

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

### **ՔԵՇԻՇՅԱՆ ՌԻՏԱ ՆՈՐԻԿԻ**

Ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառումը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի  
դասավանդման գործընթացում

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական  
գիտությունների թեկնածու,  
դոցենտ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ .....	3
ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻՆ .....	5
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ .....	17
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ .....	18

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Մեր ժամանակներում սերնդի ֆիզիկական դաստիարակության և առողջության հարցն առանձնապես սուր է դրված: Անբարենպաստ բնապահպանական պայմանները, բնածին պաթոլոգիաների և հիվանդությունների աճը ազդում են երեխաների ապագայի և նրանց առողջության վրա: Վերջին շրջանում նկատվում է երեխաների առողջության, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշների ակտիվ նվազում: Եվ դա, որպես կանոն, կապված է սոցիալ-տնտեսական և բնապահպանական կենսապայմանների վատթարացման, սխալ սննդի, շարժողական ակտիվության նվազման, կրթական հաստատություններում առողջապահական և դաստիարակչական աշխատանքի անկման հետ: Ֆիզկուլտուրան մեր ժամանակներում իրականացնում է կարևոր սոցիալական գործառույթներ՝ մարդու ֆիզիկական վիճակի օպտիմալացման, առողջ ապրելակերպի կազմակերպման, կյանքի պրակտիկայի նախապատրաստման համար: Այսօր այն պետք է ձևավորի ոչ միայն մարդու շարժողական բաղադրիչները, այլև ինտելեկտուալ ու սոցիալ-հոգեբանական: Ինչպես և ցանկացած ոլորտ, ֆիզկուլտուրան ենթադրում է աշխատանք մարդու հոգևոր աշխարհի հետ. նրա հայացքների, գիտելիքների և ունակությունների, նրա էմոցիոնալ վերաբերմունքի, արժեքային կողմնորոշումների, նրա աշխարհայացքի հետ կապված և այլն: Մեր հասարակության զարգացման ժամանակակից պայմաններն այլ տեսակետ են պահանջում ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման խնդրի վերաբերյալ: Ժամանակակից դպրոցի աշխատանքի առաջնային ուղղությունը կրթության որակի բարձրացումն է՝ դասերի և արտաժամյա գործունեության ժամանակ ժամանակակից կրթական տեխնոլոգիաների օգտագործման միջոցով:

**Արդիականությունը:** Ժամանակակից տեխնոլոգիաների արդիականությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին որոշվում է ընդհանուր առմամբ առողջ ապրելակերպի հատուկ դերով մարդկության զարգացման ներկա փուլում և դպրոցի յուրաքանչյուր առանձին աշակերտով մասնավորապես: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, օգտագործելով ժամանակակից տեխնոլոգիաները, կարող է կատարելագործել ոչ միայն ֆիզիկական որակները, այլև զարգացնել սովորողների

ստեղծագործական ներուժը:

**Նպատակը:** Ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառման արդյունավետության դիտարկումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին:

## **ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱԺԱՄԵՐԻՆ**

Դպրոցական պրակտիկայում օգտագործվում են տարբեր մանկավարժական տեխնոլոգիաներ, որոնք ապահովում են աշակերտների ստեղծագործական կարողությունների ակտիվացումը: Մենք կանգ կառնենք նրանց վրա, որոնք օգտագործվում են, այդ թվում՝ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների կողմից:

### **1. Առողջապահական տեխնոլոգիաներ:**

Ուսուցչի մասնագիտական գործունեության մեջ կարևոր տեղ է հատկացվում առողջապահական տեխնոլոգիաներին, որոնց նպատակն է ապահովել դպրոցում սովորելու ընթացքում աշակերտի առողջության պահպանման հնարավորությունը, ձևավորել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ անհրաժեշտ գիտելիքներ, հմտություններ, սովորեցնել ստացած գիտելիքներն օգտագործել առօրյա կյանքում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ այս տեխնոլոգիան հիմքերի հիմքն է, այն ամենանշանակալին է բոլոր տեխնոլոգիաներից՝ ըստ աշակերտների առողջության վրա ազդեցության աստիճանի, քանի որ հիմնված է երեխաների ճանաչողական գործունեության տարիքային առանձնահատկությունների, շարժողական և ստատիկ ծանրաբեռնվածության օպտիմալ համադրության, փոքր խմբերում սովորելու, տեսանելիության օգտագործման և տեղեկատվության տրամադրման տարբեր ձևերի համադրության վրա: [2]

Առողջության պահպանման հիմնական ուղղություններից մեկը դասերին առողջ հոգեբանական մթնոլորտի ստեղծումն է: Հաջողության իրավիճակը նպաստում է ուսուցման գործընթացի դրական մոտիվացիայի ձևավորմանը՝ դրանով իսկ նվազեցնելով հուզական լարվածությունը, բարելավելով կրթական գործընթացի բոլոր մասնակիցների փոխհարաբերությունների հարմարավետությունը: Անհրաժեշտ է ուսումնական գործունեության տարբեր տեսակների փոփոխում, նախաձեռնության ակտիվացմանը և աշակերտների ստեղծագործական ինքնադրսևորմանը նպաստող մեթոդների օգտագործում: Կարևոր է նաև դասաժամերին էնոցիանալ մթնոլորտը. «Լավ ծիծաղը առողջություն է պարգևում»: Աշխատանքի ձևերի, բովանդակության և մեթոդների ընտրության ժամանակ հաշվի է առնվում աշակերտների տարիքը, սեռը,

առողջական վիճակը, նրանց զարգացման և պատրաստվածության մակարդակը: [1] Դասերի ժամանակ ապահովում ենք անհրաժեշտ պայմաններ սանհտարահիգիենիկ նորմերին համապատասխան (լուսավորություն, օդի բնութագիր, ջերմաստիճանային ռեժիմ): Պարապմունքներն անցկացվում են նաև մաքուր օդին:

## **2.Խաղային տեխնոլոգիաներ:**

Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ խաղային տեխնոլոգիաների օգտագործումը՝ տարիքային առանձնահատկությունները հաշվի առնելով, չեն կորցնում արդիականությունը: Յուրաքանչյուր տարիքի համապատասխանում է իր խաղերի շարքը, թեև կան բացառություններ: Խաղային տեխնոլոգիան եզակի ուսուցման ձև է, որը թույլ է տալիս անցկացնել սովորական դասը առավել հետաքրքիր և զվարճալի: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի խաղային գործունեությունը կարևոր տեղ է զբաղեցնում կրթական գործընթացում: Խաղային գործունեության արժեքն այն է, որ այն հաշվի է առնում երեխայի հոգեբանամանկավարժական բնույթը, համապատասխանում է նրա կարիքներին և շահերին: Խաղային գործունեությունը դասերի ժամանակ հնարավորություն է տալիս բարձրացնել սովորողների մոտ հետաքրքրությունը ուսումնական վարժանքների նկատմամբ, օգնում է խաղի ընթացքում սովորել, թե ինչպես պետք է ընդունել պատասխանատու որոշումներ դժվարին իրավիճակներում:

## **3.Մրցակցային տեխնոլոգիաներ:**

Մրցույթի նպատակն է խթանել շարժողական կարողությունների առավելագույն դրսևորմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր դասի ժամանակ կիրառվում են մրցակցային տեխնոլոգիաների տարրեր:

Վոլեյբոլի, բասկետբոլի և այլ պարապմունքների ժամանակ պարտադիր կիրառվում է մրցակցային մեթոդ ուսումնական խաղի ընթացքում: Այս մեթոդը հանգեցնում է դասի հուզական ուղղվածության բարձրացմանը, խաղի նկատմամբ հետաքրքրության ավելացմանը, տեխնիկա-տակտիկական հմտությունների կատարելագործման մոտիվացիայի բարձրացմանը և ֆիզիկական հատկությունների զարգացմանը:

Մրցույթային մեթոդը շատ արդյունավետ է արտաժամյա ժամանակահատվածում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքներին աշակերտներին

ներգրավելու գործում: Երեխաները սիրով են մասնակցում դասարանների միջև անցկացվող մրցումներին, ակտիվորեն երկրպագում են դասընկերների թիմերին, ինչը նպաստում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ ավելի պատասխանատու վերաբերմունքին և երեխաների ինքնակատարելագործման ձգտմանը: Թիմային մրցումները բնութագրվում են փոխադարձ օգնության, փոխադարձ պատասխանատվության և մի ամբողջ կոլեկտիվի հանդեպ պատասխանատվության հարաբերություններով՝ հաղթանակի հասնելու համար:

#### **4.Անհատական կողմնորոշված ուսուցման տեխնոլոգիա:**

Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասն ու դրա արդյունավետության բարձրացումն անհնար է առանց անձնային կողմնորոշում ունեցող ուսուցման հարցի մշակման: [2]

Անհատական կողմնորոշված և տարբերակված մոտեցումները կարևոր են սովորողների համար, ինչպես ցածր, այնպես էլ բարձր արդյունքներով ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում: Շարժողական որակների զարգացման ցածր մակարդակը հաճախ լինում է ֆիզիկական կուլտուրայի գծով աշակերտների անհաջողությունների գլխավոր պատճառներից մեկը, իսկ բարձր մակարդակով սովորողներին հետաքրքիր չէ միջին աշակերտի համար նախատեսված դասերը: Բացի հիմնական և նախապատրաստական խմբերի բաժանումից, գրեթե յուրաքանչյուր դասարանում կարելի է բաժանել երեխաներին ևս մի քանի խմբերի (կատեգորիաներ)։

- լիովին առողջ երեխաներ, բայց աշխատել չցանկացող:

-հիվանդության պատճառով ժամանակավորապես նախապատրաստական խումբ տեղափոխված երեխաները:

-ֆիզիկապես վատ զարգացած երեխաները, ովքեր վախենում են ծաղրից և փակվում են:

-լավ ֆիզիկապես զարգացած երեխաներ, ովքեր կարող են կորցնել դասերին մասնակցելու ցանկությունը, եթե նրանց շատ հեշտ և անհետաքրքիր լինի: [2]

Հետևաբար, անհրաժեշտ է և խնդիրների, և բովանդակության տարբերակում:

Անհատակենտրոն ուսուցման բովանդակությունը շարժողական գործողությունների տարբերակված ուսուցման մանկավարժական տեխնոլոգիաների, ֆիզիկական

հատկանիշների զարգացման, կրթական գործընթացի կառավարման, գիտելիքների և մեթոդական ունակությունների ձևավորման և տեխնոլոգիաների ամբողջություն է, որն ապահովում է ֆիզիկական կատարելության ձեռքբերումը:

### **5.Մակարդակային տարբերակման տեխնոլոգիա:**

Աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության բարելավման ուղղություններից մեկը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին տարբերակված արշավի օգտագործումն է՝ որպես ուսուցման եւ դաստիարակության գործընթացի օպտիմալացման կարևոր պայման: Ուսուցման ընթացքում տարբերակված մոտեցման անհրաժեշտության միտքը նոր չէ, բայց, ցավոք, գործնականում պատշաճ կերպով չի իրականացվում: Դասի հետագա կատարելագործումը և դրա արդյունավետության բարձրացումը հնարավոր չէ առանց տարբերակված ուսուցման հարցի մշակման: Դասարաններում հաճախ ընտրվում են ֆիզիկական պատրաստվածության տարբեր մակարդակ և հոգեբանական որակներ ունեցող աշակերտներ: Սա է պատճառը, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի արդյունավետությունը նվազում է՝ բոլոր սովորողների հետ միասնական պահանջների և մեթոդների օգտագործման պայմանով: Այստեղ կօգնեն տեխնոլոգիաների մակարդակային տարբերակման տարրերը.

-դասի ժամանակ առաջադրանքներ տալ՝ հաշվի առնելով առարկայի ուսուցման մակարդակը, զարգացումը, մտածողության առանձնահատկությունները և ճանաչողական հետաքրքրությունը:

-գնահատելիս հաշվի առնել ոչ միայն ձեռք բերված արդյունքը, այլև աշակերտի ֆիզիկական պատրաստվածության փոփոխությունների դինամիկան:

-բաշխումը բժշկական խմբերի՝ հաշվի առնելով առողջական վիճակը:

-բժշկական հատուկ խմբի աշակերտների համար տրվում է առանձին առաջադրանք:

-առողջական վիճակի պատճառով պարապմունքներից ազատված աշակերտների համար մշակել և հաստատել ռեֆերատների թեմաները:

-միջին մակարդակի աշակերտներն ընդգրկվում են տարբեր մարզաձևերում (վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, սեղանի թենիս) և ներդպրոցական մրցումների լրացուցիչ պարապմունքների:



-շնորհալի աշակերտները հաջողությամբ մասնակցում են համայնքային և մարզային մրցումների:

Ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատելիս հաշվի է առնվում ինչպես առավելագույն արդյունքը, այնպես էլ արդյունքի աճը: Ընդ որում, անհատական նվաճումները գերակա նշանակություն ունեն: [4]

## **6. Տեղեկատվական-հաղորդակցական տեխնոլոգիաներ:**

Հասարակության զարգացումն այսօր թելադրում է կյանքի բոլոր ոլորտներում նոր տեղեկատվական-հաղորդակցական տեխնոլոգիաներն օգտագործելու անհրաժեշտությունը: Համակարգիչը դպրոցում այժմ, այլևս շքեղություն չէ, այլ աշխատելու միջոց է: Պետք է օգտագործել SCS միջոցները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ: Բայց արդյո՞ք դա համատեղելի: Չէ որ ֆիզկուլտուրան առաջին հերթին շարժում է: Ուսուցչի խնդիրը դասաժամին. ընտրել ուսուցման այնպիսի մեթոդներ, որոնք թույլ կտան յուրաքանչյուր աշակերտին ցույց տալ իր գործունեությունը, իր ստեղծագործությունը, ակտիվացնել աշակերտի շարժողական և ճանաչողական գործունեությունը: [3] Նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաների, ինտերնետ ռեսուրսների օգտագործումը թույլ է տալիս առավելագույն արդյունքների հասնել բազմաթիվ խնդիրների լուծման նաև ֆիզկուլտուրայի դասերի ժամանակ: Տեղեկատվական-հաղորդակցական տեխնոլոգիաները թույլ են տալիս լուծել տեղեկատվության որոնման և պահպանման, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի պլանավորման, վերահսկման և կառավարման, առողջական վիճակի ախտորոշման և առարկայով զբաղվողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի խնդիրը:

Դասերին շնորհանդեսների օգտագործումը թույլ է տալիս ավելի մանրամասն և հստակ տեսական նյութ տրամադրել, ինչը կրթության գործընթացն առավել արդյունավետ է դարձնում: Շնորհանդեսի միջոցով դուք կարող եք նաև մատչելի բացատրել սպորտային խաղերի կանոնները, խաղացողների տակտիկական գործողությունները, գունագեղ ներկայացնել պատմական իրադարձությունները, մարզիկների կենսագրությունը: Տեսողական տեղեկատվության առկայությունը թույլ է տալիս ամեն բան ամրացնել հիշողության մեջ:

Տնային առաջադրանքի տեսակներից մեկը կարող է լինել «Առողջ ապրելակերպ

և ես», «Վատ սովորություններ», «Մարմնամարզություն» և այլն թեմաներով շնորհանդեսի ստեղծումը: Աշակերտները կարող են կատարել այդպիսի առաջադրանքներ ինչպես ինքնուրույն, այնպես էլ խմբերով, ինչը թույլ է տալիս նրանց անցնել նախագծերի իրականացմանը:

Դասերին հնարավոր է նաև թեստավորում անցկացնել՝ աշակերտների գիտելիքները ստուգելու և ամրապնդելու նպատակով:

### **7.Նախագծերի մեթոդ:**

Նախագծերի մեթոդը թույլ է տալիս միանգամից մի քանի խնդիր լուծել.

- սովորողների անձնական կարողությունների զարգացում:
- ուսուցման գործընթացի ինտեգրում:
- ժամանակի խնայողություն դասի ընթացքում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի նախագծման տեխնոլոգիան թույլ է տալիս ուսուցումը կառուցել ակտիվ հիմունքներով, սովորողի նպատակային գործունեության միջոցով, իր անձնական հետաքրքրության համաձայն: Նախագիծը կազմելիս այն օբյեկտից վերածվում է ուսուցման առարկայի, ինքնուրույն սովորում և ակտիվորեն ազդում է սեփական կրթության բովանդակության վրա: Այս աշխատանքը հնարավորություն է տալիս գիտակցել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը զարգացնում են ոչ միայն ֆիզիկապես, այլև մտավոր:

Ֆիզկուլտուրայի դասերի նախագծերը մարդու օրգանիզմի վրա ազդեցության ուսումնասիրության, սպորտի պատմության ուսումնասիրության, մրցույթների և սպորտային տոների նախապատրաստման և անցկացման ծրագրեր են:

Ծրագրի ուսուցման տեխնոլոգիայի կիրառումը ուսումնական գործընթացն ավելի հետաքրքիր կդարձնի աշակերտների համար. թեմայի վերաբերյալ սովորողների ինքնուրույն հավաքագրումը, ֆիզիկական վարժությունների այս կամ այն համալիրի կատարման անհրաժեշտության տեսական հիմնավորումը կամ սեփական կատարելագործման, կամային որակների դաստիարակության համար այս կամ այն ֆիզիկական ունակությունների և հմտությունների տիրապետումը: [5]

Բացի այդ, յուրաքանչյուր դպրոցում կան սովորողներ, որոնք ունեն շարժողական ակտիվության սահմանափակումներ, որոնց համար այս տեսակի գործունեությունը հնարավորություն է տալիս դրսևորել իրենց:

8. Հարմարվողական մարմնամարզության տեխնոլոգիա:

Ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում հարմարվողական մարմնամարզությունը անհրաժեշտ է հատուկ բժշկական խմբերի, ինչպես նաև առողջական շեղումներ ունեցող աշակերտների համար: Սակայն երեխաները, որոնք ընդգրկված են հիմնական խմբում, նույնպես հատուկ շտկող պարապմունքների կարիք ունեն, որոնք թույլ են տալիս առավել հաջող հաղթահարել ուսումնական ծանրաբեռնվածություն: Ուղղիչ կամ հարմարվողական մարմնամարզությունը բուժական ֆիզկուլտուրայի մեթոդ է թոքերի հիվանդությունների դրսևորումներով, կեցվածքի խանգարմամբ երեխաների համար: Ներառում է ստատիկ (70%) և դինամիկ (30%) վարժություններ:

Ադապտիվ մարմնամարզության պարապմունքները, որպես կանխարգելիչ մեթոդ, օգտակար են բոլոր երեխաների համար, բայց հատկապես կրտսեր դպրոցականներին, քանի որ դպրոց ընդունվելիս մեծանում են ֆիզիկական և հոգեկան ծանրաբեռնվածությունը, ինչը պահանջում է երեխայի կողմից որոշակի ադապտացիա: Հատկապես հարմարվողական մարմնամարզությունն իրեն լավ դրսևորել է 7-10 տարեկան երեխաների հետ աշխատելիս: Վարժություններն ուղղված են՝

-ոտնաթաթի ռեսորային ֆունկցիայի բարելավմանը և ամրապնդմանը, հետևաբար նաև կեցվածքի ուղղման:

-երեխաների գերծանրաբեռնվածությունը ստատիկ և հոգեֆիզիկական վարժությունների կատարման միջոցով հանելուն:

-ողնաշարի ամրապնդմանը:

9. Խմբային գործունեության տեխնոլոգիա:

Խմբային տեխնոլոգիաներն օգնում են վերականգնել ֆիզիկական և հոգևոր ուժերը, ծնում են սպորտային առողջ հուզմունք, թիմի ոգի, հաղթանակի ձգտման ոգի, հաջող մրցումների համար հպարտության զգացում:

Ֆիզկուլտուրայի դասերին խաղային և խմբային տեխնոլոգիաների լայն կիրառման արդյունքը օբյեկտի նկատմամբ վերաբերմունքի փոփոխությունն է: Բոլոր տարիքի

սովորողները, որոնց հետ աշխատելիս կանոնավոր կերպով օգտագործվում են թիմային և շարժական խաղերը, պարբերաբար և հաճույքով են հաճախում դասերին:

Դասերին առողջարար տարածություն ստեղծելու համար համակցվում են խաղային, մրցակցային և շրջանաձև մեթոդները, հաշվի են առնվում սովորողների տարիքային առանձնահատկությունները, չի թույլատրվում գերծանրաբեռնվածություն և վերահսկվում է ծանրաբեռնվածությունը: Վարժությունների տեխնիկայի ամբողջական և ճշգրիտ նկարագրության համար ակնհայտ է գործողությունների հաջորդականությունը: Պրակտիկայում կիրառվում են վարժությունների վերլուծության մեթոդներ, ընդ որում հաշվի է առնվում երեխայի ֆիզիկական զարգացումը և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը: Համոզելու և խրախուսելու մեթոդները հատուկ ազդեցություն են ունենում երեխաների վրա: Աշակերտները հետևում և գնահատում են իրենց սեփական վիճակը դասերի ընթացքում և կազմում են իրենց վարժությունների համալիրները:

#### **10. Անհատական ուսուցման տեխնոլոգիա:**

Ժամանակակից աշակերտի կյանքում կարևոր դեր է խաղում այնպիսի հասկացությունը, ինչպիսին է ինքնագնահատականը, որը ձևավորվում է ինքնատիրապետման և կյանքի ակտիվության ինքնավերլուծության միջոցով: [1] Հետևաբար, անհրաժեշտ է պայմաններ ստեղծել աշակերտների համար համընդհանուր ունակության՝ ինքնատիրապետման զարգացման համար: Առանձնանում են ինքնակառավարման վերահսկողության ձևավորման հետևյալ փուլերը՝

1-ին փուլ. աշակերտը պետք է սովորի հասկանալ և ընդունել ուսուցչի հսկողությունը:

2-րդ փուլ. աշակերտը պետք է սովորի դիտարկել և վերլուծել իր ընկերների ուսումնական գործունեությունը:

3-րդ փուլ. աշակերտը պետք է սովորի իրականացնել իր ուսումնական գործունեության դիտարկումը, ինքնավերլուծությունը:

Սովորողներին ինքնազարգացմանը դրդելու համար անհրաժեշտ է երեխաների հետ միասին որոշել արժեքային համակարգերը, որոնք պետք է հիմնված լինեն, օրինակ՝

-ուզում եմ լինել ուժեղ,

-ուզում եմ առողջ լինել,

-ուզում եմ ունենալ գեղեցիկ կեցվածք,

-ես ուզում եմ բարձրացնել իմ ֆիզիկական պատրաստվածությունը, դա ինձ հարմար է իմ ապագա մասնագիտության մեջ,

-ուզում եմ լինել առաջատար կոլեկտիվում,

-ուզում եմ ինքնահաստատվել,

-ուզում եմ ունենալ լավ գնահատականներ,

-ցանկանում եմ բարձր արդյունքների հասնել սպորտում:

Ինքնավերլուծությունը և ինքնավերլուծության հմտությունների դաստիարակումն այն «կամուրջն» է, որը կապում է դպրոցում ուսումնական գործունեությունը և դրանից դուրս սոցիալական գործունեությունը, այսինքն նպաստում է շրջանավարտի ավելի հաջող ադապտացմանը իրական անկայուն հասարակության մեջ:

### **11. Պորտֆոլիո տեխնոլոգիա:**

Աշակերտի անձնական արդյունքները գնահատելու համար անհրաժեշտ են նոր մոտեցումներ և նոր տեխնոլոգիաներ: Այս տեխնոլոգիաների նպատակն է աշակերտների կողմից «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի արդյունքների և ձեռքբերումների կուտակման, համակարգման և ներկայացման փորձի ձևավորումը:

#### **Խնդիրները.**

-ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների դինամիկայի որոշում՝ հաջողության իրավիճակի ստեղծման, ինքնագնահատման և սեփական հնարավորությունների նկատմամբ վստահության բարձրացման համար:

-անհատական ունակությունների բացահայտում, ճանաչողական հետաքրքրությունների զարգացում:

-ինքնագնահատման հմտությունների ձեռքբերում, ուսուցչի և սովորողի փոխգործակցության ամրապնդում:

Պորտֆոլիան անփոխարինելի փաստաթուղթ է սովորողների հետ աշխատանքում: Այն օգնում է ուսուցչին բացահայտել շնորհալի սովորողներին, դասակարգել աշակերտների աճը: Իսկ աշակերտներին իրենց հաջողությունների գնահատման նման գործիքը օգնում է ինքնակատարելագործվել, ինքնուրույն մոտիվացնել և դասակարգել սեփական արդյունքները:

## **12. Ֆիտնես տեխնոլոգիաներ (պարային վարժություններ և ռիթմիկա):**

Ֆիզիկական կրթության, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման, երեխաների և դեռահասաների առողջացման, զարգացման և դաստիարակության համար ֆիտնես-տեխնոլոգիաների գրագետ և նպատակային ներդրումը ներկայումս ուսումնական պլանների, ծրագրերի արդիականացման հիմնական և արդիական խնդիրներից մեկն է: Ֆիզկուլտուրայի դասի վառ պահերն են երաժշտության ներքո վարժությունները, ռիթմիկայի ու պարերի տարրերը:

Պարապմունքների ընթացքում երաժշտական նվագակցությամբ կարելի է փոխել վարժությունների տեմպը և բարձրացնել դրանց ինտենսիվությունը: Պարային ռիթմիկ մարմնամարզությունը, աերոբիկայի տարբեր տեսակները, ռիթմիկայի տարրերն արտացոլվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի այս կամ այն ուղղվածության մեջ. թեթև ատլետիկ, մարմնամարզական, խաղային և այլն: Դրանք նպաստում են դասի նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ մասերում օգտագործվող միջոցների բազմազանությանը:

Ինչպես ցույց է տալիս պրակտիկան, ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին ֆիտնես տեխնոլոգիաների ներդրումը դրական մոտիվացիա է առաջացնում դասի համար, մեծ հետաքրքրություն և նրանով մեծ մասի մոտ զբաղվելու ցանկություն: Այսպիսով, կարելի է եզրակացնել, որ ֆիթնես-տեխնոլոգիաները նպաստում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի փոփոխությանը, նպաստում են աշակերտների առողջության պահպանմանը և ամրապնդմանը, ֆիզիկական ակտիվության մակարդակի բարձրացմանը: Դրանք բավականին արդյունավետ միջոցներ են:

### **13. Առողջարար շնչառական տեխնոլոգիաներ (Ա. Ստրելնիկովայի շնչառական մարմնամարզություն):**

Այսօր զգալիորեն ավելացել է առողջական վիճակի տարբեր շեղումներով տառապող դպրոցականների թիվը: Շատ երեխաներ ունենում են ֆիզիկական և մտավոր զարգացման խնդիրներ, վարակիչ և վիրուսային հիվանդություններ և այլն: Հետևաբար, դժվարություններ է առաջանում գիտելիքների յուրացման հարցում: Երեխաների առողջության կանխարգելման և ամրապնդման միջոցներից մեկը շնչառական մարմնամարզությունն է դպրոցականների համար:

Շնչառական մարմնամարզությունը վարժությունների համակարգ է, որն ուղղված է օրգանիզմի առողջացմանը: Երեխաների համար, հատկապես փոքր, այս հիմքի վրա ստեղծվել են հատուկ համալիրներ, որոնք բաղկացած են պարզ վարժություններից: Դպրոցականների հետ շնչառական մարմնամարզության անցկացման նպատակը, առաջին հերթին, նրանց առողջության ամրապնդումն է: Նման մարմնամարզության նշանակությունը ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման համար մեծ է, քանի որ՝

-շնչառական վարժություններ օգնում են հազեցնել թթվածնով երեխայի օրգանիզմի յուրաքանչյուր բջիջ:

-վարժությունները սովորեցնում են երեխաներին կառավարել իրենց շնչառությունը, ինչն էլ իր հերթին ձևավորում է ինքն իրեն կառավարելու ունակություն:

-ճիշտ շնչառությունը բարելավում է երեխայի գլխուղեղի, սրտի և նյարդային համակարգի, օրգանիզմի շնչառական և մարսողական համակարգի աշխատանքը, ամրապնդում է ընդհանուր առողջական վիճակը:

-շնչառական մարմնամարզությունը շնչառական օրգանների հիվանդությունների գերազանց կանխարգելում է:

Շնչառական մարմնամարզությունը օգտակար կլինի առաջին հերթին դպրոցականներին, ովքեր հաճախ են հիվանդում, բրոնխիտ և բրոնխիալ ասթմա ունեն: Շնչառական օրգանների հիվանդություններով տառապող երեխաների մոտ շնչառական վարժությունների կատարումը զգալիորեն հեշտացնում է հիվանդությունը, կրճատում դրա տևողությունը և նվազեցնում բարդությունների զարգացման

հնարավորությունը: Այս դեպքում, շնչառական մարմնամարզությունը լրացում է ավանդական բուժմանը (բժշկական և ֆիզիոթերապևտիկ):

Շնչառական մարմնամարզության ճիշտ ընտրված համալիրը կօգնի զարգացնել երեխայի դեռևս անկատար շնչառական համակարգը և ամրապնդել իր մարմնի պաշտպանությունը:



## ԵՋՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ժամանակակից ֆիզկուլտուրայի դասերը պետք է լինեն հետաքրքիր և խթանող, առողջ ապրելակերպի նկատմամբ հետաքրքրություն առաջացնող: Համաձայնեք, որ սովորողները շատ ավելի հետաքրքիր կկատարեն ռիթմիկ երաժշտության ներքո որևէ ֆիթնես վարժություն, քան գնահատականի համար ձանձրալի կքանիստեր: Մոտեցումը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի նկատմամբ այսօր պետք է լինի նորարարական: Առավել ևս, որ ֆիզկուլտուրայի դասերի ժամանակ ժամանակակից տարրերի ներդրման փորձերի արդյունքները ցույց են տալիս դրական դինամիկա: Նշված բոլոր տեխնոլոգիաները կարելի է միավորել մեկ նպատակով. նպաստել աշակերտի համակողմանի էմոցիոնալ-ֆիզիկական զարգացմանը: Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը ուսումնական գործընթացի պայմաններում նոր մոտեցումներ է ցուցաբերում ոչ միայն պլանավորված կրթական արդյունքների, այլև բովանդակության, մեթոդների, ձևերի և տեխնոլոգիաների ուսուցման հարցում: Ֆիզիկական դաստիարակության մեջ նորարարական տեխնոլոգիաների օգտագործումը նախևառաջ ստեղծագործական մոտեցում է մանկավարժական գործընթացի նկատմամբ՝ նպատակ ունենալով բարձրացնել հետաքրքրությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հանդեպ: Սա է այն հիմնական նպատակը, որին մենք ձգտում ենք՝ կապված առողջության պահպանման համար ուսուցման գործընթացի մակարդակի բարձրացման խնդրի հետ:

Եթե ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը փորձի հետաքրքրացնել դասերն, ապա մենք կկարողանանք տեսնել, որ դպրոցականների վերաբերմունքը ֆիզկուլտուրայի հանդեպ չափազանց դրական կլինի: Իսկ դա արդեն կհանգեցնի նրան, որ երիտասարդ սերունդն ավելի առողջ ու ուժեղ կլինի ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ էմոցիոնալ առումով:

Շրջապատող աշխարհը չի կանգնում տեղում: Ժամանակակից զարգացման պայմաններում բոլոր ոլորտներում պահանջվում է անընդհատ առաջ շարժվել: Այլ կերպ ասած, բոլոր ոլորտներում պահանջում են նորարարական և ժամանակակից մոտեցումներ: Բացառություն չէ նաև մարզաառողջարարական ոլորտը, որը սերտորեն կապված է երկրի համընդհանուր զարգացման հետ:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ստեփանյան Ա.Գ. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման արդիականացման մասին// «Մանկավարժական միտք», N 1-2, Երևան, 2011, էջ 119-124
2. Ստեփանյան Ա.Գ. Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառման ուղիները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման գործընթացում// Հանրապետական XXXVI գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2009, էջ 332-338
3. Քեչիշյան Ռ. Ն. Բինար դասը՝ որպես ֆիզիկական կուլտուրայի և ռուսաց լեզվի ինտեգրման ձև // Գիտնականների Եվրասիական միություն. սերիա `Մանկավարժական, հոգեբանական և փիլիսոփայական գիտություններ // Լոգիկա+, Ամսելյան Գիտական ամսագիր No 7 (88)/2021 Հատոր 1, Սանկտ Պետերբուրգ, էջ 4-6
4. Асмолов А.Г. Чтение в составе универсальный учебных действий / Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Пособие для учителя под ред. А.Г. Асмолов. – М.: Просвещение, 2010.
5. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. - Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998г.
7. Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999.
8. Чайцев В.Г., Пронина Ч.В. Новые технологии ФВ школьников. Практическое пособие. - М., 2007 г. [Учебное пособие]