

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՄՈՏ ԸԱԽԴՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԿԱՏԱՐՆԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Մ.Ռ. Առուշանյան

Առանցքային բառեր. դպրոցականներ, թնտափորում, շարժումների ճշգրտության դյուստություններ, ապամարզվածություն, ճնաժողով գիտափորձ:

Հասարակության զարգացման ժամանակակից փուլում դպրոցի բազմաճյուղային ուսուցումը՝ ուսման, ինֆորմատիկայի և ինֆորմացիայի հարաճուն հոսքը, զգալիորեն մեծացնում է դպրոցականների նյարդամտավոր լարվածությունը և հրատապ խնդիրներ առաջադրում նպատակադրված ու արդյունավետ կազմակերպելու դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը:

Տեսնելիկայի բուռն զարգացման արդի ժամանակաշրջանում աշխատանքային գործունեության գերակշիռ մասը ընթանում է ավտոմատացված մեխանիզմների օգնությամբ, որը մի կողմից հեշտացնում է մարդու աշխատանքը, իսկ մյուս կողմից նրանից պահանջում ոչ միայն խոր ու համակողմանի գիտելիքներ այլև կոորդինացված, հմուտ ու նորը գործողություններ: Դրանով է ապրմանավորված դպրոցական տարիքում հատուկ նպատակադրված պարապմունքների միջոցով ճշգրտության ու դիպուկության զարգացվածության որոշակի մակարդակի հասնելու անհրաժեշտությունը, որը պահանջում է այսօրվա կենցաղային և աշխատանքային գործունեությունը: Դպրոցականների շարունակական գործողությունների ճշգրտության մակարդակի բարձրացումը կատարելագործման անհրաժեշտություն ունի, որի լուծումը մի կողմից ենթադրում է շարժումների կառավարման մեխանիզմների ի հայտ բերում, իսկ մյուս կողմից՝ ուսուցման մեթոդների կատարելագործում:

Ներկա ժամանակներում շարժումների ճշգրտության ուսումնասիրումը համարվում է գիտական հետազոտությունների արդիական ուղղություններից մեկը: Այս հիմնադրյալն անդադարձել են մի շարք գիտնականներ՝ [2-5, 8, 9, 12, 14]:

Կարևորելով կատարված հետազոտության արդյունքները անհրաժեշտ է նշել, որ բազում հարցեր, այդ թվում նաև շարժումների ճշգրտության բարելավման կատարելագործման առավել արդյունավետ մեթոդիկայի բացահայտումը, նոր միջոցների փնտրումը, ինչպես նաև այլ կարևոր հարցեր դեռ ուսումնասիրության կարիք են զգում:

Մույն աշխատանքը հանդիսանում է հետազոտվող հիմնախնդրին առնչվող նախորդ մանկավարժական գիտափորձի տրամաբանական շարունակությունը [А.А. Чатаян, М.В. Арушанян, 2006]:

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և պրակտիկայի համար արդիական է համարվում ուսումնական տարվա տարբեր հատվածներում շարժողական ընդունակությունների զարգացման փուլաբանության հետազոտությունները, ինչպես նաև ապամարզվածությունը ձմեռային և հատկապես ամառային արձակուրդներից հետո:

Հետազոտության նպատակն է հանդիսացել բացահայտել 12-13 տարեկան դպրոցականների շարժումների հիմնական բնութագրերի կատարելագործմանն ուղղված տարբեր մանկավարժական ազդեցությունների արդյունավետությունը:

Հետազոտությանը մասնակցել են Մոսկվայի մարզի թիվ 10 միջն. դպրոցի սպորտով մշտական չափաբաղ 12-13 տարեկան 72 մշակվերտ (36 տղա և 36 աղջիկ), որոնք սովորում են 6-րդ դասարանում (2006-2007 ուս. տարի):

Աշխատանքում օգտագործվել են սոցիոլոգիական հարցման, կինեմատոմետրիայի, խորհումետրիայի, դինամոմետրիայի, ձևավորող մանկավարժական գիտափորձի և մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները:

Դպրոցականների ուժային բնութագրերի կառավարման ընդունակությունը ստուգվել է դաստակային ուժալարով, ինչպես նաև «հեռացատկ տեղից» վարժության միջոցով: Ժամանակակյան ինտերվալների ընկալման ճշգրտությունը որոշվել է վալյուկենաչափով՝ կայծ (3վրկ) և երկար (10վրկ) ժամանակահատվածների վերաբերողության հիման վրա: Նետագծողների շարժումների ժխթի գագաղությունը բացահայտվել է թնային գծաթի միջոցով՝ 10 վայրկյանում [1]:

Փորձերի ընդհանուր բանակը համապատասխանում է մասնագետների կողմից առաջարկված պահանջներին [6]: Շարժումների տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի կառավարման ճշգրտությունը որոշվել է երեք փորձի արդյունքների՝ միջին սխալի հիման վրա: Որքան սխալի մեծությունը փոքր է, այնքան աշակերտն ավելի լավ է կառավարում ուսումնասիրվող պարամետրերը: Թեստավորումը կատարվել է առանց տնտեսության վերահսկողության:

Ներկա աշայմաններում ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետներին ղեկ մտահոգում է այն, թե ինչպես կատարելագործել մանկավարժական գործընթացը: Այդ իսկ պատճառով սոցիոլոգիական հարցման միջոցով փորձ է արվել պարզել ուսուցիչների կարծիքը շարժումների ճշգրտության վերաբերյալ:

Ստեփանակերտ քաղաքի հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի թվով՝ 23 ուսուցիչների մոտ սոցիոլոգիական հարցման արդյունքների վերլուծությունները թույլ է տալիս նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին նրանք նպատակաուղղված միայն մշակում են հինգ բազային շարժողական ընդունակություններ: Ինչ վերաբերում է. «Ճշգրտությունը շարժողական ընդունակություն է» հարցին, ապա 91,3% պատասխանել են՝ այո:

Միաժամանակ, հարցման արդյունքում ստեղծվել է դրական դիրքորոշման պատկերացում՝ կապված դպրոցում ճշգրտության մշակման հետ, որը պայմանավորված էր ներկա աշայմաններում նրա ռազմավարական նշանակությամբ:

Այսպիսով, ուսուցիչները դասերի ընթացքում այս ընդունակության մշակման համար օգտվում ժամանակ են համարում՝ 15-20 րոպե, իսկ ժամանակաշրջանը՝ կրտսեր դպրոցական տարիքը: Նրանց կարծիքով շարժումների հիմնական բնութագրերից ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ավելի դժվար է մշակվում ուժային բնութագրերը: Ունդորում գերակշռող մեծամասնությունը գտնում են, որ շարժումների հիմնական բնութագրերի կառավարման կատարելագործումը կբարձրացնի շարժողական գործողությունների ճշգրտությունը, այդ թվում նեոմունների դիպուկությունը:

Հարցվողների պատասխաններից պարզվել է, որ նրանք պատրաստ են զարգացնել այդ ընդունակությունները դպրոցում, սակայն չունեն բավարար տեղեկություններ նրա մշակման ու կատարելագործման միջոցների և ուսուցման արդյունավետ մեթոդիկաների մասին:

Նախորդ մանկավարժական գիտափորձերի արդյունքների վերլուծությունը թույլ է տվել բացահայտելու, որ հատուկ մշակված ֆիզիկական վարժությունները և շարժախաղերը, որոնք օգտագործվել են 11-12 տարեկան դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ կատարելագործում են շարժումների տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի կառավարումը, ինչպես նաև նեոմունների ճշգրտությունը: Դպրոցականների շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման ընդունակության վրա նշանակալի ազդեցություն ունեցան հատուկ ֆիզիկական վարժությունների և շարժախաղերի հասալի օգտագործումը: Ամենաքիչ արդյունքը տվել է հատուկ ֆիզիկական վարժությունների, այնուհետև շարժում խաղերի առանձին օգտագործումը [16]:

Սույն հետազոտությունն ուղղված էր պարզաբանելու, թե ինչպիսի արդյունքի կհանգեցնի նույն մանկավարժական ազդեցությունները, որոնք կիրառվել են 11-12 տարեկան դպրոցականների մոտ, արդեն 12-13 տարեկանների շրջանում: Նրկու մանկավարժական գիտափորձերում, որ հետազոտության քանակակազմ է ընտրվել 11-13 տարեկան դպրոցականներ,

քանի որ այն համարվում է ճշգրտության զարգացման զգալուն շրջաններից մեկը [A.A. Чатинян, 2005]:

Երեք փորձարարական խմբերում աղարատյունքները տարբերվել են ուսումնական առաջադրանքների բովանդակությամբ: Առաջին խմբում օգտագործվել են հատուկ ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժություններ, երկրորդում՝ շարժախաղեր և խաղային վարժություններ, իսկ երրորդ խմբի ուսումնական առաջադրանքներում ներառվել են՝ I և II խմբերի վարժությունները: Ընդհանուր առմամբ առաջին խմբում օգտագործվել է 40-ից ավելի տարաբնույթ վարժություններ, որոնց կատարման ընթացքում տրվել է շտապ տեղեկատվություն դրանց ճշգրտության վերաբերյալ: Երկրորդ խմբում օգտագործվել են թվով 17 շարժախաղ: Առաջին փուլի ստացված տվյալների հիման վրա ուսումնական առաջադրանքները վերամշակվել, բարդացվել և թարմացվել են: Ինչպես առաջին գիտափորձում, այնպես էլ երկրորդում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի տարբեր մասերում առաջադրանքների կատարմանը հատկացվել է 12-15 րոպե: Վարժությունների կատարման տվյալ ժամադրանքը, մասնագետների կարծիքով, համարվում է օպտիմալ [B. П. Озеров, 1983]: Մանկավարժական գիտափորձը տեղ է մեկ ուսումնական կիսամյակ, որի ընթացքում բոլոր փորձարարական խմբերում անցկացվել է ֆիզիկական կուլտուրայի 90 պարապմունք:

Ամփոփելով մանկավարժական գիտափորձերի տվյալները՝ կարելի է համոզված ասել, որ II շարքի գիտափորձերի ցուցանիշների աճը զգալիորեն գերազանցում են առաջինի արդյունքներին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը քանակական տեսանկյունից վկայում է, որ շարժումների հիմնական բնութագրերի կառավարման ցուցանիշների առաջընթացն ավելի ցայտուն է արտահայտված աղջկաների մոտ: Երեք փորձարարական դասարանների աղջիկների ցուցանիշները հավաստիորեն բարելավվել են 19, իսկ տղաների՝ 16 դեպքում (աղյուսակ 1): Իսկ արդյունքների վերլուծությունն առանց սեռի հաշվառման, ցույց է տալիս, որ ամենաշատ բարելավումը առկա է առաջին խմբում՝ որից հետո երրորդում:

Աղյուսակ 1

Գիտափորձերի ընթացքում տարբեր տարիքի դպրոցականների շարժումների բնութագրերում բարելավված ցուցանիշների քանակը

Խմբեր	Առաջին գիտափորձ /11-12տ./					Երկրորդ գիտափորձ /12-13տ./			
	n	Տարածական բնութագրեր	Ժամանակային բնութագրեր	Ուժային բնութագրեր	Ընդամենը	Տարածական բնութագրեր	Ժամանակային բնութագրեր	Ուժային բնութագրեր	Ընդամենը
<i>տղաներ</i>									
I	24	4	-	-	4	4	1	2	7
II	24	-	-	-	-	4	-	-	4
III	24	5	-	-	5	3	-	2	5
<i>աղջիկներ</i>									
I	24	6	1	1	8	4	2	2	8
II	24	2	-	-	2	4	-	-	4
III	24	6	1	-	7	5	1	1	7

Այնելով առաջադրված խնդիրներից՝ արդյունքները ենթարկվել են համեմատական վերլուծության, որը թույլ տվեց պարզել, թե որքանով են ազդել տարբեր խմբերում մշակված առաջադրանքները շարժումների հիմնական բնութագրերի վրա:

Ամենաշատ բարելավումը, որն արժանագրվել է փորձարարական I խմբի աշակերտների մոտ, ունի հետևյալ պատկերը. տղաների ցուցանիշներում այն կազմում է 7 դեպք, իսկ աղջիկներին մոտ՝ 8:

Ստացված տվյալները ընդհանրացնելով՝ պարզվել է, որ չնայած 11-12 տարեկան դպրոցականների շրջանում՝ այսինքն մանկավարժական գիտափորձի I փուլում, ամենաարդյունավետ մանկավարժական ազդեցությունները կապված էին հատուկ ֆիզիկական վարժությունների և շարժախաղերի միասնական տարբերակի օգտագործմամբ, ապա 12-13 տարեկան հասակում նույն աղյուսակետությամբ ազդում են հատուկ ֆիզիկական վարժությունները առանձին: Այսպիսով՝ այս տարիքային խմբում առաջ է եկել ճշգրտություն ընդունակության կատարելագործման ևս մեկ աղյուսակետ ուղի:

Այս փաստը, ըստ երևույթին, բացատրվում է նրանով, որ տարիքի հետ մեկտեղ զգայական ընկալումից բացի ավելանում է տրամաբանական մտածողությունը, բարձրանում հոգեկան ֆունկցիաների շարժունակությունը, որը ստեղծում է բարենպաստ պայմաններ՝ արագ կողմնորոշվելու, ուշադրությունը լարելու և վարժությունը նպատակին ու ճշգրիտ կատարելու համար:

Ընդդրում, հետազոտվող տարիքում շարժումների տարածական, ժամանակային և ուժային բնութագրերի վարդության ձևավորման վրա մեծ ազդեցություն ունի գիտակցական բարձր մակարդակով շարժողական ակտի կառավարումը:

Տեղին է նշել նաև այն փաստը, որ ցուցանիշների ամենաբարձր բարելավման քանակը ինչպես 11-12 տարեկանների մոտ, այնպես էլ 12-13 տարեկանում գրանցվել է երկրորդ խմբի երկու սեռի դպրոցականների մոտ, որոնք դասերի ընթացքում օգտագործել են շարժախաղեր:

Ուսումնասիրելով առաջադասքների ազդեցությունը շարժումների առանձին բնութագրերի վրա՝ պարզ է դարձել, որ մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում ամենաշատ՝ 24 հավաստի դրական տեղաշարժ արժանագրվել է տարածական բնութագրեր կառավարման թեստներում (աղյուսակ 1):

Այն հավանաբար պայմանավորված է տարածության մեջ մարմնի օդակների հաջորդաբար տեղափոխման կառավարման բարելավումով, որը հիմնվում է շարժողական ապարատի ծեցեպտորներից եկող ինֆորմացիայի վրա, ինչն էլ արագ կատարելագործվում է մինչև 12-13 տարեկան հասակը: Միաժամանակ պետք է նշել, որ տարածական բնութագրերի կառավարման ընթացքում տարբեր ստաիզանների վերադասարարության սխալները քչանում են 7-ից մինչև 12 տարեկան հասակը [13]:

Տարածական բնութագրերի կառավարումը բոլոր փորձարարական խմբերի տղաների և աղջիկների մոտ կատարելագործվել է, որը բացատրվում է այս բնութագրերի ավելի հեշտ կառավարմամբ և իրանց համեմատաբար հեշտ կատարելագործմամբ:

Տեղին է նշել, որ երկրորդ փորձարարական խմբում, որտեղ դպրոցականները օգտագործել են շարժախաղեր և խաղային վարժություններ նկատելի տեղաշարժ դիտվել է միայն այս բնութագրում:

Փորձարարական խմբերի մասնակիցների շրջանում հետաքրքիր արդյունքներ գրանցվել են ուժային բնութագրերի կառավարման առումով: 12-13 տարեկան I և II խմբի երկու սեռի դպրոցականների մոտ այս բնութագրերի արդյունքներում ի տարբերություն 11-12 տարեկանների արժանագրվել է 1, բարելավման 7 փաստ:

Դաստակի կեն ուժի չափման թեստի ցուցանիշներում բարելավումը արժանագրվել է I և II փորձարարական խմբերում: Այս ամենը թույլ է տալիս նշել, որ ինչպես հատուկ ֆիզիկական վարժությունների առանձին օգտագործումը, այնպես էլ նրանց միասնական օգտագործումը շարժախաղերի հետ նպաստում են այս ընդունակության կատարելագործմանը:

Գրական աղբյուրների վերլուծությունը թույլ է տալիս նշել, որ մկանային ճիգի վերադասարարության սխալները փորքանում են 8-ից մինչև 12-13 տարեկան հասակը: Այս տարիքային խմբերում մկանային ուժ առավելագույն ճիգերի կառավարման ընդունակությունը հասնում է դեմահասության տարիքում կատարելագործման այն մակարդակին, որը յուրահատուկ է պատանեկությանը [13]:

Հնազատկ տեղից թնտսում նշմարվել է բարելավման նույն պատկերը, ինչպես գրանցվել է նախորդ ուժային թնտսում:

Այս թնտսի արդյունքները նկատելի բարձրանում են մեծամասամբ 4-ից մինչև 13 տարեկանը, իսկ դրանից հետո այն չի բարելավվում [13]: Հավանաբար 13 տարեկանում գատկային ճիգերի կառավարման ընդունակությունը հասնում է որոշակի բարձր մակարդակի, ինչը թույլ է տալիս հյւման ուժը չափավորել այնպես, որ գատկը ստացվի ոչ առավելագույն երկարությամբ:

Աղյուսակ 1-ից պարզորոշ երևում է, որ վերոհիշյալ թնտսերում շարժախաղերը և խաղային վարժությունները առանձին չեն նպաստում ուժային բնութագրերի կատարելագործմանը:

Ուսումնասիրության հաջորդ խնդիրը կայանում էր հետևյալում՝ ուսումնասիրել շարժումների ժամանակային բնութագրերի ցուցանիշների փոփոխության աստիճանը:

Հնազատվող տարիքում շարժումների ժամանակային բնութագրերի ցուցանիշներում աճ չի նկատվում: Միգրացի, 11-12 տարիքային խմբերում ժամանակի ինտերվալների գնահատման ընդունակությունը հասնում է կատարելագործման այն բարձր մակարդակին, երբ արդեն 12-13 տարեկան դպրոցականների մոտ հավաստի բարելավում չի արձանագրվում:

Ստացված արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ 3 վայրկյանի գնահատման թնտսում ստույգ տարբերություն չի գրանցվել, իսկ 10 վայրկյանում միայն աղյսկների 1 և 11 խմբի տվյալներում: Ընդդրու՞մը պետք է հաշվի առնել, որ ժամանակի երկար ինտերվալի վերադարձությունը ընդունակությունը կախված է կարճ ինտերվալի զարգացման մակարդակից: Այս ամենը թույլ է տալիս նշել, որ 3 վայրկյան ինտերվալի բարելավումը նպաստում է 10 վայրկյան ժամանակահատվածը ավելի ճշգրիտ վերադարձություն համար: Մեր հետազոտության վերոնշյալ տվյալները համընկնում են այլ աշխատությունում ստացված արդյունքների հետ [11]:

Ժամանակի բնութագրերը ընդգրկում են նաև շարժումների ժխմի զգացողությունը, որն ուսումնասիրվել է «թմայնգ թնտս» ստուգափորձի միջոցով: Ըստ գրավմանությունում առկա տվյալների՝ այս վարժության ցուցանիշները հիմնականում բարելավվում են 13-14 տարեկան հասակը:

Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվեց, որ այս առաջադրանքում բարելավման միանշանակ արդյունքներ են գրանցվել միայն 1 խմբի տղաների և աղջիկների մոտ $P < 0,05$: Այս ամենը հավանաբար բացատրվում է նրանով, որ ժխմի զգացողության կատարելագործմանը նպաստում է միայն հատուկ ընտրված վարժությունների օգտագործումը:

Մեր կողմից ստացված փաստացի նյութերից կարելի է ասել, որ շարժումների բնութագրերի գնահատման բարդությունը կախված է ինչպես տարբերակման ձևից, այնպես էլ նրա մեծությունից: Այսպես օրինակ, համեմատաբար հեշտ է մկանային մեծ ճիգի [17], ժամանակի 3 վայրկյանի [10], իսկ տարածական բնութագրերի համար՝ փոքր աստիճանի գնահատումը [15]:

Այսպիսով, դպրոցականները շարժումների հիմնական բնութագրերից ավելի հեշտ են գնահատում՝ տարածական բնութագրերը, իսկ ավելի փոքր ճշտությամբ ժամանակային, այնուհետև ուժային բնութագրերը: Այս տվյալները համընկնում են այլ աշխատությունում ստացված արդյունքների հետ [12, 13, 15]:

Մեր հետազոտության փորձարարական, ինչպես նաև մի շարք մասնագետների նյութերի արդյունքները (А.А. Волохов, 1951; И.А. Артамова, 1968; А.В. Корюков, 1958; В.С. Фарфелев, 1959, 1975 և այլն) թույլ է տալիս նշել, որ շարժողական համակարգի զարգացումը կատարելագործում է շարժումների կատարման ֆունկցիաները:

Հայտնի է, որ ուսումնական տարվա ընթացքում դպրոցականների մոտ շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը կրում է ալիքաձև բնույթ, որոնք պայմանավորված են տարբեր գործոններով: Դրանցից է դպրոցական պարապմունքների պլանավորված ընդհատումները՝ կապված ժմեային և հատկապես ավելի երկար ամառային արձակուրդները: Այդպիսի պլանավորված ընդմիջումներ ապահովում են այն կամ այն չափով շարժողական ընդունակությունները և դժվարեցնում դպրոցականների մոտ շարժողական հնարավորությունների նպատակաուղղված կատարելագործելը: Հիգիենական կուլտուրայի պրապմունքների վրա ժմեային ընդմիջումը ի համեմատ ամառային արձակուրդի

դպրոցականների ֆիզիկական հնարավորությունների վրա չի թողնում նկատելի բացասական ազդեցություն, որը թույլ է տալիս այն ավելի արագ վերականգնել և արդյունավետ մշակել առաջիկա ախտաբանություններում:

Ուսումնասիրելով I և II շարքերի գիտափորձերի ուսումնական կիսամյակների միջև ընկած ամառային արձակուրդից հետո (երեք ամիս) շարժումների բնութագրերի ցուցանիշները՝ պարզվել է, որ դրանք վատացել են երեք խմբերում: 13 սառուցողական վարժություններում շարժումների տարբեր բնութագրերից ցուցանիշները հավաստիորեն վատացել են միայն տարածական բնութագրերի երկու թեստներում $P < 0,05$: Վատթարացման 2 դեպքերը արժանագրվել են փորձարարական III խմբի աղջիկների մոտ:

Ըստ երևույթին այն բացատրվում է, որ տարածական բնութագրերը ինչպես հեշտ են կատարելագործվում, այնպես էլ հեշտ կորցնում է ձեռք բերած կարողությունը:

Ազդակցություն. Հետազոտության արդյունքում բացահայտվել է, որ առաջարկված մեթոդիկաների գործնական օգտագործումը ինչպես 11-12 տարեկան, այնպես էլ 12-13 տարեկան հասակում ֆիզիկական վարժությունների և շարժախաղերի տեսքով բարերար ազդեցություն է թողնում դպրոցականների շարժողական գործողությունների ճշգրտության, շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման վրա, որն ավելի ցայտուն է արտահայտված աղջիկների ցուցանիշներում:

Ախնայն ժամանակ հայտնաբերվել է, որ 12-13 տարեկան հասակում շարժումների տարբեր բնութագրերի կառավարման վրա ամենամեծ ազդեցություն ունեն շարժողական առաջադրանքներ՝ հատուկ ֆիզիկական վարժությունների ձևով: Այսինքն՝ այս տարիքային խմբում առաջ է եկել այդ ընդունակությունների կատարելագործման ևս մեկ արդյունավետ ուղի:

Ապացուցվել է, որ 11-12 և 12-13 տարեկան դպրոցականների մոտ շարժումների ճշգրտության տարբեր դրսևորումների կատարելագործման ամենաբիշ բարելավումը արժանագրվել է շարժախաղերով և խաղային վարժություններով պարապող փորձարարական խմբում:

Ամառային արձակուրդները բացասաբար են անդրադառնում շարժումների բնութագրերից ցուցանիշների վրա, որոնք հավաստիորեն վատացել են տարածական բնութագրերի երկու թեստներում, ինչը հիմք է տալիս եզրակացնելու, որ տարածական բնութագրերը ինչպես հեշտ է կատարելագործվում, այնպես էլ հեշտ է կորցնում ձեռք բերած կարողությունը:

Սույն աշխատանքի արդյունքները հնարավորություն են տալիս նպատակաուղղված և նորոգի ընտրել միջոցներ, մեթոդներ և մեթոդական հնարքներ՝ դպրոցում ճշգրտության արդյունավետ կատարելագործման նպատակով:

Ամփոփում

Ձևավորվող մանկավարժական գիտափորձի նրկորդ շարքի անցկացման արդյունքում բացահայտվել է, որ 12-13 տարեկան երեք փորձարարական խմբերի երկու սեռի դպրոցականների մոտ շարժողական գործողությունների բնութագրերի կատարելագործման վրա նշանակալի մանկավարժական ազդեցություն ունեն՝ հատուկ ֆիզիկական (հոգեշարժիչ) վարժությունները: Ցուցանիշների առաջընթացն ավելի ցայտուն է արտահայտված աղջիկների մոտ:

Ապացուցված է նաև, որ ինչպես 11-12, այնպես էլ 12-13 տարեկան դպրոցականների մոտ շարժումների տարբեր բնութագրերի բարելավմանը քիչ են նպաստում շարժախաղերը և խաղային վարժությունները:

Դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի պլանավորված ընդհատումները, որը կապված է ամառային արձակուրդների հետ բացասաբար են անդրադառնում շարժումների տարբեր բնութագրերի ցուցանիշների վրա, որոնք հավաստիորեն վատացել են տարածական բնութագրերի երկու թեստներում: Այս ամենը հիմք է տալիս եզրակացնելու, որ տարածական բնութագրերը ինչպես հեշտ է կատարելագործվում, այնպես էլ հեշտ ապամարգվում է:

В результате проведения второй серии формирующих педагогических экспериментов выявлено, что у 12-13-летних школьников обоего пола из трех групп педагогических воздействий на совершенствование параметров двигательных действий наибольший эффект оказывают специальные физические (психомоторные) упражнения. Влияние этих заданий более выражено у девочек.

Доказано также, что как у 11-12-ти, так и у 12-13-летних школьников улучшению различных параметров движений менее всего способствуют подвижные игры и игровые упражнения.

Вынужденный перерыв в школьных уроках физической культуры, вызванный лепными каникулами отрицательно сказывается на управлении пространственными параметрами движений, которые достоверно ухудшились в двух показателях. Это позволяет заключить, что пространственные параметры, легко совершенствуются, и также быстро детренируются.

Գրականություն

1. Данилина Л.Н., Плахтенико В.А. Методы психодиагностики надежности спортсмена. М., 1980. с.25-27.
2. Журавлева Н.В. Экспериментальное обоснование соответствия точности произвольных движений (на примере баскетбола) // Научные основы физического воспитания и спорта. Реферативный сборник диссертаций. - М.: ФИС, 1971. с.312-313.
3. Зданевич А.А. Обшая структура показателей, определяющих результат в метаниях у школьников с применением различных методов факторного анализа // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. №1, 2004. с.40-44.
4. Иванова Л.С. Развитие у школьников пространственной точности метательных движений при изменении веса снаряда: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Москва. 1966. 13 с.
5. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников. М., 1989. 109 с.
6. Маришук Ж.Л. и др. Методы психодиагностики в спорте. М., Просвещение, 1984. с.141-147.
7. Марьясов С.К. Методика обучения учащихся IV-VI классов оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений на уроках физической культуры: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Москва. 1985. 25 с.
8. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 2, 2001. с.30-36.
9. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев: Штиинца, 1983. 140 с.
10. Сысоев Н.В. Исследование точности движений и ее совершенствование путем использования физических упражнений: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Ленинград. 1963. 21 с.
11. Тешов В.Н., Афонский С.А. Исследование развития способности сохранять в памяти временные интервалы у школьников 11-14 лет // Материалы научно-методической конференции по вопросам физического воспитания в школе и развития юношеского спорта. Выпуск 11, Ереван, 1969. с.181-182.
12. Ульфат У. Исследование способностей школьников управлять движениями: Дисс. ... к.п.н. Ереван. 2000. 173 с.
13. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: ФИС, 1975. с.61-65.
14. Холодов Ж.К. Особенности проявления точности движений и ее совершенствование у мальчиков 11-14 лет: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 8 с. 1975.
15. Чатинян А.А. Методические особенности совершенствования точности движения. Մանկավարժական միութ. Երևան, «Ջանգալ 97», էջ 66-72, 2005:
16. Чатинян А.А., Арушанян М.В. Влияние различных по содержанию учебных занятий на точность двигательных действий школьников // Մանկավարժական միութ. Երևան, № 3-4, էջ 56-63, 2006:
17. Պատվանկյան Ա.Տ., Եարժումների խառնվարման առանձնահատկությունները բիլիարդ մարզածնում, Սեդմադիր. առնն.մ.գ.թ., Երևան, էջ 2-13, 2005: