

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԱՐՄԻՆԵ ՇԱՀԵՆԻ ՀԱԿՈՔՅԱՆ

(Ղևոնդ Ալիշանի անվան հ 95 միջնակարգ դպրոց)

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՑ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ
ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՇՈՐԺՈՂԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԿՐԱ

Ղեկավար՝ Արտակ Ստեփանյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Գլուխ 1. Առողջության խթանում, երեխաների ֆիզիկական զարգացում

Գլուխ 2. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը երեխայի օրգանիզմի վրա

Գլուխ 3. Ինքնուրույն պարապմունքների բովանդակությունը և կազմակերպումը

3.1. Ինքնուրույն գործունեության սովորություն

3.2. Ինքնուրույն գործունեության կազմակերպում

3.3. Ինքնուրույն պարապմունքները բովանդակությունը

Գլուխ 4. Հսկումը ինքնուրույն պարապմունքների ընթացքում

Գլուխ 5. Ծնողների դերը հարցերում դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակություն

Եզրակացություն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դասերի ընթացքում ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը մշտապես լուծում է երեխաների կրթական գործունեության հարցերը: Ինչպես ցանկացած այլ գործունեություն, կրթական գործունեությունը ներառում է մի շարք կառուցվածքային տարրեր. նպատակի, միջոցների ընտրություն, դրանց ճիշտ օգտագործման մոնիտորինգ, գործողությունների պլանավորում, նպատակին հասնելու պայմանների ստեղծում, գործողությունների անմիջական կատարում, ձեռք բերված արդյունքի գնահատում և սեփական գործողությունների ուղղում:

Հաճախ ֆիզկուլտուրայի դասերին ուսուցիչը իր վրա է վերցնում գրեթե այս ամենը: Եվ հետո, թերեւս, միակ գործողությունը բաժին է ընկնում աշակերտին՝ ուղղակիորեն կատարել վարժությունը: Միևնույն ժամանակ, մենք չենք խոսում ինքնուրույնության որևէ տարրի մասին, քանի որ բոլոր հիմնական գործողությունները ընկած են ուսուցչի ուսերին: Եթե ուսումնական գործունեության թվարկված տարրերից մեկը փոխանցվի աշակերտին, ապա հնարավոր կլինի խոսել շարժման ինքնուրույն կատարման որոշակի մակարդակի մասին:

Շարժողական ակտիվության բարձրացում և դպրոցականների շարժիչ պատրաստվածության բարձրացում կարելի է հասնել դպրոցականների մոտ ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների մասնաբաժնի ավելացման միջոցով: Իսկ առաջին փուլը բոլոր սովորողների կողմից ֆիզկուլտուրայի տնային աշխատանքների համակարգված կատարումն է:

Դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակությունը, որը նախատեսված է հանրակրթության տարրերից մեկը դառնալու համար, այսօր ուշադրություն է դարձնում հիմնականում աշակերտների շարժողական ընդունակությունների և հմտությունների ձևավորմանը:

«Շարժողական ընդունակությունները» սովորաբար կոչվում են բնածին մորֆոֆունկցիոնալ ընդունակություններ, որոնց շնորհիվ հնարավոր է մարդու ֆիզիկական ակտիվությունը, որն իր ամբողջական դրսևորումն է ստանում նպատակային շարժիչ գործունեության մեջ: Մարդու հիմնական շարժողական ընդունակություններն են՝ ներառում են՝ մկանային ուժ, արագություն, տոկոսություն, ճկունություն, ճարպկություն:

Յուրաքանչյուր մարդ ունի որոշակի հնարավորություններ, որոնք իրականացվում են որոշակի շարժումներում, որոնք տարբերվում են միմյանցից որակական հատկանիշներով: Շարժողական ընդունակությունները սովորաբար կոչվում են մարդու շարժիչ հնարավորությունների անհատական կողմեր:

Նման հանձնարարությունները ինքնուրույն գործունեության ամենապարզ տարրն են: Ներկա դպրոցական պայմաններում երեխաների շարժողական ակտիվությունը բարձրացնելու համար ցածր դասարաններում պետք է կիրառել ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ, քանի որ կրտսեր դպրոցական տարիքը ամենաբարենպաստներից մեկն է շարժողական ընդունակությունների մշակման, առողջ ապրելակերպի հմտությունների և սովորությունների ձևավորման համար: Հենց 1-ին դասարանից երեխաներին պետք է սովորեցնել ինքնուրույն լինել: Դասի նախապատրաստական մասում որևէ վարժություն կատարելուց առաջ բացատրում են դրա նշանակությունը, մկանային խմբերը, որոնց վրա ազդում է այս վարժությունը: Ապագայում դա ինձ թույլ կտա լուծել բազմաթիվ խնդիրներ՝ ժամանակի խնայողություն, որոշակի տեսակի աշխատանքից առաջ ինքնուրույն տաքանալու հնարավորություն: Արդեն 4-րդ դասարանում երեխաներն իրենք են ցուցադրում մեկ վարժություն՝ միաժամանակ ճիշտ բացատրելով դրա տերմինաբանությունը:

Ես շատ ժամանակ եմ տրամադրում մարմնի անատոմիական կառուցվածքին, ինչը նպաստում է գործողությունների կանխամտածված կատարմանը և այս վարժությունների նկատմամբ հետաքրքրության ավելացմանը:

Ինքնուրույն գործունեությունը երեխաներից պահանջում է հստակ պատկերացում ունենալ իրենց արածի իմաստի մասին:

Այսպիսով, ուսուցիչը, իրականացնելով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ուսուցողական ուղղվածությունը, զարգացնում է երեխաների ինքնուրույն գործունեության հմտությունները: Ուսուցիչը որոշում է նպատակը, խնդիրները, բովանդակությունը, սկզբունքները, մեթոդները, ձևերն ու միջոցները, որոնց արդյունքում դպրոցականները ձեռք բերված գիտելիքների միջոցով զարգացնում են ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ կատարելու հմտություններ և կարողություններ:

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԽԹԱՆՈՒՄ, ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՅՈՒՄ

Լավ առողջությունը հիմնականում պայմանավորված է մարմնի բոլոր օրգանների ճիշտ տեղակայմամբ, կառուցվածքով, ֆունկցիոնալ ակտիվությամբ և որևէ հիվանդության նկատմամբ հակվածության բացակայությամբ:

Նորմալ ֆիզիկական զարգացումը երեխայի մարմնի կառուցվածքի և գործառույթների փոփոխությունն է տարիքի հետ, որը տեղի է ունենում բնականաբար նրա աճին համապատասխան: Մարմնում տեղի ունեցող մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ փոփոխությունները շատ բարդ են, բայց դեռևս զարգացման նորմալ կամ աննորմալ ընթացքը կարելի է գնահատել օբյեկտիվության բավարար աստիճանով որոշակի ցուցանիշներով, որոնք արտաքինից արտացոլում են այս գործընթացը: Այս ցուցանիշներն են մարմնի բարձրությունը, քաշը և կրծքավանդակի շրջագիծը: Դրանք կապված են մարմնի զանգվածի, խտության և ձևի հետ: Այս գործոնների փոխհարաբերությունների հիման վրա կարելի է գնահատել երեխայի ֆիզիկական ուժը: Փոքր տարիքում երեխաները շարունակում են զարգացնել իրենց հյուսվածքային կառուցվածքը և շարունակում են աճել: Երկարության աճի տեմպերը որոշ չափով դանդաղում են՝ համեմատած նախադպրոցական տարիքի նախորդ շրջանի հետ, սակայն մարմնի քաշը մեծանում է: Հասակը տարեկան ավելանում է մոտ 4 սմ-ով, իսկ քաշը՝ 2 կգ-ով: Հետեւաբար, այս տարիքը կոչվում է կլորացման շրջան:

Ակտիվ շարժիչ գործունեությունը նպաստում է ոսկրային և մկանային հյուսվածքի, ներքին օրգանների և զգայական օրգանների աճին և զարգացմանը: Այն խթանում է նյութափոխանակության գործընթացները երեխայի մարմնում և օգնում է բարձրացնել նրա պաշտպանիչ հատկությունները:

Հարկ է նշել, որ աճը, զարգացումը, առողջությունը, ակտիվությունը առաջին հերթին ծնողներից որոշակի ֆիզիկական տվյալների ժառանգման արդյունք են: Դրանք մեծապես պայմանավորված են նաև պատշաճ սնուցմամբ, ռացիոնալ ապրելակերպին հավատարիմ մնալով և սոցիալական այլ գործոններով: Այնուամենայնիվ, ֆիզիկական դաստիարակությունը որոշիչ գործոն է երեխաների բարձր կենսական կարողություններն ապահովելու համար: Առանց կանոնավոր, հատուկ կազմակերպված ֆիզիկական վարժությունների ժամանակակից պայմաններում, նույնիսկ այն երեխաները, ովքեր լավ առողջություն և զարգացում են ստացել իրենց ծնողներից և ապրում են լավ պայմաններում, չեն հասնում ֆիզիկական պատրաստվածության այն մակարդակին, որին կարող են հասնել միջին և միջինից ցածր զարգացած երեխաները համակարգված պայմաններում: Ֆիզիկական կրթություն:

Երեխաները, ովքեր կանոնավոր կերպով չեն զբաղվում ֆիզիկական վարժություններով, հակված են հետաձգման զարգացմանն ու աճին: Շարժման բացակայությունը (հիպոկինեզիա), եթե այն փոքր է, հանգեցնում է օրգանիզմի կարողությունների աճի կասեցման կամ նվազմանը, իսկ եթե այն մեծ է, նույնիսկ հանգեցնում է մկանների աստիճանական ատրոֆիայի, գիրության և այլ լուրջ խանգարումների: Ֆիզիկական վարժությունները նորմալ ֆիզիկական զարգացման խանգարումները կանխելու միջոց են:

Ֆիզիկապես վատ զարգացած երեխաները պետք է լինեն ուսուցիչների ուշադրության կենտրոնում, քանի որ նրանք ունեն ճիշտ կազմակերպված վարժությունների ամենամեծ կարիքը:

Արդեն կրտսեր դպրոցական տարիքում անհրաժեշտ է տարբերակված մոտեցում տղաների և աղջիկների նկատմամբ վարժությունների ընտրության և ֆիզիկական ակտիվության չափաբաժինների ժամանակ: Աղջիկների համար ցիկլային վարժություններում բեռները պետք է մի փոքր ավելի ցածր լինեն: Ուժային վարժությունները կրկնությունների քանակով կարող են լինել նույնը, ինչ տղաների համար, բայց ավելի քիչ ինտենսիվ:

Պետք է նկատի ունենալ, որ եթե աղջիկները բավարար շարժիչ հմտություններ ունեն, ապա ֆիզիկական պատրաստվածությամբ նրանք գրեթե ետ չեն մնում տղաներից: Եթե աղջիկները փոքր տարիքում ուշադրություն չեն դարձնում ֆիզիկական վարժություններին, ապա նրանք հետագայում ետ են մնում տղաներից նույնիսկ այնպիսի ցուցանիշներով, ինչպիսիք են շարժումների համակարգումն ու ճշգրտությունը: Ֆիզիկական վարժությունների միջոցով երեխաների բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը նպաստելու ընդհանուր խնդիրին զուգահեռ, ֆիզիկական դաստիարակությունը կանգնած է նաև մեկ այլ, ավելի նեղ խնդիր՝ շտկելու ֆիզիկական զարգացման անհատական թերությունները: Շատ երեխաներ ունեն վատ կեցվածք, հարթ ոտքեր և գիրության նշաններ: Ֆիզիկական զարգացման խանգարումների առավել ենթակա են երիտասարդ դպրոցականները:

Նախկինում առաջացած խանգարումները շտկելու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է բազմակողմանի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածություն, մեծ քանակությամբ վարժություններ՝ շնչառությունը և հավասարակշռությունը զարգացնելու համար: Զորավարժությունների զգալի մասը պետք է իրականացվի ողնաշարի բեռնաթափման համար նպաստավոր դիրքերում՝ մեջքի և ստամոքսի վրա պառկած: Շնչառության ճիշտ կարգավորումը երեխաներին սովորեցնում է վերահսկել այն և ուժեղացնում է շնչառական ապարատը, հետևաբար անհրաժեշտ է երեխաներին համակարգված հիշեցնել ներշնչման և արտաշնչման պահերի մասին:

Շարժողական կարողությունները զարգացնելու համար անհրաժեշտ է, մի կողմից, ապահովել, որ բոլոր վարժությունները յուրացվեն, իսկ մյուսները՝ ամրագրվեն, մյուս կողմից՝ դրանք յուրացնելուն զուգահեռ՝ առաջարկելով կատարել նոր բարդ շարժիչ առաջադրանքներ:

Դասերը կբերեն ավելի մեծ օգուտներ, եթե պահպանվեն բոլոր հիգիենիկ պահանջները և հատկապես ջրի ընթացակարգերի և կարծրացման այլ միջոցների հետ համատեղ:

Տանը ֆիզիկական վարժություններ կատարելու համար երեխաները պետք է գնեն մեծ և փոքր գնդակներ, ցատկելու պարան և համրեր: Առավոտյան վարժություններ անելու համար ձեզ հարկավոր է փոքրիկ գորգ:

ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՒԱՅԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ամրացնում են նյարդային համակարգը, բարելավում են զգայարանները և նորմալացնում մարմնի քաշը: Այսինքն՝ դրանք դրական են ազդում մարդու մարմնի բոլոր համակարգերի ու օրգանների վրա: Երբ մենք շարժվում ենք, մեր բոլոր մկանները քրտնաջան աշխատում են: Աշխատանքային մկանների արյան հոսքը բարձրացնելու համար սիրտը ակտիվանում է: Ֆիզիկական վարժությունները չափազանց կարևոր են բազմաթիվ հիվանդությունների կանխարգելման գործում:

Տարրական դպրոցական տարիքում երեխաները հեշտությամբ կատարում են շարժումներ՝ կապված մեծ մկանային խմբերի հետ և մեծ ամպլիտուդով և կատարում են ճշգրիտ և փոքր շարժումներ: Այս ժամանակահատվածում ավելի բարձր նյարդային գործունեության զարգացման հիմնական բովանդակությունը նախորդ ժամանակահատվածում ձեռք բերված մակարդակի հետագա զարգացումն է: Ուշադրությունը կամավոր կենտրոնացնելու կարողությունը մեծանում է:

Բնական գործոնների՝ արևի, օդի և ջրի լայնածավալ օգտագործմամբ համակարգված վարժությունները հաջողությամբ լուծում են այնպիսի խնդիրներ, ինչպիսիք են առողջության ամրապնդումը, մարմնի կարծրացումը, ֆիզիկական համապարփակ զարգացումը և հատկապես տոկունության, արագության և ուժի զարգացումը, ճիշտ շարժիչ հմտությունների ձևավորումը, մշակումը: բարձր բարոյական և կամային հատկանիշներով:

Միայն ֆիզիկական վարժությունները կարող են մեծացնել հոդերի շարժունակությունն ու առածգականությունը, ուժեղ սթրեսին դիմակայելու նրանց կարողությունը: Ողնաշարը ձեռք է բերում ավելի մեծ շարժունակություն, ինչը կանխում է թեքության կամ կորության ձևավորումը: Դրական ազդեցությունը արտահայտվում է ոչ միայն մարդու մարմնի կարևորագույն օրգանների և համակարգերի աշխատանքի բարելավմամբ: Բայց նաև եռանդի, կենսուրախության դրսևորման, գործունեության էներգիայի արթնացման, արտաքին ազդեցությունների, այդ թվում՝ վարակիչ հիվանդությունների նկատմամբ մարմնի դիմադրողականության զարգացման մեջ:

Տարրական դպրոցում երեխաների մոտ շարժողական ընդունակությունների մշակում

Ցածր դասարաններում դրվում են երեխաների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության հիմքերը, այս տարիքում հատկապես կարևոր է յուրացնել վարժությունների լայն տեսականի, որոնք ուղղված են մի շարք շարժիչ ունակությունների զարգացմանը:

Տարրական դպրոցականների մոտ շարժողական ընդունակությունների մշակման համար պետք է ապահովել վարժության ճիշտ և ճշգրիտ կատարումը, ընդհանուր զարգացման և այլ ֆիզիկական վարժություններ և բացօթյա խաղեր, վարժություններ՝ փոփոխական լարվածությամբ և մկանների թուլացումով, ճիշտ և խորը շնչառություն և այլն: պետք է տրամադրվի յուրաքանչյուր վարժության կրկնությունների քանակը, անհրաժեշտ ժամանակ հանգստանալու և վարժությունների միջև վերականգնվելու համար: Պետք է հաշվի առնել, որ նույն վարժությունը կարող է օգտագործվել մոտորիկական սովորեցնելու և շարժողական որակը զարգացնելու համար:

ԳԼՈՒԽ 3. ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱԶՄԿԵՐՊՈՒՄԸ

Սխալ կարծիք է այն, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին երեխաները պետք է լինեն մշտական, անդադար շարժման մեջ: Ուստի հենց իրենք՝ ուսուցիչները, հաճախ, երեխաներին վերադասավորելիս, պարզապես ձեռքերով շարժում են նրանց: Իսկապես, սկզբում ավելի հեշտ է, քան բացատրել յուրաքանչյուր երեխայի իր գործողությունները այս կամ այն հրամանի վերաբերյալ: Բայց հետո նույնը պետք է անել հետեյալ նյութը բացատրելիս, քանի որ երեխաները ֆիզկուլտուրայի դասերին սովորում են չմտածել: Իմ կարծիքով՝ ժամանակ խնայելու արդյունքում ժամանակ է վատնում: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի ամբողջ աշխատանքը կառուցվում է վարժեցման վրա: Եթե քիչ ժամանակ է հատկացվում վարժանքներին, ապա ապագայում ինքնուրույն սովորելու ուսուցչի կոչերը միշտ չէ, որ կհասնեն նպատակին: Ամեն դասին կրկնելով նույն հրամանները՝ երեխաները անգիր են անում դրանք և սկսում են կատարել՝ նույնիսկ մինչև վերջ չլսելով: Երբեմն սկսում են տղաներին շփոթեցնել ու սխալ հրամաններ տալ, որից հետո հետևել նրանց արձագանքին: Այս մեթոդը թույլ է տալիս որոշել նյութի յուրացման մակարդակը, դրա իրականացման մտածվածությունը և ինքնուրույնության հմտության ձևավորումը:

Ինքնուրույն պարապմունքները տարբեր բովանդակություն ունեն: Այն ներառում է շարժողական ընդունակությունների, ֆիզիկական դաստիարակության և առողջապահական գործունեության զարգացմանն ուղղված վարժություններ, ինչպես նաև շարժողական տեխնիկայի կիրառում: Ես ինքս ամեն ինչ չեմ պատմում, բայց սովորողներին հետ միասին պարզում եմ, թե ինչու է ավելի լավ վարժությունն անել այս կերպ, այլ ոչ թե այլ կերպ, ինչ այլ տարբերակներ կարող են լինել դա անելու համար և այլն: Այս փուլում ժամանակի մի պահ կորուստը թույլ է տալիս հետագայում խուսափել տասնյակ հարցերից, երբ երեխաներին ինչ-որ բան չի հաջողվում, և նրանք, առանց իրենց մտածելու դժվարություն տալու, ինձ կքաշեն մանրուքներից: Բացի այդ, սա անուղղակիորեն կնախապատրաստի երեխաներին ինքնուրույն ուսման:

Ինքնուրույն գործունեությունը ներառում է նաև քարտերի հետ աշխատանքը: Օրինակ՝ բացօթյա խաղ նկարագրող բացիկ, որը աշակերտը պետք է պատրաստի հաջորդ դասին: Նմանատիպ առաջադրանք եմ տալիս 3-րդ դասարանի վերջում և 4-րդ դասարանում:

Ինքնուրույն գործունեության տեսակներից մեկը տնային առաջադրանք կատարելն է, որի բնորոշ առանձնահատկությունն ուսուցչի անմիջական օգնության և ուղղորդման բացակայությունն է: Տնային աշխատանքը օգնում է երեխաներին յուրացնել ծրագրի նյութը:

Տնային աշխատանքների բովանդակությունը կարող է տարբեր լինել՝ ընդհանուր զարգացման վարժություններ, ձեռքերի, ոտքերի մկանների զարգացման վարժություններ և այլն՝ կախված դասի թեմայից: Բայց նորից, կարծում եմ, ավելի լավ է այս աշխատանքը սկսել ավելի փոքր դասարաններից: Իմ սեփական փորձից համոզվեցի, որ տարրական դպրոցում հաշվելը շատ կարևոր կետ է երեխաների համար: Նրանց հետաքրքրում է հաշվել, թե քանի անգամ են կատարել կռումներ, կռումներ և այլն: Նրանց մոտ ձևավորվում է մրցակցային ոգի, ինչը խթանում է նրանց կատարողականը թեստային դասերին, որոնք ես փորձում եմ կանոնավոր կերպով դասավանդել: Սակայն կրտսեր դպրոցականների հետաքրքրությունը սկսում է նվազել միջին տարիքում: Ամենից հաճախ այն ուսանողները, ովքեր հաջողության չեն հասնում այս գործունեության մեջ և, հետևաբար, չեն ստանում ամրապնդում դրական

փորձի տեսքով, կորցնում են հետաքրքրությունը ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ:

Կրտսեր դպրոցականին քիչ է հետաքրքրում, թե ինչպես կազդեն իր այսօրվա վարժությունները վաղվա ինքնազգացողության և վիճակի վրա: Նրա համար գլխավորն իր կարիքների անհապաղ բավարարումն է: Ուստի տարրական դպրոցում մեծ նշանակություն ունեն վարժությունների հուզական բովանդակությունը և դրանց փոխաբերական բացատրությունը:

Անհրաժեշտությունը սովորաբար սահմանվում է որպես գործունեություն իրականացնելու ուսանողի կարիք: Երբ երեխաների կողմից անհրաժեշտությունը ճանաչվում է, առաջանում է գործողության խթանիչ ուժ՝ շարժառիթ:

Երեխաներին պետք է բացատրել համակարգված վարժությունների կարևորությունը առողջության բարելավման, ինքնակատարելագործման, մարմնի գեղեցկության և այլնի համար: Բացի այդ, ուսուցչի առաջադրանքների կանոնավոր կատարումը կապված է որոշակի դժվարությունների հետ, որոնց հաղթահարումը նպաստում է կամային հատկանիշների զարգացմանը:

Համացանցում կա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների կայք, որը պարունակում է հարցաթերթիկ այս թեմայի վերաբերյալ հարցերով: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների պատասխանների վերլուծությունը հարցաշարին ցույց է տվել, որ կոնսենսուսի բացակայությունը բովանդակության, կազմակերպման և ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում տնային առաջադրանքների կատարման գնահատման չափանիշների վերաբերյալ: Մեկ երրորդից ավելին (37.14%) տնային առաջադրանքների կատարումը գնահատում է սկզբնականից արդյունքի աճով, մոտավորապես նույնքան (34.3%) դրական է գնահատում տվյալ վարժությունը կատարելու բարելավումը, 29.4%-ի համար՝ գնահատման հիմնական չափանիշը: տնային աշխատանքը աշխատասիրություն է

Այս ոլորտում մեր սեփական փորձը թույլ է տալիս պնդել, որ տնային աշխատանքը ֆիզիկական կուլտուրայում, հատկապես տարրական դպրոցում, մեծացնում է հետաքրքրությունը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ, օգնում է բարձրացնել ֆիզիկական պատրաստվածությունը և զարգացնել ինքնուրույնությունը ու պատասխանատվության զգացումը:

Ինքնուրույնությունը կամքի դրսեւորում է, որը կապված է մշտական նպատակին հասնելու համար սեփական գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների մոբիլիզացման հետ, ինչպես նաև այլ մարդկանց առաջարկություններին կամ նրանց գործողություններին դիմադրելու հետ:

3.1. ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, երեխաներին ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների պատրաստելու համար անհրաժեշտ է նրանց տալ գիտելիքների բավականին լայն շրջանակ, զարգացնել հմտություններ և կարողություններ՝ չսահմանափակվելով ծրագրի ուսումնական նյութի բովանդակությամբ: Առաջին հերթին ուսանողները պետք է տիրապետեն շարժիչ հմտություններին, որոնք նրանք կկիրառեն ինքնուրույն ուսման ընթացքում:

Սրանք, առաջին հերթին, ընդհանուր զարգացման վարժություններ են: Դրանք առավել ուսումնական վարժությունների բովանդակությունն են, դասերի պատրաստման ընթացքում դինամիկ դադարները և ներառված են հիմնական շարժիչ հատկությունների զարգացման ինքնուրույն դասերի բովանդակության մեջ:

Երկրորդ, ուժեղ քայլելու և վազելու հմտություններ: Յուրաքանչյուր ինքնուրույն դաս սկսվում և ավարտվում է նրանցով: Կարևոր է, որ ուսանողները կարողանան ճիշտ քայլել և վազել, փոխել շարժման արագությունն ու տեմպը, քայլի երկարությունը, վարժություններում հրում ուժը, կախվելու և հենարանների հետ կապված վարժությունների հմտություններն ու կարողությունները: Սրանք հիմնականում կախովի քաշքշուկներ են, կետային պտույտներ, պարան և ձողով մագլցում:

Երեխաներին ինքնուրույն ուսուցման նախապատրաստելը պետք է սկսվի հստակ, լակոնիկ հրահանգներով դպրոցականներին հատուկ ինքնուրույն ուսուցման նպատակների և խնդիրների վերաբերյալ, աստիճանաբար զինելով նրանց ինքնաուսուցման համակարգի մասին գիտելիքներով և սերմանելով տեխնիկական և կազմակերպչական հմտությունների անհրաժեշտությունը: Առաջին իսկ դասերից անհրաժեշտ է երեխաներից պահանջել համապատասխանել ժամանակի և րաբեռնվածության չափաբաժիններին:

Մյուս կարևոր կետն այն է, որ երեխաները զարգացնեն ինքնատիրապետման ամենապարզ մեթոդները սթրեսին իրենց մարմնի արձագանքի նկատմամբ: Բայց դպրոցականների ինքնուրույն ուսումնառության հմտությունների և կարողությունների զարգացման խնդիրը արդյունավետ չի լուծվի, եթե երեխաները կենտրոնանան միայն իրենց գործունեության արդյունքների վրա: Կարևոր է, որ ուսուցիչը գնահատականների և տարբեր տեսակի բարոյական խրախուսման օգնությամբ դպրոցականներին տեղափոխի միայն արդյունքի վրա կենտրոնանալուց կենտրոնանալու գործընթացի, գործունեության մեթոդի վրա:

Կոնկրետ ի՞նչ պետք է ներառի ուսուցչի գործունեությունը դպրոցականներին ինքնուրույն ուսումնառության հմտություններ և կարողություններ սովորեցնելու համար:

Նախ պետք է որոշել, թե ինչ սովորեցնել դպրոցականներին: Ի՞նչ է նշանակում Վերցրեք, օրինակ, 4-րդ դասարանի ծրագիրը, որտեղ ասվում է. «Առավոտյան վարժություններ արեք. Վերահսկում շարժումների ամպլիտուդի և արագության վրա»: Այս առումով ուսուցիչը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ինչ գիտելիքներ և հմտություններ պետք է ունենա աշակերտը, որպեսզի կատարի ծրագրի պահանջները:

Երկրորդ, ուսուցիչը պետք է որոշի, թե դասի որ ժամին է ավելի հարմար երեխաներին տրամադրել իրենց անհրաժեշտ տեղեկատվությունը, երբ սովորեցնել ինքնուրույն ուսումնասիրության հմտություններն ու կարողությունները:

Երրորդ, շատ կարևոր է նախանշել «Ինքնուրույն ուսումնասիրության հմտություններ և կարողություններ» նյութի երեխաների յուրացման փուլային մոնիտորինգի ուղիները:

Այս բաժինը լրացնելիս ուսուցչի գործունեությունը պետք է ընթանա մոտավորապես նույն օրինակով: Նախ, դուք պետք է դարձնեք ձեր դասը դասարանների համար զբաղմունք, որոնք անհրաժեշտ են ինքնուրույն կատարել կոնկրետ վարժություններ, համոզել երեխաներին այդ գործողությունների նշանակության, կարևորության և օգտակարության մեջ: Այնուհետև անհրաժեշտ է երեխաներին փոխանցել գիտելիքներ բուն ինքնուրույն գործունեության գործընթացի մասին:

Մի քանի խոսք պետք է ասել վարժությունները ինքնուրույն կատարելու մասին: Որպեսզի ինքնուրույն կատարի վարժություններ, ինչպիսիք են առավոտյան վարժությունները, կամ զարգացնեն շարժողական ընդունակություններ, աշակերտը պետք է կարողանա կառավարել իր շարժումները: Սա որոշակի դժվարություն է ներկայացնում. արտաքին վերահսկողության և գնահատման բացակայության դեպքում նա պետք է առաջնորդվի իր սենսացիաներով, հիմնականում՝ մկանային զգացողությամբ, որը Սեչենովը ոչ առանց պատճառի անվանեց «մութ մկանային զգացողություն»: Եթե երեխաներին դա հատուկ չեն սովորեցնում, նրանք մեծ դժվարություններ են ունենում շարժման տարածական, ժամանակային և դինամիկ պարամետրերը տարբերելու հարցում: Ինչպե՞ս սովորեցնել նրանց դա:

Առաջին հերթին, ուսանողները պետք է ուշադրություն դարձնեն նման դիրքերի գնահատմանը, այսինքն, երբ աշակերտը ավարտում է վարժությունը, ուսուցիչը չպետք է շտապի գնահատել կատարման ճիշտությունը:

Կարևոր է ոչ միայն սովորեցնել երեխաներին ինքնուրույն վերարտադրել ցանկացած շարժում, այլև նրանց ծանոթացնել ինքնուրույն պրակտիկայի հիմնական սկզբունքներին և կանոններին: Միայն այդ դեպքում ուսանողները, այն պայմաններին համապատասխան, որոնցում կսովորեն, կկարողանան ճիշտ ընտրել վարժությունները և պլանավորել իրենց գիտելիքները:

3.2. Ինքնուրույն գործունեության կազմակերպում

Շատ կարևոր կետեր են ինքնուրույն գործունեության կազմակերպման հարցերը: Դրանք նաև բազմաբնույթ են. տարրականներից՝ առավոտյան վարժություններ կատարելիս ինքնուրույն վարժությունների կազմակերպում (հիգիենիկ պայմաններ, անվտանգության միջոցներ, սարքավորումների պատրաստում և այլն) մինչև ընտրված միջոցների պայմանների կազմակերպում, իրականացման եղանակներ: Սա պետք է սկսել սովորել պարզ տարրերից, օրինակ՝ ուսումնական և արտադարձական գործունեություն իրականացնելու պայմանները կազմակերպելիս՝ համակարգված կերպով ներգրավել երեխաներին օգնության: Ընդ որում, օգտագործեք դրանք ոչ թե որպես պարզ կատարողներ, այլ խորհրդակցեք նրանց հետ տարբեր հարցերի շուրջ:

Ինքնուրույնությունը միշտ ինչ-որ չափով ստեղծագործություն է: Այս դիրքերից ինքնուրույն գործունեությունը տարբերվում է ստեղծագործական մոտեցման մակարդակով.

– կան ինքնուրույն գործունեության տեսակներ, երբ աշակերտին բավական է վերարտադրել այն, ինչ իրեն ցույց է տվել կամ պատմել ուսուցիչը. ամենապարզ, ամենացածր մակարդակը;

– ինքնուրույն գործունեության երկրորդ մակարդակը. երբ Աշակերտը կիրառում է այն, ինչ հայտնի է, հայտնի և յուրացված այլ իրավիճակներում, որոնք տարբերվում են սովորականից, այլ միջավայրում.

- Ստեղծագործական մոտեցման երրորդ (ամենաբարձր) մակարդակն այն է, որ աշակերտը գիտելիքների և նախկին փորձի հիման վրա գտնում է առաջադրանքն ավարտելու այլ ուղիներ, հանդես է գալիս այլ միջոցներով, որոնք, ի վերջո, տանում են նույն նպատակին:

Միևնույն ժամանակ, ինքնուրույն վարժության հմտությունների և կարողությունների ուղղակի ուսուցումը ֆիզիկական դաստիարակության սովորություն զարգացնելու միակ միջոցը չէ: Այս նպատակին հասնելը նպաստում է տեխնիկայի, որն ապահովում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների գիտակցված յուրացումը, ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ հետաքրքրության աճը, ակտիվ հանգստի սովորությունը, ինչպես նաև դպրոցականների շարժումների ինքնագնահատականի զարգացումը: Ֆիզիկական կուլտուրայում նրանց համար տնային առաջադրանքներ տալիս հաշվի առնել աշակերտների անհատական առանձնահատկությունները:

Մեթոդներն ու մեթոդները, որոնք նպաստում են դպրոցականների մոտ կանոնավոր ֆիզիկական վարժությունների սովորության ձևավորմանը, ներառում են, մասնավորապես, համոզելու մեթոդները՝ զրույցներ, դասախոսություններ, տեղեկատվություն, բացատրություններ և այլն: Ֆիզիկական դաստիարակություն, զարգացնում է հետաքրքրությունը նրանց նկատմամբ, երեխաներին զինում է անհրաժեշտ տեսական գիտելիքներով ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում: Զրույցը, օրինակ, կարող է կատարել և՛ կրթական, և՛ կրթական գործառույթներ, երբ աշակերտը ստանում է որոշակի տեղեկատվություն, ընդլայնում է իր գիտելիքները և ծանոթանում որոշակի պահանջների:

Զրույցն օգնում է երեխաներին համոզել անհատականության դրական գծեր զարգացնելու անհրաժեշտության մեջ: Տեսանկյուն սահմանելը ուժեղացնում է համոզելու մեթոդը, հստակեցնում է գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերման նպատակը, իսկ քննարկումը ակտիվացնում է դրանք ինքնակատարելագործման համար:

Համոզելու մեթոդների հետ մեկտեղ կարևոր դեր են խաղում պրակտիկ մեթոդները ֆիզիկական դաստիարակության սովորության ձևավորման գործում՝ ցույց տալ, ցուցադրել, հրահանգել, ստուգել գիտելիքներն ու հմտությունները, խորհրդատվություն, օրինակ, հարմարեցնել և խթանել երեխաների գործունեությունը (խրախուսում և նկատողություն):

Տրված մեթոդները պետք է օգտագործվեն տեսական տեղեկատվություն փոխանցելիս՝ ֆիզկուլտուրայի ծրագրի բաժինների մասին, շարժողական գործողություններ սովորեցնելիս:

Ուսուցիչը, առաջնորդվելով դասի նպատակներով և խնդիրներով, պետք է իր աշխատանքը կառուցի հետևյալ հաջորդականությամբ՝ բացատրություն, ապացույց, ցուցադրում, գործնական վարժություններ՝ դեղաչափի, տեմպի և կատարման ռիթմի վերաբերյալ պարտադիր ցուցումներով: Կախված երեխաների տարիքից՝ աշխատանքի հաջորդականությունը կարող է տարբեր լինել:

Դպրոցականների մոտ առաջին հերթին պետք է հետաքրքրություն արթնացնել ֆիզիկական դաստիարակության բուն գործընթացի նկատմամբ: Ուստի դասերը պետք է անցկացվեն այնպես, որ դրանք խորը հետք թողնեն դեռահասների մտքում, բավարարվածություն բերեն և հուզականորեն գրավիչ լինեն, ինչը բարենպաստ հնարավորություններ է ստեղծում ֆիզիկական դաստիարակության ընթացքում դժվարությունները հաղթահարելիս կամային լարվածության բարձրացման համար: Հարկ է նշել, որ դպրոցականների ֆիզիկական կատարելագործման ուղղությամբ նպատակաուղղված աշխատանքը, որն իրականացվում է հիմնականում ուսուցչի կողմից դասարանում, ներառում է նաև աշակերտի ինքնուրույնության

տարրեր՝ հիմնականում տնային առաջադրանք կատարելը կամ պարբերական լրացուցիչ պարապմունքները՝ ցանկացած չափորոշիչ անցնելու պատրաստվելու համար:

Այնուամենայնիվ, քանի որ երեխաներին գիտելիքներով հագեցնելը, համապատասխան հմտություններն ու կարողությունները զարգացնելը, առանց որոնց անհնար է ինքնուրույն պարապմունքները, կարևոր պայման է ֆիզիկական դաստիարակությունը առօրյա կյանք ներմուծելու համար, ծրագրում հատկացվել է հատուկ բաժին՝ դրանց վրա կենտրոնանալու համար: հարցեր. Հաշվի առնելով դպրոցականների տարիքը և իրական հնարավորությունները՝ այն տրամադրում է նյութ, որը մեծ ջանքեր է պահանջում ուսումնասիրելու համար՝ երեխաների մեջ ինքնուրույն ուսումնասիրելու հմտություններ և կարողություններ զարգացնելու համար:

Օրինակդիմացկունության մշակումը կանխորոշված է արդեն 1-ին դասարանից սկսած 500–1000 մ վազքում կրթական չափորոշիչների առկայությամբ: Բնականաբար, դասերի ժամանակ ուսուցիչը դպրոցականներին սովորեցնում է պահպանել որոշակի վազքի արագություն, ուժերը բաշխել հեռավորության վրա, ճիշտ շնչել, տալ կոնկրետ տնային առաջադրանքներ: Ուսումնառության բոլոր տարիների ընթացքում այն զարգացնում է տոկունություն դպրոցականների մոտ, և դրան զուգահեռ ուսանողներն աստիճանաբար ստանում են տեղեկատվություն տեխնիկայի, այդ որակի վրա ազդելու ուղիների մասին և զարգացնում են որոշակի հմտություններ և կարողություններ:

Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը և հիմնական ֆիզիկական որակների կրթությունը պետք է իրականացվի սկզբնական դասարաններից: Այնուամենայնիվ, ֆիզիկական որակները զարգացնելու համար վարժություններ կատարելը պահանջում է ֆիզիկական ակտիվության բավականին ճշգրիտ չափաբաժին և մարմնի ռեակցիայի վերահսկողություն:

3.3. Ինքնուրույն պարապմունքները բովանդակությունը

Հիմա ներկայացնենք ինքնուրույն պարապմունքների բովանդակությանը, թե ինչ վարժություններ կարելի է (և պետք է) խորհուրդ տալ դպրոցականներին ինքնուրույն ուսուցման համար:

Բայց նախ պետք է պարզել ինքնուրույն պարապմունքների և տնային աշխատանքի տարբերությունը: Տնային առաջադրանքներ տալիս ուսուցիչը երեխաներին ասում է, թե ինչ վարժություններ պետք է անել, քանի անգամ պետք է կրկնել, ինչ ինտենսիվությամբ, հաջորդականությամբ և ինչ ժամանակահատվածի (շաբաթ, ամիս կամ ավելի) համար է նախատեսված առաջադրանքը: Բացի այդ, ուսուցիչը երեխաներին ասում է, թե ինչ պայմաններում պետք է կատարվեն տվյալ վարժությունները և ինչպես ստեղծել այդ պայմանները: Նշված ժամանակից հետո ուսուցիչը ստուգում է վարժությունների յուրացման որակը և, հաշվի առնելով դա, տալիս է այլ առաջադրանքներ:

Ինքնուրույն պարապմունքները սխեմատիկորեն ներկայացված են հետևյալ կերպ. Աշակերտին տրվում է կոնկրետ նպատակ, օրինակ՝ կատարել չափանիշը ձգումներում: Աշակերտը պետք է ինքնուրույն ընտրի միջոցները, պլանավորի իր ուսուցումը, իրեն ապահովի համապատասխան պայմաններ, ինքնուրույն վերահսկի իր վիճակը, բեռնվածությունը, պատրաստվածության փոփոխությունները յուրաքանչյուր դասին և վերլուծի իր գործունեությունը իր կողմից որոշված ընդմիջումներով: Ուսուցիչը կարող է աշակերտին առաջարկել վարժությունների մոտավոր հավաքածուներ ինքնուրույն

ուսումնասիրության համար, սակայն աշակերտը պետք է ընտրի այդ հավաքածուներից այն, ինչ անհրաժեշտ է՝ հաշվի առնելով նրա անհատական առանձնահատկությունները:

Ինքնուրույն պարապմունքներում համալիրներ կատարելիս դպրոցականները պետք է իրենց դասերը կառուցեն հետևյալ սխեմայով. Դասի սկզբում նախապատրաստվում է բարդ ընդհանուր զարգացման վարժություններ կատարելու համար, ինչպիսիք են տաքացումը. ձեռքերի շարժումներ աստիճանաբար աճող ամպլիտուդով, մարմնի կռում և շրջանաձև շարժումներ, կռում և ոտքերի հերթափոխ շարժումներ դեպի առաջ, կողք, հետընթաց, դանդաղ վազք կամ ցատկել տեղում, քայլել տեղում: Յուրաքանչյուր տաքացման վարժություն կատարվում է 6-8 անգամ: Եթե համալիրը պարունակում է հատկապես դժվար վարժություններ, դուք պետք է հատուկ պատրաստվեք դրանց համար: Դասի հիմնական մասում նպատակահարմար է պլանավորել հետևյալ հաջորդականությունը՝ վարժություններ արագություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ և տոկունություն զարգացնելու համար: Դասերի վերջում դուք անպայման պետք է ներառեք վարժություններ, որոնք նպաստում են մարմնի համակարգերի և գործառույթների աստիճանական վերակառուցմանը ինտենսիվ գործունեությունից մինչև հանգիստ վիճակ:

Դպրոցականներին ֆիզկուլտուրայի ինքնուրույն պարապմունքներին կողմնորոշելիս անհրաժեշտ է խորհուրդ տալ նրանց ֆիզիկական դաստիարակությամբ զբաղվել շաբաթական առնվազն երկու անգամ: Տևողությունը կախված է մարզման բովանդակությունից և ինտենսիվությունից (բայց ոչ ավելի, քան մեկուկես-երկու ժամ): Հատուկ տնային աշխատանքից աստիճանաբար անցնելով ավելի ու ավելի ընդհանուր առաջադրանքների, ուսուցիչը պետք է պայմաններ ստեղծի երեխաների համար, որպեսզի դժվարությունները չթուլացնեն նրանց սովորելու ցանկությունը: Դրա համար օգտագործվում են տարբեր տարբերակներ: Օրինակ, օգտագործեք մարզասրահը ձեր սեփական նպատակների համար: Այսպիսով, նա կարող է խորհուրդներ տալ դպրոցականներին՝ օգնելով նրանց լուծել կասկածները և ուղղել սխալները:

Անհատական առաջադրանքները, որպես կանոն, ուղղված են կրթական չափորոշիչների անցմանը նախապատրաստվելու և շարժողական ընդունակությունների մշակման հետընթացը վերացնելուն: Հետևաբար, յուրաքանչյուր կոնկրետ դեպքում դրանք նախատեսված են հատուկ, որոշակի ժամանակահատվածների համար:

Առաջադրանքների կատարման արդյունավետությունը զգալիորեն մեծանում է հավաքական պարապմունքների ընթացքում: Այս դեպքում դասերի էմոցիոնալությունը մեծանում է, դպրոցականները հնարավորություն ունեն հրատապ տեղեկատվություն ստանալ իրենց ընկերներից: Բացի այդ, խմբակային պարապմունքները բարենպաստ ազդեցություն են ունենում ամաչկոտ, անինքնավստահ երեխաների վրա, ովքեր դժվարանում են պարբերաբար մարզվել: Չի կարելի անտեսել ինքնուրույն ուսման համար այնպիսի բարենպաստ ժամանակը, ինչպիսին ամառային արձակուրդներն են: Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ եթե դպրոցականներն իրենց ամառային արձակուրդներն անցկացնում են պասիվ, ապա նրանց պատրաստվածությունն արտացոլող արդյունքները, չնայած հասակի և քաջի բարձրացմանը, զգալիորեն նվազում են: Ուստի շատ կարևոր է համոզել երեխաներին արձակուրդների ընթացքում դասերի անհրաժեշտության մեջ:

ԳԼՈՒԽ 4. ՀՍԿՈՒՄԸ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

Տնային աշխատանքների կատարման հսկումը բացարձակապես անհրաժեշտ պայման է, որն ազդում է ուսումնասիրության այս ձևի արդյունավետության վրա: Տարրական դասարանների երեխաների համար հեշտ չէ ինքնատիրապետում դրսևորել, ուստի ես պարզապես ծնողներիս օգնության կարիքն ունեմ: Դրա համար ես ֆիզկուլտուրայի մասին տեսր էի պահում, որտեղ երեխաներն իրենք՝ իմ հսկողության ներքո, նշում են իրենց ձեռքբերումները: Իրենց առջեւ ունենալով տեսր՝ գրեթե բոլոր ուսանողները կատարում են իրենց չափանիշները, քանի որ ձգտեք դասի առաջատար լինել:

Ծրագրով նախատեսված չափորոշիչները ուղղված են «միջին աշակերտին», և մենք՝ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներս, պետք է անհատական մոտեցում ցուցաբերենք յուրաքանչյուր երեխայի նկատմամբ: Ֆիզկուլտուրայի նոթատետրը դա հնարավոր է դարձնում ինչպես ստանդարտներ անցնելիս, այնպես էլ տնային առաջադրանքներ կատարելիս: Այժմ ծնողները կարող են վերահսկել իրենց երեխայի ֆիզիկական զարգացումը և անհրաժեշտության դեպքում ազդել նրա վրա, երբ երեխան ավարտի տնային աշխատանքը:

Արագաշարժությունը և ճարակությունը պահպանելու համար անհրաժեշտ է տղաներին և աղջիկներին համոզել ակտիվ հանգստի առավելությունների մասին, խորհուրդ տալ նրանց խաղալ սպորտային խաղեր՝ ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, բասկետբոլ, բադմինտոն, թենիս, հանդբոլ: Առաջատար դիդակտիկ սկզբունքներից մեկը, որի վրա հիմնված են ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դասերը (ներառյալ ինքնուրույները), բեռների աստիճանական աճն է և դրանց իրականացման կանոնավորությունը: Չափազանց ծանրաբեռնվածության դեպքում մարզումների ավելացում չի լինի, բայց հոգնածությունը կկուտակվի: Այս պայմանը կարող է որոշվել սուբյեկտիվ ցուցանիշներով: Հոգնածության ժամանակ, որպես կանոն, առաջանում է հոգնածության զգացում, կատարումը նվազում է, շարժումների որակը վատանում է:

Ինքնուսումնասիրության անցանկալի բացասական ազդեցությունը կանխելու համար նպատակահարմար է կիրառել ինքնավերահսկման մեթոդներ: Ինքնամոնիթորինգը ֆիզիկական վարժություններով և սպորտով զբաղվող դպրոցականի առողջական, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության փոփոխությունների համակարգված ինքնուրույն դիտարկումն է: Կարևոր է բացատրել ինքնատիրապետման կարևորությունը, երբ դպրոցականները ինքնուրույն և ծնողներին զբաղվում են ֆիզիկական վարժություններով, հետաքրքրել նրանց և ներգրավել նրանց նվիրում և տքնաջան աշխատանք սերմանելու և իրենց առողջության նկատմամբ պատասխանատու վերաբերմունքի այս կարևոր միջոցին: .

Որպես ինքնատիրապետման ցուցիչներ, որպես կանոն, օգտագործվում են ֆիզիկական ակտիվության ազդեցության տակ մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակի փոփոխության սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ նշաններ:

Ինքնավերահսկման առավել հաճախ օգտագործվող սուբյեկտիվ ցուցանիշներն են՝ բարեկեցությունը, հոգնածության աստիճանը, տրամադրությունը, քունը, ախորժակը, իսկ օբյեկտիվ ցուցանիշներն են՝ սրտի հաճախությունը, մարմնի քաշի դինամիկան, ձեռքի ուժը և այլն: Ինքնակառավարման ցուցանիշները պետք է մուտքագրվեն հատուկ օրագիր:

Հաշվի առնելով ծանրաբեռնվածության և մարզման ռեժիմի բովանդակությունը, արդյունքների դինամիկան և ֆիթնեսի աճը վերլուծելը, համեմատած ինքնահսկման տվյալների հետ, կօգնի ուսուցչին գնահատել վերապատրաստման ռեժիմի ճիշտությունը, անհապաղ վերացնել ավելորդ բեռների բացասական ազդեցությունը, և ուսանողն ինքը

կհամոզվի դասերի արդյունավետության և ֆիզիկական զարգացման և առողջության վրա դրանց բարերար ազդեցության մեջ:

Այսպիսով, ինքնատիրապետումը, կանոնավոր և ճիշտ կազմակերպված, կարող է մեծ օգնություն ցուցաբերել ուսուցչին առողջ և ֆիզիկապես զարգացած դպրոցականներ դաստիարակելու հարցում:

Ֆիզիկական դաստիարակության մեջ տնային առաջադրանքների մասսայականացմանը նպաստող պայմաններից է դրա անցկացման և գնահատման մեթոդաբանությունը: Ֆիզկուլտուրայի տնային առաջադրանքները սովորողները կկատարեն միայն այն դեպքում, եթե վստահ լինեն, որ ուսուցիչը անպայման կգնահատի իրենց աշխատանքը: Եթե դա տեղի չունենա, ապա երեխաները աստիճանաբար կկորցնեն տանը վարժություններ անելու հետաքրքրությունը:

ԳԼՈՒԽ 5. ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԴԵՐԸ ՀԱՐՅԵՐՈՒՄ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Անհրաժեշտ է մշտական կապ պահպանել ծնողների հետ՝ դպրոցի և ընտանիքի համատեղ ջանքերով աշակերտի համար ճիշտ առօրյան սահմանելու համար, խորհուրդ է տրվում, որ ուսուցիչը խոսակցություններ և խորհրդատվություններ վարի ֆիզիկական դաստիարակության և օգուտների վերաբերյալ, սպորտով զբաղվել ծնող-ուսուցչի հանդիպումներում, կազմել դրանց համար համապատասխան հուշագրեր և օգտագործել նշումներ և մեկնաբանություններ օրագրերում:

Մեծ օգուտ է ծնողների համար զրույցներ անցկացնելը «Երեխաների ֆիզիկական վարժությունների օգուտների մասին», «Դպրոցականի շարժողական ռեժիմ», «Դպրոցականի ֆիզիկական դաստիարակությունը ընտանիքում», «Ճիշտ կեցվածքի ձևավորում», «Բնության բուժիչ ուժերը», «Կոփում» և այլ թեմաներով:

Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ճիշտ և գեղեցիկ կեցվածքի ձևավորմանը՝ երեխայի մարմնի բնականոն գործունեության և նրա բոլոր ներքին օրգանների օպտիմալ աշխատանքի հիմքը: Երկարատև միապաղաղ կեցվածքը (դպրոցում, գրասեղանի մոտ և տանը սեղանի շուրջ), մեջքի և պարանոցի, որովայնի, ոտքերի մկանների թուլությունը և ոչ ճիշտ կեցվածքի սովորությունը նպաստում են հենաշարժական համակարգի տարբեր խանգարումների և դեֆորմացիաների:

Երեխաներին հետաքրքրելու և նրանց գործունեության մեջ ներգրավելու համար ծնողներին պետք է խստորեն խրախուսել իրենց երեխաների հետ ակտիվորեն մասնակցել նման վարժություններին և զբոսանքներին: Ամբողջ ընտանիքի հետ կոլեկտիվ գործունեությունը միշտ հետաքրքիր է, զվարճալի, խանդավառությամբ և, իհարկե, ոչ պակաս շոշափելի օգուտներ է տալիս մեծահասակներին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչպես գիտեք, դասը չի կարող լրացնել ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտ նվազագույնը, որն անհրաժեշտ է մեր երեխաներին՝ իրենց մարմինը բավականաչափ բարձր ֆունկցիոնալ մակարդակի վրա պահելու համար: Շատ գիտնականներ և ուսուցիչներ փնտրում են ֆիզիկական ակտիվությունը բարձրացնելու ուղիներ՝ օգնելով բարձրացնել դպրոցականների մարմնի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները և զարգացնել նրանց հիմնական շարժողական ընդունակությունները:

Շարժողական ակտիվության մակարդակի բարձրացման և երեխաների հետ կրթական աշխատանքը շարունակելու արդյունավետ ձևերից մեկը պետք է լինի ֆիզիկական դաստիարակության տնային աշխատանքը:

Տնային առաջադրանքների կատարման ընթացքում աշակերտներին ծանոթացնում են համակարգված ֆիզիկական վարժություններին, ֆիզիկական դաստիարակությունը աստիճանաբար դառնում է սովորություն դպրոցականների շրջանում: Բացի այդ, փորձելով լավ կատարել տնային առաջադրանքները, նրանք սովորեցնում են իրենց ակտիվ և բարեխիղճ աշխատել, կատարելագործել իրենց շարժիչ հմտություններն ու կարողությունները, զարգացնել անհրաժեշտ ֆիզիկական որակներ: Այս ամենը աստիճանաբար հանգեցնում է ուսումնառության գործընթացում ուսանողի անհատականության ձևավորմանը: