

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ

ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի պլանավորումը

ԱՌԱՐԿԱ Ֆիզիկական կուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ Մանուկյան Տիգրան

ՄԱՐԶ Վայոց ձոր

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ Ջերմուկի կրթահամալիր

Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

| | |
|---|----|
| <u>ՆԵՐԱԾՈՒ ԹՅՈՒ Ն</u> | 3 |
| <u>1. ՖԻԶԿԱԿԱՆ ԴԱՏԻՆԿՈՒԹՅԱՆ ԺԱՆԱԿԱԿԻՑ ԴԱՐ</u> | 3 |
| <u>2. ՖԻԶԿԱԿԱՆ ԴԱՏԻՆԿՈՒԹՅԱՆ ԺԱՆԱԿԱԿԻՑ ԶԱՆԱԿԱՐԳԸ ԶԱՆԱԿԱԿԱՆ ԴՐՈՑԱԵՄՈՒՄ</u> | 6 |
| <u>3. ՖԻԶԿԱԿԱՆ ԴԱՏԻՆԿՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐՄԱՆԵՐ ԴՐՈՑԱԵՄՈՒՄ</u> | 9 |
| <u>4. ԱՍԿԱԿԱՆ ԴԱՏԱՑՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐՄԱՆԵՐ ՖԻԶԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԴԱՆԻՆ ՏԱՐԵՐԱԿԱՆԸ ԱՌՏՅԱՆ ԳՐՈՒՆԴՅՈՒՄ</u> | 13 |
| <u>ԵԶՐԱԿԱՑՈՒ ԹՅՈՒ Ն</u> | 17 |
| <u>ԳՐԱԿԱՆՈՒ ԹՅԱՆ ՑԱՆԿ</u> | 19 |

Ն Ե Ր Ա Շ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Արդիականություն. Ֆիզիկական դաստիարակություն ուղղությամբ տարվող աշխատանքների փորձը ցույց է տվել, առավել բարձր մարզական արդյունքների է հասնում այն մանկավարժը, ով ամենայն պատասխանատվությամբ և լուրջ է վերաբերվում իր գործունեության պլանավորմանը: Պլանը նախորոք համակարգված գործունեություն է, որը նախատեսում է գործընթացի իրականացման կարգը, հաջորդականությունը և ժամկետը: Պլանավորումը ֆիզիկական դաստիարակության օրինաչափությունների և երևույթների մեջ խորը ներթափանցման գործընթաց է: Պլանավորման էությունը ենթադրում է ֆիզիկական դաստիարակության գործունեությունը կանոնակարգող ուղղվածության, մեթոդների վերաբերյալ համակարգված գիտելիքներ, ինչպես նաև պլանի մշակում և հսկողություն:

Հետազոտության նպատակը. Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական գործընթացի պլանավորումը:

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

ԳՐԱԿԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻՐԱԿՈՒ ԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԴԱՍԸ

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

- ֆիզկուլտուրայի ուսումնական դասեր,
- ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումներ ուսումնական օրվա ռեժիմում /առավոտյան մարմնամարզություն, ֆիզկուլտ-դադարներ, արտադրական կամ միջանկյալ մարմնամարզություն/,
- մարզական և ֆիզկուլտուրային մասսայական միջոցառումներ ուսումնական պարապմունքներից ազատ ժամանակ /մարզական խմբակներ, տուրիստական արշավներ, մրցումներ, մրցաշարեր և այլն/,
- առողջության օրեր:
 - Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայի ուղղությամբ տարվող ուսումնական աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը ֆիզկուլտուրայի դասն է, որտեղ իրականացվում է ծրագրային ուսումնական նյութի ուսուցումն ամրակայում: Ֆիզկուլտուրայի ուսումնական դասերը նշվում են բոլոր մասնագիտությունների գծով ուսումնական պլաններում, հիմնական և ֆակուլտատիվ դասերի դասացուցակում: Ֆիզկուլտուրայի դասերն իրականացնում են հաստատության ֆիզիկական դաստիարակության ղեկավարները և դասախոսները: <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ուսումնական նյութը բաժանվում է երկու մասի՝ հիմնական և ընտրովի: Ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրային հիմնական ուսումնական նյութերն իրենց մեջ ներառում են տեսական տեղեկություններ, մարմնամարզական վարժություններ, աթլետիկական վարժություններ, մարզախաղեր՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ բաժիններով, որոնք պարտադիր անցնում են բոլոր միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունները: Ընտրովի ուսումնական նյութերի /լող, ըմբշամարտ, դահուկային պատրաստություն, սեղանի թենիս, տուրիստական պատրաստություն, գեղարվեստական մարմնամարզություն և այլն/ յուրացումը պայմանավորված է բնակլիմայական պայմաններով, ուսումնական

հաստատության հնարավորություններով /մարգահրապարակի, մարգագուլքի, լողավազանի առկայություն/՝ սովորողների նախասիրություններով: Ծրագրային ուսումնական նյութի ամրակայումն իրականացվում է ինչպես հիմնական, այնպես էլ նախասիրական /ֆակուլտատիվ/ և ընտրովի դասերի ժամանակ՝ դասախոսի առաջադրանքով, ինքնուրույն աշխատանքի միջոցով: Մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստության ուսումնական դասերն անցկացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի պահանջներին համաձայն, տվյալ ուսումնական հաստատության մասնագիտական թեքմանը համապատասխան: Ֆիզիկական կուլտուրայից տեսական գիտելիքների հաղորդումն անցկացվում է ծրագրով նախատեսված թեմաներով՝ տեսական պարապմունքների ժամանակ: Առանձին մարզաձևերից սովորողներին տեսական գիտելիքների հաղորդումն անցկացվում է գործնական դասերի ժամանակ զրույցի ձևով՝ 4-5 բույե տևողությամբ: Գործնական դասերի ընթացքում ուսումնական նյութի ուսուցման և ամրապնդման համար անհրաժեշտ է օգտագործել համապատասխան մարգագուլք, ուսումնական սարքավորումներ և պարագաներ՝ ձգտելով հասնել անցկացվող պարապմունքի առավելագույն հազեցվածության: Ֆիզկուլտուրայի դասերի արդյունավետ անցկացման համար դասախոսը պետք է նախապատրաստի պարապմունքը, հմտորեն կազմակերպի այն և օգտագործի առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք բխում են ուսուցման և դաստիարակության խնդիրներից, պարապմունքի բովանդակությունից և սովորողների անհատական առանձնահատկություններից: Ֆիզկուլտուրայի դասերին սովորողները պետք է մասնակցեն մարգահագուստով և մարգակոշիկներով, իսկ ձմռանը՝ տաք մարգահագուստով: Մարգադահլիճներում օդի ջերմաստիճանը պետք է լինի ոչ ցածր, քան 14 աստիճան՝ ըստ Ցելսիուսի: Մարգադահլիճներում և մարգահրապարակներում անցկացվող ֆիզկուլտուրայի դասերի ժամանակ պետք է խստորեն պահպանել սանիտարահիգիենիկ սահմանված պահանջները և անվտանգության կանոնները:

-

• **2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀԱՍՆԱԿԱՐԳԸ
ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ**

•

• Դպրոցների <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ուսումնական նյութերի ուսուցման համար նախատեսված է 6 ժամ: Այդ ընթացքում սովորողներին տրվում են տարբեր թեմաների վերաբերյալ տեսական գիտելիքներ: Այս բաժնի թեմաների ուսուցումը նպատակահարմար է պլանավորել 3 ժամ առաջին կիսամյակում, 3 ժամ երկրորդ կիսամյակում:

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

• Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

• Ծանոթացնել միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի բովանդակությանը, կազմակերպվող մարզական միջոցառումներին, ֆիզիկական պատրաստության ստուգողական նորմատիվներին:

• Տեղեկություններ հաղորդել սովորողների ամենօրյա ռեժիմում ֆիզկուլտուրայի և սպորտի կարևորության մասին, ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական ու դաստիարակչական նշանակության մասին, ինչպես նաև հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում ունեցող դերի մասին:

• *Թեմա 2. Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները*

• Ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ կրթական հիմնական խնդիրներն են.

• Տեղեկություններ հաղորդել ինքնավերահսկողության վերաբերյալ.

ինքնավերահսկողության օբյեկտիվ /քաշ, շնչառության հաճախություն և ռիթմ, պուլս, ծանրաբեռնվածության ծավալ և ինտենսիվություն/ և սուբյեկտիվ /ինքնազգացողություն, քուն, ախորժակ, տրամադրություն, աշխատունակություն, ցավի զգացողություն, ռեժիմի խախտում/ տվյալների մասին:

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

- *Թեմա 3. Առողջ ապրելակերպը սովորողների կյանքում*

- Կրթական հիմնական խնդիրներն են.
- Տեղեկություններ հաղորդել օրվա ռեժիմի, հիգիենայի և մարդու առողջության ամրապնդման և աշխատունակության բարձրացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ /հիգիենիկ կանոնները ուսումնական դասերի ժամանակ/:
- Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների /արև, օդ, ջուր/ և կոփվելու կանոնների մասին:
- Տեղեկություններ հաղորդել ռացիոնալ սննդի և սննդի ընդունման կանոնակարգի մասին:
- Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների նշանակության մասին՝ որպես մտավոր ու ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց:
- Տեղեկություններ հաղորդել վնասակար սովորությունների՝ ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարարության վերաբերյալ:

- *Թեմա 4. Ժամանակակից օլիմպիական խաղերը և հայ անվանի մարզիկները*
- Կրթական հիմնական խնդիրներն են.
 - Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի կազմակերպման, անցկացման, օլիմպիական խորհրդանիշների վերաբերյալ:
 - Տեղեկություններ հաղորդել ամառային և ձմեռային օլիմպիական խաղերի, օլիմպիական մարզաձևերի և քաղաքների վերաբերյալ:
 - Տեղեկություններ հաղորդել օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության, օլիմպիական և աշխարհի հայ չեմպիոնների մասին:
- *Թեմա 5. Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստություն*
- Կրթական հիմնական խնդիրներն են.
 - Տեղեկություններ հաղորդել աշխատանքի տարբեր ձևերի /մտավոր, ֆիզիկական/ և աշխատանքի ընթացքում մարդու աշխատունակության դինամիկայի վերաբերյալ:
 - Աշխատանքի, հանգստի և ռացիոնալ սննդի ընդունման ճիշտ ռեժիմի դերը աշխատունակության բարձրացման և պահպանման գործում: Ակտիվ հանգիստը՝ որպես աշխատունակության վերականգնման միջոցներից մեկը:
 - Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դասերի ազդեցությունը մասնագիտական ուսուցման արագացման և որակավորման բարձրացման գործում:
 - Մասնագետի ֆիզիկական պատրաստությանն առաջադրվող հիմնական պահանջները:
 - Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցներով մասնագիտական բարձր աշխատունակության ապահովումը:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տարբեր ձևերի ընտրության մեթոդիկան և դրանց օգտագործումը մասնագիտական հիվանդությունները կանխարգելելու, հոգնածության և արտադրական վնասվածքների դեմ պայքարելու նպատակով:
 - *Թեմա 6. Գերհոգնածությունը և դրա կանխարգելման միջոցները*
- Կրթական հիմնական խնդիրներն են.
 - Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքի ժամանակ օրգանիզմի հոգնածության առաջացման պատճառների մասին:
 - Տեղեկություններ հաղորդել գերհոգնածության հետևանքով օրգանիզմում առաջացած փոփոխությունների, օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ ցուցանիշների վերաբերյալ:
 - Տեղեկություններ հաղորդել գերհոգնածության կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ:

3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻՐԱԿՈՒ ԹՅԱՆ ՄԵՐՈՂՆԵՐԸ ԴՄՐՈՑՆԵՐՈՒՄ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է: Այն բավականին կարևոր տեղ է զբաղեցնում մարդկանց ուսման և աշխատանքի մեջ: Ֆիզիկական վարժությունները կարևոր դեր են խաղում հասարակության անդամների առողջության և աշխատունակության մեջ, այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական դաստիարակության գիտելիքներն ու հմտությունները պետք է դրվեն ուսումնական հաստատությունների տարբեր մակարդակներում՝ մանկապարտեզ-դպրոց-բուհ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդաբանության անբաժանելի մասն է

Ֆիզիկական վարժությունների անցկացման վերաբերյալ գիտելիքների համակարգը: Առանց ֆիզիկական վարժություններ կատարելու մեթոդների իմացության, անհնար է դրանք հստակ և ճիշտ կատարել, հետևաբար վարժությունների կատարման էֆեկտը նվազում կամ ամբողջությամբ վերանում է: Ֆիզիկական վարժությունների սխալ կատարումը հանգեցնում է միայն ավելորդ էներգիայի և կենսական ակտիվության կորստի:

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

Երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին տարբերակված մոտեցման ուղիները ներառում են բնական և հատուկ նրա համար մշակված հոգեֆիզիկական զարգացման կրթական համակարգ: Դրանք ուղղված են մարմնի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների համապարփակ ընդլայնմանը: Հաշվի առնելով երեխայի ներուժը՝ մեծահասակները նրա վրա դաստիարակչական ազդեցություն են թողնում: Սա առաջին հերթին արտահայտվում է երեխայի ֆիզիկական առողջության, նրա հոգևոր, ինտելեկտուալ, բարոյական և գեղագիտական զարգացման մտահոգությամբ:

Տարիքային տարբերակում.

I-IV դասարանների աշակերտները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին սովորում են ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքները, զբաղվում մարմնամարզությամբ, բացօթյա խաղերով և այլն: Չորրորդ դասարանում ի հայտ են գալիս աթլետիկայի և լողի տարրեր:

V-IX դասարանների աշակերտների դեռահասության անցման հետ կապված լուրջ փոփոխությունների շրջանում են գտնվում և կարևոր է նրանց սեռական, ֆիզիկական

և մտավոր կարողությունների հաշվի առնելը: Մարմնամարզության ժամերը կրճատվում են, աթլետիկայի ժամերը՝ զգալիորեն ավելանում, բացօթյա խաղերն իրենց տեղը զիջում են սպորտին /վոլեյբոլ, բասկետբոլ, ֆուտբոլ/, իսկ դահուկավազքը, կրոսսահքը, արագասահքի մարզումները պահպանում են իրենց տեղը:

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

X-XI դասարաններում զարգանում են ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բոլոր հիմնական տեսակները՝ մարմնամարզություն, աթլետիկա, սպորտային խաղեր, կրոսկոնտրի մարզումներ և այնտեղ, որտեղ առկա են անհրաժեշտ պայմաններ, նաև ըմբշամարտ, լող:

Մեռային տարբերակում.

Դասերի տեսակների և բնույթի առումով աղջիկների և տղաների պարապմունքների բովանդակությունը ձեռք է բերում իր առանձնահատկությունները: Հաշվի առնելով երկրի զինված ուժերի ֆիզիկական պատրաստվածության ձեռնարկի պահանջները՝ տղաների ծրագիրը ներկայացնում է ռազմակիրառական բնույթի գործունեությունը, ինչպես նաև մարտական հրամանների կատարումը:

Այսպիսով, դասերի ընթացքում պետք է աստիճանաբար մեծանա ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի, այնպես էլ սպորտային գործունեության տեսակների բարդությունը: Խիստ ցանկալի է, որ ուսուցիչները հաշվի առնեն յուրաքանչյուր

աշակերտի ֆիզիկական հնարավորությունները, կիրառեն մտածված, տարբերակված մոտեցում երեխաների ֆիզիկական զարգացման գործում, ինչպես նաև տանը ինքնուրույն ֆիզիկական դաստիարակության համար նրանց հմտությունների և կարողությունների ձևավորմանը նպաստեն:

Ֆիզկուլտուրայի գործընթացին տարբերակված մոտեցման տեխնոլոգիա.

Արագ փոփոխվող արտաքին միջավայրի նկատմամբ դիմադրողականությունը բարձրացնելու համար երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը նախատեսում է գիտականորեն հիմնավորված կարծրացման եղանակ, շարժիչ հմտությունների ձևավորում, որոնք արտահայտվում են շարժողական գործունեության կազմակերպման տարբեր ձևերով. առավոտյան վարժություններ, սպորտային վարժություններ, բացօթյա խաղեր: Հաշվի են առնվում նաև եղանակային պայմանները. օդը, արևն ու ջուրն օգտագործվում են մարմնի կենսունակությունը բարձրացնելու համար:

Կարծրացումն ու ֆիզիկական վարժությունները ընդլայնում են երեխայի մարմնի ֆունկցիոնալությունը, ունեն մարզչական ազդեցություն ուղեղի զարգացման, ավելի բարձր նյարդային գործունեության, մկանային-կմախքային համակարգի և անձնական որակների վրա՝ նպաստելով արտաքին միջավայրին անհատական հարմարվողականությանը, օգնելով շփվել հասակակիցների և մեծահասակների հետ: Մարմնի բնականոն զարգացման պայմանը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում շարժողական ակտիվությունն է: Շարժողական գործունեությունը երեխայի օրգանիզմի կենսաապահովման հիմքն է, որն ազդում է նյարդահոգեբանական վիճակի, ֆունկցիոնալության և կատարողական աճի ու զարգացման վրա: Շարժողական ակտիվության նվազումը հանգեցնում է ամբողջ մարմնի վիճակի վատթարացման. տուժում են ինչպես նյարդամկանային համակարգը, այնպես էլ ներքին օրգանների աշխատանքը:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին տարբերակված մոտեցումը կախված է ոչ միայն երեխայի անհատական առանձնահատկություններից, այլև նրա գտնվելու սոցիալական պայմանների կազմակերպումից՝ մանկական հաստատություն կամ ծողական տուն:

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

4. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿԱԾ ՄՈՏԵՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ

Դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման բնույթի մեջ առանձնանում են երկու տեսակ՝ հավասարաչափ աճող և մարմնի մեկ կամ երկու չափերի գերակշռումով՝ երկարություն, քաշ, կրծքավանդակի շրջագիծ: Մարմնի չափերի մեծացման տեմպերի համաձայն տարբերակում են դանդաղ, միջին և ինտենսիվ աճող մարդկանց:

Բնականաբար, բարձրահասակ, ներդաշնակ զարգացած դեռահասները վարժություններ կատարելիս առավելություններ ունեն նույնքան ներդաշնակ զարգացած, բայց ոչ բարձրահասակների նկատմամբ: Միևնույն ժամանակ, բարձրահասակ, բայց աններդաշնակ կազմվածքով աշակերտները վարժությունների մեծ մասում ավելի ցածր արդյունքներ են ցույց տալիս, քան միջին հասակ, բայց համաչափ կազմվածք ունեցող իրենց հասակակիցները: Առողջական խնդիրներ ունեցող աշակերտները հիգիենիկ մարմնամարզությամբ և բուժական ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվում են հատուկ սպորտային դիսպանսերներում և պոլիկլինիկաների մարմնամարզական թերապիայի սենյակներում: Նման սովորողները կարող են ներկա գտնվել ֆիզկուլտուրայի դասերին և օգնել ուսուցչին դասապատրաստման ու անցկացման հարցերում: Ուսումնական հաստատության տնօրենի, ծնողների և բժշկի հետ համաձայնեցնելով ուսուցիչը կարող է ֆիզկուլտուրայի դասերից ազատել նման աշակերտներին: Հետևաբար ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին տարբերակված մոտեցման համար կարևոր է պարզել յուրաքանչյուր երեխայի առողջական վիճակը, հնարավոր հիվանդությունները, ընտանեկան միջավայրը, երեխայի սիրելի գործունեությունը: Դրա համար օգտագործվում են տարբեր մեթոդներ:

Մանկավարժական հետազոտության ամենատարածված մեթոդները.

Դիտարկում. Մանկավարժական դիտարկումը բաղկացած է երեխաների գործունեության ընկալումից: Դիտարկումը կարող է լինել ուղղակի, անուղղակի, բաց, թաքնված: Այն ուսուցչի և երեխայի գործունեության մոնիթորինգի համար մշակված փաստերի ամրագրման հատուկ կազմակերպված համակարգ է: Դիտարկումը թույլ է տալիս ուսումնասիրել հետաքրքրող հարցերը հանգիստ միջավայրում: Խորհուրդ է տրվում օգտագործել դիտարկվածը ձայնագրելու տարբեր մեթոդներ /տեսանկարահանում, լուսանկարահանում, աուդիո ձայնագրություններ/: Հաշվի են առնվում շարժման պարամետրերը, մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակը, անհատական

գործունեության ժամկետները /Չափվում են հոգեֆիզիկական որակների, ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշները, չափումը կատարվում է թոքերի կենսական հզորությունը սպիրոմետրիայի միջոցով, ձեռքի մկանային ուժ-ձեռքով դինամոմետրով: Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ օգտագործվում են տարբեր ֆիզիոլոգիական և հոգեֆիզիոլոգիական վիճակների չափման գործիքային և ոչ գործիքային միջոցներ: Դիտարկումների արդյունքները գրանցվում են օրագրում, արձանագրությունում կամ ամսագրում: Դիտորդական տվյալների գրառումը գրանցում է դիտարկման ժամանակը, վայրը, մասնակիցների թիվը և որակը:

Ջրույց. Որպես հետազոտության մեթոդ՝ զրույցն օգտագործվում է երեխաների անհատականությունը ուսումնասիրելու համար: Ուսումնասիրության նպատակը պետք է լինի զրույցի հիմքը, դրա համար կարևոր է մտածել և ճիշտ հարցեր դնել զրույցի ընթացքում /օրինակ՝ եթե ուսուցիչը երեխային հարցնի, թե ինչպես են երեխաները ցրված վազում դահլիճում, նա կպատասխանի. <<զեղեցիկ, հավասար, ուղիղ>>, այս դեպքում ընդգծվում է շարժման որակի պարամետրերը: Ջրույցի արդյունքները կարելի է ներկայացնել աղյուսակներով

Հարցաթերթիկ. Հարցադրումը լայնորեն կիրառվում է ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդիկայի մեջ: Հարցաթերթիկը բաղկացած է հատուկ ընտրված հարցերից և հնարավոր ստանդարտ պատասխաններից: Հարցման արդյունքներն ամփոփելիս կիրառվում է մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդը:

Փաստաթղթերի և գործունեության արտադրանքի ուսումնասիրություն Այս մեթոդը լայնորեն կիրառվում է ֆիզիկական դաստիարակության հետազոտություններում: Ուսումնասիրվում են փաստաթղթերը, շարժիչային գործունեության տարբեր ձևերի պլանավորման և հաշվառման համակարգը: Ուսումնասիրվում են ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության

տվյալները, երեխայի կողմից որոշակի շարժումներ կատարելու տեխնիկան և այլն:

Սովորողների աշխատանքի կազմակերպման ճակատային մեթոդն առավել հաճախ օգտագործվում է վարժությունների սկզբնական ուսուցման, ընդհանուր զարգացման վարժությունների կատարման և տնային պարզ առաջադրանքների ստուգման ժամանակ: Այն բաղկացած է նրանից, որ դասարանի բոլոր աշակերտներին տրվում է ընդհանուր առաջադրանք և նրանք կատարում են այն միաժամանակ ուսուցչի անմիջական հսկողության ներքո: Ուսուցիչը վարժություններ սկսելու ազդանշան է տալիս միայն այն բանից հետո, երբ համոզվում է, որ առաջադրանքը հասկացված է: Եթե վարժությունները հայտնի են, դրանք չեն կարող ցուցադրվել կամ բացատրվել: Որպեսզի լավ տեսնի, թե ինչպես է յուրաքանչյուր աշակերտ կատարում առաջադրանքը, ուսուցիչը դիրք է գրավում դահլիճում կամ կայքում, որը լավ պատկերացում է տալիս: Առավել հարմար կետերը լայն կողմի մեջտեղում են կամ դահլիճի տարածքի անկյունում: Նկատելով, որ աշակերտներից ոմանք սխալվում են, ուսուցիչը տալիս է <<կանգնիր>> հրամանը և բացատրում է, թե ինչ է սխալ արվել: Ոչ մի դեպքում չպետք է հրահանգել սկսել վարժությունը, քանի դեռ բոլոր ուսանողները ճիշտ մեկնարկային դիրք չեն վերցրել: Կեցվածքի ճշտությունը պետք է ուշադիր վերահսկվի: Ուսուցիչը շարժումների տեմպն ու ռիթմը սահմանում է ձայնով, ծափ տալով, մարմնամարզական փայտով հատակին հարվածելով կամ մեզաֆոնի միջոցով, ինչպես նաև ձայնագրելով երաժշտական նվագակցությունը ժապավենի վրա:

Հերթափոխի մեթոդը օգտագործվում է այն դեպքերում, երբ անհրաժեշտ է վերահսկողություն շարժումների կատարման վրա, և ուսանողների մի կեսը կատարում է վարժությունը, իսկ մյուսը վերահսկում է շարժումների և վերջնական կեցվածքի ճշտությունը: Այս մեթոդը կարող է օգտագործվել <<ձեռքերի ծալում և երկարացում պատկած դիրքում>> թեստը կատարելիս, որը պահանջում է մարմնի, ոտքերի դիրքի և մարմնամարզական նստարանին կրծքով դիպչելու պահանջների

հստակ կատարում: Այն օգտագործվում է նաև այն ժամանակ, երբ յուրաքանչյուր կատարող օգնության կարիք ունի, օրինակ՝ ոտքերը բռնել վարժությունների ժամանակ, որը բաղկացած է մարմնամարզական նստարանին նստած մարմինը իջեցնելուց և բարձրացնելուց: Առաջադրանքը նույնն է, բայց կատարվում է ոչ թե ամբողջ դասարանի կողմից միանգամից, այլ հաջորդաբար տղաների և աղջիկների կամ բաժինների կեսի կողմից: Հերթափոխի մեթոդով դասի խտությունը նույնն է, ինչ ճակատային մեթոդով, քանի որ երկու դեպքում էլ աշակերտները վարժությունների միջև հանգստի կարիք ունեն. միայն առաջին դեպքում ամբողջ դասարանը միանգամից հանգստանում է, իսկ երկրորդում՝ հերթափոխով:

Ե Ձ Ր Ա Կ Ա Ց ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Կատարված բազմաթիվ գիտական հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացումը հզոր միջոց է ներգրավելու դպրոցականներին՝ պարապելու ընտրած մարզաձևով, ընդլայնելու ուսուցման և դաստիարակության տեսական և ճանաչողական բաղադրամասերը:

Սպորտայնացումը հանդես է գալիս որպես նախագիծ, որը թույլ է տալիս դպրոցական սպորտին տալ կրթական հետագիծ, ինչն էլ կարող է ապահովել մեր երկրի օլիմպիական հերթափոխի համալրումը: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացումը պետք է հաշվի առնի հետևյալ փուլերը՝ մարզաձևի ընտրություն՝ ըստ հետաքրքրությունների, դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի դիագնոստիկա, մարզման ծրագրի մշակում, առավել համապատասխան միջոցների ընտրություն, բեռնվածության չափավորում, կանոնավոր մշտադիտարկում և սովորողների առողջական վիճակի հսկողություն: Կարծում ենք, որ կրթական

ուղղվածությամբ դպրոցական դասերը պետք է լրացվեն ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության կազմակերպման սեկցիոն ձևերով: Այդպիսի պարապմունքները պետք է ունենան մարզումային նշանակություն և ուղղված լինեն դպրոցականների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը:

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

Ֆիզիկական դաստիարակությունը պարունակում է անահմանափակ հնարավորություններ երեխայի համակողմանի զարգացման համար: Այն օգնում է նրան բացահայտել իր շարժիչ ունակությունները, մոբիլիզացնել մտավոր և ֆիզիկական ուժերը: Ուղեղի, էնդոկրին, շնչառական համակարգերի զարգացման վրա ազդող ֆիզիկական վարժությունների շնորհիվ է, որ երեխայի մարմինը զգալիորեն բուժվում է, ձևավորվում են հոգեֆիզիկական որակներ, զգացմունքների մշակույթ, մարդու բարոյական և ինտելեկտուալ բնութագրեր, ժեստերի մշակույթ: Ֆիզիկական կուլտուրան տանում է նրան դեպի մարմնական ներդաշնակություն, մարմնական առողջության զգացումից առաջ է բերում էսթետիկ զգացողություն, առանց որի անհնար է պատկերացնել մարմնի ապաքինման ստեղծագործական գործընթացը: Ֆիզիկական կուլտուրան որպես ստեղծագործական գործունեություն, որը չի սահմանափակվում ակտիվ շարժիչ գործունեության ոլորտում ինքնարտահայտմամբ, ի վերջո նպաստում է մտածողության, երևակայության

զարգացմանը, նոր բան ստեղծելու ցանկությանը, այնուհետև գործնականում իրականացնել ձեր գաղափարը:

Ֆիզիկական զարգացման հետ մեկտեղ ֆիզիկական դաստիարակությունը նախատեսված է ուսանողների մեջ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ կարիք և հետաքրքրություն առաջացնելու, ֆիզիկական զարգացման և առողջության խթանման հոգեֆիզիոլոգիական հիմունքների, ինչպես նաև մտավոր, բարոյական և գեղագիտական խորը ըմբռնմանը նպաստելու համար: Այս առումով ֆիզիկական դաստիարակությունը գործում է որպես ուսանողների ակտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական գործունեության կազմակերպման բազմակողմ գործընթաց՝ ուղղված ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի անհրաժեշտության ամրապնդմանը, նրանց հոգեֆիզիոլոգիական հիմքերի ըմբռնմանը, ֆիզիկական ուժի և առողջության զարգացմանը, ինչպես նաև սանիտարահիգիենիկ հմտություններ, սովորություններ և առողջ ապրելակերպ: Երեխայի ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ հոգատարությունը պետք է ուղղված լինի անհատական ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի լիարժեք բացահայտմանն ու ներդաշնակ զարգացմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բոյկո Վ.Վ. Մարդու շարժիչային ունակությունների նպատակային զարգացում: Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1987թ.-208 էջ.
2. Վայցեհովսկի Ա.Մ. Մարզչի գիրքը: Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1971թ.-278 էջ
3. Կուզնեցով Ա.Կ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասարակության մեջ: 1995թ.

4. Likhachev B.T. Մանկավարժություն, <<Պրոմեթեւ>>, <<Յուրայիտ>>, 1998թ. էջ 3-8
5. Լյախ Վ.Ի. Շարժիչային կարողություններ // Ֆիզիկական կուլտուրա դպրոցում, թիվ2, 1996թ.
6. Mezhev V.B. Հիմքերի հիմքը սովորելու ցանկությունն է / Ժուր. Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում, թիվ2, 2002թ. էջ 24-26
7. Սավին Ն.Վ. Մանկավարժություն, <<Լուսավորություն>>, 1978թ. էջ 28-30

