



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Հանրակրթական Դպրոցում
Ֆիզիկական Դաստիարակության Ուսումնական Գործընթացի
Պլանավորումը

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Մկրտչյան Սերյոժա

անուն, ազգանուն

Մկրտչյան Սերյոժա Գևորգյանի անունով Մ. Ա. Կրիստոֆան

դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ՝ Սարգենիկ Գամազյան

անուն, ազգանուն

ԱՐՄԱՎԻՐ 2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
1. Ֆիզիկական Դաստիարակության ժամանակակից Դասը.....	5
2. Ֆիզիկական Դաստիարակության ժամանակակից Համակարգը Հանրակրթական Դպրոցներում.....	6
3. Ֆիզիկական Դաստիարակության մեթոդները դպրոցներում.....	9
4. Մանկավարժական հետազոտության մեթոդները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին տարբերակված մոտեցման գործընթացում.....	12
Եզրակացություն.....	16
Գրականության Ցանկ.....	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն. Ֆիզիկական դաստիարակություն ուղղությամբ տարվող աշխատանքների փորձը ցույց է տվել, առավել բարձր մարզական արդյունքների է հասնում այն մանկավարժը, ով ամենայն պատասխանատվությամբ և լուրջ է վերաբերվում իր գործունեության պլանավորում: Ցանկակցած բնագավառում, այդ թվում նաև ժողովրդական կրթության համակարգում աշխատանքները ենթարկվում են պլանավորման: Պլանը նախորդք համակարգված գործունեություն է, որը նախատեսվում է գործընթացի իրականացման կարգը, հաջորդականությունը և ժամկետը:

Պլանավորումը ոչ թե մեխանիկական աշխատանք է, այլ ֆիզիկական դաստիարակության օրինաչափությունների և երևույթների մեջ խորը ներթափանցման գործընթաց:

Պլանավորման էությունը և հսկումը կայանում է նրանում, որ հենց պլանի մշակման և հսկման համակարգի գործողությունների կազմի հետ մեկտեղ, այդ գործընթացը ենթադրում է բավականին հստակ և համակարգված գիտելիքներ՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործունեությունը կանախակարգող ուղղվածության, միջոցների, մեթոդների սկզբունքների և այլնի մասին:

Հետազոտության նպատակը: Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի պլանավորումը:

Աշխատանքը բաղկացած է՝ ներածությունից, բուն նյութից, աշխատությունը ամփոփվում է եզրակացությունով, և օգտագործված գրականության ցանկով:

ԳՐԱԿԱՆ ԱՂՔՅՈՒՐՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆիզիկական Դաստիարակության Ժամանակահից Դասը

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրան անցկացվում է ուսումնառության ամբողջ ընթացքում՝ հետևյալ ձևերով.

- ֆիզկուլտուրայի ուսումնական դասեր,
- ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումներ ուսումնական օրվա ռեժիմում (առավոտյան մարմնամարզություն, ֆիզկուլտ-դադարներ, արտադրական կամ միջանկյալ մարմնամարզություն),
- մարզական և ֆիզկուլտուրային մասսայական միջոցառումներ ուսումնական պարապմունքներից ազատ ժամանակ (մարզական խմբակներ, տուրիստական արշավներ, մրցումներ, մրցաշարեր և այլն),
- առողջության օրեր:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայի ուղղությամբ տարվող ուսումնական աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը ֆիզկուլտուրայի դասն է, որտեղ իրականացվում է ծրագրային ուսումնական նյութի ուսուցում և ամրակայում: Ֆիզկուլտուրայի ուսումնական դասերը նշվում են բոլոր մասնագիտությունների գծով ուսումնական պլաններում, հիմնական և ֆակուլտատիվ դասերի դասացուցակում: Ֆիզկուլտուրայի դասերն իրականացնում են հաստատության ֆիզիկական դաստիարակության ղեկավարները և դասախոսները՝ ուսումնառության ամբողջ ընթացքում: <Ֆիզիկական Կուլտուրա> առարկայի ուսումնական նյութը բաժանվում է երկու մասի՝ հիմնական և ընտրովի: Ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրային հիմնական ուսումնական նյութերն իրենց մեջ ներառում են տեսական տեղեկություններ, մարմնամարզական վարժություններ, աթլետիկական վարժություններ, մարզախաղեր՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ բաժիններով, որոնք պարտադիր անցնում են բոլոր միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունները: Ընտրովի ուսումնական նյութերի (լող, դահուկային պատրաստություն, ըմբշամարտ, սեղանի թենիս, տուրիստական պատրաստություն,

գեղարվեստական մարմնամարզություն և այլն) յուրացումը պայմանավորված է բնակլիմայական պայմաններով, ուսումնական հաստատության հնարավորություններով (մարզահրապարակի, մարզասրահի, լողավազանի, մարզագույքի, կահավորանքի և այլնի առկայություն)՝ սովորողների նախասիրություններով: Ծրագրային ուսումնական նյութի ամրակայումն իրականացվում է ինչպես հիմնական, այնպես էլ նախասիրական (\$ակուլտատիվ) և ընտրովի դասերի ժամանակ՝ դասախոսի առաջադրանքով, ինքնուրույն աշխատանքի միջոցով: Մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ուսումնական դասերն անցկացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի պահանջներին համաձայն, տվյալ ուսումնական հաստատության մասնագիտական թեքմանը համապատասխան: Ֆիզիկական կուլտուրայից տեսական գիտելիքների հաղորդումն անցկացվում է ծրագրով նախատեսված թեմաներով՝ տեսական պարապմունքների ժամանակ: Առանձին մարզաձևերից սովորողներին տեսական գիտելիքների հաղորդումն անցկացվում է գործնական դասերի ժամանակ զրույցի ձևով՝ 4-5 րոպե տևողությամբ: Գործնական դասերի ընթացքում ուսումնական նյութի ուսուցման և ամրապնդման համար անհրաժեշտ է օգտագործել համապատասխան մարզագույք, ուսումնական սարքավորումներ և պարագաներ՝ ձգտելով հասնել անցկացվող պարապմունքի առավելագույն հագեցվածության: Ֆիզկուլտուրայի դասերի արդյունավետ անցկացման համար դասախոսը պետք է նախապես նախապատրաստի պարապմունքը, հմտորեն կազմակերպի այն, օգտագործի առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք բխում են ուսուցման և դաստիարակության ինդիկներից, պարապմունքի բովանդակությունից և սովորողների անհատական առանձնահատկություններից: Ֆիզկուլտուրայի դասերին սովորողները պետք է մասնակցեն մարզահագուստով և մարզակոշիկներով, իսկ ձմռանը՝ տաք մարզահագուստով: Մարզադահլիճներում օդի ջերմաստիճանը պետք է լինի ոչ ցածր, քան 14 աստիճան՝ ըստ Ցելսիուսի: Մարզադահլիճներում և մարզահրապարակներում անցկացվող ֆիզկուլտուրայի դասերի ժամանակ պետք է խստորեն պահպանել սանիտարահիգիենիկ սահմանված պահանջները և անվտանգության կանոնները:

2. Ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից Համակարգը Հանրակրթական դպրոցներում

Դպրոցականների <Ֆիզիկական կուլտուրայի> բաժնի ուսումնական նյութերի ուսուցման համար նախատեսված է 6 ժամ: Այդ ընթացքում սովորողներին տրվում են տեսական գիտելիքներ՝ տարբեր թեմաների վերաբերյալ: Բացի այդ, յուրաքանչյուր դասի ժամանակ 3-4 րոպե պետք է հատկացնել տեսական գիտելիքների հաղորդմանը: Այս բաժնի թեմաների ուսուցումը նպատակահարմար է պլանավորել՝ 3 ժամը առաջին կիսամյակում, 3 ժամը երկրորդ կիսամյակում:

Թեմա 1. Ֆիզիկական դաստիարակությունը միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատություններում:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Ծանոթացնել միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի բովանդակությանը, կազմակերպվող ֆիզկուլտ-առողջարարական, մարզական, մասսայական միջոցառումներին, ֆիզիկական պատրաստականության ստուգողական վարժություններին և նորմատիվներին:

- Տեղեկություններ հաղորդել սովորողների ամենօրյա ռեժիմում ֆիզկուլտուրայի և սպորտի անհրաժեշտության մասին, ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական, դաստիարակչական նշանակության և հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում ունեցող դերի մասին:

Թեմա 2. Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները

Ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Տեղեկություններ հաղորդել ինքնավերահսկողության վերաբերյալ, ինքնավերահսկողության օբյեկտիվ տվյալների (բաշ, շնչառության հաճախություն և ռիթմ, պուլս, ծանրաբեռնվածության ծավալ և ինտենսիվություն և այլն) և սուբյեկտիվ տվյալների (ինքնազգացողություն, քուն, ախորժակ, տրամադրություն, աշխատունակություն, ցավի զգացողություն, ռեժիմի խախտում և այլն) մասին:

- Գիտելիքներ հաղորդել ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:

Թեմա 3. Առողջ ապրելակերպը սովորողների կյանքում Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Տեղեկություններ հաղորդել օրվա ռեժիմի, հիգիենայի և մարդու առողջության ամրապնդման և աշխատունակության բարձրացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: Հիգիենիկ կանոնները ուսումնական դասերի ժամանակ:

- Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների (արև, օդ, ջուր) և կոփվելու հիմնական կանոնների մասին:

- Տեղեկություններ հաղորդել ռացիոնալ սննդի և սննդի ընդունման կանոնակարգի մասին: • Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների նշանակության մասին՝ որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց:

- Տեղեկություններ հաղորդել վնասակար սովորությունների՝ ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարարության վերաբերյալ: Թեմա 4. Ժամանակակից օլիմպիական խաղերը և հայ անվանի մարզիկները Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի կազմակերպման, անցկացման, օլիմպիական խորհրդանիշների վերաբերյալ:

- Տեղեկություններ հաղորդել ամառային և ձմեռային օլիմպիական խաղերի, օլիմպիական մարզաձևերի և բաղաձևերի վերաբերյալ:

- Տեղեկություններ հաղորդել օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության, հայ օլիմպիական և աշխարհի չեմպիոնների մասին:

Թեմա 5. Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականություն Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

Տեղեկություններ հաղորդել՝

- Աշխատանքի տարբեր ձևերի (մտավոր աշխատանք, ֆիզիկական աշխատանք, աշխատանքի խառը ձևեր) և աշխատանքի ընթացքում մարդու աշխատունակության դինամիկայի վերաբերյալ:

- Աշխատանքի, հանգստի և ռացիոնալ սննդի ընդունման ճիշտ ռեժիմի դերը աշխատունակության բարձրացման և պահպանման գործում: Ակտիվ հանգիստը՝ որպես աշխատունակության վերականգնման միջոցներից մեկը:

- Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դասերի ազդեցությունը մասնագիտական ուսուցման արագացման և որակավորման բարձրացման գործում:

- Մասնագետի ֆիզիկական պատրաստականությանն առաջադրվող հիմնական պահանջները:

- Մասնագիտական կիրառական ունակությունների և հմտությունների յուրացումը:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցներով մասնագիտական բարձր աշխատունակության ապահովումը:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարբեր ձևերի ընտրության մեթոդիկան և դրանց օգտագործումը մասնագիտական հիմնականությունները կարխարգելելու, հոգնածության և արտադրական վնասվածքների դեմ պայքարելու նպատակով:

Թեմա 6. Գերհոգնածությունը և դրա կանխարգելման միջոցները: Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքի ժամանակ օրգանիզմի հոգնածության առաջացման պատճառների մասին:

- Տեղեկություններ հաղորդել գերհոգնածության հետևանքով օրգանիզմում առաջացած փոփոխությունների, օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ ցուցանիշների վերաբերյալ:

- Տեղեկություններ հաղորդել գերհոգնածության կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ:

3. Ֆիզիկական Դաստիարակության մեթոդները դպրոցներում

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է: Այն բավականին կարևոր տեղ է զբաղեցնում մարդկանց ուսման և աշխատանքի մեջ:

Ֆիզիկական վարժությունները կարևոր դեր են խաղում հասարակության անդամների առողջության և աշխատունակության մեջ, այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական դաստիարակության գիտելիքներն ու հմտությունները պետք է դրվեն ուսումնական հաստատություններում տարբեր մակարդակներում՝ մանկապարտեզ - դպրոց - բարձրագույն ուսումնական հաստատություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդաբանության անբաժանելի մասն է ֆիզիկական վարժությունների անցկացման վերաբերյալ գիտելիքների համակարգ: Առանց ֆիզիկական վարժություններ կատարելու մեթոդների իմացության, անհնար է դրանք հստակ և ճիշտ կատարել, և հետևաբար այդ վարժությունների կատարման էֆեկտը կնվազի, եթե ոչ ամբողջությամբ կվերանա:

Ֆիզիկական վարժությունների ոչ պատշաճ կատարումը հանգեցնում է միայն ավելորդ էներգիայի կորստի, հետևաբար և կենսական ակտիվության, որը կարող է ուղղվել ավելի օգտակար գործունեության, նույնիսկ նույն ֆիզիկական վարժությունների, բայց ճիշտ կատարման կամ այլ օգտակար բաների:

Ֆիզիկական վարժություններ կատարելու տեխնիկայի մշակումը պետք է իրականացվի ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի բարձր պրոֆեսիոնալ մասնագետների կողմից, քանի որ սխալ տեխնիկան կարող է հանգեցնել ավելի լուրջ հետևանքների, նույնիսկ վնասվածքների:

Ծննդյան առաջին պահերից երեխան հարմարվում է ներարգանդային գոյությանը: Նա տիրապետում է կյանքի հիմնական օրենքներին: Շփվելով արտաքին միջավայրի հետ՝ երեխան աստիճանաբար ձեռք է բերում դրա հետ ներդաշնակվելու ունակություն, և դա պատգամավոր Պավլովը համարում է կյանքի հիմնական օրենք:

Հաշվի առնելով երեխայի ներուժը՝ մեծահասակները նրա վրա դաստիարակչական ազդեցություն են թողնում: Սա առաջին հերթին արտահայտվում է երեխայի ֆիզիկական առողջության, նրա հոգևոր, ինտելեկտուալ, բարոյական և գեղագիտական զարգացման մտահոգությամբ:

Երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին տարբերակված մոտեցման ուղիները ներառում են բնական և հատուկ նրա համար մշակված հոգեֆիզիկական

գարգացման կրթական համակարգում: Դրանք ուղղված են մարմնի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների համապարփակ ընդլայնմանը:

Տարիքային տարբերակում.

I-IV դասարանների աշակերտները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին սովորում են ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքները, զբաղվում մարմնամարզությամբ, բացօթյա խաղերով, ինչպես նաև դահուկներով, կրոս-բուսի կամ չմշկասահքի մարզումներով:

Չորրորդ դասարանում ի հայտ են գալիս աթլետիկայի և լողի տարրեր:

V-IX դասարանների դասարանները լուրջ փոփոխությունների են ենթարկվում կապված երեխաների դեռահասության շրջանի անցման, նրանց սեռական, ֆիզիկական, մտավոր կարողությունները և առանձնահատկությունները հաշվի առնելու անհրաժեշտության հետ: Մարմնամարզության ժամերը կրճատվում են, աթլետիկայի ժամերը զգալիորեն ավելանում են: Բացօթյա խաղերն իրենց տեղը զիջում են սպորտին՝ վոլեյբոլ, բասկետբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ: Իրենց տեղը պահպանում են դահուկավազքը, կրոսսահքը, արագասահքի մարզումները և լողը:

VIII-IX դասարանների սովորողների հետ աշխատելու առանձնահատկությունն այն է, որ տղաներն ու աղջիկները (ըստ ցանկության) հնարավորություն ունեն տիրապետելու ըմբշամարտի (անհատական մարտարվեստի) տեխնիկային: Ֆիզիկական գործունեության բոլոր տեսակների մասին գիտելիքների հիմունքները, որոնք դեռահասները ստանում են դասարանում, տեսական տեղեկատվություն և վերաբերմունք են, որոնք անհրաժեշտ են գործնական հմտությունների և կարողությունների յուրացման համար:

X-XI դասարաններում զարգանում են ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բոլոր հիմնական տեսակները՝ մարմնամարզություն, աթլետիկա, սպորտային խաղեր, դահուկավազք, կրոսկոնտրի կամ չմշկասահքի մարզումներ, լող և այլտեղ, որտեղ առկա են անհրաժեշտ պայմաններ, և ըմբշամարտ: Երեխաների մեծացման հետ հինգերորդ դասարանից սկսած սեռային տարբերակումն ավելի ու ավելի է կարևորվում:

Սեռային տարբերակում.

Աղջիկների և տղաների պարապմունքների բովանդակությունը ձեռք է բերում իր առանձնահատկությունները՝ թե՛ դասերի տեսակների, թե՛ բնույթի առումով: Հաշվի առնելով երկրի զինված ուժերի ֆիզիկական պատրաստվածության ձեռնարկի պահանջները՝ երիտասարդ տղամարդկանց ծրագիրը ներկայացնում է ռազմակիրառական բնույթի գործունեությունը, ինչպես նաև մարտական հրամանների կատարումը: Ավագ դպրոցի աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածությունը կապված է արտադրողական աշխատանքի մեջ նրանց աշխատանքի հետ: Կախված

մասնագիտության բնույթից (շինարարություն, մեքենա, փոխակրիչ, հաստոց, հավաքում, մետաղագործություն) տղաները և աղջիկները կատարում են հատուկ վարժություններ:

Այսպիսով, դասերի ընթացքում պետք է աստիճանաբար մեծանա ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի, այնպես էլ սպորտային գործունեության տեսակների բարդությունը, այնպես էլ յուրաքանչյուր տեսակի վարժությունները: Ուսուցիչներին խորհուրդ է տրվում խստորեն հաշվի առնել յուրաքանչյուր աշակերտի ֆիզիկական և բարոյական հնարավորությունները, կիրառել մտածված, տարբերակված մոտեցում երեխաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացում, տանը ինքնուրույն ֆիզիկական դաստիարակության համար նրանց հմտությունների և կարողությունների ձևավորումը:

Ֆիզկուլտուրայի գործընթացին տարբերակված մոտեցման տեխնոլոգիա

Արագ փոփոխվող արտաքին միջավայրի նկատմամբ մարմնի դիմադրությունը բարձրացնելու համար երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը նախատեսում է գիտականորեն հիմնավորված կարծրացման եղանակ, շարժիչ հմտությունների ձևավորում, որոնք արտահայտվում են շարժողական գործունեության կազմակերպման տարբեր ձևերով. առավոտյան վարժություններ: , պարապմունքներ, բացօթյա խաղեր և սպորտային վարժություններ:

Հաշվի են առնվում նաև եղանակային պայմանները: Արևը, օդը և ջուրն օգտագործվում են մարմնի կենսունակությունը բարձրացնելու համար:

Կարծրացումն ու ֆիզիկական վարժությունները ընդլայնում են երեխայի մարմնի ֆունկցիոնալությունը, ունեն մարզչական ազդեցություն ուղեղի զարգացման, ավելի բարձր նյարդային գործունեության, մկանային-կմախքային համակարգի և անձնական որակների վրա՝ նպաստելով արտաքին միջավայրին անհատական հարմարվողականությանը, օգնելով շփվել հասակակիցների և մեծահասակների հետ: .

Մարմնի բնականոն զարգացման պայմանը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում շարժողական ակտիվությունն է: Շարժիչային գործունեությունն է որպես երեխայի օրգանիզմի կենսաապահովման հիմք, որն ազդում է նյարդահոգեբանական վիճակի, ֆունկցիոնալության և կատարողականի աճի և զարգացման վրա:

Մկանային աշխատանքի ընթացքում ակտիվանում է ոչ միայն գործադիր (նյարդամկանային) ապարատը, այլև ներքին օրգանների աշխատանքի շարժիչ-վիսցերալ ռեֆլեքսների մեխանիզմը (այսինքն՝ մկաններից դեպի ներքին օրգաններ), նյարդային և հումորային կարգավորումը (ֆիզիոլոգիական և կենսաաֆիմիական համակարգում): գործընթացները մարմնում): Հետևաբար, շարժիչային ակտիվության նվազումը վատթարանում է ամբողջ մարմնի վիճակը. տուժում են և՛ նյարդամկանային համակարգը, և՛ ներքին օրգանների գործառույթները:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին տարբերակված մոտեցումը կախված է ոչ միայն երեխայի անհատական առանձնահատկություններից, այլև նրա գտնվելու

սոցիալական պայմանների կազմակերպումից՝ մանկական հաստատություն կամ ծնողական տուն:

Կրթության գործընթացում առաջին և երկրորդ ազդանշանային համակարգերի փոխազդեցության ժամանակ ձևավորվում է պայմանավորված ռեֆլեքսային կապ: Միաժամանակ երկրորդ ազդանշանային գրգռիչները ազդում են ինչպես ֆիզիոլոգիական, այնպես էլ հոգեբանական գործընթացների վրա: Երեխայի անհատական հարմարվողականությունը շրջապատող սոցիալական միջավայրին նպաստում է տարբեր հմտությունների, սովորությունների, կենսակերպի, վարքագծի մշակույթի, շրջապատող կյանքի նկատմամբ գիտակցված վերաբերմունքի և նրա անձի ներդաշնակ զարգացման շնորհիվ: Մարդու անհատականությունը դրսևորվում է վաղ մանկությունից: Այս անհատականության շատ հիմքեր որոշվում են նյարդային համակարգի առանձնահատկություններով, բնածին և ժառանգական, տարիքով ձեռք բերված: Ուստի ճիշտ է ասվում, որ կրթությունը սկսվում է երեխայի հանդեպ հարգանքից:

Երեխայի զարգացման մեջ հսկայական դեր է խաղում նրա նյարդային համակարգի առանձնահատկությունները: Հենց նյարդային համակարգի փոփոխություններն են որոշում նրա հոգևոր զարգացումը: Լ.Ս. Վիգոտսկին՝ ընդգծելով, որ երեխայի զարգացումը մեկ, բայց ոչ միատարր, ամբողջական, բայց ոչ միատարր գործընթաց է:

4. Մանկավարժական հետազոտության մեթոդները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին տարբերակված մոտեցման գործընթացում

Ֆիզիկական զարգացման բնույթի՝ դպրոցականների մեջ առանձնանում են երկու տեսակ՝ հավասարաչափ աճող և մարմնի մեկ կամ երկու չափերի գերակշռումով՝ երկարություն, քաշ, կրծքավանդակի շրջագիծ: Մարմնի չափերի մեծացման տեմպերի համաձայն տարբերակում են՝ դանդաղ, միջին, արագացված (ինտենսիվ) աճող մարդկանց: Բնականաբար, բարձրահասակ, ներդաշնակ զարգացած դեռահասները վարժություններ կատարելիս առավելություն ունեն նույնքան ներդաշնակ զարգացած, բայց ոչ բարձրահասակների նկատմամբ: Այնուամենայնիվ, աններդաշնակ կազմվածքով արագացված տղաներն ու աղջիկները (բարձրահասակ, բայց կրծքավանդակում նեղ, թերզարգացած մկաններով) վարժությունների մեծ մասում ավելի ցածր արդյունքներ են ցույց տալիս, քան միջին հասակ ունեցող, բայց համաչափ կազմվածք ունեցող իրենց հասակակիցները: Առողջական զգալի խանգարումների կամ լուրջ հիվանդություններից ապաքինվող աշակերտները զբաղվում են հիգիենիկ մարմնամարզությամբ և բուժական ֆիզիկական կուլտուրայով հատուկ սպորտային դիսպանսերում կամ պոլիկլինիկաների մարմնամարզական թերապիայի սենյակներում: Ֆիզկուլտուրայի դասերին նման սովորողներ կարող են ներկա գտնվել դասին և օգնել ուսուցչին դրա պատրաստման և անցկացման հարցում: Միաժամանակ, ուսումնական հաստատության ծնողների, տնօրենի և բժշկի հետ համաձայնությամբ ուսուցիչը կարող է նրանց ազատել դասին հաճախելուց: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին տարբերակված մոտեցման

համար կարևոր է պարզել յուրաքանչյուր երեխայի առողջական վիճակը, նրա տառապած հիվանդությունները, երբ և՛ սկսել է պահել գլուխը, մանիպուլյացիայի ենթարկել ձեռքը, սողալ, քայլել, խոսել: և այլն; ընտանեկան միջավայրի պայմանները, հետաքրքրությունները, կապվածությունները, երեխայի սիրելի գործունեությունը: Դրա համար օգտագործվում են տարբեր մեթոդներ: Մանկավարժական հետազոտության ամենատարածված մեթոդները, մենթ կենսարկենթ ավելի մանրամասն:

Դիտարկում

Մանկավարժական դիտարկումը բաղկացած է երեխաների գործունեության ընկալումից:

Դիտարկումը կարող է լինել ուղղակի, անուղղակի, բաց, թաքնված: Այն հատուկ կազմակերպված է, և մշակվում է փաստերի ամրագրման համակարգ, որը ներառում է ուսուցչի և երեխայի գործունեության մոնիտորինգ: Մանկավարժական դիտարկումը թույլ է տալիս ուսումնասիրել հետաքրքրող հարցերը հանգիստ, բնական միջավայրում: Դիտարկման գործընթացում խորհուրդ է տրվում օգտագործել դիտարկվածը ձայնագրելու տարբեր մեթոդներ՝ տեսանկարահանում, աուդիո ձայնագրություններ, լուսանկարահանում և նկարահանում և այլն:

Հաշվի են առնվում շարժման պարամետրերը, մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակը, անհատական գործունեության ժամկետները: Օրինակ՝ չափվում են հոգեֆիզիկական որակների, ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշները; չափումը կատարվում է թոքերի կենսական հզորությունը սպիրոմետրիայի միջոցով; ձեռքի մկանային ուժ - ձեռքով դիսամոմետրով; ժամանակի ցուցիչները մարմնի առանձին մասերի համար՝ շարժիչային գործունեության կազմակերպման տարբեր ձևեր կատարելիս՝ վայրկյանաչափով և այլն: Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ օգտագործվում են տարբեր ֆիզիոլոգիական և հոգեֆիզիոլոգիական վիճակների չափման գործիքային և ոչ գործիքային միջոցներ:

Դիտարկումների արդյունքները գրանցվում են օրագրում, արձանագրությունում, մատրիցային գրառումում կամ ամսագրում: Դիտորդական տվյալների գրառումը գրանցում է դիտարկման ժամանակը, վայրը, մասնակիցների թիվը և որակը:

Որպես հետազոտության մեթոդ՝ գրույցն օգտագործվում է երեխաների անհատականությունը ուսումնասիրելու համար: Ուսումնասիրության նպատակը պետք է լինի գրույցի հիմքը, դրա համար կարևոր է մտածել և ճիշտ հարցեր դնել գրույցի ընթացքում: Օրինակ, եթե ուսուցիչը երեխային հարցնի, թե ինչպես են երեխաները ցրված վազում դահլիճում, և՛ կպատասխանի. «Գեղեցիկ, հավասար, ուղիղ», այսինքն. ընդգծել շարժման որակի պարամետրերը:

Եթե երեխային հարցնեք, թե որտեղ են երեխաները ցրվելու դահլիճով մեկ, և՛ կպատասխանի. Ավելի լավ է գրույցի արդյունքները ձայնագրել մագնիսոֆոնի վրա՝ ձայնագրությունների հետագա վերլուծությամբ: Չրույցի կրճատումը հնարավոր է

օգնականի (ուսուցչի կամ նախադպրոցական հաստատության աշխատողներից մեկի) հետ:

Չրույցի արդյունքները կարելի է ներկայացնել աղյուսակներով: Բոլոր արդյունքների մաթեմատիկական մշակումը հնարավոր է:

Հարցաթերթիկը որպես հետազոտության մեթոդ

Հարցադրումը լայնորեն կիրառվում է ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի մեջ: Հարցաթերթիկը բաղկացած է հատուկ ընտրված հարցերից և հնարավոր ստանդարտ պատասխաններից:

Հարցման արդյունքներն ամփոփելիս կիրառվում է մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդը: Փաստաթղթերի և գործունեության արտադրանքի ուսումնասիրություն: Այս մեթոդը լայնորեն կիրառվում է ֆիզիկական դաստիարակության հետազոտություններում: Ուսումնասիրվում են փաստաթղթերը, շարժիչային գործունեության տարբեր ձևերի պլանավորման և հաշվառման համակարգը: Ուսումնասիրվում են ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության տվյալները, երեխայի կողմից որոշակի շարժումներ կատարելու տեխնիկան եւ այլն: Դասի ընթացքում սովորողների աշխատանքը կառավարելու (ուղղորդելու) խնդիրները ներառում են. սովորողների աշխատանքի կազմակերպման ճակատային մեթոդն առավել հաճախ օգտագործվում է վարժությունների սկզբնական ուսուցման, ընդհանուր զարգացման վարժությունների կատարման և տնային պարզ առաջադրանքների ստուգման ժամանակ: Այն բաղկացած է նրանից, որ դասարանի բոլոր աշակերտներին տրվում է ընդհանուր առաջադրանք և նրանք կատարում են այն միաժամանակ ուսուցչի անմիջական հսկողության ներքո: Ուսուցիչը վարժությունները սկսելու ազդանշան է տալիս միայն այն բանից հետո, երբ համոզվում է, որ առաջադրանքը հասկացված է: Եթե վարժությունները հայտնի են, դրանք չեն կարող ցուցադրվել կամ բացատրվել:

Որպեսզի լավ տեսնի, թե ինչպես է յուրաքանչյուր աշակերտ կատարում առաջադրանքը, ուսուցիչը դիրք է գրավում դահլիճում կամ կայքում, որը լավ պատկերացում է տալիս: Առավել հարմար կետերը լայն կողմի մեջտեղում են կամ դահլիճի (հարթակի) տարածքի անկյունում: Նույնիսկ ավելի լավ տեսնելու համար կարող եք կանգնել նստարանի կամ ցուցիկի վրա:

Նկատելով, որ աշակերտներից ոմանք սխալվում են, ուսուցիչը տալիս է «Կանգնիր» հրամանը: («Կանգնիր») և բացատրում է, թե ինչ սխալ է արվել: Եթե սխալները չնչին են, ապա դրանք կարող են բացատրվել վարժության վերջում: Ոչ մի դեպքում չպետք է

հրահանգեք սկսել վարժությունը, քանի դեռ բոլոր ուսանողները ճիշտ մեկնարկային դիրք չեն վերցրել: Կեցվածքի ճիշտությունը պետք է ուշադիր վերահսկվի:

Ուսուցիչը շարժումների տեմպն ու ռիթմը սահմանում է ձայնով (հաշվելով), ծափ տալով, ելեկտրական) կամ մեգաֆոնի միջոցով, ինչպես նաև ձայնագրելով երաժշտական նվագակցությունը ժապավենի վրա: ձայնագրիչ (խորհուրդ է տրվում օգտագործել չորս երգ կամ ձայներիգ):

Չերթափոխի մեթոդը օգտագործվում է այն դեպքերում, երբ անհրաժեշտ է վերահսկողություն շարժումների կատարման վրա, և ուսանողների մի կեսը կատարում է վարժությունը, իսկ մյուսը վերահսկում է շարժումների և վերջնական կեցվածքի ճիշտությունը: Օրինակ, այս մեթոդը կարող է օգտագործվել «ձեռքերի ծալում և երկարացում պահպանելով դիրքում» թեստը կատարելիս, որը պահանջում է մարմնի, ոտքերի դիրքի և մարմնամարզական ստարանին կրծքով դիպչելու պահանջների հստակ կատարում: Այն օգտագործվում է նաև այն ժամանակ, երբ յուրաքանչյուր կատարող օգնության կարիք ունի, օրինակ՝ ոտքերը բռնել վարժությունների ժամանակ, որը բաղկացած է մարմնամարզական ստարանին նստած մարմինը իջեցնելուց և բարձրացնելուց: Դրանք նաև օգտագործվում են այն դեպքերում, երբ պատյանները բավարար են ներգրավվածների միայն կեսին: Բոլոր դեպքերում առաջադրանքը, ինչպես ճակատային մեթոդով, բոլորի համար նույնն է, բայց կատարվում է ոչ թե ամբողջ դասարանի կողմից միանգամից, այլ հաջորդաբար տղաների և աղջիկների կամ բաժինների կեսի կողմից: Չերթափոխի մեթոդով դասի խտությունը նույնն է, ինչ ճակատային մեթոդով, քանի որ երկու դեպքում էլ աշակերտները վարժությունների միջև հանգստի կարիք ունեն. միայն առաջին դեպքում ամբողջ դասարանը միանգամից հանգստանում է, իսկ երկրորդում հերթափոխով:

ԵՉՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Եզրակացություններ, հետազոտական հեռանկարներ, առաջարկություններ: Մեր և այլ հեղինակների կողմից կատարված գիտական հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացումը հզոր միջոց է ներգրավելու դպրոցականներին՝ պարապելու ընտրած մարզաձևով, ընդլայնելու ուսուցման և դաստիարակության տեսական և ճանաչողական բաղադրամասերը:

Սպորտայնացումը հանդես է գալիս որպես նախագիծ, որը թույլ է տալիս դպրոցական սպորտին տալ կրթական հետագիծ, ինչն էլ կարող է ապահովել մեր երկրի օլիմպիական հերթափոխի համալրումը: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացումը պետք է հաշվի առնի հետևյալ փուլերը՝ մարզաձևի ընտրություն՝ ըստ հետաքրքրությունների, դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի դիագնոստիկա, մարզման ծրագրի մշակում, առավել համապատասխան միջոցների ընտրություն, բեռնվածության չափավորում, կանոնավոր մշտադիտարկում և սովորողների առողջական վիճակի .հսկողություն: Կարծում ենք, որ կրթական ուղղվածությամբ դպրոցական դասերը պետք է լրացվեն ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության կազմակերպման սեկցիոն ձևերով: Այդպիսի պարապմունքները պետք է ունենան մարզումային նշանակություն և ուղղված լինեն դպրոցականների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը:

Ներկայացվել է ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացման գործընթացի մանկավարժական մոտեցումների ընդհանրացված վերլուծություն: Այսպիսով՝ հասարական և սոցիալ-տնտեսական կյանքի ժամանակակից պայմանները, հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կազմավորված համակարգը, բնակչության կողմից աճող պահանջմունքները մանկավարժական հասարակությանը ստիպում են վերանայել այսօր գոյություն ունեցող սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկան, փնտրել և գտնել աշխատանքի նոր ձևեր, որոնց թվին ենք դասում ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացման գործընթացը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը պարունակում է անսահմանափակ հնարավորություններ երեխայի համակողմանի զարգացման համար: Այն օգնում է նրան բացահայտել իր շարժիչ ունակությունները, մոբիլիզացնել մտավոր և ֆիզիկական ուժերը: Ուղեղի, Էնդոկրին, շնչառական համակարգերի զարգացման վրա ազդող ֆիզիկական վարժությունների շնորհիվ է, որ երեխայի մարմինը զգալիորեն բուժվում է, ձևավորվում են հոգեֆիզիկական որակներ, զգացմունքների մշակույթ, մարդու բարոյական և ինտելեկտուալ բնութագրեր, ժեստերի մշակույթ:

Ֆիզիկական կուլտուրան տանում է նրան դեպի մարմնական ներդաշնակություն, մարմնական առողջության զգացումից առաջ է բերում Եսթետիկ զգացողություն, առանց որի անհնար է պատկերացնել մարմնի ապաքինման ստեղծագործական գործընթացը: Ֆիզիկական կուլտուրան որպես ստեղծագործական գործունեություն, որը չի

սահմանափակվում ակտիվ շարժիչ գործունեության ոլորտում ինքնարտահայտմամբ, ի վերջո նպաստում է մտածողության, երևակայության զարգացմանը, նոր բան ստեղծելու ցանկությանը, այնուհետև գործնականում իրականացնել ձեր գաղափարը:

Ֆիզիկական զարգացման հետ մեկտեղ ֆիզիկական դաստիարակությունը նախատեսված է ուսանողների մեջ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ կարիք և հետաքրքրություն առաջացնելու, ֆիզիկական զարգացման և առողջության խթանման հոգեֆիզիոլոգիական հիմունքների, ինչպես նաև մտավոր, բարոյական և գեղագիտական խորը ըմբռնմանը նպաստելու համար: զարգացում.

Այս առումով ֆիզիկական դաստիարակությունը գործում է որպես ուսանողների ակտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական գործունեության կազմակերպման բազմակողմ գործընթաց՝ ուղղված ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի անհրաժեշտության ամրապնդմանը, նրանց հոգեֆիզիոլոգիական հիմքերի ըմբռնմանը, ֆիզիկական ուժի և առողջության զարգացմանը, ինչպես նաև սանիտարահիգիենիկ հմտություններ, սովորություններ և առողջ ապրելակերպ:

Երեխայի ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ հոգատարությունը պետք է ուղղված լինի անհատական ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի լիարժեք բացահայտմանը, ներդաշնակ զարգացմանը և ստեղծագործական ուրախության իմացությանը:

Ընդհանուր առմամբ, հարկ է նշել, որ վերապատրաստման դասընթացների տարբերակված մոտեցման ազդեցությունը ուսանողների ֆիզիկական զարգացման և կրթության վրա կախված է այս խնդրի լուծմանը նպաստող միջոցների և մեթոդների ամբողջ բազմազանության արդյունավետ օգտագործումից

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բոյկո Վ.Վ. Մարդու շարժիչային ունակությունների նպատակային զարգացում. - Մ.: Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1987. - 208 էջ.
2. Վայցեհովսկի Ս.Ս. Մարզչի գիրքը. - Մ.: Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1971. - 278 էջ.
3. Կուզնեցով Ա.Կ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասարակության մեջ. Մ.: 1995 թ
4. Likhachev B. T. Մանկավարժություն. - Մ., «Պրոմեթեոս», «Յուրայիտ», 1998, էջ 3-8:
5. Լյախ Վ.Ի. Շարժիչային կարողություններ // Ֆիզիկական կուլտուրա դպրոցում. - 1996. - թիվ 2: - Գ.2.
6. Mezhev V. B. Հիմքերի հիմքը սովորելու ցանկությունն է / Ժուր. Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում, թիվ 2, 2002, էջ 24-26
7. Սավին Ն.Վ. Մանկավարժություն. - Մ., «Լուսավորություն», 1978, էջ 28-30:

Группы и их взаимодействие в процессе взаимодействия
взаимодействуют с процессом взаимодействия и взаимодействуют
(0,5 балла)

Процесс взаимодействия в процессе взаимодействия и взаимодействуют
взаимодействуют с процессом взаимодействия и взаимодействуют
взаимодействуют с процессом взаимодействия и взаимодействуют
(0,5 балла)

Процесс взаимодействия в процессе взаимодействия и взаимодействуют
взаимодействуют с процессом взаимодействия и взаимодействуют
взаимодействуют с процессом взаимодействия и взаимодействуют
(1 балл)

Процесс взаимодействия в процессе взаимодействия и взаимодействуют
взаимодействуют с процессом взаимодействия и взаимодействуют
взаимодействуют с процессом взаимодействия и взаимодействуют
(1 балл)

Всего 3 балла
