

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՇԻՐԱԿԻ Մ.ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը
«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում:

Վերապատրաստվող ուսուցիչ՝ _____ Հովհաննիսյան Գևորգ

Ստորագրություն անուն, ազգանուն, հայրանուն

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
Մաս 1. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հայեցակարգը, Ֆիզիկուլտուրային կրթության նպատակներն ու խնդիրները.....	5
Մաս 2. Շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակումը հանրակրթական դպրոցում.....	8
Մաս 3. Է.Վ. Դեմիդովայի 10-15 տարեկան աշակերտների հանրակրթական դպրոցում արագաուժային որակների զարգացման փորձարարական տեխնոլոգիայի ուսումնասիրությունը	13
ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ.....	16
Գրականության ցանկ	17

Ներածություն

Արդիականությունը: Ֆիզիկական կուլտուրան մարդու կյանքի անբաժանելի մասն է: Ֆիզիկական վարժությունները կարևոր դեր են խաղում հասարակության անդամների գործունեության մեջ, այդ իսկ պատճառով ֆիզիկական կուլտուրայի գիտելիքներն ու հմտությունները պետք է դրվեն արդեն տարրական դպրոցում: Դպրոցական տարիքը ամենաբարենպաստ շրջանն է բոլոր շարժողական հատկությունների զարգացման համար: Այնուամենայնիվ, որոշակի տարիքային ժամանակահատվածներում շարժողական ունակությունների փոփոխման բնական առաջընթացի տեմպերը նույնը չեն: Երեխայի մարմնի արձագանքը ֆիզիկական ակտիվությանը տարբեր է աճի և զարգացման տարբեր փուլերում: Այն ընդգրկում է ավելի մեծ և երկարատև ազդեցության որոշակի ժամանակահատվածներ, որոնք կոչվում են զգայուն: Այս ժամանակահատվածներում օրգանիզմի զգայունությունը շրջակա միջավայրի ընտրողաբար ուղղված ազդեցությունների նկատմամբ մեծանում է:

Շարժողական կարողությունների զարգացման մեջ առանձնահատուկ տեղ են գրավում արագաուժային որակները, որոնց զարգացման բարձր մակարդակը մեծ դեր է խաղում թե՛ մի շարք բարդ և պատասխանատու մասնագիտությունների յուրացման, թե՛ շատ սպորտաձևերում բարձր արդյունքների հասնելու գործում: Հատուկ գրականության մեջ կարծիքներ են արտահայտված նաև այս բարենպաստ ժամանակաշրջանների օգտագործման անհրաժեշտության օգտին, որքան հնարավոր է որոշակի ֆիզիկական որակների և համակարգման կարողությունների զարգացման, ինչպես նաև երեխայի ֆիզիկական ներուժի հավասարակշռված զարգացման համար: Եթե հաշվի առնենք, որ երեխաների ֆիզիկական ակտիվությունը և՛ պայման է, և՛ խթանիչ գործոն ինտելեկտուալ, էմոցիոնալ և այլ ոլորտների զարգացման համար, ապա անհրաժեշտ է ինտենսիվ գիտական զարգացում դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության համար:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի դասի ընթացքում շարժողական ընդունակությունների մշակման մանկավարժական պայմանները և առաջավոր փորձը

Հետազոտության խնդիրներին են՝

- ուսումնասիրել գիտամեթոդական գրականության մեջ հարցի ուսումնասիրման աստիճանը,
- ներկայացնել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդաբանությունը և առաջարկել համապատասխան ֆիզիկական վարժություններ
- ուսումնասիրել շարժողական ընդունակությունների մշակման առաջավոր փորձը, որնից է հետազոտության օրինակով
- եզրակացությունների և առաջարկությունների ամփոփում

Մաս 1. Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի հայեցակարգը, Ֆիզիկուլտուրային կրթության նպատակներն ու խնդիրները

«Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգ» հասկացությունն ամբողջությամբ արտացոլում է ֆիզիկական դաստիարակության սոցիալական պրակտիկայի պատմականորեն սահմանված տեսակը, այսինքն՝ դրա սկզբնական հիմքերի և կազմակերպման ձևերի նպատակահարմար կարգավորված մի շարք՝ կախված որոշակի սոցիալական ձևավորման պայմաններից կամ հիմքերից:

Գաղափարախոսական հիմքերը, որոնք արտահայտված են նրա սոցիալական նպատակներով, սկզբունքներով և այլ մեկնարկային գաղափարներով, որոնք թելադրված են ողջ հասարակության կարիքներով կամ առանձին դասակարգերի շահերով և, ի վերջո, որոշվում են բնիկների կողմից: սոցիալական հարաբերություններին որոշ տվյալ սոցիալական կազմավորման համար.

Տեսական և մեթոդական հիմքեր, որոնք մշակված ձևով ներկայացնում են ինտեգրալ հայեցակարգ, որը որոշում է գիտական և գործնական գիտելիքները ֆիզիկական դաստիարակության օրենքների, կանոնների, միջոցների և մեթոդների վերաբերյալ.

Ծրագրային և նորմատիվ հիմքեր, այսինքն՝ ընտրված և համակարգված ծրագրային նյութ՝ ըստ թիրախների և ընդունված հայեցակարգի, ինչպես նաև ֆիզիկական պատրաստվածության չափորոշիչների, որոնք պետք է ձեռք բերվեն ֆիզիկական դաստիարակության արդյունքում.

Կարելի է եզրակացնել, որ ֆիզիկուլտուրայի համակարգը բնութագրվում է ոչ այնքան ֆիզիկուլտուրայի պրակտիկայի առանձին երևույթներով, որքան նրա ընդհանուր կարգ ու կանոնով և, հետևաբար, նրանով, թե ինչ սկզբնական համակարգաստեղծ հիմքերն են ապահովում դրա հայեցակարգերը, կազմակերպվածությունը: ¹

¹ Անդրյուշենկո Լ.Բ Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակություն՝ հիմնված սպորտի և առողջապահական տեխնոլոգիաների ինտեգրման վրա. - Վոլգոգրադ: VGSKhA, 2001-164 էջ.

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում կատարվում են առողջապահական, ուսումնական և դաստիարակչական առաջադրանքներ:

Առողջապահական խնդիրների շարքում առանձնահատուկ տեղ է գրավում երեխաների կյանքի պաշտպանությունը և առողջության ամրապնդումը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացումը, մարմնի գործառույթների բարելավումը, ակտիվության բարձրացումը և ընդհանուր կատարողականը: Բացի այդ, կարևոր է բարձրացնել աշակերտների ընդհանուր աշխատունակությունը՝ հաշվի առնելով երեխայի մարմնի զարգացման առանձնահատկությունները, բարելավել կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեությունը:

Կրթական առաջադրանքները նախատեսում են երեխաների մոտ շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ձևավորում, ֆիզիկական որակների զարգացում. ֆիզիկական վարժությունների դերը նրա կյանքում, սեփական առողջության ամրապնդման ուղիները. Նյարդային համակարգի պլաստիկության շնորհիվ երեխաների մոտ շարժիչ հմտությունները ձևավորվում են համեմատաբար հեշտությամբ: Դրանց մեծ մասը (վազք, քայլում, դահուկ, հեծանիվ և այլն) օգտագործվում են երեխաների կողմից Առօրյա կյանք որպես փոխադրամիջոց: Շարժողական հմտությունները հեշտացնում են կապը միջավայրը և նպաստել դրա գիտելիքներին: Ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարումն արդյունավետորեն ազդում է մկանների, կապանների, հոդերի և ոսկրային համակարգի զարգացման վրա:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը **նպաստում է** գեղագիտական դաստիարակության իրականացմանը: Ֆիզիկական վարժություններ կատարելու գործընթացում պետք է զարգացնել ընկալելու, գեղագիտական հաճույք զգալու, շարժումների գեղեցկությունը, շնորհքը, արտահայտչականությունը հասկանալու և ճիշտ գնահատելու կարողությունը: Երեխաները նաև տիրապետում են սենյակի սարքավորումների հետ կապված աշխատանքային հմտություններին (ավազի փոսի տեղադրում հեռացատկի համար, սառցադաշտը լցնում և այլն):²

² Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի ձեռնարկ / Ավ.-կազմ. Գ.Բ. Պոգոսյան; Նախարան Վ.Վ. Կուզինսա, Ն.Դ. Նիկանդրով. - 2-րդ հրատ. վերանայված և ավելացնել. - Մ .: Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 2000 թ.-- 496 էջ.

Ֆիզիկական դաստիարակության **նպատակն է** զարգացնել երեխաների առողջ ապրելակերպի հմտությունները: Նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները լուծելու համար օգտագործվում են հիգիենիկ գործոններ, բնության բնական ուժեր, ֆիզիկական վարժություններ և այլն: Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների և մեթոդի կոնկրետ բովանդակությունը որոշելիս շատ կարևոր է ելնել դրանց առողջարար արժեքից՝ որպես պարտադիր չափանիշ.

- պլանավորել և կարգավորել մարզումների ծանրաբեռնվածությունը՝ կախված աշակերտի սեռից, տարիքից և մարզավիճակից.
- ապահովել բժշկամանկավարժական հսկողության կանոնավորությունն ու միասնականությունը հանձնարարությունների և մրցույթների ընթացքում:

Ուսուցիչներից է կախված աշակերտների կայուն և առողջ հետաքրքրությունը ընտրված ուղղությամբ կամ ընդհանրապես ֆիզիկական դաստիարակության տեսակի նկատմամբ ազդեցիկ դրդապատճառների և բարձր նպատակների ստեղծումը:

Երեխաների ճիշտ ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցական հաստատությունների առաջատար խնդիրներից է: «ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ» հասկացությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ամբողջությամբ բարձրացնում է նոր մակարդակ հիմք է դառնում առողջ ապրելակերպի ձևավորման համար:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը հաշվի է առնում օրգանիզմի աշխատունակության հնարավորությունները, առաջացող հետաքրքրություններն ու կարիքները, տեսողական-արդյունավետ, տեսողական-պատկերավոր և տրամաբանական մտածողության ձևերը, գործունեության գերակշռող տեսակի ինքնատիպությունը՝ կապված որի զարգացումը մեծ փոփոխություններ է տեղի ունենում երեխայի հոգեկանում և նախապատրաստում երեխայի անցումը նորին: ամենաբարձր մակարդակը դրա զարգացումը: Դրան համապատասխան, երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը զարգացնում է ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման բոլոր ձևերի բովանդակությունը և օպտիմալ մանկավարժական պայմաններում դրա իրականացումը:

Մաս 2. Շարժողական ընդունակությունների համալիր մշակումը հանրակրթական դպրոցում

Սովորելով և հաշվի առնելով յուրաքանչյուր տարիքային շրջանի երեխայի պոտենցիալ հնարավորությունների օրինաչափությունները՝ ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը նախատեսում է ֆիզիկական կուլտուրայի ողջ կրթական և կրթական համալիրի գիտականորեն հիմնավորված ծրագրի պահանջները (շարժողական հմտություններ և կարողություններ, ֆիզիկական. որակներ, որոշ տարրական գիտելիքներ), որոնց յուրացումը երեխաներին ապահովում է ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակ ավագ դպրոց անցնելու համար:

Պահանջները գերազանցելը, երեխաների ուսուցման տեմպերի արագացումը, ծրագրի միջանկյալ օղակները շրջանցելը պետք է անընդունելի համարել, քանի որ դա օրգանիզմի վրա առաջացնում է անտանելի սթրես՝ վնասելով երեխաների առողջությանը և նյարդահոգեբանական զարգացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը միևնույն ժամանակ համալիր լուծում է մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային կրթության խնդիրները: Երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման բոլոր ձևերում (դասարաններ, բացօթյա խաղեր, ինքնուրույն ֆիզիկական գործունեություն և այլն) ուսուցչի ուշադրությունն ուղղված է մտածող երեխայի դաստիարակությանը, ով գիտակցաբար գործում է իր տարիքային հնարավորություններին համապատասխան, ով հաջողությամբ տիրապետում է շարժողական գործողությունների բազմազանությանը:

Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությամբ պետք է հոգա թե՛ ընտանիքը, թե՛ դպրոցի ողջ ուսուցչական կազմը: Սպորտային ղեկավարը, ով աշխատում է տարրական դպրոցական տարիքի երեխաների հետ, պետք է լավ իմանա նրանց ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները: Երեխայի մարմնի առանձնահատկությունների անբավարար իմացությունը կարող է հանգեցնել ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդների սխալների և, որպես հետևանք, երեխաների ծանրաբեռնվածության՝ վնասելով նրանց առողջությանը:

Տարրական դպրոցականների ֆիզիկական զարգացումը կտրուկ տարբերվում է միջին տարիքի երեխաների զարգացումից: և հատուկ ավագ դպրոցական տարիք: Եկեք

անդրադառնանք կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններին: Զարգացման որոշ ցուցանիշներով տարրական դպրոցական տարիքի տղաների և աղջիկների միջև մեծ տարբերություն չկա՝ մինչև 11-12 տարեկան տղաների և աղջիկների մարմնի համամասնությունները գրեթե նույնն են: Այս տարիքում հյուսվածքների կառուցվածքը շարունակում է ձևավորվել, դրանց աճը շարունակվում է: Երկարությամբ աճի տեմպերը նախորդ ժամանակաշրջանի համեմատ փոքր-ինչ դանդաղում են նախադպրոցական տարիք, բայց մարմնի քաշը մեծանում է: Աճը տարեկան ավելանում է 4-5 սմ-ով, իսկ քաշը՝ 2-2,5 կգ-ով:

Ավելի ուշ կրծքավանդակի շրջագիծը նկատելիորեն մեծանում է, նրա ձևը փոխվում է դեպի լավը՝ վերածվելով կոնի, որի հիմքը դեպի վեր է: Դրա շնորհիվ թոքերի կենսական հզորությունը մեծանում է: 7 տարեկան տղաների մոտ թոքերի կենսունակության ուսումնասիրման ժամանակ ստացել են նման տվյալներ³

	Աշակերտի սեռը	Թոքերի կենսունակություն (մլ)
1	Տղաներ	1400
2	աղջիկներ	1200

Աշակերտի ֆիզիկական որակների զարգացման վրա ազդում են ֆիզիկական դաստիարակության տարբեր միջոցներ և մեթոդներ: Արագության զարգացման արդյունավետ միջոց են վարժությունները, որոնք ուղղված են շարժումներ արագ կատարելու ունակության զարգացմանը: Երեխաները վարժությունները լավագույնս սովորում են դանդաղ տեմպերով: Ուսուցիչը պետք է ապահովի, որ վարժությունները երկարատև, միապաղաղ չլինեն: Ցանկալի է դրանք կրկնել տարբեր պայմաններում՝ տարբեր ինտենսիվությամբ, բարդություններով, կամ հակառակը՝ պահանջների նվազմամբ:

³ Ֆիզիոլոգիայի ուսուցչի ձեռնարկ / Ավ.-կազմ. Գ.Բ. Պոգոսյան; Նախաբան Վ.Վ. Կուզինս, Ն.Դ. Նիկանդրով. - 2-րդ հրատ. վերանայված և ավելացնել. - Մ. : Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 2000 թ.-- 496 էջ.

Երեխաներին վազքի առավելագույն տեմպը զարգացնելու համար կարող են օգտագործվել հետևյալ վարժությունները՝

- ✓ արագ և դանդաղ վազք;
- ✓ վազում արագացումով ուղիղ գծով,
- ✓ անկյունագծով:

Օգտակար է վարժություններ կատարել տարբեր տեմպերով, ինչը նպաստում է երեխաների մոտ մկանային տարբեր ջանքեր առաջարկելու ունակության զարգացմանը՝ նախատեսված տեմպի հետ կապված: Շարժումների տեմպը որոշ ժամանակ պահպանելու ունակության զարգացման համար կարճ տարածություններով վազքը՝ 15, 20, 30 մետրը արդյունավետ միջոց է: Շարժման արագ մեկնարկ սովորեցնելիս օգտագործվում է ազդանշանների համաձայն արագացումով վազք; սկսել տարբեր մեկնարկային դիրքերից: Այս վարժությունները ներառված են առավոտյան վարժությունների, ֆիզիկական դաստիարակության, վարժությունների, բացօթյա խաղերի մեջ:

Ճարպկության զարգացման համար անհրաժեշտ են համակարգման և պայմանների ավելի բարդ վարժություններ. անսովոր մեկնարկային դիրքերի օգտագործում (վազք և մեկնարկային դիրք ծնկների վրա, նստած, պռոկած); ցատկել մեկնարկային դիրքից՝ կանգնած մեջքով դեպի շարժման ուղղությամբ; տարբեր դիրքերի արագ փոփոխություն; արագության կամ շարժման տեմպի փոփոխություններ; մի քանի մասնակիցների կողմից փոխհամաձայնեցված գործողություններ կատարելը: Կարող են օգտագործվել վարժություններ, որոնցում երեխաները ջանքեր են գործադրում հավասարակշռությունը պահպանելու համար՝ տեղում պտտվել, ճոճանակի վրա ճոճվել, ոտքի մատների վրա քայլել և այլն:

Ուժային կարողությունների զարգացման համար վարժությունները բաժանվում են 2 խմբի՝ դիմադրողականությամբ, որն առաջացնում է նետված առարկաների ծանրությունը, և որոնց իրականացումը դժվարացնում է քաշը: Սեփական մարմինը(ցատկել, մագլցել, կծկվել): Կրկնությունների քանակը կարևոր է՝ փոքրը չի նպաստում ուժի զարգացմանը, իսկ չափազանց մեծը կարող է հանգեցնել հոգնածության:

Պետք է հաշվի առնել նաև վարժության տեմպը: Որքան այն բարձր է, այնքան քիչ անգամ պետք է կատարել: Ուժային վարժություններում նախապատվությունը պետք է տրվի մարմնի հորիզոնական և թեք դիրքերին: Նրանք ազատում են սրտանոթային համակարգի և ողնաշարի սթրեսը, ինչպես նաև նվազեցնում են արյան ճնշումը վարժությունների ժամանակ:

Դիմացկունությունը զարգացնելու համար առավել հարմար են ցիկլային վարժությունները (քայլում, վազում, ցատկ, լող և այլն): Այս վարժությունների կատարմանը մասնակցում են մեծ թվով մկանային խմբեր, լավ հերթափոխվում են մկանային լարվածության և թուլացման պահերը, կարգավորվում են կատարման տեմպը և տևողությունը:

Բնակչության և անհատի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը պետք է լինի շարունակական (ֆիզիկական դաստիարակության երկարաժամկետ համակարգ): Սակայն գործնականում այն կարող է իրականացվել միայն առանձին համեմատաբար անկախ ֆիզիկական վարժությունների տեսքով: Ֆիզիկական վարժությունները կարող են իրականացվել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետների կողմից. դրանք կարող են ունենալ նաև սիրողական բնույթ:

Վարժություններ որովայնի մկանների համար

1. «Երկար և կարճ ոտքեր» վարժություն: Նստած հատակին (նստարանին), ոտքերն ուղիղ միասին, ձեռքերը՝ ետևում: Ոտքերդ թեքելով, քաշեք դրանք դեպի կրծքավանդակը և ուղղեք (միասին և հերթով): Նույնը պատկած դիրքում:

2. Վարժություն «Հեծանիվ»: Պտակած մեջքի վրա, ոտքերը ուղիղ, ձեռքերը մարմնի երկայնքով: Շարժե՛ք ոտքերը՝ ծալելով և ուղղելով դրանք, ինչպես հեծանիվ վարելիս (5-8 վայրկյան): Հանգստի ընդմիջումներ կատարեք:

3. «Մկրատ» վարժություն : Հակադարձեք ուղիղ ոտքերի հաճախակի շարժումներին վեր ու վար: Ընդմիջումներ կատարեք պատկած վիճակում:

4. Ոտքերն իրարից հեռու, ձեռքերը դեպի կողքերը: Թեքվեք առաջ, հպեք ձեր ոտքերի մատներին, ուղղվեք վերև: Նույնը, նստած դիրքից, ոտքերը բացված:

5. Վարժություն «Պոմպ»: Ոտքերն ուսի լայնությամբ: Իրանը թեքեք աջ և ձախ, մի ձեռքը սահում է մինչև մկանային խոռոչի տակ, երկրորդը՝ ազդրով: Նույնը՝ նստարանին, աթոռին նստած:

6.Ծնկի իջած, ձեռքերը գոտին: Նստեք հատակին աջ կողմում, ուղղեք, ձախ, ուղղեք (սկզբում կարող եք օգտագործել ձեր ձեռքերը): Նույնը, ձեռքերը գլխի հետևում: Նույնը՝ գնդակը ձեռքին:

Կարող եք պարանոցի մկանների վարժություններ առաջարկել, որոնցից մեծապես կախված է գլխի ճիշտ դիրքը և, հետևաբար, լավ կեցվածքը: Օրինակ՝ կանգնած դիրքում, ոտքերի լայնությունը բացած, ձեռքերը գոտին դրած, գլուխը թեքեք առաջ, դեպի կողքերը, թեքվեք աջ և ձախ: Նստած դիրքում գլխով շրջանաձև շարժումներ արեք; ձեռքերը սեղմելով պարանոցի հետևի մասում «կողպեքի մեջ», ձեռքերով գլուխը հետ տարեք դիմադրությամբ:

Տրված վարժությունների մեծ մասը կատարվում է ինչպես առանց առարկաների, այնպես էլ դրանցով: Օղակների, գնդակների, խորանարդիկների օգտագործումը զգալիորեն աշխուժացնում է վարժությունները, ակտիվացնում ձեռքի մկանները: Երեխաների համար ավելի հետաքրքիր է դրանք կատարել, իսկ մեծահասակների համար ավելի հեշտ է վերահսկել շարժումների որակը: Սողալը, մագլցելը, գլխի վրա փոքր բեռով քայլելը լավ է ազդում կեցվածքի վրա:

«Լավ» կեցվածքը հիշելը պետք է լինի նաև երեխաների սպորտային վարժություններում: Այսպիսով, սեղանի թենիս, բադմինտոն խաղալիս մի ձեռքը ներգրավված է, ուսի գոտին կարող է թեքվել: Սկուտեր վարելը հաճախ կատարվում է մեկ ոտքի հրումով, ինչը հանգեցնում է ողնաշարի կորուսյալ: Հեծանիվի երկարատև օգտագործմամբ, դրա չափսերի վատ ընտրությամբ, մեջքի թեքություն կարող է առաջանալ, կոնքը ոլորված է, և կրծքավանդակը սեղմվում է: Ավելորդ ցատկերը, պարանի միջով, մեծ ճնշում են գործադրում ողնաշարի, ոտքերի կամարների վրա, հատկապես, եթե ցատկերը դժվար են (երեխան շարժումների վատ համակարգվածություն ունի): Սպորտային վարժություններ կատարելիս միանգամայն անհրաժեշտ է պահպանել կանոններն ու կանոնները, նպատակահարմար է համատեղել դրանց տարբեր տեսակները:

Մկանային լարվածությամբ վարժությունները խորհուրդ է տրվում կատարել սկզբնական նստած կամ պառկած դիրքերից, որոնց դեպքում սրտանոթային համակարգի ծանրաբեռնվածությունը նվազում է, ողնաշարը թեթևանում է, իսկ

աղջիկների համար դա առանձնահատուկ նշանակություն ունի, քանի որ այս դիրքերը նվազեցնում են որովայնի լարվածությունը և կոնքի մկանները:

Մաս 3. Է.Վ. Դեմիդովայի 10-15 տարեկան աշակերտների հանրակրթական դպրոցում արագաուժային որակների զարգացման փորձարարական տեխնոլոգիայի ուսումնասիրությունը

Ստորև ներկայացվում է Է.Վ. Դեմիդովայի 10-15 տարեկան աշակերտների հանրակրթական դպրոցում արագաուժային որակների զարգացման փորձարարական տեխնոլոգիայի ուսումնասիրության արդյունքները, որը թույլ կտա պատկերացումներ կազմել առանձին շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը ուղղված ուսուցչի աշխատանքները և դրանց դերը ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Հետազոտության նկարագրությունը: Մինչ փորձի մեկնարկը, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, դիտարկված երեք դասարանների աշակերտները կատարել են արագության-ուժի ուղղվածության թեստային վարժություններ՝ փորձի սկզբին մասնակցողների մարմինը պատրաստելու և թեստային վարժությունների տեխնիկան յուրացնելու համար: Նախնական նախապատրաստությունից հետո, մինչ փորձի մեկնարկը, իրականացվել է աշակերտների հարցում: Որոշել և գնահատել արագաուժային պատրաստվածության աստիճանը, համաեվրոպական վերահսկողության թեստեր երկար ցատկ կանգնած դիրքից, հինգ ցատկ կանգնած դիրքից, մաքուրային վազք 10 x 5 մ, նստած դիրքից հատակին զցել 1 կգ կշռող բժշկական գնդակը, մարմինը պռակած դիրքից բարձրացնելով 30 վայրկյան:

Բոլոր դասարաններում դպրոցական ֆիզկուլտուրայի ընդհանուր ընդունված ծրագրով դպրոցի ուսուցչի կողմից անցկացվում էր շաբաթական 3 ֆիզկուլտուրայի դասաժամ: Վերահսկիչ դասը ամբողջությամբ ուսումնասիրվել է **ավանդական մեթոդով**: Փորձարարական դասարաններում ներդրվել է մոդուլային վերապատրաստման տեխնոլոգիա, որի հիմնական առանձնահատկությունները հետևյալն էին. խաղի ձևը կատարել է 2 մարզում և 2 վերականգնողական վարժություն՝

շրջանաձև մարզման մեթոդով: Փորձարկվողները կատարել են 3-4 վարժությունների շարք: Մարզումների և վերականգնողական վարժությունների ավարտի ժամանակը 20-30 վայրկյան է, հաջորդ տարածությանը անցումը և հաջորդ վարժությանը պատրաստվելը 15-20 վայրկյան է (ծանրաբեռնվածությունը ինքնուրույն կարգավորվում էր սովորողների կողմից): Ուսուցողական վարժությունների քանակը ներառում էր՝ վազք և 1 կգ կշռող բժշկական գնդակը հատակին նստած մեկնարկային դիրքից նետելը: Վերականգնողական վարժությունների քանակը ներառված է՝ շնչառությունը վերականգնելու վարժություններ, վերին ուսի գոտու մկանները ձգելու վարժություններ (նետումներից հետո) և ստորին վերջույթների մկանները (ցատկելուց հետո): Այս ծրագրով դասերը անցկացվել են 8 շաբաթ:

Արագաուժային որակների զարգացման ընտրված մեթոդաբանության արդյունավետության ստուգումն իրականացվել է հիմնական փորձի ընթացքում, որին մասնակցել են Ախուրյան համայնքի դպրոցի առաջին դասարանների 75 աշակերտ: Վերահսկիչ խումբը ($n = 24$) վերապատրաստվել է դպրոցական ստանդարտ ծրագրի համաձայն, իսկ փորձարարականը ($n = 43$) ըստ մոդուլային ուսուցման տեխնոլոգիայի դասի հիմնական մասում 10-12 րոպե ուսուցողական վարժությունների տեղողությամբ: լինելով 30 վայրկյան:⁴

Փորձարկումն իրականացվել է փորձի սկզբում և վերջում: Օգտագործված թեստերը հաստատվել են երկրորդ փուլում: Այս փորձի նպատակն էր բացահայտել ընտրված մեթոդաբանության արդյունավետությունը արագություն-ուժային որակների մշակման համար:

Թրեյնինգային մոդուլի օգտագործումը կայացել է խաղային ձևով, ինչը մեծ հաճույքով է ընկալվել աշակերտների կողմից: Դպրոցի ուսուցչի կողմից անցկացված թեստավորումը հաստատում է փորձարարական խմբերի երեխաների արդյունքների գերազանցությունը վերահսկիչ խմբի երեխաների արդյունքների նկատմամբ:

⁴ Դեմիրովա Է.Վ. Կրթություն գիմնագիայում. - Մ .: Հրատարակչություն: «Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսություն և պրակտիկա», 2004. - 327 էջ.

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների խոսքով, այս տեխնոլոգիայի կիրառումը դիվերսիֆիկացրեց դասը և մեծացրեց աշակերտների հետաքրքրությունը:

Մոդուլային ուսուցման տեխնոլոգիան փոքր ընդգրկում է (10-12 րոպե) պարապմունքների հիմնական մասում՝ ուղղված արագության-ուժի որակների զարգացմանը:

Փորձարարական աշխատանքի ուսումնասիրությունը հնարավորություն տվեց ևս մեկ անգամ հաստատել, որ կրտսեր դպրոցական տարիքում շարժողական ընդունակությունների զարգացման համար անհրաժեշտ է նպատակաուղղված աշխատանք, ինչպես իրականացված հետազոտության մեջ խորհուրդ է տրվում արագություն-ուժային որակների զարգացման համար 30 վայրկյան նպատակաուղղված կատարել հատուկ վարժություններ՝ 1 րոպե հանգստի ընդմիջումով, իսկ կրտսեր դպրոցականների արագ-ուժային որակների էական զարգացման համար բավարար է 6-8 շաբաթը, շաբաթական 3 պարապմունք այս տեխնոլոգիայի կիրառմամբ:

Հարկ է ընդգծել, որ լավագույն փորձի ուսումնասիրությունը թույլ կտա ուսուցչին ներդնել, որ տեխնոլոգիաներ և զարգացնել մասնագիտական գիտելիքները:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի շուրջ ուսումնասիրությունների և անցկացված հետազոտության արդյունքում դուրս են բերվել հետևյալ եզրահանգումները.

1. Աշակերտների շարժունակության բարձրացումը շատ արդիական խնդիր է: Ժամանակակից աշխարհում թե մեծահասակների, թե երեխաների կյանքը պասիվացման միտում ունի: Աշակերտը ընդունակ է ինքնակազմակերպման միջոցով ձգտել ինքնաճանաչման: Նրանք ձևավորում են վստահություն սեփական ուժերի և կյանքի հանդեպ և հաջողությամբ կառավարում են սեփական ժամանակը, գիտելիքները և հմտությունները:
2. Հասարակության անդամներից ոչ բոլորը որպես մասնագիտություն կրնան որևէ սպորտաձև: Մեր գործողությունները ուղղված են փորձելու յուրաքանչյուր անհատի մեջ սիրողական սպորտով կամ օրական վարժություններ կատարելու միջոցով մարդու կեցվածքը ճիշտ պահել: Եվ քանի որ երեխաները մեր ապագան են, ճիշտ կլինի այս հատկանիշները ձևավորել ավելի վաղ հասակից, մասնավորապես ձևավորել գիտակցություն, որ շատ շարժվելը, մաքուր օդում քայլելը, ֆիզիկական ակտիվությունը ինչ դրական նախադրյալներ են ստեղծում մեր <<առողջ մարմնում առողջ հոգի>> ունենալու համար:
3. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժողական ընդունակությունների մշակումը նպաստում է երեխաների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացմանը, որը իր հերթին նպաստում է ակտիվ կենսակերպի վարմանը:
4. Փորձի ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ առանձին շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը անհրաժեշտ է հատկացնել հատուկ ուշադրություն, իսկ ժամանակից տեխնոլոգիաների կիրառությունը կարող է նպաստել շարժողական ընդունակությունների զարգացման դրական տեղաշարժերին: այս գործընթացներում կարևոր է պարբերականության ապահովումը և ուղղորդված ներգործությունների իրականացումը:

Գրականության ցանկ

1. Անդրյուշենկո Լ.Բ Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակություն՝ հիմնված սպորտի և առողջապահական տեխնոլոգիաների ինտեգրման վրա. - Վոլգոգրադ: VGSKhA, 2001-164 էջ
2. Դեմիդովա Է.Վ. Կրթություն գիմնազիայում. - Մ .: Հրատարակչություն: «Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսություն և պրակտիկա», 2004. - 327 էջ.
3. Listova O. Սպորտային խաղեր ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին - (Ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը դպրոցում) SportAcademPress 2001 276թ էջ
4. Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի ձեռնարկ / Ավ.-կազմ. Գ.Ի. Պոզադան; Նախաբան Վ.Վ. Կուզինա, Ն.Բ. Նիկանդրով. - 2-րդ հրատ. վերանայված և ավելացնել. - Մ .: Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 2000 թ.-- 496 էջ