ԳԱՎԱՌԻ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

Հետազոտական աշխատանք

Թեմա` Դպրոցականների ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման մեթոդիկան

Ծովազարդ գյուղի միջնակարգ դպրոցի

ուսուցիչ` Հրայր Ստեփանյան

Մենթոր ուսուցիչ` Վ. Սարգսյան

Գավառ 2022

Բովանդակություն

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ
2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ.
3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
4. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ
5. ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼԻՐ ԵՎ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔ.
6. ՖԻԶիԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋ ՈՒՂՂՈՒԹՅԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔԸ.
7. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ
8. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
9. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրան մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է։ Այն բավականին կարևոր տեղ է զբաղեցնում մարդկանց ուսումնասիրության, աշխատանքի մեջ։ Ֆիզիկական վարժությունները կարևոր դեր են խաղում հասարակության անդամների գործունեության մեջ, այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական կուլտուրայի գիտելիքներն ու հմտությունները պետք է դրվեն արդեն տարրական դպրոցում: Դպրոցական տարիքը ամենաբարենպաստ շրջանն է բոլոր շարժիչ հատկությունների զարգացման համար։ Այնուամենայնիվ, որոշակի տարիքային ժամանակահատվածներում շարժիչային ունակությունների փոփոխման բնական առաջընթացի տեմպերը նույնը չեն. երեխայի մարմնի արձագանքը ֆիզիկական ակտիվությանը տարբեր է աճի և զարգացման տարբեր փուլերում: Այն տալիս է ավելի մեծ և երկարատև ազդեցություն որոշակի ժամանակահատվածներորոնք կոչվում են զգայուն կամ զգայուն: Այս ժամանակահատվածներում օրգանիզմի զգայունությունը շրջակա միջավայրի ընտրողաբար ուղղված ազդեցությունների նկատմամբ մեծանում է:

Շարժիչային կարողությունների զարգացման մեջ առանձնահատուկ տեղ են գրավում արագաուժային որակները, որոնց զարգացման բարձր մակարդակը մեծ դեր է խաղում թե՛ մի շարք բարդ և պատասխանատու մասնագիտությունների յուրացման, թե՛ շատ սպորտաձևերում բարձր արդյունքների հասնելու գործում։ Գիտական ​​տվյալներ - մեթոդական գրականությունև սպորտային պրակտիկան ապացուցում է, որ հասուն տարիքում արագության-ուժի որակների զարգացումը բարդ և անարդյունավետ գործընթաց է, մինչդեռ կրտսեր դպրոցական տարիքը դրա համար բարենպաստ նախադրյալներ է ստեղծում, ներառյալ վազքի համակարգման զարգացմանն ուղղված մարզումների ազդեցությունը և ընդհանրապես, ֆիզիկական որակների զարգացման վրա, որոնք որոշում են ունակության ձևավորումը բարձր աստիճանջանքերի կենտրոնացում արագությամբ վազքի տարբեր փուլերում, ցատկում և նետում, սպորտում և բացօթյա խաղերում, մենամարտերում և այլն: Հատուկ գրականության մեջ կարծիքներ են արտահայտված նաև այս բարենպաստ ժամանակաշրջանների օգտագործման անհրաժեշտության օգտին, որքան. հնարավոր է որոշակի ֆիզիկական որակների և համակարգման կարողությունների զարգացման, ինչպես նաև երեխայի ֆիզիկական ներուժի հավասարակշռված զարգացման համար:

Մինչդեռ գործող դպրոցական ծրագիրը չի նախատեսում նման նպատակային կողմնորոշում ավելի երիտասարդ աշակերտի շարժիչ ֆունկցիաների խթանման համար զգայուն ժամանակաշրջանների օգտագործման նկատմամբ և չի առաջարկում գիտականորեն հիմնավորված տեխնոլոգիաներ այս խնդրի մանկավարժական լուծման համար: Գիտական ​​և մեթոդական գրականության վերլուծությունը թույլ է տալիս փաստել, որ շատ քիչ ուշադրություն է դարձվում երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության ձևավորման մեթոդաբանության գիտական ​​զարգացումներին և նրանց կինեզիոլոգիական ներուժին: Միաժամանակ կան մի շարք աշխատություններ, որոնք բացահայտում են դպրոցականների ուղղորդված ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդաբանությունը, այդ թվում. ավելի երիտասարդ տարիք, բայց առանց դրա սերտ կապի ֆիզիկական զարգացման հետ:

Այս առումով, վազքի և ցատկելու շարժումներում դրսևորվող արագության ուժի որակների ինտենսիվ զարգացման համար կարճ մոդուլային վերապատրաստման տեխնոլոգիա մշակելուն ուղղված ուսումնասիրության անհրաժեշտությունը գնալով ավելի է սրվում, որի միջոցով հնարավոր կլինի ապահովել զարգացման արագ տեմպ: այս ֆիզիկական հատկությունները անհատական ​​տարիքային էվոլյուցիայի բարենպաստ ժամանակաշրջանում.երեխա. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդիկայի անբաժանելի մասն է ֆիզիկական վարժությունների անցկացման մասին գիտելիքների համակարգը: Առանց ֆիզիկական վարժություններ կատարելու մեթոդաբանության իմացության, անհնար է դրանք հստակ և ճիշտ կատարել, և հետևաբար այդ վարժությունների կատարման էֆեկտը կնվազի, եթե ոչ ամբողջությամբ կվերանա: Ֆիզիկական դաստիարակության ոչ պատշաճ կատարումը հանգեցնում է միայն ավելորդ էներգիայի կորստի, հետևաբար կենսագործունեության, որը կարող է ուղղվել ավելի օգտակար վարժությունների, նույնիսկ նույն ֆիզիկական վարժությունների, բայց ճիշտ կատարման կամ այլ օգտակար գործունեության:

Ֆիզիկական վարժությունների մեթոդաբանության մշակումը պետք է իրականացվի ոլորտի բարձր պրոֆեսիոնալիզմի մասնագետների կողմից ֆիզիկական կուլտուրա, քանի որ սխալ կատարման տեխնիկան կարող է հանգեցնել ավելի լուրջ հետևանքների, նույնիսկ վնասվածքի։

Հետազոտության արդիականությունը.

Տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի կատարելագործումը մեծապես պայմանավորված է մակարդակով գիտական ​​վավերականությունայս տարիքի երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության մեթոդները. Եթե ​​հաշվի առնենք, որ երեխաների ֆիզիկական ակտիվությունը և՛ պայման է, և՛ խթանիչ գործոն ինտելեկտուալ, էմոցիոնալ և այլ ոլորտների զարգացման համար, ապա անհրաժեշտ է ինտենսիվ գիտական ​​զարգացումտարրական դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրները.

Ուսումնասիրության օբյեկտ- դպրոցական ուսումնական հաստատություններ հաճախող 7-9 տարեկան երեխաներ.

Ուսումնասիրության առարկա- 7-9 տարեկան երեխաների ֆիզիկական որակների զարգացման մակարդակն ու դինամիկան՝ հաշվի առնելով օրգանիզմի անհատական-տիպաբանական բնութագրերը՝ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի հետագա բարելավման համար.

Ուսումնասիրության նպատակը- տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գիտամեթոդական հիմնավորումը.

Հետազոտության նպատակները.

բացահայտել ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հայեցակարգը, դրա նպատակներն ու խնդիրները.

ուսումնասիրել ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի սոցիալական և մանկավարժական սկզբունքները.որոշել դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության իմաստը և նպատակները.ուսումնասիրել տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները, կազմակերպման ձևերը և մեթոդները:

Վարկած.Մեր աշխատանքում մենք ելնում ենք այն ենթադրությունից, որ տարրական դասարանների երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը զգալիորեն կբարելավի դպրոցականների առողջական և ֆիզիկական բնութագրերը և կբարձրացնի երեխաների ակադեմիական առաջադիմության մակարդակը:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

1.1. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հայեցակարգը, դրա նպատակներն ու խնդիրները

«Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգ» հասկացությունն ամբողջությամբ արտացոլում է ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալական պրակտիկայի պատմականորեն սահմանված տեսակը, այսինքն՝ դրա սկզբնական հիմքերի և կազմակերպման ձևերի նպատակահարմար կարգավորված մի շարք՝ կախված որոշակի սոցիալական ձևավորման պայմաններից: Իր սահմանող դրույթների հետ միասին ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը բնութագրվում է.

Գաղափարախոսական հիմքերը, որոնք արտահայտված են նրա սոցիալական նպատակներով, սկզբունքներով և այլ մեկնարկային գաղափարներով, որոնք թելադրված են ողջ հասարակության կարիքներով կամ առանձին դասակարգերի շահերով և, ի վերջո, որոշվում են բնիկների կողմից։ սոցիալական հարաբերություններբնորոշ տվյալ սոցիալական կազմավորման համար.

Տեսական և մեթոդական հիմքեր, որոնք մշակված ձևով ներկայացնում են ինտեգրալ հայեցակարգ, որը որոշում է գիտական ​​և գործնական գիտելիքները ֆիզիկական դաստիարակության օրենքների, կանոնների, միջոցների և մեթոդների վերաբերյալ.

Ծրագրային և նորմատիվ հիմքեր, այսինքն՝ ընտրված և համակարգված ծրագրային նյութ՝ ըստ թիրախների և ընդունված հայեցակարգի, ինչպես նաև ֆիզիկական պատրաստվածության չափորոշիչների, որոնք պետք է ձեռք բերվեն ֆիզիկական դաստիարակության արդյունքում.

Այն, թե ինչպես են այս բոլոր սկզբնական հիմքերը ինստիտուցիոնալացվում և ներդրվում հասարակության մեջ ֆիզիկական կրթությունն անմիջականորեն իրականացնող և վերահսկող կազմակերպությունների և հաստատությունների գործունեության մեջ:

Այստեղից դժվար չէ եզրակացնել, որ ֆիզկուլտուրայի համակարգը բնութագրվում է ոչ այնքան ֆիզկուլտուրայի պրակտիկայի առանձին երևույթներով, որքան նրա ընդհանուր կարգուկանոնով և, հետևաբար, նրանով, թե ինչ սկզբնական համակարգաստեղծ հիմքերն են ապահովում դրա կարգուկանոնը, կազմակերպվածությունը։ և նպատակասլացությունը որոշակի սոցիալական ձևավորման շրջանակներում։ Կախված իր զարգացման պայմաններից՝ ֆիզկուլտուրայի համակարգը կարող է լինել համեմատաբար տարրական կամ բարձր զարգացած, ունենալ սահմանափակ կամ լայն տարածման շրջանակ, և համակարգի կազմակերպչական ուժը հիմնականում կախված է պետության և առաջատար հասարակական ուժերի մասնակցության աստիճանից։ դրա ձևավորման և գործունեության մեջ: Ֆիզիկական դաստիարակության ֆորմալ համակարգը անտագոնիստական ​​դասերի բաժանված հասարակության մեջ, ըստ էության, չի կարող բավարարել հասարակության բոլոր անդամների կարիքները. այն ընդգրկում է հիմնականում ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալական պրակտիկայի այն մասը, որը գտնվում է իշխող դասի կողմից ստեղծված պետական ​​և հասարակական կազմակերպությունների անմիջական վերահսկողության ներքո։ Սոցիալիստական ​​հասարակությունը ստեղծում է սկզբունքորեն նոր տեսակի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգ, որը համազգային համապարփակ կրթության կոմունիստական ​​համակարգի մաս է կազմում։

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կատարվում են առողջապահական, ուսումնական և դաստիարակչական առաջադրանքներ։ Առողջապահական խնդիրների շարքում առանձնահատուկ տեղ է գրավում երեխաների կյանքի պաշտպանությունը և առողջության ամրապնդումը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացումը, մարմնի գործառույթների բարելավումը, ակտիվության բարձրացումը և ընդհանուր կատարողականը:

Բացի այդ, կարևոր է բարձրացնել երեխաների ընդհանուր աշխատունակությունը՝ հաշվի առնելով երեխայի մարմնի զարգացման առանձնահատկությունները, բարելավել կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեությունը, ինչպես նաև բարելավել շարժիչային անալիզատորը և զգայական օրգանները:

Կրթական առաջադրանքները նախատեսում են երեխաների մոտ շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ձևավորում, ֆիզիկական որակների զարգացում. ֆիզիկական վարժությունների դերը նրա կյանքում, սեփական առողջության ամրապնդման ուղիները. Նյարդային համակարգի պլաստիկության շնորհիվ երեխաների մոտ շարժիչ հմտությունները ձևավորվում են համեմատաբար հեշտությամբ։ Դրանց մեծ մասը (վազք, քայլում, դահուկ, հեծանիվ և այլն) օգտագործվում են երեխաների կողմից Առօրյա կյանքորպես փոխադրամիջոց։ Շարժիչային հմտությունները հեշտացնում են կապը միջավայրըև նպաստել դրա գիտելիքներին: Ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարումն արդյունավետորեն ազդում է մկանների, կապանների, հոդերի և ոսկրային համակարգի զարգացման վրա: Նախադպրոցական տարիքի երեխաների մոտ ձևավորված շարժիչ հմտությունները հիմք են հանդիսանում դպրոցում նրանց հետագա կատարելագործման համար և թույլ են տալիս նրանց հետագայում բարձր արդյունքների հասնել սպորտում: Շարժիչային հմտությունների զարգացման գործընթացում երեխաների մոտ ձևավորվում է ավելի բարդ շարժումների և տարբեր տեսակի գործունեության, ներառյալ այդ շարժումները (աշխատանքային գործողություններ) հեշտությամբ տիրապետելու ունակությունը: Շարժիչային հմտությունների չափը՝ ըստ տարիքային տվյալների, ծրագրում է։ Բացի այդ, երեխաներին պետք է սովորեցնել խաղալ սպորտային խաղեր (քաղաք, սեղանի թենիս) և կատարել սպորտային խաղերի տարրեր (բասկետբոլ, հոկեյ, ֆուտբոլ և այլն): Ստացված գիտելիքները թույլ են տալիս երեխաներին ավելի գիտակցաբար և ավելի լիարժեք զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով, ինքնուրույն օգտագործել ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները դպրոցում և ընտանիքում:

Կրթական առաջադրանքներն ուղղված են երեխաների բազմակողմանի զարգացմանը (մտավոր, բարոյական, գեղագիտական, աշխատանքային), նրանց հետաքրքրության ձևավորմանը և համակարգված ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտությանը: Դպրոցական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը կառուցված է՝ հաշվի առնելով երեխաների տարիքային և հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է գեղագիտական ​​դաստիարակության իրականացմանը։ Ֆիզիկական վարժություններ կատարելու գործընթացում պետք է զարգացնել ընկալելու, գեղագիտական ​​հաճույք զգալու, շարժումների գեղեցկությունը, շնորհքը, արտահայտչականությունը հասկանալու և ճիշտ գնահատելու կարողությունը։ Երեխաները նաև տիրապետում են սենյակի սարքավորումների հետ կապված աշխատանքային հմտություններին (ավազի փոսի տեղադրում հեռացատկի համար, սառցադաշտը լցնում և այլն):

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է զարգացնել երեխաների առողջ ապրելակերպի հմտությունները։ Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները լուծելու համար օգտագործվում են հիգիենիկ գործոններ, բնության բնական ուժեր, ֆիզիկական վարժություններ և այլն: Լիարժեք ֆիզիկական դաստիարակությունը ձեռք է բերվում բոլոր միջոցների համալիր օգտագործմամբ, քանի որ յուրաքանչյուր դրանցից տարբեր ազդեցություն են ունենում մարդու օրգանիզմի վրա։ Հիգիենիկ գործոնները (մարզվելու ռեժիմ, հանգիստ, սնուցում և այլն) նախապայման են ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների լուծման համար։

Նրանք բարձրացնում են ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության արդյունավետությունը ներգրավվածների մարմնի վրա: Օրինակ՝ մարզվելն ավելի լավ է ոսկրային և մկանային համակարգի զարգացմանը նպաստելու համար։ Տարածքի մաքրությունը, մարզագույքը, հագուստը, կոշկեղենը հիվանդությունների կանխարգելումն է։ Հիգիենիկ գործոնները նույնպես ինքնուրույն նշանակություն ունեն՝ նպաստում են բոլոր օրգանների և համակարգերի բնականոն գործունեությանը։ Օրինակ՝ կանոնավոր և որակյալ սնունդը դրական է ազդում մարսողական համակարգի աշխատանքի վրա և ապահովում է անհրաժեշտ սննդանյութերի ժամանակին առաքումը այլ օրգաններ, ինչը նշանակում է, որ նպաստում է երեխայի նորմալ աճին և զարգացմանը։

1.2. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի սոցիալ-մանկավարժական սկզբունքները

Կրթական համակարգում սկզբունքը հասկացվում է որպես «առաջատար պաշտոն», «հիմնական կանոն», «վերաբերմունք»։ Գործնական արժեքսկզբունքներն այն է, որ դրանք թույլ են տալիս հստակորեն գնալ նախատեսված նպատակին:

Դաստիարակության և կրթական համակարգի գաղափարական հիմքերն արտացոլող սկզբունքներ - հասարակության կրթական ռազմավարության ընդհանուր սոցիալական սկզբունքները... Նրանք ապահովում են օգտագործման համար սոցիալական գործոններապահովել անձի ուղղորդված համակողմանի ներդաշնակ զարգացումը և կրթության օրգանական կապը գործնական կյանքհասարակությունը։

Սոցիալական սկզբունքները երաշխավորում են դաստիարակության բոլոր ասպեկտների միասնությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում, ապահովում են առողջության բարելավման ամենամեծ ազդեցությունը, առողջության խթանումը և ընդհանուր լավ կատարողականի պահպանումը:

Նաև կայանա ընդհանուր մանկավարժական սկզբունքներ արտացոլելով ուսուցման հիմնական օրենքները (դիդակտիկայի սկզբունքները). Նրանք ֆիզկուլտուրայում բեկվում են ձևով ընդհանուր մեթոդաբանական սկզբունքներև պարունակում է մեթոդաբանության մի շարք ունիվերսալ կանոններ:

Բացի այդ, կան կոնկրետ սկզբունքներ, «Ֆիզկուլտուրայի մի շարք կոնկրետ օրենքների ուրվագծում և դրա համակարգային կառուցման կանոնները»

Հասարակության կրթական ռազմավարության ընդհանուր սոցիալական սկզբունքները.

ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼԻՐ ԵՎ ներդաշնակ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔ.

Ցանկացած մարդ պետք է ձգտի օգտակար դառնալ իր երկրին ու հասարակությանը. Բայց դա կարող են անել միայն համակողմանիորեն զարգացած հոգևոր և ֆիզիկական ուժեր ունեցող մարդիկ: Բայց այդպիսիք կարող են դառնալ միայն կյանքի որոշակի սոցիալական պայմանների ազդեցության տակ, որոնց մեջ առանձնահատուկ դեր է պատկանում ֆիզիկական դաստիարակությանը։ Անհատականության համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման սկզբունքը բացահայտվում է երկու հիմնական դրույթներում.

