



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ «Արարատի մարզի Վանաշենի միջնակարգ դպրոց»
ՊՈԱԿ

Առարկա՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ

Թեմա՝ *Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով
դպրոցականների շարժողական հատկությունների
մշակման առանձնահատկությունները:*

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Կարինե Ավետիսյան

Ուսուցիչ՝ Արամյան Արսեն

Երևան 2023

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

Թեմա՝

Ուսուցիչ՝ Արամյան Արսեն
Ղեկավար՝ Ավետիսյան Կարինե

Երևան – 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ-----	3
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԻՋՈՑՈՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ -----	5
ՏՂԱՆԵՐԻ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ-----	8
ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ-----	9
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՊՐՈՑԵՍ-----	10
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ-----	14

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գիտատեխնիկական առաջադիմության հետևանքով ներկայումս զգալիորեն փոխվել է մարդկանց կենցաղը: Նրանց առօրյան դա

րձել է իրադարձություններով հարուստ, աճել է բազմապիսի ինֆորմացիայի հոսքը, ավելացել է հուզական բեռնվածությունը: Կյանքի ներկայիս պայմանները պահանաջում են ֆիզիկական ու հոգեկան մեծ լարում: Մյուս կողմից, տեղնիկայի զարգացումը նպասատում է մարդկանց աշխատանքային գործունեության պասիվությանը և կենցաղի մեքենայացմանը, միաժամանակ նրանց զրկում շարժողական ակտիվությունից: Մինչ դեռ շարժումը և ֆիզիկական բեռնվածությունը անհրաժեշտ են մարդու օրգանիզմին հակառակ դեպքում խախտվում է նյութափոխանակությունը:

Առանց շարժման անհնար է երեխաների ֆիզիկական ճիշտ զարգացումը և մեծահասակների ներքին օրգանների նորմալ գործունեությունը: Շարժումն ու ֆիզիկական աշխատանքը կենսական անհրաժեշտություն են պատանիների և

հատկապես երիտասարդների հասակում: Ժամանակակից բժշկությունը մարդու օրգանիզմը դիտում է իբրև բուրբ օրգանների ու համակարգերի սերտ կապակցված ամբողջություն, որի գործունեությունը կարգավորում է կենտրոնական նյարդային համակարգի / ԿՆՀ /միջոցով: Ֆիզիկական կուլտուրայով սիստեմատիկաբար զբաղվելը նպաստում է նաև բառյական և կամային բարձր հատկությունների դաստիարակմանը: ՖԿ ուժի և դիմացկունության, կեցվածքի ու մարմնակազմության ներդաշնակությունը, էներգիայի հորդում, առույգության աղբյուր: Այն հատկապես անփոխարինելի է պասիվ շարժողական ապրելակերպ վարող մարդկանց կյանքում: Ֆիզիկական վարժությունները բարերար ազդեցություն են ունենում ոչ միայն մկանային, այլ նաև սրտանոթային, շնչառական, նյարդային համակարգի, մարսողության, նյութափոխանակության, արտաթորման, այլ կերպ ասած՝ օրգանիզմի վրա: Ապրելով բնության մեջ, մարդը ոչ միայն ինքն է հարմարվում արտաքին միջավայրի բազմազան պայմաններին, այլև ակտիվորեն վերափոխվում այն հարարեցնում է իրեն: Ընդ որում, անհրաժեշտ է իմանալ, թե շրջապատող միջավայրում, որն է օգտակար և, որն է վնասակար օրգանիզմի համար միջավայրի, որ վերափոխումներն են բարենպաստ առողջության համար, իսկ որոնք անբարենպաստ: Օրգանիզմի վրա ըստ ներգործման բնույթի առանձնացնում են՝ 3 խմբի գործոններ:

Առաջին խումբը կազմում են առողջության համար վնասակար գործոնները. հիվանդությունների հարուցիչները, թունավոր նյութերը, օդի փոշին:

Երկրորդ խմբին դասվում են անկասկած օգտակար գործոնները. մաքուր օդ, ռացիոնալ սնունդ, եղանակային պայմանները, ֆիզկուլտուրայով զբաղվելը, ջրային ընթացակարգը:

Երրորդ խմբի մեջ են մտնում այն գործոնները, որոնք կարող են լինել և՛ օգտակար, և՛ վնասակար, կախված, այն բանից թե դրանք մարդն ինչպես է օգտակազործում. արևի ճառագայթները:

