

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՐՄԱՆ ՍԱՄՎԵԼԻ ՀՈՎՍԵՓՅԱՆ

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Խումբ 2

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու,
դոցենտ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն 3

Շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան միջին դպրոցում..... 7

Շարժողական ընդունակությունների մշակման հաջորդականությունը

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին..... 10

Եզրակացություններ.....12

Գրականության ցանկ..... 15

Ներածություն

Հայաստան պետության ապագայով մտահոգվող և կրթության հոգսերով ապրող ամեն մի անհատի հոգում է այն հարցը, թե 21-րդ դարում ապրող հայությունը ինչպիսի սերունդ է ակնկալում ունենալ: Այս խնդրի իրագործման անհրաժեշտ պայմաններից է մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդումը, նրանց ֆոնկցիոնալ ու շարժողական գործունեության կատարելագործումը: Այդ առումով անհատի համակողմանի ու ներդաշնակ դաստիարակության խնդրի իրագործումը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության առաջատար սկզբունք:

Կենսականորեն անհրաժեշտ և կարևոր շարժողական ընդունակությունների՝ ուժի, արագաշաժության, դիմայկունության, ճարպկության, ճկունության մշակումը, մեծ նշանակություն ունեն դպրոցականների օրգանիզմի համակողմանի զանգացման, առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավման գործում: Ինչպես նշում է Ֆ.Գ. Ղազարյանը () վերջին տարիներին դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակումը լուրջ հիմնահարց է, որի արդյունավետ լուծումը անկասկած կնպաստի նրանց ֆիզկուլտուրային կրթության որակի բարձրացմանը կապահովեն անհատական մոտեցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, կնպաստեն դպրոցականների մարզամների կողմնորոշմանը:

Բացի վերը նշվածից շաժողական ընդունակությունների մշակում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում միշտ էլ համարվել է առաջնահերթ: Այսպես ըստ Լ.Պ. Մատվենիի ֆիզիկական դաստիարակություն ասելով մենք հասկանում ենք կյանքի համար շատ կարևոր շարժողական գործողությունների (քայլք, վազք, նետում, լող, դահուկասահք, շարժախաղ, մարզախաղ և այլն) ուսուցում է և շարժողական ընդունակությունների մշակում: Այսինքն շարժողական ընդունակությունների մշակումը ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն կողմերից է արտահայտում է վերջինիս էությունը:

Ուստի մեր աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները միջին դպրոցական տարիքի դպրոցականների շրջանում:

Վերոնշյալ նպատակի իրականացումը ենթադրում է լուծել հետևյալ խնդիրները:

1. Ուսումնասիրել հիմնահարցի վերաբերյալ գիտամեթոդական գրական աղբյուրներ:

2. Վեր հանել միջին դպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները:

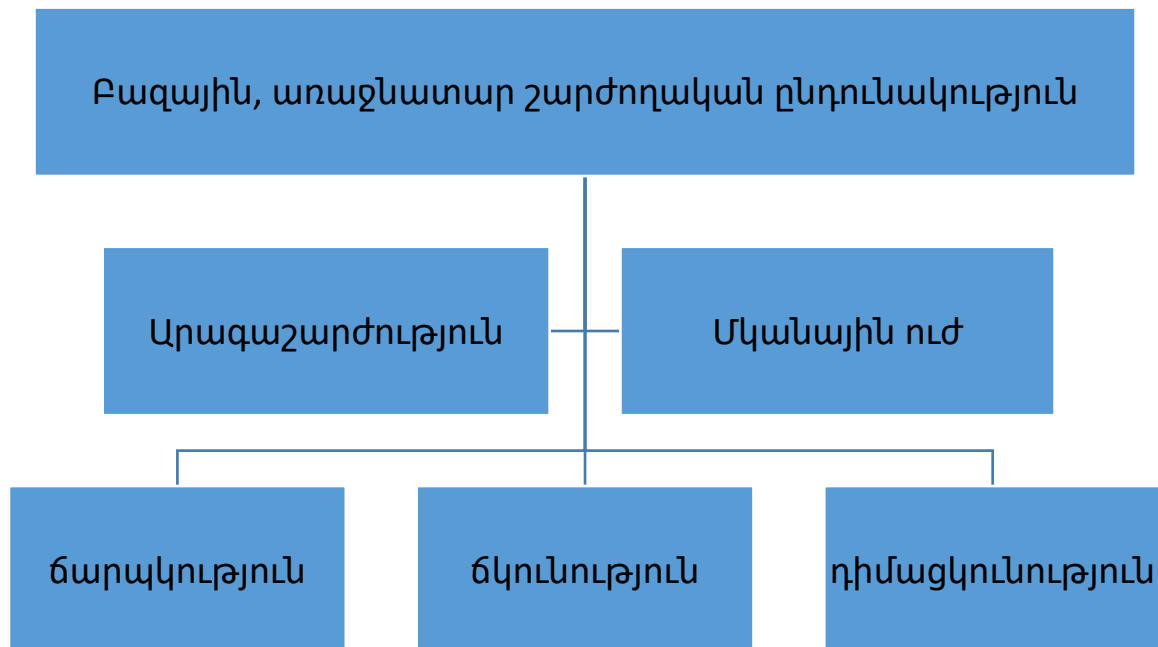
Առաջադրված խնդիրների լուծման համար կատարել ենք գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծության, ընդհանրացում, մանկավարժական դիտում ինչպես նաև սեփական փորձի ներկայացում:

