

Հետազոտական աշխատանք

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ Ուսուցչի կողմից սովորողների ուսուցման և դաստիարակության պլանավորումը հանրակրթության պետական և առարկայական չափորոշիչներին համապատասխան:

Կազմեց՝ Արմեն Հակոբյանը

Դպրոցի անվանումը՝ <<Զաքարանի թիվ 1 միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

Ղեկավար՝ Վարդան Ստեփանյան

Վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը՝

<<Կապանի հիմնակարգ ավագ դպրոց>> ՊՈԱԿ

Բովանդակություն

1. Նախաբան (Էջ` 1-2)
2. Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: (Էջ` 3-4)
3. Դասավանդման մեթոդների կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման գործընթացում:(Էջ` 5-6)
4. Սովորողների գնահատումը <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> Առարկայից, գործնական աշխատանքի գնահատման մեկական օրինակ:(Էջ` 7)
5. Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները միջին դասարաններում:(Էջ`8-9)
6. Ա/Թ վարժությունների դասավանդման առանձնահատկությունները վազքերի,ցատկերի,նետումների ուսուցումը միջին դասարաններում:(Էջ`10)
7. Մարմնամարզական վարժություններ:(Էջ`11)
8. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում(Էջ`12-13)
9. Գործնական աշխատանքի գնահատման նմուշօրինակ(Էջ` 14)
10. Գրականության ցանկ (Էջ` 15)

Նախաբան

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի նպատակը և խնդիրները: Դասընթացի ծանոթացում:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> դասընթացը նպատակաուղղված է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման բարոյականային որակների դաստիարակմանը, մասնագիտական թեքմանը համապատասխան մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովմանը, նրանց արդյունավետ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը: <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- Սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում , օժանդակում ֆիզիկական զարգացմանը:
- Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում:
- Բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում:
- Շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում:
- Առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում:
- Բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում:

Նշված խնդիրները իրականացված են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակասլաց բովանդակությամբ ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների բավարարումը:

Կրթական խնդիրներն իրականացվում են ծրագրի բովանդակության նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով: Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները:

Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Բոլոր սովորողները յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբում ինչպես նաև մարզական մրցումների նախօրյակին և հիվանդություններից հետո անցկացվում են բժշկական ստուգումների եզրակացության չի թույլատրվում մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի դասերին: Ֆիզիկական զարգացման օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական, հատուկ և նախապատրաստական:

1. Բժշկական հիմնական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական զարգացվածության բավարար մակարդակ: Նրանք լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, կարող են մասնակցել մարզական խմբակներին և մրցումներին:
2. Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք ունեն առողջական վիճակում որոշ շեղումներ ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ: Այս խմբում ընդգրկված սովորողները մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին և պետք է նրանց տալ անհատական մոտեցում և չհանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք հակացուցված են նրանց և պահանջում են մեծ լարվածություն ու ծանրաբեռնվածություն:

3. Հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնց առողջական վիճակում կան մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի նշանակալից շեղումներ հիմնականում սրտանոթային, շնչառական համակարգերի և որոնց համար հակացուցված է ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ծրագրով նախատեսված վարժությունները: Սովորողների բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկի հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքից հետո: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ: Անհրաժեշտ է որ ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողները իմանան նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը:

Դասավանդման մեթոդների կիրառումը Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման գործնառնություն:

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդրի՝ինչ սովորեցնել,ինչի համար սովորեցնել և ինչպես սովորեցնել:Մեթոդ բառը նշանակում է ինչ որ տեղ տանող ուղու ճանապարհ:<<Ֆիզիկական կուլտուրա>>առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է բացատրումը, զրույցը,պատմումը,հրահանգը և ցուցումը:Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր տերմիններ և հասկացություններ հենացատկ,հենումներ,պտտածող,մարզախաղերի տեխնիկա տակտիկա և այլն:Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն ,ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա: Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով:Օրինակ՝ Ծնկները չծալել, բարձրանալ ոտնաթաթերին,քայլի գլուխը բարձր,գնդակը վարել մեկ ձեռքով և այլն:Չննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզ. վարժություններից մարզախաղը, տարրերի ցուցադրումը, ՏՀՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի պաստառների օգտագործումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդներ՝ ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ.Էությունն այն է , որ ամբողջ խմբին միժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք:

Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական շարային վարժություններ կատարելիս:Օգտագործվում է նաև ատլետիկ վարժություններից հատկապես քայլքի ,վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ ինչպես նաև տեղաշարժերի ժամանակ:

Հոսքային կամ հարահոս մեթոդի Էությունն այն է երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ միմյանց հետևից անընդմեջ հոսքով,այսինքն երբ մի սովորող սկսում է վարժությունը մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը :Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մ/մ վարժություններից ,մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մագլցումների ,պտտաձողի կամ ձողափայտի վրա կատարվող կախումների և հենումների,հենացատկերի ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին:Այս մեթոդը կիրառվում է նաև ատլետիկական ցատկերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Սովորողների գնահատումը <<Ֆիզիկական կուլտուրա>>

Առարկայից, գործնական աշխատանքի գնահատման մեկական օրինակ:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից գործնական են համարվում սովորողների կողմից կատարվող այն աշխատանքները, որոնք վերաբերում են նրանց ձեռք բերած գիտելիքների կարողությունների և հմտությունների գործնական կիրառություններին: <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասերն հիմնականում գործնական աշխատանքներ են, որոնց ժամանակ գնահատվում է սովորողների կողմից ուսումնական ծրագրով նախատեսված տարբեր բաժինների՝ մարմնամարզական, աթլետիկական, շարժախաղերի , մարզախաղերի(ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ) գործնական կատարումները:

Գործնական աշխատանքները մեկ կիսամյակում գնահատվում են 4-12-րդ դասարաններում առնվազն 12 անգամ, 2-րդ, 3-րդ և 12-րդ դասարաններում 8 անգամ: Տարբեր բաղադրիչներով(բանավոր, գործնական) միավորային գնահատումն օգնում է առավել ամբողջական պատկերացում կազմել սովորողի մասին: Միավորային գնահատումը ունի մրցանակային բնույթ և դրանով իսկ նրա դերը դառնում է չափազանց կարևոր:

Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները միջին դասարաններում:

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրամասերից մեկն է: Շարժողական ընդունակությունները խմբավորվում են՝

- արագաշարժություն
- ուժ
- դիմացկունություն
- շարժումների ճկունություն
- ճարպկություն և այլն:

Շարժողական գործողությունների յուրացման գործընթացը սկսվում է ունակությունների ձևավորմամբ: Արագաշարժությունը տարբեր բնույթի շարժումներն առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է՝ ժամանակի միավորի ընթացքում: Դպրոցականների մեջ արագաշարժության զարգացման լավագույն արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է՝ դասի ժամանակ օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են տարբեր ազդանշաններին անիջապես արձագանքելու անհրաժեշտության, կարճ տարածությունը նվազագույն ժամանակում հաղթահարելու հետ, ինչպես նաև գործողությունների բոլոր այն տեսակները, որոնցում կարելի է կարգավորել շարժման արագությունը: Միջին դասարաններում արագաշարժության մշակման համար օգտագործվում են արագացումով վազքերը, արգելավազքերը, փոխանցումավազքերը, ցատկեր, մարզախաղերը և այլն:

Դիմացկունությունը դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշն է: Միջին դասարաններում դիմացկունությունը զարգացվում է հիմնականում աթլետիկական հավասարաչափ և արագացումով վազքերի կրոսավազքերի, փոխանցումավազքերի, արգելավազքերի, բազմաոստյունների, մարզախաղերի, դահուկավազքերի համալիր այլ վարժությունների միջոցով: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դիմացկունության զարգացման համար արդյունավետ են համարվում ճակատային, հոսքային, հերթափոխային ուսուցման եղանակները և շրջանաձև մարզումը:

Ուժը մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարման ունակությունն է: Ուժի զարգացման համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտներին անհրաժեշտ է հանձնարարել ընդհանուր զարգացման բնույթի վարժություններ տարբեր առարկաներով ծանրություններով, դիմադրությամբ ձգումներով, ձեռքը ծալումներով և բացումներով վարժություններ (կախված հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ և այլն): Բոլոր դասարաններում պետք է հասկացնել ճիշտ կեցվածքը ապահովող իրանի ծալիչ, տարածիչ մկանախմբերն ամրապնդող վարժություններին՝ թեքումներ, իրանի պտույտներ, և այլն:

**Ա/Թ վարժությունների դասավանդման
առանձնահատկությունները
վազքերի, ցատկերի, նետումների ուսուցումը միջին
դասարաններում:**

- քայլք-սպորտային քայլք
- վազք-կարճ, միջին, երկար, մարաթոնյան
- ցատկեր-հեռացատկ, եռացատկ, բարձրացատկ
- նետումներ-գնդակի, նռնակի, սիգակի, գնդի

Նետումներ- միջին դասարանում՝ օրինակ 5-րդ
դասարանում ուսուցանվում են նետումներ թենիսի
գնդակով նպատակակետին, հեռավորության լցված գնդակի
և նռնակի նետումներ: Նետումները կատարվում են տեղից և
թափավազքով:

Փոքր գնդակ նպատակակետին-կատարվում է հետևյալ
կերպ. կանգնում են նետման գծի մոտ դեմքով դեպի նետման
ուղղությունը ձախ ոտքը առաջ դրված գնդակը առաջ
պարզված աջ ձեռքում: Բարձրացնում են արմնկային հողում
կիսածալած աջ ձեռքը առաջ-վեր և նետում
նպատակակետին: Այս վարժությունը հիմնականում
կատարում ենք զույգերով: Փոքր գնդակի նետում
նպատակակետին վարժությունը հիմնականում կատարվում
է մարզասրահում: Յուրաքանչյուր նոր վարժության
ուսուցման գործընթացը պետք է սկսել վարժության
ցուցադրումով և բացատրումով, որի միջոցով
պատկերացում պետք է ստեղծի վարժության տեխնիկայի և
ճիշտ կատարման մասին: Այնուհետև պետք է յուրացվի
վարժության ճիշտ կատարումը:

Մարմնամարզական վարժություններ

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն), ինչպես նաև զարգացնում են կոորդինացիան և շարժումների համաձայնեցումը:

Մարմնամարզական վարժությունները կազմված են շարային վարժություններից, ԸԶՎ-ից, կեցվածքի ձևավորման

վարժության, մագլցման, հավասարակշռության, ակրոբատիկական վարժություններ, կախումներ և հենումներ, հենացատկեր, ռիթմիկ մարմնամարզություն:

Ճիշտ կեցվածք-ճիշտ կեցվածքը ձևավորում է երեխայի աճի և զարգացման ընթացքում:

Ճիշտ կեցվածք ընդունված է համարել մարմնի սովորական դրությունը բնական կորություններով, գլխի, իրանի, կրծքավանդակի, ուսերի, թիակների, կոնքի ճիշտ դիրքով: Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են, օրինակ՝ քայլելիս մեջքը կռացնելը, դպրոցական պայուսակը և այլ ծանրությունները, մեկ ձեռքով տանելը, նստարանին սիսալ նստելը և այլն: Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն:

Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում

Առողջությունը մարդու կյանքի անգնահատելի, անփոխարինելի հարստությունն է, կյանքի հիմքը, ուրախության աղբյուրը, անձի համակողմանի զարգացման անհրաժեշտ պայմանը:

Ժամանակակից մարդուն բացի մասնագիտական վարպետության ընդհանուր և հատուկ պատրաստության մակարդակից անհրաժեշտ է նաև ամուր առողջություն: Կատարված ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ ժամանակակից պայմաններում ավելացել են նյարդային համակարգի լարվածության սրտանոթային հիվանդությունների, սյուրթափոխանակության խանգարումների այլ հիվանդություններով տառապողների քանակը, որոնց հիմնական պատճառներից է քիչ շարժունակությունը (հիպոդինամիան):

Ժամանակակից պայմաններում դպրոցականների վրա ազդում են նաև բազմաթիվ այլ գործոններ, որոնց պահանջում են մտավոր, հուզական լարվածություն: 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 բաղադրիչներն են՝ անձնական հիգիենան, ռացիոնալ սնունդը, օրգանիզմի կոփումը և այլն:

Կրթական առողջարարական խնդիրների

իրականացումը Ֆիզկուլտուրայի դասին:

Ֆիզկուլտուրայի դասերին իրականացնում են հետևյալ կրթական խնդիրները:

- Տրված խնդիրների էությունը և պարապողների կողմից դրանց յուրացման աստիճանը, սխալների հայտնաբերումը, դրանց շփման և վերացման միջոցները:
- Առողջարարական խնդիրների իրականացումը բեռնվածության չափավորում, լարվածության ապահովումը, կեցվածքի ձևավորումը, շնչառության կարգավորումը, սանիտարահիգիենիկ ապահովում, ջերմաստիճանի ապահովում, սովորողների ապահովում և այլն:

Ընթացիկ գնահատման ձևերի ու տեսակների ամբողջական կիրառման համար որպես ժամանակային հաշվարկային միավոր է նախատեսվում ուսումնական տարվա մեկ կիսամյակը:

Գործնական աշխատանքի գնահատման նմուշօրինակ

5-րդ դասարան

Թեմա՝ ցածր մեկնարկից վազք 30մ

Գնահատման չափանիշներ	Միավոր
Կարողանա ցածր մեկնարկից 30մ վազել Տղաներ՝7,2վրկ Աղջիկներ՝8,0վրկ	4
Կարողանա ցածր մեկնարկից 30մ վազել 7,1վրկ 7,8վրկ	5
7,0վրկ 7,4վրկ	6
6,8վրկ 7,0վրկ	7
6,6վրկ 6,8վրկ	8

Օգտագործված գրականություն

1. Յու. Գրիգորյան, Յ. Մինասյան

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի նպատակ և խնդիրներ N559 Երևան 2009թ. Էջ 6-9

2. Յու. Գրիգորյան, Յ. Մինասյան հանրակրթական դպրոցի <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչ ծրագիր Երևան 2007թ. Էջ 139-142

3. Վ. Բ. Առաքելյան, Ֆ. Գ. Ղազարյան

Հատուկ բժշկական խմբի դպրոցականների դաստիարակության պարապմունքների կազմակերպումը Երևան 2013թ. Էջ 15-19

4. Բայախջյան Գ. Ե. մարմնամարզության կիրառական վարժություններ դպրոցահասակ երեխաների համար Երևան 2005թ. Էջ 60-64