



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ Առինջի Կ. Ծառուկյանի անվան միջնակարգ

Առարկա՝ Ֆիզիկուլտուրա

Թեմա՝ Մոտիվացիան, որպես ուսուցման կարևորագույն մաս

Վերապատրաստող՝ Ա. Ասատրյան

Ուսուցիչ՝ Ֆ. Փիլիպոսյան

Երևան 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ2

**ԳԼՈՒԽ I. ԱՎԱԳ ԴԴՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՄՈՏԻՎԱՑԻ ԶԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ
ՀԻՄՔԵՐԸ**5

- I.1. Մոտիվացիա հասկացությունը ժամանակակից մանկավարժության և հոգեբանության մեջ..... 5
- I.2. Ավելի մեծ աշակերտների մոտիվացիայի տարիքային առանձնահատկությունները..... 10
- I.3. Ավագ դպրոցի սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիայի ձևավորման խնդրի մանկավարժական կողմը.....15

**ԳԼՈՒԽ II. ԶԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՓՈՐՁԱՐԿՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿՈՐՈՒՄԸ ԱՎԱԳ
ԴԴՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ ՄՈՏԻՎԱՑՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ
ԺԱՄԱՆԱԿ**.....21

- II.1 Միջնակարգ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակները, խնդիրները և կազմակերպումը21
- II.2 Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում դպրոցականների մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի մոտիվացիայի ձևավորման ուղիներ, միջոցներ, մեթոդներ և մեթոդներ.....26
- II.3. Ֆիզիկական դաստիարակությանը խանգարող դրոշմաբանություններ.....30
- II .4. Ֆիզիկական դաստիարակությունը խրախուսող շարժառիթներ..... 33

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ45

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ47

Ն Ե Ր Ա Շ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Թեմայի արդիականությունը. Դպրոցական կրթության հնագույն խնդիրներից մեկը սովորելու մոտիվացիայի ձևավորումն է:

Դպրոցական կրթության կարևորագույն խնդիրներից է սովորելու մոտիվացիայի ձևավորում. Հանրային դպրոցները կազմակերպում են իրենց գործունեությունը հիմնականում ըստ ավանդական կրթության համակարգի, բայց դեռ կա խնդիր՝ ինչպես ձևավորել սովորելու մոտիվացիա:

Մոտիվացիան բարդ խնդիր է: Նա արժանի է հատուկ ուշադրության, քանի որ դրա ուսումնասիրությունն ուղղակիորեն կապված է որոնման հետ, մարդկային գործունեության աղբյուրները, այն շարժիչ ուժերը, որոնց շնորհիվ իրականացվում է ցանկացած գործունեություն, որոշվում է մարդու վարքի դրսեվորումները[17, էջ. 512]:

Ցանկացած գործունեության հիմքը մոտիվացիան է, որովհետև դրանից կախված է գործունեության մեջ անձի շահագրգռվածությունը, նրա գործունեությունը, նպատակասլացությունը, կենտրոնանալ սեփական կարիքները բավարարելու վրա և կյանքի կողմնորոշման որոշմանը.

Ականավոր հոգեբույժ, նյարդաբան և հոգեբան Վ.Ն. Մյասիշչևն ասաց. որ արդյունքը, որին մարդը հասնում է իր կյանքում, ընդամենը 20-30% է. կախված է նրա ինտելեկտից, իսկ 70-80%-ը՝ նրան դրդող շարժառիթներից վարվել որոշակի ձևով.

Սպորտային մոտիվացիայի կառուցվածքը ակտուալ հոգեբանական խնդիր է. Դրա լուծումը ներառում է հետազոտության անհատական մոտիվացիոն համակարգի փոխկապակցված տարրեր, որոշել որոշակի մակարդակի տարրերի դերը բովանդակության ձևավորման գործում կողմնորոշում անհատի սոցիալականացման գործընթացում. մեր երկրում գնալով առաջ են քաշվում սոցիալ-տնտեսական բնույթի փոփոխություններ՝ նոր մանկավարժական պահանջներ, մարդու կյանքին և աշխատանքին համար. Ժամանակակից պայմաններում դրդապատճառների ձևավորման խնդիրը մասնավորապես ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցումն է:

Ֆիզիկական կրթություն -դա շատ հատուկ կրթական առարկա է, որը ազդում է երեխայի կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալական էությունը վրա.

Ֆիզիկական դաստիարակության ռացիոնալ ձևերը կարողանում են բացահայտել անհատի շարժիչ ունակությունները, ինչպես նաև ազդել նրա ներդաշնակ զարգացման վրա.

Հայաստանի Հանրապետության կրթական քաղաքականությունը ներկայումս նպատակաուղղված է անցում կատարել զարգացող կրթության, որտեղ փոխվում է նպատակը, բովանդակությունը և դասավանդման մեթոդները: Այս ժամանակահատվածի համար թեմատիկ ուսուցումը դպրոցականների մոտիվացիայի խնդիրն է [7, էջ. 47]:

Վերջին շրջանում կրթական համակարգը բախվել է ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ վերաբերմունքի փոփոխության:

Կրթական համակարգի ռազմավարական ուղղություններից է դիտարկել առողջապահական հոգեբանական և մանկավարժական տեխնոլոգիաների ներդրումը, դպրոցականների առողջության ցածր մակարդակի պատճառով:

Վերջերս երեխաների կյանքը շատ ավելի է բարդացել: Շնորհիվ այն բանի, որ նրանք պետք է տիրապետեն մեծ քանակությամբ տեղեկատվության, կա էական շարժիչային գործունեության նվազում: Ինչպես գիտենք, շարժման բացակայությունը, հիպոկինեզիա - առաջացնում է մի շարք խնդիրներ մարմնի գործունեության մեջ, որը հայտնի է որպես հիպոդինամիա: Ֆիզիկական ակտիվության նվազեցում մարդը հանգեցնում է նյութափոխանակության բոլոր տեսակների փոխհատուցման վերակառուցմանը: Նաև շարժիչային գործունեության նվազմամբ ուղեղի բեռը մեծանում է: Իր հերթին, դա հանգեցնում է մկանային լարվածության բարձրացման, նյարդային փոփոխության, կենսական համակարգերի գործունեության կարգավորումը, որն առաջացնում է ներքին օրգանների և սոմատիկ հիվանդությունների [16, p. 206]:

Այս իրավիճակի առաջնային պատճառն այն է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դերը չարդարացված նսեմացվում է, ինչպես դպրոցականների այնպես էլ ուսումնական հաստատությունների և ընտանիքների կողմից:

Ֆիզիկական կուլտուրայի շարժիչ ակտիվությունը անհրաժեշտ է առողջության խթանման համար, բայց ցավոք անչափահասների համար հետին պլան է մղվում: Նրանց համար գլխավորը սոցիալ-հոգեբանական բնույթի որակներ են, ինչպիսիք են մարդամոտություն, անկախություն, ինքնավստահություն, ինտելեկտուալ կարողություններ և այլն:

Առողջական վիճակը որոշում է անհատի գործունեությունը. օպտիմալ ֆիզիկական ակտիվություն, առողջ վարք, հոգեւոցիալական միջավայր: Առողջությունը պահպանելու համար մարդը պետք է կատարի նպատակային գործողություններ, որոնցից յուրաքանչյուրի համար շարժառիթը կարևոր է. [21, p. 128]

Ուսուցման մոտիվների ձևավորումը դպրոցական կրթություն ամենահին ինդիկներից է. Այս ինդիկը բարձրացրել է գիտնական Ա.Ն.Լեոնտևը և Լ.Ի. Բոգովիչը. ինչպես բարձրացնել երեխայի հետաքրքրությունը սովորելու նկատմամբ, այսինքն մոտիվ ձևավորել: Մոտիվացիայի ձևավորմանը զուգընթաց անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել հարցերին անհրաժեշտության ձևավորման վերաբերյալ համակարգված և ստեղծագործության վրա հիմնված ինքնուրույն ֆիզիկական կուլտուրայի դասեր գաղափարներ առողջ ապրելակերպի մասին:

Այս գիտելիքի ձեռքբերումը կլինի նպաստել ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ աշակերտների վերաբերմունքի փոփոխությանը,

խրախուսել լավ ձևավորված և առողջ անհատների զարգացումը [10, էջ. 56]:

Ուսումնական գործընթացի բարելավման հիմնախնդիրները ֆիզ մշակույթը և ուսուցման մոտիվների ձևավորումը, հատկապես համակարգված ֆիզիկական դաստիարակությունը՝ որպես առողջ ապրելակերպի հիմք, ժամանակակից պայմաններն առանձնահատուկ նշանակություն ունեն:

Անհատական ֆիզիկական կուլտուրայի կրթության կարևորագույն պայմաններից մեկը անձի մոտիվացիայի և դրա նկատմամբ հետաքրքրության ձևավորման համակարգված ուսումնասիրությունն է ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտ:

Մոտիվացիոն ոլորտը կարևոր բաղադրիչ է կազմակերպչական գործընթացում կրթական գործունեություն: Այն արտացոլում է ակտիվ, գիտակցված վերաբերմունքը ուսուցում, ներքին ցանկություն և հետաքրքրություն ուսման նկատմամբ:

Ուսումնասիրության առարկան՝ ուսումնական գործընթացը ֆիզ մշակույթը, Չետագոտության առարկա՝ ուսանողների մոտիվացիա ֆիզիկական մշակույթը

Նպատակը՝ ուսումնասիրել ձևավորման տեսական և գործնական ասպեկտները Դպրոցականների մոտ ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիան.

Չետագոտության նպատակները

1. Ուսումնասիրել մոտիվացիայի ձևավորման գիտական և մեթոդական գրականությունը,

ավագ դպրոցի աշակերտների տարիքային առանձնահատկությունները.

2. Որոշեք այն դրդապատճառները, որոնք հետաքրքրություն են առաջացնում և խանգարում դասերին

ավագ դպրոցականները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին.

3. Փորձնականորեն հիմնավորել մոտիվացիայի ձևավորման արդյունավետությունը տարեց դպրոցականներին՝ ֆիզիկական դաստիարակությանը

ԳԼՈՒԽ I. ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՄՈՏԻՎԱՑԻ ԶԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ

1.1. Մոտիվացիա հասկացությունը ժամանակակից մանկավարժության և հոգեբանության մեջ.

Առաջին անգամ «մոտիվացիա տերմինն օգտագործել է Ա.Շոպենհաուերը «Բավարար պատճառի չորս սկզբունքներ» հոդվածում: Այդ տերմինն այն ժամանակից ի վեր ամուր հաստատվել է առօրյա կյանքում՝ բացատրելու կենդանիների և մարդկանց վարքագծի պատճառները: Ներկայումս մոտիվացիան, որը հասկացվում է որպես գործունեության աղբյուր և, միևնույն ժամանակ, որպես ցանկացած գործունեության խթանման համակարգ, ուսումնասիրվում է տարբեր ասպեկտներով գիտելիքի տարբեր ճյուղերում՝ ֆիզիոլոգիայում, ընդհանուր առմամբ, զարգացման, կրթական հոգեբանության մեջ, մանկավարժություն և այլ ճյուղեր [17, c. 511].

Մոտիվացիան ներքին գործընթաց է, որը տեղի է ունենում մարդու մեջ՝ պայմանավորված նրա կարիքներով, որոնք խթանում են գործողությունները և հասնում արդյունքների: Կենցաղային հոգեբանությունը ուսումնասիրում է մոտիվացիան՝ հիմնվելով հետազոտության առարկա-օբյեկտի սխեմայի վրա՝ մշակված անձի և գործունեության հասկացությունների շրջանակներում.

աշխատանքները Ս.Լ. Ռուբինշտեյնը և Ա.Ն. Լեոնտև. Կարիքների՝ որպես մոտիվացիայի առաջնային աղբյուրների վերաբերյալ ընդհանուր մեթոդաբանական դրույթները վիճելի չեն:

Մոտիվացիայի սահմանումների տարբերությունները պայմանավորված են հետազոտողների կողմից դրդապատճառի տարբեր ըմբռնմամբ, իրականության մոտիվացիոն արտացոլման գործընթացում նրա տեղով և մոտիվացիայի կառուցվածքով: Ամենաշատ քննարկվողը հոգեկան իրողությունների հարաբերակցության խնդիրն է՝ նշանակված որպես կարիք, շարժառիթ և առարկա (նպատակ) [28, էջ. 64

Մոտիվացիան բազմաստիճան երևույթ է, որն ունի ուղղահայաց և հորիզոնական կառուցվածք: Այս կառույցն ունի բավականին ճկուն բարդ հիերարխիկ կառուցվածք: Հիերարխիկ համակարգը կարող է փոխվել արտաքին միջավայրի փոփոխությունների կամ բուն անձի փոփոխությունների ազդեցության տակ: Կախված գործունեության պայմաններից և բնույթից, շարժառիթները կարող են փոխարինել միմյանց, կարող են բախվել կամ կառուցել միմյանց վրա: Համակարգի տարրն իր դերով, այսինքն՝ 10-ը հատուկ դրդապատճառ է, ներկայացնում է մոտիվացիոն համակարգի բաժանման

սահմանը կոնկրետ խնդիրների լուծման համար (Ի.Պ. Պոլյակովա, 2003): Ամենալայնը «շարժառիթ» հասկացություններից: «մոտիվացիա» և «մոտիվացիոն ոլորտ» վերջին բանն է: Մոտիվացիոն ոլորտը ներառում է անձի հուզական և կամային բաղադրիչները (Լ.Ս.Վիգոտսկի), կարիքը բավարարելու փորձը: Ընդհանուր հոգեբանական համատեքստում մոտիվացիոն ոլորտը բարդ բազմագործոն երևույթ է, վարքագծի շարժիչ ուժերի մի շարք, որոնք բացահայտվում են սուբյեկտին հետաքրքրությունների, նպատակների, կարիքների, մղումների և իդեալների տեսքով, որոնք, իր հերթին, ուղղակիորեն որոշում են մարդու գործունեությունը: Այս տեսանկյունից մոտիվացիոն ոլորտը հասկացվում է որպես անձի առանցք, որին «կցվում են» նրա հատկությունները, ինչպիսիք են կողմնորոշումը, վերաբերմունքը, արժեքային կողմնորոշումները, հույզերը, պահանջները, սոցիալական ակնկալիքները, կամային հատկությունները և այլ սոցիալ-հոգեբանական բնութագրերը: Անհատականության մոտիվացիոն ոլորտը հասկացվում է որպես մոտիվացիոն ձևավորումների ամբողջ շարք, որն ունի տվյալ անձը. Տրամադրություններ (մոտիվներ), կարիքներ և նպատակներ, վերաբերմունքներ, վարքագծային օրինաչափություններ, հետաքրքրություններ»

[15, էջ 15, էջ 11, էջ 11,): 182]

Անհատականության մոտիվացիոն ոլորտն ունի համակարգված կազմակերպվածություն: Չենց այս կառույցի տարրերի ու բաղադրիչների փոխկապակցումն է ապահովում դրա ամբողջականությունը: Այն բնութագրում է առարկան, նրա զարգացման աստիճանը: Մոտիվացիոն ոլորտը փոխազդող մոտիվացիոն կազմավորումների համալիր է, որը պատվիրված է բարդ, բազմաչափ հիերարխիկ կառուցվածքով: Դրա որակը որոշվում է ինչպես տարրերով (նրանց բնույթով, հատկություններով, քանակով), այնպես էլ կառուցվածքով, որը Էվոյուցիոն է, այսինքն՝ արտահայտում է գործընթացների տեղակայման որոշակի փուլեր և հանդիսանում է ամբողջական, բաց, դինամիկ, արտաքին և ներքուստ որոշված: ինքնակազմակերպման համակարգ (Վ.Ա. Բոդրով, Գ. Վ. Լոժկին և Ա. Ն. Պլյուշչ, 2001 թ).

