



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ	Ֆիզիկական դաստիարակության արժևորումը հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում
ԱՌԱՐԿԱ	Գրականություն
ՀԵՂԻՆԱԿ	Սարկիսով Արթուր
ՄԱՐԶ	Լոռի
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ	Զյունաշողի միջնակարգ դպրոց
ՂԵԿԱՎԱՐ	Մ.գ.դ., դոցենտ, ՌԲԱ պրոֆեսոր՝ Ա. Ծատուրյան

Ստեփանավան 2022 թ.

Բովանդակություն

Ներածություն.....	2
Ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ որպես ուսումնական գործընթացի անբաժան մաս.....	5
Եզրակացություններ.....	9
Գրականության ցանկ.....	10

Ներածություն

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 ներդնելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյակամային, 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 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, օլիմպիական խաղերի, առաջին բուժօգնություն ցույց տալու կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու ունակություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանը 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:

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 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:
- Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը:

- նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի նսպորտի ոլորտում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ որպես ուսումնական գործընթացի անբաժան մաս.

Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս: Մշակույթի այս ճյուղը գիտելիքի օրարժեքների ամբողջություն է, որն ստեղծվում է ոգտագործվում է հասարակության կողմից: Չարժեշփոթել երկու՝ սպորտ և ֆիզկուլտուրա,

տարբեր հասկացությունները: Ֆիզկուլտուրան նպատակ ունի ամրապնդել մարդկանց առողջությունը,

իսկ սպորտը՝ հասնել առավելագույն արդյունքների և սպորտային պարզևների:

«Ֆիզիկական դաստիարակությունը»

հսկայական հասկացության տակ հասկացվում է ընդհանուր դաստիարակության հիմնական մասը՝ հանրակրթական, գիտական, կրթական դասընթացներ, որոնք ուղղված են մարդու կողմից ֆիզիկական արժեքների արժեքում: Այլ կերպ ասած ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակն է անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն է, այսինքն՝ մարդու ընդհանուր մշակույթի այն կողմը, որն օգնում է գործի դնել իր բիոլոգիական և հոգեբանական հնարավորությունները: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, հասկանում ենք մենք դա, թե ոչ, սկսվում է հենց մարդու ծննդյան օրվանից:

Պետք է տարբերել

«ֆիզկուլտուրային կրթությունը»

«ֆիզիկական կրթությունից»: Ֆիզկուլտուրային կրթությունը մասնագիտացված պարապմունքներ են հատուկ ուսումնական հաստատություններում,

իսկ ֆիզիկական կրթությունը ֆիզիկական դաստիարակությանն ախնական է տալիս: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական,

գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակությունների հետ ապահովում է անձի բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող,

կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծմանն է ջել: Ֆիզիկական դաստիարակության առողջացման և զարգացման խնդիրների մեջ են դասվում.

- առողջությանամրապնդումը;
- մարմնիներդաշնակզարգացումըևօրգանիզմիֆիզելոգիականգործառույթները;
- ֆիզիկականնհոգեբանականորակներիբազմակողմանիզարգացում;
- աշխատունակությանբարձրմակարդակիապահովում:

1-12-

րդդասարանների «Ֆիզիկականկուլտուրա» ուսումնականառարկայիհիմնականնպատակնէ՝ առողջ, համակողմանիզարգացած, աշխատանքայինգործունեությանըպատրաստ, սեփականուժերիհանդեպվստահ, առողջևանվտանգկենսակերպըբնութաբերող, արտակարգիրավիճակներումկողմնորոշվողունախաձեռնողքաղաքացիձևավորելը:

Առարկայիծրագիրընախատեսումէֆիզիկականկուլտուրայիուսուցչիգործունեության ազատություն,

որըենթադրումէհաշվիառնելդպրոցականներիմարզականցանկությունները:

Հատկապես 8-րդդասարանիցսկսածկարևորէ, որպէսզիուսուցիչըֆիզիկականդաստիարակությանգործընթացումմշտապէսհաշվիառնիդպրոցականներիմարզականնախընտրությունները՝

չսահմանափակվելովծրագրումնշվածմարզաձևերով:

Այդդեպքումուսուցիչըհնարավորությունունիմարզմանձևնուժամաքաշխումնիրականացնելըստանհրաժեշտության՝ ապահովվելովվերջնարդյունքները:

Թիմիլիարժեքանդամզգալունպատակովայներեխաները,

ովքերտարբերպատճառներովչենմասնակցիշարժողականակտիվությունպահանջողգործողություններումկարողեններառվելնանօժանդակողաշխատանքներում,

որպէսմարզականլրագրողներ, մարզականմեկնաբաններ,

մարզականլուսանկարիչներ, մրցավարներ, ֆիզիկականկուլտուրայիուսուցիչ-մարզչիօգնականներևայլն:

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող և տարբեր ժշկական խմբեր ու մրնդ գրկված երեխաները և սպեցիալ ներհանարավորություն ճանաչելու և փական ֆիզիկական հնարավորությունները նդրանց համապատասխան զարգացնելու իրենց շարժողական ընդունակությունները:

Ուսումնական գործունեության տեսակները.

- Ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ տեսական գիտելիքների հաղորդում գրույցի նպատակում էլումի ջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցումներ, հրահանգներ:
- Վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ֆիլմերի ցուցադրում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբային, ճակատային, անհատական, հոսքային, հերթափոխային և շրջանաձև մեթոդներով:
- Ինքնուրույն համագործակցային աշխատանքների կատարում, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում:
- Մարզումային պարտադիր խմբակներ, որոնցը նտությունը կատարում է սովորողը, սակայն դրանց կարող են չմասնակցել մարզական խմբակների հաճախող երեխաները:

Ֆիզիկական վարժությունները նպատակաուղված հատուկ շարժողական գործողություններն են, որոնց միջոցով լուծվում են ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները:

- Ֆիզիկական վարժությունները տարբերվում են աշխատանքային շարժողական գործոններից այն բանով, որ դրանք լուծում են մանկավարժական դաստիարակության խնդիրները, տալիս է հնարավորություն ազդելով մարդու բոլոր օրգան համակարգերի վրա: Ֆիզիկական վարժությունները ունեն իրենց՝
- 1. նպատակը՝ այսինքն կատարել շարժողական գործողություններ տարածության և ժամանակի մեջ:
- 2. տեխնիկա՝ վարժությունների կատարման արդյունավետ ընձեռումն է:

- 3.Վարժությունները պետք է ունենան հաճախականություն և կանոնավորություն:
- 4.Ֆիզիկական վարժությունները պարապմունքի ժամանակ պահանջում է բեռնվածության կարգավորումը հանգստի հետ:

Որպես կանոն աշակերտները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին պետք է մասնակցեն մարզահագուստով և մարզակոշիկներով, ընդ որում ձմռանը տաք մարզահագուստով և մարզակոշիկներով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճներում և մարզահրապարակներում պետք է խստորեն պահպանել սանիտարահիգիենիկ սահմանված պահանջները և անվտանգության կանոնները:

Մարզադահլիճներում օդի ջերմաստիճանը պետք է լինի ոչ ցածր քան 14 0 ըստ Ցելսիուսի:

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութը պետք է համապատասխանի սովորողների անհատական առանձնահատկություններին, լինի հետաքրքիր ու իրատեսական:

Վարժությունները ներդրում են պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանն ու կատարելագործմանը:

Անհրաժեշտ ու շաղրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝

ֆիզիկական դաստիարակության ու սուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու կյուրացման գործընթացն արագացնելու նպատակով:

Ընդանուր առմամբ պետք է առաջնորդվել մանկավարժության՝ ուսուցմանն դաստիարակության սկզբունքներով: Ցանկալի է,

որպեսզի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները, չսահմանափակվելով սույն ծրագրում նշված մարզաձևերով:

Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաքաշխումն իրականացնել ըստ սանհրաժեշտության՝ ապահովվելով վերջնադյունքները:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողների հետաքրքրությունները հաշվի առնելու մեթոդ լոգիկական հիմքեր են՝ մարզական ուղղվածության

(սպորտայնացված) ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը, որոնք ապահովում են նյութաբան չոր դպրոցականի համար մարզական կուլտուրայի յուրացումը համապատասխան երեխայի հնարավորություններին,

կարողություններին և անձնային կողմնորոշման,

սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակում պարտադիր է մարզական տեխնոլոգիաների և առողջարարական մարզումների կազմակերպումը,

դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի սպորտայնացման գործընթացում տեղի է ունենում սովորողների խմբավորումն ուսումնամարզական խմբերում՝

մինչև ուսուցիչ հետաքրքրություններով, պահանջումներով, հավակնություններով, ֆիզիկական պատրաստականությամբ,

տիպաբանական առանձնահատկություններով և կենսաբանական հասունության աստիճանով,

դպրոցահասակ երեխաներին այդ թվում ուսումնամարզական պարապմունքներում ընդգրկվելու համար արդյունավետ նախադրյալներ է ստեղծում,

ինչը մեծ հնարավորություն է ընձեռում մարզական կողմնորոշման ու ընտրության համար ,

նպատակաուղղված է մարզական պարապմունքների հանդեպ դրա պատճառների և հետաքրքրության ձևավորմանը:

Եզրակացություններ

- Երեխայի ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման տեսության ժամանակակից տեխնոլոգիաների ուսումնասիրությունը մեծ նշանակություն ունի դպրոցական հաստատությունների աշխատակիցների պատրաստման, ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառում նրանց տեսական, գործնական գիտելիքների մակարդակի բարձրացման գործընթացում:
- Ուսումնական հաստատությունները առավել մեծ ուշադրություն պետք է դարձնեն ֆիզիկական դաստիարակության դասընթացին, քանի որ այն կարևոր է ոչ միայն աշակերտների ֆիզիկական, այլ նաև մտավոր և հոգևոր զարգացման հարցում:
- Երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է իրականացվի ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառմամբ:
- Առավել հաճախակի պետք է կազմակերպվեն «Մանկության համազգային օրը»-ի ներկայացումները՝ ՍՇՀՀ-ում, որոնք էլ ավելի կշահագրգռեն երեխաներին:

Գրականության ցանկ

1. ԱսատրյանՎ.Ա.
Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման նոր մեթոդի կիրառումը հանրակրթական դպրոցում / Հանրապետական XXXIII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու: Եր.: ՖԿՀՊԻ.–2006: էջ 25–27:
2. Ավանեսով Է.Յու.
Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդի կանոնադրությունը «Դասավանդման նրատիարակության մեթոդիկա» (ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ մանկ. գիտ. թեկն. ... գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության սեղմագիր, Երևան: ԵՊՀ, 2014.–24 էջ:
3. Հանրակրթության պետական կրթակարգ.
Միջնակարգ կրթության պետական չափորոշիչ, «Անտարես», Երևան, 2004:
4. Մելիքսեթյան Ռ.Տ.,
Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրոցում, Եր., 2001, 84 էջ:
5. Ստեփանյան Ա., Գրիգորյան Յու., Գաբրիելյան Հովհ.,
Ուսումնական նյութի պլանավորում 1-12-րդ դասարաններում/
ՖԿՀՊԻ Ուսումնական ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ՝ - Երևան 2012թ. 232 էջ: