

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ «Սովորողների անհատական առանձնահատկությունների նախասիրությունների, սեռի և տարիքի հաշվառումը «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման ընթացքում»

Ուսուցիչ՝ _____ Հարությունյան Վարուժան

Ստորագրություն անուն, ազգանուն, հայրանուն

Ղեկավար՝ _____ Սիմոնյան Ասյա, մ.գ.թ.

Ստորագրություն անուն, ազգանուն, գիտ.կոչում, աստիճան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԱՐՑԵՐԸ	4
1.1 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նպատակը եվ խնդիրները	4
1.2 Ֆիզիկական դաստիարակության սկզբունքները, միջոցները եվ մեթոդները	6
ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՎԱԾ ԵՎ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՄԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ	10
2.1 Շարժողական գործողությունների ուսուցման դասերի կազմակերպման տարբերակված անհատական մոտեցման առանձնահատկությունները	10
2.2 Շարժողական գործողությունների ուսուցում	15
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	17
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳԱՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրան դա հասարակության նվաճումների միասնությունն է ֆիզիկական կուլտուրայի ասպարեզում, որը օգտագործվում է սվյալ հասարակարգի զարգացման համար: Դա նշանակում է ֆիզիկական կատարելագործման հատուկ միջոցների, մեթոդների, պայմանների ստեղծման և նրանց ռացիոնալ օգտագործման ողջ միագումարը: Ինչպես կուլտուրան ընդհանրապես ֆիզիկական կուլտուրան մասնավորապես հոգևոր արժեքների և նյութական արժեքների միագումար է: Նյութական արժեքները ֆիզիկական վարժություններ կատարողների կամ պատրաստողների համար հատուկ կառույցներ են: Հատուկ գույք, սարքավորումներ, ֆինանսավորում և այլն: Հոգևոր արժեքները դա հատուկ գիտական այն նվաճումներն են, որոնք ապահովում են ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի առաջընթացը: Ֆիզիկական կուլտուրան տարբերում ենք ըստ 3 կողմերի՝ գործնական, առարկայական արժեքային, վերջնարդյունքային:

Ֆիզիկական կուլտուրայ ուսուցչի առջև դրված է ապահովելու այս բոլոր երեք ելակետային կողմերը իր աշխատանքային մանկավարժական գործունեության ընթացքում, ընդ որում ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումը պետք է տեղի ունենա ինչպես աշկերտական կոլեկտիվի, հանրույթի այնպես էլ անհատի մակարդակում, որը անահնար է առանց դաստիարակության սկզբունքների հաշվառման:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասվանդման ընթացքում աշակերտների անհատական առանձնահատկությունների, նախասիրությունների սեռի և տարիքի հավառման մանկավարժական պայմանները:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԱՐՑԵՐԸ

1.1 Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նպատակը եվ խնդիրները

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

Հանրակրթական դպրոցի «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիրն արտացոլում է սովորողների կողմից յուրացվելիք հիմնական գիտելիքների, շարժողական կարողությունների, հմտությունների և մասնագիտական – կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածության հանրագումարը: Այն սահմանում է առարկայի դասավանդման հիմնական ուղղությունները՝ տեսական և գործնական, նախատեսում է ուսումնական նյութի բաշխման կառուցվածքն ըստ ուսուցման տարիների և յուրաքանչյուր դասարանի համար՝ *հաշվի առնելով սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները*: (Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, 2012): Ասյտեղից պարզ է դառնում, որ երեխաների տարիքի և սեռի հաշվառումը ամփոփված է առարկայի ընդհանուր նպատակներում և բացահայտվում է խնդիրների միջոցով:

Առարկայի ծրագրում ներկայացված են առարկայի դասավանդման գործընթացում կիրառվող ուսուցման ավանդական և համագործակցային մեթոդները, ուսումնական նյութի պլանավորումը, ինչպես նաև սովորողների առաջադիմության միավորային գնահատման ժամանակակից ձևերն ու ստուգման տեսակները և այլն:

Հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների <<ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասընթացը նպատակաուղղված է սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովմանը, բարոյականային որակների դաստիարակմանը, մասնագիտական թեքմանը համապատասխան մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովմանը, նրանց արդյունավետ աշխատանքին և հայրենիքի պաշտպանության նախապատրաստմանը: (Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ.Գաբրիելյան, 2011)

Հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների «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,
- բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
- ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
- առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում

Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների բավարարումը: Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելանա նրանց ուժերի չափով, այնուհետև բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի: (Ս. Մեհրաբյան 2005)

Կրթական խնդիրներն իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, 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 ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ: (В. С. Селиванов, 2004)

Պաստիարակչական խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները:

Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացնելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը, նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

1.2 Ֆիզիկական դաստիարակության սկզբունքները, միջոցները եւ մեթոդները

Պաստիարակության սկզբունքները – դրանք ելակետային դրույթներ են, որոնք սահմանում են հիմնական պահանջմունքները դեպի մանկավարժական գործընթացը, նրա բովանդակությունը, կազմակերպումը և մեթոդները:

Մրանց են վերաբերվում՝ դաստիարակչական խնդիրների լուծման կոմպլեքսային (համալիր) մոտեցման սկզբունքը, դաստիարակության սկզբունքի կապը կյանքի հետ, դաստիարակության գործընթացի սիստեմատիկության սկզբունքը, հանրույթի վրա հենվելու սկզբունքը, առանձնահատկությունների և անհատական տարբերությունների հաշվառման սկզբունքը:

Համալիր մոտեցման սկզբունքը հիմնվում է այն բանի վրա, որ ոչ մի միջոց, առանձին վերցրած, չի կարող ապահովել անհատի կայացումը: Անհրաժեշտ է

դաստիարակության համակարգ, որը ենթադրում է սկզբունքների կազմակերպման միջոցների ու մեթոդների միասնություն՝ ուղղված նպատակների կատարմանը, որոնք կանգնած են հասարակության առջև, աճող սերնդի դաստիարակության հարցում:

Ուսումնա-մարզական գործընթացի կազմակերպման հարցում այս սկզբունքը պահանջում է՝

ա) հանրակրթական դպրոցներում սահմանել սպորտային պարապմունքների բովանդակությունն ու բեռնվածությունը, հաշվի առնելով այն աշխատանքի առանձնահատկությունները, որում սովորում են ուսանողները;

բ) պլանների, մեթոդների, միջոցների հետ, հաշվի առնելով դաստիարակչական խնդիրները և անձի ձևավորումն ամբողջությամբ:

Դաստիարակության կապը կյանքի հետ սկզբունքը հիմնված է այն բանի վրա, որ դաստիարակության գլխավոր նպատակը մարդկանց պատրաստումն է ստեղծագործ աշխատանքի, կյանքի, հասարակության առաջադրած խնդիրների լուծմանը: Սպորտային պարապմունքներում այս սկզբունքը պարտավորեցնում է՝

ա) աշակերտի գիտակցության մեջ հաստատել համոզմունք դեպի ակադեմիական և արտադրական կարևորության իր պարտականությունների կատարումը;

բ) պարապմունքների բովանդակության մեջ մտցնել շարժողական գործողություններ, որոնք կնպաստեն կենսականորեն անհրաժեշտ հմտությունների տիրապետմանը;

գ) աշակերտին ընդգրկել հանրօգուտ աշխատանքում ձևավորել, ներարկել կազմակերպչական հմտություններ, ներգրավել մրցավարների պարտականությունների կատարման, ուսուցչի օգնականի, մանկավարժի դերերում հանդես գալու մեջ: Աջակցել աշակերտի մասնակցությունը մարզական սկզբունքների և ֆեդերացիաների աշխատանքներին:

Հաշվի առնել, որ դաստիարակչական աշխատանքների արդյունքները կախված են այն պայմաններից, որոնցում ապրում, աշխատում, սովորում է մարզիկը, ինչպես նաև այն պայմաններից, որոնք ուղեկցում են ուսումնա-մարզական պարապմունքներին, - պարապմունքի վայրը, մարզական սարքերի որակը, գույքը և այլն:

Ղաստիարակության գործընթացի սիստեմատիկության սկզբունքը հիմնված է այն բանի վրա, որ դաստիարակվողի վրա ազդեցության արդյունքները, նրա մեջ գաղափարա-քաղաքական հայացքների ստեղծումը, բնավորության գծերի ձևավորումը և անձի լիարժեք զարգացումը, կախված են միջոցների համակարգից, որն օգտագործում է ուսուցիչը խիստ սահմանված կարգով դաստիարակվողի (սանի) հետ փոխգործակցությանն ամբողջ ընթացքում:

Սպորտային ուղվածությամբ դասերի ժամանակ այս սկզբունքը պարտավորեցնում է՝

ա) օգտագործել բոլոր, ցանկացած միջոցներն ու մեթոդները աշակերտի ուսուցման զարգացման խնդիրները լուծելու համար դաստիարակչական նպատակներին հասնելու համար;

բ) կոորդինացնել, համակարգել բոլոր դաստիարակության միջոցները:

Հանրույթի վրա հենվելու սկզբունքը հիմնվում է այն բանի վրա, որ դաստիարակության հիմնական գործոնը սոցիալական միջավայրն է՝ այն միկրոմիջավայրը, որում մարդն ապրում է, աշխատում, սովորում:

Սպորտային պարապմունքներում այս սկզբունքը պարտավորեցնում է՝

1) աշակերտի մեջ դաստիարակել պատասխանատվության զգացում կոլեկտիվի, թիմի, մարզական ընկերության հանդեպ;

2) ձգտել հանրույթում ստեղծել պահանջկոտության, բարյացկամության և փոխադարձ հարգանքի մթնոլորտ;

3) բացատրական աշխատանք տանել սպորտային պարապմունքների նկատմամբ դրական վերաբերմունքի ձևավորման համար՝ ընտանիքում, դպրոցում, աշխատավայրում և ուսումնական հաստատություններում;

4) հաստատել թիմի, ակումբի ներքին կանոնակարգ, որը պետք է ներառի աշակերտի վարքի բարոյագիտական նորմերը և մի շարք այլ պահանջներ՝ կապված տվյալ մարզական հանրույթի առանձնահատկությունների հետ, կանոնակարգերը քննարկել մարզիկների հետ և հասնել այն բանին, որ այն կատարվի հսկողության տակ;

5) սահմանել պարսավանքի, պատժի միջոցներ հնարավոր կարգապահական խախտումների համար:

Առանձնահատկությունների և անհատական նախասիրությունների հաշվառման սկզբունքը հիմնված է այն բանի վրա, որ կողմերի հարաբերություններում, որոնք բնութագրում են մարդու հոգեկերտվածքը, նրա խառնվածքը, անձին ամբողջությամբ, - մարդիկ նման չեն: Այս սկզբունքը սպորտային պարապմունքներում պարտավորեցնում է՝

ա) հաշվի առնել տարբեր տարիքի մարդկանց ֆիզիկական և հոգեկան առանձնահատկությունները; տղաների և աղջիկների առանձնահատկությունները, տղամարդկանց և կանանց առանձնահատկությունները;

բ) յուրաքանչյուրին տալ հանձնարարություններ, կիրառել այնպիսի մեթոդներ ու միջոցներ, որոնք խթանեն, խրախուսեն մտավոր, կամային, զգացմունքային ոլորտների զարգացումը, գեղագիտական, բարոյագիտական պատկերացումներն ու պահանջմունքները, կայունությունը;

գ) նկատի ունենալ, որ սպորտով պարապելու հնարավորությունը, ազդեցությունն անձի ձևավորման վրա առավել վառ է արտահայտված երեխաների ու դեռահասների նկատմամբ;

դ) դաստիարակչական աշխատանքների պլանը տարբեր շրջանների համար կազմել առանձին մարզիկների անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումով, որոշելով անձի զարգացման ենթակա կողմերը (օրինակ՝ աշխատասիրությունը, կարգապահությունը, արիությունը) կամ շտկման ենթակա կողմերը (օրինակ՝ պարծենկոտությունը, ստախոսությունը, եսակենտրոնությունը); պլանում նշել դաստիարակչական խնդիրների լուծման միջոցներն ու մեթոդները:

Դաստիարակության միջոց է խրախուսումը, որը ներառում է գովեստը, հավանություն տալը, պարգևատրումը ինչ-ինչ առարկաներով, ծաղիկներով, պատվոգրերով, դիպլոմներով: Այս մեթոդը դրական արդյունքներ է տալիս, երբ կիրառվում է ոչ շատ հաճախ: Ուսուցչի մշտական գովեստները ֆիզիկական վարժությունների կատարման ընթացքում, որպես կանոն, օգուտ չեն տալիս:

Դաստիարակության միջոցներից է դրական օրինակը: Սա արդյունավետ է, երբ օբյեկտը հասկանալի է ու գրավիչ՝ սանի համար:

ԳԼՈՒԽ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ

ՏԱՐԲԵՐԱԿԱՆ ԵՎ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՄԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ

2.1 Շարժողական գործողությունների ուսուցման դասերի

կազմակերպման տարբերակված անհատական մոտեցման

առանձնահատկությունները

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

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

Կատարյալ առողջ, բայց «զեր» երեխաներ, ովքեր չեն ցանկանում աշխատել;

Հիվանդության պատճառով նախապատրաստական խումբ ժամանակավորապես տեղափոխված երեխաներ.

Ֆիզիկապես վատ զարգացած երեխաները, ովքեր վախենում են ծաղրից, դառնում են մեկուսացված:

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

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

Ֆիզկուլտուրայի դասերի կազմակերպման տարբերակված մոտեցում իրականացնելու համար դպրոցի բոլոր աշակերտները բաժանվում են երեք բժշկական խմբերի՝ ըստ առողջության և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ բժշկական:

Այս խմբերի դասերը տարբերվում են ուսումնական պլաններով, ֆիզիկական ակտիվության ծավալով և կառուցվածքով, ինչպես նաև ուսումնական նյութի մակարդակի պահանջներով:

Գործնական առաջադրանքներ մշակելիս անհրաժեշտ է տարբերակված մոտեցում ցուցաբերել սովորողների նկատմամբ՝ հաշվի առնելով նրանց առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացման մակարդակը և ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Շարժողական գործողությունները սովորելու գործընթացում մարդը պետք է տիրապետի դրանց դինամիկ և ռիթմիկ պարամետրերին:

6-7-րդ դասարանում հաճախ տեղի է ունենում հետաքրքրության պակասում ֆիզկուլտուրայի դասերի նկատմամբ: Իրավիճակը վերլուծելուց հետո կարող ենք եզրակացնել, որ թույլ աշակերտները չունեն հմտություններ, ուստի նրանք չեն կարողանում գլուխ հանել առաջադրանքից, հետևաբար չեն ցանկանում դասարանում ընկնել ձախողման իրավիճակի մեջ: Արդյունքում նրանց հետաքրքրությունը ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ զգալիորեն նվազում է: Ուժեղ սովորողների համար, ընդհակառակը, ուսուցման խնդիրը չափազանց հեշտ է, և, հետևաբար, չի զարգացնում նրանց ճանաչողական հետաքրքրությունը: Պատրաստվածության միջին մակարդակի աշակերտները, պարզվում է, անբավարար

մոտիվացված են ընդհանուր տրամադրության ազդեցության տակ: Ելնելով դրանից՝ անհրաժեշտ դարձավ.

1. ստեղծել մեթոդաբանություն, որը հաշվի կառնի սովորողների բոլոր երեք խմբերը և սովորողների մի խմբից մյուսը տեղափոխելու հնարավորությամբ.
2. գտնել միջոցներ և մեթոդներ, որոնք նպաստում են երեխաների ոչ միայն շարժիչ գործառույթների զարգացմանը, այլև ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ կայուն հետաքրքրության զարգացմանը:

Մեծ դեր է տրվում դասի նախապատրաստական և վերջնական մասերի պլանավորմանը, քանի որ դասը սկսվեց և ինչպես ավարտվեց, կախված է դասի հաջողությունը: Ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ հետաքրքրության զարգացմանը նպաստող ամենաարդյունավետ միջոցներից մեկը բացօթյա խաղերն են, ուստի դրանք պետք է ներառվեն դասի նախապատրաստական և վերջնական մասերում: Դրական հույզերը ոչ միայն հաճույք են պատճառում մարդուն, այլև միևնույն ժամանակ արդյունավետորեն խթանում են նրա մկանային ակտիվությունը:

Ուստի աշխատանքը պետք է հիմնված լինի սովորողների նկատմամբ տարբերակված մոտեցման վրա: Ծրագրի նյութը բաժիններով անցնելու սկզբում սովորողները պետք է բաժանվեն բաժինների, որոնցից յուրաքանչյուրը կունենա պատրաստվածության տարբեր մակարդակի երեխաներ և կկազմակերպի աշխատանքը հետևյալ կերպ.

ա) բաժանմունքների համալրումն իրականացվել է՝ ելնելով երեխայի շահերից և հնարավորություններից.

բ) ընտրվել է ջոկատի ղեկավարը, և դասերի յուրաքանչյուր շարքում նա փոխվել է և արդյունքում բոլորը եղել են ջոկատի ղեկավարի դերում.

գ) վաշտի ղեկավարի խնդիրն էր ապահովագրությունը, օգնությունը, ջոկի ընկերների սխալների ուղղումը.

դ) առաջադրանքների (համակցումների) մակարդակն ընտրվել է՝ հաշվի առնելով երեխաների անհատական ունակությունները.

ե) եթե թույլ խմբի սովորողն ուներ ապարատների վրա կոմբինացիաներ, ապա նրան խնդրեցին կատարել հաջորդ՝ միջին խմբի վարժությունները և այլն՝ այլ խմբերի հետ կապված:

Տաքացումը սկսվում է վազքով՝ ամենամիապաղաղ գործունեությունը, որը պետք է դիվերսիֆիկացնել: Լավ տեխնիկան, որը խթանում է սովորողներին, խաղերն են, որոնք ուղղված են վազքի վարժությունների խնդիրների լուծմանը:

Դասի ավարտական մասում անցկացվում են միջին և ցածր շարժունակության խաղեր, որոնց խնդիրն է մարմինը բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի՝ նպաստելով դասի հիմնական մասում ինտենսիվ ծանրաբեռնվածությունից հետո ակտիվ հանգստին: Դիմելով դաս վարելու խաղային մեթոդին՝ դասի ընթացքը չի խախտվում, և երեխաները ակտիվանում են առաջադրանքը կատարելու համար, մեծանում է առաջադրանքը կատարելու նկատմամբ հետաքրքրությունը: Երեխաները սկսում են ոչ միայն հանդես գալ, այլև մտածել:

Նաև ֆիզկուլտուրայի դասեր անցկացնելիս անհրաժեշտ է օգտագործել երաժշտությունը որպես աշխատունակության խթանիչ կրթական գործունեության գործընթացում: Կատարելով ֆիզիկական վարժություններ հաճելի, հատուկ ընտրված երաժշտության ներքո՝ ներգրավվածներն ակամա սկսում են զգալ դրանում արտահայտված զգացողություններն ու տրամադրությունները և կապում այն կատարված աշխատանքի հետ, որը սկսում է սովորականից շատ ավելի հաճելի, գրավիչ և ավելի քիչ հոգնեցուցիչ թվալ: Մեծ է դրական հույզերի դերը ֆիզկուլտուրայի դասին՝ բացօթյա խաղերի և երաժշտական նվագակցության միջոցով՝ որպես արդյունավետությունը բարձրացնելու և միևնույն ժամանակ դասերի նկատմամբ կայուն հետաքրքրություն սերմանելու միջոց:

Շարժողական գործողությունների ուսուցման արդյունավետությունը բարձրացնելու համար առաջարկվում է մեթոդաբանություն, որը մշակվել և փորձարկվել է բնական մանկավարժական փորձի ընթացքում: Այս մեթոդաբանությունը ներառում է երեխաների հետ կրթական աշխատանքի հետևյալ հիմնական փուլերը.

1. Ուսումնական և ճանաչողական մոտիվների ձևավորում.

ա) գրույց սովորողների հետ՝ նրանց անհրաժեշտ տեսական գիտելիքներ տալու համար.

բ) երեխաների բաշխումը ընդհանուր շարժիչ ունակությունների ուսուցչի օգնությամբ՝ արագություն, արագություն-ուժ, ուժ և տոկունություն. Սա հիմք է ստեղծում շարժիչ գործողություններ սովորեցնելու համար և որոշակի տեսակի շարժումներ սովորեցնելու նախադրյալներ.

գ) երեխաների կողմից յուրաքանչյուր տեսակի շարժման ծագման ուսումնասիրություն.

դ) այդ շարժումների կրկնությունը խաղի տեսքով՝ դրանք բարելավելու նպատակով (այսպիսով, սովորողների մոտ հետաքրքրություն է առաջանում ուսումնասիրված շարժիչ գործողությունների նկատմամբ):

2. Ուսումնական գործողությունների և գործողությունների միջոցով շարժիչ գործողությունների յուրացման ուսումնական առաջադրանքի հայտարարություն և լուծում.

ա) ուսումնական առաջադրանքի լուծման հենց սկզբում սովորողները հայտնաբերում են կոնկրետ-գործնական շարժիչ առաջադրանքների մի ամբողջ դասի լուծման սկզբունքը (այս սկզբունքը բաղկացած է ջանքերի և շարժման փոխկապակցվածությունից).

բ) շարժումների ընդհանուր կենսամեխանիկական հիմքերի մասին գիտելիքների ձևավորում.

գ) որոշակի տեսակի շարժման տեխնիկայի կատարելագործում՝ դրանք գրաֆիկական ձևով մոդելավորելու միջոցով (ձեռքերի և ոտքերի շարժումների գրաֆիկ-սխեմաների օգտագործմամբ).

դ) ուսուցչի վերահսկողությունը աշակերտների վրա շարժումների զարգացման ընթացքում և հսկողությունը թիմում շարժումների նկատմամբ (աշակերտները վերահսկում են միմյանց շարժումների ճիշտությունը, համեմատում են դրանք).

Դասավանդման տարբերակված մոտեցման ճիշտ կազմակերպման արդյունքում աճում են հետևյալը՝ ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների դրական մոտիվացիան. կրթական գործընթացի արդյունավետությունը; դասարանում սովորողների

ստեղծագործական գործունեությունը, երեխաների հետաքրքրությունը շարժումների տեխնիկական սովորելու նկատմամբ՝ որպես արդյունքի հասնելու միջոց:

Ինչպե՞ս են լուծվում ֆիզիկական կուլտուրայում ուսումնական գործընթացի օպտիմալացման խնդիրները տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիան կիրառելիս:

2.2 Շարժողական գործողությունների ուսուցում

Ուսուցումն իրականացվում է ամբողջական մեթոդով՝ հետագա տարբերակմամբ (տեխնիկական մանրամասների ընտրություն և դրանց «բուծում» ըստ բարդության), այնուհետև այդ մասերի ինտեգրումը (համակցումը) տարբեր ձևերով՝ կախված սովորողների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակից՝ ավելի լավ կատարել վարժությունը. Շարժողական գործողությունների ուսուցումը նախատեսում է որոշակի շարժողական առաջադրանքներ լուծելու համար գործողություններ ընտրելու հնարավորություն: Այս դեպքում յուրաքանչյուր մարզվող կարող է տիրապետել շարժիչ գործողությանը իր նախընտրած գործողությունների կազմի մեջ, որը հիմք կդառնա անհատական, ամենաարդյունավետ գործունեության ոճի ձևավորման համար:

Դասարանի ուժեղ խմբերի սովորողները միջինում երկու դասով ավելի արագ են տիրապետում ուսումնական նյութին, քան միջին և թույլ սովորողները: Անհրաժեշտ է կարգավորել ուսուցման տարբեր տեմպերը գործնական ուսուցման մեթոդների տարբերակման միջոցով, երբ յուրաքանչյուր շարժիչ գործողության համար պարապմունքն ավարտվում է ուժեղ խմբերի համար՝ կատարելով ուսումնասիրված վարժությունը մրցակցային պայմաններում և ուսումնասիրված վարժությունների միջոցով ֆիզիկական որակների զարգացման գործընթացում, և թույլ և միջին խմբերի սովորողների համար ավելի շատ ժամանակ է տրվում վարժությունը ըստ մասերի կատարելու և ստանդարտ պայմաններում կրկնվող կատարմանը:

Շարժողական գործողությունների ուսուցման մեջ այս մոտեցման արդյունավետության վկայությունը տեխնիկական պատրաստվածության տեսանկյունից կատարման որակի փոփոխությունն է: Շարժողական

գործողություններում տարբերակված ուսուցման էությունը տեխնիկայի մասերի բարդության և դրանց համակցման եղանակների որոշման մեջ է:

Շարժողական հմտությունները համախմբելու և բարելավելու և դասին համապատասխան համակարգման կարողությունները զարգացնելու համար անհրաժեշտ է բազմիցս օգտագործել հատուկ նախապատրաստական վարժություններ, նպատակային և հաճախ փոխել անհատական շարժման պարամետրերը, դրանց համակցությունները և այդ վարժությունների կատարման պայմանները:

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

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի շուրջ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը թույլ տվեց կատարելու հետևյալ եզրակահանգումները

1. Հանրակրթական դպրոցում ճիշտ կազմակերպված ուսումնական աշխատանքը ուսուցչին կօգնի լավագույնս կերպով լուծելու առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական խնդիրները: Եվ պատահական չէ, որ աշակերտների գործունեության կազմակերպման հիմնականն ու առաջատարը ֆիզիկական կուլտուրան է: Դասի որակից է կախված ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի ամբողջ արդյունավետությունը դպրոցում:
2. Ուսուցչի գործունեության մեջ մտնում են դասի խնդիրների և նպատակների հաղորդումն ու պարզաբանումը, աշակերտների գործողություններին հետևելը, նրանց բեռնվածության և փոխհարաբերությունների կարգավորումը, վարքի կառավարումը անհատական առանձնահատկությունների հաշվառումը, որը ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն սկզբունքներից մեկն է:
3. Աշակերտների անհատական առանձնահատկությունների տարիքի և սեռի հաշվառումը կարևորվում է հատկապես ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կազմակերպման ընթացքում, ուսուցիչը պետք է կիրառի այնպիսի մեթոդներ որպեսզի ստեղծի աշակերտակենտրոն միջավայր հաշվի առնելով աշակերտական կոլեկտիվի նախասիրությունները:
4. Աշակերտների անհատական առանձնահատկությունների տարիքի և սեռի հաշվառումը հատկապես կարևոր է շարժողական գործողությունների ուսուցման ժամանակ, քանի որ հատկապես ֆիզիկական հատկությունները երեխաների մոտ զարգացած են անհամաչափ, որը պետք է լինի ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի ուշադրության կենտրոնում, ուստի այս սկզբունքվ պետք է իրականացվի թե՛ առարկայի ուսուցումը, թե՛ ուսուցանող գնահատումը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳԱՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գաբրիելյան Հ, Հակոբյան Ա. և այլք, Հանրակրթական դպրոցի հատուկ բժշկական խմբերի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր: 1-12-րդ դասարաններ, Երևան, ՀՀ ԿԳՆ, ԿԱԻ, 2011, 64 էջ:
2. Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր և չափորոշիչ (1-9-րդ դասարաններ), ԿԳՆ, Երևան, 2012, 80 էջ:
3. Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր և չափորոշիչ (ավագ դպրոց), ԿԳՆ, Երևան, 2009, 100 էջ:
4. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս., Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան, Երևան, 2011, 116 էջ:
5. Մինասյան Հ.Ս., Գաբրիելյան Հ.Հ., «Ֆիզիկական կուլտուրա» գիտելիքի հիմունքներ, ուսուցչի ձեռնարկ, «Աստղիկ գրատուն», Երևան, 2011, 128 էջ:
6. 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.
7. Иваницкий В.Н., Петухов Н.А., Бельц В.Э., Харлапов С.Н., Ермакова Н.С.: Социально-педагогические аспекты физической культуры /учебное пособие. – Томск: Изд-во Том. гос.архит.-строит. ун-та, 2016. –120с.
8. https://studbooks.net/1937353/pedagogika/razvitie_dvigatelnyh_sposobnostey_ispolzovani_em_razlichnogo_materiala_form_fizicheskogo_vospitaniya?
9. https://qristinaasatryan.blogspot.com/p/blog-page_5.html