



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՍԱ՝ «ՆԱԽԱԶՈՐԱԿՈՉԱՅԻՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻՆ՝ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻ ՕԳՆՈՒԹՅԱՄԲ»

Հետազոտող ուսուցիչ՝

Սիմոնյան Գարիկ

Ուսումնական հաստատություն՝ «Ամասիայի միջն դպրոց» ՊՈԱԿ

Մենթոր ուսուցիչ՝

Լ. Հայրապետյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Բովանդակություն.....	2
Ներածություն.....	3
ԳԼՈՒԽ 1 ՆԱԽԱԶՈՐԱԿՈՉԱՅԻՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻՆ՝ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻ ՕԳՆՈՒԹՅԱՄԲ	
1.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը հանրակրթական դպրոցում համագործակցային մեթոդի օգնությամբ.....	5
1.2 Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը նախազորակոչիկների ֆիզիկական պատրաստվածության հարցում.....	12
1.3 Փորձարարական մաս.....	15
Եզրակացություններ.....	18
Առաջարկություններ.....	19
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչպես հայտնի է, հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորումն ու զարգացումը: Արդի կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

Այս բարեփոխումները և դրանցից բխող պահանջները մեծապես պայմանավորված են ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր ազդեցությամբ, ինչը անգնահատելի դեր ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրանց ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Հաշվի առնելով սովորողների սեռատարիքային տարբերակումը՝ հարկ է նշել , որ անգնահատելի է ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշչային արդյունավետ վերջնարդյունքը հատկապես արական սեռի սովորողների համար՝ շեշտադրելով հատկապես ավագ դպրոցում վերջիններիս նախազորակոչիկ համարվելու կարգավիճակը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Նախազորակոչիկ դիտարկվող սովորողների մոտ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է վերջիններիս շարժողական ընդունակությունների՝ արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա մշակմանը, ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումը հանրակրթական ուսումնական հաստատությունում օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք կենսական նշանակություն կունենան նրանց հետագա պարտադիր զինվորական ծառայության, աշխատանքային գործունեության, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար: Հատկապես կարևոր ու արդյունավետ են համագործակցային մեթոդով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, որոնք սովորողներին սովորեցնում են թիմային աշխատանքու իրենց անհատական ներդրումն ունենալու կարևորությունը՝ տալով սովորողին կոլեկտիվ մտածողություն:

Հետազոտության արդիականությունը: Հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դերի ու վերջինիս կենսական հույժ կարևոր նշանակությանը՝ հաշվի առնելով նախազորակոչիկների ֆիզիկական պատրաստվածության առաջնային ձևավորումը, դրա հետագա զարգացումն ու ամրակայումը, ինչն ավելի արդյունավետ կարելի է իրականացնել ուսուցման համագործակցային մեթոդի օգնությամբ:

Հետազոտության նպատակը: Սույն հետազոտության նպատակն է ցույց տալ հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի անփոխարինելի գործառույթների ամբողջությունը՝ միտված սովորողների՝ մասնավորապես նախազորակոչային թիրախային խմբի սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացմանը:

Հետազոտության խնդիրները՝

- Մատնանշել այն մեթոդամանկավարժական հնարներն ու եղանակները, որոնք կօգնեն ուսուցչին անցնել հասնել հանրակրթական պետական չափորոշչային վերջնարդյունքներին:
- Շեշտադրել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող համագործակցային մեթոդի դերը, ինչը կարող է նպաստել նախազորակոչային թիրախային խմբի սովորողների մոտ ֆիզիկական ակտիվության բարձրացմանը, ընկերների հետ կառուցողական համագործակցային հարաբերությունների ձևավորմանը:
- Ցույց տալ վերջիններիս հետ աշխատելու անհատական մոտեցումների արդյունավետ եղանակներն ու ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ հետաքրքրության բարձրացմանը միտված գործողությունների ամբողջությունը:

ԳԼՈՒԽ 1 ՆԱԽԱԶՈՐԱԿՈՉԱՅԻՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՉՐԱՑՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻՆ՝ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻ ՕԳՆՈՒԹՅԱՄԲ

1.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը հանրակրթական դպրոցում համագործակցային մեթոդի օգնությամբ

Ինչպես հայտնի է՝ յուրաքանչյուր հասարակության կորիզը առողջ մարդն է: Առողջությունը մեծապես պայմանավորված է այդ թվում նաև ֆիզիկական ակտիվությամբ, ուստի և դեռ Խորհրդային տարիներից հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում իր կարևոր դերակատարումն ունեւ ֆիզիկական կուլտուրա առարկան: Վերը նշված ժամանակաշրջանից ի վեր հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա դասընթացը նպատակ ունի ամրապնդել սովորողների առողջությունը, ապահովել վերջիններիս ակտիվ կենսակերպը: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են դասվում.

- առողջության ամրապնդումը,
- մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի ֆիզելոգիական գործառույթները,
- ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում,
- աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում:

Այլ խոսքով՝ հանրակրթական դպրոցում դասընթացի իրականացումը նպատակ ունի խթանել օրգանիզմի ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանն ու առողջացմանը, շարժողական հնարավորությունների կատարելագործմանը, մարմնակառուցվածքի բարելավմանը, որը հատկապես անհրաժեշտ է արական սեռի սովորողներին՝ հաշվի առնելով վերջիններիս դերն ու գործառույթները՝ որպես ուժեղ սեռի ներկայացուցիչներ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակության հետ համատեղ ապահովում է անհատի համակողմանի զարգացումը: Միևնույն ժամանակ, ընդհանուր դաստիարակության գործընթացի այս կողմերը նշանակալիորեն հանդիպում են և ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման պրոսեցում: Հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում սովորողների ֆիզիկական

դաստիարակության գործընթացը իրականանում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի միջոցով: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է հասնել կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծման, որոնց թվում են՝ առողջության ամրապնդումը և օրգանիզմի կոփումը, մարմնի ներդաշնակ զարգացումը, համակողմանի ֆիզիկական և հոգեբանական որակների զարգացումը, բարձր աշխատունակության մակարդակի և երկարատև ստեղծագործական մակարդակի ապահովումը: Այս ամենը հաշվի առնելով՝ հարկ է կարևորել առարկայի դերը՝ որպես հանրակրթական պարտադիր դասընթաց և որևէ կերպ չստորադասել դասընթացը:

2007/2008 ուսումնական տարվանից հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ժամաքանակի ավելացումը նախատեսվում է իրականացնել միջնակարգ հանրակրթական դպրոցի տիպային ուսումնական պլանով նախատեսված դպրոցական պարտադիր ժամաքանակների սահմաններում(1):

Անշուշտ, առարկայի ժամաքանակների ավելացումը շատ կառուցողական ու անհրաժեշտ քայլ է՝ միտված հանրակրթական դպրոցում սովորողների ֆիզիկական ակտիվության խթանմանը: Հնրակրթական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի կարևոր բաղադրիչներից է նաև արժեքային համակարգի ձևավորումը, որն իրենից ենթադրում է համալիր գիտելիքների, մարդկային որակների ամբողջություն: Առանձնացնենք դրանցից մի քանիսը՝

- Գիտակցել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման համար:
- Կարևորել սեփական առողջական վիճակին, ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական պատրաստվածության հետևելը:
- Գիտակցել օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարների նշանակությունը:
- Համագործակցության կարողություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն:
- Բարոյականային հատկանիշներ, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, պատրաստակամություն և հայրենասիրություն:

Առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրն այսօր ձեռք է բերում խիստ կարևոր նշանակություն: Առանձնահատուկ ուշադրությունը պայմանավորված է աճող սերնդի առողջության վերաբերյալ վիճակագրական տվյալներով, որը բնութագրվում է առողջության ցուցանիշների վատթարացմամբ: Ուսումնական խիստ բեռնվածության և խրոնիկական

հոգնածության պայմաններում ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների կիրառումն էական առողջարարական արդյունք չի ապահովում: Այդ իրավիճակից դուրս գալու ուղիներից է ֆիզիկական դաստիարակության դասավանդման գործընթացում նոր մոտեցումների մշակումը և առողջարարական համալիր միջոցների կիրառումը: Վերոնշյալը վկայում է, որ գոյություն ունեն բացթողումներ՝ առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրներում և մարզաառողջարարական լրացուցիչ (աթլետիկական) պարապմունքների իրականացման հիմքում: Այս գործընթացի մեթոդական ապահովումը, հատկապես՝ ծրագրերի մշակումը, արդիական է և ունի կիրառական նշանակություն այս բացթողումների լուծման համար: Քանզի աթլետիկական վարժությունների շնորհիվ կբարելավվի ոչ միայն շարժողական պատրաստության ցուցանիշները, այլև կամրապնդվեն սրտանոթային և շնչառական համակարգերը, կբարձրանա աշխատունակության մակարդակը: Այն կնպաստի դպրոցականների շարժողական ներուժի բարձրացմանը, ինչպես նաև կնախապատրաստի Ազգային բանակում ծառայելուն(2):

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մեր երկրում ներկայացնում է դաստիարակության օրգանական մասը: Նա իր առաջ նպատակ է դնում դաստիարակել առողջ, անվեհեր ու կենսուրախ մարդիկ, երկրի պաշտպաններ և հասարակության կառուցողներ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է հանգի մարդու զարգացմանը, նրա առողջության ամրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները սերտորեն կապված են աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության համար լավագույն ֆիզիկական պատրաստվածություն տալու հետ և դա տալիս է նրան որոշակի նպատակասլացություն:

Անշուշտ, կրթական ոլորտում բարեփոխումներից անմասն չի մնում նաև այս ուսումնական առարկան: Բավականին արդյունավետ է դասը վարել նոր մեթոդներով, կարևորել դասի ընթացքում սովորողի ինքուրույնությունն ու նախաձեռնողականությունը:

Համագործակցային ուսուցումը մանկավարժական մոտեցում է, որտեղ շեշտը դրվում է սովորողների համագործակցության վրա : Համագործակցային ուսուցման կարևոր պայմաններից է խմբի անդամների միջև դրական աջակցող փոխկախվածության ապահովումը, որտեղ խմբի անդամները պատրաստակամ են միմյանց օգնելու, խրախուսելու, աջացելու: Այստեղ սովորողի ջանքերն ուղղված են ընդհանուր նպատակին համատեղ հասնելուն, դեպի հաղթանակ տանող ճանապարհը միասին անցնելուն: Համագործակցային մեթոդի օգնությամբ ոչ միայն բարելավվում

է սովորողի ֆիզիկական վիճակը, այլ նաև այն նպաստում է սովորողների միջև հանդուրժողականության և վստահության ձևավորմանը:

Համագործակցող խմբի անդամները բանակցում են, փոխանակում են տեղեկություններ, կարծիքներ և ռեսուրսներ, մշակում և վերլուծում են տեղեկությունը, ապահովում են հետադարձ կապ, քաջալերում և աջակցում են միմյանց՝ ընդհանուր նպատակին հասնելու համար:

Ֆիզկուլտուրայի դասին կիրառվող համագործակցային մեթոդները թույլ են տալիս սովորողներին առավել արդյունավետ յուրացնել ֆիզիկական վարժությունների, խմբային, զարգացնող խաղերի բնույթը, զարգացնում են ինքնուրույնության, համագործակցային, հետազոտական աշխատանք կատարելու բազում հմտություններ:

Համագործակցային ուսուցման ընթացքում խմբի յուրաքանչյուր անդամ կամ ամբողջ դասարանն ակտիվորեն ներգրավված են ուսուցման մեջ, իսկ նոր գիտելիքը մշակվում ու յուրացվում է հենց աշակերտի միջոցով: Համագործակցային ուսուցման ընթացքում կարևորվում է ոչ միայն ակադեմիական գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերումը, այլև խմբային գործընթացի մշակմամբ հմուտ համագործակցողներ և գիտելիքների ակտիվ կիրառողներ ձևավորելը(3):

Համագործակցային մեթոդով ֆիզկուլտուրայի դասաժամին կարելի է հանձնարարել ուժային վարժություններ, որոնց ընթացքում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքներ զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործընթացում կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտության և ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության մասին: Կարելի է իրականացնել մարզական խաղեր, որոնց շրջանակներում կզարգանա սովորողների կոլեկտիվ մտածողությունը, խմբային հաղթանակի ձգտումը, առողջ մրցակցային մթնոլորտ կծնավորվի:

Շատ կարևոր է նաև դասավանդող ուսուցչի մասնագիտական բարձր որակների առկայությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդողները պետք է իմանան, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում: Անհրաժեշտ է, որ ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողներն իմանան նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը: Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրշքավանդակի շրջագիծը(4):

Աճող սերնդի առողջական վիճակը հասարակության և պետության բարեկեցության կարևոր ցուցանիշն է՝ արտացոլող ոչ միայն իրական վիճակը, այլ նաև տվող հատուկ կանխատեսումներ ապագայի համար: Երկրի աշխատանքային ռեսուրսները, նրա անվտանգությունը, քաղաքական կայունությունը, տնտեսական բարեկեցությունը և ազգաբնակչության բարոյական մակարդակը, անմիջականորեն կախված են երեխաների, դեռահասների և երիտասարդների առողջական վիճակից: Սրա հետ կապված հասարակության առաջ կանգնած է մարդու առողջ ապրելակերպի դաստիարակաման խնդիրները՝ ձգտող վնասակար սովորույթների կանխարգելմանը՝ ծխելը, ալկոհոլը, թմրանյութերը և այլն:

Այդ պատճառով վնասակար սովորույթների ազդեցությունները մարդու օրգանիզմի վրա, դրանց պրոֆիլակտիկան և կանխարգելման հնարավորությունները շատ արդիական են ժամանակակից հասարակության համար:

Այսօր մեր երկրում գործող հանրակրթական դպրոցում աշակերտներն ուսումնառում են 31 առարկա, և պատահական չէ, որ դպրոցի 12 տարիների ընթացքում առանց ընդմիջումների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան ներառված է ուսումնական պլանում: Վերջինս թելադրում է, որ տվյալ առարկայի հանդեպ պետք է դրսևորել լուրջ և խելամիտ մոտեցում(5):

Հարկ է նշել, որ ֆիզիկական կուլտուրա առարկան վերջին տարիներին մեծ հետաքրքրություն է ներկայացնում հատկապես տղա սովորողների շրջանում: Նրանցից շատերը նաև ինքնուրույն են սկսում զբաղվել անձին անհրաժեշտ կամային որակների ինքնազարգացմամբ: Նրանք հրապուրվում են տարբեր մարզաձևերով, որտեղ անհրաժեշտ է ուժ, արիություն՝ բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, ծանր աթլետիկա, սպորտային խաղեր և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները դառանալով սովորական՝ հասուն տարիքում վերածվում են առողջության և աշխատունակության պահպանման արդյունավետ միջոցի և անհատի օգտակար կամային որակները՝ ձևավորված սկզբնական շրջանում, ամրապնդվում են այդ պարապմունքների ընթացքում և հետագայում փոխադրվում գործունեության այլ ձևերի մեջ:

Ուսուցչի տևական աշխատանքի արդյունքում սովորողն ի վերջո կարող է հանգել այն եզրահանգմանը, որ առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է: Առողջությունը ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարենպաստ վիճակներն են:

Ժամանակակից սերնդի համար մարտահրավեր են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների,

ճարպակալումների առկայությունը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը (հիպոդինամիան) և մկանային գործունեության սահմանափակումը:

Նման վտանգավոր իրավիճակից դուրս գալու ելքը մարդու առողջ ապրելակերպն է: Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին: Իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և զարգացմանը:

Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներն են՝

- Անձնական հիգիենան
- Ռացիոնալ սնունդը
- Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը
- Օրգանիզմի կոփումը
- Վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը:

Դեռահասներին բնորոշ է նաև ճանչողական և ստեղծագործական ակտիվությունը: Նրանք ձգտում են գնտենալ ինչը որ նորը, ինչ որ բան սովորեն, ձգտում են զբաղվելու ինքնազարգացմամբ, ընտրում են առարկաներ, որոնք իրենց համար առավել մեծ հետաքրքրություն են ներկայացնում: Հաճախակի այս կամ այն առարկայի նկատմամբ վերաբերմունքով էլ որոշվում է ուսուցչի նկատմամբ վերաբերմունքը: Այդ պատահով էլ՝ հենց ուսուցչին է պատկանում դեռահասների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորման գլխավոր դերերից մեկը և ուսուցիչը պետք է դառնա նրանց համար վարվելակերպի օրինակ:

Այսպիսով, կարևոր է նպաստել սովորողների մոտ առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը, որը կթույլատրի դիմակայելու վնասակար սովորություններին, կոփել առողջությունն ու նախապատրաստել հետագա մարտահրավերներին: Եթե դեռահասի մոտ կա ձգտումը իր մեջ ձևավորելու դրական որակներ, ապա շատ կարևոր է այդ հարցում նրան օգնելը:

Խոսելով հանրակրթական ուսումնական հաստատությունում ֆիզիկական կուլտուրայի պարտադրի դասընթացի արդյունավետության մասին առանձնացնենք մի քանի կարևոր ու առանցքային գործոններ, որոնցով պայմանավորված է առարկայի արդյունավետությունը.

- Մանկավարժամեթոդական հարուստ գինանոցի առկայություն:

- Մարզագույքի արդիականացում:
- Նոր տեխնոլոգիաների կիրառում:
- Ուսուցչի մասնագիտական ու մարդկային բարձր որակներ:
- Մարզական խաղերի հաճախակի կազմակերպում:
- Առողջ մրցակցային դաշտի ապահովում:
- Սովորողների խրախուսում:

Կարող ենք ասել, որ համագործակցային մեթոդով անցկացվող դասերը ավելի են մոտիվացնում սովորողներին, վերջիններիս համար դասն ավելի հետաքրքիր է, երբ աշխատում են խմբերով, բոլորը գործում են հանուն մեկ նպատակի, իսկ արդյունքում ունենում են ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացում, սովորում ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ձկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկաները և անվտանգության կանոնների պահպանումը:

Համագործակցային մեթոդով իրականացված ֆիզկուլտուրայի դասը կատարելագործում է սովորողների ձկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը, արագաշարժության ընդունակությունները, մշակվում է վերջիններիս կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտությունն ու տարբերակումը, զարգանում են ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները: Անմասն չի մնում նաև ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման դաստիարակությունն և դժվարությունները միասին հաղթահարելու հմտությունները:

1.2 Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը նախազորակոչիկների ֆիզիկական պատրաստվածության հարցում

Ֆիզիկական կուլտուրան ուսումնական պարտադիր դասընթաց է, որը ամփոփվում է ստուգարքով, որը ենթադրում է ֆիզիկական վարժություններով համալիրների նորմատիվների հանձնում: Նախազորակոչիկների՝ 16-18 տարեկան արական սեռի սովորողների համար այն ունի կարևորագույն դերակատարում, քանզի այս դասընթացի շրջանակներում տեղի է ունենում դեռահասի մարմնի կառուցվածքի ձևավորում, հենաշարժողական կարողությունների զարգացում, որը հետագայում վերջինիս համար կարևոր նշանակություն է ունենալու՝ հաշվի առնելով պարտադիր զինվորական ծառայության հանգամանքը: Այս ամենին ուղղված առաջին քայլը զինվորական հաշվառումն է:

Ջինվորական հաշվառումը նախազորակոչիկների (16-18 տարեկան), զորակոչիկների (18-27 տարեկան) և պահեստազորում գտնվող քաղաքացիների հաշվառման ու հանրապետության զորակոչային, վարժահավաքային և զորահավաքային ռեսուրսների վերլուծության պետական համակարգն է: Հանրակրթական դպրոցներում, նախնական մասնագիտական և միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում կազմակերպվում և անցկացվում է նախազորակոչային պատրաստություն՝ կառավարության սահմանած կարգով (6):

Ինչպես հայտնի է նախազորակոչային տարիքի անձինք, ըստ տարածաշրջանային զինվորական կոմիսարիատներից ներկայացված՝ կցագրման ենթակա անձանց անվանացանկի, բժշկական հաշվառման են վերցվում ամբուլատոր-պոլիկլինիկական հաստատությունների (բուժմիավորումների ամբուլատոր-պոլիկլինիկական ստորաբաժանումների)՝ Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի հրամանի համաձայն՝ տվյալ տարիքի անձանց բուժսպասարկման համար առանձնացված առաջնային օղակի մասնագետի կողմից: Աներկբա է, որ Կառավարության կողմից սահմանած հատուկ հիվանդությունների դեպքերով նախազորակոչային տարիքի պատանիները կարող են ազատվել պարտադիր զինվորական ծառայությունից, այդուհանդերձ նմանօրինակ իրավիճակներից խուսափելու ելք է նաև վերը նշած խմբի մոտ հնարավոր ֆիզիկական հետընթացը, հենաշարժողական խնդիրները լուծել հենց հանրակրթական ուսումնական հաստատությունում՝ ֆիզիկական ակտիվ կենսակերպի օգնությամբ:

Այս նոր մարտահրավորներով լի ժամանակաշրջանում, երբ ավագ դպրոցական տարիքի տղաները ամեն պահի կարող են դառնալ վատ սովորությունների համար թիրախ, շատ կարևոր է վերջիններիս հետ տարվող համակարգային աշխատանքը: Այդ աշխատանքի առյուծի բաժինը կատարում է հանրակրթական ուսումնական հաստատությունը՝ այդ թվում ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը: Գաղտնիք չէ, որ ակտիվ ֆիզիկական կյանք վարող, սպորտով զբաղվող դեռտահասները էլ ավելի ժուժկալ են վնասակար սովորությունների նկատմամբ, ուստի, այս համատեքստում շատ կարևոր է հանրակրթական դրոցի իրականացրած ուսումնադաստիարակչական գործառույթը, որը միտված է առողջ ու գիտակից սերունդ դաստիարակելուն: Նշված տարիքային խմբի սովորողներին ճիշտ թիրախավորելու և արդյունավետ վերջնարդյունք գրանցելու ճանապարհին հույժ կարևոր է ոլորտի արդիականացումը:

Ուսումնական ծրագրերի, մեթոդաբանության կատարելագործման, նախազորակոչային տարիքի սովորողների համար ֆիզիկական պատրաստության նյութատեխնիկական բազայի համալրման, ոլորտի արդիականացման շնորհիվ կարելի է էլ ավելի շահագրգռել սովորողներին: Ուսումնական նյութը կիսամյակների վրա բաշխելիս ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի սովորողների օրգանիզմի վրա վարժությունների բազմակողմանի ներգործության պահանջները՝ ներառելով աթլետիկական վարժություններ, մարմնամարզական վարժություններ, մարզախաղեր: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կանոնավոր վերլուծությունը հնարավորություն է ընձեռում ճիշտ ընտրել ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտ բեռնվածությունը, ուսումնական նյութի արդյունավետ չափաբաժինը և մանկավարժական գործունեության կազմակերպման հաջորդականությունը (7):

Սկսած դեռահասության տարիքից՝ սովորողների մոտ ի հայտ է գալիս նոր հետաքրքրություններ ու պահանջմունքներ, ուստի մանկավարժի գերխնդիրն է անուղղակի կերպով վերահսկել այդ հետաքրքրությունները, որպեսզի հնարավոր լինի կանխարգելել հնարավոր բարդությունները: Այս համատեքստում անգնահատելի է ֆիզիկական կուլտուրայի դերակատարումը: Ինչպես ընտանիքը, այնպես էլ դպրոցը մեծ ներդրում է ունենում նաև երեխայի սեռադերային նույնականացման մեջ, որի ընթացքում դեռահասը յուրացնում է որոշակի սեռային դերեր և վարքի կանոններ:

Այսպիսով, ավագ դեռահասության տարիքի սովորողների հետ կիրառվող հոգեախտորոշիչ մեթոդները պետք է հետաքրքրություն առաջացնեն, ինքնուրույնության ու ոչ բովանդակային

փոփոխություններ մտցնելու, ոչ ստանդարտ պատասխաններ տալու, սեփական անձը դրսևորելու, գիտելիքներն ու կարողությունները ցուցադրելու հնարավորություն տան դեռահասին: Ղեռահասներին բնորոշ հետաքրքրությունն ինքնաձանաչողության հանդեպ բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում հոգեախտորոշիչ մեթոդիկաների կիրառման համար, հատկապես եթե դրանք հետաքրքիր և օգտակար տեղեկություններ են տրամադրում դեռահասին սեփական անձի մասին, օգնում են նրան ավելի լավ ձանաչելու իրեն ու համեմատվելու մյուսների հետ(8):

Հատկապես ֆիզիկալ տուրայի դասաժամին կարևոր է ուշադրություն դարձնել սովորողների ներանձնային շփումներին՝ հաշվի առնելով սեռատարիքային առանձնահատկությունները: Առողջ մթնոլորտը ենթադրում է հասունացման տարիքի անցնցում հաղթահարում, ինչն է հետագայում առողջ սերունդ ունենալու գրավականն է:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գլխավոր խնդիրն է՝ սովորողների ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացման ապահովումը և առողջության ամրապնդումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն բանին, որ դրանց մասնակցությունը նրանց համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև՝ պահանջունք: Ռեսուրսները զրույցի միջոցով, մատչելի ձևով, օրինակներով պետք է պատմի, թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդկանց օրգանիզմի վրա: Ակնհայտ է, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժություններն անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար(9):

Այսպիսով, կարող ենք արձանագրել, որ նախազորակոչային տարիքի տղաների համար կարևոր է պայմաններ ստեղծել հանրակրթական ուսումնական հաստատությունում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի արդյունավետ իրականացման համար: Այս դասընթացի շնորհիվ է իրականացվում թիրախային խմբի ֆիզիկական դաստիարակությունը, որն էլ իր հերթին այն կայուն ու կարևոր հիմնաքարն է, որի վրա հենվում է ՀՀ բանակը, քանզի այսօրվա նախազորակոչիկը ապագա զինվորն է, ով պետք է ունենա համապատասխան ֆիզիկական պատրաստվածություն, հոգեբանական կայուն կենսակերպ, մտավոր ներուժ ու ռազմահայրենասիրական բարձր գիտակցում:

Այս ամենի կերտողն, անշուշտ, դպրոցն է, ուստի նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամին նոր ու փոխգործուն մեթոդների կիրառմամբ, արդի սպորտային գույքի առկայությամբ, բանիմաց

մանկավարժերի ուղիղ մասնակցությամբ հարկավոր է սովորողին սիրել տալ դպրոցը, գիտելիքն ու ֆիզիկական ակտիվ կենսակերպը:

1.3 Փորձարարական մաս

Դասարան՝ 11-րդ

Թեմա՝ «Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում»

Դասի նպատակը՝

- Ծանոթացնել կյանքում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերին ու նշանակությանը:
- Ծանոթացնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությանը:

Դասից ակնկալվող երջնարդյունքներ՝

- Գիտենալ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կայնքում:
- Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին:

Օգտագործվող մեթոդներ՝ Զրույց, խմբային քննարկումներ, մտազրոհ:

Դասի կահավորանքը՝ համացանցին կցված մոնիտոր

Դասը բաղկացած է երեք մասից՝ նախապատրաստական, հիմնական, եզրափակիչ:

Նախապատրաստական փուլը տևում է 5-10 րոպե, որի ընթացքում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը զրուցեց ավագ դպրոցականների հետ «Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում» թեմայի շուրջ:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ աճող սերնդի առողջական վիճակը հասարակության և պետության բարեկեցության կարևոր ցուցանիշն է՝ ուսուցչի գերխնդիրն էր զրույցի միջոցով սովորողների մեջ ամրակայել առողջ ապրելակերպի նկատմամբ հետաքրքրություն և ամեն կերպ փորձեց ուղղորդել վերջիններիս դեպի ֆիզիկական ակտիվություն, առողջ սնունդ, հրաժարում վնասակար սովորություններից: Կարևոր է, որ ավագ դպրոցականը ինքնուրույն գա այն եզրահանգմանը, որ երկրի աշխատանքային ռեսուրսները, նրա անվտանգությունը, քաղաքական կայունությունը, տնտեսական բարեկեցությունը և ազգաբնակչության բարոյական մակարդակը, անմիջականորեն կախված են երեխաների, դեռահասների և երիտասարդների առողջական վիճակից:

Դասի հաջորդ փուլում ուսուցիչը հարցադրումների միջոցով թույլ տվեց, որ սովորողները խմբային եղանակով քննարկեն առողջ ապրելակերպի դերն ու նշանակությունն իրենց կյանքում, այդ համատեքստում «Ֆիզկուլտուրա» ուսումնական առարկայի նշանակությունն ու կարևորությունը:

Հարցադրումների օրինակներ՝

1. Ինչ է տալիս դպրոցականին ֆիզկուլտուրայի դասերին պարտաճանաչ կերպով մասնակցելը:
2. Ինչով է կարևոր կանոնավոր սվելն ու սննդակարգին հետևելը:
3. Ինչով է վտանգավոր ծխելըն ու ալկոհոլ օգտագործելը:
4. Ինչ է քո պատկերացմամբ «Առողջ ապրելակերպը»

Սովորողները քննարկեցին, կարծիքներ փոխանակեցին և կարևորեցին ֆիզիկական ակտիվության, առողջ սննդի, հիգիենայի կանոնների պահպանումն ու միաբերան մերժեցին վնասակար սովորույթները:

Դասն ամրապնդվեց մտազրոհի մեթոդով, սովորողները գրատախտակին գրեցին թեմային առնչվող բանալի բառեր: Դասն ամփոփվեց ճանաչողական հոլովակի դիտմամբ:

https://youtu.be/69_Nz8VReKw «Ապրիր առողջ», անհմացիոն ֆիլմ առողջ ապրելակերպի մասին



ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Սույն հետազոտության արդյունքում կարելի է արձանագրել, որ ֆիզիկական ակտիվ կենսակերպը այն հիմնական նախադրյալն է, որի վրա հենվում է առողջ, արժեհամազ ունեցող հասարակություն: Այդ ճանապարհին առաջնային օղակը հանրակրթական դպրոցն է: Ուստի և հարկավոր է հնարավորինս մատչելի պայմաններ ստեղծել, որոնք ավագ դպրոցականների մոտ կծնավորեն գիտակցական մոտեցում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի նկատմամբ, խթան կհանդիսանան նրանց ակտիվ կենսակերպի և ֆիզկուլտուրայի նկատմամբ հետաքրքրության համար: Միևնույն ժամանակ ցանկալի կլինեն «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի շրջանակներում կիրառել ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ, նոր համագործակցային ու փոխգործուն մեթոդներ և առարկայի ծրագրում ավագ դասարանների համար ներառել ժամանակակից առողջարարական համակարգեր, որոնք նույնպես կխթանեն, որ սովորողներն առավել հետաքրքրությամբ և հաճույքով մասնակցեն առարկայի դասերին:

Կարևոր հիմնախնդիր է նաև միջազգային առաջնային փորձի մշտադիտարկումն ու դրա կիրառումը արդիականացվող կրթական համակարգում, որը լրացուցիչ ազդակ կարող է համարվել սովորողների շրջանում առարկայի նկատմամբ հետաքրքրությունը մեծացնելու տեսանկյունից:

Ինչ վերաբերվում է նախազորակոչային տարիքի պատանիներին, կարևոր ենք համարում վերջիններիս նկատմամբ անհատական կրթական ծրագրերի ներդրումը՝ հաշվի առնելով պարտադիր զինվորական ծառայության առկայության հանգամանքը: Նմանօրինակ ծրագրերը կխթանեն վերջիններիս ֆիզիկական պատրաստվածության արագ բարձրացմանը, հնարավոր վնասակար սովորությունների բացասմանը՝ հաշվի առնելով, որ սովորողը չի ունենա զբաղվածության խնդիր՝ ազատ ժամանակը նվիրելով ֆիզիկական ակտիվ գործունեությանը:

Կարծում ենք, որ այս մարտահրավերներով լի պատմական ժամանակաշրջանում մեր երկիրը առավել քան երբևէ կարիք ունի ուժեղ, կոփված, առողջ ու գիտակից քաղաքացիների, ովքեր պետք է ծառայեն ի շահ մեր երկրի անվտանգության:

ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Կարծում ենք, որ ժամանակն է, ամբողջապես վերանայել կրթական համակարգը: Այսօրվա սովորողը, առավել քան երբևէ, ինքնուրույն է, և շատ հաճախ ավանդական դասի տիպերն ու մեթոդները այլևս սպառել են իրենց: Օրինակ՝ եթե ուսուցիչը դասի մի ծավալուն հատված օգտագործի սովորողին որևէ մարզաձևի կանոնները բացատրելու կամ որևէ վարժության տեխնիկային ծանոթացնելու վրա, սովորողը դժվարությամբ կհամակերպվի բացառապես լսողի իր դերին: Դա գուցե և պայմանավորված է տեղեկատվական հոսքերի ակտիվությամբ, քանի որ սովորողը, վստահաբար, այդ ամենն արդեն գտել է համացանցում:

Ուստի ամեն կերպ խրախուսում ենք աշակերտակենտրոն ուսուցումը, որտեղ սովորողը դասի անմիջական մասնակիցն է: Համագործակցային ուսուցումը ևս խթան կարող է հանդիսանալ սովորողի մոտիվացիան բարձրացնելու տեսանկյունից, քանի որ ընկերների հետ համագործակցելով՝ արդյունքի հասնելն անչափ ոգևորող կարող է լինել սովորողների համար: Ուստի և այդ թվում նաև ֆիզկուլտուրայի դասաժամին հարկավոր է սովորողին դուրս բերել պասիվ դիրքերից, առավել հաճախ լսել ու համաձայնվել նրա կարծիքի, դիրքորոշման հետ՝ սովորողին բերելով դեպի դասը: Իմվերջո սա է մեր գերագույն նպատակը, որ սովորողը հաճույքով մասնակցի դասին, որպեսզի կարողանա գրանցել առավելագույն դրական արդյունքներ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆՑԱՆԿ

1. ՀՀ կառավարության որոշում <https://www.arlis.am/DocumentView.aspx?DocID=22356> :
2. Գիտությունը սպորտում. Արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական, Երևան 2020, էջ 78:
3. <http://gspi.am/media/journal/2014n1b/37.pdf> էջ 338:
4. Հովհ. Գաբրիելյան, մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014, էջ 14:
5. Գիտությունը սպորտում. Արդի հիմնախնդիրներ, Գիտամեթոդական պարբերական, Երևան 2020, էջ 139:
6. Մարդու իրավունքների կրթությունը զինված ուժերում, դասընթացի նյութեր, Երևան, 2015, էջ 6:
7. Հովհաննես Գաբրիելյան, մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014, էջ 26:
8. Հոգեբանությունը և կյանքը, Երևան 2021, էջ 13:
9. Հովհաննես Գաբրիելյան, մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014, էջ 38: