

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՇԻՐԱԿԻ Մ.ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ «Դաստիարակության կողմերի միասնությունը «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում»

Կատարող՝ _____ Բաղդասարյան Տիգրան
Ստորագրություն անուն, ազգանուն, հայրանուն

Ղեկավար՝ _____ Սիմոնյան Ասյա, մ.գ.թ.
Ստորագրություն անուն, ազգանուն, գիտ.կոչում, աստիճան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՆՐԱ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ	4
1.1 Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմունքները	4
1.2 Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի սոցիալ մանկավարժական սկզբունքները.....	6
ԳԼՈՒԽ 2. ԱՆՁԻ ՆՊԱՏԱԿԱՈՒՂՎԱԾ ԶԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՅՈՒՄ	10
2.1 Դաստիարակության կողմերի միասնությունը ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման գործընթացում	10
2.2 Դաստիարակության տարբեր ձևերի իրականացումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում	13
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	21
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	22

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականությունը: Ժամանակակից մանկավարժության տեսանկյունից արդի պահանջներին համապատասխանող կրթության հիմնական խնդիրն է դաստիարակել՝ ներդաշնակ, ինտելեկտուալ և անձնապես զարգացած, ստեղծագործ և ոչ ստանդարտ մտածողությամբ, բազային գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների համապատասխան համագումարին տիրապետող, ինքնակրթության և ինքնադրսևորման կարողությամբ և ձգտումով, հոգեպես և ֆիզիկապես առողջ անձ: Մինևույն ժամանակ հատուկ ուշադրություն է հատկացվում կրթության և դաստիարակության անհատականացմանը հաշվի առնելով սովորողների հոգեֆիզիոլոգիական և անհատական առանձնահատկությունները:

Այս համատեքստում կարևորվում էրեխայի անձի ներդաշնակ զարգացման գաղափարը, որը անհնար է առանց դաստիարակության ձևերի միասնական կիրառման, այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ թ առանձին առարկաների շրջանակներում ուսումնասիրել տվյալ առարկայի դաստիարակչական ներգործությունների շրջանակը, այս առումով առնաձևանում է ֆիզիկական կուլտուրան, որպես դաստիարակության ձևերից մեկի ֆիզիկական դաստիարակության դրսևորման միջոց, կրթական արդյունք և հասարակական արժեքային համակարգ:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական կողմերը և դաստիարակության ձևերի մասնությունը առարկայի դասավանդման գործընթացում:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրերն են. ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմունքները և կապը կրթական համակարգի հետ, դաստիարակության ձևերի դրսևորումը ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում և դրանց գործնական կիրառումը առարկայի դասավանդման ընթացքում:

1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ՆՐԱ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

1.1 Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմունքները

Համակարգ հասկացության տակ պետք է նկատի ունենալ առանձին մասերից , տարրերից բաղկացած և միմյանց հետ սերտորեն փոխկապակցված մի ամբողջություն կամ համակցություն, որոնք ուղղված են կոնկրետ գործառույթների իրագործմանը, կամ այս կամ այն խնդրի լուծմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը դա մեր հասարակությանը բնորոշ ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալական պրակտիկայի կազմակերպման եղանակն է, ֆիզիկական վարժությունների գիտակցված օգտագործման միջոցով, նրա ելակետային հիմունքներն և որոշիչ կողմերն են իմի բերված մեկ ամբողջական կառուցվածքի մեջ: սա իր մեջ ներառում է գաղափարական տեսական մեթոդական, ծրագրանորմատիվային և կազմակերպչական հիմունքները, որոնք իրենց հերթին ապահովում են մարդական ֆիզիկական կատարելագործումը և առողջ ապրելակերպի ձևավորումը:

Գաղափարական հիմունքներ: Աշխարհայացքը իրենից ներկայացնում է հայացքների և մտահղացումների ընդհանրացում, որոշող մարդկային գործունեության ուղղվածությունը: Մեր երկրի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի գաղափարական հիմունքները ուղղված են անձի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման աջակցմանը, յուրաքանչյուրին ֆիզիկական կատարելագործմանը հասնելու հնարավորությունների իրագործմանը, առողջության ամրապնդում և բազմամյա պահպանում և դրա հիման վրա հասարակության յուրաքանչյուր անդամների նախապատրաստմանը պրոֆեսիոնալ կամ գործունեության այլ ձևի:

Տեսական մեթոդական և գիտական հիմունքներ: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը հիմնված է մի շարք գիտությունների նվաճումների վրա: Նրա տեսական – մեթոդական հիմքն են ծառայում բնական (անատոմիա, ֆիզիոլոգիա, կենսաքիմիա այլն), հասարակական (փիլիսոփայություն, սոցիոլոգիա) և մանկավարժական գիտությունների գիտական դրույթները, որոնց հիման վրա ՖԴՏ

մեթոդիկա առարկան հիմնավորում և ուսումնասիրում է առավել ընդհանուր օրինաչափությունները ֆիզիկական դաստիարակությունում:

Ծրագրա-նորմատիվային հիմունքներ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը իրականացվում է ֆիզկուլտուրայից և սպորտից պետական ծրագրերի հիման վրա (նախադպրոցական հիմնարկների ծրագրեր, դպրոցական ծրագրեր, միջնակարգ և բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ծրագրեր, բանակ և այլն): այդ ծրագրերը պարունակում են գիտականորեն հիմնավորված խնդիրներ, ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներ, շարժողական ունակությունների և հմտությունների համալրներ՝ որոնք ենթակա են յուրացման, կոնկրետ խնդիրների և պահանջների ցանկեր: Ծրագրանորմատիվային հիմունքները ՖԴ համակարգում կոնկրետացում են դուրս գալով կոնտիգենտի առանձնահատկություններից (տարիք, սեռ, մակարդակ, առողջական վիճակ և այլն) և ֆիզկուլտուրային շարժման հիմնական գործունեության պայմաններից (ուսում, աշխատանք, ծառայություն)՝ երկու հիմնական ուսողություններով՝ ընդհանուր նախապատրաստական և մասնագիտացված:

Ընդհանուր նախապատրաստական ուղղությունը ներկայացվում է առաջին հերթին հարակարթկան համակարգի ֆիզիկական դաստիարակությամբ: Այն ապահովում է բազմակողմանի ֆիզիկական դաստիարակության բազային մինիմումը՝ կյանքում անհրաժեշտ շարժողական ունակությունների և հմտությունների հիմնական բազան՝ յուրաքանչյուրին հասանելի ֆիզիկական ընդունակությունների բազմակողմանի զարգացման մակարդակը:

Մասնագիտացված ուղղությունը (սպորտային մարզում, մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստություն, բազմակիրառական ֆիզիկական դաստիարակություն) – ենթադրում է ընդլրված շարժողական գործունեությունում, խորացված կատարելագործում լայն ընդհանուր ատրաստվածության բազայի հիման վրա, անձնական ընդունակություններից կախված հնարավոր բարձրագույն նվաճումներով:

Ծրագրանորմատիվային հիմունքների մեջ որոշակիորեն իրագործվում են ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական սկզբունքները (անձի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման մշտական աջակցման սկզբունքը, կիրառական և առողջարարական ուղղվածությունը):

Կազմակերպչական հիմունքներ: Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կազմակերպչական կառուցածքը կազմում է պետական և հասնակական, ինքնագործ կամակերպման, ղեկավարման և կառավարման ձևերը: Պետակա հիմունքներով ՖԴ դասընթացները տարբեր օղակներում անց ենկացվում որոշակի ծրագրերով (օր.՝ հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության դասընթացը աղջ ուսումնառության ընթացքում նախատեսվում է շուրջ 700 ժամյա դասեր): Հասարակական հիմունքներով իրականացվում է ինքնագործ ֆիզկուլտուրային և սպորտային շարժումը (օր.՝ կենցաղ, մարզական ընկերություններ, անհատական պարապմունքներ):

Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման այս երկու եղանակները ունեն ընդհանուր նպատակ, խնդիրները և կազմում են մեկ ամբողջականություն: Ինչ վերաբերվում է կառավարման հիմունքներին ապա տարբեր երկրներում գործում են նախարարություններ, կոմիտեներ, խորհուրդներ, ֆեդերացիաներն այլն:

Անհրաժեշտ է նշել, որ ֆիզիկական դաստիարակության պետական համակարգը կարող է ունենալ իր ենթահամակարգերը, օր.՝ վաղ և նախադպրոցական տարիքի երեխաների ՖԴ համակարգը, սովորող երիտասարդների ՖԴ համակարգը, ազգային բանակի ՖԴ համակարգը և այլն: Ընդ որում այդ ենթահամակարգերից յուրաքանչյուրը ունի իր մանավոր նպատակները և խնդիրները, միջոցները, մեթոդները և կազմակերպման ձևերը: Հետևաբար ՖԴ համակարգի հասկացությունը բարդ է բազմօղակ և բազմաստիճան, սակայն այս բոլորը միավորվում են ազգային պետական համակարգ ընդհանուր հասկացության մեջ:

1.2 Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի սոցիալ մանկավարժական սկզբունքները

Սկզբունքի տակ մանակավարժությունում հասկացվում է առավել կարևոր էական դրույթները, *որոնք արատացում են դաստիարակության օրինաչափությունները:* Դրանք ուղղորդում են մանկավարժի և պարապողների գործունեությունը դեպի նախանշված նպատակները ուժերի և ժամանակի ավելի փոքր ծախսերով: ՖԴ նպատակներից և խնդիրներից բխում են հետևյալ սկզբունքները

1. Անձի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանն աջակցման սկզբունքը
2. Առողջարարական ուղղվածության սկզբունքը
3. Աշխատանքային և ռազմական պրակտիկայի հետ կապի սկզբունքը
4. Քաղաքացիների անհատական հետաքրքրությունների և պահանջմունքների բավարարման սկզբունքը

Սկզբունքները կոչվում են ընդհանուր որովհետև նրանց գործողությունները տարածվում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի բոլոր աշխատողների վրա և ՖԴ համակարգի բոլոր օղակների վրա, կազմակերպման պետական և հասարակական ձևերով: Ընդհանուր սկզբունքների մեջ է ձևավորվում հասարակության և պետության պահանջները ինչպես ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի նկատմամբ, այնպես էլ նրա արդյունքների նկատմամբ, այսինքն ինչպիսին պետք է լինի ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվող մարդը :

Անձի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանն աջակցման սկզբունքը:

Խոսելով անձի ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստականության մասին երբեմն օգտագործվում է բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացում տերմինները , այս 2 հասկացությունները չեն բացառում միմյանց, նրանք անբաժան են բայց միաժամանակ ոչ նույնական: Բազմակողմանի զարգացումը բնորոշում է թե ինչ է զարգանում: Ներդաշնակ զարգացումը ցույց է տալիս թե ինչպես են զարգանում մարդու ընդունակությունները:

Տվյալ սկզբունքը բացահայտվում է երկու հետևյալ հիմնական դրույթներում .

1. **Դաստիարակության բոլոր կողմերի միասնության ապահովումը՝ ձևավորող ներդաշնակ զարգացած անհատին:** Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում և ֆիզիկական կուլտուրայի կիրառման հարակից ձևերում անհրաժեշտ է ունենալ համալիր մոտեցումներ բարոյական, գեղագիտական, ֆիզիկական, մտավոր և աշխատանքային դաստիարակության խնդիրների լուծման համար:

2. **Ֆիզիկական կուլտուրայի տարբեր գործոնների համալիր օգտագործում** մարդուն հատուկ կենսական կարևոր ֆիզիկական հատկությունների ընդհանուր լիարժեք զարգացման համար և հիմնված դրանց վրա շարժողական ընդունակություններին զուգընթաց շարժողական կարողությունների և

հմտությունների լայն ֆոնդի ձևավորում՝ անհրաժեշտ կենցաղում: Դրան համապատասխան ֆիզիկական դաստիարակության մասնագիտացված ձևերում անհրաժեշտ է ապահովել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միասնությունը:

Առողջարարական ուղղվածության սկզբունքը : Սկզբունքի էությունը կայանում է նրանում որ ապահովվի առավելագույն առողջարարական էֆֆեկտը՝ այսինքն ամրապնդվի քաղաքացիների առողջությունը : Տվյալ սկզբունքը պահանջում է.

1. Որոշելով ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների կոնկրետ բովանդակությունը, անպայման հաշվի առնել նրանց առողջարարական արժևորումը որպես պարտադիր նախապայման:
2. Պլանավորել և կարգավորել մարզումային բեռնվածությունները կախված պարապոդների սեռից, տարիքից պատրաստվածության մակարդակից :
3. Պարապմունքների և մրցումների գործընթացում ապահովել բժշկամանկավարժական հսկման պարբերականությունը և միասնությունը:
4. Լայն օգտագործել բնության առողջարարական ուժերը և հիգիենիկ գործոնները:

Աշխատանքային և ռազմական պրակտիկայի հետ կապի սկզբունքը : Այս սկզբունքը ընդգծում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական կիրառական ուղղվածությունը և առավելագույն ձևով արատացնում ֆիզիկական կուլտուրայի նպատակային նշանակությունը , այսինքն պատրաստել մարդուն աշխատանքային և անհրաժեշտության դեպքում զինվորական գործունեությանը : Սկզբունքը կոնկրետացվում է հետևյալ դրույթներում.

- Ֆիզիկական պատարաստության կոնկրետ խնդիրների լուծման դեպքում տարբեր հավասար պայմաններում անհրաժեշտ է նախապատվությունը տալ այն միջոցներին՝ *ֆիզիկական վարժություններին*, որոնք ձևավորում են անմիջական կիրառական բնույթ ունեցող կենսական կարևոր շարժողական կարողությունները և հմտությունները:
- Ֆիզկուլտուրային գործունեության ցանկացած ձևում անհրաժեշտ է ձգտել ապահովելու հնարավորինս տարբեր շարժողական ընդունակությունների և հմտությունների լայն բազայի տիրապետումը, ինչպես նաև ֆիզիկական ընդունակությունների բազմակողմանի զարգացումը:

- Մշտապես և նպատակաուղղված շաղկապել մշակութային գործունեությունը անհատի ակտիվ կենսական դիրքորոշման ձևավորման հետ, աշխատունակության, հայրենասիրության և բարոյական որակների դաստիարակման հիման վրա:

Քաղաքացիների անհատական հետաքրքրությունների և պահանջմունքների բավարարման սկզբունքը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը նախատեսում է ազգաբնակչության լայն սեռատարիքային կոնիգենտի ներգրավում ակտիվ պարապմունքների մեջ : այօր աշխարհի մի շարք երկրներում մեծ աշխատանք է տարվում ավագ և թոշակային տարիքի մարդկանց շրջանում, սակայն նրանց հետ չի կարելի կիրառել ՖԴ կիրառականության բանաձևը, այսինքն աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության պատրաստվածությունը: Բազմաթիվ քաղաքացիներ զաղվում են իրենց առողջության ամրապնդմամբ և պահպանմամբ ֆիզիկական վարժությունների միջացով մարմնակազմության ձեռքբերմամբ, ակտիվ երկարակեցության և աշխատունակության պահպանման համար, նման մոտեցումներ անմիջական կապ չունեն աշխատանքային և ռազմական պրատիկայի հետ բայց ինչ ոչ չափով ճշգրտում են ՖԴ նպատակը կանխորոշում հետաքրքրությունների բավարարումը, ուստի քաղաքացիների ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու անձնական հետաքրքրությունների պահանջմունքների բավարարումը համարվում է ՖԴ սկզբունքներից մեկը:

Այսպիսով դուրս գալով վերը նշվածից ՖԴ համակարգի ընդհանուր սկզբունքների նշանակությունը կայանում է հետևյալում.

1. Առավելագույն բարենպաստ պայմանների և հնարավորությունների ստեղծում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակների և խնդիրների լուծման համար:
2. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի ընդհանուր ուղղվածության նախանշումը (բազմակողմանիություն, կիրառականություն, առողջարարականություն)
3. Հիմնական ուղիների որոշում ապահովող ՖԴ դրական արդյունքների ձեռքբերումը (այսինքն դրանց իրականացման ուղիները պրակտիկայում)

4. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի սկզբունքները իրենցից ներկայացնում են մեկ օրգանական միասնություն և մեկի խախտումը կանդրադառնա մյուսների իրականացման վրա:

ԳԼՈՒԽ 2. ԱՆՁԻ ՆՊԱՏԱԿԱՈՒՂՂՎԱԾ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՈՒՄ

2.1 Դաստիարակության կողմերի միասնությունը ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման գործընթացում

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդումը ինքնին ենթադրում է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի համադրությունը դաստիարակության մյուս ձևերի հետ:

Դաստիարակությունը լայն իմաստով անձի ձևավորման, նրա գիտակցականության, վարքի, բազմակողմանի զարգացման նպատակաուղղված գործընթաց է: Այն նաև օբյեկտիվ և օրինաչափ երևույթ է:

Դաստիարակության գործընթացը նախատեսում է պատրաստել մարդկանց աշխատանքային, ֆիզիկական, մտավոր և հասարակության մեջ օգտակար այլ ձևերի գործունեություն և բազմապիսի սոցիալական ֆունկցիաներ կատարելու:

Մանկավարժությունում “դաստիարակություն” հասկացությունն ընկալվում է լայն և նեղ իմաստներով: Լայն առումով՝ դաստիարակություն իր մեջ ներառում է ներգործության ողջ գումարն անձի ձևավորման ու քաղաքացիներին ակտիվ արտադրական ու մշակութային գործունեության նախապատրաստման ամբողջ գործընթացը: Այս առումով դաստիարակությունը հասարակական կյանքի ֆունկցիա է և լուծում է ուսուցման ու կրթության խնդիրները:

Նեղ իմաստով՝ դաստիարակությունն անձի ձևավորման, նրա աշխարհայացքի, բարոյական կերպարի, գեղագիտական ճաշակի, շարժումների կուլտուրայի, ֆիզիկական զարգացման, առողջության ամրապնդման, գիտակցականորեն համակարգված գործընթաց է:

Դաստիարակությունը ծագել է մարդու՝ հասարակության ստեղծման հետ մեկտեղ, այն բնորոշ է բոլոր սոցիալ-տնտեսական հասարակարգերին և համարվում է կյանքի հնագույն կատեգորիա:

Մարդու տարիքային զարգացման ընթացքում խիստ կարևոր դեր ունի ֆիզիկական դաստիարակությունը: Այն վերաբերում է ոչ միայն առողջ օրգանիզմի նորմալ ֆիզիկական զարգացմանն ու կատարելագործմանը նպաստելուն, այլ նաև անձի հոգևոր որակների ձևավորմանը: Այս ամենը կդառնա հնարավոր և իրականանալի միայն ֆիզիկական դաստիարակության ճիշտ դրվածքի դեպքում և դաստիարակության այլ ձևերի հետ օրգանական կապի ապահովումով (մտավոր, բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական, դաստիարակության հետ համատեղ):

Ֆիզիկական և մտավոր դաստիարակության փոխադարձ կապը:

Այն արտահայտվում է անմիջականորեն և միջնորդավորված: Անմիջական կապը կայանում է նրանում, որ ֆիզիկական դաստիարակությունն ունի ուղիղ ազդեցություն պարապոդի մտավոր ընդունակությունների զարգացման վրա: պարապմունքների ընթացքում միշտ ծագում են ճանաչողական իրավիճակներ՝ կապված ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի յուրացմանը, նրա կատարելագործմանը, պրակտիկ գործողությունների հնարների տիրապետմանը և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, մարզիչը, կախված է պարապոդների որակավորումից ու տարիքից, նպատակադրված կերպով դասերի ընթացքում ստեղծում է ճանաչողական և պրոբլեմային տարբեր բարդության աստիճանի իրավիճակներ: Այստեղ պարապոդները պետք է ինքնուրույն որոշում կայացնեն, գործեն ակտիվ և իրենց առջև դրված խնդիրների լուծմանը մոտենան ստեղծագործաբար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում տարաբնույթ նոր գիտելիքների ձեռք բերումը ծառայում է պարապոդների հոգևոր հարստացմանը, նպաստում նրանց մտավոր ընդունակությունների զարգացմանը, թույլատրում է առավել արդյունավետ օգտագործել ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները սպորտային գործունեությունում և կյանքում:

Միջնորդավորված կապը կայանում է նրանում, որ առողջության ամրապնդումը, ֆիզիկական ուժերի զարգացումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ստեղծում են անհրաժեշտ պայմաններ երեխաների մտավոր զարգացման համար: Այդ մասին նշել է նաև հայտնի մեծ գիտնական Պ.Ֆ. Լեսգաֆտը: Իր «Դպրոցական տարիքի ֆիզիկական կրթություն» հանրահայտ աշխատությունում գրել է, որ մարդու մտավոր և ֆիզիկական զարգացման միջև գոյություն ունի սերտ կապ՝ օրգանիզմի ուսումնասիրման և լիարժեք հնարավորությունների բացահայտման: Մտավոր աճն ու զարգացումը պահանջում են համապատասխան ֆիզիկական զարգացում:

Ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական խնդիրների իրագործման արդյունքում բարձրանում է օրգանիզմի կենսագործունեության ընդհանուր մակարդակը, որն էլ իր հերթին բերում է մտավոր գործունեության բարձր արդյունավետության:

Ֆիզիկական և բարոյական դաստիարակության փոխադարձ կապը:

Ճիշտ կազմակերպված ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է մարդու բարոյական կերպարի դրական կողմերի ձևավորմանը: Բարդ լարված մարզումների, մրցումների գործընթացում ձևավորվում և ստուգվում են երիտասարդների բարոյական որակները, կոփվում և ամրապնդվում է կամքը, ձեռք են բերվում բարոյական պահվածքի նորմեր: Մյուս կողմից կապված պարապողների դաստիարակվածության, կազմակերպվածության, կարգապահության, համառության, կամքի, բնավորության աստիճանից է կախված պարապմունքների արդյունավետությունը:

Բարոյա-կամային հիմքերի վրա է դաստիարակվում սպարտային աշխատասիրությունը, դժվարությունների հաղթահարման ընդունակությունը, ուժեղ կամքը և այլ անձնային որակները:

Գեղագիտական և ֆիզիկական դաստիարակության փոխադարձ կապը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները ստեղծում են նպաստավոր պայմաններ գեղագիտական դաստիարակության համար: Այդ ընթացքում

ձևավորվում է գեղեցիկ կեցվածք, իրականանում է մարմնակազույթյան ներդաշնական զարգացում, դաստիարակվում է գեղեցկության և հրաշալի շարժումների գիտակցում: Այս ամենն օգնում է դաստիարակել գեղագիտական զգացմունքները, ճաշակը, նպաստում է դրական հույզերի արտահայտմանը, կենսուրախությանը, լավատեսությանը (օպտիմիզմին):

Գեղագիտական դաստիարակությունը մարդուն զարգացնում է հոգեպես, հնարավորություն է տալիս մարդուն ճիշտ հասկանալ ու գնահատել գեղեցիկը և ձգտել դրան: Ֆիզիկական և գեղագիտական դաստիարակության կապը հիմնված է նրանց նպատակների միասնության վրա՝ մարդու ձևավորում, իսկ ֆիզիկական կատարելությունը կազմում է գեղագիտական իդեալի մաս:

Ֆիզիկական և աշխատանքային դաստիարակության փոխադարձ կապը:

Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքները ստեղծում և ձևավորում են կազմակերպվածություն, կայունություն, դժվարություններ հաղթահարելու ընդունակություն, սեփական անկարողությունը հաղթահարելու ունակություն և վերջնական արդյունքում աշխատունակության դաստիարակում:

Սրանցից բացի, մանկավարժի տարբեր հանձնարարությունները դասերի ընթացքում, սպորտային գույքի նորոգման, պարզ մարզահրապարակների պատրաստման, խաղահրապարակներում էլեմենտար աշխատանքների կատարումը նպաստում են աշխատանքային հմտությունների ձևավորմանը:

2.2 Դաստիարակության տարբեր ձևերի իրականացումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

Բարոյական դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

Բարոյական դաստիարակությունն իրենից ներկայացնում է բարոյական համոզմունքների նպատակաուղղված ձևավորում, բարոյական զգացմունքների զարգացում և հասարակության մեջ մարդու վարքագծի սովորությունների մշակում:

Դաստիարակության ընդհանուր համակարգում բարոյական դաստիարակությունն ունի առաջնային նշանակություն:

Մրա խնդիրներն են՝

1. ձևավորել բարոյական գիտակցականություն, գաղափական համոզվածություն և գործունեության մոտիվներ (հատկապես ֆիզկուլտուրայի հետ կապված);
2. բարոյական զգացմունքների ձևավորում (սեր հայրենիքի նկատմամբ, մարդասիրություն, կոլեկտիվիզմի զգացում, բարեկամություն, բարոյական նորմերի խախտումների հանդեպ անհանդուրժողականություն);
3. էթիկայի չափանիշների, սովորույթների պահպանման, հասարականորեն արդարացված վարքագծի, բարոյական որակների ձևավորում (հարգանք աշխատանքի արդյունքների, հոգևոր և նյութական մշակույթի նկատմամբ, հարգանք ծնողների և մեծերի նկատմամբ, ազնվություն, համեստություն, պարտաճանաչություն, բարեխղճություն);
4. անձի կամային գծերի ու որակների դաստիարակություն (քաջություն, առնականություն, հաղթանակելու կամք, ինքնատիրապետում):

Բարոյական դաստիարակության միջոցներից են. ուսումնա-մարզական պարապմունքների կազմակերպման բովանդակությունը, սպորտային ռեժիմը, մրցումները (խստորեն պահպանելով կանոնները), մանկավարժի, մարզչի գործունեությունը և այլն:

Բարոյական դաստիարակության մեթոդներն են՝

- վարքի, սահմանված նորմերի, հաստատված ավանդույթների գծերի բացատրման համոզմունք;
- զրույցներ պարապողի ինչ-որ բացթողման դեպքում;
- բարոյագիտական թեմաներով բանավեճեր;
- խրախուսում. հավանության արժանացնել, գովեստ, շնորհակալության հայտարարում, պարգևատրում պատվոգրով և այլն;
- վստահություն ցուցաբերել մանկավարժի օգնականի պարտականությունների կատարման նկատմամբ, խրախուսական միավորներ գրանցել մրցումների արդյունքների ամփոփման ժամանակ;

- պատիժ կատարած զանցանքի համար. դիտողություն, նկատողություն, մարզական թիմի ժողովում քննարկում, ժամանակավորապես հեռացում թիմի կազմից և այլն:

Մտավոր դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունում լայն հնարավորություններ կան մտավոր դաստիարակության խնդիրները լուծելու համար: Դա պայմանավորված է ֆիզդաստիարակության յուրահատկությամբ, նրա բովանդակալից և գործընթացային հիմունքներով: Մտավոր ու ֆիզիկական դաստիարակությունների կողմերի միջև գոյություն ունի երկկողմանի կապ: Մի կողմից ֆիզիկական դաստիարակությունը լավագույն պայմաններ է ստեղծում մտավոր աշխատունակության բարձրացման վրա և աջակցում ինտելեկտի զարգացմանը, մյուս կողմից՝ մտավոր դաստիարակությունը բարձրացնում է ֆիզիկականի արդյունավետությունը՝ ստեղծելով պայմաններ առավել մտածված վերաբերվելու լուծվելիք խնդիրներին, ստեղծագործական որոնումներին:

Կարելի է տարբերակել երկու կողմեր՝ կրթական և դաստիարակչական:

Կրթական կողմը սպեցիֆիկ (առանձնահատուկ) ֆիզկուլտուրային գիտելիքների հաղորդումն է: Այդ դեպքում մտածողությունը զարգանում է երկու ուղղություններով՝ վերարտադրողական և ստեղծագործական:

Վերարտադրողական մտածողությունն իմաստավորում է մանկավարժի, հրահանգչական ցուցումներից հետո պարապողների սեփական գործողությունները գնահատել (օրինակ, բարդ շարժման ուսուցում):

Ստեղծագործական մտածողության օրինակ է «էտալոնային» մարզական տեխնիկայի վերլուծությունը՝ դրա ռացիոնալ օգտագործման նպատակով (գտնել իր անհատական տեխնիկան): Մտավոր դաստիարակություն, մտավոր զարգացման դաստիարակչական կողմը կայանում է այնպիսի ինտելեկտուալ որակների զարգացման մեջ, ինչպիսիք են՝ գիտակցումը, կենտրոնացումը, հարցասիրությունը, մտածողության արագությունը և այլն:

Այսպիսով՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մտավոր դաստիարակության հիմնական խնդիրներն են՝

- պարապողներին ֆիզիկական կուլտուրայի հատուկ գիտելիքներով զինելը, դրա հիման վրա գիտակցական վերաբերմունքի ձևավորումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, աջակցությունը գիտական աշխարհայացքի մշակմանը;
- մտավոր ընդունակությունների զարգացումը (վերլուծություն և ընդհանրացում, արագ մտածողության ընդունակություններ), ճանաչողական ակտիվություն, շարժողական գործունեությունում ստեղծագործական դրսևորումների ամրապնդումը;
- դեպի ինքնաճանաչում և ինքնադաստիարակում ընդունակությունների և պահանջմունքների զարգացման խթանումը:

Մտավոր դաստիարակության միջոցները, նախ և առաջ՝ ֆիզկուլտուրային պարապմունքներն են, որոնց բովանդակությունը և ծավալը որոշվում են դպրոցների, այլ ուսումնական հաստատությունների ծրագրերով: Բացի այդ, մտավոր դաստիարակության միջոցներ են հատուկ կազմակերպված պրոբլեմային իրավիճակները (ինֆորմացիայի ընդունում և մշակում, որոշումների ընդունում):

Մտավոր դաստիարակության մեթոդներին են պատկանում՝

- հարցում՝ դասավանդվող նյութի մասին;
- դիտում և համեմատություն;
- ուսուցանվող նյութի վերլուծություն և ընդհանրացում;
- շարժողական գործողությունների կրիտիկական գնահատում և վերլուծություն:

Գեղագիտական դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

Գեղագիտական դաստիարակությունը կոչված է մարդկանց մոտ ձևավորելու գեղագիտական լայն պահանջմունքներ: Այս առումով կարևոր է ոչ միայն հաճույք ստանալը, հասկանալ գեղեցկությունն իր տարաբնույթ դրսևորումներով, այլև, գլխավորապես, դաստիարակել ընդունակություն՝ ամրապնդելու այս ամենն իրական

գործողություններում և վարքագծում: Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով պարապելը հնարավորություն է տալիս այդ ամենի համար: Խոսքը գնում է անձի գեղագիտական ակտիվության մասին, որը, առաջին հերթին, կապված է կյանքի, պրակտիկ գործունեության հետ:

Ֆիզիկական և գեղագիտական դաստիարակության փոխհամաձայնությունը պայմանավորված է նրանով, որ մի դեպքում ֆիզիկական դաստիարակությունը լայնանում, ընդլայնում է գեղագիտական ոլորտի ազդեցությունը դրա վրա, մյուս կողմից՝ գեղագիտական դաստիարակությունը բարձրացնում է ֆիզիկականի արդյունավետությունը՝ ի հաշիվ նրանում դրական հույզերի, լրացուցիչ ազդակների ներարկման դեպի ֆիզիկական պարապմունքները:

Այստեղ կան հետևյալ առանձնահատուկ խնդիրները.

- դաստիարակել ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի գեղագիտական զգացումներ և ճաշակներ;
- մարդու մարմնի և շարժումների գեղագիտական գնահատման դաստիարակում;
- դաստիարակել շրջապատում և ընկերների վարքագծում գեղեցիկը նկատելու, գնահատելու կարողություն:

Շարժողական գործընթացում գեղագիտական միջոցներին են վերաբերում նախ և առաջ ֆիզդաստիարակության տարբեր ձևերը: Յուրաքանչյուրում մանկավարժը կարող է նշել գեղեցիկի պահը:

Գեղագիտական դաստիարակության միջոցներ են տոնակատարությունները, ելույթները, բնական և հիգիենիկ պայմանները, պարապմունքների հարմարությունները, գեղարվեստական դաստիարակության հատուկ միջոցները պարապմունքների ընթացքում (երաժշտության, արվեստի գործերի օգտագործում):

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում գեղագիտական դաստիարակությունը բնութագրվում է հետևյալ մեթոդներով՝

- ֆիզիկական վարժությունների զգացմունքային-արտահայտիչ բացատրություն, տպավորիչ խոսք;

- վարժությունների տեխնիկայես կատարյալ, զգացմունքային-արտահայտիչ ցուցադրում, որն առաջ կբերի գողոցիկով հիանալու զգացում;
- ոգևորող օրինակ գործողություններում և արարքներում;
- ֆիզիկական վարժություններում գործնական ուսուցում դեպի գողոցիկը՝ իր ստեղծագործական դրսևորումներով:

Աշխատանքային դաստիարակությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Աշխատանքի նկատմամբ վերաբերմունքն անձի դաստիարակվածության կարևորագույն չափանիշն է: Աշխատանքի նկատմամբ վերաբերմունքը բնութագրվում է կարգ ու կանոնի կայուն պահպանմամբ, արտադրական հանձնարարությունների կատարմամբ, աշխատանքում նախաձեռնությունների դրսևորմամբ, անձնական ավանդով՝ կոլեկտիվ աշխատանքի ձեռքբերումների համար:

Ֆիզիկական և աշխատանքային դաստիարակությունների միասնականությունն արտահայտվում է այն բանում, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդես է բերում անմիջական միասնականություն՝ աշխատանքայինին, բարձրացնելով մարդկանց աշխատունակությունը, իսկ աշխատանքային դաստիարակությունը, իր հերթին, ֆիզիկական դաստիարակությանը տալիս է կոնկրետ ուղղվածություն դեպի մարդկանց կյանքին ու աշխատանքին պատրաստմանը:

Աշխատանքային դաստիարակության բովանդակությամբ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների ընթացքում՝ հենց ուսումնական աշխատանքն է, ֆիզիկական վարժությունների տարրական աշխատանքային էլեմենտները (տարրերը), ֆիզկուլտուրնիկների և մարզիկների հասարակայնորեն օգտակար աշխատանքը՝ որպես որևէ ձեռնարկության, կազմակերպության շեֆությունն ստանձնողներ:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում աշխատանքային դաստիարակության առջև դրվում են հետևյալ խնդիրները՝

- աշխատասիրության դաստիարակում;

- աշխատանքի նկատմամբ գիտակցական վերաբերմունքի ձևավորում;
- տարրական աշխատանքային հմտությունների և հնարքների տիրապետում:

Աշխատանքային դաստիարակության միջոցներին են վերաբերում՝ ուսումնական աշխատանքը (ֆիզիկական դաստիարակության ակադեմիական պարապմունքների ընթացքում, մարզական լարված պարապմունքների ընթացքում, մարզական, մարզչական լարված պարապմունքների, մրցումների, խմբի սպասարկման, ինքնասպասարկման գործնական պարտականությունների կատարման (պարապմունքների տեղի հարդարում և պատրաստում, գույք, խնամք մարզական սարքերին) ժամանակ, հասարակայնորեն օգտակար աշխատանքը՝ կապված ֆիզդաստիարակության պարապմունքների հետ (առողջարարական-սպորտային ճամբարում):

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում աշխատանքային դաստիարակության առանձնահատուկ մեթոդներն են՝

- գործնական ընտելացումը աշխատանքին
- զրույցը
- աշխատանքի արդյունքների գնահատումը
- օրինակելի աշխատանքի օրինակը (մարզիկի բացառիկ բարեխիղճ վերաբերմունքը մարզումների և ուսումնա-մարզական հանձնարարություններին, ուժերի լրիվ նվիրումով, բարձր մարզատեխնիկական արդյունքների ապահովմամբ):

Սպորտի տարբեր ձևերով պարապմունքները տալիս են լայն հնարավորություններ անձնավորության մեջ դրական գծեր դաստիարակելու համար: Այս պարապմունքները կրում են կոլեկտիվ բնույթ, զգացմունքային են, թույլ են տալիս ձևավորելու ֆիզիկականից բացի, նաև հոգեկան որակներ:

Սակայն, տարբեր ֆիզիկական վարժություններով, սպորտի տարբեր ձևերով դաստիարակման հնարավորությունները միևնույնը չեն: Սա հաշվի պիտի առնի մանկավարժը (մարզիչը): Սրանք պայմանավորված են հատուկ բովանդակությամբ և պայմաններով՝ կոնկրետ վարժությունների դեպքում:

Այսպես, սպորտային մարմնամարզության վարժությունները, համապատասխան կազմակերպման, ուսուցման և մարզումների մեթոդիկայի միջոցով կարող են դաստիարակել դիմացկունություն, համարձակություն, կարգապահություն: Մարզական և սպորտային խաղերն առանձնանում են բարձր զգացմունքայնությամբ, ստեղծում են պայմաններ անձնավորության դրական որակների արդյունավետ ձևավորման համար (ազնվություն, կոլեկտիվի հանդեպ պատասխանատվություն, հաստատակամություն, ընկերոջն օգնելու պատրաստականություն), բացառում էգոզիմը (էսասիրություն), անազնվությունը, կոպտությունը, վախկոտությունը:

Մանկավարժությունում ծրագրում և իրականացնում են հետևյալ դաստիարակչական խնդիրները. հեռանկարային և մոտակա, կոլեկտիվ և անհատական, առանձին, կոնկրետ աշակերտին վերաբերող:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, ուսումնասիրելով թեմայի շուրջ գրական աղբյուրները կարելի է ընդհանրացնել ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի դաստիարակչական աշխատանքների կողմերը, ըստ այդ կատարվել են մի քանի եզրահանգումներ

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նպատակները և խնդիրները ամբողջանում են նրա գաղափարական, ծրագրանորմատիվային, կազմակերպչական և կյանքի հետ կապի հիմքունքներում, որոնք արտացոլում են նաև առարկայի դերը և նշանակությունը կրթական համակարգում

Որպես աճող սերնդի բազմակողմանի զարգացման կողմերից մեկը ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի վերջնարդյունքներին կարելի է հասնել միայն ուսուցչի դաստիարակչական տեխնոլոգիայի լիարժեք կիրառմամբ, որը ինչպես պարզ դարձավ փոխկապված է դաստիարակության մյուս կողմերի հետ:

Դաստիարակության կողմերի միասնությունը արտացոլվում է ֆիզիկական դաստիարակության մեջ, քանի որ այն առավել գործնական գիտելիքների յուրացում է ենթադրում և սովորողը ճանաչում է ֆիզիկական կուլտուրան իր սեփական փորձի միջոցով, ուստի այս առարկայի շրջանակներում անձի նպատակաուղղված դաստիարակության հնարավորությունները ավելի մեծ են:

Կարելի է փաստել, որ ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը մինչև վերջ չի ընկալվում մեր հասարակության կողմից, ինչպես նաև թերագնահատվում է առարկայի դաստիարակչական ազդեցությունները հասարակական լայն շերտերի մոտ: Այս առումով ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է պատշաճ կերպով արժևորվի հանրակրթական դպրոցում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ
Գրիգորյան Ա.Ա
Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն.–Երևան
-1997 էջ 168
2. Ղազարյան Ֆ.Գ.,
Ստեփանյան Ա.Գ
Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և
մեթոդիկա:Ուսումնական ձեռնարկ.- Եր.2013,183 էջ:
3. Васильков А.А.
Теория и методика физического воспитания : учебник /
А. А. Васильков. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 381 с. :
ил. —(Высшее образование).
<https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf?ysclid=l8hjyn99x3478810548>
4. Матвеев Л. П.
Теория и методика физической культуры (общие
основы теории и методики физического воспитания;
теоретико-методические аспекты спорта и
профессионально-прикладных форм физической
культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.:
Физкультура и спорт, 1991. —543 с, ил.
5. Смирнова Ж.В.,
Красикова О.Г.
Современные средства и технологии оценивания
результатов обучения // Вестник Мининского
университета.2018. Т. 6, №3. С.9.
6. Холодов Ж.К
Теория и методика физического воспитания и спорта.-
М.: Издательский центр <<Академия>>, 2007.- с 169-23
7. <http://aygevanschools.ru/12503440/2015-11-07/25805552?ysclid=l8bmghlzd457013786>