



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի
օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման
ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ ՀՀ Շիրակի մարզի «Մուսայելյանի միջնակարգ
դպրոց» ՊՈԱԿ

Առարկա՝ ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող
ուսումնական հաստատություններում <ֆիզիկական կուլտուրա>
առարկայի ուսուցումը

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Կարինե Ալեքսանյան

Ուսուցիչ՝ Սահակյան Արթուր

Բովանդակություն

Ներածություն-----	3
Գլուխ առաջին: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների <ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի նպատակն ու խնդիրները-----	5
Գլուխ երկրորդ: Բժշկական հսկողությունը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում: -----	10
Գլուխ երրորդ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անվտանգության ապահովումը -----	14
Եզրակացություն-----	16
Օգտագործված գրականության ցանկ-----	17

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 բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Մեր աշխատանքում ներկայացված են ՄՄՈՒՀ-ների <ֆիզկուլտուրա> առարկայի նպատակն ու խնդիրները, սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները, բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը դասավանդման գործընթացում: Հանգամանորեն մեկնաբանված է ծրագրային ուսումնական տարբեր բաժինների՝ մարզախաղելի ուսուցման մեթոդիկան: Ներկայացված են առարկայի դասավանդման գործընթացում կիրառվող ուսուցման ավանդական և համագործակցային մեթոդները, ուսումնական նյութի պլանավորումը, ինչպես նաև սովորողների առաջադիմության միավորային գնահատման ժամանակակից ձևերն ու ստուգման տեսակները և այլն:

Միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրան երիտասարդ 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, կոորդինացիա և այլն) 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: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների ֆիզկուլտուրա առարկայի ծրագիրն արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների, շարժողական կարողությունների, հմտությունների և մասնագիտական– կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հանրագումարը: Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները՝ տեսական և գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաշխման կառուցվածքն ըստ ուսուցման տարիների և յուրաքանչյուր կուրսի համար՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Գլուխ առաջին: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների < ֆիզիկական կուլտուրա > առարկայի նպատակը և խնդիրները:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների <ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի դասընթացը նպատակաուղղված է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովմանը, բարոյակամային որակների դաստիարակմանը, մասնագիտական թեքմանը համապատասխան մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովմանը, նրանց արդյունավետ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,
- բարոյակամային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,
- շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
- առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,
- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում,
- բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում: Նշված խնդիրները /կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակալաց 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: Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելանա նրանց ուժերի չափով, այնուհետև բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի: Կրթական խնդիրներն իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով: Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկանություն և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ: Դաստիարակության խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դրժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացնելը, 7 մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը, նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

Միջին մասնագիտական կրթական ծրագրի իրականացնող ուսումնական հաստատությունների <ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի դասընթացը նպատակաուղղված է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովմանը, բարոյականային որակների դաստիարակմանը, մասնագիտական թեքմանը համապատասխան մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստակամության ապահովմանը, նրանց արդյունավետ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագրի իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝ • սովորողների առողջության

ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, • սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում, • բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում, • մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան, • շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում, • ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում, • առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում, • ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում, 6 • բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում: Նշված խնդիրները /կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում 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: Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելանա նրանց ուժերի չափով, այնուհետև բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի: Կրթական խնդիրներն իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով: Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկանություն և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական

հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ: Դաստիարակության խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դրժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացնելը, 7 մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը, նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

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 ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:
- մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության մասին:
- օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին: գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին: սովորած մարզախաղերի կանոնները:
- 8 Կարողություններ, հմտություններ Սովորողը ուսումնառության արդյունքում պետք է կարողանա՝
- կատարել ազգային որևէ պարի շարժումները:
- միասյուն շարքից շարափոխվել երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարքի:
- կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
- կազմել և կատարել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզկուլտ դադարի համալիր վարժություններ: Պատանիները պետք է կարողանան՝
- կատարել վարժություններ՝ կցագնդերով, էսպանդերներով
- պտտաձողի վրա կատարել կախ ծավված՝ ուժով վերելք շրջումով, կախ դիրքից՝ ձգումներ
- կատարել գլուխկոնծի առաջ, հետ, գլուխկոնծի երկարությամբ
- հենացատկել 110սմ բարձրության մարմնամարզական

այծիկիկի կամ նժույզի վրայով • մագլցել մարմնամարզական պարանի վրայով • կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա • ցածր մեկնարկից վազել 100 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10 րոպե, վազել 800 մ, 2000 մ: • հեռացատկել թափավազքով՝ «Ոտքերը կծկված եղանակով, և բարձրացատկել «Քայլանցում»» եղանակով Աղջիկները պետք է կարողանան՝ • կատարել վարժություններ՝ օղով, ցատկապարանով • կատարել ռիթմիկ մարմնամարզության համալիր • կատարել հավասարակշռության վարժության որևէ համալիր՝ մարմնամարզական գերանի վրա • հենացատկել 100 սմ բարձրությամբ մարմնամարզական այծիկի վրայով • ցածր մեկնարկից վազել 60 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 6 րոպե, վազել 400 մ, 1500 մ • հեռացատկել թափավազքով <Ֆիզիկական կուլտուրա> եղանակով Պատանիները և Աղջիկները պետք է կարողանան՝ • բասկետբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել փոփոխական արագացումով. գնդակը նետել օդակին՝ աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից և երկու քայլով. խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով • կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ՝ վերևից, ընդունում՝ ներքևից, երկու ձեռքով. կատարել սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում, հարձակողական հարված և ընդունում: Խաղալ վոլեյբոլ՝ կանոնների պահպանումով: • ֆուտբոլի գնդակին հարվածել ոտնաթմբի միջին մասով, գլխով՝ ցատկով: Գնդակը կասեցնել ոտնաթաթով և կրծքով, կատարել խաբուսիկ շարժումներ, գնդակը խլել մրցակցից՝ ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրվելով. խաղալ ֆուտբոլ կանոնների պահպանումով • հանդբոլի գնդակը վարել, փոխանցել, ընդունել և նետել դարպասին տարբեր դրություններից, կատարել տուգանային նետում, անհատական և թիմային գործողություններ. խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով: տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել՝ ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, արագաշարժություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն • Ունենան բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

ՀՀ կառավարության որոշմամբ, հանրակրթական բոլոր հաստատություններում, ուսումնական տարվա սկզբին բոլոր սովորողները պետք է ենթարկվեն բժշկական հետազոտության և դրա արդյունքով բաժանվեն բժշկական խմբերի: Ըստ առողջական վիճակի սովորողների բաժանումը բժշկական խմբերի նախատեսված է ՀՀ կառավարության 2005թ. դեկտեմբերի 22-ի թիվ 2353/ն որոշմամբ և ՀՀ առողջապահության նախարարի 2006թ. սեպտեմբերի 22-ի N 1075/ն հրամանով: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների սովորողների բժշկական հետազոտությունների (ստուգումների) գործընթացը ղեկավարում և պատասխանատու է ուսումնական հաստատության տնօրենը: Սովորողների բժշկական հետազոտությունները պետք է անցկացվեն՝ ա) Առաջին կուրսերում մինչև ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի սկսվելը: Հարգելի պատճառով բժշկական ստուգումներին չմասնակցած սովորողներին թույլատրվում է մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի դասերին՝ հիմք ընդունելով թիվ 286 ձևի բժշկական տեղեկանքը: բ) Մյուս բոլոր կուրսերում, յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբում, ինչպես նաև մարզական մրցումների նախօրյակին և հիվանդություններից հետո, անցկացվում են բժշկական ստուգումներ: Սովորողների առողջության վիճակի վերաբերյալ առանց բժշկի եզրակացության չի թույլտարվում մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերին: Ստուգումների արդյունքով սովորողները՝ ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ: Բժշկական հիմնական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ: Նրանք լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, կարող են մասնակցել մարզական խմբակներին և մրցումներին: Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք ունեն

առողջական վիճակում որոշ շեղումներ, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ: Նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված սովորողները մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, սակայն նրանց պետք է քիչ ծանրաբեռնել, կիրառել անհատական մոտեցում և չհանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք հակացուցված են նրանց և պահանջում են մեծ լարվածություն ու ծանրաբեռնվածություն: 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: Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքները անցկացվում են < ֆիզիկական կուլտուրայի>-ի ծրագրով /2011թ./: Այսպիսով, սովորողների համապատասխան բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը հաշվարկելով, ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ ամբողջ ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ընթացքում իրականացվում է դիֆերենցված՝ տարբերակված մոտեցումով: 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: Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունը իր մեջ ընդգրկում է. - սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգում, - բժշկամանկավարժական դիտումները, - մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը, - վնասվածքների կանխարգելումը: <ֆիզիկական կուլտուրա> առարկան դասավանդողները պետք է իմանան, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում: Անհրաժեշտ է, որ ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողներն իմանան նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը: Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Որպես

Ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրթականության շրջագիծը: ՄՄՈՒՀ-ներում պետք է կատարվի նաև մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն, այսինքն՝ պետք է ստուգել մարզադահլիճների և մարզահրապարակների չափերի համապատասխանությունը, մաքրությունը, մարզական գույքի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն:

ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ

ՄՄՈՒՀ-ներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև հատուկ մարզագույքի և սարքավորումների օգտագործումով, հետևաբար, դասերի և պարապմունքների ընթացքում երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ: Որպեսզի դասերի ժամանակ հնարավոր լինի խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները: Առաջին հերթին, պետք է պահպանել ՄՄՈՒՀ-ների մարզադահլիճների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագույքի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները: Վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է. - ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա, - կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,- ճիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը, - դասերն անցկացնել ճիշտ մեթոդներով, - սովորողներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին: Իրականացնելով սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը, դասավանդող ուսուցիչը պարտավոր է. - ամբողջ ուսուցման ընթացքում հետևել սովորողների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը, - դասերն ու պարապմունքներն անցկացնել այնպիսի վայրում և այնպիսի մարզագույքի ու սարքավորումների օգտագործմամբ, որոնք համապատասխանում են սանիտարահիգիենիկ պահանջներին,- ճիշտ օգտագործել մարզագույքը, - ապահովել դասերի և պարապմունքների անվտանգությունը: 14 Դասավանդող դասախոսը /ուսուցիչը/ դասերին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարզագործիքների ընտրությունը, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցներ: Հետևաբար նա պետք է իմանա այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են. - դասերի և պարապմունքի անցկացման տեղի անփույթ

նախապատրաստումը /առանց ներքնակների օգտագործման մարմնամարզական վարժությունների, անսարք մարզական գործիքների վրա վարժությունների կատարում և այլն/, - առանց նախավարժանքի վարժության կատարումը, - չուրացված վարժության կատարումը առանց դասավանդողի օգնության, - վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովումը, - դասախոսի /ուսուցչի/ կողմից տրված ցուցումները չկատարելը և կարգապահական խախտումները, - օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը, ուժեղ քամին, - խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն: Բացի այդ, անհրաժեշտ է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում իրենց պարտականություններին և վարքի կանոններին:

Եզրակացություն

Ֆիզիկական կուլտուրայից առաջադիմության գնահատման հիմնական նպատակն է սովորողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը և ուսման որակի վերահսկումը: Գնահատման միջոցով պարզվում է յուրաքանչյուր սովորողի կողմից առարկայի չափորոշիչի և ծրագրային պահանջների կատարման ամբողջական պատկերը: Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների առաջադիմության գնահատումը Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների շարժողական հնարավորությունների զարգացման դինամիկան գնահատելու և վերահսկելու նպատակով, ուսուցման բոլոր կուրսերում, ուսումնական տարվա սկզբում և վերջում անցկացվում է սովորողների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի ստուգում հետևյալ վարժաձևերից՝ արագության վազքեր, ցատկեր, նետումներ, ձգումներ և այլն: Այն հնարավորություն է տալիս ճիշտ և արդյունավետ գնահատելու սովորողների հիմնական ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանը: Գնահատման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները, սեռը, անհատականությունը, ինչպես նաև, թե որ բժշկական խմբում է նա ընդգրկված: Գնահատականը պետք է խրախուսի սովորողին, արձանագրի նրա աճը, ուժեղ և թույլ կողմերը, հաջողությունները և վրիպումները: Այն պետք է նպաստի սովորողների մեջ առաջացնելու ձգտում՝ բարելավելու և կատարելագործելու իրենց շարժողական հնարավորությունները: Գնահատումը իրականացվում է ընթացիկ և ամփոփիչ գնահատականներով: Ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է գնահատվեն սովորողների գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները: Գիտելիքների գնահատումը իրականացվում է բանավոր հարցման միջոցով, իսկ կարողությունները և հմտությունները գնահատվում են գործնական աշխատանքով: 128 Հիմնական կրթության հիմքով ընդունված սովորողների գնահատման համար առաջարկում ենք մեկ կիսամյակում յուրաքանչյուր սովորողին 2 բանավոր հարցում կատարել: Գործնական աշխատանքները մեկ կիսամյակում գնահատվում են 6-8 անգամ: Գործնական աշխատանքի ժամանակ գնահատվում է

ուսումնական ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական, աթլետիկական վարժությունների, տարբեր մարզախաղերի /վոլեյբոլ, բասկետբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ/ և ընտրովի ուսումնական բաժինների գործնական կատարումները: Ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերին գնահատումը կատարվում է սովորողի ցույց տված արդյունքով (քանի վայրկյանում է վազել, որքան է ցատկել, քանի մետր է նետել և այլն), ինչպես նաև վարժությունների կատարման ճշտությամբ, հստակությամբ (մարմնամարզական վարժություններ, մարզախաղերի տարրեր և այլն): Կիսամյակային գնահատականի ձևավորման կարգը Հիմնական կրթության հիմքով ընդունված սովորողների Ֆիզկուլտուրա առարկայից կիսամյակային գնահատականը ձևավորվում է բանավոր հարցման և գործնական աշխատանքների գնահատականների միջին թվաբանականը հաշվարկելու հիման վրա:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների <Ֆիզիկական կուլտուրա> առարկայի ծրագիր, ՄԿՈՒԶԱԿ, Երևան, 2009 թ.:
2. Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ.:
3. Հ.Հ.Գաբրիելյան և ուրիշներ, Ուսումնական նյութի պլանավորում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:
4. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Գիտելիքների հիմունքներ 1-12- րդ դասարաններ, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011 թ.:
5. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում, Ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.: