

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ ԳԱՅԱՆԵ ՎԱՀԱԳՆԻ

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԾՐԱԳՐԻ ԸՆՏՐՈՎԻ ՆՅՈՒԹԻ
ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
(Դահուկավազքի օրինակով)

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ դոցենտ, ֆիզիկական
կուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր
աշխատող՝ Յու.Գ. Գրիգորյան

Բովանդակություն

1. Ներածություն
 - արդիականություն
 - հետազոտության նպատակ
 - հետազոտության խնդիրներ
 2. Պատմական ակնարկ
 3. Ուսուցման մեթոդները դահուկային պատրաստության
 - 2.1 Խոսքային մեթոդն
 - 2.2 Դիտողական մեթոդները
 - 2.3 Գործնական մեթոդը
 4. Դահուկավազքի ուսուցումը տարրական դասարաններում
 5. Դասի կազմակերպման առանձնահատկությունները և վարման մեթոդիկան՝ կախված աշակերտների պատրաստվածությունից և տարիքից
 - 5.1 Դասի վարման բովանդակությունը և մեթոդիկան տարրական դասարաններում
 - 5.2 Դահուկային պատրաստություն
 - 5.3 Դահուկներով տեղաշարժերի տեխնիկայի հիմունքները
- ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականությունը: Ներկայումս տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների՝ համակարգչային տեխնոլոգիաների զարգացմանը զուգընթաց ամբողջ աշխարհում թափ է առնում համակարգչային խաղերի արտադրությունը, որոնք մեծ մասսայականություն են վայելում երեխաների շրջանում: Այդ խաղերը դարձել են վերջիններիս կյանքի անբաժան մասը՝ հետին պլան մղելով բակային խաղերը: Երկարատև ստատիկ դիրքը, սխալ նստելաձևը, շարժողական ակտիվության պակասը, մկանային գործունեության սահմանափակումը, հոգեկան և մտավոր գերբեռնվածությունը մշտապես ուղեկցում են կրտսեր, միջին և ավագ տարիքի դպրոցականներին, որն էլ իր հերթին առաջ է բերում մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության անկում: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրն իրենց ճկունության շնորհիվ հնարավորություն են տալիս ստեղծագործաբար պլանավորելու ուսումնական նյութը՝ հաշվի առնելով տարվա ժամանակը, բնակավայրի բնակլիմայական առանձնահատկությունները, դպրոցի նյութական հնարավորությունները, աշակերտների ֆիզիկական զարգացման աստիճանը, շարժողական կարողությունները և նախասիրությունները: Պլանավորումը պետք է անցկացնել այնպես, որ դպրոցականների օրգանիզմի վրա տարբեր գործոնների ազդեցությունը ապահովվի ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութը բաժանվում է երկու մասի՝ բազային և ընտրովի:

Բազային ուսումնական նյութը պարտադիր անցնում են բոլոր հանրակրթական դպրոցներում, իսկ ընտրովի ուսումնական նյութի յուրացումը պայմանավորված է բնակլիմայական պայմաններով, դպրոցի հնարավորություններով, դպրոցում ստեղծված ավանդույթներով, աշակերտների նախասիրություններով: Ուսումնասիրելով ընտրովի ուսումնական նյութի բաշխման ժամանակացույցի ընտրովի ուսումնական նյութերը, նաև հաշվի առնելով մարզի լեռնային բնույթը, ձմռան երկարատևությունը և հաստատուն ձնածածկույթը, պարզեցինք, որ առավել նպատակահարմար է որպես ընտրովի ուսումնական նյութ ընտրել դահուկային պատրաստությունը:

Հայաստանի Հանրապետությունը լեռնային երկիր է: Ձյունառատ վայրերում մեծ հնարավորություններ են ստեղծվում կազմկերպելու և անցկացնելու դահուկային պատրաստության պարապմունքներ: Ձմռան ամիսներին՝ ձյան առկայության դեպքում, նպատակահարմար ենք գտնում ընտրովի ուսումնական նյութին՝ դահուկային պատրաստությանը, նույնիսկ պլանավորված ժամերից շատ տրամադրել: Հենց այս հանգամանքով էլ պայմանավորված է աշխատանքի արդիականությունը:

Հետազոտման նպատակը՝ հիմնավորել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրի ընտրովի ուսումնական նյութի առանձնահատկությունները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության հիմնական հենքը: Ուստի դասընթացը պետք է հնարավորինս նպաստի աշակերտների ֆիզիկական ունակությունների և կարողությունների զարգացմանը: Հաշվի առնելով, որ մեր երկիրը պատերազմական իրավիճակում է, իսկ զորակոչը իրականացվում է դպրոցական ծրագրի ավարտից անմիջապես հետո, զորակոչիկները պետք է ունենան բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: Լեռնային գոտիներում և ձյունածածկ լեռներում ծառայությունը անցկացնելու համար զորակոչիկները ցանկալի է տիրապետեն դահուկավազքի տեխնիկային, որպեսզի հեշտությամբ տեղաշարժվեն դժվարանցանելի վայրերում: Աշխատանքում դրված նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները՝

1. նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը,
2. զարգացնել կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններն ու հմտությունները,
3. նպաստել անձի համակողմանի, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը,
4. սեր և հետաքրքրություն առաջացնել դահուկային պատրաստության նկատմամբ, ձեռք բերել գիտելիքներ և ուսուցանել դահուկասահքի տեխնիկայի տարրերը,
5. սովորողների մեջ դաստիարակել բարոյական բարձր հատկանիշներ, համարձակություն, հաստատակամություն, ինքնուրույնություն, կարգապահություն, ընկերասիրություն, հայրենասիրություն, խիզախություն, որպեսզի կարողանան դրսևորել համագործակցելու, նախաձեռնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, փոխօգնության կարողություններ:

Պատմական ակնարկ

Հասարակական կյանքում ձմեռային մարզաձևերի հայտնվելը պայմանավորված էր մարդկանց նյութական ու գործնական կյանքից բխող հանգամանքներով: Բնակլիմայական ոչ նպաստավոր պայմաններում (տվյալ դեպքում երկրի ձյունաշատ միջավայրում) տնտեսական և կենսական կարիքների ապահովման անհրաժեշտությունը ստիպեց մարդկանց հայտնագործել այնպիսի գործիքներ, որոնք օժանդակ միջոցներ էին ճանապարհ գնալու կամ աշխատանքը հեշտացնելու համար: Այդպիսի գործիքներից էին դահուկները և սահնակները: Հետագայում դրանք կատարելագործվելով և մտնելով ժողովրդի կյանքի ու կենցաղի մեջ՝ դարձան ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներ:

Հայտնի է, որ ձմեռային մարզաձևերը հայտնի են եղել ձյունաշատ երկրներում, ինչպիսին է նաև Հայաստանը: Ձմեռային մարզաձևերը լավ հնարավորություն են տալիս կոփելու երեխայի օրգանիզմը, զարգացնելու և հարստացնելու շարժողական ընդունակությունները, բարձրացնելու օրգանիզմի ընդհանուր դիմադրողականությունը և աշխատունակությունը:

Երկարատև ստատիկ դիրքը, սխալ նստելաձևը, շարժողական ակտիվության պակասը, հոգեկան և մտավոր գերբեռնվածությունը մշտապես ուղեկցում են կրտսեր տարիքի դպրոցականներին: Հարկ է նշել, որ դահուկային պատրաստության դասերի պարբերաբար անցկացումը 50%-ով կրճատում է երեխաների մրսածության հիվանդությունների քանակը, 2,4 սմ-ով ավելանում է երեխայի կրծքավանդակի շրջագիծը, 3,5 կգ-ով՝ ձեռքի մկանային ուժը, 15-20%-ով՝ մտավոր աշխատունակությունը: Դահուկասահքի, շրջանցումների, վերելքների և վայրէջքների ժամանակ աշխատանքային գործունեության մեջ է ընդգրկվում մկանների 60%-ը, որն անմիջականորեն նպաստում է երեխայի հենաշարժողական ապարատի ամրապնդմանը: Դահուկային պատրաստության դասերն օգնում են դպրոցականներին ակտիվ մասնակցելու ուսումնական գործունեությանը, ընդլայնում նրանց հնարավորությունները՝ յուրացնելու նոր կարողություններ ու հմտություններ: Դահուկային պատրաստության ժամանակ կատարելագործվում են կյանքի համար կենսական նշանակություն ունեցող կարողություններ, բորոյահոգեբանական որակներ, շարժողական ընդունակություններ:

Սակայն, ցավոք, ներկայումս Հայաստանի Հանրապետության դպրոցներում չկան անհրաժեշտ նյութատեխնիկական հնարավորություններ դահուկային պատրաստության գործնական պարապմունքներ իրականացնելու համար, այդ իսկ պատճառով այս մարզաձևը դպրոցականների շրջանում լայն տարածում չունի: Նախկինում հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչում և ծրագրում դահուկային պատրաստությանը հատկացված էր 20 ժամ՝ որպես ընտրովի ուսումնական նյութ և նախատեսված էր 1-ից մինչև 12-րդ դասարանների համար: Գաղտնիք չէ, որ այսօր հանրապետության դպրոցների մեծ

մասում դահուկային պատրաստության դասեր առհասարակ չեն անցկացվում՝ դահուկային գույքի բացակայության պատճառով: Մենք գիտենք, որ 2-րդ-ից 4-րդ դասարանների ֆիզկուլտուրայի դասագրքերում որոշակի տեղեկություններ կան դահուկային պատրաստության դասընթացի մասին, սակայն դրանք բավարար չեն աշակերտներին դահուկային պատրաստության հմտություններն ուսուցանելու և գործնական գիտելիքներով զինելու համար:

2. Ուսուցման մեթոդները դահուկային պատրաստության

Դահուկային պատրաստության բաժնում մեծ ուշադրություն է դարձվում դահուկային ընթացքի յուրացմանը, վերելքների և վայրէջքների կատարելագործմանը, հիմնական շարժողական որակների զարգացմանը, նախապես մեծ ուշադրություն է հատկացվում դահուկներով խաղերի և տեղանքում դահուկներով տեղաշարժման վրա: Խաղերը գեղեցկացնում են ուսումնական պրոցեսը՝ տալով նրան բովանդակություն և հետաքրքրություն: Խաղը բարձրացնում է խաղացողի հետաքրքրությունը և նպաստում է ֆիզիոլոգիական պրոցեսներին, որոնք հեշտացնում են հաջորդական աշխատանքների կատարումը:

Խաղերի ընթացքում աշակերտներն արտահայտում են իրենց որակական առանձնահատկությունները:

Խաղային առաջադրանքները և շարժողական խաղերը կարելի է օգտագործել դասաժամի բոլոր մասերում:

Էստաֆետան պետք է անցկացնել դասի սկզբնական մասում, որից հետո աշակերտները բավականին տաքանում են և պատրաստ են դահուկավազքին՝ առավելագույն ինտենսիվությամբ:

Խաղային վարժությունների ընտրության ժամանակ պետք է ելնել այն խնդիրներից, որոնք անհրաժեշտ է լուծել դասին: Եթե խնդիր է դրվում զարգացնել արագ շարժումները, ամեն մի մասնակցի համար որոշվում է այն պահից, որից սկսվում է իջնել վազքի արագության տեմպը: Իսկ արագության դիմակայության զարգացման համար անհրաժեշտ է ավելացնել վազքերի քանակը: Այդ վարժությունը պետք է կատարվի թեթև և արագ՝ մեծ կրկնությունների թվով: Դասաժամերին օգտագործելով խաղային մեթոդը, աշակերտներին սովորեցնում ենք կատարել շատ արագընթաց շարժումներ, ինչը հանդիսանում է օրգանիզմի ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ընդլայնման գլխավոր պայմանը:

Ուսուցման մեթոդներից օգտագործում ենք խոսքային, դիտողական և գործնական մեթոդներ:

2.1 Խոսքային մեթոդն ուսուցման հիմքն է: Լայնորեն օգտագործում են բացատրությունը, առաջադրանքի վերապատմումն, ինչպես նաև զրույցը: Խոսքային մեթոդի արդյունավետ կիրառումը մեծապես կախված է գրագետ և հասկանալի, հակիրճ և ճիշտ, բավականին բարձր և պարզորոշ, էմոցիոնալ և պատկերավոր

շարադրելուց: Ուսուցումը սկսում են կատարվող վարժությունների մեխանիզմի բացատրությունով, պետք է առանձնացնել ամենակարևորները, քանի որ փոքր երեխաների մոտ ավելի արդյունավետ է ցուցադրման մեթոդը:

2.2 Դիտողական մեթոդները ներառում են ցուցադրում և դիտողական ձեռնարկներ, նկարներ, մանկական նկարներով ուսուցողական պլակատներ, աղյուսակներ:

Ցուցադրման մեթոդի կիրառումը շատ արդյունավետ է 2-4-րդ դասարանցիների ուսուցման համար, այդ իսկ պատճառով ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է լավ տիրապետի դահուկային սպորտի տեխնիկայի հիմունքներին, որպեսզի ճիշտ ցուցադրի վարժության տեխնիկան:

2.3 Գործնական մեթոդը նախատեսում է աշակերտների կողմից ուսուցման նյութի կատարումն անհատական և խմբակային ձևերով:

Տեղում դարձումները, վայրէջքի կանգնվածքները, «սանդուղքաձև», «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքները պատկանում են պարզ վարժությունների խմբին: Դահուկներով տեղաշարժի մնացած բոլոր ձևերը կազմում են բարդ վարժությունների խումբ: Ուսուցման հաջորդականությունը կատարվում է հետևյալ եղանակներով.

- Բացատրություն
- Ցուցադրում
- Փորձարկում
- Սխալների ուղղում

3. Դահուկավազքի ուսուցումը տարրական դասարաններում

Այժմ մենք կվերլուծենք 2-րդից 4-րդ դասարանների երեխաների հետ անցկացվող ուսուցողական դահուկային պատրաստության դասերը:

Դահուկային պատրաստության ուսումնական նյութը հեշտ յուրացնելու համար դպրոցականների շրջանում իրականացվում են նախապատրաստական աշխատանքներ: Այդ նպատակով ֆիզիկական կուլտուրայի դասի հիմնական մասում տրվում են հատուկ վարժություններ՝ ուղղված զարգացնելու ազդրերի, ուսագոտու, իրանի մկաններն, ինչպես նաև մշակելու հավասարակշռություն կոորդինացիա, դիմացկունություն և ուժ: Երեխաների օրգանիզմի ամրապնդման և կոփման համար էական նշանակություն ունի ֆիզկուլտուրայի դասերի բացօդյա անցկացումը: Ուսումնական տարվա ընթացքում երեխաներին անհրաժեշտ է հաղորդել տեսական գիտելիքներ համազգեստի, դահուկների և դահուկափայտերի ընտրության մասին:

Պարապմունքների անցկացման և կազմակերպման համար աշակերտներին նախ պետք է սովորեցնել՝

- Հագուստի ճիշտ ընտրություն
- Գույքի ճիշտ ընտրություն
- Դահուկների օգնությամբ կատարել սահաքայլք
- Վերելք «կիսատեղնաձև» և «սանդղաձև»
- Փոքր թեքություն ունեցող լանջերից վայելջքի ուսուցում
- Շրջադարձերի և արգելակների ուսուցում
- Մինչև 2 կմ դահուկասահքի մրցման կազմակերպում

Պարապմունքների որակն ու արդյունավետությունը կախված է դրանց ճիշտ կազմակերպման ընթացքից:

Պարապմունքների անցկացման համար նախևառաջ պետք է ճիշտ տեղանք ընտրել: Տեղանքում պետք է լինեն ուղիղ տարածություն և թեքություն ունեցող բլրակներ, որպեսզի երեխաներին ուսուցանվի դահուկային քայլերի, վերելքների, վայելջքների, շրջադարձերի և արգելակումների տեխնիկան:

Ցածր ջերմությունը, ուժեղ քամին, օդի բարձր խոնավությունը սառեցնում է մարդու օրգանիզմը, այդ իսկ պատճառով նպատակահարմար է կրտսեր դպրոցականների հետ դահուկային պատրաստության դասերն անցկանել հանգիստ եղանակներին կամ թույլ քամու (1,5մ /վրկ արագությունից ոչ ավելի) և օդի ջերմաստիճանի -12 C-ից մինչև -10 C-ի դեպքում:

Հագուստը պետք է լինի թեթև և հարմարավետ: Ձեռնոցները կաշվից, գլխարկը՝ բրդյա: Ընտրելով դահուկային կոշիկներ՝ պետք է հազնել երկու զույգ գուլպա՝ բրդյա և բամբակյա, ինչպես նաև կոշիկները չպետք է լինեն նեղ կամ շատ ազատ: Հագուստի ընտրությունը կախված է նաև պարապողի

պատրաստվածությունից, եղանակային պայմաններից և պարապմունքի ծանրաբեռնվածության ինտենսիվությունից:

Դահուկների ճիշտ և ժամանակակից խնամքը նպաստում է դրանց օգտագործման տևողության ավելացմանը: Դրա համար անհրաժեշտ է պարապմունքից հետո մաքրել դահուկների վրայի ձյունը, դահուկները հորիզոնական դիրքով պահել զով սենյակում, որտեղ դահուկները պաշտպանված կլինեն արևի ճառագայթներից, անձրևից ձնից:

Դահուկային պատրաստվածության դասերի արդյունավետությունը, կազմակերպումը մեծապես պայմանավորված է գույքի որակից, նրա ճիշտ ընտրությունից և խնամքից: Ինչպես փայտյա, այնպես էլ պլաստիկ դահուկներն ընտրվում են ըստ չափի՝ կախված անձի հասակից, քաշից: Դահուկների սահող մակերեսին չպետք է լինեն քերծվածքներ, թեքություններ, անհարթություններ: Երեխաներին պետք է սովորեցնել դահուկային գույքը դասավորելու ճիշտ եղանակը. այն է՝

- դահուկները կանգնեցնել ուղղահայաց
- դահուկի երկարությունը պետք է հավասար լինի երեխայի վեր պարզած ձեռքի ասիին
- դահուկափայտերը պետք է լինեն թեթև, հատակին դրված փայտի երկարությունը հասնի երեխայի թևատակի սահմանին:
- Դահուկափայտը պարտադիր պետք է ունենա հանգույց:

Փայտյա և պլաստիկ դահուկներն անհրաժեշտ է մշակել հատուկ քսուքների օգնությամբ, որպեսզի խոնավության համար խոչընդոտ հանդիսանա: Այն նաև թույլ չի տալիս դահուկները ծռվեն: Մշակելուց հետո դահուկների սահող մակերեսին քսում են պարաֆինե քսուքներ, որոնք լինում են տարբեր՝ նախատեսված ցուրտ և տաք եղանակների համար: Քսուքներն ու պարաֆինները նախատեսված են ձյան վրա դահուկների սահքն ապահովելու համար, որպեսզի դահուկների՝ ձյան հետ շփման արդյունքում հետսահք չլինի և դահուկները պաշտպանվեն նախնական մաշվածությունից:

4. Դասի կազմակերպման առանձնահատկությունները և վարման մեթոդիկան՝ կախված աշակերտների պատրաստվածությունից և տարիքից

4.1 Դասի վարման բովանդակությունը և մեթոդիկան տարրական դասարաններում:

Տարրական դասարաններում դահուկային պատրաստության դասաժամերից առաջ կան կարևոր խնդիրներ: Նախևառաջ պետք է սովորեցնել դահուկներով տեղաշարժման տեխնիկայի հիմունքները, ըստ այդմ՝ պետք է որոշվի՝ ինչպես կառուցել ուսուցման պրոցեսը: Մեծ մասամբ դրանից է կախված դահուկային պատրաստության դասընթացներ հաջող ընթացքը:

Տարրական դպրոցում դահուկային պատրաստության դասաժամերը նախատեսված են շաբաթական երկու անգամ՝ 45 րոպե: Դպրոցական տարիքի երեխաների ուսուցման երկու դասաժամը նպաստում է ընդհանուր աշխատունակության բարձրացմանը: Դահուկային պատրաստության դասաժամի ընթացքում 2-րդ դասարանում անհրաժեշտ է դպրոցականներին սովորեցնել դահուկային գույքից օգտվելու կանոնները, տեսական գիտելիքներ, սովորեցնել դահուկային պարապմունքների հիգիենան, աշակերտների հետ անցնել «դահուկային դպրոցը», յուրացնել ծրագրային նյութը, ամրապնդել առողջությունը և բարձրացնել ընդհանուր աշխատունակությունը, որպեսզի յուրաքանչյուր դպրոցական կարողանա դանդաղ տեմպով անցնել 2-3 կմ տարածություն: 2-րդ դասարանում դահուկային նախապատրաստությունը սկսվում է ներառական դասից:

Դասի առաջին մասը հատկացվում է 10-15 րոպե տևողությամբ զրույցին: Ուսուցիչը պետք է ցույց տա և հակիրճ պատմի գույքի հետ շփման և դրանց խնամքի կանոնների մասին:

Դասի արդյունավետության բարձրացման համար մեծ նշանակություն ունի երեխաների շփման կարողությունը դահուկային գույքին:

Ուսուցիչը ցույց է տալիս, թե ինչպես պետք է օգտվել կոշտ և փափուկ ամրակներից, ինչպես խնամքով կոշիկն ամրացնել ամրակին, որպեսզի կեռիկը ճիշտ մտնի անցքի մեջ, ինչպես կոճկել աղեղնակը, պետք է ցույց տալ և բացատրել՝ ինչպես բռնել դահուկափայտերի բռնակներից և այլն: Պետք է թաթն անցկացնել ներքևից և հենվել կապի (հանգույցի) վրա: Դահուկափայտը հիմնականում պահվում է երեք մեծ մատերով: Պետք է ամբողջ ներառական դասը դահլիճում անցկացնել զրույցի և ուսուցման տեսքով: Առաջին դասի մնացած մասը կարելի է անցկացնել դահուկներով զբոսանքի համար:

Ուսուցիչն իր ուսումնասիրությունների հիման վրա իսկույն աշակերտներին պետք է ենթախմբերի բաժանի՝ կախված նրանց ֆիզիկական պատրաստվածությունից, դահուկներով տեղաշարժման տեխնիկայի տիրապետման և շարժումների ընդհանուր կոորդինացիայից:

2-րդ և 3-րդ դասարանում դահուկներով տեղաշարժման ուսուցման համար աշակերտների առջև դրվում են հետևյալ խնդիրները:

1. Սովորեցնել կառավարել դահուկները տեղում շրջադարձի դեպքում
2. Սովորեցնել տեղաշարժվել սահող քայլքով
3. Սովորեցնել հաղթահարել ոչ մեծ վերելքներ և վայրէջքներ
4. Սովորեցնել շարժման ընթացքում շրջադարձեր կատարել

Որպեսզի հաջողությամբ իրագործվի այս բոլոր դրված խնդիրները, բոլոր աշակերտներն՝ անկախ դահուկների տիրապետման մակարդակից և դրանցով տեղաշարժման ունակությունից, պետք է յուրացնեն առաջատար վարժությունների համակարգը: Դրանից հետո անհրաժեշտ է անցնել սահող քայլի յուրացմանը: 2-րդ դասարանում աշակերտները յուրացնում են սահող քայլի հիմնական տարրերը:

4.2 Դահուկային պատրաստություն

Տարրական դպրոցում ծրագրով նախատեսվում է հիմնական քայլքի ուսուցում՝ փոփոխական երկքայլանի ընթացքով: Աշակերտները նախ սովորում են նրա առանձին բաղադրիչները (զգույշ, սահուն քայլ, մշակում են մեկ հենակետով սահք) և միայն 4-րդ դասարանում սովորում են փոփոխական երկքայլանի տեղաշարժման տեխնիկան:

2-րդ դասարանում դահուկային նախապատրաստության դասերի ժամանակ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի խնդիրն է դպրոցականներին դահուկներով ճիշտ տեղաշարժվել սովորեցնելը: Նրանք պետք է յուրացնեն առանց դահուկափայտերի քայլելու և սահելու տեխնիկան, իսկ վերջում սովորեն տեղաշարժվել դահուկափայտերով:

2-րդ դասարանի աշակերտների ուսուցման համար պետք է պատրաստել մի քանի (5-6) զուգահեռ, 50-70 մ երկարությամբ դահուկուղիներ, իսկ եթե պայմանները թույլ են տալիս՝ պատրաստել երկու շրջան՝ 120-150 մ երկարությամբ: Դահուկաքայլքի տեխնիկայի ուսուցման ընթացքում պահպանելով պարապմունքի շարժողական որոշակի խտություն, կարելի է հասնել պարապմունքների վարժական ներգործության: Այդ դեպքում աշակերտները դահուկներով սահում են 45 րոպե՝ 2,5-3,5 կմ միջին արագությամբ, ինչը հնարավորություն է տալիս նախապատրաստվել 1 կմ տարածությունը ժամանակին հաղթահարելուն:

Տարրական դասարանների աշակերտների համար ծրագրային պահանջները նկատելիորեն բարձր են: Այդ իսկ պատճառով այդ դասարաններում տեղաշարժերի տեխնիկայի վրա աշխատելու հետ միաժամանակ պետք է աշակերտներին նախապատրաստել անհրաժեշտ ժամանակահատվածում 1 կմ տարածությունն անցնելուն: Այն դեպքում, երբ դահուկային պատրաստության դասերը կրկնորդված են. դասը սկսվում է 15 րոպեանոց դահուկներով դանդաղ տեղաշարժվելով: Այնուհետև 20-30 րոպե հատկացվում է տեղաշարժերի տեխնիկայի ուսուցմանը:

Կարելի է ընտրել աշակերտների պարապմունքների վայրի կազմակերպման զանազան տարբերակներ, օրինակ 2 շրջան 150-200 մ երկարությամբ և 200-300 մ երկարությամբ 2 շրջան, որպես վարժական, որոնց մեջ պետք է լինեն ոչ մեծ վայրէջքներ և վերելքներ:

Ուսումնական շրջաներից փոքրը գտնվում է մեծի ներսում: Դա հնարավորություն է տալիս ուսուցչին մշտական հսկողության տակ պահել բոլոր աշակերտների գործողությունները: Փոքր շրջանում պարապում են աղջիկները: Հնարավոր է նաև այն տարբերակը, երբ փոքր շրջանը հատկացվի այն աշակերտներին, ովքեր ունեն տեխնիկական թույլ պատրաստվածություն:

Տեղաշարժման տեխնիկայի աշխատանքից հետո 20-25 րոպե պետք է տրամադրել վարժական աշխատանքին: Սկզբնական դասերի ընթացքում դա համաչափ տեղաշարժումն է հնարավորության սահմաններում միջին կտրտվածությամբ տեղանքում և կայուն արագությամբ: Տեղաշարժերի երթուղին պետք է ծանոթ լինի երեխաներին, որպեսզի հետ մնացողները կարողանան դասն ավարտելուց հետո ներկայանալ հավաքի վայր:

Դասերի անցկացման և վարժանքների մեթոդների ընտրության ժամանակ ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի նաև եղանակային պայմանները, ինչը մեծ ազդեցություն կարող է ունենալ սահքի և ձյան հետ դահուկների շփման որակի վրա:

Եթե եղանակը խոնավ է և օդի ջերմաստիճանը 1 աստիճան է, ավելի լավ է օգտագործել պարապմունքների անցկացման համաչափ մեթոդը՝ ավելացնելով աշխատանքների ծավալը: Եթե օդի ջերմաստիճանը -10-ից -12 աստիճան է, ապա կարելի է աշակերտներին առաջարկել կրկնություն և փոփոխական աշխատանքներ մինչև 1,5 կմ հատվածներում: Այն դեպքում, երբ սառնամանիքը հասնում է -16-ից -19 աստիճանի՝ 2-4-րդ դասարանների դեպքում պետք է դադարեցնել դասը և դասարանային պայմաններում աշակերտներին տեսական գիտելիքներ փոխանցել:

4.3 Դահուկներով տեղաշարժերի տեխնիկայի հիմունքները

Դահուկներով տեղաշարժի եղանակները բաժանվում են հետևյալ խմբերի՝

1. դահուկաքայլեր
2. վերելքներ
3. վայրէջքներ
4. արգելակումներ
5. դարձումներ
6. անհարթությունների հաղթահարում

Տնային հնձնարարությունները ցանկալի են թե տարրական, թե միջին և ավագ դպրոցներում: Սակայն տնային աշխատանքների հանձնարարման հարցում որոշակի բարդություն է առաջացնում անհատական գույքի բացակայությունը: Այդ հարցի լուծման համար ուսումնական գործընթացի սկզբին որոշակի նախապատրաստական աշխատանքներ են տարվում ծնողների հետ:

Տարրական դասարաններում ստացած գիտելիքների վրա հենվելով՝ միջին և ավագ դպրոցում ավելի զարգացնելով մարզաձևը ի վերջո կհասնենք ցանկալի վերջնարդյունքին, այն է՝ յուրաքանչյուր աշակերտ լիովին կտիրապետի դահուկներով տեղաշարժվելուն:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Վերջին տասնամյակում դահուկասպորտում մեծ փոփոխություններ են տեղի ունեցել: Արդիականացվել են սահուղիները, դահուկային գույքը, հանդերձանքը և այլն: Լինելով ձյունառատ երկիր՝ Հայաստանը շարունակում է գրավիչ լինել ծմեռային մարզաձևերի՝ մասնավորապես դահուկասպորտով զբաղվողների համար: Տվյալ մարզաձևում հաջողություններ արձանագրելու համար, հարկավոր է մանկուց զբաղվել այս մարզաձևով: Դպրոցական ծրագրում դահուկային պատրաստության դասաժամերի հատկացումը կարևոր երաշխիք է հիշյալ մարզաձևի մասսայականացման համար, սակայն այն հազիվ թե նպաստի միայն դպրոցականների շրջանում տեսական գիտելիքների ամրապնդմանը: Իսկ մարզաձևի մասին պատկերացում կազմելու համար միայն տեսական գիտելիքների ձեռք բերումը բավարար չէ: Անհրաժեշտ է առկա չափորոշիչներն ու մեթոդները կիրառել՝ տարրական դասարանների աշակերտների հետ դահուկային պատրաստության գործնական պարապմունքներ անցկացնելու համար: Սույն աշխատությունում մանրամասն ներկայացված են դահուկավազքի, դահուկային գույքի, հագուստի, դահուկների խնամքին վերաբերող հարցեր: Մանրամասնորեն նկարագրված են դահուկային պատրաստության դասաժամի կազմակերպման առանձնահատկությունները, դասի վարման մեթոդիկան՝ կախված աշակերտների պատրաստվածությունից, տարիքից և այլ առանձնահատկություններից: Հետազոտությունում կարևոր տեղ է հատկացվել նաև դահուկային պատրաստության տեխնիկայի հիմունքներին, աշակերտների ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը:

Հաշվի առնելով դահուկային պատրաստության՝ տարրական դասարաններում ուսուցանելու հանգամանքը, կարևոր դեր է հատկացվել դասաժամերի ընթացքում տարատեսակ խաղերի կազմակերպմանը, որոնց նպատակը ոչ միայն երեխաների ֆիզիկական ունակությունների բարձրացումն է, այլև դահուկային սպորտն առավել գրավիչ դարձնելը: Հարկ է նշել, որ այսօր մեծ թվով դպրոցներ են գործում հանրապետության լեռնային շրջաններում: Նմանատիպ բնակավայրերում կան անհրաժեշտ բնակլիմայական պայմաններ՝ դահուկային պատրաստության ուսուցումն ապահովելու համար:

Սակայն, պետք է փաստել, որ այսօր, ցավոք, դպրոցները դահուկային գույքով զինելու խնդիրը շարունակում է մնալ մտահոգիչ, մինչդեռ նման գույքի ձեռքբերումը կամ արդիականացումը կնպաստեր ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերի անցկացման արդյունավետության բարձրացմանը և նշված մարզաձևի հանդեպ հետաքրքրության խորացմանը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1" Wikipedia

2.Առաքելյան Վ.Բ., Ղաարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հարությունյան Ա.Ա. «Ֆիզիկական կուլտուրա»: Ուսուցչի ձեռնարկ 1-4-րդ դասարաններ:

3.Գաբրիելյան Հ.Հ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս.,Ստեփանյան Ա.Գ. Ֆիզիկական կուլտուրա «Ուսումնական նյութի պլանավորում» 1-9-րդ դասարաններ: Ուսուցչի ձեռնարկ:

4.Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 1-12-րդ դասարաններ: Եր., 2007, 139 էջ: