

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՓԱՐՎԱՆՅԱՆ ՍՏԵԼԼԱ ՔՈՉԱՐԻ

Երևանի Խրիմյան Հայրիկի անվան թիվ 10 հիմնական դպրոց

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ
ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու
դոցենտ՝ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Բովանդակություն

1. Ներածություն.....	2
2. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը տարրական դասարաններում... 5	
2.1 Շարժողական ընդունակություններ	6
2.2 Շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդները	14
2.3 Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդներ.....	15
3. Եզրակացություններ.....	18
4. Օգտագործված գրականության ցանկ.....	21

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն. Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Սովորողների ֆիզիկական դաստիարակությունը հանդիսանում է դպրոցի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների անբաժանելի մասը: Այն ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց է: Ֆիզիկական դաստիարակությանը առաջադրված են մի շարք խնդիրներ, որոնք իրականացվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և ֆիզկուլտուրային առողջարարական, արտադասարանական մարզական աշխատանքների կազմակերպման միջոցով: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և ֆիզիկական վարժություններով պարապելը դրական ազդեցություն են ունենում սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության վրա: Այսինքն ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողները ունենում են բավարար ֆիզիկական զարգացում, նրանց մեջ մշակվում են անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, շարժումների համաձայնեցում և այլն: Բացի այդ նրանց մեջ ձևավորվում են ինքնավստահության, համարձակության, կարգապահության, կամքի ուժի, փոխօգնության և համագործակցության հմտություններ: Ակնհայտ է, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժությունները անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար: Ապացուցված է , որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող երեխաները:

Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալության և այլ հիվանդություններով տառապող երեղաների քանակը, որոնց հիմնական

պատճառներից են քիչ շար-ունակությունը և մկանային գործունեության սահմանափակումը:

2008-2009 թվականին գործածության մեջ դրվեց հանրակրթական դպրոցի <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի նոր չափորոշիչը և ծրագիրը: Կրթական բարեփոխումները և 12 –ամյա կրթության համակարգի անցումը էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում աշակերտների առողջության ամրապնդման, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Կապված անընդհատ աճող բեռնվածությունների և սթրեսների հետ, որն իր հերթին առաջ է բերում մտավու և ֆիզիկական աշխատունակության անկում, ներկայումս հրատապ է դարձել երեղանների շարժողական ընդունակությունների զարգացումը:

Հետազոտության նպատակն է՝ հանրակրթական դպրոցում տարրական դասարանի աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը:

Շարժողական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող արդյունավետ մեթոդների կիրառումը դասերի ընթացքում:

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակումը կարևոր տեղ է զբաղեցնում մանկավարժության , հոգեբանության, ֆիզիոլոգիական տեսության և պրակտիկայի մեջ: Ընդունակությունների վերաբերյալ իրենց հայացքների դրույթներն են շոշափում ` Արիստոտելը, Պլատոնը, Գալենը և այլոք: Շարժողական ընդունակությունները անհատի նույն հատկություններն են , որոնք դիտվում են որոշակի գործունեության հետ նրանց հարաբերություններում և այդ ընդունակություններից է կախված գործունեության որոշակի ձևի իրականացման հնարավորությունը և հաջողության աստիճանը:

Շարժողական ընդունակությունները գիտական հիմնավորում ստացան 19-րդ դարի վերջում Ուիսոմի, Նովիկովի և այլոց աշխատությունների շնորհիվ: Ներկայումս մարզական տարբեր տեսություններում դասակարգվում են մինչև 20 և ավելի ընդունակություններ: Սակայն առավել առաջատար, բազային ուսումնասիրված են համարվում` մկանային ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը և ճարպկությունը : Ոչ առավել ` կոորդինացիան, ցատկունակությունը, հավասարակշռությունը և այլն:

Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրիչներից մեկը: Ծրագրում տարրական դասարանների համար նախատեսվում է ճկունության, ճարպկության, արագաշարժության ուժի և դիմացկունության ընդունակությունների մշակումը, որոնք անհրաժեշտ են յուրաքանչյուր մարդու համար:

Ճկունությունը մարդու հնաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանաֆունկցիոնալ հատկությունն է, այսինքն հողերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է, կամ ֆիզիկական վարժությունները ու շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը: Հողերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է ,որը պայմանավորված է մկանների և հողակապերի էլաստիկությամբ, նյարդային համակարգով: Ճկունությունը հետաճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց: Արդեն 10-12 տարեկանում սրունքթաթային հողերի ճկունությունը իջնում է 25

տոկոսով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ չափի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը: Ճկունության նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճի համապատասխան կռճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի , նվազում է հողերի շարժունակությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հողերի ձևավորումը: Հետևաբար, ճկունություն մշակելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողի տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, ուստի այն ավելի հեշտությամբ է մշակվում հատկապես տարրական դասարաններում: Ճկունության զարգացման համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամն է, ձեռքերի հողերի համար 5-20 անգամ, իսկ ոտքերի հողերի համար 10-15 անգամ: Հողերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները.

1.Ձեռքրի հողերի շարժունակության համար ` ակրոբատիկական, մարմնամարզական վարժությունները նետումները, լողը, դահուկավազքը, թենիսը:

2.Կոնքազդրային հողերի զարգացման համար` վազքերը, ցատկերը, ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունները, շարժախաղերը:

3.Ծնկահողերի զարգացման համար ` ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունները, լողը, դահուկավազքը շարժախաղերը, խորը կքանիստերը, ցատկերը տեղում և քայլով:

Ճարպկությունը բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում:

Ճարպկության մշակումը տարրական դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների տիրապտման համար: Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար անհրաժշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին` գնդակներով պողանցումներին ու նետումներին , ցատկապարանով վստյուններին, պարային քայլերին և դիթմիկ վարժություններին: Բացի այդ ճարպկության մշակման համար դասերին պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահամջող

շարժողական գործողություններին՝ շարժախաղեր, թափավազքով հեռացատկ և բարձրացատկ, լրացուցիչ առաջադրանքով ցատկեր, շարժումների համակցում պահանջող շարժողական գործողություններ: Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժախաղերի, մագլցման հավասարակշռության վարժությունների, ցատկերի, արգելքների հաղթահարման, պարային և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների, գնդակներով փոխանցումավազքերի միջոցով:

Արագաշարժությունը տաչբեր բնույթի շարժումները առավելագույնի չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում: Այն պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ (որևէ ազդանշանի նկատմամբ համապատասխան գործողություն), առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախությամբ:

Տարրական դասարաններում արագաշարժության մշակման նպատակով առաջադրվում է կատարել արագ տեմպով շարժումներ՝ անսպասելի ազդանշանների նկատմամբ, տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, մեկնարկներ, տարբեր արագացումով վազքեր, ցատկեր ցատկապարանով , թափավազքով հեռացատկեր, շարժողական արագ ռեակցիա պահանջող խաղեր, վազքեր և այլն: Արագաշարժության մշակման համար կարելի է հանձնարարել բոլոր տեսակի շարժումների և շարժողական գործողությունների արագ կատարում: Տարրական դասարաններում արագաշարժություն մշակելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր տեսողական և լսողական ազդանշաններին արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ՝ վազքեր տեղում և առաջ ընթանալով և արգելքների հաղթահարում:

ՈւժԸ մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարման ունակությունն է: Յուրաքանչյուր մարդու համար կյանքում գոյություն ունեցող աշխատանքի բոլոր ձևերը պահանջում են մկանային ուժի ներդրում: Մկանային ուժը, որպես շարժողական գործողություն , մեծ նշանակություն ուի կենցաղում և աշխատանքում: Հետևաբար մկանային ուժի զարգացումը խիստ անհրաժեշտ է մարդու համար: Այն պետք է զարգացնել դպրոցի բոլոր դասարանների սովորողների մեջ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և արտադասարանական

մարզական աշխատանքների ընթացքում: Ուժի զարգացման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտներին անհրաժեշտ է հանձնարարել ընդհանուր զարգացման բնույթի վարժություններ՝ տարբեր առարկաներով, ծանրություններով, դիմադրությամբ, ձգումներով, ձեռքերի ծալումներով և բացումներով վարժություններ՝ կախեր, հենումներ, մագլցումներ, մարմնամարզական գործիքների վրա կատարվող ակրոբատիկական վարժություններ և լցված գնդակի նետումներ և հրում:

Տարրական դասարաններում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել մկանների ներդաշնակ զարգացմանը: Բոլոր դասարաններում պետք է մեծ տեղիատկացնել ծիշտ կեցվածքը ապահովող մկանախմբերն ամրապնդող վարժություններին՝ թեքումներ, արտակորումներ, իրանի պտույտներ և այլն: Ուժի մշակման նպատակով անհրաժեշտ է հաճախակի անցկացնել չափավոր բեռնվաժությամբ ,բայց միաժամանակ կարճատև արագաուժային տարրերով շարժախաղեր: Տարրական դա-

սարաններում ուժի զարգացման նպատակով ուսուցչի հիմնական խնդիրը պետք է լինի աշակերտներին տալ համաչափ, ներդաշնակ զարգացում բոլոր մկանաղմբերի համար: Այս տարիքում մեծ ծանրաբեռնվածություն հանձնարարելը անթույլատրելի է, իսկ միջին դասարաններում պետք է ավելացնել այդ վարժությունների ծավալը և օգտագործել մագլցումները, ձգումները, պարզ և խառը կախերը, հենումները, մենամարտերը:

Դիմացկունությունը դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշն է: Այն համարվում է մարդու որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի հնարավորության սահմաններում երկարատև, ինտենսիվ աշխատանք կատարելու կարողություն: Դիմացկունության և համաչափ ծանրաբեռնվածության զարգացման առավել բարենպաստ շրջանը դպրոցականների ցածր տարիքն է՝ տղաների շրջանում էական աճ տեղի է ունենում 9-10 տարեկանում, իսկ աղջիկների մոտ մինչև 12 տարեկանը:

Տարբերակվում է ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն: Եթե դիմացկունությունը ֆիզիկական աշխատանքում հանդես է գալիս տարբեր բնույթի երկարատև ու չափավոր հաճախությամբ , ապա անվանվում է ընդհանուր դիմացկունություն , իսկ եթե որոշակի մարզաձևում ֆիզիկական վարժությունը

կատարվում է երկարատև ու արդյունավետ աշխատունակությամբ , ապա դա համարվում է հատուկ դիմացկունություն: Դիմացկունության արդյունավետ մշակման համար գոյություն ունեն նաև որոշակի պայմաններ, դրանք են .

1.Ֆիզիկական վարժությունները պետք է կատարվեն մինչև հոգնելը:

2.Շնչառությունը պետք է համակցել շարժումների հետ:

3.Օրգանիզմի ֆիզիկական բեռնվածությունը չափավորելիս պետք է առաջնորդվել սրտի կծկումների հաճախությամբ:

Դպրոցականների ընդհանուր դիմացկունությունը անհրաժեշտ է մշակել առաջին դասարանից սկսած: Ընդհանուր դիմացկունության մշակման սկզբունքը չափավոր ինտենսիվությամբ, մեծ թվով մկանային աշխատանքի ներգրավմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարման աստիճանաբար մածցումն է: Այս խնդիրը արդյունավետ է լուծվում հատկապես ցիկլիկ շարժումներով ` հանգիստ տեմպով վազքեր, լող, դահուկասահք, կրոսավազք: Այս նպատակով տարրական դասարաններում պետք է օգտագործել նաև տարբեր շարժախաղեր և ցատկապարանով ուսույունները: Տարրական դասարաններում սովորողների ընդհանուր դիմացկունությունը դասերի և պարապմունքների ժամանակ մշակվում է աստիճանաբար մեծացնելով վազքի տարածությունը կամ տևողությունը առանց վազքի արագության մեծացման:

