

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ
Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՀԱՍՄԻԿ ՌՈՒԲԵՆԻ ԳԱՍՊԱՐՅԱՆ

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ դոցենտ Արտակ Ստեփանյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ-----3

2. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՒ ՄՇԱԿՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ-----6

3. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ-----16

4. ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ-----18

5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ-----21

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն. Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է դպրոցի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների անբաժանելի մասը: Այն ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց է, որը նպատակաուղղված է դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը և համակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը:

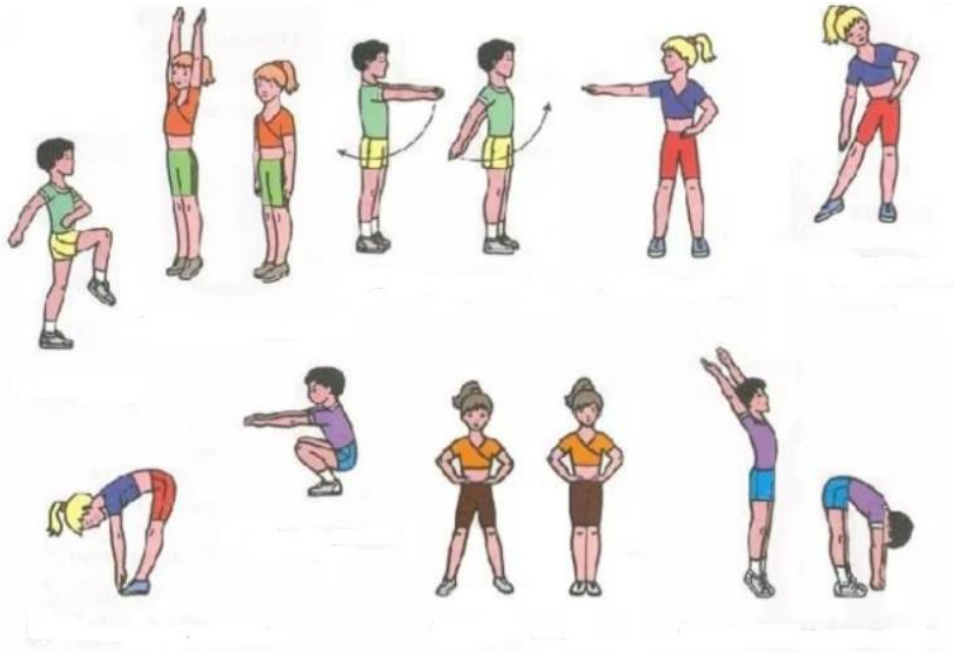
Կրթական բարեփոխումները և 12-ամյա կրթության համակարգը, առավել բարձր պահանջներ են առաջադրում աշակերտների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նոր չափորոշիչը և ծրագիրը հստակորեն նշում են առարկայի նպատակը խնդիրները, բովանդակային միջուկը, ուսումնական գործունեության տեսակները, նաև սովորողներին ներկայացվող պահանջները՝ գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների ծավալը: Ընդ որում գիտելիքներին, կարողություններին և հմտություններին վերաբերող պահանջները ներկայացված են երեք մակարդակներով՝ նվազագույն, միջին և բարձր պատրաստվածության:

Կապված անընդհատ աճող բեռնվածությունների և սթրեսների հետ, որն իր հերթին առաջ է բերում մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության անկում, ներկայումս հրատապ է դարձել դեռահասների և պատանիների շարժողական ընդունակությունների զարգացումը:

Տարրական օղակում ֆիզիկական պատրաստվածության ամենաարդյունավետ միջոցը տարբեր մեթոդների համադրումն է (զննական, ֆրոնտալ, խաղային, մրցակցային, գործնական և այլ մեթոդներ): Տարբեր մարզական մեթոդների կիրառումը բարելավում է աշակերտների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակը, քանի որ այն հնարավորություն է տալիս ավելացնել դասի շարժողական խտությունը և ապահովում աշխատանքի ծավալի և լարվածության ավելացումը:

Ելնելով դպրոցի ֆիզկուլտուրայի դասերի անցկացման պայմաններից (շաբաթական անբավարար բեռնվածություն, դահլիճային պայմաններ, սովորողների քանակ և այլ գործոններ) շարժողական ընդունակությունների մշակման արդյունավետ միջոցը տարբեր մեթոդների համադրման կիրառումն է ֆիզկուլտուրայի դասերին: Սրանով էլ պայմանավորվում է աշխատանքի արդյունավետությունը:



Հեղափոխության նպատակն է՝ հանրակրթական դպրոցներում տարրական դասարանների աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը:



ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Շարժողական գործողությունների յուրացման գործընթացը սկսվում է կարողությունների ձևավորմամբ:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներն են հանդիսանում ֆիզիկական վարժությունները: Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով երեխաների մոտ ձևավորվում են շարժողական ունակություններն ու հմտությունները: Դրանք նպաստում են նրանց շարժողական ապարատի զարգացմանը, բարելավում են նյութափոխանակությունը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին գործնական աշխատանքում օգտագործվող տարբեր ֆիզիկական վարժությունները զարգացնում են երեխաների ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, ուժը, դիմացկունությունը և այլն: Դրանց միջոցով կատարելագործվում են մարդու բնական շարժումների (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, մագլցում) ճիշտ կատարման հմտությունները:

Կրտսեր դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրում տրված են ֆիզիկական վարժությունների տարբեր ձևեր, որոնց ուսուցման ընթացքում կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի կողմից ուսուցման մեթոդապես ճիշտ կազմակերպումը:

Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցումը կատարվում է որոշակի փուլերով՝ նախօրոք ընդհանուր պատկերացում է տրվում շարժողական գործունեության մասին, այնուհետև, ցուցադրելու և բացատրելու միջոցով պատկերացում է տրվում շարժման ձևերի առանձին դրությունների կատարման մասին՝ ամբողջության մեջ: Այս փուլում աշակերտին հնարավորություն է տրվում կատարել ուսուցանվող վարժության առաջին փորձերը, որին հաջորդում է շարժողական գործողության հիմնական տեխնիկայի անմիջական յուրացման և այն ամբողջությամբ կատարելու փուլը: Այնուհետև անցնում ենք ձևավորվող հմտության ամրապնդմանը և կատարելագործմանը:

Շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը և շարժողական ընդունակությունների զարգացումը սերտ փոխկապակցվածության մեջ են, այսինքն՝ յուրաքանչյուր վարժության կատարումը ներազդում է ոչ միայն տվյալ վարժության տեխնիկայի յուրացմանը, այլև զարգացնում է համապատասխան շարժողական ընդունակությունները: Սակայն դա չի բացառում նաև այնպիսի վարժությունների

օգտագործումը, որոնք ունեն այս կամ այն շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը գերակշռող ուղղվածություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցիչը շարժողական ունակությունների և հմտությունների արդյունավետ ձևավորմանը կարող է հասնել միայն զանազան դիդակտիկական սկզբունքների, մեթոդական հնարների, միջոցների, դիտողական պարագաների համալիր կիրառման շնորհիվ: Այսպիսի մոտեցումը հնարավորություն է ընձեռում սովորողին ավելի լավ հասկանալ, պատկերացնել տրված առաջադրանքը և կարողանալ ճիշտ վերարտադրել:

Շարժողական ընդունակությունների մշակման ընթացքում կարևոր է տարբեր մեթոդների կիրառումը: Մեթոդների հիմնական խնդիրն է ձևավորել մարմնակազմությունը և մշակել տարբեր շարժողական ընդունակություններ: Բնականաբար այստեղ պետք է կիրառվեն բեռնվածության և հանգստի տարբեր զուգակցումներ: Ըստ մկանային աշխատանքի բնույթի բեռնվածությունը կարող է լինել ստանդարտ և փոփոխական: Ստանդարտ, կրկնվող բեռնվածության դեպքում կայուն պահպանվում են ծավալը, լարվածությունը, իսկ փոփոխականի դեպքում փոխվում են բեռնվածությունը, ծավալը և լարվածությունը՝ մեծանալու կամ փոքրանալու կողմը:

Վարժման ստանդարտ կրկնողական մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ շարժողական գործողությունները կրկնվում են առանց կառուցվածքի և արագության փոփոխության:

Շարժողական ընդունակությունների մշակման ընթացքում կարևոր է նաև նախապատրաստական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և կիրառումը, որոնք իրենց կառուցվածքով կարող են մոտ լինել ուսուցանվող վարժություններին: Այսպիսի վարժություններից են՝ վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով, ցատկեր ոտքից ոտք և/կամ կաղ վազք:

Տարրական դասարաններում ավելի շատ ուշադրություն պետք է դարձնել աշակերտների շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, շարժողական ընդունակությունների ձևավորման ընթացքում օգտագործվում են վարժությունների *ամբողջական*, կամ *մասնատրված* կատարման մեթոդները:

Ամբողջական կատարման մեթոդը օգտագործվում է համեմատաբար պարզ և հեշտ վարժությունների ուսուցման ժամանակ, իսկ մասնատված մեթոդը՝ ավելի բարդ վարժությունների ուսուցման ժամանակ:

Մասնատված մեթոդի էությունն այն է, որ ամբողջական վարժության յուրացման համար, սկզբից առանձնացվում են վարժության հիմնական տարրերը և վերջում միայն կատարվում է ամբողջությամբ: Օրինակ՝ 3-րդ - 4-րդ դասարաններում թափավազքով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ աշակերտներին սկզբում ծանոթացնում և ուսուցանվում է թափավազքը (մեկ, երկու, երեք քայլով), այնուհետև ուսուցանվում են ցատկի փուլերը՝ հրումը, ճախրումը և վերջում ճիշտ վայրէջքի կատարումը: Այս բոլոր տարրերը յուրացնելուց հետո միայն կատարվում է թափավազքով հեռացատկը ամբողջությամբ: Սովորողների շարժողական ընդունակությունները մշակելու համար օգտագործվում են նաև հետևյալ մեթոդները.

3 *խոսքի մեթոդ*՝ բացատրում, զրույց, պատմում, հրահանգ, ցուցում,

3 *զննական մեթոդ*՝ վարժությունների ցուցադրում, դիտողական պարագաների, պաստառների օգտագործում,

3 *գործնական մեթոդ*՝ վարժությունների կատարում մրցում [1, 3]:

Խոսքի մեթոդները ինքնին ենթադրում է բանավոր հաղորդակցություն ուսուցչի և աշակերտների միջև, որի ընթացքում սովորողները բանավոր տեղեկատվություն են ստանում ուսուցանվող նյութի վերաբերյալ:

Զննական մեթոդները կոչված են խթանելու աշակերտների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Այս մեթոդները պահանջում են ցույց տալ վարժությունը, ցուցադրել տարբեր տեխնիկական միջոցներ, ինչպես նաև ձայնային ազդանշաններ:

Գործնական մեթոդներ. այս մեթոդները հիմնված են աշակերտների ակտիվ շարժողական գործունեության վրա: Գործնական մեթոդների էությունն այն է, որ վարժությունները կրկնվում են բազմաթիվ անգամ բեռնվածության և հանգստի խիստ կարգավորման պայմաններում և կոչվում են վարժման խիստ կարգավորված մեթոդներ, որոնք օգտագործվում են ուսուցման գործընթացում և մեթոդներ, որոնք կիրառվում են շարժողական ընդունակությունների մշակման համար: մեթոդներ.

1. Խիստ կարգավորված վարժման մեթոդ

2. Խաղային մեթոդ.

3. Մրցակցական մեթոդ .

1. Խիստ կարգավորված վարժման մեթոդը պահանջում է վարժության կատարման ընթացքում հստակ սահմանագծել աշխատանքի և հանգստի տևողությունը, բեռնվածության աստիճանը, վարժությունների քանակը, միացությունների հաջորդականությունը: Այս մեթոդը գործադրվում է վարժման սկզբնական շրջանում, քանի որ այն հնարավորություն է տալիս մանրամասն ուսուցանել, կատարելագործել վարժության տեխնիկան և հստակ որոշել աշխատանքի ու հանգստի փոխհարաբերությունը: Օրինակ՝ 33րդ 43րդ դասարաններում հեռացատկ արտակրված եղանակով վարժության ուսուցման ժամանակ,

ուսուցիչը բացատրում է վարժության հաջորդական փուլերը՝ կատարման արագությունը և այլն: Այս մեթոդը օգտագործվում է շարժողական գործողության ուսուցման բոլոր երեք փուլերում՝ սկզբնական, խորացված ուսուցման, ամրապնդման և կատարելագործման փուլերում:

2. Խաղային մեթոդը, խաղային գործունեությամբ (խաղի ձևով) գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման շարժողական հատկությունների մշակման եղանակ է: Խաղային մեթոդով վարժությունների ուսուցումը դասը դարձնում է ավելի գրավիչ և հետաքրքիր: Սակայն այս մեթոդը օգտագործվում է և անհրաժեշտ է ոչ այնքան վարժությունների ուսուցման շրջանում, որքան երբ անհրաժեշտ է կատարելագործել համալիր շարժողական ընդունակությունները բարդացված պայմաններում:

3. Մրցակցական մեթոդը ուղղված է լուծելու տարբեր մանկավարժական խնդիրներ, մշակել շարժողական որակներ, կատարելագործելու հմտություններ և ունակություններ, ինչպես նաև պահանջում է, որ գործողությունը մրցման պայմաններում ուղղված լինի բարձր արդյունքի հասնելուն: Այս մեթոդը զարգացնում է աշակերտների ընդունակություններն ու հմտությունները և պահանջում առավել մանկավարժական վերահսկողություն բոլոր տարիքային խմբերում:

Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանդիսանում է

դասարանների համար նախատեսվում է ճկունության, ճարպկության, արագաշարժության, ուժի և դիմացկունության ընդունակությունների մշակումը, որոնք անհրաժեշտ են յուրաքանչյուր մարդու համար:

Ճկունությունը մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանաֆունկցիոնալ հատկությունն է, այսինքն հոդերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է, կամ ֆիզիկական վարժությունները ու շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը: Հոդերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է, որը պայմանավորված է մկանների և հոդակապերի էլաստիկությամբ, նյարդային համակարգով: Ճկունությունը հետաճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց: Արդեն 10 - 12 տարեկանում սրունքթաթային հոդերի ճկունությունը իջնում է 25 տոկոսով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ չափի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը: Ճկունության նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճի համապատասխան կոճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հոդերի շարժունակությունը, իսկ արդեն 13-ից 16 տարեկանում ավարտվում է հոդերի ձևավորումը: Հետևաբար, ճկունությունը մշակելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, ուստի այն ավելի հեշտությամբ է մշակվում հատկապես տարրական դասարաններում: Ճկունության զարգացման համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-ից 20 անգամն է, ձեռքերի հոդերի համար՝ 5 -ից 20 անգամ, իսկ ոտքերի հոդերի համար՝ 10--ց 15 անգամ: Հոդերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները.

1. Ձեռքերի հոդերի շարժունակության համար՝ ակրոբատիկան, մարմնամարզական վարժությունները, նետումները, լողը, դահուկավազքը, թենիսը:
2. Կոնքազդրային հոդերի զարգացման համար՝ վազքերը, ցատկերը, ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունները, շարժախաղերը:
3. Ծնկահոդերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական, մարմնամարզական վարժությունները, լողը, դահուկավազքը, շարժախաղերը, խորը կքանիստները, ցատկերը տեղում և քայլով:

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրիչներից մեկը: Ծրագրում տարրական

Ճարակությունը բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում:

Ճարակության մշակումը տարրական դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների տիրապետման համար: Տարրական դասարաններում ճարակության մշակման համար անհարժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին՝ գնդակներով փոխանցումներին ու նետումներին, ցատկապարանով ուստույններին, պարային քայլերին և ռիթմիկ վարժություններին: Բացի այդ, ճարակության մշակման համար դասերին պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահանջող շարժողական գործողություններին՝ շարժախաղեր, թափավազքով հեռացատկ և բարձրացատկ, լրացուցիչ առաջադրանքով ցատկեր, շարժումների համակցում պահանջող շարժողական գործողություններ: Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճարակությունը մշակվում է հատկապես շարժախաղերի, ակրոբատիկական, մագլցման, հավասարակշռության վարժությունների, ցատկերի (հեռացատկ և բարձրացատկ), արգելքների հաղթահարման, պարային և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների, գնդակներով փոխանցումավազքերի միջոցով:

Արագաշարժությունը տարբեր բնույթի շարժումները առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Այն պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ (որևէ ազդանշանի նկատմամբ պատասխան գործողություն), առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախությամբ:

Տարրական դասարաններում արագաշարժության մշակման նպատակով առաջադրվում է կատարել արագ տեմպով շարժումներ՝ անսպասելի ազդանշանների նկատմամբ, տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, մեկնարկներ, արագացումով վազքեր, ցատկեր ցատկապարանով, թափավազքով հեռացատկեր, շարժողական արագ ռեակցիա պահանջող խաղեր, վազքեր և այլն: Արագաշարժության մշակման համար կարելի է հանձնարարել բոլոր տեսակի շարժումների և շարժողական գործողությունների արագ կատարում: Տարրական դասարաններում արագաշարժությունը մշակելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր տեսողական և լսողական ազդանշաններին արագ

պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ՝ վազքեր տեղում և առաջ ընթանալով և արգելքների հաղթահարում:

Ուժը մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարման ունակությունն է: Յուրաքանչյուր մարդու համար կյանքում գոյություն ունեցող աշխատանքի բոլոր ձևերը պահանջում են մկանային ուժի ներդրում: Մկանային ուժը, որպես շարժողական գործողություն, մեծ նշանակություն ունի կենցաղում և աշխատանքում: Հետևաբար՝ մկանային ուժի զարգացումը խիստ անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր մարդու համար: Այն պետք է զարգացնել դպրոցի բոլոր դասարանների սովորողների մեջ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և արտադասարանական մարզական աշխատանքների ընթացքում: Ուժի զարգացման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտներին անհրաժեշտ է հանձնարարել ընդհանուր զարգացման բնույթի վարժություններ՝ տարբեր առարկաներով, ծանրություններով, դիմադրությամբ, ձգումներով, ձեռքի ծալումներով և բացումներով վարժություններ (կախեր, հենումներ, հենացատկեր), մազլցումներ, մարմնամարզական գործիքների վրա կատարվող ակրոբատիկական վարժություններ և լցված գնդակների նետումն ու հրումը:

Տարրական դասարաններում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել մկանների ներդաշնակ զարգացմանը:

Բոլոր դասարաններում պետք է մեծ տեղ հատկացնել ճիշտ կեցվածքը ապահովող մկանախմբերն ամրապնդող վարժություններին՝ թեքումներ, արտակորումներ, իրանի պտույտներ և այլն: Ուժի մշակման նպատակով անհրաժեշտ է հաճախակի անցկացնել չափավոր բեռնվածությամբ, բայց միաժամանակ կարճատև արագաուժային տարրերով շարժախաղեր: Տարրական դասարաններում ուժի զարգացման նպատակով ուսուցչի հիմնական խնդիրը պետք է լինի աշակերտներին տալ համաչափ, ներդաշնակ զարգացում բոլոր մկանախմբերի համար: Այս տարիքում մեծ ծանրաբեռնվածություն հանձնարարելը անթույլատրելի է, իսկ միջին դասարաններում պետք է ավելացնել ծանրաբեռնվածությամբ վարժությունների ծավալը և օգտագործել մազլցումները, ձգումները, պարզ և խառը կախերը, հենումները, մենամարտերը:

Դիմացկունությունը դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշն է: Այն համարվում է մարդու որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի հնարավորության սահմաններում

երկարատև, ինտենսիվ աշխատանք կատարելու կարողություն: Դիմացկունության և համաչափ ծանրաբեռնվածության զարգացման առավել բարենպաստ շրջանը դպրոցականների ցածր տարիքն է՝ տղաների շրջանում էական աճ տեղի է ունենում 9 3 10 տարեկանում, իսկ աղջիկների մոտ մինչև 12 տարեկանում:

Տարբերակվում է *ընդհանուր* և *հատուկ* դիմացկունություն: Եթե դիմացկունությունը ֆիզիկական աշխատանքում հանդես է գալիս տարբեր բնույթի երկարատև ու չափավոր հաճախությամբ, ապա անվանվում է *ընդհանուր դիմացկունություն*: Իսկ եթե որոշակի մարզաձևում ֆիզիկական վարժությունը կատարվում է երկարատև ու արդյունավետ աշխատունակությամբ, ապա դա համարվում է *հատուկ դիմացկունություն*: Դիմացկունության արդյունավետ մշակման համար գոյություն ունեն նաև որոշակի պայմաններ, դրանք են.

1. Ֆիզիկական վարժությունները պետք է կատարվեն մինչև հոգնելը:
2. Ծնչառությունը անհրաժեշտ է համակցել շարժումների հետ:
3. Օրգանիզմի ֆիզիկական բեռնվածությունը չափավորելիս պետք է առաջնորդվել սրտի կծկումների հաճախությամբ:

Դպրոցականների ընդհանուր դիմացկունությունը անհրաժեշտ է մշակել առաջին դասարանից սկսած: *Ընդհանուր դիմացկունության մշակման սկզբունքը չափավոր ինտենսիվությամբ, մեծ թվով մկանային աշխատանքի ներգրավմամբ, ֆիզիկական վարժությունների կատարման աստիճանաբար մեծացումն է*: Այս խնդիրը արդյունավետ է լուծվում հատկապես ցիկլիկ շարժումներով՝ հանգիստ տեմպով վազքեր, լող, դահուկասահք, կրոսավազք: Այս նպատակով տարրական դասարաններում պետք է օգտագործել նաև տարբեր շարժախաղեր և ցատկապարանով ոստոյնները: Տարրական դասարաններում սովորողների ընդհանուր դիմացկունությունը դասերի և պարապմունքների ժամանակ մշակվում է՝ աստիճանաբար մեծացնելով վազքի տարածությունը կամ տևողությունը առանց վազքի արագության մեծացման:

Հատուկ դիմացկունությունը հատկապես մշակվում է այն վարժությունների օգնությամբ, որոնցով մարզիկը մարզվում է (աթլետիկա, մարմնամարզություն, ֆուտբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ և այլն): *Հատուկ դիմացկունության առանձնահատկությունը այն է, որ վարժությունները կատարվում են գրեթե մրցակցական լարվածությամբ*: Դա պետք է նախորդի ընդհանուր դիմացկունության մշակմանը: Դիմացկունության մշակմանը մեծ

ֆիզիկական բեռնվածությունը աստիճանաբար բարձրանա, միաժամանակ պետք է զգուշանալ գերբեռնվածությունից:

Տարրական դասարաններում դիմացկունության զարգացման միջոցներ կարող են հանդիսանալ տարբեր ֆիզիկական վարժությունները, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն, սակայն կատարվում են երկար ժամանակ: Դրանք են քայլքի և վազքի հերթագայումը, դանդաղ տեմպով վազքը, դահուկավազքը (եթե կիրառելի է), շարժական խաղերը և այլն:

Տարրական դասարաններում աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը ստուգելու համար կազմում և օգտագործում ենք համալիր թեստեր: «Համալիր թեստ» հասկացությունը դա վերահսկման թեստ վարժությունների համադրություն է

երեխաների ֆիզիկական որակի (ուժ, ճարպկություն, դիմացկանություն և այլն) զարգացման մակարդակը որոշելու համար: Այլ կերպ ասած՝ աշակերտների ընդունակությունների և որակների համալիր ստուգում:

Դրա օրինակներից են Վ.Ի. Լյախի 1-ից 4Յրդ դասարանների ֆիզկուլտուրայի դասագրքում նշված թեստերը [3, 5], ինչպես նաև Ա.Գ. Անդրյուշենկոյի աշխատության [6] մեջ նշվածները, որոնք համապատասխանում են ՀՀ դպրոցների տարեկան թեմատիկ պլանում նախատեսված ֆիզիկական կուլտուրայի տարեկան ծրագրին:

Թեստում նախատեսվում են հետևյալ վարժությունները. 6 րոպե վազք, մաքրքավազք 3x10 մետր, հեռացատկ տեղից, 30մ վազք, 10վրկ (անգամ) վազք տեղում ծնկների բարձրացումով, հատակին նստած դիրքից թեքումներ առաջ (քանակը), տղաները պտտածողի վրա ձգումներ, աղջիկները մեջքի վրա պառկած դրությունից ձգումներ 80սմ բարձրության ձողափայտից կախված:

Այս մեթոդիկայի համաձայն կարծում եմ, որ կարելի է տվյալ թեստը անցկացնել ուսումնական տարվա ընթացքում 2-ց 3 անգամ (տարեսկզբին, 1-ին կիսամյակի վերջում և ուսումնական տարին ամփոփելիս): Այսպիսով նպատակ ունենք հետևելու տարրական դասարանների աշակերտների շարժողական ընդունակությունների զարգացման փուլերին, պարզելու համար թե արդյո՞ք օգտագործվող մեթոդները (զննական, ֆրոնտալ, խաղային, մրցակցային և այլ մեթոդներ) նպաստում են նպատակադրված ընդունակությունների զարգացմանը, ինչպե՞ս 2 ի՞նչ մակարդակի: Անհրաժեշտության դեպքում օգտագործվող





մեթոդների և ստուգողական վարժությունների համադրությունը և պահանջները կարող ենք փոփոխել: Ինչը կարծում են կնպաստի շարժողական ընդունակությունների առավել համակցված և ամբողջական զարգացմանը:

Բազմաթիվ ֆիզիկական վարժությունները, տարբեր խաղային գործողությունները նպաստում են երեխաների ինքնավստահության, համարձակության, ընկերասիրության, փոխօգնության, բարության դաստիարակմանը:

Ֆիզիկական վարժությունների յուրացման ժամանակ դժվարությունների հաղթահարումը, խաղերի կանոնների պահպանումը նպաստում են հաստատակամության, կամքի ուժի, կարգապահության, նախաձեռնության դաստիարակմանը: հայտնի է, որ մանկավարժական ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է սովորողների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից և առանձնահատկություններից:

Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը աճող օրգանիզմի վրա նպաստավոր է լինում միայն այն դեպքում երբ դրանք համապատասխանում են ամբողջ օրգանիզմի, ինչպես նաև նրա առանձին օրգանների և համակարգերի պահանջներին ու հնարավորություններին: Հետևաբար խիստ անհրաժեշտ է, որ ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդող ուսուցիչը ուսուցման և դաստիարակության ընթացքում հաշվի առնի երեխաների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ուշադրություն դարձնեն ֆիզիկական բեռնվածության չափավորմանը և ուսուցման ճիշտ և արդյունավետ մեթոդների, եղանակների ընտրությանը:

Աշակերտների յուրաքանչյուր տարիքային խումբ ունի իր աշխատունակության զարգացման որոշակի մակարդակը, մտավոր գործունեության, կամային և հուզական գերիշխող հատկանիշները: Երեխաները կրտսեր տարիքում հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ դրական վերաբերմունք են ունենում: Դրանից ելնելով, տարրական դասարաններում հարկավոր է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հետաքրքրության դաստիարակումը, հմտորեն զուգակցել երեխաների մեջ պատասխանատվության զարգացման դժվարությունները հաղթահարելու կամքի, ինքնավստահության, հաստատակամության աստիճանական զարգացման հետ: տարրական դասարանների աշակերտների աշխատունակությունը ավելի պակաս է, նրանք

ավելի շուտ են հոգնում, ընկալումն ավելի մակերեսային է, ուշադրությունը՝ անկայուն: Նրանց մեջ անհրաժեշտ է հստակ ձևով զարգացնել ուսուցանվող վարժությունը ուշադիր դիտելու, համեմատելու, վարժության մեջ ամենազվխավորը առանձնացնելու կարողություններ:

Կրտսեր հասակի երեխաներին պետք է վերաբերվել մեծ համբերությամբ, զսպվածությամբ՝ հատուկ կերպով վերլուծելով դասի ժամանակ վարքի շեղումների յուրաքանչյուր փաստ և օգնել հաղթահարելու դրանք: Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից է երեխաների մոտ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ: Այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերն ու պարապմունքները կազմակերպել և անցկացնել աշխույժ, հուզական, հետաքրքիր թե՛ ձևով և թե՛ բովանդակությամբ:

Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսուցման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունեն ուսուցչի մանկավարժական տակտը, աշակերտների հետ հաղորդակցման ճիշտ ոճը, խաղերի ու վարժությունների կատարման ժամանակ բարենպաստ հոգեբանական մթնոլորտի ստեղծումը:

Սովորողների շարժողական ունակությունների և հմտությունների մշակումը, զարգացումը միայն դպրոցում չի կատարվում, այն շարունակվում է դասերից հետո, տանը կամ սպորտային խմբակներում:



ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում իրականացվում են կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները: Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրումն ու չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել աշակերտների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային սեռական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների կատարումը:

Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելացվի նրանց ուժերի չափով, որից հետո այն բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի:

Կրթական խնդիրները իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման հիման վրա:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մոտ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, ուժը, դիմացկանությունը և այլն: Բացի այդ նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլ թեմաների մասին:

Կարևոր է տարրական օղակում վարժությունների կատարման ճիշտը հիմք դնելը, ինչը հետագայում կհեշտացնի և կնպաստի վարժությունների ճիշտ յուրացմանը, որոնք էլ կլինեն շարժողական ընդունակությունների զարգացման հիմքը: Շարժողական ընդունակությունների հիմքը դնելիս օգտագործում ենք վարժությունների կատարման ուսուցման մասնատված մեթոդը, անկախ այդ վարժությունների բարդ կամ հասարակ լինելու հանգամանքից:

Վարժությունների հիմքը դնելիս պետք չէ շտապողականություն ցուցաբերել: Շարժողական հմտությունները և կարողությունները սովորեցնելիս բոլոր վարժությունները ցուցադրում է ուսուցիչը, համադրելով խոսքի, ցուցադրման, զննման, խաղային, մրցակցային և գործնական մեթոդները: Այս մեթոդների էությունը կայանում է նրանում, որ

վարժությունները կրկնվում են բազմաթիվ անգամ, բեռնվածության և հանգստի խիստ կարգավորման պայմաններում:

Այս ընթացքում անհարժեշտ է հաշվի առնել նաև տարրական և միջին օղակի սովորողների տարիքային և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները (տարբերությունները):

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում լուծվում են նաև դպրոցականների կամային և բարոյական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ համատեղ գործողություններ կատարելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը նպաստում է սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորվում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մենք տարվա ընթացքում օգտագործում ենք Լյախի առաջարկած թեսթային աշխատանքներում ներառված վարժությունները առանձին առանձին, որպես գործնական աշխատանք, հիմնվելով ՀՀ ուսումնական ծրագրի պահանջներին, սակայն ոչ որպես «համալիր թեստ»: Կարծում եմ նպատակահարմար կլինի աշակերտների շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը ստուգելու նպատակով մշակել «համալիր թեստեր» հիմնվելով Լյախի կողմից առաջարկվող թեսթերին, սակայն գնալ պարզից բարդ վարժությունների համակցման և դրանց կրկնությունների պահանջվող արդյունքների աստիճանաբար ավելացման ճանապարհով: Ուսումնական տարվա ընթացքում 2, իսկ պայմաններից ելնելով հնարավորության դեպքում նաև 3 անգամ (եթե շենքային, եղանակային և գույքային պայմանները թույլ են տալիս թեսթի անցկացումը նաև 1-ին կիսամյակի վերջում՝ ձմռանը):

«Համալիր թեստերը» կարելի է որոշակի փոփոխություններով կիրառել նաև 5-ից 9-րդ դասարաններում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Առաքելյան Վ., Մինասյան Հ., Ղազարյան Ֆ., «Ֆիզիկական կուլտուրա. 1-4-րդ դասարան», Երևան, 2008թ.
2. Գաբրիելյան Հ., Ղազարյան Ֆ., Մինասյան Հ., «Ֆիզիկական կուլտուրա. 5-9րդ դասարաններ» Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2013թ.
3. Ղազարյան Ֆ., Գրիգորյան Ա., «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», Երևան, 2003, էջ 108-125:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները: Ուսումնագիտական հրատարակություն, Երևան, 1992.– 106 էջ
5. Андрющенко С. Г., Контрольные тесты упражнения: в начальной, основной и средней школе, <https://gigabaza.ru/doc/31970.html>
6. Лях В.И., Контрольные тесты упражнения для определения уровня развития, <https://gigabaza.ru/doc/31970-pall.html>
7. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников <https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/3433251/>
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников, <https://www.twirpx.com/file/529717/>