Անհատականության մոտիվացիոն ոլորտի նպատակաուղղված ձևավորման գործընթացը ինքնին անձի, նրա հետաքրքրությունների, սովորությունների, վերաբերմունքի, կողմնորոշման ձևավորման գործընթացն է [17, p. 512]: Այս դրույթը Եական նշանակություն ունի մեր աշխատանքի համար: Մոտիվացիոն ոլորտն ունի այնպիսի հատկություն, ինչպիսին զարգացումն է, այսինքն. Դրանում ներառված մոտիվացիոն գործոնների որակական բազմազանությունը բնութագրելու 11 ունակությունը:

Նրա զարգացման մակարդակի, մոտիվացիոն ոլորտի տեսանկյունից ունի այնպիսի բնութագրիչներ, ինչպիսիք են լայնությունը, ճկունությունը և հիերարխիան (Ռ.Ս. Նեմով, 1995): Ավելին, անհնար է ուղղակիորեն կապել մարդու մոտիվացիոն ոլորտի զարգացման մակարդակը նրա տարբեր կարիքների քանակի հետ, հակումներ, հետաքրքրություններ [15, c. 352]: Մոտիվացիոն ոլորտը որպես անձի ենթակառուցվածք կազմված է ոչ այնքան իրական կարիքներով և դրդապատճառներով, որքան կայուն լատենտային մոտիվացիոն ձևավորումներով՝ անձի կողմնորոշում, հետաքրքրություններ, մոտիվացիոն վերաբերմունք, ցանկություններ, այսինքն. պոտենցիալ դրդապատճառներ (Վ.Ի. Kovaliev, 1988): Այսպիսով, մոտիվացիոն ոլորտը «ինքնին լատենտ կազմավորում է, որում հատուկ դրդապատճառները՝ որպես ժամանակավոր ֆունկցիոնալ կազմավորումներ, ի հայտ են գալիս միայն հազվադեպ՝ անընդհատ փոխարինելով միմյանց» [15, c.183]: Սա արտահայտում է մոտիվացիոն ոլորտի այնպիսի հատկանիշ, ինչպիսին է դրա լայնությունը:

Մոտիվացիոն ոլորտի ճկունությունը ներկայացված է մի շարք միջոցներով, որոնց միջոցով կարելի է բավարարել միևնույն մարդկային կարիքը, այսինքն. դրա բավարարման հնարավոր և փաստացի առկա տարբերակների քանակը (Ռ.Ս. Նեմով): Ճկունությունը նկարագրում է կապերի շարժունակությունը, որոնք առկա են մոտիվացիոն ոլորտի կազմակերպման տարբեր մակարդակների միջև՝ կարիքների և դրդապատճառների, շարժառիթների և նպատակների, կարիքների և նպատակների միջև: Գիտական գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ժամանակակից հոգեբանության մեջ չկա միասնական մոտեցում այնպիսի հասկացությունների սահմանմանը, ինչպիսիք են «մոտիվը», «մոտիվացիա», «անձի մոտիվացիոն ոլորտ»: Դա բացատրվում է նրանով, որ հեղինակները հավատարիմ են տարբեր տեսական դիրքորոշումներին և օգտագործում են այդ հասկացությունները՝ դրանք լրացնելով տարբեր բովանդակությամբ: Այնուամենայնիվ, բոլոր հեղինակները միևնույն կարծիքին են, որ մոտիվացիան բացատրում է որոշակի նպատակի հասնելու վրա կենտրոնացած գործունեության նպատակասլացությունը, կենտրոնացումը և կայունությունը [11, p. 50] ժամանակակից հոգեբանության և մանկավարժության մեջ «մոտիվացիա» հասկացությունը բաժանվում է երկու տեսակի՝ արտաքին և ներքին. ժամանակակից հոգեբանության և մանկավարժության մեջ «մոտիվացիա» հասկացությունը բաժանվում է երկու տեսակի՝ արտաքին և ներքին: Արտաքին մոտիվացիայի հիմքում ընկած են պատիժները, պարգևները և խթանման այլ տեսակներ, որոնք ուղղորդում կամ արգելակում են մարդու վարքը: Արտաքին մոտիվացիայի գործոնները, որոնք գործում են որպես վարքագծի կարգավորիչներ,

համարվում են անկախ իրենց վարքի անհատականության ներքին գիտակցությունից: Ներքին հիմքը մոտիվացիան այն գործոններն են, որոնք բխում են անհատի ներքին «ես»-ը, նրանք կախված չեն պարզևներից, բացառությամբ սեփական գործունեության: «Մարդիկ իրենց գործունեությամբ են զբաղվում, այլ ոչ թե արտաքին պարզևների հասնելու համար: Այս գործունեությունն ինքնանպատակ է և ոչ այլ նպատակին հասնելու միջոց.«Արտաքին և ներքին մոտիվացիայի ազդեցությունը մարզումների արդյունավետության վրա տեղի է ունենում տարբեր ձևերով: Գործունեությունը, որը պայմանավորված է ներքին մոտիվացիայից, կարող է բավականին երկար տևել, քանի որ կախվածություն չկա արտաքին ազդեցության գործոններից: Իր հերթին՝ արտաքին շարժառիթով պայմանավորված գործունեություն դադարում է արտաքին ազդեցության բացակայության դեպքում: Ներքին մոտիվացիայի առկայության դեպքում մարդը հաճույք է ստանում աշխատանքից, զարգացնում է հետաքրքրությունը և բարձրացնում անհատի ինքնագնահատականը: Գործունեության ընթացքում արտաքին մոտիվացիան ուղեկցվում է հուզմունքով, հուզական լարվածությամբ, երբեմն էլ հակազդելու ցանկությամբ: Չգացմունքային լարվածությունը հանգեցնում է դասի անկազմակերպմանը, ուշադրության անկմանը, սխալների նկատմամբ վերահսկողության թուլացմանը, կատարողականության և հիշողության վատթարացում: Անհատի ներքին մոտիվացիան բնութագրվում է ավելի բարդ առաջադրանքների ընտրությամբ՝ համեմատած անհատների գործունեության և վարքի արտաքին դրդապատճառի հետ, ովքեր նախընտրում են գործել միայն պարզևատրում ստանալու համար: Ներքին մոտիվացիայի ազդեցությունը դրականորեն է ազդում անձի և նրա ճանաչողական բնութագրերի վրա, ինչպես նաև հեշտացնում է Էվրիստիկ լուծում պահանջող գործողությունների իրականացումը: Ներքին մոտիվացիայի ազդեցության արդյունքը տեսական նյութի ավելի հեշտ յուրացումն է, հաջող և արդյունավետ ուսուցումը, ինչպես նաև անհատի հարգանքի և ինքնագնահատականի բարձրացումը: Արտաքին մոտիվացիայի ազդեցության տակ նկատվում է Էվրիստիկական խնդիրների լուծման արագության նվազում, սակայն ալգորիթմական մեթոդով լուծում պահանջող առաջադրանքների կատարումն իրականացվում է ավելի արդյունավետ: Մինևույն ժամանակ, դրական գնահատական ստանալու համար ուսանողները նախընտրում են ավելի հեշտ առաջադրանքներ [10, Էջ. 71]: Մանկավարժական փորձից հայտնի է, որ ավելի հեշտ առաջադրանքները հանգեցնում են գերաշխատանքի, քանի որ դրանք արագ դառնում են ձանձրալի:

Մոտիվացիան ներքին և արտաքին շարժիչ ուժերի մի շարք է, որոնք մարդուն դրդում են գործունեության, սահմանում են այս գործունեության սահմաններն ու ձևերը և տալիս նրան ուղղություն՝ ուղղված որոշակի նպատակների իրականացմանը [2, էջ. 352]: Ըստ կողմնորոշման բնույթի՝ ֆիզիկական վարժությունների շարժառիթները բաժանվում են ընթացակարգային և արդյունքային [3, էջ. 180]: Ընթացակարգային դրդապատճառների իրացումը դրսևորվում է ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ. բավարարվում է աշակերտի մոտորային գործունեության կարիքը, մինչդեռ նա հաճույք է ստանում բուն գործունեության գործընթացից (մրցակցության գործոն, ռիսկ, կիրք, հաղթանակի քաղցրություն և այլն): Հենց այս մոտիվացիայի վրա է առաջին հերթին ուշադրություն դարձնել ֆիզկուլտուրայի դասերին: Արդյունավետ շարժառիթներն ուղղված են գործունեության արդյունքին: Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելիս ուսանողները ձգտում են իրենց անհատական հատկանիշներին համապատասխան արդյունքի: Նման արդյունքների հասնել հնարավոր է միայն երկար ու համակարգված մարզումների դեպքում: Այս խմբի շարժառիթները կարող են ուղղված լինել.

1) ինքնակատարելագործում (առողջության ամրապնդում և պահպանում, կազմվածքի բարելավում, մարմնի ձևավորում, ֆիզիկական և կամային որակների զարգացում).

2) ինքնարտահայտում և ինքնահաստատում (մյուսներից վատը չլինելու, սպորտային միջոցառումներին մասնակցելու ցանկություն և այլն):

Շարժառիթները, որոնք ուղղված են գործունեության արդյունքին, առաջանում են ներքին գործոնների ազդեցության տակ (ինքնագնահատական, համոզմունքներ, ցանկություններ և այլն): Դրանց ուժեղացումը պայմանավորված է ձեռք բերված արդյունքներով: Նման մոտիվների ձևավորման հիմնական չափանիշը սպորտային բաժինների պարապմունքներն են, որտեղ մրցակցային գործունեությունը անհրաժեշտ բաղադրիչ է: Ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության բարձրացումը հնարավոր է նրանց համար հստակ ալգորիթմի մշակման դեպքում. կանոնավոր ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի մեջ ներգրավվածություն:

1.2. Ավելի մեծ աշակերտների մոտիվացիայի տարիքային առանձնահատկությունները

Մոտիվացիայի զարգացման վրա արդյունավետ աշխատանք կազմակերպելու համար ուսուցիչը պետք է պատկերացում ունենա աշակերտի տարիքային զարգացման ընդհանուր միտումների մասին. , ո՞րն է աշակերտների մոտիվացիան մինչև միջնակարգ դպրոցի ավարտը, որպեսզի շրջանավարտը պատրաստ լինի մասնագիտական և սոցիալական խնդիրների առաջադրմանը և լուծմանը [1, էջ. 624]: Յուրաքանչյուր դպրոցական տարիքի դրդապատճառների առանձնահատկությունները հասկանալու համար անհրաժեշտ է դրանք համեմատել ընդհանուր առմամբ այս տարիքի առանձնահատկությունների հետ: Դպրոցական տարիքը բաժանվում է երեք մակարդակի՝ տարրական դպրոց (տարրական դպրոց, տարիք 6 - 10, 11 տարեկան), միջին դպրոցական տարիք, (դեռահաս) (դասարան 4 - 9, տարիք 10, 11 - 15 տարեկան), ավագ դպրոց տարիքը (երիտասարդություն) (10-11 դասարաններ, 15-18 տարեկան):

Բոլոր դպրոցական տարիքի համար առաջատար գործունեությունը ուսուցումն է, սակայն յուրաքանչյուր տարիքի առանձնահատկությունը որոշվում է նրանով, թե իրականության որ ասպեկտների զարգացմամբ է երեխան իրականացնում ուսուցման ընթացքում: Սա իր հերթին որոշում է սովորելու մոտիվացիան յուրաքանչյուր տարիքային փուլում:

Դրանցից մի քանիսը բնորոշ են ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտներին.

Կյանքի օբյեկտիվ փոփոխություններ. Նրանք զբաղեցնում են դպրոցի ամենատարեց աշակերտների պաշտոնը. դիմակայել ուսուցման նոր ձևերին (համաժողովներ, 15:00 սեմինարներ և այլն), դրա պատճառով նրանց կրթական գործունեությունը դժվարանում է, օբյեկտիվորեն դառնում են չափահաս (14 տարեկանում ստանում են անձնագիր, 18 տարեկանում դառնում են չափահաս քաղաքացիներ՝ օժտված քաղաքացիության իրավունքով): Մասնագիտության ընտրության անհրաժեշտությունից ելնելով մոտենում է նաեւ միջնակարգ կրթության ավարտին: Ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտների հետաքրքրությունների ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս ճանաչողական մոտիվների բարձր ընտրողականությունը, և այս ընտրողականությունը պայմանավորված է ոչ միայն որոշակի ակադեմիական առարկայի նկատմամբ անշահախնդիր հետաքրքրությամբ, ինչպես դեռահասների մոտ, այլև ընտրության հնարավորությամբ, ինչը երբեմն հանգեցնում է այլ ակադեմիական առարկաների նկատմամբ հետաքրքրության նվազմանը:

Բարելավվում է կրթական և կրթական շարժառիթը, փոխվում է հետաքրքրությունը գիտելիք ստանալու մեթոդների նկատմամբ: Տարեցները հետաքրքրված են դպրոցում սովորած՝ հասարակություններում մասնակցելով, դասարանում հետազոտական մեթոդների կիրառմամբ: Աշակերտները փորձում են վերլուծել իրենց ուսումնական գործունեությունը, որոշել դրա ուժեղ և թույլ կողմերը, փորձում են ցույց տալ իրենց անհատականությունը պարապմունքների ընթացքում: Հաճախ նման դեպքերում հարաբերությունները դառնում են ավելի պահանջկոտ և քննադատական ուսուցչի նկատմամբ: Լավ գնահատական ստանալու պատճառը կրկին ավելանում է, դա պայմանավորված է միջնակարգ կրթության արդյունքներով, որն արտացոլված է ավարտական վկայականում: Այստեղ ծնվում են նոր մոտիվներ՝ մասնագիտական: Այն խոսում է կրթության մոտիվացիոն ոլորտի արմատական վերակառուցման մասին:

Մոտիվացիայի կառուցվածքում սկսում են գերակշռել մասնագիտական մոտիվները: Ավագ դպրոցի աշակերտների մոտ ուսման նկատմամբ դրական վերաբերմունքը մեծանում է դեռահասների համեմատ, ինչը ցույց է տալիս մոտիվացիայի քանակական դինամիկան այս տարիքում: Հնարավոր է, որ այս տարիքում կարող է լինել սովորելու մոտիվացիայի նվազում, դա առաջին հերթին պայմանավորված է նրանով, որ ուսուցիչը չգիտի, թե ինչպես սովորեցնել:

Ժամանակակից մեթոդաբանական տեխնիկայի զինանոցը հաշվի չի առնում տարիքը, հատկապես ավագ դպրոցական տարիքի երեխաներին, ինչպես նաև նրանց անհատական առանձնահատկությունները [5, էջ. 112]: Ավագ դպրոցի աշակերտները առաջին պլան են մղում այն դրդապատճառները, որ իրենք են որոշում իրենց ապագայի գաղափարը: Այս օգիայում սկսում են գերակշռել ճանաչողական մոտիվների ընտրողականությունը, որը թելադրված է մասնագիտության ընտրությամբ: Նոր մասնագիտական մոտիվներ են սկսում գերակշռել: Աճում է հետաքրքրությունը տեսական և ստեղծագործական մտածողության առարկայի և մեթոդների հետ գործողության մեթոդի ընտրության նկատմամբ: Նկատելիորեն զարգանում են ինքնակրթության մոտիվները: Լայն սոցիալական դրդապատճառների կարևորությունը մեծանում է, բայց ոչ բոլոր ուսանողներն ունեն սոցիալական անհասության, սպառողականության և կախվածության տարրեր: Կարևոր դեր են խաղում շարժառիթները, հարաբերություններ հասակակիցների և ուսուցիչների հետ: Տարեցները ցավոտ են արձագանքում թիմում իրենց նկատմամբ թշնամանքին, կայունացնում են հարաբերությունները՝ ուսուցիչների հետ, բայց միևնույն ժամանակ մեծանում են ուսուցչի և նրա գնահատականի ճշգրտությունն ու քննադատությունը:

Այնուամենայնիվ, նշվել է, որ ընդհանուր առմամբ այս տարիքում կա ընդհանուր վերաբերմունք դրական սովորելու նկատմամբ [5, էջ 112]:

Ուսուցման գործընթացի վրա ազդող գործոններ.

- կենսական ինքնորոշման և ապագայի պլանների փոփոխության անհրաժեշտությունը, ներկան այս դիրքերից հասկանալը.

- քաղաքացիական պարտքի համար սոցիալական դրդապատճառների ձևավորում.

- ուսանողի աշխարհայացքը հասկանալու միտում.

- իրեն որպես ամբողջական մարդ ճանաչելու անհրաժեշտություն. Մասնագիտության ընտրության, կյանքի դիրքի իրացման հարցում սեփական հնարավորությունների գնահատում.

- ինքնազսպման անհրաժեշտություն;

- նպատակների սահմանում;

- հետաքրքրություն ինքնակրթության բոլոր ձևերի նկատմամբ.

- ճանաչողական դրդապատճառների ընտրողականություն՝ թելադրված մասնագիտության ընտրությամբ

- շահերի կայունություն, նրանց հարաբերական անկախությունը կարծիքներից [30, c. 141]: Ուսուցման գործընթացին խոչընդոտող գործոններ.