1)Ներդաշնակորեն զարգացած անհատականություն ձևավորող կրթության բոլոր ասպեկտների միասնության ապահովում. Ֆիզիկական դաստիարակության և ֆիզիկական կուլտուրայի օգտագործման հետ կապված ձևերի գործընթացում անհրաժեշտ է ինտեգրված մոտեցում բարոյական, գեղագիտական, ֆիզիկական, մտավոր և աշխատանքային կրթության խնդիրների լուծմանը: Միայն այս դեպքում են բարձր զարգացած մարդու ֆիզիկական որակներն ու հմտությունները, սպորտում նրա ռեկորդային նվաճումները, սոցիալական արժեքը և խորը բովանդակությունը.

2). Ընդհանուր ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովում: Ֆիզիկական կուլտուրայի գործոնների համալիր օգտագործումը անհրաժեշտ է մարդուն բնորոշ կենսական ֆիզիկական որակների (և դրանց վրա հիմնված շարժիչ ունակությունների) ամբողջական ընդհանուր զարգացման համար, ինչպես նաև կյանքում անհրաժեշտ շարժիչ հմտությունների և կարողությունների լայն ֆոնդի ձևավորման համար: Դրան համապատասխան, ֆիզիկական դաստիարակության մասնագիտացված ձևերում անհրաժեշտ է ապահովել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության միասնությունը:

ՖԻԶիԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿՅԱՆՔԻ ՊՐԱԿՏԻԿԱՅԻ ՀԵՏ.

Այս սկզբունքն արտահայտում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական սոցիալական օրինաչափությունը, նրա հիմնական սպասարկման գործառույթը մարդկանց գործունեությանը, կյանքին պատրաստելն է։ Ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր համակարգերում այս օրինաչափությունն ունի իր յուրահատուկ արտահայտությունը։ Ֆիզիկական դաստիարակության կյանքի պրակտիկայի հետ կապելու սկզբունքի հետևյալ կոնկրետացնող դրույթները կարող են բխվել.

Ֆիզիկական պատրաստվածության հատուկ խնդիրներ լուծելիս, մնացած բոլորը հավասար են, պետք է նախապատվությունը տալ այն միջոցներին (ֆիզիկական վարժություններին), որոնք ձևավորում են կենսական շարժիչ հմտություններ և անմիջական աշխատանքային բնույթի հմտություններ.

ֆիզիկական գործունեության ցանկացած ձևով անհրաժեշտ է ձգտել ապահովել տարբեր շարժիչ հմտությունների և կարողությունների հնարավորինս լայն ֆոնդի ձեռքբերում, ինչպես նաև ֆիզիկական կարողությունների համակողմանի զարգացում.

անընդհատ և նպատակաուղղված կապել մշակութային գործունեությունանհատի ակտիվ կենսական դիրքի ձևավորմամբ, բայց քրտնաջան աշխատանքի, հայրենասիրության դաստիարակության և բարոյական հատկություններ.

ՖԻԶիԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋ ՈՒՂՂՈՒԹՅԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔԸ.

Մարդու առողջության ամրապնդման գաղափարը ներթափանցում է ֆիզիկական դաստիարակության ողջ համակարգը: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջապահական ուղղվածության սկզբունքից բխում են հետևյալ դրույթները.

1) Պետության հանդեպ պատասխանատվությունը մարզվողների առողջության բարելավման համար։ Ֆիզիկական կուլտուրայի կազմակերպությունները, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, մարզիչները (ի տարբերություն բժշկի) առնչվում են, որպես կանոն, առողջ մարդկանց հետ։ Նրանք պետության առաջ պատասխանատու են ոչ միայն մարմնամարզությամբ, սպորտով, խաղերով և զբոսաշրջությամբ զբաղվողների առողջությունը պահպանելու, այլև այն ամրապնդելու համար.

2)Բժշկամանկավարժական հսկողության պարտավորություն և միասնություն. Մարմնամարզությունը մի միջոց է, որն առողջարար ազդեցություն է թողնում միայն ճիշտ օգտագործելու դեպքում։ Այս առումով անհրաժեշտ է հաշվի առնել կենսաբանական առանձնահատկություններֆիզիկական վարժություններով զբաղվողների տարիքը, սեռը և առողջական վիճակը: Համակարգված բժշկական և մանկավարժական հսկողությունը ենթադրում է այս հատկանիշների խստիվ դիտարկում։ Պետք է միշտ նկատի ունենալ, որ ոչ ուսուցիչը, նույնիսկ լավ պատրաստված, ոչ էլ ինքը՝ աշակերտը, չեն կարող լիովին և ժամանակին նկատել մարմնում ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության տակ տեղի ունեցող փոփոխությունները։ Բժիշկը գալիս է օգնության.

Կարելի է եզրակացնել, որ այս սկզբունքի իմաստը մարդու առողջության ամրապնդման և բարելավման էֆեկտի պարտադիր ձեռքբերման մեջ է։ Այս սկզբունքը պարտավորեցնում է.

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդի կոնկրետ բովանդակությունը որոշելիս հրամայական է ելնել դրանց առողջարար արժեքից՝ որպես պարտադիր չափանիշ.

պլանավորել և կարգավորել մարզումների ծանրաբեռնվածությունը՝ կախված ուսանողի սեռից, տարիքից և մարզավիճակից.

ապահովել բժշկամանկավարժական հսկողության կանոնավորությունն ու միասնականությունը հանձնարարությունների և մրցույթների ընթացքում.

լայնորեն օգտագործել բնության բուժիչ ուժերը և հիգիենիկ գործոնները:

Այսպիսով, ինչպես հետևում է վերը նշվածից, ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր սկզբունքների հիմնական նպատակը հետևյալն է.

նախ նպատակին հասնելու և ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները լուծելու համար առավել բարենպաստ պայմանների և հնարավորությունների ստեղծմանը.

երկրորդ, միավորել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի ընդհանուր ուղղվածությունը (բազմակողմանիություն, կիրառելիություն, առողջության բարելավում);

երրորդ՝ հիմնական ուղիների սահմանմանը, որոնք երաշխավորում են ֆիզիկական դաստիարակության դրական արդյունքների ձեռքբերումը և դրանք գործնականում իրականացնելու ուղիները։

Ընդհանուր մեթոդաբանական սկզբունքներ- սրանք այն ելակետերն են, որոնք որոշում են ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի ընդհանուր մեթոդաբանությունը: Մարդու վրա ֆիզիկական վարժությունների համակարգված ազդեցությունը հաջող է, երբ ֆիզիկական վարժությունների կիրառման մեթոդը համահունչ է այդ ազդեցությունների օրինաչափություններին: Դրանք արտացոլում են հիմնական և ընդհանուր դրույթները, առաջարկությունները, որոնք արվել են մի շարք գիտությունների տվյալների համեմատությունից, որոնք ուսումնասիրում են ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի տարբեր ասպեկտները:

Գիտակցության և գործունեության սկզբունքը

Դրա նպատակն է ձևավորել նրանց մեջ, ովքեր ձգտում են խորապես բովանդակալից վերաբերմունք, կայուն հետաքրքրություն և կարիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ:

Բարեխղճությունը մարդու՝ օբյեկտիվ օրենքները ճիշտ հասկանալու, դրանք հասկանալու և դրանց համապատասխան իր գործունեությունը իրականացնելու կարողությունն է։ Գիտակցության հիմքը նրանց գործունեության արդյունքների կանխատեսումն է և իրական առաջադրանքների առաջադրումը: Ուսուցիչից է կախված իր աշակերտների կայուն և առողջ հետաքրքրությունը ընտրված ուղղությամբ կամ ընդհանրապես ֆիզիկական դաստիարակության տեսակի նկատմամբ ազդեցիկ դրդապատճառների և բարձր նպատակների ստեղծումը: Ուսուցչի հմտությունը կայանում է նրանում, որ կարող է աշխույժ, առողջ հետաքրքրություն առաջացնել ավարտելու համար: յուրաքանչյուր առաջադրանք վերլուծել ձեր գործողությունները: Ձեռքբերման մեթոդներ՝ բանավոր վերլուծություն, կատարվող գործողությունների վերլուծություն և ներդիտում։

Ակտիվությունը մարդու գործունեության չափումն է կամ մեծությունը, աշխատանքի մեջ նրա ներգրավվածության աստիճանը։ Մարդկային գործունեությունը գիտակցությունից կախված գործոն է: Միևնույն ժամանակ, գիտակցությունը ուղղորդում և կարգավորում է գործունեությունը այնպիսի կատեգորիաների միջոցով, ինչպիսիք են գիտելիքը, մոտիվացիան, կարիքները, հետաքրքրությունները և նպատակները: Պահանջներ:

1) Դասի նպատակի և խնդիրների սահմանում և դրանց իրազեկում.

2) Մանկավարժական գործընթացում շարժիչ գործողությունների գիտակցված ուսումնասիրություն և յուրացում.

3) ձեռք բերված գիտելիքները, կարողությունները, հմտությունները կյանքի պրակտիկայում կիրառելու ուղիների ու հնարավորությունների իրազեկում.

4) նախաձեռնողականության և անկախության խթանում.

Գիտակցության և ակտիվության բարձրացմանը նպաստում է ուսուցչի կողմից նման տեխնիկայի օգտագործումը. ուսանողների գործողությունների վերահսկում և գնահատում, կենտրոնացում շարժումների վերլուծության վրա, սովորում է ինքնատիրապետում նրանց գործողություններին, առաջադրանքների նկարազարդում տեսողական օգնությամբ: օժանդակ միջոցներ, տեսողական և լսողական ազդանշանների կիրառում ուսուցման վարժություններում, իդեոշարժողական վարժանքներ, զրույց տեխնոլոգիայի վերլուծության վերաբերյալ:

Տեսանելիության սկզբունքը

Տեսանելիություն նշանակում է մարդու զգայարանների ներգրավում ճանաչողության գործընթացում: Գործնական պարզությունը տեսողական, ձայնային և շարժիչ ձևերում է:

Տեսողական հստակություն (շարժումների ցուցադրումն ընդհանրապես և մաս-մաս՝ ուղենիշների, տեսողական նյութերի, ուսումնական տեսանյութերի և այլնի օգնությամբ) օգնում է պարզել շարժումների տարածական և տարածական-ժամանակային բնութագրերը։

Ձայնի տեսանելիություն (տարբեր ձայնային ազդանշանների տեսքով) կարևոր է շարժիչ ակտերի ժամանակային և ռիթմիկ բնութագրերը պարզելու համար:

Շարժիչի տեսանելիություն առավել հատուկ է ֆիզիկական դաստիարակությանը: Դրա նշանակությունը մեծ է ամենաբարդ շարժումներին տիրապետելու համար, երբ առաջատար մեթոդը ուղղորդող օգնությունն է և «շարժման երկայնքով պահելը»։ Դրա առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ նա նավարկելու կարողություն է ապահովում գործող ներքին և արտաքին ուժերի, հատկապես իներցիոն և ռեակտիվ ուժերի դինամիկայի մեջ։

Մատչելիության և անհատականացման սկզբունքը

Մատչելիության և անհատականացման սկզբունքը առաջադրանքների, միջոցների և մեթոդների օպտիմալ համապատասխանության պահանջն է ներգրավված անձանց հնարավորություններին: Առաջադրանքները կատարելու պատրաստակամությունը կախված է սովորողների զարգացման մակարդակից, վերաբերմունքից՝ դիտավորյալ, նպատակասլաց և կամային վարքագծից։ Սկզբունքի նպատակը.

1) պայմաններ է ստեղծում զարգացման և կատարելագործման համար.

2) վերացնել բացասական բեռներն ու խնդիրները.

Առկա բեռների և առաջադրանքների որոշման չափանիշները.

1) օբյեկտիվ ցուցանիշներ՝ առողջության ցուցանիշներ, ֆիթնեսի ցուցանիշներ.

2) սուբյեկտիվ ցուցանիշներ (քուն, ախորժակ).

Առաջադրանքների, գործիքների և մեթոդների առկայությունը բաժանված է խմբերի:

1) ներգրավվածների այս կոնտինգենտի ընդհանուր հատկանիշները.

2) յուրաքանչյուր անձի անհատական ​​հատկանիշները.

3) ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ընդհանուր և անհատական ​​փոփոխությունների խմբային դինամիկան.

4) բուն առաջադրանքների, ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդների առանձնահատկությունները.

Դրանց հասանելիության գնահատումը բաղկացած է դրանք որպես այդպիսին գնահատելուց և այս գնահատումը համեմատելով իրենց դինամիկայում ներգրավված անձանց ընդհանուր և անհատական ​​բնութագրերի հետ, քանի որ ներգրավվածների ընդհանուր և անհատական ​​բնութագրերը մշտապես փոփոխվում են: Մեկ դասաժամի ընթացքում փոխվում է ֆիզիոլոգիական և հոգեկան վիճակը, հետևաբար՝ որոշակի առաջադրանքի և պահանջի մատչելիության աստիճանը։

1.3. Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալ-մանկավարժական նշանակությունն ու խնդիրները

Երեխաների ճիշտ ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցական հաստատությունների առաջատար խնդիրներից է։ Լավ առողջություն ձեռք բերված կրտսեր տարիքում դպրոցական տարիք, մարդու ընդհանուր զարգացման հիմքն է։ Միևնույն ժամանակ, «ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ» հասկացությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ամբողջությամբ բարձրացնում է նոր մակարդակդա հիմք է դառնում առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար։

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը՝ ունենալով միասնական բովանդակություն և ուսումնական առարկա ընդհանուր տեսությունֆիզիկական դաստիարակությունը, միևնույն ժամանակ, հատուկ ուսումնասիրում է երեխայի դաստիարակության և կրթության գործընթացում զարգացումը կարգավորող օրենքները։

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը հաշվի է առնում օրգանիզմի աշխատունակության հնարավորությունները, առաջացող հետաքրքրություններն ու կարիքները, տեսողական-արդյունավետ, տեսողական-պատկերավոր և տրամաբանական մտածողության ձևերը, գործունեության գերակշռող տեսակի ինքնատիպությունը՝ կապված որի զարգացումը մեծ փոփոխություններ է տեղի ունենում երեխայի հոգեկանում և նախապատրաստում երեխայի անցումը նորին: ամենաբարձր մակարդակըդրա զարգացումը։ Դրան համապատասխան, երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը զարգացնում է ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման բոլոր ձևերի բովանդակությունը և օպտիմալ. մանկավարժական պայմաններըդրա իրականացումը։

Սովորելով և հաշվի առնելով յուրաքանչյուր տարիքային շրջանի երեխայի պոտենցիալ հնարավորությունների օրինաչափությունները՝ ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը նախատեսում է ֆիզիկական կուլտուրայի ողջ կրթական և կրթական համալիրի գիտականորեն հիմնավորված ծրագրի պահանջները (շարժողական հմտություններ և կարողություններ, ֆիզիկական. որակներ, որոշ տարրական գիտելիքներ), որոնց յուրացումը երեխաներին ապահովում է ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակ ավագ դպրոց անցնելու համար։

Միաժամանակ նախատեսվում է երեխաների կողմից ծրագրի յուրացման խիստ հաջորդականություն՝ հաշվի առնելով երեխայի տարիքային առանձնահատկությունները և հնարավորությունները նրա կյանքի յուրաքանչյուր շրջանում, նյարդային համակարգի վիճակը և ամբողջը։ օրգանիզմը որպես ամբողջություն։

Պահանջները գերազանցելը, երեխաների ուսուցման տեմպերի արագացումը, ծրագրի միջանկյալ օղակները շրջանցելը պետք է անընդունելի համարել, քանի որ դա օրգանիզմի վրա առաջացնում է անտանելի սթրես՝ վնասելով երեխաների առողջությանը և նյարդահոգեբանական զարգացմանը։ Ֆիզիկական դաստիարակությունը միևնույն ժամանակ համալիր լուծում է մտավոր, բարոյական, գեղագիտական ​​և աշխատանքային կրթության խնդիրները։ Երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման բոլոր ձևերում (դասարաններ, բացօթյա խաղեր, ինքնուրույն ֆիզիկական գործունեություն և այլն) ուսուցչի ուշադրությունն ուղղված է մտածող երեխայի դաստիարակությանը, ով գիտակցաբար գործում է իր տարիքային հնարավորություններին համապատասխան, ով հաջողությամբ տիրապետում է շարժիչին: հմտություններ, ովքեր կարողանում են կողմնորոշվել շրջակա միջավայրում և ակտիվորեն հաղթահարել հանդիպող դժվարությունները՝ դրսևորելով ստեղծագործական որոնումների ցանկություն։ Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը շարունակաբար զարգանում և հարստանում է երեխաների կրթության տարբեր ասպեկտները ընդգրկող հետազոտությունների արդյունքում ձեռք բերված նոր գիտելիքներով: Հիմնական դպրոցներում վավերացված հետազոտական ​​տվյալները սնվում են ծրագրերի մեջ, որոնք ձեռնարկներ, դասագրքեր և գործնական աշխատանքերեխաների հետ՝ նպաստելով ողջ ուսումնական գործընթացի առաջընթացին։ Այսպիսով, դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը նպաստում է ֆիզիկական դաստիարակության ողջ համակարգի կատարելագործմանը։

Երեխաների ֆիզիկական դաստիարակություն իրականացնելու համար սա նշանակում է.

1. Կարողանալ վերլուծել և գնահատել երեխաների ֆիզիկական առողջության և շարժողական զարգացման աստիճանը.

2. Ձևակերպել ֆիզիկական դաստիարակության առաջադրանքները որոշակի ժամանակահատվածի համար (օրինակ՝ ին ուսումնական տարին) և որոշել դրանցից ամենակարևորները՝ հաշվի առնելով երեխաներից յուրաքանչյուրի առանձնահատկությունները.

3. Կազմակերպել ուսուցման գործընթացը որոշակի համակարգում՝ ընտրելով կոնկրետ պայմաններում աշխատանքի առավել հարմար միջոցներ, ձևեր և մեթոդներ.

4. Նախագծել վերջնական արդյունքի ցանկալի մակարդակը՝ կանխատեսելով նպատակներին հասնելու ճանապարհին առկա դժվարությունները.

5. Համեմատեք ձեռք բերված արդյունքները նախնական տվյալների և առաջադրանքների հետ;

6. Ունենալ մասնագիտական ​​հմտության ինքնագնահատական՝ անընդհատ կատարելագործելով այն։

Դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը նպատակների, նպատակների, միջոցների, ձևերի և մեթոդների միասնություն է, որն ուղղված է երեխաների առողջության ամրապնդմանը և համակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը: Այն միաժամանակ ենթահամակարգ է՝ ֆիզկուլտուրայի ազգային համակարգի մաս, որը, բացի այս բաղադրիչներից, ներառում է նաև ֆիզիկական դաստիարակություն իրականացնող և վերահսկող հաստատություններ և կազմակերպություններ։ Յուրաքանչյուր հաստատություն, կախված իր առանձնահատկություններից, ունի աշխատանքի իր առանձնահատուկ ոլորտները, որոնք ընդհանուր առմամբ համապատասխանում են պետական ​​և ազգային շահերին։ Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը երեխաների մոտ առողջ ապրելակերպի հիմքերի ձևավորումն է։

1.4. Տարրական դասարանների երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները

Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությամբ պետք է հոգա թե՛ ընտանիքը, թե՛ դպրոցի ողջ ուսուցչական կազմը։ Սպորտային ղեկավարը, ով աշխատում է տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների հետ, պետք է լավ իմանա նրանց ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները: Երեխայի մարմնի առանձնահատկությունների անբավարար իմացությունը կարող է հանգեցնել ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդների սխալների և, որպես հետևանք, երեխաների ծանրաբեռնվածության՝ վնասելով նրանց առողջությանը։ Տարրական դպրոցականների ֆիզիկական զարգացումը կտրուկ տարբերվում է միջին տարիքի երեխաների զարգացումից։ և հատուկ ավագ դպրոցական տարիք: Եկեք անդրադառնանք կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններին: Զարգացման որոշ ցուցանիշներով տարրական դպրոցական տարիքի տղաների և աղջիկների միջև մեծ տարբերություն չկա՝ մինչև 11-12 տարեկան տղաների և աղջիկների մարմնի համամասնությունները գրեթե նույնն են։ Այս տարիքում հյուսվածքների կառուցվածքը շարունակում է ձևավորվել, դրանց աճը շարունակվում է։ Երկարությամբ աճի տեմպերը նախորդ ժամանակաշրջանի համեմատ փոքր-ինչ դանդաղում են նախադպրոցական տարիքբայց մարմնի քաշը մեծանում է: Աճը տարեկան ավելանում է 4-5 սմ-ով, իսկ քաշը՝ 2-2,5 կգ-ով։

Կրծքավանդակի շրջագիծը նկատելիորեն մեծանում է, նրա ձևը փոխվում է դեպի լավը՝ վերածվելով կոնի, որի հիմքը դեպի վեր է։ Դրա շնորհիվ թոքերի կենսական հզորությունը մեծանում է։ 7 տարեկան տղաների մոտ թոքերի կենսաունակության միջին տվյալները 1400 մլ են, 7 տարեկան աղջիկներինը՝ 1200 մլ։ Թոքերի կենսական հզորության տարեկան աճը միջինը 160 մլ է այս տարիքի տղաների և աղջիկների մոտ:

Այնուամենայնիվ, շնչառական ֆունկցիան դեռևս անկատար է. շնչառական մկանների թուլության պատճառով կրտսեր դպրոցականի շնչառությունը համեմատաբար արագ և մակերեսային է. արտաշնչված օդում 2% ածխաթթու գազ (չափահասի 4%-ի դիմաց): Այսինքն՝ երեխաների շնչառական ապարատը ավելի քիչ արդյունավետ է գործում։ Օդափոխվող օդի մեկ միավորի ծավալով նրանց մարմինը կլանում է ավելի քիչ թթվածին (մոտ 2%), քան ավելի մեծ երեխաները կամ մեծահասակները (մոտ 4%): Պահպանումը, ինչպես նաև մկանային գործունեության ընթացքում երեխաների մոտ շնչառության դժվարությունը առաջացնում են արյան թթվածնով հագեցվածության արագ նվազում (հիպոքսեմիա): Ուստի երեխաներին ֆիզիկական վարժություններ սովորեցնելիս անհրաժեշտ է նրանց շնչառությունը խստորեն համակարգել մարմնի շարժումների հետ։ Զորավարժությունների ժամանակ ճիշտ շնչառություն սովորեցնելն ամենակարևոր խնդիրն է տարրական դպրոցական տարիքի մի խումբ երեխաների հետ դասեր անցկացնելիս։

Դպրոցական մանկության ողջ ընթացքում իրականացվում է ֆիզիկական որակների շարունակական զարգացում, ինչի մասին են վկայում երեխաների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշները։ Ընդհանուր տոկունության ցուցանիշները փոխվում են.

Միաժամանակ գիտնականները պնդում են, որ տարիների ընթացքում ֆիզիկական որակների աճի առավելագույն տեմպերը չեն համընկնում։ Դա անհրաժեշտ է հաշվի առնել կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական որակների զարգացման ուղղությամբ նպատակաուղղված աշխատանք կազմակերպելիս (5):

Ուսանողի ֆիզիկական որակների զարգացման վրա ազդում են ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցներ և մեթոդներ: Արագության զարգացման արդյունավետ միջոց են վարժությունները, որոնք ուղղված են շարժումներ արագ կատարելու ունակության զարգացմանը։ Երեխաները վարժությունները լավագույնս սովորում են դանդաղ տեմպերով: Ուսուցիչը պետք է ապահովի, որ վարժությունները երկարատև, միապաղաղ չլինեն: Ցանկալի է դրանք կրկնել տարբեր պայմաններում՝ տարբեր ինտենսիվությամբ, բարդություններով, կամ հակառակը՝ պահանջների նվազմամբ։

Երեխաներին վազքի առավելագույն տեմպը զարգացնելու համար կարող են օգտագործվել հետևյալ վարժությունները՝ արագ և դանդաղ վազք; վազում արագացումով ուղիղ գծով, անկյունագծով։ Օգտակար է վարժություններ կատարել տարբեր տեմպերով, ինչը նպաստում է երեխաների մոտ մկանային տարբեր ջանքեր առաջարկելու ունակության զարգացմանը՝ նախատեսված տեմպի հետ կապված: Շարժումների տեմպը որոշ ժամանակ պահպանելու ունակության զարգացման համար կարճ տարածություններով վազքը՝ 15, 20, 30 մետրը արդյունավետ միջոց է։ Շարժման արագ մեկնարկ սովորեցնելիս օգտագործվում է ազդանշանների համաձայն արագացումով վազք; սկսել տարբեր մեկնարկային դիրքերից: Այս վարժությունները ներառված են առավոտյան վարժությունների, ֆիզիկական դաստիարակության, վարժությունների, բացօթյա խաղերի մեջ։

Ճարպկության զարգացման համար անհրաժեշտ են համակարգման և պայմանների ավելի բարդ վարժություններ. անսովոր մեկնարկային դիրքերի օգտագործում (վազք և մեկնարկային դիրք ծնկների վրա, նստած, պառկած); ցատկել մեկնարկային դիրքից՝ կանգնած մեջքով դեպի շարժման ուղղությամբ; տարբեր դիրքերի արագ փոփոխություն; արագության կամ շարժման տեմպի փոփոխություններ; մի քանի մասնակիցների կողմից փոխհամաձայնեցված գործողություններ կատարելը. Կարող են օգտագործվել վարժություններ, որոնցում երեխաները ջանքեր են գործադրում հավասարակշռությունը պահպանելու համար՝ տեղում պտտվել, ճոճանակի վրա ճոճվել, ոտքի մատների վրա քայլել և այլն:

Ուժային կարողությունների զարգացման համար վարժությունները բաժանվում են 2 խմբի՝ դիմադրողականությամբ, որն առաջացնում է նետված առարկաների ծանրությունը, և որոնց իրականացումը դժվարացնում է քաշը։ սեփական մարմինը(ցատկել, մագլցել, կծկվել): Կրկնությունների քանակը կարևոր է՝ փոքրը չի նպաստում ուժի զարգացմանը, իսկ չափազանց մեծը կարող է հանգեցնել հոգնածության։

Պետք է հաշվի առնել նաև վարժության տեմպը՝ որքան այն բարձր է, այնքան քիչ անգամ պետք է կատարել։ Ուժային վարժություններում նախապատվությունը պետք է տրվի մարմնի հորիզոնական և թեք դիրքերին։ Նրանք ազատում են սրտանոթային համակարգի և ողնաշարի սթրեսը, ինչպես նաև նվազեցնում են արյան ճնշումը վարժությունների ժամանակ: Զորավարժություններ հետ մկանային լարվածությունՑանկալի է փոխարինել հանգստացնող վարժություններով:

Տոկունություն զարգացնելու համար առավել հարմար են ցիկլային վարժությունները (քայլում, վազում, ցատկ, լող և այլն): Այս վարժությունների կատարմանը մասնակցում են մեծ թվով մկանային խմբեր, լավ հերթափոխվում են մկանային լարվածության և թուլացման պահերը, կարգավորվում են կատարման տեմպը և տևողությունը (18)։

Տարրական դպրոցական տարիքում կարևոր է լուծել գրեթե բոլոր ֆիզիկական որակների կրթության խնդիրները։ Առաջին հերթին պետք է ուշադրություն դարձնել համակարգման կարողությունների կրթությանը, մասնավորապես այնպիսի բաղադրիչներին, ինչպիսիք են հավասարակշռության զգացումը, ճշգրտությունը, ռիթմը և անհատական ​​շարժումների համահունչությունը: Նոր շարժումները յուրացնելիս նախապատվությունը տրվում է ամբողջական ուսուցման մեթոդին։ Շարժումների մասնատմամբ երեխան կորցնում է իր իմաստը, հետևաբար՝ դրա նկատմամբ հետաքրքրությունը։ Երեխան ցանկանում է անմիջապես տեսնել իր արարքի արդյունքը (15)

Բնակչության և անհատի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը պետք է լինի շարունակական (ֆիզիկական դաստիարակության երկարաժամկետ համակարգ): Սակայն գործնականում այն ​​կարող է իրականացվել միայն առանձին համեմատաբար անկախ ֆիզիկական վարժությունների տեսքով։ Ֆիզիկական վարժությունները կարող են իրականացվել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետների կողմից. դրանք կարող են ունենալ նաև սիրողական բնույթ: Հանրակրթական համակարգում պարապմունքները պարտադիր են.

ընդհանուր բնութագրերը շինարարական դասերի ձևերը.

Դասերի դասատիպերը պատկանում են հիմնականներին, քանի որ Դրանց իրականացման գործընթացում տեղի է ունենում շարժիչային գործողությունների արդյունավետ ուսուցում, իրականացվում են զարգացման նշանակալի ազդեցություններ կամ գործողություններ, որոնք աջակցում են մարմնի ֆունկցիոնալ համակարգերի և հարակից կարողությունների բարելավմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության երկարատև գործընթացի որոշ փուլերում հիմնականը կարող է լինել մրցակցային ձևերը կամ սիրողական ձևերի պայմանական դասերը։ Հիմնականների հետ միասին, մյուսները, որոնք լրացնում են դրանք, որոշակի դեր են խաղում ՖՎ գործընթացի օպտիմալացման գործում:

Մարզման լրացուցիչ ձևերը, որպես կանոն, ենթակա են հիմնական գործունեության խնդիրներին (փոքր ձևեր) կամ ուղղված են նրանց ֆիզիկական ակտիվության կազմակերպմանը որպես մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակի վերականգնման կամ օպտիմալացման միջոց, ակտիվ հանգիստ ( խաղեր, զբոսանքներ և այլն): Դասերի բազմազան ձևերը թույլ են տալիս ավելի ռացիոնալ կառուցել ֆիզիկական դաստիարակության երկարաժամկետ գործընթաց՝ հաշվի առնելով իրական պայմանները, անհատական ​​և խմբային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ապահովել, որ դասերի ձևերը համապատասխանեն դրանց բովանդակությանը:

1.6. Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկա

Վարժություններ որովայնի մկանների համար

1. «Երկար և կարճ ոտքեր» վարժություն. I. p.: Նստած հատակին (նստարանին), ոտքերն ուղիղ միասին, ձեռքերը՝ ետևում: Ոտքերդ թեքելով, քաշեք դրանք դեպի կրծքավանդակը և ուղղեք (միասին և հերթով): Նույնը պառկած դիրքում։

2. I. p.: Նույնը: Բարձրացրեք և իջեցրեք ուղիղ ոտքերը (միասին և հերթով): Նույնը պառկած դիրքում։

3. Վարժություն «Հեծանիվ». I. p.: Պառկած մեջքի վրա, ոտքերը ուղիղ, ձեռքերը մարմնի երկայնքով: Շարժե՛ք ոտքերը՝ ծալելով և ուղղելով դրանք, ինչպես հեծանիվ վարելիս (5-8 վայրկյան): Հանգստի ընդմիջումներ կատարեք։

4. I. p .: նույնը: Նստեք և պառկեք (օգնեք ձեռքերով և առանց օգնության):

5. «Մկրատ» վարժություն. I. p.: նույնը: Հակադարձեք ուղիղ ոտքերի հաճախակի շարժումներին վեր ու վար: Ընդմիջումներ կատարեք պառկած վիճակում:

6. I. p .: նույնը: Բարձրացրեք ձեր ոտքերը (հատակից 10-12 սմ 30 ° անկյան տակ), մի ծալեք ձեր ծնկները, քաշեք գուլպաները, մի փոքր պահեք այն և իջեցրեք այն; հանդես գալ դանդաղ տեմպերով. Նույնը, ձեր մատները կցելով օղակի մեջ:

7. I. p.: Ոտքերն իրարից հեռու, ձեռքերը դեպի կողքերը: Թեքվեք առաջ, հպեք ձեր ոտքերի մատներին, ուղղվեք վերև։ Նույնը, նստած դիրքից, ոտքերը բացված:

8. I. p .: նույնը: Թեքվեք առաջ, աջ (ձախ) ձեռքով հասեք ձախ (աջ) ոտքի ծայրին, ուղղեք։ Նույնը՝ նստած դիրքից։

9. Վարժություն «Պոմպ». I. p.: Ոտքերն ուսի լայնությամբ: Իրանը թեքեք աջ և ձախ, մի ձեռքը սահում է մինչև մկանային խոռոչի տակ, երկրորդը՝ ազդրով: Նույնը՝ նստարանին, աթոռին նստած։

10.I. p.: պառկած է կողքի վրա: Բարձրացրեք և իջեցրեք ձեր ձեռքն ու ոտքը վերև: Կրկնեք մի քանի անգամ, ապա շրջեք մյուս կողմը:

11. «Գրանց» վարժություն. I.p.: պառկած: Թեքեք (գլորեք) դեպի աջ, ապա ձախ: Հանգստի ընդմիջումներ կատարեք։

12.I. p.: ծնկի իջած, ձեռքերը գոտին: Նստեք հատակին աջ կողմում, ուղղեք, ձախ, ուղղեք (սկզբում կարող եք օգտագործել ձեր ձեռքերը): Նույնը, ձեռքերը գլխի հետևում: Նույնը` գնդակը ձեռքին:

13.I. p.: Ծնկի իջնել, սեղմել հետույքը դեպի կրունկները, ձեռքերը վեր: Դանդաղ իջեցրեք ձեր ձեռքերն ու մարմինը առաջ, մինչև ձեր ափերը և ճակատը դիպչեն հատակին: Առանց հետույքը բարձրացնելու (դրանք կրունկների վրա են), փորձեք ձեռքերը հնարավորինս երկարացնել, մեջքդ քաշեք։

14. Վարժություն «Կատիվը քնած է». I. p.: Պառկած: Շրջվեք կողքի վրա, թեքեք ոտքերը, քաշեք դրանք դեպի ստամոքսը, թեքեք ձեռքերը, ափերը միասին ծալեք գլխի տակ։ Վերադարձ դեպի և. n Նույնն արեք մյուս ուղղությամբ:

15. I. p.՝ պառկած փորի վրա, ոտքերը փակ, ձեռքերը թեքված արմունկներում, ձեռքերը կզակի տակ: Բարձրացրեք ձեր գլուխը և ուսերը հատակից, ձեռքերը հետ տարեք, թեքվեք: Պառկել և. և այլն, հանգստանալ:

Կարող եք պարանոցի մկանների վարժություններ առաջարկել, որոնցից մեծապես կախված է գլխի ճիշտ դիրքը և, հետևաբար, լավ կեցվածքը։ Օրինակ՝ կանգնած դիրքում, ոտքերի լայնությունը բացած, ձեռքերը գոտին դրած, գլուխը թեքեք առաջ, դեպի կողքերը, թեքվեք աջ և ձախ: Նստած դիրքում գլխով շրջանաձև շարժումներ արեք; ձեռքերը սեղմելով պարանոցի հետևի մասում «կողպեքի մեջ», ձեռքերով գլուխը հետ տարեք դիմադրությամբ։

Տրված վարժությունների մեծ մասը կատարվում է ինչպես առանց առարկաների, այնպես էլ դրանցով։ Օղակների, գնդակների, խորանարդիկների օգտագործումը զգալիորեն աշխուժացնում է վարժությունները, ակտիվացնում ձեռքի մկանները։ Երեխաների համար ավելի հետաքրքիր է դրանք կատարել, իսկ մեծահասակների համար ավելի հեշտ է վերահսկել շարժումների որակը։ Սողալը, մագլցելը, գլխի վրա փոքր բեռով քայլելը լավ է ազդում կեցվածքի վրա։

Լավ կեցվածքը հիշելը պետք է լինի նաև երեխաների սպորտային վարժություններում: Այսպիսով, սեղանի թենիս, բադմինտոն խաղալիս մի ձեռքը ներգրավված է, ուսի գոտին կարող է թեքվել: Սկուտեր վարելը հաճախ կատարվում է մեկ ոտքի հրումով, ինչը հանգեցնում է ողնաշարի կորության: Հեծանիվի երկարատև օգտագործմամբ, դրա չափսերի վատ ընտրությամբ, մեջքի թեքություն կարող է առաջանալ, կոնքը ոլորված է, և կրծքավանդակը սեղմվում է: Դասականների մեջ ավելորդ ցատկերը, պարանի միջով, մեծ ճնշում են գործադրում ողնաշարի, ոտքերի կամարների վրա, հատկապես, եթե ցատկերը դժվար են (երեխան շարժումների վատ համակարգվածություն ունի): Սպորտային վարժություններ կատարելիս միանգամայն անհրաժեշտ է պահպանել կանոններն ու կանոնները, նպատակահարմար է համատեղել դրանց տարբեր տեսակները։

Դպրոցական տարիքի երեխաներին անհրաժեշտ են այնպիսի շարժումներ, որոնցում ակտիվորեն ներգրավված են որովայնի սեղմման, ուսագոտու և ձեռքի մկանները։ Այդ նպատակով ընտրված վարժություններ կատարելիս պետք է պահպանվեն որոշակի բժշկական և մանկավարժական պահանջներ։

Դրանցում գործադրվող ջանքերի համար վարժությունները, անշուշտ, պետք է համապատասխանեն երեխաների տարիքին և անհատական ​​հնարավորություններին և աստիճանաբար ավելի բարդանան տարիքի հետ։

Շատ կարևոր է երեխային չպահել նույն ջանքերի վրա, չխոչընդոտել նրա զարգացմանը և դրանով զարգացնել աշխատասիրություն, կատարելագործվելու ցանկություն, ցույց տալ ոչ միայն մկանային, այլև կամային ջանքեր: Պետք չէ առաջնորդվել երեխայի միջին զարգացմամբ, սա վնասում է թույլ երեխաներին. նրանք երբեմն չափազանցնում են իրենց, գերազանցում իրենց իրական ուժերը, հատկապես՝ բարեխիղճ, ջանասերները։ Նման մոտեցումը ոչ պակաս վնասակար է ուժեղ երեխայի համար՝ նրա զարգացումը դանդաղում է և, բացի այդ, նա սովոր է հեշտությամբ կատարել առաջադրանքը, իսկ դա նպաստում է բացասական դրսևորումների՝ ինքնահավանություն, ավելորդ ինքնավստահություն, անհամեստություն և այլն։

Զորավարժությունների կրկնությունը պարտադիր է: Չափազանց փոքր չափաբաժինը չի նպաստում ուժի զարգացմանը, մկանային համակարգի մարզմանը, իսկ չափազանց մեծ չափաբաժինը կարող է հանգեցնել հոգնածության և ծանրաբեռնվածության: Հետևաբար, վարժությունները, որոնք առաջացնում են նկատելի ուժեր (օրինակ՝ բժշկական գնդակներ հրելն ու նետելը, նստարանին վեր քաշվելը, երկու ոտքի վրա ցատկելը և առաջ շարժվելը) կրկնվում են ավելի քիչ անգամ և կրկնությունների միջև ավելի մեծ ընդմիջումներով, քան ավելի քիչ ջանք գործադրող վարժությունները, օրինակ՝ գցելը։ թենիսի գնդակ, չորս ոտքերի վրա սողալ, տեղում ցատկել: Ուժային վարժությունները կատարվում են չափված, սահուն, առանց ավելորդ լարվածության: Շնչառությունը խորն է, նույնիսկ: Զորավարժությունները կատարվում են առավելագույն ամպլիտուդով, կրկնվում են 4-6-ից 10-12 անգամ։

Կարևոր է նաև հաշվի առնել վարժության տեմպը: Որքան բարձր է այն, այնքան պակաս է կրկնությունների թիվը և այնքան երկար է դադարը: Կրկնությունների միջև դադարները պետք է լրացվեն այնպես, որ ապահովվի աշխատող մկանների փոփոխություն։ Այսպիսով, ավարտելով բժշկական գնդակի նետումը, կարող եք հեշտությամբ, քայլ առ քայլ, դանդաղորեն հասնել դրան. սողալուց կամ մագլցելուց հետո լավ քայլեք հանգիստ, ռիթմիկ տեմպերով:

Մկանային լարվածությամբ վարժությունները խորհուրդ է տրվում կատարել սկզբնական նստած կամ պառկած դիրքերից, որոնց դեպքում սրտանոթային համակարգի ծանրաբեռնվածությունը նվազում է, ողնաշարը թեթևանում է, իսկ աղջիկների համար դա առանձնահատուկ նշանակություն ունի, քանի որ այս դիրքերը նվազեցնում են որովայնի լարվածությունը։ և կոնքի մկանները:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. I.p.: շեշտը ծնկների վրա: Բարձրացրեք ձեր աջ ոտքը և ձախ ձեռքը վերև, իջեցրեք դրանք: Նույնը մյուս ոտքի և ձեռքի դեպքում: Կրկնել 8-10 անգամ։

2. I. p.: Նույնը, ինչ առաջին վարժությունում: Քայլեք ափերի վրա աջ և ձախ կողմերում:

3. I.p.: շեշտը ծնկների վրա: Ոտքի ճոճանակ, ձեռքերը թեքված:

4. I. p.՝ պառկած փորի վրա, ձեռքերը արմունկներում թեքված, ափերը հատակին: Ուղղեք ձեր ձեռքերը, բարձրացրեք ձեր ուսերը և գլուխը (չափահասը հաշվում է մինչև 4-5): Պառկիր, հանգստացիր։

5. I. p.: Պառկած է փորի վրա: Երկու ձեռքերը վեր բարձրացրեք, 3-5 անգամ ծափ տվեք՝ ուսերը հատակից բարձրացնելով։ Պառկիր, հանգստացիր։

Զորավարժությունները կարող են կատարվել զույգերով՝ միացնելով մոտավորապես հավասար ուժի, քաշի և մարմնի երկարության (բարձրության) երեխաներին:

1. I. p.: Կանգնած դեմ առ դեմ, ձեռքերը բռնած: Մեկը նստում է, մյուսը կանգնում և բռնում է նրան՝ օգնելով։ Երբ առաջինը բարձրանում է, երկրորդը նստում է: Երբ դուք տիրապետում եք վարժությունին, squat-ը կատարվում է միաժամանակ երկու երեխաների կողմից:

2. I. p.: Ոտքերն իրարից հեռու, իրար դեմ, ձեռքերն ուղիղ, ափերով հպված: Հերթականորեն թեքելով մեկ կամ մյուս ձեռքը, ուժով սեղմեք զուգընկերոջ ափերը:

3. I. p.. Կանգնած ժամանակ սեղմեք միմյանց դեմ, թեքված ձեռքերը սեղմեք արմունկներին: Նստեք և դանդաղ ոտքի կանգնեք՝ ամուր սեղմելով ձեր մեջքը։ Կրկնել 5-բ անգամ:

4. I. p.: Մեկը նստում է հատակին, ոտքերը ուղիղ են, երկրորդը կանգնած է ոտքերը բռնած: Պառկեք և նստեք 8-10 անգամ՝ փոխելով տեղերը։

5. I. p.: Կանգնել դեմ առ դեմ, ոտքերն իրարից հեռու, ցած ձեռքերում փայտ բռնած: Քաշեք փայտը յուրաքանչյուրը դեպի իրեն: Նույն նիստը.

6. I.p.: կանգնած միմյանց դեմ, նրանց միջև հատակին 30 սմ հեռավորության վրա երկու գիծ կամ լար կա: Նրանք ձեռքերը բռնում և քաշում են ՝ փորձելով զուգընկերոջը քաշել «գետը»:

1. I. p.: Նստած ոտքերը խաչած, գնդակը ձեռքերում: Բարձրացրեք այն վերև, իջեցրեք այն ձեր գլխի հետևում (ձեռքերը թեքելով), կրկին վեր ու վար: Կրկնել 6-7 անգամ։

2. I. p.: Ոտքերն իրարից հեռու նստած, գնդակը կրծքավանդակի մոտ՝ թեքված ձեռքերով: Թեքեք դեպի աջ (ձախ) ոտքի ծայրը՝ ուղղելով ձեռքերը: Ուղղեք, գնդակը դեպի կրծքավանդակը:

3. I.p.: նստած, գնդակը ոտքերի միջև: Պառկեք մեջքի վրա և նստեք՝ առանց գնդակը բաց թողնելու: Կրկնել 6-7 անգամ։

4. I.p .. պառկած մեջքի վրա, գնդակը գլխի հետևում: Գնդակը ձեռքին գլորեք դեպի ստամոքսը և հետ: Այլընտրանքային գլանափաթեթներ 3-4 անգամ աջ և ձախ կողմերում։

5. I. p.: Ծնկի գալ, գնդակը պահել: Նստեք աջ՝ գնդակը ձեռքին, ուղղեք։ Նստեք ձախ կողմում, ուղղվեք: Կրկնեք 3-4 անգամ յուրաքանչյուր ուղղությամբ:

6. I. p.՝ պառկած փորի վրա, ձեռքերն ուղիղ, գնդակը հատակին ձեռքերի միջև: Գլուխն ու ուսերը հատակից վեր բարձրացնելով, ձեռքերով հերթով հարվածեք գնդակին:

7. I. p.: Նստած, ոտքերը թեքված, ոտքերը գնդակի վրա: Փաթաթեք և գլորեք գնդակը ձեզնից՝ ոտքերով շրջվելով:

8.I.p.: գնդակը հատակին է: Ծնկներ իջիր, վեր կաց։

Երեխաներին կարող եք առաջարկել հետևյալ վարժությունները՝ բժշկական գնդակը փոխանցեք աջ և ձախ (կանգնած շրջանաձև), վերևում (կանգնած սյունակում), երկու ձեռքերով գնդակը նետեք կրծքից, գլխի հետևից, գլխի վրայով։ ետ.

Փորձարկումն իրականացվել է փորձի սկզբում և վերջում։ Օգտագործված թեստերը հաստատվել են երկրորդ փուլում։ Այս փորձի նպատակն էր բացահայտել ընտրված մեթոդաբանության արդյունավետությունը արագություն-ուժային որակների մշակման համար։

Թրեյնինգային մոդուլի օգտագործումը կայացավ խաղային ձևով, ինչը մեծ հաճույքով ընկալվեց ուսանողների կողմից։ Դպրոցի ուսուցչի կողմից անցկացված թեստավորումը հաստատում է փորձարարական խմբերի երեխաների արդյունքների գերազանցությունը վերահսկիչ խմբի երեխաների արդյունքների նկատմամբ: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների խոսքով, այս տեխնոլոգիայի կիրառումը դիվերսիֆիկացրեց դասը և մեծացրեց աշակերտների հետաքրքրությունը։

Մոդուլային ուսուցման տեխնոլոգիան փոքր ընդգրկում է (10-12 րոպե) պարապմունքների հիմնական մասում՝ ուղղված արագության-ուժի որակների զարգացմանը:

Արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տվել, որ փորձի սկզբում վերահսկողության և փորձարարական դասարանների աշակերտների միջև ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի տարբերություններ չեն եղել (p0.05): Սակայն երկրորդ փորձարարական խմբում որոնման փորձի մասնակիցների արագության-ուժի որակների ցուցիչների աճն ավելի բարձր է ստացվել, քան առաջին փորձարարական և վերահսկիչ խմբերում։

Համեմատելով 7-9 տարեկան կրտսեր դպրոցականների արագության ուժի որակների զարգացման փորձի մեջ օգտագործված մեթոդների արդյունավետությունը, հարկ է նշել, որ հինգ շարժիչային թեստերի արդյունքների համաձայն, բոլոր մեթոդները ուսուցման ազդեցություն են ունեցել. կրտսեր դպրոցականներ, սակայն փորձարարական խմբերի դպրոցականների շրջանում հինգ թեստերի արդյունքների աճը 1,5-10 անգամ ավելի բարձր էր, քան վերահսկիչ խմբի դպրոցականներինը: Նախնական փորձի արդյունքները համընկել են Վ.Ն. Պլատոնովի և Վ.Ն.Սելույանովի եզրակացություններին արագության և ուժային կարողությունները բարելավելու համար 20 վայրկյան աշխատանքի անբավարարության մասին՝ աշխատանքային մկաններում ջրածնի իոնների ցածր կոնցենտրացիայի պատճառով, որոնք անհրաժեշտ են սպիտակուցի մեկնարկի համար։ սինթեզ.

Հիմնական փորձի նպատակն էր ապացուցել ֆիզկուլտուրայի դասերին արագ-ուժային որակների զարգացման տեմպերի զգալի աճի հնարավորությունը տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ, ովքեր ունեն այդ որակների զարգացման բարձր տեմպեր՝ պայմանավորված զարգացած տեխնոլոգիա.

Հիմնական փորձի արդյունքները հաստատեցին ընտրված տեխնոլոգիայի արդյունավետությունը կրտսեր դպրոցականների մոտ արագություն-ուժային որակների զարգացման համար։ Փորձի ընթացքում ցուցիչների մեծ մասի աճը փորձարարական խմբում զգալիորեն ավելի բարձր է եղել, քան վերահսկիչ խմբում, ինչը ուժեղ փաստարկ է առաջարկվող տեխնոլոգիայի օգտին: Այս տեխնոլոգիանթույլ է տալիս բարձր տեմպերով զարգացնել արագություն-ուժային որակներ կրտսեր դպրոցական տարիքում:

7-9 տարեկան երեխաների արագության-ուժի պատրաստվածության մակարդակը - փորձի ավարտից հետո բնութագրվում է հետևյալ ցուցանիշներով. հեռացատկ տղաների մոտ՝ 134,0 ± 8,0 սմ, աղջիկների մոտ՝ 128,1 ± 18,9 սմ; բեռնախցիկը պառկած դիրքից բարձրացնելը, տղաների մոտ՝ 20,4 ± 3,1 անգամ, աղջիկների մոտ՝ 21,1 ± 3,9 անգամ; մաքոքային վազք 10x5 մետր տղաների համար՝ 22,1 ± 1,1 վայրկյան, աղջիկների համար՝ 22,4 ± 1,7 վայրկյան; բժշկական գնդակի նետում տղաների համար՝ 334,7 ± 51,7 սմ, աղջիկների համար՝ 272,0 ± 64,8 սմ; հինգ ցատկ տղաների մոտ՝ 705,5 ± 46,8 սմ, աղջիկների մոտ՝ 679,0 ± 72,4 սմ: Այս արդյունքները հիմնականում չեն զիջում նման երկրների հասակակիցների և առարկաների հասակակիցների համեմատելի տվյալներին, ինչպիսիք են Մեծ Բրիտանիան, Սլովակիան և Բելգիան:

Փորձը հնարավորություն տվեց ևս մեկ անգամ հաստատել, որ կրտսեր դպրոցական տարիքում արագություն-ուժային որակների զարգացման համար անհրաժեշտ է 30 վայրկյան նպատակաուղղված կատարել հատուկ վարժություններ՝ 1 րոպե հանգստի ընդմիջումով։ Կրտսեր դպրոցականների արագ-ուժային որակների էական զարգացման համար բավարար է 6-8 շաբաթը, շաբաթական 3 պարապմունք այս տեխնոլոգիայի կիրառմամբ։

Եզրակացություններ

1. Գիտական ​​և մեթոդական գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ շատ հետազոտողներ նշում են տարրական դպրոցական տարիքում արագության ուժի ցուցանիշների բարձրացման ամենաբարձր ցուցանիշը: Միևնույն ժամանակ, գրականության մեջ չկան տարրական դպրոցականների արագաուժային որակների զարգացման կոնկրետ տեխնոլոգիաների վերաբերյալ տվյալներ։ Սա հիմք է տալիս ուսանողների ընկալման տարիքային առանձնահատկություններին համարժեք ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական գործընթացի կազմակերպման միջոցների, մեթոդների և ձևերի որոնման համար: տարրական դպրոցֆիզկուլտուրայի դասերին վերապատրաստման ազդեցության կողմնորոշումը և բնույթը:

2. 7-9 տարեկանում նկատվում է սեռական դիմորֆիզմ, դա հաստատում է այն փաստը, որ տղաների և աղջիկների արագության-ուժի որակների մակարդակը վիճակագրորեն էապես տարբերվում է գրանցված բոլոր ցուցանիշների համար՝ տեղից հեռացում (p.

3. Անաէրոբ բեռների ծավալի 2-3 անգամ ավելացումը չի հանգեցրել սրտանոթային համակարգի ինտենսիվության ավելորդ բարձրացման։ Արագություն-ուժային վարժությունների մոդուլային կիրառման ժամանակ ընդամենը մի քանի վայրկյանում սրտի զարկը հասնում է րոպեում 165-185 զարկի։

4. Արագություն-ուժային վարժությունների կատարման տևողության ավելացումը 20-ից մինչև 30 վայրկյան հանգեցնում է արագության-ուժի որակների վիճակագրորեն ավելի մեծ աճի:

5. Մոդուլային տեխնոլոգիայի կիրառումը, որը ներառում է երկու վարժությունների իրականացում շրջանաձև մարզումների մեթոդով 6-8 շաբաթ, շաբաթական 3 դաս, կարող է զգալիորեն (1,5-10 անգամ) բարձրացնել արագության խթանված զարգացման արդյունավետությունը։ - ուժի հատկություններ. Տեխնոլոգիան նախատեսում է վարժությունների 3-4 շարքի կատարում՝ յուրաքանչյուրը 30 վայրկյան տևողությամբ՝ վարժությունների և սերիաների միջև 1 րոպե հանգստի ընդմիջումներով։ Բեռը անհատականացվում է՝ փոխելով նետումների արագությունը և ցատկի երկարությունը:

6. Առաջարկվում է մանկավարժական տեխնոլոգիազգալիորեն մեծացնում է ուսանողների հետաքրքրությունը ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ ֆիզիկական դաստիարակության դասին: Նրանց տարել է դասի ձևի նորույթը, «չափահասությունը» և դասի խնդիրների լուծմանը ներգրավվածության «լրջությունը»։ Դասի անսովոր բովանդակությունը, նրա տեղեկատվական հարստությունը նպաստում են ուսանողների ակտիվության բարձր մակարդակին և նրանց տեղեկացվածությանը կրթական և ուսումնական առաջադրանքների կատարման վերաբերյալ:

7. Նախադպրոցական տարիքի երեխաների արագության ուժի որակների զարգացման համար մշակված մոդուլային տեխնոլոգիան կարող է առաջարկվել լայն կիրառման համար ֆիզկուլտուրայի դասերին և սեկցիոն դասերին դպրոցական ժամերից դուրս՝ հետագա համախմբմամբ դպրոցական ուսումնական պլանի միջոցով:

Խոստումնալից է թվում գիտամանկավարժական հետազոտությունների նոր ուղղություն զարգացնելը՝ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում տարբեր ուսումնական մոդուլների կիրառման հաջորդականությունը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Անդրյուշչենկո Լ.Բ Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակություն՝ հիմնված սպորտի և առողջապահական տեխնոլոգիաների ինտեգրման վրա. - Վոլգոգրադ: VGSKhA, 2001-164 էջ

2. Բլանին Ա.Ա. Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական որակների ձևավորում՝ կախված նրանց ֆիզիկական ակտիվությունից և սոմատոտիպից: Թեկնածուի աստիճանի համար ատենախոսության ամփոփագիր. Գիտություն. MGAFK - Մալախովկա, 2000, - 21p.

3. Բոլշակովա Ի.Ա. Փոքրիկ Դելֆին. Նախադպրոցական տարիքի երեխաներին լողի ուսուցման ոչ ավանդական մեթոդիկա. ձեռնարկ լողի հրահանգիչների, նախադպրոցական տարիքի ուսուցիչների համար - M: Arkti 2005 24 p.

4. Դեմիդովա Է.Վ. Կրթություն գիմնազիայում. - Մ .: Հրատարակչություն: «Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսություն և պրակտիկա», 2004. - 327 էջ.

5. Դուդնիկ Մ.Գ., Օբուխով Ս.Մ., Օբուխովա Ն.Բ. Վարչական ուսուցման մեթոդիկա 1-3-րդ դասարաններում ( մեթոդական մշակում) / Սուրգուտ: ՍՈՒՐԳՈՒ հրատարակչություն, 2001. - 26 էջ.

6. Listova O. Սպորտային խաղեր ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին - (Ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը դպրոցում) SportAcademPress 2001 276s.

7. Մատվեեւ Ա.Պ., Մելնիկով Ս.Բ. ՖՎ տեխնիկան տեսության հիմունքներով՝ դասագիրք. Ձեռնարկ մանկավարժների համար: ինստիտուտները և ուսանողները պեդ. Դպրոցներ. - Մ.: Կրթություն, 1991. - 191p.

8. Մաշչենկո Մ.Վ., Շիշկինա Վ.Ա. Նախադպրոցական տարիքի երեխայի ֆիզիկական դաստիարակություն. - Մինսկ՝ Ուրաջայ, 2000.- 156ս.

9. Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի ձեռնարկ / Ավ.-կազմ. Գ.Ի. Պոգադաև; Նախաբան Վ.Վ. Կուզինա, Ն.Դ. Նիկանդրով. - 2-րդ հրատ. վերանայված և ավելացնել. - Մ .: Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 2000 թ.-- 496 էջ. — Источник: https://muegn.ru/hy/dokumenty/razvitie-skorostno-silovyh-kachestv-na-urokah-fizicheskoi-metodika-razvitiya.html © muegn.ru