



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման նպատակն ու խնդիրները,
սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական
աստիճանների:

ԱՌԱՐԿԱ՝ Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ՝ Պետրոսյան Կնյազ

ՄԱՐԶ՝ Շիրակի մարզ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ Նոր Կյանքի միջնակարգ դպրոց

Բովանդակություն

1.Ներածություն-----	3
2. Գլուխ 1.Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության հիմունքները-	4
3. Գլուխ 2 .Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը-----	7
4. ԳԼՈՒԽ 4 Միջին դասարանների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպումը-----	10
5.Եզրակացություն-----	16
6.Գրականության ցանկ-----	17

Ներածություն

Կրթական բարեփոխումներով հանրակրթական դպրոցին առաջադրված խնդիրների շրջանակում իր տեղը ունի ֆիզիկական դաստիարակությունը, որի կարևորությունը պայմանավորված է առողջարարական, կրթական

և դաստիարակչական նշանակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ նշանակություն ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային

համակարգի ձևավորման գործում:

Հիմնական դպրոցի „Ֆիզիկական կուլտուրա,, առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում ըստ մակարդակների տրված են սովորողներին ներկայացվող գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների պարտադիր պահանջները և արժեքային համակարգը:

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 դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը, նպաստում առողջ ապրելակերպի սկզբնական կարողությունների ձեռքբերմանը և նախապայմաններ է ստեղծում ինքնուրյուն պարապմունքների համար:

Միջին դասարաններում,, ֆիզիկական կուլտուրա,, առարկայի ծրագրով նախատեսված ուսուցման նյութերի ուսուցումը նպատակ ունի՝ նպաստելու սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, բարոյականային որակների դաստիարակմանը, ինչպես նաև՝ առողջ ապրելակերպի, շարժողական ռեժիմի, օլիմպիական խաղերի, առանձին մարզաձևերի, ինքնուրյուն պարապմունքների կազմակերպման վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերմանը:

Հիմնական դպրոցի „ Ֆիզիկական կուլտուրա,, առարկայի նպատակն ու խնդիրներն են, սովորողների բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը դասավանդման գործընթացում, գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական բեռնվածության, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման, գերհոգնածության կանխարգելման, առանձին մարզախաղերի կանոնների վերաբերյալ :

Ուսուցչի կարևոր խնդիրներից է դպրոցականների մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն արդյունքին, որ

սովորողների համար դրանց մասնակցությունը դառնա հետաքրքիր, իմաստալից և նպատակաուղված, իսկ հետագայում նաև դառնա պահանջմունք:

Գլուխ 1. Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության հիմունքները

1.1 Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը և պահանջները

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Հանրակրթության պետական չափորոշային պահանջներով նախատեսված են

«Ֆիզիկական կրթության և անվտանգ կենսագործունեություն» ուսումնական բնագավառի հիմնական նպատակն ու սովորողներին ներկայացվող պահանջները: Հիմնական դպրոցն ավարտող շրջանավարտը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից պետք է ունենա որոշակի գիտելիքներ, կարողություններ ու հմտություններ և ձևավորված արժեքային համակարգ:

Կրթական 2-րդ աստիճան 5-9-րդ դասարաններ ավարտողը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից պետք է ունենա

1 Գիտելիքների համակարգը.

- գիտելիքներ ունենա առողջության ամրապնդման և աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին
- գիտելիքներ ունենա անձնական հիգիենայի վերաբերյալ
- իմանա մարմնամարզական և աթլետիկական վարժությունների անվանումները և մարզախաղի կանոնների մասին
- պատկերացում ունենա առողջ ապրելակերպի նշանակության մասին

2 Կարողությունները և հմտությունները

- ճանաչել իր մարմինը, ինամել այն, խուսափել վնասվածքներից
- նկարագրել և վերարտադրել ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս՝ համագործակցել խաղընկերների հետ պատասխանատվություն կրել իր պարտականությունների կատարման համար
- դրսևորել հանդուրժողականություն՝ թե հաղթանակի, թե պարտության դեպքում
- ճիշտ վազել, ցատկել, նետել, կատարել մարմնամարզական տարրերից կազմված վարժությունների համալիրներ
- կարողանալ անսովոր պայմաններում օգտագործել շարժողական հմտությունները

3 Արժեքային համակարգը

- գիտակցի ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունը
- կարևորի սեփական առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը հետևելու պահանջը
- գիտակցի հայոց պետականության արժեքը և կրի պատասխանատվություն հայրենիքի ամրապնդման և պաշտպանության համար ունենա բարոյականային հատկանիշներ, լինի ընկերասեր և հայրենասեր:

1.2 Սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները և դրանց հաշվառումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում խիստ կարևոր է սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները հաշվի առնելը: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունն աճող օրգանիզմի վրա բարերար է լինում միայն այն դեպքում, երբ դրանք համապատասխանում են ինչպես ամբողջ օրգանիզմի, այնպես էլ նրա առանձին օրգան-համակարգերի հնարավորություններին:

Հայտնի է, որ երեխաների օրգանիզմի աճման ու զարգացման գործընթացն ընթանում է անընդհանուր և միևնույն ժամանակ՝ անհամաչափորեն:

Սովորողների յուրաքանչյուր տարիքային խումբ ունի իր աշխատունակության և ֆիզիկական զարգացման որոշակի մակարդակը, մտավոր գործունեության, կամային և հուզական գերիշխող հատկանիշները:

Դպրոցական միջին տարիքի համար բնորոշ է օրգանիզմի առանձին մասերի աճման պարզ արտահայտված անհամաչափությունը. այսպես՝ վերջույթներն ավելի արագ են աճում, քան՝ իրանը, ինչի հետևանքով զգալիորեն փոխվում է մարմնի համամասնությունը: Դեռահասների մոտ հատկապես արագ են աճում երկար խողովակաձև ոսկորները, ողերի աճն ըստ երկարության ավելի ինտենսիվ է դառնում, ուժեղանում է գանգոսկրների աճը, այնուհանդերձ, լիովին չի ավանտավում կմախքի զարգացումը, դեռևս չի ավարտվում ողնաշարի կորության ձևավորումը՝ այն աչքի ընկնում ճկունությամբ և էլաստիկությամբ: Այս հանգամանքը պետք է նկատի ունենալ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման ժամանակ:

Դեռահասների մկաններն ավելի առանձգական են, այսինքն՝ դրանք ընդունակ են կծկմանն թուլացման ժամանակ մեծ չափով կարճանալ ու երկարել, ինչը հնարավորություն է տալիս կատարելու արագ, բազմազան շարժումներ: Այս տարիքում նրանց մկանային համակարգի զարգացման ընթացքում տեղի է ունենում նաև առանձին մկանների ձևավորում, այդ պատճառով՝ մարմնի անհամաչափ զարգացումից, հատկապես՝ կեցվածքի շեղումներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ամենից առաջ ապահովել սովորողների մկանների բազմակողմանի զարգացումը: Մեռական հասունացման շրջանում տղաների և աղջիկների մոտ սկսվում են դրսևորվել տարբերություններ շարժողական համակարգի զարգացման առանձնահատկություններում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին՝ աղջիկներին հատուկ զգուշությամբ պետք է հանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք ստեղծում են ներորովայնային մեծ ճնշում՝ ծանրությունների բարձրացում և փոխադրում, ցատկեր մեծ բարձրությունից և այլն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ առանձնակի նշանակություն ունի դեռահասների սրտանոթային և շնչառական համակարգերի զարգացման առանձնահատկությունների հաշվառումը: Դեռահասների սիրտն ավելի դյուրագրգիռ է, նրա գործունեությունն անկայուն է, որի հետևանքով աննշան շատ պատճառների ազդեցությամբ կարող են ծագել սևտի կծկումների ռիթմի

խախտումներ, երակազարկի և արյան ճնշման խիստ սատանումներ:Դեռահասության տարիքում սահամանափակ է սրտի դիմացկունությունը ֆիզիկական բեռնվածության նկատմամբ: Այդ տեսակետից փաստակար են տևական ստատիկ բեռնվածություն ունեցող վարժությունները: Սրտի աշխատանքը արագացնող ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս՝ հարկավոր է հաճախ դրանք հերթագայել հատուկ հանգստացնող և շնչառությունը կարգավորող վարժություններով: Դեռահաս տարիքում արագորեն աճում և զարգանում են շնչառական օրգանները, զգալի չափերի են հասնում թոքերի ծավալն ու մակերեսը,զարգանում են շնչառական մկանները, նրանց ուժը:Սակայն անբավարար են նրանց շնչառության խորությունը և թոքերի օդափոխությունը: Հետևաբար , անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ մեծ ուշադրություն դարձնել դեռահասների ճիշտ , արդյունավետ, համաչափ և խորը շնչառության դրվածքին: Դեռահասի թոքերի զարգացումը լավ է ընթանում ճիշտ կեցվածքի ժամանակ,այստեղ մեծ նշանակություն ունի օդի մաքրությունը:Դրա համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հաճախ պետք է անցկացվի բացօթյա:

Դեռահասների վարքագծում մեծ փոփոխություններ է առաջացնում սեռական զարգացումը ; Նրանց համար բնորոշ է ակտիվությունը,հարցասիրություն անհավասարակշռությունը,շրջապատի մարդկանց՝ ընկերների , ծնողների,մանկավարժների հետ ընդհարման մեջ մտնելու հակումը:Այստեղ մեծ նշանակություն ունի դաստիարակչական ներգործունեության անհատականացումը, այսինքն՝ անհատական վերաբերմունք ցուցաբերել յուրաքանչյուր երեխայի նկատմամբ,խելացիորեն ուղղություն տալ նրանց հետաքրքրություններին ու ցանկություններին:

Այդ տարիքում դեռահասները հաճախ լինում են ինքնավստահ, գերագնահատում են իրենց ուժերը, ցանկանում են երևալ մեծահասակ, ուժեղ և կարող են չափից ավելի տարվել ֆիզիկական վարժություններով՝ փաստելով առողջությունը: Հետևաբար այս տարիքում խիստ կարևոր է կարգավորել,չափավորել ֆիզիկական բեռնվածությունը, հաճախակի փոխել նրանց գործունեության բնույթը:

Գլուխ 2 Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը

2.1 Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

ՀՀ կառավարության որոշմամբ՝ հանրակրթական բոլոր հաստատություններում ուսումնասկան տարվա սկզբին բոլոր աշակերտները պետք է ենթարկվեն բժշկական հետազոտության և դրա արդյունքով բաժանվեն բժշկական խմբերի:

Հանրակրթական դպրոցներում, յուրաքանչյուր ուսումնասկան տարվա սկզբին, տարածքի պոլիկլինիկայի բժիշկների և դպրոցի բուժանձնակազմի ուժերով

անցկացվում են դպչոցականների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի հետազոտություններ, որոնց ժամանակ մանրամասն ստուգվում են նրանց սիրտ անոթային, շնչառական, նյարդային ու հենաշարժողական համակարգերը:

Ստուգումների արդյունքով դպրոցականները՝ ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ **հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:**

Բժշկական հիմնական խմբում ընդգրկվում են այն աշակերտները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության բավարար մակարդակ:

Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն աշակերտները, որոնք ունեն առողջական վիճակում որոշ շեղումներ, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների՝ միջինից ցածր ցուցանիշներ:

Բժշկական հատուկ խմբում ընդգրկվում են այն աշակերտները, որոնց առողջական վիճակում կան մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի նշանակալից շեղումներ, հիմնականում սրտանոթային, շնչառական համակարգերի, և որոնց համար հակացուցված են ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ծրագրով նախատեսված վարժությունները:

Հիմնական և նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված աշակերտների համար պարտադիր է մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքներն անցկացվում են „Ֆիզիկական կուլտուրա Հատուկ բժշկական խմբերի, ծրագրով 2011թ. „վերապատրաստում անցած ուսուցիչների կողմից:

Աշակերտների՝ բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկի հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքից հետո: Ֆիզիկական

կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ: Աշակերտների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են դպրոցի բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրծքավանդակի շրջագիծը:

2.2 Մանկավարժական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

Մանկավարժական հսկողությունը հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ հսկողության կարևոր բաժինը: Այն իրականանում է մանկավարժական դիտարկումների միջոցով:

Դիտարկումներն ուղղորդված են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների կառուցվածքի, սովորողի առողջական վիճակի հետ կապված բեռնվածության ծավալի ընտրության ճշտության, նրանց ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մակարդակի գնահատմանը: Դիտարկումները կատարում է դպրոցական բժիշկը, որի բնույթը կարող է լինել ընդհանուր կամ որևէ հարցի վերաբերյալ: Արդյունքները վերլուծվում և քննարկվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի հետ, և կատարվում են համապատասխան եզրահանգումներ:

Դպրոցներում պետք է կատարվի նաև մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն, այսինքն՝ պետք է ստուգել մարզադահլիճների և մարզահրապարակների չափերի համապատասխանությունը, մաքրությունը, մարզական գույքի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն:

Գլուխ 3. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անվտանգության ապահովումը

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա առարկան իր բովանդակությամբ, կազմակերպչական, մեթոդական և սանիտարահիգիենիկ պահանջների կատարմամբ հանդիսանում է ամենաբարդ առարկաներից մեկը: Քանի որ դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններում, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև՝ հատուկ մարզագույքի սարքավորումների օգտագործումով, հետևաբար՝ դասերի ընթացքում երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ: Այդ իսկ պատճառով, որպեսզի խուսափեն վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- Ճիշտ ընթացքով պարապմունքների վայրը
- Դասերը անցկացնել ճիշտ մեթոդներով
- Աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, հնարավոր վնասվածքների մասին
- Ճիշտ օգտագործել մարզագույքը
- Ապահովել դասերի անվտանգությունը

Բացի այդ՝ անհրաժեշտ է աշակերտներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում վարքի կանոններին և իրենց պարտականություններին:

ԳԼՈՒԽ 4 Միջին դասարանների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի

Կազմակերպումը

4.1 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նպատակն ու խնդիրները միջին դասարաններում

Դպրոցականների ֆիզիկական դասընթացային նպատակն է նրանց առողջության բարելավմանն ու օրգանիզմի կոփմանը, շարժողական

ընդունակությունների մշակմանը, առողջ ապրելակերպի ու բարոյականային հատկությունների դաստիարակմանը:

Հանրակրթական դպրոցի միջին դասարանների սովորողների « ֆիզիկական կուլտուրա » առարկայի հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, առողջ կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

„Ֆիզիկական կուլտուրա,, առարկայի ծրագրային այդ հիմնական նպատակն իրականացվում է հետևյալ խնդիրների առաջնային լուծմամբ դրանք են.

- սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
- ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում
- շարժողական ընդունակությունների մշակում
- առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և փաստակար սովորույթներից խուսափելը
- սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու,
- ինքնավստահության, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ
- նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

Նշված խնդիրները իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում՝ դրանց նպատակասլաց բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Առողջաբարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրումն ու չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել աշակերտների առողջական վիճակը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Կրթական խնդիրները իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման հիման վրա: Ուսուցման ընթացքում սովորողների մոտ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ձկունությունը, ճարպկությունը, ուժը, դիմացկունությունը:

Դաստիարակության խնդիրները Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում լուծվում են նաև դպրոցականների կամային և բարոյական դաստիարակության խնդիրները:

4.2 Դասավանդման մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման գործընթացում

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր՝ ի՞նչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի՞ համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպե՞ս սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ):

Ուսուցման մեթոդը ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Ընդհանրացնելով՝ կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունն է ուսուժական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսուժական նպատակների իրականացմանը: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Պայմանականորեն՝ ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում

1. ավանդական մեթոդներ
2. Ժամանակակից մեթոդներ

Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության պարզ փոխանցումը սովորողին, և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը:

Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսուժական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռք բերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը:

Միջին դասարաններում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդներն են՝ **բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը, և ցուցումը:**

Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարիությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտաձող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: Բացատրումը պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ:

Զրույցը կարելի է կիրառվել դասի ցանկացած մասում, տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրապնդում, ամփոփում, ինցիպես նաև՝ հարց ու պատասխանի ձևով:

Պատմում կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև՝

«Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի տեսական տեսական գիտելիքների ուսուցման ժամանակ:

Հրահանգներն ու հրամանները օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Հրահանգները պետք է լինեն պարզ, հստակ և հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի իր որոշակի ձև, սահմանված կարգ , որը հնարավորություն է տալիս

դասի ընթացքում ղեկավարել աշակերտների գործողությունները, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել սուլիչով:

Ցուցումները օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում՝ դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և՛ ամբողջ դասսարանին, և՛ առանձին աշակերտի: Ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

Զննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՀՏ-ի օգտագործումը, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները՝ շարժողական գործողություններ կատարելիս: Զննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ.

1. **Անմիջական ցուցադրում**, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն

2. **Միջնորդավորված ցուցադրում**, երբ այն կատարվում է ՏՀՏ-ի,

պաստառների, նկարների միջոցով:

Գործնական մեթոդները, որոնք կիրառվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, հետևյալներն են.

- **Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ**, որի էությունը այն է, որ ամբողջ դասարանին տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք՝ միաժամանակ կատարելու համար:

- **Հոսքային կամ հարահոս մեթոդի** էությունը այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով:

- **Խմբային մեթոդը** այն է, երբ դասարանը բաժանվում է խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա հրահանգով փոխում են տեղերը:

- **Հերթափոխային մեթոդը** այն է երբ դասարանի աշակերտները բաժանվում են խմբերի, որոնք հորթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժությունները:

- **Անհատական մեթոդը** այն է երբ աշակերտին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված աշակերտներին՝ առանձին

առաջադրանք հանձնարարելու:

- **Շրջանաձև մեթոդ** այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ աշակերտները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունը այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր և դասարանի աշակերտներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ուսուցման գործընթացում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել ուսուցման

Ժամանակակից՝

համագործակցային կամ ինտերակտիվ մեթոդները:

Համագործակցային մեթոդներով ուսուցման գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ փուլերի՝ **խթանման, իմաստի ընկալման , կշռադատման (ԽԻԿ):**

Խթանման փուլի նպատակներն են բացահայտել նոր նյութի վերաբերյալ սովորողի գիտելիքները,ակտիվացնել աշակերտներին՝ ներգրավելով նրանց քննարկվելիք նյութի մեջ:

Իմաստի ընկալման փուլի հիմնական նպատակներն են՝ աշակերտների մոտ հետաքրքրության աճի պահպանում, տեղեկատվության ընկալման ինքնավերահսկման ապահովում:

Կշռադատման փուլի նպատակներն են՝ սովորողը նոր ստացած տեղեկատվությունը կարողանա արտահայտել իր բառերով և ձևակերպումներով: Ներկայացնենք դասավանդման մի քանի համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ:

Խճանկար մեթոդը – համագործակցային մեթոդ է, որի կիրառության ժամանակ աշակերտները խորամուխ են լինում ուսուցման նյութի որոշակի հատվածի, որոշակի տեսանկյունի, որոշակի հիմնախնդիրների մեջ և դրանք ուսուցանում են իրենց դասընկերներին:

Շրջագայություն պատկերասրահում – այս մեթոդը « Խճանկար» մեթոդի տարատեսակ է , որի նպատակն է փոխանակել տեղեկություններ, մշակել գաղափարներ և կատարել անդրադարձ, ինչպես նաև զարգացնել՝ լսելու , ինքնուրյուն աշխատելու, ստեղծագործաբար մտածելու , ցածրաձայն խոսելու, աշխատանքի արդյունքը ներկայացնելու հմտություններ:

Մտազրոհ կամ մտքերի տարափ- Մտազրոհը խմբի անդամների միջև աշխատանքի ընթացքում գաղափարների ստեղծման և հարստացման եղանակներից մեկն է:Այս մեթոդը հիմնականում կիրառվում է դասի խթանման փուլում:

4.3 Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպումը միջին դասարաններում

Միջին դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է դասը ուսուցչի ղեկավարությամբ՝ կոնկրետ դասարանի և նրանում սովորող աշակերտների հետ:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերն անցկացվում են տվյալ դասարանի ծրագրային ուսուցման նյութի պլանավորման համաձայն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հիմնականում գործնական դասեր են:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գործնական դասերն ունեն եռամաս կառուցվածք.

1. Ներգրավիչ մաս
2. Հիֆսական մաս
3. Եզրափակիչ մաս

Դասի այս մասերից յուրաքանչյուրն ունի իր նպատակը , խնդիրները և իրականացման միջոցները:

Ներգրավիչ մասում վճռվում են աշակերտներին կազմակերպելու և նրանց օրգանիզմն առաջիկա աշխատանքին նախապատրաստելու խնդիրները: Ներգրավիչ մասի տևողությունը 10-15 րեպե է: Ներգրավիչ մասի խնդիրներն են՝ աշխատանքի կազմակերպումը, դասի խնդրի բացատրումը, վարժությունների կատարումը:

Հիֆսական մասում , որի տևողությունը 25-30 րոպե է, վճռվում են կրթական և դաստիարակչական հիֆսական խնդիրները- նոր նյութի ուսուցում, անցած նյութի ամրապնդման նպատակով վարժությունների կրկնություն, շարժողական ընդունակությունների մշակում, շարժողական ընդունակությունների յուրացում:

Հիֆսական մասի բովանդակությունն է՝ պետական ծրագրով տվյալ դասարանի համար տրված մարմնամարզական , աթլետիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ) ուսուցումն ու ամրապնդումը:

Եզրափակիչ մասում վճռվում են դասը կազմակերպված ավարտելու, հիֆսական մասում ստացած ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո աշակերտների օրգանիզմը համեմատաբար հանգիստ վիճակի բերելու խնդիրները: Այս մասում ամփոփվում է դասը, գնահատվում՝ աշակերտների գործունեությունը: Եզրափակիչ մասի տևողությունն է 3-5 րոպե:

Պետական ծրագրով՝ յուրաքանչյուր դասարանի համար նախատեսված են նաև 6-ական ժամ տեսական դասեր՝ <<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի ուսուցման նյութերի ուսուցման համար:

Ծրագրային այս բաժնի ուսուցման ընթացքում, բացի ավանդական մեթոդներից , նպատակահարմար է կիրառել նաև համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ:

4.4 Առաջադիմության հաշվառումը և գնահատումը միջին դասարաններում

Սովորողների գնահատումն ուսուցման գործընթացի արդյունավետության և ուսուցման արդյունքների բացահայտման միջոց է: << ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի գնահատման միջոցով պարզվում են յուրաքանչյուր սովորողի կողմից առարկայի չափորոշիչների և ծրագրային պահանջների կատարման ընթացքը և ամբողջական պատկերը:

Միջին դասարաններում << ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի գնահատման հիֆսական նպատակն է՝ սովորողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը , արժեքային որակների ձևավորման ապահովումը, ուսուցման որակի բացահայտումն ու վերահսկումը:

<< ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի գնահատման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները , անհատականությունը , ինչպես նաև ` թե սովորողը բժշկական որ խմբում է ընդգրկված:

<< ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայից պետք է գնահատվեն սովորողների գիտելիքները, կարողությունները, հմտությունները և արժեքային որակները:

ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների առաջադիմության գնահատականը պետք է ծառայի մեկ նպատակի ` խթանի նրանց ձգտումը ` բարելավելու և ամրապնդելու իրենց շարժողական հնարավորությունները:

<<ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայից առաջադիմությունը գնահատվում է որակական և քանակական ցուցանիշներով ` սովորողների կողմից ձեռք բերած համապատասխան գիտելիքների լիարժեքությունը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների յուրացման կայունությունը, մատչելի ֆիզիկական վարժությունները ինքնուրույն կատարելու կարողությունը ,ինչպես նաև ` ֆիզկուլտ-առողջարարական և մարզական միջոցառումներին ակտիվ մասնակցությունը:

ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողի գնահատումը հիմնականում կատարում է ուսուցիչը, բայց այն կարող է կատարել նաև խումբը, ինչպես նաև սովորողը ` ինքը իրեն: Սովորողի օբյեկտիվ ինքնագնահատումը ինքնաճանաչման լավագույն գրավականն է:

<< ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայից սովորողների ընթացիկ գնահատումը իրականացվում է երկու ` իրար լրացնող ձևերով.

1. Առաջադիմության միավորային գնահատում
2. Ուսուցանող գնահատում

Միջին դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ընթացիկ արդյունքների միավորային գնահատումը կատարվում է հետևյալ ստուգման տեսակներով.

1. Բանավոր հարցում
2. Գործնական աշխատանք

Ընթացիկ առաջադիմության գնահատականները պետք է գրանցել 10 միավորային սանդղակով: Դրական գնահատական են համարվում 4-10 միավորները:

Եզրակացություն

Այսօր դպրոցականներից շարժողական կարողություններից և հմտություններից բացի պահանջվում է ունենալ նաև որոշակի գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայից, տեղեկություններ ունենալ ոչ միայն առանձին մարզաձևերի, օլիմպիական խաղերի մասին, այլ նաև ` որոշակի գիտելիքներ ունենալ

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների նշանակության, օրգանիզմի հիմնական համակարգերի ու ֆիզիկական համաչափ զարգացման համար դրանց դրական ներգործունեության, առողջ ապրելակերպի, ինքնուրյուն պարապմունքների կազմակերպման , ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման վերաբերյալ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ,ամբողջությամբ վերցրած , նպատակաուղղված են առողջարարական խնդիրներին՝ սովորողների առողջության ամրապնդմանը , նրանց օրգանիզմի ճիշտ ու համաչափ զարգացմանը և կոփմանը:

Հարկ է նշել՝ եթե դպրոցականները ձեռք են բերելու այդ գիտելիքները , ապա նրանք կարողանալու են դրանք հաջողությամբ կիրառել առօրյա կյանքում , ավելի լուրջ

գիտակցական վերաբերմունք ցուցաբերել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների հանդեպ:

Ուսուցչի կարևոր խնդիրներից է դպրոցականների մեջ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն արդյունքին , որ սովորողների համար դրանց մասնակցությունը դառնա հետաքրքիր , իմաստավից և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև դառնա պահանջմունք:

Գրականության ցանկ

1.Հ. Գաբրիելյան , Ֆ. Ղազարյան, Հ. Մինասյան , Յու.Գրիգորյան << Ֆիզիկական կուլտուրա>> դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ, ուսուցչի ձեռնարկ 2013

2.Հ. Գաբրիելյան , Հ. Մինասյան << Գիտելիքների հիմունքներ>> 1-12-րդ դասարաններ ուսուցչի ձեռնարկ 2011թ.