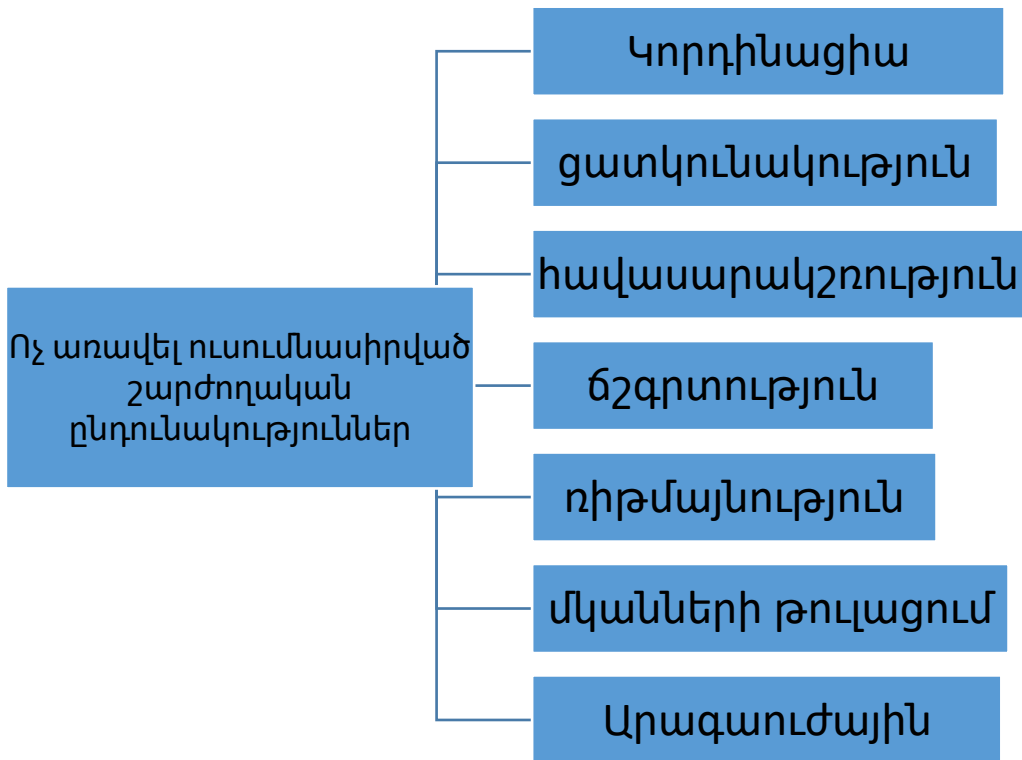
1. Շարժողական ընդունակության. էությունը և դասակարգումը ընդունակությունների մշակման պրոբլեմը կարևոր տեղ է գրավում մանկավարժության, հոգեբանության և ֆիզիոլոգիայի տեսության և պրակտիկայի մեջ: Հայտնի է, որ ընդունակությունները զարգացման արդյունք ընդունակությունների զարգացման համար կարևոր նշանակություն ունեն բնական նախադրյալները, կամ ժառանգական տվյալները: Հանդիսանալով ելակետային ֆոն, բնական նախադրյալները կարող են նկատելիորեն ազդել մարզման գործընթացի վրա:

Տարբեր տեսակի ընդունակությունների (մաթեմատիկական, երաժշտական, մանկավարժական և այլն) շարքում կարևոր տեղ են գրավում մարդու շարժողական կամ մարզական ընդունակությունները: Ֆիզիկական դաստիարակության ճիշտ լուծման համար տարբիային զարգացման ամեն մի փուլում պետք է հստակորեն որոշվեն այն հատկությունները, ընդունակությունները, ֆիզիկական դաստիարակության ճիշտ լուծման համար տարիքային զարգացման ամեն մի փուլում պետք է հստակորեն որոշվեն այն հատկությունները, ընդունակությունները, գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները որոնց պետք է տիրապետի դպրոցի շրջանավարտը հասարակության լիարժեք քաղաքացի դառնալու համար: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, արտադասարանական բոլոր ձևի պարապունքները, ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումներն այն հիմնական միջոցներն են, որոնք հանդես են գալիս սովորողների առողջության ամրապնդման, օրգանիզմի կոփման, աշխատունակության բարձրացման հզոր գործոններ և այդ բոլորի միագումարով շարժողական ընդունակությունների մշակման ու զարգացման մշտական գործոն: Շարժողական ընդունակությունները շարժվելու շարժումներ կատարելու կարողություններն են, և դրանք հատուկ են բոլոր կենդանական էակներին, զարգանում

են ֆիզիոլոգենտիկորեն , նախորոշված են գենետիկորեն և, բնականաբար, որոշում են մարդու օնտոգենետիկ առանձնահատկությունները Ֆ.Գ.Ղազարյան():

Գիտամեթոդական և ուսումնական գրականության մեջ դասակարգվում են շարժողական հինգ ընդունակություններ՝ մկանային ուժ, արագաշաժություն, ճարպկություն, դիմադրություն և ճկունություն: Սակայն ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի պրակտիկայում մասնագետները գտնում են, որ գոյություն ունի շարժողական ընդունակությունների էլ ավելի մեծ թիվ: Ներկայումս, ինչպես նշում է Ֆ.Գեղազարյանը աշխարհի շատ պետություններում գոյություն ունի դասակարգումներ որոնք բովանդակում են 5-20 և ավելի շարժողական ընդունակություններ(ԱՄՆ, Գերմանիա, Բելգիա, Չեխիա և ուրիշներ): Եվ այս բոլորն այն դեպքում, երբ հայրենական մասնագիտական գրականության մեջ առանձնակի ուշադրություն են տալիս շարժողական ընդունակությունների կիրառական կողմներին: Այնուամենայիվ պետք է նշել շարժողական այնպիսի ընդունակություն ինչպիսին է շարժումների ճշգրտությանը հայրենական մասնագետների գիտամարզական կիրառական մշակումները պրոֆեսոր Ա.Ա. Զատինյանի և նրա աշակերտների կողմից:





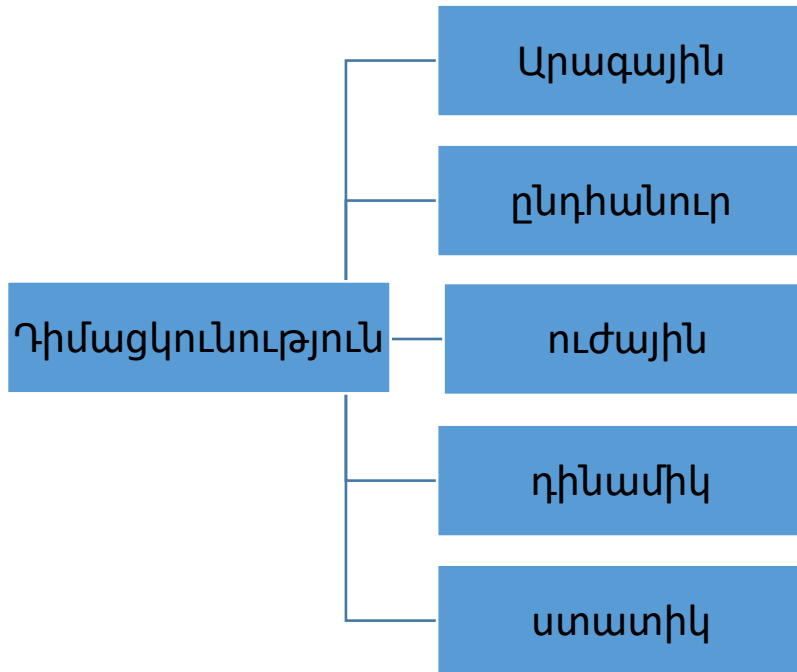
Նկար ՄՀ. շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը:

Հայրենական գրականության մեջ առաջադրվում է դասակարգել 12 շարժողական ընդունակության(նկար 1):Բերված ակնարկից երևում է, որ չի կարելի սահմանափակվել շարժողական ընդունակությունների կազմը հինգով՝ մկանային ուժ, արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկնության, ինչպես թելադրում է մասնագիտական ուսումնամեթոդական գրականությունը:Անհրաժեշտ է քայել սպորտային գիտության, առաջավոր մանկավարժական փորձի ձեռքերի խորը վերլուծությանը և հաշվառման համընթաց:

Հարկ ենք համարում նշել, որ շարժողական ընդունակությունները չեն կարող դրսևորվել մաքուր, կամ մեկուսի ձևով:Նրանցից յուրանքանցյուրը զատվում է դրսևորման համեմատական ինքնուրույն տարատեսակների, որը և կազմում նրանց կառուցվածքը:Այսպես օրինակ մեր դարաշրջանի սկզբում մասնագետները ընդունում էին միայն դիմացկունությունը:Հետագայում տարբերեցին ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն:Ավելի ուշ այդ նույն հատուկ դիմացկունության մեջ զատեցին ուժայինը, արագայինը, ցատկայինը:Ուստի պետք է տարբերակել դիմացկունության դրսևորման առանձին տարատեսակներ, որոնք փաստորեն հանդիպում են մշակման

հատուկ առարկա տարբեր մարզաձևերում ինչպես նաև ֆիզիկական դաստիարակությունում: Նույնը վերաբերվում է մնացած շարժողական ընդունակություններին(նկար 2):

Նկար 2. Դիմացկանության դրսևորման ձևերը.



Շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան միջին դպրոցում

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժողական ընդունակությունների նպատակի ու բովանդակության վերաբերյալ պատկերացում կազմելու համար վերլուծել ենք ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ ծրագիրը 2007թ բովանդակային վերլուծության: Ծրագրի հիմքում ընկած է լավագույն պրակտիկ փորձը, գիտությամբ ձեռք բերված նորարարությունները, հասարակական պահանջը: Նկատելի է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագիրը բովանդակությունում զգալի տեղ է հատկացվում շարժողական ընդունակությունների մշակմանը: Ծրագրի ուսումնական նյութի բովանդակությանը կազմում են համապատասխան տարիքի դպրոցականներին մատչելի և հեշտությամբ յուրացվող շարժողական գործողությունները, որոնք հնարավորություն են տալիս մի կողմից ձևավորելու կայան շարժողական ընդունակություններ, մյուս կողմից մշակելու շարժողական ընդունակությունները: Այսպես եթե 5-րդ դասարանում նախատեսված է հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով,

բարձրացատկ <<Քայլանցումով>> 3-5 վազքաքայլով, որոնց ուսուցման համար հատկացված են համապատասխան ժամանակ, բայց կարևորն այն է, որ ուսուցիչները ուսուցման ժամանակ կիրառում են նախապատրաստական և մոտեցնող վարժություններ, որոնք նպաստում են տվյալ ցատկը տիրապետելուն անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, իսկ ահա 6-րդ դասարանում ուսուցանվում է հետացատկ ոտքերը <<կծկված>> եղանակով, բարձրացատկ <<քայլանցում>>եղանակով 3-5 վազքաքայլով, սակայն փոխելով ձողի բարձրությունը: Այս դասարանում արդեն դպրոցականները պետք է տիրապետեն հետացատիկի ամբողջական հիմունքներին: Դրանից բացի ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչում մեծ տեղ է հատկացված նաև արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը, որոնք վազքային վարժությունների հետ միասին նպաստում են թափավազքի ժամանակ արագության ավելացմանը: Գործող ծրագրում շարժողական ընդունակությունների մշակման համար նախատեսված են առանձին վարժություններ՝ առանց առարկաների, առարկաներով, մարմնամարզական նստարանի ու պատի վրա, դիմադրություններով վարժություններ, արագացումներով և կրկնվող վազքեր, կարճ հատվածների կրկնակի հաղթարում դահուկներով խաղեր և այլն:

Վարժությունների այս համալիրը պետք է օգտագործել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ մկանային ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության տարբեր դրսևորումների, ճկունության արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար: Միևնույն ժամանակ ծրագրի առանձին բաժինների (մարմնամարզության, աթլետիկա, դահուկային պատրաստության, մարզախաղեր և այլն) նյութն անցնելիս շեշտը պետք է դնել այս կամ այն շարժողական ընդունակությունների մշակման վրա: Աղյուսակը տրված է շարժողական ընդունակությունների մշակման առավել ուղղվածությունը՝ ըստ դասարանների և ծրագրի բաժինների: Հետաքրքիր է, որ տասներկու շարժողական ընդունակություններից, որոնք դպրոցական չափորոշիչ ծրագրի պահանջների համաձայն ենթակա են մշակման, իննը բացարձակապես բոլոր դասարաններում անընդհատ կրկնվում են: Դրանք են մկանային ուժը, արագաշարժությունը, ճկունությունը, հավասարակշռությունը, ուժային դիմացկունությունը, չափոր

շարվածության դիմացկունությունը, արագային դիմացկունությունը, ցատկային դիմացկունությունը, արագային ընդունությունները: VII-X դասարաններում կրկնվում է շարժումների կոորդինացիան, իսկ միայն V դաս. ցատկանակությունը: Շարժողական ընդունակությունների մշակման նպատակով կատարվող վարժությունները արդյունավետությունը կարելի է բարձրացնել ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների ու մեթոդների ճիշտ ընտրության և դպրոցականների գործունեության ռացիոնալ կազմակերպման միջոցով:

Դասարաններ	Մարմնամարզություն	Աթլետիկա	Դահուկային պատրաստություն	Լող	Բասկետբոլ	Հանդբոլ
V	Ուժ,ՈւժԴ,ՍՏԴ		ՉհԴ,ԱՐ	Ուժ,Ճկ, ՉՀԴ	ՑԴ,ԱՐ	ԱՐ,ԱՈւժ Հ
VI	ՍՏԴ,ՃԿՀ,Ուժ,ՈւժԴ	ԱՐ,ՉՀԴ,ԱՈւժՀ	ԱՐ,ՉՀԴ	Ուժ,Ճկ, ՉՀԴ	ՑԴ,ԱՐ	ՉՀԴ,ԱՐ
VII	ՍՏԴ,ՃԿՀ	ԱՈւժՀ, ԱՐԴ,ՈւժԴ	Արդ	Ուժ,Ճկ, ՉՀԴ	ԱՈւժՀ, ՑԴ	ԱՈւժՀ, ՉՀԴ,ԱՐ
VIII	Ուժ,ՈւժԴ,ՍՏԴ,Հ	ԱՐԴ,ՈւժԴ,ԱՈւժՀ	Արդ	Ուժ,Ճկ, ՉՀԴ	ՑԴ,ԱՐ, ԱՈւժՀ	ԱՈւժՀ, ՉՀԴ,ԱՐ
IX	Ուժ,ՈւժԴ,ՍՏԴ,Հ	Արգ,ՈւժԴ,ԱՈւժՀ	ԱՐ,ՉՀԴ	Ուժ,Ճկ, ՉՀԴ	ՑԴ,ԱՐ, ԱՈւժՀ	ՉՀԴ,ԱՐ

Շարժողական ընդունակությունների մշակման առավելագույն ուղղվածությանը համաձայն դպրոցական չափորոշիչ ծրագրի տվյալների

Պայմանական նշաններ՝ Ուժ-ուժ, ՈւժԴ-ուժային դիմացկունության, Սադ-ստատիկ դիմացկունության, ճկ-ճկունություն, Հ-հավասարակշռություն, ԱՈւժՀ-արագաուժային

ընդունակություններ, Ց-ատկունակություն, ՉՀԴ-չափավոր հզորության դիմացկունություն, ՑԴ-ցատկային դիմացկունություն, Կ-կոորդինացիա, Ար-արագշարժություն, Արդ-արագայի դիմացկունություն:

Շարժողական ընդունակությունների մշակման հաջորդականությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները լուծվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ժամանակ: Այդ խնդիրների լուծման նպաստող վարժությունների տեղը պայմանավորված է ուսումնական նյութի բովանդակությամբ և ֆիզիկական պատրաստվածության ուղղվածությամբ: Այսպես, արագաշարժության մշակմանը ուղղված վարժությունները սովորաբար կատարվում են անմիջապես ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրից հետո: Ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունների մշակման վարժությունները կատարվում են նոր նյութը ուսուցանելուց հետո ու մինչև անցած ուսումնական նյութի ամրապնդումը ու կատարելագործումը: Ուժային ընդունակությունների և դիմացկունության դրսևորման առանձին ձևերի մշակումը անց է կացվում դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում, կամ էլ վերջում: Ճկունության մշակմանը նպաստող վարժությունները ներգրավում են դասի հիմնական մասի վերջում, կամ եզրափակիչ մասում, վերականգման վարժություններից հետո: Նշված հերթականությունը պետք է պահպանվի դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության իրականացման պրոցեսում: Այսպես կայանային պարապունքները նախկինում ձեռք բերած կարողությունների հմտությունների կատարելագործման նպատակով պետք է անցկացնել դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում: Լրացուցիչ վարժությունները, եթե անց են կացվում դասի հիմնական մասի առաջին կեսում (հիմնական ուսումնական նյութը ուսուցանելուց հետո) պետք է ուղղված լինեն առավելապես արագաուժային ընդունակությունների՝ արագաշարժության և ճարպկության մշակմանը: Այն լրացուցիչ վարժությունները, որոնք նպատակ ունեն ամրապնդելու ու կատարելագործելու նախկինում ուսուցանված նյութը, կարող են ուղղված ուժային ընդունակությունների, դիմացկունության տարբեր տեսակի մշակմանը, ինչպես նաև հոդերի շարժողական ընդունակությունների կատարելագործմանը: Շրջանաձև պարապունքները, որպես օրենք, կազմում են

արագաշարժության, ճարպկության, և արագա-ուժային վարժություններից: Եթե նման պարապունքները անց են կացվում դասի հիմնական մասի երկրորդ կեսում, ապա ընտրվում են ուժային, դիմացկունության և ճկունության մշակման վարժություններ: Պրակտիկական ցույց է տալիս, որ համակցված դասերի շարքում պետք է սիստեմատիկորեն փոխհաջորդել վերը նկարագրված ֆիզիկական պատրաստության պարապունքների կազմակերպման ձևերը: Այսպես կայանային պարապունքները և ստուգողական վարժությունները պետք է մտցնել դասերի մեջ միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը բավականին լավ է յուրացված, վարժությունների տեխնիկան չի պահանջում հետագա լուրջ հղկում, իսկ վարժությունների տիրապետման աստիճանը հնարավորություն է տալիս աշակերտներին բազմաթիվ կրկնություններով կատարելու ամեն մի կայանային վարժություն: Վարժություն-հանձնարարականները, ընդհանուր զարգացնող, նախապատրաստվող և լրացուցիչ վարժությունները մեծ մասամբ պայմանավորված են դասի ձևով ու ուսումնական պրոցեսում աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդներով:

Այսպես օրինակ, լրացուցիչ վարժությունները առավելապես օգտագործվում են մարմնամարզության և թեթև ատլետիկայի դասերին ու ավելի քիչ բասկետբոլի դասերին, երբ պարապունքները կատարվում են խմբակային մեթոդով, իսկ բոլորովին չեն կիրառվում դահուկային պատրաստության դասերին: Դասի հիմնական մասում շրջանային պարապունքները պետք է պլանավորել ոչ հաճախ, քան երկու երեք դաս հետո: Փորձը ցույց է տվել, որ նման պարապունքների անընդհատ անցկացումը թուլացնում է աշակերտների հետաքրքրությունը և արագ առաջ բերում հոգնածություն: Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները լայն հնարավորություններ ունեն փոխելու դպրոցականների գործունեության կազմակերպման ձևերը, կապված դասի պրոցեսում շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ:

Եզրակացություններ

Մկանային ուժի մշակման համար սկզբունքորեն պայմանավորվեց կազմակերպել տեսական և գործնական աշխատանքներ դպրոցականների շրջանում: Նրանց համար դպրոցում ձևավորեցինք մեթոդական անկյուն: Կազմեցինք սովորողների մկանային ուժի մշակման համար համալիր վարժություններ՝ սեփական մարմնի քաշի հաղթահարմամբ, կցագնդերով, լցրած գնդակով, էսպանդերով, զույգերով:

Վարժությունների ընտրությունը կատարել ենք այնպես, որ հերթականությամբ աշխատեն տարբեր մկանախմբեր: Այսպես սկզբում վարժությունները ուղղված են եղել մարզել ձեռքերի մկանները, այնուհետև ուսագոտու, մեջքի և որովայնի: Համալիրները կազմել ենք այնպես, որ վարժությունները կատարվեն սովորողների մարմնի աջ և ձախ կողմերին համաչափ: Նման մոտեցումը բնականաբար հնարավորություն ընձեռնեց, որ բեռնվածությունը նույնպես նմանաձև բաշխվի մարմնի աջ և ձախ կողմերին համաչափ: Առանձնակի ուշադրություն ենք դարձրել բեռնվածության ճիշտ պլանավորմանը առավելապես այն անհատականացրել ենք, հաշվի ենք առել յուրաքանչյուր սովորողի ֆիզիկական պատրաստության աստիճանը:

Այնուամենայնիվ ուժի մշակման համար սկզբում հանձնարարել ենք վարժությունները կրկնել 6-8 անգամ, այնուհետև աստիճանաբար այն ավելացրել ենք հաշվի առնելով յուրաքանչյուր դասարանի սովորողների հնարավորությունները, կրկնությունը աստիճանաբար հասցնելով 10 անգամ, այնուհետև 15, և նույնիսկ 20 անգամ: Այդ կրկնությունները ավելի շատ վերաբերվել են կքանիստներին, սեղմաներին մարզանստարանից: Իսկ ընդհանրապես ուժի մշակման համար բեռնվածությունը և կրկնումների քանակը անընդհատ փոխել ենք, յուրաքանչյուր սովորողի մաքսիմալ հնարավորության 70-80 տոկոսի չափով: Վարժությունների կրկնությունները ավելացրել ենք այն դեպքում երբ վարժությունների կատարումից հետո նրանց մոտ հոգնածություն չէր նկատվում: Ուժի մշակման վարժությունները շաբաթվա ընթացքում կրկնել ենք 2-ից 3 անգամ: Ամեն դասի ավարտին սովորողներին հանձնարարվել է վարժությունները մկանների թուլացման համար: Սկզբում ուժի մշակման ժամանակ տրվում էր պասիվ հանգիստ: Իսկ այնուհետև վերականգնման համար տրվեցին վարժություններ

մկանների թուլացման և ճկունության համար: Ուժային համալիրների կատարումից հետո տրվել է նաև շարժախաղեր, մարզախաղեր:

Մենք կարևորել ենք նաև չափորոշիչ ծրագրով նախատեսված ուժային պատրաստության վերաբերյալ սովորողներին հաղորդել տեսական գիտելիքներ:

6-րդ դասարանում նրանց հաղորդվել է ընդհանուր տեղեկության ուժային մարզաձևերի վերաբերյալ՝ ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ, ուժային եռամարտ:

7-րդ դասարանում՝ տեսական գիտելիքների հաղորդման թեման եղել է «Ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Հաջորդը թեման եղել է , ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկությունները»>>:

8-րդ դասարանում տեսական գիտելիքների հաղորդման թեման եղել է «Հասկացության մկանային ուժի մասին և մշակման միջոցները», մյուսը «Ուժային մարզաձևերից հայ մարզիկների մասնակցությունը միջազգային մրցումներում»>>:

9-րդ դասարանում տեսական գիտելիքների հաղորդման թեման եղել է «Մարզասարքերը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում»>>, այնուհետև «Պարզ մարզասարքերից օգտվելու մեթոդիկան»>>:

Շարունակական պարապմունքներից մի քանի ամիս անց ստուգել ենք երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածությանը, մասնակցությունը հանրակարթական այլ առարկաների դասերին, զրուցել ենք դասղեկների , ծնողների և այլ ուսուցիչների հետ, պարզաբանել թե եղել են երեխաների կողմից բողոքներ ինքնազգացողության վերաբերյալ, հոգնածության, աշխատունակության նվազում: Ուրախ եմ նշել, որ հարցվողներից ոչ մեկը նման երևույթներ չի նկատել, այլ ընդհակառակը նշել են սովորողների առույգության, ակտիվության դրսևորումների հարցերում: Այսպիսով իմ մանկավարժական նպատակաուղղված գործունեության արդյունքում հաջողվեց ցույց տալ, որ ուժային ընդունակությունների մշակումը կարելի է արդյունավետ իրականացնել ուժային վարժությունների համալիրների կազմամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը հնարավորություն է ստանում հենվելով մատչելիության և անհատականության դիդակտիկ սկզբունքների վրա ճիշտ ընտրել ուժի մշակման միջոցները, չափավորել բեռնվածությունը հսկել կատարման ընթացքը:

Ցանկանում եմ նշել ևս մեկ կարևոր հանգամանք նկատեցի երեխաների մոտ առանձնակի դրսևորում սեփական շարժողական ընդունակության մշակումների վերաբերյալ, նրանք սկսեցին ավելի շատ հետաքրքրվել սեփական մարմնամարզության բարելավման ուղղությամբ, ինքնուրույն կազմել համալիրներ և կատարել դրանք: Սակայն այդ բոլորը պետք է կատարվի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչի հսկողությամբ:

Ներկայումս ես ցանկանում եմ , որ ծնողները նույնպես աջակից լինեն ֆիզիկական վարժությունների կատարման համար կատարեն նախապատրաստական աշխատանք, տանը ունենան անպայման կցագնդեր, էսպանդեր, ցատկապարան, պտտաձող, կամ սեփական ուժերով պատրաստված զուգափայտ: Նման պայմանների առկայության դեպքում երեխանների մոտ ցանկություն կառաջանա ինքնուրույն կատարել վարժություններ: Հատկապես հեռավար ուսուցման կազմակերպման պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակությանը պետք է ակտիվացնել ընտանեկան պայմաններում, իսկ ուսուցիչները պետք է ցույց տան ծնողներին և երեխաններին մեթոդական օգնություն:

Գրականության ցանկ

1. Բալյան Ա.Ա., Մանկավարժական հոգեբանության հարցեր, Երևան, 1983թ.:
2. Էլկոնին Դ.Բ., Դպրոցականի ուսուցման հոգեբանություն, Երևան, 1975թ.:
3. Էրոյան Տ.Ս., Ուսուցիչը և նրա գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունները, Երևան, 1980թ.:
4. Ներսիսյան Ա.Ռ., Անձի ստեղծագործական դրսևորումները որպես հոգեբանամանկավարժական խնդիր, 2002թ.:
5. Սարգսյան Վ., Խաղը և ուսուցումը, 2001թ.:
6. Адлер А. “Воспитание детей”, Ростов-на-Дону, 1998.
7. Выготский Л.С. “Мышление и речь”, 1996.
8. Давыдов В.В. “Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования”, 1986.
9. Зак А.З. “Развитие интеллектуальных способностей у детей 6 - 7 лет”, 1996.
10. Подласый И.П. “Педагогика начальной школы”, 2008.
11. Рубинштейн С.А. “ Основы общей психологии”, 1989.
12. См. Зеньковский В. Педагогика. М., 1996, с. 12-13.
13. См. Сенько Ю. Экзистенциальные смыслы современного образования // «Человек и образование». Барнаул, 2017. № 3 (52) // <http://obrazovanie21.narod.ru/Files/Chelovek-i-obrazovanie3-2017.pdf>.
14. См. Галенко С. В ожидании образовательных революций: проблема смысла и понимания // «Alma mater», 1997, № 6.
15. См. Сенько Ю. Экзистенциальные смыслы современного образования // «Человек и образование», Барнаул, 2017, № 3 (52) // <http://obrazovanie21.narod.ru/Files/Chelovek-i-obrazovanie-3-2017.pdf>