

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

«ՇԻՐԱԿԻ Մ. ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝ «Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից դասի թեմատիկ
պլանավորումը՝ սովորողների բեռնվածության հաշվառումը և
չափավորումը»

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Վերապատրաստվող ուսուցիչ՝ _____ Վարոսյան Արշակ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ .5	
ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԿՈՂՄԻՑ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ ԵՎ ՉԱՓԱՎՈՐՈՒՄԸ	11
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	18
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցահասակ երեխաները հենց տարրական դասարաններից պետք է ձևավորել ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտության գիտակցությունը: Նա պետք է ըմբռնի, որ առողջությունը նշանակում է ոչ թե որևէ հիվանդություն չունենալը, այլ այդ հիվանդությունից խուսափելը, ինչը հնարավոր է առողջ ապրելակերպի պահպանմամբ: Նա պետք է հասկանա, որ ֆիզիկական ակտիվությունը կյանքը երկարացնելու, սոցիալական և նյութական բարօրության գրավականն է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական պլանի պահանջներն արմատապես պետք է փոխեն աշակերտների վերաբերմունքն այս առարկայի նկատմամբ: Աշակերտների վրա առավել պատասխանատվություն է դրվում մարզական ակտիվությունների ժամանակ, քանզի նրանց հարկ է լինում իքնուրույն լուծել մրցումների ժամանակ ծագած իրադրական խնդիրները, ընդունել ակնթարթային որոշումներ և սոցիալական ինտերակցիա (փոխգործողություն) հաստատել թիմակիցների հետ: Մարզատեսակների բազմազանությունը տղաներին և աղջիկներին միատեսակ հնարավորություն է տալիս բացահայտելու և զարգացնելու իրենց ֆիզիկական կարողությունները: Դպրոցում ձեռք բերած առողջ կեսանկերպի համար անհրաժեշտ կարողությունները և հմտությունները աշակերտներին ուղեկցում են ողջ կյանքում, դա այն բանի ամուր հիմքն է, որ նրանք դառնան ակտիվ և աշխատունակ քաղաքացիներ: Իսկ առողջ և աշխատունակ բնակչությունը դրական է ազդում երկիր պաշտպանունակության, տնտեսության և բարօրության վրա:

Դպրոցում, աշակերտների մոտ առողջ կենսակերպի ձեռք բերման գործընթացում, կարևոր է ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից դասի թեմատիկ պլանավորումը՝ սովորողների բեռնվածության հաշվառումը և չափավորումը: Ուսումնական նյութը պլանավորելիս դասավանդողը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցներով է նպաստելու սովորողների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի բարելավմանը, ինչպիսի օգտակար սովորություններ և բարոյակամային հատկանիշներ են արմատավորելու նրանց մեջ: Պլանավորումը հիմնվում է դասավանդողի մասնագիտական գործունեության արդյունքի վերլուծության հիմքում ստացված իրական

եզրակացությունների վրա: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կանոնավոր վերլուծությունը հնարավորություն է ընձեռում ճիշտ ընտրել ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտ բեռնվածությունը, ուսումնական նյութի արդյունավետ չափաբաժինը և մանկավարժական գործունեության կազմակերպման հաջորդականությունը:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասի պլանավորման առանձնահատկությունները հաշվի առնելով սովորողների բեռնվածության չափավորումը ուսումնական գործընթացում:

Աշխատանքի խնդիրներն են.

- գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, ընդհանրացում և վերլուծություն,
- ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի պլանավորման փաստաթղթերը համաձայն հանրակրթական դպրոցում տարվող աշխատանքների,
- ուսումնասիրել սովորողների բեռնվածության չափավորումը և հաշվառումը առարկայական չափորոշիչի պահանջների համաձայն,
- մշակել համապատասխան պլանավորման փաստաթղթեր:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի պլանավորումը կատարվում է առարկան դասավանդողի կողմից՝ պետական ուսումնական պլանի և առարկայական չափորոշի ու ծրագրի հիման վրա: Պլանավորվում են ուսումնական տարվա ընթացքում կատարվող աշխատանքները:

Ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսումնական աշխատանքների կազմակերպման համար ընդունված է ունենալ պլանավորման հետևյալ փաստաթղթերը.

- ուսումնական պլան (յուրաքանչյուր մասնագիտության համար),
- ուսումնական տարեկան պլանի ժամանակացույցը /գրաֆիկը/,
- թեմատիկ կամ կիսամյակային պլան,
- ֆիզկուլտուրայի դասի պլանավորում (կոնսպեկտ),
- ուսումնական աշխատանքի հաշվառման մատյան:¹

Պլանավորման բոլոր փաստաթղթերը սերտորեն փոխկապված են, ունեն նման կառուցվածքային բովանդակություն և ներկայացնում են պլանավորման միասնական համակարգ: Շատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրատեսական և բխի դասի անցկացման պայմաններից:

Ուսումնական պլանը /ժամացանցը/ կազմվում է առարկայի չափորոշի և ծրագրի համաձայն, որտեղ նշվում են ուսումնական հաստատության անվանումը, ուսումնական տարին և ժամաքանակը: Ժամերի բաշխումը կատարվում է կիսամյակների տևողությամբ:

Ուսումնական տարեկան պլանավորումը /պլան-գրաֆիկ/ կազմվում է հիմնվելով ուսպլանի /ժամացանցի/ վրա: Ժամահաշվարկ կատարելիս պետք է կազմել առանձին կուրսերի համար մեկ տարվա պլան, որում ըստ ժամաբաշխման տեղադրվում են ծրագրի բաժինները:

Տարեկան պլանավորման մեջ հստակորեն երևում է, թե ուսումնական տարին ծրագրի որ բաժնից է սկսվում և շարունակվում մինչև տարեվերջ, համապատասխան

¹ Գաբրելյան Հ., Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում, Երևան, 2014, էջ 24:

բաժնի դիմաց և դասերի համարների սյունակում նշվում է X (իքս) պայմանական նշանը: Տարեկան պլան-գրաֆիկը հնարավորություն է տալիս անհրաժեշտ կապ նախատեսել ծրագրի տարբեր բաժինների միջև, որը կարևոր նշանակություն ունի շարժողական ընդունակությունների մշակման գործում: Ուսումնական տարեկան պլան-գրաֆիկը կազմելիս պետք է հաշվի առնել բնակլիմայական պայմանները, մարզագույքի, մարզական կառույցների առկայությունը:

Թեմատիկ կամ կիսամյակային պլանավորումը կազմվում է ըստ կիսամյակների, Նախատեսվում են շարժողական գործողությունների ուսուցումը, ամրապնդումը և ստուգումը: Այստեղ ավելի է կոնկրետացվում որոշակի ժամանակամիջոցի համար կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները: Թեմատիկ պլանավորման մեջ ծրագրի բաժինները ներկայացվում են ընդլայնված տեսքով և բաժանվում են ենթաթեմաների՝ համարվելով մեկ խնդիր: Այդ ենթաթեմաները գրելիս պետք է օգտվել ծրագրում համապատասխան խմբի համար հատկացված նյութից:

Յուրաքանչյուր խնդիր դասերի ընթացքում նախ պետք է ուսուցանել (ու), ամրապնդել (ա), ապա ստուգել (ս):

Ծրագրային նյութն ամբողջ ուսումնական տարվա վրա պետք է բաշխել այն հաշվով, որ նախատեսված ուսումնական նյութն ամբողջովին ուսուցանվի այդ ժամանակաշրջանում, իսկ բաշխումն ըստ կիսամյակների պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյութի ուսուցմանն ապահովող որոշակի հաջորդականությամբ:

Դասի պլանավորումը (պլան-կոնսպեկտ) տրամաբանորեն կապված է թեմատիկ պլանի հետ: Յուրաքանչյուր դասի պլանը կազմելու համար դասավանդողը ամենայն մանրամասնությամբ պետք է ընտրի համապատասխան ուսումնական նյութը, դասի խնդիրները, որոշի դրա բովանդակությունը, դասի յուրաքանչյուր մասի /ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ/ տևողությունը, կազմակերպման ու անցկացման ձևերն ու մեթոդները:

Դասի պլանում նշվում են նաև հանձնարարվող տնային առաջադրանքները, ինչպես նաև սովորողների գիտելիքների, շարժողական գործողությունների կատարման ստուգումը /գնահատումը/: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի պլանավորումը կազմվում է յուրաքանչյուր դասի համար: Դասի պլանավորումը

ենթադրում է լուրջ աշխատանք, որի արդյունքում ֆիզկուլտուրայի ղեկավարը (դասախոսը) մշակում է այն ձևերը, մեթոդներն ու հնարները, որոնք տանում են դասի նպատակի, խնդիրների իրականացմանը: Ուսումնական նյութի ճիշտ և արդյունավետ պլանավորումը համարվում է մանկավարժի գործունեության հաջողության գրավականը:

Ուսումնական նյութը պլանավորելիս դասավանդողը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցներով է նպաստելու սովորողների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի բարելավմանը, ինչպիսի օգտակար սովորություններ և բարոյականային հատկանիշներ են արմատավորելու նրանց մեջ:

Ուսումնական նյութը պլանավորելիս անհրաժեշտ է բավարարել հետևյալ պահանջները.

- հաշվի առնել առարկային տրվող շաբաթական ժամաքանակը, յուրաքանչյուր կիսամյակի դասերի քանակը և տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժություններին /մարմնամարզական, աթլետիկական և այլն/ հատկացվող ժամերի քանակը,
- ուսումնական նյութը բաշխել այնպես, որ ապահովված լինի ծրագրի լրիվ կատարումը,
- պետք է հաշվի առնել բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի մարզաբազայի և մարզագույքի հնարավորությունները, ինչպես նաև սովորողների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը,
- Ծրագրային նյութն ամբողջ ուսումնական տարվա վրա պետք է բաշխել այն հաշվով, որ նախատեսված վարժություններն ու խաղերը ամբողջովին յուրացվեն այդ ժամանակաշրջանում,
- Ուսումնական նյութի բաշխումը պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյութի ուսուցումն ապահովող որոշակի հաջորդականությամբ՝ տրամաբանական փոխադարձ կապի վրա,

- Ուսումնական նյութը կիսամյակների վրա բաշխելիս պետք է հաշվի առնել սովորողների օրգանիզմի վրա վարժությունների բազմակողմանի ներգործության պահանջները:

Աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան և գարնան վերջում, երբ բնակլիմայական պայմանները հնարավորություն են ընձեռում դասերը անցկացնել բացօթյա, ընդ որում, դրանք հիմնականում ուսուցանվում են աշնանը, իսկ գարնանը կրկնվում և ամրապնդվում են:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան և ձմռան ամիսներին, շարային և ընդհանուր զարգացնող վարժություններն անցկացվում են ամբողջ տարվա ընթացքում:

Մարզախաղեր (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ) բաժնի ուսումնական նյութը նույնպես կարելի է պլանավորել ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Ձմռան ամիսները, ձյուն լինելու դեպքում, լրիվ տրամադրվում են դահուկային պատրաստությանը: Լեռնային շրջաններում նպատակահարմար է նույնիսկ տրամադրել պլանավորված ժամերից շատ, եթե կան հնարավորություններ: Հակառակ դեպքում, երբ ձյուն չկա, դահուկային պատրաստության ժամերը նպատակահարմար է համաչափ ձևով բաժանել ծրագրի մնացած բաժինների միջև: Գիտելիքների հիմունքներ բաժնի ուսումնական նյութը նպատակահարմար է պլանավորել առաջին կիսամյակի ավարտին և երկրորդ կիսամյակի սկզբին կամ ձմռան ամիսներին:

Պլանավորումը հիմնվում է դասավանդողի մասնագիտական գործունեության արդյունքի վերլուծության հիմքում ստացված իրական եզրակացությունների վրա: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կանոնավոր վերլուծությունը հնարավորություն է ընձեռում ճիշտ ընտրել ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտ բեռնվածությունը, ուսումնական նյութի արդյունավետ չափաբաժինը և մանկավարժական գործունեության կազմակերպման հաջորդականությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պլանավորման փաստաթղթեր կազմելիս առաջին հերթին պետք է իրականացնի մեծ աշխատանք, ոչը կապված է անհրաժեշտ տեղեկատվության հավաքման հետ: Այդ տեղեկատվությունը սահմանում է ուսումնական նյութի անցկացման հերթականությունը, աշխատանքի միջոցները, մեթոդները և ձևերը:

1. Մանրամասն ուսումնասիրել այն դասարանների ծրագրային նյութը, որտեղ նախատեսված է աշխատել, և այն դասարանների, որոնք նախորդում կամ հաջորդում են տվյալ դասարանին: Դա անհրաժեշտ է այն պատճառով, որ մի շարք վարժություններ ուսուցանվում են մի քանի դասարաններում: Բացի այդ ծրագրի ուսումնասիրումը հնարավորություն կտա սահմանելու ուսումնական նյութի շարունակականությունը և հաջորդականությունը մի դասարանից մյուսը:

2. Ուսումնասիրել աշակերտների առողջական վիճակը, գիտելիքների յուրացվածության աստիճանը, ֆիզիկական ու տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակը: Այդ տվյալները կարելի է ստանալ՝ ուսումնասիրելով նախորդ ուսուցչի աշխատանքային փաստաթղթերը, գրառումները և բիշկական ստուգումների քարտերը: Հարուստ նյութ են տրամադրում սովորողների հետ զրույցները, նախնական թեստավորումը:

3. Ունեցած տվյալների և ծրագրային նյութի պահանջների հիման վրա ձևավորել պլանավորվող տարվա ուսումնադաստիարակչական գործընթացի նպատակը և խնդիրները, որոնք հնարավորություն կտան բարձրացնել աշակերտների դրդապատճառներն ակտիվորեն մասնակցելու ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

4. Հաշվի առնել նախորդ տարիներին ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքի աստիճանը և դպրոցի նյութական բազայի վիճակը: Բացի դրանից անհրաժեշտ է սահմանել զարգացման և կատարելագործման ճանապարհները:

5. Ծանոթանալ տվյալ շրջանի (մարզի, քաղաքի, գյուղի) բնակլիմայական պայմաններին:

6. Ծանոթանալ համայնքի կամ քաղաքի սպորտային զանգվածային միջոցառումների օրացուցային պլանին : Այդ տեղոկությունն անհրաժեշտ է որպեսզի ուսուցիչը կարողանա սահմանել ծրագրի բաժինների հերթականությամբ անցկացումը:

7. Ֆիզիկական դաստիարակության ձևերի առաջատարությունը որոշելու համար ուսուցիչը պետք է ուսումնասիրի դպրոցի ընդհանուր և սպորտային ավանդույթները: Ուսուցիչը նաև պետք է նշի ուսումնադաստիարակչական գործընթացի արդյունավետության բարձրացման ուղիները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորումը ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի համակարգը ձևավորող փաստաթղթերի մեթոդապես հիմնավորված կազմումն է: Ներկայացնում ենք ուսումնական նյութի բաշխման օրինակելի ժամացանց :

N	Ծրագրի բաժինները	Դասարաններ											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
I	ԲԱԶԱՅԻՆ ՈՒՍ. ՆՅՈՒԹ	82	56	60	60	94	94	94	80	80	80	80	47
1.	Գիտելիքների հիմունքներ	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ	40	30	30	30	--	--	--	--	--	--	--	--
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	16	10	12	12	16	16	16	13	13	13	13	7
4.	Աթլետիկական վարժություններ	20	10	12	12	16	16	16	15	15	14	14	8
5.	Սարգախաղեր (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ)	--	--	--	-	24	24	24	20	20	21	21	12
6.	Ֆուտբոլ	--	--	--	--	32	32	32	26	26	26	26	14
7.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	դասերի ընթացքում											
II	ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍ. ՆՅՈՒԹ												
8.	Դահուկային պատրաստություն, լող, ըմբշամարտ,	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
III	<<Առողջ ապրելակերպ>> դասընթաց	--	--	--	--	--	--	--	14	14	14	14	--
	Ընդամենը	90	64	68	68	102	102	102	102	102	102	102	51

ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ԿՈՂՄԻՑ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ ԵՎ ՉԱՓԱՎՈՐՈՒՄԸ

Հասկացություն բեռնվածության մասին:

Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտային պարապմունքներում գոյություն ունեցող բոլոր մեթոդների հիմքում ընկած են բեռնվածություն և հանգիստ հասկացությունները: Բեռնվածության և հաջորդող հանգստի համար տրվող ընդմիջումների ճիշտ հերթագայումը և փոխհարաբերումը պայմանավորում են ֆիզիկական վարժության արդյունավետությունը որպես մեթոդ:

Բեռնվածությունն ասելով հասկանում ենք ֆիզիկական վարժությունների ներգործման մեծությունը, չափը օրգանիզմի վրա:

Յուրաքանչյուր տեսակի բեռնվածություն (ֆիզիկական վարժության կատարում) բաղկացած է երկու բաղադրիչներից՝ *ծավալից* և *լարվածությունից*: Բոլոր հավասար պայմաններում, եթե մեծ է ծավալը, ապա փոքր է լարվածությունը և ընդհակառակը:

Բեռնվածության ծավալը վարժությունների կատարման քանակական չափն է, տևողությունը, կատարված աշխատանքի քանակը:

Բեռնվածության ծավալը պայմանավորված է մարզաձևի առանձնահատկություններով: Օրինակ մարաթոնյան վազորդի աշխատանքի ծավալը բոլոր դեպքերում ավելի մեծ է քան սպրինտեր վազորդինը: Բեռնվածության ծավալը կախված է նաև մարզիկների անհատական առանձնահատկություններից, նրանց որոկավորման աճին գուզրնթաց այն ավելանում է, և առաջին հերթին նրա յուրահատուկ ցուցանիշները:

Բեռնվածության ծավալի և մարզական արդյունքների միջև կա անմիջական կապ, այստեղ հիմնական ցուցանիշներն են մարզումների ընթացքում ծախսված ժամանակը, պարապմունքների քանակը, վարժությունների կրկնությունների քանակը, սրտային կծկումների գումարային արժեքը, ծախսված էներգիայի քանակը:

Բեռնվածության լարվածությունը / ինտենսիվությունը վարժության տեմպն է, արագությունը, ռիթմը, հզորությունը և այլն: Տարբերում են մեկ շարժողական գործողության լարվածություն և ընդհանուր պարապմունքի լարվածություն:

Ֆիզիկական վարժության լարվածության վրա ազդող գործոնները կախված են նրանից թե սովյալ շարժողական գործողությունը ցիկլիկ բնույթի է թե ացիկլիկ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կատարելագործումը և արդյունավետության բարձրացումը անհնար է առանց սովորողների բեռնվածության հաշվառման և չափավորման: Ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջը աշակերտներին տարբերակված և անհատական մոտեցում ցուցաբերելն է՝ հաշվի առնելով առողջական վիճակը, սեռը, ֆիզիկական զարգացումը, շարժողական պատրաստվածությունը և մտավոր հատկությունների զարգացման առանձնահատկությունները ինչպես նաև սովորողների բեռնվածությունը :

Ուսումնական տարվա սկզբին անհրաժեշտ է կազմել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի տերեկան թեմատիկ պլանավորում: Մինչ պլանավորումը անհրաժեշտ է պարզել աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը (թեստերի միջոցով) և աշակերտների առողջական վիճակը (ըստ բժշկական զննումների): Որոշակի շարժողական գործողության յուրացման հարցում աշակերտների պատրաստվածության աստիճանի մասին պատկերացում կարելի է ստանալ՝ դիտարկելով առաջադրանքը կամ վարժությունը վերարտադրելու ունակությունը սովյալ տեմպերով, ռիթմով:²

Ֆիզկուլտուրա առարկայից թե՛ ցածր, թե՛ բարձր արդյունքներ ունեցող աշակերտների համար կարևոր են բեռնվածության հաշվառումը և չափավորումը: Շարժողական որակների զարգացման ցածր մակարդակը հաճախ ֆիզիկական դաստիարակության մեջ աշակերտների ձախողման հիմնական պատճառներից մեկն է: Իսկ բարձր մակարդակ ունեցող աշակերտին չի հետաքրքրում միջին աշակերտի համար նախատեսված դասը: Բացի ուսանողներին հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերի բաժանելուց, գրեթե յուրաքանչյուր դասարանում պայմանականորեն հնարավոր է երեխաներին բաժանել ևս մի քանի խմբերի (կատեգորիաներ):

1. Կատարյալ առողջ, բայց «գեր» երեխաներ, ովքեր չեն ցանկանում աշխատել;

² <https://podarilove.ru/hy/obespechenie-differencirovannogo-i-individualnogo-podhoda-k-obuchayushchimsya/> , «Ֆիզկուլտուրայի դասերին սովորողներին տարբերակված և անհատական մոտեցման ապահովում», հասանելի է՝ 26.08.2022 թ. :

2. Հիվանդության պատճառով նախապատրաստական խումբ ժամանակավորապես տեղափոխված երեխաներ.
3. Ֆիզիկապես վատ զարգացած երեխաները, ովքեր վախենում են ծաղրից, դառնում են մեկուսացված.
4. Ֆիզիկապես լավ զարգացած երեխաներ, ովքեր կարող են կորցնել դասարանում սովորելու ցանկությունը, եթե դա նրանց համար շատ հեշտ և անհետաքրքիր է:

Ուստի անհրաժեշտ է տարբերակել թե՛ առաջադրանքները, թե՛ բովանդակությունը, թե՛ ծրագրային նյութի յուրացման, թե՛ ձեռքբերումները գնահատելու տեմպերը:

Մարզումներին և մրցակցային ծանրաբեռնվածությանը երեխայի հարմարվելու խնդիրը ոչ միայն տեսական, այլև գործնական հետաքրքրություն է ներկայացնում, քանի որ աշակերտի վիճակի և բեռնվածության կապը դասերի պլանավորման կարևոր կետերից է: Միննույն ժամանակ, բեռնվածության մեծությունն ինքնին որոշիչ չէ, հիմնականը՝ մարմնի վիճակն է և պատրաստվածության մակարդակը: Ֆիզիկական գերլարվածությունը զարգանում է, երբ մարզումների ծանրաբեռնվածությունը գերազանցում է մարմնի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Օպտիմալ մակարդակից բարձր բեռները դառնում են չափից ավելի և առաջացնում են տարբեր պաթոլոգիական փոփոխություններ մարմնում՝ գերլարվածություն, ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ զգացմունքային: Անհնար է չտեսնել, որ մանկավարժական ազդեցությունների վեկտորն ուղղված է երեխայի և դեռահասի ֆիզիկական ներուժը փոխելուն, այսինքն՝ նրա էության կենսաբանական կողմին: Հետևաբար, առանց ֆիզիկական վիճակի փոփոխությունների գնահատում ապահովող վերահսկողության համակարգի, անհնար է ճիշտ պլանավորել և անցկացնել մարզավիճակի բարձրացման մանկավարժական գործընթացը:

Մարմնի ֆունկցիոնալ հնարավորություններին համարժեք ֆիզիկական բեռնվածությունը հիմնավորելիս և դասակարգելիս, որպես կանոն կա երեք մոտեցում.

1. ֆիզիկական ակտիվության աստիճանավորում՝ ըստ առանձին ֆիզիոլոգիական պարամետրերի, մասնավորապես՝ ըստ սրտի հաճախության, թթվածնի սպառման, թոքային օդափոխության և այլն
2. ֆիզիկական ակտիվության ինտենսիվությունը՝ կախված շարժման առավելագույն արագությունից.
3. բեռնվածության ինտենսիվության գնահատում՝ մարմնի առավելագույն էներգետիկ հնարավորությունների հիման վրա:³

Աշակերտների բեռնվածության կարգավորման համար խորհուրդ է տրվում հաշվի առնել 4 բաղադրիչ.

1. վարժության տևողությունը
2. ինտենսիվությունը
3. վարժությունների և հանգստի միջև ընդմիջումների տևողությունը;
4. վարժությունների կրկնությունների քանակը:

Մինչ օրս ավելի ու ավելի շատ ապացույցներ են կուտակվում, որ աշակերտների ֆիզիկական որակները պետք է հնարավորինս լիարժեք զարգանան արդեն դպրոցական առաջին տարիներին: Ընդգծվում է տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների դիմացկունության նպատակային զարգացման հնարավորությունը: Սա հիմնավորելու համար տարբեր ինտենսիվության բեռնվածության դեպքում ուսումնասիրվել են վեգետատիվ ռեակցիաների տարիքային օրինաչափությունը և աշխատանքի մի շարք բիոմեխանիկական պարամետրեր: Պարզվել է, որ 7-8 միջև 9-10 տարեկանների մետ դիմացկունությունը մեծանում է միայն ակտիվ էներգիայի մատակարարման ռեժիմում կատարվող բեռնվածության նկատմամբ, այսինքն. նրանց, ում առավելագույն տևողությունը 2,5 րոպեից ավելի է: Աշխատանքի առավելագույն տևողությունը 70% բեռնվածության դեպքում ավելանում է միջինը 2,5 րոպեով, իսկ 50% բեռնվածության դեպքում՝ 4 րոպեով: Տարբեր ինտենսիվության բեռնվածության դեպքում 9-10 տարեկան աշակերտների մոտ դիմացկունության որակն ավելի ինտենսիվ աճում է ավելի մեծ հզորության ֆիզիկական բեռնվածության դեպքում և ավելի քիչ՝ չափավոր բեռնվածության դեպքում: 7-8 տարեկան հասակում

³ <https://urok.1sept.ru/articles/621524> , Планирование нагрузок на уроках физкультуры с учетом физиологических показателей – путь к оздоровлению учащихся , հասանելի է՝ 26.08.2022:

աշակերտների մոտ նկատվել է շնչառության մի փոքր ավելի ինտենսիվ ակտիվություն՝ ավել բեռնվածության ժամանակ : 7-8 տարեկան դպրոցականների աշխատանքի ավելի կարճ առավելագույն տևողությունը, երբ կատարում են բեռի 70%-ը, գուցորդվում է շնչառական և սրտային ցիկլերի պակաս արդյունավետ թթվածնի արտադրողականությամբ: Այսպիսով, 7-8 և 9-10 տարեկան դպրոցականների կատարողականի ցուցանիշների բնական զարգացման տարիքային դինամիկայի ուսումնասիրության արդյունքները և նրանց շնչառական և շրջանառու համակարգերի հարմարեցման առանձնահատկությունները հիմք են տալիս ենթադրելու, որ բարձր բեռնվածությունը չի տա ցանկալի արդյունք, իսկ չափավոր ինտենսիվությունը՝ կբարձրացնի ֆիզիկական դաստիարակության դասերի արդյունավետությունը՝ ուղղված կրտսեր դպրոցականների դիմացկունության զարգացմանը:

5-ից 8-րդ դասարանների (10-14 տարեկան) երեխաների աճն ու զարգացումը տեղի են ունենում անհավասարաչափ: Մեռական հասունացման սկզբում տեղի են ունենում մարմնի բոլոր համակարգերի փոփոխություններ: Այս ժամանակահատվածում բոլոր երեխաներին բնորոշ ընդհանուր երևույթը մարմնի երկարության աճի տեմպըն է, որը կարող է հասնել տարեկան 10 սմ-ի: Մարմնի բոլոր ոսկրային և մկանային չափերը նույնպես փոխվում են, թեև ոչ նույն չափով: Մեռական հասունացման ազդեցությունը տարածվում է սրտի մկանների և մյուս բոլոր օրգանների վրա: Ավելին, մարմնի ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների փոփոխությունները տղաների մոտ ավելի ցայտուն են, քան աղջիկների մոտ: Դեռահասության վերջում տղաները, ավելի մեծ մկանային ուժ ունեն և շատ ավելի ուժեղ են աղջիկներից: Շնորհիվ այն բանի, որ 12 տարեկանից հետո ձգվող մկանների դիմադրությունը զգալիորեն մեծանում է, այս տարիքում պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել ճկունության զարգացմանը: Նյարդամկանային ապարատի բարձր կայունությունը և գրգռվածությունը նպաստում են շարժման արագության արագացմանը և մկանների կծկման արագության առումով առավելագույնի հասնելու համար: Ուստի դեռահասները պետք է զարգացնեն արագություն, ճարպկություն, դինամիկ ուժ:

15-17 տարեկանում մարմնի մորֆոֆունկցիոնալ հասունացումը գրեթե ավարտված է, բայց մկանային-կմախքային և կապանային ապարատի զարգացումը

շարունակվում է: Ծանրաբեռնվածությունից խուսափելու համար պետք է բացառել մեծ կշիռներով մարզվելը: Ավագ դպրոցի աշակերտները դեռ չեն ավարտել սրտի նյարդային կարգավորման զարգացումը: Շատ բեռնվածությունը կարող է հանգեցնել անբարենպաստ հետևանքների: Ավելին, այս տարիքի երիտասարդները հակված են գերազնահատել իրենց հնարավորությունները: Թույլ պետք է չտակ, որ աշակերտները վարժությունները կատարեն առավելագույն ինտենսիվությամբ:

Այս տարիքի աղջիկների համար բնորոշ է մարմնի քաշի ավելացումը: Ավելին, ուժն ավելանում է ավելի քիչ չափով, քան մարմնի քաշը: Դա պայմանավորված է աղջիկների մոտ հարաբերական ուժի անկմամբ, ինչի արդյունքում նրանց համար ավելի դժվար է, քան տղաների համար հաղթահարել վարժությունները, որոնց իրագործումը պահանջում է հաղթահարել սեփական քաշը: Աղջիկների համար պարտադիր են չափավոր ինտենսիվության վարժությունները, որոնք ուղղված են մեջքի, որովայնի, փոքր կոնքի մկանների ամրապնդմանը:

Ֆիզկուլտուրայի դասերին օգտագործվող ցիկլային վարժությունները, աշակերտների մոտ կարգավորելու համար կարևոր է առանձնացնել այնպիսի չափավոր ինտենսիվ մկանային ակտիվություն, որը կարող է երկար ժամանակ կատարվել առանց թթվածնի պահանջի զգալի աճի: Առավելագույնի 50% բեռնվածությունը :

Դպրոցականների մարմնի վրա ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը գնահատելու համար կարող էք օգտագործել բեռնվածության դասակարգումը, որը կազմված է 5 աստիճաններից.

1. ցածր ինտենսիվության աստիճան (20 - 30%). Այստեղ աշխատանք կարելի է անել շատ երկար: Միևնույն ժամանակ, մարմնի բոլոր ֆիզիոլոգիական գործառույթները չեն ենթարկվում ճնշման, սրտի զարկերը չի գերազանցում 100-120 զարկ/րոպե: Սա ներառում է ցածր ինտենսիվությամբ և ցածր արագությամբ վարժության ռեժիմներ:
2. չափավոր ինտենսիվության աստիճան (առավելագույն ծանրաբեռնվածության 50%). Այս աստիճանում ֆիզիկական վարժությունների կատարման ռեժիմը նպաստում է ընդհանուր դիմացկունության զարգացմանը: Վարժություններ

կատարելիս զարկերակի աշխատանքը հասնում է 130 - 160 զարկ / րոպեի: Այս աստիճանում աշխատանքը նպաստում է սիրտ-անոթային համակարգի, շնչառության և շարժիչ ապարատի գործառույթների միջև փոխազդեցության հաստատմանը:

3. բարձր ինտենսիվության աստիճան (70%). Դա դպրոցականների օրգանիզմում մկանային աշխատանքի ժամանակ առաջացնում է ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների բեռնվածություն: Այս գոտում վարժության կատարումը չի գերազանցում 4-5 րոպեն կրտսեր աշակերտների համար, իսկ ավելի մեծերի համար՝ 10 րոպեն:
4. ենթամաքսիմալ կամ բարձր ինտենսիվության աստիճան (80%). Համապատասխանում է վարժությունների ռեժիմին (կարճ տարածությունների վազք, արագություն-ուժային վարժություններ և այլն), որոնցում սրտի մկանների և այլ օրգանների ու հյուսվածքների աշխատանքը ապահովվում է հիմնականում անաէրոբ էներգիայի աղբյուրներով: Կրտսեր դպրոցականների համար ցիկլային բեռնվածության առավելագույն տևողությունը 50 վայրկյան է, ավելի մեծերի համար՝ 1 րոպե կամ ավելի:
5. առավելագույն ինտենսիվության աստիճան (100%). Համապատասխանում է ֆիզիկական վարժությունների կատարմանը առավելագույն արագությամբ, առավելագույն տեմպերով և մինչև 10 վայրկյան բեռնվածության կատարման առավելագույն ժամանակի ավելացումով: Այսքան կարճ ժամանակում սրտանոթային համակարգի, շնչառության և այլ գործառույթների ֆունկցիոնալ տեղաշարժերը բարձր արժեքների չեն հասնում:⁴

Այսպիսով, կարող ենք եզրակացնել, որ անկախ աշակերտների բեռնվածության հաշվառումից, ցանկալի արդյունքը կախված է աշակերտների անհատական ունակություններից: Ուսուցման գործընթացում պետք է օգտագործվեն զարգացնող, վերականգնող, նախապատրաստական-խթանիչ և ակտիվացնող բեռնվածություն:

⁴ Орехова В.В., Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий под ред. 1987 г., ст. 124.

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի շուրջ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ՝

- Դպրոցում, աշակերտների մոտ առողջ կենսակերպի ձեռք բերման գործընթացում, կարևոր է ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից դասի թեմատիկ պլանավորումը՝ սովորողների բեռնվածության հաշվառումը և չափավորումը: Ուսումնական նյութը պլանավորելիս դասավանդողը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցներով է նպաստելու սովորողների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի բարելավմանը, ինչպիսի օգտակար սովորություններ և բարոյականային հատկանիշներ են արմատավորելու նրանց մեջ:
- «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորումը ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի համակարգը ձևավորող փաստաթղթերի մեթոդապես հիմնավորված կազմումն է:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կատարելագործումը և արդյունավետության բարձրացումը անհնար է առանց սովորողների բեռնվածության հաշվառման և չափավորման : Ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջը աշակերտներին տարբերակված և անհատական մոտեցում ցուցաբերելն է՝ հաշվի առնելով առողջական վիճակը, սեռը, ֆիզիկական զարգացումը, շարժողական պատրաստվածությունը և մտավոր հատկությունների զարգացման առանձնահատկությունները ինչպես նաև սովորողների բեռնվածությունը :
- Մարզումներին և մրցակցային ծանրաբեռնվածությանը երեխայի հարմարվելու խնդիրը ոչ միայն տեսական, այլև գործնական հետաքրքրություն է ներկայացնում, քանի որ աշակերտի վիճակի և բեռնվածության կապը դասերի պլանավորման կարևոր կետերից է: Միննույն ժամանակ, բեռնվածության մեծություն ինքնին որոշիչ չէ, հիմնականը՝ մարմնի վիճակն է և պատրաստվածության մակարդակը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Առաքելյան Վ.Բ. և ուրիշներ, «Ֆիզիկական կուլտուրա» 1-4-րդ դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, «Աստղիկ գրատուն», 2008, 184 էջ:
2. Ասատրյան Վ.Ա. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման նոր մեթոդի կիրառումը հանրակրթական դպրոցում / Հանրապետական XXXIII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու: Եր.: ՖԿՀՊԻ.–2006, էջ 25–27:
3. Գաբրելյան Հ., Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում, Երևան, 2014, 200 էջ:
4. Գաբրիելյան Հ., Ուսումնական նյութի պլանավորում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ., 98 էջ:
5. Орехова В.В., Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий под ред. 1987 г., 124 ст..
6. <https://podarilove.ru/hy/obespechenie-differencirovannogo-i-individualnogo-podhoda-k-obuchayushchimsya/> , «Ֆիզկուլտուրայի դասերին սովորողներին տարբերակված և անհատական մոտեցման ապահովում», հասանելի է՝ 20.08.2023թ.
7. <https://urok.1sept.ru/articles/621524> , Планирование нагрузок на уроках физкультуры с учетом физиологических показателей – путь к оздоровлению учащихся , հասանելի է՝ 16.08.2023: