

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ՄԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ ԷՐԻԿ ԶԱՎԵՆԻ**

**ԴԵՌԱՀԱՍ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՕՊՏԻՄԱԼԱՑՈՒՄՆ ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ  
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՍԲ**

ԺԳ.00.02 «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա» (ֆիզիկական կուլտուրա)  
մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական  
աստիճանի հայցման ատենախոսության

**ՍԵՂՄԱԳԻՐ**

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում

Գիտական ղեկավար՝

մանկավարժական գիտությունների  
թեկնածու, դոցենտ՝

**Արտակ Գառնիկի Ստեփանյան**

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝

Մանկավարժական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր՝

**Աշոտ Աղվանի Չատինյան**

մանկավարժական գիտությունների  
թեկնածու, դոցենտ՝

**Հովհաննես Հրահատի Գաբրիելյան**

Առաջատար կազմակերպություն՝

**Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան  
պետական համալսարան**

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2020թ. նոյեմբերի 5-ին ժամը 14<sup>30</sup>-ին Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում գործող ԲՈՒԿ-ի ՍՄանկավարժության՝ 065 մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցե՝ 0070, ք. Երևան, Ալեք Մանուկյան 11, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, թիվ 201 լսարան:

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի գրադարանում:

Սեղմագիրը առաքվել է 2020թ. սեպտեմբերի 23-ին

Մասնագիտական խորհրդի գլխավոր քարտուղար՝

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու



Մ. Ս. Բարբարյան

## ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

**ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ:** Աճող սերունդի ֆիզիկական պատրաստության բարելավման խնդիրը սոցիալ-մանկավարժական առաջնահերթ իմնահարցերից է:

Դեռահաս դպրոցականների առողջության ամրապնդման և շարժողական պատրաստությանն ուղղված աշխատանքի կազմակերպման հեռանկարային ուղղություններից մեկը դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի արդիականացումն է: Այն ենթադրում է մարզաառողջարարական արտադասարանական լրացուցիչ պարապմունքների կիրառում՝ որոշակի մարզաձևերի օրինակով: Ցավոք, այդ մոտեցումները դեռևս լայն կիրառում չեն գտել հանրակրթության ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում (Гибадуллин М. Р. 2010, Ավանեսով Է. Յու. 2014, Սկրտչյան Թ. Լ. 2016): Ներկայումս հանրակրթական դպրոցներում, ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ֆիզկուլտուրասպորտային նոր գաղափարների և մոտեցումների որոշակի փնտրտուք է սկսվել, բայց դրանք, որպես կանոն, ոչ լիովին են իրագործվում և չեն արտացոլում քննարկված հարցի բոլոր կողմերը, իրենց մեջ չեն ներառում նոր ծրագրեր և տեխնոլոգիաներ: Չնայած առկա որոշ փորձին՝ մեր երկրում այս հարցերը դեռևս լիովին ուսումնասիրված չեն: Մասնավորապես՝ խոսքը վերաբերում է հանրակրթական դպրոցներում արտադասարանական պարապմունքների՝ աթլետիկական վարժությունների օրինակով սպորտային կողմնորոշիչ ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակության և նրա արդյունավետության գնահատմանը: Անհրաժեշտ է մասնագետների ուշադրությունը հրավիրել հատկապես այս հարցերի ուսումնասիրման վրա:

ՀՀ հանրակրթական դպրոցներում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի պետական գործող ծրագրերում՝ որպես պարտադիր և իմնական բաղադրիչ, ներառված է աթլետիկան (Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս. 2009, Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս. 2012): Աթլետիկական վարժությունների կիրառման միջոցով ֆիզիկական դաստիարակության կատարելագործման խնդիրները, մեր կարծիքով, բավարար չափով ներկայացված չեն:

Առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրն այսօր ձեռք է բերում խիստ կարևոր նշանակություն՝ պայմանավորված երեխաների և դեռահասների առողջության վիճակագրական ցուցանիշների վատթարացմամբ: Ուսումնական խիստ բեռնվածության և խրոնիկական հոգնածության պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների հաճախակի կիրառումն էական առողջարարական արդյունք չի ապահովում (Виленская Т. К. 2005, Романович В. А. 2010, Шeverницкая М. А. 2013): Այդ իրավիճակից դուրս գալու ուղիներից է ֆիզիկական դաստիարակության դասավանդման գործընթացում նոր մոտեցումների մշակումը և առողջարարական համալիր միջոցների կիրառումը: Վերոհիշյալը վկայում է, որ գոյություն ունեն բացթողումներ առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրներում և մարզաառողջարարական լրացուցիչ (աթլետիկական) պարապմունքների իրականացման հիմքում: Այս գործընթացի մեթոդական ապահովումը, հատկապես ծրագրերի մշակումը, արդիական է և ունի կիրառական կարևոր նշանակություն այս բացթողումների լուծման համար: Աթլետիկական վարժությունների շնորհիվ կբարելավվեն ոչ միայն շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշները, այլև կամրապնդվեն սրտանոթային և շնչառական համակարգերը (Փարբեր Դ. Ա. 1988, Хрипкова А. Г., с соавт. 1990), կբարձրանա աշխատունակության մակարդակը (Ղազարյան Ֆ. Գ. 1987, Խիթարյան Դ. Ս., 2003, Խաչատրյան Ա. Ռ. 2003): Մինևս այն ժամանակ այն կնպաստի դպրոցականների շարժողական ներուժի բարձրացմանը, ինչպես նաև կնպաստապատրաստի՝ Ազգային բանակում ծառայելուն:

**ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ:** Մշակել և գիտափորձով հիմնավորել աթլետիկական արտադասարանական պարապմունքների բովանդակությունը և անցկացման մեթոդիկական՝ ուղղված դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացմանը:

**ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ:** Առաջադրված վարկածին և նպատակին համապատասխան՝ աշխատության մեջ լուծվել են մի շարք խնդիրներ. 10-13 տարեկան դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի վերաբերյալ մշտադիտարկման անցկացում, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների մակարդակի գնահատման համար մոդելային սանդղակների մշակում, աթլետիկայի արտադասարանական պարապմունքների ծրագրի մշակում և արդյունավետության բացահայտում:

Հետազոտության մասնակի խնդիրները ներկայացված են աշխատանքի երկրորդ և երրորդ գլուխներում:

**ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ՆՈՐՈՒՅՑԸ:** Սույն աշխատանքի գիտական նորույթը հետևյալն է՝

➤ Որոշվել են ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստության սեռատարիքային առանձնահատկությունները 10-13 տարեկան դեռահաս դպրոցականների շրջանում:

➤ Մշակված են ֆիզիկական վիճակի գնահատման մոդելային սանդղակներ երկսեռ դպրոցականների համար:

➤ Հիմնավորված են աթլետիկայի արտադասարանական պարապմունքների ծրագրի բովանդակությունը և անցկացման մեթոդական առանձնահատկությունները:

➤ Ապացուցված է աթլետիկայի լրացուցիչ պարապմունքների արդյունավետությունը, որն արտահայտվել է ուսումնական տարվա ընթացքում դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման՝ մասնավորապես թոքերի կենսական տարողության և շարժողական պատրաստության ցուցանիշների վիճակագրորեն հավաստի դինամիկ աճով:

#### **ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎԱԾ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՐՈՒՅՑՆԵՐԸ:**

1. 10-13 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների բացահայտված տվյալները վկայում են այդ տարիքի դեռահասների ֆիզիկական վիճակի ժամանակագրական կայունացման մասին:

2. Դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի մշտադիտարկման արդյունքները և դրանց հիման վրա մշակված գնահատման մոդելային սանդղակները կարևոր նախադրյալ են արդյունավետ միջոցների հարմարվողականության, ինչպես նաև աթլետիկական վարժությունների կիրառման միջոցով շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի համար:

3. Աթլետիկայի արտադասարանական պարապմունքների միջոցով շարժողական ընդունակություններ մշակելու մեթոդիկայի կիրառումը նպաստում է շարժողական ակտիվության աճին, մկանային ուժի, արագաշարժության, ցատկունակության, ճարպկության, դիմացկունության և շարժումների ճշգրտության զարգացման մակարդակի բարձրացմանը, ինչպես նաև աթլետիկա մարզաձևի կանոնավոր պարապմունքների պահանջմունքի ձևավորմանը:

4. Հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտային կողմնորոշման համար կարևոր մանկավարժական պայման են արտադասարանական լրացուցիչ պարապմունքները, որոնք լուծում են առողջարարական, կրթական և դաստիարակության խնդիրներ:

**ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՏԵՄԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ:** 5-7-րդ դասարանի աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը և մեթոդիկական հարստացել է մեթոդական առանձնահատկությունների վերաբերյալ նոր գիտելիքներով, որոնք ձեռք են բերվում աթլետիկայի արտադասարանական լրացուցիչ պարապմունքների ընթացքում: Ստացված տվյալները կարող են նախադրյալ հանդիսանալ ֆիզիկական այլ վարժությունների մեթոդական հարցերի մշակման համար և օգտագործվել մարզական ուղղվածություն ունեցող համապատասխան ուսումնական հաստատություններում:

**ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ:** Որոշվել են 10-13 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման դինամիկայի և շարժողական ընդունակությունների սեռատարիքային առանձնահատկությունները, մշակվել և մանկավարժական պրակտիկայում ներդրվել են սովորողների ֆիզիկական վիճակի գնահատման մոդելային սանդղակներ, մշակվել են աթլետիկայի լրացուցիչ պարապմունքների ծրագրի բովանդակությունն ու մեթոդական առանձնահատկությունները: Տվյալ հետազոտության ծրագրային նյութերը կարող են կիրառվել ՀՀ հանրակրթական դպրոցների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման գործընթացում, ինչպես նաև նոր ծրագրեր մշակելիս:

**ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ ԵՎ ԾԱՎԱԼԸ:** Աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երեք գլուխներից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության մատենագիտական ցանկից, գործնական առաջարկություններից և հավելվածից: Ատենախոսական աշխատանքը շարադրված է 128 էջում, ներառում է 24 աղյուսակ, 8 գծապատկեր, 1 նկար:

## **ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

**Ներածությունում** հիմնավորված են թեմայի արդիականությունը, նպատակը և խնդիրները, գիտական նորույթը և գործնական նշանակությունը, ինչպես նաև պաշտպանությանը ներկայացվող հիմնական դրույթները:

**«Ուսումնասիրվող հիմնահարցի տեսական վերլուծությունը»** խորագրով առաջին գլուխը բաղկացած է չորս ենթագլուխներից:

Առաջին (**Նորարարական տեխնոլոգիաները ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում**) ենթագլխում ներկայացված է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում նորարարական տեխնոլոգիաների արմատավորման հարցերը: Ֆիզիկական դաստիարակության նորարարական ուղղություններին են պատկանում նաև անձնակողմնորոշիչ ֆիզիկական դաստիարակությունը, սպորտայնացումը և տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ներդրումը (Մտեփանյան Ա. Գ. 2014):

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացն օպտիմալացնելու նպատակով տարբեր երկրներում մասնագետներն առաջարկում և փորձարկում են մեթոդաբանական տարբեր մոտեցումներ: Այդ մոտեցումների հիմքում ընկած է երիտասարդության առողջության ամրապնդման ու նրանց շարժողական ակտիվության բարձրացման խնդիրը (Кобяков Ю. П. 2003, Моченов В. П. 2007): Ընդ որում՝ յուրաքանչյուր տարիքային խմբի համար առաջարկվում են շարժողական ակտիվության տարբեր չափորոշիչներ: Այսպես, Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը փաստում է, որ 5-17 տարեկանում պետք է անցկացնել ֆիզիկական վարժությունների ամենօրյա համակարգված պարապմունքներ՝ 60 րոպեից ոչ պակաս տևողությամբ, իսկ կատարվող շարժումները պետք

է ունենան անբարձրագույն ուղղվածություն (Сухарева С. М. 2015), այսինքն՝ զարգացնեն շնչառական համակարգի գործունեության հնարավորությունները:

Երկրորդ **(Աթլետիկական վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում)** ենթազվիում ներկայացվում է աթլետիկական վարժությունների կարևորությունը բնակչության առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում առաջնային դերի մասին: Բեռնվածության փոփոխության հնարավորությունները վազքում, ցատկերում, նետումներում հնարավորություն են տալիս հաջողությամբ կիրառել դրանք տարբեր տարիքի և սեռի անձանց հետ անցկացվող պարապմունքների ժամանակ: Այդ իսկ պատճառով վազքը, ցատկերը, նետումներն իրենց տեղն են գտել նաև նախադպրոցական կրթական հաստատությունների, հանրակրթական դպրոցների, քոլեջների, բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների, Ազգային բանակի, ուժային կառույցների ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական ծրագրերում:

Աթլետիկան, լինելով մատչելի բոլորի համար, իրականացնում է հետևյալ հիմնական գործառնությունները՝ առողջարարական, դաստիարակչական, կիրառական, կրթական:

Երրորդ **(Արտադասարանական պարապմունքները՝ որպես դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության օպտիմալացման միջոց)** ենթազվիում խոսվում է վերջին շրջանում աշխարհի տարբեր երկրներում, այդ թվում նաև Հայաստանում, դպրոցականների առողջության, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական պատրաստվածության ցածր մակարդակից, ինչը լուրջ վտանգ է ներկայացնում ազգի գենֆունդի համար: Այսպես, Ռուսաստանի դպրոցականների 53 %-ը ունի առողջության զարգացման ցածր մակարդակ, 67 %-ը՝ խրոնիկական հիվանդություններ (Шолохова А. Н. 2009, Матвеева М. 2014): Մոնղոլիայի երեխաների 40-50 %-ի մոտ ֆիզիկական վիճակը չի հասնում միջին մակարդակի (Лхагвасурен А. 2014), Ուկրաինայի դպրոցականների մոտ 70 %-ը ունեն ֆիզիկական զարգացման միջինից ցածր և ցածր մակարդակ (Андреева Е. 2014): Հայաստանի դպրոցականների 50 %-ի մոտ նկատվում է դյուրագրգռություն, հոգնածություն, 30 %-ը ունեն այս կամ այն հիվանդությունները, 23 %-ը ունեն քաշի անբավարարություն, 15 %-ը՝ ավելորդ քաշ (Саркисян С. 2011): Դպրոցն ավարտելու պահին լիարժեք առողջությունը պահպանում են աշակերտների 10 %-ից պակասը (Собеседник Армении 2012.- № 39):

Արտադասարանական պարապմունքների այս տեսակների մեջ առանձնահատուկ տեղ է զբաղում աթլետիկան՝ որպես մարզաձև և որպես սովորողների ֆիզիկական կատարելագործման միջոց՝ ցատկերի, վազքի, նետումների տեսքով: Այս առումով ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում անգնահատելի է այս մարզաձևի դերն ու նշանակությունը: Մեթոդական նյութերի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ֆիզիկական կուլտուրայի 2-3 դասաժամը չի բավարարում սովորողների ֆիզիոլոգիապես անհրաժեշտ շարժողական պահանջմունքներին (Карпушин Б. А. 1963, Борилкевич В. Е. 1965, Вальбекене В. Ч. 1980, Бразиче Э. К. 1985, Тертичный А. В. 1986, Бабкин А. И. 1996, Гузов Н. М. 1990): Դրա բացատրությունն այն է, որ կատարվող աշխատանքի խտությունը դասերի ժամանակ տատանվում է միջինը 62.4 %-ից մինչև 69.6 % (Мруц И. Д., Русу В. И. 2011), այդ պատճառով անհրաժեշտ է ընդլայնել արտաժամյա ֆիզկուլտուրա-առողջարարական աշխատանքների քանակը: Որպես կանոն խորհուրդ է տրվում ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական պարապմունքներն անցկացնել շաբաթական 1-2 անգամ՝ 45-60 րոպե տևողությամբ (Сотникова А. Г. 1990, Панкова Н. Б. с соавт. 2011, Боева М. М. 2013):

Չորրորդ **(Դպրոցականների սեռատարիքային զարգացման առանձնահատկությունները և ֆիզիկական դաստիարակությունը)** ենթազվիում խոսվում է դպրոցականների

ֆիզիկական դաստիարակության և մարզական պրակտիկայի համար կարևոր նշանակություն ունեցող տարիքային պարբերականացման սահմանների որոշման մասին (Лесгафт П. Ф. 1882-1883, Бальсевич В. К. 2000):

Ֆիզիկական դաստիարակության գերծրնթացի բովանդակությունը, ֆիզիկական բեռնվածության ծավալը և լարվածությունը, պայմանավորված են դպրոցականների տարիքով, սեռով և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակով: Գիտական հետազոտությունների տվյալները վկայում են, որ մարդու շարժողական ներուժն ինտենսիվ զարգանում է կյանքի առաջին երկու տասնամյակներում (Аршавский И. А. 1975, Бальсевич В. К. 2000, Фомин Н. А. 2003): Ուստի մեր աշխատանքի հաջող իրականացումը պահանջում է դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստության օրինաչափությունների որոշում և դրա հետ կապված գիտական խնդիրների առավել խորը ուսումնասիրություն:

**«10-13 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների մշտադիտարկման արդյունքների վերլուծությունը»** խորագրով առենախոսության երկրորդ գլուխը բաղկացած է չորս ենթագլուխներից:

Այս գլխում հետազոտվել է քննարկվել են 10-13 տարեկան դպրոցականների մարդաբանական կարգավիճակի վերաբերյալ խնդիրները՝ ըստ սեռատարիքային համեմատության, ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշների և շարժողական կարևոր ընդունակությունների: Ստացված տվյալների հիման վրա մշակվել են գնահատման մոդելային սանդղակներ:

Առաջին (**Հետազոտության խնդիրները, մեթոդները, քանակակազմը և կազմակերպումը**) ենթագլխում նկարագրված են հետազոտության մասնակի խնդիրները, գրական աղբյուրների տեսական վերլուծությունը և ընդհանրացումը, մարդաբանական չափումները (մարմնի քաշը, հասակը և կրծքավանդակի շրջագիծը), թոքերի կենսական տարողությունը (ԹԿՏ), մանկավարժական թեստավորումը, որը նախատեսում է դեռահաս դպրոցականների շարժողական պատրաստության մակարդակի գնահատում: Որոշվել է՝ արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, արագաուժային ընդունակությունները, ցատկունակությունը, ճարպկությունը, շարժումների ճշգրտությունը:

Երկրորդ (**Երկսեռ դեռահասների ֆիզիկական զարգացման մակարդակի գնահատումը**) ենթագլխում ամփոփվել են դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման մշտադիտարկման արդյունքները, որոնք ցույց տվեցին, որ 10-13 տարեկանում երկսեռ աշակերտների մոտ կայուն բարելավում է տեղի ունեցել բոլոր ցուցանիշներում՝ մարմնի հասակ, քաշ, կրծքավանդակի շրջագիծ: Բոլոր դեպքերում ցուցանիշները տղաների մոտ ավելի բարձր էին, քան աղջիկների մոտ: Ստացված տվյալների վերլուծության արդյունքները հաստատում են, որ ըստ տարիքի էապես փոփոխվում են 10-13 տարեկան տղաների մարմնի երկարության ցուցանիշները ( $P > 10,1$ -ից): Աղջիկների մոտ նկատելի տեղաշարժեր են դրսևվորվում մինչև 12 տարեկանը, իսկ տարբերությունները, համեմատած 13 տարեկանների, էական չեն. այս տարիքում նրանց մարմնի երկարությունը ավելանում է ընդամենը 1,5 սմ-ով ( $P < 5$ -ից):

Այսպես, երկսեռ դպրոցականների մոտ մարմնի հասակի ցուցանիշները բարձրանում են 5-6,5 սմ-ով, իսկ մարմնի քաշը՝ 8 կգ-ով: Բնչ վերաբերում է կրծքավանդակի շրջագծին, ապա պետք է նշել, որ եթե 10-11 տարեկանում երկսեռ դեռահասների մոտ այս մեծությունները գրեթե հավասար են, ապա 12-13 տարեկանում աղջիկների ցուցանիշները մոտավորապես 2 սմ-ով ավելի են: Այսպիսով, բացահայտվել են փաստեր երկսեռ դեռահասների ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշների

անհամաչափ և ոչ միատեսակ տարիքային բարելավման վերաբերյալ: Այսպես, էթե տղաների և աղջիկների մարմնի հասակի (13.41 սմ, 12.99 սմ) և քաշի (12.41 կգ, 12.15 կգ) ցուցանիշների տարիքային փոփոխությունները մոտավորապես միատեսակ են, ապա կրծքավանդակի շրջագծի տարիքային տեղաշարժերի ցուցանիշների (8.7 սմ և 12.37 սմ) մեջ գերակշռում են դեռահասության տարիքի աղջիկները, իսկ տարբերությունը, տղաների համեմատությամբ, կազմում է 3.67 սմ: Թոքերի կենսական տարողության ցուցանիշների տարիքային տեղաշարժերի ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս նշել հետևյալը. ըստ բացարձակ արժեքի՝ տղաների շնչառական կարողությունները մի փոքր ավելի են: 10-13 տարեկանում աճը կազմում է համապատասխանաբար 325 մլ և 328 մլ: Այդ նույն ժամանակահատվածում թոքերի կենսական տարողության ցուցանիշների աճի տեմպերը ևս, սեռային հարաբերակցությամբ, գրեթե միատեսակ են:

Երրորդ (Երկսեռ դեռահասների շարժողական ընդունակությունների զարգացման համեմատական տվյալները) ենթազխում քննարկվել է մշտադիտարկման մասնակից, 10-13 տարեկան դեռահաս դպրոցականների շարժողական պատրաստության մակարդակը, որը որոշվել է հետևյալ վարժությունների ցուցանիշներով. վազք՝ 20 մ ընթացքից, վազք՝ տղաներ՝ 1000 մ, աղջիկներ՝ 500 մ, մաքոքավազք՝ 3x10 մ, տեղից հեռացատկ, վերցատկ Աբալակովի մեթոդով և թենիսի գնդակի նետում թիրախին վարժությունների միջոցով: Հետազոտությանը մասնակցել է երկսեռ 560 աշակերտ:

Ստացված արդյունքների վերլուծությունը (Աղ. 1.) ցույց տվեց, որ 10-13 տարեկանում արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը, ցատկունակությունը, շարժումների ճշգրտությունը և արագաուժային ընդունակությունների արդյունքները երկսեռ դպրոցականների մոտ նկատելի բարելավվել են:

Աղյուսակ 1.

**Արական սեռի դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության տարիքային փոփոխությունները (n=280)**

Տարիք	Վազք՝ 20 մ ընթացքից (վրկ.)			Վազք՝ 1000 մ (վրկ.)			Մաքոքավազք՝ 3x10 մ (վրկ.)		
	$\bar{x} \pm m$	t	P %	$\bar{x} \pm m$	t	P %	$\bar{x} \pm m$	t	P %
10	3,93±0.06	-	-	303,94±1.24	-	-	9,40±0.06	-	-
11	3,63±0.05	4.28	>0.1	299,60±2.07	1.94	<5	8,97±0.06	5.37	>0.1
12	3,59±0.04	0.66	<5	293,13±1.89	2.23	>5	8,91±0.08	1.7	<5
13	3,51±0.04	1.33	<5	289,43±1.84	1.40	<5	8,86±0.08	2.54	>5
Տարիք	Տեղից հեռացատկ (սմ)			Վերցատկ՝ Աբալակովի մեթոդով (սմ)			Թենիսի գնդակի նետում թիրախին (միավոր)		
	$\bar{x} \pm m$	t	P %	$\bar{x} \pm m$	t	P %	$\bar{x} \pm m$	t	P %
10	150.74±1.57	-	-	31.56±0.73	-	-	11.20±0.37	-	-
11	153.97±1.84	1.34	<5	38.74±0.98	5.88	>0.1	12.63±0.39	2.69	>1
12	158.52±2.19	1.59	<5	41.61±0.78	2.29	>1	13.59±0.41	2.37	>5
13	163.41±2.04	1.63	<5	43.89±0.74	2.13	>5	14.24±0.46	1.06	<5

Շարժողական բոլոր ընդունակությունների արդյունքներով տղաները գերազանցում են աղջիկներին: Այս տվյալները համապատասխանում են աճող օրգանիզմի շարժողական ֆունկցիայի տարիքային զարգացման օրինաչափություններին: Միևնույն ժամանակ առանձին շարժումների արդյունքների աճը, 10-13 տարեկանն ընկած ժամանակահատվածում, երկսեռ դպրոցականների մոտ միատեսակ չէ:

Այսպես, օրինակ՝ վազք՝ 20 մ ընթացքից (0,42 և 0,32 վրկ.) և մաքոքավազք՝ 3x10 մ (0,54 և 0,49) արդյունքների աճով տղաները գերազանցում են աղջիկներին: Երեք տարվա



ընթացքում տղաների համեմատությամբ աղջիկների արդյունքները մի փոքր գերազանցում են տեղից հեռացատկ և վերցատկ վարժություններում, օրինակ՝ տեղից հեռացատկի դեպքում այն կազմում է 2.65 սմ, իսկ վերցատկում՝ 0.46 սմ: Դիմացկունությունը գնահատող վազքի դեպքում տղաների և աղջիկների միջև եղած տարբերությունը կազմում է 1,2 վրկ.: Պետք է նշել, որ այս տարբերությունները վիճակագրորեն վավերացված չեն: 10-13 տարեկանում երկսեռ դպրոցականների մոտ 3 միավորով բարելավվել են շարժումների ճշգրտությունը գնահատող թենիսի գնդակի նետում վարժության արդյունքները:

Աղյուսակ 2.

**Իգական սեռի դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության տարիքային փոփոխությունները (n=280)**

Տարիք	Վազք՝ 20 մ ընթացքից (վրկ.)			Վազք՝ 500 մ (վրկ.)			Մաքոքավազք՝ 3x10 մ (վրկ.)		
	$\bar{x} \pm m$	t	P %	$\bar{x} \pm m$	t	P %	$\bar{x} \pm m$	t	P %
10	4,05±0.06	-	-	193,19±2.34	-	-	9,85±0.04	-	-
11	3.98±0.05	1.0	<5	189,20±1.84	1.34	<5	9,60±0.06	3.57	>0.1
12	3.78±0.03	4.0	>0.1	181,13±1.76	3.14	>1	9,50±0.08	1.0	<5
13	3.73±0.04	1.0	<5	177,53±1.32	2.09	>5	9,36±0.08	1.4	<5
Տարիք	Տեղից հեռացատկ (սմ)			Վերցատկ՝ Աբալակովի մեթոդով (սմ)			Թենիսի գնդակի նետում թիրախին (միավոր)		
10	141.41±1.45	-	-	29.31±0.81	-	-	9.81±0.35	-	-
11	150.11±2.09	3.42	>0.1	36.70±0.92	6.05	>0.1	10.53±0.38	1.41	<5
12	155.46±1.81	1.94	<5	40.67±0.86	3.18	>1	12.14±0.46	2.72	>1
13	156.73±1.07	1.30	<5	42.10±0.60	1.13	<5	12.83±0.41	1.13	<5

Ինչ վերաբերում է շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների դինամիկայում առկա միջտարիքային տարբերություններին, ապա այստեղ էլ այդ մեծությունները բոլորովին տարբեր են: 10-11 տարեկան տղաների մոտ ակնհայտ տեղաշարժեր են նկատվում 20 մ ընթացքից վազքում և 3x10 մ մաքոքավազքում, իսկ հասակակից աղջիկների մոտ՝ տեղից հեռացատկ, 20 մ ընթացքից վազք և 3x10 մ մաքոքավազք վարժություններում: Միջտարիքային փոփոխությունները որոշ չափով զգալի են տղաների մոտ. նետում թիրախին՝ 10-11 տարեկանում, վերցատկում՝ 11-12 տարեկանում (P>1-ից), իսկ 11-12 տարեկան աղջիկների մոտ՝ դիմացկունությունը գնահատող վազքում, վերցատկում և նետում թիրախին վարժություններում (P>1-ից):

Նկատելի արդյունքներ են ստացվել շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների դինամիկայում, 10-13 տարեկան երկսեռ դպրոցականների շրջանում արագաշարժության, շարժումների ճշգրտության և այլ ընդունակությունների աճի տեմպերի վերլուծության ժամանակ: Այստեղ նույնպես պատկերն անհամաչափ է, սակայն երկսեռ դեռահասների շրջանում ցուցանիշներն ինչ-որ չափով համընկնում են: Ներկայացված տվյալներից երևում է, որ ցուցանիշների աճի առավելագույն տեմպերը երկսեռ դեռահասների մոտ նկատվում է 10-11 տարեկանում՝ 20 մ ընթացքից վազքի, 3x10 մ մաքոքավազքի և վերցատկի վարժությունների արդյունքներով: Տղաների մոտ, բացի դրանից, ճարպկության, արագաուժային ընդունակությունների և ըստ թիրախի նետումների ճշգրտության գարգացման առավելագույն տեմպերը նույնպես դրսևորվում են 10-11 տարեկանում:

Աղջիկների մոտ աճի առավելագույն տեմպերը դրսևորվում են 11-12 տարեկանում՝ արագաշարժությունը, դիմացկունությունը գնահատող 500 մ վազքի, 3x10 մ մաքրավազքի և շարժումների ճշգրտության մեջ: Այսպիսով, տարիքային տարբեր ժամանակահատվածներում աճի տեղաշարժերը միատեսակ չեն: 10-11 տարեկանում աճի առավելագույն տեմպեր տղաները ցուցաբերում են 20 մ ընթացքից վազքում, ճարպկության, արագաուժային ընդունակությունների, ցատկունակության և շարժումների ճշգրտության մեջ, իսկ աղջիկները՝ 20 մ ընթացքից վազքում և ցատկունակության մեջ: 11-12 տարեկանում երկուսն էլ դարձնակունակության, ճշգրտության, ճարպկության ցուցանիշներում, ինչպես նաև աղջիկների մոտ արագաշարժության ցուցանիշներում: 12-13 տարեկանում ուսումնասիրվող ցուցանիշների ցայտուն արտահայտված տեմպեր գրեթե չեն նկատվել:

**Չորրորդ (Ղեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի մոդելային սանդղակների մշակման հնարավորությունները մանկավարժական գործընթացում)** ենթազվխում ներկայացված է տարբեր սեռատարիքային խմբերի ղեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստության գնահատականի և մակարդակի չափանիշների որոշուման մեխանիզմները, որը ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և պրակտիկայի կարևոր խնդիրներից է: Գնահատելու և շտկումներ կատարելու ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Ատենախոսության երրորդ գլուխը որը կրում է «**Ղեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության փորձարարական ծրագրի ներդրման արդյունքները**» խորագիրը, ներկայացվել և քննարկել ենք մի շարք հանգուցային հարցեր, որոնք վերաբերում են ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի օպտիմալացմանը՝ արտադասարանական աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ:

**Առաջին (Հետազոտության խնդիրները, մեթոդները, քանակակազմը և կազմակերպումը)** ենթազվխում բնութագրված են հետազոտության մասնակի խնդիրները, սոցիոլոգիական հարցումը, աշխատունակության գնահատումը՝ Ռուֆեի թեստի օգնությամբ, ուշադրության կենտրոնացման և ընկալման գնահատումը՝ Շուլտեյի թեստի միջոցով և մանկավարժական գիտափորձ՝ առաջ քաշված գիտական վարկածի վերաբերյալ:

Երկրորդ («**Ֆիզիկական կուլտուրա**» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրի վերլուծությունը) ենթազվխում վեր է հանվում գործող ծրագրում 5-7-րդ դասարանների համար նախատեսված բազային ուսումնական նյութի և աթլետիկա բաժնի բովանդակության տոկոսային վերլուծությունը:

Աթլետիկան հենակետային մարզաձև է, իր մեջ ներառում է երեխայի ու ղեռահասի ֆիզիկական զարգացման և լիարժեք կյանքի համար անհրաժեշտ բոլոր բաղադրիչները՝ քայլքը, վազքը, ցատկերը և նետումները, հետևաբար պահանջում է առավել ընդլայնված և խորը ուսումնասիրություն: Մյուս կողմից, աթլետիկական վարժությունները պահանջում են շարժողական բոլոր ընդունակությունների դրսևորումներ, որն էլ, ըստ էության, որոշում է սովորողների ֆիզիկական կատարելագործման ուղղվածությունը դպրոցական օնտոգենեզի շրջանում: Միևնույն ժամանակ աթլետիկա բաժնի ուսումնական նյութի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ուսուցման ընթացքում գրեթե չեն պահպանվում աթլետիկական վարժությունների կիրառման տարատեսակությունը և հաջորդականությունը: Մեզ հետաքրքրող դասարանների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դպրոցական ծրագրի վերլուծության արդյունքները ներկայացված են թիվ 3 աղյուսակում:

Աղյուսակ 3.

## «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափոչափի և ծրագրի վերլուծությունը

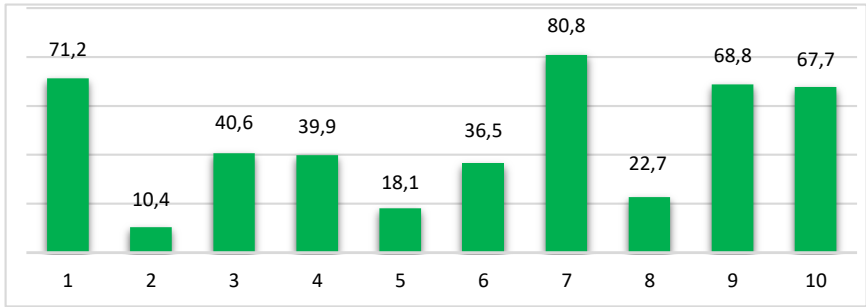
Նյութի բովանդակությունը	V դասարան		VI դասարան		VII դասարան	
	Ժամ	%	Ժամ	%	Ժամ	%
Գիտելիքների հիմունքներ	6	5,9	6	5,9	6	5,9
Մարմնամարզություն	16	15,7	16	15,7	16	15,7
Աթլետիկա	16	15,7	16	15,7	16	15,7
Մարզախաղեր	24	23,5	24	23,5	24	23,5
Ֆուտբոլ	32	31,3	32	31,3	32	31,3
Ընտրովի ուսումնական նյութ	8	7,9	8	7,9	8	7,9

Աղյուսակում ներկայացված տվյալների համաձայն՝ 5-7-րդ դասարաններում աթլետիկային հատկացվում է 16 դասաժամ: Զգալիորեն ավելի շատ է հատկացվում մարզախաղերին (24 դասաժամ) և ֆուտբոլին (32 դասաժամ): Դրանից ելնելով՝ մենք կարծում ենք, որ հիմնավորված չէ պետական դպրոցական ծրագրում ֆուտբոլին հատկացնել երկու անգամ ավելի շատ դասաժամ, քան աթլետիկային: Հետազոտության ընթացքում անհրաժեշտ եղավ վերլուծել նաև «Աթլետիկա» ուսումնական նյութի բովանդակությունը՝ (տոկոսային հարաբերակցությամբ) ըստ շարժողական ընդունակությունների ուղղորդված մշակման: Այդ նպատակով վերլուծության է ենթարկվել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գործող պետական ծրագրի 5-7-րդ դասարանների համար նախատեսված աթլետիկական վարժությունների բովանդակությունը:

Աթլետիկական վարժությունների ծրագրային նյութի վերլուծությունից պարզվեց որ բավականին շատ կիրառվում են աթլետիկական այն վարժությունները, որոնք նպաստում են արագաշարժության և ցատկունակության մշակմանը: Մի փոքր պակաս են կիրառվում ճարպկություն, ճշգրտություն, դիմացկունություն մշակող վարժությունները, սակայն, ըստ շարժողական առանձին ընդունակությունների, այս ուղղվածությունը տարբեր դասարաններում միատեսակ չէ: Օրինակ՝ արագաշարժությունը զարգացնող վարժությունները 5-րդ դասարանում կազմում են 33,4 %, 6-րդ դասարանում՝ 25 % և 7-րդ դասարանում՝ 27,4 %: Արագաուժային ընդունակությունների մշակմանն ուղղված վարժությունները դասարանից դասարան փոխադրվելուն զուգընթաց ավելանում են՝ 12,5 %-ից մինչև 18,2 %: Համանման պատկեր բնորոշ է նաև դեռահասության տարիքի դպրոցականների դիմացկունության ցուցանիշին. այս մեծություններն աճում են՝ 11,1 %-ից 18,2 %: Միևնույն ժամանակ 5-7-րդ դասարաններում աթլետիկական վարժությունների կազմում նկատվել է շարժողական հետևյալ ընդունակությունների նվազման միտում: Այսպես, ցատկունակությունը նվազել է 33,3 %-ից մինչև 18,2 %, ճարպկությունը և շարժումների ճշգրտությունը՝ 11,1 %-ից մինչև 9 %: Բնականաբար, դպրոցական ծրագրի աթլետիկայի բաժնի վերլուծության արդյունքները հիմք են հանդիսացել մանկավարժական գիտափորձի կազմակերպման համար՝ լրացուցիչ արտադասարանական պարապմունքների ժամանակ հատուկ մշակված աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ: Դա վերաբերում է նաև այդ պարապմունքների ընթացքում շարժողական ընդունակությունների առարկայական մշակմանը:

Երրորդ (**Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները**) ենթազվածում ներկայացված է սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծությունը որին մասնակցել են հանրապետության տաս մարզերի ինչպես նաև Երևանի, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի 260 ուսուցիչ: Սոցիոլոգիական հարցումը նպատակ է հետապնդել բացահայտել ֆիզիկա-

կան կուլտուրա առարկայի շրջանակներում աթլետիկական վարժություններին հատկացված դասաժամերի քանակի, կարևորության և դպրոցականների նախասիրության մասին: Ստացված տվյալները տոկոսային հարաբերությամբ ներկայացված են գծապատկերում:



**Գծապատկեր 1. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները. (տոկոսով)**

1. Աթլետիկական վարժությունները կատարվում են մեծ հետաքրքրությամբ:
2. Նախապատվությունը տրվում է քայլքին:
3. Նախապատվությունը տրվում է վազքին:
4. Նախապատվությունը տրվում է ցատկին:
5. Նախապատվությունը տրվում է նետմանը:
6. Անհրաժեշտ է ավելացնել աթլետիկական վարժություններին հատկացվող դասաժամերը տարրական դասարանն.:
7. Անհրաժեշտ է ավելացնել աթլետիկական վարժություններին հատկացվող դասաժամերը միջին դասարաններում:
8. Անհրաժեշտ է ավելացնել աթլետիկական վարժություններին հատկացվող դասաժամերը ավագ դասարաններում:
9. Դպրոցական ծրագրի աթլետիկա բաժնում անհրաժեշտ է ավելացնել վազքի վարժությունների ծավալը:
10. Դպրոցական ծրագրի աթլետիկա բաժնում անհրաժեշտ է ավելացնել ցատկի վարժությունների ծավալը:

Չորրորդ (Ուսումնական փորձարարական ծրագրի մշակում) ենթազվխում ներկայացված է մեր կողմից մշակված 5-7-րդ դասարանի աշակերտների աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ արտադասարանական պարապմունքների փորձարարական ծրագիրը՝ կազմված համապատասխան երաշխավորագրերի և սեփական հետազոտությունների տվյալների համաձայն:

Հինգերորդ (Աթլետիկական ուղղվածության արտադասարանական ուսումնական ծրագրի ներդրումը դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում) ենթազվխում ներկայացված են 5-7-րդ դասարանի աշակերտների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները գիտափորձի արդյունքում: Մեր կողմից կազմված աթլետիկական վարժությունների ծրագրով արտադասարանական պարապմունքների մանկավարժական գիտափորձի անցկացումը տևել է 8 ամիս: Մանկավարժական գիտափորձում ընգրկվել է 5-րդ, 6-րդ և 7-րդ դասարան-

ների երկսեռ 360 աշակերտ: Աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ, արտա-դասարանական պարապմունքները իրականացվել են շաբաթական երկու անգամ 60 րոպե տևողությամբ և այն օրերի ընթացքում, երբ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասաժամեր չեն եղել: Փորձարարական աշխատանքի ընթացքում անցկացվել են 62 ուսումնամարզական պարապմունք՝ յուրաքանչյուր դասարանի համար:

Մանկավարժական գիտափորձի արդյունավետությունը հաստատող հիմնական ցուցանիշն է ստուգողական թեստավորման տեղաշարժերի հավաստիությունը, ինչպես նաև մոդելային սանդղակների բարձր ցուցանիշների համապատասխանությունը: Այս կապակցությամբ պետք է նշել, որ մանկավարժական գիտափորձից առաջ և հետո, ըստ շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների, փորձարարական դասարաններում ընդգրկված երկսեռ դպրոցականների մոտ 100 %-ով դիտվել են ստույգ տեղաշարժեր՝  $P > 1 > 0,1$ -ից (Աղ. 4.): Մինևսյն ժամանակ շարժողական ընդունակությունների էական տեղաշարժեր են դիտվել ստուգողական 5-7-րդ դասարաններում, սակայն տոկոսային հարաբերության ավելի ցածր մակարդակով. տղաներ 61 %, աղջիկներ 27,7 %: Դա վկայում է մեր կողմից իրականացված մանկավարժական մոտեցման արդյունավետությունը: Գիտափորձից ստացված տվյալների վերլուծությունը թույլ է տալիս նշել հետևյալը՝

1. շարժողական ընդունակություններն անշեղորեն բարելավվել են փորձարարական խմբում ամբողջովին, իսկ ստուգողական խմբում՝ մասնակի,
2. արդյունքների բարելավումն ավելի զգալի է տղաների մոտ,
3. փոփոխությունները չունեն միակողմանի ուղղվածություն և կրում են ոչ միատեսակ բնույթ:

Փորձարարական մեթոդիկայի արդյունավետությունը հաստատելու նպատակով մանկավարժական գիտափորձի վերջում, համադրել ենք շարժողական տարբեր ընդունակությունների տեղաշարժերի մեծությունները երկսեռ դպրոցականների մոտ: Վերլուծությունը ցույց տվեց, որ փորձարարական դասարաններում տղաների արագաշարժության մակարդակը բարելավվել է 9,97-10,54 %-ով, իսկ աղջիկներինը՝ 7,94-9,02 %: Ստուգողական խմբում այս ցուցանիշը երկսեռ դպրոցականների մոտ բարելավվել է. տղաներ՝ 2,38-3,58 %, աղջիկներ՝ 3,19-4,56 %: Փորձարարական խմբում արագաուժային ընդունակություններում նկատվել է արդյունքների տեղաշարժերի հետևյալ պատկերը. տղաներ՝ 5,26-5,62 %, աղջիկներ՝ 4,98-6,47 %: Ստուգողական խմբում արդյունքների տեղաշարժերը տոկոսային առումով ցածր են. տղաներ՝ 1,42-2,34 %, աղջիկներ՝ 2,23-2,99 %:

Աղյուսակ 4.

**Փորձարարական խմբում դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների տեղաշարժերը գիտափորձի արդյունքում**

Դաս.	Գիտափորձի սկզբում		Գիտափորձի վերջում		t	P %
	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$		
<b>Տղաներ</b>						
Վազք՝ 20 մ ընթացքից (վրկ.)						
V	3.88±0.06	0.31	3.51±0.05	0.29	5.28	>0.1
VI	3.75±0.06	0.34	3.41±0.06	0.32	4.25	>0.1
VII	3.63±0.06	0.31	3.30±0.05	0.28	4.71	>0.1
Վազք՝ 1000 մ (վրկ.)						
V	307.77±1.87	10.27	290.97±2.01	11.00	6.13	>0.1
VI	298.63±2.71	11.84	276.67±2.60	14.24	6.49	>0.1
VII	291.87±2.40	13.17	271.63±2.00	10.96	6.41	>0.1
Մարտրավազք՝ 3x10 մ (վրկ.)						

V	9.23±0.08	0.44	8.76±0.05	0.30	5.22	>0.1
VI	9.07±0.11	0.58	8.67±0.07	0.36	3.00	>1
VII	8.93±0.07	0.36	8.52±0.08	0.42	3.07	>1
<b>Տեղից հեռացակ (սմ)</b>						
V	151.93±1.62	8.85	160.37±1.09	5.97	4.32	>0.1
VI	157.43±1.51	8.27	166.23±1.23	6.75	4.53	>0.1
VII	162.73±1.28	6.99	172.43±1.03	5.62	5.91	>0.1
<b>Վերցակ՝ Արայակովի մեթոդով (սմ)</b>						
V	36.43±0.81	4.43	40.77±0.47	2.60	4.66	>0.1
VI	38.33±0.81	4.42	43.37±0.54	2.29	5.19	>0.1
VII	41.37±0.77	4.20	44.93±0.41	2.23	4.56	>0.1
<b>Նետում թիրախին (միավոր)</b>						
V	12.13±0.55	3.03	14.23±0.28	1.52	3.44	>0.1
VI	13.57±0.36	3.65	15.03±0.37	2.04	2.86	>1
VII	14.03±0.53	3.05	16.53±0.53	2.86	3.37	>1
<b>Աղջիկներ</b>						
<b>Վազք՝ 20 մ ընթացքից (վրկ.)</b>						
V	4,23±0.06	0.37	3,88±0.05	0.29	4.48	>0.1
VI	4,13±0.05	0.32	3,79±0.06	0.35	4.85	>0.1
VII	3,94±0.05	0.33	3,65±0.04	0.24	4.83	>0.1
<b>Վազք՝ 500 մ (վրկ.)</b>						
V	196,56±2.21	18.42	183,23±1.79	14.46	4.69	>0.1
VI	185,26±2.18	17.76	172,14±2.03	13.90	4.41	>0.1
VII	178,23±2.30	15.91	163,27±1.93	12.83	4.98	>0.1
<b>Մաքրակազք՝ 3x10 մ (վրկ.)</b>						
V	10,09±0.08	0.42	9,62±0.07	0.35	4.7	>0.1
VI	9,92±0.08	0.38	9,38±0.06	0.32	4.90	>0.1
VII	9,74±0.07	0.40	9,25±0.06	0.36	5.32	>0.1
<b>Տեղից հեռացակ (սմ)</b>						
V	143.66±1.52	13.17	152.53±1.18	12.91	4.61	>0.1
VI	151.23±1.49	16.29	159.16±1.09	14.33	4.30	>0.1
VII	154.36±1.95	15.70	165.04±1.58	13.61	4.27	>0.1
<b>Վերցակ՝ Արայակովի մեթոդով (սմ)</b>						
V	28.13±0.83	4.57	33.46±0.74	4.22	4.80	>0.1
VI	32.13±0.88	4.69	37.39±0.80	3.97	4.45	>0.1
VII	34.86±0.93	4.62	40.28±0.68	4.27	4.71	>0.1
<b>Նետում թիրախին (միավոր)</b>						
V	10.37±0.62	2.87	13.62±0.57	1.94	3.86	>0.1
VI	11.72±0.58	3.12	14.71±0.49	2.06	3.98	>0.1
VII	12.76±0.56	3.18	15.43±0.43	2.27	3.81	0.1

Գիմացկունության ցուցանիշում փորձարարական խմբի դինամիկան հետևյալն է. տղաներ՝ 5,77-7,93 %, աղջիկներ՝ 7,27-9,16 %, ստուգողական խումբ՝ տղաներ՝ 2,51-2,55 %, աղջիկներ՝ 3,44-4,41 %: Ցատկունակության ցուցանիշներում նկատվում է հետևյալ պատկերը. փորձարարական խումբ՝ տղաներ՝ 3,88-5,21 %, աղջիկներ՝ 6,53-7,04 %, ստուգողական խումբ՝ տղաներ՝ 2,51-2,55 %, աղջիկներ՝ 3,44-4,41 %: Ճարպկության ցուցանիշում փորձարարական խմբի տղաների արդյունքները բարելավվել են 4,61-5,36 %-ով, իսկ աղջիկներինը՝ 4,88-5,75 %-ով, ստուգողական խումբ՝ տղաներ՝ 2,16-2,75 %, աղջիկներ՝ 1,75-2,1 %: Շարժումների ճշգրտության ցուցանիշներում պատկերը հետևյալն է. փորձարարական խումբ՝ տղաներ՝ 9,71-15,12 %, աղջիկներ՝ 16,65-23,86 %, ստուգողական խումբ՝ տղաներ՝ 5,57-6,08 %, աղջիկներ՝ 7,73-8,88 %: Գիտափորձի վերջում շարժողական ընդունակությունների տեղաշարժերի մասին վկայող տոկոսային տվյալները մեկ անգամ ևս հավաստում են աթլետիկական վարժությունների կիրառման միջոցով արտադասարանական պարապմունքների մեթոդիկայի արդյունավետությունը:

Մանկավարժական գիտափորձի արդյունավետությունը դրական տեղաշարժերով հաստատվել է նաև 5-7-րդ դասարանների աշակերտների աշխատունակության գնահատման և ուշադրության կենտրոնացման ցուցանիշների դինամիկայում՝ գիտափորձից առաջ և հետո: Փորձարարական խմբում մանկավարժական գիտափորձի վերջում աշխատունակության «գերազանց» մակարդակը 5-րդ և 7-րդ դասարանների տղաների ցուցանիշներում բարելավվել է 6,7 %, 6-րդ դասարանում՝ 10 %-ով, իսկ ստուգողական խմբում համապատասխանաբար 3,4-3,3 %: Աղջիկների «Գերազանց» ցուցանիշը 5-րդ դասարանում բարելավվել է 3,4 %-ով, իսկ 6-րդ և 7-րդ դասարաններում 6,7 %-ով: Ստուգողական խմբում աշխատունակության մակարդակը բարելավվել է 3,3 %-ով, իսկ 6-րդ դասարանում արդյունքի փոփոխություն չի գրանցվել:

Փորձարարական խմբում երկսեռ դպրոցականների մոտ համանման տեղաշարժեր են տեղի ունեցել նաև «Լավ» մակարդակի ցուցանիշներում՝ 10-ից մինչև 23,3 %, իսկ ստուգողական խմբում՝ 3,3-6,7 %: Մանկավարժական գիտափորձի ավարտին զգալի բարելավվել է նաև աշխատունակության «Բավարար» մակարդակի ցուցանիշները փորձարարական խմբի երկսեռ դպրոցականների մոտ՝ 16,6-26,7 %: Ստուգողական խմբում «Բավարար» մակարդակի ցուցանիշները տղաների մոտ բարելավվել է 3,4-6,7 %, իսկ աղջիկների մոտ տեղաշարժը փոքր ինչ ավելին է 6,7-10 %:

Աթլետիկական վարժությունների ունեցած ազդեցության տեսակետից շատ կարևոր է նաև այն, որ նկատելիորեն նվազել են աշխատունակության «Թույլ» մակարդակի ցուցանիշները: Այսպես, մանկավարժական գիտափորձի վերջում փորձարարական խմբի 5-7-րդ դասարանների տղաների ցուցանիշների այդ փոփոխությունները կազմում են 16,7-30,1-23,3 %, իսկ աղջիկներինը՝ 23,3-20-20 %: Ստուգողական խմբում այդ փոփոխությունները երկսեռ դպրոցականների մոտ կազմել են 3,3-16,7 %: Փորձարարական խմբի աշխատունակության գնահատման «Անբավարար» մակարդակի ցուցանիշները զգալիորեն նվազել են. տղաներ՝ 16,7-26,7 %, աղջիկներ՝ 20,1-33,6 %: Երկսեռ դպրոցականների ստուգողական խմբում այդ փոփոխությունները կազմել են 10-13,4 %: Դա մեկ անգամ ևս վկայում է լրացուցիչ ֆիզիկական վարժությունների արդյունավետության մասին վազբային, ցատկային և նետումային վարժությունների տեսքով: Միևնույն ժամանակ պետք է նշել, որ աշխատունակության դինամիկայում դրական տեղաշարժերն առավել արտահայտված են աղջիկների ցուցանիշներում, քան նույն տարիքի տղաների:

Մանկավարժական գիտափորձի վերջում էական փոփոխություններ են տեղի ունեցել նաև ուշադրության կենտրոնացման և ընկալման դինամիկայում թե՛ փորձարարական, թե՛ ստուգողական 5-7-րդ դասարանների դպրոցականների մոտ:

Սակայն առավել ակնհայտ են տեղաշարժերը փորձարարական դասարանների երկսեռ դպրոցականների ցուցանիշներում: Այսպես, 5-6-րդ դասարանների տղաների և աղջիկների ուշադրության կենտրոնացման և ընկալման ցուցանիշները 3-3,5 անգամ բարելավվել են՝ համեմատած ստուգողական դասարանների, իսկ 7-րդ դասարանի երկսեռ աշակերտների ցուցանիշները համապատասխանաբար, 4,2-5,6 անգամ: Այստեղից երևում է, որ դրական տեղաշարժերն առավել արտահայտված են աղջիկների արդյունքներում, հատկապես 7-րդ դասարանում:

Ամփոփելով ողջ հետազոտական աշխատանքի արդյունքները՝ կարելի է շեշտել, որ բոլորովին էլ պատահական չէ մասնագետների կարծիքն առ այն, որ ուսուցման ավանդական համակարգը թույլ չի տալիս լիովին և արդյունավետ օգտագործել ֆիզկուլտուրային մարզական գործունեության ներուժը: Այդ իրավիճակից դուրս գալու ուղիներից մեկը ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումների անցկացումն է՝ ֆիզի-

կական կուլտուրայի ակադեմիական դասերից դուրս: Այս խնդիրն առավել արդիական է դառնում այն առումով, որ, ըստ մեր կողմից ներկայացված նյութերի, պարապմունքների ներկա պահին սահմանված ձևն արդյունավետ է հանրակրթական դպրոցի միայն տարրական դասարանների համար, այնուհետև անհրաժեշտ է անցնել լրացուցիչ արտադասարանական պարապմունքների դպրոցական ծրագրում ընդգրկված որևէ մարզաձևի տարրերի օրինակով:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Անցկացված հետազոտությունների հիման վրա հնարավորություն է ընձեռվում կատարելու մի շարք եզրակացություններ՝

1. Գրական աղբյուրների վերլուծությունը և դպրոցում մանկավարժական աշխատանքի փորձի ուսումնասիրումը վկայում են, որ ֆիզիկական կուլտուրայի այսօրվա դասը, կազմակերպական մի շարք առումներով, դեռևս չի ապահովում դպրոցականների առողջարարական և ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ արդյունք: Այդ պատճառով աճում է արտադասարանական լրացուցիչ պարապմունքների կազմակերպման կարևորությունն ու անհրաժեշտությունը:

2. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ 5-րդ, 6-րդ, 7-րդ դասարաններում բազային ուսումնական նյութի ընդհանուր ծավալից աթլետիկայի բաժնին հատկացված է ընդամենը 16 ժամ, որը 1.5-2 անգամ պակաս է, քան մարզախաղերի և ֆուտբոլի նախատեսված ժամաքանակը: Հաշվի առնելով աթլետիկական վարժությունների շարժողական մեծ ներուժը՝ նպատակահարմար է դրանց կիրառումը դեռահաս դպրոցականների ներդաշնակ և համակողմանի զարգացման, առողջարարական և ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների արդյունավետ լուծման համար:

3. Հայաստանի Հանրապետության տարբեր մարզերի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների սոցիոլոգիական հարցման հիման վրա բացահայտվեց՝

- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում դեռահաս դպրոցականների 71 %-ը մեծ հետաքրքրությամբ է կատարում աթլետիկական տարբեր վարժություններ:

- Ուսուցիչների 40 %-ը աթլետիկական տարբեր վարժություններից նախապատվությունը տալիս է վազբային և ցատկային, ավելի քիչ՝ նետումային վարժություններին (18,1 %) ու քայլքին (10,4 %):

- Ուսուցիչների 80,8 %-ը կարծում է, որ առարկայական ուղղվածությամբ աթլետիկական վարժությունները նախընտրելի է կիրառել հանրակրթական դպրոցի 5-9-րդ դասարաններում:

- Մասնագետների 68,8 %-ը անհրաժեշտ են համարում դպրոցական ծրագրի «Աթլետիկա» բաժնում ավելացնել վազբային, իսկ 67,7 %-ը՝ ցատկային վարժությունների ծավալը:

4. Բացահայտվել է, որ 10-13 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշները՝ մարմնի քաշը, հասակը, կրծքավանդակի շրջագիծը և շարժողական պատրաստվածության՝ արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության, արագաուժային ընդունակության և շարժումների ճշգրտության տվյալները բարելավվել են տարիքային օրինաչափությունների սահմաններում: Բացարձակ մեծություններն առավել բարձր են տղաների իսկ աճի տեմպերը նկատելիորեն բարձր են 10-12 տարեկան երկսեռ դպրոցականների ցուցանիշներում:



5. Հետազոտության ընթացքում 10-13 տարեկան երկսեռ դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության բացահայտված տվյալները հստակ վկայում են, որ վերջին քսան տարվա նույնանման ցուցանիշներում տեղի են ունեցել ուսումնասիրված 6 շարժողական ընդունակությունների մակարդակի կայունացում և նույնիսկ որոշակի բարելավում:

6. Մշտադիտարկման արդյունքում մշակված մոդելային սանդղակները հնարավորություն են տալիս օբյեկտիվորեն գնահատել դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը և դրանց շարժնթացքը, որն ուղեցույց կարող է հանդիսանալ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցիչներին՝ արդյունավետ մանկավարժական գործունեություն ծավալելու համար:

7. Մշակվել, տեսականորեն հիմնավորվել և հաշտողությամբ փորձարկվել է 5-7-րդ դասարանների աշակերտների համար նախատեսված արտադասարանական պարապմունքների անցկացման փորձարարական ուսումնական ծրագիրը՝ աթլետիկական երեք ձևերից վարժությունների կիրառմամբ: Այն դրական ազդեցություն է թողել երկսեռ դպրոցականների օրգանիզմի և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավման վրա:

- Ստուգողական դասարանների համեմատությամբ՝ փորձարարական դասարաններում դրական տեղաշարժերը երկու անգամ ավելի են արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, արագաուժային, ցատկունակության և շարժումների ճշգրտության ընդունակությունների առումով:

- Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը բնութագրող ուսումնասիրված վեց շարժողական ընդունակությունները փորձարարական դասարաններում ընդգրկված երկսեռ դպրոցականների ցուցանիշներում 100 % դեպքերում բարելավվել են:

- Շարժողական ընդունակությունների տեղաշարժեր են դիտվել ստուգողական 5-7-րդ դասարաններում, սակայն ավելի ցածր մակարդակով. տղաներ՝ 61 %, աղջիկներ՝ 27,7 %:

- Փորձարարական և ստուգողական բոլոր դասարաններում ուսումնասիրվող ցուցանիշների աճը տղաների մոտ նկատելիորեն ավելի բարձր է, քան աղջիկների մոտ:

- Երկսեռ դպրոցականների շարժումների, ճարպկության, ցատկունակության և արագաուժային ընդունակություններում բացահայտվել են աճի գրեթե միատեսակ տեմպեր:

8. Աթլետիկական լրացուցիչ պարապմունքների ընթացքում մարզական ուղղվածությամբ մարզումների կիրառումը ոչ միայն նպաստում է դեռահաս դպրոցականների հիմնական շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակմանը, աշխատունակության բարձրացմանը, շարժողական փորձի ընդլայնմանը, այլ նաև տվյալ մարզաձևի կանոնավոր պարապմունքների խթանմանը: Վերջինների մասին են վկայում փորձարարական խմբի 10-13 տարեկան երեխաների ներգրավումն աթլետիկայի մարզադպրոցի պարապմունքներին:

### **Ատենախոսության հիմնական դրույթները ներկայացված են հեղինակի հրատարակած հետևյալ աշխատություններում**

1. Մարտիրոսյան Է. Ջ., 11-12 տարեկան դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների կապը մարդաչափական ցուցանիշների հետ: Գիտական տեղեկագիր

2013 թ. № 1 Պրակ Բ Հումանիտար ու հասարակական գիտությունների դասավանդման մեթոդիկաներ: Գյումրի, 2013 թ. 159-167 էջ:

2. Մարտիրոսյան Է. Զ., Աթլետիկական վարժությունների դերը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Մանկավարժություն գիտամեթոդական ամսագիր 2016 թ. 2 42-47 էջ:

3. Мартиросян Э. З., Мониторинг двигательной подготовленности подростков 10-13 лет. Высшая Школа научно-практический журнал, № 12. (том 2) Уфа, 2017 г. 22-24 ст.

4. Мартиросян Э. З., Пути оптимизации процесса физичвского воспитания школьников. «Апробация» Ежемесячный научно-практический журнал, №1 (61), Махачкала 2018 г. 62-66 ст.

5. Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարտիրոսյան Է. Զ. Ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական պարապմունքները դպրոցում: Մանկավարժական Միտք 3 2018 թ. 5-10 էջ:

6. Մարտիրոսյան Է. Զ., Դեռահաս դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստության օպտիմալացումն աթլետիկական վարժությունների կիրառմամբ: «Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրները» գիտամեթոդական պարբերական № 1, 2020 թ. 77-85 էջ:

7. Мартиросян Э. З., Внеклассные дополнительные занятия как способ оптимизации физической подготовленности школьников. Высшая Школа научно-практический журнал, № 16. Уфа, 2020 г. 18-20 ст.

**МАРТИРОСЯН ЭРИК ЗАВЕНОВИЧ**  
**ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ**  
**СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - «Методика преподавания и воспитания» (физическая культура).

Защита диссертации состоится 5-ого ноября 2020 г. в 14<sup>30</sup> на заседании действующего в Государственном институте физической культуры и спорте Армении специализированного совета 065 по педагогике при ВАК.

Адрес: 0070, Ереван, А. Манукяна 11, ГИФКСА, аудитория 201

**РЕЗЮМЕ**

**АКТУАЛЬНОСТЬ.** Проблема повышения физической подготовленности подрастающего поколения – одна из приоритетных социально-педагогических задач.

Одним из перспективных направлений организации работ, по укреплению здоровья и двигательной подготовки школьников-подростков является модернизация программ физического воспитания школьников. Это предполагает использование оздоровительных внеклассных дополнительных занятий на примере определенных видов спорта. К сожалению, эти подходы пока не получили широкого распространения в системе школьного физического воспитания Армении. В настоящее время в общеобразовательных школах начался поиск новых физкультурно-спортивных подходов к организации физического воспитания, но они, как правило, не реализуются в полной мере и не отражают все стороны обсуждаемого вопроса, не включают новые программы и технологии. Несмотря на имеющийся определённый опыт, эти вопросы в нашей стране еще полностью не изучены. В частности, речь идет об оценке содержания и эффективности внеклассных занятий в общеобразовательных школах на примере атлетических упражнений в рамках ориентированного физического воспитания.

Вышесказанное свидетельствует о проблемах воспитания здорового поколения и в процессе проведения оздоровительных дополнительных (атлетических) занятий. Методическое обеспечение этого процесса, особенно разработка программ, актуально и имеет важное прикладное значение для решения этих проблем. Благодаря атлетическим упражнениям улучшатся не только показатели двигательной подготовленности, но и работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Разработать и экспериментально обосновать содержание внешкольных атлетических занятий, методику проведения, направленную на повышение физической подготовленности школьников-подростков.

**НАУЧНАЯ НОВИЗНА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Научная новизна работы:

- Выявлены возрастно-половые особенности физического развития и двигательной подготовленности школьников-подростков 10-13-и лет.
- Разработаны модельные шкалы оценки физического состояния школьников обоего пола.
- Обоснованы содержание программы внеклассных занятий по легкой атлетике и методические особенности их проведения.
- Доказана эффективность дополнительных занятий легкой атлетикой, которая привела к росту показателей физического развития школьников в течение учебного года, в

частности к статистически достоверному динамическому росту жизненной емкости легких и показателей двигательной подготовленности.

### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЗАЩИТУ.**

1. Полученные данные о физическом развитии и моторике школьников 10-13-и лет свидетельствуют о хронологической стабилизации физического состояния подростков этого возраста.

2. Результаты мониторинга физического состояния школьников и разработанные на их основе, модельные шкалы оценивания, могут стать важной предпосылкой для разработки методики развития двигательных способностей с помощью атлетических упражнений, а также адаптации эффективных средств.

3. Применение методики развития двигательных способностей посредством внеклассных занятий по легкой атлетике способствует увеличению двигательной активности, повышению уровня развития мышечной силы, ловкости, прыгучести, гибкости, выносливости и точности движений, а также формирует необходимость регулярных занятий по легкой атлетике.

4. Внеклассные дополнительные занятия, решающие оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, являются важным педагогическим условием спортивной ориентации процесса физического воспитания в общеобразовательных школах.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Теория и методика физического воспитания учащихся 5-7 классов обогатилась новыми знаниями методических особенностей проведения внеклассных занятий по легкой атлетике. Полученные данные могут быть использованы как предпосылки для разработки методических подходов по другим физическим упражнениям, а также могут быть использованы в соответствующих учебных заведениях, имеющих спортивную направленность.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Определены возрастно-половые особенности динамики физического развития и моторики школьников 10-13-и лет, разработаны и внедрены в педагогическую практику модельные шкалы оценки физического состояния учащихся, разработаны содержание программы внеклассных занятий по легкой атлетике и методические особенности их проведения. Программные материалы данного исследования могут быть использованы в процессе преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных школах Республики Армения, а также при разработке новых программ.

**СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИССЕРТАЦИИ.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка использованной литературы, практических предложений и приложения. Диссертация изложена на 128 страницах, включает 24 таблицы, 8 диаграмм, 1 рисунок.

**MARTIROSYAN ERIK**  
**THE OPTIMIZATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF SCHOOLCHILDRENS BY**  
**APPLYING ATHLETIC EXERCISES**

Dissertation for the degree of candidate of pedagogic sciences (PhD) 13.00.02. Methods of Teaching and Education (Physical Education).

The defense of dissertation will take place on November 5, 2020 at 14<sup>30</sup> p.m. at the Armenian State institute of Physical Culture and Sport, at the meeting of specialized Council on Pedagogy 065 HAC in the ASIPCS.

Address: Yerevan 0070, 11. A. Manukyan str. ASIPCS, auditorium N 201

## SUMMARY

**THE RELEVANCE OF THE RESEARCH.** The issue of improving the physique (physical preparation) is a priority Social-pedagogical issue among the growing generation.

One of the perspective directions of work implementation aimed at strengthening the health and mobility preparation of adolescent schoolchildren is the modernization of the physical education programs of schoolchildren. It presupposes the application of additional extracurricular sports-health improving trainings through certain sports. Unfortunately, these approaches have not yet been widely used in the public physical education system. At present, in public schools, a certain search has started for new ideas and approaches of physical cultural and sport to the organizing the physical education, but those, as a rule, are not fully implemented and don't reflect all aspects of the issue under discussion and don't include within themselves new programs and technologies. Despite the existing some experience, these issues have not yet been fully studied in our country.

These statements testify that there are gaps in matters of upbringing a healthy generation and at the core of implementing additional extracurricular (athletic) sports-health improving trainings. The methodological provision of this process, especially the development of the programs, is up to date and has a practical important significance for the solution of these omissions. Thanks to Athletic exercises not only will be improved the indicators of mobility preparation, but also will be strengthened the cardiovascular and respiratory systems will increase the level of work efficiency.

**THE PURPOSE OF RESEARCH.** To develop and scientifically substantiate the content of athletic extracurricular trainings and the method of conducting them towards increasing the physical preparation of adolescent schoolchildren.

**THE SCIENTIFIC NOVELTY OF THE RESEARCH.** The scientific novelty of this work as follows:

- The age-gender peculiarities of physical development and mobility preparation were determined among adolescent schoolchildren aged 10-13
- Model scales have been developed for assessing the physical condition for schoolchildren of both genders
- The content of the athletics extracurricular training program and conducting of methodological peculiarities are substantiated.
- It has been proven the effectiveness of additional athletics trainings which has been expressed of the physical development of schoolchildren, particularly, vital capacity of the lungs and mobility preparation by statistically significant dynamic increase of the indicators during the school year.

**THE THEORETICAL IMPORTANCE OF THE RESEARCH.** The theory of physical education of 5 th -7 th grade students and the method have been enriched with the new knowledge about methodological features, which are acquired during additional extracurricular trainings in athletics. The obtained data can be preconditioned for the development of methodological issues of other physical exercises and to be used in a relevant educational institution oriented to sports.

**THE PRACTICAL IMPORTANCE OF THE RESEARCH.** It has been determined the age-gender peculiarities of the dynamics and the motor ability of physical development of 10-13-year-old school children, have been developed and invested the model scales for assessing the physical condition of students in pedagogical practice, have been developed the content of program of the of additional athletics classes and methodological peculiarities. The program materials of this specified research can be applied in the process of teaching the subject of "physical culture" in the secondary schools of Republic of Armenia, as well as in the development of new programs.

**BASIC PROVISIONS FOR DEFENSE.**

1. The revealed data on the physical development and motor abilities of school children aged 10-13 testify to the chronological stability of the physical condition of adolescents of that age.

2. The results of monitoring the physical condition of schoolchildren and the model scales (indicators) of developed assessment based on them can be an important prerequisite for the adaptation of effective means, as well as for the development of methodology of motor abilities through application of athletic exercises.

3. Through the extracurricular athletics trainings the application of methodology of developing motor abilities contributes to the increase of motor activity, muscle strength, speed, jumping abilities, agility, and endurance and to the increase of development level of accuracy of movements, as well as the need of formation of regular trainings of athletics sport.

4. Additional extracurricular trainings are an important pedagogical condition for sport-orientation of physical education process in Public schools, which solve health-improving, educational and upbringing issues.

**THE STRUCTURE AND VOLUME OF THE DISSERTATION.** The work consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a bibliographic list of used literature, practical suggestions and an appendix. The dissertation is written in 128 pages, includes 24 tables, 8 diagrams, and 1 picture.

