

«Շիրակի ուսուցիչների միություն» գիտակրթական կենտրոն ՀԿ
վերապատրաստող կազմակերպություն

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ ՀՀ Շիրակի մարզի <<Կամոյի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Ուսուցիչ՝ Ալիկ Մովսեսյան

Ղեկավար՝ Կարինե Ալեքսանյան

Գյումրի 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն-----	3-5
Գլուխ առաջին: Առողջ ապրելակերպը սովորողների կյանքում-	6-9-
Գլուխ երկրորդ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպումը դպրոցում-----	10-12
Եզրակացություն-----	13-14
Օգտագործված գրականության ցանկ-----	15

Ներածություն

Ուսուցման նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը: Հանրակրթական դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանն ու առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն: 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: Սույն ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական

կողմնորոշմանը: Հաշվի առնելով տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում դպրոցահասակ երեխաների սակավաշարժությունը, բակային խաղերում նրանց ներգրավվածության ցածր աստիճանը, ինչպես նաև այդ տարիքի երեխաների սպորտով զբաղվելու հանդեպ հետաքրքրվածության ցածր մակարդակը՝ ենթադրվում է, որ հատկապես միջին և ավագ դպրոցականների շարժողական ակտիվության պակասի լրացման անհրաժեշտություն կա: Իսկ այդ բացը պետք է լրացվի առավելապես դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի միջոցով:

Սակայն դպրոցահասակ երեխաների շրջանում արձանագրված վատթարացող շարժողական պատրաստականության արդյունքների հիմնական պատճառը հավանաբար կապված է այդ դասերի բովանդակային ու կազմակերպական կողմերի հետ: Ուստի այս ամենը մատնանշում է միջին և ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպել նոր, առավել արդյունավետ, գիտականորեն հիմնավորված տեխնոլոգիայով (մեթոդիկայով), որն էլ ավելի հետաքրքիր կդարձնի դասի բովանդակությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութը պետք է համապատասխանի սովորողների անհատական առանձնահատկություններին, լինի հետաքրքիր ու իրատեսական: Վարժությունների ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանն ու կատարելագործմանը: Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացն արագացնելու նպատակով: Ընդհանուր առմամբ պետք է առաջնորդվել մանկավարժության՝ ուսուցման և դաստիարակության սկզբունքներով: Ցանկալի է, որպեսզի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում

մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները, չսահմանափակվելով սույն ծրագրում նշված մարզաձևերով: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաքաշխումն իրականացնել ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովվելով վերջնարդյունքները:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողների հետաքրքրությունները հաշվի առնելու մեթոդալոգիական հիմքերն են՝ մարզական ուղղվածության (սպորտայնացված) ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը, որոնք ապահովում են յուրաքանչյուր դպրոցականի համար մարզական կուլտուրայի յուրացումը համապատասխան երեխայի հնարավորությունների, կարողությունների և անձնային կողմնորոշման, սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակում պարտադիր է մարզական տեխնոլոգիաների և առողջարարական մարզումների կազմակերպումը, դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի սպորտայնացման գործընթացում տեղի է ունենում սովորողների խմբավորումն ուսումնամարզական խմբերում՝ միննույն հետաքրքրություններով, պահանջումներով, հավակնություններով, ֆիզիկական պատրաստականությամբ, տիպաբանական առանձնահատկություններով և կենսաբանական հասունության աստիճանով, դպրոցահասակ երեխաներին այդ թվում ուսումնամարզական պարապմունքներում ընդգրկվելու համար արդյունավետ նախադրյալներ է ստեղծում, ինչը մեծ հնարավորություն է ընձեռում մարզական կողմնորոշման ու ընտրության համար, նպատակաուղղված է մարզական պարապմունքների հանդեպ դրդապատճառների և հետաքրքրության ձևավորմանը: Տվյալ մոտեցումն ունի ներգործության բազմաթիվ դրական կողմեր և թույլ է տալիս մանկավարժական գործընթացում յուրաքանչյուր սովորողին տարբեր մարզաձևերի ու ֆիզկուլտուրային-առողջարարական խմբային պարապմունքների միջոցով հնարավորինս բացահայտել սեփական ընդունակությունները, ձևավորել հասարակական կյանքում անհրաժեշտ բազմաթիվ հատկություններ, բավարարել ֆիզկուլտուրային և մարզական հետաքրքրություններն ու պահանջները, ինչպես նաև՝ իրենց առողջական վիճակը

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ: ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է: Առողջությունը ոչ միայն հիվանդության բացակայությունն է, այլև ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական /կենսապահովման/ բարենպաստ վիճակներն են: Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության, սրտանոթային հիվանդությունների, նյութափոխանակության խանգարումների, ճարպակալումների և այլ հիվանդություններով տառապողների քանակը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը (հիպոդինամիան) և մկանային գործունեության սահմանափակումը: Հետազոտությունները համոզիչ կերպով ցույց են տալիս, որ նման վտանգավոր իրավիճակից դուրս գալու ելքը մարդու առողջ ապրելակերպն է: Առողջ ապրելակերպի հիմնական իմաստն այն է, որ ոչինչ չպետք է խանգարի օրգանիզմի բնականոն զարգացման ընթացքին: Իսկ առողջ ապրելակերպը պետք է նպաստի նրա ճիշտ աճին և զարգացմանը: Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչն են՝ անձնական հիգիենան, ռացիոնալ սնունդը, արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, Օրգանիզմի կոփումը, վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը: Անձնական հիգիենա հասկացությունն իր մեջ ներառում է՝ օրվա ռեժիմը, մարմնի (մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի) խնամքը, սննդի ռեժիմը և հիգիենան, հագուստի հիգիենան: Անձնական հիգիենան իր մեջ ընդգրկում է նաև օրվա ռեժիմի պահպանումը, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ճիշտ հերթագայումը և ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելը:

Հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է ոչ միայն առողջության ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, այլև անձի աշխատունակության բարձրացմանը: Կարևոր է հատկապես հետևել մարմնի հիգիենային՝ մաշկի, բերանի խոռոչի, ձեռքերի, մազերի խնամքին: Անհրաժեշտ է առնվազն շաբաթը մեկ անգամ լողանալ տաք ջրով և օձառով: Առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է ռացիոնալ և ճիշտ սնվելը: Սնունդը խիստ անհրաժեշտ է

մարդկանց համար: Այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճող հյուսվածքները կազմավորելու, կենսագործունեությունը ապահովելու, ծախսված էներգիան լրացնելու, ինչպես նաև կենսագործունեության ընթացքում քայքայված հյուսվածքները վերականգնվելու համար: Ռացիոնալ սնունդը, մարդու կյանքի և առողջության պահպանման կարևոր պայմաններից է: Ռացիոնալ է համարվում բալանսավորված, հավասարակշռված և ռեժիմով սնունդը: Շատ կարևոր է նաև սննդի չափավորումը, որովհետև չափից ավելի սնունդ ընդունելը խախտում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը և առաջացնում է ճարպակալություն: Բալանսավորված սնունդն օրգանիզմի օպտիմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային նյութեր պարունակող սնունդն է: Պետք է օրական սնվել 4-5 անգամ, ռեժիմով և ճիշտ սննդակարգով:

Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է արդյունավետ շարժողական ռեժիմը, որն իր մեջ ներառում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ զբաղվելը, ակտիվ և պասիվ հանգստի ճիշտ բաշխումը: Արդյունավետ շարժողական ռեժիմը պետք է հանդիսանա դպրոցականների օրվա ռեժիմի պարտադիր բաղադրիչ մասը: Շարժումը մարդու համար ֆիզիոլոգիական պահանջ է, դրանով է պայմանավորված նրանց ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, տրամադրությունը, մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ինչպես նաև սիրտանոթային, նյարդային, շնչառական և այլ համակարգերի զարգացումը: Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ուժեղանում են մկանները, մեծանում է թոքերի կենսական տարողությունը, բարելավվում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմանների հանդեպ: Այսինքն՝ ֆիզիկական վարժություններով կանոնակարգված պարապելը անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար: Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև օրգանիզմի կոփումը: Կոփման միջոցով բարձրանում է արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Կոփված մարդիկ քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդությունը թեթև են տանում և շուտ կազդուրվում: Կոփման հիմնական միջոցներ են հանդիսանում ջուրը, օդը և արևը: Կոփված մարդիկ ունենում են ֆիզիկական բավարար զարգացում, լինում են առույգ և

կենսուրախ: Օդային կոփման լավագույն ձևը՝ բացօթյա կատարվող առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզությունը, տանը կատարվող ֆիզկուլտդադարները, խաղերը, ֆիզիկական վարժությունները, զբոսանքները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ու պարապմունքներն են: Արևային արարողություններն ընդունելու օգտակարությունն ավելի բարձր է առավոտյան ժամը 8- 11- ընկած ժամանակում, սնվելուց 1,5-2 ժամ առաջ կամ հետո: Ջրային արարողությունները կոփման ամենալավագույն միջոցներից են: Դրանց մեջ մտնում են ջրաշփումը, ոտքերի լվացումը սառը ջրով, մինչև գոտկատեղը լվացվելը և լողը: Առողջ ապրելակերպի բաղադրիչներից է նաև վնասակար սովորույթներից հրաժարվելը: Վնասակար սովորություններից են ծխախոտի, ալկոհոլի, թմրանյութերի և հոգեմետ այլ նյութերի օգտագործումը, ինչը բացասական ազդեցության է ունենում մարդու առողջության վրա և կապված է շատ վտանգների հետ: Ծխախոտի ծուխն իր մեջ պարունակում է նիկոտին կոչվող նյութը, ինչպես նաև այլ վտանգավոր նյութեր, որոնք առաջացնում են տարբեր հիվանդություններ՝ սրտանոթային, աղեստամոքսային հիվանդություններ, քաղցկեղ և այլն: Ծխախոտի մեջ պարունակող վնասակար նյութերը թափանցելով թոքերը, առաջացնում են հազ, թոքային հյուսվածքների փոփոխություն և շնչառական օրգանների տարբեր հիվանդություններ: Ծխելու հետևանքով առաջանում է նաև կախվածություն նիկոտինից: Ալկոհոլն իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր հետևանքներ և կախվածություն: Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում ուղեղ: Դեռահասների օրգանիզմում ալկոհոլի օգտագործումից տուժում են նյարդային և մարսողական համակարգերը, սիրտը, տեսողությունը, հատկապես՝ լյարդը, վահանաձև գեղձը, երիկամները: Ալկոհոլի փոքր քանակությունն անգամ առաջացնում է մարդու ուշադրության թուլացում, որը կարող է դառնալ տարբեր դժբախտ պատահարների, այդ թվում նաև ավտովթարների պատճառ: Մեծ քանակի ալկոհոլի օգտագործումն ընկճում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը, և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ անկառավարելի, ուշադրությունը՝ ցրված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը, նրա մոտ կարող է առաջանալ ազրեսիվություն, կոլարարություն: Չափազանց մեծ քանակով ալկոհոլի ընդունումն առաջացնում է

գիտակցության խոր ընկճվածություն՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վտանգ: Թմրամիջոցների / մարիխուանա, հաշիշ, հերոին, կոկաին և այլն/ և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը ազդում է մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, առաջացնում հոգեկան գործունեության փոփոխություն՝ փոխելով մարդու տրամադրությունը, ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործումը առաջացնում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն: Թմրամոլությունը քրոնիկական հիվանդություն է, որը պայմանավորված է թմրամիջոցների պարբերաբար օգտագործման հետևանքով առաջացած հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական կախվածությամբ:

Գլուխ երկրորդ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպումը դպրոցում

Դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է դասը, ուսուցչի ղեկավարությամբ, կոնկրետ խմբի և սովորողների հետ: Ֆիզիկական կուլտուրայի առարկայի դասերն անցկացվում են տվյալ դասարանի ծրագրային ուսումնական նյութի պլանավորման համաձայն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հիմնականում գործնական դասեր են, որոնք ունեն եռամաս կառուցվածք. 1) ներգրավիչ մաս, 2) հիմնական մաս, 3) եզրափակիչ մաս:

Դասի այս մասերից յուրաքանչյուրն ունի իր նպատակը, խնդիրները և իրականացման միջոցները: Ներգրավիչ մասում վճռվում են սովորողներին կազմակերպելու և նրանց առաջիկա աշխատանքին նախապատրաստելու խնդիրները: Ներգրավիչ մասի տևողությունը 10-15 րոպե է: Այն հիմնականում օժանդակող դեր ունի և նախադրյալներ է ստեղծում հիմնական մասի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների համար: Դասի այս մասում ընտրված վարժությունները պետք է համապատասխանի հիմնական մասում առաջադրվող գործունեությունը: Ներգրավիչ մասի խնդիրներն են՝ աշխատանքի կազմակերպում, դասի խնդրի բացատրում, սովորողների նախապատրաստում առաջիկա ֆիզիկական բեռնվածությանը և վարժությունների կատարմանը: Ներգրավիչ մասի բովանդակության մեջ են մտնում տարբեր շարային վարժությունները՝ շարափոխումները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարրերը և այլն:

Հիմնական մասում, որի տևողությունը 25-30 րոպե է, վճռվում են կրթական և դաստիարակչական հիմնական խնդիրները: Դասի հիմնական մասի խնդիրներն են՝ նոր նյութի ուսուցում, անցած նյութի ամրապնդման նպատակով վարժությունների կրկնություն, շարժողական ընդունակությունների մշակում, շարժողական հմտությունների յուրացում: Հիմնական մասի բովանդակությունն է՝ պետական ծրագրով տվյալ կուրսի համար տրված մարմնամարզական,

աթլետիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ/ ուսուցումն ու ամրապնդումը: Դասի հիմնական մասում անհրաժեշտ է, որ դասավանդողը ապահովի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բարձր մակարդակ և, օգտագործելով բոլոր պայմանները, կարողանա հասնել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը: Համեմատաբար բարդ խնդիրները՝ կապված նոր նյութի ուսուցման հետ, լուծվում են դասի հիմնական մասի սկզբում: Այս դեպքում հաշվի է առնվում ուսուցման փուլը և պահպանվում խնդրի առաջադրման հետևյալ հաջորդականությունը՝ ծանոթացում, ուսուցում, ամրակայում: Դասի հիմնական մասի արդյունավետությունը կապված է ուսուցչի տվյալ դասին նախապատրաստվելուց՝ դասի պլան, մարզագույքի նախապատրաստում, ուսուցման համապատասխան մեթոդների ընտրություն և այլն: Եզրափակիչ մասում վճռվում են դասը կազմակերպված ավարտելու, հիմնական մասում ստացած ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո աշակերտների օրգանիզմը համեմատաբար հանգիստ վիճակի բերելու խնդիրները: Այս մասում ամփոփվում է դասը, գնահատվում սովորողների գործունեությունը, և առաջադրվում են տնային հանձնարարություններ: Եզրափակիչ մասի տևողությունը է 3-5 րոպե է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ամբողջությամբ վերցրած նպատակաուղղված են նաև առողջարարական խնդիրներին՝ սովորողների առողջության ամրապնդմանը, նրանց օրգանիզմի ճիշտ և համաչափ զարգացմանը և կոփմանը: Ծրագրով նախատեսված են նաև տեսական դասեր ուսումնական նյութերի ուսուցման համար: Ծրագրային այս բաժնի ուսուցման ընթացքում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել նաև համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ: Համագործակցային մեթոդներով անցկացվող դասն ունի հետևյալ կառուցվածքը.

1. Խթանման փուլ /5 րոպե/, սովորողների նախնական գիտելիքների պարզաբանում, ուղղորդող հարցեր, մտազրոհ:

2. Իմաստի ընկալման փուլ /20 րոպե/, ուսուցողական աջակցություն, սովորողի վերահսկող աշխատանք, սովորողների ինքնուրույն և խմբային աշխատանքներ, տարաբնույթ հետազոտական աշխատանքներ:

3. Կշռադատման փուլ /20 րոպե/, աշխատանքի արդյունքների ներկայացում, քննարկում և ամփոփում: Գնահատում: Հանձնարարություններ:

Դասավանդողն իր աշխատանքում պետք է ճկուն կերպով օգտագործի դասի հանձնարարվող կառուցվածքը: Ելնելով կոնկրետ պայմաններից՝ դասի տարբեր մասերի տևողությունը կարող է լինել տարբեր: Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել տարբեր տիպի /նոր նյութի ուսուցման, ամրապնդման, խառը/ դասերի կառուցվածքին: Նոր նյութի ուսուցման դասերին հիմնական ժամանակը տրամադրվում է նոր շարժողական գործողությունների բացատրմանը, օրինակելի ցուցադրմանը և սովորողների կողմից դրանց կատարման փորձերին: Ամրակայման դասերի ժամանակ հիմնական նպատակը ուսուցանվող շարժողական գործողությունների կայունացումն է, ամրապնդումը: Խառը տիպի դասը, որտեղ միաժամանակ տեղի է ունենում նոր նյութի ուսուցում և անցած ուսումնական նյութի ամրակայում /կրկնողություն/, հարկավոր է ճիշտ որոշել, թե ծրագրից ֆիզիկական վարժությունների որ տեսակները կարող են զուգակցվել մեկ դասի կառուցվածքի մեջ: Այս դեպքում կարևոր է նկատի ունենալ նոր ուսուցանվող նյութի առանձնահատկությունները: Ֆիզիկական կուլտուրայ առարկայի դասավանդման գործընթացում կարևոր է նաև այն, որ դասավանդողը կարողանա պատկերացնել յուրաքանչյուր դասի կապը նախորդ և հաջորդ թեմաների հետ, մի ուսումնական կիսամյակի դասերի կապը մյուսի հետ:

Եզրակացություն

Ֆիզիկական կուլտուրան ազգային մշակույթի մի մասն է: Արդար խաղի, հարգանքի և համագործակցության վրա հիմնված սպորտը դիտվում է որպես ժողովուրդների մերձեցման, խաղաղության և բարեկամության հաստատման ու ամրապնդման միջոց:

ՀՀ կառավարությունը 2001թ, ֆիզիկական կուլտուրայի մասին ընդունած օրենքով կարգավորում և սահմանում է ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառի պետական քաղաքականության սկզբունքները, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի համակարգի կազմակերպական-իրավական ու ֆինանսատնտեսական հիմքերը, ինչպես նաև այն սկզբունքները, որոնք պետք է պահպանվեն միջազգային մարզական շարժմանն ինտեգրվելու համար:

Պետությունը նպաստում և աջակցում է Հայաստանի Հանրապետությունում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում պետական քաղաքականությունն իրականացվում է տարեկան ծրագրերի միջոցով, որոնք հաստատվում են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական կառավարման լիազորված մարմնի կողմից՝ տվյալ տարվա Հայաստանի Հանրապետության պետական բյուջեի հաստատումից հետո:

Ֆիզիկական կուլտուրայի առարկայի ուսուցման նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը:

Ուսումնական գործունեության տեսակներն են՝ ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ տեսական գիտելիքների հաղորդում գրույցի և պատմելու միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցումներ, հրահանգներ: Վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ֆիլմերի ցուցադրում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբային, ճակատային, անհատական, հոսքային, հերթափոխային և շրջանաձև մեթոդներով: Ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների

կատարում, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում: Մարզումային պարտադիր խմբակներ, որոնց ընտրությունը կատարում է սվորողը, որոնցից կարող են ազատվել մարզական խմբակներ հաճախող երեխաները: 1) **Ուսումնասության ակնկալվող վերջնարդյունքները՝** ըստ կրթական աստիճանների. նրանց գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների ծավալի և արժեքային համակարգի նկարագրությունները ըստ կրթական աստիճանների (տարրական, հիմնական և սվագ), ընդ որում՝ գիտելիքներին, կարողություններին և հմտություններին վերաբերող պահանջները ներկայացված են երեք՝ մակարդակով, որոնք համապատասխանում են նվազագույն, միջին և բարձր պատրաստվածությանը: Տարրական դպրոց. Վերաբերմունքը և արժեքները. Սեփական անձի գնահատում, առողջության առժևորում և վստահություն իր ուժերի նկատմամբ: Սեփական մարմնի խնամքին և առողջությանը հետևելու կարևորության արժևորում: Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու նշանակության կարևորում: Միջին դպրոց. Վերաբերմունքը և արժեքները. Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտության, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման կարևորում: Սեփական առողջական վիճակին, ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական պատրաստվածության հանդեպ հետևողականություն: Օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարների կարևորում: Բարոյականային հատկանիշներ՝ փոխօգնության պատրաստակամություն և հայրենասիրություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն: Սվագ դպրոց. Վերաբերմունքը և արժեքները. Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման իրագործում: Սեփական առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի պահպանում: Օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարախոսության արժեքների ըմբռնում և իրագործում: Բարոյականային հատկանիշներ՝ փոխօգնության պատրաստակամություն և հայրենասիրություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն:

Օգտագործված գրականության ցանկ

Հ.Հ.Գաբրիելյան և ուրիշներ, Ուսումնական նյութի պլանավորում, ՈԻսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:

<https://escs.am/files/files/2020-07-28/28ed94c3aa19c2ebcafd8b15cb889be6.pdf>

<https://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=13851>

