման հետազոտող միտում է նկատվում 11-15 տարեկան ինչպես աղջիկների, այնպես էլ տղաների մոտ՝ արագաշարժության, 13-15 տարեկան տղաների մոտ՝ մկանային ուժի դրսևորման, և 14-15 տարեկան աղջիկների մոտ՝ դիմաց կու նու թյան ցուցանիշներում:

Ինչ վերաբերում է զարգացման դանդաղեցման կամ ռետարդացիայի տեմպերին, ապա գյուղաբնակ երկու սեռի 11-15 տարեկան դպրոցականների մոտ այդպիսի պատկեր բնորոշ է ցատկու նակու թյան, շարժումների ճարպկության և հավասարակշռության պահպանման ցուցանիշներում:

Կարելի է ենթադրել, որ այս արդյունքների հիման վրա կատարված հետազոտությունները պետք է խստագույնս հաշվի առնվեն գյուղական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործման նպատակով մանկավարժական ներգործության կազմակերպման ժամանակ: Մեր ձեռքի տակ ունենալով բացառիկ նյութեր՝ մենք փորձ կատարեցինք համեմատել գյուղաբնակ դեռահասների ֆիզիկական վիճակի ցուցանիշները, որոնք բնակվում են Յայաստանի տարբեր մարզերում:

Աղյուսակ 7

**Դեռահաս դարոցականների շարժողական պարաստվածության մակարդակը, տոկոսներով**

**տղամեր**

<b>Տարիքը</b>	<b>Ցուցանիշները</b>	<b>Արագաշարժություն</b>	<b>Մկանային ուժ</b>	<b>Ցածկունակություն</b>	<b>Ճարպիկություն</b>	<b>Հավասարակշռություն</b>	<b>Դիմացկունություն</b>
11	աքսելերանտներ	36,9	35,4	63,1	56,9	33,8	50,8
	միջինը	7,7	1,5	-	6,2	3,1	-
	ռետարդանտներ	55,4	63,1	36,9	36,9	63,1	49,2
12	աքսելերանտներ	45,9	43,7	62,1	45,9	35,6	56,3
	միջինը	-	-	-	-	-	-
	ռետարդանտներ	54,1	56,3	37,9	50,7	64,4	43,7
13	աքսելերանտներ	37,5	45,2	52,9	46,1	28,8	50,0
	միջինը	10,6	-	2,9	7,7	-	-
	ռետարդանտներ	51,9	54,8	44,2	46,1	71,2	50,0
14	աքսելերանտներ	40,0	48,8	50	46,3	28,8	33,8
	միջինը	16,3	-	5,0	1,3	-	-
	ռետարդանտներ	43,7	51,2	45,0	5,4	71,2	66,2
15	աքսելերանտներ	43,5	41,9	51,6	45,2	30,6	38,7
	միջինը	9,7	-	-	3,2	-	-
	ռետարդանտներ	46,7	58,1	48,4	51,6	69,4	61,3

Աղյուսակ 8

Դեռահաս դարոցականների շարժողական պարաստվածություն մակարդակը, տկոսներով

աղջիկներ

Տարիքը	Տոն ցանկիչները	Արագաշարժություն	Մկանային ուժ	Ցատկու նակություն	Ճարակություն	Հավասարակշռություն	Դիմացկունություն
11	աքսելերանտներ	52,4	53,9	49,2	41,3	31,7	53,9
	միջինը	4,8	-	-	4,8	-	-
	ռետարդանտներ	42,8	46,1	50,8	53,8	68,3	46,1
12	աքսելերանտներ	30,9	39,7	39,7	47,0	27,9	51,4
	միջինը	5,9	-	-	1,5	-	1,5
	ռետարդանտներ	63,2	60,3	60,3	51,5	72,1	47,1
13	աքսելերանտներ	37,5	37,5	51,2	48,8	29,5	45,5
	միջինը	4,5	4,5	-	1,1	-	-
	ռետարդանտներ	58,0	68,0	48,8	50,1	70,5	54,5
14	աքսելերանտներ	39,4	34,8	42,4	48,5	36,4	51,5
	միջինը	4,5	3,0	-	1,5	-	4,5
	ռետարդանտներ	56,1	62,2	57,6	50,0	63,6	43,0
15	աքսելերանտներ	41,7	45,2	44,0	46,4	29,7	60,7
	միջինը	4,7	-	-	1,2	9,5	3,6
	ռետարդանտներ	53,6	54,8	56,0	52,4	60,7	35,7

Եվ այդ նպատակով համադրվել են հեղինակի տվյալները Տաուշի մարզի գյուղաբնակ դարոցականների տվյալների հետ (P.Б. Давтян, E.C. Акопян, 2013; E.C. Акопян, 2012) ֆիզիկական զարգացման համեմատված տվյալները (մարմնի հասակ, մարմնի քաշ, կրծքի շրջագիծ) ներկայացված են աղյուսակ 9-ում:

**Աղյուսակ 9**

**Գյուղական տարբեր վայրերում բնակվող դարոցականների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը ( $\bar{X} \pm m$ )** Տղաներ

Տարիք	Մարմնի հասակ, սմ		Մարմնի քաշ, կգ		Կրծքի շրջագիծ	
	1	2	1	2	1	2
11	138,5 ± 1,25	141,7 ± 1,54	33,1 ± 0,8	37,1 ± 1,9	70,3 ± 0,8	70,4 ± 1,63
12	146,5 ± 1,25	143,2 ± 0,98	38,0 ± 1,1	35,5 ± 1,0	73,4 ± 0,7	68,7 ± 0,9
13	151,0 ± 0,9	150,2 ± 1,32	40,7 ± 0,9	44,4 ± 1,9	76,3 ± 0,7	75,5 ± 1,1
14	156,0 ± 1,2	156,6 ± 2,25	46,6 ± 1,2	45,7 ± 2,8	80,0 ± 0,7	80,2 ± 1,5
15	164,0 ± 2,8	163,7 ± 1,31	52,3 ± 1,3	52,7 ± 1,5	83,5 ± 0,9	84,2 ± 1,3

**Աղջիկներ**

Տարիք	Մարմնի հասակ, սմ		Մարմնի քաշ, կգ		Կրծքի շրջագիծ	
	1	2	1	2	1	2
11	142,0 ± 1,05	138,1 ± 2,4	35,2 ± 1,1	32,0 ± 1,4	72,4 ± 1,0	65,1 ± 1,6
12	143,5 ± 1,2	142,3 ± 0,86	37,3 ± 1,04	35,8 ± 0,9	75,5 ± 0,9	69,6 ± 0,8
13	150,5 ± 1,02	152,1 ± 0,88	42,6 ± 1,3	43,7 ± 1,7	80,2 ± 0,9	75,0 ± 1,1
14	155,9 ± 1,1	154,9 ± 0,97	45,4 ± 1,03	43,8 ± 1,6	81,0 ± 1,1	81,3 ± 1,7
15	156,8 ± 0,6	156,9 ± 1,71	50,2 ± 0,9	47,7 ± 1,4	85,0 ± 0,94	82,1 ± 1,1

**Նանդառություն.** 1 - Արմավիրի տարածաշրջանի գյուղեր (Թ.Լ.

Մկրտչյան, 2014)

2 - Տաուշի տարածաշրջանի գյուղեր (P.Б. Давтян, 2013)

Ինչպես երևում է աղյուսակից ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները 20%-ի դեպքում ավելի են Արմավիրի մարզի գյուղաբնակ դարոցականների մոտ:

Աղջիկների մոտ 60%-ի դեպքում, քաշի և կրծքի շրջագծի ցուցանիշները գերակշռում են Արմավիրի, իսկ Տաուշի դեռահաս դպրոցականների մոտ՝ 6,7%-ով: Եվ այս ամենի հետ տղաների մոտ 15 դեպքերից 9-ում բացահայտվել են գրեթե համարժեք հատկանիշներ (60%) և 5 դեպքերում՝ աղջիկների մոտ (33,3%):

Այդ փաստերը տեսանելի ցույց են տալիս ֆիզիկական զարգացման ուսումնասիրվող ցուցանիշների բացարձակ մեծություները (աղյուսակ 9):

Գոյություն ունեցող փաստացի տվյալները մեզ հնարավորություն են ընձեռեցին համադրել այն նաև արագաուժային ընդունակությունների ցուցանիշների հետ՝ տեղից հեռացանկ արդյունքի օրինակով (աղյուսակ 10):

**Աղյուսակ 10**

**Գյուղաբնակ դեռահաս դպրոցականների արագաուժային պարաստվածություն ցուցանիշների համեմատությունը ( $\bar{X} \pm m$ )**

Տարիք	ՏՐԱՆԵՐ		ԱՐՁԻԿՆԵՐ	
	1	2	1	2
11	147,0 ± 2,8	146,6 ± 3,0	132,5 ± 1,8	134,4 ± 4,4
12	159,5 ± 2,5	149,0 ± 0,9	135,3 ± 3,0	134,1 ± 4,8
13	165,0 ± 0,6	156,2 ± 3,8	137,0 ± 2,1	141,1 ± 2,5
14	175,0 ± 2,7	158,2 ± 2,5	140,2 ± 3,0	149,7 ± 3,3
15	187,5 ± 2,6	161,8 ± 7,5	141,0 ± 1,5	150,7 ± ± 3,3

**Նախորդություն** 1 - Արմավիրի տարածաշրջանի գյուղեր (Թ.Լ. Մկրտչյան, 2014)

2- Տաուշի տարածաշրջանի գյուղեր (E.C. Акопян, 2013)

Այսպես, բացահայտվեց մեծ հակասական պատկեր Արմավիրի մարզի գյուղաբնակ տղաների արագաուժային ընդունակությունների հետևաբարզվեց, որ դրանք ավելի բարձր են Տաուշի մարզի իրենց հասակակիցների համեմատ:

Այս դեպքում տարիքից տարիք ցատկային արդյունքները աճում են 10-25 սմ-ով մինչև 15 տարեկան: Ինչ վերաբերում է աղջիկներին, ապա այս տեղի հայտնաբերեցինք



ճիշտ հակառակ պատկերը: Տառչի գյուղական դպրոցի դեռահաս աղջիկները ցույց

են տվել առավել բարձր արդյունքներ:

Եթե համեմատվող մարզերի 11-12 տարեկան դպրոցականների միջև տարբերությունը գործնականում բացակայում է (աղյուսակ 10), ապա հաջորդող տարիներին, այն ավելանում է 4-9-ամի՝ օգուտ Տառչի մարզի գյուղաբնակ դպրոցականների:

11-15 տարեկան տղաների մոտ տոկոսային հարաբերությամբ 80%-ը վերաբերում է Արմավիրի մարզի գյուղաբնակ դպրոցականներին, իսկ 60%-ը՝ Տառչի մարզի գյուղաբնակ աղջիկներին:

Բնականաբար, այս արդյունքները, պետք է հաշվի առնել մեր երկրի տարբեր մարզերում մանկավարժական ներգործության կազմակերպման ժամանակ:

### ***2.3. Քաղաքի և գյուղի դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական պատրաստվածության մակարդակի համեմատական վերլուծությունը***

Հարկ է նշել, որ ստորև բերված տվյալները Հայաստանում գյուղաբնակ և քաղաքաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի ցուցանիշների գենդերային առումով համադրման առաջին փորձն է: Ուստի, այդ նյութերն անկասկած հետաքրքրություն են ներկայացնում տարբեր պայմաններում ապրող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության արակտիկայի համար:

Թիվ 11 աղյուսակում բերված են 11-15 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման երեք ցուցանիշների համեմատական տվյալները: Ընդհանուր առմամբ ստացված նյութերի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ 11-15 տարեկան գյուղաբնակ դպրոցականները քաղաքաբնակ իրենց հասակակիցների նկատմամբ որոշակի առավելություններ ունեն մարմնի հասակի և առավել արտահայտված կրծքի շրջագծի ցուցանիշներում: Քաղաքաբնակ դպրոցականները որոշակի առավելություն ունեն մարմնի քաշի մեծություններում: Այսպես, օրինակ, մարմնի հասակը 11-15 տարեկան քաղաքաբնակ և գյուղաբնակ դպրոցականների մոտ միատեսակ է, սակայն գյուղաբնակ տղաների մոտ մի փոքր (1-4 սմ)

առավել ությամբ: Գրեթե նմանատիպ պատկեր է նկատվում աղջիկների մոտ, սակայն գյուղաբնակ աղջիկների մոտ առանձին տարիք-ներում այդ մեծությունները մի փոքր մեծ են՝ 3-5 սմ:

Մարմնի քաշի ցուցանիշները քաղաքաբնակ տղաների մոտ 2-3 կգ-ով ավել է, իսկ աղջիկների մոտ տարբերությունը գրեթե բացակայում է:

Եվ, վերջապես, ինչպես երևում է բերված տվյալներից, երկու սեռի գյուղաբնակ դպրոցականների ցուցանիշները նկատելիորեն մեծ են քաղաքաբնակ դպրոցական-ների նմանատիպ ցուցանիշներից, տարբեր տարիքներում տարբերությունը քաղաքի և գյուղի տղաների մոտ կազմում է 5-ից 9 սմ, իսկ աղջիկների մոտ՝ 6-ից 9 սմ:

Ստացված համեմատական տվյալները իրենց հաստատումն են գտնում մաթեմատիկական վերլուծության արդյունքներում (աղ. 11): 11-ից 15 տարեկանում քաղաքաբնակ և գյուղաբնակ տղաների մոտ էական տարբերություններ չեն բացահայտվել մարմնի քաշի և հասակի ցուցանիշներում: Կրծքավանդակի շրջագծի մեծություններում քաղաքաբնակ և գյուղաբնակ տղաների մոտ տարբերություններ բացահայտվել են 13-14 տարեկանում ( $P > 1\%$ ): Ինչ վերաբերում է 11-15 տարեկան աղջիկներին, ապա մարմնի քաշի և հասակի ցուցանիշներում տարբերությունները բացակայում են, բացառությամբ 14-ամյա գյուղաբնակ դպրոցականների: Նկատելի տարբերություններ են հաշվարկվել քաղաքի և գյուղի դեռահաս աղջիկների կրծքի շրջագծի ցուցանիշներում:

Սույն հետազոտության մեջ հատուկ արժեք է ներկայացնում մշտապես գյուղաբնակ կամ քաղաքային պայմաններում բնակվող երկու սեռի դեռահաս դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակի համեմատական վերլուծությունը: Համեմատական թվային տվյալները գենդերային առումով բերված են թիվ 12 և 13 աղյուսակներում:

Աղյուսակներից երևում է, որ, օրինակ, 20 մ վազքի արդյունքներով արագաշար-ժոնջոնի մեջ բացարձակ բարձր արդյունքներ 11-15 տարեկանում ցույց են տալիս գյուղական շրջաններում մշտապես բնակվող և սովորող ինչպես տղաները, այնպես էլ աղջիկները: Ուժային ընդունակություններում մի

փոքր բարձր, սակայն վիճակագրորեն ոչ էական արդյունքներ ունեն 11-14 տարեկան քաղաքական և 15 տարեկան գյուղական դպրոցականները: Մոտավորապես նմանատիպ տվյալներ են ստացվել դեռահաս աղջիկների ու ժայիս որակների համեմատության ժամանակ: Ցատկունակության ցուցանիշներում որոշակի առավելություն պահպանվում է քաղաքական դպրոցականների մոտ, և մի փոքր ավելի շատ աղջիկների մոտ: Սակայն, համեմատական տարբերությունները նույնպես այդքան էական չեն, բացառությամբ 14-ամյա տղաներից (աղ. 13):

Ինչպես և արագաշարժության դեպքում, շարժումների ճարակության ցուցանիշ -

**Աղյ ու սակ 11**

**11-15 տարեկան դարոցականների ֆիզիկական զարգացման համեմատական ցուցանիշները, ( $\bar{X} \pm m$ )**

**տղաներ**

Տարիք	Մարմնի հասակը, սմ				Մարմնի քաշը, կգ				Կրծքի շրջագիծը, սմ			
	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%
11	137,6±1,79	138,5±1,25	0,41	<5	35,1±3,8	33,1±0,8	0,51	<5	64,6±3,3	70,3±0,8	1,68	<5
12	145,3±3,1	146,5±1,12	0,36	<5	40,0±6,1	38,0±1,0	0,32	<5	67,1±4,0	73,4±0,7	1,65	<5
13	147,3±2,03	151,0±0,91	1,66	<5	43,1±4,3	40,7±0,9	0,54	<5	68,7±2,9	76,3±0,8	2,53	>1
14	153,8±1,87	156,0±1,20	0,99	<5	49,6±3,9	46,6±1,2	0,73	<5	71,0±3,8	80,0±0,7	2,33	>1
15	164,0±3,02	164,1±2,80	0,02	<5	54,0±3,4	52,3±1,3	0,46	<5	78,6±3,4	83,5±0,9	1,39	<5

**աղջիկներ**

Տարիք	Մարմնի հասակը, սմ				Մարմնի քաշը, կգ				Կրծքի շրջագիծը, սմ			
	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%
11	137,0±4,0	142,0±1,05	1,21	<5	34,6±4,3	35,2±1,1	0,13	<5	63,1±1,8	72,4±1,1	4,42	>0,1
12	140,7±6,8	143,5±1,2	0,40	<5	37,9±3,8	37,3±1,0	0,15	<5	68,7±2,0	75,5±0,9	3,10	>1
13	144,9±5,2	150,5±1,02	1,05	<5	40,6±2,5	42,6±1,3	0,71	<5	71,7±2,2	80,7±0,9	3,75	>0,1
14	150,1±2,6	155,9±1,07	2,06	>5	47,0±4,3	45,7±1,1	0,29	<5	74,7±2,5	81,0±1,1	2,30	>5
15	152,7±7,4	156,8±0,61	0,55	<5	50,0±3,9	50,2±0,9	0,06	<5	80,1±1,9	85,9±0,9	2,76	>1

**Աղյ ու սակ 12**

**11-15 տարեկան դարոցականների շարժողական պարաստված ու թյ ան համեմատական ցուցանիշները,**

$$(\bar{X} \pm m)$$

**տղաներ**

Տարիք	Վազք 20 մ ընթացքից, վրկ.				Դաստակի ուժը, կգ				Ջեռացարկ սեղից, սմ			
	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%
11	3,80±0,05	3,6±0,04	3,33	>0,1	16,5±1,09	16,0±1,0	0,34	<5	149,1±2,14	147,0±2,8	0,59	<5
12	3,72±0,05	3,5±0,04	3,66	>0,1	22,0±1,14	19,1±1,4	1,61	<5	158,6±3,09	159,5±2,5	0,22	<5
13	3,62±0,05	3,4±0,05	3,14	>1	28,9±1,07	26,5±1,4	1,36	<5	166,4±2,57	165,0±0,6	0,53	<5
14	3,59±0,04	3,2±0,04	7,8	>0,1	37,1±0,69	34,5±2,1	1,18	<5	186,3±2,01	175,1±2,7	3,33	>0,1
15	3,52±0,04	3,1±0,05	7,0	>0,1	41,1±1,08	44,0±2,8	0,96	<5	194,9±2,93	187,5±2,6	1,89	<5

Տարիք	Մարոքավազք 3x10 մ, վրկ.				ՖՖԼ ամինոգո!, վրկ.				Վազք 500 մ, վրկ.			
	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու լ ղ	t	P,%
11	11,9±0,30	8,8±0,2	8,61	>0,1	13,6±1,3	14,0±0,8	0,26	<5	138,0±2,6	159,1±2,9	5,42	>0,1
12	10,9±0,20	8,7±0,1	10,0	>0,1	16,4±0,9	19,5±0,9	2,44	>5	127,0±7,4	151,9±2,3	3,21	>1
13	10,7±0,34	8,6±0,1	6,0	>0,1	18,3±1,6	20,2±1,1	0,97	<5	119,0±5,0	146,3±1,01	3,35	>0,1
14	10,5±0,24	8,5±0,08	8,0	>0,1	20,5±1,1	22,0±1,0	1,01	<5	113,0±2,7	133,0±0,55	3,34	>0,1
15	10,7±0,27	8,4±0,09	8,21	>0,1	20,9±0,9	24,1±1,2	2,13	>5	105,0±2,4	121,0±0,73	6,4	>0,1

**Աղյ ու սակ 13**

**11-15 տարեկան դարոցականների շարժողական պարաստված ու թյ ան համեմատական ցուցանիշները,**

$$(\bar{X} \pm m)$$

**աղջիկներ**

Տարիք	Վազք 20 մ ընթացքից, վրկ.				Դաստակի ուժը, կգ				Հեռացարկ սեղից, սմ			
	քաղաք	գյ ու ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու ղ	t	P,%
11	4,28±0,07	3,9±0,06	4,22	>0,1	15,4±0,66	12,2±1,0	2,68	>1	136,2±2,1	132,5±1,8	1,34	<5
12	4,16±0,04	4,0±0,01	4,0	>0,1	17,8±0,69	15,3±1,3	1,71	<5	140,9±3,4	135,3±3,0	1,23	<5
13	3,95±0,05	3,9±0,07	0,62	<5	20,0±0,79	20,0±1,2	-	-	143,4±2,4	137,0±2,1	2,01	>5
14	3,95±0,04	3,8±0,07	1,87	<5	25,2±0,75	21,0±1,4	2,65	>1	144,9±1,5	140,2±3,0	1,40	<5
15	3,89±0,06	3,8±0,04	1,28	<5	25,9±1,07	22,5±1,3	2,02	>5	146,2±3,1	141,1±1,5	1,48	<5

Տարիք	Մաքոքավազք 3x10 մ, վրկ.				ՖՖԼ ամինոգոլ, վրկ.				Վազք 500 մ, վրկ.			
	քաղաք	գյ ու ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու ղ	t	P,%	քաղաք	գյ ու ղ	t	P,%
11	13,1±0,28	9,6±0,06	12,5	>0,1	11,9±0,9	11,3±0.13	0,37	<5	152,0±0,37	169,0±2,4	4,05	>0,1
12	12,6±0,29	9,8±0,09	9,33	>0,1	12,0±0.13	12,3±2,0	0,12	<5	147,0±3,8	163,1±0.19	3,79	>0,1
13	13,3±0,35	9,7±0,01	10,0	>0,1	12,9±0.11	13,0±1,8	0,04	<5	139,0±3,3	157,2±2,1	4,65	>0,1
14	12,6±0,29	9,6±0,2	8,57	>0,1	13,6±1,3	16,0±2,1	0,97	<5	130,0±2,9	153,4±1,8	6,86	>0,1
15	12,6±0,32	9,7±0,1	8,78	>0,1	15,9±1,5	20,0±2,3	1,49	<5	125,0±2,1	146,6±1,9	7,52	>0,1

ներում (մաքոքավազք 3x10 մ) համեմատական առավել ություն ունեն գյուղաբնակ 11-15 տարեկան տղաները և աղջիկները  $P>0,1\%$  նշանակելի ության մակարդակի դեպքում (աղ. 12 և 13):

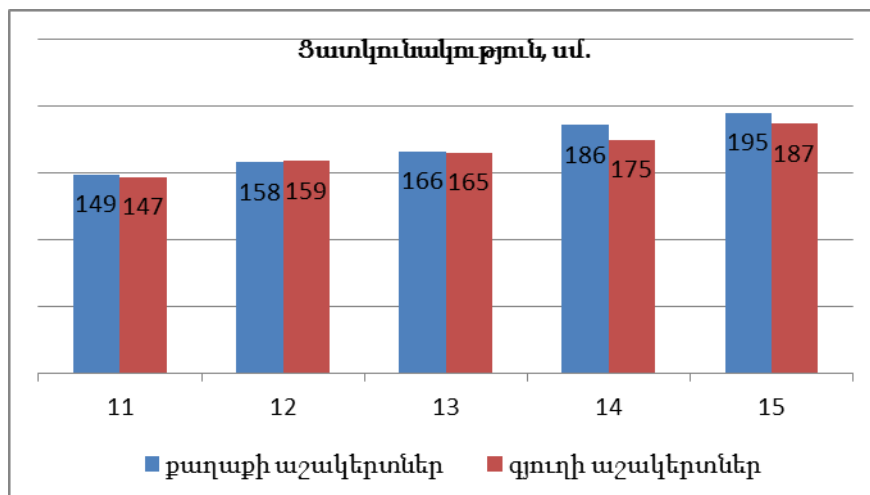
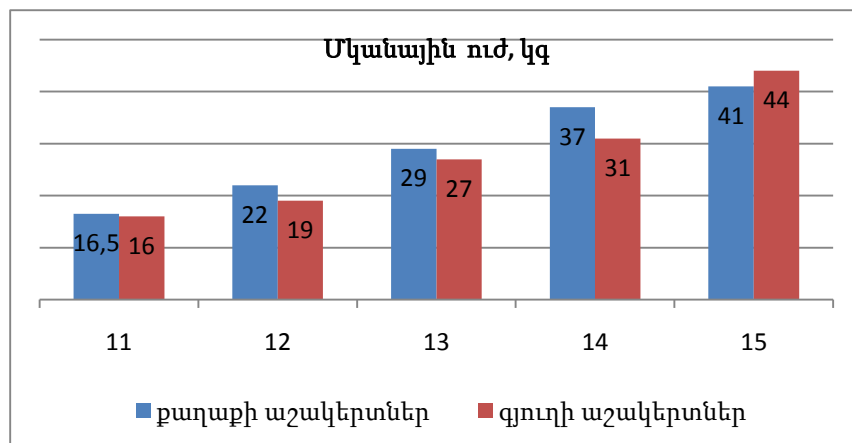
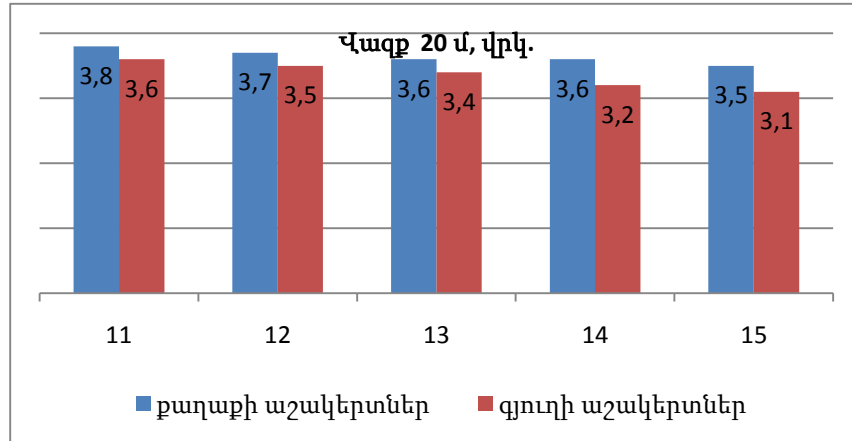
Գրեթե համապատասխան համեմատական տվյալներ են ստացվել հավասարակշռության պահպանման կարողության զարգացման մակարդակի գնահատման ժամանակ: Այդ ցուցանիշները մի փոքր բարձր են գյուղաբնակ բոլոր տարիքային խմբերի տղաների մոտ, սակայն միջին արժեքների վերլուծության արդյունքները հավաստի չեն: Գյուղական դպրոցների 12-14 տարեկան աղջիկների մոտ քաղաքի աղջիկների համեմատ մի փոքր լավ է զարգացած հավասարակշռության պահպանման կարողությունը:

Ենթադրվում էր, որ քաղաքային պայմաններում բնակվող դպրոցականները 500մ վազքում, իրենց գյուղաբնակ հասակակիցների համեմատ պետք է պակաս դիմացկուն լինեն: Սակայն, ստացված արդյունքների վերլուծության հակառակ պատկեր ստացվեց՝ 11-15 տարեկան երկու սեռի քաղաքաբնակ դպրոցականները իրենց գյուղաբնակ հասակակիցների համեմատ բացարձակ բարձր արդյունքներ ցույց տվեցին դիմացկունության ստուգման վազքում: Սա առավել ևս զարմանալի է և հետաքրքիր, որ նաև վիճակագրական տարբերությունները սեռատարիքային բոլոր խմբերում շատ էական էին  $P>0,1\%$  նշանակելի ության մակարդակի դեպքում (աղ. 12 և 13):

11-15 տարեկան երկու սեռի գյուղաբնակ և քաղաքաբնակ դեռահասների շարժո-դական պատրաստվածության համեմատական վերլուծության մակարդակի վերը նկարագրված արդյունքները տեսանելիորեն հաստատում են և 3-3ա և 4-4ա գծապատկերներում բերված տվյալները: Ուստի, ակնհայտորեն այդ նյութերը օրինաչափ են և օբյեկտիվ:

Այսպիսով, ընդհանրացնելով բերված տվյալները, հարկ է նշել, որ այժմ դեռահասի խնդիրը շատ խստորեն է դրված (Д.И. Фельдштейн, 2013): Ամենաանհասկառնալիս այն է, որ այն դեռևս բավարար չափով բացահայտված չէ: Եվ սա չնայած նրան, որ հենց այս տարիքային շրջանում, հեղինակի կարծիքով, ձևավորվում է մարդու կենս-կան դիրքորոշումը ինչպես պատանեկան, այնպես էլ հասուն տարիքի

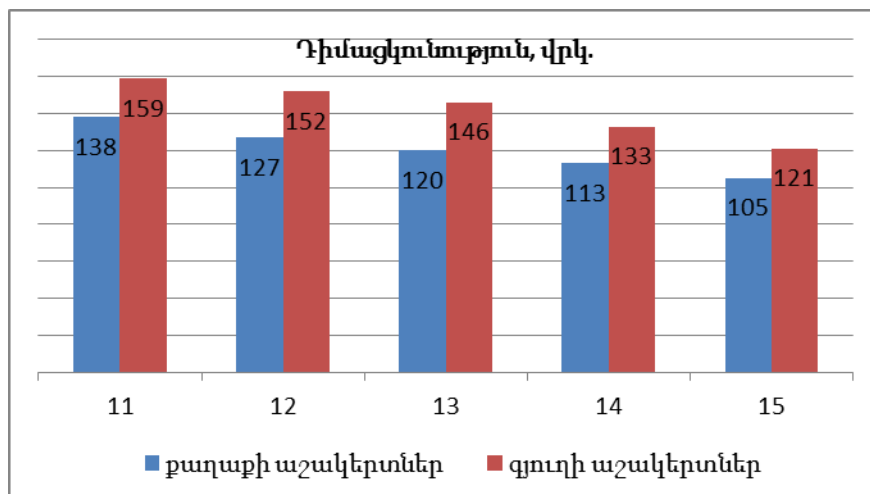
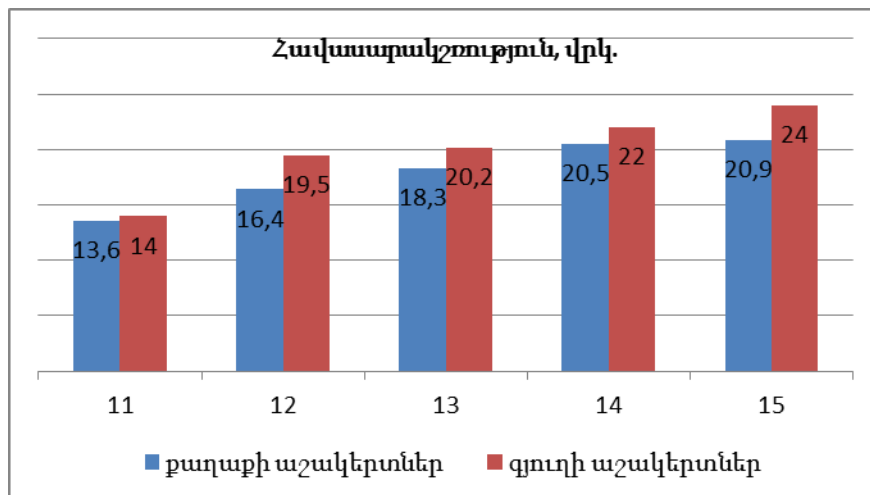
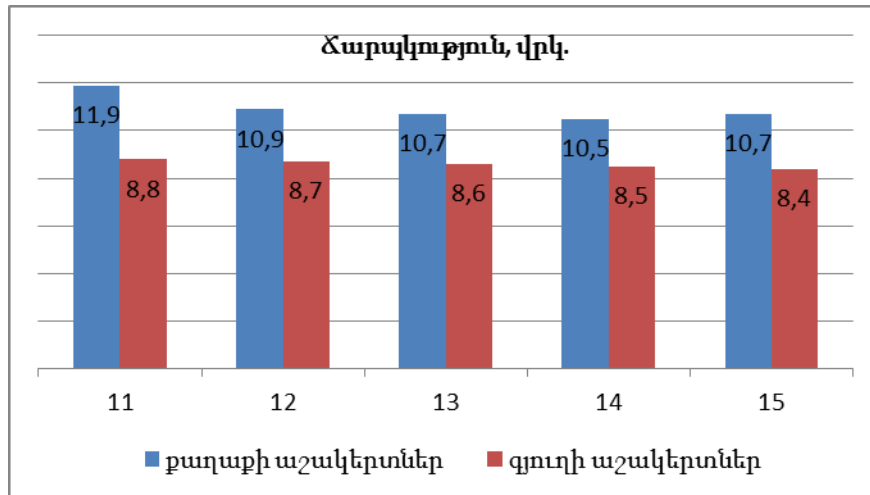
համար: Եվ այստեղ հատկապես տեսանելի են բացթողումները դեռահասների ուսուցման և



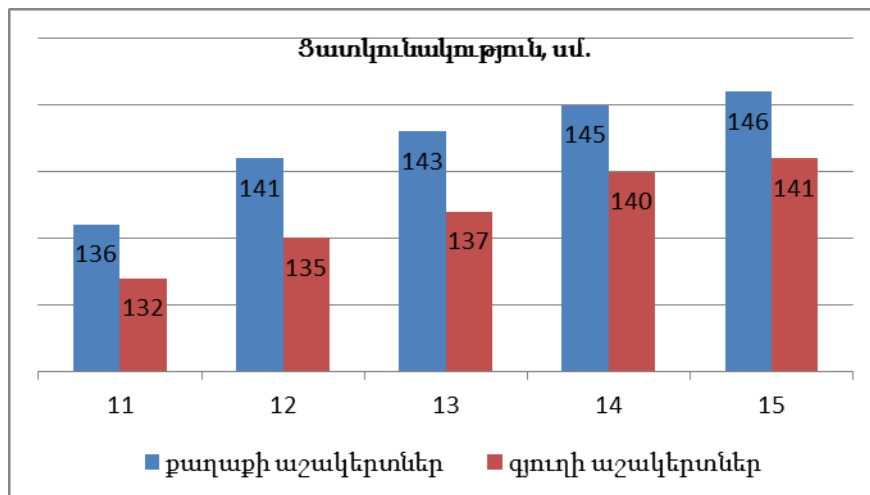
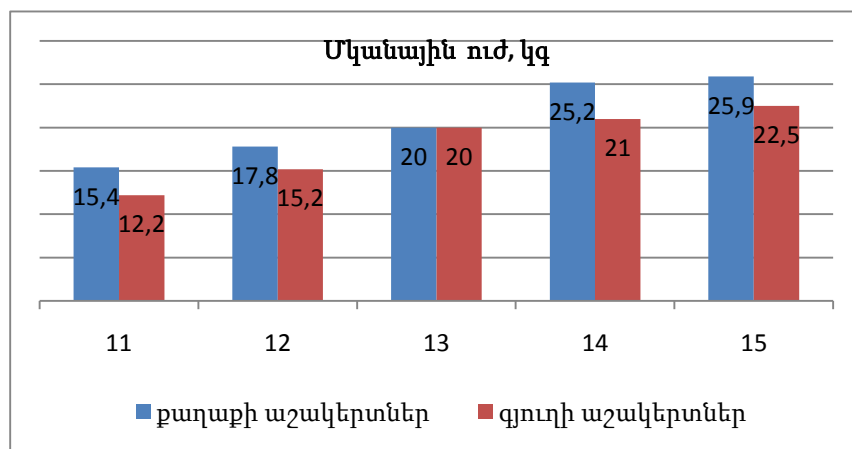
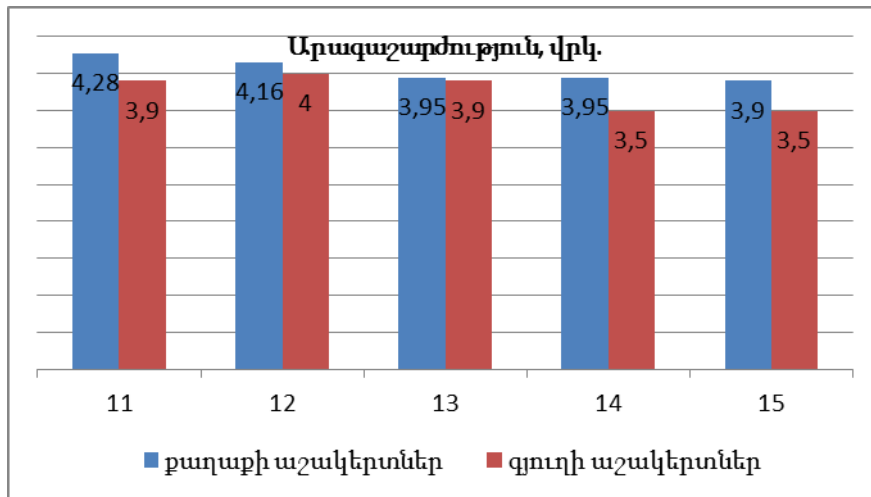
**Գծապատկեր 3. Քաղաքի և գյուղի դարոցականների շարժողական պարաստվածություն մակարդակի համեմատական ցուցանիշները,**



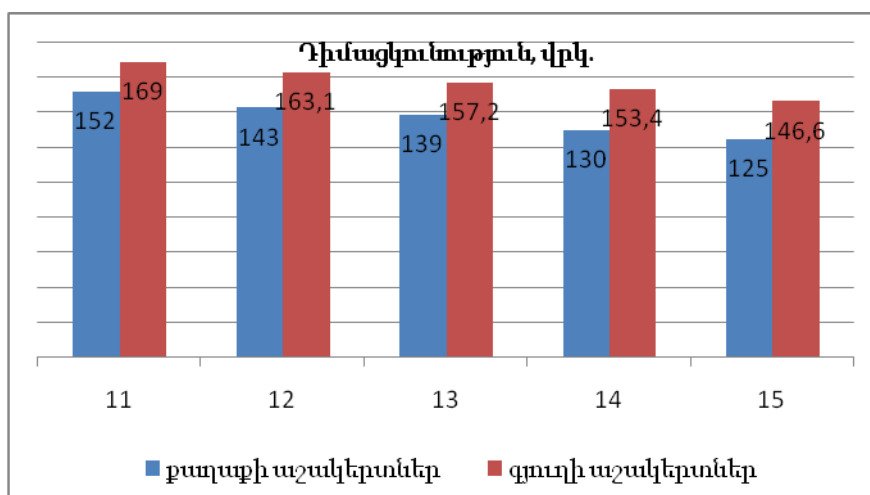
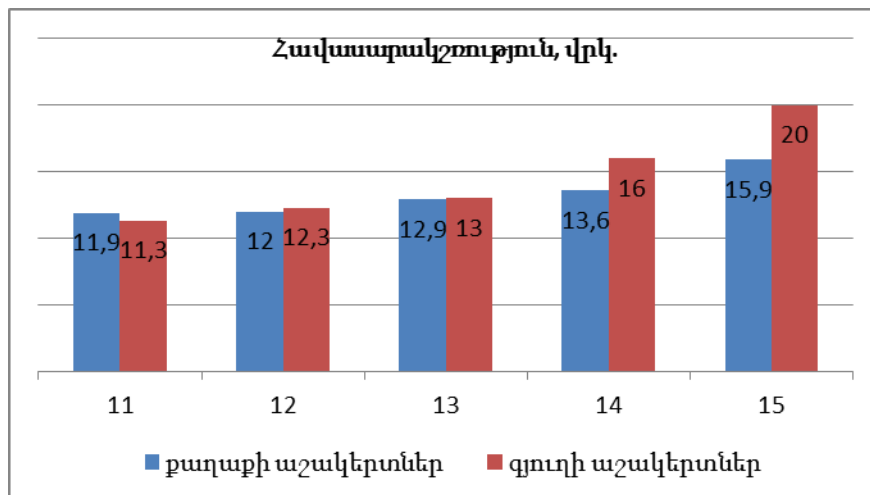
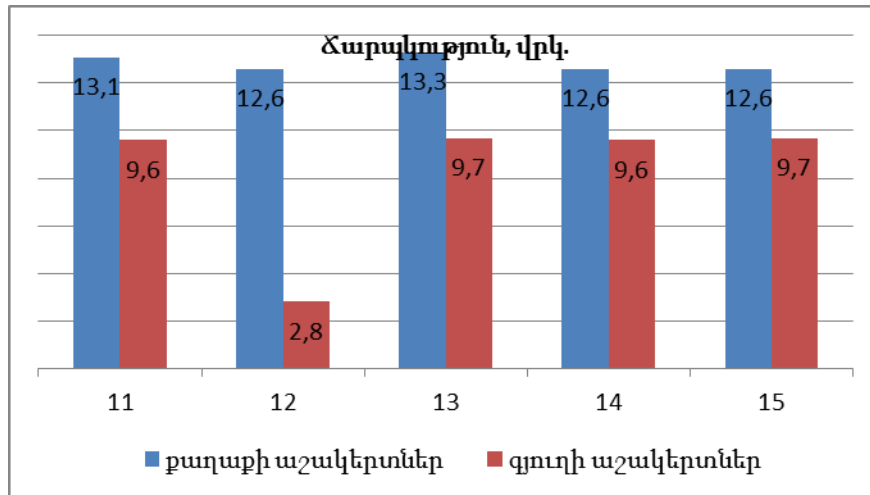
**տղաներ**



**Գծապատկեր 3ա Քաղաքի և գյ ու ղի դարոցականների շարժողական պարաստվածու թյ ան մակարդակի համեմատական ցու ցանիշ ներք, տղաներ**



**Գծապատկեր 4. Քաղաքի և գյուղի դարոցականների շարժողական պարամետր՝ ըստ մակարդակի համեմատական ցուցանիշները, աղջիկներ**



**Գծապատկեր 4ա Քաղաքի և գյ ու ղի դարոցականների շարժողական պարտաստված ու թյ ան մակարդակի համեմատական ցու ցանիշ ներք, աղ ի կ ներ**

դաստիարակման գործում:

Խոսելով Հայաստանի գյուղական շրջանների դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի գնահատականի մասին՝ կարելի է պնդել, որ այն շատ հեռու է օպտիմալ լինելուց, և դա, առաջին հերթին, վերաբերում է շարժողական պատրաստվածության մակարդակին:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ Ռուսաստանի դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման գլխավոր շեղումը վերջին 10 տարիներին հանդիսանում է մարմնի քաշի պակասը: Սա բնորոշ է դպրոցական ուսուցման ամբողջ շրջանի համար: Երեխաների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները ևս անբավարար են: Այսպես, 17-ամյա տղաների մոտ դաստակի ուժը վերջին 10 տարիներին պակասել է 10 կգ-ով, իսկ աղջիկների մոտ՝ 7 կգ-ով (Ю.А. Ямпольская, 2004):

Գյուղի և քաղաքի երեխաների ֆիզիկական վիճակի՝ ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության ուսումնասիրությունը ցույց է տվել մի դեպքում միատիպ, մյուսներում՝ տարատեսակ փոփոխություններ: Այդ տարատեսակությունը վերաբերում է, օրինակ, մարմնի հասակին և կրծքի շրջագծին, կամ արագաշարժունությանն ու ցատկունակությանը: Այս տվյալներն արդեն վերևում վերլուծվել են:

Սակայն, առանձին դեպքերում մեր կողմից ստացված տեղեկությունները չեն համապատասխանում գրականության մեջ առկա տվյալների հետ: Այսպես, օրինակ, մեր ունեցած տվյալների համաձայն գյուղաբնակ դպրոցականները ունեն առավել ցածր ցուցանիշներ դիմացկունության ցուցանիշներում, սակայն միևնույն ժամանակ հակասական կարծիք ունեն Ա.Լ. Քոչարյանը (А.Л. Кочарян, 1975) և Ալ. Լխագվասուրենը (Ал. Лхагвасурен, 2013):

Գյուղաբնակ երեխաների ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշները ինչ-որ չափով զիջում են քաղաքաբնակ երեխաների ցուցանիշներին: Աշխատունակության համեմատաբար ցածր ցուցանիշները կարելի է բացատրել ֆիզկուլտուրային պարապմունքների սակավաթիվ քանակով. նման եզրակացության են հանգել նաև Ն.Ն. Կոշկոն և Ն.Գ. Բլինովան (Н.Н. Кошко и Н.Г. Блинова, 2004):

Առանձին աշխատանքներում բացահայտված է, որ քաղաքաբնակ երեխաները

ավելի խոշոր են գյուղաբնակ դպրոցականներից և զարգացման տեմպերը ընթանում են ավելի արագ (A. Зальцер, 1968): Միևնույն ժամանակ հայտնի է, որ գյուղական երեխաների թոքերի կենսական տարողությունը ավելի բարձր է (E.A. Калюжный, 2007):

Այս տարբերությունները, մեր կարծիքով, պայմանավորված են գյուղաբնակ, քաղաքաբնակ դպրոցականների տարբեր կենսակերպով: Բացի այդ, տարբերությունները քաղաքի և գյուղի սովորողների միջև կարող է կապված լինել ուսումնական բեռնվածություն ոչ ռացիոնալ բաշխմամբ, ուսուցման պայմանների ոչ ադեկվատությամբ և գյուղական դպրոցականների սոցիալական կարգավիճակի առանձնահատկություններով:

Արդյունքում կարելի է եզրակացնել, որ քաղաքաբնակ դպրոցականների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները ավելի բարձր են, քան գյուղաբնակ դպրոցականների մոտ: Այդ փաստերը կարելի է բացատրել օբյեկտիվ սոցիալ-տնտեսական տարբերություններով:

Ուսումնասիրվող հիմնախնդրի մասին ամբողջական պատկերացում կազմելու համար մենք փորձել ենք ստեղծել ստացված արդյունքների ընդհանրացված պատկերը (աղ. 14): Վերը նկարագրված օրինաչափությունները իրենց համապատասխան հաստատում են ստանում և բերված թիվ 14 աղյուսակում:

#### **Աղյուսակ 14**

#### **11-15 տարեկանում առանձին շարժողական ընդունակությունների առավել (գերադասելի, հատուկ) զարգացումը գյուղի և քաղաքի դպրոցականների մոտ**

<b>Շարժողական ընդունակություններ</b>	<b>Քաղաքի</b>		<b>Գյուղի</b>	
	<b>տղամեր</b>	<b>աղջիկներ</b>	<b>տղամեր</b>	<b>աղջիկներ</b>
Արագաշարժություն	-	-	11-15	11-15
Մկանային ուժ	11-14	11-12, 14-15	15	-
Ցատկունակություն	11, 13, 14, 15	11-15	12	-
Ճարպկություն	-	-	11-15	11-15
Չավասարակ շոշոնություն	-	-	11-15	11-15

Դիմաց կու նու թյ ու ն	11-15	11-15	-	-
-----------------------	-------	-------	---	---

Ուստի, գյ ու ղ ա կ ան դ ար ո ճ ն ե թ ու մ ֆիզիկական դաստիարակու թյ ան գործընթացի արդյ ու ն ա վ ե տ ու թյ ան ապահովման նպատակով նշված շարժողական ընդունակու թյ ու ն-ների առարկայական մշակման վրա պետք է կենտրոնացված լինի մասնագետների ու շարժողու թյ ու ն ը:

**2.4. 11-15 տարեկան գյ ու ղ ա ք ն ա կ դ ար ո ճ ա կ ան ն երի ֆիզիկական վիճակի գնահատման մոդել այ ի ն սանդղակներ**

Բժշկամանկավարժական գիտու թյ ան մեջ գոյ ու թյ ու ն ու ն ե ն նորմերի երեք տեսակներ՝ համեմատելի, անհատական և պատշաճ (B.M. Зациорский, 1982; Ֆ.Գ. Ղազարյ ան, 2007): Համեմատելի նորմերը իրենց հիմքում ու ն ե ն ն ու յ ն ամբողջ ու թյ ան ը պատկանող անձանց համեմատումը: Անհատական նորմերը հիմնված են միևնույն մարդու ց ու ց ան ի շ ն երի համեմատու թյ ան վրա:

Ֆիզիկական դաստիարակու թյ ան արակտիկայ ու մ տարբերակվում են տարի-քայ ի ն նորմեր և այ դ ու ղ ո ղ ու թյ ամբ կ ան որոշակի արդյ ու ն ք ն եր (Ֆ.Գ. Ղազարյ ան, 1981, 2007; Տ.Գ. Սիմոնյ ան, 1999; Վ.Ռ. Նազարյ ան, 2013): Սակայ ն, նման նորմատիվայ ի ն կամ մոդել այ ի ն սանդղակները վերաբերում են քաղաքայ ի ն պայ ման ն եր ու մ բնակվող տարբեր տարիքի և սեռի աշակերտներին:

Մեր հանրապետու թյ ու ն ու մ առաջին անգամ այ ս աշխատանքի միջոցով փորձ է կատարվել մշակել նմանատիպ մոդել այ ի ն սանդղակներ գյ ու ղ ա ք ն ա կ աշակերտների համար: Այ ս հարցում հեղինակը օգտվել է գրականու թյ ան մեջ եղած առաջարկու թյ ու ն-ներից (B.M. Зациорский, 1982; Б.А. Ашмарин, 1978; З.И. Кузнецова, 1967; Ֆ.Գ. Ղազարյ ան, 2007): Որպես հիմք՝ կիրառվել են տատանումներ 0,67-ից մինչև 1,5 սիգմա: Հենքայ ի ն նյ ու թ ե ն ծառայել փաստագրող գիտափորձի 11-15 տարեկան երկու սեռի աշակերտների ֆիզիկական վիճակի տվյալները: Մշակված տվյալները պատկերված են թիվ 13-16 աղյ ու ս ա կ ն եր ու մ:

**Տղաների ֆիզիկական զարգացման գնահատման մոդել այի ն սանդղակներ**

<b>Հատկանիշներ</b>	<b>Բարձր</b>	<b>Միջինից բարձր</b>	<b>Միջին</b>	<b>Միջինից ցածր</b>	<b>Ցածր</b>
<i>11 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	153,7 և բարձր	145,3-153,6	131,7-145,2	131,6-123,4	123,3 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	42,7 և բարձր	37,4-42,6	28,8-37,3	28,7-23,5	23,4 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	79,6 և բարձր	74,5-79,5	66,1-74,4	66,0-61,0	60,9 և ցածր
<i>12 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	159,9 և բարձր	152,5-159,8	140,5-152,4	140,4-133,1	133,0 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	49,9 և բարձր	43,3-49,8	32,7-43,2	32,6-26,1	26,0 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	81,8 և բարձր	77,2-81,7	69,6-77,1	69,5-65,0	64,9 և ցածր
<i>13 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	165,0 և բարձր	157,2-164,9	144,8-157,1	144,7-137,0	136,9 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	54,2 և բարձր	46,7-54,1	34,7-46,6	34,6-27,2	27,1 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	87,3 և բարձր	81,2-87,2	71,4-81,1	71,3-65,3	62,2 և ցածր
<i>14 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	172,5 և բարձր	163,4-172,4	148,6-163,3	148,5-139,5	139,4 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	63,1 և բարձր	54,0-63,0	39,2-53,9	39,1-30,1	30,0 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	89,5 և բարձր	84,2-89,4	75,8-84,1	75,7-70,5	70,4 և ցածր
<i>15 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	197,0 և բարձր	178,7-196,9	149,3-178,7	149,2-131,0	130,9 և ցածր



ս մ	բ ար ձ ր				ց ա ծ ր
Մարմնի քաշը, կգ	67,8 և բ ար ձ ր	59,2-67,7	45,4-59,1	45,3-36,8	36,7 և ց ա ծ ր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	94,3 և բ ար ձ ր	88,3-94,2	78,7-88,2	78,6-72,7	72,6 և ց ա ծ ր

**Աղջիկների ֆիզիկական զարգացման գնահատման մոդել այ ի ն սանդղակներ**

<b>Հատկանիշներ</b>	<b>Բարձր</b>	<b>Միջինից բարձր</b>	<b>Միջին</b>	<b>Միջինից ցածր</b>	<b>Ցածր</b>
<i>11 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	154,6 և բարձր	147,6-154,5	136,4-147,5	136,3-129,4	129,3 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	47,1 և բարձր	40,5-47,0	29,9-40,4	29,8-23,3	23,2 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	84,4 և բարձր	77,8-84,3	67,0-77,7	66,9-60,4	60,3 և ցածր
<i>12 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	158,2 և բարձր	150,1-158,1	136,9-150,0	136,8-128,8	128,7 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	50,1 և բարձր	43,0-50,0	31,6-42,9	31,5-24,5	24,4 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	86,6 և բարձր	80,5-86,5	70,5-80,4	70,4-64,4	64,3 և ցածր
<i>13 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	164,9 և բարձր	156,9-164,8	144,1-156,8	144,0-136,1	136,0 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	60,6 և բարձր	50,6-60,5	34,6-50,5	34,5-24,6	24,5 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	93,6 և բարձր	86,2-93,5	74,2-86,1	74,1-66,8	66,7 և ցածր
<i>14 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	169,0 և բարձր	161,7-168,9	150,1-161,6	150,0-142,8	142,7 և ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	57,9 և բարձր	51,0-57,8	39,8-50,9	39,7-32,9	32,8 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	92,9 և բարձր	86,3-92,8	75,7-86,2	75,6-69,1	69,0 և ցածր
<i>15 տարեկաններ</i>					
Մարմնի հասակը, սմ	165,4 և բարձր	160,6-165,3	153,0-160,5	152,9-148,2	148,1 և ցածր

սմ	բարձր				ցածր
Մարմնի քաշը, կգ	63,0 և բարձր	55,9-62,9	44,5-55,8	44,4-37,4	37,3 և ցածր
Կրծքի շրջագիծը, սմ	89,8 և բարձր	87,1-89,7	82,9-87,0	82,8-80,2	80,1 և ցածր

**Տղաների շարժողական պարաստվածություն գնահատման մոդելային սանդղակներ**

<i>Հատկանիշներ</i>	<i>Բարձր</i>	<i>Միջինից բարձր</i>	<i>Միջին</i>	<i>Միջինից ցածր</i>	<i>Ցածր</i>
<i>11 տարեկաններ</i>					
Արագաշարժություն, վրկ	2,9 և ցածր	3,0-3,2	3,3-3,8	3,9-4,1	4,2 և բարձր
Մկանային ուժ, կգ	28,2 և բարձր	21,4-28,1	10,6-21,3	10,5-3,8	3,7 և ցածր
Ցատկունակություն, սմ	181,4 և բարձր	162,3-181,3	131,7-162,2	131,6-112,6	112,5 և ցածր
Ճարպիություն, վրկ	6,5 և ցածր	6,6-7,7	7,8-9,7	9,8-10,9	11,0 և բարձր
Հավասարակշռ., վրկ	20,4 և բարձր	14,9-20,3	6,1-14,8	6,0-0,6	0,5 և ցածր
Դիմացկունություն, վրկ	169,8 և բարձր	152,5-169,7	123,8-152,1	127,7-106,2	106,1 և ցածր
<i>12 տարեկաններ</i>					
Արագաշարժություն, վրկ	2,8 և ցածր	3,1-2,9	3,2-3,7	3,8-4,0	4,1 և բարձր
Մկանային ուժ, կգ	36,1 և բարձր	26,7-36,0	11,5-26,6	11,4-2,1	2,0 և ցածր
Ցատկունակություն, սմ	189,1 և բարձր	172,7-189,0	146,3-172,6	146,2-129,9	129,8 և ցածր
Ճարպիություն, վրկ	7,4 և ցածր	8,1-7,5	8,2-9,1	9,2-9,8	9,9 և բարձր
Հավասարակշռ., վրկ	24,8 և բարձր	18,5-24,7	8,5-18,4	8,4-2,2	2,1 և ցածր
Դիմացկունություն, վրկ	215,5 և բարձր	166,5-215,4	87,5-166,4	87,4-38,5	38,4 և ցածր
<i>13 տարեկաններ</i>					
Արագաշարժություն, վրկ	2,5 և ցածր	2,6-3,0	3,1-3,6	3,7-4,1	4,2 և բարձր
Մկանային ուժ, կգ	48,4 և բարձր	36,3-48,3	16,7-36,2	16,6-4,6	4,5 և ցածր
Ցատկունակություն, սմ	173,7 և բարձր	168,9-173,6	161,1-168,8	161,1-156,3	156,2 և ցածր
Ճարպիություն, վրկ	6,8 և ցածր	7,8-6,9	7,9-9,2	9,3-10,2	10,3 և բարձր
Հավասարակշռ., վրկ	29,0 և բարձր	21,2-28,9	8,8-21,1	8,7-1,0	0,9 և ցածր
Դիմացկունություն, վրկ	194,8 և բարձր	152,8-194,7	85,2-152,7	85,1-43,2	43,1 և ցածր
<i>14 տարեկաններ</i>					
Արագաշարժություն, վրկ	2,6 և ցածր	2,7-2,9	3,0-3,3	3,4-3,6	3,7 և բարձր
Մկանային ուժ, կգ	63,0 և բարձր	47,2-62,9	21,8-47,1	21,7-6,0	5,9 և ցածր
Ցատկունակություն, սմ	211,8 և բարձր	191,4-211,7	158,6-191,3	158,5-138,2	138,1 և ցածր
Ճարպիություն, վրկ	7,2 և ցածր	7,9-7,3	8,0-8,9	9,0-9,6	9,7 և բարձր
Հավասարակշռ., վրկ	23,3 և	19,6-23,2	13,8-19,5	13,7-10,1	10,0 և

	բ ար ձ ր				ց ա ծ ր
Դիմացկու ն ու թ յ ու ն , վրկ	162,8 և բ ար ձ ր	135,2-162,7	90,8-135,1	90,7-63,2	63,1 և ց ա ծ ր
<i>15 տարեկաններ</i>					
Արագաշար ժ ու թ յ ու ն , վրկ	2,4 և ց ա ծ ր	2,5-2,7	2,8-3,3	3,4-3,6	3,7 և բ ար ձ ր
Մկանայ ի ն ու ժ , կգ	69,8 և բ ար ձ ր	55,5-69,7	32,5-55,4	32,4-18,2	18,1 և ց ա ծ ր
Ցատկու ն ա կ ու թ յ ու ն , սմ	218,3 և բ ար ձ ր	201,2-218,2	173,8-201,1	173,7-156,7	156,6 և ց ա ծ ր
Ճարակ ու թ յ ու ն , վրկ	7,2 և ց ա ծ ր	7,3-7,8	7,9-8,8	8,9-9,4	9,5 և բ ար ձ ր
Հավասարակշռ., վրկ	36,4 և բ ար ձ ր	27,0-36,3	11,8-26,9	11,7-2,4	2,3 և ց ա ծ ր
Դիմացկու ն ու թ յ ու ն , վրկ	133,5 և բ ար ձ ր	117,7-133,4	92,3-117,6	92,2-76,5	76,4 և ց ա ծ ր
Արագաշար ժ ու թ յ ու ն , վրկ	2,4 և ց ա ծ ր	2,5-2,7	2,8-3,3	3,4-3,6	3,7 և բ ար ձ ր

**Աղյ ու ս ա կ 18**

**Աղջիկների շարժողական պարաստված ու թ յ ան գ ն ա հ ա տ ն ան մ ո ո ղ է կ ա յ ի ն ս ան դ ղ ա կ ն Եր**

<b>Հատկանիշ ներ</b>	<b>Բարձր</b>	<b>Միջինից բարձր</b>	<b>Միջին</b>	<b>Միջինից ցածր</b>	<b>Ցածր</b>
<i>11 տարեկաններ</i>					
Արագաշար ժ ու թ յ ու ն , վրկ	3,0 և ց ա ծ ր	3,5-3,1	3,6-4,1	4,2-4,6	4,7 և բ ար ձ ր
Մկանայ ի ն ու ժ , կգ	24,1 և բ ար ձ ր	17,5-24,0	6,9-17,4	6,8-0,3	0,2 և ց ա ծ ր
Ցատկու ն ա կ ու թ յ ու ն , սմ	154,4 և բ ար ձ ր	142,3-154,3	122,7-142,2	122,6-110,6	110,5 և ց ա ծ ր
Ճարակ ու թ յ ու ն , վրկ	8,7 և ց ա ծ ր	9,2-8,8	9,3-9,8	9,9-10,3	10,4 և ց ա ծ ր
Հավասարակշռ., վրկ	17,8 և բ ար ձ ր	13,0-17,7	5,2-12,9	5,1-0,4	0,3 և ց ա ծ ր
Դիմացկու ն ու թ յ ու ն , վրկ	196,4 և բ ար ձ ր	171,8-196,3	132,2-171,7	132,1-107,6	107,5 և ց ա ծ ր
<i>12 տարեկաններ</i>					
Արագաշար ժ ու թ յ ու ն , վրկ	3,7 և ց ա ծ ր	3,8-3,8	3,9-4,0	4,1-4,1	4,2 և բ ար ձ ր
Մկանայ ի ն ու ժ , կգ	27,8 և բ ար ձ ր	20,7-27,7	9,3-20,6	9,2-2,2	2,1 և բ ար ձ ր
Ցատկու ն ա կ ու թ յ ու ն , սմ	171,9 և բ ար ձ ր	151,6-171,8	119,0-151,5	118,9-98,7	98,6 և ց ա ծ ր
Ճարակ ու թ յ ու ն , վրկ	8,6 և ց ա ծ ր	8,7-9,2	9,3-10,2	10,3-10,8	10,9 և բ ար ձ ր
Հավասարակշռ., վրկ	18,1 և բ ար ձ ր	13,3-18,0	5,7-13,2	5,6-0,9	0,8 և ց ա ծ ր
Դիմացկու ն ու թ յ ու ն , վրկ	192,3 և բ ար ձ ր	167,2-192,2	126,8-167,1	126,7-101,7	101,6 և ց ա ծ ր
<i>13 տարեկաններ</i>					
Արագաշար ժ ու թ յ ու ն , վրկ	2,7 և ց ա ծ ր	2,8-3,3	3,4-4,3	4,4-4,9	5,0 և բ ար ձ ր
Մկանայ ի ն ու ժ , կգ	37,3 և բ ար ձ ր	27,7-37,2	12,3-27,6	12,2-2,7	2,6 և ց ա ծ ր
Ցատկու ն ա կ ու թ յ ու ն , սմ	166,1 և բ ար ձ ր	150,0-166,0	124,0-149,9	123,9-107,9	107,8 և ց ա ծ ր
Ճարակ ու թ յ ու ն , վրկ	7,3 և ց ա ծ ր	8,6-7,4	8,7-10,6	10,7-11,9	12,0 և

					բարձր
Հավասարակշռ., վրկ	18,8 և ցածր	13,7-18,7	5,5-13,6	5,4-0,4	0,3 և ցածր
Դիմացկուն նություն, վրկ	186,0 և բարձր	160,0-185,9	118,0-159,9	117,9-92,0	91,9 և ցածր
<i>14 տարեկաններ</i>					
Արագաշարժություն, վրկ	2,8 և ցածր	2,9-3,3	3,4-4,1	4,2-4,6	4,7 և բարձր
Մկանային ուժ, կգ	37,0 և բարձր	27,6-36,9	12,4-27,5	12,3-3,0	2,9 և ցածր
Ցատկունակություն, սմ	176,2 և բարձր	156,3-176,1	124,1-156,2	124,0-104,2	104,1 և ցածր
Ճարպկություն, վրկ	7,5 և ցածր	8,6-7,6	8,7-10,4	10,5-11,5	11,6 և բարձր
Հավասարակշռ., վրկ	25,2 և ցածր	18,6-25,1	7,8-18,5	7,7-1,2	1,1 և ցածր
Դիմացկուն նություն, վրկ	165,3 և բարձր	145,7-165,2	114,3-145,6	114,2-94,7	94,6 և ցածր
<i>15 տարեկաններ</i>					
Արագաշարժություն, վրկ	3,1 և ցածր	3,2-3,4	3,5-4,0	4,1-4,3	4,4 և բարձր
Մկանային ուժ, կգ	39,8 և բարձր	30,2-39,7	14,8-30,1	14,7-5,2	5,1 և ցածր
Ցատկունակություն, սմ	161,3 և բարձր	150,0-161,3	132,0-149,9	131,9-120,7	120,6 և ցածր
Ճարպկություն, վրկ	7,9 և ցածր	8,5-9,0	9,0-10,3	10,4-11,3	11,4 և բարձր
Հավասարակշռ., վրկ	28,8 և բարձր	21,2-28,7	8,8-21,1	8,7-1,2	1,1 և ցածր
Դիմացկուն նություն, վրկ	153,5 և բարձր	137,7-153,4	112,3-137,6	112,2-96,5	96,4 և ցածր

Հարկ է նշել, որ մշակված մոդելային տարածաբանային սանդղակները, որպես կանոն, պետք է կիրառվեն ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: Դահնա-րավորություն կընձեռի գնահատել աշակերտների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մակարդակը ու անհրաժեշտության դեպքում՝ հղկումներ ու շտկումներ անել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

**ԳԼՈՒԽՅ. ԳՅՈՒՂԱԲՆԱԿ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐժՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ**

Սույն գլխում նկարագրված է կրոսային պատրաստության և ֆուտբոլի արտադասարանային լրացուցիչ պարապմունքների օգնությամբ 13-14 տարեկան գյուղաբնակ դեռահասների շարժողական պատրաստվածության կատարելագործման մեթոդիկան, ինչպես նաև՝ դրանց արդյունքները, որոնք քննարկվել են մանկավարժական գիտափորձում:

**3.1 Հետազոտության խնդիրները, մեթոդները, քանակակազմը եվ կազմակերպումը**

Այս տեղ հատուկ ուսումնասիրման առարկա հանդիսացող գլխավոր խնդիրը գյուղական դպրոցի պայմաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի արդյունավետության բարձրացման իրական ուղիների հիմնավորումն է, ինչը նախատեսում է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացման տարրերի օգտագործմամբ՝ դեռահասների շարժողական ընդունակությունների առարկայական մշակում:

Այս խնդրի իրականացման համար, բացի երկրորդ գլխում նկարագրված հետազոտության մեթոդներից, օգտագործվել են նաև ներքոհիշյալ մեթոդները.

### ***Սոցիոլոգիական հարցում***

Նախատեսվում էր անհատական հարցում մշակված հարցաթերթիկների միջոցով, որոնք նպաստեցին սոցիոլոգիական առաջնային տեղեկատվության հավաքագրմանը: Հարցաթերթիկները միավորված էին հարցերի համակարգի հետազոտական մեկ մտահղացմամբ և ուղղված էին՝ բացահայտելու մեր կողմից ուսումնասիրվող օբյեկտն ու վերլուծության համապատասխան առարկան:

Հարցաթերթիկներում հարցերն այնպես էին տրված, որ դրանք հասկանալի լինեին պատասխանողների բոլոր խմբերին: Հարցաթերթիկներում հարցերի գերիշխող քանակը այլ ընտրանքային բնույթ ուներ: Այսինքն՝ յուրաքանչյուր հարցվող հնարավորություն ուներ նշելու մեկից ավելի պատասխաններ: Հարցաթերթիկային հարցում անցկացվում էր անհատական կարգով՝ յուրաքանչյուր պատասխանողի հետ առանձին: Սոցիոլոգիական հարցման ընթացքում մենք ղեկավարվել ենք ընդունված մեթոդիկայի պահանջներով (A.C. Готлиб, 2005):

### ***Պուլ սոմեսրիա(զարկերակաջ ախու թյ ու ն)***

Այս մեթոդը հանդիսանում է բժշկամանկավարժական հսկողության կարևոր միջոց՝ ժամանակի միավորում սրտի կծկումների հաճախականության հաշվարկի ճանապարհով:

Պուլ սոմետրիան հնարավորություն է տալիս ստանալ ու օբյեկտիվ տվյալներ՝ ֆիզիկական բեռնվածության նկատմամբ օրգանիզմի ռեակցիայի վերաբերյալ: Դպրոցականների սրտի կծկումների հաճախականությունը վարժություններ կատարելիս որոշվել է գրականության մեջ գոյություն ունեցող մեթոդական հանձնարարականների համաձայն (Детская..., 1991):

***Սահրոմետրիա(թոքերի կենսական տարողություն)***

Այս մեթոդը հնարավորություն է տալիս գրանցել պարապրոների շնչառական համակարգի վիճակը: Գոյություն ունեն բազմազան մեթոդներ և սարքավորումներ՝ թոքերի կենսական տարողությունը չափելու համար, որը գնահատվում է կամ սմ<sup>3</sup>-ով, կամ լ/րոպեով: Մեր հետազոտություններում օգտագործվել է հատուկ “Vitalograph” գործիքը, որտեղ թոքերի կենսական տարողությունը գրանցվել է սմ<sup>3</sup> չափանիշով:

***Աշխատունակության գնահատման մեթոդիկա***

Աշխատունակության գնահատման նպատակով օգտագործվել է Ռուֆյեի փորձը, որը նկարագրված է համապատասխան ձեռնարկներում (օրինակ, Детская..., 1991): Մեթոդիկայի նկարագրությունը պարզապես 5 րոպեի ընթացքում որոշում են աշակերտի զարկերակի քանակը 15վրկ (P1), այնուհետև 45 վրկ-ի ընթացքում կատարում է 30 կքանիստ: Վարժությունը կատարելուց հետո փորձարկվողը պառկում է, և նրամոտկրկին հաշվարկվում է զարկերակի քանակը առաջին 15 վրկ-ի ընթացքում (P2), իսկ հետո՝ վերջին 15 վրկ-ի ընթացքում՝ վերականգնման շրջանի առաջին րոպեում (P3): Աշխատունակության գնահատականը հաշվարկվում է հետևյալ բանաձևով.

$$\text{Ռուֆյեի ինդեքս} = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$



Արդյունքները գնահատվում են ինդեքսի մեծությամբ 0-ից մինչև 15:3-ից ցածր - բարձր աշխատունակություն, 4-6՝ լավ, 7-9՝ միջին, 10-14՝ բավարար և 15 և բարձր - վատ աշխատունակություն:

### ***Ձևավորվող մանկավարժական գիտափորձ***

Մեր աշխատանքում մանկավարժական գիտափորձը հանդիսացել է հետազոտության մեթոդների յուրօրինակ համալիր, որը թույլ է տվել ապահովել մեր կողմից առաջ քաշված գիտական վարկածի օբյեկտիվ և ապացուցողական ստուգումը: Ձևավորվող մանկավարժական գիտափորձի և դրա կազմակերպման գլխավոր օղակը հանդիսացել է ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի մեջ համապատասխան մեթոդական մոտեցումների ներառումը՝ կապված դեռահաս-դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության աստիճանի բարելավման հետ: Մանկավարժական ներգործությունների ժամանակ հիմնականում կիրառվել է կրոսային ուղղվածությամբ և խաղային՝ ֆուտբոլային վարժություններից հատուկ ընտրված ու տեղայնացված միջոցներ: Առարկայական ուղղվածությամբ միջոցները օգտագործվել են որպես լրացուցիչ հանգամանքներ՝ սպորտայնացման նպատակով:

### ***3.2. Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները***

Սոցիոլոգիական հարցման ժամանակ խնդիր է դրվել որոշել հարցվողների երկու խմբի՝ դեռահաս տարիքի դպրոցականների և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների կարծիքը՝ կապված հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության դր-վածքի և նշանակության հետ: Հարցումն անցկացվել է Հայաստանի գյուղական դպրոցների մոդելի վրա: Այս նպատակով փորձագետների համապատասխան խմբերի համար մշակվել են երկու տեսակի հարցաթերթիկ: Դպրոցականների հարցաթերթիկն իր մեջ ներառում է 9, իսկ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներինը՝ 12 հարց, հնարավոր այլ ընտրանքային պատասխաններով (հավելված 2 և 3): Սոցիոլոգիական հարցմանը մասնակցել են 11-15 տարեկան 475 դեռահաս պատանիներ (278 տղա և 197 աղջիկ) և ֆիզիկական

կուլտուրայի 100 ուսուցիչներ (90%-ը բարձրագույն կրթությամբ), որոնք ունենին 16 տարվա միջին աշխատանքային ստաժ գյուղական դպրոցներում:

Դեռահաս դպրոցականներ: Երկու սեռի 11-ից 15 տարեկան դպրոցականների սոցիոլոգիական հարցման ընդհանրացված տվյալները բնութագրում է աղյուսակ 19-ը: Այս տվյալների վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ գյուղաբնակ դպրոցական-ների մոտ դասարանից դասարան 20 տոկոսով նվազում է հետաքրքրությունը ֆիզիկա-կան կուլտուրայի դասերի նկատմամբ և կրկնակի մեծանում է այն աշակերտների թիվը, որոնք անտարբեր են այդ ուսումնական առարկայի նկատմամբ: Այս փաստերը անհանգստացնող են և պահանջում են անհետաձգելի միջոցներ ձեռնարկել գյուղական դպրոցներում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ դեռահաս դպրոցականների հետաքրքրության հիմնական շարժառիթը առավելապես համարվում են խաղային (մոտավորապես 65-66 %) և ուսումնական (32 %-ի սահմաններում):

Չափի առնելով սոցիալ-տնտեսական ժամանակակից պայմանները՝ որոշ չափով բացատրելի են հնչում փաստերն այն մասին, որ երկու սեռի դպրոցականների գրեթե կեսը իրենց առողջական վիճակը գնահատում են գերազանց, սովորողների 9-ից 17%-ը երբեմն հիվանդանում են, ոմանք էլ նույնիսկ ունեն խրոնիկ հիվանդություններ (աղ. 19):

Երկու սեռի դպրոցականները առավել արդարացի են գնահատում իրենց շարժողական պատրաստվածության աստիճանը, ինչը 11-ից մինչև 15 տարեկանը նվազում է 43,3-ից մինչև 26,7 տոկոսով:

Այս երևույթը ևս անհանգստացնող է և լուծման կարիք ունի: Վերջինս հատկապես արդարացված է, քանի որ դպրոցականները գտնում են, որ հարկավոր է մկանային ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության և շարժողական մյուս ընդունակությունների առարկայական մշակման միջոցով բարձրացնել շարժողական պատրաստվածության մակարդակը:

Կրթական և ինտելեկտուալ իզացման տեսանկյունից չի կարող բավարարել նաև այն փաստը, որ դպրոցականների իբրև թե 64,3-ից մինչև 75,5 տոկոսը, առանց ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի օգնության, կարողանում է ինքնուրույն տարբեր ֆիզիկական վարժողություններ կատարել: Սաևս կասկածի տեղիք է տալիս, քանի որ պետական ծրագրի ՏԳԻտելիքների հիմունքները՝ բաժնի ուսումնասիրմանը յուրաքանչյուր դասարանում հատկացված է ընդամենը 6 ժամ: Բացի այդ, տարիքի հետ դա չկարողացող աշակերտների թիվը մեծանում է 23,3-ից մինչև 5,6 տոկոս (աղ. 19):

**Աղյ ու ս ա կ 19**

**Աշակերտների սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները, տոկոսներով**

ՀԱՐՑԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	տ ա ր ի ք ը				
	11	12	13	14	15
<b>1. Ինչ պէս էս վերաբերվում ֆիզկուլտուրայի դասերին</b>					
• շատ է դուր գալիս	54.4	27.7	38.3	34.4	34.4
• հաճախում եմ դասերին հաճույքով	24.4	48.4	40.2	34.4	33.3
• անտարբեր եմ	2.2	-	0.9	2.2	6.7
<b>2. Ինչ պէս էս գնահատում քո ստողջության վիճակը</b>					
• գերազանց	50.0	47.7	47.3	46.2	50.0
• լավ	15.5	18.3	24.1	30.1	23.3
• միջին	16.6	14.4	16.1	8.6	17.8
• երբեմն հիվանդանում եմ	16.6	17.7	11.6	15.1	8.9
• ունեմ խրոնիկ հիվանդություն	1.1	1.1	0.9	-	-
<b>3. Ինչ պէս էս գնահատում քո շարժողական պարաստվածության աստիճանը</b>					
• գերազանց	43.3	31.1	21.4	21.5	26.7
• լավ	30.0	46.6	45.5	51.6	40.0

**Թիվ 19 աղյուսակի շարունակությունը**

• Միջին	18.8	14.4	21.4	22.6	27.8
• անհրաժեշտ է բարելավել	17.7	6.6	8.9	3.2	4.4
<b>4. Կատարում էս արդյոք առավոտյան մարմնամարզություն</b>					
այո, ամենօր	72.2	61.1	66.9	58.1	58.9
չեմ կատարում	27.7	38.8	32.1	40.1	40.0
<b>5. Առանց ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի օգնության՝ կարո՞ղ ես ինքնուրույն կատարել ֆիզիկական վարժությունները</b>					
• այո	64.4	75.5	64.3	66.7	73.3
• ոչ	23.3	10.0	17.9	25.8	5.6
• չեմ փորձել	12.2	14.4	17.9	7.5	21.1
<b>6. Ռեք մարզանով ես հետաքրքրվում առավել ավել</b>					
• աթլետիկա	22.2	13.3	11.6	17.2	18.9
• մարմնամարզություն	21.1	17.7	8.9	17.2	17.8
• լող	21.1	26.6	30.4	20.4	25.6
• մարզախաղեր	10.3	31.0	20.6	30.1	26.6
• բռնցքամարտ	2.2	8.8	13.4	9.7	3.3
• գեղաստիք	2.2	2.2	0.3	3.2	3.3
<b>7. Ռեք մարզանով կցանկանայիր արափել</b>					
• լող	17	22	34	21	11
• ֆուտբոլ	25	44	47	36	23
• մարզախաղեր	22	16	13	17	13
• ըմբշամարտ	9	13	9	14	8
• մարմնամարզություն	2	7	5	3	1
• բռնցքամարտ	8	11	14	14	5
• սպորտային պարեր	1	1	3	1	1

Սույն հետազոտության խնդիրների տեսանկյունից հատուկ հետաքրքրություն են երկայացնում հարցվողների կարծիքը երկու հանգուցային հարցերի վերաբերյալ: Առաջին՝ մեզ հետաքրքրել է՝

առավելապես ուժը մարզաձևերով են հետաքրքրվում դեռահաս դպրոցականները, և դրանցից որոշվ նրանք կցանկանային պարապել (աղ. 19): Պարզվեց, որ սովորողների համար առաջնային են համարվում խաղային մարզաձևերը և առավելապես՝ ֆուտբոլը. ընդ որում հետաքրքրություները մեծանում է առավել բարձր դասարաններում (14-15 տարեկան):

Տոկոսային հարաբերակցության վերլուծություները ևս խոսում է խաղային մարզաձևերի օգտին (10,3-31,0%), որին հետևում է լողը (20,4-30,4%), աթլետիկան (11,6-22,2 %), մարմնամարզությունը (8,9-21,1 %), բռնցքամարտը (2,2-13,4 %) և գեղասահքը (0,3-3,3%):

Ինչ վերաբերում է այս կամ մարզաձևով զբաղվելու ցանկությունը, ապա ստացվել է հետևյալ պատկերը (աղ. 19): Այսպես՝ ֆուտբոլով պարապելու ցանկություն են հայտնել 175 սովորող կամ 62,9 տոկոս, լողով՝ 105, կամ 37,8 տոկոս, վոլեյբոլով և բասկետբոլով՝ 29,1, մարմնամարզությամբ՝ 18 կամ 6,5 տոկոս, սպորտային պարերով՝ 7 մարդ կամ 2,5 տոկոս և այլն:

Այսպիսով, սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում մեզ հաջողվեց պարզել առաջնային մարզաձևերը: Սակայն դրանց մի մասը, օրինակ՝ լողը, մարմնամարզությունը, գեղասահքը, սպորտային պարերը, գյուղական հանրակրթական դպրոցներում նյութեխնիկական բազայի բացակայության պատճառով կիրառել հնարավոր չէ:

Ստացված տվյալների վերլուծության արդյունքում կարելի է նշել, որ գյուղական տեղանքի պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացման նպատակով ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել խաղային մարզաձևերի՝ գլխավորապես ֆուտբոլի վրա: Մյուս կողմից, հաշվի առնելով գյուղաբնակ դպրոցականների դիմաց կուսության ցածր մակարդակը, մանկավարժական ներգործությունների ընթացքում հատուկ ուշադրություն պետք է հատկացնել կրոսային պատրաստությանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներ: Փորձագետների այս խմբի սոցիոլոգիական հարցման տվյալները բերված են աղյուսակ 20-ում:

**Ֆիզիկական կուլի սուրայի ու սուցիչ ների սոցիոլ ոգիական հարցման  
արդյ ու նք ները**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒ ԹՅՈՒՆԸ	ՏՈԿՈՍ
<b>1. Ինչ պէս էք գնահատում Ձեր սքակերտների ֆիզիկական զարգացման աստիճանը</b>	
ա) բարձր	10
բ) միջին	84
գ) ցածր	6
<b>2. Ինչ պէս էք գնահատում Ձեր սքակերտների շարժողական պարաստված ու թյ ան աստիճանը</b>	
ա) բարձր	10
բ) միջին	74
գ) անհրաժեշտ է բարձրացնել	16
<b>3. Բախարար ու լւմ է արդյ ոք շարաթական 2-3 ժամ ֆիզիկական կուլի սուրայի դարը`</b>	
ա) ամբողջ ու թյ ամբ	20
բ) չի բալարար ու մ	40
գ) պետք է ավելացնել դասաթանակը	30
<b>4. Եթե դարոց ու մ հնարալոր ու թյ ու ն կա անցկացնել արտա դասարանային պարապ ու նք ներ, ապա ոք ու մարզած ները կնախը նարեիք.</b>	
ա) բասկետբոլ	42
բ) վոլեյբոլ	38
գ) ֆուտբոլ	33
դ) մարմնամարզ ու թյ ու ն	21
ե) սեղանի թենիս	17
զ) աթլետիկա	13
<b>5. Եթե դարոց ու մ չեն անցկացվում արտադասարանային սեկցիոն պարապ ու նք ներ, ապա ինչ ն է պարճարը.</b>	
ա) մարզագ ու յ թի պակասը	17
բ) դահլ իճ ների անմիթար վիճակը կամ պակասը	6
գ) կարերերի պակասը	16

**Թիվ 20 աղյուսակի շարունակությունը**

<b>6. Իմաստ ունի՞ս արդյոք փոխարինել ֆիզիկալ սուրբայի դասացուցակային դասերը միայն արտադասարանային սեկցիոն պարաֆուներով.</b>	
ա) ցանկալի է	26
բ) նպատակահարմար չէ	27
գ) կարելի է համատեղել	47
<b>7. Կարևոր է արդյոք պարաֆուների ժամանակ հաշվի առնել կլիմայական պայմանները.</b>	
ա) պարտադիր է	45
բ) ցանկալի է	46
գ) կարևոր չէ	9
<b>8. Կարիք կա՞ արդյոք գյուղական պայմաններում ունենալ ֆիզիկական դաստիարակության հատուկ ծրագիր.</b>	
ա) պարտադիր է	81
բ) պարտադիր չէ	13
գ) չեմ կարող նշել	6
<b>9. Ցանկալի է արդյոք գյուղական դպրոցում ունենալ հատուկ սանդղակներ՝ գնահատելու սքակերտների ֆիզիկական վիճակը.</b>	
ա) պարտադիր է	63
բ) պարտադիր չէ	34
գ) չեմ կարող նշել	3

Նրանք գտնում են, որ մոտավորապես յուրաքանչյուր տասներորդ գյուղաբնակ դպրոցականը ունի ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության բարձր աստիճան: Այսպիսի ցուցանիշներ ունեն գյուղաբնակ դպրոցականների 74-84 տոկոսը:

Հատկանշական է, որ գյուղական դպրոցականների գրեթե կեսը ֆիզիկալ սուրբայի շաբաթական երեք դասը անբավարար է համարում սովորողների շարժունակության կատարելագործման ապահովման համար:

57 տոկոս դեպքերում գյուղական դպրոցներում տարբեր մարզաձևերից սեկցիոն

պարապմունքներ չեն անցկացվում: Գյուղական դպրոցի ուսուցիչների սեփական նախաձեռնությամբ ժամանակ առ ժամանակ նմանատիպ պարապմունքներ են անցկացվում \$ուտբոլից և բասկետբոլից: Միևնույն ժամանակ գյուղական դպրոցների ուսուցիչները գտնում են, որ նմանատիպ պարապմունքներ կարելի է անցկացնել բաս-կետբոլից (42 տոկոս), վոլեյբոլից (38 տոկոս), \$ուտբոլից (33 տոկոս), մարմնամար-զույնությունից (21 տոկոս) և այլն:

Գյուղային ունենեական խոչընդոտներ, որոնց պատճառով չեն անցկացվում արտադասարանային սպորտային պարապմունքներ: Դրանիցից են՝ համապատասխան մարզագույքի, մարզադահլիճների ու մարզահրապարակների անմիջապես վիճակը, մասնագետ-ուսուցիչների պակասը և այլն:

Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում պարզվեց, որ գյուղական տեղանքի պայմաններում առավել կիրառելի են այնպիսի մարզաձևերը, ինչպիսիք են \$ուտբոլը, աթլետիկան, վոլեյբոլը և այլն (գծապատկեր 5):

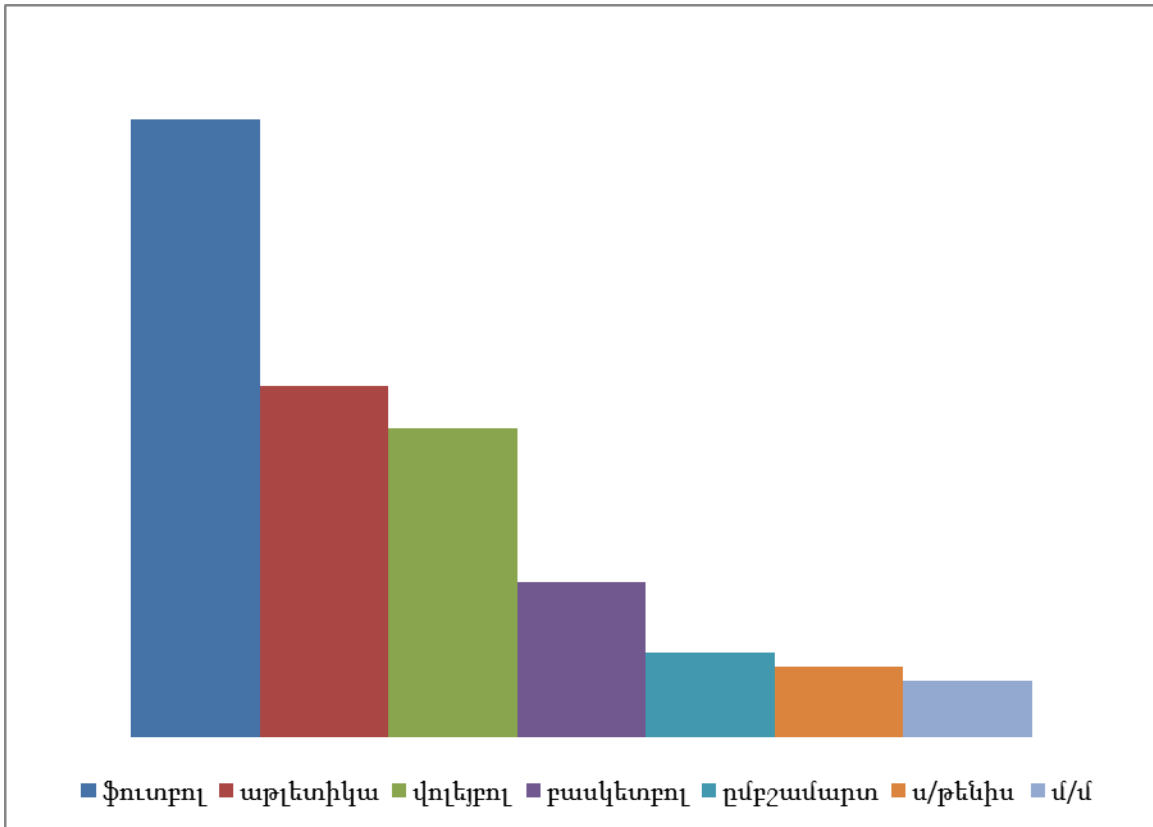
Այս առումով, գյուղական դպրոցի \$իզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 45 տոկոսը արդարացիորեն գտնում է, որ խիստ նպատակահարմար է համատեղել \$իզիկական կուլտուրայի դասարանային և արտադասարանային պարապմունքները:

Սոցիոլոգիական հարցման մեջ ամենակարևորը պարզաբանումն էր այն հարցի, թե արժե՞ արդյոք գյուղական տարածքում հաշվի առնել \$իզկուլտուրայի պարապմունքների անցկացման պայմանները: \$իզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների ավելի քան 90 տոկոսը ընդունել է այնպիսի մոտեցման կարևորությունն ու անհրաժեշտությունը, և միայն յուրաքանչյուր տասներորդ հարցվողը դակարևոր պայման չի համարում (աղ. 20):

Այս հարցի զարգացման մեջ դրական է և այն, որ \$իզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 81 տոկոսը առաջարկում է ստեղծել \$իզիկական կուլտուրայի հատուկ ծրագիր՝ տեղական պայմանների հաշվառմամբ և, իհարկե, ունենալ հատուկ նորմատիվային սանդղակներ՝ գյուղաբնակ դպրոցականների \$իզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության վիճակը գնահատելու համար:



Բնականաբար, ստացված շատ կարևոր և անհրաժեշտ նյութը սոցիոլոգիական հարցման արդյունքում իր կիրառությունը գտավ գյուղական դպրոցում ֆիզիկական



**Գծապատկեր 5. Գյուղական դպրոցներում առավել կիրառելի մարզաձևերը, սոկոս**

դաստիարակության գործընթացում մանկավարժական ներգործությունների կազմակերպման մեջ:

**3.3. Փորձարարական աշխատանքի կազմակերպման նախադրյալները**

Ֆիզկուլտուրային կրթության գործընթացի կազմակերպումը հանրակրթական դպրոցում բավական բարդ սոցիալ-մանկավարժական և կառավարչական խնդիր է:

Ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջն է՝ աշակերտների նկատմամբ տարբերակված և անհատական մոտեցման ապահովումը՝ հաշվի առնելով նրանց առողջական վիճակը, սեռը, ֆիզիկական

զարգացումը, շարժողական պատրաստվածությունը, հոգեկան հատկանիշների ու որակների զարգացման առանձնահատկությունները:

Հանրակրթական դպրոցների ուսումնական պլաններում ֆիզիկական կուլտուրայի երրորդ դասի ներդրմամբ դպրոցականների ուսումնական գործընթացի մեթոդական ապահովման խնդիրներ են առաջ գալիս: Սա էլ որոշեց ուսումնասիրվող խնդրի կարևորությունը, քանի որ նոր պահանջների հաշվառմամբ բավարար չափով մշակված չեն Հայաստանի գյուղաբնակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության նորմատիվային բազան և պետական ծրագրի ընտրովի մասը:

Տեսանելի արդյունքների համար անհրաժեշտ են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի լավ մտածված համակարգ, ֆիզկուլտուրային աշխատանքի մեջ սովորողների ակտիվ ընդգրկում, տարբերականցված մոտեցում, ֆիզկուլտուրային պարապմունքների նկատմամբ դպրոցականների մոտ դրական վերաբերմունքի ձևավորում, ինչպես նաև ֆիզիկական դաստիարակության սպորտային ուղղվածություններդնում:

Հավանաբար եկել է ժամանակը՝ հաղթահարել ու երեխաների՝ հատկապես գյուղաբնակ, ավանդական պատկերացումները ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ, գտնել ու համապատասխան մոտեցումներ յուրաքանչյուր աշակերտի նկատմամբ, հաշվի առնել ու նրա հետաքրքրություններն ու պահանջները, պրտենցիալ ընդունակությունները ֆիզկուլտուրային կամ սպորտային գործունեության այս կամ այն ձևում:

Հաշվարկները ցույց են տալիս, որ շաբաթական երկու անգամյա պարապմունքների դեպքում ուսուցման ընթացքում շարժողական ընդունակությունների մշակման վրա ծախսվող ժամանակը կազմում է մոտ 155 ժամ, կամ տարվա ընթացքում յուրաքանչյուրին 3 ժամով պակաս (B.K.Спирин, 2011):

Մի շարք արևելաեվրոպական երկրների դպրոցներում դպրոցական ծրագրում հատուկ տեղ է հատկացվում արտադասարանային աշխատանքին, սպորտային և շարժախաղերին, տարածաշրջանային պայմաններին և յուրաքանչյուր աշակերտի

անհատական առանձնահատկությունները խստագույնս հաշվառմանը, ուսուցչի կողմից ընտրված նյութը (S. Corbin, 1988; L.A. Kelly, 1988):

Նախկին խորհրդային Միության ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրում ընդգրկված էր կրոսային պատրաստությունը և կտրված տեղանքներով վազքը: Դաարված էր տարբեր սեռի և տարիքի դպրոցականների մոտ ընդհանուր դիմացկունության մշակման նպատակով:

Սրանից ելնելով, հատուկ հետազոտություններ ենք անցկացրել՝ գյուղաբնակ դպրոցականների երկու տեսակի սարսաղային շարժումների շեշտադրմամբ, որոնք ուղղված են ֆիզիկական դաստիարակության գործնական մասի արդյունավետության ուսումնասիրմանը:

Գյուղական դպրոցների մանկավարժական խորհրդի որոշմամբ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի երրորդ դասը՝ վազքային պատրաստության և ֆուտբոլի օրինակով անց-կացվել է արտադասարանային պարապմունքի ձևով: Դրա հետ կապված մեր խնդրանքով փորձարարական դպրոցների 7-8-րդ դասարանների համար կազմվել է պարապմունքների հարմարեցված դասացուցակ:

Այդ մարզածների ընտրությունը պայմանավորված է եղել մասնագետների սոցիոլոգիական հարցման արդյունքներով, դպրոցական պետական ծրագրի պահանջներով, գիտամեթոդական գրականության տվյալներով, ֆիզիկական կուլտուրայի առաջատար ուսուցիչների աշխատանքային փորձով:

Առաջին դեպքում, անհրաժեշտ էր բարձրացնել գյուղաբնակ դպրոցականների դիմացկունության զարգացման աստիճանը, և երկրորդը՝ նրանց մոտ ֆուտբոլի միջոցների օգնությամբ մշակել խաղային ճարպկություն և այլ ընդունակություններ:

Դիմացկունությունը սովորողների հիմնական շարժողական ընդունակություններից է: Սա մարդու երկարատև աշխատանք կատարելու ընդունակությունն է: Ընդհանուր դիմացկունությունը ֆիզիկական աշխատունակության չափանիշ է, որն էլ պետք է հատուկ մշակման առարկալինի:

Ընդհանուր դիմացկունությունը բնութագրվում է վեգետատիվ ֆունկցիաների, կենսաքիմիական և կազմաբանական պրոցեսների փոփոխություններով, որոնք առաջ են գալիս երկարատև և քիչ ինտենսիվ աշխատանք կատարելիս:

Ուստի, ընդհանուր դիմացկունության մշակման գլխավոր միջոցը համարվում է

այդպիսի ուղղվածություն ամբ աշխատանքը:

Ընդհանուր դիմացկունությունը առավել արդյունավետ զարգանում է սեռական

բուռն հասունացման շրջանում, այսինքն՝ 12-14 տարեկանում: Այս ընթացքում էլ տեղի է ունենում ամենամեծ տարեկան աճը (Ю.Г. Травин, 1983; Յ.Գ. Թումանյան, 1996 և այլք):

Դիմացկունության մշակման խնդրի ճիշտ լուծումը տարիքային տեսանկյունից, կապված է մարզման միջոցների և մեթոդների ռացիոնալ ընտրությամբ և, իհարկե, բեռնվածության չափավորմամբ:

Դպրոցականների մոտ ընդհանուր դիմացկունության մշակման արդյունավետ միջոցներ են հանդիսանում քայլքը, վազքը, լողը, դահուկավազքը, շարժափաղերը, արշավները, խառը տեղաշարժեր, արգելքների հաղթահարում, վազք՝ գանդիկապով, կրոս՝ բնական արգելքների հաղթահարմամբ, տարբեր էստաֆետներ, իսկ մեթոդները՝ հավասարաչափ, փոփոխական, շրջանաձև (Р.Е. Мотылянская, 1969; А.Г. Сухарев, Г.В. Фетисов, 1976; Ю.Г. Травин, 1983 և այլք):

Ինչ վերաբերում է ֆուտբոլին, ապա խաղային գործունեությունն այստեղ փոփոխական բնույթի դինամիկ աշխատանք է՝ մշտապես փոփոխվող լարվածությամբ՝ առավելագույնից մինչև չափավոր, գործողություններ՝ գնդակով, Ֆիակառակորդի՝ դիմադրությամբ: Մյուս կողմից, հայտնի է, որ ֆուտբոլը գերազանցապես մշակում է ճարպկություն, արագաուժային որակներ, արագաշարժություն, ճշգրտություն և այլն (Ա.Ա. Գրիգորյան, 2009; Մ.Է. Նիկոյան, 2014; Ս.Ս. Յակոբյան, 2009; В.В. Петров, 2014 և այլք):

Այնուհետև կազմվել է մանկավարժական գիտափորձի սխեմա, որի հիմնական ուղղվածությունը՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացման տարրերի կիրառմամբ, շարժողական ընդունակությունների մշակումն է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ակադեմիական երկու դասերը անցկացվել են պետական ծրագրի համաձայն: Երրորդ դասը 7-8-րդ դասարաններում անցկացվել է արտադասարանային պարապմունքի ձևով՝ դպրոցական դասացուցակից դուրս, որտեղ հիմնական շեշտը դրվել է կրոսային պատրաստության (դիմացկունություն առարկայական մշակում) և ֆուտբոլի (խաղային ճարտարական մշակում) վրա: Արտադասարանային պարապմունքների տևողությունը կազմել է 60 րոպե: Երկու դասարաններում կրոսային պատրաստությունն անցկացվել է երեքշաբթի, իսկ ֆուտբոլը՝ ուրբաթ օրերը:

Պարապմունքների ծրագրերը և համապատասխան կրոսային պատրաստության և ֆուտբոլի կոնսպեկտները բերված են թիվ 4 և 5 հավելվածներում՝ իրենց ենթահավելվածներով:

Առաջադրված դրույթների փորձարկման նպատակով վիճակահանության մեթոդով 7-րդ և 8-րդ դասարանների տղաներից ու աղջիկներից ձևավորվել են երկուական փորձարարական և ստուգողական դասարաններ՝ ընդհանուր թիվը 80 հոգի:

Փորձարարական պարապմունքներում պահպանվել է ֆիզիկական դաստիարակության ավանդական եռամաս կառուցվածքը: Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանային և ակադեմիական դասերի ժամանակ պարբերաբար անցկացվել են բժշկամանկավարժական չափումներ և հսկողություններ:

Փորձարարական աշխատանքների կազմակերպման առանձնահատկությունները, ուղղվածությունը և քանակակազմը պատկերված է ստորև.

Գյուղ, դպրոց	Դասարան	Ուղղվածություններ	Քանակակազմը		Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը
			տղաներ	աղջիկներ	
Լեռնագոգի Օնիկ Փակու մեանի անվ. Միջ. դպրոց	VII	Փորձարարական	11	7	Լ. Կարոյան
	VIII		11	9	
Արագածավանի թիվ 2 միջնակարգ	VII	Փորձարարական	6	13	Կ. Անդրեասյան
	VIII		12	11	

դարոց					Յ. Սարոյան
Դալարիկի Յոզիաններս Յոզիաննիսյանի անվ. միջնակարգ դարոց	VII VIII	Ստուգողա- կան	17 23	20 20	Ա. Մխիթարյան Ժ. Սահակյան

Մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում անցկացվել է ֆիզիկական կուլտուրայի 66 դաս և արտադասարանային 68 պարապմունքներ:

Շատ կարևոր է, որ մանկավարժական ներգործությունն իր ամբողջությամբ փորձարարական բոլոր դասարանների սովորողների ֆիզիկական զարգացման, շարժողական պատրաստվածության և աշխատունակության մակարդակը վիճակագրորեն չէր տարբերվում (աղ. 21-22), ինչն էլ գիտափորձի վերջում օբյեկտիվ եզրակացություններ անելու հիմք է տալիս:

Գիտափորձի մասնակիցների առողջական վիճակի մասին դատել ենք հիվանդության պատճառով բաց թողած պարապմունքների հիման վրա, իսկ առաջադիմունքայինը հաշվարկվել է հանրակրթական առարկաների միջին միավորներով:

### **3.4. Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները և դրանց քննարկումը**

Մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում ինչպես փորձարարական, այնպես էլ ստուգողական դասարանների երկուստե՛րի աշակերտների շարժողական պատրաստվածության մեջ դրական փոփոխություններ են տեղի ունեցել: Արդյունքները դիտարկվել են 7-րդ և 8-րդ դասարանների աշակերտների խմբերում՝ ինչպես ընդհանրացված, այնպես էլ առանձին-առանձին: Թիվ 23 և 24 աղյուսակներում բերված են այդ տվյալները՝ փորձարարական և ստուգողական դասարանների համար: 7-րդ և 8-րդ փորձարարական դասարանների տղաների մոտ շարժընթաց 0,1 % նշանակելիության աստիճանի դեպքում նկատվում է 20 մ վազքի, 5x30 մ մաքոքավազքի, դիմացկունության վազքի, դարպասին հարվածների ճշգրտության և

աշխատունակության ցուցանիշներում: Աղջիկների մոտ նմանատիպ շարժընթաց է բացահայտվել մաքոքավազքի, հարվածների ճշգրտության, ձգումների և աշխատունակության ցուցանիշներում (աղ. 23):

Միևնույն ժամանակ, չնայած ստուգողական 7-րդ և 8-րդ դասարանների այդպիսի ցուցանիշների բարելավմանը (աղ. 24), այստեղ շարժընթացը ավելի փոքր է, քան փորձարարական դասարաններում: Մանկավարժական գիտափորձի վերջում ևս փորձարարական դասարանների աշակերտների մոտ էական տարբերություններ են դիտվում նաև թոքերի կենսական տարողության ցուցանիշներում:

Ստացված հավաստի տվյալները վկայում են գյուղաբնակ դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման նպատակով կիրառված մանկավարժական մոտեցման բարենպաստ ազդեցության մասին: Կրոսավազքի և ֆուտբոլի տարրերի կիրառմամբ լրացուցիչ արտադասարանական պարապմունքների համակարգն իրեն լիովին արդարացնում է, որն էլ ապահովում է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացումը գյուղական պայմաններում:

Վերը բերված ընդհանրացված տվյալները իրենց հաստատում են գտնում նաև՝

ըստ դասարանների վերլուծության արդյունքներում: Այսպես, թիվ 25 աղյուսակից երևում է, որ 7-րդ դասարանի տղաների մոտ 9 ցուցանիշներից առավել արտահայտված բարելավվել են ընդհանուր և արագային դիմացկունությունը, աշխատունակությունը ( $P > 0,1\%$ ) և դարպասին՝ հարվածների ճշգրտությունը ( $P > 1\%$ ), մնացած դեպքերում տեղաշարժերը հավաստի չեն: 8-րդ դասարանի տղաների մոտ արդյունքների բարելավումն առավել արտահայտված է հետևյալ ցուցանիշներում՝ արագային և ընդհանուր դիմացկունություն, հարվածների ճշգրտություն և գնդակի նետում ( $P > 0,1\%$ ), ինչպես նաև խաղային ճարակություն և աշխատունակություն ( $P > 1\%$ ):

Ինչ վերաբերում է փորձարարական 7-րդ և 8-րդ դասարանի աղջիկներին (աղ. 25), ապա այստեղ ևս փորձարարական աշխատանքի ընթացքում առավել բարելավվել են դարպասին հարվածների

ճշգրտության, արագային դիմացկունություն և աշխատունակության ցուցանիշները ( $P > 0,1\%$ ):

Այսպիսով, փորձարարական աշխատանքի ընթացքում համեմատվել և վերլուծվել է ֆուտբոլային 4 թեստ՝ ճշգրտության հարվածներ դարպասին, գնդակի նետում հեռավորության, մաքոքավազք և վազք՝ շրջանցելով կանգնակները, ինչպես նաև մեկ վազքային թեստ՝ վազք 6 րոպե՝ գրանցելով անցած տարածությունը մետրերով:

Հաջողվել է ցույց տալ, որ արտադասարանական պարապմունքների կիրառված մեթոդիկան նպաստել է ֆուտբոլային տեխնիկական տարրերի կատարելագործմանը:

Փորձարարական աշխատանքի ընթացքում գնահատել ենք ոչ միայն միջխմբային շարժընթացների աճը ( $\bar{X} \pm m$ ), այլև յուրաքանչյուր աչակերտի անհատական շարժընթացը: Համեմատվել են 5 հիմնական ցուցանիշներ՝ արագային ընդունակություններ (վազք 20 մ), դիմացկունություն (վազք 6 րոպե տևողությամբ), խաղային ճարպկություն (վազք 20 մ շրջանցելով կանգնակները), շարժումների ճշգրտություն (հարվածներ դարպասին) և աշխատունակություն (ըստ ՌուՖյեի):

Համեմատական արդյունքների վերլուծությունը գիտափորձի ընթացքում փորձարարական խմբի դեռահասների մոտ քաղաքացիական անվտանգության նկատելի անհատական շարժընթաց: Յոթերորդ դասարանցիների մոտ 20 մ արագավազքում պետք է առանձ-

նացնել՝ Ա.Մ., Մ.Ժ., Ա.Ն. (անհատական աճը 0,5-0,6 վրկ), դիմացկունության վազքում՝

Ա.Ա., Պ.Ս. (աճը՝ 100մ), ֆուտբոլային թեստերում՝ Մ.Ժ. և Պ.Է. և աշխատունակության



Գյուղաբնակ դարոցականների ֆիզիկական վիճակի տվյալները՝ գիտափորձից առաջ, 7-րդ դասարան

Ստուգողական թեստեր	Տղաներ				Աղջիկներ			
	Փորձարարական $\bar{X} \pm m$	Ստուգողական $\bar{X} \pm m$	t	P, %	Փորձարարական $\bar{X} \pm m$	Ստուգողական $\bar{X} \pm m$	t	P, %
Մարմնի հասակ, սմ	150.6±1.5	149.1±1.4	0.74	<5	148.8±2.2	148.1±1.75	0.24	<5
Մարմնի քաշ, կգ	40.5±2.6	41.1±2.42	0.17	<5	39.6±1.3	40.0±1.2	0.22	<5
Թոքերի կենս. տարող., սմ <sup>3</sup>	217.1±10.5	210.0±9.54	0.50	<5	200.8±7.1	196.0±6.93	0.48	<5
Աշխատունակ ու թյուն, Պ.Մ.	8.8±0.6	9.4±0.52	0.76	<5	9.7±0.4	9.5±0.69	0.25	<5
Վազք 20 մ` ընթացքից, վրկ	3.4±0.1	3.3±0.2	0.46	<5	3.9±0.04	3.8±0.2	0.15	<5
Մաքոքավազք` 5x30 մ վրկ	36.0±0.5	36.8±0.27	1.41	<5	37.7±0.5	37.6±0.34	0.16	<5
Վազք` 6 րոպե, մետր	876±13.5	864.7±11.9	0.25	<5	854.5±14.3	849.5±14.8	0.24	<5
Յեռացատկ` տեղից, սմ	168.2±10.3	167.1±10.2	0.08	<5	136.7±3.2	135.3±3.0	0.31	<5
Վազք` 20 մ` շրջանցելով կանգնակները, վրկ	5.2±0.2	5.3±0.15	0.39	<5	5.4±0.2	5.4±0.21	-	-
Յարված դարպասին` 10 անգամ, միավոր	7.8±0.4	7.9±0.37	0.19	<5	5.5±0.4	6.1±0.4	1.07	<5
Գնդակի նետում 2 ձեռքով, մ	8.0±0.5	8.5±0.49	0.72	<5	7.4±0.4	8.2±0.25	0.33	<5
Վերձգում, սեղմում, անգամ	6.5±0.8	6.7±0.76	0.19	<5	5.2±0.7	5.4±0.57	0.22	<5

Գյուղաբնակ դարոցականների ֆիզիկական վիճակի տվյալները՝ գիտափորձից առաջ, 8-րդ դասարան

Ստուգողական թեստեր	Տղաներ				Աղջիկներ			
	Փորձարարական $\bar{X} \pm m$	Ստուգողական $\bar{X} \pm m$	t	P, %	Փորձարարական $\bar{X} \pm m$	Ստուգողական $\bar{X} \pm m$	t	P, %
Մարմնի հասակ, սմ	153.3±1.3	152.3±1.3	0.55	<5	151.5±1.4	151.1±1.6	0.18	<5
Մարմնի քաշ, կգ	44.6±1.6	44.0±1.4	0.29	<5	43.1±1.7	42.7±1.6	0.71	<5
Թոքերի կենս. տարող., սմ <sup>3</sup>	243.3±10.1	239.4±10.6	0.27	<5	226.3±13.2	219.5±12.03	0.38	<5
Աշխատունակ ու թյուն, Պ.Մ.	7.9±0.9	9.2±0.9	1.53	<5	9.6±0.9	9.7±0.90	0.07	<5
Վազք 20 մ` ընթացքից, վրկ	3.2±0.1	3.2±0.1	-	-	3.9±0.09	3.8±0.2	0.15	<5
Մաքոքավազք` 5x30 մ վրկ	34.7±0.7	33.8±0.65	0.95	<5	36.5±0.6	35.4±0.45	1.46	<5
Վազք` 6 րոպե, մետր	968±19.0	959.1±17.93	0.34	<5	901.5±15.7	893±17.27	0.36	<5
Յեռացատկ` տեղից, սմ	171.6±3.7	170.9±3.5	0.14	<5	138.3±5.07	136.3±1.6	0.37	<5
Վազք` 20 մ` շրջանցելով կանգնակները, վրկ	4.9±0.02	5.0±0.09	1.11	<5	5.4±0.14	6.3±0.16	5.0	<5
Յարված դարպասին` 10 անգամ, միավոր	7.7±0.32	8.1±0.22	1.05	<5	5.8±0.2	7.4±0.83	1.88	<5
Գնդակի նետում 2 ձեռքով, մ	10.0±0.5	10.6±0.51	0.84	<5	10.0±0.45	8.9±0.56	1.54	<5
Վերձգում, սեղմում, անգամ	7.1±0.6	7.8±0.38	0.98	<5	6.6±0.9	7.4±0.83	0.65	<5

**Ու ս ու ւ մ ն ա հ ր վ ող ց ու ց ա ն ի շ ն եր ի տ եղ ա ղ ա ր ժ եր ը գ ի տ ա խ ո ճ ի ա ր ոյ ու ն ք ու մ (վ ի թ ճ ա ր ա ր ա կ ա ն ղ ա ս ա ր ա ն ն եր )**

Ց ու ց ա ն ի շ ն եր ը	VII-VIII դ աս ար ա ն (40) տ ղ ա ն եր				VII-VIII դ աս ար ա ն (40) ա ղ ջ ի կ ն եր			
	Գ ի տ ա խ ո ճ ի ց ա ա ղ $\bar{X} \pm m$	Գ ի տ ա խ ո ճ ի ց հ ե տ $\bar{X} \pm m$	t	P, %	Գ ի տ ա խ ո ճ ի ց ա ա ղ $\bar{X} \pm m$	Գ ի տ ա խ ո ճ ի ց հ ե տ $\bar{X} \pm m$	t	P, %
Մ ար մ ն ի հ ա ս ա կ , ս մ	152.1±1.10	154.3±1.02	1.44	<5	150.2±1.30	152.1±1.3	1.05	<5
Մ ար մ ն ի ք ա շ , կ գ	42.4±1.04	42.9±1.44	0.26	<5	41.4±1.09	41.9±1.08	0.34	<5
Թ ո ք ե թ ի կ ե ն ս . տ ար ո ղ ., ս մ <sup>3</sup>	232.12±7.67	245.4±4.22	1.51	<5	213.5±7.74	226.7±5.06	1.42	<5
Ա շ խ ա տ ու ն ա կ ու թ յ ու ն , Պ .Մ .	8.29±0.55	5.51±0.25	4.57	>0.1	9.69±0.48	6.74±0.24	5.48	>0.1
Վ ա զ ք 20 մ ՝ ը ն թ ա ց ք ի ց , վ թ կ	3.34±0.03	3.14±0.03	4.50	>0.1	3.90±0.05	3.6±0.38	0.80	<5
Մ ա ք ո ք ա վ ա զ ք 5x30 մ վ թ կ	35.28±0.43	32.4±0.39	4.88	>0.1	37.1±0.38	35.02±0.39	3.77	>0.1
Վ ա զ ք 6 թ ո ա թ , մ ե տ թ	929.0±14.04	1006.0±10.82	4.34	>0.1	878.0±11.23	916.05±5.71	3.01	>1
Յ ե ո ա ց ա ս կ ՝ տ ե ղ ի ց , ս մ	170.22±4.75	180.8±4.34	1.64	<5	138.1±2.17	144.8±1.03	2.78	>1
Վ ա զ ք 20 մ ՝ շ թ ջ ա ն ց ե լ ո վ կ ա ն գ ն ա կ ն եր ը , վ թ կ	5.0±0.12	4.79±0.1	1.36	<5	5.42±0.11	5.13±0.09	2.05	>5
Յ ա ր վ ա ճ ղ ա ր ա ս ի ն 10 ա ն գ ա մ , մ ի ա վ ո թ	7.78±0.23	9.21±0.12	5.41	>0.1	5.6±0.26	8.35±0.22	8.02	>0.1
Գ ն ղ ա կ ի ն ե տ ու մ 2 ձ ե ո ք ո վ , մ	9.14±0.39	10.83±0.31	3.41	>1	9.25±0.18	9.35±1.59	0.06	<5
Վ ե թ ճ գ ու մ , ս ե ղ մ ու մ , ա ն գ ա մ	6.88±0.46	10.9±0.26	7.54	>0.1	5.9±0.56	6.87±0.46	4.63	>0.1

**Ու ս ու ւ մ ն ա ա հ ր վ ո ղ ց ու ց ա ն ի շ ն եր ի ս ե ղ ա ջ ար ժ եր ը գ հ ր ա լ ո ճ ի ար ղ յ ու ն ք ու մ (ս ս ու ւ գ ո ղ ա կ ան դ ա ա ր ան ն եր )**

Ց ու ց ա ն ի շ ն եր ը	VII-VIII դ ա ա ր ան (40) տ ղ ան եր				VII-VIII դ ա ա ր ան (40) ա ղ չ ի կ ն եր			
	Գ հ տ ա լ ո ճ ի ց ա ա ջ $\bar{X} \pm m$	Գ հ տ ա լ ո ճ ի ց հ ե ս ու $\bar{X} \pm m$	t	P, %	Գ հ տ ա լ ո ճ ի ց ա ա ջ $\bar{X} \pm m$	Գ հ տ ա լ ո ճ ի ց հ ե ս ու $\bar{X} \pm m$	t	P, %
Մ ար մ ն ի հ ա ս ա կ , ս մ	150.9±1.12	153.2±1.32	1.32	<5	149.6±1.19	151.6±1.14	1.05	<5
Մ ար մ ն ի ք ա ջ , կ գ	42.8±1.32	45.02±1.12	1.31	<5	41.3±1.06	43.7±1.09	1.55	<5
Թ ո ք եր ի կ ե ն ս . տ ար ո ղ ., ս մ <sup>3</sup>	226.9±7.58	230.3±6.79	0.33	<5	207.8±7.14	210.5±6.88	0.27	<5
Ա շ խ ա տ ու ն ա կ ու թ յ ու ն , Պ .Մ .	9.2±0.54	8.99±0.51	0.40	<5	9.58±0.56	9.2±0.52	0.50	<5
Վ ա զ ք 20 մ ՝ ը ն թ ա ց ք ի ց , վր կ	3.3±0.03	3.23±0.01	2.20	>5	3.87±0.05	3.76±0.05	1.55	<5
Մ ա ք ո ք ա վ ա զ ք ՝ 5x30 մ վր կ	35.07±0.44	34.57±0.43	0.81	<5	36.45±0.44	36.15±1.01	0.27	<5
Վ ա զ ք ՝ 6 ր ո ա լ ե , մ ե տր	919.0±13.54	926.8±13.83	0.40	<5	871.3±11.84	878.1±10.85	0.42	<5
Յ ե ո ա ց ա ս կ ՝ տ ե ղ ի ց , ս մ	169.3±4.76	171.4±4.75	0.31	<5	135.8±1.81	138.0±1.77	0.88	<5
Վ ա զ ք ՝ 20 մ ՝ շ ր ջ ա ն ց ե լ ո վ կ ա ն գ ն ա կ ն եր ը , վր կ	5.09±0.12	5.07±0.13	0.12	<5	5.38±0.11	5.31±0.09	0.54	<5
Յ ար վ ա ծ դ ար ա ս ի ն ՝ 10 ա ն գ ա մ , մ ի ա վ ո թ	8.02±0.19	8.35±0.16	1.27	<5	6.15±0.24	6.85±0.22	2.11	>5
Գ ն դ ա կ ի ն ե տ ու մ 2 ձ ե ո ք ո վ , մ	9.72±0.37	10.15±0.33	0.84	<5	8.47±0.34	9.0±0.27	1.20	<5
Վ եր ձ գ ու մ , ս ե ղ մ ու մ , ա ն գ ա մ	7.35±0.38	7.85±0.33	0.99	<5	6.37±0.52	6.9±0.46	0.75	<5

**Շարժողական սպորտատվածու թյ ան փոփոխու թյ ու նները գիտախորձի արդյ ու նքու մ, փորձարարական դասարաններ**

**տղաներ**

Ցուցանիշները	VII դասարան (17)				VIII դասարան (23)			
	սեպտեմբեր	մայիս	t	P %	սեպտեմբեր	մայիս	t	P %
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Վազք` 20 մ ընթացքից, վրկ	3.4±0.1	3.2±0.01	1.42	<5	3.2±0.1	3.08±0.04	1.20	<5
Մաքոքավազք` 5x30 մ, վրկ	36.0±0.5	33.2±0.34	4.66	>0.1	34.7±0.7	31.9±0.31	3.68	>0.1
Վազք` 6 րոպե, մետր	876±13.5	944.7±12.4	3.74	>0.1	968±19.0	1051±7.73	4.04	>0.1
Յեռացատկ` տեղից, սմ	168.2±10.3	177.5±10.2	0.64	<5	171.6±3.7	183.2±1.63	2.87	>1
Վազք` 20 մ շրջանցելով կանգնակները, վրկ	5.2±0.2	4.92±0.21	0.93	<5	4.9±0.02	4.7±0.07	2.85	>1
Յարված դարպասին 10 անգամ, միավոր	7.8±0.4	9.0±0.54	1.79	<5	7.7±0.32	9.2±0.16	4.28	>0.1
Գնդակի նետում 2` ձեռքով, մ	8.0±0.5	9.2±0.24	2.18	>5	10.0±0.5	12.1±0.21	3.88	>0.1
Թոքերի կենս. տար., սմ <sup>3</sup>	217.1±10.5	239.2±9.9	1.53	<5	243.3±10.1	269.7±4.67	2.35	>5
Աշխատունակություն, Պ.Մ.	8.8±0.6	6.08±0.19	4.38	>0.1	7.9±0.9	5.09±0.40	2.86	>1

**աղջիկներ**

Վազք` 20 մ ընթացքից, վրկ	3.9±0.04	3.62±0.02	7.0	>0.1	3.9±0.09	3.59±0.06	3.1	>1
Մաքոքավազք` 5x30 մ, վրկ	37.7±0.5	36.05±0.24	3.0	>1	36.5±0.6	34.0±0.68	3.12	>1
Վազք` 6 րոպե, մետր	854.5±14.3	900.9±8.08	2.77	>1	901.5±5.7	931.3±5.74	7.63	>0.1
Յեռացատկ` տեղից, սմ	136.7±3.2	142.5±1.86	1.56	<5	138.3±5.07	147.1±0.54	1.72	<5
Վազք` 20 մ շրջանցելով կանգնակները, վրկ	5.4±0.2	5.15±0.14	1.04	<5	5.4±0.14	5.1±0.13	1.57	<5
Յարված դարպասին 10 անգամ, միավոր	5.5±0.4	8.0±0.32	4.90	>0.1	5.8±0.2	8.7±0.27	4.26	>0.1
Գնդակի նետում 2` ձեռքով, մ	7.4±0.4	8.9±0.27	3.13	>1	8.2±0.62	9.6±0.23	2.15	>5
Թոքերի կենս. տար., սմ <sup>3</sup>	200.8±7.1	215.2±3.45	1.82	<5	226.3±13.2	238.2±8.85	0.74	<5
Աշխատունակություն, Պ.Մ.	9.7±0.4	7.21±0.37	4.61	>0.1	9.6±0.9	6.28±0.29	3.53	>0.1

ցուցանիշներում՝ Ա.Ա., Մ.Տ., Գ.Վ., Ս.Ս., որոնց մոտ այդ մեծությունները աճել են 5,4 պ.մ.-ով:

Գրեթե նմանատիպ տեղաշարժեր են նկատվել նաև 8-րդ դասարանցիների մոտ: Արագավազքում պետք է առանձնացնել Ս.Ա. և Տ.Ա. (աճը կազմում է 0,6-1,4 վրկ), դիմացկունության վազքում՝ Ա.Ս., Ա.Ա., Յ.Յ. և այլոց (աճը՝ 150-160 մ): Հատկապես էական փոփոխություններ են նկատվել աշխատունակության մեծություններում: Այսպես, 6,0-ից մինչև 15,6 պ.մ. սահմաններում այդ ցուցանիշները բարելավվել են Ս.Ա.-ի, Մ.Մ.-ի, Դ.Դ., Կ.Կ. և այլոց մոտ: Որոշակի տեղաշարժեր նկատվել են նաև ստուգողական դասարանների աշակերտների մոտ, սակայն ավելի ցածր մակարդակով:

Հարկ է նշել, որ ուսումնասիրվող ցուցանիշներում որոշակի տեղաշարժեր նկատվել են նաև 7-րդ և 8-րդ ստուգողական դասարանների սովորող-դեռահասների մոտ: Սակայն, փորձարարական աշխատանքից հետո և առաջ 36 համեմատական ցուցանիշներից հավաստի տարբերություններ չեն գրանցվել (աղ. 27):

Մշակված փորձարարական ծրագրի առողջարարական և շարժողական ուղղվածությունը գնահատող հիմնական չափանիշներ են հանդիսացել հիվանդության պատճառով բաց թողած օրերի քանակը (աղ. 26):

## Աղյուսակ

26

### **Դարոցականների հիվանդության պատճառով բաց թողնված օրերը ուսումնական տարվաընթացքում**

Դասարաններ	Փորձարարական		Ստուգողական	
	բաց թողնված օրեր	%	բաց թողնված օրեր	%
7	1.36	1	1.90	2
8	1.22	1	1.93	2

Անցնելով փորձարարական աշխատանքի արդյունքների քննարկմանը՝ հարկ է նշել, որ գյուղական հանրակրթական դպրոցում \$իզիկական դաստիարակության կազմակերպումն ունի իր

առանձնահատկությունները: Դրանցից է գյուղական միջավայրի բնական գործոնների առավելագույնս օգտագործելու հնարավորությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, արտադասարանական պարապմունքները բացօթյա անցկացնելը և այլն: Բնականաբար, ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունը պետք է կանոնակարգվի երեխաների կենսաբանական և սոցիալական զարգացման, տարածաշրջանի կլիմայական, տարբեր սեռի երեխաների զարգացման ազգային առանձնահատկությունների հետ:

Մյուս կողմից, ինչպես արդեն նշվել է, շատ տարիներ առաջ արտասահմանում և ԽՍՀՄ-ում սկսել է զարգանալ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մարզման գաղափարը (И.А. Аршавский, 1965; А. Espenschade, 1961; R.M. Malina, 1987; В.К. Бальсевич, 2003):

Յեղիականները գտնում են, որ մարզման հասկացությունը պետք է դառնա սովորողների շարժողական ներուժի բարձրացման, մկանային ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության առարկայական զարգացման հիմնական սկզբունքը: Այսպիսի խնդիրները դժվար է իրականացնել դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի ավանդական դասի ժամանակ: Ուստի, այսպիսի պարապմունքները խորհուրդ է տրվում դպրոցական դասացուցակի շրջանակներից դուրս հանել:

Վերջին տարիներին ցույց է տրվել, որ նշված խնդիրները հաջողությամբ կարող են լուծվել հանրակրթական դպրոցների սովորողների սարսային ուղղվածությամբ ֆիզիկական դաստիարակության հիման վրա (В.К. Спирин с соавт., 2007; Վ.Ա. Ասատրյան, 2006; Է.Յոլ. Ավանեսով, 2014; А.Е. Кондратенков, 1979 և այլք): Այս ուղղության բովանդակության ձևավորման տեխնոլոգիան և իրականացումը ենթադրում է հրաժարվել ավանդական դասարանային համակարգից և պարապմունքներն անցկացնել ուսումնամարզական խմբերում (В.К. Бальсевич, 2000; Л.И. Лубышева, 2004):

Գյուղական շրջաններում պատանեկան մարզադպրոցների բացակայությունը թույլ չի տալիս իրականացնել ու մարզածևի ընտրության ազատության սկզբունքը, իսկ նյութատեխնիկական թույլ բազան, համապատասխան մարզագույքի, որոշ դեպքերում և մարզադահլիճի, հնարավոր է և կարերի բացակայությունը, էապես

սահմանափակում է ֆիզիկական դաստիարակության սպորտային կողմնորոշման ձևերը Յայաստանի գյուղական հանրակրթական դպրոցներում:

Ուստի, ակնհայտ է, որ արդարացի կլինի նշել, որ այս տեխնոլոգիայի իրականացման ժամանակ մեր կողմից անցկացված փորձարարական աշխատանքը ամբողջով -



**Ճարժողական պատրաստված ու թյ ան փոփոխու թյ ու նները գիտափորձի արդյ ու նքու մ, ստու գողական դասարաններ**

տղաներ

Ցու գանիշ ները	VII դասարան (17)				VIII դասարան (23)			
	սե արե մբե ռ	մայ ի ս	t	P, %	սե արե մբե ռ	մայ ի ս	t	P, %
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Վազ ք` 20 մ ը ն թաց քի գ, վր կ	3.3±0.2	3.28±0.04	0.03	<5	3.2±0.1	3.19±0.02	0.10	<5
Մաք ո ք ա վ ազ ք` 5x30 մ, վր կ	36.8±0.27	36.4±0.47	0.75	<5	33.8±0.65	33.2±0.55	0.70	<5
Վազ ք` 6 թ ո ա քե, մե տր	864.7±11.9	870.8±11.7	0.36	<5	959.1±17.9 3	968.3±17.9	0.36	<5
Յ ե ո ա գ ա ս կ` տե դ ի գ, ս մ	167.1±10.2	168.4±10.4	0.08	<5	170.9±3.5	173.6±3.43	0.55	<5
Վազ ք` 20 մ շ ը ջ ա ն գ ե լ ո վ կ ա ն գ ն ա կ ն ե ռ ը, վր կ	5.3±0.15	5.26±0.27	0.13	<5	5.0±0.09	4.93±0.21	0.31	<5
Յ ար վ ա ձ դ ար պ ա ս ի ն 10 ա ն գ ա մ, մ ի ա վ ո թ	7.9±0.37	8.0±.27	0.22	<5	8.1±0.22	8.6±0.38	1.16	<5
Գ ն դ ա կ ի ն ե տ ու մ 2` ձ ե ո ք ո վ, մ	8.5±0.49	9.1±0.41	0.95	<5	10.6±0.51	10.9±0.45	0.44	<5
Թ թ ե ռ ի կ ե ն ս. տար ., ս մ <sup>3</sup>	210.0±9.54	212.5±9.5	0.18	<5	239.4±10.6	243.4±8.7	0.29	<5
Ա շ խ ա տ ու ն ա կ ու թյ ու ն, Պ.Մ.	9.4±0.52	9.08±0.43	0.47	<5	9.2±0.9	8.93±0.84	0.21	<5

աղջիկներ

Վազ ք` 20 մ ը ն թաց քի գ, վր կ	3.8±0.2	3.77±0.03	0.04	<5	3.8±0.2	3.76±0.07	0.06	<5
Մաք ո ք ա վ ազ ք` 5x30 մ, վր կ	37.6±0.34	37.1±0.46	0.89	<5	35.4±0.45	35.2±0.56	0.56	<5
Վազ ք` 6 թ ո ա քե, մե տր	849.5±14.8	859.3±14.7	0.47	<5	893±17.27	897.0±14.6	0.17	<5
Յ ե ո ա գ ա ս կ` տե դ ի գ, ս մ	135.3±3.0	137.2±3.1	0.53	<5	136.3±1.6	138.8±6.28	0.38	<5
Վազ ք` 20 մ շ ը ջ ա ն գ ե լ ո վ կ ա ն գ ն ա կ ն ե ռ ը, վր կ	5.4±0.21	5.35±0.12	0.20	<5	5.3±0.23	5.28±0.12	0.08	<5
Յ ար վ ա ձ դ ար պ ա ս ի ն 10 ա ն գ ա մ, մ ի ա վ ո թ	6.1±0.4	6.8±0.39	1.27	<5	6.3±0.16	6.9±0.70	0.84	<5
Գ ն դ ա կ ի ն ե տ ու մ 2` ձ ե ո ք ո վ, մ	8.2±0.25	8.8±0.34	1.42	<5	8.9±2.5	9.2±0.53	0.11	<5
Թ թ ե ռ իկ ե ն ս. տար ., ս մ <sup>3</sup>	196.0±6.93	199.3±6.8	0.3.4	<5	219.5±12.03	221.9±11.3	0.14	<5
Ա շ խ ա տ ու ն ա կ ու թյ ու ն, Պ.Մ.	9.5±0.69	9.2±0.58	0.33	<5	9.7±0,90	9,2±1,04	0,36	<5

թյամբ արդարացված է, ինչի մասին էլ վկայում են ստացված արդյունքները:

Անցկացված լրացուցիչ արտադասարանական պարապմունքները կրոսային պատրաստության և ֆուտբոլի տեսքով, ինչպես ցույց տվեցին մեր հետազոտության և նեները, բնականաբար, նպաստել են շարժողական ակտիվության մեծացմանը, միջոցների տարատեսակությանը և որ ամենագլխավորն է՝ շարժողական ընդունակությունների առարկայական մշակմանը: Այս տվյալները իրենց ուղղակի և անուղղակի հաստատումն են գտնում նաև ռուս գիտնականների հետազոտություններում (Բ.Վ. Григорьев, Ս.Վ. Степанов, 2010; Է.Ա. Черепов, 2014; Վ.Ա. Родионов, 2014; Մ.Վ. Сейтмухаметова, 2014):

Արտադասարանական ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի էական ուղղություններից է սեկցիոն մարզական պարապմունքների և մրցումների անցկացումը: Այս միջոցառումները հետաքրքրություն են առաջացնում ոչ միայն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հանդեպ, այլև թույլ են տալիս սովորողներին ներգրավել սպորտային-մասայական աշխատանքում, թույլ են տալիս ուսուցչին նրանց հետ անհատական աշխատանք անցկացնել:

Հայտնի է, որ աշխարհի մի շարք զարգացած երկրներում, որպես կանոն, անցկացվում են երեքանգամյա լրացուցիչ արտադասարանական պարապմունքներ (Ն.Ա. Фомин, Յ.Ն. Вавилов, 1991): Բացի այդ, ամեն շաբաթ օր ԱՄՆ-ում, Գերմանիայում, Ֆրանսիայում և այլ երկրներում անցկացվում են մրցումներ տարբեր մարզածևերից:

Լրացնելով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, արտադասարանական լրացուցիչ պարապմունքները՝ բարձրացնում են գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրների լուծման արդյունավետությունը, նպաստում են առողջության ամրապնդմանը, շարժողական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը:

Այդ բոլորի հետ մեկտեղ հարկ է նշել, որ դպրոցական դեռահասների լրացուցիչ ֆիզիկական բեռնվածությունը

բավարարում է երեխաների շարժվելու պահանջմունքը, բարձրացնում է ֆունկցիոնալ հնարավորություններն ու շարժողական ներուժը:

Չի կարելի անտեսել նաև այն փաստը, որ մեր փորձարարական աշխատանքն

անցկացվել է դեռահասների հետ, ինչն էլ համընկնում է սեռական հասունացման շրջանի հետ: Այս կապակցությամբ հայտնի է, որ սեռական հասունացման աստիճանը կանխորոշում է, այսպես կոչված, կենսաբանական տարիքը, որը մինչև 40% դեպքերում տարբերվում է անձնագրային տարիքից (Н.Д. Граевская, 2014): Այստեղ առկա են տարբեր փոփոխություններ և դժվարություններ, փոխվում է աշխատունակությունը, վատթարանում է առողջական վիճակը, հարաբերությունները շրջապատի հետ, կորչում է հետաքրքրությունը պարապմունքի նկատմամբ:

Սեռական հասունացման շրջանում կտրուկ մեծանում են մարմնի հասակը, վեգետատիվ ֆունկցիաների և նյարդային պրոցեսների խանգարումները: Օրգանիզմը թուլանում է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեկան առումով (В.А. Сальников, Е.М. Ревенко, 2014; Ս. Խուդոյան, Գ. Գրիգորյան, 2014 և այլք): Միևնույն ժամանակ գոյություն ունի կարծիք այն մասին, որ դեռահասության տարիքում նպատակահարմար է կիրառել համեմատաբար երկարատև, սակայն չափավոր լարվածությամբ վազքային վարժություններ (Ю.Г. Травин, 1983; Յ.Գ. Թումանյան, 1996):

Հարկ է նշել, որ նմանատիպ մոտեցումը նպաստում է սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգի կատարելագործմանը, որտեղ կարևոր նշանակություն ունի կրոսավազքը տեղանքում: Կարծում ենք, որ այս տվյալները հաստատում են փորձարարական աշխատանքի ընթացքում մեր կողմից ընդգրկված միջոցների ընտրության ճշմարտացիությունը:

Անհրաժեշտ է նաև եզրակացնել, որ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության բարձրացման խնդրի լուծման ժամանակ, ինչպես երևում է ներկայացված նյութից, մեծ նշանակություն պետք է տալ տարածաշրջանային պայմաններին:

Չնայած հասարակական կենսակերպի փոփոխությանը՝ գյուղական շրջաններում պահպանվել են բոլոր հիմնական գործոնները (բնական միջավայր, աշխատանքային ցիկլի սեզոնայնություն, ազգային միասնություն, բարքեր, սովորույթներ, կենցաղ, կուլտուրա), որոնք, մեր կարծիքով, պահանջում են շարժողական պատրաստության ոչ

թե վերացական միջոցներ, այլ կոնկրետ բնական պայմանների յուրահատկությունը

հաշվի առնելով՝ կիրառական միջոցներ:

Ստեղծված այսպիսի իրավիճակը փաստացի հարց է առաջ քաշում ոչ թե հնի և նորի, այլ սովորականի և անսովորի, դրանց փոխարարություն, դաստիարակության տեղական միջոցների տարածվածություն և նորի արմատավորման:

Անցկացված հետազոտության հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ ժամանակակից պահանջներին համապատասխանող շարժողական պատրաստվածությունը, դրա անհրաժեշտ՝ ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրի նորմատիվային դրույթները բավարարող մակարդակը չի կարող ապահովվել միայն դպրոցականակադեմիական պարապմունքների հաշվին: Այդ գործընթացի օպտիմալացման համար անհրաժեշտ են լրացուցիչ մանկավարժական մոտեցումներ, որոնց թվին կարելի է դասել լրացուցիչ արտադասարանական պարապմունքները՝ տարբեր մարզածների սպորտային խմբակներում:

Մեր կողմից ստացված տվյալները խոսում են այն մասին, որ հեղինակային ծրագիրը և մեթոդիկան, համենայնդեպս, չեն զիջում ընդունվածին և նույնիսկ թույլ են տալիս ենթադրել, որ այն ինչ-որ չափով ավելի արդյունավետ է:

Ուստի, կարելի է եզրակացնել, որ անհրաժեշտություն կա որոշակի տարածաշրջանների համար ստեղծելու ծրագրերի կոնկրետ տարբերակներ՝ հաշվի առնելով պայմանները, ուսուցիչների մասնագիտական պատրաստվածությունը, նյութատեխնիկական բազան և ազգային ավանդույթները:

Որպես եզրակացություն՝ հնարավորություն է ընձեռվում նշել գյուղաբնակ

դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդրի հետագամշակման որոշ ուղղություններ. այն է՝

- առավել խորը վերլուծության ենթարկել Հայաստանի գյուղաբնակ և քաղաքաբնակ դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության համեմատական մեծությունները,

- գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության Տարրտայնացման; փորձարկված մեթոդիկական փոխակերպել հասանելի մարզածների մոդելի,

- գյուղական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների համար մշակել համապատասխան մեթոդական ձեռնարկներ:

### **3.5 Գործնական առաջարկություններ**

Կատարված հետազոտությունների արդյունքները հեղինակին հնարավորություն են տալիս կատարելու մի շարք գործնական առաջարկություններ՝ ուղղված գյուղական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կատարելագործմանը:

Մեր կարծիքով, դա կօգնի գյուղական դպրոցներում աշխատող ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներին բարձրացնելու աշակերտների շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշները և մշակելու հատկապես այնպիսի շարժողական ընդունակություններ, որոնք իրենցից նյութական պահանջներ գրեթե չեն ներկայացնում:

1. Առաջարկվում է ֆիզիկական կուլտուրայի երրորդ դասաժամը անցկացնել ակադեմիական դասացուցակից դուրս՝ շաբաթական երկու անգամ՝ մեկ ժամ տևողությամբ՝ արտադասարանային սեկցիոն պարապմունքների՝ ֆուտբոլ և կրոսային պատրաստություն մարզածների օրինակով՝ հաշվի առնելով երեխաների ցանկությունները և հետաքրքրությունները:

2. Կրոսային և ֆուտբոլային արտադասարանական պարապմունքների կազմակերպման նպատակով անհրաժեշտ է

ղեկավարվել հեղինակի կողմից մշակված ծրագրով, որտեղ կարևորագույն պահանջ է՝ տարբերակված և անհատական մոտեցում ցուցաբերել աշակերտների նկատմամբ՝ հաշվի առնելով նրանց առողջական վիճակը, սեռը, ֆիզիկական զարգացումը, շարժողական պատրաստվածության մակարդակը, հոգեկան հատկանիշների և որակների զարգացման առանձնահատկությունները:

3. Արտադասարանական սեկցիոն պարապմունքների ընթացքում դիմացկու-նություն մշակելու համար պետք է անցկացնել երկար տարածության վազքեր, խառը տեղաշարժեր, արգելքների հաղթահարում, կրոս՝ բնական արգելքների հաղթահարման միջոցով: Առավել արդյունավետ է ընդհանուր դիմացկունությունը մշակել սեռական հասունացման շրջանում՝ 12-14 տարեկան հասակում, երբ նկատելի փոփոխություններ է դիտվում նշված շարժողական ընդունակությունների զարգացման մեջ:

4. Արտադասարանային սեկցիոն պարապմունքները ֆուտբոլ մարզաձևից պետք է առավելապես ուղղված լինի խաղային ճարպկության և այլ շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակմանը:

5. Արտադասարանական պարապմունքի ընդհանուր տևողությունը չպետք է գերազանցի 60 րոպե՝ ներգրավիչ 10 րոպե, հիմնական մասը 45 րոպե, եզրափակիչ մասը 5 րոպե: Յուրաքանչյուր դասի ընթացքում առաջադրված խնդիրը կարելի է կրկնել երկու անգամ:

6. Որպես կանոն՝ երեխաների առողջական վիճակը գնահատելու համար սեպտեմբեր և մայիս ամիսներին պետք է անցկացնել բուժզննում: Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանային պարապմունքների ընթացքում պարտադիր կարգով կատարել բժշկամանկավարժական զննումներ:

7. Յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբում անհրաժեշտ է կատարել մանկավարժական թեստավորում՝ վազք 20 մ ընթացքից (արագաշարժության գնահատման համար), վազք 5x30՝ մաքոքավազք (ճարպկության գնահատման համար), վազք 500մ (դիմացկունության գնահատման համար), աջ և ձախ դաստակի մկանների ուժ (ուժային ընդունակությունների գնահատման համար), հեռացատկ տեղից

(ցատկունակութեան գնահատման համար), ֆլամինգո (հավասարակշռութեան գնահատման համար), ինչպես նաև ֆիզիկական զարգացման (մարմնի հասակ, մարմնի քաշ, կրծքի շրջագծի չափումներ)՝ ֆիզիկական վիճակի մակարդակը գնահատելու համար: Դիմացկունություն և խաղային որակներ մշակելու համար պետք է ուշադրություն դարձնել մարզման միջոցների և մեթոդների ռացիոնալ ընտրությունը և բեռնվածություն չափավորմանը:

8. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը հստակ ղեկավարելու և հարկ եղած դեպքում շտկումներ կատարելու նպատակով անհրաժեշտ է պարբերաբար գնահատել աշակերտների ֆիզիկական վիճակը՝ կիրառելով հեղինակի կողմից մշակված տարածաշրջանային մոդելային սանդղակները:

## ԵՉՐԱԿԱՑՈՒ ԹՅՈՒՆՆԵՐ

Սույն հետազոտության մեջ անցկացված փորձարարական աշխատանքի հիման վրա կարելի է կատարել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Ժամանակակից սոցիալ-տնտեսական պայմաններում գյուղական դպրոցը կոչված է ոչ միայն կրթական ֆունկցիան իրականացնելու, այլև հոգալու տարբեր սեռի և տարիքի դպրոցականների շարժողական ներուժի պահպանմանը: Գյուղի ուսուցիչները սովորողների հետ դասից դուրս ֆիզկուլտուրային-մարզական և դաստիարակչական աշխատանքի կազմակերպման մեծ հնարավորություններ ունի: Այդ աշխատանքի կազմակերպման արդյունավետ ձևերից են լրացուցիչ սպորտային պարապմունքների և մրցումների անցկացումները:

2. Փորձարարական երկու խմբերի՝ ուսուցիչների և աշակերտների սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծություները ցույց տվեց, որ ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացման նպատակով գյուղական դպրոցներում հարկավոր է ուշադրությունը սևեռել դպրոցական ծրագրի խաղային ձևերի վրա, և առաջին հերթին՝ ֆուտբոլի (62,9 %): Մյուս կողմից՝ ընդհանուր դիմացկունության զարգացման ցածր մակարդակը գյուղաբնակ դպրոցական-դեռահասների մոտ թելադրում է դրա առարկայական մշակման անհրաժեշտությունը:

3. Արարայնի դաշտավայրի գյուղական շրջաններում բնակվող 11-15 տարեկան դպրոցականների մոտ բացահայտվել է ֆիզիկական վիճակի ցուցանիշների անհամաչափ և անհավասար փոփոխություններ:

Նկատելի է մարմնի հասակի աքսելերացիա 11 և 15 տարեկանում՝ տղաների մոտ, իսկ 11-13 և 15 տարեկանում՝ աղջիկների մոտ: Ռետարդացիան դրսևորվում է մարմնի զանգվածում և կրծքի շրջագծում տղաների մոտ՝ 11-13 և 14 տարեկանում, աղջիկների մոտ՝ 11 և 13 տարեկանում:

Գյուղաբնակ տղաների մոտ շարժողական պատրաստվածության մեջ հավաստի տեղաշարժեր են նկատվել 37,5 %, իսկ աղջիկների մոտ՝



12,5% դեպքերում: Այսպես 11-15 տարեկան շրջանում տղաների ու ժայիս ընդունակությունները մեծանում է 3 անգամ, արագաշարժությունը և արագաուժայիս ընդունակությունները մոտավորապես 5 անգամ ի համեմատ աղջիկների: Գրեթե միանման են փոփոխվում դիմացկունություն, հավասարակշռության պահպանման կարողության և շարժումների ճարպկության ցուցանիշները:

Գյուղաբնակ դպրոցական դեռահասների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը չի բավարարում ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրի ժամանակակից նորմատիվային պահանջներին և չի կարող ապահովվել միայնակադեմիական դասերի հաշվին:

4. Գյուղաբնակ և քաղաքաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը թույլ է տալիս նշել հետևյալը. գյուղաբնակ և քաղաքաբնակ դպրոցականների մարմնի հասակի ցուցանիշները գրեթե միանման են, մարմնի քաշը մի փոքր մեծ է քաղաքաբնակ տղաների մոտ, աղջիկների մոտ տարբերությունը աննշան է, կրծքավանդակի շրջագծի մեծությունները գյուղաբնակ երկու սեռի դպրոցականների մոտ նկատելիորեն մեծ է, քան քաղաքաբնակ դեռահասների մոտ:

Գյուղաբնակ երկու սեռի դպրոցականները գերազանցում են իրենց քաղաքաբնակ հասակակիցներին արագաշարժության, ճարպկության և հավասարակշռության պահպանման կարողություններով: Ուժայիս ընդունակություններով, ցատկունակությամբ և դիմացկունությամբ քաղաքաբնակ դեռահասների ցուցանիշները մի փոքր բարձր են:

Քաղաքի և գյուղի դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշների տարբերությունները կապված են ուսումնական բեռնվածության ոչ արդյունավետ բաշխմամբ, ուսուցման պայմանների ոչ արդիական կազմակերպմամբ և գյուղաբնակ դպրոցականների սոցիալական կարգավիճակի առանձնահատկություններով:

5. Փորձարարական աշխատանքի ընթացքում դրական տեղաշարժեր են տեղի ունեցել փորձարարական և ստուգողական դասարանների դպրոցականների շարժողական և ֆունկցիոնալ պատրաստվածության մակարդակում, սակայն առավել նկատելի են դրանք փորձարարական դասարաններում: Մանկավարժական գիտափորձի վերջում ևս փորձարարական դասարանների աշակերտների մոտեակական տարբերություններ են դիտվում նաև թոքերի կենսական տարողության ցուցանիշներում:

6. Գյուղական շրջանների դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի կատարելագործման նպատակով մշակվել են մանկավարժական գործընթացի տեսագործական հիմունքներ. այն է. հաստատվեց առաջադրված վարկածն այն մասին, որ առկա է սովորողների շարժողական ընդունակությունների առարկայական մշակման անհրաժեշտությունը, դրա իրականացման հեղինակային մոտեցումը և մեթոդական սկզբունքները թույլ են տալիս գյուղական դպրոցներում, նույնիսկ ոչ օպտիմալ նյութական բազայի պայմաններում, նկատելիորեն բարելավել սովորողների շարժողական հնարավորությունները, ապացուցվել է կիրառված մանկավարժական մոտեցման բարենպաստ ազդեցությունը: Ամբողջությամբ արդարացված է գյուղական տեղանքի պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սարտայնացման նպատակով՝ կրոսավազքի և ֆուտբոլի կիրառմամբ՝ երրորդ դասի տեսքով, ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանական պարապմունքների համակարգը:

7. Մշակված ծրագիրը կարող է հիմք հանդիսանալ այլ մարզածևերի օրինակով կազմակերպելու գյուղական պայմաններում արտադասարանական պարապմունքներ՝ հաշվի առնելով պայմանները, ազգային սովորույթները, նյութատեխնիկական բազան, ուսուցիչների մասնագիտական պատրաստվածության մակարդակը, ինչպես նաև՝ երեխաների ֆիզիկական վիճակի գնահատման մոդելային սանդղակները:

**ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

1. **ԱՅԹՅԱՆ Կ.Պ.** Ֆիզիկական կոլեկտորայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում.-Եր.- Լոնյա: 1985, 374 էջ
2. **ԱՍՍՏՐՅԱՆ Վ.Ա.** Ֆիզիկական կոլեկտորայի դասավանդման նոր մեթոդի կիրառումը հանրակրթական դպրոցում.-Հանրապետական 33-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր.- Երևան.-2006.-էջ 25-27
3. **ԱՎԱՆԵՍՈՎ Է.ՅՈՒ.** Դպրոցականների շարժողական պատրաստվածություն մարզական ուղղվածություն մեթոդիկան.-Ատենախ. ... մ.գ.թ., Երևան, 2014, 204 էջ
4. **ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ Վ.Ֆ.** Ֆիզիկական դաստիարակություն համակարգի գիտակիրառական հիմունքները.-դոկտ.ատենախ. սեղմագիր.-Երևան, 2004, 42 էջ
5. **ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ Ա.Ա.** Ֆուտբոլիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները և մարզման մեթոդիկան.- Երևան.- Էդիթ-Պրինտ.- 2009.- 56 էջ
6. **ԹՈՒՄԱՆՅԱՆ Հ.Գ.** Դիմացկունություն զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները և դրամշակման մեթոդիկայի ահատականացումը կրտսեր դպրոցական տարիքում: Ատենախոսություն սեղմագիր.-Երևան.-1996.-21 էջ
7. **ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ Կ.Ս.** Ցատկունակությունը որպես մարդու շարժողական ընդունակություն և նրա

- մշակման մեթոդիկան .-թեկն . ասենախ.
- սեղմագիր .-Երևան .-2006.-21 էջ
8. **ԽՈՒՂՈՅԱՆ Ս.,**  
**ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ Գ.** Դպրոցում դեռահասների դաստիարակության մեթոդական հարցերը տարիքային ճգնաժամի տեսուչության ներքին լույսի ներքո //Մանկավարժության և հոգեբանության հիմնախնդիրներ .-2014.-№1.-էջ 81-84
9. **ՆԱՊՈՒԿՅԱՆ Գ.Ն.** Օլիմպիական Յայաստան .- Երևան .- \$ԿՅՊԻ .- 2010.-264 էջ
10. **ՅԱԿՈԲՅԱՆ Ս.Ս.** Ֆուտբոլ . ծրագիր .-Երևան .-ՅՅ ԿԳ նախարարության, ՅՅՖՖ .-2009, էջ 18-23
11. **ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Ս.Կ.,**  
**ՇԱԽԵՐՅԱՆ Ս.Ա.** Տարիքային ֆիզիոլոգիա .-Երևան, Լույս .-1981
12. **ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ա.Վ.** Ֆիզիկական դաստիարակությանը արտասահմանյան երկրներում .- Մագիստրոսական ասենախ, Երևան, 2010, 62 էջ
13. **ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.** Դպրոցականների շարժողական հատկության ներքին մշակման առանձնահատկությունները ֆիզկուլտուրայի դասերին .-Երևան .-Լույս, 1981, 84 էջ
14. **ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.** Մարդու ֆիզիկական կատարելությունը .- Երևան .-Գիտելիք .-1987.-23 էջ
15. **ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.** Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ .- Երևան .-\$ԿՅՊԻ .-2007.-215 էջ
16. **ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.,**  
**ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ Ա.Գ.** Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի որոշ առանձնահատկություններ //Մանկավարժական միտք .-2010.-№1-2.-էջ 65-69
17. **ՂԱԶԱՐՅԱՆ Ֆ.Գ.,**  
**ՍԱՆՈՒԿՅԱՆ Ռ.Ս.** Անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ֆենոմենը //Մանկավարժական միտք .-2004.-№1-2.-էջ 24-27
18. **ՍԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ Ա.Պ** Դպրոցի և ընտանիքի համատեղ գործունեությունը կրթությամբ

դպրոցականների առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործում: Թեկն. ատենախոսություն անսեղմագիր.-Երևան, 2006.-21 էջ

19. **ՄԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ Ա.Ս.** Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանական պարապմունքների մեթոդիկան: Թեկն. ատեն. սեղմագիր.-Երևան, 2009, 21 էջ
20. **ՄԵԼ ԻՔՍԵԹՅԱՆ Ռ.Տ.** Արտադասարանական մարզական աշխատանքներ.-Երևան.-Լույս.-1970.-107 էջ
21. **ՆԱԶԱՐՅԱՆ Վ.Ռ.** Պրոֆեսիոնալ-կիրառական ֆիզիկական պատրաստություն մեթոդիկայի հիմնավորումը բժշկական քոլեջներում.- Թեկն. ատենախոսություն սեղմագիր.-Երևան, 2013, 23 էջ
22. **ՆԻԿՈՅԱՆ Մ.Է.** Պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան.-Թեկն ատենախոսություն.-ձեռագիր.-Երևան, 2014թ.
23. **ՊՊՐՈՍՅԱՆ Մ.Ս.** Վիճակագրական մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառում.-Երևան.-ՖԿՅՊԻ.-2007.-88 էջ
24. **ՍԻՄՈՆՅԱՆ Տ.Գ.** Ընդարակություն դրսևորման տեսական ու գործնական տեսակետները և մշակման մեթոդիկան.-Թեկն. ատեն. սեղմագիր.-Երևան, 1999.-22 էջ
25. **Օրենք §33 կրթության մասին,-Երևան, ընդունելված է 1999 թ., ապրիլի 14-ին**
26. **Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագիր և չափորոշիչներ (1-12-րդ դասարաններ).-Երևան.- 33 ԿԳԼ.-2007.-139 էջ**
27. **АБДИЕВ Р.** Педагогические основы внеурочной физкультурно-воспитательной работы со школьниками 5-8 классов: Автореф. дисс. ... к.п.н., Ташкент, 1994.-19 с.
28. **АКОПЯН Е.С.** Двигательная подготовленность школьников 5-9

- классов сельских районов Республики Армения.-  
Материалы X Межд. НП конференции.-Гомель.-  
2013.-ч.1.-с.
29. **АЛАБУЖЕВ А.Е.** Организационно-педагогические условия повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности в сельской местности: Автореф. дисс. ... к.п.н., Ижевск, 2004.- 17 с
30. **АНИКИН А.А.** Воздействие подвижных игр с элементами футбола на развитие физических качеств школьников //Физическая культура в школе.- 2015.- №5.- с. 26-29
31. **АНТРОПОВА М.В.** Инновация, учебная нагрузка и здоровье детей //Народное образование.-1998.-№ 9/10.- с. 171-174
32. **АРШАВСКИЙ И.А.** Очерки по возрастной физиологии.-М.: Медицина.- 1965.- 221 с
33. **АХТЕМЗЯ НОВА Н.М.** Реализация проекта “Школьный спортивный клуб” в условиях спортизации физического воспитания //Физическая культура: В.О.Т.-2010.-№2.-с. 11-14
34. **АШМАРИН Б.А.** Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие.-М.: ФиС.- 1978.-223 с.
35. **БАБКИН А.И.** Исследование эффективности внеклассных занятий по легкой атлетике с учащимися 3-4 классов: Автореф. дисс. ... к.п.н., М., 1966, 17 с.
36. **БАЛБАС В.С.** Природосообразность воспитания в народной педагогике белорусов //Педагогика.- 2007.- №3.- с. 79-83
37. **БАРИНОВ С.Ю.** Спортивная культура как элемент культуры личности //Физиология и будущее цивилизации.-М.: 2005.-с. 576-577
38. **БАЛЬСЕВИЧ В.К.** Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни //Теория и практика ФК.-1990.-№1.-с. 22-26
39. **БАЛЬСЕВИЧ В.К.** Онтокинезиология.-М.: Теория и практика ФК.-2000.- 275 с.

40. **БАЛЬСЕВИЧ В.К.,  
ЛУБЫШЕВА Л.И.** Спортивно-ориентированное физическое воспитание //Теория и практика ФК.-2003.-№5.- с. 19-22
41. **БАЛЬСЕВИЧ В.К.** Освоение ценностей спортивной культуры как стратегическая основа формирования здоровья населения России.-Материалы научно-практ. конф.-СПб.-2007.-с. 10-14
42. **БЕЛУХИН Д.А.** Основы личностно-ориентированной педагогики.-М.: МПСИ.-1996.-312 с.
43. **БЕРУКШТИС А.В.** Физическое воспитание младших школьников путем предварительной спортивной подготовки: Автореф. дисс, к.п.н., Вильнюс, 1982.- 21 с
44. **БЕЛЬСКИЙ А.Н.** Плавание в комплексе общеразвивающих упражнений для внеурочных занятий со школьниками: Автореф. дисс..., к.п.н., М., 1992.-17 с.
45. **БИЛЕЦКАЯ В.В.,  
СЕМЕНЕНКО В.П.** Реализация фитнес-программ в процессе школьного физического воспитания.-Материалы межд. НП конференции.-Минск: 2010.-4 2-ая.-с. 13-16
46. **БЛАУЗДИС В.В.** Эффективность предметных уроков физической культуры в IV-VI классах школы: Автореф. дисс..., к.п.н., Л., 1981. – 17 с
47. **БОГДАНОВ Г.П.  
с соавт.** Внеклассная работа по физической культуре.-М.: Просвещение.-1965.-с. 111
48. **БОРИЛЬКЕВИЧ В.Е.** Внеклассные спортивные занятия в школе-интернате: Автореф. дисс... к.п.н., Л., 1965, 19 с.
49. **БОРОДИН П.В.,  
ТЮТИКОВ В.Г.** Повышение уровня готовности к профессиональной деятельности на основе спортизированной подхода //Физкультура: ВОТ.- 2015.- №4.- с. 24-16
50. **БУРИБАЕВ Б.** Содержание и организация нравственного воспитания сельских школьников в спортивном коллективе: Автореф. дисс..., к.п.н., Ташкент, 1990.-17 с
51. **БЫХОВСКАЯ И.М.** Человеческая телестность в социокультурном измерении.-М.: РПО ГЦОЛИФК.-1993.-168 с.

52. **ВИНОКУРОВА С.С.** К вопросу рационализации процесса физического воспитания в системе общеобразовательной школы //Вестник спортивной науки.- 2007.- №3.- с. 37-41
53. **ГЛИКМАН И.З.** Воспитание в школе жизни //Педагогика.-2010.-№4.- с. 43-48
54. **ГОТЛИБ А.С.** Введение в социологическое исследование. Качественный количественные подходы. Методология. Исследовательские практики: учебное пособие.-М.: 2005
55. **ГРАЕВСКАЯ Н.Д.** Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста //ЛФК и спорт. медицина.-2014.-№1 (121). – с. 56-60
56. **ГРИГОРЬЕВ Г.В., СТЕПАНОВ П.В.** Внеурочная деятельность школьников.-М.: Просвещение.-2010.- 197 с
57. **ДАВТЯН Р. Б., АКОПЯН Е.С.** Состояние здоровья школьников сельских районов Республики Армения //Теория и методика физического воспитания.-2012.- № 4.-с. 63-66 (Украина)
58. **ДЕТСКАЯ спортивная медицина.-М.: Медицина.-1991.-с. 20**
59. **ЕРМАКОВ В.А.** Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей у учащихся молодежи: Автореф. дисс. д-ра п.н., М., 1996, 40 с.
60. **ЗАЛЬЦЕР А.** Причины и формы проявления ускоренного роста детей.-М.: Медицина.-1968.-с. 12
61. **ЗАЦИОРСКИЙ В.М.** Спортивная метрология: учебник.- М.: ФиС.- 1982.- 256 с.
62. **ЗЕЕР Э.Ф.** Личностно ориентированное профессиональное образование //Педагогика.-2002.-№ 3
63. **ИВАНОВ В.С.** Основы математической статистики.- М.: ФиС.-1990.- 176 с.
64. **КАЗАРЯН Ф.Г.** Физическое воспитание: сущность, содержание, перспективы //Кантех.- 2001.- № 3.-с. 64-75
65. **КАЛЮЖНЫЙ Е.А.** Исследование уровня физического здоровья



- учащихся сельской и городской школ //Детский тренер.- 2007.- № 1.-с. 4-17
66. **КАН Н.Б.** Реализация инновационного проекта “школьная спортивная команда” на примере общеобразовательной школы //Физическая культура: В.О.Т. – 2010.-№ 2.- с. 46-48
67. **КЛЕПИКОВ В.З., КЛЕПИКОВА Г.П.** Физическая культура и спорт в Китае //Физкультура в школе.- 2002.- №2.- с. 73-77
68. **КОЗЫРЕВА О.В.** Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания: Автореф. дисс... д-ра пед. наук.-М., 2002, 35 с.
69. **КОМКОВ А.Т., КИРИЛЛОВА Е.Т.** Организационно-педагогические реализации педагогических направлений физического воспитания школьников.- Материалы НП конференции.- СПб.- 2008.-т.1.-с. 253-257
70. **КОНДРАТЬЕВА М.** Какой быть школьной физкультуре //Сов. спорт, 1988, 12.XII
71. **КОНДРАТЕНКОВ А.Е.** Сельская общеобразовательная школа на современном этапе: вопросы трудового воспитания.- М.: Педагогика.-1979.-174 с.
72. **КОПЫЛОВ Ю.А.** О модернизации школьного физического воспитания //http://spo.1 September. ru/ 2004/07. 1 him
73. **КОФМАН Л.Б.** Педагогические принципы и модели организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи: Автореф. дисс... д-ра пед. наук.- М., 1997.-52 с.
74. **КОЧАРЯН А.Л.** Развитие выносливости учащихся сельских школ посредством бега различной интенсивности: Автореф. дисс..., к.п.н., М., 1975.-18 с.
75. **КОШКО Н.Н., БЛИНОВА Н.Г.** Особенности физического развития и физической подготовленности подростков, проживающих в сельской местности.-Материалы межд. научной

- конференции.- М., РАО.- 2004.- с. 222-223
76. **КУДИНОВ А.А.** Комплексная система подготовки легкоатлетов в период обучения в школе. - Донецк: ДГУ. -1994.-224 с.
77. **КУЗИН В.В.** Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества //Физическая культура: ВОТ.- 1998 .- № 2.-
78. **КУЗНЕЦОВА З.И.** Развитие двигательных качеств школьников.- М.: Просвещение.- 1967.- с. 3-11
79. **ЛАНИНА И.Я.** Формирование познавательных интересов учащихся на уроках физики.- М.: Просвещения.- 1985.- 113 с.
80. **ЛЕОНТЬЕВА Т. Н.** Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в разновозрастных группах сельской малочисленной школы: Автореф. дисс..., к.п.н., Ярославль, 2003, с.17
81. **ЛУБЫШЕВА Л.И.** Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы //Физическая культура: В.О.Т – 2004.- №4.- с. 2-6
82. **ЛУБЫШЕВА Л.И.** Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе //Теория и практика ФК.- 2011.- № 5.- с. 36-41
83. **ЛУКЪЯНОВ В.П.** На острие проблемы школьной физической культуры //Теория и практика ФК.- 2001.- №2.- с. 39
84. **ЛУКЪЯНОВА М.И.** Личностно ориентированное обучение как ресурс здоровьесбережения //Психология обучения.- 2008.- №5.- с. 49-56
85. **ЛХАГВАСУРЕН Ал.** Особенности развития выносливости у школьников Монголии, проживающих в различных географических зонах //Физкультура: В.О.Т. – 2013.- №5.- с. 16-19
86. **ЛЯХ В.И.** Координационные особенности школьников.- Минск: 1989 – 152 с.
87. **ЛЯХ В.И.** Физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы //Теория и практика ФК.- 1995.- № 5-

- 6.- с. 55-59
88. **ЛЯХ В.И.** Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы // Физкультура: В.О.Т.- 2009.- № 6.- с. 2-5
89. **МАГИН В.А.** Модернизация высшего профессионального образования в области физической культуры: Монография.- М.: Илекса.- 2006.- с. 81
90. **МАЛИШКАУСКАС И.А.** Возможность и эффективность предварительной спортивной подготовки по гимнастике во время учебного процесса в общеобразовательной школе: Автореф. дисс... к.п.н., Тарту, 1974
91. **МАНЖЕЛЕЙ И.В.** Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды: Автореф. дисс... д-ра пед. наук.- Тюмень.-2005.-53 с.
92. **МАТВЕЕВ А.П.** Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета “Физическая культура” в общеобразовательной школе: Автореф. дисс... д-ра пед. наук.-М., 1997.-71 с.
93. **МИТУСОВА Е.Д.,  
МИТУСОВ В.В.** Спортсация в в общеобразовательных школах московской области //Теория и практика ФК.- 2015.- №3.- с. 46
94. **МИХАЛЕВ В.И.** Планирование физкультурного образования в общеобразовательной школе.-Омск: 1994.- 42 с.
95. **МКРТЧЯН А.А.** Теоретико-методические основы формирования физической культуры подростка в сельской школе: среды: Автореф. дисс... канд. пед. наук.-М., 1997,18с.
96. **МОТЫЛЯНСКАЯ Р.Е.** Выносливость у юных спортсменов.- М.: ФиС.- 1969.- 223 с.
97. **НАЙДАНОВ Б.Н.** Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов: среды: Автореф. дисс... канд.

- пед. наук.-М., 1996. – 19 с
- 98. НЕПЫШНЫЙ Г.Л.** Организационные направления повышения уровня физической подготовленности детей подростков (на примере сельских школ): среды: Автореф. дисс... канд. пед. наук.-Краснодар: 2000.- 21 с.
- 99. НИКОЛАЕВ М.Е.** Спорт и здоровье детей //Педагогика.- 2010.- №4.- с. 3-10
- 100. ОРАЗОВ Ш.Б.** Повышение двигательной дееспособности учащихся VII и VIII классов сельской школы Каракалпакстана: Автореф. дисс..., к.п.н., М., 1996. – 17 с
- 101. ОСКОЛКОВА З.А.** Управление физическим состоянием школьников 12-15 лет в процессе физического воспитания: Автореф дисс... к.п.н., Майкоп, 2000, 22 с.
- 102. ПЕТРОВ В.В.** Школьная секция футбола //Физкультура в школе.- 2014.- № 5.- с. 52-53
- 103. ПЕШКОВА Н.В.** Интеграция студенческого спорта в систему физического воспитания в вузе //Теория и практика ФК.- 2015.- №3.- с. 89
- 104. ПОНОМАРЕВ В.В.** Педагогические технологии физкультурного образования школьников Крайнего Севера: Автореф. дисс... д-ра пед. наук.- М., 2004, 52 с.
- 105. ПОСПЕХ Е с соавт.** Мнения и ожидания учащихся в оценке предмета “Физическое воспитание” в школах стран Европы //Физкультура: В.О.Т.- 2002.- №3.- с. 12-17
- 106. ПРОГОНЮК Л.Н.** Освоение технологии спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе //Физическая культура: В.О.Т.- 2004.- № 4.- с. 12-15
- 107. РОДИОНОВ В.А.** Индивидуализированные сопряженные психофизические методы в рамках третьего урока физической культуры //Наука и спорт.- 2014.- №2.- т.3.- с. 43-49
- 108. РОДИОНОВ В.А. с соавт.** Применение элементов спортивного ориентирования в общеобразовательных

дисциплинах //Физкультура: В.О.Т.- 2015.- №4.- с. 9-11

- 109. РУСОВА Т.В. с соавт.** Возрастные особенности адаптации детей к началу обучения в школе и пути профилактики ее нарушений //Педиатрия.- 1990.- № 7.- с. 50-56
- 110. САГИЯН Б.З.** Физическая культура в системе здорового образа жизни.- Ереван: Айастан.- 1989.- 140 с.
- 111. САРКИСЯН Е.А.** Внеклассные факультативные занятия в современной общеобразовательной школе.- Ереван: Луйс.- 1987.- 196
- 112. САРКИСЯН С.** Здоровье детей не только моральная, но и финансовая категория.- Голос Армении.- 2010. 2 апреля
- 113. САЛЬНИКОВ В.А., РЕВЕНКО Е.М.** Возрастной фактор в структуре индивидуального развития //Теория и практика ФК.- 2014.-№ 4,с.98-103
- 114. СЕЙТМУХАМЕТОВА М.В.** Школьный спортивный клуб и особенности его функционирования в условиях внеурочной деятельности //Физическая культура в школе.- 2014.-№ 6.- с. 50-57
- 115. СЕМЕНОВА Г.И.** Физкультурно-спортивная ориентация школьников с учетом специфики сельской местности: Автореф. дисс..., к.п.н., Омск, 1985, 19 с.
- 116. СКАЧКОВ И.Р.** Новый вариант школьного урока //Теория и практика ФК.- 1993.- № 5-6.- с. 35-36
- 117. СМОЛЕНСКИЙ В.** Образование во Франции //Физическая культура в школе.- 1994.- №5.- с. 71
- 118. СОТНИКОВА А.Г.** Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США //Теория и практика ФК.- 1990.- №3.- с. 60-62
- 119. СПИРИН В.К.** Реализация концепции спортивно ориентированного физического воспитания в условиях сельской школы //Физкультура: В.О.Т.- 2007.- № 6.- с. 59-62

120. **СПИРИН В.К.** Без методики нет целенаправленной физической подготовки // Физкультура в школе.-2011.-№1.-с.10-12
121. **СТОЛЯРОВ В.И.** Проект “СпАрт” и новая комплексная система физкультурно-спортивной работы с целью духовного и физического оздоровления населения России (основные идеи и первые итоги реализации) //Теория и практика ФК.- 1993.- № 4.- с. 10-24
122. **СТОЛЯРОВ В.И.** О спортивной культуре юных спортсменов: теоретический анализ //Детский тренер.-2010.-№3.-с. 4-16
123. **СТОЛЯРОВ В.И.** Теоретические основы спортивной культуры.-М.: Университетская книга.- 2011.-234 с.
124. **СУХАРЕВ А.Г., ФЕТИСОВ Г.В.** Возрастно-половые особенности развития двигательных способностей школьников 8-17 лет.- Тезисы симпозиум.-М.: АПН СССР.- 1976.- с. 181
125. **ТРАВИН Ю.Г.** Легкая атлетика: методические разработки.-М.: ГЦОЛИФК.-1983.-с. 5
126. **ТЮТИКОВ Р.А.** Особенности внедрения принципа состязательности на уроках по физическому воспитанию.-Материалы 9-го международного научного конгресса.-Киев: 2005.- с. 203
127. **УАТФи У.** Исследование способностей школьников управлять движениями.-Дисс.... к.п.н., Ереван,-2001.-148 с.
128. **ФЕЛЬДШТЕЙН Д.И.** Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте //Вопросы психологии.- 1988.-№6.- с. 31-41
129. **ФЕЛЬДШТЕЙН Д.И.** Приоритетные направления психологопедагогических исследований в условиях значимых изменений ребенка //Педагогика.- 2010.- № 7, с. 3-11
130. **ФЕЛЬДШТЕЙН Д.И.** Доклад на годичном собрании РАО.- 29.10.2013.- (apn@aspn.ru)
131. **ФОНАРЕВ Д.Б.** ЛФК при заболеваниях в детском возрасте.- М.:

- Медицина.- 2009.- 360с.
132. **ФОМИН Н.А.,** Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС.-1991.-с. 150
133. **ВАВИЛОВ Ю.Н.** Поведенческие факторы здоровья детей и подростков //Физкультура: В.О.Т.- 2007.- №3.- с. 9-12
134. **ФРОЛОВ А.И.** Повышение эффективности третьего урока физической культуры на основе внедрения модульной учебной программы спортивной направленности //Физкультура: В.О.Т.- 2014.- №6.- с. 6-8
135. **ЧЕРЕПОВ Е.А.** Средства аэробики в режиме внеклассных занятий по физической культуре.- Материалы межд. конгресса.- Кишинев.-2011.-т.1.- с. 628-632
136. **ШАБЛОВА И.Е.,**  
**ШИПИЛОВА С.Г.** Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников северных сельских районов: Автореф. дисс, к.п.н., Хабаровск, 2000. 17 с
137. **ШЕТИНИНА С.Ю.** Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. дисс. д-ра пед наук, Томск, 2006, 51 с.
138. **ЯМПОЛЬСКАЯ Ю.А.** Физическое развитие школьников г. Москвы к началу 21 века.- Материалы межд. научной конференции.- М.: РАО.-2004-с. 441-442
139. **CORBIN S.** Phisigal Fitness in the K – 12 curriculum. Some defensible sobutions to perennial problems //Journal of Physical Education.- 1988.-№7
140. **DECKER R.** Sporpunterricht in Westr-Europa //Sport – unterricht.- 1992.- №.- s. 507-518
141. **DIGEL H.** Die Wersportlichung unserer Kultur und derlu Folgeu deu Sport.- Schorudorf Hot-mann.-1990
142. **ESPENSCHADE A.** Research Qnarterly.-1961.-v. 32.-pp.186-189
143. **FOX K., BIDDLE S.** Thechilds perspective in physical education //British Journal of Physical Education.-1988, № 19

- 144. GRUM B.** Over de Versporting van de Sameleving (On the Sportification of the Society).- Harlem De Vrieseborch.- 1992
- 145. KELLY L.A.** University public school cooperative model for designing a district wide elementary curriculum // Physical education.- 1988.-№6.-p. 26-32
- 146. LAPORTE W.** Physical Education in the European Union in harmonisation process //European Education Association.-Newsletter.-1994.- №4
- 147. LUKA A.** Gimnastika in scoala.- Jasi, Universiteatet "Al.J.Guzza".-1993-132 p.
- 148. MALINA R.M.** Exercise and Sport Sciences Reviews.-1987.-v.6.-pp. 204-205
- 149. NORDVOLL T.** A subject you were forced to take in ninth grade got interesting again view from the middle school gym floor.- Bakketun Folk Academy: Verdal.-1998
- 150. PAWLUCKI A.** Wychowanie do sportu //Sport i kultura: Praca zbiorowa pod red .- Warszawa.-Naukowe.-1981.-pp.163-178
- 151. *The Health of Youth. A Cross-National Survey.-WHO Regional Publication.- European Series.-1996.-№69***



# ՀԱՎԵԼ ԿԱՃՆԵՐ



**Սիրելի աշակերտ**

**Ինդրում ենք պատասխանել ներքոհիշյալ հարցերին**

**Ձեր տարիքը-----, սեռը-----, դպրոցի թիվ -----, դասարան**

1. Ինչպե՞ս ես վերաբերվում դպրոցի ֆիզկուլտուրայի դասերին /կարևորը ընդգծիր/

- շատ է դուր գալիս
- դասերին հաճույքով եմ հաճախում
- դպրոցում ֆիզկուլտուրան կարևոր առարկա է
- անտարբեր եմ

2. Քո կյանքի սպորտային կենսակերպը /կարևորը ընդգծիր/

- պարապում եմ սպորտային սեկցիայում
- ամեն օր կատարում եմ ֆիզիկական վարժություններ
- պահպանում եմ օրվա սնվելու ռեժիմը

3. Կատարում ես արդյոք առավոտյան մարմնամարզություն /կարևորը ընդգծիր/

- այո, ամեն օր
- չեմ կատարում
- դապետք է

4. Ո՞ր մարզաձևերն են ամենից շատ հետաքրքրում քեզ / կարևորը ընդգծիր/

- |                          |            |              |
|--------------------------|------------|--------------|
| - աթլետիկա               | - լող      | - գեղասահք   |
| - մարմնամարզություն      | - վոլեյբոլ | - բռնցքամարտ |
| - գեղ. մարմնամարզություն | - թենիս    | - բասկետբոլ  |

Ուրիշ ինչպիսի՞ մարզաձևեր /ևշիր/ -----

5. Եթե չես զբաղվում սպորտով, ապա ո՞ր մարզաձևերով կուզենաիր պարապել /ևշիր/ -----

6. Առանց ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի օգնության կարո՞ղ ես ինքնուրույն կատարել ֆիզիկական վարժություններ /կարևորը ընդգծիր/

- այո
- ոչ
- չեմ փորձել

7. Ինչպե՞ս ես գնահատում քո առողջության վիճակը /կարևորը ընդգծիր/

- գերազանց
- երբեմն հիվանդանում եմ
- վիճակը լավ է
- ունեմ խրոնիկ հիվանդություն
- միջին

8. Ինչպե՞ս են գնահատում քո ֆիզիկական պատրաստվածությունը  
/կարևորը ընդգծիր/

- գերազանց
- լավ
- միջին
- ցածր
- պետք է զարգացնել մկանային ուժը, արագաշարժությունը,  
դիմացկունությունը և այլն

9. Հաճախակի ե՞ս դիտում մարզական հաղորդումներ

- ամենօրնայում եմ մարզական հեռուստահաղորդումներ
- հաճախում եմ սպորտային մրցումներին
- չեմ հետաքրքրվում

Քո ստորագրությունը-----

Լրացման ժամկետը-----



- բ) վոլեյբոլ
- գ) բադմինթոն

- ե) բասկետբոլ
- զ) սեղանի թենիս

- ը) հանդբոլ
- թ) դահուկային

սպորտ

Ուրիշ ո՞ր մարզաձևերից /ևշեք/ .....

7. Եթե ձեր դպրոցում չեն անցկացվում արտադասարանային սեկցիոն պարապմունքներ, ապա ի՞նչ են պատճառը /ևշեք/

Միտք ունի արդյո՞ք փոխարինել դասացուցակային ֆիզկուլտուրայի դասերը միայն արտադասարանային սեկցիոն պարապմունքներով՝ տարբեր մարզաձևերից /ընդգծել /

- ա) ցանկալի է
- բ) նպատակահարմար չէ
- գ) կարելի է համատեղել

8. Ո՞ր մարզաձևերն են ավելի կիրառելի գյուղական պայմաններում արտադասարանային պարապմունքներ կազմակերպելիս /ևշեք/

Կարևոր է արդյոք պարապմունքների կազմակերպման ժամանակ հաշվի առնել կլիմայական պայմանները (ցանկալի են ընդգծեք)

- ա) պարտադիր է
- բ) ցանկալի է
- գ) կարևոր չէ

9. Կարիք կա՞ արդյոք գյուղական պայմաններում ունենալ ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագիր /կարևորը ընդգծեք/

- ա) պարտադիր է
- բ) պարտադիր չէ
- գ) չեմ կարող նշել

10. Ցանկալի՞ է արդյոք դպրոցներում ունենալ հատուկ սանդղակադրող սակներ որոշելու աշակերտների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մակարդակը (ցանկալի են ընդգծեք)

- ա) պարտադիր է
- բ) ցանկալի է
- գ) դրակարիքը չկա

Շնորհակալություն

Ձեր

ստորագրությունը .....

...

Լրացման

ժամկետը .....

Վազքայ ին պարապմունքների ծրագիր

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒ ԹՅՈՒՆԸ	7-րդ դասարան		8-րդ դասարան	
	տղաներ	աղջիկներ	տղաներ	աղջիկներ
վազք հավասարաչափ տեմպով	մինչև 20 րոպե	մինչև 15 րոպե	մինչև 20 րոպե	մինչև 15 րոպե
խառը տեղաշարժ` քայլ քվազք	մինչև 6 կմ	մինչև 5 կմ	մինչև 7 կմ	մինչև 6 կմ
տեմպային վազք, կես ուժով	200-300 x 2 անգամ	150-200 x 2 անգամ	300-400 x 3 անգամ	200-300 x 3 անգամ
կրոսավազք տեղանքում	2000 մ	1500 մ	3000 մ	2000 մ
արշավներ հայրենի վայրերում	մինչև 5-6 կմ	մինչև 5-6 կմ	մինչև 7-8 կմ	մինչև 7-8 կմ
շարժախաղեր վազքով	2 անգամ	2 անգամ	3 անգամ	3 անգամ

ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ № 2

Դասարան՝ 8-րդ

Անցկացման վայրը՝ Մարգարապարակ

Դասի խնդիրները՝ Մշակել դեռահասների ընդհանուր դիմացկունությունը՝ վազք

հավասարաչափ տեմպով մինչև 20-25 րոպե

Դասի մատերը և տևող.	Դասի բովանդակությունը	Բեռնվածուկ - թյան չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական - կան ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրված մաս՝ ի՛չ 10՝	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ պարանոցի, ուսագոտու, ձեռքերի, իրանի, ոտքերի համար	Յուր. վարժ. կրկնել 5-7 անգամ	Հետևել շնչառությանը և ընդունել ճիշտ ելման դրություն
Հիմնական մաս՝ 45՝	Բացատրել հավասարաչափ տեմպով վազքի էությունը, վազքը սկսել «Մարշ» հրամանով, յուրաքանչյուրը իրարից 1մ հեռավորությամբ՝ երկու շարքով, յուրաքանչյուր շարքում 6 աչկերտ: Վազքը սկսում են սկզբում աղջիկները, իսկ 2րոպե հետո՝ տղաները: Շարժախաղ՝ «Պահմտոցի» Մեկը երկու ձեռքով փակում է իր աչքերը, իսկ մյուսները մի լավ գնում են, որ մատների արանքից չնայի և գնում են թաքնվելու: Թաքնվելուց հետո աչք փակողը սկսում է որոնել թաքնվածներին: Ում որ գտնում և բռնում է, նա փոխարինում է իրեն: Չբռնելու դեպքում՝ փակում է աչքերը և կրկնում խաղը:	20-25 րոպե          2 անգամ  10 րոպե	Հրվել ոտնաթաթերի վրա          Թաքնված ժամանակ պետք է պահպանել լռություն
Եզրափակիչ մաս՝ 5՝	Դանդաղ քայլք	1 րոպե	Հետևել շնչառությանը
	Շնչառական և թուլացնող վարժություններ	3-4 անգամ	Շնչառությունը համաչափ
	Ճկունություն վարժություններ	3-4 անգամ	Հետևել ճիշտ ելման դրությանը



	Տնային առաջադրանքների հանձնարարում	1 թոպե	Կատարել 2 նշանական և ճկուն ու թյան վարժու - թյուններ
--	------------------------------------	--------	--

Ֆուտբոլային պարապմունքների ծրագիր,  
7-8-րդ դասարաններ, տղաներ-աղջիկներ

ՀՆԱՐՔԸ	ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
Տեղաշարժերի տեխնիկա	տեղաշարժերի հնարքների տեխնիկա, գնդակին տիրապետելու համառոտ դմամբ
Հարված գնդակին ուղղով	հարված ոտնաթափով, յուրացված հարվածներով դիպուկ կույան և հեռավորությամբ
Հարված գնդակին գլխով	հարված գնդակին ճակատի միջնամասով առանց ցատկի և ցատկով, դիպուկ կույան և հեռավորությամբ
Գնդակի կասեցում	թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթափներսի մասով, ներբանով, դրսի մասով, ծնկով, կրծքով
Գնդակի վարում	վարում տեխնիկայի հասանելի ձևերով, արագացումներով և արգելքների հաղթահարելով, շրջանցելով
Խաբկեր	խաբկ անցումով, անցում արտանկով, խաբկ «հարված» գնդակին ուղղով և գլխով, խաբկ ուղղով գնդակի կասեցումով
Գնդակի խլում	գնդակի խլում մրցակցից «հարվածով» դեմից, աջից և ձախից, առանց կանոնների խախտումի
Գնդակի նետում	նետում տարբերել ման դրուկ ու ներից, թափավազքով, դիպուկ կույան և հեռավորությամբ
Աճպարարություն գնդակով	աճպարարություն և աջ և ձախ ուղեբերով, ոտնաթափերով, ազդրով, գլխով
Դարպասապահի տեխնիկա	գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և Ետմղում տուգանային հրապարակի շրջանակներում

ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԵՒԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ № 1

Դասարան 7-րդ  
 Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ  
 Դասի խնդիրները՝ 1. Տեղաշարժերի տեխնիկա  
 2. Հարված գնդակին ուղղով  
 3. Գնդակի կասեցում  
 4. Երկկողմանի ուսումնական խաղ

Դասի մատերը և տևող.	Դասի բովանդակությունը	Բեռնվածություն - թյան չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավի մաս՝ 10՝	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ պարանոցի, ուսագոտու, ձեռքերի, իրանի, ոտքերի համար	4-6 անգամ	Հետևել շնչառությանը և ընդունել ճիշտ ելման դրություն
Հիմնական մաս՝ 45՝	1. Տեղաշարժերի տեխնիկա - տեղաշարժեր հնարքների տեխնիկա, գնդակին տիրապետելու համատեղմամբ	10 րոպե	Տեղաշարժերը և գնդակով աշխատանքը կատարել համատեղ
	2. Հարված գնդակին ուղղով. - Հարված ոտնաթմբով, - Հարվածներ դիպուկությամբ և հեռավորություն վրա	10 րոպե	Ուշադրություն և դարձնել հիման ոտքի և իրանի ճիշտ դիրքին
	3. Գնդակի կասեցում - թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով, ներքանով, դրսի մասով, ազդրով, կրծքով	10 րոպե	Գնդակը կասեցնել ոտքի մոտ
	4. Երկկողմանի ուսումնական խաղ սահմանափակ տարածության մեջ 4x4, 5x5 դիմաց՝ ուսուցանված հնարքների կիրառմամբ:	15 րոպե	Փոխանցումները կատարել արագ, խաղի ընթացքում գրավել ճիշտ դիրք
Եզրափակիչ մաս՝ 5՝	Քայլք	12 րոպե	Դանդաղ
	Շնչառությանը կարգավորող վարժություններ	2 րոպե	Շնչառությունը համաչափ

	Տնային առաջադրանքների հանձնարարում	1 թույլ	Կատարել շնչառական ճարպկություն վարժություններ
--	------------------------------------	---------	---

**Չափել ված 5.2**

**ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՆԻՏԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ №2**

Դասարան 8-րդ

Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ

Դասի խնդիրները՝ 1. Տեղաշարժերի տեխնիկա

2. Չարված գնդակին ոտքով

3. Գնդակի կասեցում

4. Երկկողմանի ուսումնական խաղ սահմանափակ

տարածություն մեջ

Դասի խաերը և տևող.	Դասի բովանդակությունը	Բեռնված ություն չափաչորո ւմ	Մեթոդական և կազմակերպ չական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրակի մաս՝ 10՝	Ընդհանուր գարգացնող վարժություններ արանոցի, ուսագոտու, ձեռքերի, իրանի, ոտքերի համար	5-7 անգամ	Չետուել շնչառու-թյանը և ընդունել ճիշտելման դրություն
Չիմնական մաս՝ 45՝	<p>1. Տեղաշարժերի տեխնիկա</p> <p>- Տեղաշարժերի հնարքների տեխնիկա, գնդակին տիրապետելու համատեղմամբ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ.</p> <p>2. Չարված գնդակին ոտքով.</p> <p>- Չարվածներ գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի մասով.</p> <p>3. Գնդակի կասեցում.</p> <p>- գլորվող գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթմբի դրսի մասով</p> <p>- գնդակի կասեցում շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ</p> <p>- գնդակի կասեցում կրծքով, գլխով.</p> <p>4. Երկկողմանի ուսումնական խաղ սահմանափակ տարածություն մեջ 4x4, 6x6 դիմաց՝ ուսուցանված հնարքների կիրառմամբ:</p>	10՝  10՝  10՝  15՝	Տեղաշարժերը և գնդակով աշխատանքը կատարել համատեղ Ուշադրություն դարձնել հրման ոտքի և իրանի ճիշտ դիրքի և գնդակը կասեցնել հստակ Փոխանցումները կատարել արագ, խաղի ընթացքում գրավել ճիշտ դիրք
Ե Ջ Ը	Քայլք	1 շրջան	Դանդաղ

	Շնչառությունը կարգավորող վարժություններ	2'	Շնչառությունը համաչափ
	Տնային առաջադրանքների հանձնարարում	1'	Կատարել շնչառական ճարպկություն վարժություններ