

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՇՈՏ ԱՎԵՏԻՍԻ ՄԱՐԳԱՐՅԱՆ

Լուսառատի միջնակարգ դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ **ՆԱՐԻՆԵ ԽԱԶԱՏՐՅԱՆ**

ԵՐԵՎԱՆ 2022

Բովանդակություն

- 1.Ներածություն
- 2.Հիմնական մասի գլուխներ
- 3.Եզրակացություն
- 4.Օգտագործված գրականության ցանկ

Ներածություն

Արդիականություն: Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է, որն ուղղված է առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը, մարդու մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս, որն ընդգրկում է մի շարք արժեքներ և գիտելիքների համադրում և օգտագործվում է հասարակության ֆիզիկական ու մտավոր զարգացման, մարդու հնարավորությունների բարելավման համար: Դեռևս վաղ ժամանակներից մարդիկ հասկացել են ոչ միայն առողջության, այլև ֆիզիկական կատարելության կարևորությունն ու նշանակությունը, որոնք պահանջում են մարմնի հոգևոր ֆիզիկական ներդաշնակություն: Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի միջոցով մարդիկ ձեռք են բերում ուժ, ճարպկություն, տոկունություն, դիմացկունություն: Ամենօրյա շարժողական ակտիվությունը նպաստում է շարժողական ընդունակությունների բնական զարգացմանը: Առողջության ամրապնդման և շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ միասին դաստիարակվում են նաև մարդու բնավորությունն ու վարքագիծը, մշակվում են դժվարությունները հաղթահարելու կարողություններ: Ֆիզկուլտուրային վարժություններով պարբերաբար զբաղվելու միջոցով վերացվում են մարդու ֆիզիկական թերությունները, կոփվում է մարմինը, ամրապնդվում է առողջությունը:

Առողջարարական խնդիրների իրականացումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման գործընթացում

Առողջարարական խնդիրներ`

Առողջարարական խնդիրների – լուծման գործում հիմնական և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների բավարարումը:

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

Կրթական խնդիրներ`

Կրթական խնդիրներն - իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն և այլն:

Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի,

օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

Դաստիարակության խնդիրներ՝

Դաստիարակության խնդիրները - ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները:

Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, 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, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՁԵՆՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Ֆիզիկական կուլտուրան կրթական հաստատություններում ներկայացված է որպես կրթական ոլորտ որպես ուսումնական առարկա և անձի ձևավորման կարևորագույն հիմնական բաղադրիչ: Այն նպատակ ունի ապահովել կենսականորեն կարևոր շարժողական կարողությունների և հմտությունների զարգացման անհրաժեշտ մակարդակ, ինչպես տալիս է նաև տեսական գիտելիքներ: Լինելով կրթության բաղադրիչի պարտադիր մաս՝ ֆիզիկական՝ կուլտուրան նպաստում է աշակերտների հոգու և մարմնի ներդաշնակությունը, նրանց մոտ ձևավորվում է այնպիսի համամարդկային արժեքներ, ինչպիսիք են՝ առողջությունը, ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցությունը:

Հանրակրթական դպրոցների <<Ֆիզիկական կուլտուրա>>առարկայի մասին կանոնադրությունը համարվում է ուղղորդող, կարգավորող փաստաթուղթ՝ արտադասարանական աշխատանքների գործունեության վերաբերյալ:

Դպրոցի տնօրենը, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, ինչպես նաև ֆիզկուլտուրայի դպրոցական խորհուրդը մանկավարժական ընդհանուր խորհրդի հետ համատեղ անհրաժեշտ են համարում իրականացնելու ֆիզկուլտուրային – առողջարարական, մարզամա – մասսայական, արտադասարանական աշխատանքներ՝ համաձայն հանրակրթական դպրոցների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների ղեկավարման և կազմակերպման ուղեցույցի դրույթների :

Արտադասարանական ֆիզկուլտուրային – առողջարարական և մարզամասսայական աշխատանքների կազմակերպումը համարվում է ընդհանուր ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների կարևորագույն մաս, որը կազմակերպվում է սովորողների ինքնագործունեության և մարզական հետաքրքրությունների հիման վրա:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին է վերապահված աշակերտների ուշադրությունը ուղղել դեպի ակտիվ ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքները, նրանց մեջ առաջացնել հետաքրքրություններ տարբեր մարզաձևերով զբաղվելու համար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքները հաջող իրականացնելու համար անհրաժեշտ է կազմակերպել ֆիզկուլտուրային խորհուրդ և ընդգրկել ակտիվ սովորողներին, լավագույն մարզիկներին, որոնք կունենան կազմակերպչական ջիղ, մասնագիտական կարողություններ և հմտություններ:

Արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման անհրաժեշտ պայման է հանդիսանում նաև որպեսզի ֆիզկուլտուրայի դասերին ակտիվ նախապատրաստվեն և ընդգրկեն մարզական-մասսայական, առողջարարական-միջոցառումներին՝ որպես հասարակական հրահանգիչներ և մրցավարներ:

Այդ նպատակով դպրոցներում մշտապես պետք է անցկացնել սեմինար և գործնական պարապմունքների գործող մարզաձևերից՝ հատուկ ծրագրին համապատասխան: Պատանի հրահանգիչների քանակը պետք է կազմի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության /ԸՖՊ/ խմբերի և խմբերում գործող մասնակիցների թվաքանակից ելնելով: Այսպես՝ 10-15 թվակազմ ունեցող ֆիզիկական պատրաստության մեկ խմբակին հատկացվում է մեկ հասարակական հրահանգիչ: Մասսայական-մարզական միջոցառումներին որպես գլխավոր մրցավար ընդգրկվում է դպրոցի ղեկավար անձանցից մեկը կամ ֆիզիկական կուլտուրայի խորհրդի որոշմամբ նշանակված անձը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի և խորհրդի հատուկ ուշադրության կենտրոնում պետք է լինի մարզահրապարակների, դահլիճների կահավորման հարցերը, գույքի և սարքավորումների նկատմամբ խնամքը:

Ֆիզկուլտուրայի խորհրդի կողմից հաստատվում է գործունեության հաշվառում: Հաշվառված պատասխանատվությունը խորհրդի կողմից դրվում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների վրա, որոնք ներգրավվում են նաև աշակերտներին:

Պարտադիր փաստաթղթեր են համարվում՝

- .ԸՖՊ մարզական և հատուկ խմբերի պարապմունքների հաշվառման մատյանը
- .Մասսայական և մարզական կարգերի համաձայն հրամաններն իրենց արձանագրություններով,
- .Ֆիզկուլտուրայի ակտիվ աշխատանքների հաշվետվությունների պատճենը
- .Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպչի աշխատանքների հաշվառման օրագիրը,
- .Սովորողների ֆիզկուլտուրային- առողջարարական և մարզական-մասսայական միջոցառումների մասնակցության և առավել հաջողությունների հաշվառման գիրքը:

Այս բոլոր փաստաթղթերը հաստատվում են դպրոցի տնօրենի կնիքով:

Գործնական պարապմունքների իրականացման համար կազմակերպվում են խմբակներ: Առաջին հերթին ստեղծվում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության /ԸՖՊ/ խմբակներ որոնք գործում են ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում: ԸՖՊ խմբակների հիմնական բովանդակությունն են կազմում մարմնամարզությունը, խաղերը, աթլետիկան:

ԸՖՊ խմբերի հիմնական նպատակը ուսումնական ծրագրերի տիրապետումն և հետագա շարժողական ապարատի կատարելագործումը: ԸՖՊ խմբերի հիմնական նպատակը ուսումնական ծրագրերի տիրապետումն է և հետագա շարժողական ապարատի կատարելագործումը: ԸՖՊ պարապմունքներում կատարելագործվում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան, շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, որոնք ընդգրկված են հիմնական ուսումնական ծրագրերում: Վարժությունները կատարվում են համեմատաբար բարդեցված պայմաններում, այլ գործիքների և սարքավորումների տեղադրումով և կատարման համար նախատեսված կատարելագործված տեխնիկայով: Բացի ուսումնական ծրագրերով նախատեսված ծրագրային հիմնական պահանջների տիրապետումից՝ պարապմունքների ընթացքում սովորողները տիրապետում են նոր տարրեր խաղերից, աթլետիկայից, մարմնամարզությունից:

ԸՖՊ խմբակներում սովորողները մասնակցում են դպրոցական տոնակատարություններին:

Ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում, խաղերին, աթլետիկային, մարմնամարզությանը զուգահեռ անցկացվում են տուրիզմի էլեմենտներին հատուկ ձևեր և տարրեր, որոնք սովորողների մոտ ձևավորում են հատուկ շարժողական ընդունակություններ:

Հանրակրթական դպրոցներում ԸՖՊ խմբակներին զուգահեռ կազմակերպվում են նաև մարզական խմբեր՝ տաբեր մարզաձևերից:

Մարզական խմբերը ձևավորվում են համաձայն մարզաձևերի առանձնահատկությունների, տարիքասեռային պահանջների: Մարզական խմբերի ստեղծման պարտադիր պայմանն է հանդիսանում որակավորված մարզիչ – մանկավարժների, պարապմունքների վայրի, անհրաժեշտ գույքի և սարքավորումների առկայությունը: Մարզաձևերի ղեկավարումը հմուտ մանկավարժներ են, որոնք տիրապետում են պարապմունքների կազմակերպման մեթոդիկային, երեխաների օրգանիզմի տարիքասեռային, հոգեբանական առանձնահատկություններին:

Մարզական խմբերի հետագա հաջողության գրավականը համարվում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքները: Այդ է պատճառը, որ մարզական խմբերում հիմնական ուշադրությունը դարձվում է մարմնամարզությանը, խաղերին, աթլետիկային:

Մարզական խմբերը ստեղծվում են այն աշակերտների համար, որոնք ցանկություն ունեն պարբերաբար զբաղվել սպորտի այս կամ այլ ձևերով:

Մարզախմբերի հիմնական խնդիրներն են՝

1. դպրոցականներին ներգրավել սպորտի պարբերաբար պարապմունքներին
2. աջակցել նրանց սպորտային կատարելագործմանը ընտրած մարզաձևերում
3. աշակերտներին նախապատրաստել մասնակցելու արտադպրոցական մրցումներին
4. նպաստել աշակերտներին ձեռք բերելու մրցավարական, հրահանգչական գիտելիքներ և կարողություններ

Մարզական խմբակներ ընդգրկվում են այն աշակերտները, ովքեր չունեն առողջությունից շեղումներ և թույլատրվել են բժշկի կողմից: Մարզական խմբակներ ընդգրկվում են ըստ ցանկության և նախասիրությունների: Խմբակներում աշակերտներին ընդգրկում են համաձայն տարիքային խմբերի, սեռի, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակների: Համաձայն «Հանրակարթական դպրոցների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների ղեկավարման և կազմակերպման ուղեցույց»-ի դրույթների՝ աշակերտներին թույլատրվում է ընդգրկել համապատասխան մարզախմբեր՝ ըստ տարիքի, որոնք սահմանվում են՝

6 - տարեկան-սպորտային մարմնամարզություն /աղջիկներ/, սպորտային ակրոբատիկա գեղարվեստական մարմնամարզություն

7 - տարեկան-սպորտային մարմնամարզություն (տղաներ), սպորտային ակրոբատիկա (տղաներ), սեղանի թենիս, թենիս, շախմատ, շաշկի, լող, ջրացատկ,

6 - Տարեկան-բաղմիթոն, բասսկետբոլ, ֆուտբոլ, կողմնորոշում տեղանքում

Սկզբնական խմբերում պարապմունքներն անցկացվում են շաբաթական երկու անգամ 60 րոպե տևողությամբ, իսկ այնուհետև երեք անգամ՝ 90 րոպե տևողությամբ: Մարզական-մասսայական խմբակներում պարապմունքներն անցկացնում են ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, ռազմակիրառական մարզաձևերի գծով զինղեկները, այլ առարկաների ուսուցիչներ, որոնք ունեն համապատասխան մարզաձևերից պատրաստականություն, կազմակերպչական, մեթոդական ունակություններ և կոմպենտենտ են երեխաների հետ մարզական խմբակներում աշխատելու:

Ամբողջ արտադասարանական ֆիզկուլտուրային առողջարարական և մարզական-մասսայական աշխատանքները պետք է կառուցվեն՝ համաձայն մանկավարժական, բժշկական վերահսկողության պահանջների, որն իրականացնում է դպրոցի բուժանձնակազմը, սպասարկող անձնակազմի հետ համատեղ: Բուժական վերահսկողության ամբողջ աշխատանքների պատասխանատվությունը կրում է դպրոցի տնօրենը, բժիշկը, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը: Համաձայն այս պահանջների՝ ամեն մի սովորող, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով ցանկացած զբաղվող անձ պարտավոր է անցնել նախնական բուժքննություն և ստանալ թույլտվություն՝ ընդգրկվելու ԸՖՊ խմբակներում: Խմբակներում բուժական վերահսկողության աշխատանքները պետք է կատարվեն տարին երկու անգամ, իսկ մրցումների ընթացքի ժամանակ ևս լրացուցիչ անգամ:

Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-մասսայական միջոցառումների կազմակերպման ամբողջ ընթացքում բժշկի և բուժանձնակազմի ներկայությունը պարտադիր է:

Դպրոցներում կազմակերպվող մարզական միջոցառումների անբաժանելի մաս են կազմում տարբեր մարզաձևերից կազմակերպվող մարզական մրցումները, որոնք նպատակաուղղված են սովորողների ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը և օրգանիզմի կոփմանը, ինչպես նաև նպաստում են բարոյակամային բարձր հատկանիշների դաստիարակմանը: Մարզական մրցումները և խաղերը զարգացնում են երեխաների շարժողական ընդունակությունները, համատեղ գործելու, փոխօգնության հմտությունները, ձևավորում են ազնվություն, պատասխանատվություն կարգապահություն, զսպվածություն, հանդուրժողականություն և կամային այլ որակներ: Հանրակրթական դպրոցներում

մարզական մրցումները պետք է պլանավորել և անցկացնել հիմնականում այն մարզաձևերից, որոնք ընդգրկված են ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում: Մրցումներին կարող են մասնակցել նաև բժշկական հիմնական խմբերում ընդգրկված սովորողները, իսկ անմիջական մասնակցության թույլտվությունը տրվում է բժշկի կողմից: Մրցումներ կարելի է կազմակերպել մարզական և աթլետիկական տարբեր վարժություններից /վազքեր, ցատկ, նետումներ, ձգումներ պտտաձողից և այլն/, տարբեր մարզախաղերից /վոլեյբոլ, բասկետբոլ, ֆուտբոլ/, ինչպես նաև փոխանցումավազքերի մրցումներ և այլն: Նպատակահարմար է ուսումնական տարվա ընթացքում կազմակերպել դպրոցի առաջնության մրցումներ տարբեր մարզաձևերից և խաղերից, ինչպես նաև ընկերական հանդիպումներ: Դրանց ծրագրում պետք է լինեն նաև հանդիսավոր բացում և փակում, մարզական ցուցադրական ելույթներ: Մրցումներ կարելի է կազմակերպել 1-4, 5-9, 10-12 դասարանների համար՝ առանձին ծրագրով: Հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության լիարժեք իրականացմանը կնպաստեն նաև դպրոցական արձակուրդների ընթացքում իրականացվող մարզական միջոցառումները:

Դպրոցական արձակուրդներին կազմակերպվող մարզական միջոցառումներն ու մրցումները սովորողների ակտիվ հանգստի կազմակերպման արդյունավետ միջոցներ են: Եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ արձակուրդներին կազմակերպվող միջոցառումներին աշակերտների հետ մասնակցում են նաև դպրոցի տնօրինությունը, ուսուցիչները, դասղեկները, ինչպես նաև ծնողները, ապա միջոցառման արդյունավետությունն ավելի է մեծանում և նպաստում դպրոց-ընտանիք կապի ամրապնդմանը: Դպրոցական արձակուրդներին կազմակերպվող մարզական մրցումները պետք է պլանավորել և անցկացնել այն մարզաձևերից և խաղերից, որոնք ընդգրկված են ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրում: Այդ միջոցառումները, մրցումները հետաքրքիր և արդյունավետ անցկացնելու նպատակով անհրաժեշտ է կատարել նախապատրաստական աշխատանքներ՝ նախապես կազմել մրցումների կանոնադրությունը, որի մեջ նշվում են.

- *Նպատակը և խնդիրները
- *Ծրագիրը
- * Մասնակիցները
- *Վայրը
- *Պատասխանատու անձինք
- *Առաջնության որոշման կարգը
- *Հայտերը

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ դպրոցներում երեխաների շարժողական ակտիվությունը անմիջապես կապված է <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայական ուսումնական ծրագրերով նախատեսված բովանդակային նյութի տիրապետումից, ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների կազմակերպումից: Այն ուղղված է սովորողների բազմակողմանի, ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը, նպաստում է անձի համակողմանի և ներդաշնակ ձևավորմանը, դպրոցի ընդհանուր ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների իրականացմանը, դպրոցականների ազատ ժամանցի կազմակերպմանը:

Եզրակացություն

Ուսումնասիրելով համապատասխան գրականություն, եկա հետևյալ եզրահանգման, որ առողջարարական խնդիրների լուծման և դասատիարական համար հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների բավարարումը:

Օգտագործված գրականություն

1. Մեհրաբյան Ա Ռ, ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում, մեթոդական ձեռնարկ, Եր. , 2225թ.
2. Մինասյան ԳԱ, Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում, <<Լույս>>, Եր, 1983թ.