

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի
ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ

ՃԱՐԱՏԱՆՅԱՆ ՍՈՒՍԱՆՆԱ ՍԻՍԱԿԻ

II-IV ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ
ԴԱՍԱԳՐՔԻ ՀԵՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու՝
Դոցենտ ԱՐՏԱԿ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2022թ.

Բովանդակություն

Ներածություն

1. Ժամանակակից դպրոցական դասագրքերի հիմնական գործառույթները
2. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասագրքերի կառուցվածքը
3. Դասագրքերի օգտագործման սեփական դիրքորոշումները

Եզրակացություն

Գրականություն

Ներածություն

Ներկայումս հանրակրթական դպրոցի որակական բարեփոխումների իրականացման ընթացքում պահանջվում է նոր ավելի լայն մոտեցում մատաղ սերնդի ուսուցման և դաստիարակության նկատմամբ: Դպրոցականների առողջության ամրապնդման, համակողմանի ներդաշնակ զարգացման խնդիրներն են թելադրում հանրակրթական դպրոցի <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի նկատմամբ ունենալ և դրսևորել նոր մոտեցումներ: Այդ նպատակով վերջին տարիներին սկիզբ է դրվել բազմաթիվ նախաձեռնություններ, որոնք ներառում են կրթության որակը ապահովող գրեթե բոլոր գործոնները՝ կազմվել է նոր չափորոշիչ ծրագիր /2007,2017/, մայրենի լեզվով հրապարակվեցին ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի համար մեթոդական ձեռնարկներ, պաստառներ, մշտական կազմակերպված է Հայաստանի և Արցախի հանրապետությունների ուսուցիչների վերապատրաստում: Այս համատեքստում էական նշանակություն ունեցավ մեր իրականության մեջ առաջին անգամ <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից 2-րդ, 3-րդ և 4-րդ դասարանների համար դասագրքերի հրատարակումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի փորձագետները/ Ա.Ս. Мамвеев, Лях, Г. И. Пасадаев, Յու. Գ. Գրիգորյան/ <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի վերաբերյալ հրատարակված դասագրքերը դիտում են որպես ֆիզկուլտուրային կրթության գործընթացում նոր մանկավարժական ֆենոմեն: Ինչպես նշում է դոցենտ Յ.Գ.Գրիգորյանը վերոնշյալ գործընթացները թույլ տվեցին Հայաստանի, Արցախի հանրապետությունների և սփյուռքի երիտասարդները ստանան հայեցի ֆիզիկական դաստիարակություն:Մյուս կողմից, հետ չմնալ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման միջազգային միտումներից: Հարկ է նշել, որ <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից դասագրքերի հրապարակումը երկար ժամանակ պահանջված էր ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների, ծնողների, երեխաների կողմից: Կասկած չի հարուցում, որ այն թույլ է տալիս և կառավարել երեխաների

Ֆիզկուլտուրային կրթությանը և ակտիվացնել դպրոցականների համագործակցությունը ուսուցիչի հետ և դրսևորել անհատական մոտեցում և համապարփակ կարծիք ունենալ Ֆիզկուլտուրային կրթության մասին: Ուստի մեր աշխատանքի նպատակն է. նկարագրել << ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասագրքերի օգտագործման մանկավարժական պայմանները:

Վերոնշյալ նպատակի իրականացման համար առաջադրվեց լուծել հետևյալ խնդիրները.

1. Նկարագրել դասագրքերի հիմնական գործառույթները և դրանց նկատմամբ ներկայացվող պահանջները:

2.Բնութագրել դասագրքերի կառուցվածքը, բովանդակությունը և դպրոցականներին ներկայացվող առաջադրանքային պահանջները:

3.Ամփոփել դասագրքերի օգտագործման սեփական մանկավարժական դիտարկումները:

Խնդիրների լուծման համար կիրառել են հետևյալ մեթոդները

1. Գրական աղբյուրների վերլուծություն և ընդհանրացում

2. Բովանդակային վերլուծություն

3. Դիտումներ

1. Ժամանակակից դպրոցական դասագրքերի հիմնական գործառույթները

Դպրոցական դասագրքերի ստեղծումը բարդ, պատասխանատու, ինչպես մեծ թաթերագետ և լեզվաբան Հենրիկ Հովհաննիսյանն է նշում <<սրբազան>> գործ է: Դասագրքեր ստեղծման հարցերը խորը անհանգստացնում է ինչպես տեսաբաններին (И.Я. Лернер, 1992, Беспалко Ռ.Տ. Մելիքսեթյան), այնպես էլ գործնական աշխատողներին՝ ուսուցիչներին: Վաղուց ի վեր հայտնի է, որ դպրոցական կրթությունում հիմնական ուսումնական գիրքը հանդիսանում է դասագիրքը: Դասագրքերի դերը նշանակութաւոր շեշտադրելու համար անհրաժեշտ է սկզբում դիտարկել նրա գործառույթները (ֆունկցիաները):

Առանձնացվում է յոթ հիմնական գործառույթներ՝

1. Տեղեկատվական
2. Կառավարման
3. Զարգացնող
4. Կոմունիկացիոն
5. Դաստիարակչական
6. Ուսուցման տարբերակային
7. Ուսուցման անհատական

1.Տեղեկատվական գործառույթ: Դասագրքի ստեղծման համար կատարվում է ուսումնական նյութի նպատակաուղղված ընտրություն և համակարգում: Առաջին հերթին կատարվում է բովանդակության տրամաբանական ընտրություն, որի դեպքում ուղղեցույցը հանդիսանում է պետական ընդունված չափորոշիչները, տվյալ ոլորտում գիտությամբ ձեռք բերված նորությունները (գիտական գիտելիքները), հասարակական զարգացումները, երեխաների տարիքային, սեռային առանձնահատկությունները, այդ թվում նաև անհատական: Դասագրքերի ստեղծման ամենադժվար հարցերից է հանդիսանում հաջորդայնության, մատչելիության, պարզից - բարդ սկզբունքների իրականացումը: Մասնավորապես հաջորդայնության սկզբունքի պահպանումը պայմանավորված է նրանով թե որքանով է ամբողջությամբ պահպանված առանձին դասագրքերի մինչև: Այնուհետև տվյալ դասագրքի առանձին ուսումնական նյութերի և բաժինների մինչև: Անհրաժեշտ է դասագիրքը կառուցել այնպես, որ նոր նյութը տրամաբանորեն կապված լինի մյուս, անցած նյութի հետ: Այս դեպքում եթե կրկնում ենք անցած նյութը դրանով իսկ ամրապնդում և կատարելագործում ենք դասագրքի ողջ ուսումնական նյութը:

2.Կառավարման գործառույթ: Լինելով ուսումնաճանաչողական գործընթացի միջոց, դասագիրքը դառնում է նաև ուսուցման գործընթացի յուրօրինակ մոդել, ուսուցիչը մշակում է դասավանդման օպտիմալ տարբերակը, ձևը, իհարկե պահպանելով բովանդակությանը: Ըստ Ի.Յու. Լեոների դասագրքի առաջնային և կարևորագույն ֆունկցիան հանդիսանում է սովորողների ուսումնաճանաչողական գործնեության մեթոդապես ճիշտ կազմակերպումը:

3.Զարգացնող գործառույթ: Դասագիրքը պետք է նպաստի զարգացնելու սովորողների հոգեբանական հնարավորությունները, նրանց ինտելեկտուալ կարողությունները. դրդապատճառային միջավայրը, անձնային որակները, արժեքային համակարգը և իհարկե մտածողությունը: Այլ ձևով ասած դասագիրքը ամենանպաստավոր պայմանները պետք է ստեղծի հոգեբանական բոլոր ռեսուրսների ձևավորմանը և զարգացմանը:

4.Կոմունիկացիոն ֆունկցիա: Դասագիրքը հանդիսանում է ինֆորմացիայի (տեղեկատվության), գիտելիքների, կարողությանների փոխանցման միջոց այլ մարդկանց: Միաժամանակ պահպանելով փոխադարձ ինֆորմացիայի փոխանցման գործընթացը միջանձային հարաբերություններում:

5.Դաստիարակող գործառույթ: Նախ դասագրքի միջոցով պետք է ցուցաբերել անհատական մոտեցում բոլոր սովորողների նկատմամբ, մեծապես հաշվի առնելով նրանց պատրաստության մակարդակը, մեր օրինակում ֆիզիկական պատրաստվածության, առողջական վիճակի, գիտելիքների առկայության փաստերը:

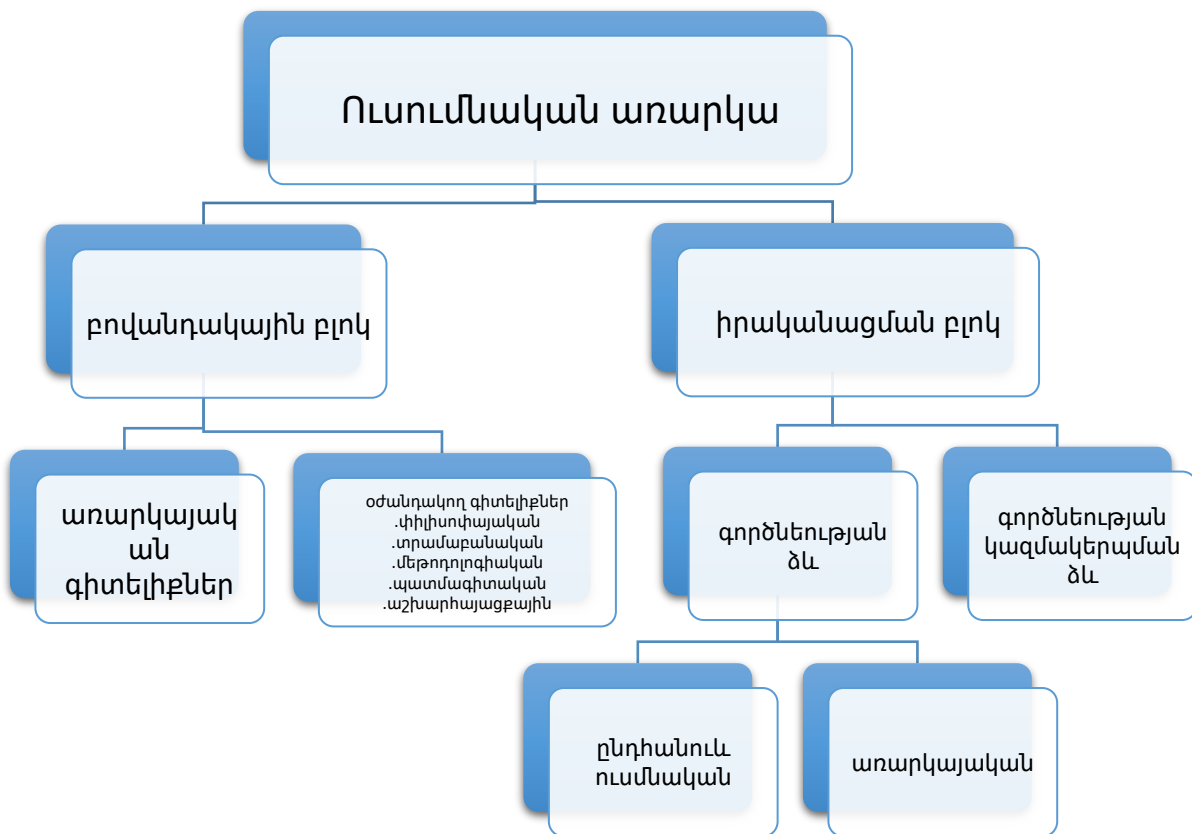
Շատ կարևոր է, որ հեղինակները դասագրքի միջոցով կարողանան <<կենդանի>> լեզվով զրույցել, երկխոսել սովորողների հետ: Շատ կարևոր է, որ ուսումնական նյութի մատուցման ժամանակ կիրառել կերպարային հիշվող համեմատության, ազատ հնարավորություն ստեղծել, օրինակել լավը, գեղեցիկը, համամարդկայինը:

6.Ուսուցման տարբերակված գործառույթ: Դասագրքի միջոցով պետք է ցուցաբերել տարբերակված մոտեցում բոլոր դպրոցականներին, նրանց ընդհանուր պատրաստության խստագույն հաշվառմամբ: Արդյունավետ է հատկապես այն ուսուցումը, որը հենվում է և կառուցվում է երեխաների դիրքորոշումների հետաքրքրությունների, ցանկությունների և իհարկե հնարավորությունների շրջանակում:

7.Ուսուցման անհատական գործառույթ: Ժամանակակից կրթության անհատական մոտեցումը որակ ապահովող կարևորագույն պայման է: Որի իրականացման հիմնական ուղին կայանում է նրանում, որ պետք է սովորողներին ընտության հնարավորություն տալ: Այս պարագայում ուսուցիչը կազմում է անհատական ուսումնական առաջադրանքներ, որը հետագայում հսկվում և գնահատվում է:

Այսպիսով ինչպես մենք տեսնում ենք, դասագիրքը ժամանակակից տեխնոլոգիաների ժամանակաշրջանում նույնպես ունի իր տեղը և դերը կրթության ոլորտում, որը դարերի ընթացքում եղել և մնում է դպրոցականների կրթությունը ապահովող կարևորագույն աղբյուրը:

Ի.Յա. Լերների կողմից մշակված է ուսումնական կարևորագույն առարկաների և դասագրքերի հիմնական բլոկները, որը ներկայացված է տրամագիծ 1-ում:



Տրամագիր 1. Ուսումնական առարկաների և դասագիրքերի հիմնական բլոկները:

2. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագրքերի կառուցվածքը և բովանդակությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական մտքի պատմությունը վկայում է, որ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից դպրոցական դասագրքերի ստեղծումը սկսվել է անցիալ դարի 80-ական թվականներին Վ.Ս. Կայուրովի, Ջ. Ի. Կուզնեցովայի, Գ. Բ. Մեյկսոնի և Լ. Ե. Լուբոմիրովկու կողմից 1981 թվականին և բաղկացած էր տասը լայն բաժիններից՝

1. Ինչ է անհրաժեշտ գիտենալ
2. Պարապիր տանը



3. Մարմնամարզություն
4. Աթլետիկա
5. Դահուկային պատրաստություն
6. Չմուշկներ



© dreamstime.com

ID 236812619 © Ssstocker

- 7. Լող
- 8. Հանդբոլ
- 9. Բասկետբոլ



- 10. Կրոսային պատրաստություն



Ամեն բաժին ենթաբաժիններից սովորողներին մանրամասն տեղեկություն է տրվում շարժողական գործողությունների ճիշտ կատարման, սխալների ուղման, հսկման, ինքնուրույն մարզման, վարվելաձևի(ընդորոմ ֆիզկուլտուրային գործնետության բոլոր վայրերում՝ լողավազանում, խաղերի ընթացքում, դահուկային և չմշկային պարապունքներում և այլն):

Չորրորդ դասարանի ծրագրի տրամաբանական շարունակությունը կազմեց Գ.Բ. Մեյկսոնի, Լ.Ե. Լուբոմիրովսկու խմբագրությամբ հրատարակված 5-րդ, 6-րդ և 7-րդ դասարանի դասագիրքը / դասագիրք որովհետև բոլոր դասարանները այստեղ ներկայացված է մեկ դասագրքի մեջ, որը ըստ ինձ այնքան էլ ճիշտ մոտեցում չէ/: Դասագիրքը բովանդակում է երեք մեծ բաժիններ՝

1. Ինչ է պետք և անհրաժեշտ գիտենալ
2. Ինչ է պետք կարողանալ
3. Պարապիր ինքնուրույն

Բավականին կարճ ժամանակահատվածում Ռուսաստանի Դաշնությունում արձանագրեցին, որ դասագրքերի մուտքը դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթության ընդհանուր համակարգում ցույց տվեց նրա կենսունակությունը և պահանջվածությունը: Այդ է վկայում նաև այն փաստը, որ անցյալ դարի 90-ական թվականներից սկսվեց դասագրքերի ինտենսիվ հրատարակումը և վերահրատարակումը: Հատկանշական է այն փաստը, որ Լ.Դ. Գլագիրինայի և Տ.Ա. Լոպատիկի կողմից 1998,1999 հրատարակվեցին դասագրքեր առաջին և երկրորդ դասարանների համար: Հարկ է նշել, որ սովորողների համար հանրամատչելի

գրքեր, դասագրքեր հրատարակեցին նաև առանձին մարզումներից շախմատից Թ. Դավթյան, Ա. Լպուտյան, Ա. Կարպով, Ա. Վինգիրե, Յու. Լ. Ավերբախ, լողից Ա. Լիտվինով, շարժողական ընդունակություններից Ա.Վիկուլով, Ի.Բուտին, թենիսից Բ.Գեյման: Ներկա ժամանակաշրջանում սովորողների կրթության և դաստիարակության գործընթացում առաջնահերթ խնդիրներից է նրանց հաղորդակից դարձնել օլիմպիզմի, օլիմպիական խաղերի և ընդհանապես օլիմպիական մշակույթի հոգևոր, նյութական և բարոյական արժեքներին: Այդ տեսանկյունից մեծ նշանակություն ունեցավ աշակերտների համար, ինչպես Յու.Գ. Գրիգորյանն է նշում, Վ.Ս. Րոդնիչենկոյի կողմից օլիմպիական դասագրքի հրատարակումը, ինչպես նաև գերմանցի մասնագետ Ս. Կելլերի կողմից նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար լույս ընծայած <<Լողացեք>>, <<Ցատկեք>>, <<Խաղացեք>>, <<Զբաղվիր մարմնամարզությամբ>> գրքույկները: Հայ հեղինակների կողմից հրատարակվեցին 2-րդ, 3-րդ և 4-րդ դասարանների համար <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից դասագրքեր, որոնք արժանացել են միջազգային փորձագետների բարձր գնահատականին: Դասագրքերը մեծապես օգնում են չափորոշիչ ծրագրով նախատեսված տեսական և գործնական ուսումնական նյութի արդյունավետ դասավանդմանը: Այսպես ծրագրով նախատեսված է, որ դպրոցականները պետք է հատուկ գիտակցեն թե ինչպես պահպանեն սեփական առողջությունը, ամեն օր կատարեն ֆիզիկական վարժություններ, լինեն մաքուր օդում, խաղալ շարժախաղեր, մարզախաղեր, վարել հեծանիվ, ինքնուրույն մշակեն սեփական շարժողական ընդունակությունները, այլ կերպով ասած նա պետք է շարժվի ֆիզիկական կատարելիության ճանապարհով:

Հաշվի առնելով դասագրքերի նկատմամբ պահանջը, այն մշտապես վերահրատարակվում է:

Դասագիրքը թույլ է տալիս երեխաներին գիտելիք ունենալ զանազան մարզաձևերից, ծանոթանալ սպորտի ասպարեզում հայ մարզիկների կարևորագույն նվաճումներին, մեր ազգային հպարտություններին, որոնք աշխարհի շատ երկրներում բարձր են պահել հայի արժանապատվությունը:

Հպարտության և ազգային արժանապատվության դասեր է տալիս <<Մկանային ուժ>> բաժինը, որը յուրացնելով երեխան անշուշտ կցանկանա դառնալ նորօրյա <<Սասունցի Դավիթ>>, <<Հրանտ Շահինյան>>, <<Ալբերտ Ազարյան>>, <<Վլադիմիր Ենգիբարյան>>, <<Իգոր Նովիկով>>:

Շատ կարևոր է <<Առողջ ապրելակերպ>> բաժինը, որը ոչ միայն սովորեցնում է հետևել օրվա ռեժիմին, ինչպես կոփվել, ձևավորել ճիշտ կեցվածք, խնամել մարմինը, պահպանել տեսողությունը, այլև հեղինակներից անընդհատ լսում են, թե ինչպես սկսել և ավարտել առօրյան, այսինքն մանրամասն տեղեկություն է տրվում օրվա ռեժիմի մասին: Բաժնում ընդգրկված են նաև առավոտյան մարմնամարզության կատարման մեթոդիկայի վերաբերյալ: Այս բոլորը ձևավորում են առողջ ապրելակերպ վարելու անհրաժեշտ կարողություն և հմտություն:

Դասագրքի մյուս մասը ուղղված է սովորողների մոտ ձևավորել անհրաժեշտ գիտելիքներ և կարողություններ մարմնամարզությունից, աթլետիկայից, շարժախաղերից և ֆուտբոլից: Ընդ որում առանձնակի ուշադրություն է դարձվում շարժողական գործողությունների պարզ տիրապետմանը, այլև համապատասխան ծրագրի բաժինների գործնական նյութի, այսինքն ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ տիրապետմանը:

Հեղինակները դասագրքի երրորդ մասում դպրոցականներին ուղղորդում են մշակել սեփական շարժողական ընդունակությունները (արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, մկանային ուժը, ճարպկությունը, ճկունությունը, հավասարակշռությունը), հսկել դրանց շարժընթացը, որոշել տիրապետման մակարդակը, զբաղվել հոգեհարազատ մարզաձևով:

Լիարժեք ֆիզկուլտուրային կրթություն ստանալու նպատակով, հեղինակները դասագրքի 4-րդ մասում աշակերտներին պարզ, մատչելի ձևով ներկայացնում են լողուսուցման, դահուկային պատրաստություն, շախմատի խաղից հետաքրքիր նյութեր, ինչը երեխաների մոտ առաջացնում է պահանջմունք տիրապետել կյանքի համար շատ կարևոր այդ շարժողական գործողությունը: Հաշվի առնելով երեխաների ընկալունակության բարձր աստիճանը նրանք դժվարություն չեն կրում ուսումնական նյութի տիրապետման հարցում: Ուղղակիորեն պետք է ծնողներին նույնպես ներառել երեխաների ֆիզկուլտուրային կրթության կազմակերպման գործընթաց, հատկապես շաբաթ, կիրակի, արձակուրդային օրերին երեխաների շարժողական ռեժիմի ակտիվ կազմակերպման ուղղությամբ:

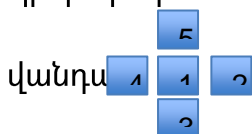
Պատկերազարդ, երեխաների տարիքային զարգացման առանձնահատկություններին համապատասխան և որակով կազմված դասագրքերը գեղագիտական ճաշակ են ձևավորում և թույլ են տալիս երեխաններին, առանց ուսուցչի մասնակցության, ինքնուրույն կատարել ֆիզիկական վարժություններ: Այդ ձեռքբերումները անշուշտ տեղափոխվում են առօրյա կյանքի և նպաստում առկա սոցիալական միջավային համարվելուն, հարստացնում դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթվածությունը:

3. Դասագրքերի օգտագործման սեփական դիտարկումները

Ներկայումս կարող ենք հստակ փաստել, որ սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում հաստատապես ամրապնդվել է տեսական գիտելիքների հաղորդումը, առողջ ապրելակերպի վարումը, շարժողական կարողությունների ձևավորումը, շարժողական ընդունակությունների մշակումը, ինքնուրայն ֆիզիկական վարժությունների կատարումը երեխաներին անգնահատելի օգնություն է դասագրքերի կիրառումը:

Ուսուցիչներին պահանջվում է կիրառել նոր մեթոդներ, նոր միջոցներ իսկ սովորողների կողմից ծավալելու ակտիվ գործունեության տրված առաջանդրանքները կատարելու ուղղությամբ: Սովորողների մեջ հիմք է դրվում ինքնուրույն աշխատանքների կատարման կարողություններ, հմտությունները: Մանկավարժական տեսանկյունից մի կարևոր գործոն որը ավելի լայն և հեռավոր նպատակներ է հետապնդում դպրոցականների ուսուցման հետագա տարիների համար: Ընդհանուր պատկերացում ունենալու համար նպատակահարմար ենք համարում ներկայացնել դասագրքերի օգտագործման սեփական փորձը: Նախ նշեմ որ մի օրինակ ձևով չեմ օգտագործում դասագրքերը: Յուրաքանչյուր հանձնարարականից սովորողների մոտ առաձանում է տարբեր հարցեր: Ուստի ընդհանուր մոտեցումից անցում եմ կատարում անհատական մոտեցման: Լայն հնարավորություն եմ ստեղծում որպեսզի աշակերտները կարողանան ինքնուրույն օգտվեն դասագրքերից: Սկզբնական շրջանում ինքնուրույն աշխատանք պետք է համակարգվի ղեկավարվի, ուստի որպեսզի սովորողները հմտանան ինքնուրույն աշխատանքի մեջ, անհրաժեշտ է օրինակ հանձնարարել կեցվածքի շտկման համար ինչպիսի վարժություններ պետք է կատարել, ցույց տան դրանց կատարումը: Այնուհետև հանձնարարում եմ վարժությունը կատարել հայելու առաջ, մանրամասն նայել սեփական վարժությունների կատարման ընթացքին և շեշտադրել որտեղ են սխալներ թույլ տալիս: Այսինքն ինքնուրույն աշխատանքի կարևորագույն կողմն է կազմում ինքնահսկումը: Արդյունավետ է նաև փոխադարձ հսկման կատարումը:

4-րդ դասարանի բոլոր երեխաներին հանձնարարվեց վարել <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից աշխատանքային տետր, որը նպաստեց զարգացնելու նաև սովորողների ճանաչողական ակտիվությունը և ստեղծագործական գործունեությանը: Տեսրում առաջանդրանքների կատարման համար երեխաները ստանում էին համապատասխան միավորներ: Սովորողներին տրված տեսական աշխատանքները զուգորդել ենք գործնականի հետ: Օրինակ սովորողներին հանձնարարվեց դասագրքից ընթերցել կեցվածքի վերաբերյալ ուսումնական նյութը, միաժամանակ կատարելով շատ լավ ընտրված և վարժությունները: Իսկ տետրում նրան պետք է ստեղծագործաբար մոտենալ հարցին և իրենց ուժերի ներածին չափով գրել նաև նոր վարժություններ պատի մոտ, վարժություններ օղով, մարզափայտով, կազնած, պռակած և ծնկադիր դրությունից: Արդյունքում յուրաքանչյուր աշակերտի տետրը հարստանում էր նոր բովանդակությամբ: Այս առումով ավելի ընդլայնվեց սովորողների շարժախաղերի կատարման տարբերակները, օրինակ <<դասարան>> խաղում աղջիկների կողմից առաջարկվեց 11 նոր խաղ, աթլետիկայի բաժնից շատ դինամիկ և գեղեցիկ էր ստացվել ցատկերը վանդակների մեջ, երեխաները գետնի վրա գծում են ահա այսպիսի հինգ



և կատարում են ուսյունատիպ ցատկեր: Ցատկերը

սկսվում են այսպես՝ երեխան կանգնած է կենտրոնական վանդակում և հերթականությամբ ցատկում է առաջին վանդակից երկրորդ վանդակը, այնուհետև հետ- ցատկ առաջի վանդակ, որից հետո ցատկում է երրորդ վանդակ դարձյալ հետ - ցատկ առաջին վանդակ, և այսպես շարունակ ցատկելով բոլոր վանդակների մեջ, սկզբնական շրջանում կրկնությունների քանակը և կատարման տեմպը պետք է համապատասխանացնել ամեն մի երեխայի պատրաստականության աստիճանին: Երբ նրանք ձեռք են բերում կայուն կարողություն փոփոխվում են կատարման քանակը և տեմպը:

Յուրաքանչյուր սովորող դասագրքի բաժինները օգտագործում իր յուրովի, հատկապես ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: Այս առումով արդյունավետ է օգտագործվում դասագրքի շարժողական ընդունակություններ բաժինը: Այսպես այս կամ այն շարժողական ընդունակության մշակման գործընթացում մասնակից ենք դարձրել նաև ծնողներին: Նախ սովորողներ պետք է հստակ պատկերացում ունենան տանը հանձնարարվող շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժությունների մասին, դրանց չափավորման, կատարման պայմանների, անվտանգության, հսկման, վարժությունների կրկնումների հերթականության մասին: Ակտիվացրել ենք ծնողների մասնակցությանը այս հարցերում հատկապես հսկման և օգնության, օժանդակության և պայմանների (գույք, մարզահագուստ, ֆիզիկուլտուրային առակայի պահանջներին համապատասխան պարագաներ) ստեղծման հարցերում:

Յուրաքանչյուր սովորող վարել է ինքնուրույն թեստային հանձնարարականների կատարման օրագիր: Ընտրել են պարզ վարժություններ որոնք նրանք կատարել են ամեն օր և գրանցել կրկնումների քանակը՝ գետնից սեղմումներ, որովայնի <<պրես>>, մեջքի մկանների ուղղում պատի մոտ կանգնած, կքանիստ և տեղում ցատկեր կամ ցատկապարանով ցատկեր: Երեխան տեսրում գրանցում է կատարումը իսկ ծնողը ստորագրում է կատարման փաստը: Այս առումով հատկապես արդյունավետ է երբ ծնողները օգնում են երեխաներին կատարել առավոտյան մարմնամարզության, դժվարությամբ բայց աստիճանաբար սիստեմատիկ կատարյալ երեխաների քանակը ավելանում է: Ընդ որում դասագրքում զետեղված նյութը առավոտյան մարմնամարզության վերաբերյալ թե՛ տեսական և թե՛ գործնական, բոլոր երեխաները յուրացնում են լավ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագրքերը ապահովում են 2-րդ, 3-րդ, 4-րդ դասարանների աշակերտների տեսական գիտելիքների ձեռք բերումը առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական կուլտուրայի, հայ օլիմպիական չեմպիոնների մասին: Աշակերտները պատկերացում են կազմում օրվա ռեժիմի, մարմնի խնամքի, կոփման, կեցվածքի ձևավորման մասին: Նրանք սովորում են ինչպես պետք է կատարեն նախապարապմունքային մարմնամարզությունը, տնային հանձնարարությունները, ֆրզկուլտ դադարները: Պատկերացում են կազմում թե ինչ ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վաժառույթները սրտի աշխատանքի և շնչառության վրա, կամ թե ինչպես կարելի է մեծացնել կամ փոքրացնել բեռնվածությունը: Դասագրքերը պարունակում են թեմաներ սողանցումների, մագլցումների, ցատկերի, վազքերի, նետումների վարժությունների հնարավորությունների մասին, ինչպես նաև ուժի, արագաշարժության, դիմացկանության, ճարպկության և ճկունության մշակման կարևորության մասին: Դասագրքերը ոչ միայն ուսուցանում են, ծանոթացնում են այլև տալիս են լայն հնարավորություն ինքնուրույն աշխատանքի, ստուգաբանության և ինքնավերահսկողության: Դասագրքերը աշակերտներին օգնում են անցկացնել համեմատական ուսումնական տարում ձեռք բերած շարժողական կարողությունների, հմտությունների և ամառային արձակուրդների ընթացքում ինքնուրույն ձեռքբերումների միջև: Դասագրքերը օգնում են ֆիզկուլտուրայի մասսայականացմանը, որովհետև տնային առաջադրանքներին մասնակցում են տան բոլոր անդամները և հարազատների հետ հաղորդակցվելիս պատմում են միմյաց գրքից կարդացածը և կատարածը, դրանով իսկ մեծացնում են հետաքրքրությունը թե՛ առարկայի և թե՛ գրքի հանդեպ: Այստեղից էլ բխում է պահանջարկը հաջորդող դասարանների դասագրքերի լույս ընծայմանը: Դասագրքերի ուժը մեծ է, այն հնարավորություն է տալիս ոչ միայն շարժողական ընդունակություններ և ֆիզիկական կարողություններ ձեռք բերել, այլև էքսկուրսիաների և արշավների կազմակերպումների միջոցով ծանոթանալ հայրենի բնությանը, պատմությանը, պատմաճարտարապետական հուշարձաններին, հայ ժողովրդի հերոսական անցյալին, ավանդություններին:

Գրականություն

1. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագիր:

(Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ.Ս. Մինասյան) 2007:

2. «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագիրք: Վերահրատարակության. մաս 1-ին, մաս 2-րդ 2021թ.

3. «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք: Մաս 1-ին, մաս 2-րդ: 2019.

4. «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական դպրոցի 4-րդ դասարանի դասագիրք: Մաս 1-ին, մաս 2-րդ: 2020թ.