

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

Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՆՈՒՆԵ ԱԼԲԵՐՏԻ ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ

ք. Երևան, Ալ. Պուշկինի անվան հ.8 հիմնական դպրոց

ԹԵՄԱ՝ ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,

որակավորված մենթոր, առարկայի

փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցումը

Եզրակացություն

Օգտագործված գրականության ցանկ

ՆԵՐԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Մարդիկ աթլետիկական վարժություններով զբաղվել են դեռևս հին ժամանակներում և հիշատակվում են շատ պատմիչների կողմից: «Աթլետիկա» բառը հին հունարենից թարգմանաբար նշանակում է մարտ, իսկ այն մարզիկներին, ովքեր մրցում էին, ցուցադրելով իրենց ուժն ու ճարպկությունը, անվանում էին աթլետներ:

Միջին դարերում աթլետիկական վարժությունները օգտագործվում էին գինվորական պատրաստվածության նպատակով: Հայաստանում աթլետիկան հայտնի էր դեռևս հեթանոսական շրջանից: Նավասարդ և Վարդավառ տոնահանդեսների ժամանակ տեղի են ունեցել նաև մրցումներ աթլետիկական վարժություններից:

Հայաստանում աթլետիկայի զարգացման համար նպաստավոր պայմաններ ստեղծվեցին հատկապես 20-րդ դարում: Հայաստանի անվանի աթլետներից են Հովսեփյանը (գնդի հրում), Ա. Կոնովը (միջին տարածության վազք), Ֆ. Մելնիկը (սկավառակի նետում), Մ. Տեր-Հովհաննիսյանը (հեռացատկ), Ի. Տեր-Հովհաննիսյանը (հեռացատկ), Ռ. Էմիյանը (հեռացատկ):

Ժամանակակից աթլետիկական մարզաձևը ընդգրկում է մոտավորապես 40 տարբեր ձևի վազքեր, ցատկեր, նետումներ, մարզական քայլեր, բազմացատկեր և այլն: Աթլետիկա մարզաձևը ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի, Եվրոպայի և աշխարհի առաջնությունների ծրագրերում:

Աթլետիկական վարժությունները, դպրոցական ուսումնական ծրագրերում գրավում են առաջատար տեղ և ընդգրկված են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի 1-12 դասարանների ծրագրերում:

6-10 տարեկան դպրոցականները սիրում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Այդ շրջանը ամենաարդյունավետն է դպրոցականների մոտ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր զբաղվելու սովորույթի ձևավորման համար:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է՝ դիտարկել աթլետիկական վարժությունների ուսուցումը տարրական դասարաններում:

Ջետազոտական աշխատանքի հիմնական խնդիրները`

- ❖ Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է դպրոցի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների անբաժանելի մասը:
- ❖ Այն ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց է, որը նպատակաուղղված է դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը և համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը:

Կրտսեր դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են.

- նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, հարթաթաթոնության կանխարգելմանը,
- զարգացնել կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններն ու հմտությունները,
- մշակել շարժողական ընդունակությունները (արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն և այլն),
- նպաստել համակողմանի ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- ուսուցանել մարմնամարզական, աթլետիկական վարժությունները և շարժախաղերը,
- սովորողների մեջ դաստիարակել բարոյական բարձր հատկանիշներ, որպեսզի կարողանան ղրսնորել համագործակցելու, նախաձեռնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, փոխօգնության կարողություններ,
- գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, օրվա ռեժիմի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ,
- սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի, տարբեր մարզաձևերի նկատմամբ:

Թվարկված այս խնդիրները կարող են հաջողությամբ լուծվել միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի, ֆիզկուլտ-առողջարարական

միջոցառումների և արտադասարանական մարզական միջոցառումների համատեղ փոխկապակցված ներգործության դեպքում:

Ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն խնդիրներից են սովորողների առողջության ամրապնդումն ու ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը: Այն իրականացվում է ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերի, ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումների, ֆիզկուլտ-դադարների և արտադասարանական մարզական միջոցառումների ընթացքում:

Կրտսեր դպրոցում խիստ կարևորվում է հատկապես ֆիզիկական վարժությունների միջոցով երեխաների ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը՝ կանգնած, նստած և շարժվելու ընթացքում և հարթաթաթության կանխարգելումը, որոնց համար անհրաժեշտ է օգտագործել ծրագրով նախատեսված վարժությունների անցկացումը:

Կրտսեր դպրոցում իրականացվող «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը, ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումները և արտադասարանական մարզական պարապմունքները մեծապես նպաստում են նաև սովորողների բարոյականային որակների դաստիարակմանը, արժեքային համակարգի ձևավորմանը:

ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Աթլետիկական վարժությունները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, ձևավորում են կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ և հմտություններ, բարերար ազդեցություն են ունենում մարդու բոլոր օրգանների և օրգան համակարգերի՝ շնչառական, սրտանոթային, մկանային, նյարդային և հենաշարժողական ապարատի վրա:

Կրտսեր դպրոցականների համար բնորոշ է ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը: Նրանք ձգտում են օգտագործել վազելու, ցատկելու ցանկացած հնարավորություն: Նման շարժումները իրենց մեծ բավականություն են պատճառում:

Աթլետիկական վարժությունները նպաստում են երեխաների շարժողական ապարատի զարգացմանը, բարելավում են նյութափոխանակությունը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել շարժողական կարողությունները և հմտությունները, մշակել շարժողական ընդունակությունները:

Ֆիզիկական վարժությունների յուրացման ժամանակ դժվարությունների հաղթահարումը, խաղերի կանոնների պահպանումը նպաստում են երեխաների հաստատակամության, կամքի ուժի, կարգապահություն, նախաձեռնության դաստիարակմանը:

Երեխաները կրտսեր տարիքում հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ ունենում են դրական վերաբերմունք: Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման միջոցով սովորողների մեջ կատարելագործվում են քայլքի, վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունները:

Դրանք նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն) մշակմանը, ինչպես նաև՝ կամային որակների դաստիարակմանը:

Տարրական դասարանների աշակերտների աշխատունակությունը ավելի պակաս է, նրանք ավելի շուտ են հոգնում, ընկալումն ավելի մակերեսային է, ուշադրությունը՝ անկայուն: Նրանց մեջ անհրաժեշտ է հստակ ձևով զարգացնել ուսուցանվող վարժությունը ուշադիր դիտելու, համեմատելու, վարժության մեջ ամենազլխավորը առանձնացնելու կարողություններ:

Աթլետիկական վարժություններն են՝

- քայլքը, քայլքի տարատեսակները,**
- վազքերը,**

- ցատկերը,

- նետումները:

Այս վարժությունները ծրագրով նախատեսված են բոլոր դասարաններում:

Ուսումնական ծրագրերում նախատեսված են արագացումով վազքերը՝ 30 մ, 40 մ, 60 մ և 100 մ տարածություններով, դանդաղ վազքերը՝ 400 մ, 800 մ, 1000 մ և ավելի տարածություններով, արգելավազքը, Էստաֆետային վազքը և կրոսավազքը:

Աթլետիկական ցատկերից ծրագրերում ընդգրկված են տեղում և ցատկապարանով կատարվող ցատկերը, տեղից և թափավազքով հեռացատկը, բարձրացատկը:

Տարրական և միջին դասարաններում ուսուցանվում են նետումներ գնդակով (փոքր, մեծ, լցրած) նպատակակետին և հեռավորության:

Նետումները կատարվում են տեղից և թափավազքով:

1-րդ դասարան

Քայլք: Այն բնական, կիրառական վարժություն է, որի ուսուցման հիմնական նպատակն է երեխաներին սովորեցնել անկաշկանդ քայլել միասյուն շարքում, շրջանում, ոտնաթաթերի ու կրունկների վրա և կիսակքանստած դրությամբ:

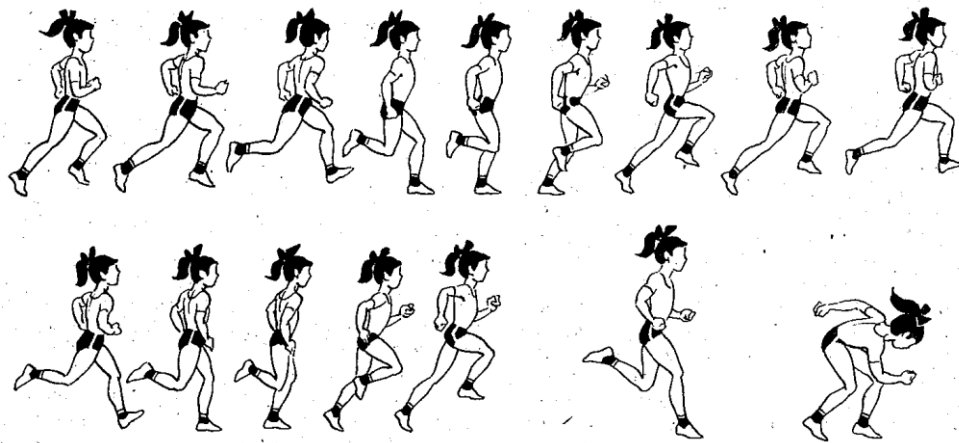
Ճիշտ քայլքի ժամանակ պետք է ձեռքերի ու ոտքերի շարժումները լինեն ազատ և բնական: Քայլք կատարող ոտքը գետին պետք է դրվի սկզբում կրունկով, այնուհետև գլորվի դեպի ոտնաթաթը, իսկ հետևում դրված հրման ոտքը պետք է ուղղվի մինչև վերջ, մարմինն ու գլուխը պահվեն ուղիղ, ուսերը տարվեն մի փոքր հետ, ոտքերի և ձեռքերի շարժումները հերթագայվեն խաչաձև:

Քայլքի ժամանակ ճիշտ կեցվածք պահելու համար նպատակահարմար է քայլել մարզափայտը պահելով մեջքին, ուսերին և կրծքի առջևում: Քայլքի

ուսուցումից հետո ուսուցանում ենք քայլքի տարատեսակները՝ քայլք ոտնաթաթերի, կրունկների վրա և կիսակքանստած դրուկայամբ, դրանք զուգակցելով ձեռքերի շարժումներին (վեր, կողմ, գոտկատեղին, ծոծրակին, մեջքին): Քայլքը ուսուցանվում է ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր դասի ներգրավիչ մասում, ինչպես նաև այդ նպատակի համար նախատեսված դասերի հիմնական մասում:

Վազք: Ուսուցման հիմնական նպատակն է, որ երեխաները սովորեն վազել ճիշտ, փափուկ, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ:

Նախ երեխաներին պետք է բացատրել «Հրման ոտք» և «Թափավազք»:
Ուսուցանվում է նաև ձեռքերի խաչաձև բարձրացումը և իջեցումը, ոտնաթաթի ցուցադրումը առաջ և կողմ, ոտնաթաթերին կանգ դրությունը: Այնուհետև յուրացված այդ շարժումներով կազմել համալիր վարժություն և կատարել ամբողջությամբ:



Երկրորդ դասարան

Քայլք: Երկրորդ դասարանում անհրաժեշտ է ամրապնդել քայլքի ունակությունները հետևյալ վարժություններով՝

- քայլք ոտնաթաթերին, ձեռքերի տարբեր դրուկություններով,

- քայլք կրունկների վրա,
- քայլք ճիշտ կեցվածքով, կարճ, միջին և երկար քայլերով,
- քայլքը դանդաղեցումով և արագացումով:

Վազք: Երկրորդ դասարանում նախ ամրապնդում ենք առաջին դասարանում անցած վազքի ճիշտ կատարման հմտությունները: Այնուհետև ուսուցանում ենք բարձր մեկնարկից վազքի կատարումը:

Բարձր մեկնարկը կատարվում է հետևյալ կերպ, կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ, հրման ոտքը դրվում է մեկնարկային գծին թաթով առաջ, իսկ մյուս ոտքը կես քայլ հետ ոտնաթաթին՝ մի փոքր ներս շրջված: Թեքվելով առաջ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխում են ծնկային հոդում մի փոքր ծալված և առաջ դրված ոտքի վրա: Առաջ դրված ոտքի հակառակ (տարանուն) ձեռքը դրվում է առաջ:

«Մարշ» հրահանգով սկսում ենք վազքը մարմինը թեքելով առաջ և հրվելով ոտնաթաթերով: Աստիճանաբար քայլերը մեծացվում են, մարմինը ուղղվում է և անցնում ենք թափային քայլերով ազատ վազքին: Ուսուցանվում է նաև վազքը կարճ և երկար քայլերով, շարժման ուղղության և վազքաքայլերի երկարությունն ու հաճախությունը փոփոխելով:

Մաքրավազքի ուսուցումը իրականացվում է մարզահրապարակում կամ մարզասրահում նշագծված 10 մ տարածության հատվածում:

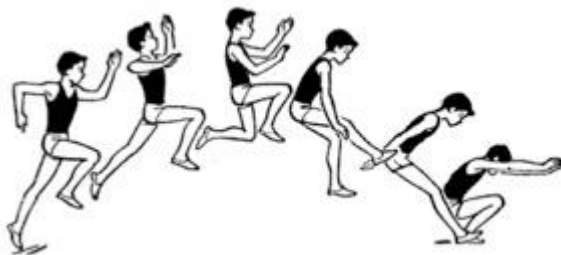
Դասարանը բաժանվում է երկու խմբի, որոնք շարքով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ: Յուրաքանչյուր շարքի դիմաց 10 մ տարածության վրա գծվում է վերջնագիծը, իսկ մեկնարկային գծի մոտ դրվում է 2-ական խորանարդիկ:

Ուսուցչի հրահանգով շարքերի առջևում կանգնած աշակերտները վերցնում են մեկ խորանարդիկը վազքով դնում վերջնագծի վրա, վերադառնում և վերցնելով մեկնարկային գծից երկրորդ խորանարդիկը այն նորից վազքով դնում է վերջնագծի վրա և վերադառնում շարք: Նույնը կատարում են հաջորդ աշակերտները:

Ցատկեր: Երկրորդ դասարանում ցատկերը կատարվում են տեղում զույգ և մեկ ոտքի վրա, ցատկերը միմյանցից տարբեր հեռավորության (20 սմ, 30 սմ, 40 սմ) նշագծերի վրա, ինչպես նաև հեռացատկ և բարձրացատկ 2-4 վազքաքայլերով:

Ցատկեր ուսուցանելիս երեխաներին պետք է բացատրել հրման և վայրէջքի նշանակության մասին: Ճիշտ հրումը յուրացնելու համար խորհուրդ է տրվում կատարել ցատկեր տեղում դարձումներով զույգ ոտքով, ապա նաև մեկ ոտքի վրա հերթականությամբ աջով և ձախով:

Վայրէջքը պետք է կատարվի փափուկ, այն կատարվում է՝ սկզբում գետնին է հպվում ոտնաթաթի առաջնամասը, այնուհետև զույգ ոտքերի հպումով:



3-րդ դասարան

Վազք: Այս դասարանում նախատեսված է ուսուցանել վազք բարձր մեկնարկից, վազք կարճ, միջին և լայն քայլերով, վազք արագացումով մինչև 30 մ, վազք հաղթահարելով արգելքները: Վազք մինչև 8 րոպե: Կրոս կտրտված տեղանքում 1000 մ: Արգելագոտու հաղթահարում:

Որպես կանոն աթլետիկայի բաժնի ուսումնական նյութը ուսուցանում են սեպտեմբեր ամսին, այսինքն ուսումնական տարվա սկզբին, ուստի ուսուցիչը չպետք է շտապի և անմիջապես անցնի նոր ուսումնական նյութի ուսուցմանը, այն անհրաժեշտ է ամրապնդել երկրորդ կիսամյակում:

4-րդ դասարան

Վազք: Այս ենթաբաժնում նախատեսում է ուսուցանել վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ, վազքի հերթագայումը քայլքով, հավասարաչափ դանդաղ վազք 8-10 րոպե, արգելագոտու հաղթահարում:

Չորրորդ դասարանում անհրաժեշտ է ամրապնդել վազքից, ցատկերից և նետումներից երրորդ դասարանում ձեռք բերած կարողությունները և հմտությունները, ուշադրություն դարձնել նրանց տեխնիկական ճիշտ կատարմանը:

Ազդրերը վեր բարձրացնելով վազքի ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որ աշակերտը իրանը պահի ուղղահայաց դիրքով, ծնկները բարձրացնեն մոտավորապես այնքան, որ ազդրերը իրանի նկատմամբ լինի հորիզոնական: Սկզբում ձեռքերի դաստակները կարելի է դնել ազդրերի վրա, իսկ հետո նույնը կատարել, սակայն ձեռքերը շարժելով ինչպես սովորական վազքի ժամանակ:

40 մետր վազքի ուսուցումը նույնպես անհրաժեշտ է սկսել տեխնիկայի ծանոթացումից: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը նախ պետք է աշակերտների մոտ ճիշտ պատկերացում ստեղծի կարճ տարածության վազքի տեխնիկայի մասին, անձամբ ցուցադրի, ինչպես նաև օգտագործի գծանկարներ, պաստառներ:

Կարճ տարածության վազքի ուսուցումը երկարատև և անըմբռնելի գործընթաց է և պահանջվում է, որ յուրաքանչյուր առաջադրվող վարժությունը կրկնել բազմաթիվ անգամ, միշտ ձգտել նրան, որ այն կատարվի սահուն, ազատ և անկաշկանդ շարժումներով: Գործնական փորձը վկայում է, որ ուսուցման ժամանակ հանդես բերած ավելորդ շտապողականությունը երեխաների մոտ արմատավորվում են սխալներ, որոնց վերացումը հետագայում դժվարություն է ներկայացնում: Անհրաժեշտ է անպայման ցուցադրել վազքի ճիշտ կատարման տեխնիկան, այն կարելի է ցուցադրել լավ վազող երեխայի օրինակով:

Երեխաները վազքի ժամանակ թույլ են տալիս հետևյալ սխալները. վազելիս գլուխը հետ են գցում, ջղաձգաբար սեղմում են բռունցքները, վազքաքայլերը շատ մանր են կատարում, վազում են գլուխները առաջ ձգած,

նոքը դնում են կրունկից, թաթը դեպի դուրս, որի պատճառով վազքի ժամանակ նրանք ճոճվում են, վազում են կիսաձավված ոտքերով:

Սխալների ուղղման համար տրվում են հետևյալ համապատասխան վարժությունները.

- վազք կրունկները հետ գցելով,
- վազք իրանն առաջ թեքած,
- վազք վազքուղու վրա գծված միջանցքով,
- վազք մեծ քայլերով,
- վազք ոտքից ոտք:

Վազելիս որոշ երեխաներ չափից ավելի ճիգ են գործադրում, որի հետևանքով անչափ լարվում են, նրանց բոլոր մկանները կարծես փայտանում են: Այս դեպքում լավ են օգնում դրական հույզերը բավական է, որ երեխան զվարճանա, ժպտա, լարվածությունը կթուլանա:

Որոշ երեխաներ արագ վազքի ժամանակ այնպես են ջանում առաջ անցնել բոլորից, որ մոռանում են շնչառության մասին: Արագ վազքի ժամանակ անհրաժեշտ է ուսուցանել, որ երեխաները շնչեն և արտաշնչեն կտրուկ. առաջին երկու քայլին խորը շնչեն, երրորդ, չորրորդ քայլին՝ արտաշնչեն:

Վազքի ժամանակ ձեռքերը պետք է աշխատեն (շարժվեն) ազատ, դրանք չպետք է լարված լինեն: Լարվածությունը վերացնելու համար կարելի է հանձնարարել, որ սովորական կանգնած դիրքում աշակերտները կատարեն ձեռքերի նմանողական շարժումներ, ինչպես վազքի ժամանակ սկզբում դանդաղ այնուհետև աստիճանաբար արագացնելով:

Չորրորդ դասարանում արագացումով վազքը ուսուցանվում է 40 մ տարածությունում: Ցանկալի է վազքուղու կողքին, իրարից 10 մ հեռավորության վրա, տեղադրել դրոշակներ և հանձնարարել, որ աշակերտները մինչև առաջին դրոշակը վազեն թեթևակի արագացումով, առաջինից երրորդը

առավելագույն արագությամբ, երրորդից հետո՝ տարածությունը անցնեն իներցիայով:

Նետումների ուսուցումը, սկսած առաջին դասարանից, ուսուցանվում և ամրապնդվում են փոքր /թենիսի/ գնդակի նետումների կատարելով: Դրանք կատարվում են աջ և ձախ ձեռքերով /սկսած 3-4 մ. հեռավորությունից/, հորիզոնական և ուղղահայաց թիրախներին նետելով:

Փոքր գնդակի նետում նպատակակետին կատարվում է հետևյալ կերպ՝

- կանգնում են նետման գծի մոտ, դեմքով դեպի նետման ուղղությունը,
- ձախ ոտքը առաջ դրված, գնդակը առաջ պարզած աջ ձեռքում,
- բարձրացնում են արմնկային հոդում կիսածալած աջ ձեռքը (գնդակով) առաջ վեր և նետում նպատակակետին:

Տարրական դասարաններում, այդ նպատակով հանձնարարվում են կատարել,

- փոքր գնդակի նետումների հորիզոնական նպատակակետին,
- փոքր գնդակի նետումների ուղղահայաց նպատակակետին,
- փոքր գնդակի նետումների նպատակակետին՝ տեղից և թափավազքով,

Փոքր գնդակի նետում հեռավորության կատարվում է հետևյալ կերպ՝ կանգնում են նետման գծի մոտ, դեմքով դեպի նետման ուղղությունը, մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, մյուս ոտքը հետ թաթին, գնդակը բռնում ձեռքի մատներով: Բարձրացնում են արմնկային հոդում կիսածալած աջ ձեռքը (գնդակով) առաջ-վեր, մյուս ձեռքը իջեցնում ցած: Այդ դիրքը նետման ելման դրությունն է:

Իրանը թեքվում է ձախ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձախ ոտքի վրա, նմանվում «ձգված աղեղ» հիշեցնող դրության:

Իրանը թեքվում է առաջ, նետող ձեռքը ակտիվ տարվում է ուսի վրայով առաջ, կտրուկ ծալելով արմնկային հողում, գնդակը նետվում է առաջ-վեր՝ դեպի հնարավորությունը:

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման ընթացքում հատուկ տեղ են գրավում ուսուցման դիտակտիկ սկզբունքները, որոնք են՝ գիտակցականության, մատչելիության, գննողականության, ակտիվության, սիստեմատիկության և կայունության սկզբունքները:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային /բացատրում/, գլնական /ցուցադրում/ և գործնական / կատարում/ մեթոդները՝ համակցված ձևով:

Ցատկերի ուսուցման ժամանակ կիրառվում է նաև ուսուցման ամբողջական ուսուցման և մասնատումով ուսուցման մեթոդները:

Ամբողջական ուսուցման մեթոդը օգտագործվում է այն դեպքում, երբ վարժությունը մատչելի է: Այս դեպքում վարժությունը կատարվում է այնպես, ինչպես այն ամբողջությամբ կա:

Մասնատումով ուսուցման դեպքում վարժությունը՝ ցատկը բաժանվում է առանձին մասերի /թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք/, որոնք յուրացվելուց հետո միացվում են, և վարժությունը կատարում են ամբողջությամբ: Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման և ամրապնդման դասերին հիմնականում կիրառվում է ուսուցման խմբակային, ճակատային և հոսքային մեթոդները:

Պետք է նախապես պլանավորել դասերը, ճշտել ու հստակեցնել դասի թեմաները, ընտրել և մշակել ուսումնական նյութի բովանդակությունը, ընտրել ուսուցման համապատասխան մեթոդները, նախապատրաստել և առանձնացնել անհրաժեշտ մարզագույքը, որոնք պետք է օգտագործել դասի ժամանակ:

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման ժամանակ խիստ անհրաժեշտ է պահպանել սանիտարահիգիենիկ պահանջները և անվտանգության կանոնները:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրություններս ցույց տվեցին, որ ֆիզիկական վարժությունները հանդիսանում են դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակությանն առաջադրված խնդիրների լուծման հիմնական և յուրահատուկ միջոցները, շարժողական գործունեության հստակ ձևը:

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից է երեխաների մոտ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ:

Այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերն ու պարապմունքները կազմակերպել և անցկացնել աշխույժ, հետաքրքիր թե՛ ձևով և թե՛ բովանդակությամբ:

Տարրական դասարաններում «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունեն ուսուցչի մանկավարժական տակտը, աշակերտների հետ հաղորդակցման ճիշտ ոճը, խաղերի ու վարժությունների կատարման ժամանակ բարենպաստ հոգեբանական մթնոլորտի ստեղծումը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Յ. Գրիգորյան, Յ.Մինասյան-«Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչներ և ծրագրեր

1-9 դաս.>> , Երևան 2012

2. Վ.Գ. Առաքելյան, Ֆ.Գ.Ղազարյան, Յ.Գ. Գրիգորյան, Յ.Ս.Մինասյան,

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> Ուսուցչի ձեռնարկ 1-4 դաս.

3. Յ.Ս. Մինասյան Յ. Գաբրելյան, -Ֆիզիկական կուլտուրա

<<Գիտելիքների հիմունքներ>> ուսուցչի ձեռնարկ 1-12 դաս.

4. .«Աթլետիկա» ուսումնական ձեռնարկ 2003 թ.