

Վերապատրաստող կազմակերպություն
**ՀՀԿԳՄՍ «ՄարտունուՆ Տ.Աբրահամյանի անվան ավագ ենթակա
ուսուցիչների վերապատրաստում»**

Ավարտական հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացումը
համագործակցային ուսուցում մեթոդով

Անցկացման վայրը՝ Մարտունի

Աշխատանքի ղեկավար՝ Բեյբության Հասմիկ

Ուսուցիչ՝ Ժուլիետա Պողոսյան

Դպրոց՝ Ձորագյուղի հիմնական դպրոց

Մարտունի 2022

Բովանդակություն

<u>Ներածություն.....</u>	<u>3</u>
<u>Գրական ակնարկ.....</u>	<u>6</u>
<u>Փորձարարական մաս.....</u>	<u>8</u>
<u> 3.1 Խմբի նկարագիր.....</u>	<u>9</u>
<u> 3.2 Փորձարարական դաս 1.....</u>	<u>10</u>
<u> 3.3 Փորձարարական դաս 2.....</u>	<u>10</u>
<u>Վերլուծություն.....</u>	<u>11</u>
<u>Գրականության գանկ.....</u>	<u>11</u>
<u>Հավելվածներ.....</u>	<u>12</u>
<u>Դասալյան 1.....</u>	<u>12</u>
<u>Դասալյան 2.....</u>	<u>14</u>

ՆԵՐԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս: Մշակույթի այս ճյուղը գիտելիքի ու արժեքների ամբողջությունն է, որն ստեղծվում և օգտագործվում է հասարակության կողմից: Ֆիզկուլտուրան նպատակ ունի ամրապնդել մարդկանց առողջությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է անհատի մոտ ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորում, այսինքն՝ մարդու ողջ կենսաբանական և հոգևոր ներուժն օգտագործելու ընդհանուր տեսանկյունից:

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Մասսայական ֆիզիկական կուլտուրան վերաբերում է մարդու ֆիզիկական դաստիարակության և հինքնակրթական գործունեությանը, որն ուղղված է օրգանիզմի ընդհանուր ֆիզիկական զարգացմանն ու առողջացմանը, շարժողական հնարավորությունների կատարելագործմանը, մարմնակառուցվածքի բարելավմանը:

Պետք է տարբերել « ֆիզկուլտուրային կրթություն» «ֆիզիկական կրթությունից»..

Ֆիզկուլտուրային կրթությունը մասնագիտացված պարապմունքներ են հատուկ ուսումնական հաստատություններում

Ֆիզիկական կրթությունը ֆիզիկական դաստիարակության նախնական էտապն է.

Ֆիզիկական դաստիարակությունը մտավոր, բարոյական, գեղագիտական և աշխատանքային դաստիարակությունների հետ ապահովում է անձի բազմակողմանի զարգացումը: Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը առողջացնող, զարգացնող, կրթող և դաստիարակող խնդիրների լուծման մեջ է: Ֆիզիկական դաստիարակության զարգացման խնդիրներն են.

1.Առողջության ամրապնդում

2.Մարմնի ներդաշնակ զարգացումը և օրգանիզմի Ֆիզիոլոգիական գործառույթները

3.Ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմանի զարգացում

4.Աշխատունակության բարձր մակարդակի ապահովում

5.Սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում

6.Ֆիզկուլտուրայի սպորտի ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում

Առողջ ապրելակերպի կանոնների տիրապետում

- 1.Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում
- 2.Բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում
- 3.Նշված խնդիրները / կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/, իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

- 1.Պետք է պահպանել առողջ ապրելակերպի կանոնները
- 2.Օրվա ռեժիմ
- 3.Ճիշտ կոփվել, կատարել անձնական հիգիենայի պահանջները
- 4.Տեղեկություններ ստանա օլիմպիական հայ չեմպիոնների մասին

- 5.Ճանութանան և սովորեն մարմնամարզական, աթլետիկ նոր վարժություններ, շարժախաղեր
6. Կարողանան պահպանել շարժախաղերի կանոնները

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում պետք է կարողանա՝

1. Կազմել և կատարել առավելագույն մարմնամարզության և ֆիզկուլտ դադարի վարժություններ
2. Կատարել ճիշտ շարափոխում ` միասյուն շարքից անցնել երկսյուն, եռասյուն և քառասյուն շարքի
3. Դասի սկզբում պետք է կարողանան զեկուցել
4. Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ
5. Պահպանեն հիգիենիկ կանոնները

Գրական ակնարկ

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. Ի՞նչ սովորեցնել “կրթության բովանդակությունը”, ինչի՞ համար սովորեցնել “կրթության նպատակները”, ինչպե՞ս սովորեցնել “ուսուցման մեթոդները”:

Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է՝ նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Մինևույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովվում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացում: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը: Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

Սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ի՞նչ է անում և ի՞նչու

Սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ի՞նչ է իրենից ակնկալվում

Սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է

Սովորողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդներ նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Համագործակցային հենակետային խմբերը կայուն անդամներով երկարաժամկետ, տարասեռ խմբեր են, որոնց աշխատանքը տևում է ողջ դասընթացի կամ ծրագրի շրջանակներում: Այս խմբի անդամները աջակցում, օգնում և խրախուսում են՝ նպաստելով առաջադրանքի կատարմանը և գիտելիքների ձեռքբերմանը: Այն ներառում է բացակա ընկերներին աջակցելը, անցած նյութը բացատրելը, տևային հանձնարարությունները կատարելու հարցը ում օգնելը և այլն: Դրանք մշտական են և ապահովում են երկարաժամկետ, հոգատար, գործընկերային հարաբերություններ: Խմբերը անց են կացնում պաշտոնական հանդիպումներ յուրաքանչյուր անդամի ակադեմիական առաջընթացը քննարկելու, միմյանց աջակցություն և օգնություն տրամադրելու համար, ինչպես նաև համոզելու, որ յուրաքանչյուր անդամ կատարում է հանձնարարությունները և ունի բավարար առաջընթաց ակադեմիական ծրագրի շրջանակներում: Ոչ պաշտոնապես անդամները համագործակցում են ամեն օր՝ դասերի ընթացքում և դասամիջոցներին, քննարկում են հանձնարարությունները և օգնում միմյանց՝ կատարել տևային աշխատանքները: Հենակետային խմբերն ունեն անձնական պատասխանատվություն՝ լսել և սատարել խմբի անդամներին, երբ վերջինս ունի անձնական բնույթի խնդիրներ, որքան մեծ է դասարանը կամ դպրոցը և բարդ ու դժվարին առարկան, այնքան ավելի կարևոր է հենակետային խմբեր ունենալը: Համագործակցային ուսուցման ընթացքում խմբի յուրաքանչյուր անդամ, կամ ամբողջ դասարանն ակտիվորեն ներգրավված են ուսուցման մեջ, իսկ նոր գիտելիքը մշակվում և յուրացվում է աշակերտների միջոցով:

Համագործակցային ուսուցման կազմակերպում

Համագործակցային ուսուցման ընթացքում խմբի յուրաքանչյուր անդամ կամ ամբողջ դասարանն ակտիվորեն ներգրաված են ուսուցման մեջ, իսկ նոր գիտելիքը մշակվում յուրացվում է աշակերտների միջոցով: Համագործակցային ուսուցումն ստեղծում է ինքնաճանաչման ավելի բարձր մակարդակ, քան կարող է ապահովել մրցակցային կամ անհատական ուսուցման եղանակները: Համագործակցային ուսուցման իրավիճակներում անհատները միտված են փոխներգործելու, նպաստելու միմյանց հաջողությանը ձևավորելու հետաքրքրությունների լայն շրջանակ և կազմելու միմյանց կարողությունների մասին իրական պատկերացումներ:

Համագործակցային ուսուցման տեխնոլոգիա

Անձի զարգացում և անհատի ձևավորում
Հոգեբանական և ֆիզիկական առողջության ապահովում
Սթրեսի հաղթահարում
Առողջ փոխհարաբերությունների դրսևորում

Համագործակցային ուսուցման տարրերը

Դրական փոխկապվածության ապահովում
Դեմ առ դեմ փոխազդեցություն
Անհատական հաշվետվություն և պատասխանատվություն
Միջազգային կամ փոքր խմբերով աշխատանքի հմտությունների կատարում
Խմբային գործընթացի մշակում
Փոխներգործուն կամ ինտերակտիվ առաջադրանքի կատարում

Համագործակցային տեխնոլոգիայի մեթոդներն ու հնարները

Թիմային առաջադիմություն
Խճանկար
Խմբային հետազոտություն
Այս մեթոդի կիրառման հիմնական քայլերն են
Առաջադրանքի սահմանում
Տեղեկությունների որոնման տարատեսակ ռազմավարությունները
Տվյալներ և տեղեկատվություններ ստանալու մատչելիությունը
Տեղեկությունների օգտագործում և խնդիրների լուծումը
Սինթեզ

Գնահատում

Դասավանդող ուսուցիչը դասերին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարզագործիքների ընտրությունը, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցները: Յետևաբար պետք է իմանա այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ

Դասերի և պարապմունքների անցկացման տեղի անվտյժ նախապատրաստումը (առանց ներքնակների օգտագործման մարմնամարզական վարժությունների կատարումը անսարք գործիքների վրա

Առանց նախավարժանք վարժությունների կատարումը

Չյուրացված վարժությունների կատարումը առանց ուսուցչի օգնության

Ուսուցչի կողմից տրված ցուցումները չկատարելը և կարգապահական խախտումները խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն

Սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում իրենց պարտականություններին և վարքի կանոններին

Իմ հետազոտական աշխատանքը իրականացնելու համար ես ընտրել եմ **բասկետբոլ** խաղը, որը կօգնի բարձրացնել աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածությունը, ինչպես նաև կօգնի աշակերտներին համագործակցել խմբերում` օգնելու միմյանց, լինել ավելի պատասխանատու, ընկերասեր, համագործակցող, ինչպես նաև սիրել ֆիզկուլտուրա առարկան:

Փորձարարական մաս

Խմբի նկարագրի

Ես իմ հետազոտական աշխատանքը անցկացրել եմ Գեղարքունիքի մարզի Ձորագյուղի Յ. Ղազարյանի անվան հիմնական դպրոցի 5-րդ դասարանում: Այս դասարանում սովորում են 31 աշակերտ՝ 15 աղջիկ, 16 տղա: Դասարանն ունի բավականին բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն, գրեթե բոլորը ակտիվ են, պասիվ են ընդամենը 8 աշակերտ: Ամեն մի դասաժամ վերածվում է տոնի, երբ աշակերտները իմանում են, որ պետք է բասկետբոլ խաղան, այն էլ մրցեն միմյանց հետ: Անցկացրել եմ երկու հետազոտական դասեր, որոնց ընթացքում փորձարկվել է խմբային մեթոդը, պարզաբանելու համար, թե որքան նպատակային կլինի այդ մեթոդը բասկետբոլի դասի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, այնպես էլ բարձրացնել աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Դասերի պլաններում դրբած էին հետևյալ նպատակներն ու խնդիրներն՝

Գնդակի վարումը ճիշտ քայլերով

Գնդակի փոխանցում ընկեր_ թիմակիցներին

Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ

Յարձակողական հարվածի ուսուցում

Երկու ձեռքով փոխանցում և նետում

Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացումը

Ամրապնդել բասկետբոլի հնարքներն ու գնդակի համակցումները:

Բոլոր դասաժամերին ուշադրություն է դարձվել վարժությունների ճիշտ կատարմանը և սխալների ուղղմանը: սովորողները պատրաստակամ էին և ոգևորված մասնակցում էին դասերին: Սկզբում կային պասիվ 7-8 աշակերտներ, սակայն արդեն երկրորդ դասաժամին ոգևորվեցին և իրենց հնարավորությունների չափով ընդգրկվեցին դասապրոցեսին: Աշակերտները սովորեցին բասկետբոլ խաղի կանոնները, կիրառեցին իրենց խաղի ընթացքում: Սկզբում դա դրսևորվեց պարզեցված կանոններով խաղերի ժամանակ, այնուհետև ավելի բարդեցվեցին խաղի կանոնները:

Փորձարարական դաս _ 1

1_ին դասաժամի դասի խնդիրներն էին`

Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ

Կատարել գնդակի բազմակի փոխանցում

Սովորողներին բաժանեցի երկու խմբի: Առաջին խումբը վարժությունն կատարում էր անհատական, իսկ երկրորդ խումբը աշխատում էր զույգերով: Այնուհետև վարժությունները փոխանակվեցին::Վարժությունների կատարման ամբողջ ընթացքում կատարվում էր սխալների ուղղում և ճիշտ ցուցադրում: Դասի հիմնական մասի երկրորդ հատվածում` ըստ դասի պլանի, սովորողները կատարեցին գնդակի փոխանցում և նետում զամբյուղի մեջ: Փոխանցումները ամրապնդվեցին խաղով:Խաղը տրվեց պարզեցված կանոններով, ուշադրություն դարձվեց փոխանցումների ճիշտ կատարմանը: Աշակերտներին վարժությունները ծանոթ էին, սակայն կատարման ընթացքում մի փոքր դժվարանում էին: Բայց դա չխանգարեց աշակերտներին մեծ հետաքրքրությամբ և ոգևորությամբ կատարել վարժությունները:

3.3 փորձարարական դաս_2

2_րդ դասաժամի խնդիրներն էին`

Գնդակի փոխանցումների կատարելագործում

Գնդակի ճիշտ վարում և փոխանցում

Փիզիկական ներդաշնակ զարգացում

Գնդակի փոխանցում զույգերով

3_4 քայլ վազքից գնդակի նետում զամբյուղի մեջ

Երկու ոտքով հրումով և գնդակի ճիշտ նետում զամբյուղի մեջ

Խաղի կանոնների ճիշտ պահպանում` (թույլ չտալ հակառակորդին գնդակը գցել սեփական զամբյուղի մեջ):

Այնուհետև դասարանը բաժանվեց 2 խմբի և անցկացվեց խաղային դաս, խաղային մեթոդով, դասի նպատակն էր` ամրապնդել բասկետբոլի հնարքները և գնդակի համակցումները: 2_րդ դասաժամին դրվեց խաղային դաս` պարզաբանելու կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը:

Վերլուծություն

Յիմնվելով հետազոտության արդյունքների վրա՝ կարելի է փաստել, որ աշակերտների ֆիզիկական առանձնահատուկ կարողությունների բացահայտման համար կարևոր դեր ունի ուսուցչի կողմից ճիշտ մեթոդի ընտրությունը: Ինչպես ցույց տվեցին հետազոտության արդյունքները, որպեսզի աշակերտները ունենան մնայուն գիտելիքներ, պետք է ուսուցանվող նյութը կրկնելու, ամրապնդելու, կիրառելու, կապակցելու հնարաորություններ ընձեռնվեն: Ընդ որում դա պետք է արվի կանոնավոր և շարունակական ձևով: Դրա համար շատ կարևոր է սովորողների մեջ բացահայտել նրանց ֆիզիկական ընդունակությունները: Այն միշտ չէ, որ նկատվում և բացահայտվում է ուսուցիչների կողմից:

Ուսուցման մեթոդները ուսուցման էությունից բխող այն միջոցներն են, գործունեության ձևերն ու եղանակները, որոնցով իրականացվում է ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունը՝ ուղղված ուսումնառությանն նպատակադրված արդյունքին: Հետազոտական աշխատանքում կիրառված մեթոդով աշխատելուց կային թերություններ, դրանք շտկելի են համատեղ քրտնաջան աշխատանքի արդյունքում:

5. Գրականության ցանկ

Ասատրյան Վ. Ա. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման նոր մեթոդի կիրառումը հանրակրթական դպրոցում / ՖԿՅԴԻ_ 2006:

Ավանեսով Է. Յու. Դպրոցականների շարժողական պատրաստվածության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան՝ « Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա»:

Բաբասյան Մ. Ա. Շարքերը և շարային վարժությունները ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներում, Երևան 1981:

Հանրակրթական դպրոցի « ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչի և ծրագրի լրամշակված տարբերակ 1_9 _րդ դասարանների Երևան 2012

Ասատրյան Վ.Ա. Բասկետբոլ մարզաձևի հիմքով դպրոցականների սպորտային դաստիարակության նախադրյալները. Մաս Ա: ՖԿՅԴԻ_ 2012

Հավելված

Դասի պլան 1

Դասի թեման՝ **ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԽ ուՆՈՒՆԳՈՒՄ**

Առարկան՝ ֆիզկուլտուրա

Դասարան՝ 5_րդ դասարան

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները՝

Կարողանալ կատարել գնդակի ճիշտ վարում և փոխանցում

Կարողանալ գնդակը զցել զամբյուղը.

Ասիրաժեշտ գույք՝ սուլիչ, բասկետբոլի գնդակ

Դասի տևողությունը՝ 45 րոպե

Ի մասերը և տևողությունը	Ի բովանդակություն	Ողական և կազմակերպչական ցուցումներ
մ մաս՝	ուժ, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք, շարափոխում:	Աել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները, շարափոխումը ճիշտ կատարել
րոպե		

<p>բ մաս՝</p>	<p>Աղակի վարում 2 աշակերտ կկատարեն 6 աշակերտ կկատարեն զույգերով Աղակի նետում զամբյուղի մեջ Աղակի փոխանցում և նետում Փոխանցումներն ամրապնդել խաղով</p>	<p>ողջ ընթացքում կատարվում է սխալների ուղղում և ճիշտ ձևի ցուցադրում: Ուշադրություն դարձնել փոխանցումների և նետումների ճիշտ կատարմանը:</p>
<p>րոպե</p>		
<p>բ մաս 5 րոպե</p>	<p>ոք ,քայլք, շնչառական վարժություն, թուլացնող և հանգստացնող վարժություն, դասի ամփոփում և գնահատում:</p>	<p>տրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:</p>

Դասի պլան 2.

Դասի թեման՝ Խաղային դաս խմբային մեթոդով

Առարկան՝ ֆիզկուլտուրա

Դասարան՝ 5_րդ

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները՝

Ամրապնդել բասկետբոլ խաղի հնարքները և գնդակի հրումներն, փոխանցումները, նետումները:

Անհրաժեշտ գույք՝ սուլիչ, բասկետբոլի գնդակ

Դասի տևողությունը՝ 45 րոպե

ի մասերը և տևողությունը	ի բովանդակությունը	ողական և կազմակերպչական ցուցումներ
մ մաս 10 րոպե	ում, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում, դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, շարափոխումներ, կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:	նել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները, շարափոխումը ճիշտ կատարել:
ր մաս 30 րոպե	ափոխվել և հետո կազմել զույգեր և պատրաստվել թիմերով խաղի. ն թիմ ր թիմ	կերտներին բաժանել երկու խմբի: Խաղը սկսվում է, թիմերը խաղում են, հաղթող թիմը ստանում է 1 միավոր, պարտվողը՝ 0:

<p>ի մաս 5 բովանդակությունները, քայլեր, շնչառական վարժություններ, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ, դասի ամփոփում և գնահատում</p>	<p>սիրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարման</p>