

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՒ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ ՊՈԱԿ**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

Մարզարիտ Գրիգորի Մանուկյան

Երևանի Մուրացանի անվան թիվ 18 հիմնական դպրոց

**Թեման՝ ՃԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐՍՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

Երևան 2022

Բովանդակություն

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	1 էջ
2. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ	6 էջ
3. ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ	1 էջ
4. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	1 էջ

Ներածություն

Արդիականություն: Ֆիզիկական դաստիարակությունը լայն հասարակական երևույթ է: Այն ընդգրկում է մարդու գործունեության բոլոր կողմերը, փողկապակցված է ժողովրդի սոցիալական, տնտեսական, մշակութային կյանքի բոլոր ոլորտների հետ և պետք է ներդրված լինի առօրյա կյանքում, օգնի կազմակերպել ժամանցն ու վերականգնումը, բուժել տարբեր հիվանդություններ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը, գիտությունների գլխավոր բնագավառների լույսի ներքո՝ լեզվի, մաթեմատիկայի, ֆիզիկայի և այլ առարկաների շարքում գերիշխող ուղղվածություն ունի դպրոցականների ընդհանուր ֆիզիկական կրթվածության ապահովման վրա:

Եթե դպրոցում չկա ֆիզկուլտուրայի բարձր դրվածք, ապա դպրոցը չի կարող հասնել իր առջև դրված նպատակներին: Ֆիզկուլտուրան միայն ներդաշնակ ֆիզիկական և բարոյական դաստիարակության միջոց չէ: Այն նույնքան կարևոր է որքան մաթեմատիկան և հայոց լեզուն: Ֆիզիկական դաստիարակությունը պետք է մերձեցվի աշակերտության կյանքին ու կենցաղին, կոչված լինի աշակերտներին պատրաստելու հասարակական օգտակար աշխատանքին, դաստիարակելու առողջ, կոփված, ուժեղ և դիմացկուն մարդիկ:

Ուշադրություն է դարձվում աշակերտների ճիշտ կեցվածքի դաստիարակման, մկանային հիմնական խմբերի ամրապնդման, դպրոցականների կոփման վրա: Խորհուրդ է տրվում աշխատանքները կազմակերպել այնպես, որ առավել թվով դասեր անցկացվեն դպրոցամերձ հրապարակում ու տեղանքում:

Ուսուցման, դաստիարակության և կրթության կարևորագույն անհատական գործոնների թվին է պատկանում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի անհատականությունը: Նրա կազմակերպչական ու ուղղորդիչ ուժը նրանով է

առավել նշանակալի, որքան դրանում շատ են ստեղծագործական ազատությունները: Նա համարվում է կրթության և դաստիարակչական միջավայրի կազմակերպիչը, յուրաքանչյուր աշակերտի հետ դրա փոխհամագործակցության ուղղորդիչն ու վերահսկիչը:

Նա իրացնում է դպրոցականների ֆիզկուլտուրայի առողջարարական ու մարզական գործունեությունը, կրթության և դաստիարակության նպատակները և խնդիրները:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրները տարրական դպրոցում և առանձնահատկությունները:

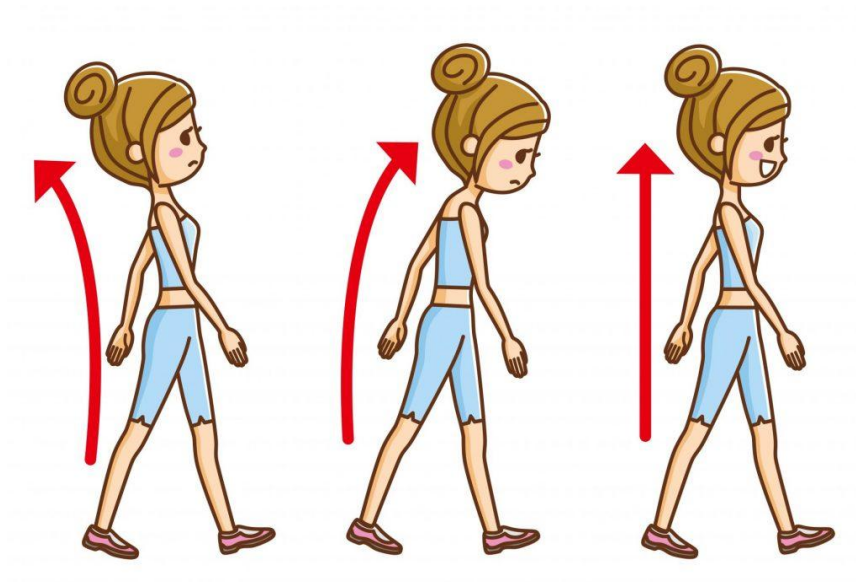
I-IV դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին վճռվում են հետևյալ **խնդիրները:**

1. Դպրոցականների առողջության ամրապնդում
2. Կենսականորեն կարևոր շարժումային կարողությունների ու հմտությունների ուսուցում
3. Հիմնական շարժումային հատկությունների, առավելապես արագության և 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 պահպանում

6. Համարձակության, հաստատության, կարգապահության, կոլեկտիվիզմի, բարեկամության և ընկերասիրության զգացումի, կուլտուրական վարքագծի, աշխատանքի և հասարակական սեփականության նկատմամբ պատասխանատվության դաստիարակում:

I-VI դասարանների աշակերտների համար հատուկ նշանակություն ունի ճիշտ կեցվածքի դաստիարակումը և հարթաթաթոյան կանխումը: Դպրոցականները սովորում են ճիշտ քայլել, վազել, ցատկել, նետել, մագլցել և տարբեր եղանակներով մագլցելով անցնել, կատարել հավասարակշռության վարժություններ: Ուսուցիչը պետք է նրանց սովորեցնի կարողանալ կառավարել իրենց շարժումները և համաձայնեցնել արագության և ճարպկության հետ: Ֆիզկուլտուրայի դասերին ուսուցիչը պատմում է սպորտային հազուստի նկատմամբ եղած հիմնական հիգիենայի պահանջների և ֆիզիկական վարժություններով պարապելիս նրանց վարքի մասին:

Ուսուցման պրոցեսը ֆիզկուլտուրայի դասերին դաստիարակչական բնույթ ունի:



**I-IV դասարանների երեխաների անատոմիաֆիզիոլոգիական
առանձնահատկությունները:**

Մանկական յուրաքանչյուր տարիքին ու սեռին հատուկ են օրգանիզմի ֆունկցիոնալ զարգացման իրենց առանձնահատկությունները: Մակայն ֆիզիոլոլտուրայի վարժությունները դրական են ազդում միայն այն ժամանակ, երբ կիրառվում են աճող օրգանիզմի հնարավորություններին համապատասխան: Երեխաների աշխատունակությունը զգալի չափով որոշվում է սիրտ-անոթային և շարժողական համակարգերի վիճակով: Սիրտը և արյունատար անոթները զարգանում են անհամաչափ և նման չեն մեծահասակների զարգացմանը, 7-8 տարեկանում ավարտվում է սրտի նյարդային համակարգի զարգացումը, սակայն սրտամկանը դեռ չի հասնում ի զարգացման ավարտին:

Համեմատաբար փոքր է սրտամկանի կծկումների ուժը, արյան ճնշումը ցածր է, քան մեծահասակներինը: Դա նրանից է, որ 6-10 տարեկան երեխաների սրտային կծկումների թիվը մեկ րոպեում հավասար է 83-90 զարկի: Երեխայի սիրտը շուտ զրգովում է, մի կողմից՝ այն օժտված է տարբեր աշխատանքների արագ հարմարվելու, աշխատունակության արագ վերականգնելու ընդունակությամբ, մյուս կողմից կայուն չէ նրա գործունեությունը: Աննշան պատճառների ազդեցությամբ կարող են տեղի ունենալ սրտի կծկումների խախտումներ, արյան ճնշման նվազում: Փոքր է սրտի դիմացկունությունը ֆիզիկական լարվածությունների նկատմամբ: Ֆիզիկական և հոգեկան տևական լարվածությունները կարող են բացասաբար ազդել սրտի գործունեության վրա և հասցնել սրտամկանի լայնացմանը և վնասմանը:

Կրտսեր դպրոցականների շնչառական օրգանները նույնպես ունեն իրենց առանձնահատկությունները և՛ կառուցվածքով և՛ ֆունկցիաներով:



Երեխաների կրծքավանդակը ունի այլ ձև, քան մեծահասակներինը՝ լայնակի հատվածում այն ավելի կլորացված է, բայց ձվաձև չէ, կողոսկրերը քիչ թեք դիրք են գրավում, կողոսկրային անկյունն ավելի բացված է, որի պատճառով երեխան չի կարողանում կատարել խորը շնչառական շարժումներ: Թույլ են երեխայի շնչառական մկանները, քթով շնչելու ժամանակ նեղ քթանցքով օդի անցումը դժվարանալու հետևանքով տեղի է ունենում շնչառական մկանների լարվածության ուժեղացում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը ճիշտ իրագործելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել երեխայի շարժունակությունը:

Դպրոց ընդունված 6 տարեկան երեխայի մոտ շարունակվում է հյուսվածքների և օրգանների կազմվածքի ձևավորում և կատարվում է հետագա բուռն աճ:

8-11 տարեկանում այդ աճը որոշ չափով դանդաղում է, ավելի համաչափ է դառնում: Տարվա ընթացքում հասակը միջին հաշվով ավելանում է 2-4 սմ-ով, իսկ քաշը 2-4 կգ-ով: Առանձնահատուկ է հասակի ավելի աճը երկարությամբ, իրանի և կրծքավանդակի լայնքով աճելու համեմատությամբ: Դրականորեն փոխվում են երեխայի մարմնի համաչափությունները: 10-11 տարեկան տղաների և աղջիկների մարմնի համաչափությունները աննշան չափով են տարբերվում:

Կրտսեր դպրոցականների համար բնորոշ են ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը: Որքան ակտիվ է երեխան շարժողական գործունեությամբ, այնքան հազեցված է ընթանում նրա մտավոր և հոգեկան զարգացումը:

Սակայն առանց ուսուցման և մարզումների չեն կարող ձևավորվել այնպիսի հմտություններ և կարողություններ ինչպիսիք են քայլքը, վազքը ցատկերը նետումները, պարային շարժումները ճիշտ կատարելու հմտություն:

Տարրական դասարաններում երեխայի մկանային զանգվածը կազմում է քաշի 30%-ը: Կրտսեր դպրոցականները ունեն մկանային ուժի ցածր ցուցանիշներ: Ուժային և ստատիկ վարժությունները նրաբց մոտ առաջացնում են արագ հոգնածություն:

6-10 տարեկան երեխաները ավելի շատ հակված են կարճատև արագաուժային վարժությունների, սակայն նրանց հետզհետե պետք է վարժեցնել ստատիկ դիրքերի պահպանմանը, որը մեծ նշանակություն ունի ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար: Կրտսեր տարիքում հստակ է սահմանափակել ցատկային վարժությունները բարձրությունից, որովհետև կոնքի ոսկրերը դեռևս չեն ձևավորվել և շատ շարժունակ են: Ուսուցիչը չպետք է նվազեցնի ծանրաբեռնվածությունը կախ, հենումային և ձգողական վարժությունների կատարման ժամանակը, որովհետև այդ

տարիքում դեռ նրանց մոտ ոսկրերը ամրապնդված չեն և շուտ կոտրվելու վտանգ կա:

Ըստ ուսուցիչների դասերի անցկացման՝ նախապատվությունը պետք է տալ խաղային մեթոդին: Դա արդարացվում է, որովհետև այդ տարիքում երեխաները կորցնում են հետաքրքրությունը, հատկապես բարդ, կորդինացված վարժությունների նկատմամբ, որովհետև նրանց մոտ ուշադրությունը դեռևս անկայուն է:

I-II դասարանների աշակերտները մեկ պարապմունքի ժամանակ կարող են վազել 2000մ: Արագաուժային ընդունակությունների զարգացման համար լավ միջոց են համարվում 15-20մ տարածության կարճատև վազքերը:



6-10 տարեկան աշակերտների հոգեբանական առանձնահատկությունների հաշվառման նշանակությունը բնորոշվում է նաև նրանով, որ աշակերտների մեջ պետք է ձևավորել ոչ միայն ֆիզիկական զարգացում, այլև դաստիարակել կամք, հիշողություն, ուշադրություն, մտածողություն:

Կամային ճիգերը զարգանում են տարբեր խոչընդոտներ ու դժվարություններ հաղթահարելու ժամանակ: Նրանց մոտ կամքը վառ կերպով դրսևորվում է իրենց ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողության մեջ:

Վախը հաղթահարելու ժամանակ դաստիարակվում է համարձակություն, վարանումը և անվստահությունը հաղթահարելու ժամանակ՝ վճռականություն, հոգնածությունը և խիստ լարվածությունը հաղթահարելու ժամանակ՝ սովորականություն:

Կամքի դաստիարակությունը պետք է սկսել ոչ մեծ դժվարությունների հաղթահարումով և այնուհետև ուժեղացնելով դրանք:

Ուսուցման գործում հաջողությունը մեծապես կախված է ուսուցանվող վարժության ճիշտ ընկալումից: Վերջինս կլինի ավելի խորը, եթե տեսողական, լսողական և շոշափողական զացողությունները միակցվեն:

Տարրական դպրոցի աշակերտները շատ հուզական են, որոնց դեմքին սովորաբար կարելի է անմիջապես կարդալ նրանց ապրումները: Ֆիզկուլտ դասերը առաջ են բերում աշակերտների հուզականության զգալի աշխուժացում, որը կապված է արտասովոր իրադրության հետ՝ ընդարձակ դահլիճ, գործիքներ, ուշագրավ գույք, ցայտուն համազգեստը:

Բարձր հուզականությունը կախված է նաև դասի հետաքրքիր, գրավիչ բովանդակությունից, անցկացման զանազան ձևերից: Ուրախությունը հանդես է գալիս վարժություններին տիրապետելու հաջողություններից, ուսուցչի կողմից դրական գնահատման և խրախուսման ժամանակ: Իսկ կապված առանձին աշակերտի նկատման ձևական մոտեցումից կարող է այդպիսի աշակերտի մոտ առաջ գալ վիրավորանքի զգացում, ընդհուպ մինչև բացասական վերաբերմունք ֆիզկուլտուրայի դասերի և ուսուցչի նկատմամբ:

Պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հետ մնացող աշակերտներին և ժամանակին օգնելու նրանց, որպեսզի նրանք բոլորի հետ միասին վերելքի զգացում ապրեն ֆիզկուլտուրայի դասերին:

Տարրական դպրոցի երեխաների մոտ զարգանում են կամային որակներ: Կամքը զարգանում է ֆիզկուլտուրայի դասերին տարբեր խոչնդոտների ու դժվարությունների հաղթահարման միջոցով: Կրտսեր դպրոցականների դաստիարակման լավագույն միջոց է շարժախաղերը: Այսպիսով 6-8 տարեկան հասակում դրվում է անհատի ձևավորման, նրա շարժողական ներուժի բնավորության և վարքի հիմքը:



Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է հստակորեն կարգավորել տարրական դպրոցի աշակերտների դասի ծանրաբեռնվածությունը, գերհոգնածություն թույլ չտա ելնելով օրգանիզմի առանձնահատկություններից, այդ իսկ պատճառով տարրական դասարանում աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության և ուսուցման ցանկացած բացթողումը անուղղելիորեն է անդրադառնում սովորողների առողջության վրա:

Եզրակացություն

Այս բոլորից հետո պետք է ճիշտ հասկանալ, որ հատկապես տարրական դասարաններում ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը անմիջականորեն պատասխանատու է աշակերտների կյանքի և առողջության համար: Հարկ է իմանալ տարրական դասարանի աշակերտների օրգանիզմի առանձնահատկությունները և այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասել առողջությանը և վնասվածքների պատճառ դառնալ: Այդ գործոններն են՝

1. Վարժությունները կատարել առանց նախապարժանքի
2. Օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի խոնավությունը և ուժեղ քամին
3. Ոչ ապահով սպորտային գույքը
4. Չյուրացված վարժությունների կատարումը
5. Խաղի կանոնների խախտումները

Երեխաների համար մեծ նշանակություն ունի նաև տանը ֆիզիկական վաժություններով զբաղվելը, դպրոցում ֆիզկուլտ դադարների կիրառումը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Ռ. Տ Մելիքսեթյան «Ֆիզիկական կուլտուրան տարրական դասարաններում» 1990, 278 էջ:

Վ. Բ. Առաքելյան, Ֆ. Գ. Ղազարյան, Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան, Ս. Ս. Հարությունյան «Ֆիզիկական կուլտուրա ուսոցչի ձեռնարկ I-IV դասարաններ» 2008, 182 էջ

Զ. Ի. Կուզնեցովա «Ֆիզիկական կուլտուրան I-IV դասարաններում» 1965, 287 էջ: