

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

ՀՀ ԿԳՄՍԸ «ՄԱՐՏՈՒՆՈՒ Տ. ԱՖՐԱՀԱՄՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ/ ՎԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ «ՑԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄԸ ԶՈՒՅԳԱՅԻՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՄԻՋՈՑՈՎ»

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԻՆ՝ ՄԱՐՏՈՒՆԻ

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ՀԱՍՄԻԿ ԲԵՅԲՈՒԹՅԱՆ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝ Մարգարյան Ռոբերտ

ԴՊՐՈՑ՝ Լեոնահովիտի Վ.Բարեղամյանի անվան հիմնական դպրոց

Մարտունի-2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

----- 3

ԳՐԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

----- 5

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻՑ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ --- 18

ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ

ՄԱՍ

-----22

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

-----24

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ

ՑԱՆԿ

-----25

ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ

-----26



ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական պատրաստվածությունն ուղղված է առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը, մարդու մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը: Այն նպաստում է երեխաների հոգու և մարմնի ներդաշնակությանը, նրանց մոտ ձևավորում են այնպիսի արժեքներ, ինչպիսիք են՝ առողջությունը, ֆիզիկական և հոգեբանական բարեկեցությունը: Օրինակ՝ ինչքան էլ լեռնագնացը լավ իմանա լեռան առանձնահատկությունները, ունենա լավ գույք-հանդերձանք, եթե նա ֆիզիկական պատրաստվածություն և կամային հատկանիււներ չունի, չի հասնի լուրջ արդյունքների:

Ֆիզիկական ակտիվություն, սահմանվում է որպես մկանների կողմից առաջացած կամավոր մարմնի շարժում, որը պահանջում է էներգիայի վատնում: Ֆիզիկական ակտիվությունը ներառում է բոլոր գործողությունները, ցանկացած ինտենսիվությամբ, որոնք կատարվում են օրվա կամ գիշերվա ցանկացած պահի: Այն ներառում է վարժություններ և հատուկ գործողություններ, որոնք ինտեգրված են առօրյա գործունեության մեջ: Այս ինտեգրված գործունեությունը չի կարող պլանավորված, կառուցվածքային, կրկնվող կամ նպատակաւաւացության բարելավման համար նպատակային լինել, և կարող է ներառել այնպիսի գործողություններ, ինչպիսիք են ֆայլելը դեպի խոնոր, մաքրությունը, աշխատանքը, տրանսպորտը և այլն: Ֆիզիկական գործունեության բացակայությունը կապված է առողջության մի շարք բացասական արդյունքների հետ, մինչդեռ ֆիզիկական ակտիվության բարձրացումը կարող է բարելավել ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեկան առողջությունը: Ֆիզիկական ակտիվությունը մեծացնում է էներգիայի ծախսը և մարմնի ֆաւը վերահսկելու հիմնական կարգավորիչն է :

Հարկավոր է այնպես մարզվել, որպեսզի զարգացնենք և դիմադրողականությունը, և ուժային հնարավորությունները: Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է հետևել ֆիզիկական պատրաստվածությանը՝ կատարել կֆանստումներ, հրումներ, ձգումներ, վազել և կատարել այլ ֆիզիկական վարժություններ:

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյաև հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Դպրոցական ծրագրեր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների մասնագիտական կրթության ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ֆլուիդություն, դիմացկունություն, հարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Գրական ակնարկ

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

հաստատությունների առարկայի ծրագիրն արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների, շարժողական կարողությունների, հմտությունների և մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հանրագումարը:¹ Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները՝ տեսական և գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաշխման կառուցվածքն ըստ ուսուցման տարիների և յուրաքանչյուր կուրսի համար՝ հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- ✓ սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- ✓ սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում,
- ✓ բարոյակամային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- ✓ մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,
- ✓ շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
- ✓ ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինֆորմայն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
- ✓ առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,
- ✓ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում,
- ✓ բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում:

Նշված խնդիրները /կրթական, առողջաբարակական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակալաց բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, հարակցություն, ուժ, դիմացկանություն և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինֆրահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:²

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

¹Петухов, А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов / А.В. Петухов // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1990. - 22 с.

²Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин // - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.

Ֆիզիկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:

անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինֆուրուլյն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինֆնավերահսկողության կանոնները:

մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության մասին:

<<Առողջ ապրելակերպի>> մասին:

օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին:

գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին:

սովորած մարզախաղերի կանոնները:

Սովորողը ուսումնասիրության արդյունքում պետք է կարողանա՝

- ✓ կատարել ազգային որևէ պարի շարժումները:
- ✓ միասյուն շարքից շարափոխվելերկայուն, եռասյուն, քառասյուն շարքի:
- ✓ կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
- ✓ կազմել և կատարել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկուլտ դասարի համալիր վարժություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, հասուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև հասուկ մարզագուլֆի և սարքավորումների օգտագործումով, հետևաբար, դասերի և պարապմունքների ընթացքում երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ:³ Որպեսզի դասերի ժամանակ հնարավոր լինի խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները: Առաջին հերթին, պետք է պահպանել մարզադահլիճների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագուլֆի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների նիշտ շահագործման կանոնները:

ՀՀ կառավարության որոշմամբ, հանրակրթական բոլոր հաստատություններում, ուսումնական տարվա սկզբին բոլոր սովորողները պետք է ենթարկվեն բժշկական հետազոտության և դրա արդյունքով բաժանվեն բժշկական խմբերի: Ըստ առողջական վիճակի սովորողների բաժանումը բժշկական խմբերի նախատեսված է ՀՀ կառավարության 2005թ. դեկտեմբերի 22-ի թիվ 2353/ն որոշմամբ և ՀՀ առողջապահության նախարարի 2006թ. սեպտեմբերի 22-ի N 1075/ն հրամանով: Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների սովորողների բժշկական հետազոտությունների (ստուգումների) գործընթացը ղեկավարում և պատասխանատու է ուսումնական հաստատության տնօրենը: Սովորողների բժշկական հետազոտությունները պետք է անցկացվեն՝

³Алешков, К. Индивидуальная подготовка-проблема №1 / К. Алешков, С. Джанузаков // Футбол-хоккей, 1984, №32. - С. 12-13.

ա) Առաջին կուրսերում մինչև ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի սկսվելը: Հարգելի պատճառով բժշկական ստուգումներին չմասնակցած սովորողներին թույլատրվում է մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի դասերին՝ հիմն ընդունելով թիվ 286 ձևի բժշկական տեղեկանքը:

բ) Մյուս բոլոր կուրսերում, յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբում, ինչպես նաև մարզական մրցումների նախօրյակին և հիվանդություններից հետո, անցկացվում են բժշկական ստուգումներ: Սովորողների առողջության վիճակի վերաբերյալ առանց բժշկի եզրակացության չի թույլատրվում մասնակցելու ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերին: Ստուգումների արդյունքով սովորողները՝ ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:⁴

Բժշկական հիմնական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ: Նրանք լրիվ ծանրաբեռնվածությամբ մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, կարող են մասնակցել մարզական խմբակներին և մրցումներին: Բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնք ունեն առողջական վիճակում որոշ շեղումներ, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ: Նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված սովորողները մասնակցում են ֆիզկուլտուրայի դասերին, սակայն նրանց պետք է քիչ ծանրաբեռնել, կիրառել անհատական մոտեցում և չհանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք հակացուցված են նրանց և պահանջում են մեծ լարվածություն ու ծանրաբեռնվածություն: Հատուկ բժշկական խմբում ընդգրկվում են այն սովորողները, որոնց առողջական վիճակում կան մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի նշանակալից շեղումներ, հիմնականում սրտանոթային, շնչառական համակարգերի, և որոնց համար հակացուցված է ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ծրագրով նախատեսված վարժությունները: Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքները անցկացվում են <<Ֆիզիկական կուլտուրա հատուկ բժշկական խմբեր>>-ի ծրագրով /2011թ./:

Այսպիսով, սովորողների համապատասխան բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը հաշվարկելով, ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ ամբողջ ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ընթացքում իրականացվում է դիֆերենցված՝ տարբերակված մոտեցումով: Սովորողների բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկի հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքից հետո: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ:

- Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունը իր մեջ ընդգրկում է.
- սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգում,
 - բժշկամանկավարժական դիտումները,

⁴Յ. Միևասյան, Գ. Ամիրբեկյան ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ

- մարգական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը,
- վնասվածքների կանխարգելումը:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկան դասավանդողները պետք է իմանան, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում: Անհրաժեշտ է, որ Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողներն իմանան նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը:⁵ Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են բժշկի կամ բուժքույր կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, բարձր և կրճատվածքային շարժումները: Պետք է կատարվի նաև մարգական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն, այսինքն՝ պետք է ստուգել մարգագրասկիզմների և մարգահրապարակների չափերի համապատասխանությունը, մաքրությունը, մարգական գույքի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն:

Դասավանդող դասախոսը /ուսուցիչը/ դասերին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարգագործիքների ընտրությունը, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցներ: Հետևաբար նա պետք է իմանա այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են.

- դասերի և պարապմունքի անցկացման տեղի անվտայն նախապատրաստումը /առանց ներհակների օգտագործման մարմնամարգական վարժությունների, անսարք մարգական գործիքների վրա վարժությունների կատարում և այլն/,
- առանց նախավարժանքի վարժության կատարումը,
- չյուրացված վարժության կատարումը առանց դասավանդողի օգնության,
- վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովումը,
- դասախոսի /ուսուցչի/ կողմից տրված ցուցումները չկատարելը և կարգապահական խախտումները,
- օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը, ուժեղ քամին,
- խողերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն:

Բացի այդ, անհրաժեշտ է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարգագրասկիզմում և մարգահրապարակում իրենց պարտականություններին և վարքի կանոններին:

Պրոֆեսիոնալ սպորտը, առաջին հերթին պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլը, աշխարհի տնտեսության շարժիչ ուժերից է: Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլը ձևավորվել է 19-րդ դ., Անգլիայում: 1885թ. կայացած հերթական ժողովից հետո Անգլիայի ֆուտբոլի ասոցիացիան հայտարարեց ֆուտբոլի՝ պրոֆեսիոնալ հարթություն անցնելու մասին՝ թույլատրելով ֆուտբոլային ակումբներին վարձատրել իրենց կազմերում հանդես եկող ֆուտբոլիստներին:

⁵Յ. Միլասյան, Գ. Ամիրբեկյան ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ

Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային իրավահարաբերություններին մասնակցում են բազմաթիվ սուբյեկտներ՝ ֆուտբոլային ակումբներ, պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստներ, ֆուտբոլային դպրոցներ, լիգաներ, ֆեդերացիաներ, մարզիչներ, մրցավարներ և այլն: Դրանցից երկուսը՝ պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստներն ու ֆուտբոլային ակումբները, հանդիսանում են պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային իրավահարաբերությունների հիմնական սուբյեկտները, քանի որ առանց այս երկու սուբյեկտների չի կարող խոսք լինել պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային մրցաշարերի մասին: Այլ կերպ ասած, հենց պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստներն ու ֆուտբոլային ակումբներն են ապահովում պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլի գոյությունը: Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլային իրավահարաբերությունների մյուս սուբյեկտները կոչված են օժանդակելու այս երկու սուբյեկտներին՝ իրենց գործունեությունն իրականացնելիս:

Պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլի հաստատումը տեղի է ունեցել եվրոպական երկրների մեծամասնություններում (որում բացառություն էր Գերմանիան) 30-ական թվականների սկզբին, այսինքն 40 տարով ուշ, քան «հայրենիքում»՝ Անգլիայում: Դրա համար առաջին իմպուլսը եղավ արդյունաբերական հզորացումը և դրա հետ կապված գործազրկությունը: Երկրորդ իմպուլսը դարձավ 1930 թվականին սիրողական կարգավաճակի վերաբերյալ ՄՕԿ-ի հետ տարածայնություններից հետո. ՖԻՖԱ-ն կարճ ժամանակահատվածում որոշեց կազմակերպել ֆուտբոլի աշխարհի առաջնությունը:⁶ Առաջին մրցաշարը, որը նույն թվականին խոշոր ծախսերով կազմակերպվեց Ուրուգվայում, անդրադարձավ բոլոր «ֆուտբոլային ազգերին», անկախ այն բանից, թե նրանց թիմը ներկայացված է եղել, թե ոչ: Աշխարհի մրցաշարն ընդլայնեց նախկինում միայն Եվրոպայով սահմանափակված միջազգային խաղերը, որը հանգեցրեց նրան, որ առաջին հերթին Հարավ-Աֆրիկյան երկրներում, որոնք ֆինանսական սուղ միջոցներ ունեին, առաջացան էֆուրա դասի խաղացողներ: Ֆուտբոլը դարձրեցին վճարովի, սրպեսզի ֆուտբոլային աստղերը մնային երկրում^[11]: Այդ ֆուտբոլիստների տեղափոխությունները իրենց հերթին ազդեցին խաղի ձևի վրա, ընդ որում արգենտինա-իտալական անդրատլանտյան «կապը» առանձնահատուկ արդյունավետ եղավ:

1920-ից 1930 թվականներից սկսած ֆուտբոլը ընդլայնվում էր համաձայն սեփական դինամիկայի և դարձավ *sui generis*-ի գործոն: Մի կողմից Ստալինի ժամանակ Խորհրդային Միությունում և «անցիլուսի» ժամանակ Ավստրիայում՝ Նացիստական Գերմանիայի հետ տեղի էին ունենում ամենաթաղանթայիններ և նույնիսկ սպանություններ: Իսկ մյուս կողմից, սպորտային շարժումն այնտեղ, ինչպես ֆաշիստական Իտալիայում, ծաղկում էր ոչ միայն հակառակ, այլև հատկապես «վերելից» միջամտության շնորհիվ. միապետները կառուցում էին մարզադաշտեր, միջոցներ էին տրամադրում մարզական համալիրներ ստեղծելու վրա և ֆազաբական կազմակերպությունների միջոցով հավաքում էին մեծ քանակով հանդիսատեսներ: Հենց դրանով է բացատրվում այն, որ ուրիշ երկրները, որոնք միջ-ուսումնական ժամանակ պահպանել էին ժողովրդավարությունը և որոնցում ֆուտբոլը սրպես սպորտ դիտվում էր ինչպես մասնավոր աշխատանք, մասնավորապես Ֆրանսիան, Եվեյցարիան, ԱՄՆ-ն, Ավստրալիան և Մեծ Բրիտանիան, արդեն հետ էին մղվել: Որպես հետևանք, 1928 թվականին անգլիական ՖԱ-ն՝

⁶Андреев, С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев // М.: Советский спорт, 1989. - 47 с.

որպես բողոք ընդդեմ ֆուտբոլի բաղաձայնացման (ինչպես նաև սիրողական խաղերի կանոնների հետ ազատ վարվելուն էր դեմ), նույնիսկ դուրս եկավ Միջազգային ֆուտբոլի միության՝ **ՖԻՖԱ**-ից, այնպես որ ժամանակակից ֆուտբոլի «հայրենիքը» միջազգային իմաստով մեկուսացման մեջ ընկավ:

Դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը աշակերտի անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման միջոցով անձի համակողմանի զարգացմանը նպաստելն է:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակին հասնելը ապահովվում է հետևյալ հիմնական խնդիրների լուծմամբ.

- Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման խթանում, ֆիզիկական վարժությունների, հիգիենայի ընթացակարգերի և շրջակա միջավայրի պայմանների օգտագործման ունակության զարգացում՝ առողջությունը բարելավելու, սթրեսին դիմակայելու համար:
- Սոցիալական և անձնական պատկերացումների ձևավորում առողջության բարձր մակարդակի և բազմակողմանի ֆիզիոլոգիական պատրաստվածության հեղինակության վերաբերյալ:
- Համակարգման և պայմանավորման (արագություն - ուժ, արագություն, տոկոսություն, ուժ և ֆլուունություն) ունակությունների հետագա զարգացում:
- Ֆիզիկական գործունեության օրենքների, սպորտային ուսուցման, ֆիզիկական դաստիարակության կարևորության ապագա աշխատանքային գործունեության համար գիտելիքների ձևավորում, հայրության և մայրության գործառույթի կատարում, զինվորական ծառայության նախապատրաստում:
- Կանոնավոր վարժությունների և ընտրված մարզաձևի անհրաժեշտության համախմբում:
- Անհատի համարժեք ինֆրագնահատականի, բարոյական ինֆրագնահատական, աշխարհայացքի, կուլտիվիզմի ձևավորում, նպատակաւացության, վստահության, տոկոսություն, ինֆրատիրապետման զարգացում:

Դպրոցական ուսումնական ծրագրում ֆուտբոլ առարկայի ներգրավումը մասսայական ֆուտբոլի զարգացման և ֆուտբոլի մասսայականացման համաշխարհային ամենահաջողված փորձերից մեկն է, և այդ նպատակով պատահական չէր, որ դեռևս 2004 թվականից Հայաստանի ֆուտբոլի ֆեդերացիան սկսեց հանրակրթական դպրոցներում կազմակերպել ցուցադրական դասեր: Մասսայական ֆուտբոլի զարգացման և «Բաց Զվարճալի ֆուտբոլի Դպրոցներ» ծրագրերի շրջանակներում գրեթե 400 հանրակրթական դպրոցներում նմանատիպ դասերի անցկացման արդյունքները, մասնագետների, ուսուցիչների և աշակերտների արձագանքներն առավել ֆան համոզիչ դարձրեցին «ֆուտբոլ» առարկան դպրոցական ծրագրում ներառելու գաղափարը:⁷

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մերոյը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, բանապարհ: Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է

⁷Бен, Ж.Э. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приёмы её совершенствования / Ж.Э. Бен // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - 20 с.

թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների խմացություն: Բացի մեթոդների խմացությունից, 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՝ ինչ է անում և ինչու,
- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,
- սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է,
- դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների

հետ:

Հետևաբար դասախոսի /ուսուցչի/ մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների խմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինֆնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով: Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

1. ավանդական մեթոդներ,

2. ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/:

Ավանդական են համարվում բացատրական, գնահական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը: Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինֆնուրայն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ: Դրանց առանձնահատկություններն են.

- սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,
- սովորողն ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան ինֆնուրայն, ստեղծագործական մտածողությանը,
- սովորողի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,
- սովորողը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,

- սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,

- ստեղծվում է ինֆրակրթության միջավայր:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և գրական մեթոդներով համակցված:

Շրջանաձև մեթոդ. Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունն այն է, որ մարգարտալիճում կառավորում ենք մի քանի վարժատեղեր (5-6) և սովորողներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում, և հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև ազանեցնելով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին <<Ֆուտբոլ>> բաժնի ուսուցման գործընթացում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել ուսուցման ժամանակակից համագործակցային և ինտերակտիվ մեթոդները: Համագործակցային մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինֆորմացիոն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Համագործակցային մեթոդներով ուսումնական գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ փուլերի՝ խթանման, իմաստի ընկալման, կռադատման /ԽԻԿ/:

Խճանկար: Համագործակցային մեթոդ է, որի կիրառության ժամանակ սովորողները խորամուխ են լինում ուսումնական նյութի որոշակի հատվածի, որոշակի տեսանկյունի ու հիմնախնդիրների մեջ և դրանք ուսուցանում իրենց դասընկերներին: Այս մեթոդը բաժանվում է հետևյալ փուլերի.

- Նյութի ուսումնասիրություն և տեղեկատվության հավաքում: Սովորողները բաժանվում են հենակետային խմբերի: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ դառնում է որևէ ենթաթեմայի փորձագետ: Փորձագետները ուսումնասիրում են իրենց ենթաթեման, հավաքում տեղեկատվություն:

- Աշխատանք փորձադիտական խմբում: Փորձագիտական խմբերի սովորողները համեմատում են, հարստացնում իրենց նյութերը:

- Աշխատանք հենակետային խմբում: Յուրաքանչյուր փորձագետ հենակետային խմբի մյուս անդամներին սովորեցնում է իր ենթաթեման:

- Ավարտական աշխատանք: Սովորողներից յուրաքանչյուրը ներկայացնում է ամբողջ թեման:

- Ամփոփում: Արդյունքներն ամփոփվում են ըստ անհատական և խմբային ցուցանիշների:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի պլանավորումը կատարվում է առարկան դասավանդողի կողմից՝ պետական ուսումնական պլանի և առարկայական չափորոշիչի ու ծրագրի հիման վրա: Պլանավորվում են ուսումնական տարվա ընթացքում կատարվող աշխատանքները:

Ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքների կազմակերպման համար ընդունված է ունենալ պլանավորման հետևյալ փաստաթղթերը.

- ուսումնական պլան (յուրաքանչյուր մասնագիտության համար),
- ուսումնական տարեկան պլանի ժամանակացույցը /գրաֆիկը/,
- թեմատիկ կամ կիսամյակային պլան,
- ֆիզկուլտուրայի դասի պլանավորում (կոնսպեկտ),
- ուսումնական աշխատանքի հաշվառման մատյան:

Պլանավորման բոլոր փաստաթղթերը սերտորեն փոխկապված են, ունեն նման կառուցվածքային բովանդակություն և ներկայացնում են պլանավորման միասնական համակարգ:

Շատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրատեսական և բխի դասի անցկացման պայմաններից: Ուսումնական պլանը /ժամացանցը/ կազմվում է առարկայի չափորոշի և ծրագրի համաձայն, որտեղ նշվում են դպրոցի անվանումը, ուսումնական տարին, տվյալ կուրսի ծրագրի բաժինները՝ ըստ ժամերի ֆունկի և ըստ կիսամյակների: Ժամերի բաշխումը կատարվում է կիսամյակների տևողությամբ: Ուսումնական տարեկան պլանավորումը /պլան-գրաֆիկ/ կազմվում է հիմնվելով ուսպլանի /ժամացանցի/ վրա: Ժամահաշվարկ կատարելիս պետք է կազմել առանձին կուրսերի համար մեկ տարվա պլան, որում ըստ ժամաբաշխման տեղադրվում են ծրագրի բաժինները:

Յուրաքանչյուր դասի պլանը կազմելու համար դասավանդողը ամենայն մանրամասնությամբ պետք է ընտրի համապատասխան ուսումնա կան նյութը, դասի խնդիրները, որոշի դրա բովանդակությունը, դասի յուրաքանչյուր մասի /ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ/ տևողությունը, կազմակերպման ու անցկացման ձևերն ու մեթոդները: Դասի պլանում նշվում են նաև հանձնարարվող տնային առաջադրանքները, ինչպես նաև սովորողների գիտելիքների, շարժողական գործողությունների կատարման ստուգումը /գնահատումը/: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի պլանավորումը կազմվում է յուրաքանչյուր դասի համար: Դասի պլանավորումը ենթադրում է լուրջ աշխատանք, որի արդյունքում ֆիզկուլտուրայի ղեկավարը (դասախոսը) մշակում է այն ձևերը, մեթոդներն ու հնարները, որոնք տանում են դասի նպատակի, խնդիրների իրականացմանը: Ուսումնական նյութի հիշատակ և արդյունավետ պլանավորումը համարվում է մանկավարժի գործունեության հաջողության գրավականը: Ուսումնական նյութը պլանավորելիս դասավանդողը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցներով է նպաստելու սովորողների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի բարելավմանը, ինչպիսի օգտակար սովորություններ և բարոյականային հատկանիւթներ են արմատավորելու նրանց մեջ: Ուսումնական նյութը պլանավորելիս անհրաժեշտ է բավարարել հետևյալ պահանջները.

- հաշվի առնել առարկային տրվող շաբաթական ժամաքանակը, յուրաքանչյուր կիսամյակի դասերի ֆունկը և տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժություններին /մարմնամարզական, աթլետիկական և այլն/ հատկացվող ժամերի ֆունկը,

- ուսումնական նյութը բաշխել այնպես, որ ապահովված լինի ծրագրի լրիվ կատարումը,
- պետք է հաշվի առնել բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի մարզաբազայի և մարզագույքի հնարավորությունները, ինչպես նաև սովորողների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻՑ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ

Գիտելիքներ

Սովորողը ուսումնասիրության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներաբեռնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:
- անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինֆորուրայն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինֆնավերահսկողության կանոնները:

- մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության մասին:
- օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին:
- գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին:
- սովորած մարզախաղերի կանոնները:

Կարողություններ, հմտություններ

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում պետք է կարողանա՝

- կատարել ազգային որևէ պարի շարժումները:
- միասյուն շարժից շարավիթվելերի սյուն, եռասյուն, քառասյուն շարժի:
- կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
- կազմել և կատարել առավելագույն մարմնամարզության և ֆիզկուլտ դասերի համալիր վարժություններ:

Պատանիները պետք է կարողանան՝

- կատարել վարժություններ՝ կցագնդերով, էսպանդերներով
- պտտածողի վրա կատարել կախ ծավաձ՝ ուժով վերելք շրջանով, կախ դիրքից՝ ձգումներ • կատարել գլուխկոնձի առաջ, հետ, գլուխկոնձի երկարությամբ
- հենացատկել 110 սմ բարձրության մարմնամարզական այծիկի կամ նժույգի վրայով
- մագլցել մարմնամարզական պարանի վրայով
- կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա
- ցածր մեկնարկից վազել 100 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10 րոպե, վազել 800 մ, 2000 մ:
- հեռացատկել թափավազով՝ «Ոտերը կծկված եղանակով, և բարձրացատկել «Քայլանցում» եղանակով:

Աղջիկները պետք է կարողանան՝

- կատարել վարժություններ՝ օդով, ցատկապարանով
- կատարել ութնիկ մարմնամարզության համալիր
- կատարել հավասարակշռության վարժության որևէ համալիր՝ մարմնամարզական գերանի վրա
- հենացատկել 100 սմ բարձրությամբ մարմնամարզական այծիկի վրայով
- ցածր մեկնարկից վազել 60 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 6 րոպե, վազել 400 մ, 1500 մ •

հեռացատկել թափավազով <> եղանակով:

Պատանիները և Աղջիկները պետք է կարողանան՝

- բասկետբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել փոփոխական արագացումով
- գնդակը նետել օդակին՝ աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից և երկու ֆայլով
- խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով
- կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ՝ վերևից, ընդունում՝ ներքևից, երկու ձեռքով

- կատարել սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում, հարձակողական հարված և ընդունում: Խաղալ վաղեյբոլ՝ կանոնների պահպանումով:
- ֆուտբոլի գնդակին հարվածել ոտնաթմբի միջին մասով, գլխով՝ ցատկով: Գնդակը կասեցնել ոտնաթաթով և կրծքով, կատարել խաբուսիկ շարժումներ, գնդակը խլել մրցակցից՝ ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուսուսի հրվելով. խաղալ ֆուտբոլ կանոնների պահպանումով
- հանդբոլի գնդակը վարել, փոխանցել, ընդունել և նետել դարպասին տարբեր դրություններից, կատարել տուգանային նետում, անհատական և թիմային գործողություններ. խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով
- տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել
- ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, արագաշարժություն, փոխօգնություն, ինֆնատիքապետում, հանդուրժողականություն
- Ունենան բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Ինչու՞ է ֆիզիկական ակտիվությունն այդքան օգտակար ուղեղի համար

Այս ուսումնասիրության համար Յանգուեսը և նրա ժնկցի գործընկերները հավաքագրել են **193** աշակերտ (**8-12** տարեկան) ութ տարբեր դպրոցներից: Այս հետազոտության առաջին փուլում երեխաների սրտանոթային շնչառության պիտանիությունը չափվել է «մաքուր օդի վազի փորձարկման» միջոցով, որը ենթադրում է **20** մետր հեռավորության վրա տեղադրված երկու գծերի միջև վազ անելու այն կողմ (ավելի արագ տեմպով): Ուսումնասիրության երկրորդ փուլը չափվել է գործադիր գործառնությունների կողմերը՝ հանաչողական հիշողություն, արգելակումը և աշխատանքային հիշողությունը:

Մարտի **30**-ին լուրերի թողարկումում Յանգուեսը բացատրում է հետազոտողների եռակողմ մոտեցումը գործադիր գործառնություններն ուսումնասիրելու հարցում.

«Առաջինը արգելակումն է, այսինքն՝ ներխուժող կամ անկապ վարվելակերպը կամ մտքերը զսպելու մեր կարողությունը: Երկրորդը հանաչողական հիշողությունն է, որը հաճախ անվանում են բազմախնդրություն և վերաբերում է առաջադրանքների կամ պատասխանների միջև հիշող տեղաշարժվելու՝ ունակության պահանջների հիման վրա: Վերջապես, երրորդը՝ աշխատանքային հիշողությունն է, որը մեր մտքում տեղեկատվություն պահելու և դրանք շահարկելու մեր ունակությունն է»:

Բացի արտանորային շնչառության ֆիթնեսի և ակադեմիական առաջադիմության միջև փոխկապակցվածության բացահայտումից, հետազոտողները նաև հաղորդեցին, որ կապ կա արտանորային շնչառության պիտանիության տարբեր աստիճանի և ուսանողի գործադիր գործառույթների առանձնահատկությունների միջև: Հետագոտել, թե արդյո՞ք արտանորային շնչառական վիճակն ազդում է ակադեմիական աշխատանքի վրա ուղղակիորեն կամ անուղղակիորեն ինչ-որ մեկի գործադիր գործառույթների միջոցով այս հետազոտության կենտրոնական ուժադրության կենտրոնում էր:

Էտազոտողները գրում են, որ արդյունքները «ցույց են տալիս, որ գործադիր գործառույթները խաղում են արտանորային շնչառության ֆիթնեսի և սֆուլաստիկ գործունեության արդյունավետության փոխըմբռնման մեջ: Կարևոր է, որ գործադիր գործառույթների ոչ բոլոր տիրույթներն են հավասարապես նպաստել, քանի որ քանակական հիշողությունը առաջատար դեր է ունեցել այս տարիքային լայն տիրույթում»: Ինչպես բացատրում են հեղինակները. «Չնայած գործադիր գործառույթները փոխկապակցված էին դպրոցական գնահատականների հետ, քանակական հիշողությունը մղեց անուղղակի ազդեցությունը, երբ գործադիր գործառույթների բոլոր տիրույթները միաժամանակ հաշվի առնվեցին»:

«Վիճակագրական միջնորդության մոդելի միջոցով ֆայնայվելով այդ ազդեցությունները, մենք հաստատեցինք, որ արտանորային շնչառության պիտանիության և ակադեմիական առաջադիմության կապն անուղղակի էր», – ասել է համահեղինակ **Ջուլիան Զանալը** մամուլի հաղորդագրության մեջ: «Իրականում, ֆիզիկական պատրաստվածությունը կապված է ավելի լավ գործադիր գործառույթների հետ, և, իրոք, գործադիր գործառույթներն են, որ ազդում են դպրոցի գործունեության, ավելի ճիշտ՝ քանակական հիշողության վրա»:

Այս ուսումնասիրությունը մարտահրավեր է նետում այն գաղափարին, որ երեխաներին ստիպել ավելի շատ ժամանակ նստել նստարաններին, գիտելիքներով լի զույգները դիզայնելով՝ դրսև խաղալու կամ կազմակերպված սիրտ – շնչառական գործունեությունը և դիջումներանելու հաշվին, անպայման լավագույնն է ուսանողների գիտական առաջադիմության համար:

Փորձարարական մաս

3.1. Խմբի նկարագիրը

Եսիմ հետազոտական աշխատանքն անցկացրել են Գեղարքունիքի մարզի Լեռնահովիտի Վ. Բարեղանյանի անվան հիմնական դպրոց

5Բ դասարանում:

Այս դասարանում սովորում են 23 աշակերտ՝ 14 աղջիկ և 9 տղա, որոնք ունեն տարբեր առաջադիտություն և հմտություններ: Ֆիզիկալ սուրբանակցում են շաբաթական 3 ժամ և դասացուցակում այն տեղադրված է 4 և 5-րդ ժամերին, որը խթանում է նրանց ակտիվության ձևավորմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին երեխաները կատարում են տարբեր մարմնամարզողական վարժություններ և մկանները թուլացնող վարժություններ: Բարձր դասարանի աշակերտների համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերը անցկացվում են հիմնականում խաղային համակարգով, նրանց միակ ցանկությունը շարժախաղերով դասի ակտիվ անցկացումն է: Նախապատրաստական վարժություններից կարելի է ասել խուսափում են և միակ ցանկություն է խաղի որոշում և դասաժամի հետաքրքիր ու բովանդակալի անցկացումը:

Փորձարարական դաս 1

Դասի նախապատրաստական հատվածում մենք իրականացրեցինք հետևյալ ֆայլերը՝

ա. Շարժի կազմում, ավագի գեղույց, հավասար, զգաստ հրահանգների կատարում, ողջուն

բ. տեղում դարձումների կատարում

գ. վագային ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարում

դ. շնչառությունը հանգստացնող, լարված մկանները թուլացնող վարժությունների կատարում

Դասի հիմնական մաս տրամադրվել է խաղին: Աշակերտները հետևելով հրահանգներին, դասը անցկացնում են շատ հիանալի: Բարձր դասարանի աշակերտների հետ ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին գրեթե չեն լինում սալ շարժումների կիրառում և ինչի արդյունքում երեխաները խաղում են և դասը ավարտում շատ համերաշխ մթնոլորտում: Հիմնական մասը անցկացրել ենք հետևյալ ֆայլերով՝

ա. գնդակի խում հակառակորդի ակտիվ դիմադրությամբ

բ. հարվածներ դարպասին տարբեր ուղղություններով, տարբեր եղանակներով

Դասի եզրավիակիչ մաս: Դասի ավարտին արդեն աշակերտները գիտեն, որ պետք է կազմեն իերնց շարքերը և ավարտական վարժությունների կիրառմամբ ավարտեն դասաժամը:

ա. շարք, ֆայֆ, վազֆ, շարք

բ. անցած թեմայի գնահատում, ծանոթություն հաջորդ թեմային

Փորձարարական դաս 2

Նպատակն ու խնդիրները՝ գնդակի կասեցման տեխնիկայի կատարելագործում տարբեր դիրքերով

Դասի անցկացման վայրը՝ դպրոցի սպորտհրապարակ

Դասի նախապատրաստական մաս / 5-7 րոպե

- ✓ շարքի կազմում, հավասար, զգաստ հրամանների կատարում,
- ✓ տեղում դարձումների կատարում,
- ✓ վազֆով ընդհանուր շարքային վարժությունների կատարում,
- ✓ շարային վարժությունների կատարում,
- ✓ շնչառությունը հանգստացնող և մկանները թուլացնող վարժությունների կատարում

Դասի հիմնական մաս / 35 րոպե

Դասարանը բաժանել երկու խմբի, յուրաքանչյուր խմբի համար ընտրել դարպասապահ, մասնակիցները հերթականությամբ հարվածում են դարպասին, փոխանցումների ժամանակ դարպասապահը պետք է գնդակը կասեցնի կրծքով:

Դասի եզրավիակիչ մաս / 3-5 րոպե

Շարք, վազֆ, դանդաղ ֆայելով վազֆի դարձրեցում, շարք, անցած դասի գնահատում, ծանոթություն նոր նյութին և թեմային:

Եզրակացություն

Դպրոցական սպորտային բաժնի, մարզագույժի և գույժագրման, դասերին մարզիչների և ուսուցիչների պատրաստակամության պայմաններում անհրաժեշտ է զարգացնել ֆուտբոլի հմտություններն ու կարողությունները

ուսուցանելու մանկավարժներն հիմնավորված տեխնոլոգիաներ, սկզբնական փուլում օգտագործել: խաղի մարտավարությունն ու տեխնիկան յուրացնելու ամենաարդյունավետ մեթոդներն ու միջոցները:

Մասնագետները հակված են կարծելու, որ ֆուտբոլ խաղալու տեխնիկայի ձևավորման հիմքը անհատի մոտ շարժումների հեզոտության զարգացման մակարդակն է: Բայց միևնույն ժամանակ, դեռևս չկան բավարար գործնական գիտականորեն հիմնավորված առաջարկություններ մարզական մարզումների գործիքների առավել արդյունավետ օգտագործման վերաբերյալ, որոնք ուղղված են դպրոցական բաժնում պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստվածության բարելավմանը: Այս առումով ընտրված թեման տեղին է և գործնականում կիրառելի դպրոցական ֆիզիկական պատրաստության համար:

Այսպիսով, ֆիզիկական պատրաստվածությունը միտված է երեխայի օրգանիզմի ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը:

Ֆուտբոլի գործնական պարապմունքներում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել սպորտային շնորհը առավելագույնս բացահայտող վարժություններին, որոնք թույլ են տալիս երեխաներին ֆուտբոլ խաղալով ուսցիտնալ կատարել շարժիչ գործողություններ, ապահովել գնդակի դրիբլինգի տեխնիկայի հաջող յուրացում: Առաջին հերթին, երիտասարդ ֆուտբոլիստը պետք է կարողանա օբյեկտիվորեն ընկալել և վերլուծել սեփական շարժումները, ներկայացնել ամբողջ մարմնի մասերի շարժումների դինամիկ, ժամանակային և տարածական պատկերները ֆուտբոլի դաշտում որպես ամբողջություն: Ուստի, որքան շատ մոտորիկանու ունակություններ ունի երիտասարդ ֆուտբոլիստը, այնքան արագ և արդյունավետ է նա լուծում մարզումների ընթացքում առաջացող խնդիրները: Սա կարևոր է ոչ միայն մարզման փուլում, այլ նաև շարժիչ հմտությունների և կարողությունների զարգացման համար:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՅ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ/Յ. Գաբրիելյան.-Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014.-200 էջ:
2. Адамбеков, К.И.
Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ / К.И. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1980. – 17с.
3. Амалин, М.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.Е. Амалин, О.С. Шилов //Теория и практика физической культуры, 1980, №9. – С.19–20.

4. Бен, Ж.Э. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приёмы её совершенствования / Ж.Э. Бен // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1986. – 20 с.
5. Гакаме, Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9–22 лет / Р.З. Гакаме // Автореф. дис. ... канд. биолог. наук. – Краснодар, 1995. – 17 с.
6. Лобановский, В.С. Характеристика игровых действий южно-американских команд / В.С. Лобановский // Футбол: Ежегодник. – 1979
7. «Կրթութեան մասին» ՀՀ օրենք
8. <https://hy.groinstrong.com/how-staying-physically-fit-may-help-kids-execute-functions-8019>

Հավելվածներ

ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ N. 1

Դպրոց՝ Գեղարքունիքի մարզի, Լեռնահովիտի Վ.Բարեղամյանի անվան հիմնական դպրոց

Դասարան՝ 5-րդ

Առակերտների ֆանակը՝ 9 սղա, 14 աղջիկ

Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ

Դասի խնդիրները՝ 1. ուսուցանել հեռացակ 7-9 ֆայլ թափավագում,

2. շարժախաղ՝ էստաֆետ նշանառությամբ

Դասի նպատակը՝ սովորել թափավագից հեռացակի տեխնիկան փուլերով,

գարգացնել արագաշարժություն, ցատկունակություն

Անհրաժեշտ գույքը՝ սուլիչ, վայրկյանաչափ, մետր, կանգնակներ, փոքր գնդակներ, օղակներ:

Դասի մասերն և տևող.	Դասի բովանդակությունը	Զավաժություն	Մեթոդական և կազմակերպչական նշումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս՝ 10-15 րոպե	Շարժ, հաշվարկ, գեկույց դասի խնդիր հաղորդում,		հակատայի նմանքով
	ֆայլ	0,5 րոպե	հետևել շարժի հավասարությունը
	արագ ֆայլ	0,5 րոպե	ենչառությունը համաչափ, դանդաղ տեմպով
	վագ	3 րոպե	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վագ կից ֆայլերով	0,5 րոպե	ձեռքերը գոտակատեղին
	վագ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 րոպե	առավելագույն արագացումով
	վագ ֆարունգները ետ ցցելով	0,5 րոպե	Կարգավորելով ենչառությունը
	Վագ ֆարագացումով	2X 0,5 րոպե	Հետևել ձեռքերի ոտքերի կալուկ շարժումներին
	ֆայլ		
	շարժախաղ՝ միասյուն կից առասյուն		
	Հնդի հանուր գարգացնող վարժություններ		
	1. ե. դ. ձեռքերը գոտակատեղին	6X	կատարել մեծ լայնությամբ, իրանը պահել ուղիղ
	1-4 գլխի պտույտներ աջ		
	5-8 գլխի պտույտներ ձախ		
	2. ե. դ. ձեռքերը ուներին	6X	կատարել մեծ լայնությամբ, հետևել ոլջենչառությանը
	1-4 պտույտներ առաջ		
	5-8 պտույտներ ետ		
	3. ե. դ. ձեռքերը գոտակատեղին	6X	ծունկը չծալել թեֆումները կատարել հնարավորինս խորը
	1. թեֆում աջ		
	2. թեֆում ձախ		
	3. թեֆում առաջ		
	4. արտակարգում		
	4. ե. դ. ոտքերը նեղ գատած ձեռքերը առաջ, բունց ֆարած	6X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման իշտի հաշվարկին
	1. ձախ ձեռքեր, աջը ներքև		
2. ե. դ.			
3. աջը վեր, ձախը ներքև			
4. ե. դ.			
5. ե. դ. ձեռքերը առաջ, բունց ֆարած	6X	արմունկները չծալել կատարել մեծ լայնությամբ, իրանը պահել ուղիղ	
1-4 ձեռքերի պտույտներ դեպի ցած			
1-4 ձեռքերի պտույտներ դեպի վեր			

	6. Ե.դիվանգտները գատած գոտիատեղին	6x	թեփվել խարտաճնչել, ուղղվել խսճնչել կատարել հնարավորինս խորը
	1-4 թեփումաջ		
	1-4 թեփումախ		
	7. Ե. դ ոտները գատած, ձեռները գոտիատեղին	6x	ծունկը չծալել, թեփումները կատարել հնարավորինս խորը, ձեռքի փեղկերը հասցնել հատակին
	1. թեփումառաջ ձեռները հասցնել հատակին		
	2. Ե.դ		
	3. Ե.դ		
	4. արտակորում		
Հիմնական մաս 25-30 րոպե	8. Ե.դ ձեռները առաջ, կողմ	6x	Ե. դ ժամանակ իրանը պահել ուղիղ կատարել հնարավորինս խորը
	1. ձախը քափով հասցնել աջ ձեռքին		
	2. Ե.դ		
	3. աջը քափով հասցնել ձախ ձեռքին		
	4. Ե.դ		
	9. Ե.դ ձեռները գոտիատեղին	6x	Կհանստել մինչև վերջ
	1-2 կհանստել, ձեռները գոտիատեղին		
	3-4 Ե.դ		
	10. Ե.դ ձեռները գոտիատեղին	6x	Կատարել ազատ հանգիստ հանգստացնելով
	1-4 ուսուցումներ աջին		
5-8 ուսուցումներ ձախին			
Տեղում ֆայլ		Կարգավորել ով շնչառությունը	
Շարավիթում՝ ֆառայուն իցմիասին		Հետևել ձեռքերի և ոտների կտրուկ շարժումներին	
2.- ուսուցանել հեռացակ 7-9 ֆայլ քափով ազգով - քափով ազգ	10	Անհրաժեշտ է ոտքերի և ձեռքերի շարժումները կատարել մեծ լայնությամբ, շարունակելով ազգը դուրս: կատարել արագ	
- հոռում		Անհրաժեշտ է ոտքերը և ձեռքերը շարժել ընդհանուր կենտրոնից առաջ: Պետք է գործիքները նաև ձեռքերի ակտիվությամբ	
- նախքան		Օդում կատարվող շարժումներին ջոցով պահպանել մարմնի հավասար կշիռը	
- վայրէջք		Պետք է կատարել խմբավորելով վերջույթները, խուսափել ով մկաններին հողերի վնասվածքից	
2. շարժախաղ՝ էստաֆետեանառությունը քաղցողները բաժանվում են երկու խմբերի և այլու առաջ ասավորում սահմանագծի վրա իրարից 2-3 ֆայլ հեռավորությամբ: խմբերից մեկը 10_12մ հեռավորության վրա գծվում է սահմանագծի ձգու գահեռնե տմանցիծ, որից 8-10մ	10	1 Ժամանակ իցու տարագալ չիթույլ ատրվում: 2 Նետման գծից հանցնել չիթույլ արթվում : 3 խաղը ավարտողը կանգնում է շարքի վերջում: 4 Թիքաթիկ հարվածել այն ֆանմինչև նպատակին հասնելը:	

	<p>հեռուդրվում է թիրախ 60-60 սմ: Ազդանշանով առաջին խաղացողները վազժամանակում են նետում անգծի վերջում հատակի նկարված թեղիս իզոդակը և հարվածում թիրախին, ապագնդակը գնդակը դնում են իր տեղը, և ետվազում, հարվածումը նկեր ոչ պարզաձև են լինում: Խաղն ավարտվում է, երբ մասնակցում են խմբի բոլոր անդամները: Առաջին ավարտվող խումբը համարվում է հաղթող:</p>		
Եզրափակիչ մաս 3-5 մաս	Շարք		
	Դանդաղ վազ	2 շրջ	Կարգավորելով շնչառությունը
	Ֆայլ	1 շրջ	Հանգստացնել բոլոր արված միակները
	Շնչառական վարժություններ	6X	Կատարել ազատ, հանգիստ, խորը, վերականգնելով շնչառությունը
	Դասի անվտուր		
Տնային հանձնարարություններ		Առավոտյան վազ	

Ֆիզիկուլտուրայի ուսուցիչ՝ – Մարգարյան Ռոբերտ

Հավելված 2

Օրվա դասի պլան 1 (5-րդ դասարան)

Առարկա՝	Ֆիզիկուլտուրա	Ամսաթիվ	07.10.20 21	Կիսամյակ	I	Դասարան	V
Թեմա՝	Ֆուտբոլ խաղի ուսուցումը						
Օգտագործվող նյութեր՝	Գնդակ						
Դասին պատկեր՝	գնդակի կասեցման տեխնիկայի կատարելագործում տարբեր դիրքերով						
Ուսուցանման արդյունքներ, որոնք կփաստեն, որ ուսուցումը տեղի ունեցավ							

Գործողություններ (ժամ/տևողություն)	Ուսումնական գործունեություն Աճակերաններ	Ուսումնական գործունեություն Ուսուցիչ	Հարցադրումներ	Կիրառվող մեթոդ (ներ)
<p>5րդ պե- սկիզբ</p> <p>10րդ պե- ընթացք</p> <p>5րդ պե</p>	<p>Շարքի կազմում, հավասար, զգաստ հրամանների կատարում, տեղում դարձումներ ի կատարում, վազքով ընդհանուր շարքային վարժությունների կատարում, շարքային վարժությունների կատարում, շնչառությունը հանգստացնող և մկանները թուլացնող վարժությունների կատարում</p> <p>Դասարանը բաժանել երկու խմբի, յուրաքանչյուր խմբի համար ընտրել դարպասապահ, մասնակիցները հերթականությամբ հարվածում են դարպասին, փոխանցումների ժամանակ դարպասապահը պետք է գնդակը կասեցնի կրծքով:</p> <p>Շարք, վազք, դանդաղ քայլով վազքի դարպարեցում, շարք, անցած դասի գնահատում, ծանոթություն նոր նյութին և թեմային:</p>			
Տնային աշխատանք				

Հավելված 3



Օրվա դասի պլան 3

Օրվա դասի պլան 5-րդ դասարան

Թեմա՝ Ֆուտբոլի ուսուցում

Դասի տիպը՝ Նետած գնդակի կատեցում կրճճով դարպասապահի կողմից

Անհրաժեշտ պարագա(գույք)՝ գնդակ

Նպատակն ու խնդիրները՝ գնդակի կատեցման տեխնիկայի կատարելագործում տարբեր դիրքերով

Դասի անցկացման վայրը՝ դպրոցի սպորտհրապարակ

Դասի նախապատրաստական մաս / 5-7 րոպե

- ✓ շարքի կազմում, հավասար, զգաստ հրամանների կատարում,
- ✓ տեղում դարձումների կատարում,
- ✓ վազքով ընդհանուր շարքային վարժությունների կատարում,
- ✓ շարքային վարժությունների կատարում,
- ✓ շնչառությունը հանգստացնող և մկանները թուլացնող վարժությունների կատարում

Դասի հիմնական մաս / 35 րոպե

Դասարանը բաժանել երկու խմբի, յուրաքանչյուր խմբի համար ընտրել դարպասապահ, մասնակիցները հերթականությամբ հարվածում են դարպասին, փոխանցումների ժամանակ դարպասապահը պետք է գնդակը կատեցնի կրճճով:

Դասի եզրավակիչ մաս / 3-5 րոպե

Շարք, վազք, դանդաղ ֆայելով վազքի դարպեցում, շարք, անցած դասի գնահատում, ծանոթություն նոր նյութին և թեմային:

