

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ**

ՕՖԵԼՅԱ ՎԱԼՈՂՅԱՅԻ ՄԱՂՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆԻ Հ. 181 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

**ԹԵՄԱ՝ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ
ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ»
ԱՌԱԿԱՅԻՑ**

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ԴՈՑԵՆՏ ՅՈՒ. ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....3

ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆԸ

ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ.....5

ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻՆ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

ՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԱՂՈՐԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ.....9

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....17

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.....18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դեռևս իր ժամանակ Պ.Ֆ. Լեսգաֆտը գտնում էր, որ «ֆիզիկական կրթության» մեթոդները պետք է կառուցվեն մտավոր կրթության ընդհանուր սկզբունքների վրա: Նա նշում էր ֆիզիկական դաստիարակության վիթխարի նշանակությունը երեխաների ընկալման և մտածողության զարգացման գործում: Այդ ուսմունքի կարևորագույն դրույթը համարվում էր շարժողական գործողությունների գիտակցված յուրացումը և դրանց կառավարումը, այսինքն՝ այն գիտելիքները, որոնք անհրաժեշտ նախադրյալ են՝ գիտակցված յուրացնելու շարժողական կարողությունները, հմտությունները և կյանքում արդյունավետ կիրառելու ձեռք բերված ֆիզկուլտուրային արժեքները, կարևորելու ֆիզիկական դաստիարակության անձնական և հասարակական նշանակությունը՝ ինքնուրույն օգտագործելով ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցները:

Ներկա ժամանակաշրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական հարցերն ավելի և ավելի են ամրագրվում դպրոցականների կրթական համակարգում: Հայ և օտարերկրյա դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթության ծրագրային փաստաթղթերում հստակ ամրագրված է, որ ուսուցիչները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտներին պետք է հաղորդեն տեսական գիտելիքներ (Ռ.Տ. Մելիքսեթյան, 1991, 2003, Յու.Գ. Գրիգորյան, Հ.Ս. Մինասյան, 2007), որը առաջադրում է «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման մեթոդիկական վերազինել այնպիսի մոտեցումներով, որոնց միջոցով արդի դպրոցն ունակ կլինի ավելի արդյունավետ կազմակերպելու դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթությունը:

Դեռ ավելին, անցյալ դարի 90-ական թվականներից մի շարք երկրներում սկսվեց «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասագրքերի ինտենսիվ հրատարակումը և վերահրատարակումը, որը ամբողջովին հիմնված է գիտելիքների ձեռքբերման վրա: Մյուս կողմից, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին տեսական գիտելիքների հաղորդման մեթոդիկական դեռևս լիարժեք մշակված չէ, հանրակրթական

դպրոցի երեխաները բավարար չեն յուրացնում այդ գիտելիքները, իսկ ուսուցիչները անհրաժեշտ ուշադրություն չեն դարձնում դրանց հաղորդման վրա:

Ուստի մեր **աշխատանքի նպատակն է** նկարագրել կրտսեր դպրոցականների տեսական գիտելիքների հաղորդման մանկավարժական պայմանները:

Հետազոտության խնդիրները՝

1. Բնագրագրել կրտսեր դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ժամանակակից մոտեցումները:
2. Ներկայացնել կրտսեր դպրոցականների տեսական գիտելիքների ձևավորման սեփական դիտարկումները:

Հետազոտության մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, վերլուծություն, մանկավարժական դիտում:

1. ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունն էլ ավելի արդյունավետ կազմակերպելու նպատակով Վ.Կ. Բալսևիչը իր հայեցակարգում առաջարկում է բարձրացնել սովորողների ինտելեկտուալ պատրաստվածությունը: Նա գտնում է, որ դպրոցականները պետք է գիտենան օրվա ռեժիմը, կոփման կանոնները, շարժախաղերի և մարզախաղերի կանոնները, մշակեն սեփական շարժողական ընդունակությունները, կատարեն առողջարարական վարժություններ աչքերի, կեցվածքի, ոտնաթաթերի, շնչառական համակարգի համար, կազմեն առավոտյան մարմնամարզական և ֆիզկուլտոդարի համալիրներ, տուժածին առաջին բժշկական օգնություն ցույց տան:

Պահանջներն ավելի են բարդանում միջին և ավագ դպրոցում: Մասնավորապես, միջին դպրոցականները պետք է կարողանան որոշել սեփական ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, պլանավորել պարապմունքը, առաջադրել նպատակը, խնդիրները, ընտրել համապատասխան ֆիզիկական վարժություններ, հսկել և չափավորել բեռնվածությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսաբանները նշում են, որ ֆիզկուլտուրային կրթության բովանդակության մասն են կազմում այն խնդիրների լուծումները, որոնք առնչվում են մասնագիտական գիտելիքների ձեռքբերման և նրանց կանոնավոր համալրման, խորացման և գործնականում նպատակային կիրառելու հետ. դրանք այն գիտելիքներն են, որոնք անհրաժեշտ նախադրյալ են՝ գիտակցված յուրացնելու շարժողական կարողությունները, հմտությունները, և ձեռք բերած ֆիզկուլտուրային արժեքները կյանքում արդյունավետ կիրառելու, երկրորդ՝ բացահայտում և կարևորում են ֆիզիկական դաստիարակության անձնական և հասարակական նշանակությունը և թույլ են տալիս ինքնուրույն օգտագործելու ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցները՝ ինքնակրթության նպատակով: Այս կապակցությամբ շատ հայ և օտարերկրյա մասնագետների աշխատություններում արտահայտված են՝ խիստ անհրաժեշտության յուրացնելու հատուկ տեսական գիտելիքներ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին տեսական գիտելիքների հաղորդման մեթոդիկական դեռևս լիարժեք չի մշակվել, հետևաբար հանրակրթական դպրոցի աշակերտները ոչ միշտ են կարողանում պատասխանել որոշ տեսական հարցերի, իսկ ուսուցիչները ոչ միշտ են ուշադրություն դարձնում դրանց: Նշված հիմնախնդիրն անհանգստացնում է մասնագետներին երկար ժամանակ: Այսպես՝ 2-րդ և 3-րդ դասարանների աշակերտների թեստային հարցման պատասխաններից պարզ է դարձել, որ նրանք գրեթե տեղեկացված չեն իրենց վազքի, ցատկի և նետման արդյունքներից: Գիտելիքների ցածր մակարդակ արձանագրվել է նաև առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզական վարժությունների կատարման հերթականության վերաբերյալ:

Այդ համեմատաբար պարզ և մատչելի առաջադրանքի կատարման ժամանակ փորձակվողների մեծամասնությունը թույլ են տվել 5 և ավելի սխալներ: Կրտսեր դպրոցականների 99,4% տեսական գիտելիքների բացարձակ չիմացություն են դրսևորել կեցվածքի, կոփման, հարթաթաթության, քայքի, վազքի, նետման, ցատկերի վերաբերյալ:

Հայ և արտասահմանյան երկրների դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթության ծրագրային փաստաթղթերում հստակ ամրագրված է, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աշակերտներին պետք է հաղորդել տեսական գիտելիքներ:

Սակայն սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները լուրջ մտահոգություն են առաջացնում մասնագետների շրջանում: Սովորողների միայն 10 տոկոսն է ստանում գիտելիքներ՝ «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից՝ առողջության պահպանման ու ամրապնդման վերաբերյալ, առողջ ապրելակերպից, 30 տոկոսը ծնողներից են ստանում, իսկ 13 տոկոսը՝ բուժաշխատողներից: Վերոհիշյալ հարցման արդյունքների վրա անհրաժեշտ է առանձնակի ուշադրության դարձնել, քանզի առանց նպատակաուղղված առողջության ամրապնդման և համապատասխան արժեքային կողմնորոշումների ձևավորման՝ աշակերտների մոտ չի առաջանա ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններով պարապելու պահանջմունք և դրդապատճառ՝ վարելու առողջ ապրելակերպ:

Ըստ Ե.Վ. Բրոնսկու հետազոտության արդյունքների՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների 63% դասերի ընթացքում կրտսեր դպրոցականներին չի հաղորդում տեսական գիտելիքներ, 22.2 % հաղորդում են երբեմն և միայն 14,8%-ն են հաղորդում մշտապես: Ուշագրավ է այն փաստը, որ բարձր դասարաններում հենց իրենք սովորողներն են նկատում նման երևույթի առկայությունը: Այսպես՝ 5-րդ դասարանի սովորողների 86,4 % և 7-9-րդ դասարանների սովորողների 100% նշել են, որ ուսումնական գործընթացում չեն ստանում տեսական գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ:

Ե. Հակոբյանի /2007/ անցկացված հետազոտությունը ուղղված էր բացակայություն դպրոցականների գիտելիքների մակարդակը կեցվածքի վերաբերյալ: Արդյունքների վերլուծությունից պարզվեց, որ դպրոցականները ունեն մակերեսային, ոչ համագարգված գիտելիքներ: Հեղինակը պատճառներից մեկը տեսնում է նրանում, որ հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում բացակայում են ինչպես տեսական նյութեր, այնպես էլ հատուկ ֆիզիկական վարժություններ ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար:

Ստացված արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ժամանակ ուսուցիչները առավել ուշադրություն են դարձնում սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը: Նրանց տեսանկյունից վրիպում են այնպիսի կարևորագույն խնդիրների լուծումներ, ինչպիսիք են՝ սովորողների մոտ ձևավորել խորը և կայուն գիտելիքներ իրենց ֆիզիկական վիճակի բարելավման, առողջ ապրելակերպի վարման, ինքնահսկման, ֆիզկուլտուրային ինքնակրթության վերաբերյալ:

Հասունացել է այն ժամանակը, երբ անհրաժեշտ է իրականացնել աշակերտների տեսական գիտելիքների, և նրա հետ կապված՝ գործնական կարողությունների համակարգված ձևավորում, ինչպես ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման ժամանակ, այնպես էլ օգտագործել ֆիզիկական դաստիարակության մյուս ձևերի հնարավորությունները: Այս տեսակետին ամբողջությամբ համամիտ է նաև արտասահմանյան մասնագետները: Նրանք գտնում են, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասը՝ որպես ֆիզիկական դաստիարակության գործառույթների

իրականացման հիմնական ձև, պետք է առաջնահերթ լուծի կրթական խնդիրներ, իհարկե, փոխշաղկապված առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրների հետ:

Առաջավոր ուսուցիչների փորձը վկայում է, որ երբ դպրոցականներին որոշ գիտելիքներ են հաղորդում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, ապա նրանք կարողանում են այդ գիտելիքները հաջողությամբ կիրառել կյանքում: Վերջին ժամանակներս ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, գիտահետազոտական աշխատողները ավելի հաճախ են ընդգծում բնակչության տարբեր սոցիալ-ազգագրական խմբերին՝ ֆիզկուլտուրային շարժման մեջ ընդգրկելու համար, տեսական գիտելիքների ձեռքբերման անհրաժեշտությունը ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, օլիմպիական շարժման և արդարացի խաղի մասին:

Յուրաքանչյուր աշակերտ պետք է հոգ տանի իր ֆիզիկական կատարելիության մասին, տիրապետի բժշկահիգիենիկ, մեթոդական և կազմակերպչական գիտելիքների, վարի առողջ ապրելակերպ:

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ հանրակրթական դպրոցի երեխաների տեսական գիտելիքների հարցերը համեմատաբար ամենաթույլ մշակված օղակն են, չնայած դրա անհրաժեշտության մասին մատնանշում են բազմաթիվ հեղինակներ:

Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով ինքնուրույն պարապելու ցանկությունը չի ամրապնդվում սովորողների տեսական և գործնական պատրաստությամբ, զգացվում է գիտելիքների պակասը ֆիզիկական դաստիարակության բժշկահիգիենիկ, մեթոդական-կազմակերպչական և տեսական ընդհանուր բնագիտական ու սոցիալական հիմունքներից: Զրույցներից պարզվել է, որ շատերը չգիտեն ինչով պարապեն, ինչպիսի վարժություններ կատարեն, իսկ ավագ դպրոցականները ինչ ծավալով և ինչպես կառուցեն բեռնվածությունը, այսինքն չգիտեն ֆիզիկական դաստիարակության տարրական, պարզագույն հիմունքներ:

Այսօր առանձնահատուկ նշանակություն է ստանում երեխաների առողջ ապրելակերպի ձևավորման հարցը, քանզի նկատվում է նրանց առողջական վիճակի աստիճանական վատթարացում: Մարդու հետագա տարիների նպատակաուղղված

գործնեությունը պայմանավորված է նրանով, թե որքանով կհաջողվի դպրոցական տարիներին առողջ ապրելակերպի հանդեպ գիտակցական վերաբերմունք ձևավորել, առողջ ապրելակերպի դրույթներն ըմբռնել, ֆիզիկական և հոգեկան առողջության պահպանման և ամրապնդման գործնական հմտությունները յուրացնել: Միաժամանակ դպրոցական կրթության ստեղծված համակարգը թույլ է ձևավորում դպրոցականների, հատկապես՝ կրտսեր դպրոցականների մոտ համապատասխան պահանջմունք, դրդապատճառ՝ առողջ ապրելակերպի նկատմամբ:

Վերջին ժամանակներս ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի տեսաբանները սկսեցին ավելի շատ ուշադրություն դարձնել դպրոցականների վալետոլոգիական կրթության հիմնախնդիրներին:

Նրանք առաջարկում են դպրոցականների վալետոլոգիական կրթության ընթացքում առանձնակի ուշադրություն դարձնել վալետոլոգիական գրագիտության ձևավորմանը, ուսումնական գործնեության նկատմամբ վալետոլոգիական մոտեցմանը, առողջապահական աշխատանքների իրականացմանը ուսումնական և արտաուսումնական ժամերին:

Նկատելի է, որ վալետոլոգիական կրթության հիմնահարց է համարվում սովորողների վալետոլոգիական գրագիտության ձևավորումը: Այդ գործընթացը իրականացվում է գիտելիքների փոխանցման, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման ճանապարհով: Գիտելիքների ձեռքբերման գործընթացում դպրոցականները պետք է գիտակցեն առողջությունը՝ որպես մարդու կյանքի գլխավոր արժեք, և նրանց մոտ պետք է ձևավորվի կայուն դրդապատճառ, վարեն առողջ ապրելակերպ և նպատակաուղղված զբաղվեն առողջության պահպանմամբ և ամրապնդմամբ:

2. ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻՆ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ ՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԱՂՈՐԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից գիտելիքների հաղորդման համար համակարգել ենք չափորոշիչ ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութը, որը դասավանդվել է տեսական և գործնական դասերին: Նյութը մատչելի ձևով

մատուցելու, ինչպես նաև համապատասխան միջոցներ և մեթոդներ ընտրելու համար ֆիզիկական կուլտուրայից գիտելիքները դասակարգել ենք ըստ ուղղությունների՝

- պատմական, սոցիալ-մանկավարժական,
- բժշկահիգիենիկ ու առողջ ապրելակերպի,
- մեթոդական կազմակերպչական (գծապատկեր 1):

Ողջ գիտելիքները սովորողներին հաղորդել ենք ֆիզիկական կուլտուրայի տեսական և գործնական դասերի ժամանակ: Յուրաքանչյուր ուսումնական նյութի դասավանդման համար նախատեսվել են համապատասխան միջոցներ և մեթոդներ: Տեսական դասի ժամանակ շեշտը դրվում էր սովորողների կողմից նյութի պատկերավոր ընկալման վրա՝ դրանով նպաստելով մտածողության զարգացմանը: Այսպես, որպես օրինակ, երբ սովորողներին հաղորդում էին գիտելիքներ կեցվածքի վերաբերյալ պահպանվում էր նյութի մատուցման հետևյալ հաջորդականությունը՝

- առողջության ամրապնդման համար ճիշտ կեցվածքի և ոտնաթաթի պահպանման նշանակությունը,
- կեցվածքը՝ մարմնի անկաշկանդ, սովորական դիրքն է կանգնած և նստած վիճակում,
- գեղեցիկ կեցվածքը առողջություն է, իսկ կեցվածքի խախտումը հանգեցնում է տարբեր հիվանդությունների:
- նստարանին սխալ նստելը բերում է կեցվածքի շեղման:
- ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը նպաստում են ֆիզիկական վարժությունները:
- հարթաթաթությունը՝ ոտնաթաթի ճիշտ կառուցվածքի խախտում է, որն առաջացնում է կեցվածքի շեղում, ոտքերի ցավեր, հոգնածություն:
- հարթաթաթության դեմ «պայքարում» են հատուկ ֆիզիկական վարժությունների միջոցով:

Երեխաներին նկարի վրա ցուցադրվում և բացատրվում է ճիշտ կեցվածքը՝ գլխի, ուսերի, կրծքի, թիակների, որովայնի և ոտքերի դիրքը:

Որպեսզի դպրոցականների մոտ ձևավորվի կայուն դրդապատճառ և պահանջմունք ճիշտ կեցվածք ձևավորելու վերաբերյալ բացատրվել է, որ մանկան ողնաշարը, ինչպես ծառի փոքրիկ տնկին, դեռևս լիովին ձևավորված չէ և մինչև

ամրանալը պահանջում է ամենաուշադիր վերաբերմունք: Ճիշտ կեցվածք ձևավորելու անհրաժեշտությունը երեխաներին հաղորդվել է, որ ողնաշարը մարմինը պահող ամուր սյունն է իսկ պարիսպը մկաններն են: Մկանները ողնաշարի հիմնական պահապանն են: Եթե դրանք թույլ են և մարզված չեն, ապա ողնաշարը շեղվում է իր հենարանից, կործնում է ամրությունը և նմանվում կորացած ճյուղի:

Կեցվածքի շեղումը հանգեցնում է որոշ հիվանդությունների, այդ թվում՝ սրտի, թոքերի, ողնաշարի և այլն: Որպես հետևանք՝ երեխաները շուտ են հոգնում, նկատվում է դիմադրողականության և տրամադրության անկում: Իսկ գեղեցիկ կեցվածք ունեցող մարդը նման է սլացիկ բարդու:

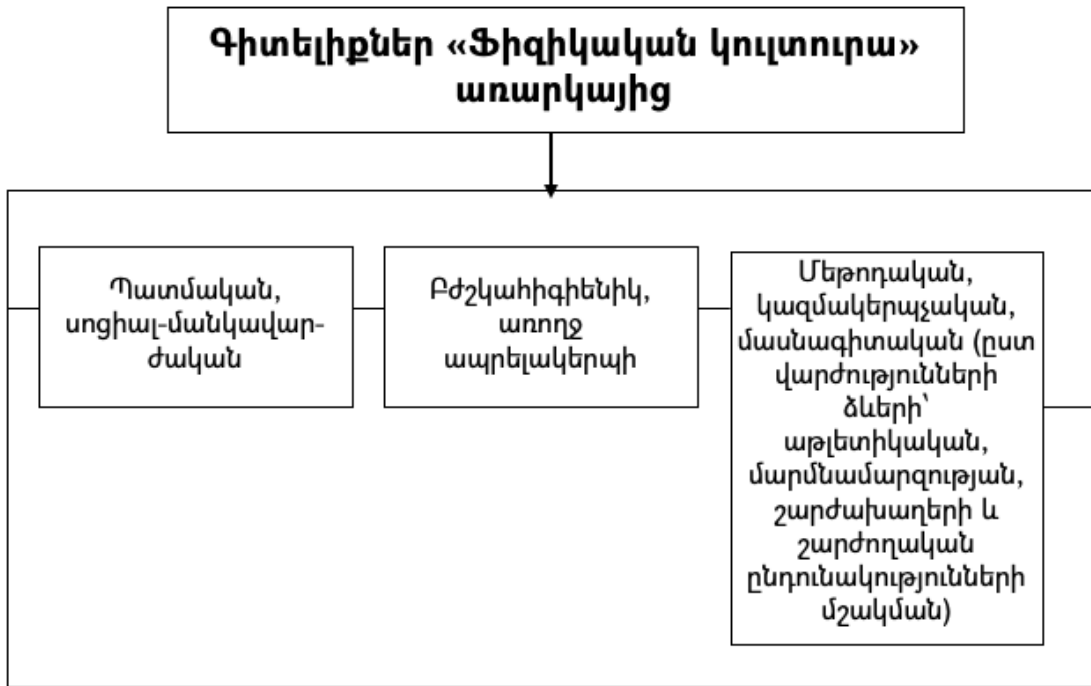
Դրանից հետո շեշտադրվել է, թե ինչպես ձևավորել և պահպանել ճիշտ կեցվածքը, դարձնել այն գեղեցիկ.

- ուղիղ նստել, կանգնել, քայլել.
- կատարել հատուկ վարժություններ, ամրապնդելով իրանի մկանները.
- ողնաշարի վրա բեռնվածությունը հավասարաչափ բաշխել / պայուսակների, իրերի տեղափոխման ժամանակ/.
- հրաժարվել վնասակար սովորությունից: Օրինակ՝ կանգնել, մեկ ոտքի վրա հենվելով, ձեռքերը գրպանների մեջ դրած, սխալ նստել:
- խուսափել նեղ, բարձր կրունկներով և հաստ կոշկատակերով կոշիկ կրել:
- հարտ և կոշտ անկողնում քնել:

Երեխաների մոտ հարկավոր է ձևավորել ուղիղ նստելու սովորություն: դրա համար տրվում էին տնային առաջադրանք:

Հանձնարարվում էր հետեվել և պահպանել ճիշտ կեցվածքը նստած դիրքում, ընտրել համապատասխան հիգիենիկ նորմերի սեղան և աթոռ:

Գործնական դասի ժամանակ սովորողների ուշադրությունը դարձվել է վարժությունների կատարման տեխնիկայի հիմնական օղակների, կատարվող սխալների վրա, ապահովելով ուսուցման հիմնական պահանջը՝ բացատրել և ցուցադրել վարժությունը:



Գծապատկեր 1. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից գիտելիքների դասակարգումն ըստ ուղղվածության

Ընդ որում, տեսական և գործնական դասերի անցկացման առանցքային մասը կազմել են նպատակի ճիշտ և հստակ ձևակերպումը, դրանից բխող գիտելիքների հաղորդումը և ուսումնական նյութի ընկալումը սովորողների կողմից (աղյուսակ 36):

Հարկ է նշել, որ կրտսեր դպրոցականների կողմից տեսական նյութի յուրացումը մեծապես պայմանավորված է նրանց ընկալման, հիշողության և մտածողության հետ:

Նյութի ընկալման համար կիրառել ենք այնպիսի մեթոդական հնարքներ, որոնք շահկապել են խոսքի ու զննական մեթոդները, նպաստել վարժության ճիշտ ընկալմանն և կատարմանը, տեսական գիտելիքների ավելի արդյունավետ յուրացմանը:

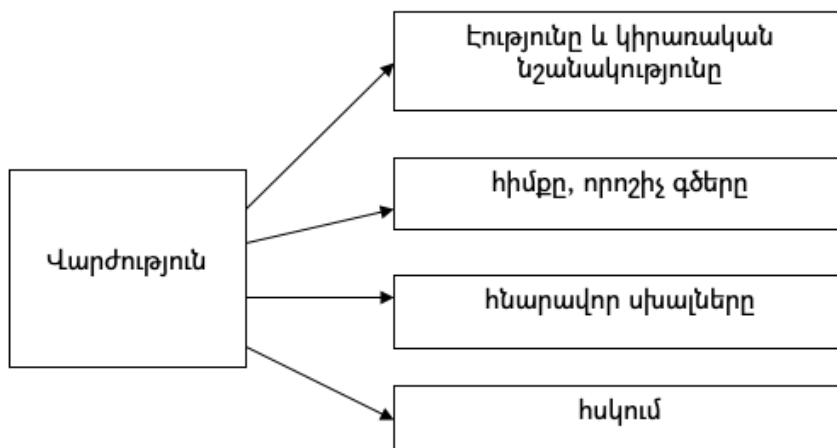
Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ ծրագրի բոլոր բաժինների ուսումնական նյութի դասավանդման ընթացքում գիտելիքների հաղորդումը զուգակցվել է շարժողական գործողությունների կատարման հետ: Նման մոտեցումը թույլ տվեց սովորողներին գիտակցված կատարել ֆիզիկական վարժությունները, զերծ պահելով մեխանիկական կրկնությունից, ինչպես դա հաճախակի կատարվում էր նախկինում:

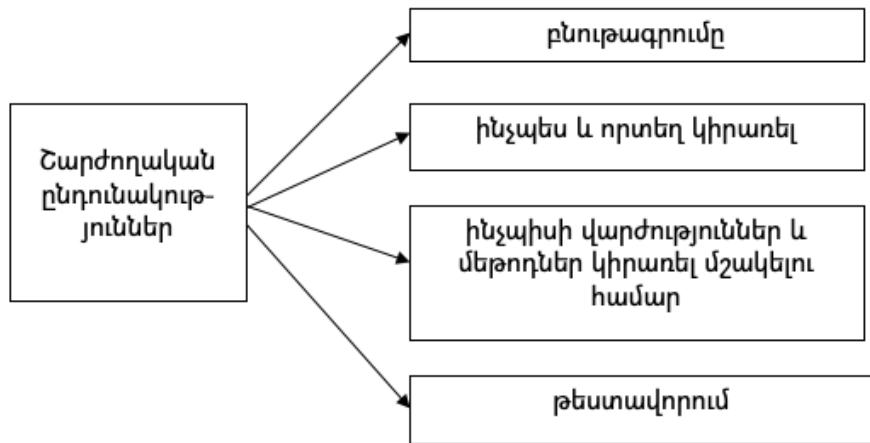
Նման գործունեությանը մեծապես նպաստեց այն, որ սովորողներին հաղորդվող գիտելիքների բովանդակությունը ուներ 3 փոխկապված ուղղություններ.

1. Մոտիվացիոն (դրդապատճառային), որն ուղղված էր սովորողների մոտ ձևավորել ճիշտ դիրքորոշում և վերաբերմունք՝ սեփական անձի զարգացման գործում հաղորդվող նյութի նշանակության կարևորության նկատմամբ;
2. Իմացական, որն ուղղված էր ընդլայնել սովորողների գիտելիքները տվյալ ուսումնական նյութի վերաբերյալ և օգնել խորությամբ ընկալել տվյալ շարժողական գործողությունը;
3. Կազմակերպչական և մեթոդական, որոնք ուղղված էին հարստացնելու սովորողների գիտելիքները շարժողական գործողությունների կատարման պայմանների, ձևերի, մեթոդների վերաբերյալ: այլ կերպ ասած՝ աշակերտները հստակ պետք է պատկերացում կազմեին, թե ինչ վարժություններ պետք է կատարեն և ինչպես, քանի անգամ պետք է կրկնեն և հետևել, հսկել, բացահայտել դրական տեղաշարժերը:

Շարժողական գործողության ուսուցումը կառուցվել էր այնպես, որ սովորողները հստակ պատկերացում ունենան դրա էության, կիրառական նշանակության, կատարման տեխնիկայի հիմքի, ինչպես նաև առաջացող հնարավոր սխալների և հսկման վերաբերյալ: Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման նկատմամբ նման մոտեցումը և շեշտադրումը նպաստում էր վարժության գիտակցական ընկալմանը, յուրացմանը և տեխնիկապես ճիշտ կատարմանը:

«Ինչ պետք է իմանալ»





Տեսական դասի կոնսպեկտի նմուշ օրինակ

Թեմա՝ Կրտսեր դպրոցականի շարժողական ռեժիմը

Դասարան՝ 3-րդ

Աշակերտների քանակը՝ 25 տղաներ 12, աղջիկներ 13

Կրթական հիմնական խնդիրները՝

պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականների շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ

Ինչ գիտելիքներ պետք է ձեռք բերեն աշակերտները

- Շարժումը կյանք է:
- Սակավաշարժությունը (հիպոդինամիան) վնաս է առողջությանը:
- Աշակերտների օրական շարժորական ակտիվությունը պետք է կազմի 2ժամ:
- Միայն ճիշտ ու չափավորված շարժումներն են հանդիսանում առողջության գրավականը:

Դիդակտիկ նյութեր՝ պաստառներ, նկարներ

Տեսական մաս

Շարժումը մարդու, հատկապես աճող օրգանիզմի համար բնական պահանջ է, ինչպես սնունդն ու հանգիստը: Առողջությունը պահպանելու համար կարևոր է որոշակի շարժողական ակտիվության ծավալ:

Ի՞նչ է շարժողական ակտիվությունը: Դա քայլելու, վազելու, խաղալու վարժություններ կատարելու ժամանակ իրագործվող շարժումների միագումարն է, որը կատարում է մարդը օրվա ընթացքում: Եթե չապահովվի շարժումների անհրաժեշտ ծավալը, և դրա հետ մեկտեղ չապահպանվի սննդի ռեժիմը, ապա այս ամենը կարող է հիվանդության պատճառ դառնալ: Այդ երևույթը կոչվում է սակավաշարժություն կամ հիպոդինամիա:

Նպատակասլած շարժումները՝ ֆիզիկական վարժությունները նպաստում են աճող օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը: Երեխաներին բացատրվում է, որ եթե նրանք շատ շարժվեն և բազմազան վարժություններ կատարեն, ապա արյունը ավելի աշխուժորեն կհոսի անոթներով, ողնաշարն ու հոդերը ավելի ճկուն և ամուր կդառնան, մկանները կլցվեն ուժով, թոքերն ավելի

ուժգին կշնչեն օդը և նրանք կառույգանան, կբարձրանա տրամադրությունը, կմեծանա շարժվելու, սովորելու, աշխատելու ցանկությունը: Արդյունքում՝ համաչափ կզարգանան և առողջ կլինեն:

Հարկավոր է հիշել՝ օրական կրտսեր դպրոցականին հարկավոր է շարժվել 2 ժամ, որը շաբաթական կազմում է մոտ 14 ժամ:

Ինչպե՞ս հասնել պահանջվող շարժողական ակտիվությանը՝

- ոտքով քայլել,
- կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն /10-15 րոպե/,
- պարտադիր մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին,
- մասնակցել դպրոցի օրվա ռեժիմում նախատեսվող ֆիզկուլտուրային առողջարարական միջոցառումներին,
- մասնակցել բացօթյա շարժախաղերին 1-1.5 ժամ,
- կատարել ֆիզկուլտդադարներ,
- կատարել տնային հանձնարարություններ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից,
- երեկոյան զբոսանք,
- մասնակցել արշավներին:

Երեխաներին բացատրվում է, որ տնային առաջադրանքների կատարման ժամանակ 30-40 րոպե աշխատելուց հետո պետք է անել ընդմիջումներ, ֆիզկուլտդադարներ (4-6 վարժություններից): Նրանք կնպաստեն ուժերի վերականգմանը ու մտավոր աշխատունակության բարձրացմանը:

Տնային առաջադրանք՝

1. Տետրի մեջ գրել շարժողական ռեժիմի բաղադրիչները
2. Երբ պետք է կատարել ֆիզկուլտդադար
3. Օգտվելով դասագրքից, կազմել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության համալիր:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Հանրակրթական դպրոցում անհրաժեշտ է ստեղծել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի լսարան և ձևավորել տեսական նյութերով՝ պաստառներով, նկարներով, թեմատիկ ուղղությամբ տեսանյութերով, ուսուցողական ֆիլմերով, մատչելի գրականությամբ:
Լսարանը արդյունավետ օգտագործել ողջ ուսումնական նյութի, ինչպես նաև «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի դասավանդման, արտադասարանական և ծնողների հետ աշխատանքների կազմակերպման ժամանակ:
2. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից դպրոցականներին ընդհանուր և հատուկ գիտելիքներ հաղորդելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել զննական նյութեր՝ պատկերազարդ նկարներ, որտեղ պետք է ներկայացված լինի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրի բոլոր բաժինները՝ գիտելիքների հիմունքներ, մարմնամարզական և աթլետիկական վարժություններ, շարժախաղեր, դահուկային պատրաստություն, լող, ինչպես նաև պարունակի նյութեր ֆիզիկական կուլտուրայի և օլիմպիական խաղերի պատմության, առողջ ապրելակերպի, ռեժիմի, կեցվածքի, աչքերի խնամքի, հիգիենայի, շարժողական ընդունակությունների, առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության, ֆիզկուլտ-դադարի, ֆիզկուլտ-րոպենների համալիրների վերաբերյալ:
3. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից ուսումնական նյութի դասավանդման ընթացքում գիտելիքների հաղորդումը զուգակցել շարժողական գործողությունների կատարման հետ: Շարժողական գործողության ուսուցումը կառուցել այնպես, որ սովորողները հստակ պատկերացում ունենան դրա էության, կիրառական նշանակության, կատարման տեխնիկայի հիմքի, ինչպես նաև առաջացող հնարավոր սխալների և հսկման վերաբերյալ

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 1-12 դասարաններ. Երևան, 2007, 139 էջ:
2. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին (Ձեռնարկ ուսուցիչների և մարզիչների համար).- Եր.: «Լույս», 1991, 169 էջ:
3. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրոցում: Երևան,- «Սոս և Վոզա». -2001.- 84 էջ:
4. Մինասյան Հ. Խ., Գաբրիելյան Հ.Հ. Ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքների հիմունքներ: 1-12-րդ դասարաններ: Ուսումնական ձեռնարկ: Եր.: «Աստղիկ գրատուն», 2011.- 128 էջ:
5. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք / Գ.Կ. Ծառուկյան, Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ. Գրիգորյան, Ա.Ա. Հարությունյան:- Եր.«Աստղիկ գրատուն», 2009; 128էջ:
6. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 4-րդ դասարանի դասագիրք / Գ.Կ. Ծառուկյան, Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ. Գրիգորյան:- Եր.«Աստղիկ գրատուն» 2009;128էջ:
7. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры.- 1991.- N7.- С. 37- 41.