- կայուն հետաքրքրություն մեկ առարկայի նկատմամբ՝ ի վնաս մյուսների.

- դժգոհություն մարզումների ձևերի միատեսակությունից,

կրթական գործունեության ստեղծագործական և խնդրահարույց ձևերի բացակայություն.

- բացասական վերաբերմունք ուսուցչի կողմից խիստ վերահսկողության ձևերին

- կյանքի ուղու ընտրության իրավիճակային դրդապատճառների պահպանում.

- պարտքի սոցիալական դրդապատճառների անբավարար կայունություն

բախումներ իրականացման ճանապարհին խոչընդոտների հետ [30, c. 141]:

Այս տարիքում բնորոշ է ինքնագիտակցության ձևավորման ավարտը, ինչը՝ ենթադրում է մարդու հատուկ հարաբերություն իր նկատմամբ: Սա իր հերթին կապված է անհատի ինտելեկտուալ զարգացման բարձր մակարդակի հետ: Նկատի ունենալով, որ դպրոցականի աշխարհայացքը ձևավորվում է հենց ավագ տարում, դպրոցական տարիքում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչից պահանջվում է գիտակցության ամբողջությամբ փոխանցել բարձր ֆիզիկական ռադիոկուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքները՝ որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց:

Սպորտը պետք է օգտագործվի որպես անհատի համակողմանի զարգացման, աշխատանքին ու հայրենիքի պաշտպանությանը նախապատրաստվելու միջոց, այլ ոչ թե նրանց համար ինքնանպատակ լինի: Այս տարիքում ամրագրված են աշակերտի բարոյական հիմքերը: Այստեղ կարևոր դեր է խաղում սպորտը, քանի որ մարզումների ընթացքում երեխաների մոտ ձևավորվում է հայրենասիրության, կոլեկտիվիզմի, ինչպես նաև պատասխանատվության, ազնվության և արդարության զգացում: Այնուամենայնիվ, պետք է նշել, որ սպորտային գործունեության ոչ պատշաճ կազմակերպման, ուսուցչի ցածր բարոյական բնավորության դեպքում աշակերտների մոտ կարող են ձևավորվել այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են նարցիսիզմը և եսասիրությունը և այլն [12, ր. 48]: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ ավագ դպրոցական տարիքում հատկապես սուր են սիրո և ընկերության հարցերը, անհրաժեշտ է երեխաներին նախապես նախապատրաստել այս դրսևորումներին դեռահասության տարիքում, զարգացնել հարգանքը.

շրջապատող մարդկանց, ներառյալ հակառակ սեռի ներկայացուցիչները.

Ավագ դպրոցականների ինքնակրթությունը, ի տարբերություն դեռահասների, ուղղված է որոշակի ամբողջական բարոյական կերպարի ձևավորմանը:

Ինքնակրթությունը դառնում է համակարգված՝ ուղղված անհատի որակների բարձրացմանը՝ հաշվի առնելով նրա մասնագիտական ինքնորոշումը: Այնուամենայնիվ, նրանք նույնպես կարիք ունեն ուսուցիչ դաստիարակի հսկողության և հմուտ առաջնորդության: Ուսուցիչը պետք է օգնի բացահայտել աշակերտի թերությունները. ինչպես նաև ընտրել ինքնակրթության համապատասխան ծրագիր և ձևակերպել այն կանոնները, որոնց նա պետք է պահպանի: Միևնույն ժամանակ, անհրաժեշտ է վերահսկել այս արդյունքները, որոնք իրականացվում են ինչպես աշակերտի, այնպես էլ ուսուցչի կողմից [12, էջ. 49]:

Ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտների դաստիարակությունը պետք է հիմնված լինի անձնական մոտեցման վրա: Այս մոտեցումը հաշվի է առնում ներգրավվածների անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները, նախատեսում է վերաբերմունք ներգրավվածների նկատմամբ որպես պատասխանատու և անկախ մարդու [20, էջ. 46]:

Իրավասու ուսուցիչը պետք է յուրաքանչյուր աշակերտի մեջ տեսնի և գտնի արժեքավոր մի բան, որը հատուկ է միայն իրեն, «ընտրի բանալին» բոլորի համար անհատապես, ինչը զգալիորեն կբարձրացնի դպրոցականների մոտիվացիան և սերը ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ: Կրթության մեջ անհատական մոտեցումը ենթադրում է, որ ուսուցչի անձնավորությունը մեծ նշանակություն ունի աշակերտների դրական հատկությունների ձևավորման գործում: Կ.Դ.Ուշինսկին

Եւեց, որ կրթության մեջ ամեն ինչ պետք է հիմնված լինի ուսուցչի անձի վրա, քանի որ կրթական ուժը հոսում է միայն մարդկային անձի կենդանի աղբյուրից: Ավագ դպրոցի աշակերտների կրթության ավարտը ձևավորված անհատականություն է, որը պետք է ունենա

1) կայուն ներքին մոտիվացիոն միջուկ, որը կարող է դիմակայել տեղեկատվության գերբեռնվածությանը և շրջակա միջավայրի արագ փոփոխություններին.

2) հոգեբանական ճկունություն, անկայունություն, կարողություն, նույնիսկ հասուն տարիքում, յուրացնելու նոր տեղեկատվություն և արտադրելու նորը [20, էջ. 47]:

Ձգտելով ինքնահաստատվել սեփական կարծիքի մեջ ավելի շատ, քան ուրիշների կարծիքով, ուսանողը գալիս է այն բանին, որ իր շարժառիթները ձևավորվում են առաջին հերթին և հիմնականում հաշվի առնելով սեփական կարծիքը, որն ի վերջո նրանց տանում է դեպի համառություն.

Մեծահասակների, ինչպես նաև երիտասարդների գործունեությունը ավելի շատ կենտրոնացած է արտաքին գործոնների վրա: Բայց նրանք ոչ միայն ուսումնասիրում են իրենց շրջապատող աշխարհը, այլ ձևավորում են իրենց սեփական տեսակետը դրա վերաբերյալ՝ կապված բարոյական հարցերի վերաբերյալ սեփական տեսակետները մշակելու անհրաժեշտության հետ՝ ինքնուրույն հասկանալու համար ծագած բոլոր խնդիրները: Ուստի ընդունված որոշումները և ձևավորված դրդապատճառները դպրոցականների շրջանում աճող սոցիալական ուղղվածություն են ձեռք բերում: Աշխարհայացքի ազդեցության տակ ձևավորվում է արժեհամակարգի բավականին կայուն հիերարխիկ համակարգ: Այն ազդում է ուսանողների հայացքների և համոզմունքների վրա, որոնք բավականին խիստ վերահսկում են ավագ դպրոցի աշակերտների մոտ առաջացող ցանկությունները, ինչպես նաև խրախուսում են նրանց ինքնորոշման, ինքնակատարելագործման, ինքնաճանաչման և մասնագիտության ընտրության հարցում: Ավագ դպրոցի աշակերտների այս ընտրության հիմքը նախնական նախապատրաստումն է, նրանց ապագա մասնագիտությանը բնորոշ գործունեության և նրանց առջև ծառայած դժվարությունների մանրակրկիտ վերլուծությունը [5, էջ. 113]: Այսպիսով, անհատի սոցիալականացման գործընթացում ավելի մեծ ուշադրություն է դարձվում պլանավորված գործողությունների և արարքների հեռանկարին, որոնք պրագմատիկ, բարոյական և էթիկական են:

1.3. Ավագ դպրոցի սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիայի ձևավորման խնդրի մանկավարժական կողմը.

Ավագ դպրոցի աշակերտների կանոնավոր ֆիզիկական դաստիարակության ցածր մոտիվացիան այսօր բավականին սուր խնդիր է: Ավագ դպրոցի աշակերտները թերազնահատում են ֆիզկուլտուրա առարկայի կարևորությունը, ինչպես նաև ավելի քիչ ուշադրություն են դարձնում ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններին: Ավագ դպրոցի աշակերտների նման վարքագիծը կախված է մի շարք պատճառներից. Առաջին հերթին՝ հասարակության մեջ ֆիզիկական կուլտուրայի թեմայի վերաբերյալ «կարծրատիպային» կարծիքից և, որպես հետևանք, ընտանիքում տվյալ առարկայի նկատմամբ համապատասխան վերաբերմունքից: Եվ նաև հաշվի առնելով ուսումնական ծանրաբեռնվածության ավելացումը և քննությունները հանձնելու ուժեղացված պատրաստվածությունը [6, էջ. 79]:

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը դպրոցում համակարգված բախվում է այս առարկայի թերազնահատման խնդրին. Հաճախ դասարանի ուսուցիչները և այլ առարկաների ուսուցիչները ուսանողներին հեռացնում են այս դասից՝ դպրոցի պատերի ներսում և դրանից դուրս տարբեր փորձերի և միջոցառումների համար: Աշակերտների ծնողները գործում են նույն սկզբունքով, քանի որ նրանց համար այնքան էլ կարևոր չէ, թե ինչպես է իրենց երեխան կարողացել հաղթահարել տարածությունը կամ որքան հեռու է նա կարողացել նետել գնդակը, երբ մոտենում է քննությունների ժամանակը: Այս իրավիճակում անհրաժեշտ է ծնողների մտքերին փոխանցել այն փաստը, որ մարդու ճանաչողական գործընթացները մեծապես կախված են նրա մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակից: Կարևոր է հասկանալ, որ շարժումների բարդ ձևերի մարզման ժամանակ է, որ տեղի է ունենում ուղեղի բոլոր մասերի ձևավորումն ու զարգացումը: Առանց նորմալ ֆիզիկական վիճակի՝ երեխան դժվարություններ կունենա սովորելու, քննություններին պատրաստվելու, ինչը բացասաբար կանդրադառնա նրա աշխատանքի արդյունավետության վրա:

Դպրոցում գործող ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը հիմնված է ավանդական կրթության սկզբունքների վրա: Ուսանողի ձեռքբերումները գնահատվում են ըստ այնպիսի ցուցանիշների, ինչպիսիք են՝ շարժիչ հմտությունների և կարողությունների յուրացման աստիճանը, ֆիզիկական որակների (արագաշարժություն, ուժ, դիմադրողականություն, ճկունություն, ճարպկություն) զարգացում, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների մակարդակ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերի ավանդական համակարգը կենտրոնացած է երկու խնդրի լուծման վրա՝ կրթական և առողջապահական, երրորդի լուծման վրա՝ կրթական, համեմատաբար քիչ ուշադրություն է դարձվում: Աշակերտներին ֆիզիկական

կուլտուրայով զբաղվելու մոտիվացիայի համար բավարար չէ հինգ բալանոց վարկանիշային սանդղակը: Նրանց համար դժվար է ըմբռնել դասերի իմաստը, իսկ միապաղաղ ցիկլային վարժությունները հոգնեցնում են նրանց: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը պետք է ավելի գիտակցված լինի. Պետք է պահպանել շփումը սովորողների հետ, նրանց առաջ դնել իրատեսական խնդիրներ՝ բացատրելով դրանց իմաստը: Տալ ոչ միայն վերացական տեսական գիտելիքներ ակնառու գրառումների և նշանակալի ամսաթվերի մասին, այլև խոսել, օրինակ, այն մասին, թե ինչպես է մարդու սիրտը աշխատում տարբեր բեռների տակ (աերոբ և անաերոբ), ինչպես նաև ուշադրության և հոգնածության փոխհարաբերությունների մասին: Ավագ դպրոցի աշակերտները կարող են լինել և՛ ուսման առարկա, և՛ ուսուցիչների համախոհներ [7, էջ. 42]:

Ժամանակակից դպրոցականների կրթական գործունեությունը բավականաչափ համընդհանուր զարգացած չէ: Երեխաները վատ հմտություններ ունեն բանավոր բացատրությամբ շարժիչ առաջադրանք կատարելու համար, երբեմն նրանք չեն կարողանում որոշել ուսումնասիրված շարժումը կատարելու նպատակները, առկա է թիմում, խմբում աշխատանքի անհամապատասխանություն: Շարժիչային գործողությունների ուսումնասիրության ժամանակ ուսանողները դժվարանում են բացահայտել հիմնական կետերը և դրանք կապել նախկինում ուսումնասիրված շարժումների հետ: Արդյունքում, դպրոցականները հաճախ չեն կարողանում որոշել շարժիչ գործողության համընկնումը, ինչը հանգեցնում է դրա իրականացման անճշտության և, որպես հետևանք, ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիայի նվազմանը: Հետևաբար, պայմաններ չեն ստեղծվում առարկայական արդյունքների հասնելու համար: Հնարավոր է փոխել ներկայիս իրավիճակը միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին համընդհանուր կրթական գործողությունների զուգահեռ ձևավորման միջոցով [7, էջ. 43]:

Ուսուցման գործընթացում ներգրավված է երկու առարկա՝ ուսուցիչը և ուսանողը: Այսպիսով, պարզվում է, որ ուսուցումը աշակերտի և ուսուցչի համատեղ գործունեությունն է, որին նպաստում են բոլորը. ուսանողը ձեռք է բերում գիտելիքներ, հմտություններ, կարողություններ և անհատականության որոշակի գծեր, իսկ ուսուցիչը օգնում է դրա համար անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծել և վերահսկում է. գործընթաց: Սովորելու մոտիվացիայի խնդիրը ներքին և արտաքին մանկավարժական հոգեբանության վրա կենտրոնանալն է: Այն լուծելու համար կարևոր է հաշվի առնել, որ ուսումնական գործընթացում որոշիչ գործոն է ուսման մոտիվացիան [36, c. 194]: Մարդու անհատականության ձևավորման բարդ բազմագործոն գործընթացում կարևոր դեր է խաղում ֆիզիկական

դաստիարակությունը: Այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրներից է աշակերտի ֆիզիկական դաստիարակության անհրաժեշտության ձեւավորումը: Այս առումով առանձնահատուկ նշանակություն է տրվում դպրոցականների մոտիվացիոն ոլորտի զարգացման հետազոտություններին: Ֆիզիկական դաստիարակության եռությունը հասկանալու համար անհրաժեշտ է պարզել, թե ինչն է մարդուն մղում շարժիչային գործունեության, քանի որ գործունեության այս տեսակն ուղղակիորեն կապված չէ կյանքի համար անհրաժեշտ կյուրթական ապրանքների ձեռքբերման հետ: Անհրաժեշտ է նաև որոշել անձնական, կենսաբանական և սոցիալական երևույթների հարաբերակցությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը շատ հատուկ կրթական առարկա է, որն ազդում է երեխայի կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալական եռության վրա:

Ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետությունը զգալիորեն կբարձրանա, եթե մշակվի հստակ ալգորիթմ՝ ներկա սոցիալ-տնտեսական պայմաններում աշակերտներին, ուսանողներին և մնացած բնակչությանը կանոնավոր ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ներգրավելու համար: Հարկավոր է հստակ որոշել, թե ինչ է պետք անել, որպեսզի անձի զարգացման տարբեր փուլերում ամբողջ կյանքում զարգանա ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի անհրաժեշտությունը [8]: Բնականաբար, ֆիզիկական վարժությունների և սպորտի մեջ անհատի ներգրավվածության մոտիվացիան կարևոր դեր է խաղում [3, էջ. 180]:

Այս հարցի վերաբերյալ հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ֆիզկուլտուրայի դասերն առավել արդյունավետ կդառնան միայն այն դեպքում, երբ դրանց մասնակցությունը պայմանավորված է ուսանողի ներքին դրդապատճառներով, դասերի նկատմամբ հետաքրքրությամբ: Դա կնպաստի անհատի ստեղծագործական գործունեության զարգացմանը, ճանապարհ կբացի նրա ինքնակատարելագործման համար [7, c. 46] Ակնհայտ է, որ միայն համակարգված նպատակային ֆիզիկական վարժությունների, մարզումների ռեժիմների առկայության և զարգացող բնավորության դեպքում հնարավոր է նկատել ֆիզիկական վիճակի բարելավում:

Երեխաներին և, հետևաբար, նրանց առողջության մակարդակին: Դպրոցում նման կրթության ձևերն են՝ ֆիզկուլտուրայի դասերը, պարապմունքները բաժիններով և ինքնուրույն տնային առաջադրանքների կատարումը [4, էջ. 301]

Ֆիզիկական կուլտուրայի շարժառիթների տարբեր խմբեր կան.

□ արտաքին դրական դրդապատճառներ. Գործունեության արդյունքների վրա հիմնված շարժառիթներ (ակտիվ հանգստի, գիտելիքների, հմտությունների ձեռքբերում և այլն);

□ ապագայի հետ կապված դրդապատճառներ (ֆիզիկական որակների զարգացում, առողջության խթանում, մարմնի ձևավորում և այլն);

□ արտաքին բացասական դրդապատճառներ (վախ ցածր գնահատական ստանալու, ծաղր հասակակիցների կողմից՝ որևէ շարժում չկատարելու պատճառով և այլն):

Այնուամենայնիվ, ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրների լուծման ամենակարևոր շարժառիթը առողջության խթանումն է: Ոչ պակաս կարևոր են ուղեկցող դրդապատճառները՝ շարժման անհրաժեշտության ապահովումը; լրացուցիչ գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների ձեռքբերում; աշխատանքային կարողությունների և շարժիչի որակների բարելավում; բարելավել իրենց ֆիզիկական կարողությունները՝ կյանքի որակը բարելավելու նպատակով: Չետևաբար, դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի առջև ծառայած ամենակարևոր խնդիրը իր առարկայի և իր աշակերտների միջև ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների օպտիմալ մոտիվացիոն համալիրի ձևավորումն է [7, էջ. 48]:

Գիտնականների հետազոտությունները վկայում են, որ ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում կարիքները, շարժառիթներն ու հետաքրքրությունները ունեն իրենց տարիքային առանձնահատկությունները և կապված են որոշակի ընտանիքի հոգեբանական զարգացման, անհատականության սոցիալական ձևավորման, խառնվածքի, սոցիալ-տնտեսական պայմանների հետ: Այս հարցերի լուծումը կնպաստի դպրոցականների և դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպչական և մեթոդական հիմքերի կատարելագործմանը:

աշակերտին մանկավարժական գործընթացի օբյեկտից կդարձնի առարկա, կբարձրացնի նրա ակտիվությունն ու հետաքրքրությունը սեփական բարձր մակարդակի հասնելու համար:

Ֆիզիկական առողջություն [7, էջ. 49] ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու դրդապատճառները պայմանականորեն բաժանվում են ընդհանուրի և հատուկի, ինչը, սակայն, չի բացառում դրանց համակեցությունը: Առաջինը ներառում է ուսանողի ցանկությունը զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով ընդհանրապես, այլ ոչ թե

կոնկրետ ինչ-որ բանով: Երկրորդը ընտրված սպորտով զբաղվելու ցանկությունն է, որոշակի վարժություններ [22, c. 97]:

Մոտիվացիոն-արժեքային բաղադրիչի ձևավորման գործում Էական դեր է խաղում հաղորդակցական գործունեությունը: Շփվելով միմյանց հետ՝ աշակերտները քննարկում են այն պատճառները, թե ինչու են նրանք ձգտում կատարելագործվել ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում: Սա ուսուցչին հնարավորություն է տալիս ձևավորել ուսանողների առանձին խմբեր՝ հաշվի առնելով նրանց մարզական կարիքները և կախված նրանից, թե որ սպորտաձևն ու ֆիզիկական կուլտուրայի տեսակն է նրանց համար առավել առաջնահերթ (սպորտ, առողջություն, կրթություն և այլն) [11, էջ 50]: Որպեսզի դպրոցականները վստահ լինեն ֆիզիկական նվաճումների առումով իրենց կարողություններին, անհրաժեշտ է նրանց համար սահմանել կոնկրետ նպատակներ և խնդիրներ, որոնք չեն գերազանցում իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները, բացահայտել երեխաների ուժեղ և թույլ կողմերը, նրանց մեջ սովորություն սերմանել: վերլուծելով իրենց սխալները և մշտական ինքնատիրապետում: Մոտիվացիայի բարձրացման համար, ապացուցելու համար, որ ֆիզիկական կուլտուրան մարդու համակողմանի զարգացման մի մասն է, նրա մշակույթը, դասերի նյութում պետք է ներառվի բաղադրիչ՝ ընդգծելով ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային գործունեության մեջ ինքնաճանաչման անհրաժեշտությունը: 11, էջ. 51]: Հետազոտողները ապացուցել են, որ բարենպաստ շարժառիթներով ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ ինքնաճանաչումը պետք է վերածվի անհրաժեշտության, այնուհետև՝ մոտիվացիոն ձևավորումների համակարգի [1]: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում անհրաժեշտ է առանձնացնել ինքնաճանաչման մոտիվացիայի մի քանի փուլեր՝ գնահատողական, ցուցիչ, գործնական, ակտիվ: Այսպիսով, մենք կարող ենք եզրակացնել, որ ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը պոլիմոտիվացված գործունեություն են:

Կախված սեռից՝ դպրոցականներին կարող են տարբեր ձևերով դրդել զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով, ուստի իմաստ ունի ֆիզկուլտուրայի դասերին առանձին զրույցներ վարել, որոնց ընթացքում կբացահայտվեն տղաների և աղջիկների ֆիզիկական կուլտուրայի հատուկ սոցիալ-կենսաբանական հիմքերը [6, գ. 80]:

Հիմնական մանկավարժական պայմանների շարքում, որոնք նպաստում են դպրոցականների մոտիվացիոն արժեքային վերաբերմունքի ձևավորմանը ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում ինքնաճանաչման նկատմամբ, կարելի է անվանել.

- կողմնորոշում դեպի ֆիզկուլտուրայի և սպորտի հաջողության մոտիվացիան.
- սպորտային գործունեության ընտրության իրավունք.
- կառավարել իրենց վարքը և գործունեությունը.
- ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դրական հոգեբանական մթնոլորտի ստեղծում;
- գործունեությունը պետք է թողնի շոշափելի արդյունք, որը պետք է գնահատվի որակապես և քանակապես [22, էջ. 98]:

ԳԼՈՒԽ 2. ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՓՈՐՁԱՐԿՄԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ ՄՈՏԻՎԱՑՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

2.1. Միջնակարգ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակները, խնդիրները և կազմակերպումը

Ֆիզկուլտուրան դաստիարակության մի մասն է, մարդու ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման կոնկրետ խնդիրների լուծման գործընթաց, որի իրականացումը տեղի է ունենում մանկավարժական գործընթացի բոլոր կշաններին և ինքնակրթության կարգին համապատասխան: Ֆիզիկական դաստիարակության առանձնահատկությունները ներառում են՝ շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ուսուցում, շարժողական կարողությունների բարելավում, ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների առողջության ամրապնդում:

Ընդունված է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կառուցել խստորեն հաշվի առնելով մարդու տարիքային զարգացման ընդհանուր օրինաչափությունները, քանի որ դրանք կազմում են ֆիզիկական դաստիարակության ամենաընդհանուր, հիմնարար նպատակների հիմքը [23, էջ 75]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասը դասերի անցկացման հիմնական ձևն է: Հանրակրթական դպրոցներում ֆիզկուլտուրայի դասերը պարտադիր են բոլոր աշակերտների համար: Նրանք որոշ չափով լուծում են դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր հիմնական խնդիրները. հիմք են տալիս դասերի կազմակերպման տարբեր ձևերի կիրառման համար [23, էջ.74]:

Հանրակրթության միջնակարգ դպրոցում ֆիզկուլտուրայի նպատակներն են՝ նպաստել երեխաների համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը, տարբեր շարժիչ հմտությունների զարգացմանը, ֆիզիկապես կուլտուրական անհատականության ձևավորմանը [23, էջ. 74]:

Հայտնի է, որ դպրոցական տարիքը ամենաբարենպաստ շրջանն է տարբեր շարժիչ հմտություններ և կարողություններ սովորելու համար, քանի որ հենց այս տարիքում է, որ կարող են արդյունավետորեն կատարելագործվել մարդու հիմնական ֆիզիկական կարողությունները և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի օգտագործումը դպրոցականների կրթության մեջ նախատեսում է հետևյալ խնդիրների լուծումը.

1. Կենսական շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ձևավորում և կատարելագործում.

- 1) հմտություններ և կարողություններ, որոնց շնորհիվ մարդ ինքն իրեն տեղաշարժվում է տարածության մեջ (քայլում, վազում, լողում, դահուկ քշում և այլն)։
 - 2) շարժման ընթացքում ստատիկ դիրքերը և մարմնի դիրքերը վերահսկելու հմտություններ (կեցվածքներ, մեկնարկային դիրքեր, տարբեր կեցվածքներ, վարժություններ և այլն)։
 - 3) առարկաներով տարբեր շարժումներ կատարելու հմտություններ և կարողություններ (պարաններ, գնդակներ, մարմնամարզական ձողիկներ, համրեր, ժապավեններ և այլն)։
 - 4) ձեռքերի և ոտքերի շարժումները կառավարելու հմտություններ՝ մարմնի այլ մասերի շարժումների հետ համատեղ (սալտո, կանգառներ, կախումներ, վերելակներ, պտույտներ, հավասարակշռություն)։
 - 5) արհեստական խոչընդոտների հաղթահարման համար բարդ շարժումներ կատարելու ունակություն (թաղներ, հեռահար և բարձր թռիչքներ, մագլցում)։
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում անհրաժեշտ գիտելիքների ձևավորում.
- 1) ֆիզիկական վարժություններ կատարելու պայմաններն ու կանոնները.
 - 2) ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մարմնի հիմնական համակարգերի վրա.
 - 3) շարժողական ունակությունների ինքնուսուցման կանոններ.
 - 4) ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ ինքնատիրապետման հիմնական մեթոդները.
 - 5) ֆիզիկական կուլտուրայի դերը ընտանիքում.
3. Առողջության առաջադրանքներ.
- 1) յուրաքանչյուր տարիքի և սեռի համար ֆիզիկական որակների և կարողությունների ներդաշնակ զարգացման ապահովում.
 - 2) առողջության խթանում, նորմալ ֆիզիկական զարգացման խթանում. ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, հարթ ոտքերի զարգացման կանխարգելում, մարմնի տարբեր մկանների զարգացում, մարմնի հիմնական ֆունկցիոնալ համակարգերի զարգացման խթանում.
 - 3) բարձրացնել մարմնի դիմադրողականությունը շրջակա միջավայրի անբարենպաստ ազդեցությունների նկատմամբ.
 - 4) ընդհանուր կատարողականի բարձրացում և հիգիենայի հմտությունների սերմանում:
4. Դաստիարակչական առաջադրանքներ.

1) բարձրացնել կարիքները և հմտությունները ինքնուրույն զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով, գիտակցաբար կիրառել դրանք ակտիվ հանգստի, մարզումների, կատարողականի բարելավման և առողջության բարելավման նպատակով:

2) անձնային որակների կրթություն (գեղագիտական, բարոյական, կամային և այլն), նպաստելով հոգեկան գործընթացների զարգացմանը.

Ֆիզկուլտուրայի դասը ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձև է, որը պարտադիր է բոլոր աշակերտների համար: Այն ապահովում է շարժիչ գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների անհրաժեշտ նվազագույնը, որոնք նախատեսված են ուսումնական ծրագրով և կազմում են դպրոցականների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության հիմքը: Աշակերտների օրգանիզմի վրա բազմակողմանի ազդեցություն ունենալու համար ֆիզկուլտուրայի դասերը օգտագործում են ֆիզիկական դաստիարակության գրեթե բոլոր հիմնական միջոցները տարբեր համակցություններով, ինչպիսիք են ֆիզիկական վարժությունները, բնական և հիգիենիկ գործոնները: Ֆիզիկական կուլտուրայից առողջարար և զարգացող ազդեցություն ստանալու համար անհրաժեշտ է պահպանել դասի պատրաստման և անցկացման որոշակի կանոններ:

Անհրաժեշտ է ուշադիր ընտրել մարմնամարզական և աթլետիկայի վարժությունները, բացօթյա և սպորտային խաղերը, ճիշտ չափել բեռը, ողջամտորեն փոխարինել այն, ինչպես նաև համապատասխանել հիգիենայի չափանիշներին և պահանջներին դասի վայրի, սարքավորումների և աշակերտների արտաքին տեսքի համար: Կարևոր է նաև շարժիչ սենսացիաների, ինտելեկտուալ գործողությունների, հոյզերի և զգացմունքների միասնության ապահովումը: Դասարանում կատարվող ֆիզիկական վարժությունների ծավալը պետք է համապատասխանի աշակերտների կոնտինգենտին: Այսպիսով, օրինակ, կրտսեր աշակերտների համար անհրաժեշտ է ավելի հաճախակի շարժումների փոփոխություն: Միջին և ավագ դպրոցի աշակերտների հետ դասարաններում հիմնական շեշտը դրվում է շարժումների ավելի ճշգրիտ կատարման վրա: Ավելի շատ ժամանակ է հատկացվում դրանց ուսուցման և յուրացմանը, մինչդեռ վարժությունների ընդհանուր թիվը նվազում է [23, էջ. 75]:

Երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգը ուղղված է.

-առողջության ամրապնդում և պահպանում, մարմնի կարծրացում, պատշաճ ֆիզիկական զարգացման խթանում և արդյունավետության բարձրացում;

-շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ձևավորում և կատարելագործում, շարժումների նոր տեսակների ուսուցում և հարակից գիտելիքների փոխանցում. հիմնական շարժիչային հատկությունների զարգացում;

-կամքի, քաջության, հաստատակամության, կարգապահության, կոլեկտիվիզմի, ընկերության և ընկերակցության զգացումի, ինչպես նաև մշակութային վարքագծի հմտությունների կրթություն. սովորությունների ձևավորում և համակարգված ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ կայուն հետաքրքրության կրթություն.

-հիգիենայի հմտությունների սերմանում, ֆիզիկական վարժությունների հիգիենայի և կարծրացման մասին գիտելիքների փոխանցում. կազմակերպչական հմտությունների ձևավորում.

Ֆիզիկական վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցն են: Դա հիմնավորվում է նրանով, որ ֆիզիկական վարժությունների շնորհիվ ձևավորվում են կենսական հմտություններ և կարողություններ, զարգանում են ֆիզիկական կարողությունները, ավելանում են մարմնի հարմարվողական հատկությունները, վերականգնվում են նախկինում կորցրած գործառույթները: Ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում լայնորեն կիրառվում են ֆիզիկական վարժությունները դպրոցական ուսումնական ծրագրի հետևյալ բաժիններից [16, էջ. 464]

1. Մարմնամարզություն. Հիմնական մարմնամարզությունը առավելագույն չափով ապահովում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածություն, այն շարժիչային կուլտուրայի դպրոց է, քանի որ երեխաների մոտ ձևավորում է իրենց շարժումները գեղեցիկ, ճշգրիտ և համակարգված կառավարելու ունակությունը: Բազմաթիվ վարժությունների շնորհիվ, որոնք դասակարգվում են որպես հիմնական մարմնամարզություն, հաջողությամբ լուծվում են առողջության բարելավման, կրթական և կրթական առաջադրանքները: Բոլոր մարմնամարզական վարժությունները հեշտությամբ չափվում են ըստ ծանրաբեռնվածության հիմնական պարամետրերի (ինտենսիվություն, ծավալ, հանգստի ընդմիջումներ): Հետևաբար, այն ունի մանկավարժական մեծ ներուժ [21, էջ. 126]:

2. Աթլետիկա. Աթլետիկան ունի կենսական շարժումների հիմնական միջոցների ամենատարածված զինանոցը՝ քայլելիս, վազելիս, ցատկելիս և նետելիս: Թեթև աթլետիկայի միջոցները համակողմանի զարգացող գործոն են, քանի որ դրանց օգնությամբ հնարավոր է բարելավել բոլոր ֆիզիկական որակները, մարմնի բազմաթիվ գործառույթները, առաջին հերթին՝ սրտանոթային և շնչառական համակարգերը: Բացի այդ, աթլետիկ վարժությունները հեշտությամբ ենթարկվում են բեռի ճշգրիտ չափաբաժինին [21, էջ. 126]:

3. Դահուկավազք. Շարժիչային գործունեության այս տեսակը ֆիզիկական դաստիարակության շատ արդյունավետ կիրառական միջոց է, այն ունի զարգացող և առողջարար ազդեցություն: Դահուկներով սահելիս աշխատանքի մեջ ընդգրկված են

գրեթե բոլոր մկանային խմբերն ու մարմնի համակարգերը՝ խթանվում է արյան շրջանառությունը, շնչառությունը և սրտի աշխատանքը: Դահուկներով սահելիս ֆիզիկական ակտիվությունը հեշտությամբ չափվում է ծավալի և ինտենսիվության առումով: Ուստի պատահական չէ, որ դահուկային մարզումները ներառված են ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում [21, էջ 126]:

4. Լող. Լողը ֆիզիկական վարժությունների տեսակներից է, որը լայն ազդեցություն ունի մարդու օրգանիզմի վրա: Լողի ընթացքում մարդու մարմինը գտնվում է հորիզոնական դիրքում և գտնվում է անկշռության վիճակում, ինչը թույլ է տալիս հանել ողնաշարի ծանրաբեռնվածությունը, թուլացնել բազմաթիվ մկաններ և զգալ շարժման հեշտությունը: Շարունակաբար փոփոխվող թիավարման շարժումների ժամանակ աշխատանքի մեջ ընդգրկված են մարդու մարմնի գրեթե բոլոր մկանները, որոնցից շատերը նորմալ պայմաններում մտում են անգործուն: Նման համապարփակ մկանային ծանրաբեռնվածության շնորհիվ ակտիվանում են մարդու տարբեր օրգանների կենսագործունեությունը և նրա մարմնում նյութափոխանակության գործընթացները: Լողը հիանալի շնչառական վարժություն է: Լողի ժամանակ արտասովոր գրգռիչների հոսքը շտապում է դեպի ուղեղ, թեթևացնում է ֆիզիկական և նյարդային լարվածությունը, օգնում է վերականգնել ուժերը և տալիս է աշխուժություն և էներգիա: Սովորաբար ջրի ջերմաստիճանն ավելի ցածր է, քան մարդու մարմնի ջերմաստիճանը, որն իր հերթին կարծրացնող ազդեցություն է ունենում օրգանիզմի վրա [21, էջ 127]:

5. Խաղեր. Խաղերի բնորոշ առանձնահատկությունը խաղի բովանդակության մեջ շարժումների ընդգծված դերն է (վազք, ցատկ, նետում, գնդակ բռնել և փոխանցել, դիմադրություն և այլն): Շարժիչային գործողությունները ուղղված են տարբեր դժվարությունների և խոչընդոտների հաղթահարմանը, որոնք խոչընդոտում են խաղի նպատակին հասնելու համար: Բացի այդ, խաղերում տեղի է ունենում մարմնամարզության, աթլետիկայի, դահուկավազքի մարզումներում և այլնում ձեռք բերված բնական շարժումների և անհատական հմտությունների համախմբում և կատարելագործում: Մանկավարժական արժեքն այն է, որ խաղերը միաժամանակ բարդ ազդեցություն են ունենում մարդու ֆիզիկական և հոգևոր բոլոր գործառույթների վրա: Խաղի, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոցի և մեթոդի, թերությունը կայանում է նրանում, որ այստեղ ֆիզիկական ակտիվությունը չի ենթարկվում ճշգրիտ և անհատական չափաբաժնի, ինչպես դա տեղի է ունենում մարմնամարզության, աթլետիկայի և այլնի դեպքում: Հետևաբար, գործընթացը օպտիմալացնելու համար խաղերը պետք է ընտրվեն՝ հաշվի առնելով աշակերտների

Ֆիզիկական պատրաստվածությունն ու շարժիչ փորձը: Ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցները, որոնք բարելավում են ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մարդու մարմնի վրա, բնության բնական ուժերն են (արև, օդ, ջուր) և ֆիզիկական վարժությունների հետ համատեղ օգտագործվող հիգիենիկ գործոնները. ուսուցում, ֆիզիկական կուլտուրա, քնի ռեժիմ և սնուցում), համապատասխանություն անձնական և հասարակական հիգիենայի կանոններ աշխատավայրի մարմինը, սանիտարահիգիենիկ վիճակը, գույքագրումը և այլն) [21, էջ. 127]:

2.2. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում դպրոցականների մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի մոտիվացիայի ձևավորման ուղիներ, միջոցներ, մեթոդներ և մեթոդներ

Ավանդական մոտեցումը ավագ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացին, ըստ գիտնականների և պրակտիկանտների, չի լուծում սեփական առողջության նկատմամբ արժեքային մոտեցման ձևավորման խնդիրը: Մարզվելու մոտիվացիայի մակարդակը շատ ցածր է: Դա արտահայտվում է աշակերտների պասիվ վերաբերմունքով դասերին և նրանց ցածր ֆիզիկական ակտիվությանը: Ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտների կրթական գործունեության մոտիվացիայի ձևավորման խնդիրները առաջնային են և ակտիվորեն ուսումնասիրվում են: Չնայած դրան, նրանք չեն բավարարում իրական ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտային պրակտիկայի կարիքները, որն ունի իր առանձնահատկությունները: Ժամանակակից ծրագրերի և մեթոդական աղբյուրների վերլուծությունը, սեփական մանկավարժական գործունեության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսումնական գործընթացը, առաջին հերթին, ուղղված է կրթության մեթոդաբանական կողմի կատարելագործմանը, հիմնականում դիդակտիկ առաջադրանքների լուծմանը: Հաշվի չի առնվում ֆիզիկական կուլտուրայի ազդեցության հոգեբանական ներուժը աշակերտների գիտակցության, կամքի և զգացմունքների վրա, կրթական և ճանաչողական գործունեության համար նրանց մոտիվացիայի ձևավորման վրա [4, էջ. 44]:

Մոտիվների ձևավորումը կախված է որոշակի գործոնների ազդեցությունից:

Պայմանականորեն դրանք բաժանվում են արտաքին և ներքին: Արտաքին գործոնները այն պայմաններն են, որոնցում գտնվում է գործունեության առարկան: Ներքին գործոններն են ցանկությունները, հակումները և համոզմունքները: Հավատքները համարվում են աշխարհի վերաբերյալ երեխայի հայացքները

բնութագրող, նրա գործողությունների ուղղությունն ու նշանակությունը որոշող ամենակարևոր գործոնը [30, էջ 142]:

Ուսուցումը խրախուսելու ամենաարդյունավետ մեթոդը հաջողության իրավիճակների մոդելավորումն է դպրոցականներից գիտելիքներ ստանալու գործընթացում, ովքեր չեն կարողանում հաղթահարել ուսումնական ծրագրի ծավալը [37, էջ 50]:

Պետք է հիշել մարզման ընթացքում դրական բարոյական մթնոլորտի կարևորությունը: Պետք է համոզել երեխաներին ընկերական կերպով մատնանշել դասընկերների արարքների սխալ լինելը և մրցույթի ժամանակ բացասաբար չազդել շփոթվածների վրա: Ուսման ընթացքում բարեհաճ մթնոլորտը նվազեցնում է բարդույթների և վախի ռիսկը [37, էջ 50]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին երեխաների ակտիվությունը մեծապես կախված է առաջադրանքների տեղադրման ճիշտությունից, դասարանում ուսանողների ծանրաբեռնվածության օպտիմալացումից և դրական հուզական ֆոն ստեղծելուց [19, էջ. 146]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին առաջնային նշանակություն ունի դրական հուզական ֆոնը: Այն պետք է ձևավորվի մինչև դասի մեկնարկը և պահպանվի ամբողջ դասի ընթացքում: Այսպիսով, դպրոցականների մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի մոտիվացիա ձևավորելու համար անհրաժեշտ է խրախուսել ոչ միայն գործունեության արդյունքը, այլև ջանքերը. ճանաչել իրենց աշակերտների անհաջողությունները մրցումներում կամ ներկայացումներում՝ նրանց ապագայում հաղթանակ տանելով. ապահովել ապահովագրություն և բարենպաստ բնապահպանական պայմաններ՝ նոր վարժություններ սովորելու վախը զգալիորեն նվազեցնելու համար: Կարևոր է նաև հիշել բազմազանության մասին: Անհրաժեշտ է փոխարինել դասերի տեղերը [13, էջ. 49]:

Ուսուցման նկատմամբ հետաքրքրության, ուշադրության և տեղեկացվածության աճը կնպաստի նաև ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիայի ձևավորմանը:

Նման մոտեցումը նպատակահարմար է կիրառել ինչպես ուսումնական գործընթացում, այնպես էլ տնային աշխատանք կատարելիս [2, էջ. 152]: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հետաքրքրությունն առաջանում է, եթե աշակերտը հաճույք է ստանում գործունեության գործընթացից, որի վրա ազդում է դասի ընթացքում ուսուցչի և թիմի անդամների հետ հարաբերությունների բնույթը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ ակտիվ հետաքրքրություն պահպանելու համար՝ ինչպես շարժման ուսուցման, այնպես էլ դրա կատարելագործման հարցում, անհրաժեշտ է այն ուղեկցել համապատասխան

տեղեկատվությամբ: Այս տեղեկատվությունը պետք է առավելագույնի հասցնի վարժությունների կարևորությունը, ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը մարդու մարմնի վրա [6, էջ. 79]:

Նաև մոտիվացիայի ձևավորման գործընթացի վրա բարենպաստ ազդեցություն կունենա դպրոցականների իրենց և այլոց դիտարկումները՝ բացահայտելու այն հանգամանքները, որոնցում նրանք օգտագործում են որոշակի շարժումներ, կամ կարող եք օգտագործել օրվա ընթացքում որոշ հատուկ վարժությունների կատարման հաշվարկը: Ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների համար նպատակահարմար է զարգացնել ստեղծագործական տնային առաջադրանքները նոր շարժումներ սովորեցնելիս, որպեսզի բացատրեն շարժիչ առաջադրանքները ֆիզիկայի, ինչպես նաև կենսաբանության և անատոմիայի տեսանկյունից [8, էջ. 21]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի մոտիվացիայի բարձրացման նախապայման է արդյունավետ մոտիվների ձևավորումը: Առանց արդյունքի վրա կենտրոնանալու, դպրոցականների շարժիչ գործունեությունը անարդյունավետ կլինի ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ ակտիվ հետաքրքրություն ձևավորելու, այնպես էլ դպրոցականների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության առումով [8, էջ. 21]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման գործընթացում սովորողը պետք է պատասխանատվություն ստանձնի դասերի արդյունքների համար և իր անհաջողությունները բացատրի սեփական ջանքերի անբավարարությամբ, այլ ոչ թե որոշակի կարողությունների բացակայությամբ: Յուրաքանչյուր աշակերտի անհատական մոտեցում է պետք:

Յուրաքանչյուր անհատի համար անհրաժեշտ է ընտրել իրեն հասանելի և միևնույն ժամանակ առաջադիմական և միևնույն ժամանակ իրագործելի վարժություններ, առաջադրանքներ, պահանջներ և այլն: [3, էջ. 181]:

Անհրաժեշտ է, որ յուրաքանչյուր երեխա կենտրոնանա իրեն հասանելի և հարմար արդյունքի վրա, որի ձեռքբերումը պետք է ընկալվի նրա կողմից և գնահատվի մյուսների կողմից որպես հաջողություն և հաղթանակ իր նկատմամբ [6, էջ. 80]:

Յուրաքանչյուր երեխայի պլանավորված արդյունքը պետք է կախված լինի աշակերտի տարիքից, ֆիզիկական պատրաստվածությունից և դաստիարակությունից:

Կան փորձարկման տարբեր տեսակներ և ձևեր: Օրինակ՝ մասնակցություն և վարկանիշ սպորտային մրցումներին; պատմություն, բջջային, սպորտային խաղ, սպորտային կատեգորիայի նորմ, ստանդարտներ, տարիքային ցուցանիշներ անհատական վարժություններ կատարելու համար. թեստերում որոշակի ցուցանիշներ և այլն: Շարժիչային գործողությունների ուսուցման գործընթացում

պետք է ձևավորվեն նաև արդյունավետ շարժառիթներ: Դա անելու համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դասավանդելը պետք է ներառվի մրցութային գործունեության մեջ, որն անձնապես կարևոր է յուրաքանչյուր երեխայի համար: Յուրաքանչյուր աշակերտի պետք է սահմանվի անհատական հասանելի արդյունք [9, էջ 288]:

Բոլոր դասերին անհրաժեշտ է իրականացնել կատարված աշխատանքի վերլուծություն և ինքնավերլուծություն: Վերլուծության գործընթացում անհրաժեշտ է պարզել, թե ինչն է աշխատել, ինչը չի ստացվել, և ինչու է այդպես եղել, անհրաժեշտ է բացահայտել շարժիչային առաջադրանքների կատարման սխալները, փնտրել նպատակին հասնելու տարբեր տարբերակներ: Այս բնույթի քննարկումներ են անցկացվում ուսուցչի հետ զրույցի ընթացքում, որի ընթացքում առաջանում են առաջատար հարցեր, իսկ հետո պարզապես վերահսկվում են նրա կողմից: Վերլուծությունն ավարտվելուց հետո դպրոցականների ուշադրությունը պետք է կենտրոնանա վարժության լավ կատարված տարրերի վրա, ինչը թույլ կտա դպրոցականների մտքում հաստատել կապը ձեռք բերված արդյունքի և նրանց եռանդուն գործունեության միջև [18, էջ. 486]:

Ուսանողների ֆիզիկական վարժությունների ներքին դրական դրդապատճառները կրթելու արդյունավետ միջոց են խաղային համալիրները, որոնք կարող են պարունակել բացօթյա խաղեր, փոխանցումավազք, մրցումային վարժություններ և այլն: Բայց եթե ճիշտ կազմակերպեք խաղերի և խաղային վարժությունների ընտրությունը, դրանք երեխաներին հաճույք կպատճառեն, կավելանա լավ հուզական ֆոն, երեխաների անձնական ակտիվությունն ու նախաձեռնողականությունը [4, էջ. 143]:

Դպրոցականների նպատակասլացությունն ու շահերի պահպանումը մեծապես կախված է ֆիզիկական դաստիարակությունից բավարարվածության աստիճանից: Այն պահին, երբ ուսանողը գտնվում է բավարարվածության մեջ, նրա մոտ ձևավորվում է դրական-ակտիվ վերաբերմունք ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ: Շատ գիտնականների կարծիքով, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից բավարարվածության նվազման հիմնական պատճառներն են՝ ցածր կամ ավելորդ ծանրաբեռնվածությունը, դասի հուզականության պակասը, կատարվող վարժությունների նկատմամբ հետաքրքրության բացակայությունը, դասի վատ կազմակերպումը: Ֆիզկուլտուրայով չհետաքրքրված աշակերտները հակված են դասերի գնալ միայն գնահատական ստանալու և դժվարություններից խուսափելու համար: Իսկ երբ ավագ դպրոցի աշակերտը հետաքրքրվում է, և դասերը դրական հույզեր են առաջացնում, ապա նրա ֆիզիկական կատարելագործման համար

կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտությունն է ձևավորվում [38, էջ 211]:

Ուստի դասից առաջ, ընթացքում և հետո բարենպաստ մթնոլորտ ստեղծելու, ինչպես նաև ուսանողների մոտիվացիայի մակարդակը բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է հետևել հետևյալ գործոններին և տեխնիկաներին. Ուսուցիչը պետք է որոշակի կյանք ուսումնասիրելուց հետո համակարգված վարի հսկիչ վարժություններ, կենտրոնանա սովորողների հաջողության վրա, բացատրի, թե որն է վարժությունների ճիշտ կատարման վերջնական արդյունքը: Ամփոփելիս և գնահատելիս անհրաժեշտ է կարդալ ոչ միայն անցած չափորոշիչների արդյունքները, այլև սովորողների անձնական ձեռքբերումները: Յուրաքանչյուր աշակերտի համար առանձին-առանձին մշակեք տարբեր առաջադրանքներ, որոնց կատարման ընթացքում ցուցիչները գրանցվում են աշակերտների կողմից ինքնատիրապետման օրագրում [39, էջ. 24]:

2.3. Ֆիզիկական դաստիարակությանը խանգարող դրդապատճառներ

Յուրաքանչյուր երեխայի ուսուցման մոտիվացիոն ոլորտը անընդհատ փոփոխվող, իսկ երբեմն էլ հակասական կառույց է, որը բաղկացած է տարբեր շարժառիթներից, որտեղ, կախված ուսուցման պայմաններից և հանգամանքներից. առաջատար կամ գերիշխող դրդապատճառի տեղը զբաղեցնում է այս կամ այն իմպուլսը: Որքան մեծ է աշակերտը, այնքան ավելի կայուն է նրա մոտիվացիոն ոլորտը, սակայն նույնիսկ մեծահասակների մոտ այն մնում է դինամիկ [11, էջ. 51]:

Մոտիվացիայի նվազման շատ տարբեր պատճառներ կան: Դրանք բաժանվում են՝ Ուսուցիչից կախված պատճառների.

1. Ուսումնական կյանքի ոչ ճիշտ ընտրություն՝ առաջացնելով սովորողների ծանրաբեռնվածություն կամ հակառակը՝ փոքր ծանրաբեռնվածություն:
 2. Ուսուցչի գիտելիքների պակասը դասավանդման ժամանակակից մեթոդների մասին և դրանց օպտիմալ համադրումը միմյանց հետ:
 3. Աշակերտների հետ հարաբերություններ կառուցելու, նրանց հետ հոգեբանական շփումներ գտնելու անկարողություն.
 4. Ուսուցչի անձի առանձնահատկությունները.
 5. Աշակերտների մոտիվացիոն ոլորտը վերլուծելու անկարողություն.
- Պատճառները կախված աշակերտից.

1. Գիտելիքների ցածր մակարդակ.
2. Ուսումնական գործունեության ոչ բավարար ձևավորված մոտիվացիա և գիտելիքների ինքնուրույն ձեռքբերման մեթոդներ:
3. Դասարանի հետ անհաջող հարաբերություններ.

4. Ուշացումներ կամ զարգացման անոմալիաներ [41, էջ. 581-582]:

Մարդու մոտիվացիայի վրա ազդում է ինչպես ուրիշների գնահատականը, այնպես էլ ինքնագնահատականը: Այս գործոնը թույլ է տալիս ուսուցչին ազդել անձի զարգացման վրա, ուղղորդել անհատի գործունեությունը: Մինչդեռ կան բազմաթիվ գործոններ, որոնք ազդում են ավագ դպրոցի սովորողի ցանկության վրա՝ և՛ դրական, և՛ բացասական [37, էջ. 50]:

Ֆիզիկական դաստիարակությանը խանգարող դրոպապատճառները բացահայտելու համար ես ուսումնասիրություն կատարեցի:

Սույն ուսումնասիրությունն անցկացվել է թիվ 68 դպրոցի բազայի վրա՝ 11-րդ դասարանի զուգահեռ սովորողների շրջանում, վեց ամիս շարունակ՝ ըստ հետևյալ փուլերի.

Առաջին փուլում իրականացվել է հետազոտության թեմայի վերաբերյալ գիտական և մեթոդական գրականության վերլուծություն, ուսումնասիրվել են ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտների հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական բնութագրերը, ֆիզիկական դաստիարակության դասերին մասնակցելու ցանկության բացակայության պատճառները.

Երկրորդ փուլում իրականացվել է մեթոդների ընտրություն՝ ուսումնասիրելու դպրոցականների՝ ֆիզկուլտուրայի դասերին չցանկանալու պատճառները՝ հարցում, հարցաքննություն, զրույց:

Հետազոտության հիմնական նպատակն էր հարցում անցկացնել՝ բացահայտելու աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության դասերի մոտիվացիան: Աշակերտներին առաջարկվել է պատասխանել երեք հարցի, որին հաջորդել է իրենց պատասխանի հիմնավորումը՝ տես (Հավելված N 1,2)

1. «Ինչպե՞ս եք վերաբերվում ֆիզկուլտուրայի դասերին»:
2. «Ինչու՞ եք հաճախում ֆիզկուլտուրայի դասերին»:
3. «Ո՞վ և ի՞նչը, ըստ Ձեզ, կարող է ազդել ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ հետաքրքրության ձևավորման վրա»:

Հարցման արդյունքներով պարզվել է, որ.

1) Աշակերտների ճնշող մեծամասնությունը (67%) դրական է տրամադրված ֆիզիկական դաստիարակությանը, սակայն դա չի բացառում նրանց նկատմամբ բացասական վերաբերմունքը, քանի որ աշակերտների 33%-ը հայտնել է իր դժգոհությունը:

2) 11-րդ դասարանի աշակերտների մոտ գերակշռող դրոպապատճառներն են ինքնակրթության, ինքնարտահայտման և առողջ ապրելակերպի նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորումը, մինչդեռ ուսուցչին առաջարկություններ կան

փաստարկների, համոզմունքների և վավերականության օգտագործման վերաբերյալ: Այս փուլում շարժման անհրաժեշտությունը բավարարելու շարժառիթը հետին պլան է մղվում, քանի որ ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից այս տարիքում շարժիչային և հուզական գործունեության կարիքը զգալիորեն կրճատվում է, քան, օրինակ, 4-րդ դասարանի աշակերտների համար:

Անցկացվել է նաև հարցում՝ պարզելու ֆիզիկական դաստիարակությունը կանխող պատճառները: «Ի՞նչը չի սազում աշակերտներին ֆիզկուլտուրայի դասերին»: Տես (Հավելված թիվ 2)

Հարցման ընթացքում պարզվել է, որ ավագ դպրոցի աշակերտները լիարժեք բավարարվածություն չեն ստանում ֆիզիկական դաստիարակությունից՝ դա հիմնավորելով հետևյալ փաստերով.

- չեն կիրառվում պարապմունքների անցկացման ժամանակակից մեթոդներ, մարզումների ծրագրում ներառված չեն շարժիչային գործունեության նոր տեսակներ (ֆիթնես, մարզասրահ և այլն)՝ 98%;
- երաժշտական նվագակցություն չի օգտագործվում - 95%;
- դասերը միապաղաղ են – 71%;
- վատ նյութական բազա՝ 59%;
- անհարմար գրաֆիկ – 43%;
- դասերի վատ կազմակերպում (դասերը միապաղաղ են) – 43%.

Ավագ դպրոցի աշակերտները կորցնում են հետաքրքրությունը ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ, իսկ աղջիկները շատ ավելի արագ են, քան տղաները: Ելնելով այս ուսումնասիրության արդյունքներից, հաշվի առնելով դասերի նկատմամբ հետաքրքրությունը նվազեցնելու դրոշմապատճառները, կարող ենք անել հետևյալ եզրակացությունը.

Սովորողների ակտիվությունն ու ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ հետաքրքրությունը մեծացնելու համար անհրաժեշտ է աստիճանաբար դասի կառուցվածքը համալրել տարբեր նորույթներով: Օգտագործեք դասերի ոչ ավանդական ձևեր, կիրառեք ողջամիտ երաժշտական նվագակցություն, ամրապնդեք միջառարկայական կապերը և մի մոռացեք անձնական մոտեցման իրականացման մասին [29, էջ. 38]:

Մեծ նշանակություն ունի նաև ավագ դպրոցի աշակերտի ընտանիքի վերաբերմունքը ֆիզիկական դաստիարակությանը:

Հարցման արդյունքների վերլուծության ընթացքում ակնհայտ դարձավ, որ անհրաժեշտ է վերափոխել ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական համակարգը:

Շատ հետազոտողներ կարծում են, որ ֆիզկուլտուրայի դասերի նկատմամբ հետաքրքրության նվազման հիմնական պատճառներն են դասի հուզականության բացակայությունը, ցածր կամ ավելորդ ֆիզիկական ակտիվությունը և դասի վատ կազմակերպումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից գոհունակության վիճակ ունեցող աշակերտները հաճախ աշխատում են նրանց մոտ՝ հանուն նրանց ֆիզիկական կատարելագործման և զարգացման [35]:

2.4. Ֆիզիկական դաստիարակությունը խրախուսող շարժառիթներ

Մոտիվացիան ցանկացած գործունեության, մասնավորապես ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հաջող իրականացման հիմնական բաղադրիչն է: Մոտիվացիան անհատականության ամենաբարդ կառուցվածքներից մեկն է: Քանի որ շարժառիթը միշտ համարվում է ցանկացած գործունեության հիմք, կարելի է ասել, որ մոտիվացիան ինչ-որ բան անելու կամ չանելու մտադրության ձևավորման և արդարացման գործընթացն է: Ֆիզիկական ակտիվության մոտիվացիան անհատի հատուկ վիճակ է, որն ուղղված է ֆիզիկական պատրաստվածության և մարդու կատարողականի առավել օպտիմալ մակարդակի հասնելուն [17, էջ. 513]: Այս շարժառիթները պայմանականորեն բաժանվում են ընդհանուր և հատուկ: Ընդհանուր դրդապատճառները ներառում են աշակերտի ցանկությունը զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով ընդհանրապես՝ առանց կենտրոնանալու ֆիզիկական գործունեության որևէ կոնկրետ տեսակի վրա: Հատուկին ՝միայն որոշ վարժություններ կատարելու ցանկություն, որոշակի սպորտով զբաղվելու նախապատվություն: Այսպիսով, օրինակ, տարրական դպրոցական տարիքի աշակերտները նախընտրում են խաղային գործունեությունը: Իր հերթին, մեծահասակների հետաքրքրություններն արդեն ավելի են տարբերվում՝ ոմանք սիրում են աթլետիկա, ոմանք՝ մարմնամարզություն, ոմանք՝ վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, լող և այլն [32, էջ. 47]:

Գործունեության գործընթացի հետ կապված դրդապատճառները բնութագրվում են ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտության բավարարմամբ և մրցակցությունից սուր տպավորություններով (հաղթանակից ուրախություն, հուզմունք, հույզեր և այլն) առաջացած հաճույք ստանալով:

Գործունեության արդյունքի հետ կապված դրդապատճառները ապահովում են անձի ինքնակատարելագործման, ինքնահաստատման, ինքնարտահայտման կարիքի և նրա սոցիալական կարիքների բավարարումը [26, էջ. 14]:

Մոտիվների ձևավորման վրա, իհարկե, ազդում են արտաքին և ներքին գործոնները: Արտաքին գործոնները այն պայմաններն են, որոնցում գտնվում է գործունեության

առարկան: Ներքին - մղումներ, ցանկություններ, հետաքրքրություններ և համոզմունքներ, որոնք արտահայտում են սուբյեկտի գործունեության անհատականության հետ կապված կարիքները: Այստեղ հատուկ դեր են խաղում հավատալիքները: Դրանք բնութագրում են մարդու աշխարհայացքը, նշանակություն և ուղղություն տալիս նրա գործողություններին:

Աշակերտների շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ ակտիվ հետաքրքրություն պահպանելու համար նրանց պետք է համակարգված տեղեկատվություն տրամադրվի վարժությունների մասին, որոնք լիովին բացահայտում են դրանցից յուրաքանչյուրի կարևորությունը [14, էջ. 63]:

Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի ընթացքում շատ կարևոր է, որ աշակերտները պատասխանատվություն ստանձնեն իրենց արդյունքների համար և անհաջողություններն ու պարտությունները վերագրեն սեփական ջանքերի, այլ ոչ թե որոշակի կարողությունների բացակայությանը: Այս դեպքում երեխայի մոտ ապահով կերպով կզարգանա ներքին մոտիվացիա և հետաքրքրություն դասերի նկատմամբ: Բայց, իհարկե, մի մոռացեք անհատական մոտեցման մասին: Յուրաքանչյուր երեխա պետք է ընտրի իր համար ընդունելի և, միևնույն ժամանակ, առաջադիմական ցուցանիշներ, իրագործելի վարժություններ, առաջադրանքներ և պահանջներ, այսինքն՝ մոտիվացիայի օպտիմալ եղանակներ [15, էջ. 352]:

Արդյունավետ մոտիվների ձևավորումը նախապայման է աշակերտների շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ ակտիվ, կայուն հետաքրքրության հաջող զարգացման համար: Երեխաների ֆիզիկական ակտիվությունը արդյունավետ չի լինի առանց արդյունքների վրա կենտրոնանալու, սա վերաբերում է ինչպես ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ ակտիվ հետաքրքրության ձևավորմանը, այնպես էլ աշակերտների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածությանը [31, էջ. 72]:

Մոտիվացիայի ձևավորման մեջ կարևոր դեր է խաղում արտացոլումը. երեխայի հետ համատեղ քննարկում իր գործունեության նախորդ փուլերի հաջողությունների և ձախողումների մասին, առաջիկա գործունեության մասին մտորում, պլանավորում, դրա իրականացման ամենաարդյունավետ ուղիների և տարբերակների ընտրություն, ինչպես նաև հնարավոր արդյունքների կանխատեսում, հիմնախնդրի լուծելիության փաստերի շարադրում դրա վերակազմակերպման համար, սովորողի և ուսուցչի կողմից ինքնորոշման նոր տարբերակների ըմբռնում: Մտածման ընթացքում կարող են բացահայտվել ենթադրյալ ինքնորոշմանը խոչընդոտող պատճառներն ու հանգամանքները, որոնք նախկինում նկատելի չէին [40]:

Դասարանում ակտիվ մեթոդների կիրառումը նպաստում է դպրոցականների ճանաչողական գործընթացի ձևավորմանն ու զարգացմանը և՛ գիտելիքների և հմտությունների ձևավորմանը, և՛ ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական գիտելիքներին [18, էջ. 486]:

Ֆիզիկական կուլտուրան պետք է ապահովի դպրոցականների ավելի ամբողջական հոգևոր բավարարվածություն, ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրային նյութի պարտադիր նվազագույնի մշակման ընթացքում ձեռք բերված գիտելիքները պետք է հիմք հանդիսանան առողջ ապրելակերպի մասին պատկերացումների հիմքում և տեսական հիմք ստեղծեն հմտությունների և կարողությունների ձևավորման համար, ամբողջ կյանքի ընթացքում անհատի ֆիզիկական ինքնակատարելագործման համար [34, էջ. 120]:

Ներքին մոտիվացիայի արդյունքում ձևավորվում է ակտիվ հետաքրքրություն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, պայմանով, որ արտաքին դրդապատճառներն ու նպատակները օպտիմալ են թերազնահատվածների համար, այսինքն՝ համապատասխանում են նրա հնարավորություններին և հասկանում են դրանց իրականացման սուբյեկտիվ պատասխանատվությունը:

Նման նպատակների և դրդապատճառների հաջող իրականացումը հաջողություն է ներշնչում: Աշակերտի մոտ ցանկություն է առաջանում շարունակել դասերը սեփական նախաձեռնությամբ, այսինքն՝ կա հետաքրքրություն և ներքին մոտիվացիա: Ներքին մոտիվացիան առաջանում է նաև այն դեպքում, երբ երեխաները գոհունակություն են զգում դասերի բուն գործընթացից, նրանց պայմաններից, ուսուցչի և թիմում ընկերների հետ հարաբերությունների բնույթից [24, էջ. 194]:

Շատ հոգեբաններ մոտիվացիան համարում են այն պատճառներից մեկը, որն ուղղակիորեն ազդում է տարբեր գործողությունների, այդ թվում՝ ֆիզիկական ակտիվության արդյունավետության վրա: Մոտիվացիան ուղեղի կառուցվածքների ակտիվ վիճակ է, որը խրախուսում է մարդուն կատարել իր կարիքները բավարարելուն ուղղված գործողություն [16, էջ. 464]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է աշակերտի մոտ ձևավորել արժեհամակարգային վերաբերմունք, որը երեխային կխրախուսի հաճույքով կատարել շարժիչ գործողություն: Հատկապես կարևոր է կյանքի առաջին տասնհինգ տարիներին ֆիզիկական ակտիվության ճիշտ մոտիվացիայի ձևավորումը, որպեսզի ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը դառնան յուրաքանչյուր երեխայի կարիքը, որի ուղղությունը որոշում է զարգացման և սոցիալականացման ուղին [34, էջ. 120]:

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը խրախուսող շարժառիթները, այսինքն՝ ֆիզիկական ակտիվությունը, ներառում են.

- աշխարհայացքային դրդապատճառներ (սպորտը և ֆիզիկական կուլտուրան հասկանալու և այն հասկանալու համար առողջարար գործունեությունը, կյանքի հորիզոններն ընդլայնելու ցանկությունը, առողջության պահպանման տեխնոլոգիաների գիտելիքներն ու հմտությունները ձեռք բերելու ցանկությունը. իդեալական զարգացման մեջ (ականավոր մարզիկներ, ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտի գործիչներ, հարազատներ, ակտիվորեն ներգրավված ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մեջ) և հետևել նրա օրինակին);

Պարտականության և պատասխանատվության դրդապատճառները (հասկանալով ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում ինքնակրթության սոցիալական նշանակությունը, գիտելիքներ ձեռք բերելու անհրաժեշտությունը՝ որպես սեփական պարտքի կատարում (ինքն իրեն, ծնողներին, ուսուցիչներին, թիմին, հասարակությանը)):

- ճանաչողական դրդապատճառներ (անհետաքրքրված ճանաչողական հետաքրքրություն, ճանաչողական հետաքրքրություն ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ՝ ուղղված կյանքի իրականացմանը, բավարարվածություն ֆիզիկական ջանքերից, դժվարությունների հաղթահարում, ինտենսիվ ինտելեկտուալ և ֆիզիկական ակտիվությունից; հարցը ինքնուրույն հասկանալու ցանկություն, սեփական ճանաչողական ունակությունները բարելավելու ցանկություն և ֆիզիկական կարողություններ);

- հեղինակավոր դրդապատճառներ (սեփական հնարավորությունները գնահատելու ցանկություն, դժգոհություն թիմում իր դիրքից, թիմում լավագույնը կամ հավասարը լինելու ցանկությունը, ուրիշների հավանությունը ստանալու ցանկությունը, հակառակ սեռին հաճոյանալու ցանկությունը, զգացմունքը. հպարտություն, միշտ և ամեն ինչում առաջինը լինելու ցանկությունը);

- հարկադրանքի դրդապատճառները (գիտեմ, որովհետև դրանք պարտադրված են ծնողների, ուսուցիչների, ընկերների և այլոց կողմից, դժվարություններից խուսափելու ցանկություն (դիտողություններ ուսուցիչների կողմից, վատ գնահատականներ), սահմանափակ կամ ծույլ մարդ թվալու վախ):

Ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ հետաքրքրության աճի խնդրի ուսումնասիրության բացահայտված շարժառիթների և արդյունքների հիման վրա որոշվում են հիմնական պատճառները, որոնք խրախուսում են դպրոցականներին զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով. , թեթևացնելով նյարդային լարվածությունը, ծնողներին հաճոյանալու ցանկությունը [2, էջ. 55-58]: Եթե հաշվի առնենք ֆիզիկական ակտիվության դրդապատճառի արտաքին և ներքին

պատճառները, ապա արտաքին պատճառները ներառում են՝ ֆիզիկոլոգիայի ուսուցչի կամ մարզիչի գործունեությունը, նրանց մանկավարժական հմտությունները, դասերի մեթոդական բաղադրիչը, տեղանքի նյութատեխնիկական ապահովումը, զբաղվածության, հոգեբանական մթնոլորտի թիմում: Որպես ֆիզիկական ակտիվության ձևավորման ներքին պայմաններ՝ առանձնանում են՝ անհատի մտավոր զարգացման փոփոխություններ, կառուցվածքային հոգեբանական նորագոյացություններ, որոնք առաջանում են երեխայի մոտ ֆիզիկական կոլտուրայի և սպորտի գործընթացում (այլ անձի հետ փոխգործակցության և հաղորդակցության ձևեր. աշակերտի անձի կողմնորոշումը դասերի գործընթացում): Ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ ակտիվ հետաքրքրությունն առաջանում է ներքին մոտիվացիայի արդյունքում, որն արտահայտվում է, երբ արտաքին նպատակներն ու դրդապատճառները համապատասխանում են աշակերտի պատրաստվածության մակարդակին, երբ նա հասկանում է դրանց իրականացման սուբյեկտիվ պատասխանատվությունը:

2.5. Ֆիզիկական կոլտուրայի դասերի մոտիվացիոն հիմքերի ձևավորման տեխնոլոգիա

Նպատակների սահմանում → Սկզբունքների սահմանում → Պայմանների ընտրություն → Բովանդակության զարգացում → Կրթական օբյեկտների կազմակերպում:

ա) Նպատակների սահմանում. Փոխադարձ զարգացած նպատակը ապահովում է արտաքին ազդեցությունների հանդիպում, որը բավարարում է երկու կողմերին (ուսուցչի մանկավարժական պահանջները) և ինքնակազմակերպման ներքին աղբյուրներին (աշակերտի գիտակցության անհատական կառույցները): Այս առումով, ստեղծագործական զարգացումը հարաբերությունների շատ կոնկրետ տեսակների մեջ, որոնք առաջանում են ուսուցչի և աշակերտների միջև ֆիզիկական կոլտուրայի դասում անձնական կողմնորոշված իրավիճակ ստեղծելու գործընթացում, դիտվում է որպես մոտիվացիաների մշակութային փոփոխության հնարավորություն [32, էջ.45]: Սովորողի և ուսուցչի համատեղ գործունեության ընդհանուր նպատակը ստեղծագործ անհատականության դաստիարակությունն է: Ֆիզիկական կոլտուրայի դասերի ընթացքում ստեղծագործական գործունեությունը չափազանց հազվադեպ է պահանջվում: Որովհետև ուսուցիչը հղում է անում երեխային վարժություններ կատարել սովորեցնելու անհրաժեշտությանը, իսկ ստեղծագործական տարրն այստեղ ուղղակի անտեղի է:

Այնուամենայնիվ, խաղային գործունեության մեջ, որն իր հերթին առավել գրավիչ է դպրոցականների համար, ստեղծագործական գործունեությունը նույնիսկ անհրաժեշտ է: Ուսուցչի կոչը գիտակցության ֆիզիկական կուլտուրայի ասպեկտին ավանդաբար չի օգտագործվում:

Այն բաղկացած է բազմաթիվ առավելություններ ունեցող անձի կողմից քաղաքակիրթ ըմբռնումից, որով օժտված է ֆիզիկապես զարգացած և ուժեղ մարդը այլ մարդկանց նկատմամբ [35, էջ. 82]:

Բարոյական առողջության և ֆիզիկական կուլտուրայի ոչ քաղաքակիրթ ընկալման առումով ամենամեծ վտանգը ներկայացնում են այն երեխաները, ովքեր ունեն ֆիզիկական ուժ, բայց ավելի քիչ ուժեղ իրենց մտավոր զարգացման մեջ: Այս դեպքում տեղի է ունենում կրթության իմաստի սխալ ըմբռնում և ըմբռնում, մոտիվացիոն շեշտը դրվում է բացառապես ֆիզիկական որակների զարգացման վրա, և հաշվի չի առնվում ճանաչողական-իմաստային գիտակցության հատվածը: Սովորաբար նման խումբը շատ քիչ է, սակայն դրա ներկայացուցիչները չեն մասնակցում սպորտային մասնագիտացման: Նրանք նախընտրում են կենտրոնանալ ուժի հստակ դրսևորման վրա՝ այդպիսով հաստատելով իրենց անուղղակի գերակայությունը ավելի թույլ աշակերտների, իսկ երբեմն էլ ուսուցիչների նկատմամբ [38, էջ. 116]:

Կարելի է դաստիարակել քաղաքավարություն, եթե ուսուցիչը յուրաքանչյուր դասին որոշակի նպատակ է դնում՝ կենտրոնանալով աշակերտի և ուսուցչի կողմից այնպիսի պայմանների ստեղծման վրա, որտեղ պահանջված կլինի ուսանողների գիտակցության անհատական կառույցների գործունեությունը [32, էջ. 47]:

Մասնավոր նպատակը ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիայի աստիճանական և փոփոխական փոփոխությունն է:

բ) Սկզբունքների սահմանում

Տեխնոլոգիաների կառուցման ուղեցույց պարունակող սկզբունքների սահմանում. Անձնական գործունեության սկզբունք - կողմնորոշում գիտակցության անհատական կառույցների գործունեությանը, որոնք մեծ նշանակություն ունեն դրված նպատակների համատեքստում (քաղաքակիրթ ինքնավարություն, մոտիվացիա, իմաստային ստեղծագործականություն), սկզբունքներ. առարկայական վերահսկողություն, ստեղծագործության մեջ ինքնաիրացում, կրթական տեղեկատվության բացություն, երկխոսություն, համոզիչ հաղորդակցության բարոյականություն, անուղղակի մանկավարժական էթնոմշակույթ:

գ) Պայմանների ընտրություն.

- Պահանջել գիտակցության արժեքային-իմաստային բաղադրիչը՝ փոխելով խոսքի ռազմավարությունը, հղում կատարելով սպորտային իդեալների մասին

տեղեկատվության հեղինակի բարոյական հատկանիշներին, այլընտրանքների առաջարկի հիման վրա ընտրության իրավիճակների ստեղծմանը և այլն;

- Պահանջել գիտակցության արժեքային-Էմոցիոնալ բաղադրիչը. լրացնել օբյեկտիվ տեղեկատվության պակասը ինտուիցիայով, որոշումներ կայացնել կոնկրետ խնդրի քննարկման գործընթացում, հաշվի առնելով մանկավարժական որոշման ազդեցությունը աշակերտների տրամադրության վրա, խրախուսել և զարգացնել փոքր տաղանդներ» և այլն:

դ) բովանդակության մշակում.

Չարգացած ինքնատիրապետումը հենակետ է մոտիվացիայի բոլոր մյուս բաղադրիչների զարգացման, աշակերտների գիտակցության ֆիզիկական կուլտուրայի բարձր մակարդակի հասնելու գործում: Անուղղակիորեն ինքնատիրապետումը դրսևորվում է գիտակցության անհատական կառուցվածքում՝ մոտիվացիա, որը որոշում է բոլոր մյուս անհատական կառույցների գործունեությունը: Համատեղ ստեղծագործական որոնման իրավիճակների ստեղծումը, որը ենթադրում է մասնակիցների միավորում մեկ ամբողջության մեջ, նպաստում է անձնական իմաստի ձեռքբերմանը, որը պարունակվում է տեղեկատվության հաղորդակցման մեջ, նրա անձի հետ փոխգործակցության գործընթացում: Նման իրավիճակները կառուցվում են դասարանում: Որպես դրանց կառուցման բովանդակություն, օգտագործվել են մանկավարժական պայմանների արժեքային-իմաստային և արժեքային-Էմոցիոնալ բաղադրիչները, որոնք կիրառվել են ուսանողներին հաղորդակցման նոր փորձ ձեռք բերելու համար մանկավարժական աջակցության տրամադրման հատուկ մեթոդներով [42, էջ. 58]:

ե) ուսումնական հաստատությունների կազմակերպում.

Կազմակերպության կողմից տեխնոլոգիան ներկայացված է ուսուցչի գործունեության փուլերով, որպեսզի օգնի ուսանողներին լուծել խնդիրները՝ ախտորոշիչ, որոնողական, պայմանագրային, գործունեություն, ռեֆլեկտիվ:

Այս փուլերը ներկայացնում են ամբողջական ինդիկատիվ ալգորիթմ:

Ախտորոշիչ - փաստի նույնականացում և համախմբում, խնդրահարույցության ազդանշան՝ դժվարությունների առկայություն, արտաքին խոչընդոտներ, կողմնորոշման բացակայություն, կարողությունների և որակների բացակայություն: Ախտորոշման փուլի նպատակն է պայմաններ ստեղծել, որպեսզի ուսանողը հասկանա խնդրի էությունը, արժեքային հակասությունների դրսևորումը և սեփական իմաստները:

Աջակցման միջոցներից է խնդրի բանավոր ձևակերպումը. անհրաժեշտ է օգնել աշակերտին իր խնդիրները բարձրաձայն արտահայտելու հարցում: Պարզեք, թե իր

կյանքում ինչ իրավիճակ է խաղում նրան մտահոգում: Հասկացեք, թե ինչպես է նա վերաբերվում այս խնդրին և ինչու դրա լուծումը պահանջվում էր հենց հիմա, և ոչ նախկինում: Այս իրավիճակում կարևոր է նաև ուսանողի հետ համատեղ գնահատել խնդիրը ուսանողի համար դրա նշանակության առումով [42, էջ. 59]:

Ուսուցչի խնդիրն այս փուլում աշակերտին օգնելն է ինքնուրույն ձևակերպել խնդիրը, այսինքն՝ խոսել այն: Այս առաջադրանքը կարևոր է նրանով, որ հիմնված է հոգեբանական և մանկավարժական հետազոտության տվյալների վրա, որոնց արդյունքում պարզվել է, որ աշակերտի կողմից խնդրի դրույթի ինքնուրույն վերբալիզացիան (վերբալիզացիան) ավելի հաջող լուծում է տալիս՝ համեմատած այն դեպքերի հետ, երբ ուսուցիչն ինքն է ձևակերպում. խնդիր երեխայի փոխարեն. Այս իրավիճակում կարևոր է ստանալ երեխայի հավանությունը օգնության և աջակցության համար:

Այս փուլում ձեռք բերված ախտորոշիչ տվյալները ցույց են տալիս, որ աշակերտների զգալի մասը մանկավարժական աջակցության կարիք ունի:

Որոնում - կազմակերպվում է աշակերտի հետ միասին դժվարությունների պատճառները, դրա հնարավոր հետևանքները պահպանելիս կամ հաղթահարելիս փնտրել, իրավիճակին կողքից նայել՝ օգտագործելով «դրսի դիրք գրավելու» և «երեխայի աչքերով» սինեթետիկ սկզբունքը: Որոնման փուլի նպատակը ուսուցչի կողմից աջակցություն ցուցաբերելն է: Աշակերտի կողմից խնդրի առաջացման և դրա լուծման համար պատասխանատվության ընդունումը՝ օգտագործելով ախտորոշման փուլի տվյալները (ինքնակառավարման կենտրոնի սահմանում), օգնություն՝ բացահայտելու խնդրի հետ կապված փաստերն ու հանգամանքները, պատճառները, որոնք հանգեցրել են. դժվարությունը:

Հնարավոր հետևանքների քննարկումը ենթադրում է, որ ուսուցիչը կարող է կանխատեսել, կանխատեսել իրավիճակը, որը տեղի կունենա անմիջապես և հետաձգված ժամանակահատվածում՝ դասերից հետո, եթե որևէ գործողություն չձեռնարկվի:

Որոնման փուլը ենթադրում է նաև աջակցություն առաջիկա ընտրության նպատակը որոշելու հարցում. փաստերի և պատճառների բացահայտման ընթացքում հայտնվում են նախնական «աշխատանքային» եզրակացություններ և նպատակին հասնելու ուղիներ՝ որպես խնդրից ելք [3, էջ 189:]:

Որպես մանկավարժական աջակցության միջոցներ օգտագործվել են.

- ուշադրություն ցուցաբերել ցանկացած մեթոդի վրա, որը ուսանողն ինքն է կոչում.
- մերժում գնահատող և քննադատական դատողություններ անելուց.

- նպատակին հասնելու այս կամ այն ձևի առավելությունների քննարկում՝ որպես ընտրության աջակցություն:

Ուսուցչի խնդիրն է աջակցել աշակերտին ցանկացած ընտրության մեջ և պատրաստակամություն հայտնել օգնելու ցանկացած իրավիճակում:

Պայմանագրային - ուսուցչի և աշակերտի գործողությունների ձևավորում (խնդիրը լուծելու գործառույթների և պարտականությունների տարանջատում, օրինակ, եռթյունը և իմաստը պարզաբանելու ընդունում, ֆիզիկական զարգացման գրավիչ օրինակներ): Մանկավարժական աջակցության ալգորիթմի համաձայն, այս տեխնիկական զարգացում է որոնման փուլի դիրքերը արժեքի ընտրության խնդրի լուծման ուղղությամբ, գործողությունների բաշխման կամավոր հիմունքներով: Երեխայի՝ ինքնուրույն հաղթահարելու դժվարությունները հաղթահարելու կարողության վրա կենտրոնանալը ճանապարհ է բացում սեփական գործողությունները նախագծելու համար: Մանկավարժական աշխատանքի կարևոր արդյունքը աշակերտի ցանկությունն է՝ ինքնուրույն ջանքեր գործադրել իր բարոյական ինքնորոշման խնդիրը լուծելու համար:

Գործունեություն - հաջողություն ապահովելու համար ուսուցիչը պետք է աշակերտին տրամադրի բարոյահոգեբանական աջակցություն և, անհրաժեշտության դեպքում, ուղղակիորեն պաշտպանի իր ճշմարտությունն ու շահերը հասակակիցների, ուսուցիչների, ծնողների առջև, եթե դա կապված է ճանապարհին անվտանգության ապահովման հետ, անկախ գործողության: Բարոյական ընտրության խնդրի լուծումը պահանջում է բերել նոր օրինակներ, որոնք կարող են հանդես գալ և՛ որպես աջակցություն, և՛ որպես «կոտորոջ» ընտրված դիրքորոշումը:

Ընտրված դիրքի «թուլացման» տեխնիկական որոշվում է ներածական, հաճախ բացասական բնութագրերի տարրերի ներմուծմամբ, որոնք առկա են «հերոսների» վարքագծի մեջ դերային մոդելի գործողությունների նկարագրության մեջ: Աշակերտներին առաջարկվեց ստեղծել իրավիճակի հետագա զարգացման մոդել, որը կարտացոլեր նրանց գործողությունների հետևանքները, եթե նրանք լինեին որոշակի կերպարի տեղում: Սա անհրաժեշտ է ընտրված մոդելի կայունության կամ մերժման դիրքորոշում ձևավորելու համար:

Ռեֆլեկտիվ - երեխայի հետ համատեղ քննարկում գործունեության նախորդ փուլերի իր հաջողությունների և ձախողումների մասին, մտորում առաջիկա գործունեության մասին, պլանավորում, դրա իրականացման ամենաարդյունավետ ուղիներն ու տարբերակներն ընտրելը, ինչպես նաև հնարավոր արդյունքների կանխատեսումը, փաստերը նշելը: Խնդրի լուծելիությունը դրա վերաձևակերպման համար, սովորողի և ուսուցչի կողմից նոր տարբերակների ինքնորոշման ըմբռնումը: Մտածողության

ընթացքում կարող են բացահայտվել ենթադրյալ ինքնորոշմանը խոչընդոտող պատճառներն ու հանգամանքները, որոնք նախկինում նկատելի չէին:

Խնդրի լուծման ուղղությամբ առաջընթացի ուսանողի հետ քննարկման ընթացքում կարևորվում են հիմնական կետերը, որոնք հաստատում են նախագծված գործողությունների ճիշտությունը կամ սխալը: Այստեղ անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել ավագ դպրոցի սովորողների զգացմունքներին ու հույզերին, աջակցություն ցուցաբերել սեփական զգացմունքների արտահայտման միջոցով: Այս փուլում ուսուցիչը ստեղծում է պայմաններ, որոնցում աշակերտը վերլուծում է իր գործողությունները, ինքնուրույն գնահատում գործողության մեթոդը և ձեռք բերված արդյունքը: Կարևոր է օգնել աշակերտին նկատել այն փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում ինչպես իր մեջ, այնպես էլ իր շուրջը:

Ռեֆլեքսիվ փուլը կարելի է առանձնացնել որպես ինքնուրույն, բայց այն կարող է նաև ներթափանցել բոլոր օժանդակ գործողությունները [37, էջ. 50]:

Վերոնշյալ կառուցվածքը օգնում է ուսուցչին ավելի մոտեցնել ըմբռնմանը և փոխակերպելու իր դերը ֆիզիկական դաստիարակության դասի միջոցով սովորողների գիտակցության արժեքային-իմաստային ոլորտի զարգացմանը մանկավարժական աջակցություն ցուցաբերելու գործում: Միևնույն ժամանակ, այն ավելի է մոտեցնում ավագ դպրոցի աշակերտներին ֆիզիկական կուլտուրայի իմաստի նոր ըմբռնմանը ոչ միայն որպես առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական կարողությունների զարգացման միջոց, այլև որպես մարդու բարոյական առողջության ձևավորմանը նպաստող միջոց: [30]

Դպրոցականների մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի մոտիվացիայի ձևավորումը արդյունավետ կլինի, եթե, արտադասարանական գործունեությունը կներառի հիմնականում մրցութային բնույթի խաղեր [32, էջ. 45]:

Դասը դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական ձևն է: Որպես կանոն, ֆիզկուլտուրայի դասը բաղկացած է երեք մասից՝ նախապատրաստական, հիմնական և վերջնական:

Մոտիվացիա դասի նախապատրաստական փուլում. Դասի նախապատրաստական մասը ծառայում է սովորողների մարմինը հիմնական ծանրաբեռնվածությանը նախապատրաստելուն:

Դասի նախապատրաստական մասը նախատեսում է հետևյալ առաջադրանքների լուծումը.

1. ներգրավվածների սկզբնական կազմակերպումը, նրանց ուշադրության յուրացումը, հոգեբանական տրամադրության ապահովումը, առաջիկա աշխատանքին ծանոթանալը.

2. օրգանիզմի ընդհանուր ֆունկցիոնալ պատրաստվածության ապահովումը ակտիվ մկանային աշխատանքի համար.

3. բարենպաստ հուզական ֆոնի ստեղծում;

4. հատուկ պատրաստվածության ապահովում (առաջատար և նախապատրաստական պարամոնքների կատարում).

Ըստ անհրաժեշտության, դասի ներածական մասում կարող են լուծվել որոշ ուսումնական, կամ ավելի հաճախ ուսումնական առաջադրանքներ, բայց ոչ ի վնաս այս մասի կոնկրետ ֆունկցիայի՝ սովորողներին աշխատանքին ծանոթացնելուն:

Մոտիվացիա դասի հիմնական փուլում. Դասի հիմնական մասը ծառայում է որպես այս դասի ուսումնական պլանով և պլանով նախատեսված ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական, դաստիարակչական և հիգիենիկ (բարելավող) առաջադրանքների անմիջական լուծում: Սա մկանային-կմախքային համակարգի, սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի ընդհանուր ներդաշնակ և անհրաժեշտ հատուկ զարգացում է, մարմնի կարծրացում, լավ կեցվածքի ձևավորում և պահպանում, շարժիչ գործունեության ոլորտում ընդհանուր և հատուկ գիտելիքներ տալով, կարողություն. վերահսկել նրանց շարժիչ ապարատը, ինչպես նաև ընդհանուր կրթական, կիրառական և սպորտային բնույթի շարժիչ հմտությունների ձևավորումն ու կատարելագործումը, շարժիչի ընդհանուր և հատուկ կրթությունը (ֆիզիկական), ինչպես նաև բարոյական, ինտելեկտուալ և կամային որակները: Դասի հիմնական մասում (ինչպես նաև դրա մյուս մասերում) ֆիզիկական դաստիարակության կոնկրետ առաջադրանքների հետ մեկտեղ լուծվում են նաև բարոյական և գեղագիտական կրթության լայն խնդիրներ [34, էջ. 120]:

Մոտիվացիա դասի վերջում. Դասի վերջին մասը նպատակ ունի ավարտին հասցնել աշխատանքը, մարմինը բերել օպտիմալ վիճակի հետագա գործունեության համար, ինչպես նաև հնարավորինս կողմնորոշում ստեղծել այս գործունեության նկատմամբ: Դասի ավարտական մասի առավել բնորոշ առաջադրանքներն են.

- սրտանոթային, շնչառական և նյարդային համակարգերի ընդհանուր զրգռվածության նվազում.

- առանձին մկանային խմբերի ավելորդ լարվածության հեռացում;

- հուզական վիճակների կարգավորում;

- դասի ամփոփում, անհրաժեշտության դեպքում՝ ուսումնական գործունեության առանձին պահերի կամ սովորողների վարքագծի համառոտ ակնարկ, նրանց ծանոթացնելով հաջորդ դասերի բովանդակությանը և տնային աշխատանքներին և այլն:

Սովորողների գործողությունները հաջող կլինեն, եթե ուսուցիչը.

- լավ տեղյակ դասարանի աշակերտների (ֆիզիկական, ինտելեկտուալ) հնարավորություններին.

- յուրաքանչյուր ուսանողի համար պահպանում է առողջության քարտ.

- ֆիզիկական կուլտուրայի տերմինաբանության լավ տիրապետում;

- երեխաներին սովորեցնում է լսել այս բառեր-տերմինները և աստիճանաբար ներմուծում դրանք ուսանողների խոսքի մեջ:

Ավագ դպրոցի աշակերտների մոտիվացիայի վերաբերյալ ուսումնասիրություններից մեկի արդյունքում ավագ դպրոցի աշակերտների և նրանց ծնողների միջև ընկերական վոլեյբոլի հանդիպումներն իրենց դրական են դրսևորել:

Այս համընկնումները օգնում են բարձրացնել դասերի մոտիվացիան ոչ միայն սովորողների, այլև նրանց ծնողների շրջանում և թույլ են տալիս նրանց ծնողների ուշադրությունը գրավել իրենց երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության վրա: Հեղինակը նախատեսում է նաև մրցույթներ անցկացնել TRP համալիրի ծրագրով ծնողների և աշակերտների միջև:

TRP համալիրում մրցումների անցկացումը հնարավորություն է տալիս համեմատել ոչ թե բացարձակ ցուցանիշները, այլ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակները: Նախատեսվում է, որ այս մրցույթները կնպաստեն նաև ավագ դպրոցի աշակերտների և նրանց ծնողների ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիայի բարձրացմանը:

Ե Չ Ր Ա Կ Ա Ց Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն

Հետազոտության թեմայի վերաբերյալ գրականության տեսական վերլուծությունը ցույց տվեց հետևյալը.

Մոտիվացիան գործողության ազդակ է. հոգեֆիզիոլոգիական գործընթաց, որը վերահսկում է մարդու վարքը, սահմանում է դրա ուղղությունը, կազմակերպումը, գործունեությունը և կայունությունը, անձի կարողությունը ակտիվորեն բավարարելու իր կարողությունները [38]:

Սովորողների ֆիզիկական կուլտուրայի մոտիվացիան հիմնական բաղադրիչն է ուսումնական գործընթացի կազմակերպման և կառուցման կառուցվածքում: Ուսումնական գործունեությունը արդյունավետ կընթանա, եթե դասարանում սովորողների մեջ լինի ներքին ցանկություն և ակտիվ հետաքրքրություն: Ինչ վերաբերում է ավագ դպրոցի աշակերտների կրթական գործունեության մոտիվացիային, ապա կարող ենք ասել, որ նրանք առաջնահերթություն են տալիս ինքնահաստատման դրդապատճառներին, որոնց ձևավորման վրա ազդում են այնպիսի նվաճումներ, ինչպիսիք են ինքնագնահատականը, կայուն դիրքը հասակակիցների խումբ, հաջողություններ ուսումնական գործունեության մեջ: Կամքի և նպատակասլացության զարգացման վրա կենտրոնացած ինքնագարգացման շարժառիթները հետին պլան են մղվում:

Երրորդ կարևորագույն դիրքը զբաղեցնում է երկու դրդապատճառ՝ մեծահասակների հետ շփման շարժառիթը և ճանաչողական շարժառիթը:

Ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիան զգալիորեն նվազում է: Ինչն իր հերթին հանգեցնում է սովորողների օրգանիզմի աշխատանքի հետ կապված մի շարք խնդիրների: Դեռահասների առողջությունը, ֆիզիկական պատրաստվածությունը և զարգացումը վատթարանում են, ֆիզիկական և մտավոր կատարողականությունը նվազում է:

Իմ ուսումնասիրության նպատակն էր ուսումնասիրել ավագ դպրոցականների մոտ ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիայի ձևավորման առանձնահատկությունները:

Որի ընթացքում պարզվել է, որ ավագ դպրոցի աշակերտների մոտ ֆիզիկական դաստիարակության դրական մոտիվացիա ձևավորելու համար դասի կառուցվածքը պետք է ներառի՝ անհատական մոտեցում, դրական հոգեհուզական մթնոլորտ, նորության առկայություն, գործնական նոր նյութի նշանակությունը, մրցակցության ոգին, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ծրագրեր կազմելիս հաշվի առնելով անձնական հետաքրքրությունը:

Ինչ վերաբերում է ֆիզիկական դաստիարակությանը խանգարող դրդապատճառներին, ապա կարող ենք ասել հետևյալը՝ երեխաների անհետաքրքրությունը հետևանք է, այլ ոչ թե պատճառ: Քանի որ ֆիզկուլտուրայի դասերի անցկացման պայմանները հեռու են իդեալական լինելուց. տարածքների, գույքագրման և սարքավորումների բացակայությունը, դրանց ոչ պատշաճ վիճակը (փչացած, վատ որակ) և երբեմն վատ սանիտարահիգիենիկ պայմանները հանգեցնում են դասերի մոտիվացիայի նվազմանը: Այս ցանկը ներառում է նաև չափազանց կոշտ,

բոլորի համար միատեսակ չափանիշներ, որոնք ոչ ամեն աշակերտ կարող է անել: Շատ դպրոցականներ հակված են ցանկացած պատրվակով բաց թողնել ֆիզկուլտուրայի դասը: Դասընկերների կողմից ծաղրվելու վախը առարկայի հանդեպ հակակրանք է առաջացնում:

Միանգամայն տրամաբանական է, որ երեխաներն իրենց անհարմար են զգում հանրության կողմից իրենց համար դժվար հսկիչ վարժություններ կատարելիս: Կարևոր է հասկանալ, որ մեզ պետք չեն միասնական ստանդարտներ, որոնք հաշվի են առնում աճող օրգանիզմի անհատական առանձնահատկությունները՝ սկսած տարիքից մինչև մարմնի տեսակ, այլ հարմարավետ դասեր, որոնց հաճախելը հետաքրքիր կլինի:

Ելնելով ուսումնասիրության արդյունքներից, հաշվի առնելով, որ շատ աշակերտներ անհարմարություններ են զգում միապաղաղությունից և ֆիզկուլտուրայի դասերին ժամանակակից մեթոդներ չկիրառելուց, մենք կարող ենք որոշ առաջարկություններ տալ դասերի կազմակերպման և անցկացման, ինչպես նաև աշակերտներին դասին ներգրավելու համար. ներկայացնելով նորություն.

1. Ֆիթնես - աերոբիկա (դասական, պիլատես, ձգում, կալանետիկա)
2. Պարապմունքների կազմակերպում մարզադահլիճում.
3. Ֆունային երաժշտության իմաստուն օգտագործում
4. Ավելի շատ սպորտային մրցումներ անցկացնել
5. Դասին օգտագործել միջառարկայական հաղորդակցություն անատոմիայի, կենսաբանության, ՏՀՏ-ի հետ:
6. Բժիշկները և դպրոցի բուժքույրը սովորողների և ծնողների հետ խոսեն ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտության մասին:

Գրականության ցանկ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2000. - 624 с.
2. Алексеев, А. В. Преодолей себя! [Текст]// Ростов/н Д : Феникс. - 2006. –352 с.
3. Алексеев, А. В. Преодолеть себя [Текст]//М. : Физкультура и спорт. -2003. – 180 с.
4. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 3.
5. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. - М.: Логос, 2004.
6. Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 79.
7. Волков К.Н. Психологи о средствах и путях оптимизации учебного процесса // Психологи о педагогических проблемах: Книга для учителя / Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Просвещение, 1991. С. 42-49.
8. Гальперин П. Я. Введение в психологию. М., 1976.
9. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Физкультура и спорт, 1986. -С. 56-78.
11. Дубовик Е.А., Шаймарданова Л.Ш. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культуры [Текст]//М. : В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии 57 сборник материалов 4-й международной научно-практической конференции. 2014. С. 50-51.
12. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6.– С. 48–52.
13. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры. 2005. № 11. С. 49.
14. Зернов Д.Ю. Оптимизация физического воспитания старшеклассников путем формирования положительной мотивации. Алматы, 2013. 118 с.
15. Ильин Е. П. Психология спорта [Текст] // СПб.: Питер. – 2008. - 352 с.
16. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология [Текст] //СПб.:Питер.-2001.-464 с.
17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб, 2006. 512 с.
18. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебн. для ин-тов и факл. физ. культуры. / Е.П. Ильин – СПб.: Изд. РГПУ им. А.Герцена, 2005. – 486 с
19. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета.2012.–№ 360. – С. 143–147.
20. Казаков А.Ю., Левушкин С.П. Изменение мотивации школьников к физической культуре в процессе реализации индивидуально-типологического

- подхода и использования компьютерных технологий [Текст]//М. :Вестник спортивной науки. 2010. № 1. С. 46-49.
21. Кисапов Н.Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учебное пособие. Чебоксары, 2009. 127 с.
 22. Клюкина В.В. Мотивации к занятиям физической культурой школьников: теоретический аспект [Текст]//М. :Научный поиск. 2015. № 2.4. С. 97-98.
 23. Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. - М.: Высшая школа, 1984. - С.74-75
 24. Кретти Дж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 194 с.
 25. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. — М.: Дело, 2004.
 26. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. - М.: БЕК, 2004.
 27. Кузнецова С.Н., Карфидова Т.Н. О проблемах повышения мотивации к занятиям спортом и физической культурой школьников среднего и старшего возраста [Текст]//М.: В сборнике: Система ценностей современного общества сборник материалов LIV Международной научно-практической конференции. 2017. С. 150-157.
 28. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2х тт. М., 1983
 29. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. –№ 4. – С. 38–46
 30. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 6 (10). – С. 140–144.
 31. Матковская И. Роль мотива в достижении цели // Учитель. 2007. №5. С. 70-72.
 32. Меннер А.Э., Шишкина С.В. Мотивы физической активности школьников [Текст]//М.: В сборнике: Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей VII Международной научно-практической конференции: в 4 ч.. 2017. С. 45-47