

**ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻ ՔԱՆԻ
ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՑԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ⁵¹**

Սերգեյ Գրիգորյան

Բանալի բառեր՝ գործողություններ, շարժողական հմտություն, շարժողական կարողություն, ուսուցում, դասավանդման մեթոդիկա, ֆիզիկական դաստիարակություն, ֆիզիկական բեռնվածություն, վարժություններ

Հանրակրթական դպրոցների ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներին անհրաժեշտ է իմանալ ֆիզիկական կուլտուրայի առանցքը կազմող շարժողական գործողությունների ուսուցման մեթոդիկայի ու կիրառման առանձնահատկությունները:

Հանրակրթության ոլորտում ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության, մանկավարժական տեխնոլոգիաների մշակման ուղղությամբ լուրջ հետազոտություններ են իրականացրել բազմաթիվ հեղինակներ (Վ. Կ. Բալսևիչ, Վ. Վ. Բելինովիչ, Ս. Ս. Բոգեն, Ս. Ա. Վիլինսկի և Ե. Ն. Լիտվինով, Լ. Վ. Վոլկովա, Յու. Դ. Ժելեզնյակ, Պ. Կ. Պետրով, Զ. Ի. Կուզնեցովա, Ֆ. Զ. Մեյերսոն, Ս. Դ. Նևերկովիչ, Ա. Ա. Տեր-Հովհաննիսյան և ուրիշներ): Շարժողական կարողությունների և հմտությունների, դրանց վեգետատիվ բաղադրիչների ձևավորվածության և դրա հետ մեկտեղ ֆիզիկական բեռնվածության միջոցով առողջության ամրապնդմանը հասնելու խնդիրներին, միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական տեխնոլոգիաներին է նվիրված Լ. Գ. Գևորգյանի ատենախոսությունը[1]:

Դպրոցականների առողջ ապրելակերպի, հատկապես աճող օրգանիզմի բնականոն զարգացման տեսակետից պահանջված է նրանց շարժողական գործառույթների զարգացումը:

Շարժողական գործողությունների ուսուցման գործընթացի ընդհանուր և մասնագիտական առանձնահատկությունները բխում են ուսուցման կոնկրետ խնդրից, ուսումնական նյութի մատուցման և յուրացման ունակություններից, դասավանդման մեթոդիկայից:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական ուղղություններից է շարժողական գործողությունների ուսուցումը: Այն մանկավարժական գործընթաց է, ուստի ուսուցման հիմնահարցերի առնչվելիս կարելի է կողմնորոշվել մանկավարժության սկզբունքներով և մեթոդներով: Լ. Գ. Գևորգյանը եզրակացրել է, որ Ֆիզիկական կրթության և դաստիարակության համակարգում գործում են ուսուցման հիմնական օրինաչափություններն արտացոլող ընդհանուր մանկավարժական սկզբունքները (դիդակտիկական սկզբունքներ), որոնք ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ներառում են մի շարք բազմազործառնային մեթոդիկաներ, առանց որոնց հնարավոր չէ բարձր մակարդակով լուծել ուսուցման ու դաստիարակության խնդիրները[2]:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ուսուցումը ոչ միայն կազմակերպված գործունեություն է, այլև հատուկ գիտելիքներ, շարժողական գործողություններ սովորեցնելու և յուրացնելու համակարգ, որը նպատակաուղղված է մարդու ֆիզիկական ու հոգեկան կատարելությանը հասնելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ուսուցման վերջնարդյունքը ֆիզիկական կրթությունն է: Արցախի ազգաբնակչության առողջ ապրելակերպի գործում ֆիզիկական դաստիարակության և բնական առողջարարական միջոցների կարևոր

⁵¹ ⁵¹ Հոդվածն ընդունվել է 08.12.17:

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել ԱրԴՀ ֆիզ.դաստիարակության ամբիոնը:

րությունը տեսական աղբյուրների հիման վրա վերլուծել և ցույց են տվել մ.գ.թ., դոցենտ Վ. Ա. Հայրությունյանը և ասպիրանտ Ս. Ի. Հայրապետյանը[3]:

Շարժողական գործողությունների ուսուցման մի շարք ընդհանուր և մասնագիտական առանձնահատկություններից Վ. Բելինովիչն առանձնացրել է ա) ուսուցչի մասնագիտական վարպետությունը, ինչի շնորհիվ ուսուցման գործընթացում ուսուցանվողը հասնում է առավելագույն հաջողության, բ) ուսուցման գործընթացի կառուցումը ուսուցանվողների տարիքային առանձնահատկությունների, ինչպես նաև ուսուցման հանդեպ նրանց ունեցած ծիրքի հիման վրա, գ) գիտելիքների և հմտությունների ձևավորման կապակցումը ուսուցանվողների մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների հետ, դ) ուսուցման գործընթացի դաստիարակչական բնույթը[4]:

Գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների ձևավորումն անմիջականորեն կապված է ուսուցանվողի ֆիզիկական զարգացման խնդիրների հետ, ուստի ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպումը և ուսուցման մեթոդիկան ունեն ինքնատիպ բնույթ՝ առողջարար և հիգիենիկ ուղղվածությամբ:

Հաշվի առնելով ուսուցանվողի ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները՝ անհրաժեշտ է ուսումնական նյութը համապատասխանեցնել հատկապես աշակերտների ֆիզիկական հնարավորություններին, ըստ այդմ՝ ընտրել ուսուցման մեթոդը: Այստեղից էլ առաջանում է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ֆիզիկական բեռնվածության հիման վրա դասի ճիշտ կառուցման պահանջը:

Շարժողական հմտության ձևավորումը կախված է զգայական ապրումներից (իմա՝ ուսուցանվողը ինչպես է պատկերացնում շարժումը), որոնցով պայմանավորված է ուսուցման մեթոդիկայի ընտրությունը:

Գործնականում արդարացվել են հետևյալ մոտեցումները.

1. Նախ՝ ուսուցանել հասարակ, տարրական շարժումների կառավարումը, որոնց հիման վրա հետագայում՝ ավելի բարդ, շարժողական գործողությունները:

2. Ուսուցանել առանձին շարժողական հատկությունների մշակմանը նպաստող շարժողական գործողություններ:

3. Ձևավորել և կատարելագործել այն հիմնական կարողություններն ու հմտությունները, որոնք անհրաժեշտ են առօրյա կյանքում, աշխատանքային գործունեության մեջ, սպորտում և այլ ոլորտներում:

Նշված խնդիրների բնույթից, ինչպես նաև ուսուցանվող գործողության առանձնահատկություններից բխում են ուսուցման գործընթացի մի շարք առանձնահատկություններ: Ուսուցանվող շարժողական խնդրի բարդությամբ է պայմանավորված նաև ուսուցման վրա ծախսած ժամանակը: Ուսուցման գործընթացի կազմակերպման մեթոդիկան պայմանավորված է ձևավորվող գործողության կառուցվածքային բարդությամբ (տվյալ շարժման փուլերի քանակը, շարժման կենսադինամիկային ներկայացվող պահանջները, ուսուցանվող շարժման ռիթմիկ կառուցվածք, ուսուցանվողի բնածին կարողությունները և այլն):

Եթե ուսուցանվում է տարրական վարժություն, ապա հատուկ վարժությունների միջոցով նախօրոք շարժողական հատկություններ մշակելու կարիք չկա: Տվյալ դեպքում ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ընտրված մեթոդով: Վարժությունը կրկնելու հաճախակիությունն ու քանակը ուղիղ համեմատական են շարժողական հմտության կատարելագործման արագությանը: Այն գործողությունները, որոնց կատարելությունը պահանջում է առանձին շարժողական հատկությունների առավելագույն ներդրում, հնարավոր չէ ուսուցանել առանց համապատասխան շարժողական հատկության մշակման: Անհրաժեշտ է ստեղծել նախապատրաստական վարժությունների համակարգ, կիրառել տարբեր մոտեցումներ և այլն: Պետք է գիտակցել, որ շարժողական հմտությունը պետք չէ հասցնել կատարելագործման ամենաբարձր աստիճանի, քանի որ այն անընդհատ ձևափոխվում է՝ շարժողական հատկությունների, ինչպես նաև շարժման տեխնիկայի հետագա կատարելագործմանը զուգընթաց:

Մարզական գործունեությանը հատուկ է շարժումների տեխնիկայի անընդհատ կատարելագործումը: Ուսուցման գործընթացը խիստ ստեղծագործական և անհատական բնույթ է կրում:

Հետագայում շարժողական գործողության բազմաթիվ կրկնությունները, որոնք վարժվողի համար դառնում են սովորական, կոորդինացիոն մեխանիզմներն անընդհատ ավտոմատացվում են և շարժողական կարողությունը վերափոխվում է հմտության: Շարժողական հմտությունը կարելի է բնորոշել՝ որպես շարժողական գործողության տեխնիկայի տիրապետման աստիճան, որի ժամանակ շարժումների կառավարումն ունի բարձր հուսալիություն: Շարժողական հմտության ձևավորման հոգեբանական-մանկավարժական առանձնահատկությունները սահմանել է Վ. Վ. Բելինովիչը: Նրա կարծիքով հմտության ամենանկատելի առանձնահատկությունը պետք է համարել շարժման ավտոմատացումը՝ զուգորդված գիտակցական հսկողությամբ[5]:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ինչպես շարժողական կարողությունը, այնպես էլ հմտությունն ունեն իրենց առանձին դերը:

Շարժողական կարողությունն ունի մեծ կրթական դեր, քանի որ նրա հիմքում ընկած է ակտիվ ստեղծագործական աշխատանքը (մտածողությունը), որն ուղղված է շարժման վերլուծությանը: Շարժողական կարողությունների կրթական դերի մասին առաջին անգամ խոսել է Լ. Պ. Լեսգաֆտը: Դեռևս երկու հարյուրամյակ առաջ կարևորելով մարդու հոգեշարժողական ընդունակությունների գիտական մշակումն ու զարգացումը՝ Ի. Մ. Սեչենովը[6] և Պ. Ֆ. Լեսգաֆտը[7] մատնանշել են ֆիզիկական և հոգեկան ուղորտների միասնականությունը:

Շարժողական հմտության բնորոշ գծերն են՝

1. Հմտության ամենաարժեքավոր կողմը գիտակցական ազատ հսկողությամբ շարժումների ավտոմատ կատարումն է:

2. Հմտությանը զուգահեռ վարժվողի մոտ առաջ է գալիս շարժումների ընկալման մասնագիտական զգացողություն «ժամանակի զգացում», «Գնդակի զգալը» և այլն:

3. Հմտություն ձեռք բերելիս մեծանում է շարժողական գործողության հուսալիությունը, այսինքն՝ ոչ նպաստավոր պայմաններում (հոգեբանական վիճակ, վախ, հոգնածություն, անսովոր միջավայր և այլն) շարժման արդյունավետության պահպանումը:

Կատարելագործված հմտությունը մարդու մոտ պահպանվում է շատ երկար: Սա ցայտուն երևում է սպորտում: Սպորտից տևական ժամանակ հեռացած մարզիկը անհրաժեշտության դեպքում կարող է ցուցադրել տվյալ շարժման տեխնիկան:

Դպրոցականներին առավել անհրաժեշտ են կիրառական հմտությունները (վազքը, ցատկերը, նետումները):

Շարժողական հմտության հիմքում ընկած է գլխուղեղի մեծ կիսագնդերում դինամիկ ստերեոտիպի ձևավորումը: Այն պետք է դիտել Ֆունկցիոնալ համակարգի այնպիսի վիճակ, որը առաջանում է շարժողական գործողության բազմաթիվ կրկնումների շնորհիվ: Հենց դրանով են պայմանավորված շարժողական գործողությունները կատարելիս արագ որոշում ընդունելը և շարժում կատարելը:

Շարժողական գործողության ուսուցման գործընթացում էական նշանակություն ունի հմտության փոխադրումը: Հատկապես ուսուցման սկզբնական փուլում ձեռք բերած հմտությունը խթանում է արագ և արդյունավետ ձևավորելու այլ հմտություն (օրինակ, փոքր գնդակի նետման հմտությունն օգնում է նռնակի նետմանը):

Հմտության դրական փոխադրումը տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ ուսուցանվող շարժողական գործողություններն իրենց կառուցվածքով համընկնում են: Հենց դրանով էլ պայմանավորված է դրական և բացասական փոխադրումը:

Ֆիզիոլոգիական տեսակետից փոխադրումը պայմանավորված է նրանով, որ գլխուղեղում ստեղծվում են պատրաստի կոորդինացիոն կապեր, որոնց համընկմամբ էլ պայմանավորված է դրական կամ բացասական փոխադրումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ուսուցման առանձնահատկություններից են շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը, ինչպես նաև մարդու շարժողական կամ ֆիզիկական հատկությունների մշակումը:

Դրա համար էլ պարապմունքն անհրաժեշտ է շեշտադրել և շարժողական հմտությունների ձևավորման ու շարժողական հատկությունների մշակման վրա: Ուրեմն ուսուցման գործընթացում առաջ է գալիս ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր կողմերի միասնությունը, որովհետև նրանց զարգացման օրինաչափությունները փոխկապակցված են:

Ֆիզիկական դաստիարակության երկու հիմնական կողմերից տարբերում են շարժումների ուսուցման և ֆիզիկական կամ շարժողական հատկությունների մշակման մեթոդները:

Մեթոդիկայի այս երկու խոշոր բաժիններն ունեն ինչպես ընդհանուր, այնպես էլ միմյանցից տարբերվող գծեր: Շարժումների ուսուցման մեթոդիկայի առանձնահատկությունները պայմանավորված են այնպիսի օրինաչափություններով, որոնց հիման վրա ձևավորվում են շարժողական կարողությունները, հմտությունները և նրանց առնչվող գիտելիքները: Այս առումով կարևորվում է ֆիզիկական վարժության տեխնիկայի ուսուցման, ամրապնդման և կատարելագործման նախնական ուղիների ընտրությունը:

Ֆիզիկական հատկությունների մշակման մեթոդիկան ունի իր կառավարման օրինաչափությունները: Մեթոդական հիմնախնդիրը մկանային ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության և այլ շարժողական հատկությունների մշակումն արդյունավետորեն ապահովող միջոցների, մեթոդների, հնարքների հերթականության որոշումն է: Շարժողական գործողությունների ուսուցման գործընթացի անհրաժեշտ պայմանը շարժողական հատկությունների մշակման բարձր մակարդակն է, որն ուսուցումը դյուրացնելու, հետևաբար շարժողական հմտության ձեռքբերումը հեշտացնելու գրավականն է:

Շարժումների ուսուցումը և շարժողական հատկությունների մշակումը երբեմն համընկնում են, քանի որ նրանց օրինաչափությունները միասնական են[8]:

Յուրահատուկ սկզբունք է շարժողական գործողության սկզբնական ուսուցումը հեշտացված պայմաններում և համեմատաբար փոքր ֆիզիկական բեռնվածությամբ: Իսկ շարժողական հատկությունների մշակման հիմնական օրինաչափություններից է բեռնվածության ծավալի ու լարվածության աստիճանական և անընդհատ աճը: Լ. Գ. Գևորգյանը ցույց է տվել, որ շարժողական ընդունակությունների արագաշարժության, ուժի, ճկունության մակարդակի զարգացման նկատմամբ օրգանիզմի ֆիզիկական բեռնվածության հարմարվողականության մակարդակը կախված է օրգանիզմի տարիքային առանձնահատկություններից[9]:

Մասնագետները ուշադրություն են հրավիրում նաև կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում շարժողական անհամաչափության հարթեցման նոր ուղղության ներդրման վրա՝ նպատակ ունենալով բարելավել նրանց առողջությունը և ապահովել տարբեր շարժողական ընդունակությունների ներդաշնակ զարգացումը [10]:

Այս կամ այն շարժողական խնդիրը լուծելու համար վարժվողից պահանջվում է շարժողական հատկությունների դրսևորման որոշակի մակարդակ: Ընդ որում, շարժումների յուրաքանչյուր խումբ պահանջում է տարբեր շարժողական հատկությունների դրսևորում [11]: Այսպես՝ ցատկելը, «կամուրջ դրություն» ընդունելը կամ գնդակ նետելը սովորելու համար աշակերտներից պահանջվում է մկանային ուժի, արագաշարժության, ճկունության որոշակի մակարդակ: Տվյալ շարժողական գործողությունն արագ և արդյունավետ յուրացնելու գործում այդ հատկությունների և դրանց դերի մասին նախօրոք իրազեկելով աշակերտներին՝ իմ պրակտիկայում ակներև արդյունքների են հասել ուսուցման գործընթացում: Այս կամ այն շարժողական հատկության ցածր մակարդակի դեպքում մինչև կոնկրետ շարժողական գործողության ուսուցման անցնելը վաղօրոք կազմակերպել են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղղվածություն ունեցող պարապմունքներ: Գիտակցել են, որ ուսուցման սկզբնական փուլում երե-

խայի անկարողությունն առաջին հերթին պայմանավորված է շարժողական հատկությունների ոչ բավարար վիճակով:

Երկրորդ նախադրյալն ուսուցանվողի շարժողական փորձն է (այդ թվում՝ կոորդինացիոն պատրաստությունը):

Մի շարք ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկան ուսուցանելիս վաղօրոք անհրաժեշտ է ստեղծել այսպես կոչված բազային շարժողական հիմք: Այսինքն ուսուցանվողի մոտ հնարավորինս անհրաժեշտ է ձևավորել ընդհանուր շարժողական կարողություններ, որոնք խթանում են հիմնական շարժողական գործողության տեխնիկայի յուրացմանը:

Երրորդ նախադրյալն ուսուցմանը հոգեբանականային պատրաստաստվածությունն է: Երբ ուսուցանվում են այնպիսի շարժողական գործողություններ, որոնք կապված են բացասական տարբեր հույզերի հետ (վախ, վտանգ, վնասվածք), անհրաժեշտ է վաղօրոք ձևավորել դրական հասկանիշներ: Դրա համար շարժողական գործողությունները պետք է կատարվեն հեշտացված պայմաններում:

Բարդ շարժողական գործողությունների ուսուցման ամենամեծ հիմնախնդիրը դրան պատրաստ լինելն է: Այն լուծվում է գործընթացում դիդակտիկ սկզբունքների մատչելիության և անհատականության, սիստեմայնության և պահանջների աստիճանական աճի նպատակասլաց կիրառմամբ: Հիմնահարցի լուծմանը նպաստում է նաև ժամանակակից ծրագրավորված ուսուցումը:

Ուսուցման փուլերի արդյունավետությունը պայմանավորված է նաև ուսուցանվողի շարժառիթավորմամբ: Եթե ուսուցանվողը չունի դրական դրդապատճառ ուսուցման օբյեկտի նկատմամբ, ապա նման ուսուցումը անարդյունավետ է: Անկասկած, որքան շատ են աշակերտների գիտելիքները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին, այնքան նրանց մոտ զարգանում է շարժողական գործունեության մտածողական բաղադրամասը, այն է՝ բարձր են շարժողական կարողությունների և հմտությունների յուրացումը, արդյունքները, շարժողական ընդունակությունների մշակումը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների հանդեպ հետաքրքրության զարգացումը^[12]:

Վարժվողների պատրաստականությունից, ինչպես նաև գործողության տեխնիկայի բարդությունից բխում են ուսուցանվող գործողության մասին ընդհանուր պատկերացում կազմելու, տվյալ շարժման տեխնիկայի հետ կապված գիտելիքներ տալու, ուսուցանվողի չտիրապետած շարժմանը կամ նրա առանձին բաղադրիչներին ուշադրություն դարձնելու, շարժման ռիթմն ուսուցանելու, ավելորդ շարժումները և վարժությունը ձևավորիտող կոպիտ սխալները վերացնելու և մասնակի մանկավարժական այլ խնդիրներ:

Քանի որ յուրաքանչյուր շարժողական գործողություն ունի իր մեխանիզմը, անհրաժեշտ է իմաստավորել այն ինչպես ամբողջությամբ, այնպես էլ մասնակի: Դրան հասնում են հիմնականում խոսքի կամ էլ գործողության ցուցադրման մեթոդներով: Դրանցով է հնարավոր իմաստավորել ուսուցանվող գործողության նպատակը, խնդիրները, նամանավանդ, ուսուցանվողի մոտ առաջացնել հետաքրքրություն:

Գործողության կատարելապես ցուցադրումից բացի՝ ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է բացատրությունը ցուցադրմամբ զուգորդելու հմտությամբ: Այս առումով շատ կարևոր է ցուցադրական միջոցների (տեսագրությունների, կինոնկարների) կիրառումը:

Սկզբնական կատարման ժամանակ բարդ շարժողական գործողությունները պարզեցման նպատակով մասնատում են և կիրառում օժանդակ միջոցներ: Եթե ուսուցանվող գործողությունը համեմատաբար բարդ չէ, նպատակահարմար է այն ուսուցանել ամբողջական եղանակով, մասնավանդ, որ որոշ ֆիզիկական վարժություններ հնարավոր չէ մասնատել:

Լ. Մատվենի կարծիքով շարժողական գործողության կատարման նախնական փորձերը, անգամ եթե ուսուցանվողի մոտ դրանք անհաջող են, ունեն մեծ դիդակտիկ

արժեք, քանի որ վարժվողը գնահատում է սեփական հնարավորությունները, ինչը անհրաժեշտ հիմք է անհատական ուսուցման մեթոդիկական ճշգրտելու համար[13]:

Ուսուցման առաջին փուլում վարժությունների կրկնումը բազմաթիվ լինել չի կարող, քանի որ առաջ եկող հոգնածությունը խիստ բացասական ազդեցություն է ունենում: Մյուս կողմից պարապմունքների միջև ընկած հանգիստն էլ տևական լինել չի կարող: Այս դեպքում էլ ձեռք բերած շարժողական ռեֆլեքսները կարող են մարել:

Շարժողական գործողությունների նախնական ուսուցման փուլում շատ կարևոր է սեփական շարժումների կառավարումը տարածության մեջ, շարժումների ճիշտ ռիթմի (ուժերի ճիշտ տեղաբաշխման) պահպանումը: Պետք է կարողանալ այն հսկել: Դրա համար նախատեսված են հեշտացված պայմաններում, փոքր ծանրաբեռնվածություններով ու ոչ մեծ արագությամբ գործողության կատարման և մի շարք այլ մեթոդական հնարքներ:

Ուսուցման նախնական փուլի տևողությունը պայմանավորված է ուսուցանվողի ֆիզիկական և շարժողական պատրաստականությամբ, գործողության տեխնիկայի բարդությամբ, անհատական առանձնահատկություններով(այդ թվում նախնական բազային կարողությունների և հմտությունների առկայությամբ և նրանց դրական փոխադրումով), ուսուցման կազմակերպման օղակով(միևնույն շարժողական գործողության ուսուցումը հանրակրթական դպրոցում կարող է լինել շատ կարճատև, օրինակ 1-2 դասաժամ, իսկ մարզման ընթացքում 1-2 տարի):

Նախնական ուսուցման փուլում, որպես կանոն, նկատվում են շեղումներ շարժողական գործողության իրական ձևից:

Շարժողական գործողություններ կատարելիս սխալների ուրույն դասակարգումը դեռևս չկա: Առավել հիմնավորված և լայն տարածում է գտել Վ. Բելինովիչի կողմից առաջարկված դասակարգումը[14]:

1. Սխալներ կոնկրետ շարժողական գործողություն կատարելիս (օրինակ անկյուն պահելիս ոտքերի ծալվելը ծնկան հողմաստում) և ընդհանուր սխալներ (օրինակ գլխի ճիշտ դիրք ընդունելը ընդհանուր պատրաստության վարժություններ կատարելիս):

2. Առանձին և համալիր սխալներ: Առանձին սխալներ, որոնք կոպիտ չեն, կարող են առաջանալ ուսուցման սկզբում, որոնք կարող են բացասական ազդեցություն չունենալ ուսուցման որակի վրա: Գործընթացում ավելի շատ հանդիպում են համալիր սխալները: Դա պայմանավորված է նրանով, որ շարժողական գործողության կառուցվածքում առանձնացվում են բազմաթիվ շարժումներ, իսկ յուրաքանչյուր սխալ պատճառ է դառնում մյուսների համար:

3. Չավտոմատացված և ավտոմատացված սխալներ:

Չավտոմատացված սխալների հաճախ հանդիպում ենք շարժողական գործողության ուսուցման սկզբում: Դրանք վերացնելը մանկավարժական գործընթացում այնքան էլ դժվար չէ, եթե ճիշտ է ընտրված ուսուցման մեթոդիկան: Երբ շարժումները սխալներով կրկնվում են բազմաթիվ անգամ, առաջ են գալիս ավտոմատացված սխալները: Դրանք ցանկալի չեն, քանի որ հետագայում դժվար են ուղղվում: Այդ սխալների վերացման համար՝ որպես մեթոդական հնարք երբեմն ժամանակավորապես ընդհատում են տվյալ գործողության ուսուցումը, մինչև որ գլխուղեղում ձևավորված սխալ կոորդինացիոն կապերը որոշ չափով «քանդվում» են, ինչից հետո անհրաժեշտ է նոր ձևով մոտենալ տվյալ շարժողական խնդրի լուծմանը:

4. Էական և ոչ էական սխալներ:

Այսպիսի սխալները լինում են «կոպիտ» կամ «տարրական»: Կոպիտ սխալներ են շարժողական գործողություն կատարելիս նկատվող ավելորդ, ոչ անհրաժեշտ շարժումները, որոնք շեղվում են հիմնական տեխնիկայից կամ շարժումների հիմնական ուղղվածությունից և անպիտուղայից, խախտում են շարժման ռիթմը, առաջացնում են ավելորդ մկանային լարվածություն և այլն: Կոպիտ սխալները բնական երևույթ են, քանի որ պայմանավորված են շարժման սկզբնական ձևավորման օրինաչափություններով: Այս խումբ սխալներն անհրաժեշտ է հնարավորինս արագ վերացնել, քանի որ

դրանք խիստ բացասական են ազդում ուսուցման գործընթացի վրա: Ինչ վերաբերում է տարրական սխալներին, դրանք պետք է վերագրել ոչ թե շարժողական գործողությանն ամբողջությամբ, այլ՝ նրա առանձին մասերին:

5. Տիպիկ և ոչ տիպիկ սխալներ:

Տիպիկ են այն շարժողական սխալները, որոնք ավելի հաճախ են հանդիպում ուսուցման գործընթացում: Նման սխալները փարձառու մանկավարժը կանխատեսում է վաղօրոք, որովհետև դրանք ունեն իրենց պատճառները: Հիմնականում դրանք պայմանավորված են վարժվողի ուսուցման խնդրի ոչ ճիշտ ընկալումով, շարժողական հատկությունների ոչ բավարար մակարդակով կամ էլ նրանց սխալ համագործակցությամբ, սեփական կարողությունների հանդեպ ունեցած վստահությամբ, մկանախմբերի հոգնածությամբ, մարզագույքով և այլն:

Որպես կանոն մախնական ուսուցման փուլում վարժվողի անկարողությունն առաջ է բերում օրգանիզմի արագ հոգնածություն, ուստի կարևոր հանգամանք է բեռնվածության ճիշտ չափավորումը: Մասնագետներն առանձնացնում են հետևյալ բաղադրիչները.

1. Շարժողական գործողության կրկնությունների քանակը: Ինչպիսին էլ լինի ուսուցումը, կրկնություններն ունեն իրենց սահմանները: Կրկնություններով պայմանավորված է վարժությունների արդյունավետությունը: Պետք է գիտակցել, որ կարծրատիպային կրկնությունները, մանավանդ, երբ առկա է որևէ սխալ, կարող են բացասաբար ազդել շարժողական գործողության որակի վրա: Հենց վերջինս էլ կարող է ազդանշան հանդիսանալ վարժությունների միջև հանգստի ընդմիջումների: Բացի դրանից՝ մի շարք կրկնություններից հետո անհրաժեշտ է դադար առնել և արդյունքները մտովի վերլուծել:

Շարժողական գործողությունների կրկնությունների քանակը պայմանավորված է ուսուցման խնդիրներով, ուսուցանվող նյութի բարդություններով, վարժվողի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակով, բնածին օժտվածությամբ, գործառության ռաբարոյականային հատկանիշների դրսևորման հնարավորություններով, ուսուցման գործընթացի ժամաքանակով և մի շարք այլ գործողություններով:

Շարժողական գործողությունների կրկնությունն իր տեղն ունի նաև ուսուցման նյութ փուլերում:

2. Շարժողական գործողությունը կատարելիս մոտեցումների միջև ընկած հանգստի ընդմիջումները:

Վարժությունները չափավորելիս կարևոր է յուրաքանչյուր փորձից (մոտեցումից-մոտեցում) հանգստի ընդմիջումների ճիշտ ընտրությունը: Դրանով է պայմանավորված ուսուցանվողի օրգանիզմի ոչ միայն օրգանական համակարգերի, այլ նաև հոգեկան, հուզական, ինտելեկտուալ վերականգնումը: Թեև ուսուցանվող գործողության բարդությունը պահանջում է հանգստի երկարատև ընդմիջումներ, սակայն, բոլոր դեպքերում անհրաժեշտ է պահպանել օրգանիզմի ֆիզիկական ակտիվության բարձր մակարդակը: Հանգստի ընդմիջումների ճիշտ կարգավորումով է պայմանավորված ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը, քանի որ առանց օրգանիզմի վերականգնման բազմաթիվ կրկնություններն առաքացնում են անցանկալի հոգնածություն, ինչը բացասաբար է ազդում կարողությունների և հմտությունների ձևավորման վրա:

3. Ուսուցման այս փուլում պարապմունքների միջև ընկած ընդմիջումները պետք է լինեն ոչ երկարատև, քանի որ ձեռք բերված կարողություններն անհրաժեշտ է պահպանել: Երկարատև ընդմիջումները, ինչպես արդեն նշել ենք, կարող են բացասաբար ազդել ձեռք բերված շարժողական ռեֆլեքսների վրա: Փորձը ցույց է տալիս, որ ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը պայմանավորված է պարապմունքների հաճախադեպությամբ և ոչ մեծ ծավալով:

Շարժողական հմտությունը կառավարելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ յուրաքանչյուր աշակերտ ուսուցման այս կամ այն փուլում ունի որոշակի հնարավորություն, որով էլ կարողանում է լուծել տարբեր բարդության որոշակի շարժողական խնդիրներ:

Ուստի մանկավարժական գործընթացում անհրաժեշտ է ապահովել մատչելիության և անհատականացման սկզբունքը: Եթե որևէ շարժողական գործողություն բարդ է և վարժվողը դժվարանում է այն բազմաթիվ անգամ կրկնել, ապա անհրաժեշտ է որոշ ժամանակով դադար առնել, այնուհետև օժանդակ միջոցներով մեծացնել վարժվողի կողորդինացիոն հնարավորությունները, այնուհետև անդրադառնալ տվյալ վարժության կատարմանը:

Այսպիսով՝ շարժողական գործողությունների ուսուցումը մանկավարժական գործընթաց է, ինչը նշանակում է, որ ուսուցման հիմնահարցերը լուծելիս անհրաժեշտ է առաջնորդվել մանկավարժության սկզբունքներով և դրույթներով: Ամեն մի շարժողական գործողություն ունի իր մեխանիզմը, ուստի անհրաժեշտ է այն իմաստավորել ինչպես ամբողջությամբ, այնպես էլ՝ նրա առանձին մասերը: Խոսքի և գործողության ցուցադրման հիմնական մեթոդների միջոցով է հնարավոր ուսուցանվողի գիտակցությանը հասցնել ուսուցանվող գործողության նպատակը, խնդիրները և առաջացնել հետաքրքրություն[15]:

Եզրակացնելով, որ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ուսուցման վերջնական արդյունքը ֆիզիկական կրթությունն է, կարևորել ենք ուսուցման մեթոդիկան: Այդ համատեքստում հատկանշել ենք սեփական շարժումները կառավարելու աշակերտի ընդունակությունները, մասնավորապես՝ տեսողության միջոցով հսկողությունը և մկանային զգացողությունը, որոնք պահանջում են նպատակաուղղված աշխատանք: Ներկայացնելով շարժողական գործողությունների ուսուցումը մանկավարժության մի շարք մեթոդներով՝ հանգել ենք այն կարծիքին, որ գործընթացն ավելի դյուրին կլինի, եթե ուշադրություն դարձվի ուսուցանվողի «պահանջներին»՝ ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական տեսանկյունից: Ավելին՝ հետևելով աշակերտին ուսուցանելու մեխանիզմներին՝ հնարավոր է մշակել կամ կիրառել ուսուցումը դյուրացնելու և արդյունավետությունը բարձրացնելու այլ մեթոդներ [16]: Մեր երկրի շահը պահանջում է դպրոցում զարգացնել աշակերտների ուժային և արագաուժային ընդունակությունները: Հետևանքն էլ ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական նպատակներին՝ անհրաժեշտ է պատանիներին նախապատրաստել հայրենիքի պաշտպանությանը և ամրապնդել նրանց առողջությունը՝ ծնողներից ժառանգած շարժողական ընդունակությունները զարգացնելու միջոցով:

ԾԱՆՈԹԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գևորգյան Լ. Գ., Միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրների լուծումը մանկավարժական տեխնոլոգիաների միջոցով.- ԺԳ.00.01 - «Մանկավարժության տեսություն և պատմություն» մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության սեղմագիր, Եր., 2015:
2. Նույն տեղում, էջ 19:
3. Арутюнян С. А., Айрапетян С. И., Физическая культура как системообразующий фактор здорового образа жизни населения Нагорно-Карабахской республики.- Сборник научных статей 41-ой международной конференции, Армянский государственный институт физической культуры, Ер., 2014, стр. 396-400:
4. Белинович В. В., Обучение в физическом воспитании, М., Физкультура и спорт, 1958:
5. Տե՛ս նույնը:
6. Сеченов И. М., Очерк рабочих движений человека, М., 1901, с. 139:

7. Лесгафт П. Ф., Руководство по физическому образованию / Собр. пед. сочинений. Т. 2, М., ФиС, 1952, стр. 110, Лесгафт П. Ф., Избранные педагогические сочинения, М., Педагогика, 1988, Донской Д. Д., Развитие идей П. Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии// Теория и практика физической культуры, 1997, № 3, с. 2-4, Чаурина Р. А., Физкультура и Лесгафт// Спорт в школе, 2003, № 2, стр. 22-23:
8. Տե՛ս Ղազարյան Ֆ. Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Եր., «Լույս», 1981:
9. Գևորգյան Լ. Գ., Նշվ. աշխ., էջ 13:
10. Ղազարյան Ֆ. Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Ե., 1992, Գրիգորյան Գ. Գ., Դպրոցականների շարժողական ներդաշնակության ապահովման ուղիները.- Սպորտային մանակավարժական գիտություն: 43-րդ միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ, Եր., 2016, էջ 99:
11. Сибатян В. А., Джавахян В. Л., Исследование показателей динамики развития двигательных качеств 12-13 летних школьников-юношей и девушек, занимающихся легкой атлетикой. Сборник научных статей 41-ой международной конференции, Армянский государственный институт физической культуры, Ер., 2014, стр. 461-465:
12. Полиевский С. А., Стимуляция двигательной активности, М., 2006, Ավագյան Հ. Յու., Տեսական գիտելիքների կարևորությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին.- Միջազգային 41-րդ համաժողովի գիտական հոդվածների ժողովածու, Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ, Եր., 2014, էջ 63-66:
13. Матвеев Л. П., Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник, М., Физкультура и спорт, 1991:
14. Белинович В. В., Ук. книга:
15. Чатинян А. А., Научно-методические основы совершенствования точности двигательных действий: Автореф. ... доктора пед. наук по спец.: 13.00.02- «Методика преподавания и воспитания» (физическая культура), Ер., 2008:
16. Հմմտ.՝ Խիզանցյան Ռ. Մ., Սելումյան Ն. Վ., Մարմնամարզությունը դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., 2013, Վարդյան Ա. Ա., Շարժախաղերը հանրակրթական դպրոցում, Եր., 2008:

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Շարժողական գործողությունների ուսուցման մի քանի առանձնահատկությունների մասին

Սերգեյ Գրիգորյան

Հանրակրթական դպրոցների ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներին անհրաժեշտ է իմանալ շարժողական գործողությունների ուսուցման մեթոդիկայի ու կիրառման առանձնահատկությունները:

Դպրոցականների առողջ ապրելակերպի, հատկապես՝ աճող օրգանիզմի բնականոն զարգացման տեսակետից պահանջված է նրանց շարժողական գործառույթների զարգացումը:

Հարժողական գործողությունների ուսուցման գործընթացի ընդհանուր և մասնագիտական առանձնահատկությունները բխում են ուսուցման կոնկրետ խնդրից, ուսումնական նյութի մատուցման և յուրացման ունակություններից, դասավանդման մեթոդիկայից:

РЕЗЮМЕ

О некоторых особенностях обучения двигательным действиям Сергей Григорян

Ключевые слова: действия, двигательная ловкость, двигательное умение, обучение, методика преподавания, физическое воспитание, физическая нагрузка, упражнения

Учителям физкультуры общеобразовательных школ необходимо знать особенности методики обучения и применения двигательных действий.

С точки зрения здорового образа жизни школьников, особенно для нормального развития растущего организма, необходимо развитие их **двигательных функций**.

Общие и профессиональные особенности процесса обучения двигательным действиям вытекают из конкретной задачи обучения: подачи учебного материала и навыков усвоения, методики преподавания.

SUMMARY

About Some Peculiarities of Teaching Training Activities Sergey Grigoryan

Keywords: training skills, training activities, mobility, teaching, teaching methodology, physical education, physical loading, exercises.

The teachers of Physical Education of secondary schools need to know the peculiarities of teaching methodology of training activities and practicing techniques.

From the point of view of the normal development of schoolchildren's healthy lifestyle, especially for the growing organism, the development of their movable functions is required.

The general and professional peculiarities of the mobility curriculum are derived from the specific problem of learning, teaching and learning abilities of the teaching material, teaching methodology.