Հատուկ դիմացկունությունը հատկապես մշակվում է այն վարժությունների օգնությամբ, որոնցով մարզիկը մարզվում է՝ աթլետիկա, մարմնամարզություն, ֆուտբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ և այլն: Հատուկ դիմացկունության առանձնահատկությունն այն է, որ վարժությունները կատարվում են գրեթե մրցակցական լարվածությամբ: Դա պետք է նախորդի ընդհանուր դիմացկունության մշակմանը: Դիմացկունության մշակմանը մեծ չափով նպաստում են պարապմունքների բացօդյա անցկացումը: Շատ կարևոր է, որ ֆիզիկական բեռնվածությունը աստիճանաբար բարձրանա, միաժամանակ պետք է զգուշանալ գերբեռնվածությունից:

Տարրական դասարաններում դիմացկունության զարգացման միջոցներ կարող են հանդիսանալ տարբեր ֆիզիկական վարժությունները, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն, սակայն կատարվում են երկար ժամանակ : Դրանք են

քայլքի և վազքի հերթագայումը, դանդաղ տեմպով վազքը, դահուկավազքը, շարժախաղերը և այլն:

Կրտսեր դասարաններում աշակերտների շարժողական ընդունակությունների մակարդակը ստուգելու համարկազմում և օգտագործում ենք համալիր թեստեր: «Համալիր թեստ» հասկացությունը դա վերահսկման թեստ վարժությունների համադրություն է երեխաների ֆիզիկական որակի զարգացման մակարդակը որոշելու համար: Այլ կերպ ասած՝ աշակերտների ընդունակությունների և որակների համալիր ստուգում:

Դրա օրինակներից են Վ.Ի. Լյախի 1-4 _րդ դասարանների ֆիզկուլտուրայի դասագրքում նշված թեստերը, ինչպես նաև Ս.Գ.Անդրյուշենկոյի աշխատության մեջ նշվածները, որոնք համապատասխանում են ՀՀ դպրոցների տարեկան թեմատիկ պլանում նախատեսված ֆիզիկական կուլտուրայի տարեկան ծրագրին:

Թեստում նախատեսվում են հետևյալ վարժությունները. 6 րոպե վազք, մաքրքավազք 3x10 մետր, հեռացատկ տեղից, 30 մետր վազք, 10 վրկ. Վազք տեղում ծնկների բարձրացումով, հատակին նստած դիրքից թեքումներ առաջ, տղաները պտտածողի վրա ձգումներ, աղջիկները մեջքի վրա պառկած դրությունից ձգումներ 80 սմ բարձրության ձողափայտից կախված: Այս թեստը կարելի է անցկացնել ուսումնական տարվա ընթացքում 2-3 անգամ տարեսկզբին և ուսումնական տարին ամփոփելիս:

Այսպիսով նպատակ ունենք հետևելու տարրական դասարանների աշակերտների շարժողական ընդունակությունների զարգացման փուլերին, պարզելու համար, թե արդյոք օգտագործվող մեթոդները նպաստում են նպատակադրված ընդունակությունների զարգացմանը, ինչպես և ինչ մակարդակի: Անհրաժեշտության դեպքում օգտագործվող մեթոդների և ստուգողական վարժությունների համադրությունը և պահանջները կարող են փոփոխվել, ինչը կնպաստի շարժողական ընդունակությունների առավել համակցված և ամբողջական զարգացմանը:

Կրտսեր դպրեցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրում տրված են ֆիզիկական վարժությունների տարբեր ձևեր, որոնց ուսուցման ընթացքում կարևոր

նշանակություն ունի ուսուցչի կողմից ուսուցման մեթոդապես ճիշտ կազմակերպումը:

Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցումը կատարվում է որոշակի փուլերով՝նախորոք ընդհանուր պատկերացում է տրվում շարժողական գործունեության մասին, այնուհետև, ցուցադրելու և բացատրելու միջոցով պատկերա-ցում է տրվում շարժման ձևերի առանձին դրույթների կատարման մասին՝ ամբողջության մեջ: Այս փուլում շատերին հնարավորություն է տրվում ուսուցանվող վարժության առաջին փորձերը, որին հաջորդում է շարժողական գործողության հիմնական տեխնիկայի անմիջական յուրացման և այն ամբողջությամբ կատարելու փուլը: Այնուհետև անցնում ենք ձևավորող հմտության ամրապնդմանը և կատարելագործմանը:

Շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորումը և շարժողական ընդունակությունների սերտ փոխկապակցված են , այսինքն՝ յուրաքանչյուր վարժության կատարումը ներազդում է ոչ միայն տվյալ վարժության տեխնիկայի յուրացմանը, այլև զարգացնում է համապատասխան շարժողական ընդունակությունները: Սակայն դա չի բացառում այնպիսի վարժությունների օգտագուծումը, որոնք ունեն այս կամ այն շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը գերակշռող ուղղվածություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցիչը շարժողական ունակությունների և հմտությունների արդյունավետ ձևավորմանը կարող է հասնել միայն զանազան դիդակտիկական սկզբունքների, մեթոդական հնարների, միջոցների, դիտողական պարագաների համալիր կիրառման շնորհիվ: Այսպիսի մոտեցումը հնարավորություն է տալիս սովորողին ավելի լավ հասկանալ, պատկերացնել տրված առաջադրանքը և կարողանալ ճիշտ վերարտադրել:

Շարժողական ընդունակությունների մշակման ընթացքում կարևոր է տարբեր մեթոդների կիրառումը: Մեթոդների հիմնական խնդիրն է ձևավորել մարմնակազմությունը և մշակել տարբեր շարժողական ընդունակություններ:

Բնականաբար այստեղ պետք է կիրառվեն բեռնվածության և հանգստի զուգակցումներ: Ըստ մկանային աշխատանքի բնույթի բեռնվածությունը կարող է լինել ստանդարտ և փոփոխական: Ստանդարտ, կրկնվող բեռնվածության դեպքում

կայուն պահպանվում են ծավալը, լարվածությունը, իսկ փոփոխականի դեպքում փոխվում են բեռնվածությունը, ծավալը և լարվածությունը՝ մեծանալու կամ փոքրանալու կողմը:

Վարժման ստանդարտ կրկնողական մոթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ շարժողական գործողությունները կրկնվում են առանց կառուցվածքի և արագության փոփոխության:

Շարժողական ընդունակությունների մշակման ընթացքում կարևոր է նաև նախապատրաստական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և կիրառումը, որոնք իրենց կառուցվածքով կարող են մոտ լինել ուսուցանվող վարժություններին: Այսպիսի վարժություններից են՝ վազք ազդերը վեր բարձրացնելով, ցատկեր ոտքից ոտք և այլն:

Տարրական դասարաններում ավելի շատ ուշադրություն պետք է դարձնել աշակերտների շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժողական ընդունակությունների ձևավորման ընթացքում օգտագործվում են վարժությունների ամբողջական կամ մասնատված կատարման մեթոդները: Ամբողջական կատարման մեթոդը օգտագործվում է համեմատաբար պարզ և հեշտ վարժությունների ուսուցման ժամանակ, իսկ մասնատված մեթոդը՝ ավելի բարդ վարժությունների ուսուցման ժամանակ:

Մասնատված մեթոդի էությունն այն է, որ ամբողջական վարժության յուրացման համար, սկզբից առանձնացվում են վարժության հիմնական տարրերը և վերջում միայն կատարվում է ամբողջությամբ: Օրինակ՝ 3-4_րդ դասարաններում թափավազքով հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ աշակերտներին սկզբում ծանոթացնում և ուսուցանվում է թափավազքը, այնուհետև ուսուցանվում են ցատկի փուլերը՝ հրումը, ճախրումը և վերջում ճրշտ վայրէջքի կատարումը: Այս բոլոր տարրերը յուրացնելուց հետո միայն կատարվում է թափավազքով հեռացատկը ամբողջությամբ:

Սովորողների շարժողական ընդունակությունները մշակելու համար օգտագործվում են հոտևյալ մեթոդները.

- Խոսքի մեթոդ՝ բացատրում, զրույց, պատմում, հրահանգ, ցուցում

-Զննական մեթոդ՝ վարժությունների ցուցադրում, դիտողական պարագաների, պաստառների օգտագործում

-Գործնական մեթոդ՝ վարժությունների կատարու մրցում:

ԽՈՍՔԻ ՄԵԹՈՂՆԵՐԸ ինքնին ենթադրում է բանավոր հաղորդակցություն ուսուցչի և աշակերտների միջև, որի ընթացքում սովորողները բանավոր տեղեկատվություն են ստանու ուսուցանվող նյութի վերաբերյալ:

ԶՆՆԱԿԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐԸ կոչված են խթանելու աշակերտների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Այս մեթոդները պահանջում են ցույց տալ վարժությունը , ցուցադրել տարբեր տեխնիկական միջոցներ, ինչպես նաև ձայնային ազդանշաններ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐ այս մեթոդները հիմնված են աշակերտների ակտիվ շարժողական գործունեության վրա: Գործնական մեթոդների էությունն այն է, որ վարժություններն կրկնվում են բազմաթիվ անգամ բեռնվածության և հանգստի խիստ կարգավորման պայմաններում և կոչվում են վարժման խիստ կարգավորված մեթոդներ, որոնք օգտագործվում են ուսուցման գործընթացում և մեթոդներ, որոնք կիրառվում են շարժողական ընդունակությունների մշակման համար:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում տարբերվում են երեք խումբ մեթոդներ.

1.Խիստ կարգավորված վարժման մեթոդ

2.Խաղային մեթոդ

3. Մրցակցական մեթոդ

1.Խիստ կարգավորված վարժման մեթոդը պահանջում է վարժության կատարման ընթացքում հստակ սահմանագծել աշխատանքի և հանգստի տևողությունը, բեռնվածության աստիճանը, վարժությունների քանակը, միացությունների հաջորդականությունը: Այս մեթոդը գործադրվում է վարժման սկզբնական շրջանում, քանի որ այն հնարավորություն է տալիս մանրամասն ուսուցանել, կատարելագործել վարժության տեխնիկական և հստակ որոշել աշխատանքի ու հանգստի փոխհարաբերությունը: Օրինակ 3-4_րդ դասարաններում հեռացատկ արտակորված եղանակով վարժության ուսուցման

ժամանակ, ուսուցիչը բացատրում է վարժության հաջորդական փուլերը՝ կատարման արագությունը և այլն: Այս մեթոդը օգտագործվում է շարժողական գործողության ուսուցման բոլոր երեք փուլերում՝ սկզբնական, խորացված ուսուցման, ամրապնդման և կատարելագործման փուլերում:

2. Խաղային մեթոդը, խաղային գործունեությամբ՝ խաղի ձևով, գիտելիքների կարողությունների և հմտությունների յուրացման, շարժողական հատկությունների մշակման եղանակ է: Խաղային մեթոդով վարժությունների ուսուցումը դասը դարձնում է ավելի գրավիչ և հետաքրքիր: Սակայն այս մեթոդը օգտագործվում է և անհրաժեշտ է ոչ այնքան վարժությունների ուսուցման շրջանում, որքան երբ անհրաժեշտ է կատարելագործել համալիր շարժողական ընդունակությունները բարդացված պայմաններում:

3. Մրցակցական մեթոդը ուղղված է լուծելու տարբեր մանկավարժական խնդիրներ, մշակել շարժողական որակներ, կատարելագործելու հմտություններ և ունակություններ, ինչպես նաև պահանջում է, որ գործողությունը մրցման պայմաններում ուղղված լինի բարձր արդյունքի հասնելուն: Այս մեթոդը զարգացնում է աշակերտների ընդունակություններն ու հմտությունները և պահանջում առավել մանկավարժական վերահսկողություն բոլոր տարիքային խմբերում:

Բազմաթիվ ֆիզիկական վարժությունները, տարբեր խաղային գործողությունները նպաստում են երեխաների ինքնավստահության, համարձակության, ընկերասիրության, փոխօգնության բարության դաստիարակմանը:

Ֆիզիկական վարժությունների յուրացման ժամանակ դժվարությունների հաղթահարումը, խաղերի կանոնների պահպանումը նպաստում են հաստատակամության, կամքի ուժի, կարգապահության, նախաձեռնության դաստիարակմանը: Հայտնի է, որ մանկավարժական ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է սովորողների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից և առանձնահատկություններից:

Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը աճող օրգանիզմի վրա նպաստավոր է լինում միայն այն դեպքում, երբ դրանք համապատասխանում են

ամբողջ օրգանիզմի ինչպես նաև առանձին օրգանների և համակարգերի պահանջներին ու հնարավորություններին: Հետևաբար խիստ անհրաժեշտ է, որ ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդող ուսուցիչը ուսուցման և դաստիարակության ընթացքում հաշվի առնի երեխաների տախիքային և անհատական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ուշադրություն դարձնի ֆիզիկական բեռնվածության չափավորմանը և ուսուցման ճիշտ և արդյունավետ մեթոդների եղանակների ընտրությանը:

Աշակերտների յուրաքանչյուր տարիքային խումբ ունի իր աշխատունակության զարգացման որոշակի մակարդակը, մտավոր գործունեության կամային և հուզական գերիշխող հատկանիշները: Երեխաները կրտսեր տարիքում հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի նկատմամբ դրական վերաբերմունք են ունենում: Դրանից ելնելով, տարրական դասարաններում հարկավոր է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հետաքրքրության դաստիարակումը, հմտորեն զուգակցել երեխաների մեջ պատասխանատվության զարգացման, դժվարությունները հաղթահարելու, կամքի, ինքնավստահության, հաստատակամության աստիճանական զարգացման հետ: Տարրական դասարանների աշակերտների աշխատունակությունը ավելի պակաս է, նրանք ավելի շուտ են հոգնում, ընկալումն ավելի մակերեսային է, ուշադրությունն՝ անկայուն: Նրանց մեջ անհրաժեշտ է հստակ ձևով զարգացնել ուսուցանվող վարժությունները ուշադիր դիտելու, համեմատելու, վարժության մեջ ամենագլխավորը առանձնացնելու կարողություններ:

Կրտսեր հասակի երեխաներին պետք է վերաբերվել մեծ համբերությամբ, զսպվածությամբ՝ հատուկ կերպով վերլուծելու դասի ժամանակ վարքի շեղումների յուրաքանչյուր փաստ և օգնել հաղթահարելու դրանք: Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր խնդիրներից է երեխաների մոտ սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ: Այդ նպատակին հասնելու համար պետք է ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր դասերն ու պարապմունքներն կազմակերպել և անցկացնել աշխույժ, հուզական, հետաքրքիր թե ձևով և թե բովանդակությամբ:

Տարրական դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսուցման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունեն ուսուցչի մանկավարժական տակտը,

աշակերտների հետ հաղորդակցման ճիշտ ոճը, խաղերի ու վարժությունների կատարման ժամանակ բարենպաստ հոգեբանական մթնոլորտի ստեղծումը:

Սովորողների շարժողական ունակությունների և հմտությունների մշակումը , զարգացումը միայն դպրոցում չի կատարվում , այն շարունակվում է դասերից հետո , տանը կամ սպորտային խմբակներում:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Այսպիսով ուսուցման ընթացքում սովորողների մոտ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը և ուժը: Բացի այդ նրանք ձեռք են բերում գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլ թեմաների մասին:

Կարևոր է տարրական օղակում վարժությունների կատարման ճիշտ հիմք դնելը, ինչը հետագայում կհեշտացնի և կնպաստի վարժությունների յուրացմանը, որոնք էլ կլինեն շարժողական ընդունակությունների զարգացման հիմքը: Շարժողական ընդունակությունների հիմքը դնելիս օգտագործում ենք վարժությունների կատարման ուսուցման մասնատված մեթոդը, անկախ այդ վարժությունների բարդ կամ հասարակ լինելու հանգամանքից:

Վարժությունների հիմքը դնելիս պետք չէ շտապողականություն ցուցաբերել: Շարժողական հմտությունները և կարողությունները սովորեցնելիս բոլոր վարժությունները ցուցողբում է ուսուցիչը, համադրելով խոսքի, ցուցադրման, զննման խաղային, մրցակցային և գործնական մեթոդները: Այս մեթոդների էությունը կայանում է նրանում, որ կրկնվում են բազմաթիվ անգամ բեռնվածության և հանգստի խիստ կարգավորման պայմաններում:

Այս ընթացքում անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև տարրական և միջին օղակի սովորողների տարիքային և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները: Կրտսեր դպրոցական տարիքում յուրաքանչյուր շարժողական ընդունակություն ունի իր մշակման համար նպաստավոր տարիքը: 6-10 տարեկանների մոտ բնութագրվում է շարժումների ճկունության զարգացման բարձր արագությամբ: Դա ամենից առաջ հենաշարժողական ապրատի մորֆոլոգիական առանձնահատկություններն են, մկանների բարձր առաձգականությունը: Ճկունության զարգացման ամենաբարձր տեմպը աղջիկների մոտ 11-13 տարեկանում, 13-15 տարեկանում տղաների մոտ հասնում է առավելագույն արժեքների: 13-16 տարեկան հասակում հոդերի ճկունությունը նվազում է 25 տոկոսով:

7-10 տարեկան հասակը բնութագրվում է շարժումների ճարպկության զարգացման բարձր տեմպով:

Արագաշարժության մշակման համար նպաստավոր շրջան է համարվում 9-11 տարեկան հասակը:

Մկանային ուժի զարգացման համար տղաների մոտ համարվում է 9-11, իսկ աղջիկների մոտ 9-13 տարեկան հասակը: Ուժը ինտենսիվ է աճում 9-11 տարեկանում, իսկ 11-13 տարեկանում տեղի է ունենում աճի դանդաղում:

Ֆիզիկական ընդունակություններից ամենաուշը մշակվում է դիմացկունությունը, այն ավելի արդյունավետ է մշակվում միջին և բարձր դասարաններում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում լուծվում են նաև դպրոցականների կամային և բարոյական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ համատեղ գործողություններ կատարելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը նպաստում է սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների զարգացման հաջող իրականացման համար կարևոր է մանկավարժական բարձր պրոֆեսիոնալիզմը, մասնագիտական կարողություններ և հմտություններ և, որ իր գործունեության ընթացքում ուսուցիչը կարողանա ժամանակին և ճիշտ ընտրել այն միջոցները և մեթոդները, որոնք կնպաստեն շարժողական ընդունակությունների մշակմանը և զարգացմանը: Ելնելով դասի խնդրից դասը կազմակերպել այնպես, որ դասի երեք մասերը լրացնելով իրար, ոչ միայն դասի խնդիրը արդյունավետությամբ իրականացնեն, այլ նաև նույն արագությամբ մշակեն և զարգացնեն աշակերտի շարժողական ընդունակությունները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Առաքելյան Վ. Մինասյան Հ. Ղազարյան Ֆ.«Ֆիզիկական կուլտուրա 1-4-րդ դասարան», Երևան 2008թ.
2. Գաբրիելյան Հ. Ղազարյան Ֆ. Մինասյան Հ. << Ֆիզիկական կուլտուրա 5-9_րդ դասարաններ>>ՈՒսուցչի ձեռնարկ, Երևան,2013թ.
3. Ղազարյան Ֆ. Գրիգորյան Ա. << Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն>> Երևան 2003
4. Ղազարյան Ֆ. Մարդու շարժողանակ ընդունակությունները: ՈՒսումնագիտական հրատարակություն, Երևան 1992թ
5. Андрющенко Ц. Г. Контрольные тесты упражнения в начальной, основной и средней школе.
6. Лях В. И. Контрольные тесты упражнения для определения уровня развития.
7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников.