



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

**ԹԵՄԱ
ԱՌԱՐԿԱ
ՀԵՂԻՆԱԿ**

ՄԱՐԶ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

**Տարբերակված մոտեցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասին
Ֆիզիկական կուլտուրա
Մեհրի Գեղամյան**

Կոտայք

Հրազդանի N11 հիմն. դպրոց

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Ֆիզիկական կուլտուրայի դասին անհատական մոտեցումը որպես սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացման մեթոդ.....	5
Եզրակացություն.....	18
Օգտագործված գրականություն.....	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրան ազգային մշակույթի մի մասն է: Արդար խաղի, հարգանքի և համագործակցության վրա հիմնված սպորտը դիտվում է որպես ժողովուրդների մերձեցման, խաղաղության և բարեկամության հաստատման ու ամրապնդման միջոց:

Հետազոտության արդիականությունը.

Կրթության արդիականացման հայեցակարգը սահմանում է առաջնահերթ նպատակներ և խնդիրներ, որոնց լուծումը պահանջում է կրթության որակի բարձր մակարդակ: Այսօր հասարակությունը շահագրգռված է զարգացած ճանաչողական կարիքներով շրջանավարտներով, որոնք կարող են օգտագործել ստացած գիտելիքները, նավարկել ժամանակակից տեղեկատվական տարածքում, արդյունավետ աշխատել, արդյունավետ համագործակցել, համարժեք գնահատել իրենց և իրենց ձեռքբերումները:



Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել

կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Յուրաքանչյուր ուսուցչի խնդիրն է՝ կարողանալ ճիշտ ընտրել կրթության մեթոդները, տեխնիկան և ձևերը՝ յուրաքանչյուր դասարանում յուրաքանչյուր աշակերտի հաջողության իրավիճակը կազմակերպելու համար՝ նրա ֆիզիկական զարգացմանն ու ներուժին համապատասխան:

Հետազոտության նպատակը.

- Ձևավորել առողջությունը բարելավելու և ֆիզիկական զարգացման մակարդակը բարձրացնելու գիտակցված անհրաժեշտություն՝ յուրաքանչյուր սովորողի համար «հաջողության իրավիճակ» ստեղծելով;
- Բարձրացնել երեխաների օրգանիզմի դիմադրողականության մակարդակը ;
- **Հետազոտության խնդիրները.**
- Գնահատել սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը կրթական գործունեության տարբերակված գործընթաց պլանավորելու և առողջ ապրելակերպի խթանման համար:
- Կազմակերպել սովորողների կրթական գործունեությունը կարգավորող համընդհանուր կրթական գործունեության ձևավորման համար.
- Ստեղծել և իրականացնել անհատական վարժությունների համակարգ յուրաքանչյուր տարբերակված խմբի համար՝ նպաստելով յուրաքանչյուր աշակերտի ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը:
- Սահմանել անհատական մոտեցում՝ հնարավորինս ամենաբարձր մակարդակով համակարգելու և պայմանավորելու կարողությունները զարգացնելու համար;
- Նախապատրաստել առողջության բարելավմանն ուղղված վարժությունների համակարգ՝ հաշվի առնելով սովորողի օրգանիզմի անհատական առանձնահատկությունները;

- Սահմանել աշակերտների դերերը դասարանում և տարիքային խմբերում՝ ըստ սպորտի, արտադասարանական գործունեության մեջ:



«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» առարկայի նպատակը և խնդիրները

(1) Ուսուցման նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը: 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: Ուսուցման նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը:

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: Սույն ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշմանը:

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: Մակայն 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:



1. <https://escs.am/files/files/2020-07-28/28ed94c3aa19c2ebcafd8b15cb889be6.pdf>

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասին տարբերակված մոտեցումը որպես սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացման մեթոդ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջը սովորողներին անհատական մոտեցում ցուցաբերելն է՝ հաշվի առնելով նրանց սեռը, բժշկական խմբերը, ֆիզիկական զարգացումը և շարժողական պատրաստվածությունը, դասերի բարձր շարժիչ խտության, դինամիզմի, հուզականության, կրթական և ուսուցողական կողմնորոշման ձեռքբերում: Սովորողների շրջանում կարգավորող ունիվերսալ կրթական գործողությունների ձևավորում: Յուրաքանչյուր դպրոց օգտագործում է անհատական ուսուցման մեթոդը տարբեր ձևերով՝ ելնելով կոնկրետ պայմաններից:

Դասավանդման անհատական մոտեցումը լավագույն միջոցն է նպաստելու սովորողների անձնական զարգացմանը և հաստատում է հանրակրթական հանրակրթության էությունն ու նպատակները: Պարապմունքներին միշտ հաճախում են ֆիզիկական պատրաստվածության, առողջական և հոգեբանական տարբեր որակներ ունեցող երեխաներ: Եթե դուք կիրառում եք միասնական պահանջներ և միասնական մեթոդական մոտեցում բոլոր սովորողների համար, ապա ֆիզիկական դաստիարակության դասերի արդյունավետությունը զգալիորեն նվազում է: Մա հատկապես վերաբերում է շնորհալի սովորողներին, որոնց չգնահատված պահանջները կարող են հանգեցնել դասերի նկատմամբ հետաքրքրության կորստի, քանի որ նրանց մոտ զգացվում է, որ «ամեն ինչ կարող են անել»: Անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածության բացակայությունը, հիվանդության պատճառով դասերից հաճախակի բացակայությունները հանգեցնում են նրան, որ սովորողները չեն կարողանում հաղթահարել վարժությունները, որոնք դժվարություններ չեն առաջացնում մյուսների մեծ մասի համար: Մա նրանցից ոմանց մոտ ստեղծում է «թերարժեքության բարդույթ», որը երեխաները փորձում են թաքցնել՝ հրաժարվելով մարզվելուց, ինչն էլ ավելի շատ խնդիրների է հանգեցնում: Ըստ այդմ, այս ամենը նվազեցնում է որոշ երեխաների մոտ ֆիզիկական դաստիարակության մոտիվացիան:

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: 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: Շարժիչային 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): Անհրաժեշտ է տարբերակել թե՛ առաջադրանքները, թե՛ բովանդակությունը, թե՛ ծրագրային նյութի յուրացման, թե՛ ձեռքբերումները գնահատելու տեմպերը: Դասին անհրաժեշտ է անհատական աշխատանք տանել աշակերտների հետ, ովքեր ի վիճակի չեն կատարել այս կամ այն շարժիչ գործողությունը: Այս երեխաները ստանում են անհատական առաջադրանքներ, ինչպես դասի ժամանակ, այնպես էլ տնային առաջադրանքներ այս շարժիչ գործողության համար: Դասի տարբեր փուլերում սովորողների հետ անհատական աշխատանքը օգնում է պահպանել սովորողների ֆիզիկական, բարոյական և սոցիալական առողջությունը:

Ֆիզկուլտուրայի դասերի կազմակերպման **անհատական** 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:

Բոլոր դասարաններում դասավանդման տարբերակման ամենակարևոր տարբերակն ըստ խմբերի տարբերակումն է՝ ըստ ֆիզիկական զարգացման, ըստ բժշկական խմբերի, ըստ սեռային տարբերության, ըստ մարմնի տեսակների: Դրա հիմնական առանձնահատկությունն սովորողների գիտելիքների և հմտությունների պահանջների տարբերակումն է. հստակորեն տարբերվում է հիմնական ուսուցման մակարդակը, որը սահմանում է նյութի յուրացման բավական ցածր սահման: Այս մակարդակը պետք է լինի իրագործելի և հասանելի յուրաքանչյուր սովորողի համար: Դրա հիման վրա ձևավորվում են դասընթացի յուրացման բարձրացված մակարդակներ: Սովորողները իրավունք են ստանում, սովորելով մեկ դասարանում և մեկ ծրագրով, ընտրել իրենց կարիքներին, հետաքրքրություններին և կարողություններին համապատասխան ուժացման մակարդակը:

Տարբերակման մակարդակների գործնական իրականացումը չպետք է նշանակի, որ որոշ սովորողների առաջարկվում է ավելի շատ նյութ, իսկ մյուսներին ավելի քիչ: Յուրաքանչյուր ոք անցնում է ամբողջական ուսուցման գործընթաց, որը չի կարող սահմանափակվել նվազագույն

պահանջներով: Հակառակ դեպքում, հիմնական պատրաստվածության մակարդակը չի աճի, և այն սովորողները, ովքեր ունեն ավելի մեծ պոտենցիալ, կարող են մնան սովերում: Նաև պետք է հաշվի առնել սեռային և տարիքային տարբերությունները:

Շարժիչային 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:

Առաջին փուլ- Ծանոթացում նոր ուսումնական նյութին.

Դասը անցկացվում է ամբողջ դասարանի հետ միաժամանակ, բոլոր բաժինները ստանում են նույն առաջադրանքը, օրինակ՝ կատարել ուսուցչի ցուցադրած նոր վարժությունները:

Երկրորդ փուլ- ուսումնական նյութի յուրացում և համախմբում.

Ռացիոնալ է յուրաքանչյուր խմբին տալ տարբեր ուսումնական առաջադրանքներ. մեկը՝ լուսային պայմաններում կատարվող նախապատրաստական կամ առաջատար վարժություններ; մյուսը բարդ առաջատար վարժություններ են. երրորդը՝ գործողությունը որպես ամբողջություն, բայց թեթև տարբերակով և

Դասին անհրաժեշտ է անհատական աշխատանք տանել աշակերտների հետ, ովքեր ի վիճակի չեն կատարել այս կամ այն շարժիչ գործողությունը: Այս երեխաները ստանում են անհատական առաջադրանքներ, ինչպես դասի ժամանակ, այնպես էլ տնային առաջադրանքներ այս շարժիչ գործողության համար: Դասի տարբեր փուլերում սովորողների հետ անհատական աշխատանքը օգնում է պահպանել սովորողների ֆիզիկական, բարոյական և սոցիալական առողջությունը: Ֆիզիկական որակների զարգացում.

Տարբեր պատրաստվածության խմբերում ֆիզիկական որակների տարբերակված զարգացումն իրականացվում է ինչպես նույն, այնպես էլ տարբեր միջոցների և մեթոդների կիրառմամբ, սակայն բեռի չափը միշտ նախատեսվում է տարբեր լինել, ինչի արդյունքում սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը զգալիորեն բարելավվում է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջության բարելավման պրակտիկայում լայնորեն կիրառվում են մրցակցային և խաղային տեխնոլոգիաները, որոնք օգնում են լուծել ոչ միայն սովորողների մոտիվացիայի, զարգացման, այլև առողջության պահպանման և սոցիալականացման խնդիրները: Խաղում և խաղային հաղորդակցության միջոցով աճող երեխան դրսևորվում և ձևավորում է աշխարհայացք, աշխարհի վրա ազդելու, տեղի ունեցողը համարժեք ընկալելու անհրաժեշտություն: Խաղով կամ մրցակցային վարժություններ կատարելիս թույլ աշակերտները բաշխվում են բոլոր թիմերի միջև և այդ խաղացողներին ավելի հաճախ փոխարինում: Խոչընդոտների հաղթահարման դեպքում թույլ երեխաների համար դրանցից մի քանիսը բացառվում են:

Դասին հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ավելորդ քաշ ունեցող և թույլ երեխաներին, ովքեր չեն ցանկանում մասնակցել իրենց անհարմարության պատճառով: Լավ արդյունքներ կարելի է ձեռք բերել, եթե սկզբում նրանք օգնեն մրցավարությանը, հետո, ներքաշվելով իրադարձությունների մեջ, մասնակցում են խաղին : Շարունակելով դասարանում այս կերպ մասնակցել՝ այս երեխաները վստահություն են ձեռք բերում իրենց կարողությունների նկատմամբ և աստիճանաբար ընդգրկվում են սովորական պարապմունքների մեջ: Դասի ավարտական մասում դասարանը միավորվում է մեկ խմբի մեջ, բոլոր սովորողները կատարում են նույն վարժությունները: Գիտելիքների և մեթոդական հմտությունների տարբերակված ձևավորման տեխնոլոգիան ենթադրում է տարբեր պատրաստվածության:

Ուժեղ երեխաներին անընդհատ պետք է կողմնորոշել այն փաստի վրա, որ նրանք պարտավոր են օգնել թույլերին և դրա համար բարձր գնահատականներ տալ:

Սովորողների գործունեությունը գնահատելիս պետք է կենտրոնանալ ոչ միայն երեխայի գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների յուրացման վրա, այլև ձեռք բերված գիտելիքների և գաղափարների իրականացման մեջ հիգիենիկ վարքագծի նրա մոտիվացիոն ոլորտի ձևավորման վրա:

Դպրոցականների համապարփակ ուսումնասիրությունը, տարբեր տվյալների համադրումը հնարավորություն է տալիս բացահայտել երեխաների հետ մնալու պատճառները, պարզել այդ պատճառներից հիմնականը և մանկավարժական ազդեցություն գործադրել անհատական ուսուցման մեթոդի հիման վրա:

Այս տեխնոլոգիան հեշտացնում է ուսուցման գործընթացը, աշակերտը մոտենում է նպատակին մոտենալու շարժիչ հմտությունների պաշարների աստիճանական կուտակումով, որից էլ ձևավորվում է ցանկալի գործողությունը: Վարժությունների, դրանց կիրառման ձևերի ու մեթոդների առատությունից դասերն ավելի բազմազան են դառնում, իսկ ուսուցման գործընթացը՝ ավելի հետաքրքիր: Աշակերտները այս դեպքում պատրաստակամորեն ներգրավված են, հետաքրքրությամբ ընկալում են առաջադրանքները, կատարում են դրանք հասկանալով և հաճույքով:

Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջներն են.

- ✓ Սովորողներին անհատական մոտեցման ապահովում՝ հաշվի առնելով նրանց ֆիզիկական զարգացումը և շարժողական պատրաստվածությունը. դասերի բարձր շարժիչ խտության, դինամիզմի, հուզականության,
- ✓ կրթական և ուսուցողական կողմնորոշման ձեռքբերում,
- ✓ Սովորողների ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների հմտությունների և կարողությունների ձևավորումը:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ



Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական խնդիրների լուծումները իրականացվում են դրանց նպատակապահ բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում

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

Ինչ վերաբերում է պրակտիկայում անհատական և տարբերակված մոտեցման կիրառմանը, ապա պետք է նշել գլխավորը. բոլորին դասավանդելու խնդիրը դրված է ուսուցիչների առաջ, և ուսուցիչները փորձում են հաշվի առնել յուրաքանչյուր երեխայի առանձնահատկությունները: Մանկավարժական պրակտիկայում տարբերակված և անհատական մոտեցումների կիրառման կամ չկիրառման հարցը միանշանակորեն որոշվում է հոգուտ դրանց կիրառման, որը կրթի կրթական գործընթացի արդյունավետության բարձրացումը:

Այսպիսով, ֆիզիկական կուլտուրայի դասին անհատական մոտեցումը կնպաստի մի շարք կարևոր խնդիրների լուծմանը, որոնցից են՝ աշակերտների ֆիզիկական զարգացման շեղումների շտկումը և ֆիզիկական վիճակի բարելավումը, բացի այդ՝ կօզնի նրանց ըստ հնարավորին ինտեգրվել հասակակիցների շրջապատ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ «Ֆիզիկական կուլտուրա» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ ԵՎ ԾՐԱԳԻՐ
2. Չայցև Վ.Գ., Պրոնինա Չ.Վ. «Ֆիզիկական դաստիարակության նոր տեխնոլոգիաներ դպրոցականների համար» Գործնական ուղեցույց. Ս., 2007
3. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդներ: Արոսիև, Լ.Վ. Բավինա, Գ.Ա. Բարանչուկովան և ուրիշներ; Էդ. Գ.Բ. Meikson, L.E. Լյուբովիբսկին: Կրթություն, 1989.