1. << Կուլտուրա >> հասկացությունը

Կուլտուրան նյութական ու հոգևոր արժեքների ամբողջություն է, որը ստեղծվել և ստեղծվում է մարդկության կողմից հասարակական պատմական գործունեության ընթացքում և բնութագրում է հասարակության զարգացման պատմականորեն ձեռք բերված աստիճանի: Այսօր <<կուլտուրա>> հասկացության տակ հաճախ իմաստավորվում են նաև դաստիարակության, կրթության և զարգացման պրեցեսները, որոնք պատմականորեն պայմանավորում են կուլտուրայի կապը մարդկային գործունեության հետ:

2. <<Ֆիզիկական Կուլտուրա>> հասկացությունը

Այն ևս կազմում է հասարակական կուլտուրայի կարևոր մասերից մեկը, մարդու նպատակաուղիված ֆիզիկական կատարելագործման հատուկ միջոցների, մեթոդների և պայմանների ստեղծման ու նրա նվաճումների ռացիոնալ օգտագործման ողջ

միագումարը: ՖԿ ինչպես և կուլտուրան ընդհանրապես, նյութական և հոգևոր արժեքների միագումարն է: Ֆիզիկական կուլտուրան ծագել և զարգացել է մարդկային հասարակության ծնունդով ու զարգացումով և օգտագործվում է ֆիզիկական կատարելության նպատակով: Նյութական արժեքներ ասելով անհրաժեշտ է հասկանալ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների համար տարբեր կառույցները, հատուկ գույքն ու սարքավորումը, ֆիանասավորումը, մարդկանց ֆիզիկական կատարելության մակարդակը: Մեր հասարակարգում ֆիզիկական կուլտուրն ստացել է համաժողովրդական բնույթ, անհատի բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացման արդյունավետ միջոցներից մեկը, սոցիալական գործոն յուրաքանչյուր մարդու ֆիզիկական կատարելության ճանապարհին: Այն բարդ և բազմակողմանի կապերի մեջ է մարդկային գործունեության տարբեր բնագավառների հետ, ունի իր տրամաբանությունը զարգացման օրենքները, դաստիարակության մեթոդները, պատմությունը և տեսությունը: Ինչպես և յուրաքանչյուր գիտություն, ֆիզիկական կուլտուրայի տեսությունը ևս ունի իր ելակետային հասկացությունները: Այդ հասկացությունների թվին են դասվում՝ ֆիզիկական դաստիարակությունը, ֆ.դ .համակարգը , ֆիզկուլտուրային կրթությունը, ֆիզիկական պատրաստությունը, ֆիզիկական պատրաստակամությունը: Վերը նշվածների նպատակն է, ամրապնդել առողջությունը, տիրապետել կենսական կարևոր շարժողական հմտություններին և կարողություններին, հասնելով բարձր աշխատունակության: Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներն են՝ ֆիզիկական տարբեր վարժությունները, շարժուն խաղերը, մարզախաղերը, սպորտը: Դրանցով զբաղվում են տնային պայմաններում, դպրոցում, սպորտային և տուրիստական սեկցիաներում, մանկական և պատանեկան սպորտային դպրոցներում:

ՖԻԶԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԻՋՈՑՈՎ

ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Յուրաքանչյուր շարժողական գործողություն բնորոշվում է այս կամ այն լարվածությամբ ու տեմպով, պահանջում է որոշակի ճիգերի ներդնում և տևում է որևէ ժամանակամիջոց: Ալ կերպ ասած, յուր-յուր վարժության կատարումը պահանջում է այս, կամ այն չափով ուժի, արագաշարժություն և դիմացկունության դրսևորում: Ֆիզիկական վարժությունների կատարման համար պահանջվում է շարժումների մեծ կորդինացիա, ճշգրտություն, կատարելիություն, կարողության արագ փոխարկվել և կատարել վարժությունները մեծ ամպլիտուդայով: **Հետևաբար շարժողաան հատկություններ են կոչվում՝ մարդու շարժողական հատկությունների առանձին կոմպոնենտները, որոնցով նա օժտված է ի՝ ծնե:**

Ներկայումս ուսուցիչների և մարզիչների մեծամասնությունը օգտագործում են, ոչ թե ֆիզիկական, այլ շարժողական հատկությունների տերմինը: Ավելի ճիշտ կլինի անվանել շարժողական հատկություններ, քանի որ մարդու ֆիզիկական հատկություններին են վերաբերվում նաև նրա մորֆոլոգիական տվյալները, մարմնակազմության առանձնահատկությունները, մազերի գույնը և այլն: Ներկայումս ֆիզիկական դաստիարակության և կրթական տեսությունում ընդունված է 5 շարժողական հատկություններ՝ **ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն և ճարպկություն:**

Յուրաքանչյուր առանձին շարժողական հատկություն ունի իր դրսևորման առանձնահատկությունները, օրինակ՝

. **մկանային ուժի** դրսևորման մեջ տարբերում են՝ ստատիկ, դինամիկ և պայթուցիկ ուժ,

. **ճկունության** մեջ՝ ակտիվ, պասիվ, դինամիկ ճկունություն և այլն,

. **դիմացկունության** մեջ՝ ընդհանուր, արագային, ուժային դիմացկունություն և այլն,

Մի շարք մարզաձևերում/ բազմամարտ, մենամարտ, սպորտային խաղերը/ համալիր ձևով դրսևորվում են բոլոր շարժողական հատկությունները: Բազմաթիվ այլ մարզաձևերում առավելագույն նշանակություն ունեն մեկ-երկու շարժողական հատկությունները, կամ նրանց միասնությունը:

Այսպիսով, օրինակ՝ վագորդ-սպրինտերի ամենակարևոր հատկություններն են **արագաշարժությունը և պայթուցիկ ուժը,**

մարաթոնյան վագորդի՝ **ընդհանուր և ուժային դիմացկունությունը,**

բասկետբոլիստի՝ **ճարպկությունը և արագաշարժությունը,**

ծանրորդի՝ **պայթուցիկ ուժը և ուժային դիմացկունությունը:**

Բոլոր շարժողական հատկությունները ենթարկվում են մշակման, որոշները հեշտ, իսկ մյուսները ավելի դժվար: Օրինակ՝

. համեմատաբար հեշտ է զարգանում ճկունությունը / **օրեց-օր** /,

. որից հետո ուժը / **շաբաթից-շաբաթ**/,

. այնուհետև արագաշարժությունը / **ամիս-ամիս** /,

. վերջում դիմացկունությունը / **տարեց-տարի**/:

Բացի այս մի շարք հատկություններ ուժը և դիմացկունությունը զարգացվում են ավելի շատ, քան թե մյուսները՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը և ճարպկությունը: Պետք է նշել նաև, որ մարդու կենսաբանական զարգացման տարբեր ժամանակաշրջաններում ստեղծվում են որոշակի նախադրյալներ այս կամ այն հատկությունը ավելի

արդյունավետ մշակելու համար, օրինակ՝ արագաշարժությունը 9/12 տարիքում, ուժը 15 և բարձր տարիքում:

Շարժողական հատկությունները ունեն իրենց գնահատման օբյեկտիվ չափանիշները.

- . ուժը չափում են կիլոգրամներով,
- . արագաշարժությունը՝ վայրկյաններով,
- . դիմացկունությունը՝ րոպեներով / ժամերով
- . ճկունությունը՝ աստիճաններով / սանտիմետրերով

Շարժողական հատկությունների մշակման մեջ էական նշանակություն ունի աշակերտների տեխնիկական պատրաստության մակարդակը, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, բնավորության կամային գծերը, մարզվածության աստիճանը և ֆիզիկական վարժության կատարման պայմանները: Բացի շարժողական հատկություններից այդ ժամանակ զարգանում են հոգեկան արժեքավոր հատկանիշներ- **համառություն, կամք, նպատակաուղղվածություն, վճռականություն, ինքնատիրապետում, ընկերասիրություն, փոխապահովվում:**

Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներն են՝ ֆիզիկական տարբեր վարժությունները, շարժուն խաղերը, մարզախաղերը, արշավները և այլն: Դրանցով զբաղվում են տնային պայմաններում, դպրոցում: Տարբեր հասակում ֆիզիկական դաստիարակությունը ունի տարբեր խնդիրներ, **1/3-րդ դասարանների դպրոցականները** կատարելագործում են մկանային արագաշարժության զգացողությունը, շարժումների տեմպը ու թափը, մկանների լարվածության և թուլացման աստիճանը տարբերելու ունակությունը: Նրանք տիրապետում են շարժումների ճիշտ տեղնիկային, այսինքն սովորում են վարժությունները կատարել անհրաժեշտ ցուցումներով, ռիթմով և տեմպով: Եթե սովոր չեն ճիշտ կատարելու շարժումների հիմնական տարբերը՝ ցատկում, նետում, մարմնամարզական վարժություններ, չեն ձգտում շարժումները հասցնել մինչև վերջ իր կատարելությանը, նրանց մոտ չի զարգանում կարգապահության ունակությունն ու ինքնավերահսկողությունը:

4/7-րդ դասարանի դպրոցականները, ձեռք բերածի հետ միասին տիրապետում են տարբեր բարդության պայմաններում կատարվող շարժումների տեսակներին և սպորտային տեղնիկային՝ գնդակով խաղեր, թեթև ատլետիկա, լող, դահուկներ: Այդ հասակում ձևավորվում և ամրապնդվում է ֆիզիկական շարժումներով սիստեմատիկաբար զբաղվելու սովորությունը: Այդ տարիքում դպրոցականների ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը ամբողջությամբ կարող է ավելի շատ լինել քան փոքր հասակի դպրոցականներինը, բայց ուժային վարժությունները պետք է սահմանափակ լինեն, որը կարող է խանգարել օրգանիզմի զարգացմանը:

Օրինակ՝ սկզբնական սպորտային արտադասարանական նախապատրաստման խմբերում սպորտային մարմնամարզության, լողով, ձևավոր չմշկախաղերով և թենիսով զբաղմունքները թույլատրվում են՝ 7 տարեկանից, ֆուտբոլով, հոկեյով, ժամանակակից հնգամարտով, ըմբշամարտով՝ 10 տարեկանից, բռնցքամարտով՝ 12 տարեկանից: Միջին հասակի դպրոցականների ծնողները հաճախ հակում ունեն գերազնահատելու իրենց երեխաների ֆիզիկական հնարավորությունները: Այդ դեքում ֆիզիկական վարժությունների տարբեր կատարման արդյունքում հանգում են անհաջողությունների, խախտումների, ցածր արդյունքները նրանց մեջ կարող են առաջացնել իրենց նկատմամբ անվստահություն և բացասական վերաբերմունք դեպի ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքները:

8/9-րդ դասարանի դպրոցականները կատարելագործում են շարժումների հիմնական ավելի վաղ յուրացված տեսակները, զարգացնում են դիմացկունության ուժային, անշարժ և արագաշարժ ձևերը, յուրացնում են սպորտային մարզման հիմունքների վերաբերյալ գիտելիքները, ֆիզիկական վարժություններում ինքնուրույն պարապմունքների մեթոդական, ձեռք են բերում շարժումների որակի ինքնուրույն հետևելու և դրանք վերլուծելու ունակություն: Այդ հասակում ուժային ծանրաբեռնվածությունը կարող է մեծանալ, բայց անհրաժեշտ է հիշել ավագ դպրոցականների օրգանիզմի կարևոր առանձնահատկությունը, դիմացկունությունը ետ է մնում ուժից, բացի այդ հենաշարժիչ համակարգի հնարավորությունները երբեմն գերազանցում են սիրտ-անոթային համակարգի հնարավորությանը: Ուստի ֆիզիկական ծանրաբեռնումը չպետք է առաջացնի սրտի գործունեության որևէ խանգարում:

ՏՂԱՆԵՐԻ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՇԱՐՇՈՂԱԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Տղաների և աղջիկների օրգանիզմների ֆիզիկական հնարավորությունները միատեսակ չեն: Տղաները հեշտությամբ են հաղթահարում ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, ունեն մեծ ուժ, շարժումների տատանման մեծություն: Աղջիկները ավելի դիմացկուն են, լավ են տանում միապաղաղ աշխատանքը, այդ պատճառով տղաների և աղջիկների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդները վարժությունների կատարման ժամանակ փոքր-ինչ տարբերվում են: Դիմացկունության, շարժումների արագության, ճշգրտության զարգացման վերաբերյալ վարժությունները միանման օգտակար են 2 սեռի դպրոցականներին, բայց տղաներին ի լրացում անհրաժեշտ են վարժություններ՝ ուժերի զարգացման, իսկ աղջիկներին՝ ճկունության զարգացման համար: Դեռահաս շատ աղջիկներ թերազնահատում են ֆիզիկական վարժությունների դերը: Նրանք ֆիզիկապես բավարար ակտիվ չեն և պատահական չէ, շատ ցուցանիշներով, 10-12 տ. աղջիկների ֆիզիկական հնարավորությունները երբեմն

ավելի բարձր են, քան 16-17 տ. աղջիկներինը, որը բացասաբար է ազդում կանացի օրգանիզմի ձևավորման վրա: Դեռահաս տղաներին և պատանիներին հատուկ է իրենց ուժերը ֆիզիկական ուժերը գերազնահատելը, և որոշակի անխոհեմություն, որը հաճախ նրանց ստիպում է, օրինակ՝ բարձրացնելու իրենց ուժերից վեր ծանրություններ, թռչելու մեծ բարձրությունից, այսպիսով ցուցադրելով ոչ տեղին ուժ, քաջություն և այլն: Նրանք հաճախ գերազնահատում են ֆիզիկական ուժը և թերազնահատում ոչ այնքան ցուցադրական, բայց կենսականորեն ավելի կարևոր հատկանիշները, հատկապես դիմացկունությունը: Հենց դեռահասները և պատանիները առաջին հերթին պետք է հիշեն, որ շրջապատի հարգանքը կարելի է ձեռք բերել միայն օգտակար գործերով, և ոչ թե ֆիզիկական հատկանիշների ցուցադրումով, որքանեւ գրավիչ լինեն դրանք:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը օրագնզիմի վրա ունենում է զարգացնող, կատարելագործող, վերափոխող ներգործություն: Այն թույլ է տալիս վերացնելու կեցվածքի արատները՝ ողնաշարի ծովածությունը, կորացածությունը, ֆիզիկական վարժությունների օգնությամբ կարելի է ուղղել կազմվածքի այնպիսի թերություններ, ինչպիսին են ներս ընկած կուրծքը, նեղ բազուկները, թույլ զարգացած մկանունքը: Տղաների և աղջիկների համար կան վարժությունների հատուկ կոմպլեքսներ, որոնք հաշվի են առնում օրգանիզմի առանձնահատկությունները, նրանց կառուցվածքին ներկայացող գեղագիտական պահանջները: Ֆիզիկական վարժությունները լավացնում են հոգեկան վիճակը, արտաքին տեսքը և տրամադրությունը, բարձրացնում են ընդհանուր կենսական տոնուսը:

Ֆիզիկական վարժության տեխնիկայի և շարժողական հատկությունների միջև ունի սերտ կապ, ապա վերջիններիս համար մեթոդներ ընտրելիս պետք է հաշվի առնել տվյալ մարզաձևի առանձնահատկությունները: Հետևաբար ուսումնական նյութում ընդկզրկված սպորտային մարզաձևերը ֆիզիկական պատրաստությունը ապահովելու համար պետք է պարզել այն շարժողական հատկությունները, որոնք ունեն մեծ նշանակություն տվյալ մարզաձևում և ճիշտ մեթոդի ընտրության միջոցով նպաստել վարժության լիարժեք կատարման ընթացքին:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Դեռ հնում հույները եղանակը, ուղին նշում էին / hodos / բառով: Հենց այստեղից էլ ծագել է / methodes / բառը: Այսօր մեթոդ բառը բոլոր ազգությունների մոտ կիրառվում է նույն իմաստային նշանակությամբ: Իր ընդհանուր նշանակությամբ մեթոդը մարդու կողմից եղանակների և հնարքների համակարգերի օգտագործումն է որոշակի նպատակի հասնելու համար: Սակայն մանկավարժական պրոցեսը իր բովանդակությամբ բազմազան է: Այդ իսկ պատճառով էլ բազմազան են նրա ուղիները, եղանակները և հնարքները: Անկախ այդ բազմազանություններից, յուր-յուր մեթոդի հիմքում միշտ ընկած է մեթոդոլոգիական սկզբունք, որը պայմանավորված է յուր-յուր

առանձին մեթոդի ճշտությամբ և պիտանիությամբ: Ուսումնական պրոցեսում մեթոդների ընտրությունն ու նրանց արդյունավետ օգտագործումը պայմանավորված է՝

ա. դաստիարակության նպատակով և խնդիրներով,

բ. ուսումնական աշխատանքի բովանդակությամբ, համաձայն պետական ծրագրի,

գ. սովորողների ընդհանուր և անհատական տարիքային առանձնահատկությունների զարգացման աստիճանով,

դ. տեխնիկական միջոցների առկայության կամ բովանդակության պայմաններով, համապատասխան մարզական հարմարություններով

ե. ուսուցչի պատրաստվածությամբ և մանկավարժական վարպետությամբ:

Որպեսզի ուսուցիչը կարողանա ճիշտ մեթոդ ընտրել, անհրաժեշտ է նախ հստակ պատկերացնել առաջիկա մանկավարժական պրոցեսի խնդիրները և նպատակները, ինչպես նաև պարզ պատկերացում ունենալու ուսուցման և դաստիարակության այն մասնակի խնդիրների մասին, որոնց ճիշտ և լիարժեք լուծումը կապահովի առաջադրված խնդիրների իրագործումն ամբողջությամբ: Անհրաժեշտ է կարողանալ ընտրել խնդիրների շղթայում հիմնական օղակը, հիմնական խնդիրը, որից կբխի շղթայի ամբողջ օղակների, մյուս խնդիրների հաջորդական լուծումը: Ուսուցման մեթոդը դա ուղի է, եղանակ է, միջոց է ուսուցչի համար հաղորդելու գիտելիքներ աշակերտներին և յուրացնելու այդ գիտելիքները:

Այլ կերպ ասած ուսուցման մեթոդները ասելով հասկանում ենք ուսուցչի և աշակերտների փոխադարձաբար կապված գործունեության եղանակները, որոնք նպատակաուղղված են լուծելու ուսուցման խնդիրները՝

ԱՌԱՋԻՆ ԴԵՊՔՈՒՄ՝ ինքնուրույն դիտման ժամանակ, գիտելիքների աղբյուր է հանդիսանում գննվող և ընկալվող գործողությունը- վարժությունը, երբ սովորողն ինքն է որոշում նրա առանձնահատկությունները:

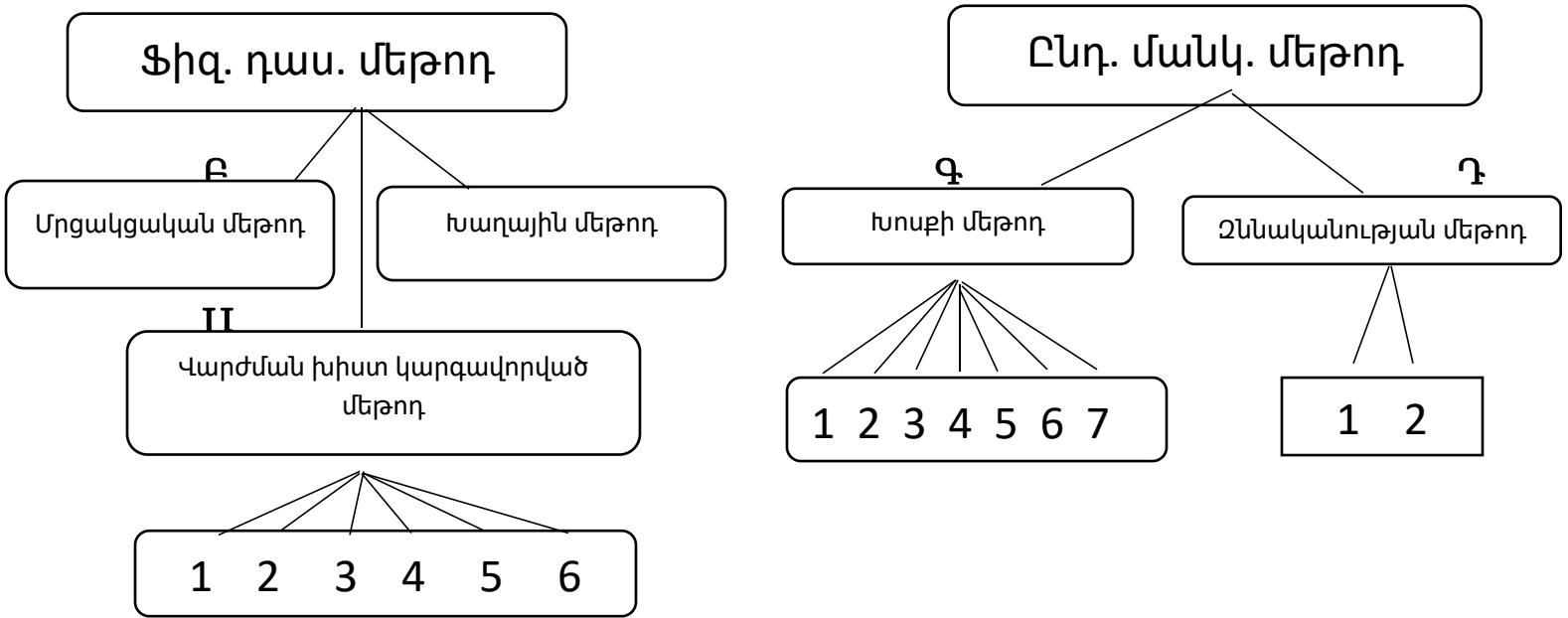
ԵՐԿՐՈՐԴ ԴԵՊՔՈՒՄ, երբ վարժությունը ներկայացվում է ուսուցչի կողմից բանավոր ձևով, ապա այստեղ գիտելիքների աղբյուր է հանդիսանում նրա խոսքը:

ԵՐՐՈՐԴ ԴԵՊՔՈՒՄ, երբ ձևավորվող կարողությունների և հմտությունների ողբյուր է հանդիսանում աշակերտների ինքնուրույն գործունեությունը, ուսուցչի անմիջական հանձնարարությամբ, հսկողությամբ և ղեկավարությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակության պրոցեսում վարժության ուսուցումը նպատակ ունի ձևավորելու և կատարելագործելու շարժողական կարողություններ ու հմտություններ, դրանց հետ կապված հաղորդել գիտելիքներ, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժությունների միջոցով իրականացնել պարապոզների օրգանիզմի ձևերը և ֆունկցիաները՝ ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացում, առողջության ամրապնդում, օրգանիզմի կոփում, մարմնի ձևավորում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մանկավարժական պրոցես է և կիրառվում է ինչպես մանկավարժական ընդհանուր գտած խնդիրները այնպես էլ իր յուրահատուկ մեթոդները:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՊՐՈՑԵՍ



- Ա.** 1. Անալիտիկ վարման մեթոդ
 2. Ամբողջական վարժման մեթոդ
 3. Վարժման ստանդարտ – կրկնողական մեթոդ
 4. Փոփոխական վարժման մեթոդ
 5. Կոմբինացված կամ համակցված մեթոդներ
 6. Շրջանաձև մարզման մեթոդներ

- Բ.** 1. Մրցում
 2. Փորձամրցում

- Գ.** 1. Ջրույց
 2. Պատմում
 3. Բացատրում
 4. Հրահանգավորում
 5. Ցուցումներ և հրահանգներ /անմիջական, միջնորդված /
 6. Խոսքի գնահատում
 7. Ինքնահրահանգավորում

- Դ.** 1. Անմիջական գնական մեթոդ
 2. Մրջնորդավորված ցուցադրման

ՄԱՆԿԱՎԱՐՇԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ

ԽՈՍՔԻ ՄԵԹՈՂԸ – Միատեմատիկ գիտելիքների յուրացումը ապահովող չափազանց կարևոր միջոց է: Էությունը կայանում է ուսուցչի կողմից նյութի բանավոր շարադրման մեջ: Հիմնական ձևը՝ գրույցն է: Երբ ուսուցման ժամանակ կիրառվում է հարց ու պատասխան: Այն կարող է լինել ներածական, նոր գիտելիքների հաղորդման, ստուգման ձև: Հիմնվում է նախկինում յուրացրած նյութի վրա:

ՊՍՏՈՒՄ ՄԵԹՈՂ – Փաստերի կամ երևույթների հաջորդական շարադրման ձև է և օգտագործվում է նոր վարժություն ուսուցանելու ժամանակ: Պետք է լինի պատկերավոր, անվանի մարզիկների կյանքից, նրանց մարզումներից՝ հարուստ դրվածքներով:

ԲԱՑԱՏՐՈՒՄ ՄԵԹՈՂ – Պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, համոզիչ, մատչելի և համառոտ: Հարցերի միջոցով ստուգել շարադրածի յուրացման աստիճանը և բացահայտել ինքնուրույն մտածելու կարողությունը:

Գործնական աշխատանքում բացատրումը ուղեկցվում է ցուցադրմամբ:

ՀՐԱՀԱՆԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈՂ – Առաջադրանքների ճշգրիտ բացատրումն է:

ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՈՒ ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐ ՄԵԹՈՂ – Գործունեության օպերատիվ ղեկավարման միջոցներն են: Վարժության կատարման ժամանակյա թույլ տված փոքր սխալի դեպքում կատարվում է համոզիչ ցուցում անմիջական և միջնորդավորված գործողության ընթացքը ճիշտ ընթանալու համար:

ԽՈՍՔԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈՂ – Խոսքի միջոցով շարժմանը հավանության տալն է կամ՝ չտալն է. « լավ է, ոչինչ, վատ է» և այլն:

ԻՆՔՆԱՀՐԱՀԱՆԳՄԱՆ ՄԵԹՈՂ – Ուժերի կենտրոնացման սեփական շարժումների դրսևորման ձևն է:

Վերը նշված մեթոդները հիմնված են խոսքի և շարժումների կապի վրա, որոնք ղեկավարվում են ուսուցչի կողմից՝ հրամանների օգնությամբ, որոնք լինում են երկու տեսակ՝ նախնական և կատարողական:

Նախնական՝ հրամանի նպատակն է հաղորդելու, թե ինչ գործողություն պետք է կատարեն:

Կատարողական՝ հրամանը տրվում է նախնականից փոքր ինչ ուշ, բարձրաձայն, կտրուկ, ըստ որի գործողությունը կատարվում է անհապաղ:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐ

Ֆիզիկական դաստիարակության պրոցեսում են երեք խումբ մեթոդներ:

ա. խիստ կարգավորված վարժման մեթոդ

բ. խաղային մեթոդ

գ. մրցակցային մեթոդ

Այս մեթոդներից ոչ մեկը չի կարող լինել լիարժեք: Մանկավարժական գործունակության աշխատանքում ցրանք լիացնում են միմյանց, երբեմն հանդես են գալիս միարժամանակ: Մեթոդների ընտրությունը որոշվում է մանկավարժական կոնլրետ խնդրով, ուսումնական նյութի առանձնահատկություններով, սովորողների պատրաստվածությամբ, արտաքին կոնկրետ պայմաններով: Յուրաքանչյուր մեթոդի հիմքում ընկած է բեռնվածության կազմակերպման կարգը և նրա փոխհարաբերությունը հանգստի հետ:

Բեռնվածությունը շարժումների, շարժողական գործողությունների և ընդհանրապես ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունն է օրգանիզմի վրա:

Բեռնվածությունը կախված է օրգանիզմի էներգետիկ ծախսերի և հոգնածության հետ, իսկ հոգնածությունը իրեն հերթին կապված է հանգստի հետ, որի ընթացքում զարգանում են աշխատունակության վերականգնման պրոցեսները: Բեռնվածության արդյունքը բարձր կլինի այն դեպքում, երբ բարձր է նրա ծավալը և լարվածությունը: Ծավալը ֆիզիկական վարժությունների տևողությունն է, որի ցուցանիշն է հանդիսանում վարժությունների քանակը, մետրաժը և տոնաժը, իսկ լարվածությունը (ինտենսիվությունը) վարժությունների ազդեցության աստիճանն է, որի ցուցանիշն է հանդիսանում արագությունը, խտությունը, հզորությունը:

Հանգիստը, որպես մեթոդների բաղադրամաս կարող է լինել պասիվ (համեմատաբար հանգիստ վիճակ, երբ բացակայում են ակտիվ շարժողական գործողությունները) և ակտիվ (կատարվում է ինչ որ գործողություն, որը տարբերվում է նախորդից, որը հոգնածություն առաջ չի բերում): Այսպիսով կարելի է նշել, որ ակտիվ հանգիստը հայտնի պայմաններում կարող է տալ լավագույն արդյունք, քան թե պասիվ հանգիստը: Մարդն, ամեն մի նոր բեռնվածություն ստանալիս կորցնում է իր աշխատունակությունը, սակայն որոշակի հանգստից հետո այն վերականգնում է և վերականգնումից հետո այլևս աշխատանք չի տարվում, ապա ընթանում է գերվերականգնման փուլը: Եթե դրանից հետո մենք այլևս աշխատանք չենք կատարում, ապա աստիճանաբար օրգանիզմը կմոռանա տվյալ բեռնվածության մասին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Սովորողների շարժողական ակտիվության բարձրացման ընդունված ձևերից են ֆիզկուլտուրայի դասերը, ֆիզկուլտուրային պարապմունքները, արտադասարանային մարզական միջոցառումները: Անհրաժեշտ է անհատականացնել և տարբերականացնել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացը: Միննույն ֆիզոլոգիական տարիքի երեխաներն ու դեռահասները կարող են ունենալ ոչ միատեսակ կազմաբանական, շարժողական և ֆունկցիոնալ հնարավորություններ: Կարևոր չափանիշ է երեխաների բաժանումը ըստ տարիքի, սեռի, շարժողական պատրաստվածության մակարդակի, առողջական վիճակի, աշխատունակության աստիճանի: Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ,

դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական – կիրառական նշանակությամբ: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, առաջին օգնություն ցուցաբերելու կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնելու հատկություններ:

Գրականության ցանկ

1. Ղազարյան Ֆ. Գ. , Կուպալյան Յու, Շ. - Սպերտային մարզման տեսություն: Երևան, "Լույս" 1980:
2. Բաբայան Կ. Գ. , - Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան: Երևան, " Հայաստան " 1985:
3. Տեր – Հովհաննիսյան Ա. Ա. , Տեր –Հովհաննիսյան Ի.Ա.- Սպորտի մանկավարժություն: Կիև, "Առողջություն" 1986:
4. Գուխալովսկիյ Ա. Ա. - Ֆիզիկական կուլտուրայի մեթոդական հիմունքներ: ՖԻՍ Լենինգրադ, 1986:
5. Ղազարյան Ֆ. Գ. - Շարժողական հատկությունների մեթոդիկական (մեթոդական հանձնարարականների), Երևան, 1974:

6. Խրիպկով Ա. Գ., Կոլեսով Դ. Վ. - Հիգիենա և առողջություն: "Լույս", Երևան, 1984: