

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՐԹՈՒՐ ՀԱԼԱՋՅԱՆ

ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Մ.Գ. Թ. Դ. Արման
Բաքսեղյան

ՎԱՆԱԶՈՐ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Ներածություն
- Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում միջին դասարաններում
- Եզրակացություն
- Օգտագործված գրականության ցանկ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆուտբոլը ամենահանրաճանաչ և ամենատարածված մարզաձևերից է, ֆիզիկական զարգացման և զանգվածների առողջության ամրապնդման միջոց:

Հայաստանի Հանրապետությունում ֆուտբոլով զբաղվում են հազարավոր մարդիկ: Այն առաջատար տեղ ունի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Ֆուտբոլը՝ որպես թիմային խաղ, դաստիարակում

է ընկերության և փոխօգնության զգացում, զարգացման կամային այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են պատասխանատվությունը, հարգանքը

խաղընկերների և մրցակիցների նկատմամբ, կարգապահություն, ակտիվություն: Յուրաքանչյուր ֆուտբոլիստ իրանհատական

հնարավորությունները, ինքնուրույնությունը, եռանդն ու ստեղծագործական նախաձեռնությունը պետք է ներդնի ի շահ թիմի նպատակների և ձգտումների: Հաջող խաղ ցուցադրելու համար անհրաժեշտ է

տիրապետել տեխնիկական բարդ հնարքների և տակտիկական գործողությունների, զարգացնել ֆիզիկական կարողությունները, հաղթահարել

հոգնածությունը, ցավը, հուսալի խաղալ կլիմայական անբարենպաստ

պայմաններում, խստագույնս պահպանել

մարզական կանոնակարգը / ռեժիմ/ և այլն:

Այս ամենը նպաստում է համարձակության, տոկունության, վճռականության, քաջության, սառնասրտության և այլ հատկանիշների դաստիարակմանը:

Ֆուտբոլը բարդ տեխնիկա է: Դրա բարդությունը կայանում է նրանում, որ տեխնիկական արտադրվում է հակառակորդի հետ կատաղի պայքարի պայմաններում: Ֆուտբոլիստին անհրաժեշտ են այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են ճարտարությունը, արագությունը, շարժումների ճշգրտությունը և դրանք համակարգելու ունակությունը, և դա դժվար է առանց կենտրոնական նյարդային համակարգի բարձր մակարդակի ֆունկցիոնալ բարելավման ,որն ապահովում է բարդ շարժիչ

գործողությունների կատարումը: Մշտական մարզումներով ֆուտբոլիստները հասնում են բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածության, սովորում են ճիշտ օգտագործել սեփական շարժումները բոլոր տեսակի պայմաններում: Ֆուտբոլը նման սպորտ սովորեցնելիս ուսանողները սովոր են աշխատել մարզական թիմում, ինչը նպաստում է կարգապահության դաստիարակությանը: Դասերը կրթում են թիմում վարքի համապատասխան կանոններ, այս մարզաձևի մարզիկների մոտ ձևավորում ընկերասիրության զգացում, որը հիմնված է համագործակցության և օգնության վրա

Մեծ է ֆուտբոլի գեղագիտական ներգործությունը ինչպես մարզիկների, այնպես էլ հանդիսատեսների վրա: Ֆուտբոլի գեղեցկությունը միայն տեխնիկայի ցուցադրումը, առանձին ֆուտբոլիստների կատարողական վարպետությունը, խաղային առանձին պահերին արդյունավետ ավարտելը չէ, այլ գեղեցիկ կոմբինացիաները, փոխհամագործակցությունը և այլն:

Խաղը և մարզումները համալիր և համակողմանի են ազդում մարզիկների օրգանիզմի վրա. նպաստում են զարգացնել արագություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, խթանում են ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, ձևավորում շարժողական հմտություններ: Բնակլիմայական զանազան պայմաններում մարզվելն ու խաղալը նպաստում են ֆիզիկական կոփմանը, բարձրացնում մարզիկի դիմադրողականությունը հիվանդությունների նկատմամբ: Միաժամանակ անձի մեջ դաստիարակվում է առօրյա աշխատանքային և մարզական ռեժիմներին մշտական հետևելու հատկություն: Ֆուտբոլը նպաստում է առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը, ստեղծագործական գործունեության երկարատևությանը, իսկ խաղի մրցակցային բնույթը, բարձր հուզականությունը և բազմաթիվ այլ գործողություններ ֆուտբոլը դարձնում են ակտիվ հանգստի լավագույն միջոցներից:

Ֆուտբոլը կամքի ուժ խթանելու լավ միջոց է , որն արտահայտվում է համակարգված և երկար աշխատելու ունակությամբ: Ֆուտբոլը ժամանակակից իմաստով բնութագրվում է բարձր կատարողական հմտություններով, որոնք բնութագրվում են գործողությունների արագությամբ և ռացիոնալությամբ:

**ՖՈՒՏԲՈՒՆԻ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ 5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Աշխարհի շատ երկրներում ֆուտբոլը ամենահայտնի և սիրված խաղն է: Հարյուր հազարավոր երեխաներ, երիտասարդներ, մեծահասակներ ֆուտբոլ են խաղում: Վերապատրաստման գործընթացի կառավարումը ներառում է ֆուտբոլիստների հատուկ պատրաստվածության տարբեր ասպեկտների ուսումնասիրություն՝ հետագա փուլերում մարզումներ կազմակերպելու համար՝ ֆուտբոլիստների անհատական հատկանիշներին համապատասխան: Ֆուտբոլի տեսությունը և պրակտիկան բազմակողմանի են և անընդհատ զարգանում են:

Ուսումնասիրության արդիականությունը կայանում է նրանում, որ ֆուտբոլիստների տեխնիկական մարտավարական պատրաստվածության մասին համապարփակ տեղեկատվությունը, որը մարզիչն է գալիս բեմական, ընթացիկ և գործառնական վերահսկողության միջոցների և մեթոդների օգնությամբ, կարող է իրականացնել կառավարման համապատասխան տեսակները միայն այն դեպքում, եթե մարզիչն ունի մասնագիտական մանկավարժական հմտություն:

Սա ենթադրում է հատուկ վարժությունների լայն զինանոց գրագետ օգտագործելու ունակություն՝ ուղղված խաղացողների հատուկ պատրաստվածության որոշ բաղադրիչների նախընտրելի զարգացմանը. ռացիոնալ կերպով համատեղել տարբեր վարժություններ և դրանց գործնական իրականացման եղանակները՝ համապատասխան մարզումների գործընթացի տարբեր կառուցվածքային կազմերում ֆուտբոլիստների պատրաստման հատուկ նպատակներին և խնդիրներին:

Հիմնական խնդիրն այն է, որ մի կողմից անհրաժեշտ է բարելավել միջազգային արդյունքները և ֆուտբոլի հետագա զարգացումը, իսկ մյուս կողմից՝ անհնար է լուծել այս խնդիրը՝ առանց ֆուտբոլիստների պատրաստման արդյունավետության բարձրացման, ինչը պետք է հիմնված լինել ֆուտբոլում սպորտի պահուստային համակարգի կատարելագործման վրա: Խաղը խաղալու հիմնական ձևը պետք է լինի կոլեկտիվ համակցված խաղ, և ոչ թե անհատական, չնայած որոշ դեպքերում միայնակ մարտը կարող է հանգեցնել բարենպաստ արդյունքի:

Խաղի հարձակողական բնույթը տալիս է անվիճելի առավելություն, սակայն հավասար պայմաններում հաղթանակը կտանի այն թիմը, որն ավելի լավ է տիրապետում մանևրելու արվեստին և տեխնիկապես և ֆիզիկապես ավելի պատրաստված է:

Այսպիսով, ուսումնասիրվող հարցի արդիականության մրցույթում ուսումնասիրության համար դրվեցին հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել խաղային տեխնիկայի դասակարգումը

2. Վերլուծել դասավանդման մեթոդները և խաղի անհատական տեխնիկայի հաջորդականությունը:

3. Նկարագրել դաշտի խաղացողի և դարպասապահի խաղային տեխնիկ

ԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱ

«Տեխնիկա» տերմինն առաջացել է հունարեն « տեխնե» բառից, նշանակում է արվեստ , վարպետություն: Սպորտի տեսությունում տեխնիկա է համարվում կոնկրետ շարժողական գործողության կատարման եղանակը:

Ֆուտբոլում տեխնիկան հատուկ հնարքների այն համալիրն է, որը գործադրվում է խաղն արդյունավետ վարելու համար: Տեխնիկական հնարքը խաղային որոշ խնդիրներ լուծող շարժողական գործողություն է: Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարք կարող է կիրառվել խաղային տարբեր իրավիճակներում , որով էլ պայմանավորված է դրանցից յուրաքանչյուրի կատարման եղանակը: Բարձր արդյունքների հասնելու համար ֆուտբոլիստը պետք է լիարժեք տիրապետի տեխնիկական բոլոր հնարքներին և կատարման եղանակներին, կարողանա ժամանակին և արդյունավետ կիրառել խաղի տարբեր իրավիճակներում , տարբեր զուգակցություններով, մրցակցի անմիջական ազդեցության և ավելացող հոգնածության պայմաններում: Տարիների ընթացքում փոփոխվել և կատարելագործվել են տեխնիկական հնարքները: Դրան անմիջականորեն նպաստել են ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի բարձրացումը , հարձակման պաշտպանության տակտիկայի կատարելագործումը, խաղի կանոնների փոփոխությունը, ինչպես նաև ֆուտբոլի դաշտի, գնդակի և մարզակոշիկների որակը:

«Տեխնիկա» հասկացությունից զատ սպորտում գոյություն ունի նաև «Տեխնիկական վարպետություն» հասկացությունը: Ֆուտբոլում այն որոշում է մարզիկի տեխնիկական պատրաստության բարձր մակարդակը, որի չափանիշներն են հնարքների և դրանց գործադրման եղանակների բազմազանությունը, գործողությունների արդյունավետությունը խաղի տարբեր իրավիճակներում:

Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարքում կարելի է առանձնացնել 3 փուլ՝

Նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ: Դրանք տարբերվում են շարժումների առանձնահատկություններով և մասնավոր շարժողական խնդիրներով: Նախապատրաստական փուլում մարզիկն ընդունում է ելման դրություն,

թրը հնարավորություն է ընձեռում արդյունավետ լուծել շարժողական խնդիրները: Հնարքի կատարման հիմնական փուլում իրականացվում է կոնկրետ շարժողական խնդիրը, իսկ եզրափակիչ մասում պայմաններ են ստեղծվում մասնակցելու հետագա խաղային գործողություններին: Տեխնիկական հնարքների դասակարգումը բոլոր հնարքների զատադասումն է ըստ բաժինների և խմբերի նման հատկանիշների հիման վրա: Այս հատկանիշներն խաղային գործունեության յուրահատկությունը (դաշտի խաղացող և դարպասապահ), հնարքների գործադրման նպատակը (փոխանցում, շրջանցում, խլում), ինչպես նաև շարժումների կենսամեխանիկական կառուցվածքի նմանությունը: Ֆուտբոլի՝ խաղի տեխնիկական ենթադրում է խաղային պարտականությունների բաժանում՝ ըստ դաշտի խաղացողների և դարպասապահի: Դարպասապահի և դաշտի խաղացողի տեղաշարժման տեխնիկական նման է: Ֆուտբոլային տեխնիկական կարևոր է: Առաջին հերթին ֆուտբոլիստը պետք է իմանա գնդակով կատարվող շարժումները: Ֆիզիկական պատրաստվածության բացակայությունը կարող է առայժմ թաքնված լինել: Այնուամենայնիվ, տեխնոլոգիայի հիմնական կարևորությունը շեշտելու համար նպատակահարմար է փոխկապակցել վազք, ցատկ, շարժումներ տարբեր և հաստատել դրանց կարգը: Ֆուտբոլիստ լինելու համար պետք է տիրապետել տեխնիկային: Բայց լավ ֆուտբոլիստ լինելու , պատասխանատու մրցումների մասնակցելու համար, իհարկե, պետք է ունենալ լավ ֆիզիկական, ինչպես նաև բարոյական և կամային պատրաստվածություն, ունենալ ֆուտբոլի մարտավարության և ռազմավարության տեսական և գործնական գիտելիքներ և այլն:

Հաշվի առնելով ֆուտբոլում գոյություն ունեցող տեխնիկական հնարքների մեծ ծավալը և բազմազանությունը՝ դրանք դասակարգում են որոշակի սկզբունքով: գծապատկեր 1:

ԳԾԱՊԱՏԿԵՐ 1. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ

ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ

Խաղի ընթացքում դաշտում տեղաշարժվելու համար ֆուտբոլիստը կիրառում է քայլքի, վազքի, կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարքներ:

Տեղաշարժերի տեխնիկայի հնարքները հնարավորություն են տալիս մարզիկին հետագա գործողություններ կատարելու համար ընտրել հարմար դիրք, «ազատվել» մրցակցի հսկողությունից, «փակել» նրան, ապահովել խաղընկերոջը և այլն: Տեղաշարժերի տեխնիկայից է կախված բազմաթիվ հնարքների կատարման արդյունավետությունը՝ գնդակի վարումը՝ մրցակցի շրջանցումը, հարվածները և այլն: Քայլք: Քայլքը խաղի ընթացքում դիրքի փոփոխման միջոց է, երբ նվազել է խաղային գործողությունների լարվածությունը: Այն կարող է լինել սովորական, այսինքն՝ դեմքով առաջ, մեջքով առաջ, տարբեր արագությամբ:

Վազք: Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժերի հիմնական միջոցն է. սովորական վազք, վազքը՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք՝ կից քայլերով:

Խաղի ընթացքում ավելի հաճախ կիրառվում է սովորական վազքը, հիմնականում ուղիղ գծով՝ ազատ տեղ դուրս գալու, մրցակցին հետապնդելու կամ սեփական կիսադաշտ վերադառնալու նպատակով:

Ցատկեր: Ֆուտբոլում ցատկերը կատարվում են խաղացողների կանգառների կամ դարձումների համար: Պայմանավորված խաղի տարբեր իրավիճակներով՝ ցատկերը կարող են լինել վեր, կողմ, առաջ: Դրանք կիրառվում են նաև տակեր տեխնիկական

հնարքների կատարման ժամանակ՝ գնդակի խլում, հարվածներ, գնդակի կասեցում: Ցատկերը կարող են իրականացվել մեկ կամ երկու ոտքով:

Կանգառներ: Խաղի ընթացքում լինում են իրավիճակներ, երբ ֆուտբոլիստը հարկադրված է անսպասելի կանգ առնել: Արագ կանգ առնելու կարողությունը հնարավորություն է տալիս արդյունավետ կատարել հետագա գործողությունները, փոխել վազքի ուղղությունը դեպի աջ, ձախ կամ հակառակը: Կանգառները ֆուտբոլում իրականացվում են ցատկով կամ արտանքով:

Ցատկով կանգառների դեպքում կատարվում է կարճ , ոչ բարձր ցատկ մեկ ոտքով, և վայրէջք՝ փթափային ոտքի վրա: Վայրէջքը մեղմացնելու և վայր չընկնելու համար հենման ոտքը ծալվում է ծնկի հոդում : Որոշ դեպքերում ցատկով կանգառները կարելի է ավարտել վայրէջքով երկու ոտքի վրա,որի դեպքում մարմնի ծանրությունն

անհրաժեշտ է հավասարաչափ բաշխել ուժերի վրա: Դա հնարավորություն է տալիս շարունակել վագքը ցանկացած ուղղությամբ:

Դարձումներ: Դարձումները հնարավորություն են տալիս ֆուտբոլիստին արդյունավետորեն փոփոխել վագքի ուղղությունը: Եթե դարձումը կատարվում է տեղում, ապա դրան հաջորդում է տեղաշարժերի այլ հնարք՝ քայլք, վագք կամ տեխնիկական այլ հնարք՝ գնդակի կասեցում , խլում, գնդակի ուղղությամբ ընդհատում:

Տարբերվում են դարձումներ ոտնափոփոխումով, դարձումներ հենման ոտքի վրա հրումով և դարձումներ ցատկով:

ԴԱՇՏԻ ԽԱՂԱՑՈՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱ

Դաշտի խաղացողի տեխնիկական հնարքները երկուսն են՝ տեղաշարժերի տեխնիկա և գնդակի տիրապետման տեխնիկա:

Գնդակի տիրապետման տեխնիկան ընդգրկում է հնարքների հետևյալ խումբը. հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբուսիկ շարժումներ, խաբքեր, գնդակի խլում: Բացի այդ՝ գնդակի տիրապետման տեխնիկայի մեջ մտնում է ևս մեկ յուրահատուկ հնարք, որը, ի տարբերություն մյուսների , կատարվում է ձեռքերով՝ գնդակը կողագծից խաղի մեջ մտցնելով:

Հարվածներ գնդակին: Գնդակին հարվածը խաղը վարելու հիմնական միջոցն է: Այն կատարում են ոտքով և գլխով, ունի տարատեսակներ: Հարվածների բոլոր տեսակները նպատակաուղղված են և զանազանվում են գնդակի հետագծով, իսկ որոշ դեպքերում՝ առավելագույն արագությամբ: Գնդակի թռիչքի արագությունը պայմանավորված է

հարվածի փուլի սկզբնական արագությամբ և գնդակին հպվելու ժամանակով: Քանի որ ժամանակների հակադրեցությունը հարաբերականորեն մշտական է , ուստի գնդակի թռիչքի արագությունն ավելացնելու համար

անհրաժեշտ է ավելացնել հարվածի պահի արագությունը;

Գնդակի կասեցումներ: Կասեցումների նպատակը գլորվող և թռչող գնդակների արագությունը խոչընդոտել-մարելը և հետագա նպատակաուղղված գործունեությունն է: «Գնդակի կասեցում» հասկացությունը որոշ դեպքերում պետք է ընկալել որպես «գնդակի մշակում» կամ « գնդակի ընդունում»: Այդ իսկ

պատճառով, ուսումնասիրելով գնդակի կասեցման եղանակները, պետք է նկատի ունենալ, որ ֆուտբոլիստն ամբողջովին չի կասեցնում գնդակը, այլ հարմարեցնում է այն հետագա գործունեության համար: Կասեցումները կատարվում են ոտքով, իրանով և գլխով:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարումը կարևոր տեխնիկական հնարքներից է , որի շնորհիվ կատարվում են խաղացողների հնարավոր տեղաշարժերը, ընդ որում, գնդակը պետք է լինի նրանց հսկողության տակ: Գնդակը վարելու համար հիմնականում կատարվում են վազքեր, երբեմն նաև քայլք՝ տարբեր հերթականությամբ և ռիթմով:

Խաբուսիկ շարժումներ, խաբքեր: Խաբուսիկ շարժումները ֆուտբոլիստի տեխնիկայի բաղկացուցիչ մասն են: Դրանք կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Խաբքերի նպատակն այն է , որ խաղացողը կարողանա ստիպել մրցակցին հավատալ իր կեղծ շարժումներին, նրան դուրս բերել հավասարակշռությունից և անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծել հետագա խաղը վարելու համար: Խաբքերի կիրառումը հնարավորություն է ընձեռում լուծել հարձակման և պաշտպանության ժամանակ մի խումբ կարևոր տակտիկական խնդիրներ: Գոյություն ունեն խաբքերի բազմաթիվ ձևեր և տարատեսակներ:

Գնդակի խլում: Այս հնարքը կիրառվում է մրցակց՝ գնդակն ընդունելիս կամ վարելու պահին: Հնարքի կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է ֆուտբոլիստների՝ իրավիճակի ճիշտ գնահատումից, այլ կերպ ասած՝ մինչև մրցակցին ու գնդակը բաժանող տարածության , նրանց տեղափոխման արագության, խաղացողների դասավորությունը ճիշտ գնահատելու կարողությամբ և այլն: Մոտենալով մրցակցին և պահպանելով որոշակի տարածություն՝ անհրաժեշտ է խոչընդոտել մրցակցին այն պահին, երբ վերջինս գնդակը բաց է թողնում իր հսկողությունից: Գրոհող խաղացողը պետք է անհապաղ կատարի պոկում և, հարվածելով գնդակին, կասեցումով կամ ուսի հրումով կիրառի խլում հնարքը:

Դարպասապահի խաղի տեխնիկան հիմնովին տարբերվում է դաշտի խաղացողի տեխնիկայից; Դա պայմանավորված է նրանով , որ, դարպասապահը,

ըստ խաղի կանոնների, իրավունք ունի տուգանային հրապարակի սահմաններում խաղալ ձեռքերով:

Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են գնդակի որսումը , հետմղումը, տեղափոխումը և նետումը: Ելնելով խաղընկերների և մրցակիցների դասավորությունից, գնդակի արագությունից , բարձրությունից և ուղղությունից, նա օգտվում է բազում հնարքներից ր դրանց տարատեսակներից:

Խաղի ընթացքում դարպասապահն օգտվում է նաև դաշտի խաղացողների տեխնիկական հնարքներից: Դրանց գործադրման հաջողությունը պայմանավորված է դարպասապահի պատրաստության աստիճանով: Իսկ վերջինիս պայմանը

դարպասապահի ելման դրությունն է, այսինքն՝ կանգ՝ ոտքերը զատած ուսերի լայնությամբ և ծալած ծնկի հողում: Ձեռքերը կիսածալված են կրծքի ուղղությամբ, ավերը՝ ներս՝ առաջ , մատները փոքր-ինչ բացված են:

Ճիշտ ելման դրությունը դարպասապահին հնարավորություն է ընձեռում անհրաժեշտ տեղաշարժեր կատարել սովորական , կից և խաչաձև քայլերով, ցատկերով, ընկնելով:

Գնդակի որսում: Գնդակի որսումը դարպասապահի հիմնական տեխնիկական հնարքն է , առավելապես կատարվում է զույգ ձեռքով: Ելնելով գնդակի թռիչքի արագությունից, բարձրությունից և ուղղությունից՝ որսում հնարքը կատարվում է ներքևից, վերևից և կողքից: Դարպասապահից որոշակի հեռավորությամբ թռչող գնդակները որսում են ընկնելով:

Գնդակի հետմղում: Դիմային գծին զուգահեռ փոխանցումների, ուժեղ և դժվար հարվածների և այլ դեպքերում, երբ անհնարին է որսալ գնդակը , այն հետ է մղվում: Գնդակը հետ է մղվում ինչպես երկու , ա՛նպես էլ մեկ ձեռքով: Մեկ ձեռքով կասեցումը հնարավորություն է տալիս հետ մղել այն գնդակները, որոնք թռչում են դարպասապահից զգալի հեռավորությամբ:

Դարպասապահից հեռու թռչող գնդակները հետ են մղվում մեկ կամ երկու ձեռքով, ցատկով: Մեկ ձեռքով հետ են մղվում անհասանելի գնդակները:

Գնդակի շեղում: Դարպասաձողի վրայից գնդակի ուղղության փոփոխումն այլ կերպ անվանում են գնդակի շեղում; Հիմնականում շեղում են արագ և բարձրից թռչող գնդակների ուղղությունը: Դարպասապահի գործողությունները գնդակի շեղման

Ժամանակ նման են գնդակի հետմղման գործողություններին: Շեղումը նույնպես կատարում են մեկ կամ զույգ ձեռքով:

Գնդակի նետում: Ժամանակակից ֆուտբոլում դարպասապահը հաճախ է նետում գնդակը, քանի որ դա հնարավորություն է տալիս այն ճիշտ հասցեագրել խաղընկերոջը:

Ինչ վերաբերվում է նետման հեռավորությանը , ապա այն պայմանավորված է դարպասապահի ֆիզիկական պատրաստությամբ և տեխնիկայով: Տվյալ տեխնիկական հնարքը հաճախ կատարվում է մեկ և հազվադեպ՝ զույգ ձեռքով: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով կատարվում է վերնից, կողքից և ներքնից, տեղից և ընթացքից:

ԽԱՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱ (ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ)

Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է: Մրցումներում հաջողությունը պայմանավորված է ոչ միայն ֆուտբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական պատրաստության մակարդակով, այլև խաղացողների փոխըմբռնումով, գործողությունների ներդաշնակությամբ, խաղի ընթացքում ուժերը ճիշտ բաշխելու կարողությամբ և այլն: Այս ամենը հատկանշում է թիմի խաղի տակտիկան, որը ներկայացված է գծապատկերում 2-ում:

ԳԾԱՊԱՏԿԵՐ 2. ԽԱՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱ

«Տակտիկա» բառը հունարեն է, բառացի նշանակում է գորք դասավորելու և մարտը վարելու արվեստ:

Ֆուտբոլի տակտիկան անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների համագործակցումն է հարձակման և պաշտպանության ընթացքում՝ խաղում վերջնական նպատակի հասնելու համար: Տակտիկայի գերխնդիրն է որոշել ու կիրառել խաղը վարելու միջոցները և ձևերը կոնկրետ պայմաններում՝ կոնկրետ մրցակցի դեմ:

Խաղի տակտիկայի ընտրությունը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, որոնց թվում են սեփական թիմի կարողությունները, մրցակցի խաղի առանձնահատկությունները, հանդիպման նշանակությունը և այլն: Խաղի տակտիկական միջոցներ են համարվում բոլոր տեխնիկական հնարքները: Եթե տեխնիկական պատրաստությունն ուղղված է շարժումների կատարելագործմանը, ապա տակտիկական պատրաստությունը հնարավորություն է տալիս խաղում նպատակապես կիրառել այդ հնարքները:

Անհատական գործողությունները առանձին խաղացողի գործողություններն են

, որոնք ուղղված են խաղի որոշակի պահի որոշակի տակտիկական խնդրի լուծմանը: Խմբային գործողությունները երկու կամ ավելի խաղացողների այն

փոխգործողություններն են , որոնք հարձակման կամ պաշտպանության ժամանակ լուծում են որոշակի խնդիրներ:

Վերապատրաստվողներին հետաքրքրող լավ ընտրված վարժությունները միշտ հաջողված են: Ստորև բերված են առաջադրանքների օրինակ և վարժություններ՝ խմբային ուսուցման համար, որոնք համապատասխանում են գրեթե բոլոր տարիքային խմբերին:

1. Դրիբլինգ գնդակի միջոցով՝ տեղերի փոփոխության հետ միասին: Այս վարժությունում դուք պետք է շատ արագ շարժվեք առանց գնդակի: Բացի այդ,

գնդակն ուղարկվում է շարժման մեջ: Այս վարժությունն իրականացվում է 50-60 մ հեռավորության վրա:

2. Դրիֆինգով գնդակը՝ երեքով մեզ փոխանցելով: Այստեղ առանց գնդակի վազող խաղացողները նույնպես պետք է հնարավորինս արագ շարժվեն: Մարզումն իրականացվում է 60 -ից 80 մ հեռավորության վրա:

3. Դրիբլինգ՝ երեքով անցնելով տեղերի փոփոխությամբ: Գնդակը ստացողը փոքր -ինչ դանդաղ է վարում գնդակը, ինչը ժամանակ է տալիս գործընկերներին տեղաշարժվելու համար:

4. Դրիբլինգ՝ երեքի փոխանցումով տեղ փոխելով: Գնդակը անցնում է զիգզագի ձևով: Հեռավորությունը 80-100 մ:

Թիմային տակտիկական գործողությունները թիմի բոլոր խաղացողների փոխգործողություններն են , որոնք ուղղված են թիմային ընդհանուր խնդրի լուծմանը: Թիմայի գործողություններն իրականացվում են տակտիկական համակարգի միջոցով, այն է՝ դաշտում թիմի խաղացողների դասավորությունը, յուրաքանչյուր

որոշակի պարտավորությունները և գործողությունների շրջանակը:

Խաղի վարման եղանակը մրցակցի դեմ կիրառվող անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների առանձնահատկությունն է:

Խաղառճը թիմի խաղին բնորոշ առանձնահատկությունն է: Այն կարող է լինել հարձակողական, պաշտպանական, կոմբինացված(համակցված), անհատական և այլն: Խաղի վարման տեմպը որոշվում է խաղային գործողությունների կատարման արագությամբ: Պայմանավորված խացի ընթացքով , խաղացողների հոգնածության և այլ հանգամանքներով՝ խաղի տեմպը բարձրանում է կամ, հակառակը՝ իջնում:

Տակտիկական պայմանավորված է ֆուտբոլիստի տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստությամբ: Տեխնիկական հնարքների բազմազանությամբ, դրանց կատարյալ տիրապետումով է պայմանավորված տակտիկական գործողությունների քանակը և արդյունավետությունը:Իսկ տակտիկական գործողությունների իրականացումը պայմանավորված է նաև ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակով:

Ֆուտբոլի տակտիկական գործողությունները բաժանվում են երկու խմբի՝ հարձակողական և պաշտպանական:

Հարձակման տակտիկա

Հարձակման տակտիկան գնդակին տիրող թիմի գործողությունների կազմակերպումն է , որոնց հիմնական և վերջնական նպատակը մրցակցի դարպասը գրավելն է:

Հարձակման ժամանակ բոլոր գործողություններն անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների համախումբն է:

Խաղը բաղկացած է հարձակման երեք փուլից, պաշտպանությունից և գրոհից պաշտպանություն անցնելուց և հակառակը: Հարձակումը ունի երկու տեսակ՝ գրոհ և հակագրոհ: Նրանց միջև հիմնարար տարբերությունը նկատելի է սկզբում (կազմակերպությունում), ժամանակին և միջոցների ընտրության հարցում: Ժամանակն է, որ որոշում է հարձակման արագությունը: Հարձակումը կարող է լինել դանդաղ և արագ, ռիթմիկ և առիթմիկ՝ կախված ռազմավարական նպատակից, թիմերի դասից, խաղացողների մակարդակից և հմտությունից, մարտավարական

համակարգից: Հարձակման մեջ առանձնանում են երեք փուլեր՝ կազմակերպում (սկիզբ), մշակում և ավարտում: Հարձակումը սկսվում է այն բանից հետո, երբ գնդակը լքում է խաղադաշտը կամ մրցավարը հայտնաբերում է խաղի կանոնների խախտում: Հարձակման կազմակերպմանը նախորդում են տարբեր ժամանակների դադարներ:

Դարպասապահ. Դարպասապահի պարտականություններն ուղղակիորեն են՝ պաշտպանել դարպասը, խաղալ տուգանային հրապարակում և գնդակներ խփել: Դարպասապահի հաջող գործողությունները՝ ուղղված բեկումները վերացնելուն, պահանջում էին թիմային աշխատանք, փոխըմբռնում և դարպասապահի և պաշտպանության միջև պայմանական ազդանշանի հաստատում:

Դարպասապահը պետք է միայն դարպասից դուրս գա դեպի գնդակը, երբ համոզված լինի, որ նա տիրելու է գնդակին մրցակցից առաջ: Դուք պետք է վճռականորեն և

արագորեն սպառեք խաղացողի առաջընթացը՝ դրա համար հարմար պահ ընտրելով:

Դարպասապահի վճռական մոտեցումը բեկումնային խաղացողի նկատմամբ զրկում է վերջինիս վստահությունից և գործողությունների ճշգրտությունից և հաճախ ավարտվում է դարպասապահի օգտին: Պաշտպանության կենտրոնը պետք է որսա բոլոր այն դեպքերը, երբ հարձակման կենտրոնը շարժում է կատարում ոչ թե ազատվելու նպատակով, այլ պաշտպանին դարպասի դիմաց իր գոտուց դուրս

բերելու նպատակով, որպեսզի հնարավորություն տալ իր գործընկերոջը ազատ խաղալ իր տեղում: Կախված նրանից, թե ինչպես է դրան արձագանքում պաշտպանության կենտրոնը, կարելի է դատել իրավիճակի գնահատման և խաղի

մարտավարական ընկալման ճշգրտության մասին: Պաշտպանության կենտրոնը պետք է որոշի հակառակորդի հարձակման կենտրոնի հետևում գտնվող իր նպատակից նահանջի չափը: Գծային խաղացողները պետք է տեղյակ լինեն հետաձգման այս նահանջի մասին: Պաշտպանության պահանջների կենտրոն. Լավ գլուխ, ցատկ, հստակություն և օդից երկու ոտքերով խաղալու ունակություն:

Պաշտպանության տակտիկա

Ֆուտբոլում պաշտպանությունը գնդակին չտիրող թիմի անհատական, խմբային և թիմային գործողություններն են, որոնց նպատակը մրցակցի հարձակումը կասեցնելն է: Գործողությունները պաշտպանությունում կազմակերպվում են ի պատասխան հարձակողական գործողությունների, իսկ տակտիկական գործողությունների ընտրությունը պայմանավորված է մրցակցի թիմի խաղի տակտիկայից:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտությունը ցույց է տվել ֆուտբոլում տեխնիկական և մարտավարական պատրաստվածության կարևոր դերը: Վերջին ուսումնասիրություններում, ֆուտբոլիստների տեխնիկական և տակտիկական պատրաստվածության արդյունավետության բարձրացման խնդրի հետագա զարգացման ուղղությունների շարքում, պետք է կառուցել մարզումներ՝ հաշվի առնելով մրցունակության և տեխնիկայի և մարտավարության բազմակողմանի տարիքային մոդելները: Մարզական ուսուցման տեսության և պրակտիկայի տակտիկական պատրաստվածությունը հասկացվում է որպես մարզիկի՝ մրցունակ պայքարի ընթացքը գրագետ կառուցելու ունակություն՝ հաշվի առնելով սպորտի առանձնահատկությունները և նրանց անհատական հատկությունները, մրցակիցների հնարավորությունները և ստեղծված արտաքին պայմանները: Կատարվեց սոցիալական հարցում, որը ցույց տվեց, թե պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստը ինչ կարևոր տեխնիկական առանձնահատկություններ պետք է ունենա: Տեխնիկատակտիկական վարպետությունը բնութագրվում է ֆուտբոլիստի տիրապետած տեխնիկայի ծավալով և բազմակողմանիությամբ, ինչպես նաև

խաղի

պայմաններում այդ տեխնիկան արդյունավետ կիրառելու ունակությամբ: Քանի որ սպորտային խաղերում խաղալու միջոցները տեխնիկական և մարտավարական գործողություններն են, նպատակահարմար է համարվում տեխնիկական սովորեցնելուն և կատարելագործելուն զուգահեռ մարտավարություն ուսումնասիրելը: Մարզիկներ-խաղացողներ երկարաժամկետ մարզումների տեխնիկական և մարտավարական պատրաստվածությունը պետք է դիտվի որպես անբաժանելի գործընթաց: Մարտավարական կատարելագործման հիմնական ուղղությունների շարքում ընդունված է տարբերակել.

- 1) սպորտային մարտավարության հիմնական տեսական և մեթոդաբանական դրույթների էության ուսումնասիրում.
 - 2) հիմնական տարրերի, տեխնիկայի, մարտավարական գործողությունների ընտրանքների յուրացում.
 - 3) մարտավարական մտածողության կատարելագործում.
 - 4) մարտավարական պատրաստվածության գործնական իրականացման համար անհրաժեշտ տեղեկատվության ուսումնասիրություն.
 - 5) մարտավարական պատրաստվածության գործնական իրականացումը: Ժամանակակից ֆուտբոլիստի գործողությունները խաղում պետք է լինեն հուսալի, արագ և նպատակահարմար: Հետևաբար, տեխնիկական և մարտավարական ուսուցումը պետք է ներկայացվի որպես երկարաժամկետ գործընթացի տրամաբանական շղթա, որը պարունակում է իր հատուկ նպատակներն ու խնդիրները վերապատրաստման յուրաքանչյուր փուլում:
- Այսպիսով, ուսումնասիրելով գրականության տվյալները, հնարավոր է բացահայտել այն գործոնները, որոնք նպաստում են խաղացողների տեխնիկական և մարտավարական մարտավարության կատարելագործմանը.

- 1) առաջադրանքների բովանդակության համապատասխանությունը ներգրավվածների պատրաստվածության մակարդակին.
- 2) կրթական և վերապատրաստման միջոցների համապատասխանությունը դասի

խնդիրներին.

3) դասի մասերի միջև շարունակականություն և հետևողականություն.

4) ուսումնասիրված նյութի համախմբում խաղային վարժություններում.

- 5) տեխնիկայի ուսուցման համար տարբեր խաղային վարժություններ իօգտագործումը.
- 6) դասարանում փոփոխական մեթոդի կիրառումը (խճճված ոիթմ):

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հակոբյան Ս. Ս, «ՖՈՒՏԲՈՒԼ» ուսումնամեթոդական ձեռնարկ. - ԵՐԵՎԱՆ 2009
2. <https://infourok.ru/tehniko-takticheskaya-podgotovka-v-futbole-2485522.html>
3. https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko_A.YU._Tekhniko-takticheskaya_podgotovka_Uch-metod_posobie_2016.pdf

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Աշրաֆյան Արամայիս

Թեմա՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի արդյունավետության բարձրացման ուղիները

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների

Թեկնածու, դոցենտ Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն.....	3
Գլուխ 1. Ֆիզիկական կուլտուրայի գործընթացին ուղղված տարբերակված մոտեցման տեխնոլոգիա.....	7
1.1 Տարբերակված մոտեցումը մանկավարժական գործունեությունում.....	9
Գլուխ 2. Մանկավարժական հետազոտության մեթոդները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին տարբերակված մոտեցման գործընթացում.....	12
Գլուխ 3. Սովորողների գործունեության կառավարման մեթոդներ.....	14
3. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	17
4. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Տարբերակում տերմինը (լատիներեն դիֆերենցիա - տարբերություն) ուսուցման գործընթացի հետ կապված ներառում է առանձին մեթոդաբանական մոտեցում սովորողների տարբեր խմբերի նկատմամբ՝ դասերից առավելագույն էֆեկտի հասնելու համար: Միննույն ժամանակ, պարապմունքները, մեր դեպքում՝ ֆիզիկական կուլտուրան, կառուցվում են՝ հաշվի առնելով սովորողների անհատական առանձնահատկությունները, ըստ որոնց՝ դրանք հատկացվում են այս խմբերին:

Ֆիզիկական դաստիարակության մանկավարժական պրակտիկայում տարբերակումը տարբերվում է հետևյալ հիմնական հատկանիշների.

- տարիք,
- սեռ,
- հոգեֆիզիկական վիճակ:

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 հաստատություններում տարբեր մակարդակներում՝ մանկապարտեզ - դպրոց - բարձրագույն ուսումնական հաստատություններ:

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 և հետևաբար այդ վարժությունների կատարման էֆեկտը կնվազի, կամ ոչ ամբողջությամբ կվերանա:

Ֆիզիկական վարժությունների ոչ պատշաճ կատարումը հանգեցնում է միայն ավելորդ անարդյունավետության կամ էներգիայի կորստի, հետևաբար և կենսական

ակտիվության, որը կարող է ուղղվել ավելի օգտակար գործունեության, նույնիսկ նույն ֆիզիկական վարժությունների, բայց ճիշտ կատարման կամ այլ օգտակար բաների:

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

Ծննդյան առաջին պահերից երեխան հարմարվում է ներարգանդային գոյությանը: Նա տիրապետում է կյանքի հիմնական օրենքներին: Շփվելով արտաքին միջավայրի հետ՝ երեխան աստիճանաբար ձեռք է բերում դրա հետ ներդաշնակվելու ունակություն, և դա ըսե Պավլովի համարում է կյանքի հիմնական օրենք:

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:

Երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին տարբերակված մոտեցման ուղիները ներառում են բնական և հատուկ միջոցառումները, նրա համար հատուկ մշակված հոգեֆիզիկական զարգացման կրթական համակարգում: Դրանք ուղղված են մարմնի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների համապարփակ ընդլայնմանը:

Տարիքային տարբերակումներն են .

1. I-IV դասարանների աշակերտները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին սովորում են ֆիզիկական կուլտուրայի հիմունքները, զբաղվում մարմնամարզությամբ, բացօթյա խաղերով, ինչպես նաև դահուկներով, հեծանվավազքով, կամ թեթև կրոսներով:

2. Չորրորդ դասարանից սկսած ի հայտ են գալիս աթլետիկայի և լողի տարրեր: V-IX դասարանների աշակերտները լուրջ փոփոխությունների են ենթարկվում՝ կապված երեխաների դեռահասության շրջանի անցման, նրանց սեռական, ֆիզիկական, մտավոր կարողությունները և առանձնահատկությունների հետ: Մարմնամարզության ժամերը կրճատվում են, աթլետիկայի ժամերը զգալիորեն ավելանում են: Բացօթյա խաղերն իրենց տեղը զիջում են մարզախաղերին՝ վոլեյբոլ,

բասկետբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ: Իրենց տեղը պահպանում են դահուկավազքը, կրոսը և լողը:

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 դպրոցներում, տեսական տեղեկատվություն, որոնք անհրաժեշտ են գործնական հմտությունների և կարողությունների յուրացման համար:

3. X-XII դասարաններում զարգանում են ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բոլոր հիմնական տեսակները՝ մարմնամարզություն, աթլետիկա, սպորտային խաղեր, դահուկավազք, կրոս կամ չմշկասահքի մարզումները, լողը և այլն:

Երեխաների մեծացման հետ հինգերորդ դասարանից սկսած սեռային տարբերակումն ավելի ու ավելի է կարևորվում:

Սեռային տարբերակում.

Աղջիկների և տղաների պարապմունքների բովանդակությունը ձեռք է բերում իր առանձնահատկությունները՝ թե՛ դասերի տեսակների, թե՛ բնույթի առումով: Հաշվի առնելով հանրակրթության ֆիզիկական դաստիարակության պահանջները՝ ծրագիրը ներկայացնում է ռազմակիրառական բնույթի իր գործունեությունը:

Ավագ դպրոցի աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածությունը կապված է կիրառական բնույթի աշխատանքների հետ: Կախված մասնագիտության բնույթից (շինարարություն, մեքենա, փոխակրիչ, հաստոց, հավաքում, մետաղագործություն) տղաները և աղջիկները կատարում են հատուկ վարժություններ:

Այսպիսով, դասերի ընթացքում պետք է աստիճանաբար մեծանա ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի, այնպես էլ սպորտային գործունեության տեսակների բարդությունը, ինչպես նաև մասնագիտական բնույթի յուրաքանչյուր տեսակի վարժությունները:

Ուսուցիչներին խորհուրդ է տրվում խստորեն հաշվի առնել յուրաքանչյուր աշակերտի ֆիզիկական և հոգեբանական հնարավորությունները, կիրառել մտածված, տարբերակված մոտեցում երեխաների ֆիզիկական զարգացման գործընթացում, տանը

ինքնուրույն ֆիզիկական դաստիարակության համար նրանց հմտությունների և կարողությունների ձևավորումը:

Աշխատանքի արդիականությունն է. ներդնել դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գործունեությունում տարբերակված մոտեցում:

Նպատակն է. Ուսումնասիրել դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գործունեությունում տարբերակված մոտեցումը՝ ըստ տարիքային, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական, սեռային առանձնահատկությունների, որոնք հիմք կհանդիսանան ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության բարձրացմանը:

Խնդիրներն են. Կազմակերպել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի գործընթացին ուղղված տարբերակված մոտեցման տեխնոլոգիա :

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը բաղկացած է 19 տպագիր էջից, 3 գլուխներից, ենթագլխից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից:

Գլուխ I. Ֆիզիկական կուլտուրայի գործընթացին ուղղված տարբերակված մոտեցման տեխնոլոգիան

Արագ փոփոխվող արտաքին միջավայրի նկատմամբ մարդու հարմարվելիությանը բարձրացնելու նպատակով երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը նախատեսում է գիտականորեն հիմնավորված շարժողական հմտությունների ձևավորում, որոնք արտահայտվում են շարժողական գործունեության կազմակերպման տարբեր ձևերով.

- առավոտյան հիգիենիկ վարժություններ
- ուսումնական պարապմունքներ,
- բացօթյա խաղեր և սպորտային վարժություններ:

Այս ամենը հաշվի են առնվում նաև եղանակային պայմաններով: Արևը, օդը և ջուրն օգտագործվում են մարմնի կենսունակությունը բարձրացնելու նպատակով:

Ֆիզիկական վարժությունները ընդլայնում են երեխայի մարմնի ֆունկցիոնալությունը, ունեն կենսական ազդեցություն ուղեղի, բարձր նյարդային համակարգի գործունեության, մկանային-կմախքային համակարգի և անձնական որակների զարգացման վրա:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում Մարմնի բնականոն զարգացման պայմանը շարժողական ակտիվությունն է: Հոգեշարժիչ գործունեությունն է ապահովում երեխայի օրգանիզմի կենսաապահովման հիմքը, որն ազդում է նյարդահոգեբանական վիճակի, ֆունկցիոնալության և շարժողական ապարատի աճի և զարգացման վրա:

Մկանային աշխատանքի ընթացքում ակտիվանում է ոչ միայն (նյարդամկանային) ապարատը, այլև ներքին օրգանների աշխատանքի շարժիչ-ռեֆլեքսային մեխանիզմները (այսինքն՝ մկաններից դեպի ներքին օրգաններ), նյարդային և հումորային կարգավորումը (ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական համակարգում): Հետևաբար, շարժողական ակտիվության նվազումը վատթարացնում է ամբողջ մարմնի վիճակը տուժում են և՛ նյարդամկանային համակարգը, և՛ ներքին օրգանների գործառույթները:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին տարբերակված մոտեցումը կախված է ոչ միայն երեխայի անհատական առանձնահատկություններից, այլ նաև

գտնվելու սոցիալական պայմանների կազմակերպումից՝ ուսումնական հաստատություն կամ ընտանիք:

Ոսումնառության գործընթացում առաջին և երկրորդ ազդանշանային 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: Ուստի ճիշտ է ասվում, որ կրթությունը 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: Լ.Ս. Վիգոտսկին՝ ընդգծելով, որ երեխայի զարգացումը մեկ, բայց ոչ միատարր, այլ ամբողջական, բայց ոչ միատարր գործընթաց է:

Հասկանալով «հասունացող» նյարդային և շարժիչ համակարգերի կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ փոփոխությունների էությունը, կարելի է հասկանալ այդ համակարգերի «աշխատանքի» օրինաչափությունների շատ առանձնահատկություններ, որը թույլ է տալիս գնահատել երեխայի նյարդահոգեբանական և շարժողական գործունեության հնարավորություններն ու պաշարները և դրանով իսկ կանխել գերձանրաբեռնվածությունը:

Նյարդային և շարժիչ համակարգերի գործունեության սկզբունքներին կողմնորոշումը օգնում է որոշել նյարդահոգեբանական և ֆիզիկական զարգացման համապատասխանության աստիճանը տարիքային ցուցանիշներին, բացահայտել ուշացած երեխային և հասկանալ այս ուշացման պատճառները: Ոչ պակաս կարևոր է

կրթական գործընթացը ճիշտ կառուցել այն երեխայի հետ, ով առաջ է միջին զարգացման մակարդակից:

Առանձնահատուկ նշանակություն ունի ուսումնական խմբի միկրոկլիման, նրանում առկա էմոցիոնալ դրական մթնոլորտը, յուրաքանչյուր երեխայի տիպային առանձնահատկությունների իմացությունը:

Այսպիսով, հաշվի առնելով մարմնի պոտենցիալ հնարավորությունները, օրգանիզմի նախադրյալները և նյարդային համակարգի առանձնահատկությունները, անհրաժեշտ է ճիշտ կազմակերպել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը:

Ելնելով երեխայի նյարդային համակարգի բնածին բնութագրերից և դրա ձևավորման վրա արտաքին ազդեցությունների դերից՝ առաջարկվում է ֆիզիկական դաստիարակության օպտիմալ ռեժիմ:

Մանկավարժական գիտությունների դոկտոր Վ.Ի. Լյախը նշում է, որ տարբեր մարդկանց մոտ այս ֆիզիկական որակների զարգացման մակարդակը և տերմինների համակցությունները շատ տարբեր են[1],[2],[3],[4],[5]:

1.1 Տարբերակված մոտեցումը մանկավարժական գործունեությունում

Ուսումնական հաստատությունների բոլոր սովորողները ուսումնական տարվա ընթացքում առնվազն մեկ անգամ պետք է անցնեն բժշկական զննում: Առողջության վիճակի և ֆիզիկական զարգացման տվյալների հիման վրա դրանք ֆիզիկական դաստիարակության համար բաշխվում են հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ բժշկական խմբերի:

Այս բժշկական խմբերի սովորողների հավաքագրումն իրականացվում է բժշկի եզրակացությամբ և տրվում է դպրոցի տնօրենի հրամանով (առնվազն 10 հոգուց բաղկացած խմբերը լրացվում են՝ հաշվի առնելով հիվանդության բնույթը և կազմակերպվում են զուգահեռաբար դասեր):

Յուրաքանչյուր դասարանում տարեսկզբին կազմվում են խմբեր (մասնաճյուղեր) և՛ տղաների, և՛ աղջիկների համար: Հենց առաջին դասերին կարելի է պահպանել նախորդ տարվա բաժինների կազմը, բայց թեստավորումն ավարտվելուն պես խմբերի կազմը հստակեցվում է: Խորհուրդ է տրվում լրացնել ոչ ավելի, քան երկու-երեք խումբ տղաների և աղջիկների, հակառակ դեպքում խմբերը շատ փոքր կլինեն, և դրանք պետք է համատեղվեն: Ավելի լավ է սահմանափակվենք երկու խմբով, բայց

անպայման հաշվի առնելով և՛ ամենաքիչ, և՛ ամենապատրաստված սովորողներին: Օրինակ, դա կարող է լինել, մի կողմից, դպրոցականները, որոնք երկար ժամանակ հիվանդության պատճառով բաց են թողել դասերը, իսկ մյուս կողմից՝ լավ մարզիկներ: Նախապատրաստական խմբի սովորողների համար, ովքեր ունեն առողջության փոքր շեղումներ, ֆիզիկուլտուրայի դասերը կազմակերպվում են անմիջապես ուսումնական հաստատությունում և անցկացվում են հատուկ ծրագրերի համաձայն, Նման պարապմունքները նախատեսված են ըստ ժամանակացույցի և անցկացվում են դասերից առաջ կամ հետո շաբաթական երկու կամ երեք անգամ:

Դասերի ընթացքում ուսուցիչը ընտրում է վարժություններ և չափաբաժիններ՝ հաշվի առնելով դպրոցականների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացման տեմպերը (մարմնի տեսակը) և ֆիզիկական պատրաստվածության (շարժողական ընդունակությունների մշակում) առանձնահատկությունները: Հաշվի են առնվում նաև բարձրագույն նյարդային գործունեության առանձնահատկությունները (ներառյալ խառնվածքը), յուրաքանչյուր սովորողի հետաքրքրությունները և կարողությունները:

Լավ և միջին ֆիզիկական զարգացում ունեցող հիմնական բժշկական խմբի սովորողները, որպես կանոն, առանձնանում են շարժողական որակների զարգացման համապատասխան բարձր մակարդակով: Բայց ոմանց մոտ գերակշռում է դիմացկունությունը, ոմանց համար՝ ուժը, ոմանց մոտ՝ արագութաուուժային հատկանիշները: Դա պետք է հաշվի առնել վարժություններ կատարելիս: Սովորողների այն խումբը, որն ունի առավել զարգացած ուժային ընդունակություններ, կարող է մեծացնել կշիռները և համապատասխան վարժությունների կրկնությունների քանակը, իսկ այն սովորողների խումբը, ովքեր չունեն ընդհանուր դիմացկունություն, պետք է հանձնարարվեն անհատական տնային առաջադրանք և այլն:

Հիմնական խմբի սովորողների մեջ կարող են լինել համակարգված ֆիզիկական պատրաստվածություն չունեցող տղաներ և աղջիկներ, թեև առողջական վիճակի շեղումներ չունեն: Նման ուսանողներին խորհուրդ է տրվում ոչ միայն կոնկրետ տնային առաջադրանքներ տալ, այլև սովորեցնել ինքնուրույն պարապմունքներին:

Ըստ ֆիզիկական զարգացման բնույթի՝ դպրոցականների 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, արագացված (ինտենսիվ) աճող մարդկանց: Բնականաբար, բարձրահասակ, ներդաշնակ զարգացած դեռահասները վարժություններ կատարելիս առավելություն ունեն նույնքան ներդաշնակ զարգացած, բայց ոչ բարձրահասակների նկատմամբ: Այնուամենայնիվ, աններդաշնակ կազմվածքով արագացված տղաներն ու աղջիկները (բարձրահասակ, բայց կրճքավանդակում նեղ, թերզարգացած մկաններով) վարժությունների մեծ մասում ավելի ցածր արդյունքներ են ցույց տալիս, քան միջին հասակ ունեցող, բայց համաչափ կազմվածք ունեցող իրենց հասակակիցները:

Առողջական զգալի խանգարումների կամ լուրջ հիվանդություններից ապաքինվող սովորողները զբաղվում են հիգիենիկ մարմնամարզությամբ և բուժական ֆիզիկական կուլտուրայով հատուկ ֆիզկուլտուրային դիսպանսերներում կամ պոլիկլինիկաների մարմնամարզական թերապիայի սենյակներում: Ֆիզկուլտուրայի դասերին նման սովորողները կարող են ներկա գտնվել դասերին և օգնել ուսուցչին դրա պատրաստման և անցկացման հարցում: Միաժամանակ, ուսումնական հաստատության ծնողների, տնօրենի և բժշկի հետ համաձայնությամբ ուսուցիչը կարող է նրանց ազատել դասին հաճախելուց[1],[2],[3],[4],[5]:

Գլուխ 2. Մանկավարժական հետազոտության մեթոդները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին տարբերակված մոտեցման գործընթացում

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին տարբերակված մոտեցման համար կարևոր է պարզել յուրաքանչյուր երեխայի առողջական վիճակը, նրա հիվանդությունները, ընտանեկան միջավայրի պայմանները, հետաքրքրությունները, կախվածությունները, երեխայի սիրելի գործունեությունը:

Դրա համար օգտագործվում են տարբեր մեթոդներ.

Դիտարկում

Մանկավարժական դիտարկումը բաղկացած է երեխաների գործունեության ընկալումից:

Դիտարկումը կարող է լինել ուղղակի, անուղղակի, բաց, թաքնված: Այն հատուկ կազմակերպված է, մշակվում է փաստերի ամրագրման համակարգ, որը ներառում է ուսուցչի և երեխայի գործունեության մոնիտորինգ: Մանկավարժական դիտարկումը թույլ է տալիս ուսումնասիրել հետաքրքրող հարցերը հանգիստ, բնական միջավայրում: Դիտարկման գործընթացում խորհուրդ է տրվում օգտագործել դիտարկվածը ձայնագրելու տարբեր մեթոդներ՝ տեսանկարահանում, աուդիո ձայնագրություններ, լուսանկարահանում և նկարահանում և այլն:

Հաշվի են առնվում շարժման պարամետրերը, մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակը, անհատական գործունեության ժամկետները: Օրինակ՝ չափվում են հոգեֆիզիկական որակների, ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշները: Չափում կատարվում է.

1. թոքերի կենսական հզորությունը սպիրոմետրիայի միջոցով,
2. ձեռքի մկանային ուժ-ձեռքով դինամոմետրով,
3. ժամանակի ցուցիչները մարմնի առանձին մասերի համար՝ շարժիչային գործունեության կազմակերպման տարբեր ձևեր կատարելիս՝ վայրկյանաչափով և այլն:

Այսպիսով, ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ օգտագործվում են տարբեր ֆիզիոլոգիական և հոգեֆիզիոլոգիական վիճակների չափման գործիքային և ոչ գործիքային միջոցներ:

Դիտարկումների արդյունքները գրանցվում են օրագրում, արձանագրությունում: Դիտորդական տվյալների գրառումներում գրանցում է դիտարկման ժամանակը, վայրը, մասնակիցների թիվը և որակը:

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. «Գեղեցիկ, հավասար, ուղիղ», այսինքն ընդգծել շարժման որակի պարամետրերը:

Հարցաթերթիկը որպես հետազոտության մեթոդ: 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 վերաբերյալ գրառումների ուսումնասիրություն: Այս մեթոդը լայնորեն կիրառվում է ֆիզիկական դաստիարակության հետազոտություններում: Ուսումնասիրվում են փաստաթղթերը, շարժողական գործունեության տարբեր ձևերի պլանավորման և հաշվառման համակարգը: Ուսումնասիրվում են ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության տվյալները, երեխայի կողմից որոշակի շարժումներ կատարելու տեխնիկան եւ այլն:

Գլուխ 3. Սովորողների գործունեության կառավարման մեթոդներ

Դասերի ընթացքում սովորողների աշխատանքը կառավարելու (ուղղորդելու) խնդիրները ներառում են.

1. 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 վարժությունները 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:

Տեսադաշտը ապահովելու նպատակով ուսուցիչը դիրք է գրավում դահլիճի անկյունում կամ այն մասում, որտեղից կարելի է վերահսկել ամբողջ դասարանը: Նույնիսկ ավելի լավ տեսնելու համար կարող եք կանգնել նստարանի կամ ավելի բարձր տեղանքում:

Նկատելով, որ աշակերտներից ոմանք սխալվում են, ուսուցիչը տալիս է «Կանգնիր» հրամանը և բացատրում է, թե ինչ սխալ է արվել: Եթե սխալները չնչին են, ապա դրանք կարող են բացատրվել վարժության վերջում: Ոչ մի դեպքում չպետք է հրահանգեք սկսել վարժությունը, քանի դեռ բոլոր սովորողները ճիշտ մեկնարկային դիրք չեն ընդունել: Կեցվածքի ճիշտությունը պետք է ուշադիր վերահսկվի: Ուսուցիչը շարժումների տեմպն ու ռիթմը սահմանում է ձայնով (հաշվելով), ծափ տալով, մարմնամարզական փայտով հատակին հարվածելով, կամ մեգաֆոնի միջոցով, ինչպես նաև ձայնագրելով երաժշտական նվագակցությունը ժապավենի վրա:

Հերթափոխային մեթոդ: Օգտագործվում է այն դեպքերում, երբ անհրաժեշտ է վերահսկողություն շարժումների կատարման վրա, և սովորողների մի կեսը կատարում է վարժությունը, իսկ մյուսը վերահսկում է շարժումների և վերջնական կեցվածքի ճիշտությունը: Օրինակ, այս մեթոդը կարող է օգտագործվել «ձեռքերի ծալում և ուղղում պառկած 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: Բոլոր դեպքերում առաջադրանքը, ինչպես ճակատային մեթոդով, բոլորի համար նույնն է, բայց կատարվում է ոչ թե ամբողջ դասարանի կողմից միանգամից, այլ հաջորդաբար տղաների և աղջիկների կամ խմբերի կեսի կողմից:

Հերթափոխային 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:

Հոսքային խմբային մեթոդ: Այս դեպքում տեղադրվում են երկու-երեք գույրեր: Աշակերտները բաժանվում են համապատասխան թվով խմբերի: Այս դասի ժամանակ շարժողական խտությունը մեծանում է: Ավելին, հնարավոր է դառնում տարբերել առաջադրանքները: Օրինակ՝ մի խումբը աշխատում է նետումներ կատարել երեք քայլ հեռավորությունից, մյուսը՝ հինգ, երրորդը՝ յոթ:

Խմբային մեթոդ: Կիրառվում է այն դեպքում, երբ դասին անհրաժեշտ է երկու կամ երեք վարժություններով ուսուցում կազմակերպել և յուրաքանչյուրը շատ ժամանակ է պահանջում: Յուրաքանչյուր բաժին ղեկավարում է խմբի ավագը: Որպես կանոն, նա նաև օգնություն է ցուցաբերում, ապահովություն է կատարում: Ուսուցիչը ամենադժվար առաջադրանքը կատարող բաժնում է: Սակայն ժամանակ առ ժամանակ նա գնում է այլ բաժիններ ու ստուգում նրանց աշխատանքը: Ուսուցչի ազդանշանով բաժինները փոխում են տեղերը:

Խմբային մեթոդը մեծացնում է սովորողների ինքնուրույնությունը, նպաստում փոխօգնության զարգացմանը: Այն օգտագործվում է նաև ծրագրավորված ուսուցման ժամանակ: Սակայն խմբակային մեթոդով կրթության որակը որոշակիորեն իջնում է, քանի որ ուսուցիչը չի կարող միաժամանակ ներկա գտնվել բոլոր խմբային աշխատանքներում, կրճատվում է նաև անվտանգությունը: Այս թերությունները կարող են կրճատվել խմբակներում ավագների լավ պատրաստվածությամբ:

«Շրջանաձև մեթոդ»: Դա կայանում է նրանում, որ աշխատատեղերի (կայանների) թիվը համապատասխանաբար կարող է լինել չորսից ութ:

Մասնակիցները հաջորդաբար (Ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ) շարժվում են կայանից կայան՝ յուրաքանչյուրում կատարելով նախատեսված վարժությունների ծրագիրը: Վարժությունները կատարվում են կամայական տեմպերով, առավելագույնի 50–70% ինտենսիվությամբ 2–3 րոպե (ընդարձակ մարզման մեթոդ) կամ առավելագույն արագությամբ, մինչև ձախողումը, 30–40 վրկ (ինտենսիվ մարզման մեթոդ): Ընդհանուր առմամբ անցնում է 2-3 շրջան, հանգստանում շաբթերի միջև՝ 30 վրկ-ից մինչև 1-2 րոպե:

Խմբով, ներառյալ շրջանաձև առաջադրանքի մեթոդը, խորհուրդ է տրվում, որ խմբերը գրանցվեն քարտերի վրա: Նույնը վերաբերում է ծրագրավորված ուսուցմանը:

Շրջանաձև մեթոդի էությունը նաև բեռնվածության անհատական պլանավորման և ձեռքբերումների աճի և զարկերակային արձագանքի մոնիտորինգի մեջ է: Յուրաքանչյուր աշակերտ նախ կատարում է, այսպես կոչված, առավելագույն թեստը, որի հիման վրա հաշվարկում է ծանրաբեռնվածության սկզբնական մակարդակը տոկոսով: Դասից դաս մեծացնում ծանրաբեռնվածությունը, պարբերաբար չափում և գրանցում է զարկերակը: Սա մեթոդի հիմնական կետն է (և ոչ շրջանով անցնելու մեջ):

Անհատական մեթոդ: Ենթադրում է առաջադրանքներ յուրաքանչյուր աշակերտի համար, բայց սովորաբար նման առաջադրանքներ տրվում են ոչ բոլորին, այլ միայն այս կամ այն վարժությունը յուրացնելուց հետո մնացողներին կամ, ընդհակառակը, տարբեր մարզաձևերում զբաղվող ամենաուժեղներին: Ուսուցիչը վերահսկում է առաջադրանքների կատարումը:

Բայց, ինչպես արդեն նշվեց, ուսանողների նկատմամբ անհատական մոտեցում կարող է իրականացվել ճակատային, հերթափոխային, խմբային մեթոդներով: Աշակերտների հիմնական մասի համար նույն առաջադրանքներով որոշ սովորողներ հեշտացնում են դրանք կամ, ընդհակառակը, բարդացնում: Օրինակ՝ այծի վրայով ցատկելիս որոշ դպրոցականներ կարող են մոտեցնել կամուրջը, մյուսներին՝ ավելի հեռու, առաջարկել վայրէջք կատարելուց առաջ ձեռքերը ծափ տալ և այլն[1],[2],[3],[4],[5]:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը պարունակում է անսահմանափակ 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 շարժողական գործունեության ինքնարտահայտմամբ: Այն ի վերջո նպաստում է մտածողության, երևակայության զարգացմանը, նոր բան ստեղծելու ցանկությանը, այնուհետև գործնականում իրականացնելու գաղափարը:

Ֆիզիկական զարգացման հետ մեկտեղ ֆիզիկական դաստիարակությունը նախատեսված է սովորողների մեջ առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ կարիք և հետաքրքրություն:

Այս առումով ֆիզիկական դաստիարակությունը գործում է որպես սովորողների ակտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջարարական 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 բացահայտմանը, ներդաշնակ զարգացմանը և ստեղծագործական զվարճալիքների իմացությանը:

Ընդհանուր առմամբ, հարկ է նշել, որ դասընթացների տարբերակված մոտեցման ազդեցությունը կախված է սովորողների կրթության, ֆիզիկական զարգացման խնդրի լուծմանը նպաստող միջոցների և մեթոդների ամբողջ բազմազանության արդյունավետ օգտագործումից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Կուզնեցով Ա.Կ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասարակության մեջ. Մ.: 1995 թ
2. Լյախ Վ.Ի. Շարժողական կարողություններ // Ֆիզիկական կուլտուրա դպրոցում. - 1996. - թիվ 2: - Գ.2.
3. Սավին Ն.Վ. –«Մանկավարժություն» - Մ., «Լուսավորություն», 1978, էջ 28-30:
4. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության և մեթոդների ընդհանուր հիմունքները. - Մ.: Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1976. 304 էջ.
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասեր միջնակարգ դպրոցի 7-8-րդ դասարաններում /

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Վարդանյան Արամ

**Թեմա՝ «Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների
ուսուցումը ավագ դպրոցում»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների

Թեկնածու, դոցենտ Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2022թ.

**ԹԵՄԱ-«Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների
ուսուցումը ավագ դպրոցում»**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ներածություն.....	3
Գլուխ 1. Պատմական ակնարկ բասկետբոլի ծագման և զարգացման վերաբերյալ.....	5
1.1 Բասկետբոլ: Մարզաձևի առաջացումը և զարգացումը	5
1.2 Բասկետբոլի տեխնիկական զինանոցը.....	8
Գլուխ 2. Բասկետբոլի առանձին տարրերի դասավանդման մեթոդիկա.....	10
2.1. Նետումներ, բնութագրումը: Ուսուցման մեթոդիկա.....	10
4. Եզրակացություն.....	13
5. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլը աշխարհում ամենատարածված մարզախաղերից մեկն է: Միջազգային սիրողական բասկետբոլի ֆեդերացիայի (FIBA) տվյալներով աշխարհում բասկետբոլով զբաղվում են ավելի քան 250 մլն. մարդ: Խաղն աչքի է ընկնում իր լարվածությամբ, խաղացողներից պահանջվում է տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և ֆիզիկական մեծ պատրաստություն: Ժամանակակից բասկետբոլին հատուկ է խաղային բարձր լարվածությունը, բարձրացել է արագ հարձակումների քանակը խաղի ընթացքում, պաշտպանությունում հաճախ են օգտագործվում մամլիչ, կամ սահմանային մամլիչ պաշտպանության ձևերը, որոնք մեծ դժվարություններ են առաջացնում հակառակորդ թիմի համար: Խաղի ժամանակ բասկետբոլիստը վազում է 6-7 կմ, որից 40%-ը առավելագույն արագությամբ, այդ ժամանակամիջոցում կատարվում է 140-150 ցատկ. 5-20 մ երկարության, բարձր արագությամբ արագացումները կրկնվում են 180-200 անգամ: Ավելի քան 500 անգամ խաղի ընթացքում խաղացողը փոխում է վազքի ուղղությունը, 250-270 անգամ խաղային տարբեր իրադրություններում թեքվում է առաջ և ուղղվում: Մեկ խաղի ընթացքում մարզիկը կատարում է 70-80 արագ պոկումներ: Բարձրակարգ բասկետբոլիստների մոտ խաղի միջին տևողությունը կազմում է մոտավորապես 70-72 րոպե, առանց կիսախաղերի միջև եղած ընդմիջումները: Բարձրակարգ մարզիկների մոտ սրտի զարկերի թիվը մեծանում է 150-270 % - ով համեմատած հանգիստ վիճակին: Խաղի ժամանակ մեկ րոպեում նրանց մոտ սրտի զարկերի թիվը հասնում է մինչև 180-230: Խաղի միայն 26.2% է, որ մարզիկը կատարում է աէրոբ պայմաններում, այսինքն շնչած թթվածինը բավարարում է օրգանիզմի էներգետիկ պահանջներին, իսկ մնացած 73,8% աշխատանքը կատարվում է անաէրոբ պայմաններում, այսինքն՝ թթվածնային քաղցի առկայությամբ: Եթե հաշվի առնվի վերը նշվածը և այն հանգամանքը, որ հաճախ մրցաշարերում խաղում են մի քանի օր իրար հետևից, ապա պարզ կդառնա, թե որքան մեծ ֆիզիկական, հոգեբանական, տեխնիկական պատրաստություն է պահանջվում մարզիկներից: Բասկետբոլն այսօր աչքի է ընկնում նաև նետումների բարձր արդյունավետությամբ, ժամանակին և ճիշտ «գոլային» փոխանցումներով պակասել է գնդակի կորուստների թիվը, ավելացել է արագ հարձակումների քանակը և արդյունավետությունը ի հաշիվ ճիշտ փոխանցումների և արդյունավետ նետումների:

Աշխատանքի արդիականությունն է. կատարելագործել բասկետբոլ ուսումնական պարապմունքների գործընթացը, սովորողների տեխնիկատակտիկական հմտությունների ապահովումը: Ուսուցման համալիր մեթոդներով և միջոցներով կազմակերպել բասկետբոլ մարզախաղի դասերը ֆիզիկական կուլտուրայի ծամանակ:

Նպատակն է. սովորողների մոտ կատարելագործել տեխնիկական հնարքները, այնուհետև ուշադրություն դարձնել տակտիկական գործողություններին թիմային և անհատական հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Խնդիրներն են. 1. ուսուցանել և կատարելագործել ավագ դասարաններում բասկետբոլի տեխնիկական, տակտիկական հնարքները, 2. հաղորդել պատմական տեսական տեղեկություններ բասկետբոլ մարզախաղի վերաբերյալ:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը 15 էջ է, բաղկացած ներածությունից, 2 գլուխներից, ենթահարցերից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Պատմական ակնարկ բասկետբոլի ծագման և զարգացման վերաբերյալ

1.1 Բասկետբոլ: Մարզաձևի առաջացումը և զարգացումը

1891 թվականին՝ դեկտեմբերի սկզբին կանադացի պրոֆեսոր և ԱՄՆ-ի Մասաչուսեթս նահանգի Երիտասարդ տղամարդկանց քրիստոնեական ասոցիացիայի միջազգային մարզական դպրոցի (YMCA) (ներկայումս՝ Սփրինգֆիլդ քուեջ) մարմնակրթության ուսուցիչ Ջեյմս Նեյսմիթը փորձում էր անձրևոտ օրերին նույնպես արդյունավետ անցկացնել իր մարմնակրթության դասերը: Նա ձգտում էր ստեղծել փակ տարածքում անցկացվող խաղ, որպեսզի Նոր-Անգլիա շրջանի երկար ձմեռային շրջանում աշակերտները կարողանան պահպանել լավ ֆիզիկական վիճակը: Գոյություն ունեցող այլ խաղերը համարելով շատ կոպիտ կամ ոչ արդյունավետ՝ նա ձեռնամուխ է լինում իր խաղը ստեղծելուն. գրում է նոր խաղի կանոններ և ձեռքի տակ եղած դեղձի զամբյուղը ամրացնում է պատին՝ հատակից 3 մետր բարձրության վրա: Ի տարբերություն ներկայիս բասկետբոլի զամբյուղների՝ այդ դեղձի զամբյուղը ուներ փակ հատակ և ամեն անգամ գնդակները նետելուց հետո բարձրանալու և դրանք զամբյուղից հանելու անհրաժեշտություն էր առաջանում: Բայց այս անհարմարությունը երկար չտևեց՝ շուտով զամբյուղի հատակը հեռացրին, ինչը հնարավորություն տվեց երկար ձողով, տակից հրելու միջոցով՝ գնդակները դուրս բերել զամբյուղից:

Ի սկզբանե, բասկետբոլ խաղացել են ֆուտբոլային գնդակով: Քուղերի օգտագործումը ֆուտբոլային գնդակների համար անհարթ էր դարձնում գնդակի մակերեսը, որի պատճառով գետնանց փոխանցումների ժամանակ գնդակի հետցատկի ուղղությունը հաճախ կարող էր լինել անկանխատեսելի: Ի վերջո հայտնագործվում է առանց դրսի կարի գնդակների պատրաստման մեթոդ, և խաղում այդպիսի գնդակների օգտագործումը հավանության է արժանանում Ջեյմս Նեյսմիթի կողմից: Հատուկ բասկետբոլի համար առաջին գնդակները եղել են շագանակագույն և միայն 1950-ականների վերջում գնդակը՝ խաղացողների և հանդիսատեսի համար ավելի տեսանելի դարձնելու նպատակով, Թոնի Հայնքը ներկայացնում է նարնջագույն գնդակները, որոնք բասկետբոլում օգտագործվում են մինչ օրս: Սկզբնական շրջանում բասկետբոլի կանոններով գնդակի վարում՝ դրիֆլինգ, նախատեսված չի եղել, բացառությամբ թիմակիցներին գետնանց՝ անդրադարձով փոխանցում կատարելը

(գնդակի տեղափոխումը խաղահրապարակի մի կետից մյուսը կատարվել է փոխանցումների միջոցով): Հետագայում բասկետբոլի կանոնների մեջ մտցվում է վարումը (Dribbling): 1896 թվականին վարումը բասկետբոլում արդեն տարածված էր, իսկ 1898-ին կիրառության մեջ է մտնում կրկնակի վարումը (Double dribble) արգելող կանոնը:

Դեղձի զամբյուղներն օգտագործվել են մինչև 1906 թվականը, որից հետո դրանք փոխարինվել են վահանակին (հետնապատին) ամրացված մետաղական օղակներով: Այս փոփոխությամբ գնդակը հեշտությամբ անցնում էր օղակի միջով, և ամեն անգամ, երբ մարզիկը գնդակը գցում էր զամբյուղը նրա թիմը ստանում էր միավոր: Խաղի ընթացքում ավելի շատ միավորներ ձեռք բերած թիմը հաղթում էր: Մինչ այս փոփոխությունը զամբյուղները առանց հետին պատը ամրացվում էին խաղահրապարակի վերին հարթակի փայտե ճաղերին, բայց դա՝ այնքան էլ ճիշտ չէր, քանի որ այնտեղ գտնվող հանդիսատեսը հաճախ խանգարում էր նետումների ժամանակ: Խնդրի լուծման համար ստեղծեցին հետին «պատը»՝ վահանակը և այն հնարավորություն տվեց ոչ միայն պաշտպանել խաղը հանդիսատեսի միջամտությունից, այլև կատարել այնպիսի նետումներ, որոնց ժամանակ գնդակը զամբյուղում էր հայտնվում վահանակից անդրադարձի արդյունքում: Ջեյմս Նեյսմիթի ձեռագիր նոթատետրերը, որոնք 2006 թվականին հայտնաբերվել են նրա թոռնուհու կողմից, վկայում են այն մասին, որ բասկետբոլի որոշ կանոններ Նեյսմիթը վերցրել էր «Բադիկը քարի վրա» մանկական խաղից և անհանգստացած էր իր հայտնագործած խաղի ապագայի համար, քանի որ շատ նմանատիպ փորձեր նախկինում ձախողվել էին:

Ֆրենկ Մեհենը, ով Նեյսմիթի ստեղծած խաղի առաջին խաղացողներից մեկն էր, 1892 թվականին ամանորյա հանգստյան օրերից հետո մոտենում է նրան և հարցնում է, թե ինչպես է պլանավորում անվանել խաղը: Նեյսմիթը պատասխանում է, որ դեռ չի հասցրել մտածել այդ մասին, քանի որ պարզապես ցանկանում է, որ մարդիկ հետաքրքրվեն իր խաղով: Ֆրենկը առաջարկում է այն անվանել «Նեյսմիթի գնդակ», ինչի կապակցությամբ Նեյսմիթը ծիծաղելով ասում է «այդ անունը կսպանի ցանկացած խաղ»: Արդյունքում Մեհենը առաջարկում է խաղը կոչել բասկետբոլ (Basket-զամբյուղ և Ball-գնդակ բառերից):

Բասկետբոլի առաջին պաշտոնական հանդիպումը տեղի է ունեցել 1892 թվականի հունվարի 20-ին Նյու Յորք նահանգի YMCA դպրոցում: Խաղը, որին մասնակցել են 9 խաղացողներ, ավարտվել է 1 : 0 հաշվով, իսկ հաղթական նետումը կատարվել է զամբյուղից 7,6 մետր հեռավորությունից: Խաղադաշտն իր չափերով եղել է 2 անգամ փոքր ներկայիս Բասկետբոլի ազգային ասոցիացիայի (NBA) խաղադաշտերից:

Ջեյմս Նեյսմիթը մեծ դեր է ունեցել քոլեջում բասկետբոլի զարգացման գործում: Նրա գործընկեր Բ. Օ. Բեյմիսը YMCA-ի հետ խաղից ընդամենը մեկ տարի անց Պիտսբուրգի Ջինեվայի Քոլեջում (Pittsburgh Geneva College) ստեղծեց քոլեջի բասկետբոլի առաջին թիմը: Ավելի ուշ Կանզասի համալսարանում (University of Kansas) վեց տարի մարզչի գործունեություն ծավալելուց հետո Նեյսմիթն իր տեղը զիջեց հայտնի մարզիչ Ֆորեստ «Ֆոգ» Ալենին: Նեյսմիթի աշակերտ Ամոս Ալոնսո Ստազը բասկետբոլը Չիկագոյի համալսարան է (University of Chicago) բերում, մինչ Ադոլֆ Ռուպը՝ Նեյսմիթի աշակերտը, Կանզասում մեծ հաջողության է հասնում Կենտուկիի համալսարանի մարզիչի դերում: 1895 թվականի փետրվարի 9-ին Հեմլայնի համալսարանում տեղի է ունեցել առաջին միջքոլեջային խաղը Հեմլայնի համալսարանի և Մինեսոտայի համալսարանի մասնաճյուղ հանդիսացող Գյուդատնտեսության դպրոցի միջև: Խաղում հաղթեց Գյուդատնտեսության դպրոցը 9-3 հաշվով:

20-րդ դարի առաջին կեսին բասկետբոլը շատ արագ դարձավ իդեալական միջդպրոցական մարզաձև շնորհիվ իր հասանելիության՝ պարզության սարքավորումների և այլ հարցերում: Նախքան պրոֆեսիոնալ և ուսանողական մարզաձևի ակտիվ լուսաբանումը, ավագ դպրոցի բասկետբոլը, արդեն իսկ մեծ տարածում էր գտել Ամերիկայի շատ հատվածներում: Հատկապես Իլինոյս, Ինդիանա, Կենտուկի նահանգների բնակիչները հայտնի են ավագ դպրոցի բասկետբոլի հանդեպ մեծ հավատարմությամբ, իսկ տեղի մրցաշարը հաճախ անվանում են «Ինդիանայի բնակչի հիստերիա» («Hoosier Hysteria»): Պատահական չի որ դպրոցական թիմերից, գուցե, ամենալեգենդարը հենց Ինդիանայի «Ֆրանկլին Վոնդեր ֆայվ»-ն էր (Franklin Wonder Five), որը 1920 – ականներին ազգային ճանաչում վաստակելով իշխում էր Ինդիանայի բասկետբոլում:

1.2 Բասկետբոլի տեխնիկական զինանոցը

Բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումն իր մեջ ներառում է .

1. **Տեսական պատրաստությունը**, որի միջոցով սովորողները ծանոթացնում են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

2. **Ֆիզիկական պատրաստություն**, որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ,
- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ,

3. **Տեխնիկական պատրաստություն**, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարների ուսուցումը.

- Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:
- Գնդակի տիրապետման տեխնիկա

Գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքով՝ տեղում և շարժման ընթացքում:

Գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,

Գնդակի նետումներ օդակի /զամբյուղի/ մեջ մեկ և երկու ձեռքով՝ տեղից և շարժման ընթացքում:

Նետումներ տարբեր հեռավորություններից (աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից, միջին տարածությունից):

Նետում ցատկով:

Տուգանային նետում:

Գնդակով խաբբեր:

Գնդակի խլում, փակում, հետմղում:

4. **Տակտիկական պատրաստություն**, որն իր մեջ ներառում է .

- Հարձակողական տակտիկա՝ անհատական, խմբային, դիրքային:
- Պաշտպանության տակտիկա՝ անհատական, խմբային, թիմային:

Տեխնիկական հնարների /տարրերի/ և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները տիրապետում են խաղի կանոններին, մշակվում

են նրանց շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա/, ինչպես նաև զարգանում են տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն¹:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարների) ուսուցումն անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից, այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարների ուսուցմանը, տակտիկական գործողություններին, ապա նաև խաղի կանոններին:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են. Տեղեկություններ հաղորդել

- բասկետբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների վերաբերյալ,
- բասկետբոլ մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետումների կատարման հմտությունները:
- Սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը:
- Ձևավորել թիմային գործողություններ կատարելու հմտություն:
- Սովորեցնել՝ բասկետբոլ խաղալ հիմնական կանոններով: 82
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն:
- Դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության, հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման, պատասխանատվության կարողություններ:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:

¹ Գաբրիելյան Հ, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը մմուհ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երեվան, 2014

Գլուխ 2. Բասկետբոլի առանձին տարրերի դասավանդման մեթոդիկա

2.1. Նետումներ, բնութագրումը: Ուսուցման մեթոդիկա:

Բասկետբոլը թիմային խաղ է, որտեղ յուրաքանչյուր խաղացողի գործողությունն նպաստում է թիմի կոլեկտիվ հետաքրքրություններին և խաղացողներից պահանջում է ինքնատիրապետում՝ նպաստելով նաև սովորողների բարոյականային հատկությունների /կարգապահություն, գիտակցականություն, նպատակաուղղվածություն, ակտիվություն և այլն/ դաստիարակմանը: Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները տիրապետում են բասկետբոլի տեխնիկական հնարներին՝ գնդակի ճիշտ վարում, փոխանցում և ընդունում, նետումներ և այլն: Նրանք յուրացում են նաև տակտիկական գործողությունները, որոնց արդյունքում մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները: Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, գննական և գործնական մեթոդներ: Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է բացատրել և ցուցադրել վարժություններ: Որոշակի հմտություններ զարգացնելու և շարժողական ընդունակություններ մշակելու համար անհրաժեշտ է շարժումները և շարժողական գործողությունները կրկնել բազմակի, ինչը միաժամանակ օժանդակում են շարժումների տեխնիկայի հղկմանը: Վարժությունների տարրերի յուրացման գործընթացին հատուկ են՝ ընկալումը, իմաստավորումը, ամրապնդումը, որոնք փոխկապակցված են: Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

Բասկետբոլի գնդակի նետումներն օղակին կատարվում են մեկ և երկու ձեռքով: Մեկ ձեռքով նետումը կատարվում է գլխի վրայից և ուսի վրայից: Երկու ձեռքով նետումը կատարվում է գլխի վրայից, կրծքից, ներքևից և այլն: Նետումները կարող են լինել տեղից, ընթացքից, ցատկով և այլն: Գնդակի նետում երկու ձեռքով կրծքից կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակը բռնում ենք երկու ձեռքով՝ մատները լայն բացված այնպես, որ բուրձ մատները գտնվեն նրա հետևում, կրծքավանդակի բարձրությամբ, երկու ձեռքերի հրումով կատարում ենք նետում օղակին²:

² Գաբրիելյան Հ, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը մմուհ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երեվան, 2014թ.

Խաղում նետումներ կարող են լինել՝ տեղից, ընթացքից, ցատկով, կանգնած տեղից ցատկով և այլն: Բարձրակարգ մարզիկների մոտ խաղի Ժամանակ կատարվում է ավելի քան 60-65 նետում մոտիկ, միջին և հեռու տարածություններից. իսկ տուգանային նետումները՝ 25-30 անգամ:

Մարզումներում հեռու տարածություններից նետումների տեխնիկայի կատարելագործման վրա ավելի շատ ուշադրություն դարձվեց 1984 թ.-ից հետո, երբ միջազգային սիրողական բասկետբոլի ֆեդերացիան ընդունեց, որոշում 6.25 (մ) հեռավորությունից կատարված նետումները հաշվել 3 միավոր, որը հնարավորություն տվեց ոչ բարձրահասակ թիմերին լրացնել բացը՝ երեք միավորների իրացմամբ: Նետումների ձևերը, է տարբեր տարիքի, տարբեր պատրաստականություն ունեցող և տարբեր բասկետբոլիստների մոտ տարբեր է³:

Նետումների արդյունավետության վրա մեծ ազդեցություն են ունենում մարզիկի ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստությունը: Ֆիզիկական վատ պատրաստություն ունեցող բասկետբոլիստները խաղի ընթացքում, հոգնածության պատճառով նվազեցնում են նետումների քանակը: Մարզումներում, պետք է ուշադրություն դարձնել հոգեբանական պատրաստության վրա: Հաճախ մարզիկը մարզումներում ցույց է տալիս նետումների բավականին բարձր որակ, իսկ խաղում՝ ոչ: Պատճառները կարող են լինել տարբեր, ինչպես՝ գերհոգնածությունը, դահլիճի վատ լուսավորվածությունը, վերլուծիչի որոշ ֆունկցիաների հոգնածությունը և այլն: Վատ մարզավիճակով նետումների արդյունավետության բարձրացման համար պետք է նետումները կատարել փոխելով նետման հեռավորությունը՝ հեռու, միջին տարածություններից: Ժամանակակից բասկետբոլում մեծ նշանակություն ունի, ինչպես նետման նախապատրաստման, այնպես էլ հիմնական փուլում: Վերջին տարիներին շատ է խոսվել նետման կորագծի մասին: Ինչքան պաշտպանը մոտ է կանգնած նետում կատարողին, այնքան գնդակի նետման կորագիծը պետք է բարձր լինի: Օղակի տրամագիծը հավասար է 45 սմ և եթե գնդակն ընկնի ուղիղ վերնից, ապա գնդակի անցած ճանապարհի կազմած անկյունն օղակի հարթության նկատմամբ կլինի ուղիղ[2]:

Գնդակի նետում մեկ ձեռքով՝ շարժման ընթացքում: Նետման այս ձևը հաճախ կատարվում է վահանին մոտ տարածությունից, անցումներից հետո: Վահանի աջ կողմից աջ ձեռքով նետելիս, իսկ ձախ կողմից նետելիս՝ ձախ ձեռքով, ուսի վրայով, կատարվում է նետում օդակին: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից. առաջին քայլը պետք է կատարել թափառությամբ, իսկ հրող ոտքով՝ կատարել միջին կամ կարճ քայլ, որպեսզի հնարավոր լինի բարձր ցատկել դեպի օդակը: Ցատկի պահին գնդակն երկու ձեռքով բարձրացվում է մինչև ուսագոտի, դրանից հետո ձախ ձեռքը հեռացվում է գնդակից, իսկ աջ ձեռքով՝ գնդակը առաջ և վեր տանելով, կատարվում է նետումը: Գնդակի նետում շարժման մեջ երկու քայլով:

Գնդակի նետման ուսուցման և ամրապնդման համար կարելի է օգտագործել հետևյալ վարժությունները.

- Գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով՝ ցատկով:
- Գնդակի նետում զույգերով,
- Գնդակի նետում եռյակներով

Յուրաքանչյուր արդյունավետ նետումից հետո նետողը պետք է տիրապետի գնդակին և վահանի տակից կատարի նետում, ապա գնդակը փոխանցի խաղընկերոջը, որը կատարում է նույնը, իսկ փոխանցողն աշխատում է խանգարել նետմանը[1],[2],[3]:

Եզրակացություն

Համեմատելով և վերլուծելով առաջարկված մոտեցումները կարելի է եզրակացնել, որ չնայած որոշ դեպքերում հնարքների քանակը և դրանց հաջորդականությունը փոխվում են:

Ընդհանրացնելով բասկետբոլիստների տեխնիկական պատրաստության, տեխնիկայի կազմի որոշման և դրանց ուսուցման հաջորդականության վերաբերյալ եղած տեսական դրույթները, տարբեր հետազոտությունների արդյունքները և պրակտիկ փորձը՝ կարելի է եզրակացնել, որ բասկետբոլում տեխնիկական պատրաստության փուլում ուսուցանվող հնարների կազմը և հաջորդականությունը որոշելիս պետք է հաշվի առնել մի շարք գործոններ.

1. Մրցակցական գործընթացում դրանց արդյունավետությունը և կիրառման հաճախականությունը:
2. Տեխնիկական զինանոցը ձևավորելիս հմտության դրական փոխանցումը:
3. Շարժողական գործողությունների ուսուցումը իրականացնել դիդակտիկ սկզբունքների պահպանմամբ:
4. Հաշվի առնել մարզիկների անհատական առանձնահատկությունները:

Բազմամյա պատրաստության փուլերից յուրաքանչյուրն ունի բավական հստակ նշված նպատակներ, խնդիրներ և բովանդակություն:

Վերջին տասնամյակի գիտահետազոտական աշխատություններում, որոնցում հիմնավորված է՝ բասկետբոլի մասնագետների առջև դրված են տեխնիկական հնարքների ուսուցման արդյունավետ համակարգի կառուցման, առանձին հնարքների առավել արդյունավետ կատարման եղանակներ:

Դրան պետք է ուշադիր ուշադրություն դարձնել, քանի որ խաղի հմտությունների ձևավորումից 5-7 տարի անց շատ դժվար կլինի շտկել որոշ սխալներ, օրինակ՝ գնդակը դրիֆլացնելու կամ բասկետբոլում նետելու տեխնիկան և այլն:

Սովորաբար մարզիչները հատուկ վարժություններ են ընտրում սկսնակ խաղացողների համար, որոնք իրական խաղից որոշակի գործողություն կամ գործողության մի մաս են կրում: Դա շատ ճիշտ է, քանի որ գործողության կրկնվող կրկնությունը հենց խաղի տեխնիկայի կատարելագործումն է:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են. Տեղեկություններ հաղորդել

- բասկետբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների վերաբերյալ,
- բասկետբոլ մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետումների կատարման հմտությունները:
- Սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը:
- Ձևավորել թիմային գործողություններ կատարելու հմտություն:
- Սովորեցնել՝ բասկետբոլ խաղալ հիմնական կանոններով:
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն:
- Դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության, հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման, պատասխանատվության կարողություններ:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Գաբրիելյան Հ, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը մմուհ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երեվան, 2014
2. Դավթյան Ե., Բասկետբոլ, Լիմուշ հրատարակչություն, Երևան, 2009թ.,
3. Գաբրիելյան Հ., Ղազարյան Ֆ., Մինասյան Հ., Գրիգորյան Յու., Ֆիզիկական կուլտուրա, դասավանդման մեթոդիկա

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Զավարյան Արայիկ

**Թեմա՝ «Հանդիմանարգախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը
ավագ դպրոցում»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների

Թեկնածու, դոցենտ Արման Բարսեղյան

Վաճառվել է 2022թ.

ԹԵՄԱ- Հանդիմանման մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը
ավագ դպրոցում

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....3

Գլուխ 1. Տեսական տեղեկություններ հանդիմանման խաղի վերաբերյալ.....5

Գլուխ 2. Հանդիմանման տեխնիկայի հիմունքները և ուսուցման մեթոդիկական ավագ
դպրոցում.....8

2.1 Հարձակման տեխնիկա.....8

2.2 Գնդակի տիրապետում.....10

4. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....15

5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ավագ դպրոցը լինելով կրթության համաընդհանուր համակարգի բաղադրիչ մաս կոչված է ապահովելու ինքնուրույն կյանքի համար շրջանավարտի պատրաստվածությանը, միաժամանակ հանդիսանալով միջանկյալ օղակ պարտադիր հիմնական և մասնագիտական կրթության միջև:

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է:

Ավագ դպրոցի հիմնական նպատակը սովորողի մասնագիտական կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է : Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Այս համատեքստում իր ուրույն տեղն ունի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան, որի նպատակն առողջ, ներդաշնակ զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, առողջ ապրելակերպին տիրապետող , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձևավորելն է :

Հանրակրթության հետևողական և նպտակասլաց իրականացման արդյունքում ակնկալվում է որ շրջանավարտը պետք է լինի.

- հայրենասեր,
- իմանա իր երկրի տարբեր բնագավառներում, այդ թվում նաև արվեստի և մարզական նվաճումների մասին,
- ունենա պետական չափորոշիչներով սահմանված գիտելիքների համակազ, կարողություններ և հմտություններ,
- ունենա ունակաություն ձեռք բերված գիտելիքները կյանքում կիրառելու համար,

- իմանա իր իրավունքներն և պարտականությունները, առողջ ապրելակերպի կանոնները և դրանք կիրառի կյանքում,
- լինի ազնիվ, օրինապահ, մարդասեր,
- կարողանա ճիշտ գնահատել իր հնարավորությունները և վստահություն ունենա սեփական ուժերի նկատմամբ:

Աշխատանքի արդիականությունն է. կատարելագործել հանդբոլ մարզաձևի պարապմունքների գործընթացը, սովորողների տեխնիկատակտիկական հմտությունների ապահովումը ուսումնական պարապմունքների ժամանակ: Ուսուցման համալիր մեթոդներով և միջոցներով կազմակերպել հանդբոլ մարզախաղի դասերը ֆիզիկական կուլտուրայի ծամանակ:

Նպատակն է. սովորողների մոտ առաջին հերթին կատարելագործել տեխնիկական հնարքները, այնուհետև ուշադրություն դարձնել տակտիկական գործողություններին թիմային և անհատական հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Խնդիրներն են. 1. ուսուցանել և կատարելագործել ավագ դասարաններում հանդբոլի տեխնիկական, տակտիկական հնարքները, 2 հաղորդել տեսական տեղեկություններ հանրոլ մարզախաղի վերաբերյալ:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը 17 էջ է, բաղկացած ներածությունից, 2 գլուխներից, ենթահարցերից, 3 նկարներից, 1 սխեմայից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Տեսական տեղեկություններ հանդիմանի վերաբերյալ

Արդիական Հանդիմանը հետաքրքիր և գրավիչ մարզախաղ է: Դա բացատրվում է նրանով, որ խաղը շատ հարուստ է ֆիզիկական օգտակար վարժություններով՝ վազքեր, ցատկեր, նետումներ, տեխնիկական և տակտիկական բազմապիսի կոմբինացիաներ, երբ պայքար է ծավալվում գնդակի տիրապետման և դարպասի գրավման համար, որոնք կատարվում են արագ և փոփոխվող պայմաններում:

Այդ ամենը դրականորեն է անդրադառնում խաղացողների ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացման վրա, մշակելով արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, դաստիարակելով հաղթանակի կամք, կոլեկտիվիզմի զգացում, վճռականություն, համարձակություն և մի շարք այլ դրական որակներ և ունակություններ: Խաղը հարուստ լինելով հուզական պահերով՝ մեծ հետաքրքրություն է բերում ինչպես խաղացողների, այնպես էլ հանդիսատեսների մոտ:

Խաղն իր բնությամբ այնքան էլ բարդ չէ, այն չափազանց պարզ և մատչելի է, իսկ դա հնարավորություն է տալիս արագորեն տիրապետելու նրա տեխնիկական հնարքներն ու տակտիկական վարժությունները:

Խաղը մատչելի է ինչպես սողամարդկանց և կանանց այնպես էլ պատանիներին և աղջիկներին: Խաղի համար չի պահանջվում թանկարժեք գույք, հանդերձանք և բարդ սարքավորումներ: Ֆուտբոլի դաշտի կամ հրապարակի առկայությունը և մարզական պարզ գույքը, հանդերձանքը, գնդակները, մարզակոշիկները և այլը հնարավորություն են տալիս այդ կարևոր ձևի լայն տարածման և մասսայական զարգացմանը:

Գոյություն ունի հանդիմանի խաղի երկու տեսակ՝ 7x7 և 11x11: 7x7 խաղի դեպքում անհրաժեշտ է 40x20մ. հրապարակ, իսկ 11x11 խաղի համար ֆուտբոլի սովորական դաշտ, լրացուցիչ ծերով: Երկու դեպքում էլ գնդակը խաղացվում է միջան ձեռքերով, ինչպես 7x7 այնպես էլ 11x11ում: Հանդիմանի խաղի էությունն այն է, որ խաղացողները, տիրապետելով գնդակին, արագ փոխանցվում են իրար և կատարելով մի շարք կոմբինացիաներ, ձգտում են մոտենալ մրցակցի դարպասի և ևավելի մեծ թվով գնդակներ անցկանցնող թիմը համարվում է հաղթող:

Ինչպե՞ս է խաղացվում հանդիմանը և ինչպիսի՞ կանոններ ունի այն: Մրցավարի ազդանշանով խաղն սկսվում է դաշտի կենտրոնից, գնդակի փոխանցումով: Օգտագործելով ձեռքերն ու իրանը՝ կարելի է գնդակը ցանկացած ձևով նետել,

փոխանցել, վարել, կանգնեցնել, բռնել և այլն: Գնդակը կարելի է դարպասս նետել վեց մետրից ոչ պակաս հեռավորություններից:

Խաղալիս գնդակը կարելի է վարել մեկ ձեռքով: Խաղացողն իր ձեռքով գնդակը երեք վայրկյանից ավելի պահելու և երեք քայլ կատարելու իրավունք չունի: Այս կանոնների խախտման դեպքում թիմը պատժվում է ազատ նետումով: Ազատ նետում է նշանակվում նաև հետևյալ դեպքերում՝ բռնեցով գնդակին հարվածելիս, երբ հարցակվողը իտավորյալ ընկնում է գլորվող կամ կանգնած գնդակի վրա:

Չի թույլատրվում մրցակցին բռնել ձեռքերով, քաշել, հրել, ոտանցում կամ ոտադրում կատարել: Այդ ամենը համարվում է կոպիտ խաղ: Եթե այդպիսի սխալմներ կատարվում են մրցակցի կիսադաշտում նրանց կողմից նշանակվում է տուգանային նետում: Կոպտության, անկարգության, անվայել վարքի համար խաղացողին կարելի է հեռացնել դաշտից երկու բուպե ժամանակով, կամ մինչև խաղի վերջ:

Հանդբոլի խաղահրապարակը իրենից ներկայացնում է մի ուղղանկյուն, որի երկարությունն է 40մ, իսկ լայնությունը՝ 20մ: Դարպասները տեղադրվում են դիմային գծերի կենտրոնում: Նրանք պետք է անշարժ ամրացված լինեն հատակին և ներսից ունենան 2 մ քարձրություն և 3մ երկարություն:

Դարպասապահի հրապարակը գծվում է հետևյալ կերպ՝ դարպասների առջևում 6 մ հեռավորության վրա, դիմային գծերին զուգահեռ 3 մ երկարությամբ գծվում է մի գիծ, որին միացվում են 6մ շառավիղով աղեղներ: Դարպասապահի հրապարակի գծին զուգահեռ, նրա սահմաններից դուրս 3 մ հեռավորությամբ կետագծվում է ազատ նետումների գիծը (7մ): Տուգանային նետումների գիծը իրենից ներկայացնում է ուղիղ գիծ 1 մ երկարությամբ, գծված դարպասապահի հրապարակի գծին զուգահեռ, դարպասի կենտրոնից 7մ հեռավորության վրա: Տուգանային նետումների գծին զուգահեռ նրանից 3 մ հեռավորության վրա, դարպասապահի հրապարակում 0,5 մ երկարությամբ տարվում է մի գիծ, որից դարպասապին իրավունք չունի անցնել՝ տուգանային նետումներ կատարելու ժամանակ:

Գնդակը, պետք է ունենա կլոր ձև, պատրաստված լինի կաշվից կամ սինթետիկ նյութից: Տղամարդկանց և 16 տարեկան պատանիների համար գնդակը պետք է ունենա 58-60 սմ շրջագիծ, 425-475 գրամ քաշ, իսկ կանանց, 14 տարեկան 12-16 տարեկան պատանիների խմբի համար՝ 54-56 սմ շրջագիծ, 325-375 քաշ:

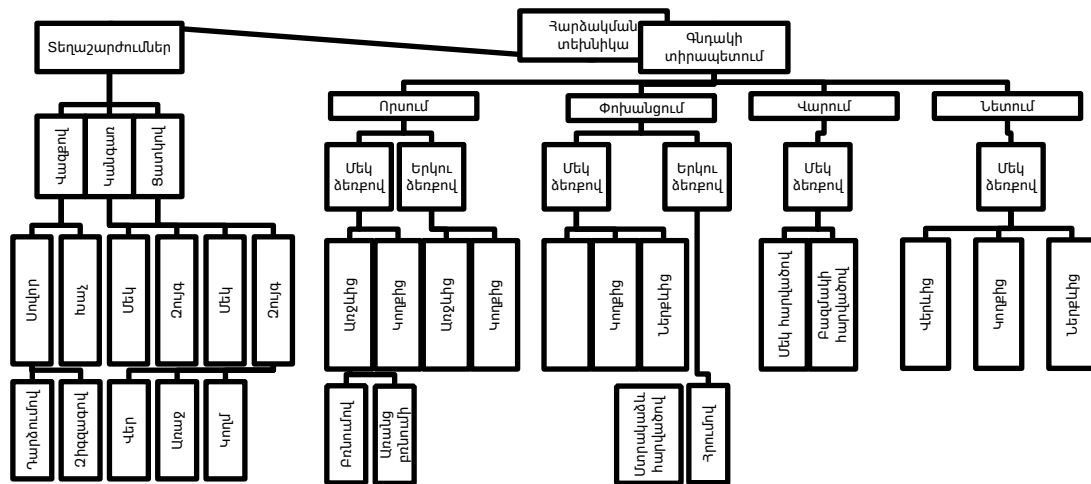
Յուրաքանչյուր թիմ կազմված է 14 խաղացողներից, 2-ը որոնցից դարպասապահ են: Խաղահրապարակում կարող է միաժամանակ գտնվել 7 խաղացող:

Գլուխ 2. Հանդերուի տեխնիկայի հիմունքները և ուսուցման մեթոդիկական ավագ դպրոցում

2.1 Հարձակման տեխնիկա

Հանդերու խաղն ունի տեխնիկական հետևյալ հնարքներն ու գործողությունները գնդակի ընդունում , փոխանցում, գնդակի վարում, նետումներ, տեղաշարժեր, խաբսեր և պաշտպանական գործողություններ:

սխեմա 1



Գնդակի բռնում. Խաղի ընթացքում շատ հաճախ է պատահում, որ կատարվեն գնդակի ընդունման հնարքներ, երբ այն թռչում է որոշակի բարձրության վրա (կրծքի, ծնկների , գլխի կամ ավելի վեր բարձրության վրա, գետնին գլորելիս) կամ տարբեր ուղղություններից (ձախից, աջից, հետևից), ինչպես նաև առանձին ուժով սուրալիս: Բոլոր դեպքերում գնդակը բռնելիս պետք է հիշել՝

1. չլարել ձեռքերը, նամանավանդ դաստակային հոդում.
2. Նայել թռչող գնդակին դիմավորելիս այնպես էլ բռնելիս պահպանել կայուն դիրք, այն տիրապետել առանց ցատկի և դրան դիմել միայն ծայրահեղ դեպքերում,
3. Ինչպես գնդակին դիմավորելիս այնպես էլ բռնելիս պահպանել կայուն դիրք, այն տիրապետել առանց ցատկի և դրան դիմել միայն ծայրահեղ դեպքերում,
4. Գնդակի բռնումը փոխանցման, նետման կամ այլ գործողության համար (նկ. 1):



նկ. 1

Եթե խաղացողը կարողանա համակցել գնդակի ընդունումը հետևյալ գործողության հետ (փոխանցում, նետում) և այն կատարի սահուն, առանց ավելորդ լարման, լրացուցիչ շարժումների կամ հատուկ մշակման, ապա կարելի է ասել, որ խաղահնարքի տեխնիկան տիրապետված է անթերի:[12:էջ35]

Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով, կրծքի բարձրությամբ.

Կրծքի բարձրությամբ գնդակն ընդունելիս, խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի իրեն թռչող գնդակը, ոտքերից մեկը առաջ, մեկը քիչ հետ դրված, ծնկներում թեթև ծալված, իրանը քիչ թեքված առաջ, ձեռք երևառանց լարման առաջ պարզած, մատները բացված, բութ մատները մոտեցնելով իրար, իսկ մնացած մատները առաջ և վեր՝ կազմելով գնդակից մի քիչ մեծ կիսաշրջան(նկ. 2): Գնդակը մատներից հավելիս արագությամբ պետք է բռնել, արմունկները ծալելով հետ քաշել գնդակը՝ մոտեցնելով կրծքին:



Նկ.2

Իրանի ձեռքերի հետ շարժումով, որը մեղմացնում է գնդակի ընդունումը, խաղացողը ելման դրություն է ընդունում փոխանցման կամ դարպասին նետման համար:

Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով. Գլխից բարձր թռչող գնդակը բռնելիս խաղացողը ընդունում է կայուն դրություն, աջ կամ ձախ ոտքով կատարում է առաջ քայլ՝ թռչող գնդակի ուղղությամբ, ձեռքերն առանց լարման պարզում է առաջ և վեր, կարծես թե, խաղացողը դաստակներով պահում է դեմքը: Գնդակը մատներին հավելու պահին ձեռքերը ծալվում են և գնդակը ձգում դեպի ցած և հետ, մոտեցնելով իրանին՝ ելակետ ընդունելով հետագա գործողությունների համար:

Անձրևոտ եղանակներին ձեռքեր առաջ պարզելիս արմունկները լրիվ չպետք է ուղղել, այլ պահելքի չծալված, գնդակը մատներին հավելիս անմիջապես այն հետքաշել և սեղմել կրծքին: Այն նույն եղանակով գնդակը պետք է բռնել, երբ մրցակիցը շատ մոտ է: Կողքից թռչող գնդակը բռնելու պահին ձեռքերը պետք է կողմ տանել ոչ միատեսակ բարձրությամբ, գնդակին մոտիկ ձեռքը՝ պահելով ցածում, իսկ մյուս ձեռքը՝ վերևում: Գնդակը ներքևի ձեռքին կաշելիս՝ վեր և մի ձեռքով այն պետք է փակել և քաշել դեպի իրանը: Իսկ եթե դա չի հաջողվում, այդ դեպքում ձեռքերը պետք է հետ քաշել, մեղմացնելով գնդակի նետումը այն հաշվով, որ այն գետնին ընկնի խաղացողին առանց դժվարության տիրապետել գնդակին:[3:էջ30]

Երբ գնդակը թռչում է բարձրից, այդ դեպքում ձեռքերը ուղղահայաց վեր պետք է բարձրացնել, ավիռ ուղղել վեր՝ գնդակին ընդառաջ: Մատների դրությունը համարյա նույնն է, ինչպես վերը նկարագրված դրություններում:

Ներքևից թռչող գնդակն ընդունելը տարբերվում է նրանով, որ ձեռքերը տարվում են ցած և ավերը տարածվում են առաջ դեպի գնդակը, այդ դրության ժամանակ մատները տարածված են կողմ և ցած, իսկ ավերը եզրերով կաշում են իրար:

2.2

Գնդակի

տիրապետում

Գնդակի ընդունումը մեկ ձեռքով. Խաղացողը ձեռքը պարզում է առաջ, թռչող գնդակի ուղղությամբ, ձեռքն արմնկահոդում քիչ ծալված: Մատները տարածված են կողմ, իսկ բութ մատը հնարավորության չափ ավելի լայն է բացած: Գնդակը մատներին հավելիս ձեռքերը ակտիվորեն ծալվում են արմունկում, իսկ ուսը տարվում է հետ:

Եթե խաղացողը չի կարողանում մեկ ձեռքով պահել, ապա շարժման վերջում, մյուս ձեռքով փակում է բռնած գնդակը: Արագ թռչող գնդակը մեկ ձեռքով բռնել

կարողանալը, ցույց է տալիս, որ խաղացողը կատարյալ ձևով տիրապետում է տեխնիկական հնարքի կատարմանը:

Ոստոստող գնդակի ընդունում. Խաղի ժամանակ շատ հաճախ անհրաժեշտ է լինում բռնել գետնից ոստոստող գնդակը: Տվյալ պարագայում խաղացողը չպետք է սպասի, որ գնդակը գետնից ոստնելիս շատ բարձրանա: Գնդակը հաջող ընդունելու համար անհրաժեշտ է թեքվել առաջ և դիմավորելով գնդակը, բռնել այն գետնից կտրվելու պահին:

Գլորվող գդնակի ընդունում. Գետնին գլորվող գնդակը բռնելիս՝ խաղացողը պարզաձև ձեռքերով թեքվում է առաջ, մատները տարածած կողմ, ափերը ուղղելով դեպի գլորվող գնդակը: Երբ գնդակը դիպչում է մատներին, պետք է բռնել այն և վեր բարձրացնելով, մոտեցնել իրանին:

Վազքի ընթացքում գլորվող գնդակն ընդունելը շատավելի դժվար է ու բարդ: Դրա համար խաղացողն ընդառաջում է գնդակին, կատարելով քայլ դեպի աջկամձախիրանը արագթեքելով առաջ, ձեռքերի ափերը, ինչպես վերնասվեց, պահելով առաջնը ընթացքում վերցնելով գնդակը:

Գնդակի փոխանցում. Գնդակի փոխանցումը խաղի տեխնիկական պատրաստության կարևոր բաժիններից մեկն է: Հարձակվող թիմի գործողությունների հաջողությունը մեծ մասամբ կախված է նրանից, թե խաղացողները ինչպիսի նպատակահարմարությամբ են գնդակները փոխանցում իրար:

Փոխանցումները պետք է լինեն ուժեղ, արագ, ճշտությամբ և կատարյալ: Խաղի իրադրությունից դուրս գալով՝ փոխանցումը կարելի է կատարել մեկ կամ երկու ձեռքով: Փոխանցման հիմնական եղանակը մեկ ձեռքով փոխանցումն է, սակայն չի բացառվում նաև փոխանցումը երկու ձեռքով: Փոխանցումները կատարվում են տեղից, ընթացքից, ցատկով, ինչպես նաև՝ գետնից: Գնդակը փոխանցվում է օդից, գետնից կամ գետնին խփելով: Փոխանցման ժամանակ գնդակի թռիչքը կարող է լինել դիմացում եղած մրցակցից բարձր, կրծքի բարձրությամբ և գոտկատեղից ցած: Մրցակցության պայմաններում գնդակի փոխանցման կատարման դեպքում խաղացողը մեծ մասամբ պետք է օգտագործի փոխանցման պարզ, սակայն նպատակասլաց ձևերը, հաշվի առնելով՝ խաղի կոնկրետ իրադրությունը: Գնդակի փոխանցումը մրցակցի համար պետք է լինի անսպասելի և կատարվի առանց

նախապատրաստական շարժումների: [12, էջ 41]

Գնդակի փոխանցման եղանակներն իրենց տեխնիկայով գործնականորեն չեն տարբերվում նետումներից: Տարբերությունը դեպի դարպասը կատարվող նետումների և փոխանցումների միջև այն է, որ վերջիններս կատարվում են ավելի փոքր ուժով և ոչ մեծ

լարվածությամբ:

Անհրաժեշտ է, որ խաղացողը հավասարչափով տիրապետի փոխանցման տեխնիկային ինչպես աջ այնպես էլ ձախ ձեռքով: Դա նրան մեծ առավելություն է տալիս խաղի ընթացքում, պակասեցնելով գնդակի կորուստները և դժվարացնելով մրցակցի պաշտպանության հնարավորությունները:

Փոխանցումները մեծ մասամբ կատարվում են ընթացքի ժամանակ, հետևաբար, ճիշտ փոխանցումը պետք է համաձայնեցվի խաղ ընկերոջ տեղի ընտրության, նրա ընթացքի արագության հետ, այնպես որ նրա կողմից գնդակի ընդունումը չկաշկանդի նրա գործողությունները:

Փոխանցված գնդակի արագությունը, ճշտության համար մեծ նշանակություն ունի ոտքերի դիրքը, ձեռքերի աշխատանքը և մարմնի ծանրության կենտրոնի ճիշտ տեղաբաշխումը, ինչպես նաև՝ գնդակի հետագիծը:

Հանդերձում օգտագործվում են փոխանցման հետևյալ ձևերը՝ երկու ձեռքով կրծքից, վերևից, մեկ ձեռքով կողմ, հետ և այլն:

Փոխանցումն երկու ձեռքով կրծքից: Խաղացողը գնդակը բռնում է երկու ձեռքով, կրծքի բարձրությամբ, կատարելով քայլ առաջ, իրանը առաջ բերում, ծանրության կենտրոնը փոխադրելով աջ ոտքի վրա:

Խաղացողը արմունկները տանելով կողմ և վեր, կտրուկ ուղղելով ձեռքերը, որի ժամանակ դաստակները թեթևորեն դեպի իրան է բերում և վերջում եռանդուն շարժումով գնդակը բաց է թողնում ձեռքերից նշված ուղղությամբ:

Փոխանցման այս ձևը կիրառվում, ե ք այն կատարվում է փոքր հեռավորության վրա և պահանջվում է ավելի մեծ ճշգրտություն:

Փոխանցում երկու ձեռքով վերևից: Խաղացողը գնդակը բռնում է երկու ձեռքով գլխից վեր, ձեռքերը արմնկահոդում քիչ ծալված, արմունկները գլխից բարձր, դաստակները գնդակով պահելով գլխից վեր, ոտքերը ծալված ծնկահոդերում, իրանը քիչ հետ տարված, ոտքերը ուղղելով, ձեռքերը վերև առաջ բերելով, դաստակների

լրացուցիչ շարժումով բաց է թողնում՝ միաժամանակ բարձրանալով ոտնաթաթերի վրա:[14:էջ27]

Փոխանցման այս ձևը մեծ մասամբ կիրառվում է եզրից նետումներից և օդից բռնած գնդակներն առանց հապաղման փոխանցելու համար:

Փոխանցման այս ձևը մեծ մասամբ կիրառվում է եզրից՝ նետումների և օդից բռնած գնդակներն առանց հապաղման փոխանցելու համար:

Փոխանցման արագությունը մեծացնելու նպատակով կարելի է գործողությունը կատարել լքայով, իսկ գնդակի հետագիծը կախված կլինի նրանից, թե երբ է գնդակը ձեռքերից բացթողնվել:

Փոխացում մեկ ձեռքով. Խաղացողը վերնից գնդակն օդում ընդունելիս ձեռքերի մատները լայն բացված պահում է գնդակի տակ, ձեռքի ափի վրա: Եթե փոխանցումն կատարվելու է աջ ձեռքով, ապա ձախ ոտքը առաջ է բերվում, մարմնի ծանրությունը փոխադրվում է հետևում գտնվող աջ ոտքի վրա, որը առաջ, որը քիչ ծալվում է ծնկում, ձախ ձեռքը բերվում է առաջ, ծալվում է կրծքի վրա, աջ ուսը տարվում է փոքր հետ: Փոխանցման պահին հետևում գտնվող ոտքը ուղղվում է, ուսի կտրուկ շարժումով, ձեռքերի կտրուկ ուղղումով և դաստակի եռանդուն շարժումով գնդակը բաց է թողնվում ցանկացած ուղղությամբ մարմնի ծանրությունը փոխադրելով առջևի ոտքի վրա, բարձրանալով ոնտածայրերին: Ընթացքի ժամանակ փոխանցումը կատարելիս խաղացողը առանց կանգառի շարունակում է առաջ շարժումը:

Փոխանցում մեկ ձեռքով դեպի կողմ. Խաղացողը գնդակն ընդունելով աջ ձեռքով գնդակատեղի ուղղության վրա, ձախ ուսը տանում է հետ և փոքր թեքվում է, մարմնի ծանրությունը փոխադրելով ձախ ոտքի վրա, գնդակը աջ ձեռքի արմունկի ծալումով

տանում է վեր, դեպի ձախ ուսը:



նկ. 3

Փոխանցման ժամանակ ուղղում է ձախ ոտքը, մարմնի ծանրությունը փոխադրելով երկու ոտքի վրա, ձախ ուսը առաջ է բերվում, միաժամանակ աջ ձեռքը լրիվ բացելով տարվում է աջ և քիչ հետ և դաստակի շարժումով գնդակը ուղղում խաղ ընկերոջը:

Մեկ ձեռքով կողքից փոխանցումը կառարվում է ոչ մեծ հեռավորության վրա, այն մեծաասամբ օգտագործվում է այն դեպքում, երբ խաղացողն ընդունում է ցածրից թռչող գնդակը, կամ երբ այն գետնից ոստոնում է վեր, ինչպես նաև որպեսզ ադտնի փոխանցում: Սակայն մարզված և մեծ փորձ ունեցող մարզիկները փոխանցման այս եղանակը կարող են օգտագործել հեռու տարածությունների վրա:

Խաղում օգտագործվում է մի շարք այլ փոխանցման ձևեր երկու ձեռքով ցածից, կողքից, մեկ ձեռքով, հատակին հարվածելով, մեկձեռքով գլխի վրայից, ուսից, կողմ և այլն: Բացի այդ տարբերակները խաղում շատ չեն օգտագործվում և իրենց կատարման տեխնիկայով քիչ են տարբերվում վերըն կարագրված փոխանցումները:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, աշխատելով այս թեմայի շուրջ եկանք հետևյալ եզրակացության որ.

Հանդիմանալից հետաքրքիր և գրավիչ մարզախաղ է: Դա բացատրվում է նրանով, որ խաղը հարուստ է ֆիզիկական օգտակար վարժություններով՝ վազք, ցատկեր, տեխնիկական և տակտիկական կոմբինացիաներ, երբ պայքար է ծավալվում գնդակի տիրապետման և դարպասի գրավման համար, որոնք կատարվում են արագ և փոխանցվող պայմաններում: Խաղը իր բնույթով բարդ չէ, այն չափազանց պարզ և մատչելի է:

Խաղացողները տիրապետելով գնդակին պետք է արագ փոխանցեն իրար և փորձեն մոտենալ մրցակցի դարպասին: Ավելի մեծ թվով գնդակներ անցկացնող թիմը համարվում է հաղթող:

Կանոնները – մրցավարիա գդանշանով խաղ նսկսվում է դաշտի կենտրոնից՝ գնդակի փոխանցումով: Օգտագործելով ձեռքերը կարելի է գնդակը ցանկացած ձևով նետել, փոխանցել, վարել, կանգնեցնել, բռնել և այլն: Գնդակը կարելի է դարպաս նետել 6մ-ից ոչ պակաս հեռավորությունից:

Խաղալիս գնդակը կարելի է վարել մեկ ձեռքով: Խաղացողը իր ձեռքում գնդակը 3վրկ-ից ավելի պահելու և 3 քայլ կատարելու իրավունք չունի: Այս կանոնները խախտելու դեպքում թիմը պատժվում է ազատ նետումով: Չի թույլատրվում մրցակցին բռնել ձեռքով, քաշել, հրել, ոտանցում կամ ոտադրում կատարել: Այդ ամենը համարվում է կոպիտ խաղը և դրա պատճառով խաղացողին կարելի է հեռացնել դաշտից 2 բոպետով կամ ընդհանրապես: Այս սխալների կատարման դեպքում նշանակվում է տուգանային նետում:

Յուրաքանչյուր թիմ կազմված է 14 խաղացողներից, որից երկուսը դարպասապահներն են:

Հանդիմանալի տեխնիկական գործողությունները – գնդակի ընդունում, փոխանցում, գնդակի վարում, նետումներ, տեղաշարժեր, խաբսեր և պաշտպանական գործողություններ: Գնդակը բռնելիս պետք է չլարել ձեռքերը, պահպանել կայուն դիրք, տիրապետել առանց ցատկի: Գնդակի փոխանցումը պետք է լինի արագ, ուժեղ, ճշգրտությամբ և կատարյալ: Փոխանցման հիմնական եղանակը մեկձեռքովն է: Գնդակի

վարումը իրականացվում է մեկ ձեռքով՝ աջ կամ ձախ այն գետնին հարվածելով:

Օգտագործվում է մրցակցին շրջանցելու համար: Ունի 3 եղանակ՝ բարձր, ցածր, միջին կեցվածքով:

Նետումներ – դա խաղի հիմնական և կարևոր հնարքն է: Նետումներից կարելի է որոշել, թե ինչպիսի տակտիկական խաղ է վարում տվյալ թիմը: Տարատեսակներն են՝ նետումների բոլոր ձևերը՝ տեղից, ընթացքից, ցատկով, մեկձեռքով ուս իվրայից, ցածից, կողքից, հետևից:

Տեղաշարժեր – խաղացողի բոլոր գործողություններն են խաղադաշտում: Այն օգտագործվում է մրցակցից պոկվելու, ազատ տեղ ընտրելու, գնդակը վերցնելու, փոխանցումներ կամ նետումներ կատարելու համար և չեզոքացնելու մրցակցի տեխնիկական մտահղացումները: Տեղաշարժերը լինում են նդարձումներով, քայլերով, վազքերով, կանգառներով, խաբքերով, առաջակալումներով:

Գրականության ցանկ

1. ՄամիկոնյանՄ.Մ. – Ուսումնական նյութեր սպորտային խաղերի տեսական մասի համար: Ուս. ձեռնարկ: Երևան 1954 – 156 էջ:
2. ՄելքոնյանՀ.Հ. – Հանդիման դպրոցում: Ուս. ձեռնարկ: Երևան 2003 - 137 էջ:
3. ՄելքոնյանՀ.Հ. – Հանդիման դասագիրք: ,Զանգակ 97Ե: Երևան 2004 – 314 էջ:
4. ՄելքոնյանՀ.Հ. – ՀանդիմանԲՈՒՀ-ում: Ուս. ձեռնարկ: Երևան 2003 – 87 էջ:
5. ՊեպանյանՍ.Գ. – Ձեռքի գնդակի դարպասապահի խաղը: ,ԼույսԵ: Երևան 1976 – 145 էջ:
6. БондарьА.И., АхмедоваЭ.К. –Спортивныеигры - Минск, 1996
7. ГорбуновГ.Д. –Психопедагогикаспорта–М: ФиС, 1986
8. ЖелезнякД.Ю., ПортноваЮ.Н. –Спортивныеигры–М: ,АкадемияԵ 2012 – 520с.
9. Игнатьева Валентина. Теория и методика гандбола. Учебник - Москва: Спорт, 2016 - 328 с.
10. ИгнатьеваВ.Я. –Учебник для вузов физической культуры–М: ФОН 1996
11. ИгнатьеваВ.Я., ПортновЮ.Н. –Учебник тренера по гандболу–М.: ФиС. 1996
12. ИзаакВ.И., НабиевТ.Э. Техника и тактика гандбола - Ташкент: Унив., 2008 - 177 с.
13. КлусовН.П. –Тактикагандбола–М: ФиС, 1980
14. КотС.В. и др. Техника и тактика игры вратаря в гандболе - Минск: БГУИР, 2007 - 74 с
15. КруковскийВ.П. Обучение приемам техники гандбола - Гомель: ГГУим. Ф. Скорины, 2008 - 20 с.
16. РатанидзеА.Л. –Игра гандбольного вратаря–М: ФиС, 1981
17. ШестаковМ.П., ШестаковИ.Г. Гандбол. Тактическая подготовка - М: СпортАкадемПресс, 2001 - 132 с.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Խաժակյան Արթուր

**Թեմա՝ - «Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների
ուսուցումը միջին դասարաններում»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների

Թեկնածու, դոցենտ Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2022թ.

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
ԳԼՈՒԽ I . ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՆԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱԶԵԼ ԵՆ ՆԵՏՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ	
1.1. Բասկետբոլի բնութագրերը որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց...	5
1.2. Նետումների բնութագրերը, դասակարգումը և արժեքը ժամանակակից բասկետբոլում.....	6
1.3. Ժամանակակից նետումների պահանջներ և սկզբնական մարզման մեթոդներ.	7
1.4. Նետման տեխնիկա.....	9
ԳԼՈՒԽ II. ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ԵՆ ՀԱՐՁԱԿՎՈՂԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱ	
2.1. Պատպանական տակտիկական գործողություններ.....	10
2.2.<<Մարդը-մարդու>> կամ անհատական պաշտպանություն.....	10
2.3.Հարձակվողական տակտիկական գործողություններ.....	10
ԳԼՈՒԽ III. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ	
3.1.Հետազոտություն.....	11
3.2.Ուսումնասիրության կազմակերպում.....	12
3.3.Մանկավարժական փորձ.....	12
Գլուխ IV. ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ	
4.1 Փորձաքարական ուսուցման մեթոդիկայի արդյունավետությունը և նետման արդյունավետության դինամիկան.....	13
4.2.Ուսուցման գործընթացում հայտնաբերված սխալներ.....	16
Եզրակացություն.....	18
Գործնական առաջարկություններ.....	19
Գրականությանցանկ.....	20

Ներածություն

Արդիականություն. Ժամանակակից կյանքում ֆիզիկական վարժությունների ավելի ու ավելի շատ օգտագործումը ուղղված է ոչ թե բարձր արդյունքների հասնելուն, այլ ընդհանուր բնակչության վրա դրանց առողջարար ազդեցությունը մեծացնելուն: Նման գլոբալ խնդրի լուծման համար ամենաարդյունավետ միջոցներն առաջին հերթին սպորտային խաղերն են: [10]

Ժամանակակից բասկետբոլը ստեղծագործական բուռն վերելքի փուլում է, որն ուղղված է գործողությունների ուժեղացմանը՝ ինչպես հարձակման ժամանակ, այնպես էլ պաշտպանությունում, որի ժամանակ օգտագործվում են բազում տեխնիկական և տակտիկական հնարքներ: [2]

Համաձայն պետական չափորոշիչի, բասկետբոլը ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներից մեկն է: Բասկետբոլ խաղալու տեխնիկական բազմազան է: Նետումները ամենակարևոր տեխնիկական տարրերն են: Խաղի հաջողությունը, ի վերջո, կախված է նետման ճշգրտությունից:

Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը երեխաները սկսում են սովորել 5-րդ դ.-ում: Իմանալով տեխնիկական և տակտիկական արդյունավետ հնարքներ, ուսուցիչները հնարավորություն կունենան ընտրել և օգտագործել դասի գործիքներ, որոնք կապահովեն ավելի բարձր մակարդակի ուսուցում և չափորոշիչային ու ծրագրային ապահովում: Հետևաբար, մեր աշխատանքը տեղին է:

Վարկած. Քանի որ խաղի հիմնական նպատակն է հակառակորդից ավելի շատ արդյունավետ նետում կատարելը, տեխնիկական մյուս հնարքներին լավ տիրապետող թիմը չի կարող մեծ հաջողությունների հասնել եթե վատ է տիրապետում հեռու, միջին և մոտ տարածություններից կատարվող նետումների տեխնիկային: Հետևաբար պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել այդ տեխնիկական տարրին: [2]

5-9-րդ դասարանների հանրապետական չափորոշիչի ծրագրում ներառված ֆիզկուլտուրայի դասերին բասկետբոլի նետումներ կատարելու տեխնիկայի ուսուցման մակարդակի ուսումնասիրությունը և սխալների հայտնաբերման և հետագա ուղղման հիման վրա փորձարկման գործընթացը կարգավորելը, ինչպես նաև պաշտպանական և հարձակվողական տակտիկական գործողությունների

ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը, կավելացնի բասկետբոլի ուսուցման և դասի պլանավորման գործընթացների արդյունավետությունը:

Նպատակ

1. Բացահայտել մեկ ձեռքով ուսի վրայից տեղից նետման տեխնիկայում ցուցիչների դինամիկան:
2. Բասկետբոլ սովորելիս 7-րդ դասարանի աշակերտների մոտ հայտնաբերել նետման տեխնիկայի տեխնիկական սխալները:
3. Պարզել 5-9-րդ դասարանում սովորողների համար ամենաարդյունավետ տակտիկական գործողությունը բասկետբոլում:

Խնդիրներ

1. Հետազոտության ճանապարհով բացահայտել մեկ ձեռքով ուսի վրայից տեղից նետման սխալները և դրանց ուղղման համար լուծումներ առաջարկել:
2. Թեստավորել 7-րդ դասարանի աշակերտներին՝ պարզելու համար մարզումից առաջ և հետո նրանց նետումների տիրապետման աստիճանը:
3. Միջին դասարաններում գրականության ուսումնասիրության միջոցով բացահայտել բասկետբոլում ամենաարդյունավետ տակտիկական գործողությունը ֆիզիկական և կամային որակների ձևավորման համար:

Հետազոտության մեթոդներ

1. Վերլուծություն՝ գիտամեթոդական գրականություն,
2. Մանկավարժական դիտարկումներ,
3. Փորձարկում,
4. Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդ,
5. Մանկավարժական փորձ:

Կառուցվածք

Աշխատանքը բաղկացած է 20 տպագիր էջից, նախաբանից, 4 գլուխներից, ենթագլուխներից, 5 աղյուսակից, հետազոտությունից, եզրակացությունից, առաջարկություններից և գրականության ցանկից:

1.1.Բասկետբոլի բնութագրերը որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց

Բասկետբոլը ամենասիրված մարզաձևերից մեկն է համարվում աշխարհում: Ավելի քան 250 միլիոն մարդ զբաղվում է այս մարզաձևով: Խաղն աչքի է ընկնում իր լարվածությամբ: Խաղացողներից պահանջվում է տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և ֆիզիկական մեծ պատրաստություն: Ժամանակակից բասկետբոլին հատուկ է խաղային բարձր լարվածությունը, շատացել է արագ հարձակումների քանակը խաղի ժամանակ, պաշտպանվելիս հաճախ օգտագործվում է մամլիչ կամ սահմանային պաշտպանություն: Խաղի ժամանակ բասկետբոլիստը վազում է 6-7 կմ, որի մոտ կեսը առավել արագությամբ, կատարվում է մոտ 150 ցատկ, 500 անգամ փոխում է վազքի ուղղությունը, արագ պոկումներ է կատարում, թեքվում է առաջ ու ուղղվում է, նաև այլ ֆիզիկական գործողություններ է կատարում: Նման բազմազան շարժումները նպաստում են նյութափոխանակության բարելավմանը, մարմնի բոլոր համակարգերի գործունեությանը, ձևավորվում են կոորդինացիա:

Բասկետբոլը ոչ միայն առողջարար և հիգիենիկ նշանակություն ունի, այլև քարոզչական և ուսուցողական: Բասկետբոլն օգնում է ձևավորել հաստատակամություն, համարձակություն, վճռականություն, ազնվություն, ինքնավստահություն, կոլեկտիվիզմի զգացում: Բայց կրթության արդյունավետությունը, առաջին հերթին, կախված է նրանից, թե մանկավարժական գործընթացում որքան նպատակաուղղված է իրականացվում ֆիզիկական և բարոյական կրթության միջև փոխհարաբերությունները: [4]

Բասկետբոլը ներառված է հիմնական, միջնակարգ և ավագ դպրոցների առարկայական չափորոշիչի ծրագրում, բարձրագույն և միջին մասնագիտական կրթության համակարգում, նաև՝ մարզադպրոցներում:

Հանրակրթական դպրոցի ամենակարևոր խնդիրներից է դաստիարակել երեխաների մոտ ամենօրյա ֆիզիկական վարժությունների կարիքը: Այս խնդրի լուծումը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչից պահանջում է համառություն, ստեղծագործական ունակություններ, մեծ հմտություններ և գիտելիքներ: Եվ ամենից առաջ պետք է կարողանալ հիմնվել ոչ միայն սեփական գործունեության վրա, այլև

դասի ընթացքում սովորողների ակտիվության վրա, որի համապատասխան շարունակությունը տանը ինքնուսուցմունքն է ֆիզիկական ինքնակատարելագործման նպատակով: Իսկ դրա համար պետք է իմանալ աշակերտների իրական հնարավորությունները: [12]

Բասկետբոլ խաղի տարբեր տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները և բուն խաղային գործունեությունը յուրահատուկ հատկություններ ունեն դպրոցականների կենսական հմտությունների և կարողությունների ձևավորման, նրանց ֆիզիկական և մտավոր որակների համակողմանի զարգացման համար: Բասկետբոլ խաղալու յուրացված շարժիչ գործողությունները և դրա հետ կապված ֆիզիկական վարժությունները առողջության ամրապնդման արդյունավետ միջոցներ են և կարող են օգտագործվել մարդու կողմից իր ողջ կյանքի ընթացքում:

1.2. Նետումների բնութագրերը, դասակարգումը և արժեքը բասկետբոլում

Բարձր արդյունքների կարելի է հասնել միայն խաղացողների տեխնիկական բարձր պատրաստվածության դեպքում: Դա անելու համար բասկետբոլիստը պետք է.

- 1) տիրապետի ժամանակակից բասկետբոլին հայտնի խաղային տեխնիկաներին և կարողանա դրանք կիրառել տարբեր պայմաններում,
- 2) ցանկացած հաջորդականությամբ համատեղել տեխնիկական տարրերը միմյանց հետ, տարբեր խաղային իրավիճակներում (գործողությունների բազմազանություն, հակառակորդի հետ պայքարում տարբեր տեխնիկական տարրերի համատեղմամբ):
- 3) տիրապետել մի շարք տեխնիկական ունակությունների, որոնք ավելի հաճախ են օգտագործվում խաղի մեջ և կատարել դրանք առավելագույն էֆեկտիվությամբ:
- 4) անընդհատ կատարելագործել տեխնիկան՝ բարելավելով դրանց իրականացման ընդհանուր հաճախականությունն ու արագությունը:

Թիմի հաջողությունը գալիս է ճշգրիտ նետումից: Բասկետբոլում հարձակման հիմնական միջոցը վերնից մեկ ձեռքով նետումն է: Աշխարհի ուժեղագույն թիմերում նետումների մինչև 70%-ն արվում է այս կերպ՝ տարբեր հեռավորություններից:

Նետման բնութագրերը. Խոսելով բասկետբոլում նետումների մասին՝ ինկատի ունենք դրանց երեք հիմնական բնութագիր՝ *նետման տեսակը, ոճը և տեխնիկան*, որոնք ներկայացվում են որպես նետման շարժումների կազմակերպչական կառուցվածք:

Բասկետբոլի դիպուկահարները տարբերվում են ոճով, կրակոցների բազմազանությամբ: Գնդակը զամբյուղի մեջ նետելիս դրանք չեն տարբերվում շարժումների բիոմեխանիկական սկզբունքներով՝ ձեռքեր, ոտքեր, իրան: Տարբեր դիպուկահարների համար տեխնիկայի հիմունքները՝ ինչպիսիք են ոտքով աշխատելը, գնդակի հետ վարվելը և նետող ձեռքի արմունկի ուղղությունը, նույնը չեն: Զամբյուղը գրավվաելը բասկետբոլի ամենակարևոր տարրն է: Հաղթելու համար թիմը պետք է գերազանցի մրցակցին ճշգրիտ նետումներով: Խաղի մնացած բոլոր հնարքները ծառայում են զամբյուղը գրավվելու համար պայմաններ ստեղծելուն: Թիմին օգուտ բերելու համար յուրաքանչյուր խաղացող պետք է կարողանա ճշգրիտ նետումներ կատարել: [7]

Յուրաքանչյուր նետում հիմնված է 6 նետումներից մեկի կատարման տեխնիկայի վրա.

- | | | |
|----------------------------|------------------------|-------------------|
| 1) ներքևից երկու ձեռքերով, | 3) երկու ձեռքով տեղից, | 5) ցատկով նետում, |
| 2) մի ձեռքով ներքևից, | 4) մի ձեռքով տեղից, | 6) կեռով նետում: |

Նետումների դասակարգումը հետևյալն է. [3]

- 1) նետում երկու ձեռքով, նետում մեկ ձեռքով,
- 2) նետում վերևից, կրծքից, ներքևից, վերևից ներքև, վերջացնելով,
- 3) նետում գնդակի պտույտով, վահանից անդրադարձով և առանց անդրադարձի,
- 4) խաղացողի շարժման ընթացում՝ տեղից, շարժման մեջ, ցատկի ժամանակ,
- 5) ըստ հեռավորության՝ հեռու, միջին, մոտ
- 6) դեպի վահանը՝ ուղիղ վահանի դիմաց, վահանին անկյան տակ, վահանին զուգահեռ:

1.3. Ժամանակակից նետումների պահանջներ և սկզբնական մարզման մեթոդներ

Գնդակով և առանց գնդակի խաղացողի վերջնական նպատակը զամբյուղը գրավելն է: Խաղացողների կողմից դրա ըմբռնումը մեծացնում է մոտիվացիան վարժություններ կատարելիս, որոնք ուղղված են այս օժանդակ խաղային հմտությունների բարելավմանը: Խաղացողը չի կարող դառնալ դիպուկահար՝ առանց անընդհատ կատարելագործելու հետևյալ ունակությունները՝ արագ վազք, դարձում, արագ ուղղության փոխում, դրիբլինգ, գնդակի ընդունում և փոխանցում :

Բասկետբոլիստների պաշտպանական գործողությունների ակտիվության հետ կապված՝ ավելանում են նաև նետումների կատարման պահանջները: Հարմարավետության համար բաժանվում են երկու խմբի՝ մտավոր և ֆիզիկական:

1. Մտավոր սկզբունքներ՝ սառնասրտություն, հանգստանալու կարողություն, վստահություն:

2. Ֆիզիկական սկզբունքներ. թիրախին նետելը ներառում է հետևյալ գործոնները.

ա) հավասարակշռություն, **բ)** դիմադրողականություն, **գ)** հարձակման ժամանակ շարժումները լինեն ճշգրիտ և հաջորդաբար, **դ)** մատների ծայրերի օգտագործում ցանկալի հետագծին հասնելու համար, **ե)** արդյունավետ ուղեկցում: [5]

Գնդակի հետագիծն ընտրվում է զաբյուղի հեռավորությունից, խաղացողի հասակից, իր հասակից և բարձրահասակ պաշտպանին հակադռելու ակտիվությունից: Միջին և երկար հեռավորություններից նետելիս լավագույն տարբերակն է ընտրել գնդակի օպտիմալ հետագիծը, որում օղակի մակարդակից բարձր ամենաբարձր կետը մոտավորապես 1,4-2 մետր է: Նետման ժամանակ գնդակի արձակման առավել ընդունելի անկյունը 58 աստիճան է դեպի հորիզոնական: Ազատման այս անկյան տակ խաղացողները հասնում են ամենամեծ արդյունավետության: [5]

Գնդակը նետվում է հակառակ պտույտով, ինչը թույլ է տալիս նրան պահել տվյալ հետագծի վրա և վատ նետման դեպքում հասնել ավելի մեղմ անդրադարձի: Բացի այդ, հակադարձ պտույտը դանդաղեցնում է գնդակի արագությունը, երբ այն հանդիպում է օղակին, հավանականությունը մեծանում է, որ այն կընկնի զամբյուղի մեջ: [13]

Նետելու ժամանակ բոլոր շարժումները պետք է լինեն հարթ և ռիթմիկ: Նետման ժամանակ գնդակին ուղեկցելը նետում կատարելու բնական գործընթաց է, մինչդեռ խաղացողի աչքերը դեռ թիրախին են: Քայլի բնական ուղեկցությունը երաշխավորում է դրա անցումը կանխորոշված հետագծով: Գնդակը կառավարվում է ոչ թե ձեռքի ավոյվ, այլ մատների ծայրերով: Մատները՝ շնորհիվ զգայուն նյարդային վերջավորությունների, օգնում են խաղացողին կառավարել գնդակը և «զգալ դրա կառավարումը»: [7]

1.4. Նետման տեխնիկա

Նետումը օգտագործվում է միջին և հեռու դիրքերից: Նետումը կատարվում է իրանի ամենափոքր տատանումներով՝ ուղղահայաց: Նետող ձեռքի համանուն ոտքը կես քայլ առաջ է դրվում: Գնդակը դուրս է բերվում հիմնական դիրքից՝ դեմքի դիմաց դիրքում: Նետող ձեռքը վերահսկում է գնդակը ետևից: Մատները իրարից լայն բացված են և ուղղված, ձեռքի հետևի կողմը դեմքին է, ձախ ձեռքը պահում է գնդակը և հանվում է գնդակից մինչև այն ձեռքից բաց թողնելը: Հայացք դեպի թիրախն է: [7]

Գնդակը արձակելիս խաղացողը հաջորդաբար արձակում է մարմնի օղակները՝ ծունկը, ազդրը, ուսը, արմունկը, ձեռքը երկարացվում է մինչև բոլոր օղակները լիովին երկարացվեն, որից հետո կատարում է թափահարող շարժում և մի փոքր շրջվում դեպի դուրս, գնդակը պետք է հեռանա մատների ծայրերից: Գնդակը բաց թողնելուց հետո խաղացողը հետևողականորեն թեքում է ձեռքը, իջեցնում արմունկը և ուսը ներքև:[11]

Նետման ժամանակա հանդիպող հիմնական սխալները.

1.Նպատակի վրա կենտրոնանալու անկարողություն, 2.Գնդակի չափից շատ պտույտ, 3.Վատ հավասարակշռություն, 4.Նետելիս շտապողականություն, 5. Արմունկների բուցում նետում կատարելիս, 6. Գնդակի ուղեկցության բացակայություն, 7. Նետումների ցածր կամ բարձր հետագիծ, 8. Գնդակը նետելիս ձեռքի ավի մեջ պահելը: [9]

Աղբյուրները վերլուծելուց հետո պարզ դարձավ, որ խաղացողը պիտի.

1. Իմանա, թե երբ և ինչպես պետք է գնդակը նետել երբ պետք է նետել և երբ ավելի լավ է գնդակը փոխանցել խաղընկերոջը, ով ավելի հարմարավետ նետման դիրքում է:
2. Կարողանալ հանգստանալ նետելիս, կատարելագործել այս հմտությունը:
3. Վստահ լինի իր ուժերի վրա, իր մեջ զարգացնի յուրաքանչյուր նետում իրականացնելու ունակության զգացում:
4. Կենտրոնա նպատակի վրա: Մոտիկից նետելիս ձեռքը ուղղի դեպի վահանը:
5. Պահելի հավասարակշռությունը և բասկետբոլային կեցվածքը:
6. Ուղեկցի յուրաքանչյուր նետում և անմիջապես մեկնարկային դիրք զբաղեցնի՝ գնդակը նետելու կամ արագ պաշտպանություն վերադառնալու համար:

7. Գնդակի պտույտը վերահսկի: Նվազագույն պտույտ տա գնդակին միայն անհրաժեշտության դեպքում: Գնդակին մի փոքր ետ պտտելու համար հարկավոր է դաստակով փափուկ և հարթ շարժում կատարել:

ԳԼՈՒԽ II. ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ԵՆ ՀԱՐՁԱԿՎՈՂԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱ

2.1. Թիմային պաշտպանական տակտիկա

Դրանք լինում են՝ 1. *Սահմանային*՝ իրենց դիրքում կանգնած, 2. *անհատական*՝ խաղացող-խաղացող, 3. մամլիչ՝ ամբողջ դաշտով, 4. *մամլիչ սահմանային*, 5. *խառը*: [1]

2.2. <<Մարդը-մարդու>> կամ անհատական պաշտպանություն

Պաշտպանվելիս լինել ակտիվ, թույլ չտալ մրցակցին նետել, փոխանցել կամ անցնել վտանգավոր գոտի և գնդակ ստանալ: Պաշտպանության ժամանակ օգտագործել «Բոնցքամարտիկի» քայլերը՝ ոտքերը տեղափոխվում են գրեթե սահելով, չխաչվելով կամ չմիանալով իրար, իսկ ոտնաթաթերը՝ բացված դուրս: Մարմնի ծանրությունը հավասարապես բաշխված է, կրունկները թույլ դիպչում են հատակին: Ոտքերը բացված են ուսերից լայն, ծնկները ծալված, մեջքը ուղիղ: Գլուխը երկու ոտքերի միջև եղած տարածության մեջտեղում, աչքերն ուղղված գոտկատեղից վեր և պատրաստ գնդակը խլելուն, կամ հարձակվողի ձեռքերից դուրս հանելուն: «Բոնցքամարտիկի» քայլերը պաշտպանը կատարում է այնքան, քանի դեռ հարձակվողը չի անցել պաշտպանից: Անցնելուց հետո պետք է անցնել արագ վազքի, հասնել հարձակվողին և ապա նորից անցնել «սահող» քայլերին: Երբեք չպետք է թույլ տալ, որ հարձակվողը գնդակով կամ առանց գնդակի դիմային գծի մոտով մտնի տուգանային հրապարակ, որովհետև գնդակ ստանալուց հետո պաշտպանությունը նման իրադրությունում կդժվարանա:[1]

2.3. Հարձակվողական տակտիկական գործողություններ

Դրանք լինում են *անհատական*, *խմբային* և *թիմային*: Անհատականի ժամանակ բասկետբոլիստն իրագործում է որևէ խաղային գործողություն առանց խաղընկերների ակտիվ մասնակցության, որը նպաստում է խմբային կամ թիմային գործողությունների իրագործմանը: Հարձակողականի ժամանակ անհրաժեշտ է տիրապետել բազմապիսի տեխնիկական հնարքների, խաբքերի՝ գնդակով, և առանց գնդակի: Կարևոր է առանց

գնդակի խաբքերի միջոցով ազատվել պաշտպանից, կամ ակտիվությամբ լարված պահել նրան, որ չկարողանա փոխօգնության հասնել խաղընկերներին: Ազատվել պաշտպանից և գնդակ ստանալ ընկերոջից կարելի է ուղղության արագ փոփոխումով (խաբքով ձախ կամ աջ) և ապա արագ անցնելով պաշտպանից՝ ստանալ փոխանցում: [1]

ԳԼՈՒԽ III. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՈՒՄ

3.1. Հետազոտություն

Ուսումնասիրվել է թեմայի վերաբերյալ գրականությունը: Կատարվել է գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն՝ առաջադրանքների առաջադրման, հետազոտության մեթոդների ընտրության, արդյունքների քննարկման համար:

Մարզումների ընթացքում իրականացվել են խաղացողների գործողությունների մանկավարժական դիտարկումներ՝ նետումների սխալները տեսողականորեն որոշելու համար: Արդյունքները գրանցվեցին հատուկ մշակված արձանագրային քարտում:

Փորձարկումն իրականացվել է վահանից 1,5 մետր հեռու՝ աջից և ձախից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից 45 աստիճան անկյան տակ նետումներ կատարելով:

Նետումները կատարվում են հաջորդաբար, յուրաքանչյուր կողմից 10 նետում: Հաշվի է առնվել նետումների քանակը, արդյունավետ նետումների տոկոսը: Թվային նյութը արձանագրվել է, տեխնիկական արձանագրության ձևը կցվում է (Հավելված 1):

Արձանագրություններում տրված թվային նյութի բոլոր տվյալները ենթարկվել են վիճակագրական մշակման, միևնույն ժամանակ կիրառվել է երկու նմուշների և զույգերի միջև կապ չունեցող նմուշների համեմատություն: [8]

Հաշվարկվել են $\bar{X}$ - միջին թվաբանականը, որը սահմանվում է որպես անհատական ցուցանիշների և դեպքերի քանակի հարաբերակցություն, որոշվել է միջին թվաբանականի և առանձին ցուցանիշների հանրագումարի միջև:

$\bar{X} - X_1$ - ստանդարտ շեղումը հաշվարկվել է հետևյալ բանաձևով. $\sigma = \pm \sqrt{\frac{\sum (X_1 - \bar{X})^2}{n - 1}}$

Որոշում ենք ստանդարտ սխալի գնահատումը՝ օգտագործելով հետևյալ բանաձևը.

$$m\bar{X} = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Համեմատական վերլուծությունը կատարվում է ըստ t -տվորողի չափանիշի:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 - m_2^2}}$$

Վստահելիության աստիճանը (P) որոշվել է ըստ t -տվորողի չափանիշների աղյուսակի:

Եթե $P < 0,05$, $P < 0,01$, ապա սխալը 5%-ից պակաս է, 1% և արդյունքը հուսալի է:

Եթե $P > 0,05$, ապա սխալը 5%-ից մեծ է, և արդյունքը վստահելի չէ:

3.2 Ուսումնասիրության կազմակերպում

Հետազոտությունն իրականացվել է 2021-2022 թթ.-ին Ստեփանավանի թիվ 2 հիմնական դպրոցի բազայի վրա, մասնակցել են 7-րդ դասարանի աշակերտները՝ *Մատուցողական խումբ (28 հոգի)*, *7բ - փորձարարական խումբ (28 հոգի)*:

2021 թ. սեպտեմբերից դեկտեմբեր, բոլոր սուբյեկտները մարզվել են ընդհանուր պլանով: Դեկտեմբերին իրականացվել է 1-ին թեստավորումը, որի արդյունքներով կազմվել են ստուգողական և փորձարարական խմբերը: Արդյունքները մշակելուց հետո ներդրվել է գիտելիքների յուրացման գործընթաց և նետումների սխալները շտկելու ծրագիրը: Կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ պատմություն, ցուցադրություն և գործողությունների ամբողջական մանրակրկիտ մշակում:

Ստուգողական խմբում ուսուցումն անցկացվել է ընդհանուր ընդունված դասավանդման մեթոդիկայի համաձայն (պատմություն, ցուցադրություն, ուսուցում): Մանկավարժական փորձից հետո (տևեց մինչև 2022թ. փետրվար), անցկացվեց 2-րդը՝ գնահատելու մանկավարժական ազդեցության արդյունավետությունը:

3.3 Մանկավարժական փորձ

Ուսուցման ժամանակ փորձարարական խմբում իրականացվել են՝ **1.** Նետելու տեխնիկայի բացատրություն և օրինակների ցուցադրում, **2.** առանց գնդակի աջ ոտքը առաջ՝ կիսակքանիստ, ուղղում, բարձրացում ոտնաթաթերի վրա(5-8 անգամ): **3.** Նույնը՝ ձեռքերի իմիտացիայով(5-8 անգամ): **4.** Ուղիղ ձեռքը ձգված դեպի վեր՝ գնդակը առաջ, (նետող ձեռքը աշխատում է) ետ պտտելով գնդակը(5-8 անգամ): **5.** Գնդակը ուսի մոտ՝ արմունկի հոդում թեքված՝ **ա.**-ոտքերը ծալել, **բ.**-բարձրանալ թաթի վրա՝ ուղղելով ձեռքերը առաջ՝ մնալով թաթի վրա, մինչև գնդակը իջնի: **6.** Նետում՝ 45° անկյամբ, 2-րդ ձեռքը մեջքի հետևում(10 անգամ): **7.** Վահանի միջոցով(16 նետում) **8.** 5 արդյունավետ նետման ժամանակ հեռավորությունը ավելացնել 1 մետրով(10 նետում):

Նաև սխալները վերացնելու համար, օգտագործվել են վարժություններ և սխմույաստորներ (նկարագրությունը 4-րդ գլխում):

Ուսուցման հաջորդականությունը *ստուգողական խմբում* 1. Տեխնիկայի բացատրություն և ցուցադրում. 2. Ընդունման իմիտացիա. 3. Մոտիկից նետումներ՝ աջից, ձախից, կենտրոնից: 4. Նետումներ՝ հեռավորության աճով, 5. Կախած հետագծով նետումներ:

Գլուխ IV. ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

4.1 Փորձարարական ուսուցման մեթոդիկայի արդյունավետությունը և նետման արդյունավետության դինամիկան

Մանկավարժական փորձի արդյունքում մենք բացահայտեցինք 7-րդ դասարանցիների շրջանում նետումների քանակի սկզբնական մակարդակը (Աղյուսակ 1):

Աղյուսակ 1

7-րդ դ. նետումների արդյունավետության ցուցանիշների սկզբնական մակարդակը

Ցուցանիշներ	Նետում աջ կողմից		Նետում ձախ կողմից	
	Փորձ. խումբ	Ստուգ. խումբ	Փորձ. խումբ	Ստուգ. խումբ
$\bar{X}$	2,6	3	2,7	2,8
t	2,4		0,3	
P	>0,05		>0,05	

Ինչպես երևում է Աղյուսակ 1-ից, ստուգողական և փորձարարական խմբերի սովորողների 10 նետումների միջին թիվը վիճակագրորեն չի տարբերվում, փորձարարական խմբում աջից նետումների միջին թիվը 2,6 է, իսկ ստուգողականում՝ 3: Երկուսում էլ ցուցանիշների անհատական տարածումով 1-ից 5 արդյունավետ նետում($t=2.4$; $P>0.05$), փորձարարական խմբում ձախից նետումների միջին թիվը 2,7 է, ստուգողականում՝ 2.8, երկու խմբերում ցուցանիշների անհատական տարածումով 0-ից 5 արդյունավետ նետում ($t=0.3$; $P>0.05$):

Նախնական թեստավորման արդյունքները ցույց են տվել, որ ցուցանիշները կախված չեն սովորելու կարողությունից և պատահական են: Ըստ նախնական թեստավորման՝ ստուգողական խմբի աջ և ձախ կողմերից ուսի վրայից մեկ ձեռքով

նետումների կատարումը փոքր-ինչ գերազանցել է փորձարարական խմբի կատարումը: Փորձի ընթացքում երկու խմբերում էլ բարելավվել են նետելու արդյունավետությունը բնութագրող ցուցանիշները: Սակայն փորձի մասնակիցների տարբեր խմբերի այս բարելավումը տարբեր բնույթի էր:

Աղյուսակ 2.

Մեկ ձեռքով նետելու ցուցանիշների փոփոխություններ ստուգողական խումբում 3 ամիսից

Վիճակագրական ցուցանիշներ	Նետում աջ կողմից		Նետում ձախ կողմից	
	Մինչ փորձը	Փորձից հետո	Մինչ փորձը	Փորձից հետո
X	3	5	2,8	3
σ	0,5	0,7	1,2	1
M	0,09	0,14	0,23	0,19
t	7		0,6	
P	<0,001		>0,05	

Նետումների ուսումնասիրությունից 3 ամիս անց ստուգողական խմբում ցուցիչների դինամիկան փոխվեց (Աղյուսակ 2): Ինչպես երևում է Աղյուսակ 2-ից, պարապմունքների արդյունքում բացահայտվել է ցուցանիշների կանոնավոր փոքր աճ ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ կողմից կատարելիս: Ստուգողական խմբում բազային փորձարկման ժամանակ անհատական տատանումները եղել են 2-ից 5 նետում աջ կողմում, իսկ 5 ամիս հետո 3-ից 6 նետում: Աջ կողմից նետելիս ստացված թեստի արդյունքները եղել են 5 արդյունավետ նոտում, արդյունքները վիճակագրորեն նշանակալի են ($t=7$; $P<0.001$):

7ա դասարանում կրկնակի թեստավորումից հետո աջ կողմից նետելիս նկատվում է ցուցանիշների աճ: Դա, հավանաբար, պայմանավորված է նրանով, որ դասարանում ավելի շատ ժամանակ ու ուշադրություն են դարձրել աջ ձեռքով նետումներին: Ձախ կողմից նետումներ կատարելիս աշակերտները քիչ ուշադրություն են դարձրել նետման տեխնիկայի վրա: Բացի այդ, նրանք փորձում էին արագ կատարել նետումը, և դա հանգեցրեց շարժումների ճշգրտության խախտման և ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքի ընթացքում գործողությունների անհամապատասխանության:

Ինչպես երևում է Աղյուսակ 3-ից, փորձարարական խմբում բացահայտվել է ցուցանիշների մեծ աճ ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ կողմում: Աշակերտները սովորել են մեր առաջարկած ծրագրի համաձայն, ինչը զգալիորեն բարելավել է նրանց կատարողականը:

Աղյուսակ 3

Փորձարարական խմբում ցուցիչների փոփոխություն 5 ամսվա ընթացքում

Վիճակագրական ցուցանիշներ	Նետում աջից		Նետում ձախից	
	Մինչ փորձը	փորձից հետո	Մինչ փորձը	փորձից հետո
X	2,6	6	2,7	5,7
σ	0,75	0,75	1	0,5
M	0,14	0,14	0,19	0,09
T	8,1		6,3	
P	<0,001		<0,001	

Վերլուծելով ստացված տվյալները՝ միջին ցուցանիշները կազմել են 6 նետում աջ կողմում, 5,7՝ ձախ կողմում՝ արդյունքների անհատական ցրվածությամբ սկզբնական 1-ից 5-ում, իսկ առաջարկվող փորձարարական տեխնիկայից հետո՝ 5-ից 8 նետում: Աջ կողմից նետելիս ($t=8.1$; $P<0.001$), ձախ կողմից ($t=6.3$; $P<0.001$): Փորձարարական խմբում դասեր անցկացնելիս իրականացվել է բարդության և շարժիչ փորձի խիստ փուլավորում: Միավորները շտկվել են ժամանակին:

Աղյուսակ 4

Մի ձեռքով ուսից նետման արդյունքներ 7-րդ դ.-ի աշակերտների մոտ փորձի վերջում

Վիճակագրական ցուցանիշներ	Նետում աջ կողմից		Նետում ձախ կողմից	
	Փորձ. խումբ	Ստուգ. խումբ	Փորձ. խումբ	Ստուգ. խումբ
X	6	5	5,7	3
t	5.2		6,8	
P	<0,001		<0,001	

Ինչպես ցույց է տրված (Աղյուսակ 4) փաստացի տվյալների վերլուծությունը, տարբեր դասավանդման մեթոդները զգալի փոփոխություն են ունեցել մեկ ձեռքով ուսից նետելու ճշգրտության մեջ, ինչպես ձախ կողմում ($t=6.8$; $P<0.001$), այնպես էլ աջ

կողմում: ($t= 6.8$; $P<0.001$): Փորձարարական խմբում ստացված արդյունքների վերլուծությունը և ընդհանուր ընդունված ուսուցման մեթոդների կիրառմամբ ստուգողական խմբում ստացված տվյալների հետ համեմատելը հիմք է տալիս պնդելու, որ մեր կողմից առաջարկված մեթոդը կբարձրացնի դասավանդման արդյունավետությունը:

4.2 Ուսուցման գործընթացում հայտնաբերված սխալներ

Մանկավարժական դիտարկման արդյունքում մենք հայտնաբերեցինք սխալներ՝ մի ձեռքով ուսի վրայից տեղից նետելիս՝ 1-ին և 2-րդ թեստի իրականացման ժամանակ:

Սովորողների սխալները՝ (%)

Աղյուսակ 5

№	Սխալներ	Փորձ. խումբ		Ստուգ. խումբ	
		1-ին	2-րդ	1-ին	2-րդ
1	Գնդակի (դաստակի) սխալ բռնում	43	0	29	14
2	Նախապատրաստ. փուլում 2-րդ ձեռքը սխալ է դրված գնդակին	57	29	57	43
3	Ոտքերը չեն աշխատում նետման ժամանակ	43	0	43	0
4	Շատ առաջ թեքում՝ հավասարակշռության կորստով	29	29	29	29
5	Նետումը կատարվում է մատների հրումով	57	43	70	57
6	Նետելիս չնետող ձեռքը կտրուկ ցած իջնում կամ օգտ. 2 ձեռք	43	0	43	29
7	Նետող ձեռքի ուղեկցող շարժման բացակայություն	70	43	57	57
8	Հիմնական փուլում մարմնի մասերի ոչ հաջորդական ներառում	57	23	57	43
9	Առանց վահանի օգտագործման նետում	70	29	85	57
10	Ձեռքերի և ոտքերի ասինխրոն աշխատանք	70	29	70	57

1-ը նշանակում է նախնական թեստավորում, 2-ը վերջնական թեստավորում:

Ինչպես հետևում է ներկայացվածից (Աղյուսակ 5), սուբյեկտներն ունեն մեծ թվով սխալներ, որոնք տատանվում են 29-85%: 1-ին փորձի ժամանակ հայտնաբերված սխալները պատճառ են հանդիսացել նետման տեխնիկայի և կանոնների չիմացության:

Փորձի ընթացքում նպատակաուղղված աշխատանք է իրականացվել փորձարարական խմբում սխալները վերացնելու ուղղությամբ, կիրառվել է խմբակային և անհատական մոտեցում՝ ուսի վրայից մեկ նետելու նախնական պարապմունքով: Շատ աշակերտներ սխալվել են նետելիս՝ մատների հրումով բաց թողնելով գնդակը,

այս սխալն ուղղվել է հետևյալ վարժության օգնությամբ՝ գնդակը պահվում է կրծքավանդակի դիմաց, նետվող ձեռքը դրվում է գնդակի վրա, մատները լայն բացած, ավիր չի պատկում գնդակի վրա, երկրորդ ձեռքը կողքից պահում է գնդակը: Դանդաղ թեքվում է դաստակի աշխատանքով, գնդակը աստիճանաբար պոկվում է մատներից, հեռանում ձեռքից:

Փորձարարական խմբում 43% սխալը նետման ժամանակ է կատարվել, երբ նետման հիմնական փուլում կտրուկ իջնում է չնետող ձեռքը, որի պատճառով գնդակը կորցնում է իր հետագիծը, այն վերացնելու համար օգտագործվել է հատուկ սիմուլյատոր: Ձեռքերի դաստակին ժապավեն (լար) էին կապում, որպեսզի նետման ժամանակ ձեռքը ամրացվի վերևում, որպեսզի այն ցած չընկնի, այլ ուղեկցի նետող ձեռքին: [6]

Նաև նետելիս շատ փորձարկվողներ նետումն ավարտում էին 2 ձեռքով, որպեսզի մի ձեռքը աշխատեր երկրորդ (չնետող) ՝ ձեռքին տրվել է 0-25 սմ չափի վահան, խաղացողը դրանով պահել է գնդակը և մեկ ձեռքով ավարտել շարժումները:

Առաջարկվող սիմուլյատորների արդյունքում այս երկու սխալներն ամբողջությամբ վերացվել են փորձնական 7բ -ում: Ստուգողական խմբում այս սխալները մնացել են 29%:

Շատ սխալների առաջացման վրա ազդել են մի շարք գործոններ, որոնք ամբողջությամբ չեն թողել վերացրել բոլոր սխալները: Ձեռքերի և ոտքերի անսինխրոն աշխատանքը 70%-ով առաջացել է կորդինացիայի չբավարարվածության և հմտությունների աղքատության հետևանքով, սակայն փորձի մեջ առաջարկված վարժությունների արդյունքում սխալի տոկոսը փորձարարական խմբում նվազել է մինչև 29%, իսկ ստուգողական խումբում՝ մինչև 57%:

Ստուգողական խմբում սխալների մանրամասն վերացում չի իրականացվել, ինչի պատճառով դրանք ամբողջությամբ չեն վերացվել: Նաև դրանց վրա ազդել են ուսուցման թերությունները. կատարման տեխնիկայի սխալ ուսուցում, մեթոդական ուսուցման սխալներ, անբավարար հմտության փոխանցում, ինչպես նաև անորոշություն և վախ:

Փորձարարական խմբում առաջարկվող ուսուցման մեթոդաբանությունը և դրանց վերացման համար առաջարկվող միջոցները դրսևորվեցին դրական կողմում՝

համակողմանիորեն ազդելով ուսուցման ասպեկտների վրա: Միալների տոկոսը 43-70%-ից նվազել է մինչև 29-43%, ստուգողական խմբում՝ 14-57% վերջնական թեստավորման ժամանակ: Շարժումները սովորելու և դրանց իրականացման տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացում անընդհատ սխալներ են տեղի ունենում: Նրանց ժամանակին հայտնաբերումը և առաջացման պատճառների վերացումը մեծապես որոշում են տեխնիկական բարելավման գործընթացի արդյունավետությունը:

Եզրակացություն

1. Մի ձեռքով ուսի վրայից նետելու նախնական ուսումնասիրության փուլում մենք բացահայտեցինք փորձարարական և ստուգողական խմբերում թեստավորման ցուցանիշների փոփոխությունների դինամիկան: Աջ և ձախ կողմերից նետելիս նախնական ցուցանիշը (10 նետումներից) միջինը կազմում էր 3 արդյունավետ նետում ($t=2.4$; $P>0.05$): Փորձից հետո արդյունավետությունը փորձարարական խմբում աճել է մինչև 6 նատում աջ կողմում ($t=6.8$; $P<0.001$), ձախ կողմում՝ 5.7 ($t=6.8$; $P<0.001$):

2. Փորձի արդյունքում բացահայտվեցին նետման տեխնիկայի վրա ազդող մի շարք սխալներ: Միալների կեսը տեխնիկայի, նետումը կատարելու կանոնների չիմացության հետևանք էր և ուսուցման թերություններ: Գնդակի սխալ պահում (43%), նետող ձեռքի ուղեկցող շարժման բացակայություն (7%):

Նետման կատարման զգալի սխալներն են եղել՝ նետման ժամանակ չնետվող ձեռքի կտրուկ իջեցումը, ձեռքի չուղեկցումը գնդակին (43%), առաջարկվող առաջատար վարժություններից և սիմուլյատորներից հետո սխալն ամբողջությամբ վերացվել է փորձարարական խմբում:

Նաև արդյունավետ նետմաների տոկոսը նվազեցրել է այն, երբ նետումը կատարվում է բացառապես օդակը՝ առանց վահան օգտագործելու (70%): Փորձարարական մեթոդաբանությունը դրական ազդեցություն ունեցավ նետումը սովորեցնելու տեխնիկայի վրա՝ օգտագործելով ստացված սխալները:

3. Փորձի ավարտին փորձարարական խմբի տեղից մեկ ձեռքով ուսի վրայից նետելու տեխնիկային տիրապետելու որակն ավելի բարձր էր, քան ստուգողական խմբում:

Փորձարարական խմբի սուբյեկտները բոլոր առումներով գերազանցել են ստուգողական խմբի սուբյեկտներին բոլոր ցուցանիշներով ($P < 0,001$):

Գործնական առաջարկություններ

Ֆիզկուլտուրայի դասերին բասկետբոլ ուսուցանելիս խորհուրդ էմ տալիս օգտագործել վերը նշված մարզման մեթոդիկան, ինչպես նաև պարբերաբար հետազոտություններ անցկացնել՝ տեխնիկայի կատարման տեխնիկական սխալները հայտնաբերելու համար: Հատկապես անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել նետումների կատարմանը, քանի որ նետումները բասկետբոլի հիմնական տեխնիկաներից են և ունեն բարդ կառուցվածք: Ուսումնական գործընթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար փորձարարական խմբի մասնակիցների հետ մանկավարժական փորձի ժամանակ օգտագործված միջոցները արդյունավետ են ստացվել: Իմ կարծիքով նետումների բազմաթիվ տեսակներ չպետք է մտցվեն դպրոցական բասկետբոլի ուսումնական ծրագրում: Այն թույլ կտա մինչև 12-րդ դասարանը ձևավորել կայուն շարժողական հմտություններ դրա իրականացման լավ տեխնիկական ցուցանիշներով:

Ինչ վերաբերվում է պաշտպանական (<<Մարդը-մարդու>> կամ անհատական պաշտպանություն) և հարձակվողական (անհատական և թիմային) տակտիկական գործողություններին, քանի որ <<Մարդը-մարդու>> կամ անհատական պաշտպանությունը իրենից եթադրում է պայքար պաշտպանի և հարձակվողի միջև, իսկ հարձակվողական անհատական տակտիկական գործողությունների ժամանակ կիրառվում են առանց գնդակի խաբքեր պաշտպանների հսկողությունից ազատվելու համար, կամ էլ ակտիվ գործողություններով միշտ նրանց լարված պահլու համար, դասի ժամանակ այս տակտիկական գործողությունները կիրառելիս, աշակերտները մակսիմալ շարժունակություն կցուցաբերեն, որն էլ իր հերթին կբերի վերջնարդյունքում դիմացկունության, բարձր ֆիզիկական պատրաստվածության, հոգեբանական և կամային որակների ձևավորմանը:

Վերը նշվածը հաշվի առնելով, խորհուրդ էմ տալիս դասերի ժամանակ օգտագործել այս տակտիկական գործողությունները ևս:

Գրականության ցանկ

1. Ե. Դավթյան, Բասկետբոլ, Երևան, 2003:
2. Ե. Դավթյան, Ա. Բեգլարյան, Բասկետբոլիստի մարզումը, Երևան, 2006:
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. М., 1997.
4. Белов С., Баскетбол. Броски по кольцу. Физкультура в школе. М., 1990.
5. Коузи Б., Пауэр Ф., Анализ и концепции в современном баскетболе. М., 1975.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, М., 1999.
7. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение, М., 1971.
8. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие, Краснодар, 1997.
9. Матрунин В.П., Баскетбол на уроках. Физкультура в школе, М., 1990.
10. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. М., 1991.
11. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу, Волгоград, 1994.
12. Туркунов Б.И., Обучение баскетболу в школе, М., 1993.
13. Шерстюк А.А., Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, Омск, 1991.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Ռամազյան Արթուր

Թեմա՝ «Գնդակի և նռնակի նետումների ուսուցումը միջին և ավագ դպրոցում»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների

թեկնածու, դոցենտ Վաղինակ Նազարյան

Վանաձոր 2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
1. Գլուխ 1. Փոքր գնդակ նետելու տեխնիկա.....	5
2. Գլուխ 2. Փոքր գնդակ նետելու տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկա.....	10
3. Գլուխ 3. Թիրախի վրա փոքր գնդակ նետելու ուսուցման տեխնիկա և մեթոդիկա.....	15
3. Եզրակացություն.....	16
4. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ժամանակակից մանկավարժները, հոգեմասններն ու ֆիզիոլոգները փաստում են, որ դեռահասների մտավոր, ֆիզիկական և թարայական զարգացման գործընթացում լուրջ հաջողությունների կարելի է հասնել, եթե ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման լուրջ փուլերում առավել ուշադրություն դարձվի հանրակրթական դպրոցի դասարանների աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության տեսական, գիտական և գործնական պարապմունքների կազմակերպման մեթոդներին և միջոցներին:

Կրթական մնագավառի “Ֆիզիկական կուլտուրա” ուսումնական առարկան, հանդիսանալով մարդու և հասարակության մշակութաձևերից մեկը և իր հիմքում ունենալով ֆիզկուլտուրային գործունեությունը, նպաստում է մարդու հոգեպես և ֆիզիկապես ուղղորդված մշակմանը և կատարելագործմանը: Այն կոչված է աշակերտների մեջ ձևավորելու կայուն պահանջմունք, հոգևոր վերաբերմունք դեպի անձնական առողջությունն ու ֆիզիկական կատարելությունը՝ ապահովելու ֆիզիկական և հոգեկան հատկությունների ներդաշնակ զարգացումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը առանձնապես մեծացել է ներկայումս, երբ գիտատեխնիկական հեղափոխությամբ՝ մարդկությանը բարիք տալուն զուգընթաց, անբարենպաստ պայմաններ են ստեղծվել առողջության ամրապնդման և օրգանիզմի կոփման համար, սահմանափակվել է ջերմակարգավորիչ, կենսաէներգետիկ, սիրտ-անոթային և այլ համակարգերի գործունեությունը:

Ժամանակակից մարդու ապրելակերպին բնորոշ է մկանային գործունեության սահմանափակվածությունը, որը գիտության մեջ ստացել է «Հիպոդինամիկա» անվանումը: Հիպոդինամիկայի հետևանքով մարդն ընկել է անբնական պայմանների մեջ, որն անհամատեղելի է էվոլուցիայի ընթացքում մշակված պայմաններին:

Գիտնականները գտնում են, որ մկանային գործունեության սահմանափակումը ոչ պակաս վտանգավոր է, քան թթվածնային կամ վիտամինային անբավարարվածությունը: Ֆիզիկուլտուրան և սպորտը չպետք է դասել այնպիսի նախասիրությունների շարքին, ինչպիսիք են՝ որսորդությունը և ճանապարհորդությունը: Այն չպետք է շփոթել հրապուրանքի հետ, այլ անհրաժեշտ է

դասել կենցաղային ամենօրյա պահանջների շարքին, ինչպիսիք են՝ քունը, սնունդը և այլն:

Այս խնդրի իրագործման անհրաժեշտ պայմաններից է մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդումը, երիտասարդության օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ու շարժողական գործունեության կատարելագործումը: Այս առումով անհատի բազմակողմանի ու ներդաշնակ դաստիարակության խնդիրը համարվում է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական սկզբունքը[1]:

Կենսականորեն անհրաժեշտ և կարևոր շարժողական ընդունակությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկանության, ճկունության, ճարպկության մշակումը մեծ նշանակություն ունեն դպրոցականների օրգանիզմի բազմակողմանի զարգացման, հետևաբար և նրանց հանրօգուտ հասարակական աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության համար նախապատրաստվելու գործում:

Աշխատանքի արդիականությունն է. Աթլետիկական վարժությունների միջոցով հարստացնել դպրոցականների շարժողական պաշարը:

Նպատակն է. Ուսումնասիրել դպրոցականների Աթլետիկա» բաժնով նախատեսված նետումներ ծրագրային նյութը և դրանց հիման վրա կազմակերպել ուսուցման գործընթացը:

Խնդիրներն են. Աթլետիկական վարժությունների միջոցով կազմակերպել դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացը:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը բաղկացած է 17 տպագիր էջից, 3 գլուխներից, 2 նկարներից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Փոքր գնդակ նետելու տեխնիկա

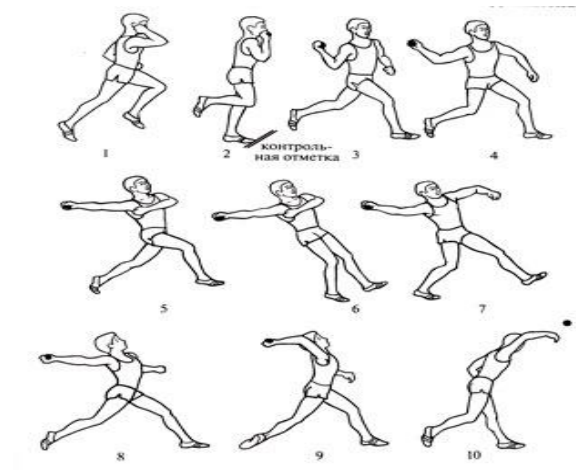
Դպրոցականների և երիտասարդների ֆիզիկական զարգացման և հատուկ պատրաստության միջոցներից մեկը փոքրիկ գնդակներ նետելն է: Ըստ կատարման տեխնիկայի, այն մեծապես նման է նիզակ նետելու տեխնիկային: Հետևաբար, մարզումների սկզբնական փուլում գնդակներ նետելը դառնում է արդյունավետ միջոց, որն օգտագործվում է այս տեսակի տեխնիկայի տիրապետման համար:

Աթլետիկայի այս տեսակն ուսումնասիրվում է ինչպես կրտսեր, այնպես էլ ավագ դասարաններում: Դասարանում օգտագործվում են թենիսի գնդակներ, որոնք, ետ թռնելով, անվտանգ են օգտագործելու համար: Բացօթյա պարապմունքների ժամանակ կարելի է օգտագործվում են հոկեյի հատուկ գնդակներ:

Դպրոցական ուսումնական պլանի համաձայն՝ փոքր գնդակներ նետելը կատարվում է տեղից և վազքից հեռավորության վրա, երբ շարժումների տեխնիկան հիմնականում նույնական է նիզակ նետելու տեխնիկային, ինչպես նաև ուղղահայաց և հորիզոնական թիրախներին:

Բացի այդ, փոքր գնդակի նետման որոշ տեսակներ առաջարկվում են օգտագործել աթլետիկայի պատանեկան համապարփակ ծրագրում ներառված մրցումներում:

Փոքր գնդակ նետելու տեխնիկա(նկ. 1): Վազքի մեկնարկով փոքրիկ գնդակը նետելը պատկանում է արագություն-ուժային վարժությունների ցիկլիկ-ացիկլիկ խմբին: Շարժման ընդհանուր կառուցվածքը բաղկացած է մի շարք փուլերից. Նետման նախնական մասը բաժանված է գնդակը պահելու և վազքի, որը բաղկացած է երկու փուլից (նախնական և վերջնական՝ նետման քայլեր): Վերջնական մասը ներառում է վերջնական ջանքերի տարրեր և նետումից հետո հավասարակշռության պահպանման փուլը[1],[2],[3]:



Նկար 1. Փոքր գնդակ նետելու տեխնիկա

Գնդակի պահում. Նետող ձեռքի մատների ֆալանգներով պահվում է փոքրիկ գնդակը, որը սեղմված չէ ափի վրա: Ցուցամատը, միջին և մատանի մատները լծակի պես դրված են գնդակի հետևում, իսկ բթամատն ու փոքր մատը պահում են այն կողքի վրա: Նախքան վազքի մեկնարկը, նետողը գնդակը պահում է ուսի վրայով՝ թեքված թեւով(նկ. 2):



Նկար 2 Ինչպես պահել փոքրիկ գնդակը

Թափավազք. Թռիչքի առաջին (նախնական) փուլը սկսվում է մեկնարկային դիրքից մինչև հատուկ նշանը, որը կարող է ընտրվել անհատապես: Վազքի այս հատվածի խնդիրն է տեղեկացնել «նետվող գնդակին» հաղորդել նախնական արագություն, որի արդյունքում այն ձեռք է բերում որոշակի քանակությամբ շարժում և ուտքով ճշգրիտ հարվածել մեկնարկային նշանին: Վազքը կատարվում է նորմալ վազքի քայլով օպտիմալ արագությամբ, դրա երկարությունը հաղթահարվում է 6-12 վազքի քայլով:

Թռիչքի երկրորդ (վերջնական) փուլը, որը նույնպես ընտրվում է անհատապես և կախված է առաջխաղացման արագությունից, քայլերի երկարությունից և նետումից

հետո կանգ առնելու եղանակից, սկսվում է կառավարման նշանից և ավարտվում այն վայրում, որտեղ. կատարվում է վերջնական ճիգը: Այս փուլի խնդիրն է գնդակը ետ քաշել՝ այն «շրջանցելու» և մինչև վերջնական շարժումը պահպանել օպտիմալ արագությունը: Վազքի այս հատվածի քայլերը կոչվում են նետում: Դրանց թիվը կախված է գնդակի դուրսբերման եղանակից և տատանվում է 4-ից մինչև 6 քայլ: Միննույն ժամանակ, օգտագործելով զույգ թվով քայլեր, նետողը պետք է ձախ ոտքով հարվածի նշագծին, աջով՝ կենտ թվին (տեխնիկայի վերլուծությունը կիրականացվի նրանց համար, ովքեր գնդակը նետում են աջ ձեռքով) [1],[2],[3]:

Սպորտային պրակտիկայում նետման քայլեր կատարելիս օգտագործվում են գնդակի նետման տարբեր տարբերակներ («ուղիղ թիկունք», «առաջ-ներքև-ետ աղեղ», «վերև-հետև աղեղ» և այլն): Ամենապարզ և լայնորեն օգտագործվող տեխնիկան, որն օգտագործվում է նետողների մեծ մասի կողմից, ուղիղ հետ նանելն է: Այն իրականացվում է չորս նետման քայլերով:

Ձախ ոտքով հասնելով նշագծին՝ նետողն աջով անընդհատ կատարում է առաջին քայլը: Ոտնաթաթը դրվում է անմիջապես շարժման ուղղությամբ, իսկ կոնքի դիրքը մնում է նույնը, ինչ վազքի առաջին մասում: Միաժամանակ, ուսերը սկսում են թեքվել դեպի աջ և սկսվում է աջ ձեռքի աստիճանական ետ քաշումը արմունկի հոդում թեքված գնդակով: Ձախ ձեռքը, ծավալած արմունկի հոդում, առաջ է շարժվում:

Երկրորդ քայլը, որն արվում է ձախ ոտքով, ուղեկցվում է ուսերի առանցքի հետագա շրջադարձով դեպի աջ՝ գրեթե 90° անկյան տակ: Այս քայլով կոնքը նույնպես պտտվում է դեպի աջ՝ մոտ 45° : Գնդակի հետ ձեռքը գտնվում է համանուն ուսից մի փոքր վեր: Ուղղված աջ թևի և մարմնի միջև ձևավորվում է ուղիղ անկյուն, որը պահպանվում է հետագա շարժումներում: Արագությունը պահպանելու համար խորհուրդ է տրվում պահպանել իրանի ուղղահայաց դիրքը: Կարևոր է նվազագույնի հասցնել մարմնի ուղղահայաց տատանումները թռիչքի քայլերը կատարելիս: Կզակը գտնվում է ձախ ուսի մոտ: Ոտքերի շարժումները պետք է լինեն ակտիվ, զսպանակավոր: Երկրորդ քայլից հետո գնդակի դուրսբերման գործընթացը ավարտվում է:

Շրրորդ քայլը կոչվում է խաչաձև: Այն կապն է գնդակի արագացման նախնական և վերջնական մասի միջև: Նրա հիմնական խնդիրն է իրականացնել գնդակի «անցակցումը» և ձախ ոտքի ժամանակին առաջ քաշելը՝ աջ ոտքը հենարանի վրա դնելիս: Խաչաձեւ քայլը կատարվում է ազդրերի ակտիվ մոտեցնելով և ձախ ոտքով հրելով, ինչը լրացուցիչ արագություն է տալիս: Ձախ ոտքը այս պահին հենարանից արագ հանվելուց հետո (իր առջևի մակերևույթի մկանների նախնական ուժեղ լարման հետևանքով ակտիվ հրելու պատճառով) առաջ է բերվում և ավարտում վազքը (չորրորդ քայլ):

Նետման քայլեր կատարելիս շատ կարևոր է հետևել դրանց կատարման ռիթմին՝ եզրափակիչից առաջ վերջին քայլերում արագացման շեշտադրմամբ:

Վերջնական ճիգեր: Նետման վերջին փուլը սկսվում է նախքան ձախ ոտքի տեղադրումը չորրորդ նետման քայլում՝ մարմնի ընդհանուր ծանրության դեպի աջ հենման ոտքով անցնելու պահին: Այս քայլը կատարվում է առանց թռիչքի փուլի: Վերջնական շարժման ժամանակ անհրաժեշտ է առավելագույնի հասցնել վազքի ընթացքում ձեռք բերված արագությունը նետման պահին: Մարմնի ընդհանուր ծանրության անցնելուց հետո աջ ոտքը սկսում է ակտիվորեն թեքվել՝ ազդրը շրջելով դեպի ներս՝ վազքի ուղղությամբ: Այս պահից սկսվում է գնդակի «նետումը»: Այն անհրաժեշտ է որպեսզի գնդակի նետման մեջ ներգրավված մարմնի մկանների և նետող թևի հետագա լարվածության համար:

Ձախ ոտքը, համարյա ուղիղ, դրվում է կրնկից մոտ մեկ ներքան հեռավորության վրա դեպի վազքի գծից ձախ՝ հետագա անցումով դեպի ամբողջ ոտքի վրա շեշտադրումը: Սա անհրաժեշտ է ձախ ոտքով և ձախ ուսի միջով պայմանականորեն անցնող առանցքի շուրջ պտտաձև շարժման պայմաններ ստեղծելու համար: Տվյալ պահին գնդակով աջ թելը թեքված է արմունկի հոդում, իսկ նախաբազուկն ու ձեռքը, գտնվելով ուսի հետևում, թեքված են: Ձախ ձեռքը միևնույն ժամանակ սկսում է հետ քաշվել դեպի ձախ և ուղղաձիգ է:

Ուղղելով աջ ոտքը և կոնքի աջ հատվածը դեպի առաջ շրջելով՝ նետողը, իրականացնելով գնդակի «ձգումը», կրծքով առաջ է գալիս, աջ արմունկը բերում է

առաջ և վեր և անցնում «ձգված աղեղի» դիրքի, այսպես են անվանվել արտաքին նմանության պատճառով, որտեղ աջ ձեռքը արկով, թեքված իրանը և ձախ ոտքը կազմում են համապատասխան աղեղ:

Այնուհետև, նախկինում ձգված մկանները կծկելով և օգտագործելով «նետող գնդակ» համակարգի իներցիան՝ մարմինը չի թեքվում, և կուրծքը շարժվում է առաջ:

Վերջնական ճիգերի վերջին մասն իրականացվում է ամենահզոր շարժումով՝ «պոկում»: Գնդակի արձակումն ավարտվում է նախաբազկի և աջ ձեռքի մտրակի նման շարժումով: Գնդակի հետ թեև անցնում է ուսի վրայով: Ձախ ոտքը նետման պահին դադարեցնում է շարժումը և ամբողջությամբ ուղղվում:

Վերջնական ճիգերի բոլոր տարրերը կատարվում են որպես մեկ շարժում: Նետման արդյունավետությունը կախված է վերջնամասում մարմնի օղակների դանդաղեցման հաջորդականությունից՝ սկսած ներքևից և վերջացրած վերևից՝ շարժման ընդհանուր ծավալը գնդակին փոխանցելու համար:

Հավասարակշռության պահպանում: Շարժման իներցիան մարելու համար գնդակը քաջ թողնելուց հետո նետողը ձախ ոտքից ցատկում է աջ նետման տեղը սահմանափակող աղեղի դիմաց:

Գործնականում վազքի մեկնարկից փոքր գնդակ նետելու տարբերակները պայմանավորված են մարզիկների անհատական հատկանիշներով և տարբերվում են հետագծի շեղման ձևով և նետման քայլերի քանակով:

Առաջատար «ուղիղ թիկունքը» կատարվում է որոշ նետողների կողմից 6 նետման քայլի համար:

Գլուխ 2. Փոքր գնդակ նետելու տեխնիկայի ուսուցման մեթոդիկա

Փոքրիկ գնդակ նետելու տեխնիկայի ուսուցման գործընթացին նախորդում է հատուկ նախապատրաստական վարժությունների օգնությամբ ուսումնասիրված շարժումները յուրացնելու համար անհրաժեշտ պայմանների ստեղծմանը: Այս վարժությունները նպատակ ունեն զարգացնել համապատասխան շարժողական որակներ և յուրացնել նետման շարժումների հիմնական օրինաչափությունները, առանց որոնց դժվար կլինի սովորել նետելու տեխնիկան:

Պետք է հիշել, որ գնդակ նետելն ավելի հաջող են յուրացնում այն մարզիկները, ովքեր ունեն լավ շարժունակություն ողնաշարի և ուսագոտու հոդերի մեջ, ավելի լավ է զարգացած արագություն ու ժային հատկությունները:

Մարզումների արդյունքում ստեղծվում են մարզումների համար անհրաժեշտ նախադրյալներ և սկսվում է նետելու տեխնիկայի նպատակային ուսումնասիրությունը:

Առաջադրանք 1. Ստեղծեք պատկերացում փոքր գնդակ նետելու տեխնիկայի մասին:

Միջոցներ.

1. հակիրճ պատմություն շարժումների հիմնական օրինաչափությունների և փոքր գնդակ նետելու տեխնիկայի մասին՝ ցուցադրելով տեսողական միջոցներ.

2. փոքր գնդակը տեղից թիրախ և վազքից հեռավորություն նետելու տեխնիկայի ցուցադրում.

3. ծանոթացում փոքր գնդակ նետելու մրցումների կանոններին.

4. Ուղեցույցներ. բացատրելիս և ցուցադրելիս ուշադրություն դարձրեք տեխնիկայի առաջատար տարրերին, նշեք թիրախային պարամետրերի առանձնահատկությունը նետումներում ճշգրտության և տարածության համար:

Առաջադրանք 2. Ուսուցանել վերջնական փուլում, թե ինչպես պահել գնդակը և նետելու շարժման տեխնիկան:

Միջոցներ.

1. փոքրիկ գնդակ բռնել; ձեր առջև գտնվող գնդակը հատակին գցելը ձեռքի ակտիվ շարժումով մեկնարկային դիրքից թեև ուղիղ է առջևում.

2. նույնը, բայց գցում է նախաբազկի և ձեռքի մտրականման շարժումով.

3. նույնը, բայց ձեռքում գտնվող գնդակը վեր բարձրացրել և մտրակնման շարժումը սկսել արմունկն ակտիվորեն առաջ բերելուց հետո, որին հաջորդում է նրա կտրուկ կանգը.

4. գլխի հետևից երկու ձեռքով գնդակը նետելով առաջ և վեր՝ կանգնելով ոտքերը բաց ուսի լայնությամբ;

5. նույնը ձախ ոտքը առջևում, աջ ետևում մատի վրա;

6. նույնը, բայց մի ձեռքով նետելով ուղղահայաց թիրախի վրա, մյուս ձեռքով թեքել արմունկային հոդում;

7. գնդակը նետելով առաջ և վեր և. նետումի համեմատ ձախ կողմով կանգնած, գնդակով թեև ուղղված է ետ և դրված, ձախ թելը ձեր առջև է, մարմնի քաշը մի փոքր թեքված աջ ոտքի վրա է, մարմինը չափավոր է ետ թեքված;

8. նույնը, բայց կատարեք նետումներ ուղղահայաց և հորիզոնական թիրախների վրա.

9. նետելով գնդակը ձախ ոտքը դուրս դնելուց հետո և կանգնել ձախ կողմով:

Ուղեցույցներ, թեև փոքր գնդակները պետք է օգտագործվեն որպես գույքագրում: Նրանց նետելու հետ վարժությունները կարող են կատարվել զույգերով, երբ գործընկերները բռնում են դրանք: Խորհուրդ է տրվում գլխի հետևից նետումների ուղղությունը փոխել որոշակի հաջորդականությամբ՝ «առաջ-ներքև», «ուղիղ-առաջ», «առաջ-վեր»: Շարժման ճշգրտության համար նպատակահարմար է փոխել նետման

ուղղությունը՝ պատի մեջ, հատակին և պատին շրջադարձով, այլ համակցություններ՝ հետագայում գնդակը որսալով: Գլխի հետևից երկու կամ մեկ ձեռքով նետելիս, երբ ձախ ոտքը գտնվում է առջևում՝ մատը դեպի ներս, ճոճանակը պետք է կատարվի մարմնի շեղումով և գնդակի առավելագույն շեղմամբ՝ մարմնի քաշը տեղափոխելիս: աջ ոտքը. Ձախ ոտքը մնում է առջևում՝ աջից 3-4 ոտնաչափ հեռավորության վրա:

Վերջնական ճիգը պետք է կատարվի կրծքով (նետվող ձեռքի արմունկները կամ արմունկը ուղղված են առաջ) աջ ոտքը թեքելուց և կոնքը առաջ բերելուց և արկի արձակումը նախաբազկի մտրակի նման շարժումով ավարտելուց հետո: և ձեռքը՝ հենվելով ուղիղ ձախ ոտքի վրա: Նետումները պետք է փոխարինվեն իմիտացիոն շարժումներով: «Ձգված աղեղի» դիրքի անցման իմիտացիան կարող է իրականացվել բռնելով ուսի մակարդակում տեղադրված ռետինե շորի կլանիչի վրա կամ աջ ձեռքի շարժումն ուղղորդող գործընկերոջ օգնությամբ: Ձախ ոտքի դիրքով վարժությունը պետք է կատարվի նետման հետ միասին և սկսվի աջ ծնկից և կոնքի նույն հատվածից առաջ շարժվելով, մինչև ձախ ոտքը դրվի հենարանի վրա: Թիրախի վրա նետումների ժամանակ ուղղահայաց թիրախները դրվում են 2-3 մ բարձրության վրա, հորիզոնական և ուղղահայաց թիրախների հեռավորությունը տարբեր է[5]:

Առաջադրանք 3. Ուսուցանել վազք կատարելիս փոքրիկ գնդակը «ուղիղ հետ» վերցնելու տեխնիկան:

Միջոցներ:

1. գնդակը տեղում դրիլինգ՝ նետման իմիտացիայով;
2. Դիլինգ գնդակը քայլելիս և վազել առանց նետելու;
- 3, վազք խաչաձև քայլերով՝ առանց նետելու հարվածի;
4. վազել 20-30 մ, ձեռքը՝ գնդակը ուսի վրայով:

Մեթոդական ցուցումներ. իմիտացիոն վարժությունները և վարժությունները առանց նետելու պետք է կատարվեն հաշվելով: Այսպիսով, երբ որսում են տեղում և ձախ ոտքը առջև, ձեռքը՝ գնդակը ուսին, «Ժամանակների» հաշվին ուսերը թեքվում են դեպի աջ, ձախ թելը արմունկով առաջ է բերվում, աջ ոտքը թեքված: «Երկու» հաշվի վրա

գնդակով ձեռքը հետ է քաշվում: «Երեքի» հաշվարկով, աջ ոտքը թեքելով, կուրծքն առաջ շրջելով և գնդակով ձեռքը արմունկով դեպի վեր բերելով, նետողը վերցնում է «ձգված աղեղի» դիրքը: «Չորսի» հաշվին սիմուլյացիա է արվում. Առանձին կատարումից հետո այդ շարժումները կատարվում են միասին:

Շարժման ընթացքում գնդակը հետ քաշելիս յուրաքանչյուր հաշվարկ համապատասխանում է ավարտված նետման քայլին:

Առաջադրանք 4. Ուսուցանել շարժման նախնական և վերջնական փուլերի տարրերի համադրությունը և ընդհանրապես փոքր գնդակ նետելու տեխնիկան:

Միջոցներ:

1. Նետում գնդակով խաչաձև քայլից;
2. գնդակը նետել երեք վազքաքայլից, նախապես դուրս տարված ձեռքով.
3. գնդակը նետել չորս նետման քայլերից;
4. նույնը հսկիչ նշանի նախնական մոտեցումից.
5. գնդակը նետել կարճ վազքից;
6. գնդակը նետել ամբողջ վազքից:

Ուղեցույց. խաչաձև քայլից նետում կատարելիս անհրաժեշտ է ձախ ոտքը աջ ոտքի երկարացման հետ համաժամանակ դնել հենարանի վրա և միևնույն ժամանակ կոնքի աջ կողմը թեքել դեպի ձախ և առաջ:

Երեք վազքաքայլից նետվելիս շարժման ռիթմը պետք է կարգավորվի ուղենիշներով նշված քայլերի երկարությամբ (առաջին քայլը հավասար է երեք կանգառի, իսկ երկրորդը և երրորդը՝ չորս), և դրանց կատարման արագությունը: Կարճ և ամբողջական վազքով նետումներում դուք պետք է կարգավորեք հղման նշանը և հետևեք նետման քայլերի ռիթմին՝ զուգակցելով վերջնական ջանքերի հետ:

Առաջադրանք 5. Կատարելագործել փոքր գնդակ նետելու տեխնիկան՝ հաշվի առնելով ներգրավվածների անհատական առանձնահատկությունները:

Միջոցներ.

1. հատուկ նախապատրաստական վարժությունների կատարում;
2. տարբեր քաշի գնդակների նետում;
3. նետողների անհատական հատկանիշների հիման վրա ընտրված տեխնիկայի տարբերակների օգտագործումը.
4. մրցումների կանոններին համապատասխան գնդակը նետել նշակետին.

Ուղեցույցները, տեխնիկան կատարելագործելիս, նշվում են թռիչքի երկարությունը, շարժման դիրքը, նետման քայլերի քանակը և նետման այլ տարրեր: Տեխնիկայի անհատականացումը տեղի է ունենում անհրաժեշտ շարժողական հատկությունների մշտական զարգացմամբ:

Հմտության ձևավորումը լավագույնս ստուգվում է հատուկ թեստերով և մրցումներում:

Գլուխ 3. Թիրախի վրա փոքր գնդակ նետելու ուսուցման տեխնիկա և մեթոդիկա

Թիրախի վրա փոքրիկ գնդակ նետելն իրականացվում է ցածր դասարաններում: Այս վարժությունների նետման շարժման տեխնիկան նման է վերջնական փուլի տեխնիկային, որը կատարվում է վազքի մեկնարկից գնդակը նետելիս: Այնուամենայնիվ, այստեղ ջանքեր գործադրելը ուղղված է ոչ թե նետման հեռավորությանը, այլ նետման վերջին փուլի ճշգրտությանը:

Շարժման տեխնիկայի մասին պատկերացում կազմելը, նպատակներ սահմանելը, միջոցների ընտրությունը և անհրաժեշտ ուղեցույցները համապատասխանում են վերապատրաստման համար օգտագործվողներին. գնդակը պահելու և եզրափակիչ ջանք գործադրելու տեխնիկան վազքի մեկնարկից փոքր գնդակ նետելիս (առաջադրանքներ 1 և 2):

Փոքր գնդակ նետելու տեխնիկայի յուրացման հաջողությունը գնահատելու, հիմնական սխալները և դրանց առաջացման պատճառները բացահայտելու համար կարող է իրականացվել հաջող և անհաջող փորձերի համեմատական վերլուծություն:

Անվտանգության ապահովում: Նետելու մարզումների ժամանակ վնասվածքներից խուսափելու համար պետք է պահպանվեն մի շարք կազմակերպչական պահանջներ.

- ապահովել անվտանգ հեռավորություն սովորողներին տեղակայելիս.
- բացառել աթլետիկայի սարքավորումները միմյանց վրա նետելը.
- պահպանել նետումների կատարման կարգը.
- կատարել նետումներ և այն հավաքել փորձերից հետո միայն մարզիչ-ուսուցչի հրամանով.
- փողոցում սկավառակ և մուրճ նետելիս ունենալ պաշտպանիչ ցանց.
- դասարանում չօգտագործել ուսումնական գործիքներ և նետումներ կատարել հատուկ ցանցի մեջ[5]:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով «Աթլետիկա» բաժնով նախատեսված նետումները միջին և ավագ դասարաններում, հանգում ենք գործնական եզրակացության, որ

1. Հարստանում է դպրոցականների շարժողական պաշարը:
2. Դպրոցականների մոտ ձևավորվում են տարիքին և սեռին համապատասխան շարժողական ընդունակությունները:
3. Միջին և ավագ դպրոցականների մոտ ձևավորվում են ռազմակիքառական ընդունակությունները:
4. Աթլետիկական նետումների ուսուցման արդյունքում արդյունավետ կերպով լուծում են դասերի կազմակերպման խնդիրները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ֆ.Գ. Ղազարյան- «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»-հր. «Լույս», Եր. 1985.,
- 2.Ֆ. Գ.. Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան – «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», 1-ին մաս, Եր. 2003 թ..
3. Յու.Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան – «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր.,2007թ.
- 4.Գ.Ա. Մինասյան–«Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում», հր. «Լույս», Եր., 1983 թ..
5. Г.В. Грецов –«Теория и методы обучения легкой атлетике». *Изд.: Академия, 2013 год.*

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Կոստանյան Արկադի

**Թեմա՝ «Սովորողների գնահատումը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի
դասավանդման գործընթացում»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2022թ.

**ԹԵՄԱ- «Սովորողների գնահատումը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի
դասավանդման գործընթացում»**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
2. ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ.....	6
1.1 ԿԻՍԱՄՅԱԿԱՅԻՆ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԿԱՐԳԸ.....	12
4. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	17
5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մանկավարժների մասնագիտական պատրաստվածության և հմտությունների մակարդակով է պայմանավորված աճող սերնդի ոչ միայն կրթվածության ցուցանիշը, այլև արժեհամակարգը: Ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը կախված է նրանից, թե որքանով է ուսուցիչը կոմպետենտ (խորագիտակ) գործընթացի պլանավորման, կազմակերպման, գիտելիքների փոխանցման հարցերում:

Մանկավարժական գործունեությունը մանկավարժից պահանջում է գիտելիքների և մասնագիտական կարողությունների անընդհատ ավելացում:

Ուսուցիչների որակավորման բարձրացման դասընթացները պետք է ներառեն ինչպես տեսական բնույթի դասախոսություններ կրթական նոր տեսությունների և տեխնոլոգիաների վերաբերյալ, այլ նաև դրանք առաջին հերթին պետք է ուղղորդվեն դեպի պրակտիկ գործունեություն, ընդգրկեն գործնական այնպիսի պարապմունքներ, քննարկումներ ու սեմինարներ, որոնք կարող են նպաստել ուսուցիչների գործնական կարողությունների և մանկավարժական հմտությունների կատարելագործմանը:

Գործնական ուղղվածություն ունեցող դասընթացները կօգնեն ուսուցիչներին մասնագիտական գործունեություն իրականացնելիս կատարել վերլուծություններ, կիրառել ինովացիաներ, յուրացնել դասավանդման նոր մեթոդների առանձնահատկությունները և գործընկերների առաջավոր փորձը:

Սակայն ուսուցման մեթոդները չեն կարող տալ արդյունավետ ուսուցում իրականացնելու պարզ դեղատոմսեր, բայց կարող են նախանշել ուսուցման արդյունավետ պայմանների բնութագրիչները: Կրթական գործընթացի վրա ազդում է նաև այն, թե որքանով են ուսուցման պայմանները ուղղորդված դեպի սովորողները և հասարակությունը, ինչպես են հաղորդվում և գնահատվում սովորողների գիտելիքները: Գիտական նոր ուսումնասիրություններում մեծ տեղ է հատկացվում ուսուցման արդյունավետ պայմանների մշակմանը և ուսումնական գործընթացը դրանցով ապահովելուն:

Ուսուցման ժամանակակից տեսությունների հիմնական առանձնահատկություններից է նաև այն, որ բոլորն էլ կարևորում են դասավանդման գործընթացում

տարբերակված մոտեցումներ ցուցաբերելու անհրաժեշտությունը: Այս և նմանատիպ հարցերի քննարկումը հանգեցրել է եզրակացության, որ հարկավոր է վերանայել այն, թե ի՞նչ է դասավանդվում, ինչպե՞ս է դասավանդվում, ինչպե՞ս է գնահատվում:

- Արդյունավետ մասնագիտական զարգացման ապահովման գրավականն է այն դիտարկել որպես ուսուցչի ամենօրյա աշխատանքում արտացոլվող շարունակական գործընթաց: Ուսուցիչներից ակնկալվում է մասնագիտական մանկավարժական գիտելիքների դրսևորում:
- Առարկայի բովանդակության և կառուցվածքի իմացություն:
- Առարկայի տիրապետում՝ անհրաժեշտ գիտելիքների իմացություն:
- Առարկայի բովանդակության գծով մանկավարժական գիտելիքների առկայություն,
- Անհատի գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների գնահատում:

Աշխատանքի արդիականությունն է. Ֆիզիկական կուլտուրայից առաջադիմության սովորողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը և ուսման որակի վերահսկումը:

Նպատակն է. սովորողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը և ուսման որակի վերահսկումը: Գնահատման միջոցով պարզել յուրաքանչյուր սովորողի կողմից առարկայի չափորոշիչի և ծրագրային պահանջների կատարման ամբողջական պատկերը:

Խնդիրներն են.

- Բարձրացնել ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը,
- Ուսուցիչների մեջ ձևավորել համոզմունք, որ ուսուցման գործընթացում գիտելիքների, ունակությունների, հմտությունների գնահատումից պետք է անցնել կոմպլետենտության գնահատման:
- Բարձրացնել սովորողների կողմից ինքնագնահատման, փոխօգնության, համագործակցության մակարդակի բարցրացմանը:

- սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. աշխատանքը բաղկացած է 18 էջից, ներածությունից, 1 գլխից, ենթահարցերից, 9 աղյուսակներից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ

Ֆիզիկական կուլտուրայից առաջադիմության գնահատման հիմնական նպատակն է սովորողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը և ուսման որակի վերահսկումը: Գնահատման միջոցով պարզվում է յուրաքանչյուր սովորողի կողմից առարկայի չափորոշիչի և ծրագրային պահանջների կատարման ամբողջական պատկերը:

Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների առաջադիմության գնահատումը Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների շարժողական հնարավորությունների զարգացման դինամիկան գնահատելու և վերահսկելու նպատակով, ուսուցման բոլոր աստիճաններում, ուսումնական տարվա սկզբում և վերջում անցկացվում է սովորողների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի ստուգում հետևյալ վարժաձևերից՝

- արագության վազքեր,
- ցատկեր,
- նետումներ,
- ձգումներ
- և այլն:

Այն հնարավորություն է տալիս ճիշտ և արդյունավետ գնահատելու սովորողների հիմնական ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանը: Գնահատման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները, սեռը, անհատականությունը, ինչպես նաև, թե որ բժշկական խմբում է նա ընդգրկված:

Գնահատականը պետք է խրախուսի սովորողին, արձանագրի նրա աճը, ուժեղ և թույլ կողմերը, հաջողությունները և վրիպումները: Այն պետք է նպաստի սովորողների մեջ առաջացնելու ձգտում՝ բարելավելու և կատարելագործելու իրենց շարժողական հնարավորությունները:

Գնահատումը իրականացվում է ընթացիկ և ամփոփիչ գնահատականներով: Ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է գնահատվեն սովորողների գիտելիքները,

կարողությունները և հմտությունները: Գիտելիքների գնահատումը իրականացվում է բանավոր հարցման միջոցով, իսկ կարողությունները և հմտությունները գնահատվում են գործնական աշխատանքով: [1],[2],[3],[4]:

Հիմնական կրթության հիմքով, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայով իրականացվող սովորողների գնահատման համար առաջարկվում է մեկ կիսամյակում յուրաքանչյուր սովորողին 2 բանավոր հարցում կատարել:

Գործնական աշխատանքները մեկ կիսամյակում գնահատվում են առնվազն 12 անգամ: Գործնական աշխատանքի ժամանակ գնահատվում է ուսումնական ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական, աթլետիկական վարժությունների, տարբեր մարզախաղերի /վոլեյբոլ, բասկետբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ/ և ընտրովի ուսումնական բաժինների գործնական կատարումները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերին գնահատումը կատարվում է սովորողի ցույց տված արդյունքով (քանի վայրկյանում է վազել, որքան է ցատկել, քանի մետր է նետել և այլն), ինչպես նաև վարժությունների կատարման ճշտությամբ, հստակությամբ (մարմնամարզական վարժություններ, մարզախաղերի տարրեր և այլն):

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից բանավոր հարցում գնահատում

Ֆիզիկական կուլտուրայի բանավոր հարցման ժամանակ աշակերտը բանավոր խոսքով ներկայացնում է յուրացրած ուսումնական նյութը՝ դրսևորելով ձեռք բերած գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները: Բանավոր հարցման հիմնական առավելությունն այն է, որ դրանով ստուգվում են սովորողի ոչ միայն մտապահման ու վերարտադրման ընդունակությունները, այլ նաև նյութի գիտակցված ընկալման մակարդակը:

Բանավոր հարցումը կարելի է իրականացնել

- առանձին սովորողների հարցման միջոցով,
- աշակերտներին ուղղված բանավոր հարցերի միջոցով,
- համագործակցային / խմբային / կամ փոխներգործուն մեթոդների, տեխնոլոգիաների կիրառմամբ:

Բանավոր հարցումը կարելի է գնահատել հետևյալ հիմնական չափանիշներով.

- գիտելիքի իմացություն
- կիրառելու կարողություն
- ներկայացնելու կարողություն
- միջառարկայական կապեր տեսնելու կարողություն:

Բանավոր հարցման գնահատումը առաջարկվում է մեկ կիսանյակում յուրաքանչյուր երեխայի համար, առնվազն 2 անգամ:

Օրինակներ՝

4-րդ դասարան

Թեմա - կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները

Գնահատման չափանիշները	Միավորներ
• Իմանալ կոփման միջոցների և օդային արարողությունների մասին:	2
• Իմանալ արևային արարողությունների մասին:	2
• Իմանալ ջրային արարողությունների մասին:	2
• Իմանալ կոփման հիմնական կանոնները:	2
• Իմանալ կոփման նշանակության մասին:	2

8-րդ դասարան

Թեմա – Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին

Գնահատման չափանիշները	Միավորներ
• Իմանալ ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և հայ մարզիկների մասնակցության մասին:	3
• Իմանալ հայ օլիմպիական չեմպիոնների մասին:	3
• Իմանալ հայ անվանի աշխարհի չեմպիոնների մասին:	2

• Իմանալ թիմային մարզաձևերում հայ մարզիկների նվաճումների մասին:	2
---	---

10-րդ դասարան

Թեմա - Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ

Գնահատման չափանիշները	Միավորներ
• Իմանալ ինքնահսկման հիմնական կանոնները:	4
• Իմանալ ինքնուրույն ֆիզիկական վաժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները:	4
• Իմանալ վարժություններ կատարելիս ինքնապահովման հնարքները:	2

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից գործնական

աշխատանքի գնահատում

Գործնական են համարվում սովորողների կողմից կատարվող այն աշխատանքները, որոնք վերաբերում են նրանց ձեռք բերած գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների գործնական կիրառություններին: Գործնական են նաև ուսուցման գործընթացում նախատեսվող սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածությանն նպատակաուղղված աշխատանքները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերն հիմնականում գործնական աշխատանքներ են, որոնց ժամանակ գնահատվում է սովորողների կողմից ուսումնական ծրագրով նախատեսված տարբեր բաժինների՝ մարմնամարզական, աթլետիկական վարժությունների, շարժախաղերի, մարզախաղերի (ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ) գործնական կատարումները:

Գործնական աշխատանքները մեկ կիսամյակում գնահատվում են առնվազն 12 անգամ:

Տարբեր բաղադրիչներով / բանավոր, գործնական / միավորային գնահատումն օգնում է առավել ամբողջական պատկերացում կազմել սովորողի մասին: Ստուգման յուրաքանչյուր տեսակ իր կիրառման ընդհանուր ծավալով պետք է ընդգրկի

գնահատման ենթակա կիսամյակային ամբողջ ծրագրային ուսումնական նյութը և դրան բնորոշ կրթության բովանդակային բաղադրիչները:

Ստուգման յուրաքանչյուր տեսակ իր հերթին ներկայացվում է տարբեր բնույթի առաջադրանքներով:

Միավորային գնահատումը ունի մրցակցային բնույթ, և դրանով իսկ նրա դերը դառնում է չափազանց կարևոր: Աշակերտին միավորով գնահատելը պիտի լինի ճիշտ և արդարացի:

Դրված միավորի անարդարացիությունը կարող է հանգեցնել բազմաթիվ անցանկալի հետևանքների: Այն աշակերտի մեջ նվազեցնում կամ իսպառ վերացնում է սովորելու ձգտումը, նա կորցնում է հավատը ուսուցչի և հասարակական արդարության նկատմամբ:

Ընթացիկ գնահատման ձևերի ու տեսակների ամբողջական կիրառման համար որպես ժամանակային-հաշվարկային միավոր է նախատեսվում ուսումնական տարվա մեկ կիսամյակը:

Ընթացիկ առաջադիմության գնահատականները պետք է գրանցել 10 /տաս/ միավորային սանդղակով[1],[2],[3],[4]:

Գործնական աշխատանքի գնահատման օրինակներ

4-րդ դասարան

Թեմա - Փոքր գնդակի /150գ./ նետում հեռավորության

Գնահատման չափանիշները	Միավորներ
Կարողանալ փոքր գնդակը նետել տղաներ՝ 18-20մ աղջիկներ՝ 11-12մ.	4-5
Կարողանալ փոքր գնդակը նետել տղաներ՝ 21-22մ աղջիկներ՝ 13-14մ.	6-7

Կարողանալ փոքր գնդակը տեխնիկապես ճիշտ նետել տղաներ՝ 23-24մ, աղջիկներ՝ 15-16մ.	8-9
Կարողանալ փոքր գնդակը տեխնիկապես ճիշտ նետել տղաներ՝ 25մ և ավելի, աղջիկներ՝ 17մ և ավելի,	10

6-րդ դասարան

Թեմա - Թափավազքով հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով

Գնահատման չափանիշները	Միավորներ
Կարողանալ թափավազքով հեռացատկել տղաներ՝ 260 -270սմ, աղջիկներ՝ 220-230սմ	4-5
Կարողանալ թափավազքով հեռացատկել տղաներ՝ 280- 290 սմ, աղջիկներ՝ 240-250սմ	6-7
Կարողանալ թափավազքով հեռացատկել տղաներ՝ 300 -320սմ, աղջիկներ՝ 260 - 280սմ	8-9
Կարողանալ թափավազքով հեռացատկել տղաներ՝ 330սմ և ավելի, աղջիկներ՝ 290սմ և ավելի:	10

7-րդ դասարան

Թեմա- Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի կատարում

Գնահատման չափանիշները	Միավորներ
1. Կարողանալ բասկետբոլի գնդակը ճիշտ փոխանցել և ընդունել շարժման ընթացքում գույգերով:	2
2. Կարողանալ գնդակը ճիշտ վարել աջ և ձախ ձեռքով արագության և ուղղության փոփոխումով:	2
3. Կարողանալ գնդակը երկու ձեռքով նետել օդակին կանգնած դիրքից:	2
4. Կարողանալ գնդակը նետել օդակին շարժման ընթացքում:	2
5. Կարողանալ շարժման ընթացքում խաղընկերոջ դիմադրությամբ գնդակը վարել, փոխանցել, ընդունել և նետել օդակին:	2

1.1 Կիսամյակային գնահատականի ձևավորման կարգը

Սովորողների Ֆիզկուլտուրա առարկայից կիսամյակային գնահատականը ձևավորվում է բանավոր հարցման և գործնական աշխատանքների գնահատականների միջին թվաբանականը հաշվարկելու հիման վրա: <Ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի իրականացման արդյունքում սովորողները առարկայից հանձնում են ավարտական քննություններ՝ հանձնելով նորմատիվային պահանջներ:

Կիսամյակային գնահատականի ձևավորման կարգը

Ֆիզկուլտուրա առարկայից կիսամյակային գնահատականը ձևավորվում է բանավոր հարցման և գործնական աշխատանքների գնահատականների հիման վրա:

Աշակերտի կիսամյակային գնահատականը ձևավորելիս առաջնորդվել գնահատման բաղադրիչների միջին թվաբանականը հաշվարկելու բանաձևով (չկիրառել կշռային գործակիցների սանդղակը):

Այն ձևավորվում է հետևյալ կերպ.

Օրինակ՝

Դիցուկ մեկ սովորող «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից մեկ կիսամյակում ըստ գնահատվող բաղադրիչների ստացել է հետևյալ գնահատականները.

1. բանավար հարցում (Բ)՝ 6, 8,
2. գործնական աշխատանք (Գ)՝ 9, 7, 9, 7, 7, 9, 8, 9, 7, 8, 8, 8

Ըստ յուրաքանչյուր բաղադրիչի, ուսուցչի նշանակած կիսամյակային գնահատականների միջին թվաբանականը կլինի.

1. բանավոր հարցում՝ $(6+8) : 2 = 7$ միավոր:
2. գործնական աշխատանքներ՝ $(9+7+9+7+7+9+8+9+7+8+8+8) : 12=8$ միավոր:

Աշակերտի կիսամյակային գնահատականը հաշվարկվում է հետևյալ բանաձևով՝

$$\text{ԿԳ} = (\text{Բ} + \text{Գ}) : 2 = (7 + 8) : 2 = 7.5 \approx 8$$

Սովորողի կիսամյակային վերջնական գնահատականը կլինի՝

$$\text{ԿԳ} = 8$$

Գնահատականների գրանցումը և հաշվառումը

Գնահատումն իրականացվում է 10-միավորային սանդղակով՝

Միավոր	Անվանում
10	«բացառիկ»
9	«գերազանց»
8	«շատ լավ»
7	«լավ»
6	«միջինից բարձր»
5	«միջին»
4	«բավարար»
3	«անբավարար»
2	«վատ»
1	«շատ վատ»

Դրական գնահատական են համարվում 4 -10 միավորները:

Բանավոր հարցման գնահատման նմուշ օրինակ

10-րդ դասարան

Թեմա - Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ

Գնահատման չափանիշները	միավորներ
Իմանալ ինքնավերահսկման հիմնական կանոնները:	4
Իմանալ ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները:	4
Իմանալ վարժություններ կատարելիս ինքնապահովման հնարքները:	2

Գործնական աշխատանքի գնահատման նմուշ օրինակ

10-րդ դասարան

Թեմա - Ցածր մեկնարկից վազք 60մ

Գնահատման չափանիշները	միավորներ
Կարողանալ ցածր մեկնարկից 60մ վազել տղաներ՝ 11,0 -10,5վրկ, աղջիկներ՝ 11,8-11,0 վրկ	4-5
Կարողանալ ցածր մեկնարկից 60մ վազել տղաներ՝ 10,4-9,5վրկ, աղջիկներ՝ 10,9-10,5 վրկ	6-7
Կարողանալ ցածր մեկնարկից 60մ վազել տղաներ՝ 9,4- 8,5վրկ,	8-9

աղջիկներ՝ 10,4 -9,5 վրկ	
Կարողանալ ցածր մեկնարկից 60մ վազել տղաներ՝ 8,4 վրկ և ցածր, աղջիկներ՝ 9,4 վրկ և ցածր:	10

Գնահատման 10 միավորային սանդղակի կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

- 1 միավոր** գնահատվում է երբ աշակերտը բացարձակ չի մասնակցում դասին:
- 2 միավոր** գնահատվում է երբ աշակերտը հրաժարվում է կատարել վարժությունը:
- 3 միավոր** գնահատվում է երբ աշակերտը ամբողջությամբ սխալ է կատարում վարժությունը:
- 4 միավոր** գնահատվում է երբ աշակերտը վարժությունը հիմնականում ճիշտ է կատարում, բայց անվստահ է և թույլ է տվել 2-ից ավելի նշանակալից սխալ:
- 5 միավոր** գնահատվում է երբ աշակերտը վարժությունը հիմնականում կատարում է ճիշտ, բայց միաժամանակ թույլ է տվել 1 նշանակալի և 3 աննշան սխալ:
- 6 միավոր** գնահատվում է երբ աշակերտը վարժությունը հիմնականում ճիշտ է կատարում , բայց միաժամանակ թույլ է տվել 1 նշանակալի և 2 աննշան սխալ:
- 7 միավոր** գնահատվում է երբ աշակերտը վարժությունը ճիշտ է կատարում , բայց միաժամանակ թույլ է տվել 2 աննշան սխալ:

8 միավոր գնահատվում է երբ աշակերտ վարժությունը կատարում է ճիշտ, անկաշկանդ, պահպանել է ծրագրային պահանջները, բայց թույլ է տվել 1 աննշան սխալ:

9 միավոր գնահատվում է երբ աշակերտը վարժությունը կատարում է ճիշտ , ուղիղ, անկաշկանդ, պահպանել է ծրագրային բոլոր պահանջները:

10 միավոր գնահատվում է երբ աշակերտը վարժությունը կատարում է ճիշտ, միաձույլ, հստակ, սահուն, վստահ, պահպանելով ծրագրային բոլոր պահանջները, ցուցաբերում է բարձր արդյունքներ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Տիրապետելով ուսուցման գործընթացին, նրա նպատակներին, խնդիրներին, սովորողներին ներկայացվող պահանջներին, գնահատման կարգին հանգում ենք գործնական եզրակացության, որ հանրակրթությունում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը և գնահատումը կձևավորի հետևյալը.

- Բարձրանում է ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը,
- Ուսուցիչների մեջ ձևավորվում է համոզմունք, որ ուսուցման գործընթացում գիտելիքների, ունակությունների, հմտությունների գնահատումից պետք է անցնել կոմպետենտության գնահատման.
- Բարձրացնել սովորողների կողմից ինքնագնահատման, փոխօգնության, համագործակցության մակարդակի բարցրացմանը:
- սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ:
- սեփական մարմնի խնամքին և առողջությանը հետևելու կարևորության գիտակցում:
- ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու կարևորության գիտակցում: պարբերաբար առավոտյան հիգիենիկ մարմնամնարզություն կատարելու անհրաժեշտության գիտակցում:
- Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ:
- Ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ:
- Համագործակցության, արժանապատվության, հանդուրժողականության, պատասխանատվության կարողություններ:
- Ինքնաճանաչման, ինքնագնահատման, նպատակաուղղվածության, ինքնուրույն ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու շարունակական ձգտում:
- Գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները կյանքում կիրառելու կարողություն:
- Օլիմպիական շարժման համամարդկային արժեքների նշանակության րմբռնումը: Արդարացի խաղի դերի գիտակցումը սպորտում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Ա.Ա.- «Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները (մեթոդական նամակ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար)», Եր. 1988թ.,
2. Խիզանցյան Ռ.Մ.- «Մարմնամարզություն», դասագիրք, Եր. 2009թ.
3. Ашмарин Б. А.- „Теория и методика физического воспитания,, изд.Просвещения, М. 1979 г.,
- 4.Головин В. А., Маслякова В . А.-„Физическое воспитание,, М.,Высшая школа,,1983 г.
5. Укран М.Л., Шлемин А.М.-„ Гимнастика,,Изд.,ФиС,, М.1969 г.
6. Шлемин А.М., Брыкин А.Т.-„ Гимнастика,,Изд.,ФиС,, М.1979 г.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Սաֆարյան Արկադի

**Թեմա՝ «Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը
միջին դասարաններում»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների

Թեկնածու, դոցենտ Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2022թ.

**ԹԵՄԱ–«Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը
միջին դասարաններում»**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ներածություն.....	3
Գլուխ 1. Պատմական ակնարկ ֆուտբոլի ծագման և զարգացման վերաբերյալ.....	5
Գլուխ 2. Ֆուտբոլի առանձին տարրերի դասավանդման մեթոդիկա	9
4. Եզրակացություն.....	18
5. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆուտբոլը աշխարհում ամենատարածված մարզախաղերից մեկն է: Ֆուտբոլի ուսուցումը դպրոցներում սկսվում է Տեսական տեղեկություններ հաղորդելով ֆուտբոլ մարզաձևի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ,

- Ամրապնդել գնդակով հարվածների կասեցման, վարման և գնդակի խլման տեխնիկական կարողությունները,

- Սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլ հիմնական կանոններով,

- Սովորեցնել խաղի ընթացքում տարբեր տեխնիկական տարրերի և տակտիկական առաջադրանքների կատարումը,

- Ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանական տակտիկական գործողությունների կատարման կարողությունները,

- Մշակել շարժողական կարողությունները՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ուժ, ճարպկություն,

- Նպաստել համագործակցության, նախաձեռնության, ինքնատիրապետման, ինքնավստահության կարողությունների ամրապնդմանը,

- Դաստիարակել բարություն, հանդուրժողականություն, հարգանք խաղընկերոջ և մրցավարի նկատմամբ,

- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:

Աշխատանքի արդիականությունն է. ուսուցանել ֆուտբոլի ուսումնական պարապմունքների գործընթացը, սովորողների տեխնիկատակտիկական հմտությունների ապահովումը: Ուսուցման մեթոդներով և միջոցներով կազմակերպել ֆուտբոլ մարզախաղի դասերը ֆիզիկական կուլտուրայի ծամանակ:

Նպատակն է. սովորողների մոտ ուսուցանել ֆուտբոլի տեխնիկական հնարքները, այնուհետև ուշադրություն դարձնել տակտիկական գործողություններին թիմային և անհատական հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Խնդիրներն են. 1. ուսուցանել և կատարելագործել միջին դասարաններում ֆուտբոլի տեխնիկական, տակտիկական հնարքները, 2. հաղորդել պատմական տեսական տեղեկություններ ֆուտբոլ մարզախաղի վերաբերյալ:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը 20 էջ է, բաղկացած ներածությունից, 2 գլուխներից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Պատմական ակնարկ ֆուտբոլի ծագման և զարգացման վերաբերյալ

Ֆուտբոլի պատմությունը մինչև 1950 թվականը, սկիզբ է առնում միջնադարյան ֆուտբոլից: Ֆուտբոլի առաջին միասնական կանոնները ձևավորվել են մասնավոր դպրոցներում, ինչպես նաև Օքսֆորդի ու Քեմբրիջի համալսարանների թիմերում: Ֆուտբոլային կանոնների լավացման առաջին փորձը եղել է 1846 թվականին, երբ հրապարակվեց «Քեմբրիջյան կանոնները», որն արժանացել է շատ ակումբների հավանությանը: Ներկայիս Ֆուտբոլային ասոցիացիան հիմնված է Անգլիայի ֆուտբոլային ասոցիացիայի վրա, որը ձևավորվել է 1863 թվականին Անգլիայում գնդակով խաղերի բազմաթիվ ձևերի ստանդարտացման ջանքերի շնորհիվ: Դա հնարավորություն տվեց, որ ակումբների հանդիպումներն ընթանան առանց վեճերի և կոռիվների: Ասոցիացիայի հինգերորդ հանդիպումից հետո ռեգբիի և ֆուտբոլի կանոնների միջև բախում է տեղի ունեցել: Այն ժամանակ ֆուտբոլային ակումբները անկախ էին և կանոնները հաստատվում էին խաղը սկսելուց առաջ ընդհանուր համաձայնության գալով:

Ֆուտբոլն օլիմպիական մարզաձև է դարձել 1900 թվականի երկրորդ ամառային Օլիմպիական խաղերից հետո:

Թեև մ. թ. ա. մոտ 2000 թվականին հուն հույները հորինել էին ժամանակակից ռեգբիի հիշեցնող գնդակով խաղ, որը կոչվում էր «*էլիսկիրոս*» (*ἐπίσκιρος*) կամ «*ֆայիվիդա*» (*φαιίνδα*), նոր ժամանակների Հունաստանում ֆուտբոլը հանրաճանաչ է դարձել հիմնականում անգլիացիների միջոցով: Առաջին հունական թիմերը ստեղծվել են Ջոյոտնիայում (ներկայումս Իգմիր) 1890-ական թվականներին:

Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլի ստեղծում: 1880-ական թվականների սկզբին տեղի ունեցավ ևս մեկ իրադարձություն, որը մեծ ազդեցություն է գործել ժամանակակից ֆուտբոլի զարգացման գործում: Դա առաջին պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստների հանդես գալն էր: Սաղելի անկեղծ հայտարարությունները ասոցիացիայի ղեկավարներին ստիպեցին ընդունել, որ իրականությունը թելադրում է իր պայմանները: Չարլզ Օլկոկը հաջորդ կոմիտեյի հավաքին հայտարարեց, որ «ֆուտբոլը օրինականացնելու ժամանակն է եկել»: Դոկտոր Մորլին աջակցեց նրան, սակայն կոմիտեի ոչ բոլոր

անդաներն էին նրա հետ համաձայն: Քննարկումները շարունակվում էին մոտ կես տարի, ի վերջո, 1885 թվականի հուլիսին պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլն օրինականացվեց:

ՖԱ-ի ղեկավարության տակ գտնող անգլիական ֆուտբոլի առանձնահատկությունը արտահայտվում էր նաև նրանով, որ նա համակիրներ էր գտնում նաև իր «հայրենիքից» դուրս: Այդպիսի մշակութային փոխանակության համար նախադրյալ հանդիսացավ ինդուստրիալ դարաշրջանի տեխնիկական զարգացումը՝ ժամանակակից շոգեքարշը: Այդ տրանսպորտային միջոցը XIX դարից սկսած նպաստել է եվրոպական անդրատլանտյան ճանապարհորդությունների մեծ մասշտաբների հասնելուն, ինչպես նաև Անգլիայի և եվրոպական մայրցամաքի միջև ընդհանուր հաղորդակցության ակտիվացմանը: Շատ բրիտանացիներ շոքեքարշ նստելիս իրենց ուղեբեռում գնդակ էին ունենում վերցրած:

Առաջին պաշտոնական միջազգային խաղ: Շոտլանդիան ընդդեմ Անգլիայի առաջին միջազգային խաղի իյուստրացիա, որը կայացել է 1872 թվականին Գլազգոյի Համիլթոն Կրեսենթ մարզադաշտում 1870 թվականի փետրվարին ֆուտբոլային ասոցիացիայի քարտուղարը՝ Չարլզ Օլկոկը սպորտային թերթում հայտարարություն տեղադրեց, որում ասվում էր, որ շուտով կկայանա Շոտլանդիայի և Անգլիայի ֆուտբոլիստների միջև խաղը: Խաղով հետաքրքրվողների համար կազմվել էր անունների և հասցեների ցուցակ: Սակայն ուժեղ սառնամանիքի պատճառով ստիպված էին խաղերը հետաձգել, և այն տեղի ունեցավ 1870 թվականի մարտի 5-ին: 1870 թվականի նոյեմբերից մինչև 1872 թվականի փետրվար ընկած ժամանակահատվածում թիմերը, որոնք կազմված էին Լոնդոնում և նրա մերձակայքում աշխատող անգլիացիներից և շոտլանդացիներից, հանդիպել են չորս անգամ: Գլազգոյի «Քուինզ Փառկ» ակումբը հանդես եկավ առաջարկությամբ, որ խաղերից մեկը տեղի ունենա 1872-1873 թվականներին Գլազգոյում: Եվ 1872 թվականի նոյեմբերին կայացավ Անգլիայի և Շոտլանդիայի հավաքականների առաջին միջազգային պաշտոնական խաղիպումը, որը ավարտվեց զրոյական ոչ ոքիով:

1882 թվականին գոյություն ունեին 4 ֆուտբոլային ասոցիացիաներ՝ Անգլիայի, Շոտլանդիայի, Ուելսի և Իռլանդիայի: Այդ կազմակերպությունները նույն թվականին ստեղծեցին Ֆուտբոլի միջազգային ասոցիացիայի խորհուրդ, որը պետք է հսկեր կանոնների փոփոխությունները: 1883-1884 թվականների խաղաշրջաններից սկսած

բրիտանական օրացույցի մաս դարձավ Մեծ Բրիտանիայի մրցաշարը, որին մասնակցել էին այդ չորս երկրների հավաքականները:

Ֆուտբոլը դպրոցում: Նոր սպորտային խաղը ծնվել է մասնավորապես ուսումնական հաստատություններում: Սակայն բրիտանացի երեխաների մեծամասնությունը կրթությունը ստանում էր տարրական դպրոցներում, որտեղ ֆիզիկական վարժանքի միակ տեսակը շարային պատրաստությունն էր: Դպրոցների, համալսարանների, քոլեջների երտասարդ ուսուցիչները դասից ազատ ժամերին սկսեցին ֆուտբոլ խաղալ: Պարզվեց, որ ֆուտբոլը հեշտ խաղ է և ֆիզիկապես մարզվելու գրավիչ միջոց է, որը լիովին հարմար է նաև անապահով ընտանիքների տղաների համար: 1882 թվականին 23 դպրոցներ արդեն ունեին ֆուտբոլային ակումբներ, որտեղ պարապում էին հազարից ավել երեխաներ: Սուինդոն քաղաքների արխիվներում կան փաստեր այն մասին, որ 1886 թվականին տեղական ուսուցիչներն իրենց սաների հետ դասերց հետո ֆուտբոլ էին խաղում, իսկ 1886 թվականին թվաբանության հանձնարարություններում օգտագործում էին հանրաճանաչ պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստների անունները: 1884 թվականում «Պրեստոն Նորտ Էնդ» ակումբը մրցանակ սահմանեց, որի համար մրցելու էին պրեստոնյան դպրոցի թիմերը, իսկ 1890-ական թվականների սկզբին այդպիսի մրցումները կազմակերպված բնութ ստացան: 1904 թվականին սահմանվել է Դպրոցական ֆուտբոլի անգլիական ասոցիացիան, որն արդեն հաջորդ տարի իրականացրեց գավաթի համազգային մրցաշար: 1906 թվականին Մեծ Բրիտանիայի Կրթության նախարարությունը ֆուտբոլը պաշտոնապես ներառեց պետական տարրական դպրոցներում:

Ֆուտբոլը որպես մասսայական երևույթ: Առաջին համարաշխարհային պատերազմից հետո երկրների մեծամասնությունը, որտեղ մինչև 1917 թվականը ֆուտբոլն արդեն առօրեական էր դարձել, այն զանգվածային տարածում ստացավ: Հարավային Ամերիկայում այս պատերազմը պայմանավորված էր ինդուստրիալիզացման թռիչքով, Ռուսաստանում, բացի այդ նաև հոկտեմբերյան հեղափոխությամբ, որը ստիպում էր ընդլայնել սոցիալական բազան: Արևմտյան և Կենտրոնական Եվրոպայում հենց Առաջին համարաշխարհային պատերազմը վճռական իմպուլս հաղորդեց խաղի զարգացմանը: Բոլոր մասնակից բանակները անցկացնում էին մրցումներ և ստեղծեցին մարզումների կանոնավոր համակարգ:

Ֆուտբոլը դարձավ սիրելի դիսցիպլիններից մեկը, որը մի ռուս զեներալի խոսքերով՝
«ավելի շատ ազդեցություն է ունեցել ստորաբաժանումների ռազմական կյանքի վրա,
քան զենքով գիտակից ծառայությունը»:

Գլուխ 2. Ֆուտբոլի առանձին տարրերի դասավանդման մեթոդիկա

Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումն իր մեջ ներառում է .

Ֆուտբոլ մարզախաղի ընթացքում տեղաշարժվելու համար կիրառում է քայլքի, վազքի, կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարներ: Տեղաշարժերի տեխնիկայի հնարները հնարավորություն են տալիս սովորողին հետագա գործողությունները կատարելու համար ընտրել հարմար դիրք, ազատվել մրցակցի հսկողությունից, <փակել> նրան, ապահովել խաղընկերոջը և այլն: Տեղաշարժերի տեխնիկայից է կախված նաև գնդակով բազաթիվ հնարների կատարման արդյունավետությունը՝ գնդակի վարումը՝ մրցակցի շրջանցումը, հարվածները և այլն:

Վազք: Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժերի հիմնական միջոց է. սովորական վազք, վազք՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք՝ կից քայլերով (կողադիր քայլք): Խաղի ընթացքում ավելի հաճախ օգտագործվում է սովորական վազքը, հիմնականում ուղիղ գծով՝ ազատ տեղ դուրս գալու, մրցակցին հետապնդելու կամ սեփական կիսադաշտ վերադառնալու նպատակով:

Վազք՝ կից քայլերով (կողադիր քայլք): Այս հնարը գործադրվում է այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է ընդունել հարմար դիրք և տեսադաշտում պահել խաղի ընթացքը: Սովորաբար վազքի այս ձևից հետո խաղացողները կիրառում են տեղաշարժերի այլ տեսակներ: Կից քայլերով վազքը կարող է կատարվել աջ կամ ձախ: Եթե այն կատարվում է աջ, ապա առաջին քայլը՝ աջ ոտքով, որից հետո ձախ ոտքը ցատկով մոտեցվում է աջին: Կարևոր է, որ ցատկի ուղղությունը լինի ոչ թե վեր, այլ կողմ: Յուրաքանչյուր դեպքում կից քայլերով վազքը պետք է կատարվի թեթևակի ծավաճ ոտքերով:

Վազք՝ մեջքով առաջ: Սա տեղաշարժման կարևոր հնարներից է, որին սովորաբար դիմում են այն խաղացողները, որոնք մասնակցում են գնդակը մրցակցից խլելուն, տեղաշարժվում են դեպի սեփական դարպասը, ձգտում են հարմար դիրք զբաղեցնել: Այս հնարի գործադրումը հնարավորություն է տալիս միաժամանակ տեսադաշտում պահել գնդակին տիրող և առանց գնդակի մրցակիցներին: Վազքի այս ձևին բնորոշ են կարճ և հաճախակի քայլեր, իսկ ցատկի փուլը բավականին կարճ է:

Տարբեր դրությունից մեկնարկեր, պոկումներ, արագացումներ:

Կանգառ ցատկով: Այս դեպքում կատարվում է կարճ, բայց ոչ բարձր ցատկ մեկ ոտքով և վայրէջք՝ թափային ոտքի վրա: Վայրէջքը մեղմացնելու և վայր չընկնելու համար հենման ոտքը ծավւում է ծնկի հոդում: Որոշ դեպքերում ցատկով կանգառները կարելի է ավարտել երկու ոտքի վրա, որի դեպքում մարմնի ծանրությունն անհրաժեշտ է հավասարաչափ բաշխել ոտքերի վրա: Այդ հնարավորությունն է տալիս շարունակել վազքը ցանկացած ուղղությամբ:

Կանգառ արտանկով: Այն իրականացվում է վերջին քայլի հաշվին: Թափային ոտքը բերվում է առաջ, դրվում նախ կրունկի, հետո՝ ամբողջ թաթի վրա: Կանգառն արդյունավետ լինելու համար ոտքերը ծնկի հոդում զգալիորեն ծավւում են:

Դարձումներ: Սրանք հնարավորություն են տալիս աշակերտին արդյունավետորեն փոփոխել վազքի ուղղությունը: Եթե դարձումը կատարվում է տեղում, ապա դրան հաջորդում է տեղաշարժերի այլ հնաք՝ քայլք, վազք կամ տեխնիկական այլ հնարներ՝ գնդակի կասեցում, խլում, գնդակի ուղղության ընդհատում: Տարբերում են ոտնափոփոխումով, հենման ոտքի վրա հրումով և ցատկով դարձումներ:

Դարձումներ ցատկով: Գործադրվում են այն դեպքերում, երբ անհրաժեշտ է կտրուկ և անսպասելի փոփոխել տեղաշարժման ուղղությունը: Ցատկը կատարվում է հենման ոտքի ակտիվ ուղղումով դեպի անհրաժեշտ ուղղությունը: Նույն ուղղությամբ տարվում է նաև թափային ոտքը, որը դարձման ժամանակ զգալի դեր է կատարում: Ցատկը կատարվում է ոչ բարձր, իսկ քայլը՝ համեմատաբար հեռու: Վայրէջքի պահին ոտքերը զատված են և ծավւում են ծնկային հոդում: Դրա շնորհիվ ստեղծվում են մարմնի կայուն վիճակ և հետագա գործողություններին անցնելու նախադրյալներ:

Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ընդգրկում է հնարների հետևյալ խումբը. հարվածներ գնդակին՝ գլխով և ոտքով, հարվածներ անշարժ գնդակին, հարվածներ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով, ոտնաթաթի դրսի մասով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով: Հարվածներ գնդակին՝ ոտքով: Կատարվում է հետևյալ հիմնական ձևերով՝ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով, վերջինիս դրսի և ներսի մասերով, ոտնաձայրով, կրունկով: Հարվածները կատարվում են անշարժ, գլորվող, տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակներին, տեղում, շարժման մեջ,

ցատկով, շրջադարձերով և ընկնելով: Գնդակին ոտքով հարվածում են հիմնականում երկու ձևով՝ ուղիղ և կտրված (ընդհատ) հարվածներով:

Հարված ոտնաթմբով: Թափը և հարվածը կատարվում են երկայնակի հարթությամբ: Հենման ոտքը դրվում է թաթին՝ գնդակին հավասար դիրքով: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքի թաթից մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դեպի կրունկ: Հարվածի պահին թաթը ձգված է, լարված, իսկ ծնկային հոդը գնդակին ուղղահայաց է:

Հարված՝ ոտնաթաթի ներսի մասով: Հիմնականում կատարվում է կարճ և միջին փոխանցումների, ինչպես նաև մոտ տարածությունից դարպասին հարվածելու ժամանակ: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքը ծնկային հոդում թեթևակի ծալվում է, իսկ հարվածող ոտքի ծունկը թեթև ծալվելով թեքվում է դեպի դուրս: Հարվածը կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մակերեսի միջին մասով: Ոտքերի դիրքը՝ հարվածելիս, ինչպես նաև հարվածից հետո և գնդակի ուղղություն տալու ընթացքում, պահպանվում է:

Հարված՝ ոտնաթաթի դրսի մասով: Այս հնարքը հաճախ կիրառվում է <կտրած> հարվածներ կատարելիս: Ոտնաթմբի դրսի և ներսի մասերով հարվածները նման են կատարման տեխնիկայով: Տարբերությունն այն է, որ հարվածի ժամանակ թաթը և ծունկը շրջվում են դեպի ներս:

Հարված անշարժ գնդակին: Սկզբնահարվածների, ազատ, տուգանային, անկյունային և դարպասից հարվածների ժամանակ խաղացողը հարվածում է անշարժ գնդակին: Վերը նշված տեխնիկական հնարքների կատարման առանձնահատկություններն ամբողջովին վերաբերում են անշարժ գնդակին հարվածներին, այն տարբերությամբ, որ նախնական փուլում կարող են փոփոխվել թափավազքի երկարությունը և արագությունը, որոնք պայմանավորված են կոնկրետ տակտիկական խնդրով:

Հարվածներ գլորվող գնդակին: Այս հնարքի կատարման տեխնիկան չի տարբերվում անշարժ գնդակին հասցվող հարվածի տեխնիկայից: Գլխավոր խնդիրն է՝ համակարգել աշակերտի և գնդակի շարժման արագության ուղղությունները: Առանձնացվում են գնդակի շարժման հետևյալ ուղղությունները. Խաղացողից՝

ընդառաջ դեպի խաղացողը, կողքից և խառը: Հնարի կատարման ուղղությունն է պայմանավորում հենման ոտքի դիրքը: Աշակերտից հեռացող գլորվող գնդակին հարվածելու ժամանակ հենման ոտքը դրվում է գնդակից կողմ՝ հետ: Խաղացողին ընդառաջ գլորվող գնդակին հանրվածելիս հենման ոտքը դրվում է մինչև գնդակը: Եթե գնդակը գլորվում է կողքից, անհրաժեշտ է հարվածը կատարել գնդակին մոտ ոտքով:

Հարվածներ թռչող գնդակին: Հնարքի կատարման տեխնիկական առանձնահատկությունները պայմանավորված են գնդակի շարժման հետագծով: Ներքևից թռչող կամ վերևից իջնող գնդակներին հարվածը նույնն է, ինչ գլորվող գնդակին հարվածը: Գնդակի շարժման ուղղությունը, իչպես և գլորվող գնդակի հարվածը որոշակի պահանջներ են <առաջադնում> հենման ոտքին: Քանի որ թռչող գնդակի արագությունը սովորաբար բարձր է, քան գլորվող գնդակինը, ապա հիմնական դժվարությունը թռչող գնդակին <հանդիպելու> տեղը ճիշտ ընտրելն է:

Կատարել հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա:

Հարված գնդակին գլխով: Խաղի ընթացքում միշտ կիրառվում է այս հնարը ինչպես եզրափակիչ հարվածների, այնպես էլ գնդակը խաղընկերոջ փոխանցելու ժամանակ:

Հարված ճակատի միջնամասով՝ տեղից: Հնարի ելման դրությունն է՝ հիմնական կանգ, ոտքերը զատած 50-70 սմ-ով: Հետթափ կատարելով՝ խաղացողն արտակորվում է, ծալում է հետին ոտքը և մարմնի ծանրությունը տեղափոխում դրա վրա: Ձեռքերը թեթևակի ծալված են արմնկային հոդում: Հարվածող շարժումն սկսվում է հետին ոտքի ծալումով և իրանի ուղղումով, ավարտվում է գլխի կտրուկ առաջ շարժումով: Մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առաջ դրված ոտքի վրա:

Հարված ճակատի միջնամասով՝ ցատկով: Ցատկը հարվածի նախնական փուլն է: Ձեռքերը փոքր ինչ ծալված են արմնկային հոդում, բարձրացվում են միջև կուրծքը: Այն նպաստում է բարձր ցատկելուն: Հրումից անմիջապես հետո կատարվում է հետթափ, իրանի արտակորում կամ թեքում հետ: Հարվածող շարժումը պետք է սկսել այն պահին, երբ խաղացողը ցատկի ամենաբարձր կետում է, իսկ գլուխն ու իրանը

մարմնի ուղղահայաց հարթությունից առաջ են: Վայրէջքը կատարվում է թաթերի վրա, և զսպանակելու նպատակով ոտքերը թեթևակի ծալվում են:

Գնդակի կասեցումներ: Կասեցումների նպատակը գլորվող և թռչող գնդակների արագությունը խոչընդոտել, մարելը և հետագա նպատակաուղղված գործունեությունն է: <Գնդակի կասեցում> հասկացությունը որոշ դեպքերում պետք է ընկալել որպես <գնդակի մշակում> կամ <գնդակի ընդունում>: Այդ պատճառով, ուսումնասիրելով գնդակի կասեցման եղանակները, պետք է նկատի ունենալ, որ խաղացողն ամբողջովին չի կասեցնում գնդակը, այլ հարմարեցնում է այն հետագա գործունեության համար: Կասեցումները կատարվում են ոտքով, իրանով և գլխով:

Գնդակի կասեցում ներքանով: Կատարվում է գլորվող և բարձրից իջնող գնդակները կասեցնելիս: Հնարի կատարման ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով դեպի գնդակը, մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Գնդակի մտենալու պահին կասեցնող ոտքը զգակիորեն ծալվում է ծնկային հոդում և տարվում գնդակին ընդառաջ: Ոտնածայրը բարձրացվում է վեր՝ 30-40 աստիճանով: Կրունկը գետնից բարձր է 5-10 սմ: Այն պահին, երբ գնդակը հպվում է ներքանին, ոտքը կատարում է զիջողական շարժում: Բարձրից իջնող գնդակը ներքանով կասեցնելու համար անհրաժեշտ է ճիշտ հաշվարկել դրա վայրէջքի տեղը: Կասեցնող ոտքը զգալիորեն ծալվում է ծնկային հոդում և հարմարեցվում գնդակի վայրէջքի տեղին. ոտնածայրը բարձրացրած է վեր, ոտքը թուլացված է: Կասեցումը կատարվում է այն պահին, երբ գնդակը հպվում է գետնին: Ներքանը ծածկում է գնդակը՝ սեղմելով այն գետնին:

Գնդակի կասեցում՝ ոտնաթաթի ներսի մասով: Կատարվում է գլորվող և թռչող գնդակները կասեցնելիս: Կասեցնող մակերսի մեծության և զիջողական շարժման շնորհիվ՝ այն ունի բարձր հուսալիություն: Գլորվող գնդակների կասեցման ժամանակ խաղացողի ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով գնդակը: Մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Ոտնաթաթը 90 աստիճանը շրջվում է դուրս: Ոտնածայրը փոքր ինչ բարձրացված է: Գնդակը ոտնաթաթին հպվելու պահին կամ մինչ հպվելը ոտնաթաթը տարվում է հետ մինչև հենման ոտքի մակարդակը: Ոտնաթաթի կասեցնող մակերեսը նրբորեն «փակում է գնդակը՝ սեղմելով այն գետնին:

Գնդակի կասեցում՝ ազդրով: Այս հնարքը հաճախ է գործադրվում ժամանակակից ֆուտբոլում: Պատճառն այն է, որ ազդրով կարելի է կասեցնել բարձրից եկող և տարբեր հետագիծ ունեցող գնդակները: Բացի այդ՝ հնարն ավելի հուսալի է, քանի որ կասեցման մակերեսը և ուժը մեղմացնող տարածությունը բավականին մեծ է: Նախապատրաստական փուլում թուլացված ազդրը մղվում է առաջ, որի ծալման անկյունը կախված է գնդակի թռչելու բարձրությունից: Գնդակը հպվում է ազդրի միջնամասին: Զիջոդական շարժումը կատարվում է ցած՝ հետ:

Գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ): Կասեցումը կատարվում է զիջոդական և մեղմացման շարժումներով: Հնարն իրականացվում է երեք փուլերով:

1. Նախապատրաստական փուլում ընդունվում է փոխադրման համար նպատակահարմար դիրք՝ կանգ դեմքով դեպի գնդակը, ոտքերը զատված են 50-70 սմ-ով, կուրծքը մղվում է առաջ, ձեռքերը փոքր ինչ ծալված են արմնկային հոդում և իջեցված են ցած:

2. Աշխատանքի փուլին հատկանշական են զիջոդական շարժումները: Գնդակի մոտեցման պահին ուսերը և ձեռքերը տարվում են առաջ, և գնդակը փափուկ հպվում է կրծքին:

3. Եզրափակիչ փուլում մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է գնդակով գործողության ենթադրվող կողմը: Տարբեր բարձրությամբ թռչող գնդակների կասեցման տեխնիկան հիմնականում նույն է՝ բացառությամբ որոշ տարրերի: Կրծքի ուղղությամբ թռչող գնդակների փոխադրման ժամանակ խաղացողն ընդունում է ուղիղ կանգ դրությունը, ոտքերը փոքր-ինչ զատված են, մարմնի ծանրությունն ընկած է առջևի ոտքի վրա: Վերնից իջնող գնդակները կասեցնելիս իրանն արտակոորված է: Արտակոորման աստիճանը պայմանավորված է գնդակի թռիչքի հետագծից: Իջնող գնդակի նկատմամբ կուրծքը կազմում է ուղիղ ամկյուն: Քանի որ մեղմացման հատվածը կասեցման պահին համեմատաբար կարճ է, ուստի անհրաժեշտ է գնդակի արագության և բարձրության ճշգրիտ հաշվարկ ու զիջոդական շարժումների ժամանակին կատարում:

Գնդակի վարում: Կարևոր տեխնիկական հնարներից է, որի շնորհիվ կատարվում են խաղացողների հնարավոր տեղաշարժերը, ընդ որում, գնդակը պետք է լինի նրանց հսկողության տակ: Գնդակը վարելու համար հիմնականում կատարվում են վազքեր, երբեմն նաև քայլք՝ տարբեր հերթականությամբ և ռիթմով: Ելնելով տակտիկական խնդիրներից՝ վարումների ժամանակ ոտքով գնդակին հարվածում են տարբեր ուժով: Եթե անհրաժեշտ է հաղթահարել բավական մեծ տարածություն, ապա հարմար է գնդակը հարվածով 10-12 մետր առաջ մղել: Մրցակցի հակագործողության դեպքում առաջանում է գնդակը կորցնելու վտանգ, այդ պատճառով գնդակը չպետք է 1-2 մետրից ավելի հեռացնել: Անհրաժեշտ է նշել, որ գնդակին հաճախակի հարվածելը նվազեցնում է վարման արագությունը: Նշված երկու դեպքերում էլ հարկ չկա կիրառել գնդակին հարվածելու հատուկ թափային շարժումներ: Վազքի վերջին քայլի հրումը համարվում է գնդակին հարվածելու նախապատրաստական փուլ: Հենման ոտքը դրվում է գնդակի կողքին: Թափային ոտքը շարժվում է դեպի գնդակը և հարվածում:

Գնդակի վարում՝ ոտնաթմբով և ոտնաձայրով: Ոտնաթմբով և ոտնաձայրով վարումների ժամանակ խաղացողը շարժվում է հիմնականում ուղիղ գծով: Գնդակի վարում՝ ոտնաթմբի ներսի մասով: Առավելապես նպաստում են աղեղնաձև (թեք) շարժումներին:

Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի մասով: Հնարավորություն են ընձեռում փոխել շարժումներ ուղղությունը: Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի դրսի մասով: Կատարվում են ուղղագիծ, աղեղնաձև (թեք) և շարժումների ուղղության փոփոխմամբ: Կատարել գնդակի վարում շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ:

Կատարել գնդակի վարում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ:

Խաբուսիկ շարժումներ (խաբքեր): Խաբուսիկ շարժումները ֆուտբոլիստի տեխնիկայի բաղկացուցիչ մասն են կազմում: Դրանք կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Խաբքերի նպատակն այն է, որ խաղացողը կարողանա ստիպել մրցակցին հավատալ իր կեղծ շարժումներին, նրան դուրս բերել հավասարակշռությունից և անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծել հետագա խաղը վարելու համար: Խաբքերի կիրառումը հնարավորություն է ընձեռում լուծել հարձակման և պաշտպանության ժամանակ մի խումբ կարևոր տակտիկական

խնդիրներ: Գոյություն ունեն խաբքերի բազմաթիվ ձևեր և տարատեսակներ: Խաբուսիկ շարժումները միտված են մրցակցին պատասխան ռեակցիայի և հակագործողության դրդմանը, ինչպես նաև իրականացվում են խաղացողի իրական մտահղացումները՝ մրցակցին ապակողմնորոշելուց հետո անցնել իրական շարժումների կատարմանը:

Գնդակի խլում: Հնարը կիրառվում է մրցակցի՝ գնդակն ընդունելու կամ վարելու պահին: Հնարի կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է խաղացողի կողմից իրավիճակի ճիշտ գնահատմամբ: Մոտենալով մրցակցին և պահպանելով որոշակի տարածություն՝ անհրաժեշտ է խոչընդոտել մրցակցին այն պահին, երբ վերջինս գնդակը բաց է թողնում իր հսկողությունից: Գրոհող խաղացողը պետք է անհապաղ կատարի պոկում և, հարվածելով գնդակին, կասեցումով կամ ուսի հրումով կիրառի խլում հնարքը:

Գնդակի խլում՝ արտանկով: Հնարքը կատարվում է մրցակցից 1,5-2 մ հեռավորությունից: Կիրառվում է այն դեպքում, երբ մրցակիցը փորձում է խաղացողին շրջանցել աջից կամ ձախից: Արագ տեղաշարժվելով դեպի գնդակը՝ ֆուտբոլիստը կատարում է արտանկ: Արտանկի լայնությունը պայմանավորված է գնդակի և խաղացողի միջև եղած տարածությամբ: Դժվար հասանելի գնդակները խլում են կիսալարան կամ լարան հնարքներով: Գնդակը խլում են կասեցումներով կամ հարվածներով: Առաջին դեպքում գնդակը հետ է մղվում ոտնաձայրով: Կասեցումով հնարը կատարելու ժամանակ ոտքի ներքանը դրվում է գնդակի առաջ՝ արգելակելով գնդակի հետագա ընթացքը:

Գնդակի խլում՝ ուսը հրելով: Հնարն անհրաժեշտ է կատարել համաձայն խաղի կանոնների: Գնդակին տիրապետող խաղացողին թույլատրվում է ուսով հրել միայն խաղային տարածությունում: Հրումը կատարվում է գնդակին տիրապետելու համար և չպետք է լինի կոպիտ ու վտանգավոր: Հնարքը նպատակահարմար է կատարել այն պահին, երբ մրցակիցը հենված է մեկ ոտքին:

Խաբք ոտքով՝ գնդակի կասեցումով: Խաբուսիկ շարժումները ոտքով կասեցումով կատարվում են վարման ընթացքից և խաղընկերոջ փոխանցումից հետո: Գնդակը վարելու ժամանակ կողքից կամ կողքից-հետևից, այն խլելու փորձի դեպքում, կատարվում է խաբք կասեցումով, որի ժամանակ գնդակը ներքանով գետնին չի

սեղմվում: Առաջին դեպքում, վարման ժամանակ վազքով կատարելով հերթական քայլը, խաղացողը հենման ոտքը դնում է գնդակից հետո և սեղմում այն ներքանով՝ մրցակցից հեռու ոտքով: Փորձ է արվում կատարել գնդակով կեղծ կասեցում: Մրցակիցը դանդաղեցնում է արագությունը, այդ պահին գնդակն ուղարկվում է առաջ՝ շարունակելով վարումը: Երկրորդ դեպքում կատարվում է միայն գնդակի կասեցման նմանակում: Խաղացողն այնքան է դանդաղեցնում ընթացքը, որ գնդակով կանգ է առնում, ապա կտրուկ արագացնում է ընթացքը նախկին ուղղությամբ: Գնդակի փոխանցումից հետո «կասեցումով» խաբուսիկ շարժումների կատարման սկզբում մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման մեկ ոտքի վրա և կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Մրցակցի խոչընդոտելու դեպքում խաղացողը կասեցումի փոխարեն բաց է թողնում գնդակը, շրջվում 180 աստիճանով և տիրում գնդակին:

Գնդակի նետում: Սա միակ տեխնիկական հնարն է, որի ժամանակ դաշտի խաղացողին թույլատրվում է խաղալ ձեռքերով: Կատարվում է մեկ և զույգ ձեռքով: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով կատարվում է վերնից, կողքից և ներքնից, տեղից և ընթացքից: Գնդակն զգալի հեռավորությամբ (25-30 մ) նետելու համար անհրաժեշտ են հատուկ կարողություններ և որովայնի, ուսագոտու, և ձեռքերի բավական ուժեղ մկաններ:

1. Հետքափը համարվում է նախապատրաստական փուլ: Խաղացողի ելման դրությունն է կանգ՝ ոտքերը զատած կամ մեկ ոտքը հետ, մյուսը՝ առաջ: Ձեռքերը գնդակի հետ փոքր-ինչ ծալված են արմնկային հոդում, բարձրացվում են վեր՝ գլխից հետ: Իրանն արտակորված է, ոտքերը ծալված են ծնկային հոդում, մարմնի ծանրությունն ընկած է հետևի ոտքին:

2. Աշխատանքի փուլում ոտքերի, իրանի ձեռքերի արագ ուղղումով գնդակը նետում են անհրաժեշտ ուղղությամբ:

3. Եզրափակիչ փուլում խաղացողից պահանջվում է նետման պահին ոտքերը գետնից չկտրել: Այս փուլում, կարելի է հնարքը կատարել ընկնելով: Ձեռքերն անցնում են իրանից առաջ, ապա ֆուտբոլիստը «վայրէջք է կատարում զույգ ձեռքի վրա՝ ծալելով արմնկի հոդում, որպեսզի հնարավորինս խուսափի վնասվածքներից: Գնդակն

ավելի հեռու նետելու համար կատարում են թափավազք, որը նպաստում է նաև գնդակի արագության ավելացմանը:

Եզրակացություն

Ընդհանրացնելով ֆուտբոլի տեխնիկական պատրաստության, տեխնիկայի կազմի որոշման և դրանց ուսուցման հաջորդականության վերաբերյալ եղած տեսական դրույթները, տարբեր հետազոտությունների արդյունքները և պրակտիկ փորձը՝ կարելի է եզրակացնել, որ ֆուտբոլում տեխնիկական պատրաստության փուլում ուսուցանվող հնարների կազմը և հաջորդականությունը որոշելիս պետք է հաշվի առնել մի շարք գործոններ.

1. Մրցակցական գործընթացում դրանց արդյունավետությունը և կիրառման հաճախականությունը:
2. Տեխնիկական զինանոցը ձևավորելիս հմտության դրական փոխանցումը:
3. Շարժողական գործողությունների ուսուցումը իրականացնել դիդակտիկ սկզբունքների պահպանմամբ:
4. Հաշվի առնել մարզիկների անհատական առանձնահատկությունները:

Բազմամյա պատրաստության փուլերից յուրաքանչյուրն ունի բավական հստակ նշված նպատակներ, խնդիրներ և բովանդակություն:

Վերջին տասնամյակի աշխատություններում, որոնցում հիմնավորված է ֆուտբոլի մասնագետների առջև դրված են տեխնիկական հնարքների ուսուցման արդյունավետ համակարգի կառուցման, առանձին հնարքների առավել արդյունավետ կատարման եղանակներ:

Դրան պետք է ուշադիր ուշադրություն դարձնել, քանի որ խաղի հմտությունների ձևավորումից հետո շատ դժվար կլինի շտկել որոշ սխալներ:

Սովորաբար մարզիչները հատուկ վարժություններ են ընտրում սկսնակ խաղացողների համար, որոնք իրական խաղից որոշակի գործողություն կամ գործողության մի մաս են կրում: Դա շատ ճիշտ է, քանի որ գործողության կրկնվող կրկնությունը հենց խաղի տեխնիկայի կատարելագործումն է:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են. Տեղեկություններ հաղորդել

- ֆուտբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների վերաբերյալ,

- ֆուտբոլի մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետումների կատարման հմտությունները:
- Սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը:
- Ձևավորել թիմային գործողություններ կատարելու հմտություն:
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն:
- Դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության, հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման, պատասխանատվության կարողություններ:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Գաբրիելյան Հ, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը մնուհ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014,
2. Յու.Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան – «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր.,2007թ.
3. Ֆ. Գ.. Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան – «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», 1-ին մաս, Եր. 2003 թ..

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ և ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ և ՄՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՎԵՐԱՆՅԱՆ ԱՐՈՒՍՅԱԿ

Թեմա՝ Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակման
առանձնահատկությունները միջին և ավագ դասարաններում

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Հովիկ Սարգիսյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Գլուխ Ա Շարժողական ընդունակություն.....	4
1.1 Շարժողական հատկությունների դասակարգումը.....	4
1.2 Շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը և մշակումը պայմանավորող գործոնները.....	6
1.3 Մկանային ուժի մշակման մեթոդիկա.....	6
1.4 Արագաշարժության մշակման մեթոդիկա.....	7
1.5 Դիմացկունության մշակման մեթոդիկա.....	8
1.6 Ճկունության մշակման մեթոդիկա.....	9
1.7 Ճարպկության մշակման մեթոդիկա.....	10
1.8 Ցատկունակության մշակման մեթոդիկա.....	10
1.9 Կոորդինացիայի մշակման մեթոդիկա.....	11
2.0 Հավասարակշռության մշակման մեթոդիկա.....	11
2.1 Ռիթմայնության մշակման մեթոդիկա.....	12
2.2 Շարժումների ճշգրտության մշակման մեթոդիկա.....	12
Գլուխ Բ Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները միջին և ավագ դասարաններում.....	14
Եզրակացություն.....	17
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Սկսած վաղ տարիքից՝ շարժումները մարդու կարևոր պահանջներից են: Նրանք սկսվում են դեռևս ներարգանդային զարգացման ժամանակ: Պատմականորեն այդպես էլ կա, որ մարդը զարգանում է շարժողական ակտիվության պայմաններում, երբ դրսևորվում են արագաշարժությունը, մկանային ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը և մյուս ընդունակությունները: Շարժողական ակտիվության հիմքն են կազմում բազմազան և բազմաբնույթ շարժումները: Շարժումներ կատարելու համար պարտադիր են մկանային կծկումները, իսկ մկանների քանակը մարդու օրգանիզմում գերազանցում է 600-ը:

Այլ կերպ ասած, մարդն ինքն է օժտված որոշակի ձիրքերով՝ կատարելու վարժություններ՝ քաշել, սողալ, քայլել, մագլցել, վազել, նետել, ցատկել և այլն:

Ընդ որում, ամեն մի շարժում կատարելիս պահանջվում է որոշակի լարվածություն, ճիգերի լարում, տենպ, արագություն և այլն: Ուստի յուրաքանչյուր վարժություն կատարելու գիտնական մարդը պետք է ունենա ինչ – որ չափով զարգացած ուժ, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն և այլն: Այսպես, արագ վազելու համար անհրաժեշտ է արագաշարժություն, ծանրություն հաղթահարելիս՝ մկանային ուժ, բարձր ցատկելու համար՝ ցատկունակություն և այլն:

Նման **ընդունակությունները անվանում են շարժողական**, քանի որ անմիջապես կապված է մարդու շարժումների հետ: Երբեմն սխալմամբ մարդու ուժը, արագաշարժությունը և այլ ընդունակությունները կոչում են ֆիզիկական որակներ: Օգտագործվում են նաև չհիմնավորված տերմիններ «հոգեֆիզիկական որակներ», «հոգեշարժիչ ընդունակություններ»:

Առաջին անգամ շարժողական ընդունակությունների մասին խոսվել է 19-րդ դարի վերջին քառամյակում, իսկ այսօր այդ բնագավառում ունենք հիմնարար մշակումներ, նաև՝ հայ հեղինակների կողմից:

20-րդ դարասկզբին մասնագետները տարբերում էին 4 շարժողական ընդունակություններ՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և ճարպկություն: Տարիներ անց դրանց շարքին ավելացավ նաև ճկունությունը:

Սակայն սպորտային պրակտիկայում մասնագետները գտնում են, որ գոյություն ունի շարժողական ընդունակությունների էլ ավելի մեծ թիվ:

Հիմնախնդրի խոր ուսուցման և վերլուծման հիման վրա դեռևս 1992թ.մշակվել է մի դասակարգում, որն իր մեջ ներառում է 11 շարժողական ընդունակություններ:

ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր շարժողական գործողություն բնորոշվում է այս կամ այն լարվածությամբ ու տեմպով, որոշվում է որոշակի ճիգերի ներդրում և տևում է որևէ ժամանակամիջոց:Այլ կերպ ասած, յուրաքանչյուր սպորտային վարժության կատարումը պահանջում է այս կամ այն չափով ուժի, արագաշարժության և դիմացկանության դրսևորում:Սպորտային վարժությունների հաջող կատարման համար պահանջվում է շարժումների մեծ կոորդինացիա, ժշգրտություն, կատարելիություն,արագ փոխարկվելու և վարժությունները մեծ ամպլիտուդով կատարելու կարողություն:

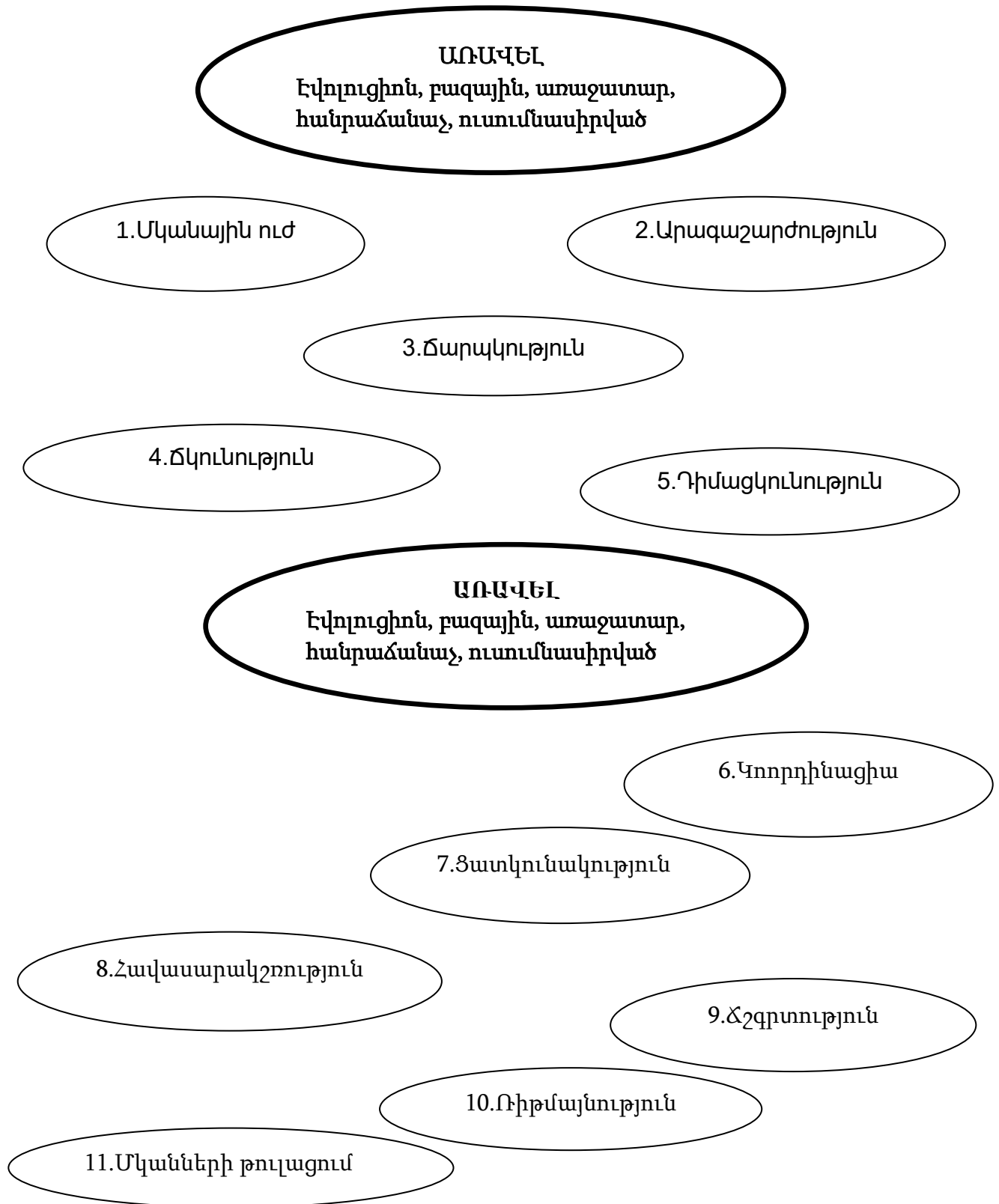
Բացի արագաշարժությունից, ուժից և դիմացկունությունից մարզիկին պետք է նաև ժարակություն ու ճկունություն: Շարժողական գործողությունը հանդես է գալիս որպես մարզիկի օրգանիզմի ամբողջական ռեակցիա, որոշակի ուժը, արագաշարժությունը, ճարակությունը, դիմացկանությունը և ճկունությունը դրսևորվում են բազմատեսակ փոխհարաբերությամբ:Վերջինս պայմանավորվում է կատարվող գործողության բնությամբ:Այսպես է օրինակ սպրինտային վազքում, ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ, մարաթոնյան վազքում:[4]

Հետևաբար շարժողական հատկություններ են կոչվում մարդու շարժողական հնարավորությունների առանձին կոմպոնենտները, որոնցով նա օժտված է ի ծնե:

1.1 ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ

Տարբերվում են 4 շարժողական հատկություններ՝ ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և ճարակություն: Մի փոքր ուշ սրանց միացան նաև ճկունությունը: Կան մասնագետներ, որոնք շարժողական հատկությունների թվին են դասում ցատկունակությունը, կոորդինացիոն հավասարակշռությունը, մկանների ռաքիոնալ թուլացնելու կարողությունները, տարածության զգացողությունը, շարժումների ռիթմիկությունը և այլն:

Ներկայումս սպորտային մարզման տեսությունում ընդունված է հինգ շարժողական հատկություններից՝ /ուժ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն և ճարպկություն/ բաղկացած դասակարգումնկար (նկար 1)



Նկար 1 Շարժողական ընդունակությունների դասակարգումը

1.2 ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՄԱՈՐՈՒՄԸ և ՄՇԱԿՈՒՄԸ

ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

Յուրաքանչյուր մարդ ի ծնե օժտված է որոշակի շարժողական հնարավորություններով, օրինակ՝ վազքով հաղթահարել ինչ- որ տարածություն, ցատկել, տեղափոխել ծանրություն, նետել որևէ առարկա և այլն: Այդ գործողությունները կատարելու համար պահանջվում է դրսևորել ինչ- որ չափով մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և այլն: Նման դրսևորումները անվանում են շարժողական ընդունակություններ: Տարբերում են հինգ **հիմնական**՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ժարակություն ու ժկունություն և **ոչ հիմնական** կամ **ոչ առավել**՝ շարժումների կոորդինացիա, ցատկունակություն, հավասարակշռություն, շարժողական ընդունակություններ: Յուրաքանչյուր շարժողական ընդունակություն ունի իր դրսևորման տարատեսակները, օրինակ՝ ուժային դիմացկունություն, պայթուցիկ ուժ, ցատկային ճարակություն, ակտիվ ճկունություն և այլն: Տարբեր շարժողական ընդունակություններ մշակելիս հարկ է գիտենալ, որ մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը և այլք զարգանում և ընդլայնվում են երեք գործոնների ազդեցության ներքո, օրգանիզմի բնական ձևավորման շնորհիվ, տարբեր կենցաղային, աշխատանքային և ուսումնական շարժողական գործողությունների ամենօրյա կատարման և ֆիզիկական վարժությունների ու մարզական պարապմունքների հաշվին: [1] Շարժողական բոլոր ընդունակությունները որոնք առավել դրսևորվում են մարզական պրակտիկայում, պայմանավորված են մարդաչափական, ֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական, կենսամեխանիկական, հոգեբանական գործոններով: Օրինակ՝ դիմացկանության դրսևորումը մեծ չափով կախված է մկանային գործունեությունը ապահովող բիոէներգետիկական հնարավորություններից, մասնավորապես, շնչառության ու արյան շրջանառության պրոցեսներից, վերջույթների երկարությունը կարևորվում է բասկետբոլիստների ու ցատկորդների համար և այլն:

Բոլոր շարժողական ընդունակությունները ենթարկվում են նպատակամետ մշակման: Սակայն նրանցից մի քանիսը մշակվում են արագ և մեծ չափով (օրինակ ճկունությունը), մյուսների մշակումը պահանջում է տարիներ (օրինակ

արագաշարժությունը): Պարապմունքների ընթացքում շարժողական ամեն մի ընդունակություն ունի իր ուրույն տեղը: Օրինակ՝ արագաշարժությունն առավել հաջողությամբ և արդյունավետ է մշակվում դասի առաջին և երկրորդ մասերում, դիմացկունությունը՝ դասի երրորդ մասում: Յուրաքանչյուր շարժողական ընդունակություն ունի իր մշակման առանձնահատկությունները:

1.3 ՄԿԱՆԱՅԻՆ ՈՒԺԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Մկանային ուժը՝ արտաաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կամ նրան մկանային չիզերի օգնությամբ հակազդելու մարդու կարողությունն է: Շարժման ուժը կախված է շարժվող մարմնի զանգվածից և տեղաշարժման արագությունից: Տարբերում են երեք տեսակի ուժային ընդունակություններ՝ **բուն ուժային** (բնորոշում են մարդու առավելագույն հնարավորությունները ստատիկ ռեժիմում երբ հաղթահարվում են մեծ քաշեր), **արագաուժային** (բնորոշում են մարդու ընդունակություններն արագ դինամիկ ռեժիմով կատարվող վարժություններով) և **ուժային դիմացկունություն** (պահանջում է օպտիմալ ուժային ճիզերի դրսևորում համեմատաբար երկար ժամանակահատվածում): Կարելի է առանձնացնել նաև բացարձակ, հարաբերական և պայթուցիկ ուժեր: Ուժային պատրաստության խնդիրն է բարձրացնել պարապողների ուժային հնարավորությունները: Այդ նպատակով օգտագործվում են տարբեր բնույթի ուժային վարժություններ, որոնք կատարվում են կրկնողական, դինամիկ և առավելագույն ճիզերի մեթոդներով:

1.4 ԱՐԱԳԱՇԱՐՇՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Արագաշարժությունը մարդու շարժողական այն հատկությունն է, որը նյարդամկանային ճիզերի միջոցով ապահովում է շարժողական գործողության կատարումը:

Տարբերում են արագաշարժության դրսևորման երկու ձևեր՝ **տարրական** և **համալիր**: Տարրական ձևերին են վերաբերում՝ շարժողական ռեակցիայի ժամանակը, առավելագույն արագություն ձեռք բերելու ժամանակը, միայնակ շարժման

ժամանակը (օրինակ՝ մարմնի առանձին մասերի) շարժումների առավելագույն հաճախականությունը (օրինակ՝ մատների, դաստակների ոտնաթաթերի և այլն):

Շարժումների արագության համալիր ձևերին բնորոշ են ամբողջական շարժողական գործողությունների արագությունը (օրինակ՝ գործիքների, նետման հնարքի կատարման, թիրախի խոցելու և այլն):

Արագաշարժության դրսևորման բոլոր տարրական ձևերի մեջ չի հայտնաբերված ճշտորոշ կապ: Օրինակ մարզիկը կարող է ունենալ շարժումների ռեակցիայի մեծ արագություն, բայց միաժամանակ չունենալ դաստակի բարձր հաճախականություն և ընդհակառակը:

Այսպես, արագ վազելու համար պետք է ունենալ ստարտից պոկվելու արագ ռեակցիա, կարողանալ կտրուկ և արագ ձեռք բերել առավելագույն արագություն վազքատարածության կարճ հատվածի վրա, ունենալ շարժումների բարձր հաճախականություն և այլն:

Հաշվի առնելով շարժումների արագության դրսևորման ձևերի բազմազանությունը, խորհուրդ է տրվում, **«արագություն»** տերմինի փոխարեն օգտագործել **«արագային հատկություններ»** տերմինը: Արագության դրսևորման վրա ազդեցություն են ունենում մկանների ուժը, հոդերի շարժունակությունը (մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելիս) մկաններն արագ կրճատելու և թուլացնելու կարողությունը, հոգեկան գործոնները (հույզերը վախը և այլն):

Շրժումների արագաշարժության մշակումը կապված է այլ շարժողական ընդհունակությունների մշակման, ինչպես նաև տեխնիկայի կատարելագործման հետ: Ուստի շարժումների արագաշարժության մշակման մեթոդիկայում տարբերում ենք 2 ուղղություն՝ ամբողջական (շարժումների առավելագույն արագաշարժության կատարելագործում որոշակի շարժողական գործողություններում):

Անալիտիկ (առավելագույն արագաշարժությունը որոշող առանձին տարրերի ու գործոնների կատարելագործում օրինակ՝ **«պայթուցիկ ուժի»** մշակումը նպաստում է շարժումների արագաշարժության զարգացմանը):

Շարժումների արագությունը մշակելիս, սովորաբար գլխավոր մեթոդը կրկնողականն է: Սա նշանակում է արագային վարժությունների կրկնողական կատարում առավելագույն արագությամբ: Նման դեպքերում, հանգստի ընդմիջումները պետք է լինեն այնքան մեծ, որպեսզի ապահովվի ուժերի լրիվ վերականգնումը: Որքան բարձր

լինի արագությունը այնքան ավելի երկարատև պետք է լինի հանգստի ընդմիջումը: Արագային վարժությունների կրկնողական կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է կիրառել ակտիվ հանգիստը (օրինակ վազքում պետք է հանգստի ընդմիջման

ժամանակ

կատարել

հանդարտ քայլք կամ դանդաղ վազք, լողում՝ դանդաղ շարժումներ ջրում և այլն):

Բոլոր մարզաձևերում արագաշարժությունն ավելի լավ կմշակվի այն դեպքում, երբ վարժություններ կատարելիս մարզիկը իր առջև դնի որոշակի նպատակ, վերցատկ՝ հասնել ինչ-որ առարկայի, սուսերամարտ՝ խոցում կատարել ավելի արագ, քան նախապես ցույց է տվել էլեկտրովայրկյանաչափը, գործիքն ուղարկել ավելի հեռու և այլն: Արագաշարժությունն բարելավելու նպատակով կիրառում են հաստուն վարժություններ: Դրանո բաղկացած են լինում տարբեր, հնարավորի չափ արագ շարժումներից: Արագաշարժություն մշակելու նպատակով օգտագործում են նաև ֆիզիկական այնպիսի վարժություններ, որոնցում այդ հատկությունները դրսևորվում են առավելագույն չափով (օրինակ՝ կարճ տարածության վազքեր): Զգալի չափով արագաշարժություն պահանջող մարզաձևերում ավելի լավ է մարզվել հաճախ և քիչ-քիչ, կարելի է մարզվել օրեկան երկու անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան:

1.5 ԴԻՄԱԳԼՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Մարդու ցանկացած գործունեություն ուղեկցվում է հոգնածությամբ և աշխատունակության անկումով: Որքան բարձր է լինում աշխատանքի ինտենսիվությունը, այնքան շուտ է վրա հասնում հոգնածությունը: Միևնույն ֆիզիկական աշխատանք կատարելիս տարբեր մարդկանց մոտ հոգնածությունը ոչ միաժամանակ է առաջանում:

Դիմացկունությունը իբրև շարժողական ընդհունակություն, կարելի է բնորոշել որպես հոգնածությունը դիմադրելու մարդու կարողություն: Որքան ավելի դիմացկուն է մարզիկը այդքան ավելի ուշ է վրա հասնում հոգնածությունը: Դիմացկունության հիմնական ճափանիշը այն ժամանակահատվածն է, որի ընթացքում մարդը կարողանում է ապահովել գործողության նախապես տրված ինտենսիվությունը:

Գոյություն ունի 4 տիպի հոգնածություն՝ **մտավոր** (շախմատ, շաշկի) զգայարանային (հրաձգություն, սուսերամարտ) **հույզային** (գեղարվեստական մարմնամարզություն, ջրացատկ) **ֆիզիկական** (կապված է ֆիզիկական բեռնվածության հետ):

Սպորտային գործընթացում դրսևորվում են հոգնածության բոլոր տեսակները, սակայն սպորտային մարզման տեսության մեջ գերադասելի նշանակություն ունի ֆիզիկական հոգնածությունը: Կախված աշխատանքի մեջ ներգրավվող մկանախմբերի ծավալից ֆիզիկական հոգնածությունը լինում է՝ **տեղային** (լոկալ), **զանգվածային** (ռեգիոնալ), **համընդհանուր** (գլոբալ): Համընդհանուր պրակտիկայում տարբերում են **ընդհանուր** և **հատուկ** դիմացկունություն:

Ընդհանուր դիմացկունություն՝ դա մարզիկի կարողությունն է կատարելու երկարատև ու ճափավոր բնույթի որևէ ֆիզիկական աշխատանք:

Հատուկ դիմացկունություն՝ ընտրած մարզաձևին յուրահատուկ վարժությունները բարձր լարվածությամբ կատարելու կարողությունն է:

Անհրաժեշտ է տարբերել հատուկ դիմացկունության հետևյալ տեսակները՝ **արագային, ուժային, արագաուժային, ցատկային, կոորդինացիոն**:

Արագային դիմացկունությանը բնորոշ է ցիկլիկ մարզաձևերին (տարբեր տարածության վազքեր, դահուկավազքեր, լող):

Ուժային դիմացկունությունը դրսևորվում է առավելապես ացիկլիկ մարզաձևում (ըմբշամարտ, բռնցքամարտ):

Կոորդինացիոն դիմացկունությանն բնորոշ է շարժումների արվեստ պահանջող մարզաձևերին (լեռնա-դահուկային սպորտ, ձևավոր չմշկասահք, ջրացատկ և այլն):

Ուժային դիմացկունությունը բաժանում են՝ **ստատիկ** (մարմնամարզություն, հրաձգություն), **դինամիկ** (վազք, դահուկավազք, թիավարություն): Բոլոր մարզաձևերում մարզիկների ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար կիրառում են մարզման **հավասարաչափ, կրոսային, փոփոխական մեթոդները**:

Հավասարաչափ մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ տարածությունը հաղթահարվում է հավասարաչափ արագությամբ, աստիճանաբար ավելացնելով աշխատանքի տևողությունը: Այս նպատակը հաջողությամբ կիրառվում են դահուկավազք, թիավարություն, հեծանվավազք: Ընդ որում բեռնվածությունը պետք է լինի չափավոր և բարձրացվի աստիճանաբար:

Կրոսային մեթոդը կտրտված տեղանքում միջին կամ բարձր լարվածությամբ աշխատանքն է: Այս մեթոդի հիմնական միջոցներն են վազքը և քայլը:

Փոփոխական մեթոդը իրենից ներկայացնում է միջին, ցածր և բարձր լարվածությամբ կատարվող աշխատանքի անընդհատ հերթափոխում վարժության կատարման ընթացքում:

Ընդհանուր դիմացկունություն մշակելու բոլոր բերված մեթոդները նպաստում են օրգանիզմի շնչառական հնարավորությունների մեծացմանը: Ինչպիսիք են վազքը, քայլքը և այլն: Շնչառական հնարավորությունները բարձրացնելու նպատակով արդյունավետ կլինի պարապունքներն անցկացնել թթվածնով հարուստ տեղանքում (գետափ, անտառ) և դժվարացված պայմաններում (վազք ձյան, ավազի վրայով, սարն ի վեր և այլն):

Հատուկ դիմացկունության մշակումը ունի ի իր յուրահատկությունները կապված մարզաձևի բնույթից: Ցիկլիկ մարզաձևերում հատուկ դիմացկունություն մշակելու հիմնական միջոցները ընտրած մարզաձևի վարժություններն են վազք՝ վազորդի համար, լող՝ լողորդի համար: Այսպես կոչված արագային մարզաձևերում կիրառվում է կրկնողական մեթոդը: Հետևաբար, սպորտային խաղերում և մենամարտերում դիմացկունության մշակման համար, օգտագործվում են ինչպես ցիկլիկ վարժություններ, այնպես էլ ընտրած մարզաձևի վարժություններ: Այս դեպքում գերադասվում է մարզման ինտերվալային մեթոդը:

1.6 ՃԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Ճկունությունը համարվում է հիմնական շարժողական ընդհունակություններից մեկը: Ճկունությունը դա մարմնի առանձին օղակների մեծ ամպլիտուդայով շարժում կատարելու հնարավորությունն է, կարողությունն է, որը պայմանավորված է համակարգի մորֆոֆունկցիոնալ հնարավորություններով: Ընդհանուր առմամբ տարբերակում ենք ճկունության մի քանի ձևեր՝ **ընդհանուր, հատուկ, ակտիվ, պասիվ, դինամիկ, ստատիկ:**

Ակտիվ ճկունությունը դա մկանային ճիգերի օգնությամբ մեծ ամպլիտուդայով շարժումը կատարելու կարողությունն է:

Պասիվ ճկունությունը դա արտաքին ազդակների ազդեցության տակ մեծ ամպլիտուդայով շարժման կատարումն է:

Ճկունությունը ելնելով սովորողների տարիքից, սեռից, հենաշարժողական ապարատի մորֆոֆունկցիոնալ հնարավորությունից (բնածին

առանձնահատկություններ, օրվա ժամերի, մկանների տոնուսից, հոդերի ձևերից և այլն): Օրինակ կանանց մոտ ճկունությունը ավելի բարձր է քան տղամարդկանց մոտ: Միևնույն ժամանակ ճկունության ցուցանիշների վրա ազդում է նաև օդի ջերմաստիճանը, սնունդը, համեմատական կարգով առավելագույն ժամերին ավելի լավ են այդ ցուցանիշները: Միևնույն ժամանակ հարկ է նշել, որ հոդերում մեծ շարժունակությունը կարող է խանգարել որևիցե շարժում կատարելու ընթացքում: Օրինակ նոնակի նետման, գնդի հրման ժամանակ: Հարկ է նշել որ, ճկունության ցուցանիշների վրա բացասական ազդեցություն են թողնում մկանախմբերի շատ լինելը: Ճկունությունը գրանցվում է հատուկ գործիքների միջոցով, արտահայտում է աստիճաններով կամ գծային միավորներով: Ճկունության մշակումը ընթանում է 2 փուլերով՝ **մշակում, պահպանում:**

Ակտիվ ճկունությունը մշակում է 1,5-2 անգամ ավելի դանդաղ ու դժվար, իսկ պասիվը ավելի հեշտ:

Ճկունության հիմնական մշակման միջոցը ձգողական վարժություններն են, ինչպես նաև դրանց կրկնման քանակը մեծ ամպլիտուդայով: Ձգողական վարժությունները լինում են ակտիվ (թափային, զսպանակային), առավել օգտակար են ակտիվ վարժությունների կատարումը ամեն օր: Ճկունություն մշակելիս անհրաժեշտ է դեկավարվել հետևյալ մեթոդական դրույթներով:

1. Տվյալ վարժությունները պետք է կատարել նախապարժանքից հետո, պետք է կատարել ամեն օր և ամեն մի մարզման ժամանակ: 2. Վարժությունները պետք է կատարվեն սերիաներով, որ կրկնողությունների քանակը պայմանավորված է տվյալ հոդի շարժունակության աստիճանով, որը պետք է պակաս լինի 10-ից և ավել 15-ից և տևողությունը չգերազանցի 5-6 վրկ.:

1.7 ՃԱՐՊԿՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Սպորտային ամեն մի վարժություն կարող է ունենալ կոորդինացիոն տարբեր բարդություն: Այսպես տարբերում են համեմատաբար ` **պարզ** (վազք, քայլք, նետումներ, մարմնամարզություն) **բարդ վարժություններ** (ջրացատկ, ձևավոր չմշկասահք):

Պարզ վարժությունները կատարվում են ավելի ճիշտ, քան բարդերը: Այսպիսով, տարբեր վարժությունների «ճարպիկ» կատարման հաջողությունը որոշվում է շարժման կոորդինացիոն բարդությամբ, շարժման կատարման ճշգրտությամբ փոփոխվող պայմաններում և կատարման տևողությամբ: Առաջին բաղադրիչը նշանակում է, թե կարգավորման ինչ աստիճանով է կատարվում կոորդինացիոն բարդ վարժությունը:

Ճարպկությունը դա մարդու այնպիսի կարողություն է, ըստ որի նա կարողանում է կատարել կոորդինացիոն բարդ շարժողական գործողություններ, ինչպես նաև, արագ ու ռացիոնալ շարժումներ հանկարծակիորեն առաջացող իրադրությունում: Ճարպկությունը յուրահատուկ հատկություն է՝ պայմանավորված ընտրած մարզաձևի առանձնահատկությունով: Օրինակ մարդ կարող է ճարպիկ լինել ջրացատկում, իսկ բավարար՝ ճարպիկ դահուկավազքում: Դեռևս Բեռնշտեյնը ճարպկությունը կոչել է որպես «**շարժումների կառավարման թագուհի**»: Սպորտի պրակտիկայում տարբերում ենք **ընդհանուր և հատուկ ճարպկություն**:

Ընդհանուր ճարպկությունը մարդու կարողությունն է՝ նպատակահարմար կերպով համակցելու իր շարժումները և ռացիոնալ կերպով լուծելու որևէ շարժողական խնդիր փոփոխվող իրավիճակներում:

Հատուկ ճարպկությունը բնորոշ և յուրահատուկ է ամեն մի մասնակի մարզաձևին ու հնարավորություն է տալիս հաջողությամբ լուծելու կոնկրետ շարժողական խնդիրներ:

Ճարպկությունը որպես շարժողական ընդհունակություն պայմանավորված է շատ գործոններով՝ ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական, ժառանգական, բնածին նախադրյալներով և այլն: Ճարպկությունը կախված է շարժողական անալիզատորի գործողությունից, շարժողական փորձի հարստությունից, կարողությունների ու հմտությունների պաշարից: Ճարպկություն մշակելիս լուծվում են հետևյալ խնդիրները, կոորդինացիոն բարդ շարժողական առաջադրանքներ յուրացնելու

կարողությունների մշակում, շարժողական գործողությունները արագ վերափոխելու կարողության մշակում, մասնագիտացված զգացողություններ ժամանակի տարածության, մկանների և այլն ընկալելու ճշգրտության մշակում: Ընդհանուր ժարակություն մշակելու համար օգտագործում են վարժությունների ընդարձակ ոլորտը: Դրան կարելի է վերագրել սպորտային խաղերն ու մենամարտերը:

Հատուկ ճարակություն մշակելու միջոցներից են մրցակցականին մոտիկ վարժությունները՝ նրանց որոշ ձևավորումով և որոշակի մեթոդական հնարքների օգտագործումով: Դրանց թվին կարելի է դասել անսովոր ելաման դրությունների օգտագործում (օրինակ, հեռացատկ՝ մեջքով կանգնած ցատկի ուղղությամբ): Խորհուրդ է տրվում ժարակության վարժությունները կատարել այն ժամանակ, երբ չկան հոգնածության նկատելի հետքեր: Նրանք սովորաբար կատարվում են մարզական պարապմունքի առաջին մասում՝ նախավարժանքից անմիջապես հետո: Մարզական պարապմունքում ճարակության վարժությունների կատարման տևողությունը սահմանվում է 15-30 րոպե:

1.8 ՑԱՏԿՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Մարդու այս կամ այն շարժումները կապված են ցատկունակության հետ, ուստի այն համարվում է բնական կիրառական գործողություն: Ցատկունակությունը դա մարդու կարողությունն է հիման միջոցով անցնելու հենման դրությունից ոչ հենակետային: Որքան բարձր է մարմնի ցատկման բարձրությունը, այնքան մեծ են ցատկունակության ցուցանիշները: Ցատկունակությունը առաջին հերթին պայմանավորված է ստորին վերջույթների մկանների ուժով, նիրանց պայթուցիկ հնարավորություններով և արագ ու բարձր վերցատկելու ընդունակություններով: Ցատկային վարժությունները բնորոշ են ոչ միայն այսպես կոչված ցատկային մարզաձևերին՝ ձողացատկ, հեռացատկ, այլ նաև այն ձևերին, որտեղ առկա են մարմնի ծաբրության կենտրոնի պոկման պահեր հենակետից (ակրոբատիկ ցատկեր, ջրացատկ, չմշկասահք):

Ցատկունակության մշակման հիմնական մեթոդներն են՝ **կրկնողականը** և **«մինչև վերջ»** մեթոդը: Տարբեր վարժությունների կատարման միջոց տրվում են 3-4 րոպեանոց

ընդմիջումներ հանգստի համար:Ցանկալի չեն վարժությունների կատարումը հոգնած վիճակում:

1.9 ԿՈՌԴԻՆԱՑԻԱՅԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Մինչև 1960 թվականի կեսերը կոորդինացիոն ընդունակությունները գոյություն ունեին միայն ճարպկություն հասկացության ձևով: Ավելի ուշ Գունդլախը առաջին անգամ տարբերեց կոորդինացիոն ընդունակությունների համակարգը:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների տակ հասկանում ենք մարդու ընդունակությունը նպատակահարմարորեն կառուցելու ամբողջական շարժողական գործողությունները կամ էլ փոփոխվող պայմաններում կարողանալ նրանք վերակազմակերպելու ու վերակառուցելու:Այլ կերպ սրանք ընդունակություններ են, որոնք որոշում են մարդու պատրաստության աստիճանը շարժումների օպտիմալ կառավարման հանդեպ:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների դրսևորման գործում էական նշանակություն ունեն ԿՆՀ կարգավորիչ ֆունկցիաները և բոլոր վերլուծիչները:[2]

Կոորդինացիոն ընդունակությունները լինում են **տարրական** (վազք, քայլք) և **բարդ** (դրսևորվում են՝ մենամարտերում, մարզական խաղերում):Կոորդինացիոն ընդունակություններ մշակելիս լուծում են մի շարք խնդիրներ շարժողական փորձի ընդլայնումը, ճիգերը կարգավորելուկարողությունների մշակումը, տարբեր վերլուծիչների ֆունկցիայի զարգացումը:Այս և մյու խնդիրները լուծվում են համալիր ու սխստեմատիկ ձևով:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման միջոցների կազմը լայն է ու բազմազան:Սրանք հիմնականում ընդհանուր զարգացման վարժություններ են, որտեղ գերիշխում են համաձայնեցված ու միասնացված տարրեր:Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակումը պետք է զուգակցվի հատուկ մասնագիտական ընկալումների կատարելագործման հետ՝ տարածության, ժամանակի, տեմպի, ջրի, վազքուղու, դրսևորվող ճիգերի զգացում:

2.0 ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Հավասարակշռությունը դա մարդու ընդունակությունն է պահպանելու մարմնի դիրքը ստատիկ ու դինամիկ շարժումներ կատարելիս:Նրա դրսևորման աստիճանը

պայմանավորված է շարժողական մեծ փորձի առկայությամբ, այլ շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակով, շարժողական ,հավասարակշռության, տեսողական և այլ անալիզատորների գործունեությամբ: Հավասարակշռության մշակման համար կիրառվում են այնպիսի միջոցներ, ինչպիսիք են՝ գլխի պտույտները և թեքումները, գլուխկոնծիներու կանգեր գլխի վրա, մարմնի պտույտներառանցքի շուրջը, տարբեր շարժումներ սահմանափակ հենակետի վրա, քայլք և վազք անջատված տեսողության պայմաններում և այլն: Նշված վարժություններն ընտրվում են համապատասխան ընտրած մարզաձևի յուրահատկություններին: Ընդ որում նման վարժությունների կատարման ժամանակ հիմնական մեթոդական պայմաններից է ձգտումը պահպանելու հավասարակշռությունը հանձնարարված շարժումներում: Հավասարակշռության վարժություններն անհրաժեշտ է կատարել կրկնողական մեթոդով: Մեկ մարզման ընթացքում կարելի է կատարել բազմապիսի վարժություններ: Նրանք կարող են կրկնվել սերիաներով, որոնց միջև պետք է տրվեն 3-5 րոպե ընդմիջումներ: Վարժություններն կատարվում են մինչև հոգնածության ու հավասարակշռության կորստի երևան գալը:

2.1 ՌԻԹՄԱՅՆՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Ռիթմայնությունն դա մարդու ընդունակությունն է պահպանելու ճիգերի նպատակահարմար հերթագայումը: Հայտնի է, որ յուրաքանչյուր շարժում ունի իր յուրօրինակ ռիթմը: Օրինակ՝ վազքի ժամանակ քայլերի որոշակի հաճախականությունը ու երկարությունը, ձեռքերի որոշակի շարժումները լողի ընթացքում, պեղալավորումը՝ հեծանվագնացության ժամանակ և այլն: Այսպիսով, քայլերի երկարության ու հաճախականության հենման ու ճախրման փուլերի կոնկրետ հարաբերակցությունը կազմում է ռիթմիկ վազքի հիմքը կամ էլ քայլերի երկարության ու հաճախականության փոփոխումը, հեռացատկ կատարելու ժամանակ փոփոխում՝ նաև շարժումների ռիթմը: Երևի դա է պատճառը որ պրակտիկայում տարբերում են թափավազքի մի քանի եղանակներ: Ուստի կարելի է նշել, որ շարժումների ռիթմի ճիշտ կազմակերպումից ու վերարտադրելուց են կախված բարձր սպորտային արդյունքների նվաճումը: Ռիթմայնության դրսևորումը պայմանավորված է բոլոր շարժողական ընդունակությունների զարգացման

աստիճանով, և առաջին հերթին արագային, արագաուճային և կոորդինացիոն հնարավորություններից: Բոլոր վարժությունները պետք է կատարվեն կրկնողական մեթոդով, որոնց լարվածությունը աստիճանաբար մեծանում է: Ցանակլի է վարժությունները կատարել երաժշտության տակ, օգտագործել ձայնագրիչներ, ձայնալիդերներ և այլն: Ռիթմի ճիշտ ընկալումը պետք է իրագործվի առանձին շարժումների ուսուցման սկզբանական փուլում:

2.2 ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ԸՇԳՐՏՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԿԱ

Մարդու շարժողական ընդունակությունների դասակարգման համակարգում շարժումների ճշգրտությունը համեմատաբար նոր է: Մի շարք մասնագետներ շարժումների ճշգրտությանն են դասում ձեռքերի շարժումները, տարածական ճշտությունը, մկանային ճիգերի զատման ճշտությունը; Երբեմն շարժումների ճշգրտությունը անվանում են տարածության զգացում: Շարժումների ճշգրտությունը դա մարդու ընդունակությունն է կատարելու շարժողական գործողություններ տարածության մեջ ու ժամանակի ընթացքում, կոնկրետ հանձնարարությանը խիստ համապատասխան: Շարժումների ճշգրտության վերջնական արդյունքն է նշանին խոցելը գործիքով, առարկայով, մարմնի մասով: Այստեղից պարզ է, որ շարժումների ճշգրտությունը ունի իր յուրահատկությունը բոլոր մենամարտերում ու մարզախաղերում: Շարժումների ճշգրտությունը պայմանավորված է նյարդային համակարգի տիպով, տեսողական և շարժողական անալիզատորների զարգացման մակարդակով: Շարժումների ճշգրտության վրա կարող են ազդել այնպիսի խանգարիչ գործոններ, ինչպիսիք են հոգնածությունը, ձայնային գրգռիչները, լարվածությունը և այլն: Տարբերում են շարժումների՝ **ընդհանուր, հատուկ ճշգրտություն:**

Շարժումների ընդհանուր ճշգրտություն՝ դա կարողություն է կատարելու բազմաբնույթ ճշգրիտ շարժումներ: Հատուկ ճշգրտություն՝ դա կարողություն է կատարելու ճշգրիտ շարժումներ ընտրած մարզաձևերում:

Ճշգրտության գրանցման ճափանիշներ կարող են ծառայել տարբեր չափումները, ուժային, տարածական, ժամանակային բնութագրումները, միավորների գումարային քանակը, սանտիմետրերը, կիլոգրամները, կրակոցների քանակը և այլն: Շարժումների ճշգրտության մշակման միջոցների զինանոցը բավականաչափ յուրահատուկ է: Այսպես օգտագործվում են նպատակային նետումներ թիրախին, խրտվիլակի

զցումներ նշանակետին, վազք և ցատկեր նշանակետերի վրայով և այլն: Մարզման մեթոդներից առավելությունը տրվում է կրկնողական, մրցակցական ու ինտերվալային մեթոդներին: Շարժումների ճշգրտության մշակման գործընթացում պարտադիր են մի շարք մեթոդական հնարքների կիրառումը՝ ամուր կենսամեխանիկական հենակետի ստեղծում, շնչման փուլում շնչառության ինքնակամ պահումը հարվածի կամ նետման հարաբերումը արտաշնչման հետ, կատարվող վարժությունների աստիճանաբար բարդեցումը: Շարժումների ճշգրտության մասնագիտացված մշակումը կատարվում է ամեն մի մարզման ընթացքում ու բոլոր մարզաշրջաններում:

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ԵՎ ԱՎԱԳ ԴԱՄԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրամասերից մեկն է:

Գործնական աշխատանքում մարդու կողմից կատարվող շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների հետ:

Մի դեպքում անհրաժեշտ է գործել արագ, մյուս դեպքում՝ մեծ ուժ գործադրել, երրորդ դեպքում պահանջվում է երկարատև աշխատանք և այլն: Մարդու կողմից շարժողական գործողությունների այս դրսևորումները ընդունված է անվանել շարժողական կամ ֆիզիկական ընդունակություններ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մեջ ձևավորել շարժողական ունակություններ և հմտություններ, զարգացնել շարժողական ընդունակությունները:

Շարժողական գործողությունների յուրացման գործընթացը սկսվում է ունակությունների ձևավորմամբ:

Շարժողական հմտությունը ամբողջ շարժման վրա աշակերտի ուշադրության կենտրոնացմամբ ավտոմատացմամբ շարժողական գործունեության կատարման ընդունակությունն է:

Շարժողական ընդունակությունները օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների միագումարն են, որոնք հանդես են գալիս տարբեր վարժությունների կատարման կարողությամբ:

Միջին դասարաններում սովորողների համար ավելի շատ պետք է օգտագործել առանձին շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը նպատակաուղղված վարժությունները: Իսկ ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը պետք է ունենան արտահայտված վարժական ուղղվածություն և զարգացնեն այս կամ այն շարժողական ընդունակությունները արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն և այլն: Այս տարիքում անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև աղջիկների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները և հանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք կնպաստեն նրանց որովայնային և կոնքի մկանների ամրապնդմանը, շարժումների նրբագեղությանը, նազելիության և

ճկունության ձևավորմանը: Պատանիների համար հանձնարարվող վարժությունները պետք է նպատակաուղղել ուժային, դիմացկունության, արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը:[3]

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժողական ընդունակությունների ձևավորման ընթացքում օգտագործվում են վարժությունների ամբողջական կամ մասնակի կատարման մեթոդները: Ամբողջական կատարման մեթոդը օգտագործվում է համեմատաբար պարզ վարժությունների ուսուցման ժամանակ, իսկ մասնակի կատարման մեթոդը՝ ավելի բարդ վարժությունների ուսուցման ժամանակ: Մասնակի կատարման մեթոդի էությունն այն է, որ ամբողջական վարժության յուրացման համար սկզբից առանձնացվում են վարժության հիմնական տարրերը, և վերջում միայն կատարվում է ամբողջությամբ: Այսպես, օրինակ՝ թափավազքով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ աշակերտներին սկզբից ծանոթացնում և ուսուցանում ենք թափավազքը (մեկ, երկու, երեք քայլով), այնուհետև ուսուցանում ենք ցատկի փուլերը՝ հրումը, ճախրումը, և ապա՝ վերջում ճիշտ վայրէջքի կատարումը: Այս բոլոր տարրերը յուրացնելուց հետո կատարում ենք թափավազքով հեռացատկը ամբողջությամբ: Միջին և ավագ դասարաններում ավելի շատ ուշադրությունը անհրաժեշտ է ուղղել շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը: Բարձր դասարաններում հատուկ նշանակություն են ստանում նախօրոք սովորած, կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական հմտությունների կրկնությունը և կատարելագործումը, սովորած հմտությունները ֆիզիկական և հոգեկան լարվածության, ինչպես նաև՝ բարդ պայմաններում կիրառելու կարողության ձևավորումը: Դա հատկապես կարևոր է պատ Բոլոր դասարաններում մեծ տեղ պետք է հատկացնել ճիշտ կեցվածքը ապահովող, իրանի ծալիչ և տարածիչ մկանախմբերն ամրապնդող վարժություններին՝ թեքումներ, արտակորումներ, իրանի պտույտներ և այլն: Ուժի մշակման նպատակով անհրաժեշտ է հաճախակի անցկացնել չափավոր բեռնվածությամբ, բայց միաժամանակ՝ կարճատև, արագաուժային ճիգերի տարերրով շարժախաղեր:

Միջին դասարաններում պետք է ավելացնել ծանրաբեռնվածությամբ վարժությունների ծավալը և օգտագործել մազլցումները, ձգումները, կախերը, հենումները, ծանրության բարձրացումը և տեղափոխումը և այլն: Այս նպատակով պատանիներին անհրաժեշտ է հանձնարարել կատարել կցագնդերով, կշռաքարերով

և էսպանդերներով վարժություններ:Մկանային ուժը գնահատվում է դաստակի և մեջքի մկանների ուժաչափերի ցուցանիշներով՝ կգ-ով, ինչպես նաև՝ ձգումների, կքանիստերի, վերցատկերի քանակով արտահայտված:

Արագաուժային ընդունակությունների զարգացման համար բարենպաստ է հատկապես 9-12 տարեկան հասակը:

Արագաշարժությունը տարբեր բնույթի շարժումներն առավելագույն չափով արագ լկատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում:յն պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ (որևէ ազդանշանի նկատմամբ պատասխան գործողություն), առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախությամբ:Միջին և ավագ դասարաններում արագաշարժության մշակման համար օգտագործվում են արագացումով վազքերը, արգելավազքերը, փոխանցումավազքերը, ցատկերը, մարզախաղերը և այլն:

Դիմացկունությունը դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշն է:Այն համարվում է որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև, արդյունավետ աշխատանք կատարելու՝ մարդու կարողությունը:

Միջին և ավագ դասարաններում դիմացկունությունը զարգացվում է հիմնականում աթլետիկական հավասարաչափ և արագացումով վազքերի, կրոսավազքերի, փոխանցումավազքերի, արգելքավազքերի, բազմառոտյունների, մարզախաղերի, Դահուկավազքերի, լողի և համալիր այլ վարժությունների միջոցով:Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դիմացկունության զարգացման համար արդյունավետ են համարվում ճակատային (ֆրոնտալ), հոսքային, հերթափոխային ուսուցման եղանակները և շրջանաձև մարզումը:

Ճկունությունը մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանաֆունկցիոնալ հատկությունն է, այսինքն՝ հոդերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական վարժությունները և շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը:Ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները:Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

ճկունությունը զարգացվում է հատկապես ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունների,

ցատկերի, նետումների, շարժողական խաղերի, մարզախաղերի, դահուկավազքի, լողի, ըմբշամարտի և արգելքների հաղթահարման միջոցով:

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

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժական խաղերի, հենացատկերի, ակրոբատիկ վարժությունների, մագլցման, հավասարակշռության վարժությունների, ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ, արգելավազքերի), էստաֆետային վազքերի և մարզական խաղերի(բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ) միջոցով:

Հայտնի է, որ ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է դպրոցականների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրնինաչափություններից ու առանձնահատկություններից: Դրանով է պայմանավորվում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցման մեթոդների ու եղանակների ճիշտ ընտրությունը, ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը և այլն:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Շար-ողական ընդունակությունների զարգացումը հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրամասերից մեկը: Գործնական աշխատանքում մարդու կողմից կատարվող շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսևորման հետ: Մի դեպքում անհրա-եշտ է գործել արագ, մյուս դեպքում՝՝ մեծ ուժ գործադրել, երրորդ դեպքում՝ պահանջվում է երկարատև աշխատանք և այլն: Մարդու կողմից շար-ողական գործողությունների այս դրսևորումները ընդունված է անվանել շարժողական կամ ֆիզիկական ընդունակություններ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել շարժողական ունակությունները և հմտությունները, զարգացնել շարժողական ընդունակությունները:

Հարկ է նշել նաև, որ բոլոր շարժողական ընդունակություններն ունեն ժառանգական հատկություն, ուստի փոխանցվում են ծնողներից երեխաներին: Հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում մենք կարող ենք միայն մշակել և զարգացնել դրանք: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին և արտադասարանական ուսուցման կազմակերպման ձևերի շրջանակներում մենք մեխանիկորեն նպաստում են գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, սակայն իմ կարծիքով, կան շարժողական ընդունակություններ, որոնք պահանջում են առանձնակի մշակում և առանձին դասաժամեր: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ժամացանցում շարժողական ընդունակություններին առանձին դասաժամեր հատկացված չեն, քանի որ դրանք մեխանիկորեն մշակվում են դասերի ընթացքում:

Քանի որ աշխատում եմ միջինից բարձր դասարանների հետ, աշակերտների շրջանում փորձում եմ զարգացնել ուժային և արագաուժային ընդունակությունները: Առաջնորդվելով ֆիզիկական կուլտուրայի հիմնական նպատակներով՝ փորձում եմ պատրաստել պատանիների հայրենիքի պաշտպանությանը և առողջության ամրապնդմանը՝ զարգացնելով ծնողներից ժառանգած շարժողական ընդունակությունները: Նշված ժամերի արդյունավետության բարձրացման նպատակով կիրառում եմ տարատեսակ վարժություններ: Օգտվում եմ նաև համացանցում առկա դպրոցահասակների համար նախատեսված շարժողական ընդունակություններ մշակող վարժածները, կիրառում եմ նաև սեփական մշակմամբ վարժանքներ: Ճիշտ մեթոդի կիրառմամբ դասի արդյունավետությունն էլ ավելի է բարձրանում: Այդ նպատակով նպատակահարմար է կիրառել շրջանաձև մեթոդը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Երևան, 1992
2. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարզիկների կոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները, Երևան, 2008
3. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ. Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, «Գիտելիքի հիմունքներ» 1-12-րդ դասարաններ Երևան 2011
4. https://usum.am/load/sharjhoghakan_y'ndownakowt'yownneri_mshakman_ar'and'nahatkovt'yownnery'_paowerliftingowm/123-1-0-1856

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Գուրգեն Արսենյան

ԹԵՄԱ՝ Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների
ուսուցումը 5-9-րդ դասարաններում

Ղեկավար՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Բարսեղյան

Վանաձոր 2022թ.

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Գլուխ 1 Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը և կատարելագործումը 5րդ դասարաններում.....	4
1.1 Փոխանցման տեխնիկան.....	4
1.2 Փոխանցման տեսակները.....	6
ԳԼՈՒԽ 2 ԿԱՊԱԿՑՈՂ ԽԱՂԱՑՈՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ.....	9
Եզրակացություն.....	1515
Գրականության ցանկ	1616

Ներածություն

Խաղում են 6-ական մարզիկից կազմված 2 հակառակորդ թիմերով՝ փակ խաղասրահում կամ բացօթյա՝ 18 x 9 մ չափերով խաղադաշտում, որը 1 մ լայնության խաղացանցով բաժանված է 2 հավասար մասերի: Վոլեյբոլի գնդակը նման է ֆուտբոլի գնդակին, բայց ավելի թեթև է:

Խաղի նպատակն է՝ ավերի, ձեռքերի կամ մարմնի՝ գոտկատեղից վեր ցանկացած մասի հարվածով գնդակն անցկացնել ցանցի վրայով այնպես, որ այն ընկնի մրցակցի կիսադաշտը: Ընդ որում՝ թիմերից յուրաքանչյուրն իրավունք ունի գնդակին հարվածել ընդամենը 3 անգամ: Չի թույլատրվում որսալ գնդակը, ձեռքերում պահել և 2 անգամ անընդմեջ դիպչել նրան: Սովորաբար գնդակին երկրորդը հարվածող խաղացողն այն ուղարկում է ցանցից վեր հնարավորին չափ բարձր, իսկ երրորդը կտրուկ հարվածով այն ուղարկում է ցանցի մյուս կողմը՝ «մարում է» գնդակը:

4 մրցամրտում հաղթում է առաջինը 25 միավոր հավաքած թիմը՝ մյուսի նկատմամբ առնվազն 2 միավոր գերակշռության դեպքում: 5-րդ որոշիչ մրցախաղում (թայ-բրեյկ), հաղթում է 15 միավոր կուտակած թիմը:

Մրցամարտում հաղթելու համար թիմին անհրաժեշտ է 5 մրցախաղից հաղթանակի հասնել 3-ում:

Վոլեյբոլն սկզբնավորվել է 1890-ական թվականներին ԱՄՆ-ում և արագորեն տարածվել է ամբողջ աշխարհում: Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիան ստեղծվել է 1947 թ-ին և միավորում է շուրջ 180 երկրների: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում այս խաղն ընդգրկվել է 1964 թ-ից:

Գոյություն ունի նաև համեմատաբար նոր՝ լողափի վոլեյբոլ մարզաձևը: Վոլեյբոլի այս տեսակը խաղում են աշխարհի բոլոր ավազածածկ լողափերին:

1996 թ-ից այն նույնպես ընդգրկված է Օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Գլուխ 1 Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը և կատարելագործումը 5րդ դասարաններում

Տեխնիկական (հուն. Technike.հմուտ, teche. արվեստ, վարպետություն). Խպորտում շարժողական կոնկրետ գործողությունների կատարման առավել արդյունավետ եղանակն է¹:

Տեխնիկայի ուսուցման նպատակը խաղացողի ընդունակությունների կատարելագործված վիճակով առավելագույն օգտագործումն է խաղի պահանջներին համապատասխան: Տեխնիկային յուրահատուկ է ատիճանական զարգացումը: Այն ստատիկ չէ, անշարժ չէ, այն մշտապես զարգացում է ապրում ի շնորհիվ առանձին խաղացողների ցուցադրած վերտիոզ խաղի:

Տեխնիկական յուրաքանչյուր հնարքին համապատասխանում է որևէ մոդել, որին խաղացողները փորձում են տիրապետել կատարելագործել մարզումներով: Ժամանակի ընթացքում այդ մոդելները ենթարկվում են փոփոխությունների ստեղծվում են նոր տևողություններ, մարզման նոր ձևեր ու մեթոդներ, որոնք մեզ պարտադրում են ընդունել և տիրապետել մարզման նոր մեթոդներ և ձևեր:

1.1 Փոխանցման տեխնիկան

Փոխանցման տեխնիկան գնդակին հավելն է ձգված և մի փոքր ծալված մաներով, ուսերից Բարձր վիճակում: Փոխանցումները կարող են լինել առաջին հպումից, 2-րդ հպումից և 3-րդ վերջնական հպումից: Հիմնական և ամենակարևոր փուլը 2-րդ փոխանցումն է, որը մեծ և վճռորոշ դեր է կատարում խաղի ընթացքում խաղընկերոջը հարձակողական հարվածի դուրս բերելու համար²:

Փոխանցումները լինում են `

1. Դիմային փոխանցում.
2. Փոխանցում դեպի հետ.
3. Փոխանցում կողքից.
4. Փոխանցում կողքի ընկնելով:

¹ Տե՛ս Ա. Գ. Айриянц 1984,, Волейбол

² Տե՛ս Ա. Գ. Айриянц 1984,, Волейбол

Սկսնակ մարզիկը, երբ սկսում է մասնակցել վոլեյբոլ մարզաձևի մարզումներին, նրա առաջնահերթ և ամենակարևոր խնդիրը հանդիսանում է փոխանցում սովորելը: Մարզիկը եթե չկարողանա կատարել նորմալ փոխանցումներ, ապա հնարավոր չէ, որ նա հասնի մարզական բարձր արդյունքների:

Փոխանցման տեխնիկայի հիմքը՝

Գնդակի փոխանցման տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման ուղղությունները կայանում են հետևյալ հիմնական փուլերում.

1. Սպասողական դրություն.
2. Տեղաշարժ.
3. Վայրի ընտրություն.
4. Իրագործում.
5. Դիմային փոխանցում

ա) Սպասողական դրություն.

Մարմնի դրությունը. <<բարձր>>, ծնկները մի փոքր ծալված, ոտքերը բացազատված 90°-ի, տեսադաշտը ընդգրկում է ամբողջ խաղադաշտը, ձեռքերը ազատ ազդրերի առջև: Ուշադրությունը ամբողջովին կենտրոնացված խաղի վրա:

բ) Տեղաշարժեր

Տեղաշարժը պետք է կատարել արագ և առանց լարվելու: Մինչև գնդակի մոտենալը տեղաշարժումը պետք է ավարտված լինի, իսկ փոխանցման վայրը՝ ընտրված:

գ) Վայրի ընտրություն

Փոխանցման այս փուլում շատ կարևոր է տեղի ճիշտ ընտրությունը, փոխանցումը լավագույն ձևով կատարելու համար: Թիմի խաղացողները այդ ընթացքում պետք է ազատ տարածություն ստեղծեն կապակցվող խաղացողի համար գնդակը փոխանցելու համապատասխան խաղացողին:

դ) Իրագործում

Այս պահին, երբ խաղացողը հպվում է գնդակին, նրա ձեռքերը պետք է կազմեն մոտավորապես 90°-ի անկյուն, իսկ վերջին 4 մատների 2 վերջին ֆալանգները և բութ մատի վերջին ֆալանգը պետք է շփվեն գնդակի հետ:

Մարմինը պետք է թեթևակի ձգված լինի, բայց ոչ՝ լարված:

Բութ մատները և ցուցամատները պետք է կազմեն հավասարակոդմ եռանկյուն:

Մատները պետք է թեթևակի կորացած լինեն: Երբ խաղացողը ձեռքով հպվում է գնդակին, նրա մատները պետք է լինեն ճակատին հավասար բարձրության վրա:

1.2 Փոխանցման տեսակները

Փոխանցում դեպի հետ՝ փոխանցողը պետք է կարողանա գնդակը ուղարկել ամենային ճշտությամբ ինչպես առաջ, այնպես էլ դեպի հետ³:

Հետ փոխանցման նախնական շարժումները նույնն են, ինչ-որ դիմային փոխանցման ժամանակ: Հետևաբար, փոխանցման իրագործումը հաջորդող 4 փուլերը նույնն են, ինչ-որ նկարագրված է դիմային փոխանցման համար: Իրագործման փուլում մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է աջ ոտքի վրա, որը դրվում է դեպի հետ:

Կողերը և ուսերը ուղղվում են դեպի այն կետը, ուր մարզիկը ցանկանում է ուղարկել գնդակը: Մատները հպվում են գնդակին ճակատից բարձր մակարդակի վրա:

Այնուհետև ձեռքերը թուլանում են և ուղեկցում են գնդակն իր ուղեգծով այն պահին, երբ մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխված է տեղաշարժված ոտքի վրա:

Փոխանցում կողքից. միայն բարձրակարգ, վարպետ ինքնադեկլարող կապակցողներն են կատարում փոխանցում կողքից: Այս տեխնիկայի հիմնական նպատակը մրցակից թիմի շրջափակումը հնարավորին չափ դժվարացնելն է: Կողքից փոխանցումը, ի տարբերություն դիմային փոխանցման, չի սկսվում ճակատից բարձր դիրքումից, այլ սկսվում է դեմքի մակարդակից մեջքով ուղղված դեպի ցանցը:

Այս դեպքում կապակցողի համար շատ դժվար է հետագոտել մրցակից թիմի հարվածային գիծը և շրջափակող խաղացողներին: Գոյություն ունի նաև կողքից փոխանցման այլ ձև: Այս տարբերակում կապակցողը դեմքով ուղղված է դեպի ցանցը: Այս դեպքում կապակցողի համար ավելի դժվար է հետևել սեփական թիմի հարձակվողներին:

Փոխանցում վազքով. այս իրավիճակը ստեղծվում է, երբ կապակցողը «ուշանում է» գնդակից և գնդակը տեղաշարժման փուլից անմիջապես փոխանցում է հարձակողական հարված իրագործելու:

Գնդակի հետ շփման պահին, խաղարկողը կոնքը տանում է դեպի առաջ: Այս եղանակով խաղարկողը կարող է փոխանցում կատարել դեպի վեր և ոչ թե իր

³ Տե՛ս Օ. Մ. Չեխով Спортивные игры, 1975, Основы волейбола, 1979

տեղաշարժման ուղղությամբ:

Որքան փոխանցումը ցանցին մոտ է կատարվում, այնքան էլ կոնքի շարժումը դեպի առաջ, ավելի արտահայտված է լինում⁴:

Փոխանցում կողքի ընկնելով. փոխանցման այս ձևը կիրառվում է այն դեպքում, երբ գնդակի հետ առաջին հպումն այնքան ցածր է, որ այլընտրանք չկա: հնարավոր է նախաբազուկները թեթևակի «թեքել» և ուղղել այն ուղղությամբ, ուր փոխանցողը ցանկանում է ուղարկել գնդակը: Բազուկները ուղեկցում են փոխանցման ուղեգիծը: Փոխանցման այս ձևը սովորաբար կիրառվում է կողմային կապակցողը դիրք ունենալու դեպքում: Երբ փոխարկողը գտնվում է դեմքով դեպի ցանցը, կարելի է «ընկնելով» կողքի, ձգված բազուկներով, ամբողջ մարմնով ուղեկցել գնդակի շարժման ուղղությունը, չմոռանալով ծալել ծնկային հոդը:

Փոխանցում մեկ ձեռքով. փոխանցման այս ձևը դժվար է և շատ գեղեցիկ: Մեկ ձեռքով փոխանցումը կատարվում է այն դեպքում, երբ գնդակը բարձր է և ցանցին շատ մոտ: Այդ ժամանակ կապակցողը ցատկով, մատների վերջին ֆալանգներով գնդակը հրում է վերև: Երբեք խորհուրդ չի տրվում այդ վիճակում գնդակը «հետ քաշել» դեպի իր դաշտը:

Մեկ ձեռքով փոխանցման երկրորդ ձևի ժամանակ գնդակին հպումը կատարվում է դաստակը փակ վիճակում:

Փոխանցման այս ձևը ավելի հեշտ է և ապահով, քան առաջին ձևը:

Փոխանցման տակտիկան:

Մրցումների ընթացքում փոխանցումների տակտային հիմնական դերակատարը կապակցող խաղացողն է, որը ղեկավարում է իր թիմի գործողությունները ողջ խաղի ընթացքում:

Մեկ կապակցող 5-1 համակարգի դեպքում:

Այս համակարգի դեպքում թիմում գործում են մեկ կապակցող և 5 հարձակվող խաղացողներ: Ներկայումս այս համակարգը առավել շատ և ավելի բազմակողմանի է տարածված ազգային հավաքական թիմերի և բարձր մակարդակի թիմերի մոտ: Այս համակարգի դեպքում թիմում գործում է մեկ կապակցող և եթե նա բազմակողմանի

⁴ Տե՛ս Օ.Լ. Чехов Спортивные игры, 1975, Основы болейбола, 1979

զարգացած է, փոխանցումների ընթացքում գիտի յուրաքանչյուր խաղացողի ընդունակությունները, տիրապետում է թիմի կոմբինացիոն բոլոր տեղաշարժերին ու քայլերին, ապա թիմը կխաղա ավելի արդյունավետ: Իսկ բացասական կողմը այն է, որ 3-րդ տեղափոխությունից հետո (հնարավոր է 1-ին կամ 2-րդ տեղափոխությունից հետո), հարձակման գծում սկսում են գործել երկու հարձակվող, քանի որ կապակցող խաղացողը ևս գտնվում է 1-ին գծում և բնականորեն ստացվում է, որ թիմի հարձակման գծում գործում են հարձակվողներ:

Երկու կապակցող 4-2 համակարգի դեպքում

Այս համակարգից արդեն պարզ երևում է, որ թիմում գործում են 4 հարձակվողներ և 2 կապակցողներ: Այս համակարգի դրական կողմն այն է, որ հարձակման գծում միշտ գործում են երեք հարձակվողներ: Այսինքն եթե մեկ կապակցողը տեղափոխվում է հարձակման գիծ, ապա մյուսը, որը թիմի դիրքային կառուցվածքով տեղափոխված է հետին գիծ սկսում է կատարել 2-րդ կապակցողի դերը:

Այս համակարգի բացասական կողմն է, որ երկու կապակցող խաղացողները չեն կարող ունենալ հավասարազոր գիտակցված փոխանցման տեխնիկա և տակտիկա, որը կարող է բացասական ազդեցություն ունենալ թե բոլոր խաղացողների և թե թիմի արդյունքների վրա:

Այս համակարգը օգտագործվում է ոչ բարձր մարզական մակարդակ ունեցող թիմերի մրցումների ժամանակ:

Տարիքային առումով, փոքր տարիքի երեխաների մրցումների ժամանակ օգտագործվում է «բազմաթիվ կապակցող խաղացողների» համակարգը, այսինքն ամեն մի տեղափոխության ժամանակ թիվ 3 գոտու խաղացողը կատարում է կապակցող խաղացողի դեր:

ԳԼՈՒԽ 2 ԿԱՊԱԿՑՈՂ ԽԱՂԱՑՈՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ

⁵ Թիմի կոմպլեկտավորման և բազմակողմանի զարգացման համար, թիմի առաջնահերթ և ամենակարևոր խնդիրներից մեկը լավ կապակցող խաղացող ունենալն է:

Եվ պատահական չէ, որ մարզիչների համար ամենադժվար հարցը լավ կապակցվող խաղացողը պետք է լինի բազմակողմանի զարգացած և ունենա բազմաթիվ ընդունակություններ և առաջին հերթին.

1. Բնատուր տաղանդ.
2. Խելացիություն.
3. Անհատականություն.
4. Հուզական հավասարակշռվածություն.
5. Ինքնավստահություն և համարձակություն.
6. Հաղորդակցման զգացում.
7. Մրցակցական կամք և առողջ դատողություն.
8. Ռեակցիայի ընդունակություն.
9. Կոորդինացման ընդունակություններ.
10. Մրցակից ապակենտրոնացնելու ունակություն:

Փոխանցման տարատեսակները՝

Փոխանցման տարատեսակները կարելի է դասակարգել.

ա) ժամանակից ելնելով (1_ին տեմպ, 2_ըդ տեմպ և 3_ըդ տեմպ):

բ) Կապակցողի նկատմամբ հարձակվողի ունեցած դիրքից:

գ) Կախված այն տարածությունից, որը բաժանում է հարձակվող խաղացողին ցանցից: Հարձակումը կանխորոշում է հարձակվողի կողմից տարածաժամանակային նախատեսումով:

1_ին տեմպի հարձակումը, ցատկը կատարվում է այն ժամանակ, երբ գնդակը դեռ դուրս չի եկել կապակցող խաղացողի ձեռքից:

2_ըդ տեմպի հարձակումը, ցատկը կատարվում է այն ժամանակ, երբ գնդակը դուրս է եկել կապակցող խաղացողի մատների միջից:

⁵ Տե՛ս А. Г. Айриянц 1984, Волейбол

3-րդ տեմպի հարձակումը, ցատկը կատարվում է ավելի ուշ, քան 2-րդ տեմպի ժամանակ: Կապակցող խաղացողների համար 3-րդ տեմպի փոխանցումը կատարվում է ավելի հեշտ, քան 1-ին կամ 2-րդ տեմպի փոխանցումները:

Սկզբնահարված՝

Սկզբնահարվածը խաղի բոլոր գործողությունների սկզբնակետն է: Այն իրագործվում է թիվ 1-ին գոտում գտնվող խաղացողի կողմից: Դա թիմի ունեցած առաջին հնարավորությունն է մրցակցին դժվարության մեջ դնելու համար: Այդ իսկ պատճառով սկզբնահարվածը համարվում է նաև «արձակման տեխնիկա»: Սակայն, հիմնականում, սկզբնահարվածը համարվում է գնդակը «խաղի մեջ մտցնելու» գործողություն:

Սկզբնահարվածի դասակարգման չափանիշները:

1. Ձեռքի շարումները.

ա) Վերից վար,

բ) Կողքից,

գ) Դարից վեր:

2. Մարմնի դիրքը ցանցի նկատմամբ գնդակի հետ շփման պահին.

ա) Դիմային,

բ) Կողմնային:

3. Գնդակի հետագծի տիպերը.

ա) Լողացող,

բ) Գնդակի պտտմամբ:

4. Մարմնի վիճակը սկզբնահարվածը իրագործելու պահին.

ա) Անշարժ,

բ) Ձգվելով (ցատկով և ուժեղ)

գ) Շարժվելով (միակ առավելությունը շարժունակության մեծացումն է: Սկսնակ խաղացողների մոտ դժվար է պահպանել հարվածի ճշգրտությունը: Այդ պատճառով սկզբնահարվածի այս տեսակը ավելի նպատակահարմար է ավելի փորձառու խաղացողների համար):

Նշված չափանիշները հնարավորություն են տալիս տարբերելու սկզբնահարվածի բոլոր տեսակները:

Սկզբնահարվածի այս տեսակների նկարագրման համար մենք վերցրել ենք աջիկ

խաղացողների օրինակը:

«Լոդացող» սկզբնահարված՝

Սկզբնահարվածը ամենահաճախակի կիրառվող տեսակն է, քանի որ թույլ է տալիս համակցելու գնդակի մեծ արագությունը անթերի ճշգրտության հետ: Սկզբնահարվածի այս ձևի ամենահետաքրքիր առանձնահատկությունը գնդակի «լոդացող» հետագիծն է, որը նրան տրվում է մրցակցի դաշտը ուղղվելու էլաստիկ մարմնի, որը կարող է որոշակի պայմաններում փոխել իր նախնական հետագիծը և շեղվել մինչև 1-2 մետր: Այս մեթոդը ավելի արագ պարզելու համար անհրաժեշտ է խնդիրը քննարկել ֆիզիկայի տեսանկյունից. գնդակի ծանրության կենտրոնը թեթևակի շեղված է դեպի փականը (օդայցման անցքը):

Հետևաբար նա չի համապատասխանում իսկական գնդի ծանրության կենտրոնին: Կետագծի $2/3$ անցնելուց հետո գնդակի արագությունը սկսում է ընկնել, և տատանումները, որ այդ ընթացքում ի հայտ են գալիս գնդակի ներսում, վերջինիս շեղում են իր սկզբնական հետագծից: <<Լոդացող>> գնդակի արդյունավետ, անթերի իրագործման համար անհրաժեշտ է սկզբնահարվածի ժամանակ խուսափել գնդակի պտտումից:

Մեկնարկային դիրքը՝

Մեկնարկային դիրքը ներառում է.

ա) Կրծքավանդակն՝ ուղիղ

բ) Մարմնի ծանրությունը կենտրոնացած է աջ ոտքի վրա, որը դրված է դեպի հետ.

- Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքում.

- Աջ ձեռքը՝ գնդակը հարվածելու դիրքում՝ արմունկը ծալված ուսի մակարդակին.

- Աջ ուսը՝ նահանջված (հետ) վիճակում է.

- Ոտքերը թեքված և ուղղված են դեպի այն կողմը, ուր մարզիկը ցանկանում է ուղարկել գնդակը: Իրագործում՝

Սկզբնահարվածի այս տեսակն իրագործվում է 2 փուլով.

ա) Գնդակը պետք է ուղղահայաց լինի գետնի նկատմամբ.

բ) Գնդակը պետք է լինի գետնից 50-60 սմ բարձրության վրա, որպեսզի սկզբնահարված կատարողը կարողանա հարվածել գնդակին, պտույտներից խուսափելու համար:

զ) Գնդակի նետումը պետք է կատարվի մարմնի աջ կողքին, որպեսզի, եթե գնդակը վայր ընկնի, ապա ընկնի աջ ոտքի առջև:

2_րդ փուլ. Գնդակի հարվածում.

ա) Մարմնի ծանրությունը տեղափոխված է ձախ ոտքի վրա, որը գտնվում է առջևում.

բ) Ծալել ձախ բազուկը և իջեցնել առաջ.

գ) Աջ ուսը բերել առաջ հասցնելով ձախ ուսի մակարդակին.

դ) Աջ ձեռքը արագորեն ձգվում է գնդակի ուղղությամբ:

ե) Հարվածել գնդակին բռունցքով, դաստակով կամ ձեռքի ավել:

Սկզբնահարվածը հաջող իրագործելու համար, հարկավոր է պահպանել երկու սկզբունքներ.

ա) Հարվածել գնդակի կենտրոնին՝ պտտումից խուսափելու համար.

բ) Աջ ձեռքի հետագիծը գնդակին հավելուց առաջ և հետո պետք է լինի ուղղագիծ:

Սկզբնահարված՝ ձգվելով (ցատկով և հարվածելով)

Սա սկզբնահարվածի այն ձևն է, որի շնորհիվ կարելի է հասնել գնդակի ամենամեծ արագությանը: Բավարար արդյունք ստանալու համար հարկավոր է հաշվի առնել հետևյալ սկզբունքները.

ա) Գնդակին հպման համար լավագույն կետի ընտրություն: Այն պետք է լինի բարձր և հնարավորին չափ մոտ դաշտին:

բ) Գնդակի ճիշտ առաջ նետում և գնդակի շրջագծի պտույտների շեղում:

Սկզբնահարվածի այս տեսակը ունի հետևյալ առավելությունները.

1. Եթե սկզբնահարվածը կատարվում է բարձր վարպետությամբ, ապա նրա օգտակարության տոկոսը բարձր է:

Սկզբնահարվածի այս ձևը մրցակցի համար, գնդակի ընդունման լուրջ խնդիր է ներկայացնում:

2. Եթե այն կիրառվում է <<լողացող>> սկզբնահարվածի հետ մեկընդմեջ, ապա ստիպում է մրցակից թիմին փոխել տեխնիկական, տակտիկական և հոգեբանական պատրաստականությունը:

Սկզբնահարվածի այս ձևը միևնույն ժամանակ ունի նաև որոշ թերություններ.

1. Ֆիզիկական, հոգեբանական և էներգետիկ միջոցների ուժեղ ծախս:

2. Ռիսկ, որն իր հետ բերում է բազմաթիվ սխալներ:

Մեկնարկային դիրք՝

- 1) Մարմինը կայուն հավասարակշռության մեջ է՝ մեկ ոտքը առաջ:
- 2) Գնդակը բռնել երկու կամ միայն աջ ձեռքով:
- 3) Գնդակի նետում վերև և առաջ.

Ունի երկու փուլ.

1) Գնդակի նետումը վերև և առաջ՝ այնպիսի բարձրության վրա, որպեսզի հնարավոր լինի հարվածել գնդակին իջնելու պահին:

- 2) Գնդակը վերև նետելու պահին, պտույտ կատարի դեպի ներս:

Թուլացում՝

Ունի ևս 3 փուլ

- 1) Առաջին քայլը ձախ ոտքով:
- 2) Ոտքերի շարժման արագ հաջորդականություն:
- 3) Բազկի (ձեռքի) կոորդինացիա, որը պետք է լինի ձգման պահին ցածր և սիմետրիկ դիրքում՝ դեպի հետ ու ձգված:

Բաժանվում է 5 փուլերի.

հավասարակշռության կենտրոնի ուղղում դեպի առաջ և վեր:

- 1) Ձեռքի տարածական բացում դեպի վեր և առաջ:
- 2) Աջ ձեռքը ծավալած՝ արմունկը ուսի բարձրությամբ:
- 3) Մեջքի թեթևակի կորացում դեպի հետ:
- 4) Ոտքերը հետ, մի փոքր բացազատված և ազատ:

Իրագործում

Սկզբնահարվածի այս ձևը կատարելիս պետք է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.

- 1) Հպումը գնդակին պետք է լինի ձգման առավելագույն պահին:
- 2) Ձախ ձեռքը պետք է ծավալած լինի կրծքավանդակի առջև:
- 3) Աջ ուսը պետք է լինի ավելի բարձր, քան ձախը:
- 4) Աջ ձեռքը պետք է թեթևակի ձգված լինի դեպի առաջ:
- 5) Աջ դաստակը, որով պետք է հարվածել գնդակին պետք է առաջ տանել դեպի նախաբազուկը (դաստակի ծալում), որպեսզի հարվածից հետո ձեռք բերվի արագության և ուժի էֆեկտ:

6) Կծկել որովայնային և ուսային գոտու մկանները:

7) Վայրէջքը ոտքերի վրա՝ զսպանակելով:

Սկզբնահարված՝ ուղիղ ներքևից, կամ «գդալ»

Սա գործողությունն սկսելու ամենավստահելի և ամենահասարակ մեթոդն է: Այն հարմարեցված է այն խաղացողների համար, որոնք սկսնակներ են, դեռևս չեն կարողանում կոորդինացնել իրենց շարժումները գնդակը վերևից հարվածելու համար: Չունենալով «պաշտպանողական» առանձնահատկություններ՝ (արագաշարժություն, ուժ, սկզբնահարվածի այս տեսակը խաղացողի կողմից հաճախ չի կատարվում, քանի որ նա տիրապետում է վերևից և կողքից կատարվող սկզբնահարվածին:

Եզրակացություն

Վոլեյբոլը, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, լայն կիրառություն է գտել ֆիզիկական կուլտուրայի շարժման տարբեր հատվածներում:

Մանրակրթության համակարգում վոլեյբոլն ընդգրկված է ֆիզիկական նախադպրոցական տարիքի երեխաների, ընդհանուր միջնակարգ, միջնակարգ, արհեստագործական, միջին մասնագիտական և բարձրագույն կրթության ծրագրերում:

Վոլեյբոլը հետաքրքիր մարզական խաղ է, որը ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետ միջոց է: Զարմանալի չէ, որ այն շատ տարածված է ուսանողների շրջանում:

Վոլեյբոլ խաղի մի շարք տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները և բուն խաղային գործունեությունը յուրահատուկ հատկություններ ունեն դպրոցականների կենսական հմտությունների և կարողությունների ձևավորման, նրանց ֆիզիկական և մտավոր որակների համակողմանի զարգացման համար: Վոլեյբոլ խաղալու յուրացված շարժիչ գործողությունները և դրա հետ կապված ֆիզիկական վարժությունները առողջության խթանման և հանգստի արդյունավետ միջոցներ են և կարող են օգտագործվել մարդու կողմից իր ողջ կյանքի ընթացքում ֆիզիկական կուլտուրայի անկախ ձևերով:

Գրականության ցանկ

1. Վոլեյբոլի պաշտոնական կանոնները 2015-2016
2. Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիա(անգլ.)
3. Վոլեյբոլի եվրոպական կոնֆեդերացիա Archived 2016-03-04 at the Wayback Machine, (անգլ.)
4. Վոլեյբոլի համառուսաստանյան ֆեդերացիա
5. Վոլեյբոլի կայքերի հավաքածու Archived 2019-02-25 at the Wayback Machine.
6. Վոլեյբոլի փառքի սրահը 2,ռլիոկեռում(անգլ.)
7. Булдакова Л. С., Никитин Л. П. Шесть в защите — шесть в нападении. Волейбол на
8. Олимпиадах. — М.: Советская Россия, 1979. — 112 с.
9. Анслупский А в. Ивойлов Волейбол игра связующего,
10. А.Г.АЙРИЯНЦ 1984,Волейбол
11. Ю. Д. ЖЕЛЕЗНЯК 1985,Волейбол
12. А.Г.ФУРМАНОВ 1976,Волейбол,
13. Н.г.озолин К мастерству в волейболе, 1978
14. Юный волейболист, 1984

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Բաղոյան մարտիկ

Թեմա՝ «Մարմնամարզական հենաքայլերի ուսուցումը միջին դասարաններում»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն.....	3
2. Գլուխ 1. Ցատկերի բնութագիրը.....	5
1.1 Հենացատկերի տեխնիկայի առանձին փուլերի ուսուցման հնարները.....	7
3. Գլուխ 2. հենացատկերի ուսուցումը.....	14
4. Եզրակացություն.....	18
5. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի զարգացման գործընթացում առաջ են եկել համեմատաբար 4 ինքնուրույն մեթոդներ, որոնք իրենց հերթին համարվում են նաև միջոցներ: Դրանք են՝ մարմնամարզությունը, խաղերը, տուրիզմը և սպորտը: Այս մեթոդների մեջ հատուկ տեղ են զբաղեցնում մարմնամարզությունը, որն ուղղված է ապահովել մարդու ընդհանուր ֆիզիկական զարգացվածությունը և կատարելիությունը, հիմնական շարժողական ընդունակությունների հնարավորությունները: Մարմնամարզությունը համարվում է ինքնատիպ մեթոդ և նույն ժամանակ համարվում է նաև ֆիզիկական դաստիարակության միջոց: Նրա հատկանշական գիծը համարվում է վարժությունների և մեթոդական հնարների հատուկ ընտրությունը: Եթե խաղերում, կամ սպորտում վարժությունները պայմանավորված են կյանքով և կենցաղային պայմաններով, ապա մարմնամարզությունում սովորաբար ընտրվում են հատուկ կերպով, որպեսզի հստակորեն և ճիշտ ձևով ներգործել մարդու վրա:

Մարմնամարզության միջոցով լավագույն ձևով լուծվում են հարմոնիկ ֆիզիկական զարգացվածության խնդիրը, քանի որ իր տրամադրության ներքո կան ամենատարբեր վարժությունները, որոնք լավագույն ձևով ներործություն կունենան մարդու շարժողական ապարատի տարբեր օղակների և բոլոր մկանախմբերի վրա:

Մարդիկ, ովքեր մշտապես զբաղվում են մարմնամարզությամբ, առանձնանում են հավասարաչափ զարգացած մկանախմբերով, գեղեցիկ կեցվածքով: Հատկապես հավասարաչափ զարգացնում են ուսագոտու, վերին վերջույթների, կրծքավանդակի մկանախմբերը: Այս մկանախմբերի զարգացումը ապահովում է սիրտ-անոթային, շնչառական, աղեստամոքսային և այլ օրգան համակարգերի նորմալ գործունեությունը:

Մարմնամարզության յուրահատուկ նշանակությունը կայանում է նաև, ու այն օգնում է ձևավորել բազմաթիվ կիրառական հմտություններ՝ ճիշտ քայլել, վազել, ցատկել, հաղթահարել արգելքները, տեղափոխել ծանրություն, կարողանալ մագլցել պարանոթ, ձողով, աստիճաններով:

Մարմնամարզության կարևորությունը կայանում է նաև նրանում, որ օգնում է կատարելագործելու կոորդինացիոն հնարավորությունները՝ այսինքն շարժողական ապարատի տարբեր օղակների միջև համագործակցելու հնարավորություններ:

Տարբեր շարժողական խնդիրների աստիճանական ավելացումը, կապված շարժողական հնարավորությունների հետ, նպաստում է բարդ կոորդինացիոն շարժումների աճի զարգացմանը, որոնք հանդիպում են առօրյա կյանքում, կենցաղում, աշխատանքային և ռազմական գործունեության ընթացքում:

Մարմնամարզության կարևորագույն առանձնահատկություններից է հանդիսանում նաև, ոչ իրական պայմաններում մարմնի դիրքի, հետևաբար աշխատունակության պահպանումը այնպիսի մասնագիտությունների համար, ինչպիսիք են օդաչուներինը, տիեզերագնացությունը, ջրասույզները և այլն:

Մարմնամարզական ցատկերն օգնում են դաստիարակելու վճռականություն, համարձակություն: Այս հատկություններն ի հայտ են գալիս այն ժամանակ, երբ սովորողները փորձում են տիրապետելու նոր, ավելի բարդ կոորդինացիոն կառուցվածք ունեցող մարմնամարզական շարժումներ [1]:

Աշխատանքի արդիականությունն է. գործնական կատարումներով, արդյունավետ ձևով ուսուցանել և կատարելագործել մարմնամարզական ցատկերը:

Նպատակն է. տիրապետել մարմնամարզական ցատկերին և հենացատկերին միջին դասարաններում:

Խնդիրներն են. 1. Ուսուցանել հենացատկերը միջին դասարաններում,
2. Աշակերտների մոտ մշակել շարժողական ընդունակությունները, ձևավորել բարոյականային հատկանիշներ, հարստացնել շարժողական պաշարը:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. աշխատանքը բաղկացած է 19 տպագիր էջից, ներածությունից, 2 գլուխներից, ենթահարցերից, 1 նկարից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Ցատկերի բնութագիրը

Ցատկերը, ինչպես քայլքն ու վագրը համարվում են բնական շարժումներ: Դրանք բնութագրվում են մկանային կարճ, բայց բավականին ուժեղ շարժումներով: Ցատկային վարժությունները հիանալի ձևով բարելավում են օրգանիզմի սիրտ-անոթային, շնչառական և այլ օրգան համակարգերի գործունեությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագրերում, բոլոր դասարաններում մեծ տեղ է հատկացված ցատկերին և հենացատկերին: Դրանց շնորհիվ ամրանում են ձեռքերի, ոտքերի, մեջքի, որովայնի մկանները, զարգանում է ուժը, արագաշարժությունը, շարժումների ճշգրտությունը, ճարպկությունը, դաստիարակվում են կամային հատկություններ՝ համարձակություն, վճռականություն: Սովորելով հենացատկերի տեսակներին, միջին դասարանների աշակերտները սովորում են արագ և խնայողաբար հաղթահարել տարբեր արգելքներ[3]:

Ցատկերի դասակարգումը: Մարմնամարզական ցատկերն ըստ շարժողական կառուցվածքի բաժանվում են երկու խմբի՝

1. հասարակ ցատկեր, որոնք կատարվում են միայն ոտքերի հրումով,
2. հենացատկեր, որոնք կատարվում են ոտքերի և նրանց հաջորդող ձեռքերի հրումով:

Հասարակ ցատկերին է պատկանում ցատկ բարձրություն, բարձրության վրա, բարձրությունից (խորություն), հեռավորություն, ցատկապարանով, «պատուհանի միջով», արգելքների վրայով և այլն: Այս ցատկերն ունեն թե առողջարարական, թե կիրառական նշանակություն: Բացի դա, հասարակ ցատկերն օգտագործվում են որպես նախապատրաստական վարժություններ հենացատկերի ուսուցման համար:

Հենացատկերը հիմնականում արհեստականորեն ստեղծված ցատկեր են, որոնք կատարվում են մարմնամարզական գործիքների՝ այծի, նժույգի վրա և այլ գործիքների վրայից:

Հենացատկերի որոշ ձևեր ունեն կիրառական նշանակություն, սակայն նրանց բարդ ձևերը ծնունդ են առել լոկ մարզական գործունեությունում:

Գոյություն ունեն երկու հարյուրից ավել հենացատկեր: Նրանցից շուրջ 60-ը կատարվում են տարբեր մասշտաբի մրցումներում՝ սկսած պատանեկան առաջնություններից մինչև միջազգային խոշոր մրցումներ:

Հասարակ ցատկեր: Հասարակ ցատկերը բաժանվում են վեց խմբի, որոնք ունեն նաև իրենց ենթախմբերը:

Հասարակ ցատկերը հնարավոր է բարդացնել փոփոխելով ելման դրությունները, ճախրման ձևը:

Հասարակ ցատկերը բաղկացած են չորս միմյանց հետ սերտորեն կապված փուլերից, որոնք են՝ թափավազքը, հրումը, ճախրումը և վայրէջքը:

Նշված փուլերը միասին կազմում են ամբողջական գործողություն: Նախորդ փուլի հաջող կատարումով պայմանավորված է հաջորդ փուլի հաջողությունը:

Հասարակ ցատկերից են՝

1. ցատկ հեռավորություն – կատարվում է տեղից կամ թափավազքից: Տարատեսակներից են՝ ցատկ առաջ, հետ, կողմ, մեկ կամ զույգ ոտքով, դարձումով, կծկված, արտակոորված և այլն:

հնարավոր է կատարել ըստ առաջադրանքի. օրինակ՝ ցատկ 1 մ հեռավորությամբ շրջանի մեջ:

զ Ցատկ բարձրություն–տարատեսակներից են՝ կանգնած դրությունից ուղղահայաց ցատկ, նույնը ոտքերը ծավլած առաջ, ցատկ ոտքերը ծավլած հետ, ցատկ դարձումներով, ցատկ բարձրության վրա, բարձրացատկ ձողի վրայով՝ կծկված, մկրատաձև հրվելով մեկ կամ զույգ ոտքերով, գլուխկոնծիով և այլն: Տեղից ցատկերը կարող են լինել առաջ, կողմ, հետ ուղղություններով: Թափավազքից սովորաբար կատարվում են հեռավորության, բարձրության և արգելքների վրայով:

զ Ցատկ Ֆլատտուհանի՝ միջով - Ֆլատտուհանը՝ կանգնակների վրա, տարբեր բարձրություններում ձգված երկու պարանների արանքն է, որի միջով անցնում է ցատկողը: Այսպիսի ցատկերը կատարվում են երեք եղանակով.

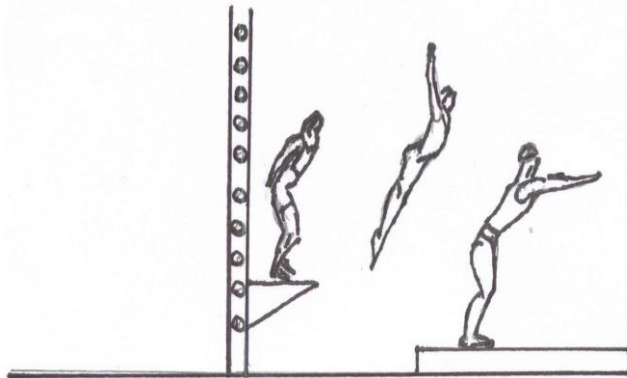
ա/ հրումից հետո անցնում են ոտքերն ու գլուխը (ծավլած եղանակ)

բ/ հրումից հետո անցնում են ոտքերը, հետո գլուխը (ոտքերն առաջ եղանակ)

գ/ գլխով և ձեռքերով առաջ կատարում է գլուխկոնծի (գլխով առաջ եղանակ):

Հրումը կատարվում է տեղից, վազքով, մեկ և զույգ ոտքերով: Ցատկը բարդացվում է «պատուհանը» փոքրացնելով կամ հեռացնելով:

դ/ Ցատկ խորություն – կատարվում է տարբեր գործիքների վրա կանգնած, նստած և այլ դրություններից, (նժույզից, այծից, գերանից և այլն) մարմնամարզական պատին հարմարեցված ցատկահարթակից: Հրումը կատարվում է մեկ կամ զույգ ոտքով առաջ, հետ, կողք ուղղություններով՝ ծավաճ, կծկված, արտակոծված, ոտքերը զատած և այլ եղանակներով: Առաջադրվում են. ցատկել հեռավորություն, բարձր-հեռու, առաջ-կողմ, հետ դարձումներով, շրջանի մեջ, արգելքի վրայով, գնդակը և այլ առարկաները ձեռքին պահած (կցագնդեր, լցված գնդակներ և այլն) (նկար 1):



Նկ. 1

զ Ցատկեր ցատկապարանով – Ցատկապարանով ցատկերը կիրառվում են ցատկունակության, արագաշարժության, կոորդինացիոն ընդունակությունների և ԸՖՊ մշակման համար: Ցատկերը կատարվում են երկար և կարճ ցատկապարաններով:

Երկար ցատկապարանով ցատկերը կատարվում են տեղում, վազքից ցատկանցումներով և տեղում ուսյուններով:

Կարճ ցատկապարանով լինում են ցատկերը զույգ ոտքով, մեկ ոտքով, ոտքից ոտք, ոտքերը խաչաձևած, զույգերով և այլն:

Ցատկապարանով ցատկերը իրականացվում են պարանի առաջ կամ հետ պտտելով, տարբեր ելման դրություններով, «հանգույցով», ցատկապարանի կողմնային, դիմային պտույտներով և այլն:

Գեղարվեստական մարմնամարզության մեջ ցատկապարանով վարժությունները հանդիսանում են բազմամարտի ձևերից մեկը:

Հենացատկեր: Մի շարք հենացատկեր ունեն կիրառական բնույթ և մատչելի են: Նրանք կարևոր են շարժողական պաշարը հարստացնելու, տարածության մեջ կողմնորոշվելու, արագաշարժություն, ճարպկություն մշակելու համար: Կիրառական ցատկերը օգտագործվում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստականության, պրոֆեսիոնալ-կիրառական, ռազմակիրառական պատրաստականության բնագավառներում: Այս ցատկերը դպրոցականների, ուսանողների, ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրային բաժիններից են և կարող են օգտագործվել տարբեր բնույթի դասերում: Հենացատկերը դասակարգվում են ըստ իրենց շարժողական կառուցվածքի: Դրանք են՝ ուղիղ ցատկեր, ցատկեր կողքի, ցատկեր շրջումով: Բոլոր կառուցվածքային խմբերի համար հենացատկերի ընդհանուր հատկանիշն է ոտքերի հրումից հետո մարզիկի սկզբնական պտտական շարժումն առաջ: Մասնակի հատկանիշներն են ձեռքերի կամ ոտքերի հրումից հետո մարմնի պտտական շարժման չափը, ուղղությունը, առանցքը:

Հենացատկերը բաղկացած են մի քանի փուլերից, որոնցից են՝ թափավազք, ուստյուն կամրջակի վրա, հրում կամրջակից, ճախրում մինչև ձեռքերով հրվելը, հրում ձեռքերով, ճախրում ձեռքերով հրվելուց հետո, վայրէջք:

Հենացատկերի տեխնիկայի առանձին փուլերի ուսուցման հնարները

Բոլոր հենացատկերի տեխնիկայի ուսուցումը կատարվում է հետևյալ փուլերի հաջորդական ուսուցմամբ: Հենացատկերի ուսուցումը, սովորաբար, սկսվում է վայրէջքի և առգետման փուլից, թափավազքից, այնուհետև ուստնում կամրջակին և ոտքերի հրման փուլից, որի ընթացքում կատարվում է ցատկ մինչև ձեռքերի հրումը, ձեռքերով հրումը և ճախրումը ձեռքերի հրումից հետո:

Վայրէջքը և առգետնումը: Վայրէջքը կատարվում և սկսվում է երկրորդ ճախրման փուլի վերջում, որին հաջորդում է առգետնումը: Առգետնումը սկսվում է ոտնաթաթերը ներքնակին հավելու պահից: Այդ պահին մարմինը մի փոքր թեքված է հետ: Այնուհետև ծանրությունը տեղափոխվում է ամբողջ ներքաններին, ոտքերով կատարվում է զսպանակում, պահելով կայուն դրություն:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. մարմնամարզական պատի մոտ հենում կանգնած դրությունից ցատկ տեղում և առգետնում զսպանակելով,
2. ցատկեր տարբեր բարձրություններից, մշակելով կայուն առգետնում,
3. նույնը բարդեցրած ձևերով (դարձումներով, շրջումներով կողմ, հետ և այլն):

Վայրէջքի և առգետման բնորոշ սխալներն են. մարմնի տարբեր մասերի ոչ ճիշտ դրությունները, անկայուն առգետնումը, որից առաջանում է ավելորդ քայլ, ուստյուն կամ մարմնի անկում:

Այս փուլի համար պետք է ուշադիր լինել, որ աշակերտները վայրէջքը չկատարեն կրունկներին կամ շատ կծկած ոտքերի վրա, քանի որ դա կարող է հանգեցնել անցանկալի հետևանքների, մասնավորապես վնասվածքների:

Թափավազքը և նրա կատարման տեխնիկան:

Մարզիկը կարող է ընտրել իր թափավազքի երկարությունը, կախված ցատկի բարդությունից և իր ընդունակությունից:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. ձեռքերի առաջ ու հետ շարժումը կողմնային հարթության վրա,
2. վազք թաթերի վրա տեղում, ազդրերը բարձրացնելով առաջ,
3. վազք թաթերի վրա տեղաշարժվելով: Նույնը քայլերի աստիճանական մեծացումով: Նույնը կապակցված ձեռքերի շարժումներին,
4. նույնը քայլերի հաճախականության մեծացումով:

Թափավազքը պետք է կատարել եռանդով ու վստահորեն: Աշակերտը պետք է վազի ուղիղ, համաչափորեն ավելացնելով շարժման արագությունը: Թափավազքի ժամանակ ցատկումներ, ոտնափոխություն չպետք է թույլ տալ: Թափավազքը պետք է նախատեսել այնպես, որ հրումը տեղի ունենա որոշակի տեղում, կամրջակի առջևի

եզրից մոտավորապես 20-30 սմ հեռու: Դրա համար աշակերտները պետք է սովորեն նշագծել իրենց թափավազքը (ոտնաչափով, քայլով կամ մետրերով):

Թափավազքի ավարտին քայլերը որոշ չափով երկարացվում են, աշակերտը ոտքի հրումով ցատկում է կամրջակի վրա և նույն պահին միացնելով մյուս ոտքը հրվող ոտքին՝ հրվում է նրանից: Կամրջակից երկու ոտքով հրվելուց առաջ, աշակերտը պետք է ձեռքերը հետ տանի, իսկ իրանը՝ թեքի առաջ: Դրանից հետո ուղղած ձեռքերը արագ մեկնի առաջ:

Թափավազքի բնորոշ սխալներն են. վազք ամբողջ ներբանների վրա: Թևերի չկոորդինացված և փոքր լայնության շարժումները, ինչպես նաև շարժումները դիմային հարթության վրա, վազքը ծալված ոտքերով կամ իրանի աջ ու ձախ տատանումներով:

Ուստնում կամրջակին և հրում ոտքերով: Կամրջակին ուստնումը կատարվում է վազքի վերջին քայլով հրման ոտքով, որի համար պահանջվում է որոշել մեկնարկի մշտական տեղը: Իրանը թեթևակի թեքված է առաջ, սակայն ոտքերը քիչ հետ: Ուստնումը և հրումը կամրջակից կատարվում է զույգ ոտքով, զուգահեռ թաթերով, գրեթե ուղիղ ոտքերով (մի փոքր զատած) 5-100 հետահար: Ձեռքերը հետ դրությունից իջնում են ցած-առաջ և կամրջակին ոտքերով հպնելու պահին շարժվում են առաջ թափը մեծացնելու նպատակով: Հրումը կատարվում է ուղիղ ոտքերով և ոտնաթաթերով շեշտադրված: Հրումն ավարտվում է մարմինը ուղղահայացից 15-200 թեքված առաջ:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. մարմնամարզական պատից բռնած, ուսուցիչներ թաթերին, նմանեցնելով կամրջակից հրվելու տեխնիկային,
2. 2-3 քայլից հրման ոտքով հրվելը և զույգ ոտքով կամրջակից հրվելը,
3. 2-3 քայլից ուստնում կամրջակին, զատ թաթերով, հետահար հրումով,

Կամրջակին ուստնելու և նրանից հրման բնորոշ սխալներն են. ոտքերը ուղղահայացից առաջ պահելը, որն առաջացնում է սփռված թոփաք, ծալված ծնկներով կամրջակին իջնելը և ձեռքերի չկոորդինացված թափը, ամբողջ ներբաններով հպվելը, ոտքերի չափազանց զատած դնելը կամրջակին և ծալված ոտքերով հրումը:

Ճախրումը մինչև ձեռքերի հրումը:

Կատարման տեխնիկան.

1. ձեռքերի առաջ թափի հետ մարզիկը ճախրում է մինչև ձեռքերով գործիքից հրվելը,
2. ձեռքերով առաջ թափը նպաստում է թռիչքի բարձրությանը:
Ուսուցման հաջորդականությունը.
3. օժանդակ վարժություններ ճախրման պահը զգալու համար՝ ճախրում ներքնակներին, ցատկացանցի վրա ուսյուններ,
4. նմանողական վարժություններ վարժակցի օգնությամբ և ինքնուրույն, կամրջակից կամ հատակից ներքնակների վրա,
5. հատուկ վարժություններ այս կամ այն ցատկի ճախրման փուլը յուրացնելու և կատարելագործելու համար (շրջումներ առաջ պորտլոնի փոսի մեջ. տարբեր ճախրումներ ցատկացանցից փոսը):

Բնորոշ սխալներն են. ցածր հետթափը, կոնքազդրային հոդերում ծավաճ դրությունը, ոտքերի և ձեռքերի ծավաճ վիճակը, ոտքերի զատելը, ձեռքերի չկոորդինացված վիճակը:

Հրում ձեռքերով: Ձեռքերով հրումը կատարվում է հանդիպակաց և հետահար, որը տեխնիկական պահանջ է հաջորդ թռիչքի բարձրության համար: Ձեռքերը դրվում են մարմնի առջևում, գործիքի նկատմամբ սուր անկյան տակ: Հրումը ավարտվում է, երբ ուսերը անցնում են ուղղահայացից: Հրումը կատարվում է հիմնականում ուսագոտու կտրուկ տարածման հաշվին:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. օժանդակ վարժություններ ձեռքերի հրումը յուրացնելու համար տարբեր ելման դրություններից հրումներ ուսագոտու հաշվին՝ պատից, հենում պառկած դրությունից և այլն,
2. հատուկ վարժություններ ձեռքերի հրման համար մոտեցված կոնկրետ ցատկի տեխնիկային:

Բնորոշ սխալներն են. հրումը ծավաճ ձեռքերով, փափուկ և ոչ շեշտադրված արմնկային հոդերում և ոչ ուսագոտու հաշվին:

Ճախարում ձեռքերի հրումից հետո: Յուրաքանչյուր ցատկի կառուցվածքը բնորոշվում է նրա այս փուլում մարմնի ընդունած ձևով կամ դիրքով: Հենացատկի տեխնիկան բնորոշվում է թե մարմինն ինչ ձև է ընդունում կամ ինչպիսի դարձումներ ու պտույտներ է կատարում ձեռքերով հրվելուց հետո: Մարմինը կարող է արտակորվել, ծավլել, տարածվել, կծկվել, պտտվել:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

1. Ճախարման փուլի նմանեցման վարժություններ հեշտացված պայմաններում՝ ըստ հենացատկի ձևի (ուղիղ, շրջումով, դարձումով և այլն):

2. Տեխնիկական միջոցների կիրառումը Ճախարմանը նպաստող տարբեր վարժությունների յուրացման համար (ցատկացանց, ապահովման գոտի, ուստնահարթակ, վարժակցի օգնություն և այլն):

Հենացատկերը հիմնականում արհեստականորեն ստեղծված ցատկեր են, որոնք կատարվում են մարմնամարզական գործիքների՝ «այծ»-ի, «նժուգ»-ի, երբեմն այլ խոչընդոտների վրայից:

Հենացատկերի որոշ ձևեր ունեն կիրառական նշանակություն, սակայն նրանց բարդ ձևերը ծնունդ են առել միայն մարզական գործունեությունում:

Հենացատկերը կարելի է բարդեցնել և կատարելագործել ի հաշիվ գործիքի բարձրացման ավելացման և կամրջակի հեռավորության տեղադրման եղանակով:

Ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել հետևողականություն:

Խորացված պարապմունքների ժամանակ բացի կամրջակից օգտագործվում են ռետինե նետող կամրջակներ: Դժվարությունը կայանում է նրանում, որ կամրջակի հատվածից, լրացուցիչ ուժի հետևանքով տեղի է ունենում բարձր ցատկ, ինչը հնարավորություն է ստեղծում Ճախարանքի փուլում կողմնորոշվելու և մարմնի կայունությունը պահպանելու համար: Սակայն մանկավարժական դիտարկումները ցույց են տալիս, որ վեր նետող կամրջակից ցատկումները ավելի մատչելի են դպրոցականների համար:

Նախքան վեր նետող կամրջակից ցատկերին անցնելը, հարկավոր է դպրոցականներին սովորեցնել ցատկել կամրջակի վրա և նույն պահին հրվել նրանից, ինչպես նաև ճախրանքում պահպանել հավասարակշռությունը: Դրա համար հանձնարարվում է ուսուցման սկզբում հանձնարարել պարզագույն ցատկեր վեր նետող կամրջակից հետևյալ հաջորդականությամբ՝ ցատկ հիմնական կանգով, ցատկ «ոտքերը կծկված», ցատկ «ոտքերը զատած», ցատկ «կորացված» եղանակներով:

Ցատկերը կատարվում են թափավազքով, երկու ոտքի հրումով: Հրումը վեր նետող կամրջակից պետք է լինի միաժամանակյա[3]:

Միջին դասարաններում հենացատկերի ուսումնասիրումը համարվում է կրտսեր դասարաններում հախապես տիրապետած ցատկային շարժումների ուսուցանումից: Այսպես, երբ առաջին դասարանում աշակերտները սովորում են փափուկ վայրէջք կատարել բարձրությունից, հրվել մեկ և զույգ ոտքերով, այնուհետև երկրորդ դասարանում շարունակվում է մեկ և զույգ ոտքերի հրումների կատարումները, միաժամանակ յուրացնելով այն կատարել թափավազքից: Երրորդ դասարանում սկսվում է նախապատրաստությունը հենացատկերին: Չորրորդ դասարանում կատարվում են հենացատկերի պարզ տեսակներ[4]:

Այս ցատկերը դպրոցականների, ֆիզիկական դաստիարակության բաժիններից են և կարող են օգտագործվել տարբեր բնույթի դասերում: Հենացատկերը դասակարգվում են համաձայն իրենց շարժողական կառուցվածքի: Դրանք են՝ ուղիղ ցատկեր, ցատկեր կողքի, ցատկեր շրջումով: Բոլոր կառուցվածքային խմբերի համար հենացատկերի ընդհանուր հատկանիշն է ոտքերի հրումից հետո մարզիկի սկզբնական պտտական շարժումն առաջ: Մասնակի հատկանիշներն են՝ ձեռքերի կամ ոտքերի հրումից հետո մարմնի պտտական շարժման չափը, ուղղությունը, առանցքը:

Գլուխ 2. հենացատկերի ուսուցումը

Ցատկերի հիմնական տերմինները

Ցատկ: Որևէ հենակետից մեկ կամ զույգ ոտքի հրումով մարմնի թռիչքն է վեր, առաջ կամ տարբեր ուղղություններով:

Հենացատկ: Գործիքի հաղթահարումն է ցատկումով, որում հրվում են նախ ոտքերով, ապա ձեռքերով: Մարմնամարզական բազմամարտի ձևերից մեկն է:

Ցատկապարան: Վուշից կամ էլաստիկ այլ նյութերից պատրաստված պարան է, որի վրայով կատարվում են ուսույուններ նրա պտտման ընթացքում:

Վերցատկ: Ցատկ ցածր հենակետից որևէ բարձրության վրա:

Վարցատկ: Գործիքի վրա կանգնած, հենված կամ կախված դրությունից ցատկելն է և առգետնումը:

Կամրջակ: Կամրջաձև հարթակ է՝ վրայից ոտքերով հրվելու համար:

Ոստնակ (տրամպլին): Զսպանակավոր կամրջակ է, որը հրվելիս տալիս է լրացուցիչ արագություն և բարձրություն:

Ցատկանժույգ: 160 սմ երկարությամբ, 35 սմ լայնությամբ կաշվեպատ գործիք է, որն օգտագործվում է հենացատկերի համար և՛ տղամարդկանց, և՛ կանանց կողմից:

Ցատկունակություն: Մարդու շարժողական կարողություններից մեկն է, որով բնութագրվում է հրման միջոցով նրա հենագուրկ տեղաշարժը մի կետից մյուսը կամ առավելագույնը:

Ցատկահարթակ: Բարձրության վրա ամրացվող 40x40 հարթակ է խորություն ցատկելու համար:

Ուղիղ ցատկ: Հենացատկ է, առանց պտույտի դիմային կամ նետաձիգ առանցքի շուրջը:

Կողմնային ցատկ: Հենացատկ է պտույտով նետաձիգ առանցքի շուրջը:

Շրջումով ցատկ: Հենացատկ է պտույտով դիմային առանցքի շուրջը:

Ճախբանց: Ցատկացանցից (բատուտից) այլ գործիքի (կոնստրուկցիայի) կամ գույքնկերոջը անցնելը նշելու տերմին:

Ճախբում: Կատարվում է արտակոր մարմնով, ուղիղ ոտքերով, գլխով առաջ: [5]

Դարձումով ցատկեր կատարելիս նշվում է դարձման չափը և ուղղությունը:

Ուսուցումը 5-րդ դասարանում: 5-րդ դասարանում դպրոցականներին սովորեցնում են պարզագույն հենացատկեր և արգելքի հաղթահարում մեկ ձեռքի և տարանուն ոտքի վրա հենված կողք ցատկերով:

«Հենում կքանիստ և վարցատկ արտակոր» ցատկը կատարվում է մինչև 60-100 սմ բարձրության լայնակի տեղադրված բռնակներով նժույգի կամ լայնակի տեղադրված «այծ»- ի վրայով [2], [3],[4]:

Այս ցատկի ուսուցմանն անցնում են այն բանից հետո, երբ համոզվում են, որ աշակերտները լավ են յուրացրել «Հենում կքանիստ» ցատկը, որն արդեն ուսումնասիրվել են 4-րդ դասարաններում:

Արտակորված վարցատկը կատարվում է կքանստած դրությունից ձեռքերի թափով և ոտքերի առաջ-վեր հրումով: Հիմնական պահանջն է, ցատկի ժամանակ մարմինը պահել արտակորված:

Ցատկի կայունությունը մշակելու նպատակով հանձնարարվում են հատուկ վարժություններ հատակի վրա:

«Հենում կքանիստ և վայրէջք՝ 90° դարձումով» ցատկը կատարվում է մինչև 100սմ բարձրության այծի վրայով: Այս վարժությունը կատարվում է այն բանից հետո, երբ աշակերտները յուրացնում են «Հենում կքանիստ և վայրէջք արտակոր» ցատկը:

Հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձնել Ճախրման փուլում մարմնի ուղիղ դիրքի և նշված ուղղությամբ դառնալու, փափուկ և ճիշտ վայրէջք կատարելու վրա:[2], [3],[4],[5],[6] :

«Մեկ ձեռքի հենումով և տարանուն ոտքի վրայով» ցատկը ուսուցանելու ժամանակ նախապես ներդրում են ցատկի լավ տիրապետմանը նպաստող վարժություններ, ինչպիսիք են՝ հենում կողք պառկած, հենման ձեռքը բարձր է հենման ոտքից, ազդրի վրա պառկած կողք, ոտքերը զատած:

Ուսուցումը 6-րդ դասարանում: Ուսուցման խնդիրն է աշակերտներին ուսուցանել հենացատկ «ոտքերը զատած», «ոտքերը կծկված» եղանակով: Խորացված

պարապմունքների ծրագրով աշակերտները լրացուցիչ կերպով կատարելագործում են ուտքերը կծկված ցատկը և սովորում են ցատկել կամրջակից[2], [3],[4]::

«Այծի վրայով ուտքերը գատած» ցատկ: Ցատկի նկարագրությունը և ուսուցման մեթոդիկան նշված են 5-րդ դասարանում խորացված պարապմունքների համար լրացուցիչ վարժություններում: Այստեղ գործիքը բարձրացվում է մինչև 110սմ [2], [3],[4],[5],[6]:

«Ուտքերը կծկված» եղանակով ցատկ: Բռնակներով նժույգից սովորում են աղջիկները, իսկ լայնությամբ տեսադրված այծի վրայով տղաները: Գործիքի բարձրությունը 110սմ է:

Երկու ուտքով կամրջակից հրվելով, աշակերտը թափավազքով ցատկում է գործիքի վրա ընդունելով հենում դրություն: Կոնքը բարձրացնելով և խիստ սեղմած ուտքերը կծկելով դեպի կուրծքը հրվում է ձեռքերով, անցնում է գործիքի վրայով և արագ ուղղվելով վայրէջք է կատարում ներքնակի վրա:

Ուտքերը կծկած եղանակով ցատկի ուսուցումը սկսվում է հետևյալ հաջորդականությամբ.

- Հենում պառկած դրությունից ուտքերի հրումով անցնել հենում կքանիստ,
- Հենում պառկած դրությունից կատարել վերցատկ արտակորումով,
- Թափավազքից հրվելով կամրջակից կատարել «հենում կքանիստ»,
- Ցատկ ուտքերը կծկված, մարմինը չկորացնելով[2], [3],[4],[5],[6]:

Ուսուցումը 7-րդ դասարանում: Խնդիրը կայանում է նրանում, որ բոլոր դասարաններում մարմնամարզությամբ պարապող աշակերտները սովորեն «ուտքերը կծկված» և «ցատկ կողք» ցատկերը յուրացնելուց: Մարմնամարզության գծով խորացված պարապմունքների ժամանակ տղաներին պետք է սովորեցնել «կողք հենացատկ դարձումով», իսկ աղջիկներին ծանոթացնել «Ցատկ կողքի վրա»:

Նախորդի համեմատությամբ 7-րդ դասարանում բարդանում է «ուտքերը կծկված» ցատկը տղաների համար երկարությամբ տեղադրված «այծ»-ի վրայով՝ գործիքի

բարձրությունը 110 սմ, իսկ աղջիկներինը՝ լայնությամբ տեղադրված «այծ»-ի վրայով, 100 սմ գործիքի բարձրությամբ:

«Կողքով» ցատկը կատարվում է լայնությամբ տեղադրված, բռնակներ ունեցող նժույգին և այլ գործիքների վրայով: Հարմար է ուսուցումը սկսել բռնակներ ունեցող նժույգից: Թափավազքից ոտքերով հրվում է կամրջակից և ձեռքերով հենվելով նժույգի բռնակներին բարձրացնում է կորացված մարմինը վեր և կողմ:

Կողքով ցատկերը նպատակահարմար է իրականացնել երկու կողմերով:

Նախապատրաստական վարժությունները հետևյալն են.

- Ազդրի վրա պառկած հենումից իրանի վեր թեքում և իջեցում ելման դրություն,
- Հենում պառկած դրությունից ոտքերի հրումով սրնթափ հենում պառկած կողքի,
- Թափավազքից ցատկ գործիքի վրա հենում կողքի և վարցատկ առաջ,
- Ցատկ կողքով, հենվելով մեկ ձեռքի և տարանուն ոտքի վրա,
- Ցատկ կողքով լրացուցիչ արգելքների վրայով, որոնք տեղադրված են գործիքի վրա:

Ուսուցումը 8-րդ դասարանում: Ուսուցման խնդիրներն են՝ աշակերտներին սովորեցնել հենացատկեր, «ոտքերը կծկված դարձումով» և «կողք դարձումով» եղանակներին: Խորացված ծրագրով պարապմունքներում տղաները լրացուցիչ կերպով սովորում են հենացատկ անկյունով, կատարելագործում են ոտքերը զատած ցատկերը, իսկ աղջիկներն ավարտում են «կողք» ցատկի ուսումնասիրումը և անցնում են ցատկել գործիքի վրա հենմամբ կանգնած՝ ոտքերը զատած:

«Ոտքերը կծկված 90° դարձումով» ցատկը կատարվում է 120 սմ բարձրությամբ նժույգի վրայից տղաների համար և մինչև 115 սմ աղջիկների համար: Դարձումը կատարվում է ճախրանքի ժամանակ ի հաշիվ դարձման և հակառակ կողմի ձեռքի ավելու ուժեղ հրելու հաշվին: Դարձումից հետո աշակերտը պետք է հասցնի արտակորվել և փափուկ վայրէջք կատարել[2], [3],[4],[5],[6]:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցական ծրագրերով նախատեսված ցատկերն ու հենացատկերը ունեն ոչ միայն ազդեցություն սովորողների օրգան համակարգերի գործառույթների վրա, այլ նաև օգտագործվում են որպես կիրառական, ուսումնական գործունեությունում:

Ցատկերի և հենացատկերի տիրապետման արդյունքում սովորողների մոտ ձևավորվում են կյանքին անհրաժեշտ այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են հանարձակությունը, վճռականությունը, սեփական կարողությունները գնահատելու, սեփական ուժերի հանդեպ վստահություն ձեռք բերելը և այլն:

Համակարգված կերպով մշակվում է շարժողական ընդունակությունները, իսկ փուլային ուսուցման ձևերը, սիստեմատիկ կատարումները, կատարման պարզից բարդ եղանայները դյուրին են դարձնում ուսուցման գործընթացը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Զ. Ի. Կուզնեցովա – «Ֆիզիկական կուլտուրան 5-8-րդ դասարաններում», Հր. «Լույս», Եր. 1968թ.,
2. Կ.Գ. Բաբայան – «մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան», Հր. «Հայաստան», Եր. 1985թ.,
3. Ռ. Մ. Խիզանցյան – «Մարմնամարզական ցատկեր», Եր. 2003թ.
4. Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան- «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր. 2007թ.
5. Իսպիրյան Մ. Ս., «Մարզանունների բացատրական բառարան», «Հայաստան», Երևան, 1984:
6. Խիզանցյան Ռ. Մ. «Մարմնամարզություն», դասագիրք, Եր. 2009:

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Գևորգյան Գևորգ

Թեմա՝ - «Տեսական գիտելիքների հաղորդումը միջին դպրոցում ավանդական և փոխներգործուն համագործակցային մեթոդներով»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների

Թեկնածու, դոցենտ Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2022թ

**ԹԵՄԱ-«Տեսական գիտելիքների հաղորդումը միջին դպրոցում ավանդական և
փոխներգործուն համագործակցային մեթոդներով»**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն.....	3
2. Գլուխ 1. Հասկացություն ուսուցման մեթոդների վերաբերյալ.....	5
1.1 Ուսուցման համագործակցային մեթոդներ.....	9
3. Գլուխ2. «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսուցումը միջին դասարաններում....	16
4. Եզրակացություն.....	19
5. Գրականություն.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Համաշխարհային արդի զարգացումները, գիտատեխնիկական առաջընթացն անմիջական ներգործություն են ունենում կրթական համակարգերի վրա՝ առաջադրելով տարբեր խնդիրներ:

Հայաստանի Հանրապետությունում ձևավորվում է ժողովրդավարության և ազատական տնտեսության վրա հենվող հասարակություն: Կյանքի բոլոր ոլորտներում տեղի են ունենում համակարգային փոփոխություններ, որոնք պայմանավորված են ոչ միայն ազգային առանձնահատկություններով, այլև համաշխարհային զարգացումներին բնորոշ գործոններով: Գերակա խնդիր է դառնում պետական մտածելակերպ ունեցող և ապագայի մարտահրավերներին դիմակայելու պատրաստ մարդու ձևավորումը: Կրթական համակարգի բարեփոխումները անհրաժեշտություն են դարձել: Հետևողականորեն, քայլ առ քայլ փոփոխվում է կրթության ռազմավարությունը, կրթական չափորոշիչներն ու ծրագրերը, ուսուցման կազմակերպման ձևերն ու մեթոդները, գնահատման համակարգը և դասագրքերը:

Համաշխարհային կրթական հանրությանը միավորվելու և այնտեղ արժանավոր տեղ զբաղեցնելու իրականացումը նկատելի չափով կախված է ուսուցչից՝ նրա գիտակցական և բարոյական որակներից, նորարարական գործունեությանը մասնակից դառնալու պատրաստակամությունից: Նոր պայմաններում ուսուցչին տրված է ինքնադրսևորման և ստեղծագործ գործունեության լայն ասպարեզ: Հետևաբար կարևոր է, որ յուրաքանչյուր ուսուցիչ գիտակցի կատարվող բարեփոխումների տրամաբանությունը և ընդհանուր ուղղվածությունը, ինչպես նաև տեսնի իր նոր դերն այդ գործընթացում:

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի և ներդաշնակ զարգացումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան, որի նպատակն առողջ, ներդաշնակ զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, առողջ ապրելակերպին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու ու կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձևավորելն է: Բարեփոխումները միտված են մեկ ընդհանուր նպատակի.

ուսուցման գործընթացը կազմակերպել այնպես, որ յուրաքանչյուր աշակերտ դառնա ուսումնական գործընթացի ակտիվ մասնակից և ուսումնական գործունեությունն իրականացնելու ազատություն և ինքնուրույնություն ստանա: Այստեղ կարևորվում է նաև աշակերտների անհատական և անձնային որակների զարգացման խնդիրը, ինչը նշանակում է, որ աշակերտը դպրոցում պետք է իրեն զգա լիարժեք անձ, մանկավարժական գործընթացի ակտիվ մասնակից, հնարավորության սահմաններում իր ուսումնական գործունեությունը պլանավորող, կազմակերպող և իրականացնող անձ:

Աշխատանքի արդիականությունն է. ուսուցման համագործակցային և ավանդական մեթոդներով ուսուցանել տեսական ծրագրային նույթը:

Նպատակն է. Ավանդական և ժամանակակից ուսուցման մեթոդները կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության «գիտելիքների հիմունքներ» ծրագրային բաժնում:

Խնդիրներն են. 1. ուսումնասիրել և տիրապետել տարբեր համագործակցային մեթոդներին: կարողանալ կազմել տեսական նյութի պլան ԽԻԿ համակարգով:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. աշխատանքը բաղկացած է 20 էջից, ներածությունից, 2 գլուխներից, 1 աղյուսակից, 2. գծապատկերներից եզրակացությունից, գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Հասկացություն ուսուցման մեթոդների վերաբերյալ

«Ուսուցման մեթոդը» բարդ և բազմակողմանի հասկացություն է: Առաջին հերթին դա պայմանավորված է հենց ուսուցման գործընթացի յարդարությամբ: Վերջինս իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիրներ՝

1. ի՞նչ սովորեցնել (կրթության թվանդակություն).
2. ինչի՞ համար սովորեցնել (կրթության նպատակները).
3. ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդիկան):

Կրթության թվանդակությունը (ի՞նչ սովորեցնել) մատուցելու և կրթության նպատակներն (ինչո՞ւ սովորեցնել) իրականացնելու համար անհրաժեշտ են որոշակի մեթոդներ, հնարներ և ձևեր: Հանդիսանալով ուսուցման գործընթացի միջուկը՝ մեթոդը իրար է կապում ուսուցման՝ նախապես պլանավորված նպատակը և վերջնական արդյունքը:

Ուսուցիչը դասից առաջ կանգնում է մի քանի կարևոր խնդիրների առջև.

- ինչպե՞ս հաջող պլանավորել դասը.
- ինչպե՞ս հաջող իրականացնել դասը.
- ինչպե՞ս կանխատեսել արդյունքները.
- ինչպե՞ս հասնել նպատակներին.
- ինչպե՞ս վերլուծել հաջողություններն ու բացթողումները:

Այս խնդիրների իրականացման համար ուսուցչին անհրաժեշտ է ուսուցման բազմազան մեթոդների լավ իմացություն:

Ի՞նչ է մեթոդը: Մեթոդը հունարեն բառ է, որ բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ:

- Ուսուցման մեթոդը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական գործընթացի ամբողջական ուղղվածության վրա:
- Ուսուցման մեթոդն ուսուցչի և աշակերտների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության յուրացումը:
- Սահմանումների բազմազանության և առատության մեջ, այնուամենայնիվ, նկատելի են որոշակի ընդհանրություններ: Օրինակ, գրեթե բոլոր

սահմանումներում մեթոդը բնութագրվում է որպես նպատակին հասնելու միջոց, գործիք կամ ուսուցչի և աշակերտի համատեղ գործունեություն: Մեթոդը ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունն է ուսուցման ընթացքում, նրանց համատեղ գործունեությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը:

- Այսպիսով, ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար ուսուցչին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Չափազանց կարևորվում է ուսուցման նպատակներից ու դրանց արդյունքներից բխող մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

1. սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու,
2. սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,
3. սովորողը պետք է վստահ լինի, որ ուսուցիչը աջակցելու և օգնելու է,
4. ուսուցիչը պետք է կարողանա համադրել թափաքան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ: [1],[2],[3],[4],[5],[6]

Ի՞նչ մեթոդներ են այսօր անհրաժեշտ ուսուցչին արդյունավետ ուսուցում կազմակերպելու համար:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառումը ինքնանպատակ լինել չի կարող: Այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների և նպատակների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով: Ուսուցման գործընթացի կազմակերպումը պետք է իր մեջ ներառի ուսուցման բազմազան մեթոդներ:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր կազմում են երկու խումբ՝ ավանդական և նոր կամ ժամանակակից մեթոդներ:

Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը աշակերտին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը: [2]

Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ

մասնակցությունը: Ուսուցման ընթացքում ակտիվ միջավայր ապահովող մեթոդներն ընդունված է անվանել ինտերակտիվ կամ փոխներգործուն մեթոդներ:

Դրանց առանձնահատկություններն են.

- աշակերտը նյութը սովորում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,
- աշակերտը ապավինում է ոչ այնքան իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական, քննադատական մտածողությանը,
- աշակերտի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,
- աշակերտը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ,
- նյութի յուրացման ընթացքում աշակերտը հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,
- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

Հատուկ գիտելիքների և շարժողական գործունեությունների ուսուցումը ուսուցչից պահանջում է կիրառել ուսուցման որոշակի մեթոդներ: Դրանք տարբեր են, և ոչ մեկը չի կարելի օրինակելի համարել: Մեթոդների բնութագրումը, տիրապետումը և կիրառումը թույլատրում են ուսուցման գործընթացը տանել համաձայն ուսումնական խնդրի պահանջների: Մեթոդը ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների իրագործման եղանակն է, որն ուղղորդված է լուծելու ուսուցման և կատարելագործման մանկավարժական խնդիրներ: Ուսումնական գործընթացում մեթոդների ընտրությունն ու արդյունավետ օգտագործումը պայմանավորվում է.

- ա) դաստիարակության նպատակով և խնդիրներով,
- բ) ուսումնական աշխատանքների բովանդակությամբ,
- գ) երեխաների ընդհանուր ու անհատական առանձնահատկությունների զարգացման աստիճանով,
- դ) տեխնիկական միջոցների առկայության կամ բովանդակության պայմաններով, դիդակտիկ գրականության և այլ ուսումնական նյութերով,
- ե) դաստիարակի պատրաստվածությամբ և մանկավարժական վարպետությամբ:[3],[4]

Ուսուցման մեթոդներ ասելով հասկանում ենք դաստիարակի և երեխաների փոխկապակցված գործունեության եղանակները, որոնք նպատակաուղղված են լուծելու ուսուցման խնդիրները:

Մեթոդը ներգործության ոլորտ է, որի ընթացքում լուծվում են ընդհանուր խնդիրներ՝ տարբեր պայմաններում և տարբեր կոնտիգենտի հետ:

Մեթոդական հնար ասելով հասկանում ենք ներգործության կոնկրետ միջոց՝ կոնկրետ պայմաններում, կոնկրետ կոնտիգենտի հետ, կոնկրետ կամ մասնակի խնդիրների լուծմամբ: Հետևաբար, ուսուցման գործընթացը չի կարելի տանել միմիայն ցուցադրման կամ բացատրման մեթոդներով: Անհրաժեշտ է մեթոդների և մեթոդական հնարների համալիր մոտեցում: Ուսումնական խնդիրը լուծելու համար անհրաժեշտ են կոնկրետ լուծումներ և հնարներ: Ցանկացած մեթոդ կիրառելու համար կարող են լինել տարբեր մեթոդական հնարներ: Որքան շատ մեթոդական հնարներ կիրառվեն ուսուցման գործընթացում, այնքան ուսուցման գործընթացը մատչելի և արդյունավետ կլինի:[1],[2]

Մեթոդիկան ներառում է մեթոդների և մեթոդական հնարների ամբողջությունը: Ուսուցչի հմտությունը կայանում է ճիշտ, տեղին, ժամանակին և տարբեր պայմաններում հնարների ստեղծագործական կիրառման մեջ:

Ուսուցման մեթոդների պահանջներն են.

1.Մեթոդների գիտական հիմնավորում՝ կապված մարդու բարձրագույն նյարդային համակարգի հետ:

2.Մեթոդները պետք է համապատասխանեն ուսուցման խնդիրներին: Անհրաժեշտության դեպքում օգտագործվում է ուսուցման մասնավորեցված մեթոդը:

3.Ուսուցման բնույթը պետք է դաստիարակչական լինի և համապատասխանի շարժման բնույթին և համընդհանուր դաստիարակությանը:

4.Մեթոդների կիրառումը պետք է լինեն մանկավարժական սկզբունքներին համապատասխան: Չի կարելի ուսուցումը տանել միակողմանի, քանի որ ուսուցման գործընթացը համալիր մոտեցման արդյունք է:

5. Ընդհանուր պահանջների մեջ է մտնում նաև ուսումնական նյութի համապատասխանելիությունը: Գոյություն ունի որոշակի կապ ուսուցման հնարների և շարժողական գործողությունների միջև:

6. Մեթոդները պետք է համապատասխանեն աշակերտների անհատական և խմբակային պատրաստականությանը: Պետք է հաշվի առնել ոչ լրիվ յուրացված նյութի մատուցմանը՝ անհատականության սկզբունքով, իսկ խմբակային պատրաստականության ժամանակ պետք է հասնել խմբի՝ մոտավորապես նույն պատրաստականության մակարդակին:

7. Մեթոդները պետք է համապատասխանեն ուսուցչի հնարավորություններին և առանձնահատկություններին: Յուրաքանչյուր ուսուցիչ պետք է տիրապետի ուսուցման մեթոդներին ամողջապես: Կան մեթոդներ, որոնց ուսուցիչը ավելի հստակ է տիրապետում: Ուսուցիչն ընտրում է իր համար հոգեհարազատ մեթոդը:

8. Մեթոդները պետք է համապատասխանեն մարզավայրին: Ուսուցիչը մարզումները վարում է մարզավայրին հատուկ ձևերով և եղանակներով: Եթե մարզավայրը չի համապատասխանում ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութին, ապա ուսումնական նյութը փոխարինվում է մեկ այլ նյութով:

9. Մեթոդները պետք է կիրառվեն բազմազանորեն: Ոչ մի մեթոդ չի կարող առաջնային լինել: Ցանկացած ուսումնական խնդրի պետք է մոտենալ յուրովի՝ իրեն յուրահատուկ մեթոդներով՝ հաշվի առնելով արդյունավետության մակարդակը:

Պետք է կիրառել մեթոդների և մեթոդական հնարների համակարգ: Այդ է պատճառը, որ ուսումնական գործընթացը համարվում է ստեղծագործական աշխատանք՝ անմիջական կապ ստեղծելով մանկավարժի, սաների և ուսումնական նյութի միջև:[2],[3],[4],[5],[6]

1.1 Ուսուցման համագործակցային մեթոդներ

«Գիտելիքների հիմունքներ» բաժին

Խճանկար (Ջիգս, Jigsaw)

Խճանկարը համագործակցային ուսուցման մեթոդ է, որի կիրառության ժամանակ աշակերտները խորամուխ են լինում ուսումնական նյութի որոշակի հատվածի, որոշակի տեսանկյունի, որոշակի հիմնախնդիրների մեջ և դրանք ուսուցանում իրենց դասընկերներին:

Խճանկար մեթոդը բաժանվում է հետևյալ փուլերի.

Փուլը	Նկարագրությունը
Նյութի ուսումնասիրություն և տեղեկատվության հավաքում	Աշակերտները բաժանվում են հենակետային խմբերի: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ դառնում է որևէ ենթաթեմայի փորձագետ: Փորձագետները ուսումնասիրում են իրենց ենթաթեման, հավաքում են տեղեկատվություն:
Աշխատանք փորձագիտական խմբում	Փորձագիտական խմբերի աշակերտները համեմատում են, հարստացնում իրենց նյութերը:
Աշխատանք հենակետային խմբում	Յուրաքանչյուր փորձագետ հենակետային խմբի մյուս անդամներին սովորեցնում է իր ենթաթեման:
Ավարտական աշխատանք	Աշակերտներից յուրաքանչյուրը ներկայացնում է ամբողջ թեման:
Ամփոփում	Արդյունքներն ամփոփվում են ըստ անհատական և խմբային ցուցանիշների:

Շրջագայություն պատկերասրահում

Սա «Խճանկար» մեթոդի տարատեսակ է, որի նպատակն է փոխանակել տեղեկություններ, մշակել գաղափարներ և կատարել անդրադարձ, ինչպես նաև զարգացնել լսելու, ինքնուրույն աշխատելու, քննադատաբար և ստեղծագործաբար մտածելու, ցածրաձայն խոսելու, աշխատանքի արդյունքը ներկայացնելու հմտություններ:

ստեղծմանը, մանրամասն ներկայացնում է աշխատանքը, պատասխանում հարցերին

Ընթացքը

- Ուսուցիչն ուսումնական նյութը կամ առաջադրանքը բաժանում է 4-6 մասի և յուրաքանչյուր խմբին տալիս դրանցից մեկը ուսումնասիրելու: Խմբերի թիվը

կարող է մեծ լինել նյութի մասերի թվից: Այդ դեպքում նյութի նույն մասը կուսումնասիրի երկու խումբ:

- Չորս հոգուց բաղկացած խմբերն աշխատում են տրված մասի վրա (ցանկալի է, որ առաջադրանքի կատարման տարբեր մոտեցումներ առաջարկվեն) և ստեղծում նկար, կոլաժ, աղյուսակ, գծապատկեր և այլն:
- Պատրաստի աշատանքները փակցվում են պատերին ստեղծելով, պատկերասրահ;
- Խմբերի ներսում աշակերտները հաշվում են մինչև 4-ը կազում չորս նոր խումբ՝ ըստ իրենց համարների (դասարանի բոլոր «1» համարները մի խումբ, «2»-ները՝ ուրիշ խումբ և այլն):
- Այս նոր խմբերը շրջում են պատկերասրահում՝ կանգ առնելով յուրաքանչյուր ցուցանմուշի մոտ, և տվյալ խմբի այն անդամը, ով մասնակցել է այդ ցուցանմուշի և մասնակիցների առաջարկությունների համաձայն՝ կատարում լրացումներ կամ ուղղումներ:«Շրջագայությունն» ավարտվում է, երբ բոլոր խմբերը ծանոթանում են բոլոր աշխատանքներին:
- Պատկերասրահում շրջագայությունից հետո հիմնական խմբերն իրենց աշխատանքները նորից քննության են ենթարկում՝ այս անգամ արդեն համեմատելով մյուս աշխատանքների հետ և վերլուծելով առաջացած հարցերը:
- Մեկնաբանություններ
- Կրտսեր տարիքի աշակերտների հետ աշխատելիս խմբերին կարելի է տալ նույն առաջադրանքը կամ խնդիրը: Աշխատանքը վերջացնելուց հետո, համեմատելով մյուս խմբերի աշխատանքների հետ, աշակերտները հետադարձ կապ են ապահովում: Բարձր դասարաններում նպատակահարմար է խմբերին առաջադրել թեմայի տարբեր մասեր:[3],[4]

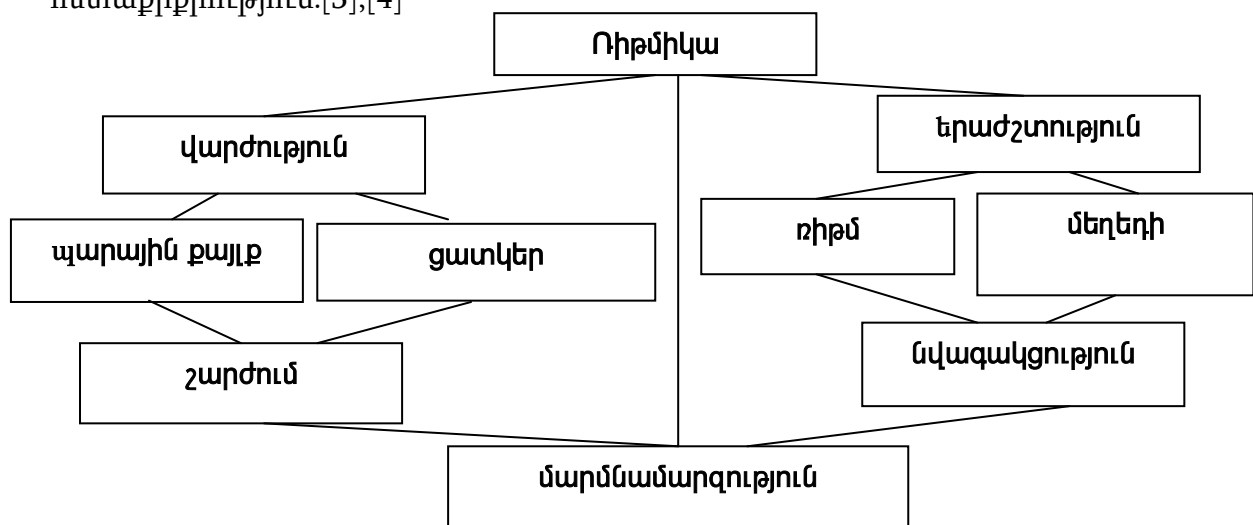
Պրիզմա

«Պրիզմա» մեթոդը ուսուցման և ուսումնառության ակտիվ մեթոդ է: Այն խրախուսում է սովորողներին ազատ ու անկաշկանդ մտածել որևէ թեմայի շուրջ: Պրիզմայի հիմնական նպատակը ներկայացվող երևույթի, հասկացության, գաղափարի վերաբերյալ ենթագիտակցական ոլորտի եղած ասոցիատիվ կապերի վերհանումն ու արձանագրումն է:

Պրիզմայի մեթոդը կիրառվում է բացառապես դասի սկզբնական, խթանման փուլում՝ ապահովելով սովորողների ակտիվությունն ու հետաքրքրությունը, ակտիվացնելով, կապ հաստատելով սովորողների ունեցած գիտելիքների ու պատկերացումների և ուսուցանվող նոր նյութի միջև: Սրանով իսկ մեթոդի կիրառումը ապահովում է դասի հաջող մեկնարկ: Պրիզմա կարելի է կազմել նաև անհատապես, բայց առավել արդյունավետ են խմբային աշխատանքի արդյունքները: «Պրիզմա» մեթոդի ներառումը շատ ժամանակ չի խլում, անցնում է շատ արագ և աշխույժ:

Մեթոդն արդյունավետ է այն դեպքերում, երբ պահանջվում են կարճ համառոտ բառերի, հատկանիշների, ցուցանիշների թվարկումներ: Հնարը ենթադրում է արագություն և արագ կողմնորոշում, ուշադրության կենտրոնացում և մասնակիցների իրար հաջորդող ու համաձայնեցված գործողություններ:

Խմբային քննարկումների նման ձևով կազմակերպումը ապահովում է ակտիվություն, աշխուժություն, ֆիզիկական շարժունակություն, թարմություն և հետաքրքրություն:[3],[4]



Ձևագնդի

Նպատակը

Մասնակիցների կարծիքների փոխանակում, ընտրություն, հավաքում և խմբի գաղափարների (կարծիքների) կազմում:

Փոքր (2-4 հոգանոց) խմբերով աշխատանքի առավելության ցուցադրում:

Ընթացքը

Ուսուցիչը աշակերտներին ներկայացնում է որևէ պատմություն, առաջադրանք կամ կոմիքս:

Անհատական աշխատանք. ինչ միտք է ծագում առաջին հերթին: Գրեք ձեր գաղափարների (կարծիքների) ցանկը այս պատմության (առաջադրանքի կամ կոմիքսի) վերաբերյալ (4 թույլ):

Կազմեք զույգեր և իրար ներկայացրեք ձեր անձնական կարծիքները: Ապա միասին ձևակերպեք երկուսիդ համար ընդհանուր 3-5 կարծիք, որոնք վերցված են ձեր անհատական կարծիքների ցանկից: Գրեք դրանք թղթի վրա (6 թույլ):

Կազմեք 4 հոգանոց խմբեր: Ներկայացրեք զույգերով կազմած կարծիքները և նորից ձևակերպեք 4 ընդհանուր կարծիքներ ամբողջ խմբի համար: Խումբը գրում է դրանք առանձին թղթի վրա (8 թույլ):

Երկուական 4 հոգանոց խմբերը միանում են կազմում 8 հոգանոց մեծ խմբեր: Խմբերը ներկայացնում են իրենց կարծիքները, պարզում նմանությունները և տարբերությունները: (Ընթացքում նրանք կարող են ավելացնել նաև նոր կարծիքներ): Նորից ձևակերպեք 4 ընդհանուր կարծիք ամբողջ խմբի համար:

Խմբերի ձևակերպած բոլոր կարծիքները ներկայացրեք դասարանին:

Սովորողների հետ տարեք անդրադարձ՝ տալով հետևյալ բնույթի հարցեր,

Ի՞նչ զգացումներ ունեիք մենակ աշխատելիս:

Ո՞րն էր երկուսով աշխատելու առավելությունը մենակ աշխատելու համեմատ:

Ո՞ր փուլում էին բոլորը հավասար և ակտիվ մասնակցում:

Արդյո՞ք բոլորը մասնակցեցին քննարկմանը 8 հոգանոց խմբով աշխատելիս:

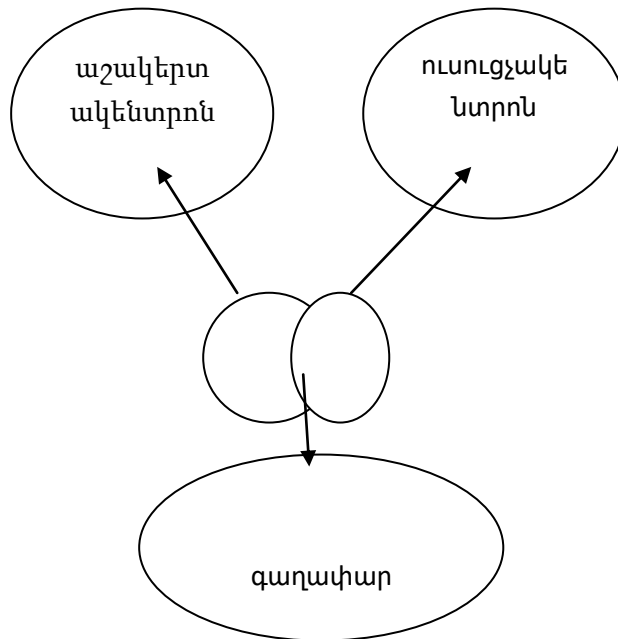
Մեկնաբանություններ

Հնարը յուրաքանչյուր մասնակցին խմբում ներգրավելու եղանակ է: Յուրաքանչյուր անհատ հաշվետու է՝ ստեղծելու, ձևափոխելու, համեմատելու, լսելու և խոսելու:

Միևնույն ժամանակ հետևեք խմբերի դեմ առ դեմ փոխազդեցությանը, և անհրաժեշտության դեպքում աշակերտների ուշադրությունը հրավիրեք դրա վրա՝ հատկապես ութ հոգանոց խմբերում: Աշակերտների համար ակնհայտ է դառնում, որ ամենադժվարը 8 հոգանոց խմբով աշխատելն էր:

Վեննի դիագրամ

Վեննի դիագրամը կառուցվում է երկու շրջանագծերով, որոնք կենտրոնում ունեն հատման մակերես: Այդ դիագրամը կարելի է օգտագործել գաղափարները միմյանց հակադրելու կամ դրանց ընդհանրությունը ցույց տալու նպատակով:



Մտազրոհի կամ մտքերի տարափ

Մտազրոհը խմբի անդամների միջև աշխատանքի ընթացքում գաղափարների ստեղծման և հարստացման եղանակներից մեկն է: Մինչ դասանյութին անցնելը, ուսուցիչը որոշակի ժամանակում անհատական կամ զույգերով կազմել է տալիս իրենց իմացած տեղեկատվությունը նոր հաղորդվելիք թեմայի վերաբերյալ: Այնուհետև բոլոր մտքերը, գաղափարները, գրի են առնվում գրատախտակին: Յուրաքանչյուր միտք, թեկուզ անվստահ և վախվորած, խրախուսվում է: Այս մեթոդի սկզբունքային առանձնահատկությունն այն է, որ բացառվում է առաջադրված լուծումների մասին անել որևէ քննադատություն կամ տալ գնահատական:

Յուրաքանչյուր մասնակից ազատ և անկաշկանդ արտահայտում է իր իմացածը, չի անհանգրստանում սխալվելուց, անհավանական, անհեթեթ և հակասական գաղափարները արտահայտելու մտավախություն չի ունենում: Այդպիսի անկաշկանդ մթնոլորտի ստեղծումը նպաստում է ստեղծագործական մտածողության զարգացմանը: Մտքերը, գաղափարները գրատախտակին գրի առնելուց հետո ընթերցում են նոր

նյութը, ապա ամբողջ խմբով քննարկվում են առաջադրված գաղափարները, անհրաժեշտության դեպքում լրացնում, եղած անհամաձայնությունները քննարկում, շտկում: Այս մեթոդի հիմնական նպատակը աշակերտների ուշադրությունը տվյալ նյութի վրա կենտրոնացնելն է, նոր գաղափարներ «հայտնաբերելն է»: Ճիշտ են հետևյալ ասույթները.

«Չկա ավելի վտանգավոր բան, քան այն միտքը, որը միակն է»:

«Լավ մտահաղացումներ ունենալու լավագույն ձևը շատ մտահաղացումներ ունենալն է» [1],[2],[3],[4]:

Գլուխ 2. <<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի ուսուցումը միջին դասարաններում

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի 1-12-րդ դասարանների ծրագրում, յուրաքանչյուր դասարանի համար 6 ժամ հատկացվում է «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնին:

Միջին դասարաններում «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- ծանոթացնել մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում անվտանգության կանոններին,
- գիտելիքներ հաղորդել վնասակար սովորությունների (ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրանյութ) օրգանիզմի վրա ունեցած կործանարար ներգործության մասին,
- գիտելիքներ հաղորդել ճիշտ սնվելու և դպրոցականի շարժողական ռեժիմի վերաբերյալ,
- գիտելիքներ հաղորդել և ձևավորել կարողություն տարբեր վնասվածքների (արյունահոսություն, ջլերի ձգում, հոդախախտ, կոտրվածք, արևահարություն) դեպքում առաջին օգնություն ցույց տալու վերաբերյալ,
- տեղեկություններ տալ ժամանակակից օլիմպիական խաղերի, նրա համամարդկային արժեքների, այդ խաղերում հայ մարզիկների մասնակցության, նվաճումների մասին,
- տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի, ՀՀ Ազգային Օլիմպիական կոմիտեի գործառույթների մասին,
- ծանոթացնել գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշների և կանխարգելման միջոցներին[1],[2],[3],[4]:

ՏԵՍԱԿԱՆ ԴԱՄԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ N°

Թեմա՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում,

Դպրոց N°

Դասարան 7ա

Աշակերտների ընդհանուր քանակը՝ 25, տղա՝ 15, աղջիկ, 10

Անցկացման վայրը՝ դասարան,.....

Դասի խնդիրները՝ ուսուցանել ֆիզիկական կուլտուրայի, նրա միջոցների մասին: Օժանդակել բարձրացնելու համոզվածությունը ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:

Դիդակտիկ նյութեր՝ համակարգիչ, լուսանկարներ, պաստառներ:

ԹԵՄԱՅԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ֆիզիկական կուլտուրան կազմում է ընդհանուր կուլտուրայի կողմերից մեկը, մարդու ֆիզիկական կատարելության հատուկ միջոցների, մեթոդների և պայմանների ստեղծման ու նրա նվաճումների ռացիոնալ օգտագործման ողջ միագումարը: Ինչպես աշխատանքը, ծեսերն ու արվեստը, ֆիզիկական կուլտուրան նույնպես ծագել ու զարգացել է մարդկային հասարակության ծնունդով և օգտագործվում է մարդկանց ֆիզիկական կատարելության նպատակակով: Ֆիզիկական կուլտուրան անմիջականորեն ներգործում է մարդու կենսականորեն կարևոր ընդունակությունների, կարողությունների, հմտությունների և հատկությունների վրա, որոնցով մարդը ի ծնե օժտված է եղել: Այս առումով հակումները փոխանցվում են ժառանգաբար, զարգանում կյանքի ողջ ընթացքում շրջապատող միջավայրի, իրականության և դաստիարակության ուղեկցությամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրան ժամանակակից սոցիումի պայմաններում անձի ներդաշնակ, բազմակողմանի զարգացման արդյունավետ միջոցներից է, սոցիալական գործոն յուրաքանչյուր մարդու ֆիզիկական կա-տա-րե-լության ճանապարհին: Ֆիզիկական կատարելությունը բաղկացած է երեք հիմնական մասերից՝ առողջություն, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում և բազակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Ֆիզիկական վարժությունների համակարգված բացօթյա պարապմունքները, լողը, տուրիստական արշավներն օժանդակում են աճող սերնդի ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը, օրգանիզմի կոփմանը և առողջության ամրապնդմանը: Խոսելով մարդու բազակողմանի զարգացման մասին, նկատի է առնվում մտա-վոր և շարժողական ընդունակությունների ներդաշնակ զարգացումը, այնպիսի մակարդակի զարգացումը, որը կապահովի Հայրենիքի պաշտպանության և աշխատանքային գործունեության նախապատրաստումը:

Բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությունը ընդլայնում է մարդու հնարավորությունները հասարակական գործունեության ցանկացած բնագավառում, բարձրացնում է նրա դիմացկունությունը, աշխատունակությունը, մեծացնում օրգանիզմի դիմադրողականությունը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների ազդեցության հանդեպ:

Ահա թե ինչու է ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը համարվում մատաղ սերնդի դաստիարակության կարևորագույն միջոցներից, մրդու բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման անհրաժեշտ պայման:

Թեմայի յուրացման արդյունքում աշակերտները պետք է գիտենան ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի ձևավորման գործում, կարողանան առանձնացնել ֆիզիկական կատարելության բաղադրիչները և բնութագրել:

Ստուգողական հարցեր՝

1. Երբ է առաջացել ֆիզիկական կուլտուրան:
2. Նշեք ֆիզիկական պատրաստվածությունը դերը մարդու կենսագործունեության մեջ:
3. Առավելապես ինչին են նպաստում բացօթյա ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները:

Տնային հանձնարարություն՝ հավաքագրել նյութեր ֆիզիկական վարժությունների առաջացման, մարդկանց օրգանիզմի վրա դրանց արդյունավետ ներգործման ուղիներ մասին և պատրաստվել բանավոր հարցմանը:[3],[4]:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Տիրապետելով ուսուցման մեթոդների՝ ուսուցման ավանդական, համագործակցային ուսուցման ժամանակակից մեթոդներին, հանգում ենք հետևյալին, որ .

1. ուսուցման ավանդական մեթոդների շնորհիվ արդյունավետ կերպով լուծվում է ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի յուրացումը,

2. Ուսուցման համագործակցային մեթոդներով արդյունավետ կերպով լուծվում է տեսական նյութի յուրացումը,

3. սովորողները ձեռք են բերում ազատ միտքը շարադրելու, ստեծվում է անկաշկանդ միջավայր, համագործակցային ընդունակություններ:

4. աշակերտը նյութը սովորում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,

5. աշակերտը ապավինում է ոչ այնքան իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական, քննադատական մտածողությանը,

6. աշակերտի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,

7. աշակերտը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ,

8. նյութի յուրացման ընթացքում աշակերտը հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,

9. ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

1. Գրիգորյան Ա.Ա.- «Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները (մեթոդական նամակ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար)», Եր. 1988թ,
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա.- «Ֆիզիկական դասստիարակության տեսություն, 1-ին մաս», դասագիրք, Երևան, 2003թ,
3. Հ. Գաբրիելյան , Հ. Մինասյան- «Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների մասնագիտական զարգացման, վերապատրաստման դասընթացների ուսումնական նյութերի փաթեթ»-եր.2011թ.
- 4.Գ.Շահվերդյան-«Ֆիզիկական դասստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» - ուսումնական ձեռնարկ, Վանաձոր 2010 թ.
5. Ашмарин Б. А.- „Теория и методика физического воспитания,, изд.Просвещения, М. 1979 г.,
- 6.Головин В. А., Маслякова В . А.-„Физическое воспитание,, М.,Высшая школа,,1983 г.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Վարդանյան Գորիկ

Թեմա՝ «Մարմնամարզական կախերի և հենումների ուսուցումը ավագ դպրոցում»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
2. Գլուխ 1. Հասկացություն մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունների ընդհանուր օրինաչափությունների մասին.....	6
1.1 Թափային վարժությունների ընդհանուր ֆիզիկական օրինաչափությունները.....	10
1.2 Մարմնամարզական թափային վարժությունների կառուցվածքը.....	11
1.3 Թափային վարժությունների դասակարգումը.....	12
3. Գլուխ 2. Ուսումնական նյութ և նրա ուսուցումը.....	15
3. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	17
4. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթական դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով բոլոր դասարաններում նախատեսված է մարմնամարզական վարժությունների ուսուցումը:

Ծրագրերում ուսումնական նյութը և թեմաները պլանավորված է ըստ դասարանների՝ աստիճանաբար պարզ վարժություններից համեմատաբար բարդի, որը սովորողներին հնարավորություն կտա ուսումնառության ընթացքում ձեռք բերելու չափորոշային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Մարմնամարզական վարժությունները, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, մյուս վարժություններից տարբերվում են նրանով, որ իրենց կառուցվածքով խիստ կանոնակարգված են: Քանի որ կատարողին նախօրոք հայտնի են շարժման բոլոր բաղկացուցիչ մասերը՝ ելման դրությունը, շարժվող օրգանը, նրա ուղղությունը, կոորդինացիոն կառուցվածքը, վերջնական դրությունը և այլն:

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը / ճկունություն, արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն / , ինչպես նաև զարգացնում են շարժումների համաձայնեցումը և կոորդինացիան:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումը ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն՝ այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի, վարվեցողության և այլ հմտությունների զարգացմանը:

Ծրագրերում «Մարմնամարզական վարժություններ» բաժինը իր մեջ ներառում է.

- Շարային վարժությունները
- Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները
- Մազլցման վարժությունները
- Հավասարակշռության վարժությունները

- Ակրոբատիկական վարժությունները
- Հենացատկերը
- Կախերը և հենումները
- Պարային և ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժությունները:[1]

Տարրական դասարաններում մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, հավասարակշռության պահպանման, մագլցման, ակրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզական, պարային վարժությունների ճիշտ կատարումը,
- նպաստել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, առողջության ամրապնդմանը, հարթաթաթության կանխմանը,
- զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները,
- մշակել շարժումները հանաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու, կոորդինացիոն կարողությունները,
- դաստիարակել համարձակություն, ինքնավստակություն, կարգապահություն:

Միջին և ավագ դասարաններում՝ կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել տարբեր շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, ակրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզական, պարային վարժությունների, հենացատկերի, կախերի և հենումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը,
- նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ցատկունակության, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության ընդունակությունները,
- դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն, ինքնավստահություն:[4]

Աշխատանքի արդիականությունն է. Զարգացնել ավագ դպրոցականների շարժողական կարողությունների և հմտությունների պաշարը մարմնամարզական վարժությունների միջոցով:

Նպատակն է. Ուսումնասիրել «մարմնամարզություն» բաժնով նախատեսված «կախերը և հենումները» որպես ավագ դպրոցի ծրագրային նյութ:

Խնդիրներն են. Կազմակերպել ավագ դպրոցականների մարմնամարզության դասը՝ կախերի և հենումների միջոցով:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը բաղկացած է 18 տպագիր էջից, ներածությունից, 2 գլուխներից, ենթագլուխներից, աղյուսակներից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից:

**Գլուխ 1. Հասկացություն մարմնամարզական գործիքներին կատարվող
վարժությունների ընդհանուր օրինաչափությունների մասին**

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունների բազմազանությունը ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցչին հնարավորություն է տալիս ուսուցչին հաջողությամբ լուծելու պարապողների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ուսուցանել մարմնամարզական վարժությունների հիմունքները:

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունների հիմնական բովանդակությունը կազմում են վարժությունները պտտաձողին, զուգափայտին, օղակներին, նժույգին, տարբեր բարձրության զուգափայտին, մարզագերանին և այլ գործիքներին: Գործիքներին կատարվող վարժությունների քանակը գրեթե անսահմանափակ է և ենթարկվում է որոշակի օրինաչափությունների, որոնցից են.

Ա. մարդու մարմնի անատոմիաֆիզիոլոգիական կառուցվածքը և դրա հետ կապված որոշակի գործողությունների կատարման ընդհանուր օրինաչափությունները,

Բ. գործիքի տեխնիկական կառուցվածքը և նրանց վրա կատարվող վարժությունների ընդհանուր օրինաչափությունները:

Տարբերակում ենք մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունների 2 խումբ.

1. ստատիկ և ուժային վարժություններ,
2. թափային վարժություններ:

Ստատիկ և ուժային վարժություններ: Մարմնամարզության մեջ այս խմբի վարժությունները համեմատաբար քիչ են, քան թափային վարժությունները: Սակայն սրանց նշանակությունը խիստ էական են: Այս վարժությունները օգնում են մարզվողների մոտ մշակել կարևորագույն շարժողական ընդունակությունները, զարգացնում են թևերի, ուսագոտու, մարմնի մկանախմբերը, ամրապնդում են մկանակապային համակարգը, ձևավորում են ճիշտ կեցվածք: Բացի թվարկվածներից այս խմբի վարժությունները ձևավորում են բարդ հենում դրություններում պահպանել մարմնի կայուն հավասարակշռված դրությունները, միաժամանակ մոբիլիզացնելով առավելագույն մկանային ճիգեր:[2],[3]

Այս առանձնահատկության շնորհիվ ստատիկ և ուժային վարժությունները մարմնամարզության մեջ ունեն ինքնուրույն և խիստ կարևոր դեր:

Նկարագրված վարժությունները ընդունված են բաժանել կառուցվածքային 2 խմբերի.

1. ստատիկ վարժություններ,
2. ուժային տեղափոխություններ:

Ստատիկ վարժությունները: Դրանք կախ և հենում դրություններում անշարժ դիրքեր են, որն ընդունում է մարմնամարզիկը վարժությունները կատարելիս:

Ստատիկ կախերը համեմատաբար պարզ տիպի վարժություններ են, որոնցից են կախերը պտտաձողին, օղակներին, զուգափայտին, մարմնամարզական պատին և այլ գործիքներին: Մարմնի ծանրությունը գտնվում է հենումից ցածր՝ հաստատուն հավասարակշռված վիճակում:

Ստատիկ հենումները, ի տարբերություն ստատիկ կախերի գտնվում են գործիքի առանցքից բարձր՝ հենում դրություններում, որտեղ մարմինը գտնվում է ոչ կայուն հավասարակշռված դրություններում: Կարևոր գործոն է, երբ հենում ստատիկ դրությունները պահվում են մեծ հենման մակերեսով: Այսինքն, որքան մեծ է հենման մակերեսը, այնքան կայուն է ստատիկ դրությունը և հակառակը, որքան փոքր է հենման մակերեսը, այնքան անկայուն է ստատիկ հավասարակշռությունը:

Այսպիսով, ստատիկ վարժությունները ունեն իրենց բարդության աստիճանը: Որքան մարմինը բարձր է տեղադրված հենման մակերեսից, այնքան անկայուն է ստատիկ հավասարակշռություն պահպանելը: Օր-կ. «Զուգափայտին հենում ձեռքերին» դրությունը ավելի պարզ վարժություն է, քան «զուգափայտին կանգ ձեռքերին» վարժություն կատարելը: «Կանգ ձեռքերին» վարժությունը ավելի է դժվարանում, երբ այն կատարվում է օղակներին: Դա բացատրվում է օղակների շարժունությամբ: Մարզիկը, տվյալ դեպքում իրեն պետք է ենթարկի օղակները և հետո պահի անհրաժեշտ ստատիկ հավասարակշռությունը:

Տարբերակում ենք ուղահայաց և հորիզոնական հարթության վրա ստատիկ դրություններ: Ուղահայաց ստատիկ դրությունները կարող են կատարվել ուղահայաց ցած և վեր դրություններով, իսկ հորիզոնական հարթության վրա՝ առաջ և հետ ուղղություններով[2],[3]:

Ուժային տեղափոխություններ: Դրանք ուժի դրսևորման միջոցով մարմնի դանդաղ տեղափոխություններն են մի ստատիկ դրությունից՝ մյուսին: Տեղափոխման ժամանակ բացակայում է նախնական արագության՝ շարժման իներցիայի օգտագործումը: Այդ պատճառով այսպիսի վարժությունները կրում են զուտ ուժային բնույթ:

Կախված այն բանի հետ, թե որ ուղղությունով է կատարվում ուժային տեղափոխությունները, տարբերակվում են ուժային տեղափոխություններ դեպի ցած և դեպի վեր:

Դեպի ցած ուժային տեղափոխությունները համեմատաբար պարզ վարժություններ են, քան հակառակը: Դա բացատրվում է, որ մարմնը իր ծանրության ուժի շնորհիվ իջնում է ցած: Այստեղ մարզիկից պահանջվում է ուժերը լարել և չթողնել մարմնի ազատ անկը: Իսկ, դեպի վեր տեղափոխման ժամանակ, մարզիկը հարկադրված է ուժային ճիգերի միջոցով մարմինը բարձրացնել հենման մակերեսից բարձր:

Ինչպես ստատիկ վարժությունները, այնպես էլ ուժային տեղափոխություններն ունեն իրենց բարդության աստիճանները: Դա կապված է մի շարք պատճառներից: Որոնցից են. դեպի ցած կամ, դեպի վեր տեղափոխման ժամանակ մարմնի անցած ճանապարհի երկարությունը: Որքան երկար է տեղափոխման երկարությունը, այնքան դժվարանում է ուժային տեղափոխությունը, և հակառակը: Ուժային տեղափոխությունը բարդանում է կապված շարժողական գործողության և գործիքի կառուցվածքի հետ: Օր.-կ «Վերելք ուժով»-ը օղակներին ավելի հեշտ է կատարել, քան «Վերելք ուժով շրջումով»-ը պտտաձողին, կամ զուգափայտին «Հենում անկյունից՝ կանգ ձեռքերին»-ը ավելի հեշտ է կատարել, քան նույնը օղակների վրա[2],[3]:

Ուժային և ստատիկ վարժությունների դասակարգումը

Կառուցվածքային խումբ	Կառուցվածքային ենթախումբի խումբ	Կառուցվածքային ենթախումբի մեթոդները
Ստատիկ դրություններ	Կախեր	Խառը կախեր հենված հատակին Խառը կախեր հենված գործիքին Ուղղահայաց կախեր

	Հենումներ	Հենում հորիզոնական Խառը հենումներ և նիստեր Հենում ուղղից Հենում հորիզոնական Կանգեր
Տեղափոխություններ դեպի վեր	Ուղիղ Տեղափոխություններ	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ կախից-հենում Տեղափոխություններ հենումից- հենում
	Տեղափոխություններ առաջ պտույտներով	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ կախից-հենում Տեղափոխություններ հենումից- հենում
	Տեղափոխություններ հետ պտույտներով	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ կախից-հենում
Տեղափոխություններ դեպի ցած	Ուղիղ տեղափոխություններ	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ կախից-հենում Տեղափոխություններ հենումից-հենում
	Տեղափոխություններ առաջ պտույտներով	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ հենումից-կախ
	Տեղափոխություններ հետ պտույտներով	Տեղափոխություններ կախից-կախ Տեղափոխություններ հենումից-կախ Տեղափոխություններ հենումից-հենում

Թափային վարժություններ: Գործիքներին կատարվող վարժություններին խիստ բնութագրական են թափային գործողությունները: Ստատիկ և ուժային վարժություններից նրանք էապես տարբերվում են իրենց շարժման ձևով, ավելի դինամիկ են, ունեն կատարման բարդ տեխնիկա: Ներկայումս հաշվվում է 1000-ից ավելի թափային գործողություններ: Սրանք համարվում են ոչ միայն սպորտային մարմնամարզությանը բնութագրական վարժություններ, այլ կազմում են ուսումնական

ծրագրերի բովանդակային, բաղկացուցիչ մասը: Դա բացատրվում է նրանով, որ թափային վարժությունները մշակում են ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության ընդունակությունները: Տալիս է տարածության մեջ կողմնորոշվելու, սեփական ուժերի վրա վստահություն ձեռք բերելու կարողություններ, դաստիարակում է կամային որակներ:

Մարմնամարզական թափային վարժությունները համարվում են բարդ տեխնիկական, շարժողական գործողություն, որով և պայմանավորվում է գործիքներին կատարվող վարժությունների բնութագրական առանձնահատկությունները[2],[3]:

1.1 Թափային վարժությունների ընդհանուր ֆիզիկական օրինաչափությունները

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժություններում մարզիկի մարմինը հիմնականում ունի պտտուտաձև բնույթ: դահիմնականում վերաբերվում է մարզիկի ամբողջ մարմնի և նրա առանձին օղակներին: Դրա տիպիկ օրինակներից է թափահարումները տարբեր գործիքներին: Իրականացնելով այսպիսի շարժում, մարմինը պտտվում է որոշակի առանցքի շուրջը:

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժություններում մարզիկի մարմինը հիմնականում պտտվում է 3 առանցքների շուրջը. հորիզոնական, առաջ-հետնային, ուղղահայաց: Հորիզոնական առանցքի շուրջ պտույտները կատարվում են պտտաձողին, զուգափայտին, օղակներին, տ/բ-ն զուգափայտին գործիքի առանցքի շուրջը: Առաջ-հետնային առանցքը ապահովում է մարզիկի շարժումները նժույգի վրա կատարվող վարժություններում, որն անցնում է ճակատայինին ուղիղ անկյան տակ: Ուղղահայաց առանցքը ապահովում է մարզիկի դարձումները և հաճախ են հանդիպում թափային վարժությունները կատարելիս: Դարձումները հիմնականում կատարվում են վարժությունների բարդացման նպատակով:

Մարմնամարզական թափային վարժությունների կարևոր օրինաչափություններից է շարժումների իներցիան, մարմնի անկյունային արագությունը, մարմնի իներցիայի պահը:

Մարզիկի մարմինը շատ հաճախ գտնվում է ճախրման փուլերում, բայց միաժամանակ պահպանում է շարժման անհրաժեշտ ձևը և արագությունը: Մարմնի

շարժումների ձևի, դիրքի, արագության այսպիսի պահպանումը ընդունված է անվանել շարժումների քանակության պահի պահպանման օրենք, որն արտահայտվում է $M = w \cdot I$ բանաձևով, որտեղ M -ը շարժումների քանակությունն է, w - ը անկյունային արագությունը, I -ը՝ իներցիայի պահը:

Այս օրենքի գործունեությամբ պայմանավորված է մի շարք մարմնամարզական թափային վարժությունների կատարման տեխնիկայի առանձնահատկությունները[2],[3]:

1.2 Մարմնամարզական թափային վարժությունների կառուցվածքը

Գործիքներին կատարվող ամեն մի թափային վարժություններ կազմված են մի շարք պարզ գործողությունների ամբողջությունից: Այսպիսի գործողությունները բաժանվում են նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ գործողությունների:

Նախապատրաստական գործողությունները կապված են վարժության սկզբի հետ, որտեղ մարզիկը ընդունում է գործիքի համեմատ արդյունավետ դիրք, հավաքում է անհրաժեշտ թափ, կատարում է այս փուլի համար բնութագրական հատուկ շարժումներ նախապատրաստվելով հետագա հիմնական գործողություններին:

Տարբեր թափային վարժություններ կատարելիս վարժության արտաքին ձևը, բարդության աստիճանը կարող է լինել տարբեր, սակայն նախապատրաստական շարժումների իմաստը մնում է նույնը:

Նախապատրաստական գործողությունների փուլը համարվում է կարևորագույն, քանի որ դրանց հստակ և տեխնիկապես գրագետ կատարումից պայմանավորված է հետագա հիմնական գործողությունների ընթացքը:

Հիմնական գործողությունները համարվում են թափային վարժությունների կատարման կարևորագույն փուլը: Դրանից կախված է վարժությունների կատարման հստակությունը, ճշգրտությունը, կատարման հնարավորությունը: Այս փուլը համարվում է նաև տեխնիկայի հիմք: Գործիքներին կատարվող վարժությունների տեխնիկայի հիմքը մի շարք իրար հաջորդող փուլերի ամբողջական միասնություն է, որտեղ մարմինը նախնական արագության, կոնք-ազդրային և ուսային հոդերի կտրուկ ծալումների և արտակորումների հաջորդական գործողությամբ մարմինը պտուտաձև

մղում է առաջ և հետ ուղղություններով, միաժամանակ կատարելով անհրաժեշտ դարձումներ:

Թափային վարժությունների տեխնիկայի հիմքից կախված է վարժության հետագա տրամաբանական ավարտը:

Եզրափակիչ գործողությունները թափային վարժությունների ավարտուն մասն է: Ավարտուն փուլում մարզիկի մարմինը անցնում է իներցիայով, որն արդյունք է հիմնական մասի գործողությունների: Դրանք համեմատաբար պարզ գործողություններ են, որի արդյունքում մարմինը ընդունում է վերջնադիրքին համեմատ կեցվածք: Այսպիսի կեցվածք ընդունելը բնորոշ է վայրէջքներին: Իսկ այնպիսի եզրափակիչ գործողություններ, որոնցից հետո կատարվելու է նոր շարժողական գործողություն, այն ունի անհամեմատ կարևոր նշանակություն, քանի որ եզրափակիչ մասի ճիշտ ավարտը երաշխիք է նոր սկսվող վարժության սկզբի, հետևաբար նաև նոր սկսվող վարժության նախապատրաստական փուլի համար[2],[3]:

1.3 Թափային վարժությունների դասակարգումը

Ինչպես արդեն նշվել է գործիքներին կատարվող թափային վարժությունները բազմաքանակ են և իրենց բնույթով խիստ տարբեր են: Ուսումնասիրելով նմանատիպ վարժությունների կատարման տեխնիկան, խիստ կարևոր է որ նրանք ճիշտ ձևով խմբավորել և տեսակավորել ըստ իրենց կառուցվածքի, կազմելով մեկ ամբողջական համակարգ[2],[3]:

Կառուցվածքային խմբեր	Կառուցվածքային ենթախմբեր	Կառուցվածքային ենթախմբերի տարատեսակներ	Վարժության Օրինակներ
Շարժումներ մեծ թափերով	Շարժումներ թափն առաջ	Թափային պտուտային տիպի շարժումներ	Պարզ թափեր, դարձումներ, գլուխկոնժիններ, շրջումներ, մեծ պտույտներ, սալտոներ
		Վայրէջքների և վերելքների տիպի շարժումներ	Վերելքներ թափն առաջ, վերելքներ պոկումով, վայրէջքներ թափն

			առաջ
	Շարժումներ հետ թափին	Թափային, պտուտային տիպի շարժումներ	Պարզ թափեր և վայրէջքներ, թաձերից ճհանգ, արտոլորներ և գլուխկոնծիներ, վերելքներ հենում և կանգ, սալտոներ, մեծ պտույտներ առաջ
		Վայրէջքների և վերելքների տիպի շարժումներ թափանցերով	թափանց ոտքերով հենում երկայնակի, վերելքներ հետ թափին՝ ոտքերի թափանցով, վայրէջքներ ճախրումով
Վերելքներ անտակոր	Շարժումներ ստատիկ դրություններում	Վերելք թափով տիպի շարժումներ	Թափեր և վայրէջքներ աղեղնաձև, վերելք թափով, վայրէջքներ ոտքերը զատած
		արտոլորի, հետ վերելքների տիպի շարժումներ	արտոլոր հետ-կախ, վայրէջք; վերելքներ հետ-հենում՝ կանգ
	Շարժումներ թափն առաջ	Հետ պտույտների և վերելքների տպի շարժումներ	Վերելքներ և պտույտներ հետ՝ հենում հետևից, Հենում մեջից ոտքերը զատած, վերելքներ և պտույտներ հետ հենում ձեռքերին, հենում կանգ
		Թափային տիպի շարժումներ, վերելքներ աղեղով	թափեր աղեղով կախ ծալված, վերելքներ և ճախրանքներ աղեղով,

			վայրէջքներ աղեղով
	Շարժումներ հետ թափին	վերելք թափով տիպի շարժումներ	վերելք հեծած, թափով, թափանցով, վերելքներ և պտույտներ առաջ
		թափային տիպի շարժումներ, վերելք հետ թափին աղեղով	թափեր աղեղնաձև և կախ հետևից, վայրէջքներ, վերելքներ աղեղով հետ թափին
Երկայնակի հենումից թափային շարժումներ	Շարժումներ թափն առաջ	Պտուտաձև շարժումներ	հեծած, պտույտներ հետ՝ պտույտներ հետ՝ հենումով, վայրէջքներ պոկումով
		թափային տիպի շարժումներ, վայրէջքներ աղեղով	թափեր աղեղով-կախ, վայրէջքներ աղեղով, աղեղով սալտո առաջ
	Շարժումներ հետ թափին	Պտուտաձև շարժումներ	Պտույտներ առաջ հեծած
		Աղեղնաձև թափեր հետ տիպի շարժումներ	հենում հետևից թափեր աղեղնաձև և կախ հետևից

Գլուխ 2. Ուսումնական նյութ և նրա ուսուցումը

1. Խառը և հասարակ կախեր՝ կախ կանգնած, կախ կանգնած ծավալած, կախ պառկած առջևում, կախ պառկած հետևում, կախ, կախ ծավալած: Այս ուսումնական նյութը կատարվում է պտտաձողին, օղակներին, Բարձր զուգափայտին:

Ուսուցման հաջորդականությունը:

«Կախ» վարժությունը կատարելիս ձեռքերը, ոտքերը, իրանը պետք է լինեն ուղղված և կազմեն մեկ ուղիղ գիծ: Պտտաձողը անհրաժեշտ է բռնել ոչ թե մատներով, այլ ամբողջ ձեռքով: Բռնվածքի լայնությունը պետք է լինի ուսերի լայնությամբ: Ուսագոտու մկանները թուլացած են, իրանը ձգված է ցած[1],[2],[3]:

«Կախ ծավալած» նշանակում է կախված է և կոնքազդրային հոդերում ծավալած:

«Հենում»: Մարմնի դիրքն է գործիքին, ուսերը բռնվածքից վեր է, գլուխը, մարմինը, ձեռքերը ուղիղ են, ուսերը առաջ թեքված են, կոնքը հպված ձողին: Հենումը նախապես ուսուցանում են հատակին, այնուհետև մարզանստարանին, հետո նժույգին, զուգափայտին նոր պտտաձողին[1],[2],[3]:

Հնարավոր սխալներն են՝ ձեռքերի ծալումը, պարանոցը ուսերի մեջ մխրճելը, մարմնի հենված թուլությունը:

Այդ սխալները ուղղելու համար անհրաժեշտ են լրացուցիչ, օգնող վարժություններ:

«Հենումից թափանց մեկ ոտքով՝ հենում հեծած»: Թափանցը նախօրոք ուսուցանել նժույգին, զուգափայտի մեկ ձողին, գերանին, ապա ցածր պտտաձողին: Թափանցի ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխել տարանուն ձեռքին: Ծանրության տեղափոխումը մեկ ձեռքին իրականացվում է.

Ա. հենում դիրքերից կատարել տեղափոխումներ աջ ձեռքից՝ ձախին և հակառակը,

Բ. գերանին հենված տեղաշարժվել գործիքի երկարությամբ,

Գ. գերանին հենված՝ թափ ոտքով կողմ դնելով գերանին և նույնը հակառակ ուղղությամբ,

Դ. Նժույգի վրա թաձանց կատարելիս, մյուս ոտքի լրացուցիչ դնումով և հակառակը[1],[2],[3]:

Այս վարժությունները յուրացնելուց հետո նոր կարելի է կատարել ցածր պտտաձողին: Ապահովումը և օգնությունը կատարվում է կողքից:

«Հենում հեծած դրությունից, գետին ոտքի թափանցով՝ վարցատկ 90° դարձումով»: Թափանցի ծամանակ կատարվում է դարձում և վարցատկ: Վարցատկը կատարելիս անհրաժեշտ է կատարել արտակորում, որպեսզի ոտքը տարվի հետ՝ վեր[1],[2],[3]:

Օգնությունը և ապահովումը կատարվում է կողքից բռնելով բազկից, մյուս ձեռքով առջևի ոտքից:

« Վերելք շրջվելով՝ մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով»: Ծրջումը կատարվում է ցածր պտտաձողին: Ելման դրությունն է պտտաձողը բռնած առջևում, կանգնած է մեկ ոտքին, թափային ոտքը հետ:

Թափային ոտքով կատարում է թափ հետ և առաջ, միաժամանակ հրման ոտքը միացնելով նրան, միաժամանակ մարմինը հանելով պտտաձողին, ոտքերը ձողի վրայով տարվում է հետ և պտտվելով ձողի վրա մարմինը ընդունում է «հենում» դրություն[1],[2],[3]:

Ինչպես նախորդ վարժության դեպքում այստեղ օգնությունը և ապահովումը նույնպես կատարվում է կողքից՝ օգնելով մարմինը բարձրացնել վեր:

Եզրակացություն

Մարմնամարզական գործիքներին կատարվող վարժությունները համարվում են «մարմնամարզություն» բաժնի բաղկացուցիչ մասը: Այն «կախեր և հենումներ»-ի ձևով ուսուցանվում են 1-12-րդ դասարաններում և դասարան առ դասարան բարդեցվում են պարզ հասարակ կախեր և հենումներից մինևչև բարդ գործողություններ:

Ավագ դասարաններում ծրագրային այս նյութը ուսուցանելիս սովորողների մոտ ձևավորվում են.

Ա. կոորդինացիոն ընդունակությունները,

Բ. ինչպես ամբողջ մարմնի, այնպես էլ մարմնի առանձին մասերի ուժային դրսևորումները,

Գ. Ձեռք են բերվում տարաբնույթ շարժումների համագործակցություն,

Դ. Հարստանում է շարժողական պաշարը:

Ե. Դաստիարակվում են բարոյականային հատկանիշներ:

Քանի որ հանրակրթական դպրոցներում ոչ լիարժեք են մարմնամարզական գործիքների առկայությունը, հետևաբար այս ծրագրային նյութը կարելի է անցկացնել հարմարեցված սարքավորումներին, բնական արգելքներին, հարմարեցված ձողերին:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Կ. Գ. Բաբայան «Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան», Երևան, 1985թ.
2. Ռ. Մ. Խիզանցյան, Ն. Վ. Սելումյան «Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում (1-12-րդ դասարաններ)», Երևան 2014թ.
3. Ռ. Ն. Ազարյան, Ռ. Մ. Խիզանցյան «Մարմնամարզություն», դասագիրք, Երևան 2006թ.
4. Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Երևան, 2007թ.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Եղինյան Արամ

**Թեմա՝ «Առողջարարական խնդիրների իրականացումը ֆիզիկական կուլտուրայի
դասավանդման գործընթացում»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2022թ.

**ԹԵՄԱ- Թեմա՝ «Առողջարարական խնդիրների իրականացումը ֆիզիկական
կուլտուրայի դասավանդման գործընթացում»**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն.....	3
2. Գլուխ 1. Թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների դաստիարակության հիմնախնդիրները.....	5
1.1.Թույլ տեսող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները հանրակրթությունում.....	5
3. Եզրակացություն.....	18
4. Գրականության ցանկ.....	19

Ներածություն

Թույլ առողջական վիճակ ունեցող անձանց համար ֆիզիկական կուլտուրան հասարակության մեջ ինտեգրման ամենակարևոր ուղիներից մեկն է: Դա ազդում է մարդու բոլոր մտավոր գործընթացների վրա (ճանաչողական, հուզական և կամային), օգնում է ամրապնդել առողջությունը և հարմարվել հասարակության մեջ: Գոյություն ունի «հարմարվողական ֆիզիկական դաստիարակություն» հասկացությունը, որը հնարավորություն է տալիս տարբեր առողջական վիճակ ունեցող երեխաներին մասնակցել ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին՝ համապատասխան իրենց ներուժի:

Հարմարվողական ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական կրթության ոլորտ է, թույլ է տալիս արդյունավետորեն լուծել առողջական խնդիրներ ունեցող անձանց ինտեգրման հարցը հասարակության մեջ: Այն նաև հնարավորություն է տալիս թույլ առողջական վիճակ ունեցող անձանց մոտ հատուկ գիտելիքների և կենսական, մասնագիտորեն անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը:

Թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրը իր մեջ ներառում է.

-բավարար	հատուկ	մասնագետների	առկայությունը,
-լիարժեք	մարզական	պարապմունքների	բացակայությունը,
-թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների	հանգստի	կազմակերպման	
հնարավորության		բացակայությունը,	
-հասարակության մեջ սոցիալական ինտեգրման	տեխնոլոգիաների	նկատելի	
պակասը և այլն:			

Աշխատանքի նպատակն է. կազմակերպել թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը, նրանց ընդգրկել լիարժեք հասարակական աշխատանքներին:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. Ի հայտ բերել առողջությունից շեղում ունեցող դպրոցահասակ երեխաներին: Նրանց ընդգրկել մշտական ուսումնամարզական պարապմունքներին:

2. Ընտրել վարժությունների ցանկ, որոնք կընդգրկվեն տարաբնույթ հիվանդություններ ունեցող երեխաների վերականգնողական աշխատանքներին:

Աշխատանքի արդիականությունն է՝ նորարարական մոտեցումներով կազմակերպել թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների ֆիզիկական դաստաարակության գործընթացը:

Աշխատանքի կառուցվածքը: Աշխատանքը բաղկացած է 20 էջ տպագիր շարվածքից, նախաբանից, բովանդակությունը պարզաբանող երկու գլուխներից, ենթահարցերից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից :

Գլուխ 1. Թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների դաստիարակության հիմնախնդիրները

Հարմարվողական ֆիզիկական կուլտուրայի բնագավառում՝ հիմնականը սոցիալական ինտեգրման պայմանների ստեղծումն է: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտը, անկասկած, նպաստում է մարդասիրությանը, հասարակության մեջ ինտեգրման գործընթացներին:

Սակայն, Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի թերի կողմերի հիմնական պատճառներներից է այն, որ թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների հետ տարվող գործնական պարապմունքների քանակը ունեն սահմանափակումներ: Այն իր մեջ ներառում է նաև մասնագիտացված առողջության կազմակերպման, հարմարությունների, սարքավորումների և համապատասխան գույքի բացակայություն, ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզական ակումբների, մանկապատանեկան մարզադպրոցների և գերատեսչությունների, նմանատիպ խնդիրներով անձանց հետ ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու բացակայություն:

Այն կարելի է զարգացնել՝ խրախուսելով մասնագետներին զբաղվել թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների ֆիզիկական: Թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների առողջությունը բարելավելու համար ֆիզիկական վերականգնման ոլորտում ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը կարևոր նշանակություն ունեն, քանի որ այն հնարավորություն կտա լինել ֆիզիկապես ակտիվ, մասնակցել մարզական մրցումներին, զարգացնել հաղորդակցման ոլորտը (ազատվել մեկուսացման զգացումից), ինչն էլ կհանգեցնի հավասարակշռության զարգացմանը, մտավոր ոլորտի վերականգնմանը, ինքնավստահության, ինքնահարգանքի ձևավորմանը[1]:

1.1.Թույլ տեսնող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները հանրակրթությունում

Ուսումնական հաստատություններում կրթության համակարգը լուրջ շտկում է պահանջում: Երեխաների զարգացման և դաստիարակության, ինքնուրույն կյանքի նախապատրաստման հիմնահարցերի հաղթահարման նպատակով նշանակալի կարևոր-

րություն ունեն շարժողական ակտիվության բարձրացման հարցերը: Այս տեսանկյունից հասարակության մեջ առավել խոցելի խավ են տեսողության խանգարումներ ունեցող երեխաները, ովքեր տարածական կողմնորոշման դժվարությունների հետևանքով ունեն սոցիալական միջավայրում ինքնուրույն հարմարվելու բազմաթիվ խնդիրներ:

Շարժախաղերի միջոցով տեսողության խանգարումներ ունեցող կրտսեր դպրոցականների տարածական կողմնորոշման զարգացումը մանկավարժության արդի հիմնախնդիրներից է: Հայտնի է, սակայն, որ ոչ բոլոր վարժություններն ու խաղերը կարող են հավասարաչափ կիրառվել դպրոցում: Այս դեպքում պետք է հենվել տարբերակված մոտեցման, տեսողության խանգարման (աստիճանի և դրա հետևանքով առաջացած երկրորդական խանգարումների), ինչպես նաև սովորողների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունների վրա: Ելնելով վերոհիշյալից՝ կարող ենք հավաստել, որ տեսողության խանգարումներ ունեցող կրտսեր դպրոցականների տարածական կողմնորոշման զարգացումը շարժախաղերի միջոցով խիստ արդիական է, քանի որ դրանք նման համակազմի համար մանկավարժական, սոցիալ-հոգեբանական և կենսական կարևոր նշանակություն ունեն: Շարժախաղերը դպրոցական տարիքի երեխաների համար նախատեսված խաղերի մեծ մասն են կազմում: Դրանք շատ տարբեր են ինչպես իրենց շարժողական և խաղային գործողություններով, այնպես էլ սյուժետով, կազմակերպման և անցկացման ձևով և, որպես կանոն, իրականացվում են առավել բնական շարժումներով: Այս ամենը շարժախաղը դարձնում է շարժողական ոլորտի զարգացման և տարածության մեջ կողմնորոշվելու շատ մատչելի միջոց: Վ. Վ. Գորինսկին (1916), խաղերը դիտարկել է որպես մանկական տարիքի և դպրոցական կյանքի վարժությունների կարևոր տարատեսակ: Շարժախաղերը համարելով երեխայի բազմակողմանի զարգացման միջոց և տարիքային առաջատար գործունեության հիմնական ձև:

Շարժախաղերի տեսության հիմնադիրներից Վ. Գ. Մարցը, շարժախաղերը համարելով բարոյական և ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, համոզված էր, որ դրանք պետք է ներգրավվեն դպրոցական ուսուցման ծրագրերում[12]:

Ա. Պ. Ռուդիկը (1964) նշել է, որ շարժախաղերի դերը դպրոցական կրթության և դաստիարակության համակարգում հսկայական է, քանի որ դրանցում արտացոլվում է բնական շարժումների ողջ պաշարը: Շարժախաղերի կազմակերպումն ու անցկա-

ցումը, բովանդակությունն ու ծանրաբեռնվածությունը պետք է համապատասխանեն սովորողների տարիքին, նրանց պատրաստվածությանը, հնարավորություններին: Այսպիսով, ընդհանրացնելով վերոնշյալը, կարելի է ընդգծել, որ շարժախաղերն իրենց բնական շարժումներով, բարձր հուզականությամբ, երեխայի դաստիարակության և զարգացման վրա դրական ներգործությամբ մատչելի են բոլոր տարիքի երեխաների համար և հիմնավորված են լայնորեն կիրառելու ինչպես ուսումնական գործընթացում, այնպես էլ արտադասարանական պարապմունքների ժամանակ:

Շարժախաղերը ներառված են ինչպես նախադպրոցական հաստատությունների, այնպես էլ հանրակրթական դպրոցների տարբեր ծրագրերում, իսկ շարժախաղերի կազմակերպման և անցկացման խնդիրը միշտ էլ եղել է շատ հայ մանկավարժների, հոգեբանների, գիտնականների, ֆիզկուլտուրայի և սպորտի հատուկ մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Կանոններով շարժախաղերի կիրառումը պահանջում է պարտադիր և հատուկ ընտրություն՝ հաշվի առնելով տարիքը, սեռը, շարժողական պատրաստվածությունը, անհատական հնարավորությունները[4]:

Ըստ այդմ՝ գոյություն ունի խաղերի հետևյալ խմբավորումը.

- ըստ բովանդակության բարդության աստիճանի,
- ըստ երեխաների տարիքի,
- ըստ շարժումների ձևերի (տարածության մեջ կողմնորոշման համար խաղեր, վազքով և քայլքով խաղեր, արգելքները հաղթահարելու խաղեր),
- ըստ առավելության որակների դրսևորման,
- ըստ խաղի մասնակիցների փոխհարաբերությունների:

Բազմաթիվ հետազոտություններով հաստատված է, որ դասի ժամանակ և արտադասարանական պարապմունքներին անցկացվող ֆիզիկական վարժությունները, խաղերով ուղեկցվող սպորտային պարապմունքներն ամրապնդում են երեխաների առողջությունը, թույլ են տալիս ապահովել սովորողների ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակը ոչ միայն հանրակրթական, այլ նաև հատուկ և ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում: Հաստատված է, որ տեսողության (խորը կամ մասնակի) խանգարումներն առաջին հերթին բացասաբար են ազդում զգայական գործառնության զարգացման վրա: Զգալիորեն իջնում է այդ երե-

խաների շարժողական ակտիվությունը, ճանաչողական գործունեությունը, դժվարանում է նրանց տարածական կողմնորոշումը և հիմնական շարժումների ձևավորումը (քայլք, վազք, թռիչք, նետում և այլն), դանդաղում է շարժողական ունակությունների զարգացումը: [4],[5],[6]

Լ. Ֆ. Կասատկինը „Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей,, (1980) աշխատության մեջ կարևորում է կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրային նյութի վերլուծությունը և ներկայացնում տեսողության խորը խանգարումներով երեխաների ֆիզիկական զարգացման աշխատանքների հիմնական խնդիրները: Շեշտադրելով ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ տարվող աշխատանքների առողջարարական բնույթը՝ Լ. Ֆ. Կասատկինը նշում է, որ ֆիզիկական վարժությունները պետք է ընտրված լինեն սովորողների կարողություններին համապատասխան, իսկ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը պետք է աճի աստիճանաբար և կարգավորվի պարապմունքների ընթացքում: Մասնագիտական գրականության վերլուծությունը թույլ է տալիս կատարել որոշակի հետևություններ՝ կարևորելով ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի կիրառման զարգացնող նշանակությունը և փաստել, որ, ըստ գոյություն ունեցող բազմաթիվ հետազոտությունների, այնուամենայնիվ, տեսողության խանգարումներով կրտսեր դպրոցականների տարածական կողմնորոշման ուսուցման կարևոր միջոցներից մեկի՝ շարժախաղերի կիրառումը, դրանց մեթոդական համապատասխան գործիքակազմն ու անցկացման պայմանների արդյունավետությունը փորձարարական հիմնավորման կարիք ունեն և բավարար մակարդակով ուսումնասիրված չեն: Ըստ Լ. Ֆ. Կասատկինի (1980)՝ տեսողության խանգարումներով երեխաների հատուկ դպրոցում շարժախաղերը, խաղային վարժություններն ու առաջադրանքները պետք է համապատասխանեն երեխաների տարիքին, ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ ընդհանուր դաստիարակության խնդիրներին:[4],[5],[6]

Բերենք չտեսնող և թույլ տեսնող կրտսեր դպրոցականների՝ ձայնային կողմնորոշիչների կիրառմամբ շարժախաղերի ուսուցման մի քանի մեթոդներ և մեթոդական հնարներ.

- տվյալ խաղում կիրառվող ձայնային ազդանշանի հետ ծանոթացում,
- ձայնի աղբյուրի աշխատանքի ռեժիմի և բնույթի ցուցադրում,

- դահլիճի տարբեր կետերում ազդանշանի տրման ցուցադրում,
- ծանոթացում ձայնով կողմնորոշվելով տեղաշարժվելու հնարավոր տարբերակներին,
- ձայնային ազդանշանի տրման տեղի փոփոխման հետ կապված տեղաշարժման հնարավոր տարբերակների հետ ծանոթացում:
- ծանոթացում հիմնական խաղային գործողություններին,
- խաղային գործողության կատարում՝ ցույց տալով ձայնային աղբյուրի տեղը,
- խաղային գործողության կատարում՝ ցույց տալով ձայնային աղբյուրի փոփոխման տեղը,
- խաղային գործողության կատարում՝ ուսուցչի օգնությամբ կողմնորոշվելով ըստ ձայնի,
- խաղային առաջադրանքի կատարում՝ ինքնուրույն կողմնորոշվելով ըստ ձայնային ազդանշանի:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման խմբերի բաժանումը կատարվում է ուսումնական տարվա սկզբում տարածքային սպասարկման բժշկական հաստատության կողմից (տեղամասային պոլիկլինիկա, գյուղական բժշկական ամբուլատորիա, գյուղական առողջության կենտրոն)՝ համաձայն տվյալ տարվա ընթացքում աշակերտների բժշկական զննման արդյունքների: Բժշկական զննման արդյունքում տրվում է եզրակացություն՝ աշակերտի առողջական վիճակի և ֆիզիկական զարգացման մասին:

Աշակերտների բժշկական զննումը կազմակերպվում է տարվա ընթացքում տեղամասային բժիշկների կողմից՝ առողջ երեխայի հսկողության ծավալով, երեխայի ծննդյան ամսաթվին համապատասխան: Ըստ անհրաժեշտության զննմանը պետք է ներգրավվեն համապատասխան նեղ մասնագետներ (վիրաբույժ, օրթոպեդ, ակնաբույժ, նյարդաբան, ռևմատոլոգ և այլն), ինչպես նաև իրականացվեն լաբորատոր-գործիքային հետազոտություններ:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման խմբերը տարվա ընթացքում կարող են փոփոխվել՝ ելնելով երեխայի առողջական վիճակից: Բժշկական հսկողության ընթացքում անհրաժեշտ է նաև հիվանդությունների և տրավմաների

վերականգնման շրջանում ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ճիշտ որոշումը, ինչպես նաև դրա աստիճանական մեծացումը՝ ծանրաբեռնումը:

Յուրաքանչյուր աշակերտի առողջական վիճակի և ֆիզիկական զարգացման մասին տրված եզրակացությունը, «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման խմբի վերաբերյալ տեղեկությունները գրանցվում են աշակերտի բժշկական քարտում: Տարվա ընթացքում աշակերտի տեղափոխումը մեկ խմբից մյուսը կատարվում է տեղամասային բժշկի գրավոր եզրակացության հիման վրա:

Նախապատրաստական խմբի պարապմունքներն անց են կացվում հիմնական խմբի հետ, նույն ուսումնական ծրագրով:

Երկու խմբերն էլ հանձնում են ստուգողական նորմատիվներ, միայն այն տարբերությամբ, որ նախապատրաստական խմբի համար պահանջվում է որոշ սահմանափակում, երեխայի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների շրջանակներում, սահմանում աստիճանաբար մեծացնելով պահանջվող նորմայի սահմաններում:

Նախապատրաստական խմբում, երեխաների ֆիզիկական ընդհանուր պատրաստականությունը բարձրացնելու նպատակով, իրականացվում են լրացուցիչ պարապմունքներ: Նախապատրաստական խմբի երեխաներին չի թույլատրվում մասնակցել սպորտային մրցումներին:

Թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների հետ ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքների ժամանակ առանձնացվում են հետևյալ խմբերը.

1. Հիմնական
2. Նախապատրաստական
3. Հատուկ

Դպրոցականները, ովքեր նախապատրաստական խմբում են, ունենալով թույլ առողջական խնդիրներ, հիմնականում սովորելով նորմալ զարգացում ունեցող երեխաների հետ միասին՝ մասնագետների կողմից չպետք է առանձնացվեն, չպետք է խղճալ նրանց, տարբերություններ դնել երեխաների միջև:

Թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների համար մշակվում է առանձնահատուկ պլան, որպեսզի նրանց մտավոր և ֆիզիկական վիճակը կարգավորվի: Օրինակ եթե երեխան ունի ողնաշարի հետ կապված խնդիրներ, ապա մշակվում է այնպիսի ծրագիր,

որ երեխայի տվյալ մկանները չծանրաբեռնվի: Ծրագիրը հիմնականում հարմարեցվում է նրանց ֆիզիկական և առողջական վիճակի հետ: Ծրագիրն իր մեջ ներառում է տեսությունը, աթլետիկական, ընդհանուր ֆիզիկական վարժությունները: Ուշադրություն են դարձնում նաև հիգիենային, առողջական վիճակի կարգավորմանը և այլն: [1],[2];[3]

Ծրագրի մեծ մասը կազմում է մարմնամարզական վարժությունների հատվածը, որն իր մեջ պարունակում է ցատկային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, առարկաներով և առանց առարկաների վարժություններ, ռիթմիկ և պարային շարժումները, վարժություններ մարմնամարզական նստարանի և պատի վրա, հավասարակշռությունը պահպանելու վարժություններ:

Մեծ ուշադրություն է դարձվում նաև հեռավորություն պահելը վազքի ժամանակ, կամ օրինակ դահուկավազքի ժամանակ, կամ գիմնաստիկայի ժամանակ կապված սարքավորումների հետ, այն պետք է համապատասխանեցվի նաև տվյալ երեխաների քաշի հետ: Ուսուցիչը պետք է ուշադրություն դարձնի ընդհանուր տեխնիկային և երեխաներին վերահսկի այդ ամենը:

Ուսուցիչը պետք է ուշադիր լինի, որ եթե երեխան ունի որոշակի ֆիզիկական խնդիր, ապա պետք է առանձնացնել նման երեխաներին միևնույն խմբերում, օրինակ ողնաշարի խնդիր ունեցող երեխաներին մի խմբում, շնչառական խնդիրներ ունեցող երեխաների այլ խմբում և շատ նուրբ ձևով պետք է վերահսկել այդ երեխաներին: Խմբերը պետք է լինի 12-15 հոգի, ըստ տարիքի, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է տեղյակ լինի այդ երեխաների բժշկական թղթերից, նրանց ախտորոշումից: Դպրոցականները, ովքեր ունեն որոշակի առողջական խնդիրներ պետք է հնարավորություն ունենան տեղափոխվել հատուկ խումբ, այդտեղից գնալ նախապատրաստական խումբ, որից հետո գնան հիմնական խումբ (Աղյուսակ 1 և 2):

Աղյուսակ 1.

Հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերի բժշկական և դրանցից յուրաքանչյուրի համար ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության թույլատրելի ծավալները

Խումբը	Խմբի բժշկական բնութագիրը	Թույլատրելի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության
--------	--------------------------	--

		ծավալները
1	2	3
Հիմնական	Հիմնական խմբին դասվում են առողջության կողմից շեղում չունեցող, ինչպես նաև առողջության կողմից աննշան մորֆոֆունկցիոնալ շեղում ունեցող, բայց բավարար ֆիզիկական զարգացում և պատրաստականություն ունեցող աշակերտները:	1. Պարապմունքներ «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ծրագրի ծավալով: 2. Ստուգիչ նորմատիվների հանձնում: 3. Պարապմունքներ դպրոցի սպորտային ցանկացած սեկցիայում: Թույլատրվում է մասնակցել սպորտ-մրցումներին (մեկ սպորտաձևից միայն):
Նախապատրաստական	Նախապատրաստական խմբին դասվում են առողջության և ֆիզիկական զարգացման կողմից աննշան շեղումներ և ոչ բավարար ֆիզիկական պատրաստականություն ունեցող աշակերտները:	1. Պարապմունքներ «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ծրագրի ծավալով: 2. Ստուգիչ նորմատիվների հանձնում՝ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը ֆունկցիոնալ հնարավորությունների սահմանում՝ այն բարձրացնելով աստիճանաբար և չափավորված: 3. Չի թույլատրվում մասնակցել սպորտմրցումներին:
Հատուկ	Հատուկ խմբին դասվում են աշակերտները, որոնք ունեն առողջության մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի այնպիսի նշանակալից շեղումներ, որոնք ուսումնական պրոցեսի համար հակացուցումներ չեն, սակայն պահանջում են ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության սահմանափակում, հարկ եղած դեպքում՝ բուժական հատուկ վարժություններ:	1. Պարապմունքներ հատուկ ուսումնական ծրագրով՝ հաշվի առնելով հիվանդության բնույթը և ծանրության աստիճանը: 2. Անհրաժեշտության դեպքում՝ պարապմունքներ բուժական ֆիզկուլտուրայով համապատասխան բժշկական կազմակերպությունում:

Աղյուսակ 2.

Ըստ հիվանդությունների տեսակների և ախտաբանական վիճակների առողջական խնդիրներ ունեցող աշակերտների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման խմբերը որոշելու մասին

Հիվանդություններ և ախտաբանական վիճակներ	Բժշկական խմբերը		
	Հատուկ	Նախապատրաստական	Հիմնական
1. Սիրտ-անոթային համակարգի ախտահարումներ	Թույլատրվում է ոչ շուտ, քան 8-10 ամիս անց սուր շրջանից հետո և միայն այն դեպքում, երբ բացակայում են արյան շրջանառության անբավարարության և ակտիվ պրոցեսի նշանները:	Թույլատրվում է ոչ շուտ, քան մեկ տարի անց՝ սուր շրջանից հետո, երբ բացակայում են սրտի և հոդերի ախտահարման կլինիկական երևույթները:	Կարելի է թույլատրել սուր շրջանից հետո՝ 2 տարի անց սիրտ-անոթային համակարգի ֆունկցիոնալ փորձի բարեհաջող ռեակցիայի ժամանակ, երբ օրգանիզմի ընդհանուր վիճակը գնահատվում է լավ:
1.1. Ռևմատիկ միոկարդիտ՝ լավացման, ռեկոնվալացենցիայի շրջանում	Թույլատրվում է ոչ շուտ, քան 8-10 ամիս անց սուր շրջանից հետո և միայն այն դեպքում, երբ բացակայում են արյան շրջանառության անբավարարության և ակտիվ պրոցեսի նշանները:	Թույլատրվում է ոչ շուտ, քան մեկ տարի անց՝ սուր շրջանից հետո, երբ բացակայում են սրտի և հոդերի ախտահարման կլինիկական երևույթները:	Կարելի է թույլատրել սուր շրջանից հետո՝ 2 տարի անց սիրտ-անոթային համակարգի ֆունկցիոնալ փորձի բարեհաջող ռեակցիայի ժամանակ, երբ օրգանիզմի ընդհանուր վիճակը գնահատվում է լավ:
1.2. Ինֆեկցիոն տոքսիկ ծագում ունեցող միոկարդիոդիստրոֆիաներ	Թույլատրվում է դպրոց հաճախումները վերսկսելուց հետո	Թույլատրվում է հիվանդության սուր շրջանից 6 ամիս անց՝ սրտի ախտահարման նշանների բացակայության դեպքում	Թույլատրվում է սուր շրջանից հետո 12 ամիս անց, երբ օրգանիզմի ընդհանուր վիճակը գնահատվում է լավ:
1.3. Սրտի փականային ապարատի ախտահարումներ ա) միտրալ փականի անբավարարություն	Թույլատրվում է ոչ շուտ քան 10-12 ամիս անց՝ սուր և ենթասուր էնդոկարդիտից հետո, երբ բացակայում է ռևմատիկ ակտիվ պրոցեսը և չկան արյան շրջանառության խանգարումներ	Թույլատրվում է ոչ շուտ, քան 2 տարի անց՝ սուր ռևմատիկ պրոցեսից հետո, երբ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության նկատմամբ սիրտ-անոթային համակարգի տված ռեակցիան բավարար է և մինչ այդ հաջողությամբ պարապել է հատուկ	Զի թույլատրվում

		խմբում	
բ) միտրալ ստենոզ, աորտալ փականի ախտահարում, սրտի փականային ապարատի կոմբինացված ախտահարում	Թույլատրումը խիստ անհատական է	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
1.4. Միրտ-անոթային համակարգի բնածին պաթոլոգիա: Բնածին արատներ առանց ցիանոզի և առանց արյան շրջանառության խանգարումների	Թույլատրվում է այն դեպքում, երբ չկան աջ փորոքի գերբեռնվածություն և հեմոդինամիկայի փոփոխություններ	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
1.5. Միրտ-անոթային համակարգի ֆունկցիոնալ խանգարումներ (պատանեկան սիրտ, վեգետոանոթային դիստոնիա)	Չի թույլատրվում	Թույլատրվում է	Թույլատրվում է, երբ սիրտ-անոթային ֆունկցիոնալ փորձի նկատմամբ օրգանիզմի ռեակցիան դրական է
1.6. Հիպերտոնիա երիտասարդական	Թույլատրվում է	Թույլատրվում է՝ ըստ բժշկի եզրակացության	Չի թույլատրվում
1.7. Սրտի արատներ հետվիրահատական շրջանում	Թույլատրումը խիստ անհատական է:	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
2. Շնչառական համակարգի հիվանդություններ	Թույլատրվում է թեթև և միջին ծանրության ձևերի ժամանակ:	Թույլատրվում է ոչ շուտ, քան վերջին նոպայից 1 տարի հետո, կայուն ռեմիսիայի դեպքում	Թույլատրվում է ոչ շուտ, քան վերջին նոպայից 2 տարի անց, կայուն ռեմիսիայի դեպքում
2.1. Բրոնխիալ ասթմա			
2.2. Թոքերի քրոնիկական ոչ սպեցիֆիկ հիվանդություններ, թոքի հետվիրահատական վիճակներ՝ լոբեկտոմիա և թոքի սեզմենտար ռեզեկցիա, թոքի հեռացում	Թույլատրվում է սրացումների բացակայության կամ հետվիրահատական շրջանի հարթ ընթացքի դեպքում	Թույլատրվում է հիվանդության կայուն ռեմիսիայից կամ վիրահատությունից հետո մեկ տարի անց, սրացումների բացակայության կամ հետվիրահատական շրջանի հարթ	Չի թույլատրվում

		ընթացքի դեպքում	
2.3. Թոքերի սուբերկուլոզ	Թույլատրվում է կոմպենսացիայի և սուբ-կոմպենսացիայի փուլում և 1-ին աստիճանի շնչառական անբավարարության ժամանակ	Թույլատրվում է կայուն ռեմիսիայի շրջանում, երբ բացակայում են շնչառական անբավարարության երևույթները	Չի թույլատրվում
2.4. Տուբերկուլոզային վարակվածություն	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
3. Աղեստամոքսային համակարգի հիվանդություններ	Թույլատրվում է, երբ ընդհանուր վիճակը բավարար է և վերջին 6 ամիսների ընթացքում սրացում չի եղել	Թույլատրվում է, երբ ընդհանուր վիճակը լավ է	Չի թույլատրվում
3.1. Քրոնիկական գաստրիտ, էնտերիտ, կոլիտ			
3.2. Քրոնիկական հեպատիտ, խոլեցիստիտ	Թույլատրվում է անհատականորեն՝ սուբկոմպենսացիայի և կոմպենսացիայի շրջանում	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
3.3. Խոցային հիվանդություն	Թույլատրվում է սրացումից մեկ տարի հետո, կայուն ռեմիսիայի դեպքում	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
3.4. Մալաբսորբցիայի համախտանիշ	Թույլատրվում է բժշկական ցուցումով	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
4. Միզասեռական համակարգի հիվանդություններ	Թույլատրվում է ռեմիսիայի շրջանում	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
4.1. Սուր և խրոնիկական նեֆրիտներ, պիելոնեֆրիտ			
4.2. Հետվիրահատական վիճակներ	Ըստ բժշկի նշանակման	Ըստ բժշկի նշանակման	Ըստ բժշկի նշանակման
5. Արյան համակարգի	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում

հիվանդություններ			
5.1. Կոագուլոպաթիաներ			
5.2. Օնկոհեմատոլոգիա	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
5.3. Անեմիաներ (միջին և ծանր ձևեր)	Թույլատրվում է	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
6. Էնդոկրին հիվանդություններ	Ըստ մասնագետի եզրակացության	Ըստ մասնագետի եզրակացության	Ըստ մասնագետի եզրակացության
7. Վիրաբուժական հիվանդություններ	Ըստ մասնագետի եզրակացության	Ըստ մասնագետի եզրակացության	Ըստ մասնագետի եզրակացության
8. Հենաշարժիչ համակարգի հիվանդություններ	Որոշվում է անհատականորեն	Թույլատրվում է շարժողական ֆունկցիայի թույլ արտահայտված խանգարումների ժամանակ	Թույլատրվում է, երբ չկան շարժողական ֆունկցիայի խանգարումներ
8.1. Բնածին և ձեռքբերովի դեֆորմացիաներ			
8.2. Կեցվածքի շեղումներ	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում	Թույլատրվում է, ցուցված են ուղղիչ մարմնամարզության և լրացուցիչ պարապմունքներ
8.3. Սկոլիոզներ	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
8.4. Սովորույթ դարձած հոդախախտեր	Թույլատրվում է	Թույլատրվում է անհատականորեն	Չի թույլատրվում
8.5. Խոնդրոդիստրոֆիա	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
9. Նյարդային համակարգի հիվանդություններ	Թույլատրվում է	Թույլատրվում է շարժողական ֆունկցիայի աննշան խանգարումների ժամանակ, բայց ոչ շուտ, քան հատուկ խմբում 1 տարի պարապելուց հետո	Չի թույլատրվում
9.1. Գանգի փակ կոտրվածքների մնացորդային երևույթներ			
9.2. Թերլուծանք, պարեզներ նյարդային համակարգի տարբեր հիվանդություններից հետո	Որոշվում է անհատականորեն	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
9.3. Մկանային պրոգրեսիվ դիստրոֆիա	Թույլատրվում է հիվանդության սկզբնական շրջանում	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում
9.4. Էպիլեպսիա	Թույլատրվում է հազվադեպ	Չի թույլատրվում	Չի թույլատրվում

	կրկնվող նույնության ժամանակ		
10. Քիթ-կոկորդ-ականջի քրոնիկական հիվանդություններ	Թույլատրվում է թարախային պրոցեսների ժամանակ	Թույլատրվում է, երբ լսողության կողմից խանգարում չկա	Հակացուցված է լողը՝ հաճախակի սրացումների ժամանակ, ինչպես նաև դահուկահավաքում ներ
10.1. Քրոնիկական օտիտ թմբկաթաղանթի պերֆորացիայով			
10.2. Քրոնիկական ռինոսինուսիտներ, տոնզիլիտներ	Թույլատրվում է հիվանդություններ ի հաճախակի սրացումների ժամանակ	Թույլատրվում է քթային շնչառության թույլ խանգարումների ժամանակ	Թույլատրվում է, երբ քթային շնչառության կողմից եղած խանգարումներն աննշան են
11. Աչքի հիվանդություններ	Թույլատրվում է 7D-ից անկախ տեսողության սրությունից: Աչքի հատակի փոփոխություններ ի և ապակենման մարմնի պղտորման դեպքում	Թույլատրվում է 3D պակաս, երբ տեսողության սրությունը 0.5 ցածր է և կա կորեկցիա: 3D մինչև 6D անկախ տեսողության սրությունից	Թույլատրվում է 3D պակաս, երբ տեսողության սրությունը մինչև 0.5 և ավելի է առանց կորեկցիայի: 0.5 և ավելի տեսողության սրության դեպքում՝ միայն կորեկցիայով:
11.1. Ռեֆրակցիայի անոմալիաներ			

Եզրակացություն

Արդի ժամանակներում հասարակության մեջ թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների թվաքանակի աճ է նկատվում: Նման երեխաները դեռ լիարժեք , կամ մասամբ են ընդգրկված են տարբեր կրթական ոլորտների ներառական համակարգերում:

Թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաներին հասարակության մեջ լիարժեք ներառելու համար անհրաժեշտ է դպրոցներում նման երեխաների հետ իրականացնել ոչ միայն առարկայական, կրթական գործընթացներ, այլև ֆիզիկական դաստիարակություն: Այսպիսի երեխաների համար ֆիզիկական կուլտուրան ունի կարևոր նշանակություն, քանի որ ազդում է երեխայի ճանաչողական, հուզական, կամային ոլորտների վրա:

Հարմարվողական ֆիզիկական դաստիարակությունը ֆիզիկական կրթության ոլորտ է, որը թույլ է տալիս արդյունավետորեն լուծել առողջական խնդիրներ ունեցող անձանց ինտեգրման հարցը հասարակության մեջ: Այն նաև հնարավորություն է տալիս թույլ առողջական վիճակ ունեցող անձանց մոտ հատուկ գիտելիքների և կենսական, մասնագիտորեն անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի թերի կողմերի հիմնական պատճառներներից է այն, որ թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների հետ տարվող գործնական պարապմունքների քանակը ունեն սահմանափակումներ: Բացակայում են մասնագիտացված առողջության կազմակերպման, սարքավորումներ և համապատասխան գույք: Նմանատիպ խնդիրներով անձանց հետ ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու ցանկություն:

Ներկայումս դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և անցկացման համար գոյություն ունեն բազմաթիվ նորարարական մետեցումներ, տեխնիկաներ, մեթոդիկաներ, որոնց կիրառումը կնպաստի նման երեխաների ինտեգրմանը: Ֆիզիկական դաստիարակություն իրականացնող մասնագետը, պետք է հաշվի առնի նաև նման երեխաների անհատական առանձնահատկությունները: Շատ կարևոր է նաև, որպեսզի ֆիզիկական դաստիարակություն իրականացնող ուսուցիչը համակործակցի նաև դպրոցի աջակցություն իրականացնող թիմի

անդամների, ծնողների հետ, որպեսզի տեղյակ լինի երեխայի և՛ առողջական, և՛ հոգեբանական վիճակին: Ուսուցիչը նաև պետք է կարողանա ստեղծել վստահելի, դրական մթնոլորտ թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների մոտ բարձրացնելու զգայական ակտիվությունը:

Ուսումնասիրելով թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների հիմնախդիրները հանգում ենք գործնական եզրակացության, որ.

1. գործնական աշխատանքներում ի հայտ բերել առողջությունից շեղում ունեցողներին, նրանց ընդգրկել սիստեմատիկ ուսումնամարզական պարապմունքների մեջ:

2. բժշկական ախտորոշումների հիման վրա ընտրել վարժությունների ցանկ, համապատասխան մեթոդիկաներ, որոնք կընդգրկվեն տարաբնույթ հիվանդություններ ունեցող երեխաների վերականգնողական աշխատանքներին,

3. Մշակել թույլ առողջական վիճակ ունեցող երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման և անցկացման նոր մոտեցումներ:

Այս ամենը պետք է իրականացվի ծնողների, բուժաշխատողների, ուսուցչական կոլեկտիվների, շահագրգիռ հասարակական կազմակերպությունների հետ համատեղ աշխատանքներում:

Գրականություն

1. "Большая медицинская энциклопедия". Т. 7, 27.
2. Бальсевич В.К., Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания //Теория и практика физической культуры. 1997, № 6.
- 3.Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012.
4. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. Воспитания и спорта. – 2009. - № 10.
5. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012.
6. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121 Reference

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների վերապատրաստման
դասընթացներ

ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ ԼՈՒՍԱԲԵՐ

Թեմա՝ « Ֆիզիկական կուլտուրա » առարկայի չափորոշային պահանջների և
ծրագրային խնդիրների փոխկապակցվածությունը

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

ՎԱՆԱԶՈՐ 2022

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
1. 1 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշի նպատակը.....	5
2.1 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նպատակն ու խնդիրները.	7
3.1 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բովանդակային միջուկը.....	8
3. 2 Մարմնամարզական վարժություններ.	8
3. 3 Աթլետիկական վարժություններ.....	12
3. 4 Շարժախաղեր.....	14
3. 5 Մարզախաղեր.	15
Եզրակացություն.....	20
Գրականության ցանկ.....	21

Ներածություն

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչի նպատակն է հանրակրթության պետական կրթակարգով հաստատված 12-ամյա միջնակարգ կրթության սահմաններում և այլընտրանքային հայեցակարգով աշխատող դպրոցների առկայության պայմաններում ապահովել ֆիզկուլտուրային կրթության միատեսակ արդյունքներ՝ առողջ, ներդաշնակ համակողմանի զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձևավորելը:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը իր մեջ ներառում է.

- Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի հայեցակարգը:
- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ընդհանուր նպատակները:
- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բովանդակային պարտադիր միջուկը՝ տարրական, հիմնական և ավագ դպրոցի համար:
- Ուսումնական գործունեության տեսակները:

Սովորողներին ներկայացվող պարտադիր պահանջները՝ նրանց գիելիքների, կարողությունների ու հմտությունների ծավալի և արժեքային համակարգի նկարագրություններն ըստ կրթական աստիճանների (տարրական, հիմնական, ավագ), ընդ որում՝ գիտելիքներին, կարողություններին և հմտություններին վերաբերող պահանջները ներկայացված են երեք՝ Ա, Բ, Գ մակարդակներով, որոնք համապատասխանում են Ա- նվագագույն, Բ- միջին, Գ- բարձր պատրաստվածությանը:

- Ուսուցման արդյունքների ստուգման ու գնահատման կարգը:
- Առաջարկվող գրականության ցանկը:
- Հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի մարզադահլիճների և ուսումնական կահավորանքի ցանկը:

Այս չափորոշիչը հիմք է ծառայելու ֆիզկուլտուրային կրթության ուսումնական ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական, օժանդակ ուսումնական ձեռնարկների և այլ նյութերի ստեղծման համար:

1.1 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշի նպատակը

Միջնակարգ կրթության ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական բնագավառի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը և առողջ ապրելակերպը կենցաղում:

- ❖ Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների, դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:
- ❖ Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:
- ❖ Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:
- ❖ Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

- ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքների ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոններ, օլիմպիական խաղերի, առաջին բուժօգնությանցույց տալու կանոնների, ինչպես նաև

համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու ունակություններ:

- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանն ըստ նախասիրությունների ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետներ դառնալու նպատակով:

Տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն լայն տարածման պայմաններում պակասել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, սահմանափակվել է մկանային գործունեությունը, հետևաբար, անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից բացի, դպրոցներում ֆիզկուլտ առողջարարական և արտադասարանական մարզական աշխատանքների կազմակերպումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցերի ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

-Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութերը պետք է համապատասխանեն սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկություններին, հոգեբանությանը, լինել հետաքրքիր և իրատեսական:

-Տարրական դասարաններում «Շարժախաղեր»-ի ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը և հայեցի դաստիարակմանը:

Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցման տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացը արագացնելու նպատակով:

2.1 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկյի նպատակն ու խնդիրները

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Նպատակի իրականացումը ենթադրում է հետևյալ խնդիրների լուծումը.

-սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում:

-Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում:

-Շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների ճշգրտության) մշակում:

-Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման, ինքնավերահսկողության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերում:

-Ֆիզիկական կուլտուրայից ստացած գիտելիքները և շարժողական փորձը տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտություն:

-Սովորողների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների պատասխանատվություն, հաստատակամություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն և այլ հատկանիշներ դաստիարակում:

-Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը:

-Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:

-Սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ:

-Նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտի ոլորտում:

3.1 «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բովանդակային միջուկը

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բովանդակային միջուկն իր մեջ ներառում է.

1. «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժինը.

-Ընդհանուր տեղեկություններ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, նրա նշանակության վերաբերյալ:

-Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման և կեցվածքի ձևավորման համար:

-Անձնական հիգիենան և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:

-Տեղեկություններ օլիմպիական շարժման և օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:

-Առաջին բուժօգնությունը վնասվածքների դեպքում:

-Վնասակար սովորություններ (ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրանյութեր) կործանարարությունը:

-Հոգնածության կանխարգելման միջոցները:

-ՀՀ Ազգային օլիմպիական կոմիտեի գործառույթները:

-Արդարացի խաղ նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործունեությունում:

3.2 Մարմնամարզական վարժություններ

1)Շարային վարժություններ.

-շարում միասյունով, տողանով:

-շարային հրահանգների կատարման ուսուցում.

-Շարավիժություններ միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից եռասյուն, քառասյուն շարքի շարժման ընթացքում դարձում կատարելով, աջ և ձախդարձումներ ընթացքում:

-Կից քայլերով բացազատվել և խտանալ.

-Տեղում դարձումներ աջ, ձախ և «ետ դարձ», «կես աջ դարձ» և «կես ձախ դարձ» -ը:

-Տեղաշարժեր անկյունագծով, օձաձև, հակընթացով:

-Շարային քայլք:

-Բացազատվել և խտանալ տեղում:

2) Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.

- ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները:

-Ձեռքերի հիմնական դրությունները և շարժումները:

-Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

-Վարժություններ իրանի համար:

- Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ առանց առարկաների:

-Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով՝ գնդակներով (մեծ, փոքր, լցված), օղերով, մարզափայտերով, գուրգերով, դրոշակներով, կցագնդերով, էսպանդերներով, մարզասարքերով և այլն:

-Վարժություններ գույգերով:

3) Մագլցման վարժություններ.

- Մագլցում մարզանստարանի վրայով:

- Մագլցում մարգապատի վրայով՝ վեր և վար. միաժամանակ կատարելով ձեռքերի վերբեռնում և ոտքերի տեղափոխում:

- Մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, ծնկներին հենված և փորին պառկած դրություններով, ձեռքերով ձգելով:

- Պրանամագլցում երեք հնարքով, ոտքերի օգնությամբ՝ արագությամբ.

- Մագլցելով անցում արգելքների վրայով:

4) Հավասարակշռության վարժություններ.

- կանգ ոտնաթաթերին, պահել 3-4 վայրկյան:

- Կանգ մեկ ոտքի վրա՝ հատակի և մարզանստարանի վրա:

- Քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով, դարձում կատարելով, գնդակի վրայով քայլանցում կատարելով:

- Քայլք շրջված նստարանի ձողի վրայով:

- Հավասարակշռության գերանի (1 մ. բարձրություն) վրա քայլք, կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստ դրությունից ընդունել հենում ծնկին, նստած դրություններ:

- Քայլք գերանի վրայով մեծ քայլերով և արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, 90 և 180 աստիճանի դարձումներ ցատկերով, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:

5) Ակրոբատիկական վարժություններ.

- գլորվել խմբավորված՝ փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ:

- Կքանիստ դրությունից գլորում առաջ, գլուխկոնծի առաջ:

- Կանգ թիակների վրա, թիակների վրա ոտքերը ծալված դրությունից գլորվել առաջ, ընդունելով հենակքանիստ դրություն:

- Խմբավորված դրությամբ գլորումներ ետ՝ գլխի վերևում ձեռքին հենվելով:

- Երկու- երեք գլուխկոնծի առաջ:
- Մեջքի վրա պառկած դրությունից «Կամուրջ» դրություն ընդունելը:
- «Կամուրջ» օգնությամբ և ինքնուրույն կատարելը:
- Գլուխկոնծի առաջ և ետ:
- Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» օգնությամբ:
- Կանգ ձեռքերի և գլխի վրա վարժակցի օգնությամբ:

6) Հենացատկեր.

- Մարմնամարզական այծի (60-100 սմ բարձրությամբ) լայնակի տեղադրված դրությամբ, վերցատկում ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վերցատկել արտակոորված:
- Մարմնամարզական այծի (100-110 սմ բարձրությամբ) վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով:
- Այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով:
- Հենացատկ երկարությամբ տեղադրված նժույգի (110-120 սմ բարձրությամբ) վրայով «ոտքերը զատած» եղանակով:

7) Կախեր և հենումներ.

- կախեր և հենումներ մարզապատի, մարզանստարանի և գերանի վրա: Մեջքով դեպի մարզապատը կախ դրությունում ոտքերի ծալում և ուղղում: Կախ ծալված ձեռքերի վրա: Ձգումներ կախ պառկած՝ ծալված:
- Կախ ոտքերը ծալած ծնկատարելով՝ ձեռքով բռնելով: Կախ դրությամբ բարձրացնել ոտքերը:
- Կախ ծալված և արտակոորված:
- Ձգումներ կախ դրությունից, կախ պառկած դրությունից:

- Կախ ղրությունում ծնկային հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
- Կախ պառկած, կախ կքանստած, կախ ծալված, կախ արտակորված:
- Կախերի և հենումների համակցումներով համալիրների կատարում:
- Տեղաշարժվել կախ ղրությամբ՝ ձեռքերի փոխըմբռնումներով:
- Վերելք հենման ուժով: Անկյուն՝ հենված ղրությամբ:

8) Պարային վարժություններ.

- քայլք և վազք երաժշտության նվագակցությամբ:
- Քայլք ուսուցումներով, կից քայլերով, կքանստելով:
- Կողադիր քայլք, փոփոխական քայլք, քառատրոփ քայլք ցատկերով:
- Կից քայլել աջ և ձախ բարձրանալով թաթերին, մյուս ոտքը ծալելով («Քերձի» պատր):
- «Վեր-վերի» պարի պարզագույն տարրեր:
- «Քոչարի» պարի տարրերը:
- «Շալախո» պարի տարրերը:
- Գեղարվեստական մարմնամարզության տարրեր (աղջիկներ):
- Վարժությունների համալիրներ օդերով:
- Վարժությունների համալիրներ ժապավեններով:
- Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ:

3.3 Աթլետիկական վարժություններ

- Քայլքի տարատեսակներ.

Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կրունկների վրա, կիսակքանստած, կքանստած՝
ձեռքերի տարբեր դիրքերով:

- Վազք.

Վազք: Վազք բարձր մեկնարկից՝ 20մ, 30մ, 40մ, 60մ, 100մ, 400մ, 800մ, 1000մ,
1500մ, 2000մ:

Վազք արագացումով՝ 30մ, 40մ, 60մ, 100մ, դանդաղ մազք՝ 400մ, 800մ, 1000մ,
1500մ, 2000մ:

Հավասարաչափ դանդաղ վազք 3 րոպե, 5 րոպե, 6-7 րոպե, 8-9 րոպե, 10 րոպե,
12-15 րոպե:

Մաքրավազք 3*10 մ:

Վազք՝ հաղթահարելով արգելքները:

Արգելքագոտու հաղթահարում:

Կրոս կտրտված տեղանքում 1կմ, 2կմ:

Ցատկեր.

- Ցատկեր մեկ և երկու ոտքի վրա տեղում և առաջ շարժվելով:
- Ուստյուններ աջ, ձախ և զույգ ոտքերով:
- Բազմաուստյուններ աջ և ձախ ոտքերի վրա:
- Տեղից հեռացատկ: Տեղից եռացատկ:
- Թափավազքով հեռացատկ:
- Վարցատկ 40սմ, 60սմ, 70սմ բարձրությունից:
- Բարձրացատկ ուղիղ և թեք թափավազքով:
- Թափավազքով բարձրացատկ:

Նետումներ.

- Փոքր գնդակի նետում պատին աջ և ձախ ձեռքով:
- Փոքր գնդակի նետում հեռավորության տեղից և թափավազքով:
- Փոքր գնդակի նետում նշանակետին տեղից և թափավազքով:
- Լցրած գնդակի (1կգ) նետում երկու ձեռքով կրծքից, ցածից:
- Մեծ գնդակի նետում և բռնում զույգերով:
- Փոքր գնդակի նետում հեռավորության կամավոր թափավազքով:

- Նոնակի նետում (500գր.) հորիզոնական նպատակին (2,5*2,5մ) 10-12մ հեռավորությունից:
- Նոնակի (700գր) նետում հորիզոնական նպատակին (2,5*2,5մ) 15-20մ հեռավորությունից:
- Նոնակի նետում հեռավորության թափավազքով:
- Նոնակի նետում (500գր) հեռավորությամբ՝ 10մ լայնությամբ «միջանցքով»:
- Նոնակի (700գր) նետում պառկած դիրքությունից «միջանցքով» և ըստ ճշտության:

3.4 Շարժախաղեր

1. Վազքի կարողության ամրապնդման, արագաշարժության մշակման և տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր.

«Արագ գտիր քո տեղը», «Նապաստակները», «Մուկ և կատու», «Թռչունները և արծիվը», «Ճանաչիր դրոշակդ», «Արծվիկը», «Գնդակի շրջանցում», «Ազատ տեղ», «Գիշեր-ցերեկ», «Շաբաթվա օրերը», «Երկու դրոշակ», «Անբուն նապաստակ», «Կարտոֆիլի տնկում», «Ծովն ալեկոծվում է», «Ծածաններն ու գայլաձուկը», «Սպիտակ արջերը», «Համարականչ», «Հանդիպակաց փոխանցումավազք»:

2. Ցատկերի կարողության ամրապնդման, արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր. «Հեռացատկորդները», «Կոճից կոճղ», «Գայլը ձորակում», «Ցատկի արագ», «Պինգվինները գնդակով», «Կապիկների որսը», «Ցատկելով առաջ», «Նապաստակները բանջարանոցում», «Ցատկապարանի վրայով», «Բազմապատկեր», «Էստաֆետա ցատկապարանով»:

3. Հեռավորության և նշանակետին նետման կարողության ամրապնդման, արագաուժային ընդունակությունների մշակման խաղեր.

«Շարժուն թիրախ», «Գլորիի գնդակը», «Որսորդներն ու սագերը», «Երկու ճամփար», «Ամենանշանառուն», «Դիպուկ նշանակետին», «Նետում զամբյուղի մեջ»:

4. Գնդակը բռնելու, փոխանցելու, նետելու և վարելու կարողության ամրապնդման և տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր.

«Որսա և նստիր», «Նետիր հեռու», «Գնդակի փոխանցում շարքում», «Հավաքիր արագ», «Գնդակներով էստաֆետ», «Գնդակի նետում պատին», «Անվանիր շաքարվա օրերը», «Փոխանցիր՝ կքանստիր», «Արագ փոխանցիր», «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Պայքար գնդակի համար», «Գնդակը թիմի ավագին», «Գնդակի փոխանցում շրջանով»: 5. Շարժումների համաձայնեցման, կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման և փոխգործողությունների յուրացմանը նպաստող խաղեր.

«Մեկ, երկու, երեք», «Երրորդն ավելորդ է», «Կատուն եկավ», «Ճանաչիր ձայնից», «Օղակներով էստաֆետ», «Թռչունները վանդակով», «Արգելված շարժում», «Երեք շարժում», «Թզուկներն ու հսկաները», «Լուսանշան», «Դասարան, զգաստ», «Համակցված էստաֆետ», «Ծուղակ», «Ծիտ-ծառ-տերև», «Թունել», «Մաքրքավազք»:

3.5 Մարզախաղեր

1. Բասկետբոլ

Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, քայլով, վազքով, ցատկով, կից քայլերով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում կրծքից, երկու ձեռքով:

Ցատկով կանգառ: Քայլով կանգառ:

Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, քայլով և վազքով:

Գնդակի նետում օղակին, մեկ ձեռքով՝ տեղից:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, քայլով և տեղերի փոփոխումով:

Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ վարումից հետո:

Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:

Գնդակի փոխանցում ուսի վրայից:

Գնդակի նետում շարժման մեջ երկու քայլով:

Գնդակի խլում: Տուգանային նետում:

Գնդակի փոխանցում տեղում և հանդիպակաց շարժման մեջ:

Գնդակի փոխանցում հատակից գնդակի հետցատկով:

Օղակից հետ թռչող գնդակի ընդունում:

Գնդակի փոխանցում գլխի վրայից:

Խաղ պաշտպանությունում: Սահմանային պաշտպանություն:

Դիրքային հարձակում:

Խաղացողների փոխգործողությունները հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

2. Վոլեյբոլ

Տեղաշարժվելը վոլեյբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ:

Տեղաշարժվել կից քայլերով, կանգառներ, արագացումներ:

Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով՝ վերնից, տեղում և տեղաշարժվելով:

Գնդակի փոխանցում գլխավերևում:

Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով՝ ներքևից, երկու ձեռքով՝ տեղում և տեղաշարժվելով:

Խաղակցի փոխանցած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված:

Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով՝ վերնից:

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված: Սկզբնահարվածի ընդունում:

Տեխնիկայի յուրօրինակ տարրերով համակցումներ. գնդակի ընդունում- գնդակի փոխանցում- հարձակողական հարված:

Գնդակի բազմակի փոխանցումներ գլխավերևում և հանդիպակաց շարքում:

Գնդակի ետմղում բռնացքով ցանցի վրայով:

Հարձակման տակտիկան:

Դիրքային հարձակում առանց փոփոխելու խաղացողների դիրքը (6:0) և խաղացողների դիրքը տեղերի փոփոխումով:

Գնդակի հետ մղում բռնացքով՝ ցանցի վրայով:

Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:

Երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով:

Սկզբնահարվածի ընդունում- փոխանցում ցանցի մոտ 3-րդ գոտի, երկրորդ փոխանցում, 4-րդ և 2-րդ գոտիները- հարձակողական հարված կամ փոխանցում ցատկով:

Գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից և փոխանցում ցատկով՝ ցանցի վրայով:

Գնդակի ընդունում մեկ ձեռքով՝ ընկնելով:

Գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցում ցանցի վրայով:

Վերնից ուղիցի սկզբնահարված:

Ուղիղ հարձակողական հարված՝ խաղընկերոջից գնդակ ստանալով:

Շրջափակում հարձակողական հարվածից հետո:

Սկզբնահարվածի ընդունում:

Հարձակողական հարված 4-րդ և 2-րդ և 3-րդ գոտիներից:

Անհատական և խմբային շրջափակում:

Երկկողմանի խաղ:

3. Հանդբոլ

Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով և մեջքով առաջ:

Կանգառը երկու քայլով և ցատկով: Դարձումներ գնդակով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում կրծքից երկու ձեռքով՝ տեղում և շարժման մեջ:

Գնդակի փոխանցում մեկ ձեռքով՝ ուսի վրայից:

Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով տեղում և շարժման մեջ, շարժման ուղղությունը և արագությունը փոփոխելով:

Գնդակի նետումներ դարպասին: Գնդակի նետում վերնից հենումով և ցատկով:

Գլորվող գնդակի որսում: Գնդակի հանում:

Յոթ մետրանոց տուգանային նետում:

Գնդակի վարում ուղղությունը և արագությունը փոփոխելով, պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ:

Դարպասապահի խաղը:

Երկու խաղացողների գործողությունները պաշտպանությունում առաջակալման ժամանակ:

Գնդակի փոխանցում և ընդունում եռյակներով:

Հարձակում արագ պոկումով (2:1) (3:2):

Գնդակի դուրս հանում և խլում հակառակորդից:

Շրջափակում:

Անհատական հարձակման տակտիկան:

Խաչաձև շարժվելը: Շարժվելը «ությակով»:

Դիրքային հարձակում, փոփոխելով խաղացողների դիրքերը:

Գնդակի փոխանցում հրապարակից՝ գնդակի ետ ցատկով:

Գնդակի նետում հենված դրությունից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ:

Փոխապահովումը պաշտպանությունում:

4. Ֆուտբոլ

Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլով և մեջքով առաջ, արագացումներ, տարբեր դրություններից մեկնարկներ, կանգառներ, դարձումներ:

Հարվածներ անշարժ գնդակին և գլորվող գնդակներին ոտնաթաթի ներսի մասով և ոտնաթաթի միջին մասով:

Գլորվող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, փոփոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը՝ առանց պաշտպանի միջամտության:

Հարվածներ գնդակին, գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:

Գնդակի խլում: Դրպասապահի խաղը:

Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վարում- հարվածներ, գնդակի ընդունում, գնդակի կասեցում, հարվածներ դարպասին:

Հարված գլորվող գնդակին ոտնաթաթի դրսի մասով, ոտնաձայրով, թռչող գնդակին ոտնաթաթի դիմային մասով:

Գնդակի նետում տեղից և քայլով կողմնային գծից:

Հարվածային թռչող գնդակին ոտնաթաթի միջին մասով:

Հարված գնդակին գլխով՝ ցատկով և թափավազքով:

Դիրքային հարձակում առանց փոփոխելու խաղացողների դասավորությունը:

Հարձակում խաղային առաջադրանքներով. 3:1, 3:3, 2:1:

Խաղ պարզեցված կանոններով:

Երկկողմանի խաղ:

Եզրակացություն

Ուսումնասիրությունների արդյունքում եկա այն եզրակացության, որ չափորոշիչը հիմք է ծառայում ֆիզկուլտուրային կրթության ուսումնական ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական օժանդակ ուսումնական ձեռնարկների և այլ գիտական նյութերի ստեղծման համար: Առարկայի չափորոշիչի նպատակն է հանրակրթության պետական կրթակարգով հաստատված 12-ամյա միջնակարգ կրթության սահմաններում և այլընտրանքային հայեցակարգով աշխատող դպրոցների առկայության պայմաններում ապահովել ֆիզկուլտուրային կրթության միատեսակ արդյունքեր՝ առողջ, ներդաշնակ համակողմանի զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձևավորելը:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը իր մեջ ներառում է հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի հայեցակարգը, ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ընդհանուր նպատակները, ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բովանդակային պարտադիր միջուկը՝ տարրական, հիմնական և ավագ դպրոցի համար, Ներկայացվող պարտադիր պահանջները սովորողների, նրանց գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների:

Գրականության ցանկ

1. Ղազարյան Ֆ. Գ. «ՖԿՀԴԻ»
2. Матвеев В. В. « Ритмическая гимнастика для школьников »1989
3. Иванов О. А. «Знание»1989
4. Кофман А. Г. «Книга учителя физической культуры» 1999

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ , ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ , ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների վերապատրաստման
դասընթաց

Ռեֆերատ

Թեմա՝ <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասավանդման
առանձնահատկությունները տարրական դասարաններում

Կատարող՝ Լուսինե Խուդադյան

(Վանաձորի Խ. Աբովյանի անվան (հ. 9) հիմնական դպրոց)

Ղեկավար՝ մ.գ.թ., դոցենտ Վաղինակ Նազարյան

Վանաձոր 2022 թ.

Բովանդակություն

1. Ներածություն

2. Գլուխ 1. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպումը տարրական դասարաններում

1.1. Գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները

1.2. Կրտսեր դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները

1.3. Բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը

3. Գլուխ 2. Ֆիզիկական դաստիարակության հիմունքները տարրական դասարաններում

4. Գլուխ 3. Տարրական դասարաններում << ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի ծրագրային բաժինների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրները

5. Եզրակացություն

6. Գրականության ցանկ

Ներածություն

Ֆիզիկական կուլտուրան մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է : Ֆիզիկապես համակողմանի զարգացած երիտասարդ սերնդի դաստիարակումը ժամանակակից հասարակարգի առաջնահերթ պահանջն է :

Դպրոցական տարիքում է երեխան ձևավորվում որպես քաղաքացի : Այս տարիքում անհրաժեշտ է ստեղծել ֆիզիկական կատարելագործման ամուր և հուսալի հիմք , որի մակարդակը հետագայում բարձրանում է ինքնուրույն[1, 3]

:

Ներկա ժամանակաշրջանում գիտատեխնիկական առաջընթացի հետևանքով նվազել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը , և նկատվում է սովորողների առողջության թուլացման միտում : Ուստի կարևոր նշանակություն է ստացել առողջ սերունդ դաստիարակելու խնդիրը : Այդ նպատակով պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մակարդակին , հատկապես՝ տարրական դասարաններում :

Կրտսեր դպրոցական տարիքում առողջության ամրապնդումը հիմք է հանդիսանում մարդու հետագա ներդաշնակ զարգացման համար :

Ներկայումս տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրը յուրաքանչյուր երեխայի առողջության ամրապնդումն է , համակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածության ապահովումը, կյանքի և հետագա աշխատանքային գործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների , հմտությունների ձեռքբերումը [2; 4 ;8]:

Դասավանդելով <<ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկան տարրական դասարաններում՝ խիստ կարևորում եմ , որ առարկայի դասավանդումը վստահվի միայն մասնագետների :

Աշխատանքի նպատակն է առավել խորությամբ ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական և հոգեկան զարգացման առանձնահատկությունները , ավելի լավ հասկանալ նրանց հետ տարվող

աշխատանքի նրբությունները , գտնել առավել արդյունավետ միջոցներ և մեթոդներ :

Գլուխ 1

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպումը տարրական դասարաններում

1.1.Գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները

Երեխայի առողջությունը պայմանավորված է նրա բազմակողմանի զարգացմամբ , օրգանիզմի վրա միջավայրի գործոնների ազդեցությամբ : Այդ գործոնների մեջ մեծ դեր է խաղում շարժողական ակտիվության բնույթը , ինչպես նաև հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը :

Ժամանակակից ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ուսումնասիրությունների համաձայն երեխայի ֆիզիկական և հոգեբանական գործունեության միջև գոյություն ունի ուղիղ կապ : Վերջինս պահպանվում է ամբողջ կյանքի ընթացքում : Ցածր դասարանների չառաջադիմող դպրոցականների մոտ երեսուն տոկոսն ունի թերություններ շարժողական ոլորտում : Որքան ակտիվ է երեխան , այնքան լավ է ընթանում նրա մտավոր և հոգեկան զարգացումը : Շարժողական սահմանափակումը կամ հակառակը՝ մկակային բեռնվածությունը , խախտում են զարգացման համաչափությունը և կարող են առաջ բերել տարբեր հիվանդություններ :

Կրտսեր դպրոցականներին բնորոշ է ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը : Նրանք ձգտում են բաց չթողնել վազելու , ցատկելու ցանկացած հնարավորություն[5;6] :

Տարրական դասարանների դպրոցականները սիրում են ֆիզկուլտուրայի դասերը : Այս շրջանը ամենաարդյունավետն է դպրոցականների մոտ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելու սովորույթ ձևավորելու համար :

Հենաշարժողական համակարգի զարգացման ընթացքում փոփոխվում են երեխաների շարժողական ընդունակությունները՝ մկանային ուժը , արագաշարժությունը , ճարպկությունը , շարժումների կոորդինացիան և այլն : Դրանց զարգացումը տեղի է ունենում անհամաչափ :

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս , որ կրտսեր դպրոցականներն ունեն մկանային ուժի համեմատաբար ցածր ցուցանիշ : Ուժային վարժությունները նրանց մոտ առաջացնում են արագ հոգնածություն : Այս տարիքի երեխաները առավել հարմարված են դինամիկ բնույթի կարճատև արագաուժային վարժություններ կատարելուն :

Կրտսեր դպրոցական հասակում , հաշվի առնելով երեխայի օնտոգենիկ զարգացումը , հարկավոր է սահմանափակել ցատկային վարժությունների կատարումը : Դա պայմանավորված է նրանով , որ կոնքի ոսկրերը դեռևս ձևավորված չեն և շատ շարժունակ են : Անհրաժեշտ է նվազեցնել ծանրաբեռնվածությունը կախ , հենումային և ձգողական վարժությունների կատարման ժամանակ , քանի որ կրծքավանդակի որկրերը դեռևս զարգացած և ամրապնդված չեն :

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ ցանկալի է նախապատվությունը տալ պարապմունքների անցկացման խաղային մեթոդին : Քանի որ կրտսեր դպրոցականների մոտ ուշադրությունը դեռևս անկայուն է և նրանք արագ կորցնում են հետաքրքրությունը վարժությունների նկատմամբ , ուստի այս մեթոդի կիրառումը արդարացված է : Շարժախաղերում երեխաները հեշտությամբ են ըմբռնում շարժողական գործողությունները , հեշտությամբ են հիշում դրանք : Ավելին , կրտսեր դպրոցականների մոտ խաղերը հանդիսանում են շարժողական ընդունակությունների մշակման հիանալի միջոց :

Այս տարիքում սովորողները շարժողական ակտիվության օպտիմալ մակարդակին են հասնում մինչև պարապմունքներն անցկացվող մարմնամարզության , երկար ընդմիջումների , տնային հանձնարարությունների

միջոցով : Տնային աշխատանքների համար լավ ընտրված վարժությունները

հնարավորություն են տալիս ոչ միայն խուսափել սակավաշարժությունից , այլև լրացնել ֆիզիկական զարգացման բացթողումները , ձևավորել ճիշտ կեցվածք :

1.2. Կրտսեր դպրոցականի տարիքային առանձնահատկությունները

Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը կարող է բացասաբար անդրադառնալ օրգանիզմի վիճակի վրա : Ուստի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում պետք է հստակ հաշվի առնել յուրաքանչյուր երեխայի տարիքային մորֆոլոգիական և շարժողական հնարավորությունները :

Կրտսեր դպրոցական տարիքը համարվում է հավասարաչափ , սակայն տարբեր օրգան – համակարգերի բավականին ինտենսիվ զարգացման շրջան : Այդ տարիքում ձևավորվում են ոսկրերն ու մկանային համակարգը : Տղաներն աճում են ոտքերի երկարության հաշվին , իսկ աղջիկները՝ իրանի : Մարմնի սխալ դիրքը կարող է հանգեցնել կեցվածքի խախտումների[2;5] :

6-10 տարեկան երեխայի մկանները զարգանում են գլխավորապես մկանաթելերի հաստացման հաշվին : Երեխաների ծալիչ մկանների տոնուսը գերակայում է տարածիչ մկանների տոնուսի նկատմամբ : Դա կարող է հանգեցնել կիֆոզի և սկոլյոզի առաջացման : Արդյունքում երեխան չի կարողանում ձիգ կանգնել :

Այս հասակը շարժողական ֆունկցիայի զարգացման համար լավագույն ժամանակաշրջանն է : Կարևոր է , որ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները բաց չթողնեն այս շրջանը , քանի որ բարենպաստ նախադրյալներ կան արագաշարժության , ճարպկության , ճկունության , արագաուժային որակների մշակման համար :

Տարրական դասարաններում , հաշվի առնելով կրտսեր դպրոցականների տարիքային առանձնահատկությունները , հարկավոր է նախապատվությունը տալ աեռոքային ուղղվածության բեռնվածությանը : Այն պայմաններ է ստեղծում սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի լավագույն աշխատանքի համար :

Ճկունության զարգացումն այս տարիքում տեղի է ունենում բարձր արագությամբ: Դա պայմանավորված է մկանների մեծ առաձգականությամբ, ողնաշարի շարժունակությամբ : Միևնույն ժամանակ հոդերում չափից ավելի շարժունակությունը բացասաբար է անդրադառնում որոշ շարժողական ընդունակությունների ձևավորման վրա :

Կրտսեր դպրոցական տարիքում ճարպկությունը ևս զարգանում է արագ տեմպերով : Դա պայմանավորված է նյարդային համակարգի առաձգականությամբ, շարժողական վերլուծիչի ինտենսիվ կատարելագործմամբ , ինչպես նաև շարժումների տարածական և ժամանակային բնութագրերի բարելավմամբ :

Հոգեբանական տեսանկյունից կրտսեր դպրոցական տարիքը անձի կայացման կարևորագույն փուլերից մեկն է , որի ընթացքում տեղի է ունենում անհոգ մանկությունից անցում այնպիսի շրջանի, երբ անհրաժեշտություն է ծագում նոր դերեր կրել , պատասխանատու լինել , տարբեր պահանջներ իրականացնել : Այս շրջանում հակասության մեջ են մտնում երկու հիմնական դրդապատճառ՝ անհրաժեշտության ու ցանկության : Մի կողմից՝ առաջնորդվելով անհրաժեշտության պահանջմունքով , երեխան բացահայտում է հասուն կյանքը , իսկ մյուս կողմից՝ դրդված լինելով ցանկության պահանջմունքով , ցուցաբերում է այնպիսի վարք , որը վերադարձնում է իրեն մանկության աշխարհ , որտեղ ամենը ապահով է , ծանոթ , իրականանալի, չկան որոշակի պարտականություններ և պահանջներ : Մի կողմից երեխան իմպուլսիվ է , անհանգիստ , ունի ոչ կայուն ուշադրություն , մյուս կողմից , քանի որ նրա մոտ արդեն ձևավորվում է պահանջմունքների նոր մակարդակ , նա սկսում է գործել՝ առաջնորդվելով որոշակի նպատակներով , արժեքներով , զգացմունքներով : Երեխայի հոգեկան զարգացման կենտրոնում է հայտնվում կամաձիծության ձևավորումը :

Այս տարիքի երեխայի զարգացման հիմնական բնութագրերից է այն , որ թեև կտրուկ փոխվում է գործունեության հիմնական ձևը , դեռևս պահպանվում է խաղի պահանջմունքը :

Կրտսեր դպրոցականի համար չափազանց կարևոր է նոր տպավորություններ ստանալու պահանջը : 2 -3 – րդ դասարաններում աշակերտի համար կարևորվում են ուսուցչի գովասանքը , գնահատականը , ավելի ուշ՝ հասակակիցների կարծիքը իր անձի վերաբերյալ :

1.3. Բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

Առողջության , ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մակարդակին համապատասխան սովորողները բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական , նախապատրաստական և հատուկ :

Հիմնական խմբում ընդգրկվում են առողջական վիճակի շեղումներ չունեցող կամ չնչին շեղումներով դպրոցականները , որոնք ունեն բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն : Այս խմբում ընդգրկված սովորողներին թույլատրվում է մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ամբողջ ծավալով , մարզական պարապմունքների և մրցումների :

Նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են ֆիզիկական զարգացման և առողջական վիճակի աննշան շեղումներ , ինչպես նաև անբավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն ունեցող երեխաները : Այս խմբի երեխաները մասնակցում են ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր ծրագրով պարապմունքներին , սակայն ուսումնական նյութի անցկացման աստիճանությանը հետևելու պայմանով : Հարկավոր է սահմանափակել մեծ ֆիզիկական բեռնվածության վարժությունների կատարումը , հատկապես վազքերն ու ցատկերը :

Հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկվում են այն երեխաները , որոնք ունեն առողջական վիճակի շեղումներ , որոնց դեպքում հակացուցված է ֆիզիկական մեծ բեռնվածությունը :

Հատուկ բժշկական խմբերի աշակերտների ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում ընդգրկված են մարմնամարզական վարժություններ , աթլետիկական վարժություններ և շարժախաղեր :

Բավականին մեծ տեղ է տրվում ճիշտ կեցվածքի ձևավորման և հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններին : Լրացուցիչ տրված են շնչառական , հատուկ և շտկող վարժություններ : Բարդ կոորդինացիայով և օրգանիզմի զգալի լարվածություն պահանջող վարժություններից հետո անպայման տրվում են թուլացնող և շնչառական վարժություններ :

Պարապմունքների ընթացքում չի թույլատրվում հանձնարարել այնպիսի վարժություններ , որոնք կապված են ուժերը առավելագույն լարելու , պրկվելու , երկարատև ստատիկ լարումների , շնչառությունը երկարատև պահելու հետ :

Շարժախաղեր կիրառելիս անհրաժեշտ է ցուցաբերել զգուշություն չափավորումներում , բեռնվածությունները անհատականացնել , ինչպես նաև հաճախակի իրականացնել բժշկամանկավարժական հսկողություն :

Հատուկ խմբում ընդգրկված աշակերտները ազատվում են ուսումնական նորմատիվների հանձնումից և մրցումների մասնակցումից :

Ֆիզիկական բեռնվածությունը այս կամ այն չափով ազդում է կրտսեր դպրոցականի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների , մասնավորապես սիրտ-անոթային համակարգի վրա : Բոլոր դեպքերում անհրաժեշտ է երակազարկի հաճախության համաչափ բարձրացում ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կեսին և իջեցնում՝ եզրափակիչ մասում : Հարկ է իմանալ , որ հաճախ երեխաների մոտ նկատվում է զարկերակային ճնշման բարձրացում[4;5]:

Մանկավարժական դիտարկումները հնարավորություն են տալիս արտաքին նշաններով և հատկանիշներով դատողություններ անել հոգնածության աստիճանի մասին :

Մաշկի թեթևակի կարմրումը , չնչին չափով քրտնումը , արագացած հավասար շնչառությունը և առաջադրանքների աշխույժ , հստակ կատարումը , գանգատների բացակայությունը վկայում են ոչ շատ հոգնածության մասին :

Միջին աստիճանի հոգնածությունը արտահայտվում է մաշկի նկատելի

կարմրությամբ , դեմքի արտահայտության լարվածությամբ , մեծ

քրտնարտադրությամբ ,բերաբար խորը շնչառության մեծ արագացմամբ ,

շարժումների համաչափության խախտմամբ , առաջադրանքների անվստահ կատարմամբ , հոգնածության գանգատներով , մկաններում ցավերով , սրտի բաբախյունով :

Գերհոգնածությունը բնութագրվում է մաշկի կտրուկ կարմրությամբ կամ գունատությամբ և կապտումով , կտրուկ քրտնումով , կտրուկ արագացված մակերեսային շնչառությամբ , առաջադրանքի կատարման հրաժարումով , վերջույթների դողով , ականջներում աղմուկի գանգատներով , սրտխառնությամբ :

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է կարգավորել բեռնվածությունը , թույլ չտալ գերհոգնածություն :

Դասի ժամանակ գերհոգնածությունը կարելի է կարգավորել .

- . վարժությունների և խաղերի քանակի փոփոխումով ,
- . վարժությունների կատարման վրա ծախսված ժամանակով ,
- . կշռով և ձևով տարբեր առարկաների օգտագործումով ,
- . շարժումների արագության , ամպլիտուդայի , տեմպի և ռիթմի փոփոխումով :

Արագաուժային , դիմացկունության , արագաշարժ խաղերից հետո չի կարելի առաջարկել ուժային վարժություններ և շարժումների կոորդինացիա և ճշգրտություն պահանջող վարժություններ :

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի բեռնվածության չափավորման և գնահատման չափանիշը հանդիսանում է դասի խտությունը : Որքան նպատակային օգտագործվի ժամանակը , այնքան բարձր կլինի խտությունը : Այն էական նշանակություն ունի, քանի որ ազդեցություն է ունենում բեռնվածության վրա , դասի առջև դրված խնդիրների իրագործման , ուսումնական ծրագրի հաջող կատարման վրա : Բարձր խտությամբ անցկացված դասը ապահովում է աշակերտների ակտիվ և օգտակար զբաղվածությունը , բարձրացնում է օրգանիզմի բեռնվածությունը , նպաստում է

կազմակերպվածության և կարգապահության դաստիարակմանը :

Իրականացնելով դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է .

- . հետևել սովորողների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը ,
 - . պարապմունքներն անցկացնել այնպիսի տեղանքում և այնպիսի մարզագույքի օգտագործմամբ , որոնք համապատասխանում են սանիտարահիգիենիկ պահանջներին ,
 - . ճիշտ օգտագործել մարզագույքը ,
 - . ապահովել պարապմունքների անվտանգությունը :
- Վնասվածքների առաջացման վտանգավոր գործոններ են հանդիսանում .
- . պարապմունքի անցկացման տեղի անփույթ նախապատրաստումը ,
 - . վարժության կատարումը առանց նախավարժանքի ,
 - . չյուրացված վարժության կատարումը ,
 - . վարժության կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված անվտանգության ապահովում ,
 - . աշակերտների կողմից կարգապահության խախտումը , ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ցուցումների չկատարումը ,
 - . օդի ցածր ջերմաստիճանը , օդի բարձր խոնավությունը , ուժեղ քամին ,
 - . խաղի կանոնների խախտումը :

Գլուխ 2

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմունքները տարրական դասարաններում

Կրտսեր դպրոցում << ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի հիմնական խնդիրներն են .

- . նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը , կեցվածքի ձևավորմանը , օրգանիզմի կոփմանը , հարթաթաթության կանխարգելմանը ,
- . զարգացնել կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններն ու հմտությունները ,
- . մշակել շարժողական ընդունակությունները ,
- . նպաստել համակողմանի ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը ,
- . ուսուցանել մարմնամարզական , աթլետիկական վարժություններ և շարժախաղեր ,
- . սովորողների մեջ դաստիարակել բարոյական վեհ հատկանիշներ , որպեսզի կարողանան դրսևորել համագործակցելու , նախաձեռնելու , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու , փոխօգնության կարողություններ ,
- . գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի , անձնական հիգիենայի , օրվա ռեժիմի , պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ ,
- . սեր ու հետաքրքրասիրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի , տարբեր մարզաձևերի նկատմամբ :

Տարրական դասարաններում ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից են սովորողների առողջության ամրապնդումն ու ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը :

11

Կրտսեր դպրոցում խիստ կարևորվում է հատկապես ֆիզիկական վարժությունների միջոցով երեխաների ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը :

Մեր հիմնական նպատակն է ֆիզկուլտուրայի դասերին կրտսեր դպրոցականների մոտ ձևավորել շարժողական կարողություններն ու հմտությունները , մշակել շարժողական ընդունակությունները :

Ֆիզիկական վարժություններն ուսուցանելիս նախօրոք ընդհանուր պատկերացում է տրվում շարժողական գործողության մասին : Այնուհետև պատկերացում է տրվում բացատրելու և ցուցադրելու միջոցով : Աշակերտը փորձում է կատարել ուսուցանվող վարժությունը , որին հաջորդում է տեխնիկայի յուրացման փուլը : Այնուհետև անցնում ենք հմտության ամրապնդման և կատարելագործման փուլին : Այս ամենի արդյունավետությանը կարելի է հասնել դիդակտիկ միջոցների կիրառման շնորհիվ :

Շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրիչներից մեկը :

Ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները , և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած յոթ տարեկանից , ուստի այն ավելի հեշտությամբ է մշակվում հատկապես տարրական դասարաններում :

Հոդերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները .

. ձեռքերի հոդերի շարժողականության համար՝ ակրոբատիկական , մարմնամարզական վարժությունները , նետումները , լողը , դահուկավազքը , թենիսը ,

. կոնքազդրային հոդերի զարգացման համար՝ վազքերը , ցատկերը , ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունները , շարժախաղերը ,

. ծնկահոդերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական , մարմնամարզական վարժությունները , լողը , դահուկավազքը , շարժախաղերը , խորը կքանիստերը ,

12

ցատկերը տեղում և քայլով :

Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին , դրանք են՝ գնդակներով փոխանցումներն ու նետումները , ցատկապարանով ցատկելը , պարային և ռիթմիկ վարժությունները և այլն : Տարրական դասարաններում ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժախաղերի , ակրոբատիկական , մագլցման , հավասարակշռության վարժությունների , ցատկերի , արգելքների հաղթահարման , գնդակներով փոխանցումավազքերի միջոցով :

Կրտսեր դպրոցում արագաշարժության մշակման նպատակով առաջադրվում է կատարել արագ տեմպով շարժումներ , արագացումով վազքեր , ցատկեր ցատկապարանով , թափավազքով հեռացատկեր , շարժողական արագ ռեակցիա պահանջող խաղեր :

Տարրական դասարաններում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել մկանների ներդաշնակ զարգացմանը :

Կրտսեր դպրոցում դիմացկունության զարգացման միջոցներ կարող են լինել տարբեր ֆիզիկական վարժություններ , որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն , սակայն երկարատև ժամանակ (օրինակ՝ քայլքի և վազքի հերթագայումը , դանդաղ տեմպով վազքը) :

Կրտսեր դպրոցական հասակում երեխաները ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ ունենում են դրական վերաբերմունք : Ելնելով այս հանգամանքից տարրական դասարաններում հարկավոր է դասերի նկատմամբ

հետաքրքրասիրության առաջացմանը զուգահեռ երեխաների մեջ դաստիարակել պատասխանատվության զգացում , դժվարությունները հաղթահարելու կամք , ինքնավստահություն , հաստատակամություն :

Տարրական դասարանների սովորողների աշխատունակությունն ավելի պակաս է , նրանք ավելի շուտ են հոգնում, ունեն ավելի մակերեսային ընկալում , անկայուն

13

ուշադրություն : Հաշվի առնելով այս հանգամանքները հարկավոր է նրանց մոտ զարգացնել ուսուցանվող վարժությունը ուշադիր դիտելու , համեմատելու կարողություններ :

Կրտսեր հասակի սովորողներին պետք է վերաբերվել մեծ համբերությամբ , զսպվածությամբ , վերլուծել նրանց վարքի շեղումները և օգնել հաղթահարել դրանք:

Տարրական դասարաններում ֆիզկուլտուրայի դասը պետք է կազմակերպել և անցկացնել աշխույժ , հետաքրքիր և հուզական ձևով և բովանդակությամբ : Կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի հաղորդակցման ճիշտ ոճը , խաղերի ու վարժությունների կատարման ժամանակ բարենպաստ հոգեբանական մթնոլորտի ապահովումը :

Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին օգտագործվում են տարբեր մեթոդներ և մեթոդական հնարքներ :

Խոսքային մեթոդ

Պատմումն օգտագործվում է նոր վարժությունների , խաղերի , << Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի նյութի ուսուցման ժամանակ : Պատմելիս շարադրանքը պետք է լինի հակիրճ , արտահայտիչ և հուզական : Պատմումն ուսուցչի կողմից պետք է լինի պարզ և հակիրճ : Կրտսեր դպրոցում օգտակար են նաև պատկերավոր համեմատությունները :

Բացատրումը պետք է լինի համոզիչ և հասկանալի :

Զրույցը կիրառվում է բացատրման , ամփոփման , տնային առաջադրանքների ստուգման ժամանակ : Այն կազմակերպվում է նաև հարց ու պատասխանի ձևով :

Հրահանգներն ու հրամանները պետք է լինեն պարզ , հստակ և հանգիստ : Որոշ դեպքերում հրահանգը կարելի է փոխարինել սուլիչով , ծափով կամ երաժշտությամբ :

14

Ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ , պահանջկոտ և ոգևորող :

Զննական մեթոդ

Զննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ՝ անմիջական ցուցադրում և միջնորդավորված ցուցադրում :

Կրտսեր դպրոցում վարժությունը պետք է ցուցադրի ուսուցիչը , սակայն առանձին դեպքերում , երբ ուսուցչի հնարավորությունները չեն ներում , վարժության ցուցադրումը կարելի է վստահել լավ կատարող աշակերտին :

Գործնական մեթոդ

Դասապրոցեսում կարողությունների և հմտությունների ուսուցման կատարելագործման , շարժողական հատկությունների մշակման համար անհրաժեշտ է յուրացված շարժումները կրկնել բազմակի անգամ :

Ֆիզկուլտուրայի դասապրոցեսում օգտագործվում է խաղային և մրցակցային մեթոդները :

Խաղային մեթոդը դասը դարձնում է ավելի գրավիչ և հետաքրքիր :

Մրցակցային մեթոդի հիմնական նպատակը ավելի բարձր նվաճումների ձգտումն է :

Գլուխ 3

Տարրական դասարաններում << ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի ծրագրային բաժինների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրները

Տարրական դասարաններում << ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի բազային ուսումնական նյութը ընդգրկում է<< Գիտելիքների հիմունքներ>> , <<Մարմնամարզական վարժություններ>> ,<< Աթլետիկական վարժություններ >> , <<Շարժախաղեր>> բաժինները :

15

Գիտելիքների հիմունքներ

Գիտելիքների ձևավորումը համարվում է կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից մեկը :

Տարրական դասարաններում գիտելիքների հիմունքներ բաժնում նախատեսված տեսական տեղեկությունները նպատակ ունեն երեխաներին ծանոթացնելու ֆիզիկական կուլտուրային , տալու այն տարրական գիտելիքները , որոնց իմացությունը բարձրացնում է նրանց հետ կազմակերպվող ֆիզիկական գործընթացի արդյունավետությունը , նպաստում առողջ ապրելակերպի սկզբնական կարողությունների ձեռքբերմանը և նախապայմաններ է ստեղծում ինքնուրույն պարապմունքների համար :

Ձեռք բերելով գիտելիքներ՝ սովորողները կարողանում են դրանք կիրառել առօրյա կյանքում , ավելի լուրջ գիտակցական վերաբերմունք են դրսևորում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների հանդեպ :

Գիտելիքի ձևավորումն ու զուգորդումը գործնական պարապմունքների ընթացքում դրական ներգործություն ունեն կրտսեր դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության վրա :

Ուսումնական նյութը առավել հետաքրքիր դարձնելու նպատակով անհրաժեշտ է օգտագործել զննական նյութեր՝ պաստառներ , նկարներ , թեմատիկ տեսանյութեր, ուսուցողական ֆիլմեր :

Մարմնամարզական վարժություններ

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը , ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը , օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը , նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչականմեծ նշանակություն . այն նպաստում է կարգապահության , ինքնքվստահության ,

16

համարձակության , շարժումների կուլտուրայի , վարվեցողության և այլ հմտությունների զարգացմանը :

Տարրական դասարաններում մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

. սովորեցնել շարափոխումների , ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների , հավասարակշռության պահպանման , մագլցման , ակրոբատիկական , ռիթմիկ մարմնամարզական , պարային վարժությունների ճիշտ կատարումը

. նպաստել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը , առողջության ամրապնդմանը , հարթաթաթության կանխարգելմանը ,

. զարգացնել շարժողական ունակություններն ու հմտությունները ,

. մշակել շարժումները համաձայնեցնելու , կողմնորոշվելու , կոորդինացիոն կարողություններ ,

. դաստիարակել համարձակություն , ինքնավստահություն , կարգապահություն :

Աթլետիկական վարժություններ

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման միջոցով սովորողների մոտ կատարելագործվում են քայլքի , վազքի , ցատկերի , նետումների հմտությունները :

Դրանք նպաստում են սովորողների շարժողական որակների մշակմանը , ինչպես նաև կամային որակների դաստիարակմանը :

Տարրական դասարաններում աթլետիկական վարժությունների ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

. սովորեցնել քայլի , վազի , ցատկերի , նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը ,

. նպաստել շարժումների համաձայնեցման , տարածության մեջ կողմնորոշման , կոորդինացիայի , գնդակի նետումների հմտությունների

17

մշակմանը ,

. դաստիարակել ինքնավստահություն , դժվարությունները հաղթահարուկ կամք :

Քայլի ուսուցումը պետք է սկսել առաջին դասարանից : Երեխաներին պետք է սովորեցնել քայլել ճիշտ կեցվածքով , անկաշկանդ , որի ժամանակ ձեռքերի և ոտքերի շարժումները պետք է լինեն ազատ :

Վազքերի ուսուցման հիմնական նպատակն է երեխաներին սովորեցնել վազել , ճիշտ , փափուկ , ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով , ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ :

Տարրական դասարաններում ուսուցանվում են ցատկեր մեկ և երկու ոտքի վրա , ուսյուններ , տեղից և 4-6 վազքաքայլով հեռացատկ և բարձրացատկ :

Նետումներից ուսուցանվում է գնդակի նետում նշանակետին կամ հեռավորության վրա :

Շարժախաղեր

Շարժախաղերը դպրոցի տարրական դասարանների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում հիմնական և նշանակալից տեղ են գրավում :

Ճիշտ կազմակերպված շարժախաղերը պետք է օգնեն և պայմաններ ստեղծեն ոսկրամկանային , շնչառական համակարգերի զարգացման և ամրապնդման գործում : Շարժախաղերը շարժման մեջ են դնում տարբեր մեծ և փոքր մկաններ ,

մեծացնում են հողերի շարժունակությունը , ակտիվացնում սրտի և թոքերի աշխատանքը , կարգավորում արյան շրջանառությունը :

Շատ կարևոր է , որ խաղերը բարենպաստ ազդեցություն ունենան նյարդային համակարգի վրա , ուստի պետք է ուշադիր լինել , որ խաղերի ժամանակ չլինի վախ , ճնշում և այլն :

Միատեմատիկ անցկացվող խաղերը , որոնք ճշտորեն կազմակերպվում են

18

մաքուր օդում , դրական մեծ ազդեցություն ունեն երեխաների թե՛ մտավոր , թե՛ ֆիզիկական զարգացման համար :

Շարժախաղերի ժամանակ առաջ է գալիս և զարգանում վերլուծելու , գուգորդելու , ընդհանրացնելու , ստեղծված իրավիճակում ճիշտ ելք գտնելու հմտություններ : Զբաղվելով շարժախաղերով երեխաները հարստացնում են իրենց պատկերացումները , զգացողությունները : Խաղերի սյուժեն , կանոնները ճիշտ պատկերացում են ստեղծում ռեալ կյանքի , մարդկային փոխհարաբերությունների մասին :

Տարրական դասարաններում շարժախաղերը կազմակերպելիս պետք է հաշվի առնել այն հանգամանքը , որ այս հասակում սիրտ-անոթային համակարգը բավարար չափով զարգացած չէ և պետք է խուսափել մեծ ծանրաբեռվածությունից:

1-2-րդ դասարաններում կարելի է կազմակերպել մրցակցային բնույթի խաղեր գույգերով (օրինակ՝ էստաֆետաներ) : Սովորողների մոտ ուշադրություն և հետաքրքրություն առաջացնելու նպատակով պետք է ընտրել վառ գույների պարագաներ : Խաղերը պետք է լինեն կարճատև , գուգակցվեն դադարներով : Անհրաժեշտ է խուսափել ուշադրության երկարատև լարում պահանջող , բարդ խաղերից :

3-4-րդ դասարաններում շարժախաղերը պետք է կազմակերպել համարյա բոլոր դասերին : Այս տարիքում երեխաների սրտի աշխատանքը ավելի կայուն է , ընդունակ ավելի ինտենսիվ շարժումներ կատարելու : Նրանց կամային

հատկությունները , հիշողությունը , ուշադրությունը ավելի զարգացած է , որը թույլ է տալիս կատարել ավելի բարդ խնդիրներ :

Տարրական դասարաններում խաղերը պետք է բացատրել հակիրճ և մեծ ուշադրություն դարձնել ճիշտ և հասկանալի ցուցադրմանը :

Նպատակահարմար է անցկացնել երաժշտության և ռիթմի հետ կապված խաղեր , որոնք կնպաստեն սովորողների երաժշտական և ռիթմիկ ունակությունների զարգացմանը , դասերի ընթացքում հուզականության

19

բարձրացմանը :

Շարժախաղերի ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- . սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր ,
- . ձևավորել համագործակցելու , փոխօգնության , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ ,
- . նպաստել համարձակության , սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության , ուշադրության կենտրոնացմանը , ընկերասիրության դաստիարակմանը ,
- . նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը ,
- . զարգացնել շարժողական ընդունակությունները ,
- . նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն :

Եզրակացություն

Ընդհանուր առմամբ կրտսեր դպրոցական հասակը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի համար մեծ դժվարություններ չի ներկայացնում : Սակայն միևնույն ժամանակ հարկ է նկատի ունենալ , որ հենց այդ հասակում է դրվում անձի ձևավորման , բնավորության ու վարքի հիմքերը : Այդ պատճառով տարրական դասարանների աշակերտների դաստիարակության և ուսուցման մեջ ցանկացած բացթողումը անուղղելի հետևանքներ է թողնում նրանց հետագա ուսման և դաստիարակության վրա :

Խիստ կարևոր է , որ << ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկան դասավանդող ուսուցիչները ուսուցման և դաստիարակության գործընթացում հաշվի առնեն սովորողների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները , ինչպես նաև մեծ ուշադրություն դարձնեն ֆիզիկական բեռնվածության չափավորմանը և ուսուցման միջոցների ու մեթոդների ճիշտ ընտրությանը :

Կրտսեր դպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակության գլխավոր և ամենաարդյունավետ միջոցը պետք է հանդիսանա խաղը : Շարժախաղերի կիրառման անհրաժեշտությունը առաջնային դեր ունի տարրական դասարաններում : Ուստի ուսուցչի խնդիրն է կարևորել յուրաքանչյուր կրտսեր դպրոցականի մասնակցությունը խաղերին՝ նպաստելով նրանց ինքնադրսևորմանը:

Գրականության ցանկ

1. Գաբրիելյան Հովհ ., Մինասյան Հ., Ներոգովա Ք., Մուրադյան Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա . Հատուկ բժշկական խմբեր (1-12-րդ դասարաններ) .Ուսուցչի ձեռնարկ
2. Ղազարյան Ֆ. Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզկուլտուրայի դասերին .- Երևան : Լույս , 1981 :
3. Մելիքսեթյան Ռ. Տ. Ֆիզիկական դաստիարակությունը տարրական դասարաններում .- Երևան : Լույս 1990
4. Архипова Л. А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе- Тюмень.2013
5. <https://nsportal.ru> Подвижные игры на уроках физкультуры
6. <https://www.magma-team.ru> Физическая культура для младших школьников
7. www.peskiadmin.ru Ֆիզկուլտուրայի դասերի մեթոդիկան տարրական դասարաններում
8. [https:// 4 melblog.wordpress.com](https://4melblog.wordpress.com) Կրտսեր դպրոցականի տարիքային առանձնահատկությունները

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Բաբայան Կարեն

**Թեմա՝ «Սովորողների շարժողական ընդունակությունների և հմտությունների
մշակումը տարրական դասարաններում»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2022թ.

**ԹԵՄԱ- Սովորողների շարժողական ընդունակությունների և հմտությունների մշակումը
տարրական դասարաններում**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
2. Գլուխ 1. 6 – 10 տարեկան երեխաների անատոմիա – ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները.....	6
3. ԳԼՈՒԽ 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ուսուցումը I – IV դասարաններում.....	13
3. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	16
4. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակությունը մանկավարժական բազմակողմանի պրոցես է: Ֆիզիկական դաստիարակությունը իրագործվում է իրար հետ սերտ կապված հատուկ միջոցառումների սխեմանում: Որպես դասացուցակի մեջ մտնող դպրոցական ուսումնական առարկա, առաջատար տեղը գրավում է ֆիզիկական կուլտուրան: Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման այս ձևը համարվում է ֆիզկուլտուրայի գծով տարվող արտադասարանական աշխատանքով (ֆիզկուլտուրայի և սպորտի օրեր, մասսայական ֆիզկուլտուրային տոներ ու մրցումներ, տուրիստական զբոսանքներ և էքսկուրսիաներ, պարապմունքներ սպորտային սեկցիաներում և այլն): Մեծ դեր են խաղում դպրոցի սերտ կապը ընտանիքի, օրվա ճիշտ ռեժիմի կազմակերպման, երեխաների լինելը թարմ օդում, քունը և սնունդը, ֆիզիկական վարժությունները (առավոտյան մարմնամարզություն, խաղեր, զբոսանքներ, տնային առաջադրանքներ, կեցվածքի ձևավորում):

I–IV դասարաններում, ֆիզկուլտուրայի դասերին Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները վճռվում են.

1. դպրոցականների առողջության ամրապնդում, ֆիզիկական ճիշտ զարգացում և օրգանիզմի ընդհանուր դիմացկունության բարձրացում,
2. կենսաբանորեն կարևոր շարժումային կարողությունների ու հմտությունների ձևավորում,
3. հիմնական շարժումային հատկությունների, առավելապես արագության ու ճարպկության դաստիարակում,
4. անհրաժեշտ տեղեկությունների հաղորդում օրվա ռեժիմի, կոփման, ճիշտ շնչառության մասին,
5. կենցաղում և ֆիզիկական վարժություններով պարապելու ժամանակ անհրաժեշտ անձնական և հասարակական հիգիենայի հմտությունների դաստիարակում,
6. համարձակության, հաստատակամության, կարգապահության, կոլեկտիվիզմի, բարեկամության և ընկերակցականության զգացումի, կուլտուրական վարքագծի, աշխատանքի և հասարակական սեփականության նկատմամբ վերաբերմունքի դաստիարակում:

Ֆիզկուլտուրայի յուրաքանչյուր դաս պետք է ծառայի դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ զարգացմանը և կոփմանը նպաստելու խնդրին: Դպրոցականների առողջության, ֆիզիկական զարգացման վիճակը, տարիքային ու սեռական առանձնահատկությունների հաշվի առնելը, դասի նկատմամբ հիգիենայի պահանջների կատարումը, դասերի անցկացումը բաց հրապարակում, ստադիոնում և տեղանքում՝ ահա այն հիմնականը, որ անհրաժեշտ է առողջաբարակա խնդիրների լուծման գործում: I – IV դասարանների աշակերտների համար հատուկ նշանակություն ունի ճիշտ կեցվածքի դաստիարակումը և հարթաթաթության կանխումը[5]:

Ֆիզիկական դաստիարակության ողջ պրոցեսը դպրոցում պետք է հազեցված լինի այդ խնդրի լուծմամբ, ֆիզիկական բեռնվածության առկայությունը ֆիզկուլտուրայի դասի առանձնահատկությունն է: Դասը կառուցվում է օրգանիզմն աստիճանաբար աշխատանքի մեջ դնելու և թույլատրելի ֆիզիկական բեռնվածությունը կատարելուց հետո այն համեմատաբար հանգիստ վիճակի բերելու հաշվով:

Ուսուցման խնդիրները վճռվում են, հիմք ունենալով ուսումնական ծրագիրը: Ծրագրում սահմանված է շարժումային ունակությունների ու հմտությունների ոլորտը, որոնց պետք է տիրապետեն աշակերտները: Դպրոցականները սովորում են ճիշտ քայլել, ցատկել, նստել, մագլցել, տարբեր եղանակներով մագլցելով անցնել, դահուկների վրա առաջ ընթանալ, կատարել հավասարակշռության վարժություններ բարձրացված և ցածրացված հենարանի վրա, կատարել մարմնամարզական շարժումներ ու շարափոխումներ և մի ամբողջ շարք ուրիշ վարժություններ: Ուսուցիչը պետք է նրանց սովորեցնի լավ դեկավարել իրենց շարժումները, դաստիարակի գործողությունների համաձայնեցում, արագություն և ճարպկություն[2],[3],[4]:

Հիգիենիկ անհրաժեշտ տեղեկությունները հաղորդվում են I – III դասարանների մայրենի լեզվի (Առողջության պահպանության) և IV դասարանի բնագիտության (Մարդու մարմինը և նրա խնամքը) թեմաներով դասերի ժամերին: Ֆիզկուլտուրայի դասերին ուսուցիչը լրացուցիչ կերպով պատմում է աշակերտների սպորտային հազուստի նկատմամբ եղած հիմնական հիգիենիկ պահանջների և ֆիզիկական վարժություններով պարապելիս նրանց վարքի մասին:

Ուսուցման պրոցեսը ինչպես ֆիզկուլտուրայի, այնպես էլ հանրակրթական մյուս դասերին ունի դաստիարակչական բնույթ: Օգտագործելով ֆիզկուլտուրայի դասի հնարավորությունները, ուսուցիչը լիարժեք կերպով աշխատանք է տանում բարոյական և կամային հատկությունների դաստիարակելու ուղղությամբ: Ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում դաստիարակվում է համարձակություն, հաստատակամություն, կարգապահություն, կոլեկտիվիզմ, բարեկամության և ընկերության զգացում: Առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը դասի մանրակրկիտ մտածված մեթոդիկան է, ուսուցչի մանկավարժական վարպետությունը, և նրա անձնական օրինակը:

Աշխատանքի արդիականությունն է. Մշակել կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունները համաձայն տարիքային, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների:

Նպատակն է. Ուսումնասիրել կրտսեր դպրոցականների տարիքային, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները:

Խնդիրներն են. Կազմակերպել կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացը ընդհանուր զարգացնող վարժությունների միջոցով:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը բաղկացած է 17 տպագիր էջից, 1 գլխից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից:

Երեխաների ֆիզիոլոգիայի պարապմունքներ կազմակերպելը, ուսուցման մեթոդական եղանակներ ընտրելը, վարժությունների ընտրությունը, բեռնվածության աստիճան որոշելը պետք է հիմնվեն մանկական օրգանիզմի զարգացման օրինաչափությունների իմացության վրա: Մանկական յուրաքանչյուր տարիքին ու սեռին հատուկ են օրգանիզմի մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ զարգացման իրենց առանձնահատկությունները:

Աճման ու զարգացման պրոցեսը, մարմնի կշռի ու չափերի ավելացումը, հյուսվածքների և օրգանների դիֆերենցացիան ընթանում է անընդհատ և միևնույն ժամանակ անհամաչափ կերպով՝ ինտենսիվ աճման շրջանները փոխարինվում են դանդաղ աճի շրջաններով:

Այս դեպքում առանձին օրգանների ու համակարգերի աճման և զարգացման տեմպը միմյանց նկատմամբ յուրաքանչյուր շրջանում նույնպես համաչափ չէ: Օրգանիզմի աճը և զարգացումը կապված են շրջապատող միջավայրի հետ, որում ապրում ու սովորում է երեխան: Ֆիզիկական վարժությունները, ինչպես և շրջապատող միջավայրի մյուս գործոնները, խոշոր ազդեցություն ունեն օրգանիզմում տեղի ունեցող քանակական ու որակական տեղաշարժերի վրա:

Սակայն, ֆիզիկական վարժությունների գործողությունը բարերար է ազդում միայն այն ժամանակ, երբ դրանք կիրառվում են աճող օրգանիզմի հնարավորություններին համապատասխան:

Դպրոց ընդունվող 6 տարեկան երեխայի մեջ շարունակվում է հյուսվածքների և օրգանների կազմվածքի ձևավորումը և կատարվում է դրանց հետագա բուռն աճը: 7 – 10 տարեկան հասակում այդ աճը որոշ չափով դանդաղում, ավելի համաչափ է դառնում: Տարվա ընթացքում հասակը միջին հաշվով ավելանում է 4սմ – ով, իսկ քաշը՝ 2կգ – ով: Առանձնահատուկ է հասակի ավելի արագ աճը երկարությամբ՝ իրանը և կրծքավանդակը լայնքով աճելու համեմատությամբ: Դրա հետ կապված՝ էականորեն փոփոխվում են երեխայի մարմնի համաչափությունները: 10 – 11 տարեկան հասակում տղաների և աղջիկների մարմնի համաչափություններն աննշան չափով են տարբերվում իրարից[2],[3],[4],[5]:

Ոսկորներում կան շատ կոճիկային հյուսվածքներ, հոդերը շարժուն են, կապանները հեշտությամբ ձգվում են: Ողնաշարն արդեն ունի իր հաստատուն ֆիզիոլոգիական ծռումները, բայց այն դեռևս ամրացած չէ և շնորհիվ համեմատաբար հաստ միջոդնաշարային կոճիկային սկավառակների և թույլ կապանների, աչքի է ընկնում մեծ ճկունությամբ: Այս ամենը պայմանավորվում է մարմնի սխալ դիրքում և տևական լարվածության վիճակում ծռումների նկատմամբ ողնաշարի հեշտ զիջմամբ: 6 տարեկանում միայն կոնքոսկրերը սկսում են սերտաճել և սուր ցուցումների դեպքում կարող են տեղից ընկնել: Այս տեսակետից վտանգավոր են վար ցատկերը մեծ բարձրությունից ամբողջ ներքանի կամ ամուր մակերեսի վրա[4]:

Կրտսեր դպրոցականների փողրակաձև ոսկորները կազմված են առանձին մասերից, որոնք իրարից բաժանված են երկարությամբ (ոսկորների աճը դանդաղելու պահին անհետացող կոճիկաշերտերով) աճի գոտիներով: Ավարտված չէ նաև դաստակի ոսկրացման պրոցեսը: Ոսկրամարմինների ու դրանց ծայրերի միջև կան կոճիկաշերտեր, իսկ ենթադաստակի ոսկորներում նոր միայն երևում են ոսկրացման կետեր: Մոտավորապես 10 տարեկանում ավարտվում է ֆալանգների մատոսկրիկների և ավարտին է մոտենում դաստակի ոսկրացումը:

Չափից ավելի ֆիզիկական բեռնվածությունը կարող է վնասակար, ազդել կմախքի զարգացման վրա՝ ուշացնել ոսկորների աճը, առաջ բերել դրանց ծովածքները: Չափավոր և մատչելի վարժություններն, ընդհակառակը, խթանում են ոսկորների աճը, նպաստում դրանց ամրապնդմանը: Այդ նպատակով օգտակար են խոր շնչառական շարժումները, ինչպես նաև մազլցելու, վազքի ու ցատկի վարժությունները: Ոսկորների զարգացման համար արժեքավոր են ընդհանուր զարգացնող վարժությունները փոքր ու մեծ գնդակներով, թեթև առարկաները որոշակի հեռավորությամբ ու նշանակետին նետելու վարժությունները:

Երեխաների մկանային համակարգը դեռևս շատ թույլ է զարգացած: Ըստ իրենց քիմիական կազմության, կառուցվածքի, կծկման հատկությունների երեխայի մկանները տարբերվում են մեծահասակների մկանային համակարգից: Երեխաների մկանային հյուսվածքն ավելի նուրբ է, քան մեծահասակներինը, առաջինը հարուստ է ջրով և աղքատ՝ սպիտակուցային նյութերով ու ճարպերով: Մկանաթելերի աճը այդ

տարիներում կատարվում է անհամաչափ կերպով: Միևնույն մկանում միատեսակ չէ տարբեր մկանաթելերի հասունության աստիճանը[2],[3],[4],[5]:

Երեխաների կապանները ավելի թույլ, կարճ ու լայն են, քան մեծահասակներինը: Երեխաների մկաններն ավելի առաձգական են և կծկման ու թուլացման ժամանակ կարող են մեծ չափով կարճանալ ու երկարել: Երեխաների մկանները ոսկորներին ամրացված են պտտման առանցքից հեռու, դրանով իսկ, ծալման ու հետծալման շարժումներ կատարելիս հասնում են ավելի քիչ էներգիայի ծախսման: Դպրոցական ցածր տարիքում զարգանում են գլխավորապես ստորին վերջույթների և ուսագոտու խոշոր մկանները, իսկ ավելի մանր մկանները, օրինակ, դաստակի, զարգանում են ավելի ուշ: Դրա համար էլ երեխաների մոտ մեծ շեղումներով շարժումները կատարվում են հեշտությամբ, իսկ ճշգրտություն պահանջող փոքր շարժումներն՝ ավելի դժվարությամբ:

6-8 տարեկան հասակում տեղի է ունենում նյարդա-մկանային վերջավորությունների պրոգրեսիվ դիֆերենցացիա, որի շնորհիվ հնարավորություններ են ստեղծվում դրսևորելու արագ և բազմազան շարժումներ:

7-8 ամյա հասակից հետո նկատվում է ողջ մկանային համակարգի զարգացման տեմպի ուժեղացում, արագ է ընթանում մկանային ծավալի գերաճը, կապանների ամրապնդումը: Այնուամենայնիվ, մկանների աշխատունակությունը մնում է ցածր, մկանները շուտ են հոգնում, հատկապես մարմինը միանման դիրքերում պահելիս, որոնք պահանջում են ստատիկ լարումներ, կամ կրկնվող միատեսակ շարժումներ կատարելիս: Այս բոլոր երևույթները վերջին հաշվով անբարենպաստ կերպով են ազդում մկանային համակարգի և ամբողջ օրգանիզմի զարգացման վրա: Այս տեսակետից վնասակար են նաև մկանային խմբերից որևէ մեկի միակողմանի բեռնվածությունները, որոնք տանում են դեպի անհամաչափ զարգացում:

Օրգանիզմի նորմալ ֆիզիկական զարգացումն ապահովելու համար անհրաժեշտ է մկանախմբերի բազմակողմանի զարգացում: Երեխաների հետ պարապմունքներ անցկացնելիս գործադրում են բազմազան ֆիզիկական վարժությունները, աշխատանքի մեջ ներգրավելով զանազան մկանային իզոմերներ: Հաճախակի փոփոխվում են շարժումների տեսակները, հերթագայում մկանների

լարվածությունը՝ դրանց հաջորդական թուլացմամբ, որոշ մկանների աշխատանքը՝ մյուսների հանգստով:

Երեխաների աշխատունակությունը, ֆիզիկական բեռնվածություններին դրանց օրգանիզմի հարմարվողականությունը զգալի կերպով որոշում են սիրտ-անոթային և շարժողական համակարգերի վիճակով: Սիրտը և արյունատար անոթները զարգանում են անհամաչափ, դրանց չափերը միմյանց և ամբողջ օրգանիզմի նկատմամբ այլ են, քան մեծահասակինը: 10–11 տարեկան երեխայի սրտի չափերը համեմատաբար մեծ են և անցքերը լայն: Արյունատար անոթներն առաձգական են և ունեն համեմատաբար ավելի լայն բացվածք: Դա ակնառու է հատկապես զարկերակներում:

6 – 7 տարեկան հասակում ավարտվում է սրտի նյարդավորման ապարատի զարգացումը, սակայն սրտամկանը դեռ չի հասնում իր զարգացման ավարտին: Ուստի համեմատաբար փոքր է սրտամկանի կծկումների ուժը, արյան ճնշումը ցածր է, քան մեծահասակներինը: Մեծ չէ նաև սրտի զարկի ուժը (մի կծկման ժամանակ սրտի կողմից դուրս մղվող արյան քանակը), բայց թոպեական ծավալը հավասար է լինում մեծահասակ մարդու թոպեական ծավալին: Դա նրանից է, որ 7–14 տարեկան երեխաների սրտային կծկումների թիվը մեկ թոպեում հավասար է 83 – 90 զարկի: Այս ամենը նպաստում է արյան ավելի արագ շրջանառությունը, մազանոթներով ավելի շատ արյուն հոսելուն, հյուսվածքներին ավելի առատորեն արյուն մատակարարելուն:

Երեխայի սիրտը շուտ գրգռվում է մի կողից՝ այն օժտված է տարբեր աշխատանքի արագ հարմարվելու, իր աշխատունակությունը արագ վերականգնելու ընդունակությամբ, մյուս կողմից՝ կայուն չէ նրա գործունեությունը: Աննշան շատ պատճառների ազդեցությամբ կարող են տեղի ունենալ սրտի կծկումների ռիթմի խախտումներ, զարկերի խիստ տատանումներ, արյան ճնշման նվազում: Սա բացատրվում է կարգավորող ապարատի անկատարությամբ, որը մինչև վերջ ձևավորվա չէ սիրտ-անոթային համակարգի վրա գործադրող պայմանական ռեֆլեկտորային ազդեցությունների մեխանիզմներով: Համեմատաբար փոքր է սրտի դիմացկունությունը ֆիզիկական լարվածությունների նկատմամբ: Տևական ֆիզիկական ու հոգեկան լարվածությունները կարող են բացասաբար անդրադառնալ սրտի գործունեության վրա և հասցնել սրտամկանների լայնացմանն ու վնասմանը: Այդ տեսակետից վնասակար են ծանրության բարձրացման և դիմադրության

վարժությունները: Հավասարակշռության վարժություններն անցկացնելու համար վերցված չափից ավելի բարձր գերանը, առանց այդ վարժությունների նախօրոք ոչ մեծ բարձրության վրա կատարմանը, կարող է առաջ բերել երեխայի արագացված սրտախփոցի:

Կրտսեր դպրոցականների շնչառական օրգանները նույնպես իրենց կազմությամբ և ֆունկցիաներով ունեն մի շարք առանձնահատկություններ: 6 տարեկան հասակում հիմնականում ավարտվում է թոքերի և շնչառական ուղիների հյուսվածքի ձևավորման որոցեսը: Սակայն այդ հյուսվածքները շատ նուրբ են և ֆունկցիոնալ տեսակետից դեռ չեն հասունացել: Թույլ է զարգացած առաձգական հյուսվածքը, որը կարևոր դեր է խաղում արտաշնչելիս:

Երեխայի կրծքավանդակն ունի այլ ձև, քան մեծահասակներինը. լայնակի հատվածում այն ավելի կլորացած է, ձվաձև է, կողոսկրերը գրավում են քիչ թեք դիրք և կողոսկրային անկյունն ավելի է բացված: Շնչառության ժամանակ կողոսկրերը չեն կարող ցած իջնել, կրծքավանդակը մնում է վեր բարձրացած, որի պատճառով երեխան չի կարող կատարել խոր շնչառական (շնչելու և արտաշնչելու) շարժումներ: Բացի այդ, տվյալ տարիքում համեմատաբար թույլ է երեխաների շնչառական մկանունքը: Այս ամենով է պայմանավորվում քիչ արդյունավետ, մակերեսային ու հաճախակի շնչառությունը:

Ժամանակի միավորի ընթացքում մեծաքանակ արյուն է հոսում դպրոցական ցածր տարիքի երեխաների թոքերի միջով: Դա հնարավորություն է տալիս մանկական օրգանիզմը ապահովել թթվածնով, որն առաջանում է ինտենսիվ նյութափոխանակությամբ, քան մեծահասակների օրգանիզմում: Ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ մանկական օրգանիզմի թթվածնի բարձր պահանջարկը բավարարվում է ի հաշիվ շնչառության հաճախականության ավելացման և պակաս չափով՝ ի հաշիվ շնչառության խորության փոփոխման: Բեռնվածության նկատմամբ շնչառական ապարատի այսպիսի ռեակցիան արդյունավետ չէ: Շնչառության հաճախականությունը բարենպաստ պայմաններ չի ստեղծում կրծքային և որովայնախոռոչային օրգանների աշխատանքի համար, դրական ազդեցություն չի ունենում երեխայի հոգեբանության վրա: Ուստի անհրաժեշտ է շարունակ հոգ տանել

Ճիշտ, համաչափ ու խոր շնչառության դրվածքի մասին, որը կապահովի թթվածնի անհրաժեշտ ծավալ օրգանիզմում:

Քթով շնչելու ժամանակ, նեղ քթանցքերով օդի անցումը դժվարանալու հետևանքով տեղի են ունենում շնչառական մկանունքների լարվածության ուժեղացում: Իսկ դա առաջ է բերում ավելի խոր շնչում և արտաշնչում: Կրծքի և որովայնային խոռոչներում ծագած ճնշման խիստ տատանումները ուժեղացնում են բազում երակների միջով արյան հոսքը դեպի սիրտը, դրանով իսկ լավացնում արյան շրջանառությունը: Քթով շնչելը խոչընդոտում է երեխայի օրգանիզմի մեջ վարակ ու փոշի ընկնելուն, դրանք պահվում և վնասագերծվում են քթախոռոչի լորձաթաղանթի վրա: Ներշնչած սառը օդը, անցնելով քթախոռոչով, տաքանում է, իսկ չոր օդը՝ խոնավանում: Սրանով նախագգուշացվում է շնչառական ուղիների սառելը, վերացվում է չոր օդի գրգռիչ գործողությունը շնչառական ուղիների վրա: Համաչափ և խոր շնչառությունն առաջացնող ֆիզիկական վարժությունները շնչառական ապարատի զարգացման լավագույն միջոցներն են: Այդ վարժություններին առավելապես պատկանում են ցիկլային բնույթի շարժումներով վարժությունները Վքայլքը, վազքը, առաջընթացը դահուկների ու չմուշկների վրա, լողը և այլն):

Տղաների և աղջիկների շնչառական համակարգերը համեմատելու ժամանակ նկատվում է որոշ տարբերություն: Այսպես, աղջիկների կրծքավանդակի շրջանագիծը պակաս է 1,5 – 2սմ –ով, թոքերի կենսատարողությունը՝ 100-200սմ³ –ով, պակաս է կյանքի ցուցանիշը (թոքերի կենսածավալի հարաբերականությունը մարմնի կշռին): Ֆիզիկական դաստիարակությունը ճիշտ իրագործելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև երեխաների շարժունակությունը: Հատուկ հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ մկանունքի նյարդավորման ապարատը 6 տարեկան հասակում հասնում է զարգացման բավականին բարձր մակարդակի: 6 – 11 տարեկան հասակի շրջանում երեխայի շարժողական ունակությունների զարգացումն ընթանում է առանձնակի ինտենսիվությամբ, շարժումները դառնում են ավելի ճշգրիտ ու բազմազան:

Երեխաները համեմատաբար հեշտությամբ են ձեռք բերում զանազան շարժողական հմտություններ: Այս պարագայում պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել երեխաների մոտ շարժումների արագության և համաձայնեցում դաստիարակելուն: Միաժամանակ չի ընթանում նաև շարժումների արագության և ուժի զարգացումը: 6 –

10 տարեկանհասակի շրջանում արագային որակները զարգանում են ինտենսիվ կերպով և 13 տարեկանում հասնում բարձր ցուցանիշների, դա այն դեպքում, երբ ուժը աճում է ավելի չափավոր: 6 – 10 տարեկան հասակում շարժումների հիմնական ձևերում նկատվում է ցուցանիշների արագ աճ, որը տեղի է ունենում անհամաչափ կերպով, տղաների և աղջիկների մեջ որոշակի տարբերությամբ: Արագավազությամբ աղջիկները հետ են մնում տղաներից, սակայն մեծ չէ ուժի տարբերությունը տղաների և աղջիկների միջև:

6 – 10 տարեկան աղջիկները գործնականորեն կարող են համաձայնեցմամբ կատարել միևնույն ֆիզիկական վարժությունները: Սակայն ֆիզիկական վարժությունների չափավորումը աղջիկների համար պետք է լինի այլ, քան տղաներինը: Աղջիկների համար պակասեցվում է վարժությունների քանակը, նվազեցվում են պահանջները վազքի արագության ու տևողության նկատմամբ, բարձրացատկի ու հեռացատկի, նետումի հեռավորության, դահուկների, չմուշկների վրա առաջընթացման տարածության երկարության նկատմամբ այլ են: Դպրոցական կրտսեր տարիքում առավել բարենպաստ է անցնում շարժման արագության ու ճարպկության դաստիարակումը: Այդ նույն ժամանակ տվյալ շրջանում անչափ սահմանափակ են ուժի ու տոկունության զարգացման հնարավորությունները: Դրա համար էլ ֆիզկուլտուրայի դասերին չեն կիրառվում հատուկ վարժություններ ուժի զարգացման, ինչպես և ըստ ժամանակի՝ տևական և մեծ տոկունություն պահանջող վարժություններ: Անթույլատրելի է նաև շարժումների առանձին տեսակներում բարձր նվաճումների հասնելու հետ կապված տևական մարզումները[2],[3],[4],[5]:

ԳԼՈՒԽ 2 Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ուսուցումը I – IV դասարաններում

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները մեծ նշանակություն ունեն ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացման, մարմնի մկանները, սիրտ-անոթային, նյարդային և շնչառական համակարգերն ամրացնելու համար:

Կատարելով պարզագույն վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և իրանի համար, կրտսեր դպրոցականները վաժվում են իրենց շարժումները ղեկավարելու մեջ, պատկերացում են ստանում ուղղության, շարժումների ամպլիտուդայի տեմպի ու ռիթմի մասին, նրանց մեջ մշակվում են արագություն, ճարպկություն, ճկունություն, ուժ և շարժումների համաձայնեցում: Այս ամենը թույլ է տալիս հետագայում տիրապետելու ավելի բարդ շարժողական հմտություններ:

Մեջքի, պարանոցի, ուսագոտու, որովայնային ճնշամկանների ամրացմանն ուղղված վարժությունների կիրառումը օգնում է ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարման ընթացքում աշակերտները վարժվում են առանց շնչառությունը պահելու, կատարելով խոր շնչում և արտաշնչում, նրանց մեջ մշակվելով ուղիղ շնչառության սովորություն:

Ընդհանուր զարգացող վարժությունները պետք է սիստեմատիկորեն մտցնել I – IV դասարանի աշակերտների հետ անցկացվող ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բովանդակության մեջ: Դրանք ամենից հաճախ անցկացվում են դասի հիմնական մասի սկզբում, որպես 6 – 7 վարժությունից կազմված կոմպլեքս, որն աշակերտներին մոտեցնում է դասում նշված հիմնական վարժությունների տիրապետմանը:

Վարժությունների կոմպլեքսները կազմվում են՝ հաշվի առնելով դասի խնդիրները, աշակերտների տարիքը և ֆիզիկական պատրաստականությունը: Այս դեպքում անհրաժեշտ է պահպանել հետևյալ հիմնական դրույթները.

- ա) վարժությունների ընտրությունը պետք է լինի մատչելի,
- բ) վարժությունները պետք է ապահովեն բազմակողմանի ներգործություն աշակերտների օրգանիզմի վրա,
- գ) վարժությունների կատարման ընթացքում մկանները պետք է հետևողականորեն զրավվեն աշխատանքի մեջ և պետք է իրագործվի աստիճանական անցումը պարզագույն վարժություններից ավելի բարդերին,

դ) կոմպլեքսում պետք է գերակշռեն մեծաթիվ մկանախմբեր ընդգրկող՝ դինամիկ բնույթի վարժություններ,

ե) մեծ լարումով կատարվող վարժությունները պետք է հերթագայվեն թուլացմամբ կատարվող վարժություններով,

զ) բեռնվածությունը պետք է ավելանա հետզհետե:

Վարժությունների կոմպլեքսները կազմվում է այսպիսի կարգով.

1. սկզբում տրվում են զգաստացման տիպի վարժություններ կամ վարժություններ շնչառության, հետո՝ վարժություններ ձեռքերի, իրանի, վարժություններ ճարպության, կամ շարժումների համաձայնեցման և վարժություններ ոտքերի համար: Կոմպլեքսն ավարտվում է տեղում ցատկերով (առաջընթացով կամ քայլքով): Երբեմն ցատկումների փոխարեն տրվում է կոմբինացված բնույթի վարժություն (մարմնի առանձին մասերի մի քանի շարժումներ, որոնք կատարվում են միաժամանակ, տարբեր զուգակցություններ):

I – IV-րդ դասարաններում ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում լայն կերպով կիրառվում են առարկաներով վարժություններ՝ փոքր, մեծ և լցրած գնդակներով, մարզափայտերով և այլն: Այդ վարժություններն օգտակար են նրանով, որ դրանք դաստիարակում են ճարպկություն, աշակերտները վարժվում են տարբեր ծավալի քաշ ու ձև ունեցող առարկաներով գործողությունների, որը մեծ նշանակություն ունի պրակտիկ գործունեություն նախապատրաստելու հարցում (աշխատանք դպրոցական արհեստանոցներում, ուսումնական հողամասում, կենցաղում): Առարկաներով վարժությունների կիրառումը երեխաների գործողությունները դարձնում են ավելի կոնկրետ, իմաստավորված, բարձրացնում նրա հետաքրքրությունը վարժությունների նկատմամբ: Առարկաներով վարժությունները կարող են մտցնել դասերի բովանդակության մեջ ոչ միայն որպես ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կոմպլեքս, այլև վազքի, ցատկի, նետումների և այլ վարժությունների հետ միասին: Շատ կարևոր է պարապողներին ապահովել անհրաժեշտ քանակի պարագաներով (փոքր գնդակ, մարզափայտ՝ յուրաքանչյուրին, լցման մեկ գնդակ յուրաքանչյուր 2,3 աշակերտի համար):

Կիրառվում են զանազան շարային վարժություններ՝ բացված տողաններում, շարասյուներում, մեկ կամ մի քանի շրջագծերում: Փոքր գնդակը վեր նետելու և բռնելու

վարժությունների համար, որոնք կատարվում են անհատորեն: Առավել հարմար է, երբ աշակերտները դահլիճով մեկ ցրված կանգնած են, դեմքերը ուսուցչի կողմը դարձրած: Այս շարումը հավասարություն չի պահանջում, ուստի աշակերտները ընկած գնդակը բարձրացնելու համար կարող են տեղից դուրս գալ[1]:

Պարագաների բաժանումը և հավաքումը կատարվում են զանազան եղանակներով: Այսպես, աշակերտները քայլելով դահլիճում, կարող են աթոռին, նստարանին դրված տուփից, արկղից, զամբյուղից վերցնել գնդակներ, մարզափայտեր: Կարելի է գնդակները մի շարքով դնել պատի երկարությամբ՝ մարզանստարանի վրա: Օգտակար է երեխաներին մասնակից դարձնել պարագաների բաժանմանն ու հավաքմանը, օրինակ, դասարանի հերթապահներին, տողանի շարապայան առջև կանգնածներին են: Դասի կոնսպեկտը կազմելու ժամանակ պետք է նախօրոք նշել առարկաներով վարժությունների համար պահանջվող կարգը և պարապողների կազմակերպումը, հաշվի առնել այն պայմանները, որոնցում պետք է անցնի դասը: Դա թույլ կտա դասն անցկացնել խիտ. առանց կարգապահական խախտումների:

Առաջին դասարանցիների համար առարկաներով վարժությունները պետք է դասի բովանդակության մեջ մտցնել երկրորդ քառորդից ոչ շուտ, քանի որ այդ վարժությունները պահանջում են աշակերտների լավ կազմակերպվածություն ու շարժողական հմտությունների որոշակի պաշար: Առանձին դասարաններում դրանք կարող են տեղի ունենալ ուսումնական տարվա բոլոր քառորդներում:

Եզրակացություն

Ուսումնասիրելով 6 – 10 տարեկան դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը հանգում ենք հետևյալին, որ “ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայով նախատեսված ընդհանուր զարգացնող վարժությունները մեծ դեր են խաղում կրտսեր դպրոցականների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական նորմալ զարգացվածության, օրգանիզմի ընդհանուր դիմացկունության զարգացման վրա: Ձևավորվում է կեցվածքը, զարգանում և դաստիարակվում են անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունները:

Այս ամենը հաշվի առնելով 1–4–րդ դասարաններում առաջարկվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ինչպես առանձին, այնպես էլ համալիր գործողություններ, որոնք պետք է բխեն դասի խնդիրներից տարիքից և ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակից: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները իրենց բնույթով լինելով պարզ, մատչելի շարժողական գործողություններ, հետագա դասերի ընթացքում պետք է աստիճանաբար, հետզհետե բարդեցվեն ի հաշիվ կատարման քանակի կրկնողությունների և տարաբնույթ առարկաների առկայությամբ:

Քանի որ “ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայական ծրագիրը նախատեսում է բազմաբովանդակ միջուկ, հետևաբար տարրական դասարանի երեխաների շարժողական գործողությունները պետք է ուղղված լինեն օրգանիզմի ընդհանուր դիմադրողականության բարձրացմանը, կեցվածքի ձևավորմանը: Հատուկ տեղ է հատկացված ընդհանուր զարգացնող վարժությունների միջոցով 6 – 10 տարեկանների մոտ ձևավորել շարժողական ընդունակություններ՝ տարիքին և սեռին համապատասխան ուժ, արագաշարժություն, շարժումների ճշգրտություն, հողաշարժություն:

Ըստ մեզ, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կիրառումը ֆիզիկական դաստիարակության ժամերին բավարար հիմք կհանդիսանա կազմակերպելու և գրագետ ձևով իրականացնելու տարրական դասարանի աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակությունը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Զ. Ի. Կուզնեցովա-«Ֆիզիկական կուլտուրան 1-4-րդ դասարաններում», Լույս հր. Երևան 1965թ.

2. Ֆ. Գ. Ղազարյան- «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»-հր. «Լույս», Եր. 1985.,

3. Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ա. Ա. Գրիգորյան – «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», 1-ին մաս, Եր. 2003 թ..

4. Յու. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան – «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր., 2007թ.

5. Գ. Ա. Մինասյան-«Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում», հր. «Լույս», Եր., 1983 թ..

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ << Ֆիզկուլտուրա >> առարկայի դասավանդման նպատակն ու
խնդիրները. սովորողներին ներկայացվող պահանջները

Հեղինակ՝
Մարգ՝

Սանասար Թաթոյան
Լոռի

Ուսումնական հաստատություն՝

Ահնիձորի հիմնական դպրոց

Բովանդակություն

- 1.Նախաբան:Հետազոտության նպատակները,խնդիրները,արդիականությունը...2-6
- 2.Աշխատանքի բովանդակությունը.....7-13
- 3.Եզրակացություն.....13-57
- 4.Օգտագործված գրականության ցանկ.....16

Բովանդակություն

- 1.Ներածություն: Հետազոտության նպատակները,խնդիրները: << Ֆիզկուլտուրա >> առարկայի դասավանդման նպատակն ու խնդիրները:
2. Ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին սովորողներին ներկայացվող պահանջները:
- 3.Եզրակացություն:
- 4.Օգտագործված գրականության ցանկ:

**1.Ներածություն: Հետազոտության նպատակները, խնդիրները: << Ֆիզիկոլոգիա >>
առարկայի դասավանդման նպատակն ու խնդիրները:**

Ի՞նչ դեր ունի ֆիզիկոլոգիայի դասավանդումը սովորողների կյանքում :Ո՞րն է հետազոտության նպատակը և խնդիրները:

Դպրոցի գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումներն էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Ֆիզիկական կուլտուրան ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման արդյունքում սովորողների ձեռք բերած կարողությունները և հմտությունները անհրաժեշտ են արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Ուսումնական հաստատությունների <<ֆիզիկոլոգիա>> առարկայի ծրագիրն

արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների, շարժողական կարողությունների, հմտությունների և մասնագիտական – կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հանրագումարը: Առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղություններն են՝ տեսական և գործնական: Առարկայի դասավանդման ընթացքում հաշվի է առնվում սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:



Ուսումնական հաստատությունների <<ֆիզկուլտուրա>> առարկայի դասընթացի նպատակն է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովումը, բարոյականային որակների դաստիարակումը, մասնագիտական թեքմանը համապատասխան մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովումը, նրանց արդյունավետ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստումը:

Որո՞նք են ֆիզկուլտուրայի դասավանդման խնդիրները: Դրանք են՝

1. սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
2. սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,

3. բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
4. մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,
5. շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
6. ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
7. առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,
8. ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում,
9. բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում:¹

Նշված խնդիրները կրթական և առողջարարական են :Ֆիզիկական դաստիարակության դասին կրթական և առողջարարական խնդիրների հետ մեկտեղ պետք է լինեն դաստիարակչական ուղղվածության խնդիրներ : Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում կարևոր է ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումը: Պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների բավարարումը: Անհրաժեշտ է խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, և այն աստիճանաբար ավելացնել:

Ուսուցման ընթացքում կրթական խնդիրները լուծելիս սովորողների մեջ

1.Տե'ս Հ. Գաբրիելյան,Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը: Մեթոդական ձեռնարկ:Եր.,2014, էջ 200:

մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն և այլն: Սովորողները ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները:

Տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացնելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դրվող նպատակներից են նաև նոր նյութի վերաբերյալ սովորողի գիտելիքների բացահայտումը, ակտիվացումը՝ ներգրավելով նրանց քննարկվելիք նյութի մեջ, ձևավորել նոր գիտելիքներ և հմտություններ ձեռք բերելու ձգտում: Անհրաժեշտ է սովորողների մեջ հետաքրքրության աճի պահպանում, տեղեկատվության ընկալման ինքնավերահսկման ապահովում, հին և նոր տեղեկատվության շաղկապում և իմացության նոր կառույցի ստեղծում: Սովորողը նոր ստացած տեղեկատվությունը պիտի կարողանա արտահայտել իր բառերով և ձևակերպումներով, նոր գիտելիքների ավելացնի իր ունեցած պաշարին :

Հանրակրթական բոլոր հաստատություններում բոլոր սովորողները պետք է ենթարկվեն բժշկական հետազոտության՝ տնօրենի ղեկավարությամբ և պատասխանատվությամբ: 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 կրծքավանդակի շրջագիծը: Դասերի ժամանակ վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները: Անհրաժեշտ է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում իրենց պարտականություններին և վարքի կանոններին:

Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է նաև տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Ուսուցիչը պիտի կարողանա ապահովել ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բարձր մակարդակ և, օգտագործելով բոլոր պայմանները, կարողանա հասնել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը:

Այսպիսով, եկանք եզրակացության, որ ֆիզիկական կուլտուրան սովորողների համար միակ միջոցն է, որի շնորհիվ հնարավոր է սեփական մարմնի թերությունների շտկումը, սոցիալական պաշտպանվածության ապահովումը, վստահության ձևավորումը և այլն: Ֆիզիկական կրթության հիմունքների իմացությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման համար: Անձնական հիգիենայի կանոնների, սովորելու և հանգստի ռեժիմի պահպանումը ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրով նախատեսված խնդիրների հաջող լուծման պարտադիր պայմաններն են:

Ֆիզկուլտուրայի դասերի արդյունավետ անցկացման համար ուսուցիչը պետք է նախապես նախապատրաստի դասը, հմտորեն կազմակերպի այն, օգտագործի առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք բխում են ուսուցման և դաստիարակության խնդիրներից, դասի բովանդակությունից և սովորողների անհատական առանձնահատկություններից:

2. Ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին սովորողներին ներկայացվող պահանջները:

Որո՞նք են ֆիզիկական կուլտուրայի ժամին սովորողներին ներկայացվող պահանջները:Դրանք են՝

- 1.Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:
- 2.անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:
3. օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին:
- 4.գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին:
5. սովորած մարզախաղերի կանոնները:

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում պետք է կարողանա՝

1. կատարել ազգային որևէ պարի շարժումները:
2. միասյուն շարքից շարափոխվել երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարքի:
3. կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
4. կազմել և կատարել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզկուլտ դադարի համալիր վարժություններ:

Պատանիները պետք է կարողանան՝

- 1.կատարել վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերներով
2. պտտաձողի վրա կատարել կախ ծալված՝ ուժով վերելք շրջումով, կախ դիրքից՝ ձգումներ
3. կատարել գլուխկոնծի առաջ, հետ, գլուխկոնծի երկարությամբ
- 4.հենացատկել 110սմ բարձրության մարմնամարզական այծիկիկի կամ նժույգի վրայով

5. մազլցել մարմնամարզական պարանի վրայով
6. կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա
7. ցածր մեկնարկից վազել 100 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10 րոպե, վազել 800 մ, 2000 մ:
8. հեռացատկել թափավազքով ոտքերը կծկված եղանակով, և բարձրացատկել քայլանցում եղանակով :

Աղջիկները պետք է կարողանան՝

1. կատարել վարժություններ՝ օդով, ցատկապարանով
2. կատարել ռիթմիկ մարմնամարզության համալիր
3. կատարել հավասարակշռության վարժության որևէ համալիր՝ մարմնամարզական գերանի վրա
4. հեռացատկել 100 սմ բարձրությամբ մարմնամարզական այծիկի վրայով
5. ցածր մեկնարկից վազել 60 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 6 րոպե, վազել 400 մ, 1500 մ
6. հեռացատկել թափավազքով ոտքերը կծկված եղանակով:

Պատանիները և աղջիկները պետք է կարողանան՝

1. բասկետբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել փոփոխական արագացումով. գնդակը նետել օդակին՝ աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից և երկու քայլով. խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով :
2. կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ՝ վերևից, ընդունում՝ ներքևից, երկու ձեռքով. կատարել սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում, հարձակողական հարված և ընդունում: Խաղալ վոլեյբոլ՝ կանոնների պահպանումով:
3. ֆուտբոլի գնդակին հարվածել ոտնաթմբի միջին մասով, գլխով՝ ցատկով: Գնդակը

կասեցնել ուսնաթաթով և կրծքով, կատարել խաբուսիկ շարժումներ, գնդակը խլել մրցակցից՝ ուսնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրվելով. խաղալ ֆուտբոլ կանոնների պահպանումով :

4. հանդբոլի գնդակը վարել, փոխանցել, ընդունել և նետել դարպասին տարբեր դրություններից, կատարել տուգանային նետում, անհատական և թիմային գործողություններ. խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով :

5. տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել:

6. ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, արագաշարժություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն :

7. Ունենան բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն²:



Դպրոցական տարիքը հատկապես կրտսեր ոչ միայն տարբեր շարժողական կարողությունների և հմտությունների տիրապետման, այլև շարժողական

2.Տե՛ս Հ. Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը: Մեթոդական ձեռնարկ: Եր., 2014, էջ 9:

ընդունակությունների մշակման ամենապատասխանատու շրջանն է: Շարժողական գործողության ուսուցման ժամանակ սովորողները պետք է հստակ պատկերացում ունենան դրա էության, կիրառական նշանակության, կատարման տեխնիկայի հիմքի, առաջացող հնարավոր սխալների և հսկման վերաբերյալ:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից գիտելիքների ձևավորումն արդյունավետ է իրականացվում , երբ`

- կիրառվում են զննական նյութեր

- մատուցվում է համակարգված ծրագրային նյութ

- կատարվում է տետրի վարում

- կատարվում են տնային հանձնարարությունները:

Նման մոտեցումը զարգացնում է երեխաների մտածողությունը և ունի կարևոր դաստիարակչական նշանակություն: Արդյունքում սովորողների մոտ ձևավոնվում են նպատակասլացություն, աշխատասիրություն, պարտաճանաչություն, կազմակերպվածություն, կարգապահություն, պատասխանատվություն, ինքնուրույնություն,

ստեղծագործական մոտեցում, կամային որակներ:

Ֆիզկուլտուրայի դասավանդման ընթացքում անհրաժեշտ է ակտիվացնել աշխատանքը ծնողների հետ, հաղորդել գիտելիքներ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակվածության պահանջների , առողջ կենցաղավարության, ուսումնական առաջադրանքների կատարման մասին:

Ինչպես արդեն ասվել է, ուսումնական տարվա սկզբին բոլոր սովորողները պետք է ենթարկվեն բժշկական հետազոտության և դրա արդյունքով բաժանվեն բժշկական խմբերի: Սովորողների առողջության վիճակի վերաբերյալ առանց բժշկի եզրակացության չի թույլտարվում մասնակցել ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերին:

Ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են,

ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրասվածության բավարար մակարդակ: Նրանք լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, կարող են մասնակցել մարզական խմբակներին և մրցումներին: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև հատուկ մարզագույքի և սարքավորումների օգտագործումով: Որպեսզի դասերի ժամանակ հնարավոր լինի խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները:

Դասավանդող ուսուցիչը պարտավոր է ամբողջ ուսուցման ընթացքում հետևել սովորողների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը, դասերն ու պարապմունքներն անցկացնել այնպիսի վայրում և այնպիսի մարզագույքի ու սարքավորումների օգտագործմամբ, որոնք համապատասխանում են սանիտարահիգիենիկ պահանջներին, ճիշտ օգտագործել մարզագույքը, ապահովել դասերի և պարապմունքների անվտանգությունը: Անհրաժեշտ է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում իրենց պարտականություններին և վարքի կանոններին:

Ինչպես վերևում նշվեց, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը: Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով, այն է՝ սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու, պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում, պետք է վստահ լինի, որ ուսուցիչը աջակցելու և օգնելու է, ուսուցիչը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ: Ուսուցիչը պիտի ապահովի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բարձր մակարդակ և, օգտագործելով բոլոր պայմանները, կարողանա հասնել ուսուցման և դաստիարակության

գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը:

Սովորողները պետք է կարողանան տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել, ինչպես նաև ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, արագաշարժություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: Կարևոր նախապայման է բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն ունենալը:

Այսպիսով, եզրակացնում ենք, որ առանց շարժման չի կարող լինել նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում: Այս ամենն ապահովելու համար հիմք է ծառայում ֆիզիկական դաստիարակությունը: Ուսուցիչը 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: Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող երեխաները:

Սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի, որի ժամանակ նա ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, այլև ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը: Սովորողի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար, նա ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ: Սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը, ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

Ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին սովորողներից պահանջվում է պատկերացում կազմել ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորել նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտաձող,

մարգախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: Ուսուցչի բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարգախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա: Ֆիզկուլտուրայի կրթական ծրագրում ամրագրված է, որ ուսուցիչները ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին աշակերտներին պետք է հաղորդեն տեսական գիտելիքներ , վերազինեն առարկայի դասավանդման մեթոդիկական նոր մոտեցումներով :

3.Եզրակացություն:

Այսպիսով,եկանք եզրակացության,որ ֆիզկուլտուրայի 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 մասնակցությունն աշակերտների համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև՝ պահանջմունք: Անհրաժեշտ է սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների օրգանիզմի վրա ունեցող դրական, առաջարարական նշանակության մասին:

Աշխատանքում անդրադարձ է կատարվել << Ֆիզկուլտուրա >> առարկայի դասավանդման նպատակին ու խնդիրներին,ինչպես նաև ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին սովորողներին ներկայացվող պահանջներին:

Ըստ այդմ,ֆիզկուլտուրայի հիմնական խնդիրներն են՝

-Աշակերտներին ծանոթացնել ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի բովանդակությանը, կազմակերպվող ֆիզկուլտ-առողջարարական, մարզական, մասսայական միջոցառումներին, ֆիզիկական պատրաստականության ստուգողական վարժություններին և նորմատիվներին:

-Տեղեկություններ հաղորդել սովորողների ամենօրյա ռեժիմում ֆիզկուլտուրայի և սպորտի անհրաժեշտության մասին, ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական, դաստիարակչական նշանակության և հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում ունեցող դերի մասին:

- Տեղեկություններ հաղորդել ինքնավերահսկողության վերաբերյալ:

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

-Տեղեկություններ հաղորդել օրվա ռեժիմի, հիգիենայի և մարդու առողջության ամրապնդման և աշխատունակության բարձրացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ:

- Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների (արև, օդ, ջուր) և կոփվելու, սննդի և սննդի ընդունման կանոնակարգի մասին:

-Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների նշանակության մասին՝ որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց: --
Տեղեկություններ հաղորդել վնասակար սովորությունների՝ ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարարության վերաբերյալ:

-Տեղեկություններ հաղորդել 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, հայ օլիմպիական և աշխարհի չեմպիոնների մասին:

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցման կրթական հիմնական խնդիրներից են նաև աշխատանքի տարբեր ձևերի (մտավոր աշխատանք, ֆիզիկական աշխատանք, աշխատանքի խառը ձևեր) և աշխատանքի ընթացքում մարդու աշխատունակության

դինամիկայի վերաբերյալ տեղեկության տրամադրումը:

Աշակերտը պիտի իմանա աշխատանքի, հանգստի և ռացիոնալ սննդի ընդունման ճիշտ ռեժիմի դերը աշխատունակության բարձրացման և պահպանման գործում: Պիտի կարողանա կիրառել ակտիվ հանգիստը՝ որպես աշխատունակության վերականգնման միջոցներից մեկը: Սովորողը պիտի կարողանա օգտվել ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դասերի ազդեցությունից մասնագիտական ուսուցման արագացման և որակավորման բարձրացման գործում: Սովորողը պիտի իմանա ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքի ժամանակ օրգանիզմի հոգնածության առաջացման պատճառների մասին, ստանա գիտելիքներ գերհոգնածության հետևանքով օրգանիզմում առաջացած փոփոխությունների, օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ ցուցանիշների վերաբերյալ:

Սովորողները պետք է իմանան, որ ֆիզիկական վարժություններն օրգանիզմի վրա ունենում են զարգացնող, կատարելագործող, վերափոխող ներգործություն: Նրանք պետք է գիտելիքներ ունենան նաև իրենց աշխատունակության վերաբերյալ, որից կախված է ուսումնական գործունեության արդյունավետությունը: Ցածր աշխատունակության դեպքում սովորողը ավելի շատ ժամանակ է ծախսում դասապատրաստման վրա, քիչ է շարժվում, զբոսնում: Աշխատունակության պահպանման և բարձրացման գործում զգալի դեր է խաղում ֆիզիկական վարժությունների պարբերաբար կատարումը:

Աշխարհի շատ երկրներում, ինչպես նաև Հայաստանում ավելի է ընդլայնվում ֆիզկուլտուրայի գիտելիքների դերն ու նշանակությունը դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Հարկավոր է հիմնական ուշադրությունը կենտրոնացնել տեսական, մեթոդական, կազմակերպչական գիտելիքների արդյունավետ մեթոդիկայի մշակմանը: Արդյունքում դպրոցը պատրաստ կլինի ավելի արդյունավետ կազմակերպել դպրոցականների ֆիզկուլտուրայի կրթությունը, լուծելու դաստիարակչական, առողջարարական և սոցիալականացման խնդիրները:

4.Օգտագործված գրականության ցանկ:

1. Հ. Գաբրիելյան,Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը: Մեթոդական ձեռնարկ:Եր.,2014:
2. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Գիտելիքների հիմունքներ 1-12- րդ դասարաններ, ՈՒսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:
3. Ռ.Մ.Խիզանցյան, Մարմնամարզություն, Երևան, 2009 թ.:
- 4.Գ. Գևորգյան,Ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրների լուծումը մանկավարժական տեղնոլոգիաների միջոցով,Երևան,2015:

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Իսրայելյան Հրայա

**Թեմա՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման նպատակն ու խնդիրները,
սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանների»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2022թ.

**ԹԵՄԱ- «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման նպատակն ու խնդիրները,
սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանների**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
2. ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ..6	
1.1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԸ.....	7
3. ԳԼՈՒԽ 2 .«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՍՈՎՈՐՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ.....	9
4. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	18
5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մանկավարժների մասնագիտական պատրաստվածության և հմտությունների մակարդակով է պայմանավորված աճող սերնդի ոչ միայն կրթվածության ցուցանիշը, այլև արժեհամակարգը: Ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը կախված է նրանից, թե որքանով է ուսուցիչը կոմպետենտ (խորագիտակ) գործընթացի պլանավորման, կազմակերպման, գիտելիքների փոխանցման հարցերում: Մանկավարժական գործունեությունը մանկավարժից պահանջում է գիտելիքների և մասնագիտական կարողությունների անընդհատ ավելացում: Հատկապես այդ խնդրի լուծմանն են ուղղված ուսուցիչների որակավորման բարձրացման դասընթացները, որոնք՝ որպես շարունակական կրթության անբաժանելի մաս, կոչված են նպաստելու Հայաստանի Հանրապետության կրթության և գիտության նախարարության որդեգրած կրթական քաղաքականության իրականացմանը՝ դպրոցի բարեփոխման շրջանակներում:

Ուսուցիչների որակավորման բարձրացման դասընթացները չպետք ներառեն միայն զուտ տեսական բնույթի դասախոսություններ կրթական նոր տեսությունների և տեխնոլոգիաների վերաբերյալ: Դրանք առաջին հերթին պետք է ուղղորդվեն դեպի պրակտիկ գործունեություն, ընդգրկեն գործնական այնպիսի պարապմունքներ, քննարկումներ ու սեմինարներ, որոնք կարող են նպաստել ուսուցիչների գործնական կարողությունների և մանկավարժական հմտությունների կատարելագործմանը:

Գործնական ուղղվածություն ունեցող դասընթացները կօգնեն ուսուցիչներին մասնագիտական գործունեություն իրականացնելիս կատարել վերլուծություններ, կիրառել ինովացիաներ, յուրացնել դասավանդման նոր մեթոդների առանձնահատկությունները և գործընկերների առաջավոր փորձը:

Սակայն ուսուցման մեթոդները չեն կարող տալ արդյունավետ ուսուցում իրականացնելու պարզ դեղատոմսեր, բայց կարող են նախանշել ուսուցման արդյունավետ պայմանների բնութագրիչները: Կրթական գործընթացի վրա ազդում է նաև այն, թե որքանով են ուսուցման պայմանները ուղղորդված դեպի սովորողները և հասարակությունը, ինչպես են հաղորդվում և գնահատվում սովորողների գիտելիքները: Գիտական նոր ուսումնասիրություններում մեծ տեղ է հատկացվում

ուսուցման արդյունավետ պայմանների մշակմանը և ուսումնական գործընթացը դրանցով ապահովելուն:

Ուսուցման ժամանակակից տեսությունների հիմնական առանձնահատկություններից է նաև այն, որ բոլորն էլ կարևորում են դասավանդման գործընթացում տարբերակված մոտեցումներ ցուցաբերելու անհրաժեշտությունը: Այս հարցերի քննարկումը հանգեցրել է եզրակացության, որ հարկավոր է վերանայել այն, թե ի՞նչ է դասավանդվում, ինչպե՞ս է դասավանդվում, ինչպե՞ս է գնահատվում:

Ուսուցիչների որակավորման բարձրացման դասընթացների անհրաժեշտությունը պայմանավորվում է նաև նրանով, որ անընդհատ կազմավորվում են նոր ուսումնամեթոդական համալիրներ, ստեղծվում են ուսումնական նոր ծրագրեր, դասագրքեր, տարատեսակ ուղեկից ուսումնական նյութեր:

- Արդյունավետ մասնագիտական զարգացման ապահովման գրավականն է այն դիտարկել որպես ուսուցչի ամենօրյա աշխատանքում արտացոլվող շարունակական գործընթաց: Ուսուցիչներից ակնկալվում է մասնագիտական մանկավարժական գիտելիքների դրսևորում:
- Առարկայի բովանդակության և կառուցվածքի իմացություն:
- Առարկայի տիրապետում՝ անհրաժեշտ գիտելիքների իմացություն:
- Առարկայի բովանդակության գծով մանկավարժական գիտելիքների առկայություն:

Աշխատանքի արդիականությունն է. Ուսուցման համալիր մեթոդներով և միջոցներով կազմակերպել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Ուսուցման տարբեր մեթոդները կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Նպատակն է. Ծանոթացնել ուսուցիչներին կրթության բնագավառին վերաբերող օրենսդրական ակտերին:

- Բարձրացնել ուսուցիչների ընդհանուր և հոգեբանամանկավարժական պատրաստվածության մակարդակը, կատարելագործել ուսուցիչների ակադեմիական և մանկավարժական կոմպետենտությունը, ապահովել շարունակական մասնագիտական զարգացում:

- Ծանոթացնել ուսուցիչներին դասավանդման ժամանակակից մեթոդների հիմնական դրույթներին և նորագույն կրթական տեխնոլոգիաներին:
- Զարգացնել ուսուցչի մասնագիտական հմտությունները, ինքնուսուցման և ինքնադրսևորման կարողությունները:
- Ուսուցման գործընթացը ուղղորդել դեպի պլանավորած արդյունքների հասանելիություն և այդ ասպեկտն (տեսակետը, տեսանկյունը) արտացոլել գործընթացի տարբեր բաղադրիչներում:

Խնդիրներն են.

- Բարձրացնել ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը, ուսուցիչներին ծանոթացնել կարևորագույն գիտամեթոդական գրականությանը, նրանց մեջ ձևավորել պատկերացումներ ժամանակակից չափորոշչային և ծրագրային պահանջների վերաբերյալ:
- Ուսուցիչների մեջ ձևավորել համոզմունք, որ ուսուցման գործընթացում գիտելիքների, ունակությունների, հմտությունների գնահատումից պետք է անցնել կոմպետենտության գնահատման.
- Ուսուցիչների մեջ ձևավորել ուսումնական գործընթացում առկա մեթոդական խնդիրները առանձնացնելու և առաջադրելու կարողություններ, զարգացնել տեխնիկական, ցուցադրական և ուսումնաօժանդակ միջոցներով այդ խնդիրները լուծելու հմտություններ:
- Բարձրացնել ուսուցիչների կողմից ուսուցման գործընթացում տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաներ կիրառելու կարողությունների մակարդակը:
- Բարձրացնել ինքնուրույն ուսումնական և մեթոդական նյութեր մշակելու, դասերը պլանավորելու, վերլուծելու, աշակերտների մեջ ուսումնական դրդապատճառներ առաջացնելու ուսուցիչների կարողությունները:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. աշխատանքը բաղկացած է 20 էջից, ներածությունից, 2 գլուխներից, ենթահարցերից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Նպատակի իրականացումը ենթադրվում է հետևյալ խնդիրների լուծումը.

- սովորողների առողջության ամրապնդում, ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, հարթաթաթության կանխարգելում, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացում:
- Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում:
- -Շարժողական կարողությունների և ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների ճշգրտության) մշակում:
- գիտելիքների ձեռք բերում անձնական հիգիենայի, օրվա ռեժիմի, առողջական վիճակի վրա ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության, օլիմպիական շարժման, առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, ինքնավերահսկման, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների, առաջին բժշկական օգնության վերաբերյալ.
- Ֆիզիկական կուլտուրայից ստացած գիտելիքները և շարժողական փորձը տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտություն:
- Սովորողների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ պատասխանատվություն, համարձակության, հաստատակամություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, բարության և ռազմա-հայրենասիրական հատկանիշների դաստիարակում:
- Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը:
- Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:

- սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ:
- նպաստել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը[1],[2],[3],[4]:

1.1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԸ

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական բնագավառի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, ներդաշնակ զարգացմանը և առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու ունակություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանն ըստ նախասիրությունների ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետներ դառնալու նպատակով:

Տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում պակասել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, սահմանափակվել է մկանային գործունեությունը, հետևաբար, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից բացի, անհրաժեշտ է դպրոցներում ֆիզկուլտ-առողջարարական և արտադասարանական մարզական աշխատանքների կազմակերպումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութերը պետք է համապատասխանեն սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկություններին, հոգեբանությանը, լինեն հետաքրքիր և իրատեսական:
- Տարրական դասարաններում «Շարժախաղեր» -ի ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը և հայեցի դաստիարակմանը:
- Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացը արագացնելու նպատակով[1],[2],[3],[4]:

**ԳԼՈՒԽ 2 .«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՆԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՍՈՎՈՐՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ
ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ**

**«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդմանը ներկայացվող
պահանջներն են.**

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

Նվազագույն մակարդակ:

- Պատկերացում ունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ:
- Իմանա ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:
- Ըմբռնի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը:
- Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները:
- Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:
- Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:
- կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել:
- Պատկերացում ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին, կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:
- Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ շարժախաղեր:
- Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:

Միջին մակարդակ

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:
- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
- Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով:
- Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր:
- Կարողանա կատարել գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:
- Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա:
- Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ուղիով համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուսուցումներ:
- Կատարել ազգային պարերի շարժումները:
- Կարողանա վազել 30մ., դանդաղ վազել 6րոպե:
- Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել:
- Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին:
- Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
- Կարողանալ արագ և ճիշտ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:

Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:

Բարձր մակարդակ

- Կարողանա պահպանել օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենայի կանոնները:
Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:
- Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:
- Կարողանա արագացումով վազել 30մ, հաղթահարել արգելագոտին՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:
- Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:

- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:
- Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ

Նվազագույն մակարդակ

- Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում :
- Պատկերացում ունենա ֆիզիկական պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:
- Իմանա վնասակար սովորությունների կործանարար ազդեցության մասին:
- Պատկերացում ունենա առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի նշանակության և «Արդարացի խաղի» մասին:
- Կարողանա կատարել շարային հրահանգներ, շարափոխումը միասյուն շարքից քառասյուն շարքից, դարձումներ զույգերով, եռյակներով, ընթացքից:
- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների մեկ համալիր, ազգային պարի շարժումներ, ցատկել այծի վրայով (60-100սմ) մագլցել պարանը, կատարել գլուխկոնծի առաջ և ետ:
- Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտաձողի վրա, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկներ՝ կախ պառկած դրությունից՝ ձգումներ:
- Կարողանա վազել արագացումով 30մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 6 րոպե, թափավազքով հեռացատկել, բարձրացատկել (60-80սմ բարձր), թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորություն:
- Պատկերացում ունենա մարզախաղերի տարբեր ձևերի մասին:
- Կարողանա բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել, գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել աջ և ձախ ձեռքով ուղղության և արագության փոփոխումով, նետել զամբյուղի մեջ տեղից և շարժման ընթացքում, խաղալ բասկետբոլ պարզեցված կանոններով:

- Կարողանա վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժվել, կատարել գնդակով փոխանցումներ երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ, ցանցի վրայով, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, խաղալ վոլեյբոլ պարզեցված կանոններով:
- Կարողանա կատարել հանդբոլի գնդակի վարում, փոխանցում, նետում դարպասին, տուգանային նետում, խաղալ հանդբոլ պարզեցված կանոններով:
- Կարողանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել հարվածել անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի և ոտնաթաթի միջին մասով: Գլորվող գնդակը կասեցնել ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակը վարել ոտնաթաթի ներսի մասերով: Խաղալ ֆուտբոլ պարզեցված կանոններով:

Կարողանա ցուցաբերել բարություն, փոխօգնություն, ընկերասիրություն

Միջին մակարդակ

- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ,
- Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտաձողի վրա վերելք ուժով, կախ ծավված, կախ արտակորված, կախ դրությունից ձգումներ, Աղջիկներ՝ կախ պառկած դրությունից՝ ձգումներ:
- Կարողանա հենացատկել. տղաներ՝ այծի վրայով «Ոտքերը կծկած» եղանակով 100-110սմ բարձրությունը: Աղջիկներ՝ ցատկ այծի վրայով «Ոտքերը զատած» եղանակով 100սմ բարձրության:
- Կարողանա կատարել.
Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ, երկարությամբ, կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ:

Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը:

- Կարողանալ պարանամազլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ՝ տղաները 3 մ, աղջիկները 2,5 մ բարձրություն:
- Կարողանա վազել արագացումով 40մ, փոփոխական տեմպով 8-10 րոպե, աղջիկներ, 10-12 րոպե տղաներ:
Վազել 1000 մետր:

- Կարողանա բարձրացատկել «քայլանցման» եղանակով՝ տղաները 100-110 սմ, աղջիկներ 80-90 սմ բարձրության.
- Կարողանա էստաֆետային փայտիկը ճիշտ փոխանցել և ընդունել.
- Կարողանա բասկետբոլի գնդակը նետել զամբյուղի մեջ երկու քայլով, միջին և հեռու տարածությունից, կատարել տուգանային նետում, գնդակի դուրս հանում և խլում: Խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով:
- Կարողանա վոլեյբոլի գնդակը փոխանցել ցանցի վրայով և ընդունել երկու ձեռքով, կատարել ցածից և վերին ուղիղ սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, միաժամանակ շրջափակում ընդունել սկզբնահարվածը: Խաղալ վոլեյբոլ կանոնների պահպանումով:
- Կարողանա հանդբոլի գնդակով կատարել վարում, փոխանցումներ, նետում դարպասին՝ վերնից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, գնդակը դուրս խփել, որսալ և շրջափակել: Խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով,
- Կարողանա հարվածի ֆուտբոլի գլորվող գնդակին, ոտնաթաթին ներսի մասով և ոտնաթմբով, գնդակը վարել, կասեցնել ոտնաթաթով, կրծքով, խլել մրցակցից: Խաղալ ֆուտբոլով կանոնների պահպանումով,
- Կարողանա ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:

Բարձր մակարդակ

- Կարողանա ինքնուրույն որոշել իր ֆիզիկական զարգացման մակարդակը:
- Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:
- Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:
- Կարողանա ճիշտ հեռացատկել, բարձրացատկել, վազել արագացումով 60 մ, փոփոխական տեմպով 12-14 րոպե, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:
- Կարողանա մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների հստակ կատարում
- Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ հանդես բերել նախաձեռնություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:

- Կարողանալ տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, համագործակցել[1],[2],[3],[4]:

10-12-րդ դասարաններ

Նվազագույն մակարդակ

- Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը անձի համակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության, պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործերում:
- Իմանա ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները:
- Պատկերացում ունենա գերհոգնածության, մարզումների բեռնվածության և կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ:
- Իմանա օլիմպիական շարժման, գաղափարախոսության համամարդկային արժեքների, «Արդարացի խաղի», օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին:
- Գիտելիքներ ունենա «Առողջ ապրելակերպի» վերաբերյալ:
- Կարողանա կատարել շարափոխում միասյուն շարքից երկսյուն, քառասյուն շարքի, ընդհանուր զարգացնող 10-12 վարժություններից կազմված համալիրներ:

Պատանիներ

- Կարողանա կատարել գլուխկոնձի երկարությամբ, վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերներով, պտտաձողից կախ ծավված, արտակորված, ձգումներ, ուժով վերելք շրջումով: Հենացատկել 110սմ բարձրության, երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայից, պարանամագլցել ոտքերի օգնությամբ:
- Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:

Աղջիկներ

- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օդով, ժապավենով, ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրներ, պառկած դիրքից կանգ թիակների վրա: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:

- Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 60մ, հավասարաչափ տեմպով՝ վազել 6 րոպե, ճիշտ փոխանցել էստաֆետային փայտիկը, վազել 400մ՝ աղջիկներ, 800մ՝ տղաներ:
- Կարողանա հեռացատկել «Ոտքերը կծկած» և բարձրացատկել «Քայլանցում» եղանակներով:
- Իմանա սովորած մարզախաղերի կանոններ
- Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել, փոխանցել և ընդունել խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ, կատարել նետումներ տարբեր հեռավորությունից, անհատական և խմբակային տակտիկական գործողություններ:
- Կարողանա կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ վերից, ընդունում և փոխանցում ցածից երկու ձեռքով, սկզբնահարված, հարձակողական հարված, շրջափակում:
- Կարողանա հանդբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել եռյակներով, նետել դարպասին տարբեր դրություններից: Կատարել խափուսիկ շարժումներ, անհատական և թիմային գործողություններ:
- Կարողանալ հարվածել ֆուտբոլի թռչող գնդակին ոտնաթմբի միջին մասով և գլխով, կասեցնել ոտնաթաթով և կրծքով, կատարել խափուսիկ շարժումներ:

Կարողանա համագործակցել, հանդես բերել ինքնավստահություն և հանդուրժողականություն:

միջին մակարդակ

- Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխում մեկ շարքից երկու, երեք և ութ շարքի, ընթացքում դարձումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:
Պատանիներ.
- Կարողանա կատարել գլուխկոնձի ետ և կանգ ձեռքերի վրա: Ուժային վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով: Պտտաձողից կախ դիրքում ծալվելով թափահարում, կախից վերելք շրջահենումով, դանդաղ վարցատկ: Պտտաձողից կախ դրությունից ձգումներ: Հենացատկել երկարությամբ տեղադրված 120սմ բարձրության նժույգի վրայով: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:
Աղջիկներ՝

- Կարողանա կատարել ճկունության մշակման վարժություններ՝ գնդակով, օղակով, ցատկապարանով: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ, կատարել գլուխկոնձի առաջ, ետ և «Կամուրջ» վարժությունը: Վարժություններ մարզասարքերի վրա:
- Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 100մ, կատարել էստաֆետային վազք՝ 4X60մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10-12րոպե, կրոսավազք 1500մ՝ աղջիկներ, 2000մ՝ տղաներ:
Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել փոփոխական արագացումներով, նետել մեկ ձեռքով ուսի վրայից, կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից, կատարել տուգանային նետում, վահանից ետ թռչող գնդակի ընդունում, տակտիկական գործողություններ: Խաղալ բասկետբոլ կանոններով:
- Կարողանա վոլեյբոլի գնդակը ընդունել սկզբնահարվածից և փոխանցել 3-րդ գոտի, գնդակը ընդունել հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցել ցատկով, կատարել հարձակողական հարված 2-րդ և 3-րդ գոտիներից, միայնակի և խմբակային շրջափակում: Խաղալ վոլեյբոլ կանոններով:
- Կարողանա հանդբոլի գնդակը նետել հենված դրությունից, փոխանցել հրապարակից գնդակի ետ ցատկով: Կատարել «խաչաձև» և «ուրյակով» շարժվելը, դիրքային հարձակումը, զոնայի պաշտպանություն: Խաղալ հանդբոլ կանոններով:
- Կարողանա ֆուտբոլի գնդակին հարվածել գլխով՝ ցատկով և թափավազքով, գնդակը խլել մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրելով, սահանկումով, շրջանցել մրցակցին: Խաղալ ֆուտբոլ կանոններով:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել: Հանդես բերել արագաշարժություն, նպատակապահություն, փոխոգնություն, ինքնավստահություն, ինքնատիրապետում, հարգանք խաղընկերոջ և ուրիշների նկատմամբ:
- Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:
բարձր մակարդակ
- Արժեվորել և պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ:

- Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ռիթմիկ-մարմնամարզական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրը, վարժություններ կատարել մարզասարքերի վրա՝ շարժողական ընդունակությունների մշակման ուղղվածությամբ:
- Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրային մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:
- Կարողանա ինքնուրույն զբաղվել շարժողական ընդունակությունների մշակմամբ:
- Կարողանա ծրագրային աթլետիկական վարժությունները կատարել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:
- Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել կազմակերպվածություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետում:
- Դրսևորել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների ստեղծագործական կիրառում:
- Կարողանա ցուցաբերել պատրաստակամություն, պատասխանատվություն, ազնվություն, բարություն, հայրենասիրություն, հումանիստական վարքագծի դրսևորում:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, դրսևորել հասարակական ակտիվություն և նախաձեռնություն:
- Պարբերաբար զբաղվել ֆիզկուլտուրայով և սպորտով, ունենալ բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն:
- Կարողանա վերլուծել իր ֆիզիկական պատրաստականության վիճակը, ունենա ինքնահսկման և ինքնահատման հմտություններ[1],[2],[3],[4]:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Տիրապետելով ուսուցման գործընթացին, նրա նպատակներին, խնդիրներին, սովորողներին ներկայացվող պահանջներին հանգում ենք գործնական եզրակացության, որ տարրական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը սովորողների մեջ պետք է ձևավորի

- սեփական անձի գնահատում, առողջության պահպանում և վստահություն իր ուժերի նկատմամբ:
- սեփական մարմնի խնամքին և առողջությանը հետևելու կարևորության գիտակցում:
- ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու կարևորության գիտակցում: պարբերաբար առավոտյան հիգիենիկ մարմնամանարզություն կատարելու անհրաժեշտության գիտակցում:

Միջին դասարաններում սովորողների մոտ կձևավորի.

- Գիտակցել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման համար:
- Արժեվորել 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

Ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը սովորողների մեջ պետք է ձևավորի.

- Պատասխանատվություն սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ:
- Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ:
- Ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ:

- Համագործակցության, արժանապատվության, հանդուրժողականության, պատասխանատվության կարողություններ:
- Ինքնաճանաչման, ինքնագնահատման, նպատակաուղղվածության, ինքնուրույն ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու շարունակական ձգտում:
- Գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները կյանքում կիրառելու կարողություն:
- Օլիմպիական շարժման համամարդկային արժեքների նշանակության ըմբռնումը: Արդարացի խաղի դերի գիտակցումը սպորտում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Ա.Ա.- «Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները (մեթոդական նախակ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար)», Եր. 1988թ.,
2. Խիզանցյան Ռ.Մ.- «Մարմնամարզություն», դասագիրք, Եր. 2009թ.
3. Ашмарин Б. А.- „Теория и методика физического воспитания,, изд.Просвещения, М. 1979 г.,
- 4.Головин В. А., Маслякова В . А.-„Физическое воспитание,, М.,Высшая школа,,1983 г.
5. Укран М.Л., Шлемин А.М.-„ Гимнастика,,Изд.,ФиС,, М.1969 г.
6. Шлемин А.М., Брыкин А.Т.-„ Гимнастика,,Изд.,ФиС,, М.1979 г.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Ղուլյանց Աշոտ

Թեմա՝ «Մարմնամարզական հենաքայլերի ուսուցումը միջին դասարաններում»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2022թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
2. ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՑԱՏԿԵՐԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ..	5
1.1 Հենացատկերի տեխնիկայի առանձին փուլերի ուսուցման հնարները.....	7
3. ԳԼՈՒԽ 2. ՑԱՏԿԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ.....	11
4. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	15
5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է հասարակության դաստիարակության բաղկացուցիչ մասը: Մարմնամարզությունը մեծ դեր է խաղում երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության ձևավորման գործում: Մարմնամարզության միջոցների ու մեթոդների օգնությամբ առավել արդյունավետ են լուծվում նախնական ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները: Երեխաների և դեռահասների մոտ հիմք է ստեղծվում ֆիզիկական և շարժողական հմտությունների զարգացման համար, մեծանում են նրանց ֆունկցիոնալ և ադապտացիոն հնարավորությունները: Մարմնամարզությունը ունի առողջարարական, հիգենիկ նշանակություն: Մեծ է մարմնամարզության նշանակությունը, որը հնարավորություն է տալիս պարապողներին սովորեցնել իրենց շարժողական հնարավորություններին և օրինաչափություններին: Այն տալիս է մարդուն էսթետիկական դաստիարակություն: Մարմնամարզությունը մտավոր և ֆիզիկական դաստիարակության միասնականության վառ օրինակ է: Մարմնամարզության մեջ օգտագործվող մեթոդները թույլ են տալիս խթանել պարապողների ինտելեկտուալ ակտիվությունը, նպաստում է կենտրոնական նյարդային համակարգի զարգացմանը:

Մարմնամարզության միջոցներն են հանդիսանում շարժումների հատուկ ձևերը, որոնց միջոցով իրականացվում են կենսական կարևոր (միջոցների) շարժումների որակների կատարելագործումը: Մարմնամարզության վարժությունները դասակարգվում են ըստ մանակավարժական խնդիրների [1]:

Աշխատանքի արդիականությունն է. գործնական կատարումներով, արդյունավետ ձևով ուսուցանել և կատարելագործել մարմնամարզական ցատկերը:

Նպատակն է. տիրապետել և հետագա կատարելագործել մարմնամարզական ցատկերը միջին դասարաններում

Խնդիրներն են. 1. Ուսուցանել հենացատկերը միջին դասարաններում,

2. Աշակերտների մոտ մշակել շարժողական ընդունակությունները, ձևավորել բարոյակամային հատկանիշներ, հարստացնել շարժողական պաշարը:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. աշխատանքը բաղկացած է 16 տպագիր էջից, ներածությունից, 2 գլուխներից, ենթահարցերից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից:

ԳԼՈՒԽ 1. Մարմնամարզական հենացատկերի ընդհանուր բնութագիրը

Ցատկերը, ինչպես քայլքն ու վազքը համարվում են բնական շարժումներ: Դրանք բնութագրվում են մկանային կարճ, բայց բավականին ուժեղ շարժումներով: Ցատկային վարժությունները հիմնալի ձևով բարելավում են օրգանիզմի սիրտ-անոթային, շնչառական և այլ օրգան համակարգերի գործունեությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագրերում, միջին դասարաններում մեծ տեղ է հատկացված հենացատկերին: Դրանց շնորհիվ ամրանում են ձեռքերի, ոտքերի, մեջքի, որովայնի մկանները, զարգանում է ուժը, արագաշարժությունը, շարժումների ճշգրտությունը, ճարպկությունը, դաստիարակվում են կամային հատկություններ՝ համարձակություն, վճռականություն: Սովորելով հենացատկերի տեսակներին, միջին դասարանների աշակերտները սովորում են արագ և խնայողաբար հաղթահարել տարբեր արգելքներ[3]:

Հենացատկերը հիմնականում արհեստականորեն ստեղծված ցատկեր են, որոնք կատարվում են մարմնամարզական գործիքների՝ «այծ»-ի, «նժուգ»-ի, երբեմն այլ խոչընդոտների վրայից:

Հենացատկերի որոշ ձևեր ունեն կիրառական նշանակություն, սակայն նրանց բարդ ձևերը ծնունդ են առել միայն մարզական գործունեությունում»

Հենացատկերը կարելի է բարդեցնել և կատարելագործել ի հաշիվ գործիքի բարձրացման ավելացման և կամրջակի հեռավորության տեղադրման եղանակով:

Ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել հետևողականություն:

Խորացված պարապմունքների ժամանակ բացի կամրջակից օգտագործվում են ռետինե նետող կամրջակներ: Դժվարությունը կայանում է նրանում, որ կամրջակի հատվածից, լրացուցիչ ուժի հետևանքով տեղի է ունենում բարձր ցատկ, ինչը հնարավորություն է ստեղծում ճախրանքի փուլում կողմնորոշվելու և մարմնի կայունությունը պահպանելու համար: Սակայն մանկավարժական դիտարկումները ցույց են տալիս, որ վեր նետող կամրջակից ցատկումները ավելի մատչելի են դպրոցականների համար:

Նախքան վեր նետող կամրջակից ցատկերին անցնելը, հարկավոր է դպրոցականներին սովորեցնել ցատկել կամրջակի վրա և նույն պահին հրվել նրանից, ինչպես նաև ճախրանքում պահպանել հավասարակշռությունը: Դրա համար հանձնարարվում է ուսուցման սկզբում հանձնարարել պարզագույն ցատկեր վեր նետող կամրջակից հետևյալ հաջորդականությամբ՝ ցատկ հիմնական կանգով, ցատկ «ոտքերը կծկված», ցատկ «ոտքերը զատած», ցատկ «կորացված» եղանակներով:

Ցատկերը կատարվում են թափավազքով, երկու ոտքի հրումով: Հրումը վեր նետող կամրջակից պետք է լինի միաժամանակյա[3]:

Միջին դասարաններում հենացատկերի ուսումնասիրումը համարվում է կրտսեր դասարաններում հախապես տիրապետած ցատկային շարժումների ուսուցանումից: Այսպես, երբ առաջին դասարանում աշակերտները սովորում են փափուկ վայրէջք կատարել բարձրությունից, հրվել մեկ և զույգ ոտքերով, այնուհետև երկրորդ դասարանում շարունակվում է մեկ և զույգ ոտքերի հրումների կատարումները, միաժամանակ յուրացնելով այն կատարել թափավազքից: Երրորդ դասարանում սկսվում է նախապատրաստությունը հենացատկերին: Չորրորդ դասարանում կատարվում են հենացատկերի պարզ տեսակներ[4]:

Մի շարք հենացատկեր ունեն կիրառական բնույթ և մատչելի են: Նրանք կարևոր են շարժողական պաշարը հարստացնելու, տարածության մեջ կողմնորոշվելու, արագաշարժություն, ճարպկություն մշակելու համար: Կիրառական ցատկերը օգտագործվում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության, մասնագիտական-կիրառական, ռազմակիրառական պատրաստականության բնագավառներում:

Այս ցատկերը դպրոցականների, ուսանողների, ֆիզիկական դաստիարակության բաժիններից են և կարող են օգտագործվել տարբեր բնույթի դասերում: Հենացատկերը դասակարգվում են համաձայն իրենց շարժողական կառուցվածքի: Դրանք են՝ ուղիղ ցատկեր, ցատկեր կողքի, ցատկեր շրջումով: Բոլոր կառուցվածքային խմբերի համար հենացատկերի ընդհանուր հատկանիշն է ոտքերի հրումից հետո մարզիկի սկզբնական պտտական շարժումն առաջ: Մասնակի

հատկանիշներն են՝ ձեռքերի կամ ոտքերի հրումից հետո մարմնիպտտական շարժման չափը, ուղղությունը, առանցքը:

Հենացատկերը բաղկացած են մի քանի փուլերից.

1. թափավազք,
2. ուստյուն կամրջակի վրա,
3. հրում կամրջակից,
3. ճախրում մինչև ձեռքերով հրվելը,
4. հրում ձեռքերով,
5. ճախրում ձեռքերով հրումից հետո,
6. վայրէջք և առգետնում:

1.1 Հենացատկերի տեխնիկայի առանձին փուլերի ուսուցման հնարները

Բոլոր հենացատկերի տեխնիկայի ուսուցումը կատարվում է հետևյալ փուլերի հաջորդական ուսուցմամբ: Հենացատկերի ուսուցումը սովորաբար սկսվում է վայրէջքի փուլից և առգետնման փուլից, թափավազքից, այնուհետև ուստնում կամրջակին և ոտքերի հրման փուլից, որի ընթացքում կատարվում է ցատկ միևնույն ձեռքերի հրումը, ձեռքերով հրումը և ճախրումը ձեռքերի հրումից հետո:

Վայրէջք և առգետնում: Վայրէջքը կատարվում և սկսվում է երկրորդ ճախրման փուլի վերջում, որին հաջորդում է առգետնումը: Առգետնումը սկսվում է ոտնաթաթերը ներքնակին հավելու պահից: Այդ պահին մարմինը մի փոքր թեքված է հետ, այնուհետև ծանրությունը տեղափոխվում է ամբողջ ներքաններին, ոտքերով կատարվում է զսպանակում, պահելով կայուն դրություն:

Ուսուցման հաջորդականությունն է.

- Մարմնամարզական պատի մոտ հենում կանգնած դրությունից ցատկ տեղում և առգետնում զսպանակելով,

- Ցատկեր տարբեր բարձրությունից, մշակելով կայուն առգետնում,
- Նույնը բարդեցված ձևերով (դարձումներով, շրջումներով, կողմ, հետ և այլն):

Վայրէջքի և առգետման բնորոշ սխալներն են. մարմնի տարբեր մասերի ոչ ճիշտ դրությունները, անկայուն առգետնումը, որից հետո առաջանում է ավելորդ քայլ, ուստյուն կամ մարմնի անկում:

Այս փուլի համար պետք է ուշադիր լինել, որ աշակերտները վայրէջքի չկատարեն կրունկներին կամ շատ կծկված ոտքերի վրա, քանի ու դա կարող է հանգեցնել անցանկալի հետևանքների, մասնավորապես վնասվածքների:

Թափավազքը և նրա կատարման տեխնիկան: Թափավազքը ընտրվում է կախված ցատկի բարդությունից և իր ընդունակություններից:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

- Ձեռքերի առաջ ու հետ շարժումը կողմնային հարթության վրա,
- Վազք թափերի վրա տեղում,
- Վազք թափերի վրա տեղաշարժվելով: Նույնը քայլերի աստիճանական մեծացումով: Նույնը կապակցված ձեռքերի շարժումներով,
- Նույնը քայլերի հաճախականության մեծացումով:

Թափավազքը պետք է կատարվի եռանդով ու վստահ: Աշակերտ պետք է կատարի վազքը ուղիղ, համաչափորեն ավելացնելով շարժման արագությունը: Ժամանակ ցատկումներ, ոտնափոխություն չպետք է թույլ տալ: Թափավազքը պետք է նախատեսել այնպես, որ հրումը տեղի ունենա որոշակի տեղում, կամրջակի առջևի եզրից մոտավորապես 20-30 սմ հեռու: Դրա համար աշակերտները պետք է սովորեն նշագծել իրենց թափավազքը:

Թափավազքի ավարտին քայլերը որոշ չափով երկարեցվում են: Աշակերտը ոտքի հրումով ցատկում է կամրջակի վրա և նույն պահին միացնելով մյուս ոտքը հրվող ոտքին հրվում է նրանից: Կամրջակից երկու ոտքով հրվելուց հետո, աշակերտը պետք է ձեռքերը հետ տանի, իսկ մարմինը թեքի առաջ: Դրանից հետո ուղղած ձեռքերը արագ մեկնի առաջ:

Ոստնում կամրջակին և հրում ոտքերով: Կամրջակին ոստնումը կատարվում է վազքի վերջին քայլով հրման ոտքով, որի համար պահանջվում է որոշել մեկնարկի մշտական տեղը: Իրանը թեթևակի թեքված է առաջ, սակայն ոտքերը քիչ հետ են: Ոստնումը և հրումը կամրջակին կատարվում է զույգ ոտքով, զուգահեռ թաթերով, գրեթե ուղիղ ոտքերով 5-10 աստիճան հետահար: Ձեռքերը հետ դրությունից իջնում են ցած- առաջ և կամրջակին ոտքերով հպվելու պահին ծարժվում են առաջ թափը մեծացնելու նպատակով: Հրումը կատարվում է ուղիղ ոտքերով և ոտնաթաթերով շեշտադրված: Հրումն ավարտվում է մարմինը ուղղահայացից 15-20 աստիճան թեքված առաջ:

Ոսուսուցման հաջորդականությունը

- Մարմնամարզական պատից բռնած, ուսյուններ թաթերին, նմանեցնելով կամրջակից հրվելու տեխնիկային,
- 2-3 քայլից հրման ոտքով հրվելը և զույգ ոտքով հրվելը կամրջակից,
- 2-3 քայլից ոստնում կամրջակին, զատ թաթերով, հետահար հրումով:

Կամրջակին ոստնելու և նրանից հրման բնորոշ սխալներն են. ոտքերը ուղղահայացից առաջ պահելը, որն առաջացնում է սփռված թոփչք, ծալված ծնկներով կամրջակին իջնելը և ձեռքերի չկոորդինացված թափը, ամբողջ ներբաններով հրվելը, ոտքերի չափազանց գատած դնելը կամրջակին և ծալված ոտքերով հրումը:

Ճախրումը մինչև ձեռքերի հրումը

Կատարման տեխնիկան.

- Ձեռքերի առաջ թափի հետ մարզիկը ճախրում է մինչև ձեռքերով գործիքից հրվելը,
- Ձոռքերի առաջ թափը նպաստում է ճախրման բարձրությանը:

Ոսուցման հաջորդականությունը.

- Օժանդակ վարժություններ ճախրման պահը զգալու համար՝ ճախրում ներքնակներին, ցատկացանցի վրա ուսյուններ,

- Նմանողական վարժություններ վարժակցի օգնությամբ և ինքնուրույն, կամրջակից կամ հատակից ներքնակների վրա,
- Հատուկ վարժություններ այս կամ այն ցատկի ճախրման փուլը յուրացնելու և կատարելագործելու համար(շրջումներ առաջ պորոլոնե փոսի մեջ: Տարբեր ճախրումներից ցատկեր փոսը):

Բնորոշ սխալներն են. ցածր հետ թափը, կոնքագորային հոդերում ծավաճ դրությունը, ոտքերի և ձեռքերի ծավաճ վիճակը, ոտքերի զատելը, ձեռքերի չկոորդինացված վիճակը:

Հրում ձեռքերով: Ձեռքերով հրումը կատարվում է հանդիպակաց և հետահար, որը տեխնիկական պահանջ է հաջորդ թռիչքի բարձրության համար: Ձեռքերը դրվում են մարմնի առջևում, գործիոյ նկատմամբ սուր անկայան տակ: Հրումը ավարտվում է երբ ուսերը անցնում են ուղղահայացից: ԹոճՕՄԱ կատարվում է հիմնականում ուսագոտու կտրուկ տարածման հաշվին:

Ուսուցման հաջորդականությունը.

- Օժանդակ վարժություններ ձեռքերի հրումը յուրացնելու նպատակով տարբեր ելման դրություններց հրումներ ուսագոտու հաշվին՝ պատից հենում պառկած դրությունից և այլն,
- Հատուկ վարժություններ ձեռքերի հրման համար մոտեցված կոնկրետ ցատկի տեխնիկային:

Բնորոշ սխալներն են: Հրումը ծավաճ ձեռքերով, փափուկ և ոչ շեշտադրված արմնկային հոդերում և ոչ ուսագոտու հաշվին:

Ճախրում ձեռքերի հրումից հետո: Յուրաքանչյուր ցատկի կառուցվածքը բնորոշվում է նրա այս փուլում մարմնի ընդունած ձևով կամ դիրքով: Հենացատկի տեխնիկան բնորոշվում է նրա այս փուլի մարմնի ձևից, դարձումներից պտույտներից: մարմինը կարող է արտակորվել, ծավվել, տարածվել, կծկվել, պտտվել:

ԳԼՈՒԽ 2. ՑԱՏԿԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Ուսուցումը 5-րդ դասարանում: 5-րդ դասարանում դպրոցականներին սովորեցնում են պարզագույն հենացատկեր և արգելքի հաղթահարում մեկ ձեռքի և տարանուն ոտքի վրա հենված կողք ցատկերով:

«Հենում կքանիստ և վարցատկ արտակոր» ցատկը կատարվում է մինչև 60-100 սմ բարձրության լայնակի տեղադրված բռնակներով նժույգի կամ լայնակի տեղադրված «այծ»- ի վրայով [2], [3],[4]:

Այս ցատկի ուսուցմանն անցնում են այն բանից հետո, երբ համոզվում են, որ աշակերտները լավ են յուրացրել «Հենում կքանիստ» ցատկը, որն արդեն ուսումնասիրվել են 4-րդ դասարաններում:

Արտակորված վարցատկը կատարվում է կքանստած դրությունից ձեռքերի թափով և ոտքերի առաջ-վեր հրումով: Հիմնական պահանջն է, ցատկի ժամանակ մարմինը պահել արտակորված:

Եթե ցատկը կատարվում է անվստահ, ապա ճախրանքի պահին տեղի է ունենում ոտքերի առաջ անցում ուսագոտուց: Այդ սխալը կհանգեցնի մեջքի վրա վայրէջքի, որը կարող է պատճառ հանդիսանալ վնասվածքների:

Ցատկի կայունությունը մշակելու նպատակով հանձնարարվում են հատուկ վարժություններ հատակի վրա:

«Հենում կքանիստ և վայրէջք՝ 90° դարձումով» ցատկը կատարվում է մինչև 100սմ բարձրության այծի վրայով: Այս վարժությունը կատարվում է այն բանից հետո, երբ աշակերտները յուրացնում են «Հենում կքանիստ և վայրէջք արտակոր» ցատկը:

Հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձնել ճախրման փուլում մարմնի ուղիղ դիրքի և նշված ուղղությամբ դառնալու, փափուկ և ճիշտ վայրէջք կատարելու վրա:

Ուսուցման հաջորդականությունը և մեթոդական հնարները գրեթե նույնն են ինչ-որ նախորդ ցատկի ժամանակ[2], [3],[4]::

«Մեկ ձեռքի հենումով և տարանուն ոտքի վրայով» ցատկը ուսուցանելու ժամանակ նախապես ներշնչում են ցատկի լավ տիրապետմանը նպաստող վարժություններ, ինչպիսիք են՝ հենում կողք պառկած, հենման ձեռքը բարձր է հենման ոտքից, ազդրի վրա պառկած կողք, ոտքերը զատած:

Ուսուցումը 6-րդ դասարանում: Ուսուցման խնդիրն է աշակերտներին ուսուցանել հենացատկ «ոտքերը զատած», «ոտքերը կծկված» եղանակով: Խորացված պարապմունքների ծրագրով աշակերտները լրացուցիչ կերպով կատարելագործում են ոտքերը կծկված ցատկը և սովորում են ցատկել կամրջակից[2], [3],[4]:

«Այծի վրայով ոտքերը զատած» ցատկ: Ցատկի նկարագրությունը և ուսուցման մեթոդիկան նշված են 5-րդ դասարանում խորացված պարապմունքների համար լրացուցիչ վարժություններում: Այստեղ գործիքը բարձրացվում է մինչև 110սմ:

«Ոտքերը կծկված» եղանակով ցատկ: Բռնակներով նժույգից սովորում են աղջիկները, իսկ լայնությամբ տեսադրված այծի վրայով տղաները: Գործիքի բարձրությունը 110սմ է:

Երկու ոտքով կամրջակից հրվելով, աշակերտը թափավազքով ցատկում է գործիքի վրա ընդունելով հենում դրություն: Կոնքը բարձրացնելով և խիստ սեղմած ոտքերը կծկելով դեպի կուրծքը հրվում է ձեռքերով, անցնում է գործիքի վրայով և արագ ուղղվելով վայրէջք է կատարում ներքնակի վրա:

Ոտքերը կծկած եղանակով ցատկի ուսուցումը սկսվում է հետևյալ հաջորդականությամբ.

- Հենում պառկած դրությունից ոտքերի հրումով անցնել հենում կքանիստ,
- Հենում պառկած դրությունից կատարել վերցատկ արտակորումով,
- Թափավազքից հրվելով կամրջակից կատարել «հենում կքանիստ»,
- Ցատկ ոտքերը կծկված, մարմինը չկորացնելով [2], [3],[4]:

Ուսուցումը 7-րդ դասարանում: Խնդիրը կայանում է նրանում, որ բոլոր դասարաններում մարմնամարզությամբ պարապող աշակերտները սովորեն «ոտքերը կծկված» և «ցատկ կողք» ցատկերը յուրացնելուց: Մարմնամարզության գծով

խորացված պարապմունքների ժամանակ տղաներին պետք է սովորեցնել «կողք հենացատկ դարձումով», իսկ աղջիկներին ծանոթացնել «Ցատկ կողքի վրա»:

Նախորդի համեմատությամբ 7-րդ դասարանում բարդանում է «ոտքերը կծկված» ցատկը տղաների համար երկարությամբ տեղադրված «այծ»-ի վրայով՝ գործիքի բարձրությունը 110 սմ, իսկ աղջիկներինը՝ լայնությամբ տեղադրված «այծ»-ի վրայով, 100 սմ գործիքի բարձրությամբ:

«Կողքով» ցատկը կատարվում է լայնությամբ տեղադրված, բռնակներ ունեցող նժույգին և այլ գործիքների վրայով: Հարմար է ուսուցումը սկսել բռնակներ ունեցող նժույգից: Թափավազքից ոտքերով հրվում է կամրջակից և ձեռքերով հենվելով նժույգի բռնակներին բարձրացնում է կորացված մարմինը վեր և կողմ:

Կողքով ցատկերը նպատակահարմար է իրականացնել երկու կողմերով:

Նախապատրաստական վարժությունները հետևյալն են.

- Ազդրի վրա պառկած հենումից իրանի վեր թեքում և իջեցում ելման դրություն,
- Հենում պառկած դրությունից ոտքերի հրումով սրնթափի հենում պառկած կողքի,
- Թափավազքից ցատկ գործիքի վրա հենում կողքի և վարցատկ առաջ,
- Ցատկ կողքով, հենվելով մեկ ձեռքի և տարանուն ոտքի վրա,
- Ցատկ կողքով լրացուցիչ արգելքների վրայով, որոնք տեղադրված են գործիքի վրա:

Ուսուցումը 8-րդ դասարանում: Ուսուցման խնդիրներն են՝ աշակերտներին սովորեցնել հենացատկեր, «ոտքերը կծկված դարձումով» և «կողք դարձումով» եղանակներին: Խորացված ծրագրով պարապմունքներում տղաները լրացուցիչ կերպով սովորում են հենացատկ անկյունով, կատարելագործում են ոտքերը զատած ցատկերը, իսկ աղջիկներն ավարտում են «կողք» ցատկի ուսումնասիրումը և անցնում են ցատկել գործիքի վրա հենմամբ կանգնած՝ ոտքերը զատած:

«Ուտքերը կծկված 90° դարձումով» ցատկը կատարվում է 120 սմ բարձրությամբ նժույգի վրայից տղաների համար և մինչև 115 սմ աղջիկների համար: Դարձումը կատարվում է ճախրանքի ժամանակ ի հաշիվ դարձման և հակառակ կողմի ձեռքի ավելու ուժեղ հրելու հաշվին: Դարձումից հետո աշակերտը պետք է հասցնի արտակորվել և փափուկ վայրէջք կատարել[2], [3],[4]:

«Ուտքերը զատած» ցատկը ուսումնասիրում են տղաները: Այս ցատկը կատարում են ինչպես այծի վրայով լայնությամբ, գործիքի բռնակների առկայությամբ: Այս դեպքում աշակերտը ավելի պետք է բարձրացնի կոնքը, լայն տարածի ոտքերը: Այս ցատկը լավ տիրապետելու համար որպես մոտեցնող վարժություն կարելի է օգտագործել ցատկ նժույգի վրա զատած կանգ, իսկ վարցատկը՝ դեպի վեր և առաջ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայով նախատեսված մարմնամարզական ցատկերը և նրանց ուսուցումը, ինչպես նաև նրանց հետագա կատարելագործումը, հանգեցինք հետևյալ գործնական եզրակացության, որ

1. Այն ուղղված է մարզվողների բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը,
2. Հենացատկերը ուսուցանվում են պարզից բարդ սկզբունքով՝ համաձայն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բովանդակային միջուկի,
3. Ուսումնասիրված ցատկերը մարզվողների մոտ մշակում են ուժ, արագաշարժություն, շարժումների ճշգրտություն, ինչպես նաև ձևավորում են բարոյականային հատկանիշներ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Զ. Ի. Կուզնեցովա – «Ֆիզիկական կուլտուրան 5-8-րդ դասարաններում», Հր. «Լույս», Եր. 1968թ.,
2. Կ.Գ. Բաբայան – «մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան», Հր. «Հայաստան», Եր. 1985թ.,
3. Ռ. Մ. Խիզանցյան – «Մարմնամարզական ցատկեր», Եր. 2003թ.
4. Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան- «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր. 2007թ.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների

վերապատրաստման դասընթացներ

Մակարյան Աննա

Թեմա՝ «Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը տարրական դպրոցում»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱԾԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2022թ.

**ԹԵՄԱ- Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը տարրական
դպրոցում**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն.....	3
2. Գլուխ 1. Կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները	5
3.Գլուխ 2. Շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդական ձևերը.....	12
4. Եզրակացություն.....	16
4. Գրականություն.....	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մարդու շարժողական գործունեությունն իր մեջ ընդգրկում է տարբերն ձևի շարժումներ և շարժողական գործողություններ: Մարդու, որպես անհատի ձևավորումը կախված է սոցիալական պայմաններից, որոնց միջավայրում նա ծավալում է իր գործունեությունը: Այդ պայմանները բնորոշում են մարմնի ուղղահայաց դիրքի պահպանման, սեփական մարմնի քաշի, ինչպես նաև զանազան առարկաների ծանրության հաղթահարման անհրաժեշտությամբ, որոնց հետ մարդը շփվում է կենցաղային, ուսումնական, աշխատանքային ու մարզական գործունեության ընթացքում:

Օրգանիզմի աճը և զարգացումը ընթանում է անհամաչափ, տատանողական, բայց առաջընթաց ձևով: Այդ գործընթացին բնորոշ է թռիչքաձև աճը, դանդաղեցումը, կայունությունը: Զարգացման ընթացքում օրգանիզմում աստիճանաբար առաջացած փոփոխությունների քանակը տալիս է նոր որակ: Զարգացման յուրաքանչյուր տարիքային փուլ որոշվում է նախորդ փոփոխություններով և այն սերտորեն կապված է հաջորդ բոլոր փուլերի հետ [1],[2]:

Մորֆոլոգիական, ֆիզիոլոգիական, կենսաբանաքիմիական բազամաթիվ հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ տարբեր մկանախմբեր զարգանում են ոչ զուգահեռ և ոչ միաժամանակ: Այդ տվյալները հաստատվում են դպրոցահասակ երեխաների շարժողական ընդունակությունները բնորոշող ֆունկցիանալ ցուցանիշներով: Ընդ որում, այդ ցուցանիշների տարիքային փոփոխությունները պայմանավորված են ինչպես ծայրամասային, այնպես էլ կենտրոնական նյարդային նյարդային ապարատի գործոններով: Փաստերը վկայում են, որ դպրոցական հասակում տեղի է ունենում շարժողական հմտությունների հետագա կատարելագործում: Ապացուցված է, որ շարժողական անալիզատորը սկսում է հասունանալ սկսած 13-14 տարեկան հասակում, որից հետո շարժողական անալիզատորի ցուցանիշների արտահայտված աճ չի նկատվում: Չի կարելի անտեսել այն փաստը, որ շարժողական անալիզատորի ձևավորման ավարտը համընկնում է սեռական հասունացման ժամկետներին: Այդ հանգամանքով է պայմանավորված ընդհանուր կենսաբանական օրինաչափությունները, որոնցից են շարժողական ու սեռական հասունացման ժամկետները [4]:

Ընդհանրապես, ընդունակությունների պրոբլեմի նկատմամբ հետաքրքրությունը կրում է համընդհանուր բնույթ և այն լուծվում է հոգեբանամանկավարժական վերլուծությամբ: Այս առումով հատուկ ուշադրություն ունի մատաղ սերնդի դաստիարակությունը, որն ունի համապետական նշանակություն: Տարբեր տարիքի երեխաների ներդաշնակ զարգացման համար անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճի ու զարգացման, գործունեության տարբեր ձևերում դրսևորվող նրանց ընդունակությունների օրինաչափությունների իմացությունը [1],[2],[4]:

Հայտնի է, որ ընդունակությունները զարգացման արդյունք են, որոնք ձևավորվում և դրսևորվում են կոնկրետ գործունեության մեջ: Հանդիսանալով ելակետային, բնական նախադրյալներ ընդունակությունները կարող են նկատելիորեն ազդել տարիքային զարգացման, ուսուցման և մարզման գործընթացների վրա:

Շարժողական ընդունակությունների նպատակասլաց զարգացումը տեղի է ունենում ուսուցման միջոցով: Որպես մանկավարժական կազմակերպված պրոցես, շարժողական ընդունակությունների մշակումը իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, պարավեստի ու երաժշտության պարապմունքներին: Ֆիզիկական վարժությունը հանդիսանում է շարժողական ընդունակությունների մշակման հիմնական ձևը:

Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների հետազոտումը, նրանց տարիքային զարգացման օրինաչափությունների հայտնաբերումը կարևոր գործոն է ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներ լուծելու համար:

Աշխատանքի արդիականությունն է. Մշակել տարրական դասարաններում սովորողների շարժողական ընդունակությունները:

Նպատակն է. Ուսումնասիրել տարրական դպրոցականների տարիքային, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները:

Խնդիրներն են. Կազմակերպել տարրական դասարաններում սովորող դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացը համաձայն տարիքային, անհատական զարգացման տեմպերի:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. Աշխատանքը բաղկացած է 17 տպագիր էջից, 2 գլուխներից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից:

Գլուխ 1. Կրտսեր դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում անձի համակողմանի ֆիզիկական զարգացվածությունը և կատարելիությունը համարվում է մեր հասարակության կարևորագույն խնդիրներից մեկը:

Այս խնդրի իրագործման անհրաժեշտ պայմաններից է մատաղ սերնդի առողջության ամրապնդումը, երիտասարդության օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ու շարժողական գործունեության կատարելագործումը: Այս առումով անհատի բազմակողմանի ու ներդաշնակ դաստիարակության խնդիրը համարվում է ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հիմնական սկզբունքը[1]:

Կենսականորեն անհրաժեշտ և կարևոր շարժողական հատկությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկանության, ճկունության, ճարպկության մշակումը մեծ նշանակություն ունեն դպրոցականների օրգանիզմի բազմակողմանի զարգացման, հետևաբար և նրանց հանրօգուտ հասարակական աշխատանքի և հայրենիքի պաշտջանության համար նախապատրաստվելու գործում: Ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր համակարգերում շարժողական հատկությունների մշակումը անձի կատարելագործման կարևոր բաղադրամասն է:

Երեխաների ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներ կազմակերպելը, ուսուցման մեթոդական եղանակներ ընտրելը, վարժությունների ընտրությունը, բեռնվածության աստիճան որոշելը պետք է հիմնվեն մանկական օրգանիզմի զարգացման օրինաչափությունների իմացության վրա: Մանկական յուրաքանչյուր տարիքին ու սեռին հատուկ են օրգանիզմի մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ զարգացման իրենց առանձնահատկությունները:

Աճման ու զարգացման պրոցեսը, մարմնի կշռի ու չափերի ավելացումը, հյուսվածքների և օրգանների դիֆերենցացիան ընթանում է անընդհատ և միևնույն ժամանակ անհամաչափ կերպով՝ ինտենսիվ աճման շրջանները փոխարինվում են դանդաղ աճի շրջաններով:

Այս պրոբլեմի ուսումնասիրությունները կարևոր են հատկապես կախված բնակլիմայական ու աշխարհագրական պայմաններից, որտեղ տարբեր են երեխաների ոչ միայն շարժողական հնարավորությունները, այլև նրանց տարիքային

տեղաշարժերն ու զարգացման տեմպերը: Այդ կապակցությամբ հետազոտվել են կրտսե տարիքի դպրոցականները: Ուսումնասիրվել են նրանց ուժային, արագային, արագաուժային հատկությունների, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության, շարժումների հաճախականության ու ճշգրտության, ցատկունակության, հավասարակշռության զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները:

Դպրոց ընդունվող 6 տարեկան երեխայի մեջ շարունակվում է հյուսվածքների և օրգանների կազմվածքի ձևավորումը և կատարվում է դրանց հետագա բուռն աճը: 7 – 10 տարեկան հասակում այդ աճը որոշ չափով դանդաղում, ավելի համաչափ է դառնում: Տարվա ընթացքում հասակը միջին հաշվով ավելանում է 4սմ – ով, իսկ քաշը՝ 2կգ – ով: Առանձնահատուկ է հասակի ավելի արագ աճը երկարությամբ՝ իրանը և կրծքավանդակը լայնքով աճելու համեմատությամբ: Դրա հետ կապված՝ էականորեն փոփոխվում են երեխայի մարմնի համաչափությունները: 10 – 11 տարեկան հասակում տղաների և աղջիկների մարմնի համաչափություններն աննշան չափով են տարբերվում իրարից[2],[3],[4]:

Ոսկորներում կան շատ կոճիկային հյուսվածքներ, հողերը շարժուն են, կապանները հեշտությամբ ձգվում են: Ողնաշարն արդեն ունի իր հաստատուն ֆիզիոլոգիական ծռումները, բայց այն դեռևս ամրացած չէ և շնորհիվ համեմատաբար հաստ միջողնաշարային կոճիկային սկավառակների և թույլ կապանների, աչքի է ընկնում մեծ ճկունությամբ: Այս ամենը պայմանավորվում է մարմնի սխալ դիրքում և տևական լարվածության վիճակում ծռումների նկատմամբ ողնաշարի հեշտ զիջմամբ: 6 տարեկանում միայն կոնքոսկրերը սկսում են սերտաճել և սուր ցուցումների դեպքում կարող են տեղից ընկնել: Այս տեսակետից վտանգավոր են վար ցատկերը մեծ բարձրությունից ամբողջ ներքանի կամ ամուր մակերեսի վրա[4]:

Կրտսեր դպրոցականների փողրակաձև ոսկորները կազմված են առանձին մասերից, որոնք իրարից բաժանված են երկարությամբ (ոսկորների աճը դանդաղելու պահին անհետացող կոճիկաշերտերով) աճի գոտիներով: Ավարտված չէ նաև դաստակի ոսկրացման պրոցեսը: Ոսկրամարմինների ու դրանց ծայրերի միջև կան կոճիկաշերտեր, իսկ ենթադաստակի ոսկորներում նոր միայն երևում են ոսկրացման կետեր: Մոտավորապես 10 տարեկանում ավարտվում է ֆալանգների մատոսկրիկների և ավարտին է մոտենում դաստակի ոսկրացումը:[1],[2],[4]

Չափից ավելի ֆիզիկական բեռնվածությունը կարող է վնասակար, ազդել կմախքի զարգացման վրա՝ ուշացնել ոսկորների աճը, առաջ բերել դրանց ծովածքները: Չափավոր և մատչելի վարժություններն, ընդհակառակը, խթանում են ոսկորների աճը, նպաստում դրանց ամրապնդմանը: Այդ նպատակով օգտակար են խոր շնչառական շարժումները, ինչպես նաև մազլցելու, վազքի ու ցատկի վարժությունները: Ոսկորների զարգացման համար արժեքավոր են ընդհանուր զարգացնող վարժությունները փոքր ու մեծ գնդակներով, թեթև առարկաները որոշակի հեռավորությամբ ու նշանակետին նետելու վարժությունները:

Երեխաների մկանային համակարգը դեռևս շատ թույլ է զարգացած: Ըստ իրենց քիմիական կազմության, կառուցվածքի, կծկման հատկությունների երեխայի մկանները տարբերվում են մեծահասակների մկանային համակարգից: Երեխաների մկանային հյուսվածքն ավելի նուրբ է, քան մեծահասակներինը, առաջինը հարուստ է ջրով և աղքատ՝ սպիտակուցային նյութերով ու ճարպերով: Մկանաթելերի աճը այդ տարիներում կատարվում է անհամաչափ կերպով: Միննույն մկանում միատեսակ չէ տարբեր մկանաթելերի հասունության աստիճանը[2],[3],[4]:

Երեխաների կապանները ավելի թույլ, կարճ ու լայն են, քան մեծահասակներինը: Երեխաների մկաններն ավելի առաձգական են և կծկման ու թուլացման ժամանակ կարող են մեծ չափով կարճանալ ու երկարել: Երեխաների մկանները ոսկորներին ամրացված են պտտման առանցքից հեռու, դրանով իսկ, ծալման ու հետծալման շարժումներ կատարելիս հասնում են ավելի քիչ էներգիայի ծախսման: Դպրոցական ցածր տարիքում զարգանում են գլխավորապես ստորին վերջույթների և ուսագոտու խոշոր մկանները, իսկ ավելի մանր մկանները, օրինակ, դաստակի, զարգանում են ավելի ուշ: Դրա համար էլ երեխաների մոտ մեծ շեղումներով շարժումները կատարվում են հեշտությամբ, իսկ ճշգրտություն պահանջող փոքր շարժումներն՝ ավելի դժվարությամբ:

6-8 տարեկան հասակում տեղի է ունենում նյարդա-մկանային վերջավորությունների պրոգրեսիվ դիֆերենցացիա, որի շնորհիվ հնարավորություններ են ստեղծվում դրսևորելու արագ և բազմազան շարժումներ:

7-8 ամյա հասակից հետո նկատվում է ողջ մկանային համակարգի զարգացման տեմպի ուժեղացում, արագ է ընթանում մկանային ծավալի գերաճը, կապանների

ամրապնդումը: Այնուամենայնիվ, մկանների աշխատունակությունը մնում է ցածր, մկանները շուտ են հոգնում, հատկապես մարմինը միանման դիրքերում պահելիս, որոնք պահանջում են ստատիկ լարումներ, կամ կրկնվող միատեսակ շարժումներ կատարելիս: Այս բոլոր երևույթները վերջին հաշվով անբարենպաստ կերպով են ազդում մկանային համակարգի և ամբողջ օրգանիզմի զարգացման վրա: Այս տեսակետից վնասակար են նաև մկանային խմբերից որևէ մեկի միակողմանի բեռնվածությունները, որոնք տանում են դեպի անհամաչափ զարգացում:

Օրգանիզմի նորմալ ֆիզիկական զարգացումն ապահովելու համար անհրաժեշտ է մկանախմբերի բազմակողմանի զարգացում: Երեխաների հետ պարապմունքներ անցկացնելիս գործադրում են բազմազան ֆիզիկական վարժությունները, աշխատանքի մեջ ներգրավելով զանազան մկանային խումբեր: Հաճախակի փոփոխվում են շարժումների տեսակները, հերթագայում մկանների լարվածությունը՝ դրանց հաջորդական թուլացմամբ, որոշ մկանների աշխատանքը՝ մյուսների հանգստով:

Երեխաների աշխատունակությունը, ֆիզիկական բեռնվածություններին դրանց օրգանիզմի հարմարվողականությունը զգալի կերպով որոշում են սիրտ-անոթային և շարժողական համակարգերի վիճակով: Սիրտը և արյունատար անոթները զարգանում են անհամաչափ, դրանց չափերը միմյանց և ամբողջ օրգանիզմի նկատմամբ այլ են, քան մեծահասակինը: 10–11 տարեկան երեխայի սրտի չափերը համեմատաբար մեծ են և անցքերը լայն: Արյունատար անոթներն առաձգական են և ունեն համեմատաբար ավելի լայն բացվածք: Դա ակնառու է հատկապես զարկերակներում:

6 – 7 տարեկան հասակում ավարտվում է սրտի նյարդավորման ապարատի զարգացումը, սակայն սրտամկանը դեռ չի հասնում իր զարգացման ավարտին: Ուստի համեմատաբար փոքր է սրտամկանի կծկումների ուժը, արյան ճնշումը ցածր է, քան մեծահասակներինը: Մեծ չէ նաև սրտի զարկի ուժը (մի կծկման ժամանակ սրտի կողմից դուրս մղվող արյան քանակը), բայց բոլորական ծավալը հավասար է լինում մեծահասակ մարդու բոլորական ծավալին: Դա նրանից է, որ 7–14 տարեկան երեխաների սրտային կծկումների թիվը մեկ բոլորական հավասար է 83 – 90 զարկի: Այս ամենը նպաստում է արյան ավելի արագ շրջանառությունը, մազանոթներով ավելի շատ արյուն հոսելուն, հյուսվածքներին ավելի առատորեն արյուն մատակարարելուն:

Երեխայի սիրտը շուտ գրգռվում է մի կողից՝ այն օժտված է տարբեր աշխատանքի արագ հարմարվելու, իր աշխատունակությունը արագ վերականգնելու ընդունակությամբ, մյուս կողմից՝ կայուն չէ նրա գործունեությունը: Աննշան շատ պատճառների ազդեցությամբ կարող են տեղի ունենալ սրտի կծկումների ռիթմի խախտումներ, զարկերի խիստ տատանումներ, արյան ճնշման նվազում: Սա բացատրվում է կարգավորող ապարատի անկատարությամբ, որը մինչև վերջ ձևավորվա չէ սիրտ-անոթային համակարգի վրա գործադրող պայմանական ռեֆլեկտորային ազդեցությունների մեխանիզմներով: Համեմատաբար փոքր է սրտի դիմացկունությունը ֆիզիկական լարվածությունների նկատմամբ: Տևական ֆիզիկական ու հոգեկան լարվածությունները կարող են բացասաբար անդրադառնալ սրտի գործունեության վրա և հասցնել սրտամկանների լայնացմանն ու վնասմանը: Այդ տեսակետից վնասակար են ծանրության բարձրացման և դիմադրության վարժությունները: Հավասարակշռության վարժություններն անցկացնելու համար վերցված չափից ավելի բարձր գերանը, առանց այդ վարժությունների նախօրոք ոչ մեծ բարձրության վրա կատարմանը, կարող է առաջ բերել երեխայի արագացված սրտախփոցի:

Կրտսեր դպրոցականների շնչառական օրգանները նույնպես իրենց կազմությամբ և ֆունկցիաներով ունեն մի շարք առանձնահատկություններ: 6 տարեկան հասակում հիմնականում ավարտվում է թոքերի և շնչառական ուղիների հյուսվածքի ձևավորման որոցեսը: Սակայն այդ հյուսվածքները շատ նուրբ են և ֆունկցիոնալ տեսակետից դեռ չեն հասունացել: Թույլ է զարգացած առաձգական հյուսվածքը, որը կարևոր դեր է խաղում արտաշնչելիս:

Երեխայի կրծքավանդակն ունի այլ ձև, քան մեծահասակներինը. լայնակի հատվածում այն ավելի կլորացած է, ձվաձև է, կողոսկրերը գրավում են քիչ թեք դիրք և կողոսկրային անկյունն ավելի է բացված: Շնչառության ժամանակ կողոսկրերը չեն կարող ցած իջնել, կրծքավանդակը մնում է վեր բարձրացած, որի պատճառով երեխան չի կարող կատարել խոր շնչառական (շնչելու և արտաշնչելու) շարժումներ: Բացի այդ, տվյալ տարիքում համեմատաբար թույլ է երեխաների շնչառական մկանունքը: Այս ամենով է պայմանավորվում քիչ արդյունավետ, մակերեսային ու հաճախակի շնչառությունը:

Ժամանակի միավորի ընթացքում մեծաքանակ արյուն է հոսում դպրոցական ցածր տարիքի երեխաների թոքերի միջով: Դա հնարավորություն է տալիս մանկական օրգանիզմը ապահովել թթվածնով, որն առաջանում է ինտենսիվ նյութափոխանակությամբ, քան մեծահասակների օրգանիզմում: Ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ մանկական օրգանիզմի թթվածնի բարձր պահանջարկը բավարարվում է ի հաշիվ շնչառության հաճախականության ավելացման և պակաս չափով՝ ի հաշիվ շնչառության խորության փոփոխման: Բեռնվածության նկատմամբ շնչառական ապարատի այսպիսի ռեակցիան արդյունավետ չէ: Շնչառության հաճախականությունը բարենպաստ պայմաններ չի ստեղծում կրծքային և որովայնախոռոչային օրգանների աշխատանքի համար, դրական ազդեցություն չի ունենում երեխայի հոգեբանության վրա: Ուստի անհրաժեշտ է շարունակ հոգ տանել ճիշտ, համաչափ ու խոր շնչառության դրվածքի մասին, որը կապահովի թթվածնի անհրաժեշտ ծավալ օրգանիզմում:

Քթով շնչելու ժամանակ, նեղ քթանցքերով օդի անցումը դժվարանալու հետևանքով տեղի են ունենում շնչառական մկանունքների լարվածության ուժեղացում: Իսկ դա առաջ է բերում ավելի խոր շնչում և արտաշնչում: Կրծքի և որովայնային խոռոչներում ծագած ճնշման խիստ տատանումները ուժեղացնում են բազում երակների միջով արյան հոսքը դեպի սիրտը, դրանով իսկ լավացնում արյան շրջանառությունը: Քթով շնչելը խոչընդոտում է երեխայի օրգանիզմի մեջ վարակ ու փոշի ընկնելուն, դրանք պահվում և վնասագերծվում են քթախոռոչի լորձաթաղանթի վրա: Ներշնչած սառը օդը, անցնելով քթախոռոչով, տաքանում է, իսկ չոր օդը՝ խոնավանում: Սրանով նախազգուշացվում է շնչառական ուղիների սառելը, վերացվում է չոր օդի գրգռիչ գործողությունը շնչառական ուղիների վրա: Համաչափ և խոր շնչառություն առաջացնող ֆիզիկական վարժությունները շնչառական ապարատի զարգացման լավագույն միջոցներն են: Այդ վարժություններին առավելապես պատկանում են ցիկլային բնույթի շարժումներով վարժությունները Քքայլքը, վազքը, առաջընթացը դահուկների ու չմուշկների վրա, լողը և այլն):

Տղաների և աղջիկների շնչառական համակարգերը համեմատելու ժամանակ նկատվում է որոշ տարբերություն: Այսպես, աղջիկների կրծքավանդակի շրջանագիծը պակաս է 1,5 – 2սմ –ով, թոքերի կենսատարողությունը՝ 100-200սմ³ –ով, պակաս է

կյանքի ցուցանիշը (թոքերի կենսաձավալի հարաբերականությունը մարմնի կշռին): Ֆիզիկական դաստիարակությունը ճիշտ իրագործելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև երեխաների շարժունակությունը: Հատուկ հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ մկանունքի նյարդավորման ապարատը 6 տարեկան հասակում հասնում է զարգացման բավականին բարձր մակարդակի: 6 – 11 տարեկան հասակի շրջանում երեխայի շարժողական ունակությունների զարգացումն ընթանում է առանձնակի ինտենսիվությամբ, շարժումները դառնում են ավելի ճշգրիտ ու բազմազան:

Երեխաները համեմատաբար հեշտությամբ են ձեռք բերում զանազան շարժողական հմտություններ: Այս պարագայում պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել երեխաների մոտ շարժումների արագության և համաձայնեցում դաստիարակելուն: Միաժամանակ չի ընթանում նաև շարժումների արագության և ուժի զարգացումը: 6 – 10 տարեկան հասակի շրջանում արագային որակները զարգանում են ինտենսիվ կերպով և 13 տարեկանում հասնում բարձր ցուցանիշների, դա այն դեպքում, երբ ուժը աճում է ավելի չափավոր: 6 – 10 տարեկան հասակում շարժումների հիմնական ձևերում նկատվում է ցուցանիշների արագ աճ, որը տեղի է ունենում անհամաչափ կերպով, տղաների և աղջիկների մեջ որոշակի տարբերությամբ: Արագավազությամբ աղջիկները հետ են մնում տղաներից, սակայն մեծ չէ ուժի տարբերությունը տղաների և աղջիկների միջև:

6 – 10 տարեկան աղջիկները գործնականորեն կարող են համաձայնեցմամբ կատարել միևնույն ֆիզիկական վարժությունները: Սակայն ֆիզիկական վարժությունների չափավորումը աղջիկների համար պետք է լինի այլ, քան տղաներինը: Աղջիկների համար պակասեցվում է վարժությունների քանակը, նվազեցվում են պահանջները վազքի արագության ու տևողության նկատմամբ, բարձրացատկի ու հեռացատկի, նետումի հեռավորության, դահուկների, չմուշկների վրա առաջընթացման տարածության երկարության նկատմամբ այլ են: Դպրոցական կրտսեր տարիքում առավել բարենպաստ է անցնում շարժման արագության ու ճարպկության դաստիարակումը: Այդ նույն ժամանակ տվյալ շրջանում անչափ սահմանափակ են ուժի ու տոկունության զարգացման հնարավորությունները: Դրա համար էլ ֆիզկուլտուրայի դասերին չեն կիրառվում հատուկ վարժություններ ուժի զարգացման, ինչպես և ըստ ժամանակի՝ տևական և մեծ տոկունություն պահանջող

վարժություններ: Անթույլատրելի է նաև շարժումների առանձին տեսակներում բարձր նվաճումների հասնելու հետ կապված տևական մարզումները[2],[3],[4],[5]:

Գլուխ 2. Շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդական ձևերը

Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակումը Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին իրականացվում է կազմակերպական, մեթոդական տարբեր ձևերով: Արդեն կազմավորվել են Ֆիզկուլտուրային դասերին աշակերտների գործունեության կազմակերպման որոշակի համակարգեր ուղղված են շարժողական հատկությունների մշակմանը: Այն իր մեջ պետք է ներառի պարապմունքների պարապմունքների իրականացման մեթոդական հետևյալ ձևերը^a վարժություններ-հանձնարարականներ, ստուգողական վարժություններ, շարժական և մարզական խաղերի տարրեր, լրացուցիչ վարժություններ, վարժություններ շրջանաձև մարզման մեթոդով:

Վարժություններ-հանձնարարականները ունեն ինչպես ցիկլիկ,այնպես էլ ացիկլիկ բնույթ: Դրանք կատարվում են աշակերտների արագաշարժության, արագաուժային ընդունակությունների ընդհանուր դիմացկունության նպատակով: Դասի ներգրավիչ ու հիմնական մասերում լինում են չափավոր ու արագ տեմպով վազքեր, հիմնական մասում ցատկեր, նետումներ, որոշակի հատվածների հաղթահարում: Որպես Ֆիզիկական պատրաստականության մեթոդական ձևեր լայնորեն օգտագործվում են մարմնամարզական վարժությունները: Այդ վարժությունները կատարվում են ճակատային, հոսքային, խմբակային, շրջանաձև, անհատական մեթոդներով:

Ստուգողական վարժությունները անց են կացնում այն նպատակով, որպեսզի որոշեն շարժողական նպատակաուղղված պարապմունքների կամ տնային հանձնարարականների կատարման ազդեցության ներքո որևէ հատկության զարգացման մակարդակը: Այս վարժությունները նպաստում են նաև դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակմանը: Ստուգողական վարժությունները նպատակահարմար է անցկացնել խմբակային մեթոդով^a հնարավորություն տալով բոլոր աշակերտներին ցուցաբերելու իրենց շարժողական հնարավորությունները: Դասի պրոցեսում ստուգողական վարժությունների տեղը կախված է այն բանից, թե

շարժողական որ հատկությունն է մշակվում: Այսպես, եթե ստուգվում են արագային հատկությունների զարգացման մակարդակը, ապա ստուգողական վարժությունները կատարվում են դասի ներգրավիչ մասի վերջում կամ հիմնական մասի սկզբում, իսկ եթե գնահատվում են ուժի ցուցանիշները՝ ապա այն մշակվում են դասի հիմնական մասի կեսերին և վերջում՝ ընդհանուր կրթական խնդիրները լուծելուց հետո:

Շարժական խաղերը մարմնամարզության դասերին Ֆիզիկական պատրաստականության վրա թողնում են բազմակողմանի նշանակություն: Միաժամանակ, խաղալիս երիտաները բազմաթիվ անգամ կրկնում են տարբեր բնույթի վարժություններ: Հետևաբար, շարժական խաղերում երեխայի շարժողական գործունեության նպատակաուղղված կազմակերպման միջոցով կարելի է հաջողությամբ մշակել տարբեր շարժողական հատկություններ: Խաղերն օգտագործելիս պետք է ելնել տարբեր շարժողական հատկությունների մշակման համար նրանց առավել ուղղվածությունից: Ճարպկության մշակման համար օգտագործվում են այն խաղերը, որոնք դրդում են աշակերտներին արագորեն անցնելու մեկ գործողությունից մյուսին ըստ փոփոխվող իրավիճակների: Արագաշարժությանը նպաստում են այնպիսի խաղեր, որոնք պահանջում են ակնթարթային պատասխաններ տեսողական ու լսողական ազդակներին, անսպասելի կանգառներով և կարճ հատվածների հաղթահարումներով խաղեր: Ուժի մշակմանը նպաստում են կարճատև ուժային և արագաուժային ճիգերի դրսևորումներով խաղերը: Դիմացկանության մշակման համար ավելի հարմար են այն խաղերը, որոնք պահանջում են բազմիցս կրկնվող գործողություններ և ծախսվում է բավականաչափ էներգիա և ուժ:

Շարժողական հատկությունների դրսևորումը պայմանավորված է ոչ միայն աշակերտների Ֆունկցիոնալ հնարավորություններով, այլ նաև կամային որակներով:

Խաղը, որպես գործունեության ձև, ինչպես շարժողական, այնպես էլ կամային հատկությունների զարգացման համար պարունակում է մեծ հնարավորություններ: Այս հանգամանքը անչափ մեծացնում է խաղերի՝ որպես դպրոցականների Ֆիզիկական պատրաստականության դերի նշանակությունը:

Լրացուցիչ վարժությունները աշակերտները կատարում են ինքնուրույնաբար: Սակայն, լրացուցիչ վարժությունները չի կարելի համարել երկրորդական, քանի որ

դրանց շնորհիվ կարելի է հաջողությամբ իրագործել դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակումը: Այս մեթոդի էությունը հետևյալն է, որ բացի հիմնական վարժություններից աշակերտները հիմնական վարժությունների միջև ընկած ժամանակահատվածում կատարում են օժանդակ վարժություններ^a ուղղված տարաբնույթ շարժողական հատկությունների մշակմանը:

Սովորաբար, լրացուցիչ կամ օժանդակ վարժություններն օգտագործվում են այն ժամանակ, երբ հիմնական հանձնարարությունը կապված է կատարման հերթականության հետ (օրինակ՝ վարժություններ մարմնամարզական գործիքներին, մագլցումներ և այլն): Ուսուցչի կողմից ընտրված հատուկ վարժությունները թողնում են բազմակողմանի ազդեցություն բոլոր այն մկանախմբերի վրա, որոնք գլխավորապես չեն ներգրավվում ակտիվ աշխատանքի մեջ: Միևնույն ժամանակ լրացուցիչ վարժությունները համարվում են ակտիվ հանգստի միջոց ու բարձրացնում են դասի ընդհանուր խտությունը: Լրացուցիչ կամ օժանդակ վարժությունները պետք է լավ ծանոթ լինեն աշակերտներին և ունենան բազմաբնույթ ներգործություն օրգանիզմի և պատրաստականությունների համար:

Յուրաքանչյուր լրացուցիչ վարժություն անց է կացվում հատուկ հատկացված տեղում, ընդ որում օգտագործվում են որոշակի գործիքներ կամ վարժասարքեր: Լրացուցիչ վարժությունների կատարման տևողությունը հաշմվում է այնպես, որ աշակերտները դրանց կատարելուց հետո ժամանակին անցնեն հիմնական վարժությունների կատարմանը: Գործնականում դա կատարվում է հետևյալ կերպ. հիմնական վարժությունը ամբողջ դասարանին բացատրելուց և ցուցադրելուց հետո ուսուցիչը աշակերտներին առաջարկում է այն կրկնել: Առաջին 2-3 աշակերտները, որոնք լավ կատարել են վարժությունը, ուսուցչի ցուցումները լսելուց հետո սկսում են ինքնուրույնաբար կատարել հարձնարարված վարժությունը (վերձգումներ պտտաձողի վրա, գլուխկոնծիներ կամ ցատկեր ցատկապարանով, «անկյուն» մարմնամարզական պատի վրա): Առաջին աշակերտներից հետո լրացուցիչ վարժությունները կատարում են հիմնական վարժությունը կատարած աշակերտները: Լրացուցիչ վարժությունների կատարման ժամանակը և նրանց չափավորումը ուսուցիչը հաշվարկում է այնպես, որ առաջին աշակերտները վերադառնան հիմնական վարժության կատարման տեղը այն պահին, երբ այն կատարում է խմբի

նախավերջին աշակերտը: Սա անհրաժեշտ է, որպեսզի լրացուցիչ վարժություններից ակտիվ հանգստից հետո, որոշակի ժամանակ մնան նաև պասիվ հանգստի համար: Եթե գլխավոր վարժությունը հենացատկն է, լրացուցիչ վարժությունը կատարում են թափավազքի ելակետը գնալու ճանապարհին:

Լրացուցիչ վարժությունների քանակը կախված է դասարանի երեխաների Ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակից: Որքան ցածր է երեխաների շարժողական հատկությունների զարգացման մակարդակը, այնքան քիչ են լրացուցիչ վարժությունների քանակը (2-4) և կրկնողությունների թիվը: Ֆիզիկական պատրաստականության աճի հետ ավելանում են լրացուցիչ վարժությունների քանակը (5-7) և դրանց կրկնությունները: Այսպիսով, վարժությունների քանակը և կրկնությունները ավելացնելով կամ նվազեցնելով հնարավոր է լինում փոփոխել աշակերտների Ֆիզիկական բեռնվածությունը:

Շրջանաձև մարզումով պարապմունքները համարվում են դասերի վարման տարատեսակ, որոնք նպաստում են շարժողական ընդունակությունների մշակման կատարելագործմանն ու ամրապնդմանը:

Շրջանաձև մարզումները անց են կացնում հետևյալ կերպ. ամբողջ դասարանը բաժանում են խմբերի, յուրաքանչյուր խմբում 4-5 աշակերտ: Մարզավայրը նույնպես բաժանում են աշխատատեղերի, այսպես կոչված կայանների, որոնք կարող են լինել գործիքների տեսքով և հատուկ կահավորանքով: Ուսուցչի հրահանգով ամեն մի խումբ գնում է մի կայանի մոտ: Կայանները ընտրում են այնպես, որպեսզի ամեն մի կայան ծառայի մեկ շարժողական հատկության զարգացմանը: Ուսուցչի հրահանգով բոլոր աշակերտները միաժամանակ սկսում են կատարել հանձնարարականները ըստ կայանների: Վարժությունների կրկնողությունների քանակը կատարելուց հետո, նորից, ուսուցչի հրահանգով, ամեն մի խումբ շրջանաձև, ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ անցնում են մյուս կայանին, որտեղ ծանոթանում են նոր կայանի հանձնարարական վարժություններին, նրանց կրկնողությունների քանակին: Այստեղ, նույնպես ուսուցչի հրահանգով կատարում են հանձնարարված վարժությունները^a իրենց կրկնողությունների քանակով: Շրջանաձև մարզումը ավարտվում է երբ դասարանի բոլոր աշակերտները անցնում են լրիվ կայաններով: Կայանների քանակը կախված է դասի կրթական խնդիրներից, աշակերտների քանակից :[1]

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով դպրոցահասակ երեխաների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայով նախատեսված շարժողական ընդունակությունների մշակման բաժինը հանգեցինք, որ դպրոցահասակ երեխաների շարժողական ակտիվությունը անմիջապես կախված է տարբեր տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների առանձնահատկություններից:

Աշխատանքում, համաձայն տարիքային առանձնահատկությունների մեկնաբանվում են շարժողական ընդունակությունների ձևավորման տեսական դրույթները: Շարժողական ընդունակությունների տարիքային փոփոխությունների մեկնաբանությունը անհրաժեշտ նախադրյալ է դառնում Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը գրագետ ձևով կազմակերպելու համար:

Գլուխ 2-ում մեկնաբանվում են տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդական առանձնահատկությունները, որտեղ վարժություն հանձնարարականներով, ստուգողական վարժություններով, շարժական խաղերով, լրացուցիչ վարժություններով, շրջանաձև մարզումով մեկնաբանվում են տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակման ձևերը:

Հատուկ ուշադրություն է դարձվում շրջանաձև մարզման մեթոդով շարժողական ընդունակությունների մշակման ձևին, որտեղ մանրամասն ներկայացվում են այն անհրաժեշտ վարժությունները, որոնք նպաստում են շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Ըստ մեզ, շարժողական ընդունակությունների մշակման ձևերի կիրառումը բավարար հիմք կհանդիսանա կազմակերպելու և գրագետ ձևով իրականացնելու կրտսեր դպրոցահասակ երեխաների շարժողական ընդունակությունների ձևավորման գործընթացը ֆիզիկական դաստիարակությունում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ֆ.Գ. Ղազարյան- «Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը»-հր. «Լույս», Եր. 1985.,
- 2.Ֆ. Գ.. Ղազարյան, Ա.Ա.Գրիգորյան – «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», 1-ին մաս, Եր. 2003 թ..
3. Յու.Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան – «Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր», ԾԻԳ, Եր.,2007թ.
- 4.Գ.Ա. Մինասյան–«Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում», հր. «Լույս», Եր., 1983 թ..
- 5.Զ. Ի. Կուզնեցովա-«Ֆիզիկական կուլտուրան ութամյա դպրոցի 1-4-րդ դասարաններում», հր. „Լույս,, Եր. 1965 թ.