

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՇԻՐԱԿԻ Մ.ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ «Սովորողների մեջ ինքնուրույնություն, նախաձեռնություն և ստեղծագործական ունակությունների զարգացումը ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման ընթացքում խաղային և մրցակցային մեթոդների միջոցով »

Վերապատրաստվող ուսուցիչ՝ _____ Սուսաննա Վոլոդյայի Պետրոսյան
Ստորագրություն անուն, ազգանուն, հայրանուն

Ղեկավար՝ _____ Սիմոնյան Ասյա, մ.գ.թ.
Ստորագրություն անուն, ազգանուն, գիտ. կոչում, աստիճան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ	5
1.1. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նշանակությունը դպրոցական տարիքի երեխաների համար	5
1.2. Ֆիզիկական վարժուժանությանը և ֆիզիկական սովորույթների առողջությանը և սրտապայման, մտավոր եւ ֆիզիկական աշխատանքային վրա.....	7
1.3 Շարժախաղերը եւ դրանց ազդեցությունը դպրոցականների ինքնուրույնության և նախաձեռնողականության ձևավորման վրա	10
ԳԼՈՒԽ 2. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՄՈՏ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆՈՒԹՅՈՒՆ, ՆԱԽԱԶԵՌՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՏՂԾԱԳՈՐԾԱԿԱՆ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳՑՈՒՄԸ ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ	14
2.1 Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումն և նպատակը և խնդիրները հանրակրթական դպրոցում	14
2.2 Ֆուտբոլ մարզախաղից դասի կազմակերպումը և անցկացումը խաղային և մրցակցական մեթոդների կիրառությամբ.....	19
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	21
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	22

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականությունը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպատակաուղղված է անձի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը, ֆիզիկական կատարելագործմանը և կենցաղում առողջ ապրելակերպի հաստատմանը:

Դպրոցականների շրջանում զգալի տոկոս են կազմում կիրառական շարժողական կարողությունների և հմտությունների տիրապետման, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների ոչ բավարար մակարդակ, կեցվածքի տարբեր շեղումներ, օրգանիզմի նորմալ աճի և զարգացման խանգարումներ ունեցող դպրոցականները:

Ստեղծված պայմաններում անհրաժեշտություն է առաջանում պարբերաբար կատարել ուսումնասիրություններ, բացահայտելու համար աճող սերնդի վերաբերմունքը Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նկատմամբ, միաժամանակ փնտրելու նոր ուղիներ ավագ դպրոցական տարիքի աշակերտներին ներգրավելու ֆիզկուլտուրային և սպորտային շարժման մեջ, որը կապված է առողջ սերունդ ունենալու պահանջմունքի հետ:

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ):

Կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Նպատակը: Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է պարզել, թե խաղային և մրցակցային մեթոդների կիրառմամբ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդումն ինչպես է անդրադառնում սովորողների ստեղծագործական ունակությունների, ինքնուրույնության զարգացման վրա:

Աշխատանքի առջև դրված նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ **խնդիրները՝**

1. Բնութագրել աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդները «Ֆիզիկական կուլրուրա» առարկայի դասերի դասավանդման գործընթացում:
2. Պարզել աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդների կիրառման առանձնահատկությունները դասի տարբեր մասերում:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ

1.1. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նշանակությունը դպրոցական տարիքի երեխաների համար

Հանրակրթական դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանն ու առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական – կիրառական նշանակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, առաջին օգնություն

ցուցաբերելու կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնելու հատկություններ:

Հաշվի առնելով տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում դպրոցահասակ երեխաների սակավաշարժությունը, բակային խաղերում նրանց ներգրավվածության ցածր աստիճանը, ինչպես նաև այդ տարիքի երեխաների սպորտով զբաղվելու հանդեպ հետաքրքրվածության ցածր մակարդակը՝ ենթադրվում է, որ հատկապես միջին և ավագ դպրոցականների շարժողական ակտիվության պակասի լրացման անհրաժեշտություն կա: Իսկ այդ բացը պետք է լրացվի առավելապես դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի միջոցով: Սակայն դպրոցահասակ երեխաների շրջանում արձանագրված վատթարացող շարժողական պատրաստականության արդյունքների հիմնական պատճառը հավանաբար կապված է այդ դասերի բովանդակային ու կազմակերպական կողմերի հետ: Ուստի այս ամենը մատնանշում է միջին և ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպել նոր, առավել արդյունավետ, գիտականորեն հիմնավորված տեխնոլոգիայով (մեթոդիկայով), որն էլ ավելի հետաքրքիր կդարձնի դասի բովանդակությունը:

Վարժությունների ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանն ու կատարելագործմանը:

Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացն արագացնելու նպատակով:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողների հետաքրքրությունները հաշվի առնելու մեթոդոլոգիական հիմքերն են՝ մարզական ուղղվածության (սպորտայնացված) ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը, որոնք ապահովում են յուրաքանչյուր դպրոցականի համար մարզական կուլտուրայի յուրացումը համապատասխան երեխայի

հնարավորությունների, կարողությունների և անձնային կողմնորոշման, սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակում պարտադիր է մարզական տեխնոլոգիաների և առողջարարական մարզումների կազմակերպումը, դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի սպորտայնացման գործընթացում տեղի է ունենում սովորողների խմբավորումն ուսումնամարզական խմբերում՝ միննույն հետաքրքրություններով, պահանջումներով, հավակնություններով, ֆիզիկական պատրաստականությամբ, տիպաբանական առանձնահատկություններով և կենսաբանական հասունության աստիճանով, դպրոցահասակ երեխաներին այդ թվում ուսումնամարզական պարապմունքներում ընդգրկվելու համար արդյունավետ նախադրյալներ է ստեղծում, ինչը մեծ հնարավորություն է ընձեռում մարզական կողմնորոշման ու ընտրության համար, նպատակաուղղված է մարզական պարապմունքների հանդեպ դրդապատճառների և հետաքրքրության ձևավորմանը:

1.2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՄՐԱՊՆԴՄԱՆ, ՄՏԱՎՈՐ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի գլխավոր խնդիրն է՝ սովորողների ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացման ապահովումը և առողջության ամրապնդումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին անհրաժեշտ է սեր և հետաքրքրություն առաջացնել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ, հասնել այն բանին, որ դրանց մասնակցությունը նրանց համար դառնա իմաստավորված և նպատակաուղղված, իսկ հետագայում նաև՝ պահանջումք:

Այս ենթաթեման պարզաբանելիս անհրաժեշտ է սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների օրգանիզմի վրա ունեցող դրական, առողջարարական նշանակության մասին:

Զրույցի միջոցով, մատչելի ձևով, օրինակներով պետք է պատմել, թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդկանց օրգանիզմի վրա:

Ակնհայտ է, որ շարժումը և առաջին հերթին ֆիզիկական վարժություններն անհրաժեշտ են օրգանիզմի բոլոր համակարգերի զարգացման համար:

Ապացուցված է, որ ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր և սիստեմատիկ զբաղվողներն ունեն ֆիզիկական զարգացման ավելի լավ ցուցանիշներ, քան ֆիզիկական վարժություններով չզբաղվող երեխաները: Այսպես՝ ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվողների մարմնի հասակը բարձր է 5-10սմ-ով, կրծքավանդակի շրջագիծը մեծ է 4-7 սմ-ով, դաստակի ուժը՝ 8-15 կգ-ով և այլն:

Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը, հատկապես սրտի աշխատանքը, որն ապահովում է արյան ավելի լայն շրջանառություն, մեծացնում է կրծքավանդակի շարժունակությունը և դրանով իսկ բարձրացնում թոքերի կենսական տարողությունը:

Առանց շարժման չի կարող լինել նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում:

Ապացուցված է նաև, որ մկանային գործունեության սահմանափակումը նպաստում է օրգանիզմի ճարպակալմանը, մարսողության խախտմանը, կարճատեսությանը, սրտանոթային ու շնչառական համակարգերի հիվանդությունների աճին և օրգանիզմի դիմադրողականության անկմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և ֆիզիկական վարժություններով պարապելը դրական ազդեցություն են ունենում սովորողների ֆիզիկական, մտավոր, բարոյական և գեղագիտական դաստիարակության վրա:

Այսինքն, Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողները ձեռք են բերում բավարար ֆիզիկական զարգացում, նրանց մեջ մշակվում են անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, շարժումների համաձայնեցում և այլն: Բացի այդ, ձևավորվում են ինքնավստահության, համարձակության, կարգապահության, կամքի ուժի, փոխօգնության և համագործակցության հմտություններ:

Նրանք պետք է իմանան, որ ֆիզիկական վարժություններն օրգանիզմի վրա ունենում են զարգացնող, կատարելագործող, վերափոխող ներգործություն:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապելը, այսինքն՝ ֆիզիկական բեռնվածությունը մարզում է օրգանիզմը, բարելավում օրգանիզմի հիմնական համակարգերի (սիրտ-անոթային, շնչառական և այլն), նյութափոխանակության, շարժողական ապարատի գործունեությունը, բարձրացնում օրգանիզմի դիմադրողականությունը, կրճատում հիվանդությունների քանակը:

Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքները նպաստում են վերացնելու կեցվածքի շեղումները, ողնաշարի ծովածությունը, կանխում են հարթաթաթությունը:

Բացի այդ, ֆիզիկական վարժությունները լավացնում են սովորողների հոգեկան վիճակը, արտաքին տեսքը, տրամադրությունը:

Վերջին ժամանակներում կատարված հետազոտությունները վկայում են այն մասին, որ ներկա ժամանակաշրջանում աճում է կեցվածքի հենաշարժիչ ապարատի շեղումներ ունեցող սովորողների թիվը: Հետևաբար ժամանակի հրամայականն է՝ սովորողներին գիտելիքներ հաղորդել ճիշտ կեցվածքի վերաբերյալ, այդ հարցում ֆիզիկական վարժությունների ունեցած նշանակության մասին:

Կեցվածքը բնածին չի լինում. այն ձևավորվում է երեխայի աճի և զարգացման ընթացքում:

Ճիշտ կեցվածք ընդունված է համարել մարմնի սովորական դրությունը ողնաշարի բնական կորություններով, գլխի, իրանի, կրծքավանդակի, ուսերի, թիակների, կոնքի ճիշտ դիրքով:

Կեցվածքի շեղումների պատճառները բազմաթիվ են, օրինակ՝ քայլելիս մեջքը կռացնելը, պայուսակը և այլ ծանրություններ միննույն ձեռքով տանելը, նստարանին սխալ նստելը, բարձր բարձր և այլն: Սովորողները պետք է գիտենան, որ կեցվածքի խախտումները ուղեկցվում են հոգնածությամբ, ընդհանուր ինքնազգացողության վատացմամբ: Այն բացասաբար է ազդում առողջության վրա, պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը:

Հասկանալի է, որ ողնաշարի ծռումները, կրծքավանդակի ձևի փոփոխությունները անբարենպաստ պայմաններ են ստեղծում սրտի և թոքերի աշխատանքի համար:

Կեցվածքը կարելի է բնորոշել որպես արտաքին կերպարանք, բարեկրթության ձև: Գեղեցիկ ճիշտ կեցվածքը մշակվում է հատուկ վարժությունների միջոցով:

Ճիշտ կեցվածք ձևավորելու համար պետք է մարզել այն մկանախմբերը, որոնք մարմինը պահում են ճիշտ դիրքում: Իսկ այսպիսի դիրքը պահպանելու համար հարկավոր է մարզել ամբողջ կմախքի մկանները, հատկապես որովայնի և մեջքի մկանները:

Հետևաբար, իմանալով կեցվածքի շեղումների պատճառները, ոչ միայն պետք է խուսափել դրանցից, այլև կատարել ճիշտ կեցվածքը ձևավորող վարժություններ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, ֆիզիկական վարժություններով պարապելը նպաստում են նաև սովորողների մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Սովորողները պետք է գիտելիքներ ունենան նաև իրենց աշխատունակության վերաբերյալ, որից կախված է ուսումնական գործունեության արդյունավետությունը: Ցածր աշխատունակության դեպքում սովորողը ավելի շատ ժամանակ է ծախսում դասապատրաստման վրա, քիչ է շարժվում, զբոսնում: Աշխատունակության պահպանման և բարձրացման գործում զգալի դեր է խաղում ֆիզիկական վարժությունների, ֆիզկուլտդադարների պարբերաբար կատարումը, օրգանիզմի կոփումը և մաքուր օդում զբոսանքը:

1.3 Շարժախաղերը եվ դրանց ազդեցությունը դպրոցականների ինքնուրույնության և նախաձեռնողականության ձևավորման վրա

Շարժախաղերը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում նպաստում են դպրոցականների մոտ հետևյալ սահմանաված արժեհամակարգային կառուցակարգերի ձևավորմանը.

Արդարություն և զարգացում.

Շարժախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:

Համակարգեր և մոդելներ.

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

Անհատներ և հարաբերություններ.

Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

Շարժախաղերը որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց առավելապես իրենց կիրառությունն են գտնում ֆիզիկական դաստիարակության գործնական մեթոդների արդյունավետ կիրառման համար, տվյալ դեպքում հարկ է առանձնացնել խաղային և մրցակցական մեթոդները, որտեղ շարժաղերը հանդես են գալիս երկուստեք և մեթոդի և միջոցի դերում:

Ֆիզիկական դաստիարակության խաղային և մրցակցական մեթոդների նկարագրությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդներում շատ մեծ դերակատարում ունեն խաղային մեթոդները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի համակարգում խաղը կիրառվում է կրթական դաստիարակչական և առողջարարական խնդիրների լուծմանը: Խաղային մեթոդի էությունը կայանում է նրանում, որ պարապողների շարժողական գործունեությունը կազմակերպվում խաղի բովանդակության, կանոնների և պայմանների հիման վրա:

Խաղային մեթոդի հիմնական առանձնահատկությունները.

- Շարժողական ընդունակությունների համակողմանի և համալիր մշակման և շարժողական կարողությունների և հմտությունների կատարելագործման

ապահովումը, քանի որ խաղի գործընթացում նրանք դրսևորվում են ոչ թե իզակացված, այլ սերտ համագործակցության մեջ:

- Առանձին շարժողական ընդունակությունների ընտրողական մշակումը, ընտրվում են համապատասխան խաղեր
- Պարապոդների միջև մրցակցության առկայությունը, ինչը պահանջում է նշանակալի ֆիզիկական և այլ հոգեբանական ջանքերի դրսևորում
- Նպատակին հասնելու բազմազան միջոցների լայն ընտրությունը, խաղում գործողությունների իմպրովիզացիոն բնույթը նպաստում է մարդու մոտ ինքնուրույնության, նախաձեռնելու, ստեղծագործելու, նպատակասլացության և այլ արժեքավոր անձնային որակների ձևավորմանը
- Պարապոդների մոտ բարոյական որակների նպատակաուղղված ձևավորումը (փոխօգնություն և համագործակցություն, գիտակցված կազմակերպվածություն, կամք, կոլեկտիվիզմ և այլն), ինչը ապահովվում է հակամարտության պայմաններում խաղի կանոննորին հետևելու միջոցով
- Հուզական գրավչության և բավականության գործոնը, որոնք սովորողների մոտ դաստիարակում են կայուն դրական հետաքրքրվածություն և գործնական մոտիվացիա ֆիզկուլտուրային պարապմունքների նկատմամբ:

Խաղային մեթոդի թերություններից կարելի է համարել նրա սահմանափակ հնարավորությունները նոր տարրերի ուսուցման, ինչպես նաև օրգանիզմի բեռնվածության չափավորման ժամանակ:

Մրցակցական մեթոդը մարզիկի անձնական որակների ձևավորման տեսանկյունից համարվում է առաջատար մեթոդը: Մրցումների ժամանակ արդյունքի ձեռքբերումը կատարվում է մրցակցական պայքարի պայմաններում, ի հաշիվ բարձր հուզական, հոգեբանական և ֆիզիկական լարվածության: Մրցակցական մեթոդի կիրառման համար պարտադիր պայման է հանդիսանում պարապոդների պատաստվածությունը կատարելու այն վարժությունները, որոնցով պետք է մրցվեն:

Մրցակցական մեթոդը թույլ է տալիս.

- Խթանել շարժողական ընդունակությունների առավելագույն դրսևորումը և դուրս բերել նրանց զարգացման մակարդակը

- Որոշել և գնահատել շարժողական ընդունակությունների տիրապետման մակարդակը (որակը)

- Ապահովել առավելագույն ֆիզիկական բեռնվածություն

- Նպաստել կամային որակների դաստիարակմանը

Ֆիզիկական կուլտուրայի պրակտիկայում մրցակցական մեթոդը կարող է կիրառվել որպես ցանկցած ֆիզկուլտուրային սպորտային պարամունքի կազմակերպման տարր, ներառյալ սպորտային պարամունքը և սպորտային մրցումները:

**ԳԼՈՒԽ 2. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՄՈՏ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆՈՒԹՅՈՒՆ,
ՆԱԽԱՁԵՌՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՏՂԾԱԳՈՐԾԱԿԱՆ
ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶԱՐԳՑՈՒՄԸ ՖՈՒՏԲՈԼ
ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ**

**2.1 Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցուման նպատակը և
խնդիրները հանրակրթական դպրոցում**

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում նախատեսված է ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը, և դրան համապատասխան տրված են ֆուտբոլ մարզախաղից սովորողներին ներկայացվող պահանջներ: Այն է, որ սովորողը պետք է գիտելիքներ ունենա ֆուտբոլի կանոնների վերաբերյալ, կարողանա կատարել տեխնիկական հնարքները՝ գնդակին հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբուսիկ շարժումներ, գնդակի խլում և տիրապետի խաղի կանոններին:

Ծրագրում ֆուտբոլ մարզախաղի ուսումնական նյութը տրված են ըստ դասարանների այնպես, որ սովորողները ուսումնառության ընթացքում ձեռք կբերեն չափորոշչային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Ֆուտբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել ճիշտ հարվածել գնդակին ոտքով և գլխով: Գնդակը ճիշտ կասեցնել, վարել, փոխանցել և ընդունել:
- սովորեցնել գնդակը որսալ, հետմղել, շեղել, նետել,
- սովորեցնել խաղի անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները,
- սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլ հիմնական կանոններով,
- մշակել շարժողական ընդունակությունները,
- *նպաստել համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:*

Հանրակրթական դպրոցում ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը իր մեջ ներառում է հետևյալ բաժինները.

- Տեսական պատրաստություն
- Ֆիզիկական պատրաստություն
- Տեխնիկական պատրաստություն
- Տակտիկական պատրաստություն:

1. Տեսական պատրաստությունը, որի միջոցով սովորողները, ծանոթացնում են ֆուտբոլի զարգացման պատմությանը աշխարհում և Հայաստանում, ֆուտբոլի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների մասին, ինչպես նաև զարգանում է նրանց տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, խաղընկերների, մրցակցի գործողությունները տեսադաշտում պահելու ունակությունները և այլն:

2. Ֆիզիկական պատրաստություն. որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ
- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ
- մրցույթային վարժություններ:

3. Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

1) Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վագք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

2) Գնդակի տիրապետման տեխնիկան .

- Գնդակի հարվածներ, կասեցումներ
- Գնդակի վարումներ, խաբբեր
- Գնդակի խլում:

3) Դարպասապահի տեխնիկա.

- Գնդակի որսում, հետմղում, շեղում,
- գնդակի նետումներ,
- Դաշտի խաղ:

4. Տակտիկական պատրաստություն. որն իր մեջ ներառում է .

- 1) Հարձակողական տակտիկա

- Անհատական
- Խմբային
- Թիմային:

2) Պաշտպանության տակտիկա.

- Անհատական
- Խմբային
- Թիմային:

Ֆուտբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարքների) ուսուցումը անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից , այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարքների ուսուցմանը և տակտիկական գործողություններին:

Տարրական դասարաններում ֆուտբոլի տարրերի ուսուցումը իրականացվում է խաղերի ձևով:

Միջին և ավագ դասարաններում ուսուցանվում են ֆուտբոլ մարզախաղի տարրերը (տեխնիկական հնարքները), տակտիկական գործողությունները և խաղի կանոնները:

Գնդակին հարվածը խաղը վարելու հիմնական միջոցն է: Այն կատարվում է ոտքով և գլխով:

Հարված գնդակին ոտքով կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով, ոտնաթաթի դրսը և ներսի մասով, ոտնաձայրով, կրունկով: Հարվածները կատարվում են անշարժ, զլորվող, տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակներին, տեղում, շարժման մեջ, ցատկով, շրջադարձերով և ընկնելով:

Հարված գնդակին գլխով կատարվում է ճակատով կամ ճակատի կողային մասերով:

Գնդակի կասեցումները կատարվում է. ոտքով, իրանով և գլխով:

Ոտքով կասեցումները կատարվում են.

- ներքանով
- ոտնաթաթի ներսի մասով
- ոտնաթաթով
- ազդրով

- ոտնաթմբի ներսի մասով
- ոտնաթմբի դրսի մասով:

Իրանով կասեցումներ կատարվում են

- կրծքով
- որովայնով:

Գլխով կասեցումը կատարվում է ճակատի միջնամասով:

Տուտբոլի գնդակի վարումը կատարվում է ոտնաթմբով, ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, ոտնածայրով, ոտնաթաթի դրսի մասով:

Խաբուսիկ շարժումներ (խաբքեր). դրանք հիմնականում կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Լինում են.

- Խաբք անցումով
- Անցում արտանքով
- Խաբք-հարված գնդակին ոտքով
- Խաբք-հարված գնդակին գլխով
- Խաբք ոտքով՝ գնդակի կասեցում:

Գնդակի խլումը կատարվում է

- գնդակի խլում արտանքով
- գնդակի խլում սահանկումով
- գնդակի խլում ուսը հրելով:

Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են.

- գնդակի որսումը, հետմղումը, շեղումը, գնդակի նետումը:

Տուտբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները յուրացնում են ֆուտբոլի տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները, մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները:

Խոսքային մեթոդներն են՝ զրույցը, պատմումը, բացատրումը, հրահանգը, ցուցումը, վերլուծությունը:

Զննական մեթոդներն են՝ վարժությունների անմիջական ցուցադրումը, նկարների, ուսումնական ֆիլմերի, տեսաֆիլմերի ցուցադրումը, մրցումների դիտումը, գործողությունների ցուցադրումը մակետի վրա և այլն:

Գործնական մեթոդները բաժանվում են 2 խմբի՝

- մեթոդներ, որոնք միտված են տեխնիկայի և տակտիկայի տիրապետմանը
- մեթոդներ, որոնց օգնությամբ մշակվում են սովորողների շարժողական ընդունակությունները:

Առաջին խմբին են դասվում ուսուցման ամբողջական և մասնատված մեթոդները:

Ամբողջական մեթոդը այն է, երբ շարժումը կամ գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Որոշ դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը, որի դեպքում սկզբում ուսուցանվում է շարժման առանձին մասերը, հետագայում միացնելով ամբողջ վարժությունը կամ գործողությունը:

Գործնական մեթոդներից է նաև խաղային, համակցված, մրցույթային և շրջանաձև մեթոդները:

Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների ուսուցումից հետո անհրաժեշտ է աշակերտներին սովորեցնել խաղի կանոնները:

Խաղն անցկացվում է խաղադաշտում, որի չափերը պետք է լինեն՝ երկարությունը 90 մ., իսկ լայնությունը 45 մ.: Խաղադաշտը գծանշվում է՝ միջին գծով բաժանվում է 2 կիսադաշտի, որոնց յուրաքանչյուրի եզրամասում դարպասներն են և տուգանային հրապարակը:

Ֆուտբոլը խաղում են 2 թիմերով, որոնցից յուրաքանչյուրը կազմված է 11 խաղացողներից, որոնցից մեկը դարպասապահն է, իսկ մյուս խաղացողները ունենում են իրենց պարտականությունները՝ պաշտպաններ, կիսապաշտպաններ, հարձակվողներ: Խաղում են երկու խաղակեսով, յուրաքանչյուրը՝ 45 րոպե տևողությամբ: Իսկ խաղամիջյան ընդմիջումը 15 րոպե է: Երկրորդ խաղակեսին

թիմերը փոխվում են կիսադաշտերով: Խաղի գլխավոր նպատակն է գնդակի տարբեր հնարքների օգտագործմամբ գրավել մրցակցի դարպասը:

2.2 Ֆուտբոլ մարզախաղից դասի կազմակերպումը և անցկացումը խաղային և մրցակցական մեթոդների կիրառությամբ

Խաղային և մրցակցական մեթոդների կիրառությունը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ունի լայն նշանակություն և կիրառություն, սակայն ցանկացած մեթոդ արդյունավետ է եթե լիարժեք համապատասխանում է ուսուցման նյութի բովանդակությանը, մեր կարծիքով սովորողների մոտ ինքնուրույնություն, նախաձեռնողականություն և ստեղծագործական ունակություններ զարգացնելու համար հարկավոր է ստեղծել համապատասխան ուսումնական միջավայր: Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի շրջանակներում նման հանարավորություն է ստեղծում ֆուտբոլ մարզախաղը, քանի որ հենց խաղային իրավիճակում աշակերտները սովորում են նախաձեռնել, որոշումներ կայացնել և իվերջո ստեղծագործել ըստ իրավիճակի:

Ստորև ներկայացվում է ֆուտբոլ մարզախաղից դասի անցկացման պլան կոնսպեկտը խաղային և մրցակցական մեթոդների կիրառությամբ:

ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԴԱՍԻ ՊԼԱՆ ԿՈՆՍՊԵԿՏ

Դպրոց N _____ 12-րդ դասարան

Աշակերտների քանակ _____ տղա, _____ աղջիկ

Թեմա – ֆուտբոլ մարզաձևի տեխնիկատակտիկական հնարքներ

Դասի նպատակները/խնդիրները

- Թեմայի ամրապնդումը երկկողմանի խաղի միջոցով

Անցկացման վայրը – մարզադահլիճ

Անհրաժեշտ մարզագույք – գնդակներ

Դասի մասերը և տևողությունը	Ուսումնական նյութի բովանդակություն	Չափավորումը	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
Ներգրավիչ մաս 10 րոպե	Շարում, հաշվարկ, զեկույց, դարձումներ 90,180 աստիճան, շարափոխումներ 1-2, 1-3 շարքի կազմում, քայլք՝ տեսակներ, վազքի տեսակ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: 1 վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով: 2 վազք՝ կրունկները հետ գցելով: 3 վազք՝ ոտնաթաթերը առաջ ձգված: 4 վազք՝ կից քայլերով և հակառակը: 5 վազք՝ մեկ ոտքի հրումով վեր, մյուսի փոխումով: 6 վազք՝ ոտքից – ոտք, եղնիկի քայլք: 7 վազք՝ մեջքով առաջ: 8 վազք՝ արագացումներ	4-5 անգամ	Ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին, վարժությունների կատարման ժամանակ ձեռքերի և ոտքերի համագործակցությանը:
Հիմնական մաս 30 րոպե	Հիմնական խմբային տակտիկական գործողությունների ուսուցում:		Բոլոր գործողությունների յուրացումը և ճշգրիտ օգտագործումը խաղի ժամանակ:
Եզրափակիչ մաս 3-5 րոպե	Շարում, քայլք, հանգստացնող շնչառական վարժություններ, դասի ամփոփում, գնահատում:		Ուշադրություն դարձնել շնչառությունը կարգավորող վարժություններին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի շուրջ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և ընդհանրացումը թույլ են տալիս կատարելու հետևյալ եզրահանգումները.

- Ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցով սովորողները ձեռք են բերում բավարար ֆիզիկական զարգացում, նրանց մեջ մշակվում են անհրաժեշտ շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, շարժումների համաձայնեցում և այլն: Բացի այդ, ձևավորվում են ինքնավստահության, համարձակության, կարգապահության, կամքի ուժի, փոխօգնության և համագործակցության հմտություններ:

- Խաղային մեթոդը թույլ է տալիս կիրառել խաղի ընթացքում նպատակին հասնելու բազմազան միջոցների լայն ընտրությունը, խաղում գործողությունների իմպրովիզացիոն բնույթը նպաստում է աշակերտների մոտ ինքնուրույնության, նախաձեռնելու, ստեղծագործելու, նպատակասլացության և այլ արժեքավոր անձնային որակների ձևավորմանը, նպաստում է պարապողների մոտ բարոյական որակների նպատակաուղղված ձևավորմանը (փոխօգնություն և համագործակցություն, գիտակցված կազմակերպվածություն, կամք, կոլեկտիվիզմ և այլն), ինչը ապահովվում է հակամարտության պայմաններում խաղի կանոններին հետևելու միջոցով

- Ֆիզիկական կուլտուրայի պրակտիկայում մրցակցական մեթոդը կարող է կիրառվել որպես ցանկցած ֆիզկուլտուրային սպորտային պարամունքի կազմակերպման տարր, ներառյալ սպորտային պարամունքը և սպորտային մրցումները:

- Խաղային և մրցակցական մեթոդների կիրառությամբ դասի պլան կոնսպեկտը, ինչպես նաև առանձնացվել է ֆոտոբոլ մարզախաղի ուսուցողական և դաստիարակչական կողմերը երեխաների մոտ ինքնուրույնություն նախաձեռնողականություն և ստեղծագործական ունակությունների զարգացման համար, որի նպատակով մշակվել է դասի անցկացման օրինակ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսությունը մեթոդիկա Ուսումնական ձեռնարկ Եր.: Հեղ.հրատ., 2013, էջ. 92-112
2. Ֆիզիկական կուլտուրա ուսումնական առարկայի ծրագիր
3. Վիքիպեդիա ազատ հանրագիտարան
4. Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ.
5. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
6. Кутепов М. М., Булаева М. Н., Максимова К.А. "Современные методы подготовки бакалавров по физической культуре" Азимут научных исследований: педагогика и психология, vol. 8, no. 3 (28), 2019, С. 141-144.
7. Лях В. И. Двигательные способности школьников, изд. «Москва», 2000г.45с. Степанова Л. В. Базовые средства двигательной активности, программа — 1–9кл., Спорт в школе — 2005- № 9, 19с.
8. <https://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/274-metody-fizicheskogo-vospitaniya.html?showall=1>
9. [https://ufa-trener.uz/elfinderfiles/Lapshin O. Teoriya I Metodika Podgot.a4.pdf](https://ufa-trener.uz/elfinderfiles/Lapshin_O._Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf)
10. <https://www.dokaball.com/trenirovki1/metodika-podgotovki/1282-metodika-obucheniya-igry-v-futbol>
11. <https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html?ysclid=l8c6wg79zi433831649>