

Ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման ձևերը դպրոցում

*Մարգարյան Հովիկ
Հովհաննիսյան Լևոն*

Հանգուցային բառեր. *Ֆիզիկական կուլտուրա, ֆիզկուլտուրային-առողջաբարական աշխատանքներ, մարզական-մասսայական աշխատանքներ, արտադասարանային պարապմունքներ, ԸՖՊ խմբակներ, մարզական խմբեր*

Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է, որն ուղղված է առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը, մարդու մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս, որն ընդգրկում է մի շարք արժեքների և գիտելիքների համադրում և օգտագործվում է հասարակության ֆիզիկական ու մտավոր զարգացման, մարդու հնարավորությունների բարելավման համար:

Դեռևս վաղ ժամանակներից մարդիկ հասկացել են ոչ միայն առողջության, այլև ֆիզիկական կատարելության կարևորությունն ու նշանակությունը, որոնք պահանջում են մարմնի հոգևոր և ֆիզիկական ներդաշնակություն: Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի միջոցով մարդիկ ձեռք են բերում ուժ, ճարպկություն, տոկունություն, դիմացկունություն: Ամենօրյա շարժողական ակտիվությունը նպաստում է շարժողական ընդունակությունների բնական զարգացմանը: Առողջության ամրապնդման և շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ միասին դաստիարակվում են նաև մարդու բնավորությունն ու վարքագիծը, մշակվում են դժվարությունները հաղթահարելու կարողություններ: Ֆիզկուլտուրային վարժություններով պարբերաբար զբաղվելու միջոցով վերացվում են մարդու ֆիզիկական թերությունները, կոփվում է մարմինը, ամրապնդվում է առողջությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրան կրթական հաստատություններում ներկայացված է որպես կրթական ոլորտ, որպես ուսումնական առարկա և աշակերտների անձի ձևավորման կարևորագույն հիմնական բաղադրիչ: Այն նպատակ ունի ապահովել կենսականորեն կարևոր շարժողական կարողությունների և հմտությունների զարգացման անհրաժեշտ մակարդակ, ինչպես նաև տալիս է տեսական գիտելիքներ: Լինելով կրթության բաղադրիչի պարտադիր մաս՝ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է աշակերտների հոգու և մարմնի ներդաշնակությունը, նրանց մոտ ձևավորում է այնպիսի համամարդկային արժեքներ, ինչպիսիք են՝ առողջությունը, ֆիզիկական և հոգեբանական բարեկեցությունը:

Հանրակրթական դպրոցների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի մասին կանոնադրությունը համարվում է ուղղորդող, կարգավորող փաստաթուղթ՝ արտադասարանական աշխատանքների գործունեության վերաբերյալ:

Դպրոցի տնօրենը, Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, ինչպես նաև Ֆիզկուլտուրային դպրոցական խորհուրդը մանկավարժական ընդհանուր խորհրդի հետ համատեղ անհրաժեշտ են համարում իրականացնելու ֆիզկուլտուրային-առողջաբարական, մարզական-մասսայական, արտադասարանական աշխատանքներ՝ համաձայն հանրակրթական դպրոցների սովորողների ֆիզիկական դաստիարա-

կույթան աշխատանքների ղեկավարման և կազմակերպման ուղեցույցի դրույթների [1, 23]:

Արտադասարանական ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-մասսայական աշխատանքների կազմակերպումը համարվում է ընդհանուր ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների կարևորագույն մաս, որը կազմակերպվում է սովորողների ինքնագործունեության և մարզական հետաքրքրությունների հիման վրա:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին է վերապահված աշակերտների ուշադրությունը ուղղել դեպի ակտիվ Ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքները, նրանց մեջ առաջացնել հետաքրքրություններ տարբեր մարզաձևերով զբաղվելու համար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքները հաջող իրականացնելու համար անհրաժեշտ է կազմակերպել ֆիզկուլտուրային խորհուրդ և ընդգրկել ակտիվ սովորողներին, լավագույն մարզիկներին, որոնք կունենան կազմակերպչական ջիղ, մասնագիտական կարողություններ և հմտություններ:

Արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման անհրաժեշտ պայման է հանդիսանում նաև որպեսզի ֆիզկուլտուրայի ակտիվին նախապատրաստեն և ընդգրկեն մարզական-մասսայական, առողջարարական միջոցառումների անցկացման աշխատանքներին՝ որպես հասարակական հրահանգիչներ և մրցավարներ:

Այդ նպատակով դպրոցներում մշտապես պետք է անցկացնել սեմինար և գործնական պարապմունքներ գործող մարզաձևերից՝ հատուկ ծրագրերին համապատասխան: Պատանի հրահանգիչների քանակը պետք է կազմի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության (ԸՖՊ) խմբերի և խմբերում գործող մասնակիցների թվաքանակից ելնելով: Այսպես՝ 15-20 թվակազմ ունեցող ֆիզիկական պատրաստության մեկ խմբակին հատկացվում է 1 հասարակական հրահանգիչ: Մասսայական-մարզական միջոցառումներին որպես գլխավոր մրցավար ընդգրկվում է դպրոցի ղեկավար անձանցից մեկը կամ ֆիզիկական կուլտուրայի խորհրդի որոշմամբ նշանակված անձը [2, 21]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի և խորհրդի հատուկ ուշադրության կենտրոնում պետք է լինի մարզահրապարակների, դահլիճների կահավորման հարցերը, գույքի և սարքավորումների նկատմամբ խնամքը:

Ֆիզկուլտուրայի խորհրդի կողմից հաստատվում է գործունեության հաշվառում: Հաշվառման պատասխանատվությունը խորհրդի կողմից դրվում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների վրա, որոնք ներգրավում են նաև աշակերտներին:

Պարտադիր փաստաթղթեր են համարվում.

- ԸՖՊ, մարզական և հատուկ խմբերի պարապմունքների հաշվառման մատյանը,
- Մասսայական և մարզական կարգերի հանձման հրամաններն իրենց արձանագրություններով,
- Ֆիզկուլտուրայի ակտիվի աշխատանքների հաշվետվությունների պատճենները,
- ֆիզկուլտուրայի կազմակերպչի աշխատանքների հաշվառման օրագիրը,

- Սովորողների ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-մասսայական միջոցառումների մասնակցության և առավել հաջողությունների հաշվառման գիրքը:

Այս բոլոր փաստաթղթերը հաստատվում են դպրոցի տնօրենի կնիքով [4, 11]:

Գործնական պարապմունքների իրականացման համար կազմակերպվում են խմբակներ: Առաջին հերթին ստեղծվում են ընդհանուր Ֆիզիկական պատրաստության (ԸՖՊ) խմբակներ, որոնք գործում են ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում: ԸՖՊ խմբակների հիմնական բովանդակությունն են կազմում մարմնամարզությունը, խաղերը, աթլետիկան:

ԸՖՊ խմբերի հիմնական նպատակը ուսումնական ծրագրերի տիրապետումն է և հետագա շարժողական ապարատի կատարելագործումը: ԸՖՊ պարապմունքներում կատարելագործվում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան, շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, որոնք ընդգրկված են հիմնական ուսումնական ծրագրերում: Վարժությունները կատարվում են համեմատաբար բարդեցված պայմաններում, այլ գործիքների և սարքավորումների տեղադրումով և կատարման համար նախատեսված կատարելագործված տեխնիկայով: Բացի ուսումնական ծրագրերով նախատեսված ծրագրային հիմնական նյութի պահանջների տիրապետումից պարապմունքների ընթացքում սովորողները տիրապետում են նոր տարրեր՝ խաղերից, աթլետիկայից, մարմնամարզությունից:

ԸՖՊ խմբակներում սովորողները մասնակցում են դպրոցական տոնակատարություններին: Ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում, խաղերին, աթլետիկային, մարմնամարզությանը զուգահեռ անցկացվում են տուրիզմի էլեմենտներին հատուկ ձևեր և տարրեր, որոնք սովորողների մոտ ձևավորում են հատուկ շարժողական ընդունակություններ [5, 7]:

Հանրակրթական դպրոցներում ԸՖՊ խմբակներին զուգահեռ կազմակերպվում են նաև մարզական խմբեր՝ տարբեր մարզաձևերից:

Մարզական խմբերը ձևավորվում են համաձայն մարզաձևերի առանձնահատկությունների, տարիքա-սեռային պահանջների: Մարզական խմբերի ստեղծման պարտադիր պայման է հանդիսանում որակավորված մարզիչ-մանկավարժների, պարապմունքների վայրի, անհրաժեշտ գույքի և սարքավորումների առկայությունը: Մարզաձևերի ղեկավարները հմուտ մանկավարժներ են, որոնք տիրապետում են պարապմունքների կազմակերպման մեթոդիկային, երեխաների օրգանիզմի տարիքասեռային, հոգեբանական առանձնահատկություններին:

Մարզական խմբերի հետագա հաջողության գրավականը համարվում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքները: Այդ է պատճառը, որ մարզական խմբերում հիմնական ուշադրությունը դարձվում է մարմնամարզությանը, խաղերին, աթլետիկային:

Մարզական խմբերը ստեղծվում են այն աշակերտների համար, որոնք ցանկություն ունեն պարբերաբար զբաղվել սպորտի այս կամ այլ ձևերով:

Մարզախմբերի հիմնական խնդիրներն են.

1. դպրոցականներին ներգրավել սպորտի պարբերաբար պարապմունքներին,

2. աջակցել նրանց սպորտային կատարելագործմանը ընտրած մարզաձևերում,
3. աշակերտներին նախապատրաստել մասնակցելու արտադպրոցական մրցումներին,
4. նպաստել աշակերտներին ձեռք բերելու մրցավարական, հրահանգչական գիտելիքներ և կարողություններ [3, 211-212]:

Մարզախմբերում կարող են ընդգրկվել այն աշակերտները, ովքեր չունեն առողջությունից շեղումներ և թույլատրվել են բժշկի կողմից: Մարզական խմբակներ ընդգրկվում են ըստ ցանկության և նախասիրությունների:

Խմբակներում աշակերտներին ընդգրկում են համաձայն տարիքային խմբերի, սեռի, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակների: Համաձայն «Հանրակրթական դպրոցների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների ղեկավարման և կազմակերպման ուղեցույց»-ի դրույթների՝ աշակերտներին թույլատրվում է ընդգրկվել համապատասխան մարզախմբեր՝ ըստ տարիքի, որոնք սահմանվում են.

6 տարեկան–սպորտային մարմնամարզություն (աղջիկներ), սպորտային ակրոբատիկա, գեղարվեստական մարմնամարզություն,

7 տարեկան–սպորտային մարմնամարզություն (տղաներ), սպորտային ակրոբատիկա (տղաներ), սեղանի թենիս, թենիս, շախմատ, շաշկի, լող, ջրացատկ,

8 տարեկան–բաղմինթոն, բասկետբոլ, ֆուտբոլ, լեռնադահուկային սպորտ, կողմնորոշում տեղանքում,

9 տարեկան–աթլետիկա, վոլեյբոլ, դահուկավազք, հանդբոլ, ջրագնդակ, մականախաղ,

10 տարեկան–հեծանվային սպորտ, ձիասպորտ, գնդակային հրաձգություն, սուսերամարտ, բռնցքամարտ, ըմբռամարտի տեսակներ, թիավարություն, ձյուդո, ծանրամարտ, թաեքվանդո, հնգամարտ, հեծանվավազք,

11 տարեկան – նետաձգություն, ստենդային հրաձգություն,

12 տարեկան – ծանրամարտ (աղջիկներ):

Սկզբնական խմբերում պարապմունքներն անցկացվում են շաբաթական երկու անգամ 60 րոպե տևողությամբ, իսկ այնուհետև երեք անգամ՝ 90 րոպե տևողությամբ: Մարզական-մասայական խմբակներում պարապմունքներն անցկացնում են ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, ռազմակիրառական մարզաձևերի գծով զինղեկները, այլ առարկաների ուսուցիչներ, որոնք ունեն համապատասխան մարզաձևերից պատրաստականություն, կազմակերպչական, մեթոդական ունակություններ և կոմպետենտ են երեխաների հետ մարզական խմբակներում աշխատելու:

Ամբողջ արտադասարանական ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-մասայական աշխատանքները պետք է կառուցվեն՝ համաձայն մանկավարժական, բժշկական վերահսկողության պահանջների, որն իրականացնում է դպրոցի բուժանձնակազմը, սպասարկող անձնակազմի հետ համատեղ: Բուժական վերահսկողության ամբողջ աշխատանքների պատասխանատվությունը կրում է դպրոցի տնօրենը, բժիշկը, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը: Համաձայն այս պահանջների՝ ամեն մի սովորող, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպոր-

տով ցանկացած զբաղվող անձ պարտավոր է անցնել նախնական բուժքննություն և ստանալ թույլատվություն՝ ընդգրկվելու ԸՖՊ խմբակներում: Խմբակներում բուժական վերահսկողության աշխատանքները պետք է կատարվեն տարին երկու անգամ, իսկ մրցումների ընթացքի ժամանակ ևս լրացուցիչ անգամ:

Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-մասսայական միջոցառումների կազմակերպման ամբողջ ընթացքում բժշկի և բուժանձնակազմի ներկայությունը պարտադիր է [2, 14]:

Դպրոցներում կազմակերպվող մարզական միջոցառումների անբաժանելի մաս են կազմում տարբեր մարզաձևերից կազմակերպվող մարզական մրցումները, որոնք նպատակաուղղված են սովորողների ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը և օրգանիզմի կոփմանը, ինչպես նաև նպաստում են բարոյականային բարձր հատկանիշների դաստիարակմանը: Մարզական մրցումները և խաղերը զարգացնում են երեխաների շարժողական ընդունակությունները, համատեղ գործելու, փոխօգնության հմտությունները, ձևավորում են ազնվություն, պատասխանատվություն, կարգապահություն, զսպվածություն, հանդուրժողականություն և կամային այլ որակներ:

Հանրակրթական դպրոցներում մարզական մրցումները պետք է պլանավորել և անցկացնել հիմնականում այն մարզաձևերից, որոնք ընդգրկված են ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում: Մրցումներին կարող են մասնակցել նաև բժշկական հիմնական խմբերում ընդգրկված սովորողները, իսկ անմիջական մասնակցության թույլտվությունը տրվում է բժշկի կողմից: Մրցումներ կարելի է կազմակերպել մարմնամարզական և աթլետիկական տարբեր վարժություններից (վազբեր, ցատկեր, նետումներ, ձգումներ պտտածողից և այլն), տարբեր մարզախաղերից (վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ), ինչպես նաև սեղանի թենիսի, փոխանցումավազբերի մրցումներ և այլն: Նպատակահարմար է ուսումնական տարվա ընթացքում կազմակերպել դպրոցի առաջնության մրցումներ տարբեր մարզաձևերից և խաղերից, ինչպես նաև ընկերական հանդիպումներ: Դրանց ծրագրում պետք է լինեն նաև հանդիսավոր բացում և փակում, մարզական ցուցադրական ելույթներ: Մրցումներ կարելի է կազմակերպել I-IV, V-IX և X-XII դասարանների համար՝ առանձին ծրագրերով:

Հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության լիարժեք իրականացմանը կնպաստեն նաև դպրոցական արձակուրդների ընթացքում իրականացվող մարզական միջոցառումները [2, 33]:

Դպրոցական արձակուրդներին կազմակերպվող մարզական միջոցառումներն ու մրցումները սովորողների ակտիվ հանգստի կազմակերպման արդյունավետ միջոցներ են: Եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ արձակուրդներին կազմակերպվող միջոցառումներին աշակերտների հետ մասնակցում են նաև դպրոցի տնօրինությունը, ուսուցիչները, դասղեկները, ինչպես նաև ծնողները, ապա միջոցառման արդյունավետությունն ավելի է մեծանում և նպաստում դպրոց-ընտանիք կապի ամրապնդմանը [5, 48]:

Դպրոցական արձակուրդներին կազմակերպվող մարզական մրցումները պետք է պլանավորել և անցկացնել այն մարզաձևերից և խաղերից, որոնք ընդգրկված են ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրում: Այդ մի-

ջոցառումները, մրցումները հետաքրքիր և արդյունավետ անցկացնելու նպատակով անհրաժեշտ է կատարել նախապատրաստական աշխատանքներ՝ նախապես կազմել մրցումների կանոնադրությունը, որի մեջ նշվում են.

- նպատակը և խնդիրները,
- ծրագիրը,
- մասնակիցները,
- վայրը և ժամկետները,
- պատասխանատու անձինք,
- առաջնության որոշման կարգը,
- հայտերը:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ դպրոցներում երեխաների շարժողական ակտիվությունը անմիջապես կապված է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայական ուսումնական ծրագրերով նախատեսված բովանդակային նյութի տիրապետումից, ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպումից: Այն ուղղված է սովորողների բազմակողմանի, ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը, նպաստում է անձի համակողմանի և ներդաշնակ ձևավորմանը, դպրոցի ընդհանուր ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների իրականացմանը, դպրոցականների ազատ ժամանցի կազմակերպմանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մեհրաբյան Ա. Ռ., Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում, Մեթոդական ձեռնարկ, Եր., 2005թ., 40 էջ:
2. Մինասյան Գ.Ա., Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում, «Լույս», Եր., 1983թ., 101 էջ:
3. Качашкин В. М., Методика физического воспитания. Просвещение, М., 1968 г., 304 с.
4. Каюров В. С., Книга учителя физической культуры. ФиС, М., 1973 г., 333 с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта» изд. Академия, М., 2001 г., 500 с.

Виды организации внеучебной работы по физическому воспитанию в школе

*Саргсян Овик
Оганнисян Левон*

Резюме

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительные работы, спортивно-массовые работы по физическому воспитанию, внеучебные занятия, группы ОФП, спортивные группы

В статье описывается содержание внеучебных мероприятий и форм их организации, которые должны быть предусмотрены по плану школьного физического воспитания как оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Для организации спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, подготовки общественных методистов и судей, необходимо подключить заранее установленный совет физкультуры. Группе, состоящей из 15-20 учеников, выделяется один общественный методист. С целью проведения спортивно-массовых мероприятий, главным судьей назначается один из руководителей школы или специалист, назначенный решением совета физической культуры.

Исходя из результативности, советом по физической культуре утверждается учет деятельности и предоставляются необходимые документы, ответственность за которые несут учителя физической культуры и вовлеченные в эти работы ученики.

Особенностью внеучебных работ является формирование групп по общей физической подготовке (ОФП), содержательной частью которой являются гимнастические занятия, спортивные и подвижные игры, атлетические занятия, разнообразные виды и средства туризма.

Основная цель групп ОФП – усвоение учебных программ и дальнейшее совершенствование двигательного аппарата. Упражнения делаются в сравнительно усложненных условиях.

В общеобразовательных школах параллельно группам ОФП, организуются также спортивные группы по разным видам спорта. Главным залогом дальнейших успехов спортивных групп является занятия по общей физической подготовке. Это является причиной, что в спортивных группах основное внимание уделяется гимнастике, играм, атлетике.

Extracurricular Activities in Physical Education at Schools

*Sargsyan Hovik
Hovhannisyan Levon*

Summary

Key words: *Physical education, physical-health-improving activities, sport-mass activities, extracurricular activities, general physical training clubs, sports groups*

The article touches upon the content of the extracurricular activities and their organization forms, which should be included in the work plans for wellness and sport-mass activities.

The involvement of the Physical Education active body is very essential in the organisation of the sport-mass and wellness activities, as well as for the preparation of social instructors and coaches. There must be one social instructor for each group consisting of 15-20 members. One of the school managers or a member assigned by the Physical Education Council should be responsible for the organisation of sport-mass events as a chief coach.

For the productive organisation of the extracurricular activities the Physical Education Council should verify the account for the activities. Necessary documentation is prepared for which the Physical Education teachers and involved students are responsible.

For the typical extracurricular activities General Physical Training groups are organized which include gymnastics, games with their different forms, exercises of athletics and tourist facilities.

The main aim of the making General Physical Training groups is in mastering the curriculum content and the improvement of the motor skills. The exercises are done in relatively complex conditions.

Besides General Physical Training groups, other sport clubs in different sports are organised in public schools. The further success of the sport clubs lies in the General Physical Education trainings. That is the reason why the main attention is usually paid to gymnastics, games and athletics.