

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

«ՇԻՐԱԿԻ Մ.ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի կողմից սովորողների կրթական հետաքրքրությունների վրա հիմնված ֆիզկուլտ առողջարարական և մարզական միջոցառումների կազմակերպումը հանրակրթական դպրոցներում:

Վերապատրաստվող ուսուցիչ՝ _____ Պատրիկյան Հասմիկ

Ստորագրություն անուն, ազգանուն, հայրանուն

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
Գլուխ 1. Ֆիզկուլտ առողջարարական և մարզական միջոցառումների կազմակերպումը հանրակրթական դպրոցներում.....	4
Գլուխ 2. Սպորտային միջոցառման օրինակ և վերլուծություն.....	12
2.1 Սպորտլանդիայի կազմակերպում	12
2.2 Արշավ	14
2.3 Հետազոտության արդյունքներ	15
Եզրակացություն	19
Գրականության ցանկ	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթական դպրոցում դասավանդվող բոլոր առարկաների շարքում կան ձևավորված շատ արդյունավետ, նպատակային և գեղեցիկ միջոցառումների շարք: Այդ առարկաների մեջ ֆիզկուլտուրան առանց առողջարարական և մարզական միջոցառումների պատկերացնելն անհնարին է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամի ընթացքում կատարվում է աշակերտների մարզում, կոփում, դաստիարակում, իսկ ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցառումների կազմակերպումը նպաստում է աշակերտների մոտ թիմային կազմակերպչական, ստեղծագործական կարողությունների զարգացմանը, որը իր հերթին նպաստում է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու հետաքրքրությունների ձևավորմանը: Միջոցառումները որպես կանոն թույլ են տալիս, որ նախապատրաստվելիս բոլոր աշակերտները ակտիվ մասնակցեն՝ թիմերի ստեղծմանը և դրանց անվանակոչմանը, պարզևատրման համակարգի ձևավորմանը, ցուցապաստառների պատրաստմանը, աշխատանքի համաչափ բաժանման շնորհիվ: Թեման ժամանակակից դպրոցում շատ արդիական է: Մարզական միջոցառումների ժամանակ աշակերտը սովորում, վարժվում է թիմային աշխատանքի, տեսնում է մարզումների ընթացքում ունեցած հաջողությունները, ոգևորվում դրանցով:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել սովորողների կրթական հետաքրքրությունների վրա հիմնված ֆիզկուլտ-առողջարարական և մարզական միջոցառումների կազմակերպման առանձնահատկությունները հանրակրթական դպրոցում:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են.

- ուսումնասիրել գիտամեթոդական գրականության մեջ հարցի ուսումնասիրման աստիճանը,
- ուսումնասիրել և վերլուծել թեմայի հիմնախնդիրը միջոցառման օրինակով
- իրականացնել դպրոցի աշխատանքների վիճակագրության ուսումնասիրություն
- եզրակացությունների և առաջարկությունների ամփոփում

Գլուխ 1. Ֆիզկուլտ-առողջարարական և մարզական միջոցառումների կազմակերպումը հանրակրթական դպրոցներում

Վերջին տարիներին մեր հանրապետությունում զգալիորեն աճել է հետաքրքրություն դեպի սպորտային մրցումներ: Դրական փոփոխությունների նման զգալի շրջանակը, դպրոցականների մարմնի վրա թույլ են տալիս դրանք օգտագործել մանկավարժական բազմաթիվ խնդիրների լուծման համար, ներառյալ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի խթանումը, դպրոցականների առողջ ապրելակերպը:

Պետություն հատուկ ուշադրություն է դարձնում աճող սերունդների ֆիզիկական և սոցիալական առողջությանը: Անցած տասնամյակների ընթացքում մեր երկրում նկատվում է բնակչության առողջության անկում:

Առողջարարական միջոցառումների նպատակը դպրոցի ողջ անձնակազմի ակտիվ մասնակցությունն է, որը որոշում է աշակերտների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը, ոչ ստանդարտ պայմաններում և խաղային իրավիճակներում ֆիզիկական որակներ ցուցադրելու կարողությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացումը կարևոր բաղադրիչ է պետության սոցիալական քաղաքականությունը՝¹

- բացահայտում մարդկանց կարողությունները,
- բերում է առողջության բարելավման,
- բարձրացնում կյանքի որակը, թույլ տալով հասնել լավին կրթական և մարզական գործունեության մեջ,
- ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագրի կրթական չափորոշիչների ապահովում,
- խոստումնալից աշակերտների ընտրություն՝ նրանց սպորտային բաժիններում և շրջաններում կանոնավոր պարապմունքներում ներգրավելու համար
- դասարանների և դպրոցների հավաքական թիմեր ձևառք բերելու համար դպրոցականների նույնականացում,

¹ Былеева, Л. В. Подвижные игры: учеб, пособие для студентов вузов фи-зич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.

- դպրոցականների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակի բացահայտում՝ ֆիզիկական դաստիարակության կրթական գործընթացը բարելավելու համար,
- դպրոցականների պատշաճ շարժիչ ռեժիմի պահպանում, մարմնի կենսագործունեության օպտիմալ պայմանների ապահովում,
- մտավոր կատարողականության մակարդակի բարձրացում:

Մպորտային մրցումները արտադպրոցական գործունեության ամենահետաքրքիր, հետաքրքիր ձևերից են: Նրանք լուծում են հետևյալ խնդիրները՝

1. ներգրավել աշակերտներին համակարգված ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտ,
2. դպրոցականների զանգվածային ֆիզիկական կուլտուրայի շարժման զարգացում,
3. երեխաների առողջության,
4. ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության խթանում:

Մրցույթները, ինչպես արտադասարանական գործունեության այլ տեսակներ, ներառված են դպրոցի ընդհանուր տարեկան պլանում: Ուսումնական տարվա սկզբին հստակորեն որոշվում են ժամկետները՝ հաշվի առնելով, թե որ մրցույթի նախապատրաստական աշխատանքներն են նախապես իրականացվում: Համաձայն հանրակրթական դպրոցի կանոնակարգի՝ տարրական դասարանների աշակերտները տարվա ընթացքում պետք է մասնակցեն առնվազն 8-10 մրցույթների:

Մրցույթներն անցկացվում են դպրոցի տնօրենի ընդհանուր հսկողությամբ: Նրանց կազմակերպմանն ու մրցավարությանը նպատակահարմար է ներգրավել դպրոցի մարզական ակտիվի բոլոր ուսուցիչներին: Օգտակար է նրանց մոտ հրավիրել ծնողներին և հովանավոր կազմակերպությունների ներկայացուցիչներին:

Մրցումները ներառում են ֆիզիկական վարժությունների այն տեսակները, որոնք ուսումնասիրվում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, և այն մարզաձևերը, որոնցում սեկցիոն աշխատանքներ են իրականացվում դպրոցում: Մրցութային ծրագիրը կազմվում է՝ հաշվի առնելով աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածությունը: Ցանկացած աշակերտի մրցումներին մասնակցելուն պետք է նախորդի

համապատասխան մարզական պարապմունք: Կատարելու համար յուրաքանչյուր մասնակից պետք է ունենա բժշկի թույլտվություն:

1.1 Սպորտային միջոցառումների կազմակերպման ձևերն ու փուլերը

Յուրաքանչյուր մրցույթ անցկացվում է կանոնակարգին համապատասխան, որտեղ նշվում են՝²

- մրցույթի նպատակներն ու խնդիրները,
- կառավարումը,
- ժամանակը և վայրը,
- մասնակիցները,
- ծրագիրը,
- պայմանները
- վարկանիշը,
- լավագույն մասնակիցներին և թիմերին պարգևատրելու կարգը,
- հայտի ձևը և դրա ներկայացման ժամկետները:

Դպրոցական մրցույթներն անցկացվում են մի քանի փուլով.

Փուլ 1 - դասարանի ներսում

Փուլ 2 - դասարանների միջև

Փուլ 3 - դպրոցների միջև:

Սպորտային տոնի կազմակերպումը կազմակերպչական և մանկավարժական գործընթաց է, որի հիմքում ընկած է հոգեբանական և մանկավարժական, ստեղծագործական, կազմակերպչական և քարոզչական գործունեության փոխհարաբերությունները: Այս գործընթացը կարող է ազդել բոլոր ուսանողների վրա, ովքեր մասնակցում են սպորտային փառատոնին դրա կազմակերպման գործընթացի բոլոր փուլերում: Կախված այն դերից (կազմակերպիչ, մասնակից, հանդիսատես), որը մասնակիցը կատարում է մարզական միջոցառման նախապատրաստման և անցկացման ընթացքում, նրա վրա գերիշխող ազդեցություն են ունենում մանկավարժական գործընթացի որոշ կողմեր:

² Мархотка, Т. П. Как учитывать психологические особенности подростков на уроках физической культуры / Т. П. Мархотка. — Текст : Непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 12 (116). — С. 897-899

Դպրոցում սպորտային միջոցառումների կազմակերպիչը հիմնականում համարվում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը: Է.Ա.Ստեփանյանը «Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը մարզական միջոցառումների պայմաններում» հոդվածում նշում է, որ իր աշխատանքի բարդությունը կայանում է նրանում, որ նա տոնի ամբողջ նախապատրաստումը (ամբողջ անձնակազմի աշխատանքը) կատարում է գրեթե ինքնուրույն:

Իսկ դպրոցում տոնի մասնակիցների փոքր թիվը պահանջում է անհատական մոտեցում և կազմակերպչի անմիջական անձնական շփում յուրաքանչյուր մասնակցի հետ: Այդ իսկ պատճառով, մարզական միջոցառումների նախապատրաստման և անցկացման համար ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է ունենա բավականին բարձր գիտելիքներ տարբեր ոլորտներից և ունենա անձնական որակներ, որոնք թույլ կտան իրականացնել կազմակերպիչ-տնօրենի, ուսուցչի գործառույթները:

Այս առումով գրեթե բոլոր ուսուցիչներն ու աշակերտները պետք է ներգրավված լինեն հենց մարզական փառատոնի կազմակերպման, ծրագրավորման, նախապատրաստման և անցկացման գործում:

Սպորտային միջոցառման կազմակերպման մեթոդոլոգիան բավականին բարդ գործընթաց է, որը բաղկացած է հետևյալ փուլերից՝ նախապատրաստում, անցկացում և ամփոփում:

Տոնի նախապատրաստությունը ներառում է հետևյալ գործողությունները. սցենարի մշակում;

- մասնակիցների միջև դերերի բաշխում և պարտականությունների բաշխում.
- որոնել անհրաժեշտ երաժշտական ստեղծագործությունները.
- գույքի կամ դահլիճի պատրաստում;
- -զինանշանների, պարագաների արտադրություն; սպորտային հագուստ (անհրաժեշտության դեպքում), հրավիրատոմսեր և այլն:

Միջոցառումը պետք է վստահել խաղավարին, որն ունի անձնական և մասնագիտական որակների որոշակի փաթեթ: Նա պետք է զգա իրավիճակը, կարողանա մարզական իրադարձությունը դարձնել անհրաժեշտ ուղղությամբ, ներառյալ՝ հաշվի առնելով ցանկացած աշակերտի և ընդհանուր դասարանի

առանձնահատկություններն ու հնարավորությունները՝ միաժամանակ կարգավորելով և վերահսկելով ֆիզիկական, մտավոր և հուզական սթրեսը:

Առաջատար սպորտային փառատոնի պրոֆեսիոնալիզմը կայանում է նրանում, որ բոլորին՝ կրտսերից մինչև ավագ դասարաններ ներգրավել տոնի անցկացման գործընթացում, ոչ թե ճնշել աշակերտների նախաձեռնությունը, այլ հնարավորություն տալ նրանց զգալ որպես մարզական փառատոնի լիիրավ տեր: Մրցույթներ կազմակերպելու և անցկացնելու համար ստեղծվում է հանձնաժողով, որը գլխավորում է հանձնաժողովի նախագահը: Նրա պարտականությունները ներառում են՝

- Մրցավարների ընտրություն,
- նրանց միջև պարտականությունների բաշխում,
- մրցութային վայրերի պատրաստման վերահսկում,
- մրցույթների ժամանակացույցի կազմում
- մրցույթների անցկացման ապահովումը կանոնակարգին և ծրագրին համապատասխան:

Գլխավոր մրցավարի որոշումները պարտադիր են բոլոր մրցավարների և մրցույթի մասնակիցների համար: Մրցույթի ավարտին գլխավոր դատավորը քարտուղարի հետ միասին ամփոփում է արդյունքները, կազմում փաստաթղթեր:

Մեր դիտարկումները և սեփական մանկավարժական փորձը ցույց է տալիս, որ մրցումների նախապատրաստման և անցկացման համար անհրաժեշտ է հնարավորինս շատ աշակերտների ներգրավել: Նրանք սովորաբար մրցումների համար տեղեր են պատրաստում, գույքագրում, տեղավորում և կազմում մրցավարական արձանագրություններ:

Երեխաները, ովքեր չեն մասնակցում մրցույթներին, աշխատում են որպես դատավոր (լավ հրահանգված լինելով՝ նրանք կարող են չափումներ կատարել և արդյունքներ գրանցել, միավորներ հավաքել):

Դպրոցում անցկացվում են թիմային մրցումներ (դասարանի թիմերի միջև, առանց մասնակիցների անձնական արդյունքների բացահայտման օղակների միջև) և անհատական-թիմային մրցումներ (բացահայտվում են մասնակիցների թիմային և անձնական արդյունքները), որոնք ամենատարածվածն են:



Անձնական արդյունքները որոշվում են մասնակիցների թվային ցուցանիշներով՝ կախված մրցույթի տեսակից: Թիմի արդյունքները որոշվում են տարբեր ձևերով, որոնցից մեկը պետք է նշվի մրցույթի կանոնակարգում (օրինակ՝ գրաված տեղերի քանակով, միավորների քանակով և այլն):

Խաղի մրցումները անցկացվում են երկու եղանակներից մեկով՝ «վերացում», որտեղ պարտվող թիմը դուրս է մնում հետագա մրցումներից կամ «շրջանաձև», որտեղ բոլոր մրցակիցները (թիմերը) դիմակայում են միմյանց:³

Դպրոցում յուրաքանչյուր մրցույթ սկսվում է հանդիսավոր մասով՝ մրցույթի բացման շքերթ, տնօրենի ողջույնները, դրոշի բարձրացումը: Մրցույթն ավարտվում է մասնակիցների կառուցմամբ, մրցույթի արդյունքների հրապարակմամբ և հաղթողներին մրցանակների հանձնմամբ:

Մրցույթին բժշկի ներկայությունը պարտադիր է:

Մրցույթի փակման ավարտին դրոշն իջեցվում է: Մրցումների արդյունքները կազմվում և փակցվում են տրիբունայում կամ մարզական փառքի անկյունում:

Ներդպրոցական մրցույթների հաջող անցկացումն ու ամենամեծ մանկավարժական ազդեցությունն ապահովող պայմաններն են.

1. աշակերտների ժամանակին ծանոթացում մրցույթի իրավիճակին և պայմաններին.

³ : <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19546>

2. գունեղ ձևավորում և մրցութային կայքերի ժամանակին պատրաստում.
3. որակավորված մրցավարություն
4. սանիտարահիգիենիկ պահանջներին համապատասխանելը
5. օպերատիվ ամփոփում մրցույթի արդյունքների վերաբերյալ տեղեկատվության հետ.
6. գունեղ ձևավորում և մրցութային վայրերի ժամանակին պատրաստում.
7. մրցույթների անցկացման պարզություն և հաշվանցումների համակարգ, որը հնարավորություն է տալիս կազմակերպմանն ու դատավարությանը ներգրավել ոչ միայն ուսուցիչներին, այլև դպրոցականներին.
8. անցողիկություն՝ երկար մրցումները հոգնեցնում են երեխաներին, նվազեցնում է մոտոցիկլային ու հետաքրքրությունը:

Երիտասարդ սերունդը պետք է ապահովված լինի առողջության զարգացման և ձևավորման օպտիմալ պայմաններով: Նպատակաուղղված գործունեության հետևողական իրականացման համար երեխաների առողջության բարելավում: Նմանատիպ բոլոր մրցույթները անցկացվում են ամեն տարի քաղաքային, թաղամասի, մարզական միջոցառումների միասնական օրացուցային պլանի: Այս պլանն իրականացնելիս ներգրավված են այս ուղղությամբ աշխատող քաղաքի կազմակերպություններն ու օբյեկտները:

Ֆիզկուլտուրայի գծով աշխատող մանկավարժների նպատակներից մեկը պետք լինի՝ աշխատել դպրոցականների առողջության խթանման դասընթացներին ներգրավել բոլոր հնարավոր մեթոդները, զարգացնել հետաքրքրություն, ձևավորել ակտիվ կյանքի դիրքի, ինչը նրանց կօգնի սպորտն և առողջ ապրելակերպի միջև առաջնահերթություն դնել:

Դպրոցական տարիքի երեխաների շարժիչ գործունեությունը, ովքեր ունեն ավելի մեծ շարժման անհրաժեշտություն, մոտիվացիայի բարձր մակարդակ, բայց չգիտեն, թե ինչպես դա անել կազմակերպել: Ուսուցիչը նմանատիպ միջոցառումների միջոցով տոկուն սեր է սերմանում ֆիզիկական գործունեության, զարգացնում է երեխաներին ֆիզիկապես, օգնում է կանխել բազմաթիվ հիվանդությունների զարգացում: Այս ամենը կտանի նրան, որ դպրոցի շրջանավարտները կյանք կմտնեն ուժեղ, առողջ, կդաստիարակեն այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են

նպատակասլացությունը, հոգեբանական ճկունություն, սթրեսի դիմադրություն, թիմային ոգի և հաղթելու կամք, հատկապես ժամանակակից աշխարհում, որը պահանջում է առավելագույն կենտրոնացում և նվիրում:

Տարբեր խաղային տեխնիկայի, խաղային վարժությունների, հանելուկների, երաժշտական ստեղծագործությունների լայն կիրառումը պայմաններ է ստեղծում նախկինում ձեռք բերված շարժիչ հմտությունների և կարողությունների ակտիվ կիրառման համար: Գործելով հուզական մեծ վերելքներով, ձգտելով հասնել լավագույն արդյունքների մրցակցային միջավայրում (անսպասելիորեն փոփոխվող իրավիճակներ), աշակերտները ֆիզիկապես բարելավվում են:

Օրինակ՝ բավականին շարժուն աշակերտները զարգացնում են մինչև վերջ գնալու կարողությունը, աշակերտները ցուցաբերում են ուշադրություն և հասնում են կատարման ճշգրտության. ճարտարության, ճկունության, տարածության մեջ կողմնորոշվելու և այլ օգտակար որակներ ու կարողություններ:

Ահա սպորտային միջոցառումների օրինակներ, որոնք կարող են անցկացվել հանրակրթական դպրոցում:

Գլուխ 2. Սպորտային միջոցառման օրինակ և վերլուծություն

Հիմնական դպրոցում սպորտային միջոցառումները կարող են անցկացվել՝ «Զվարճալի սկիզբ», «Խաղ կայաններով», «Հայրիկ, մայրիկ և ես», «Ուղևորություն դեպի սպորտի երկիր», «Ֆուտբոլիստի օր», Ֆիզիկական դաստիարակության զվարճի դաս և այլն:

2.1 Սպորտալանդիայի կազմակերպում

Կազմակերպվող միջոցառումը՝ սպարտակիադա իմ դասավանդած 5-րդ դասարանի աշակերտների միջև: Ձևավորվում են խմբեր: Խմբի մեջ մտնում են աշակերտը և իր ընտանիքից երկու հոգի: Այստեղ մի փոքր նրբանկատություն է պետք ցուցաբերել այն երևույթին, որ այսօր շատ ընտանիքներում երկրորդ ծնողը հնարավոր է բացակայի տարբեր պատճառներով: Այս առումով իմ 5-րդ դասարանը բացառություն չէ: Կազմակերպելիս <<սպարտակիադա>>բառը բացատրել: Ներգրավել ընտանիքի այլ անդամների (քույր, եղբայր, տատիկ, պապիկ և այլն):

Խաղերը կարող են կազմակերպվել տարբեր բարդության աստիճանի, որոնք կարող են նախապատրաստվել մրցույթից առաջ: անհարժեշտ է աշակերտներին նախապես իրազեկել խաղի պայմանների և կանոնների վերաբերյալ, սահմանված մրցանակաների և պատվոգրերի վերաբերյալ: Անհրաժեշտ է հանդիսատեղին ևս ճիշտ ուղղորդել: Այն ծնողները, ովքեր չեն մասնակցելու բուն խաղին, ճիշտ կլինի, որ ոգևորեն խաղացողներին: Այս գործում կարող են աջակցել

- դպրոցի կազմակերպիչները,
- կերպարվեստի ուսուցիչը / պաստառները թիմերի անուններով,
- մարզահագուստը



Ընտրված դասարանում ունենք նաև ներառական ծրագրից օգտվող աշակերտ: Նա ևս մասնակցություն կունենա խաղի կազմակերպման գործում: Մեր դպրոցի մեկ այլ ֆիզ. դաստիարակության ուսուչի հետ հետ կհաշվեն միավորները:

2.2 Արշավ

Արշավների կազմակերպման ժամանակ նույնպես նախապատրաստական աշխատանքների մաս ունենք, որին հատուկ ուշադրություն է դարձվում: Այսպես, ճանապարհի հեռավորությունը թիվ 20 դպրոցից մինչև Վարդ բաղ կազմում է 6 կմ: Անհրաժեշտ է հասկանալ՝ արդյոք բոլոր աշակերտները ֆիզիկապես պատրաստ կլինեն մասնակցել արշավին:



- ✓ Արշավը կազմակերպվում է 4ա դասարանի աշակերտների հետ: Մասնակցում են 23 աշակերտ:
- ✓ Սկիզբը առավոտյան ժամը 07:00:
- ✓ Ըստ նախնական հաշվարկերի գնալու համար կձախսենք 50-60 րոպե:
- ✓ Վարդ բաղում կկազմակերպվեն խաղեր:
- ✓ Ջրային կոփում:
- ✓ Հանգիստ խոտերի վրա:
- ✓ Հետ վերադարձ 17:00-ին:
- ✓ Ավարտ- դպրոցի բանկում 18:15- ին:

Լրացուցիչ տվյալներ՝ աշակերտները իրենց հետ վերցնելու են ուսապարկ, որի քաշը չպետք է գերազանցի 2-3 կգ (խմելու ջուր, թեթև սնուն, հագուստ և այլն):

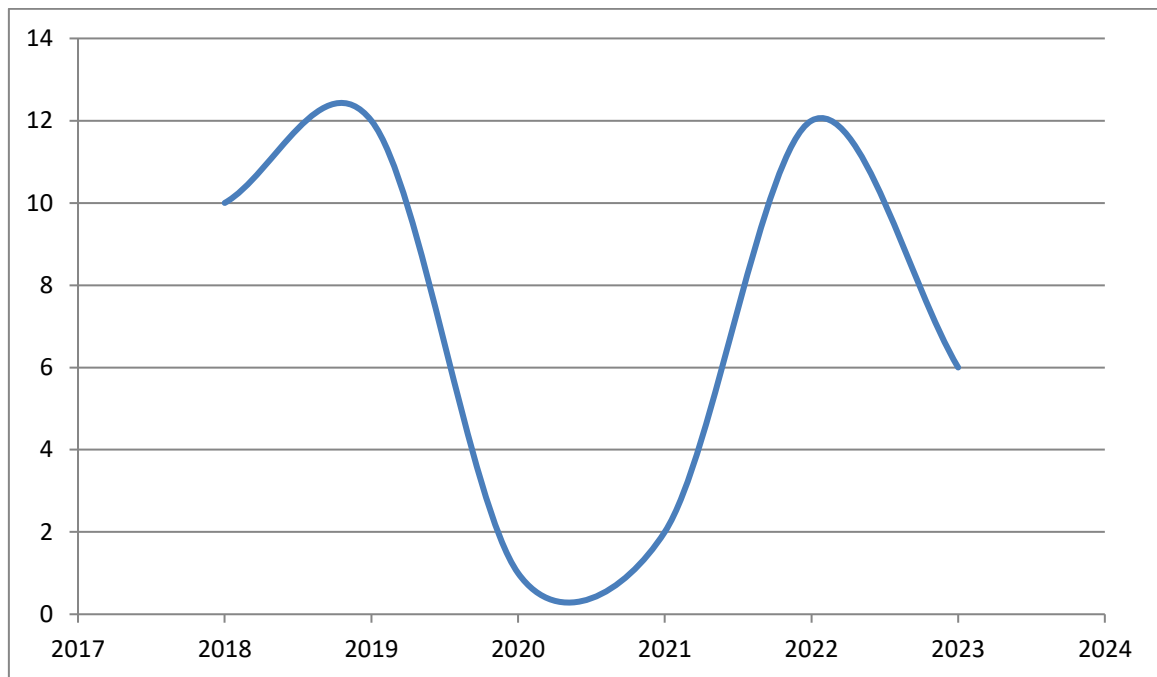
2.3 Հետազոտության արդյունքներ

Հետազոտության նպատակն է 2018-2023թթ. ընթացքում դպրոցում անցկացված ֆիզկուլտուրային միջոցառումների վիճակագրության դուրս բերումը:

Աղյուսակ 1.

Ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումները ըստ տարիների

2018թ.,	2019թ.,	2020թ.	2021թ.	2022թ.	2023թ.
10	12	1	2	12	6



Գրաֆիկ 1. Ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումները ըստ տարիների

Գրաֆիկական պատկերը ցույց է տալիս, որ տարբեր տարիներում անցկացվել են սպարտակիադաներ, բնության գրկում բաց հանդիպումներ, արշավներ: Ինչպես նկատեցինք 2020 և 2021 թվականներին պասիվություն է նկատվում համավարակի և պատերազմական իրավիճակների հետ կապված: Բայց 2023թ-ին չնայած դեռ տարին չի ամփոփվել զգացվում է միջոցառումների թվաքանակի աճ :

Հարկ է ընդգծել, որ կազմակերպված միջոցառումներին ինտեգրվեցին այլ առարկայի ուսուցիչ իր աշակերտների հետ՝ օրինակ կերպարվեստի ուսուցիչը: Այսինքն ինտեգրված դասի մեթոդի միջոցով միջոցառման նախաձեռնությունը ավելի գեղեցիկ, գեղագիտական տեսք ունեցավ:

Բացի միջոցառումների անցկացումից կարևոր է նաև դրանց լուսաբանումը դպրոցի <<պատի թերթ>> միջոցով գեղեցիկ ձևավորված, որը ևս կերպարվեստի ուսուցչի և այլ դասարանի ծնողների օգնությամբ է պատրաստված: <<Պատի թերթի>> վրա անցկացրած և սպասվող մրցաշարերի մասին տեղեկատվություն է ներկայացվում, որից օգտվում են ծնողները, աշակերտները, ուսուցչական կազմը և դպրոցի հյուրերը: Ֆոտոշարքը ներկայացված է հավելվածում:

2022-2023 ուսումնական տարվա սկզբին դպրոցի 5-9-րդ դասարանի աշակերտների շրջանում հարցում է իրականացվել: Ստորև ներկայացված է հարցաթերթիկը և հարցման արդյունքները:

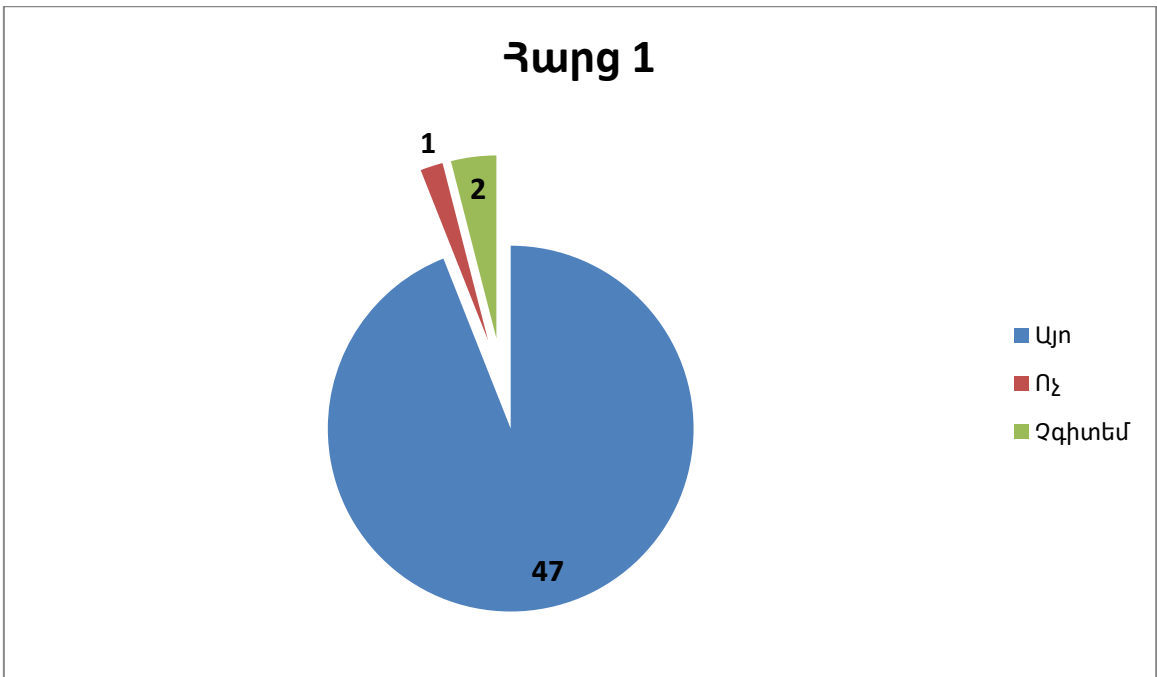
Հարցաթերթիկ

Հարց 1: Միբու՞մ ե՞ք մասնակցել սպորտային միջոցառումների:

- այո
- ոչ
- չգիտեմ

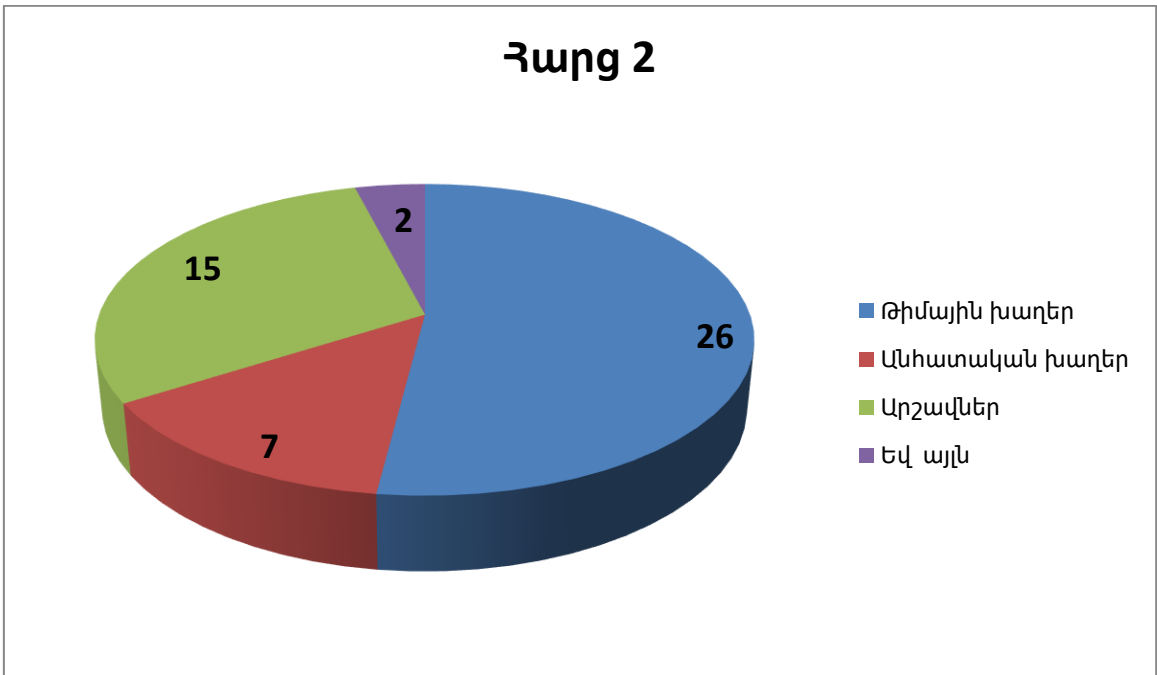
Հարց 2: Նշված միջոցառումներից որն ե՞ք ավելի գերադասում:

- թիմային խաղեր
- անհատական խաղեր
- արշավներ
- այլ_____



Նկար 1

Նկար 1-ից պարզ երևում է , որ հարցվողների բացարձակ մեծամասնությունը դրական է պատասխանել հարցին: Մա պայմանավորված է նրանց տարիքային առանձնահատկությամբ: Երեխաները սիրում են խաղը: Նրանք նույնիսկ դպրոցից դուրս ընկերական թիմային խաղեր են կազմակերպում և խաղում:



Նկար 2

Նկար 2-ը ցույց է տալիս, որ աշակերտների մոտ թիմային խաղերին նախապատվություն տվողները շատ են: Արշավներ սիրում են ավելի բարձր դասարանի աշակերտները: Այս տեսակը ունի իր դրական կողմերը՝ մրցել և շփվել մաքուր օդում:

Այսպիսով՝ Ֆիզկուլտուրային մարզական միջոցառումների անցկացման ժամանակ կարևոր է այն կազմակերպել և լուսաբանել ճիշտ մեթոդաբանությամբ, որպեսզի դրական ազդեցություն գործի աշակերտների նախասիրությունների և հետաքրքրությունների բավարարման տեսանկյունից:

Միջոցառումների բազմազանեցումը և միջառարկայական կապերի ձևավորումը կնպաստեն ֆիզկուլտուրայի դերի բարձրացմանը և առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը:

Եզրակացություն

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

1. Դպրոցը, ինչպես նաև աշակերտական տարիքի երեխաների հետ սպորտային և ֆիզիկական դաստիարակությամբ զբաղվող կազմակերպությունները, իրենց առջև խնդիր ունեն դրված՝ մարզական և առողջարարական միջոցառումների օգնությամբ ակտիվացնել, կոփել և անձնային հատկանիշներ ձևավորել աշակերտի մոտ:
2. Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները պետք է ունենան համապատասխան գիտելիքներ և կամային հատկանիշներ նման միջոցառումներ անցկացնելու համար:
3. Ուսուցիչների առջև դրված հիմնական խնդիրներից է նաև առողջ ապրելակերպի հմտությունների և ընտանեկան առողջության մշակույթի ձևավորում, ներառյալ ծնողների կրթությունը (օրինական ներկայացուցիչներ):
4. Մարզական միջոցառումների ժամանակ աշակերտը սովորում և ձեռք է բերում թիմային աշխատանքի կարողություններ, արաձանագրում է սեփական մարզումների ընթացքում ունեցած հաջողությունները, ոգևորվում դրանցով:
5. Ֆիզկուլտուրային մարզական միջոցառումների անցկացման ժամանակ կարևոր է այն կազմակերպել և լուսաբանել ճիշտ մեթոդաբանությամբ, որպեսզի դրական ազդեցություն գործի աշակերտների նախասիրությունների և հետաքրքրությունների բավարարման տեսանկյունից:

Գրականության ցանկ

1. Былеева, Л. В. Подвижные игры: учеб, пособие для студентов вузов фи-зич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.
2. Мархотка, Т. П. Как учитывать психологические особенности подростков на уроках физической культуры / Т. П. Мархотка. — Текст : Непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 12 (116). — С. 897-899
3. :<https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19546>

Հավելված

Տոտոշարք կազմակերպված ֆիզկուլտ առողջարարական միջոցառումների մասին



Ս



