

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՆՆԱ ԽԱՉԱՏՈՒՐԻ ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԴԱՍԸ

**Հետազոտական աշխատանք**

Ղեկավար՝ մանկավարժական  
գիտությունների թեկնածու,  
դոցենտ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ .....	3
Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասը .....	4
Շարժումների ուսուցում .....	Ошибка! Закладка не определена.
Շարժողական ընդունակությունների մշակում. ....	Ошибка! Закладка не определена.
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ .....	17
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ .....	18

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կատարելագործումը և արդյունավետության բարձրացումը անհնար է առանց տարբերակված կրթության խնդրի մշակման: Ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջը աշակերտներին տարբերակված և անհատական մոտեցում ցուցաբերելն է՝ հաշվի առնելով առողջական վիճակը, սեռը, ֆիզիկական զարգացումը, շարժողական պատրաստվածությունը և մտավոր հատկությունների զարգացման առանձնահատկությունները: Սկսելով, նախ և առաջ պետք է որոշել, թե աշակերտների ինչ կազմով պետք է աշխատես մի քանի տարի: Ուսումնական տարվա սկզբին անհրաժեշտ է պարզել աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը (թեստերի միջոցով) և աշակերտների առողջական վիճակը (ըստ բժշկական զննումների): Որոշակի շարժողական գործողության յուրացման հարցում աշակերտների պատրաստվածության աստիճանի մասին պատկերացում կարելի է ստանալ՝ դիտարկելով առաջադրանքը կամ վարժությունը տվյալ տեմպերով, ռիթմով, տվյալ ամպլիտուդով վերարտադրելու ունակությունը:

## **Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասը**

Ֆիզկուլտուրայի ոլորտում թե՛ ցածր, թե՛ բարձր արդյունքներ ունեցող աշակերտների համար կարևոր են տարբերակված և անհատական մոտեցումները: Շարժողական ընդունակությունների զարգացման ցածր մակարդակը հաճախ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում աշակերտի ձախողման հիմնական պատճառներից մեկն է: Իսկ բարձր ֆիզիկական պատրաստություն ունեցող աշակերտին չի հետաքրքրում միջին մակարդակ ունեցող աշակերտի համար նախատեսված դասը: Բացի աշակերտներին հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերի բաժանելուց, գրեթե յուրաքանչյուր դասարանում պայմանականորեն հնարավոր է երեխաներին բաժանել ևս մի քանի խմբերի (կատեգորիաներ)։

Կատարյալ առողջ, բայց «գեր» երեխաներ, ովքեր չեն ցանկանում աշխատել։

Հիվանդության պատճառով նախապատրաստական խումբ ժամանակավորապես տեղափոխված երեխաներ։

Ֆիզիկապես թույլ երեխաները, ովքեր վախենում են համադասարանցիների ծաղրից, դառնում են մեկուսացված։

Ֆիզիկապես լավ զարգացած երեխաներ, ովքեր կարող են կորցնել դասարանում սովորելու ցանկությունը, եթե դա նրանց համար շատ հեշտ և անհետաքրքիր է:

Ուստի անհրաժեշտ է տարբերակել և՛ առաջադրանքները, և՛ բովանդակությունը, և՛ ծրագրային նյութի յուրացման, և ձեռքբերումները գնահատելու տեմպերը:

Եվ այստեղ անհրաժեշտ է կանգ առնել տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիայի վրա (ՏՖԴՏ), որը հիմնականն է ուսումնական գործընթացում: Տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակությունը հասկացվում է որպես անձի նպատակային ֆիզիկական ձևավորում՝ նրա անհատական կարողությունների զարգացման միջոցով: ՏՖԴՏ-սա տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունն իրականացնելու միջոց է ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների, մեթոդների և կազմակերպչական ձևերի միջոցով, որն ապահովում է կրթության նպատակի արդյունավետ իրականացումը: ՏՖԴՏ-ի բովանդակությունը - սա

շարժողական գործողությունների տարբերակված վերապատրաստման մանկավարժական տեխնոլոգիաների, ֆիզիկական որակների զարգացման, կրթական գործընթացի կառավարման գիտելիքների և մեթոդական հմտությունների ձևավորման, ֆիզիկական կատարելության հասնելու ապահովման տեխնոլոգիաների մի ամբողջություն է: Տարբերակման մակարդակով ՏՖԴՏ-ն ներդասակարգային է: Ինչպե՞ս են լուծվում ֆիզիկական կուլտուրայում ուսումնական գործընթացի օպտիմալացման խնդիրները տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիան կիրառելիս:

## ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Ուսուցումն իրականացվում է ամբողջական մեթոդով՝ հետագա տարբերակմամբ (տեխնիկական մանրամասների ընտրություն և դրանց «լուծում» ըստ բարդության), այնուհետև այդ մասերի ինտեգրումը (համակցումը) տարբեր ձևերով՝ կախված աշակերտների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակից՝ ավելի լավ կատարել վարժությունը. Շարժողական գործողությունների ուսուցումը նախատեսում է որոշակի շարժողական առաջադրանքներ լուծելու համար գործողություններ ընտրելու հնարավորություն: Այս դեպքում յուրաքանչյուր մարզվող կարող է տիրապետել շարժիչ գործողությանը իր նախընտրած գործողությունների կազմի մեջ, որը հիմք կդառնա անհատական, ամենաարդյունավետ գործունեության ոճի ձևավորման համար: Դասարանի ուժեղ խմբերում սովորողները ուսումնական նյութին տիրապետում են միջինում երկու դասով ավելի արագ, քան միջին և թույլ սովորողները: Անհրաժեշտ է կարգավորել ուսուցման տարբեր տեմպերը գործնական ուսուցման մեթոդների տարբերակման միջոցով, երբ յուրաքանչյուր շարժողական գործողության համար պարապմունքն ավարտվում է ուժեղ խմբերի համար՝ կատարելով ուսումնասիրված վարժությունը մրցակցային պայմաններում և ուսումնասիրված վարժությունների միջոցով շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացում, և թույլ և միջին խմբերի համար աշակերտներին ավելի շատ ժամանակ է տրվում վարժությունը ըստ մասերի կատարելու և ստանդարտ պայմաններում կրկնվող մեթոդով կատարմանը: Շարժողական գործողությունների ուսուցման մեջ այս մոտեցման արդյունավետության վկայությունը տեխնիկական պատրաստվածության տեսանկյունից կատարման որակի փոփոխությունն է: Շարժողական գործողություններում տարբերակված ուսուցման էությունը տեխնիկայի մասերի բարդության և դրանց համակցման եղանակների որոշման մեջ է:

Շարժողական հմտությունները համախմբելու և բարելավելու և դասին համապատասխան համակարգման կարողությունները զարգացնելու համար անհրաժեշտ է բազմիցս օգտագործել հատուկ նախապատրաստական վարժություններ, նպատակային

և հաճախ փոխել անհատական շարժողական պարամետրերը, դրանց համակցությունները և այդ վարժությունների կատարման պայմանները:

Դասի հիմնական մասում շատ արդյունավետ է խմբային մեթոդով աշխատանքը, երբ դասարանը բաժանվում է խմբերի՝ կախված ծրագրի որոշակի հատվածի յուրացման պատրաստվածությունից: Այնուամենայնիվ, հիմնական մասում աշակերտների կազմակերպումը կարող է տարբեր լինել՝ կախված վերապատրաստման փուլից:

Առաջին փուլ- Ծանոթացում նոր ուսումնական նյութին.

Դասը անցկացվում է ամբողջ դասարանի հետ միաժամանակ, բոլոր բաժինները ստանում են նույն առաջադրանքը, օրինակ՝ կատարել ուսուցչի ցուցադրած նոր վարժությունները:

Երկրորդ փուլ- ուսումնական նյութի յուրացում և համախմբում.

Բացիոնալ է յուրաքանչյուր խմբին տալ տարբեր ուսումնական առաջադրանքներ. մեկը՝ լուսային պայմաններում կատարվող նախապատրաստական կամ առաջատար վարժություններ, մյուսը բարդ առաջատար վարժություններ են. երրորդը՝ գործողությունը որպես ամբողջություն, բայց թեթև տարբերակով և այլն: Օրինակ. *սալլոն առաջ* - վատ մարզված աշակերտներն այն կատարում են թեք հարթության վրա՝ լույսի պայմաններում, իսկ լավ մարզված աշակերտներն այն կատարում են մարմնամարզական գորգերի վրա՝ նորմալ պայմաններում: *Գլխիվայր շրջվել* - ամենաուժեղ խմբային վարժություններն ինքնուրույն են անցուղու վրա. ավելի քիչ պատրաստված ուսուցչի օգնությամբ - անհարթ ձողերի բարձր բևեռի վրա (ձևի համար դրված է ձի), շրջումը կատարվում է ձիուց վանելով լույսի պայմաններում. ամենաթույլ աշակերտներն այս պահին մարմնամարզական պատին առաջադրանքներ են կատարում՝ ձեռքերի և որովայնի ամրության համար. *Բարձր ցատկեր* - առկա է քառանկյուն ցատկելու փոս, որի յուրաքանչյուր կողմի երկայնքով դարակաշարերի վրա տեղադրված են տարբեր բարձրության ձողեր, այնպես որ կարող են միաժամանակ աշխատել տարբեր պատրաստվածության 4 խմբեր, յուրաքանչյուր խմբի համար ձողերը բարձրացվում են առանձին: Սա բոլոր աշակերտների համար ստեղծում է օպտիմալ ուսումնական

պայմաններ: Առողջական նկատառումներով նախապատրաստական խմբին ընդգրկված աշակերտները կարող են կատարել առաջադրանքներ և վարժություններ, որոնք իրագործելի են և ցուցված բժիշկների կողմից:

Երրորդ փուլ- Շարժման բարելավում:

Կարող է այնպես ստացվել, որ առավել վատ պատրաստված դպրոցականների համար երրորդ փուլ ընդհանրապես չլինի՝ նրանք բավական լավ չեն յուրացրել ուսումնական նյութը: Այս երեխաները շարունակում են երկրորդ փուլի աշխատանքը, թեև որոշ չափով ավելի բարդ: Ավելի պատրաստված երեխաները վարժություններ են կատարում մրցակցային պայմաններում կամ փոփոխվող բարդ պայմաններում (օգտագործելով կշիռներ, ուժեղացված աջակցություն, տարբեր դիմադրություններ), և նրանց համար ավելանում է կրկնությունների և պտույտների քանակը: Ավելի քիչ պատրաստված աշակերտներն աշխատում են ստանդարտ պայմաններում:

Մարմնամարզության դասերին երեխաներին կարելի է թույլ տալ ավելացնել իրենց սեփական տարրերը կոմբինացիաներում, փոխել արկի բարձրությունը և կամրջի հեռավորությունը պահոցում: Յուրաքանչյուր տեսակ կարող է պարունակել և՛ հիմնական բաղադրիչ, և՛ փոփոխական մաս, որը նախատեսում է ակրոբատիկ և այլ վարժությունների տեխնիկայի խորը ուսումնասիրություն:

Դասին անհրաժեշտ է անհատական աշխատանք տանել այն աշակերտների հետ, ովքեր ի վիճակի չեն կատարել այս կամ այն շարժողական գործողությունը: Այս երեխաները ստանում են անհատական առաջադրանքներ, ինչպես դասի ժամանակ, այնպես էլ տնային առաջադրանքներ տվյալ շարժողական գործողության համար: Դասի տարբեր փուլերում սովորողների հետ անհատական աշխատանքը օգնում է պահպանել սովորողների ֆիզիկական, բարոյական և սոցիալական առողջությունը:



## ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ

Տարբեր պատրաստվածության խմբերում շարժողական ընդունակությունների տարբերակված զարգացումն իրականացվում է ինչպես նույն, այնպես էլ տարբեր միջոցների և մեթոդների կիրառմամբ, սակայն բեռնվածության չափը միշտ նախատեսվում է տարբեր լինել, ինչի արդյունքում աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը զգալիորեն բարելավվում է սկզբնական մակարդակի համեմատ: Ավելի թույլ խմբերում երեխաները ավելի շուտ են ավարտում առաջադրանքները, նրանք ավելի շատ ժամանակ ունեն հանգստանալու և վերականգնվելու համար:

Ֆիզիկական պատրաստվածության անբավարար մակարդակ ունեցող աշակերտների համար կարող եք օգտագործել անհատական առաջադրանքների քարտեր, որոնք ցույց են տալիս վարժությունները, դրանց իրականացման հաջորդականությունը, չափավորումը: Առաջադրանք քարտերի վարժությունները տարիքի հետ ավելի են դժվարանում:

Դասերին ցանկալի է օգտագործել ոչ ստանդարտ սարքավորումներ և փոքր գույք (մարմնամարզական ձողիկներ, ցատկապարաններ, օղակներ, համրեր, ռետինե և զսպանակավոր ընդլայնիչներ և այլն), դասեր անցկացնել երաժշտության ուղեկցությամբ, ներառել աերոբիկ մարմնամարզության տարրեր, ռիթմիկ, մկանները թուլացնող, շնչառական վարժություններ: Այս ամենը թույլ է տալիս բարձրացնել դասերի շարժիչ խտությունը և այն ավելի հետաքրքիր դարձնել:

Դասի ավարտից առաջ և հետո անպայման պետք է վերահսկել աշակերտների ֆունցիոնալ վիճակը՝ ըստ զարկերի հաճախականության: Տարբեր բնույթի ֆիզիկական ակտիվության գործընթացում աշակերտների ֆունցիոնալ վիճակը որոշելու համար ոչ միայն պետք է համեմատել սրտի զարկերի տեղաշարժերի մեծությունը բեռնվածության բնույթի և մեծության հետ, այլև հետևել հանգստի ընթացքում սրտի զարկերի վերականգնման արագությանը: Դասից առաջ 80 զարկ/րոպեից բարձր սրտի զարկ ունեցող երեխաներին և ավելի քիչ պատրաստված երեխաներին, պետք է գտնվեն ձախ

եզրին: Նման սովորողների համար զսպող սարքերի միջոցով կարելի է ավելի փոքր շառավիղով ներքին շրջան կազմել, որտեղ կարող են կատարել անհատական, շնչառական և թուլացնող վարժություններ, քայլել, վազք և այլն:

Դասի նախապատրաստական մասում առաջադրանքները կատարում են բոլոր երեխաները, իսկ ավելի թույլերի համար նվազում է բեռնվածությունը, կրճատվում է առաջադրանքների կատարման ժամանակը, դրանց ծավալը, ինտենսիվությունը, կրկնությունների քանակը և շարժման տեմպը: Տրվում են ավելի պարզ առաջատար և նախապատրաստական վարժություններ, թույլատրվում է ավելի հաճախակի և երկարատև հանգստի ընդմիջումներ կատարել:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջության բարելավման պրակտիկայում լայնորեն կիրառվում են մրցակցային և խաղային մեթոդները, որոնք օգնում են լուծել ոչ միայն աշակերտների մոտիվացիայի, ֆիզիկական զարգացման, այլև առողջության պահպանման և սոցիալականացման խնդիրները: Խաղային մեթոդով և խաղային հաղորդակցության միջոցով աճող երեխայի մոտ դրսևորվում և ձևավորում է աշխարհայացք, աշխարհի վրա ազդելու, տեղի ունեցողը համարժեք ընկալելու անհրաժեշտություն: Հենց խաղի մեջ, անկախ երեխայի գիտակցությունից, աշխատում են տարբեր մկանային խմբեր, ինչը նույնպես բարենպաստ է ազդում առողջության վրա:

Խաղային կամ մրցակցային վարժություններ կատարելիս թույլ աշակերտները բաշխվում են բոլոր թիմերի միջև և այդ խաղացողներին ավելի հաճախ փոխարինում:

Խոչընդոտների հաղթահարման դեպքում թույլ երեխաների համար դրանցից մի քանիսը բացառվում են:

Էստաֆետային մրցավազքում ավելի պատրաստված աշակերտները սկսում և ավարտում են փոխանցումավազքը և անհրաժեշտության դեպքում կատարում են երկու կրկնություն: Զույգերով առաջադրանքները կատարելիս երեխաներին պետք է ընտրել ըստ իրենց ուժի և նրանց տրվեն տարբեր բարդության վարժություններ, ինչպես նաև կարելի է օգտագործել քարտեր առաջադրանքներով և վարժությունների սխեմաներով:

Դասին հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ավելորդ քաշ ունեցող և թույլ երեխաներին, ովքեր խուսափում են սովորել իրենց անձնական անհարմարության պատճառով: Լավ արդյունքներ կարելի է ձեռք բերել, եթե այդպիսի երեխաներն առաջին հերթին ներգրավվեն բացօթյա խաղերի և փոխանցավազքի ժամանակ օգնելու համար: Սկզբում օգնում են մրցավարությանը, հետո, ներքաշվելով իրադարձությունների մեջ, մասնակցում են խաղին և դադարում են շփոթվել իրենց շարժողական անհարմարությունից: Շարունակելով դասարանում այս կերպ սովորել՝ այս երեխաները վստահություն են ձեռք բերում իրենց կարողությունների նկատմամբ և աստիճանաբար ընդգրկվում են սովորական պարապմունքների մեջ: Թույլ երեխաների մոտ շարժողական ռեժիմն իրականացվում է մինչև 130-150 զարկ/րոպե զարկերակային արագությամբ: Այս փուլում տարբեր խմբերի վերապատրաստման ռեժիմը պետք է տարբեր լինի՝ մարզում, տոնուս կամ խնայող:

Դասի եզրափակիչ մասում դասարանը միավորվում է մեկ խմբի մեջ, բոլոր սովորողները կատարում են նույն վարժությունները: Բացառություն են կազմում այն դեպքերը, երբ, ըստ ժամանակացույցի, ֆիզիկական կուլտուրայի դասը վերջինն է, և վերջում կարելի է խաղալ մեծ շարժունակությամբ, քիչ պատրաստված երեխաների մասնակցությունը նման խաղին սահմանափակ է:

*3. Դպրոցականների գիտելիքների և մեթոդական հմտությունների ձևավորում ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն ձևերի կազմակերպման վերաբերյալ:*

Գիտելիքների և մեթոդական հմտությունների տարբերակված ձևավորման տեխնոլոգիան ենթադրում է. տարբեր պատրաստվածության): 1) թեմայի ուսումնասիրման առաջադրանքների «մշակում» ըստ դպրոցականների ուսուցման մակարդակների և տարբեր պատրաստվածության խմբերի. 2) ծրագրի բովանդակության «մշակում».

Աշակերտներին առաջարկվում են տարբեր բարդության, բովանդակության, ծավալի առաջադրանքներ: Դրանք կարող են լինել՝ փոքր հաղորդագրություններ, ավելի մանրա-

մասն հաշվետվություններ, նախագծային գործողություններ (պրեզենտացիաներ), առավոտյան վարժությունների համալիրի կազմում, առարկաներով վարժություններ և այլն:

1-4-րդ դասարանների դասերին բավական ժամանակ պետք է հատկացնել հարթաթառայան կանխարգելմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, առավոտյան մարմնամարզության համալիրների մշակմանը: Վարժությունների կատարման ընթացքում աշակերտներին պետք է ծանոթացնել, թե ինչի վրա է ազդում այս կամ այն ֆիզիկական վարժությունը (կեցվածք, ուժ, ճարպկություն և այլն), վարժություններ կատարելիս ուշադրություն դարձնել կատարման տեխնիկային և անվտանգության կանխարգելման միջոցներին. տալ վարժությունների կատարման ընդհանուր վերլուծություն և ուշադրություն դարձնել տեխնիկական սխալներին:

Անցկացնել շաբաթական ճեպագրույցներ դասարանում անվտանգության կանոնների և մարզադահլիճում սովորողների վարքագծի կանոնների վերաբերյալ:

#### ***4. Սովորողների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության տարբերակված գնահատում***

Ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատելիս հաշվի են առնվում ինչպես առավելագույն արդյունքը, այնպես էլ արդյունքի աճը: Ավելին, անհատական ձեռքբերումները (այսինքն՝ արդյունքների աճը) առաջնահերթ նշանակություն ունեն: Ֆիզիկական կուլտուրայում գնահատելիս հաշվի են առնվում և՛ տեսական գիտելիքները, և՛ շարժողական գործողություն կատարելու տեխնիկան, և՛ աշխատասիրությունը, և՛ մարզական կարողությունները: Լայնորեն պետք է կիրառել խրախուսման մեթոդներ, բանավոր հաստատում: Որոշ երեխաներ պետք է համոզվեն իրենց սեփական կարողություններում, խրախուսվեն. մյուսները - զսպվեն ավելորդ եռանդից, երրորդը հետաքրքրվել է: Այս ամենը դրական վերաբերմունք է ձևավորում դպրոցականների մոտ առաջադրանքների կատարման նկատմամբ, հիմք է ստեղծում սոցիալական գործունեության համար: Բոլոր գնահատականները պետք է հիմնավորված լինեն:

Դասերին պետք է ներկա լինեն ժամանակավորապես ազատված երեխաներն ու առողջական պատճառներով հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկված աշակերտները՝

օգնություն սարքավորումների պատրաստման հարցում, մրցավարություն: Խաղերում նրանց հետաքրքրում են իրագործելի դերերը, փոխանցումավազքերում կարող են նշանակվել թիմերի ավագներ՝ երեխաներին կազմակերպելու և կարգապահության հարցում օգնելու համար, կարող են մասնակցել թույլատրելի առաջադրանքներին, ծանոթանալ տեսական տեղեկատվությանը դասերին, որոշ տեխնիկական տարրերի կատարմանը: Շարժողական գործողությունները, որոնք չեն պահանջում էներգիայի մեծ ծախսեր, կարող են կատարել բժշկի կողմից ցուցված վարժությունները: Աշակերտների այս աշխատանքը նույնպես կարելի է գնահատել:

Անընդհատ պետք է կողմնորոշել ուժեղ երեխաներին այն փաստին, որ նրանք պարտավոր են օգնել թույլերին, նրանք պետք է օգնեն նախապատրաստելու ընկերոջը ավելի թույլ վարժությունը կատարելու և ավարտելու համար և դրա համար նույնպես բարձր գնահատել:

Աշակերտների գործունեությունը գնահատելիս պետք է կենտրոնանալ ոչ միայն երեխաների գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների յուրացման, այլև ձեռք բերված գիտելիքների և գաղափարների իրականացման գործունեությունում հիգիենիկ վարքագծի նրա մոտիվացիոն ոլորտի ձևավորման վրա:

Դպրոցականների համապարփակ ուսումնասիրությունը, տարբեր տվյալների համադրումը հնարավորություն է տալիս բացահայտել երեխաների հետ մնալու պատճառները, պարզել այդ պատճառներից հիմնականը և մանկավարժական ազդեցություն գործադրել տարբերակված ուսուցման մեթոդի միջոցով:

Այս տեխնոլոգիան հեշտացնում է ուսուցման գործընթացը, աշակերտը մոտենում է նպատակին շարժողական հմտությունների պաշարների աստիճանական կուտակումով, որից էլ ձևավորվում է ցանկալի գործողությունը: Վարժությունների, դրանց կիրառման ձևերի ու մեթոդների առատությունից դասերն ավելի բազմազան են դառնում, իսկ ուսուցման գործընթացը՝ ավելի հետաքրքիր: Աշակերտները պատրաստակամորեն ներգրավված են, հետաքրքրությամբ ընկալում են իրագործելի և բազմազան

առաջադրանքները, կատարում են դրանք գիտակցաբար, հաճույք են զգում կատարման գործընթացից:

Աշակերտների տարբերակված մոտեցման ապահովումը՝ հաշվի առնելով նրանց ֆիզիկական զարգացումը և շարժողական պատրաստվածությունը, դասերի բարձր շարժիչ խտությունը, դինամիկան, հուզականությունը, կրթական և ուսուցողական կողմնորոշման ձեռքբերումը, աշակերտների ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների հմտությունների և կարողությունների ձևավորումը, այս ամենը ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջներն են:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և մարզական պարապմունքների դերն օրեցօր անշեղորեն աճում է: Համակարգչային դարաշրջանում երեխաներին դժվար է ստիպել զբաղվել ակտիվ սպորտով, ինչպիսիք են ֆուտբոլը, վազքը և այլն: Երեխաները նախընտրում են ժամանակ անցկացնել հեռուստացույց դիտելու կամ համակարգչային խաղեր խաղալու վրա: Այս իրավիճակում ֆիզկուլտուրային դասերի դերն այն է, որ երեխաները սիրահարվեն ֆիզկուլտուրայի և սպորտին՝ նախապատվությունը տալով վերջիններիս:

Բայց ինչպե՞ս կարելի է երեխային ստիպել զբաղվել սպորտով: Նախևառաջ պետք է ֆիզկուլտուրայի դասերը դարձնել հետաքրքիր և բովանդակային: Դրան կարելի է հասնել միայն յուրաքանչյուր դասին պատշաճ պատրաստվելով և հնարավորինս յուրաքանչյուր աշակերտին ցուցաբերելով անհատական մոտեցում:

Դասարանում անհատական մոտեցումը սերտորեն կապված է դասերի անցկացման մեթոդիկայի հետ: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է նախապես պլանավորի աշխատանքը՝ հաշվի առնելով երեխաների տարիքը, սեռը և անհատական առանձնահատկությունները և վարի ուսուցումը այնպես, որ գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների ձեռքբերումը դառնա նրանց կարիքը, բերի ուրախություն և ներքին բավարարվածություն:

Ինչպե՞ս հասնել դրան, եթե դասարանում 30 աշակերտ կա ֆիզիկական պատրաստվածության տարբեր մակարդակներով:

Ես, ինչպես յուրաքանչյուր ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ, ունեն աշխատանքի իրենց հատուկ մեթոդները, բայց բոլոր ուսուցիչներին միավորում է աշակերտների նկատմամբ զգայուն և ուշադիր վերաբերմունքը, անհատական մոտեցումը բոլորին, ինչը շատ կարևոր է ակադեմիական առաջադիմությունը բարելավելու համար:

Ուսուցչի աշխատանքում, հատկապես ավագ դասարաններում, հսկայական դեր է խաղում նրա անհատականությունը, մանկավարժական հմտությունները և մարդկային որակները, որոնք առաջացնում են աշակերտների այս կամ այն արձագանքը ոչ միայն իր, այլև այն առարկայի նկատմամբ, որը նա դասավանդում է:

Աշակերտների շրջանում նման հետաքրքրություն առաջացնելու և այն պահպանելու համար անհրաժեշտ է.

1. խթանել աշակերտների հետաքրքրասիրությունը,
2. բարելավել կրթության որակը՝ դպրոցականներին ընտելացնելով լուրջ և քրտնաջան աշխատանքի և ուսումնական գործընթացը զվարճանքի չվերածելով,
3. կազմակերպել աշակերտների ինքնակրթությունը, որպեսզի դպրոցն ավարտելուց հետո նրանք կարողանան առանց արտաքին օգնության գտնել լավ ֆիզիկական կազմվածքը պահպանելու ուղիներ և միջոցներ.

Աշակերտը պետք է միայն ուրախություն ապրի իր աշխատանքի արդյունքներից, ստանա ներքին բավարարվածության զգացում: Ճիշտ հաշվարկված ֆիզիկական ակտիվությունը երեխաների ինքնավստահության բարձրացման, հաջողության համար անհրաժեշտ հոգեբանական դրական վերաբերմունքի առաջացման կարեւոր պայման է: Նոր վարժությունների բացատրությունը և ցուցադրումը պետք է կատարվի ամբողջ դասարանի հետ դասի հիմնական մասի սկզբում: Դա ուսուցչին հնարավորություն կտա անմիջապես տեսնել սովորողների վարժությունների կատարման որակը և յուրաքանչյուրի անհատական առանձնահատկությունները: Աշակերտին որպես մարդ բացահայտելու գործում մեծ նշանակություն ունեն բացօթյա խաղերը: Իսկապես, իրենց ֆիզիկական ուժով և բնավորությամբ երեխաները տարբեր են՝ հուսահատ, անհարմար, անհեթեթ, անշնորհք և այլն: Ուսուցիչը թիմեր բաժանելիս պետք է հաշվի առնի

երեխաների բոլոր հատկանիշները: Խաղի օգնությամբ երեխաների մեջ դաստիարակվում են բացակա որակներ:

Երբ դպրոցականները բավական լավ յուրացրել են նյութը, հնարավոր է դասի հիմնական մասում խմբերով դասեր կառուցել շրջանաձև մեթոդով: Սա թույլ է տալիս բարձրացնել դասի շարժիչ խտությունը, ինչպես նաև ուսուցչին հնարավորություն է տալիս տեսնել բոլոր աշակերտների աշխատանքը, վերահսկել նրանց գործողությունները, խորհուրդներ տալ և ժամանակին տրամադրել անհատական օգնություն:

Իմ դասերին սովորողների խմբերի բաշխումը սովորաբար կատարվում է կախված նրանց ֆիզիկական պատրաստվածությունից, ինչպես նաև տվյալ մարզաձևում հաջողություններից: Սա թույլ է տալիս պլանավորել դասավանդման մեթոդաբանությունը ողջ խմբի համար՝ ուշադրություն դարձնելով յուրաքանչյուր աշակերտի վրա: Այնուամենայնիվ, այս բաշխումը կարող է սխալ ընկալվել աշակերտների կողմից: Ուստի, որպեսզի դասերի նկատմամբ հետաքրքրությունը չկորցնեն, խմբում պետք է լիդեր լինի, որի հետևում կընդգրկվեն մնացած աշակերտները:



## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին սովորողների հետ անհատական աշխատելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև աշակերտի հոգեբանական վիճակը: Այսպիսով, անհավասարակշռվածների համար, գրգռված, տրամադրության հանկարծակի փոփոխություններով և աշակերտի հաճախակի նյարդային խանգարումներով, կարելի է դիտարկել նյութի յուրացման սպազմոդիկ բնույթը: Հանգիստ, հավասարակշռված երեխան աշխատում է բոլորովին այլ կերպ. նա հավասարաչափ, համեմատաբար արագ և հեշտ է դասից դաս սովորում ուսումնական նյութը, մինչդեռ անհավասարակշիռ աշակերտը շատ ավելի դանդաղ է և ոչ այնքան հեշտ:

Դասերի ընթացքում առանձնացնում են դպրոցականների երեք բնորոշ խմբեր.

1. նյութի արագ և կատարելապես յուրացում, լավ ֆիզիկական պատրաստվածություն և, որպես կանոն, գերազանց կամ լավ ակադեմիական առաջադիմություն բոլոր առարկաներից.

2. լավ և գերազանց, բայց նյութը դանդաղ յուրացնող, ֆիզիկական զարգացման միջին ցուցանիշներ ունեցողներ.

3. միջակ և վատ նյութը յուրացնողներ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Դրա պատճառները, որպես կանոն, կայանում են անբավարար ֆիզիկական զարգացման և առողջական վիճակի շեղումների մեջ:

Անհատական մոտեցման մեթոդաբանության առանձնահատկությունը հետևյալն է.

1. Անհատական մոտեցման իրականացումը պահանջում է աշակերտների անհատականության ուսումնասիրություն, նրանց անհատական հատկանիշների բացահայտում:

2. Աշակերտների նկատմամբ անհատական մոտեցումը պետք է ապահովի բոլոր աշակերտների կատարողականի աճը, այլ ոչ թե պարզապես հետ մնալը:

3. Հատկապես կարևոր է դասում երեխաների կազմակերպման ձևի ընտրությունը:

4. Ֆիզկուլտուրայի դասերին աշակերտների բաշխումն ըստ բաժինների պետք է իրականացվի՝ հաշվի առնելով նրանց պատրաստությունը:

5. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցման մեթոդների անհատականացումը պետք է ներառի.

- վարժություններ կատարելու համար մատչելի պայմանների ստեղծում՝ կախված շարժողական ընդունակությունների զարգացման առանձնահատկություններից.

- ուսումնական նյութի ուսումնասիրման մեթոդական հաջորդականությունը՝ յուրաքանչյուր բաժնի պատրաստվածության մակարդակին համապատասխան.

Հաշվի առնելով վերը նշվածը, չի կարելի թերագնահատել անհատական մոտեցման դերը ֆիզկուլտուրայի դասերին: Դասի ժամանակ աշակերտների հետ անձամբ աշխատելիս կարևոր է սովորեցնել նրանցից յուրաքանչյուրին ինքնուրույն գործել՝ որոշելով բեռնվածությունը ըստ ուժի և պատրաստվածության, կատարել վարժություններ, որոնք ունեն բազմակողմանի ազդեցություն մարմնի վրա՝ ամրապնդելով ոչ միայն մկանները, այլև զարգացնելով նաև ներքին օրգանները: Անհատապես աշխատելով աշակերտների հետ՝ անհրաժեշտ է համակարգված ստուգել կատարված վարժությունների ազդեցության արդյունքները և, հետևաբար, վերահսկել ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը: Հենց այս հնարավորություններն ունի աշակերտների նկատմամբ անհատական մոտեցման մեթոդը:

«Անհատական տարբերակված մոտեցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, հաշվի առնելով աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածությունը և առողջական վիճակը» մեթոդական նյութում դիտարկված են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսումնական գործընթացի անհատականացման մեթոդներն ու տեխնիկան:

#### ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Չայցև Վ.Գ., Պրոնինա Չ.Վ. «Ֆիզիկական դաստիարակության նոր տեխնոլոգիաներ դպրոցականների համար» Գործնական ուղեցույց. Մ., 2007
2. Չիչիկին Վ.Տ., Իգնատիև Պ.Վ., Կոնյուխով Է.Է. «Ուսումնական հաստատությունում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական գործունեության կարգավորում». Ն.Նովգորոդ. 2007 թ.: