

ՀՀ ԿԳՄՍ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՄԻՍԻԱՆԻ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ
ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԶԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ «Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը,
մարմնամարզության դասավանդման առանձնահատկություններում: »

ԱՌԱՐԿԱ՝ Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ՝ Գևորգ Իսկանդարյան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ Սպանդարյանի միջնակարգ
դպրոց

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Գ. Գևորգյան

Բովանդակություն

Ներածություն.....	2
Տեսական մաս	5
Գործնական մաս	9
Եզրակացություն.....	13
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	14

Ներածություն

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումներն էլ ավել իբարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձիձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Դպրոցում իրականացնող ուսումնական նպատակը սովորողների ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում: Միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրաների տասարդ մասնագետների պատրաստման կարևորագույն միջոց է, ինչի շնորհիվ ներդաշնակորեն զուգակցվում են համապատասխան մասնագիտական որակավորման կարողություններն ու հմտությունները և ֆիզիկական պատրաստվածությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիանայլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական

պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են սովորողների առողջության ամրապնդումը, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը, օժանդակումը ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակումը, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում, բարոյականային որակների դաստիարակումը, բարձր աշխատունակության ապահովումը, մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովումը՝ ձեռքբերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան, շարժողական փորձի ընդլայնումը և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորումը, ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերումը, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետումը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակումը, բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովումը: Նշված խնդիրները /կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակասլաց բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Տեսական մաս

Հանրակրթական հաստատություններում ուսումնական գործունեության ճիշտ կազմակերպման, առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական խնդիրների արդյունավետ իրագործման համար առանցքային է համարվում ուսումնական նյութի ճիշտ պլանավորումը: Ուսումնական պլանում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի համար հատկացված ժամաքանակի արդյունավետ օգտագործման համար նպաստավոր պայմաններից է առարկայի բովանդակության և մեթոդիկայի պլանավորումը: Դաստիարակության գործնթացի արդյունավետ պլանավորում համարվում է ֆիզ. Կուլտուրայի ուսուցչի գործունեության հաջողության գրավականը: Ֆիզ. Կուլտուրա առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրն իրենց ճկունության շնորհիվ հնարավորություն են տալիս ստեղծագործաբար պլանավորելու ւծրագրային նյութը՝ հաշվի առնելով ժամանակը, բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի հնարավորությունները և աշակերտների առողջական վիճակը ֆիզիկական զարգացման և պատրաստականության մակարդակը: Ֆիզիկական դաստիարակության պլանավորումն իր բովանդակությամբ և ձևով տարբերվում է այլ ուսումնական առարկաների պլանավորումից: Դա պայմանավորված է ծրագրի և չափորոշիչի կառուցվածքով, դրանում ընդգրկված ուսումնական նյութերի՝ տեսական գիտելիքների, մարմնամարզության, աթլետիկայի, մարզախաղերի, լողի, դահուկային և ուժային պատրաստության, ըմբշամարտի ուսուցման գործնթացի յուրահատկությամբ, շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությամբ: Ֆիզիկակն դաստիարակության պլանավորումը պետք է ընդգրկի աշխատանքի բոլոր բաժինները և ունենա հստակ ուղվածություն տարվ, կիսամյակի, մեկ դասի խնդիրները և նախատեսի սովորողների հսկումն ու կաշվառումը: Շատ կարևոր է պլանավորումը լինի իրական և բխի դասի անցկացման պայմաններից: Պլանավորման փաստաթղթերը կազմելիս պարտադիր անհրաժեշտ է հաշվի առնել այն, որ դպրոցականների օրգանիզմի վրա տարբեր գործոնների դրական ազդեցությունը

շարունակական լինի ողջ ուսումնական տարվա համար: Այսպիսով ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորումն ուսուցման և դաստիարակության գործիքացի համակարգը ձևավորող փաստաթղթերի մեթոդապես հիմնավորված կազմումն է:

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:

- անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակական վտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:

- մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության մասին:

- օլիմպիական խաղերի և հայանվանի մարզիկների մասին:

- գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին:

- սովորած մարզախաղերի կանոնները:

Կարողություններ, հմտություններ: Սովորողը ուսումնառության արդյունքում պետք է կարողանա՝ տիրապետել ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական վարժությունների կատարմանը:

Ծրագրում ուսումնական նյութը և թեմաները պլանավորված է ըստ դասարանների, աստիճանաբար պարզ վարժություններից համեմատաբար բարդի, որը սովորողներին հնարավորություն կնձեռնի ուսումնառության ընթացքում ձեռքբերելու չափորոշիչային պահանջներին գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Մարմնամարզական վարժությունները որպես ֆիզիկական դաստիարակչության միջոց մյուս վարժություններից տարբերվում են նրանով,

որիքն և կառուցվածքով խիստ կանոնակարգված են, քանի որ կատարողին նախորոք հայտնի են շարժման բոլոր բաղկացուցիչմասերը, ելմանդրությունը, շարժվողօրգանը, նրաուղղությունը, կորդինացիոն կառուցվածքը, վերջնական դրությունունը և այլն:

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, ճկունություն, արագաշարժություն, ուժ, դիմացկանությունը, ճարպիկությունը, ինչպես նաև զարգացնում է շարժումների համաձայնությունը և կորդինացիա:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումն ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն՝ այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի, վարվեցողության և այլ հմտությունների զարգացմանը:

Ծրագրում մարմնամարզական վարժությունների բաժինը իր մեջ ներառում է՝

ա/ շարային վարժություններ

բ/ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ

գ/ մագլցման վարժություններ

դ/ հավասարակշռության վարժություններ

ե/ ակրոբատիական վարժություններ

զ/ հենացատկերը

է/ կախերը և հենումները

ը/ պարային և ռիթմիկ վարժությունները:

Միջին և ավագ դասարաններում կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

Սովորեցնել տարբեր շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, սկրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզական, պարային վարժությունների, հենացատկերի, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը: Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, մշակել ճկունություն, կորդինացիայի, ուժի, ցանկության, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության ընդունակություններ:

Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն, ինքնավստահություն: Շարային վարժություններն են՝ շարումները և շարափոխումները, որոնք կազմակերպելու լավագույն միջոցներ են սովորողների մոտ դաստիարակում են կարգապահություն, սահմանված կարգուկանոնը հարգելու բնավորություն, անձնական կուլտուրա: Շարային վարժությունները նաև նպաստում են սովորողների ճիշտ կեցվածքի, շարժումների կորդինացիայի, տեմպի, ռիթմի ձևավորմանը: Շարումներն են՝ միատողան, երկտողան, շարային և ազատ կանգնվացքը կարգով և առաջին, երկրորդ համրանքը, տեղում քայլքը, դարձումները, զեկուցելը, բարները և այլն: Շարափոխումներն են միտողանից շարափոխումը միասյան և հառակը, տողանից շրջանկազմելը, միատողանից երկտող անկազմելը և հակառակը: Միատողանից եռատող անկազմելը: Ընթացքում կատարվող շարափոխումն են՝ միասյունից եռասյուն և հակառակը, միասյունից եռյակներ և եռյակներից միասյուն կազմելը, մասնատումը, ձուլումը և այլն: Շարքը ղեկավարելու հիմնական միջոցը հրամանն է, որն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ և ճշգրտված բովանդակություն: Այն գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է: Հրամանն ունի նախապատրաստական և կատարողական մասեր: Շարքերը և շարային վարժությունները լիարժեք ներգործություն կարող են ունենալ միայն սովորողների կանոնավոր դաստիարակության դեպքում: Նախ պետք է դասարնը շարել տողանով՝ ըստհասակի, տողանում՝ աշակերտներին տրվի մշտական տեղեր, տողանի աջ մասում պետք է կանգնեն տղաները, իսկ ձախում աղջիկները:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ հանդիսանում են կեցվածքի մշակման հիմնական միջոցներ: Դրանց միջոցով ամրապնդվում են մկանները, կապանները, հոդերը: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները նպաստում են՝

ա/սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները կազմաբանական սկզբունքով դասակարգվում են՝

ա/ ձեռքերի և ուսագոտու,

բ/ պարանոցի,

գ/ իրանի,

դ/ ոտքերի և կոնքի ու ամբողջ մարմնի

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները ֆիզիոլոգիական սկզբունքով դասակարգվում են՝ ուժային, ձգման, թուլացման:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները կատարվում են առանց առարկաների, առարկաներով, գույգերով և վարժասարքերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների քանակը պետք է լինի մեկից չորրորդ դասարաններում մեկից ութ վարժություն, հինգից իններորդ դասարաններում ութից տաս վարժություն, իսկ տաս տասներկու դասարաններում տաս տասներկու վարժություն:

Գործնական մաս

Մազլցման վարժությունները

Մազլցումը տարբեր գործիքների վրավեր, վար, կողմ տեղաշարժվելն է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մազլցման համար օգտագործվում են՝ մարմնամարզական պատը, պարանը, էլարանը, ձողը և նստարանը: Մազլցումների ժամանակ մարմնի ծանրության զգալի մասը ընկնում է ուսագոտու և ձեռքերի մկանների վրա: Հետևաբար, նրանք ուսագոտու և վերին վերջույթների, մկանների որոակական մշակման համարուն են կարևոր նշանակություն: Մազլցում մարզապատի վրայով վարժության ուսուցումը պետք է սկսել բացատրելով և ցուցադրելով մարզապատի ձողից ճիշտ բռնվացքը, այն է՝ մատը ձողի ցածից, իսկ մյուսները վերևից և ոտնաթաթի ճիշտ տեղադրումը: Մազլցման վարժությունների ուսուցումը պետք է սկսել հեշտից անցնելով

դժվարի, պարզիցքարդի, օրինակ նախուսուցանել մագլցել պարանի վրա, ձեռքերով ու ոտքերով, ապա՝ միայն ձեռքերով: Սողումը տեղաշարժվելու հնարքներն են փորի կամ կողքի վրա, ինչպես նաև հենված ծնկներին և նախաբազուկներին: Նրանք ոչ միայն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցներ են, այլ նաև ունեն ռազմակիրառակ աննշանակություն: Մարմնամարզության մեջ գոյություն ունեն սողալու չորս հիմնական ձևեր, չորեքթաթ, կիսաչորեքթաթ, կողքով և փորսող:

Հավասարակշռության վարժություններ

Այն ծրագրով նախատեսված է սկսած առաջին դասարանից, որտեղ պետք է ուսուցանել կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա՝ հատակին և մարզանստարանի վրա վարժությունները, իսկ հաջորդ դասարաններում՝ նաև քայլք, մարմնամարզական նստարանի և գերանի վրա ձեռքերի տարբեր դիրքերով և ոտքերի տարբեր շարժումներով: Կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստներ, առտանքներ և այլն:

Հավասարակշռության վարժությունները կատարվում են մարմնամարզական գերանի, նստարանի և հենման փոքր մակերես ունեցող այլ հարմարանքների վրա:

Վարժությունների ուսուցումը պետք է սկսել հտակի վրա կատարելուց, ապա աստիճնաբար բարդացնելով՝ կատարել մարմնամարզական նստարանի, հետո միայն՝ գերանի վրա: Այդ վարժությունները կարելի է բարդացնել՝ փոխելով հենման մակերեսը, մարմնի և գլխի դիրքերը, դարձումներ, թեքումներ և այլն: Ձեռքերի դիրքերը, տեղաշարժերի ձևերը քայլքով, ցատքով, պարային քայլքով, շարժման ուղղությունը, վարժության կատարման տեմպը և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կախերի և հենումների ուսուցումը հիմնականում իրականացվում է պտտաձողի, ցածր և միջին բարձրության վրա:

Գործնական դաս, կախապտտաձողից և թափերով վերելք: Անցկացման վայրը՝ դահլիճ: Դասի խնդիրը՝ ուսուցանել մարմնի կախ և վերելք դիրքը պտտաձողի վրա: Անհրաժեշտ գույքը՝ պտտաձող, ներքնակ: Ֆիզկուլտուրայի դասերին կախերի և վերելքի ուսուցումն իրականացվում է պտտաձողի շնորհիվ: Դասն ունենում է ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ մաս:

Ներգրավիչ մասում քայլք, վազք, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:

Հիմնական մասում կախը՝ մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը ցածր է բեռնվածքից: Կախը լինում է հասարակ և խառը: Հասարակ կախը կատարվում է միայն ձեռքերով, իսկ խառը կախում մասնակցում են տարբեր վերջույթները միաժամանակ: Կախ վարժությունը կատարելիս ձեռքերը, ոտքերը, իրանը պետք է լինեն ուղղված և կազմեն մեկ ուղիղ գիծ: Պտտաձողը պետք է բռնել ամբողջ ավիով և ոչ թե մատներով: Կախերն են՝

ա/ Կախ

բ/ Կախ կանգնած

գ/ Կախ ձեռքերը ծալած

դ/ Կախ կանգնած ծալված

ե/ Կախ կքանստած

զ/ Կախ պարկած:

Հիմնական մասում մեր նպատակն է կատարել խառը կախեր և հասնել նպատակին: Կախ դիրքից ու սուսչի օգնությամբ կատարել թափեր՝

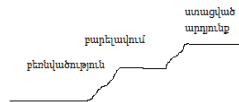
ա/ առաջ թափ

բ/ ետ թափ

Առաջ թափին ոտքերը բարձրացնում են քառ աջ վերև ետ թողնելուց ձախ ձեռքի բեռնվածքի հրումով կատարում ենք ձախուսագոտու վերելք, այնուհետև ետ թափ և վայր ցատկ: Վարժությանը մոտեցումները կատարվում են յոթից-ութ անգամ: Հիմնական մասի ավարտից տրվում է շնչառական, եզրափակիչ վարժություններ: Դասերը սկսվում են նվազագույնից, կախված

նախապատրաստման աշխատանքից: Աստիճանաբար կարող ենք ավելացնել մոտեցումների քանակը, վարժությունների բարդությունը և իրականացման տևողությունը: Վարժությունների կատարման ժամանակ օգտագործում ենք մի շարք մեթոդներ: Դասի ընթացքում անհրաժեշտություն է պահպանել անվտանգությունը: Պարապմունքներից հետո պարզ է դառնում աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, որը աստիճանական բարձրանում հասնում է բեռնվածության, բարելավման և ստացված արդյունքին:

Ստորև ներկայացվում է ֆիզպատրաստությունը սանդղակի տեսքով.



Պտտաձողի վրա կատարվող վարժությունները սովորողների մոտ զարգացնում են ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, արագաշարժություն, տարածության մեջ կողմնորոշում, շարժումները կորդինացնելու հմտություն, համարձակություն, վճռականություն և այլն: Ուսուցման ընթացքում անհրաժեշտ է սովորողներին ծնոթացնել ապահովման և ինքնաապահովման հնարքների:

Եզրակացություն

Բացի ավանդական մեթոդներից նպատակահարմար է կիրառել համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ: Խթանման համար գիտելիքների պարզաբանում, ուղղորդող հարցեր, մտազրոհ, ինչպես նաև տեսաժապավաններ: Վերջին ժամանակներում կատարված հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ ներկա ժամանակաշրջանում աճում են կեցվածքի, հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող սովորողների թիվը: Հետևաբար ժամանակի հրամայականն է սովորողներին գիտելիքներ հաղորդել ճիշտ կեցվածքի վերաբերյալ, այդ հարցում ֆիզիկական վարժությունների ունեցած նշանակության մասին: Գեղեցիկ ճիշտ կեցվածքը մշակվում է հստակ վարժությունների միջոցով: Ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար պետք է մարզել այն մկանախմբերը, որոնք մարմինը պահում են ճիշտ դիրքում: Իսկ այսպիսի դիրքը պահպանելու համար հարկավոր է մարզել ամբողջ կմաղքի մկանները, հատկապես որովյնի և մեջքի մկանները: Հետազոտման արդյունքում գալիս ենք այն եզրակացության, որ ֆիզկուլտուրայից առաջադիմության, գնահատման հիմնական նպատակն է սովորողներին գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը և ուսումնական որակի վերահսկումը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. ԲոյախյանԳ.Ե. -----
Մարմնամարզությանկիրառականվարժություններդպրոցահասակերեխաներիհամար: Երևան 1992թ., 85էջ:
2. :
3. ԱզարյանՌ.Ն, ՂիզանցյանՌ.Մ ----- Մարմնամարզություն: Երևան 2006թ., 232էջ:
4. ԽիզանցյանՌ.Մ., ԱբրահամյանՄ.Ս----- Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստություն: Երևան 2007թ.:
5. ՂիզանցյանՌ.Մ----- Մարմնամարզականցատկեր: Երևան 2003թ., 40 էջ:
6. Հ.Գաբրիելյան ----- Մեթոդականձեռնարկ, Երևան 2011թ., 200 էջ: