

<<ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՁԱՐԳԱՅՈՒՄ>>
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական աշխատանքների
կազմակերպման ձևերը դպրոցում, <<ֆուտբոլ>> մարզախաղի կազմակերպումը
ԱՌԱՐԿԱ՝ ֆիզկուլտուրա
ՀԵՂԻՆԱԿ՝ Արթուր Միքայելյան
ՄԱՐԶ՝ Արագածոտնի մարզ
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ Ջամշուի հիմնական դպրոց

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
ԳԼՈՒԽ1 Ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման ձևերը դպրոցում.....	4
1.1. Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը	16
ԳԼՈՒԽ2. ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ.....	20
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....	21
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	22
Ներածություն	

Թեմայի արդիականությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը կյանքի դպրոցական շրջանում կայանում է նրանում, որ ստեղծվի բազմակողմանի զարգացման հիմք, ամրապնդվի առողջությունը և աշակերտների մոտ ձևավորել բազմազան շարժողական կարողություններ և հմտություններ: Այս բոլորը հանգեցնում է օբյեկտիվ նախադրյալների առաջացմանը անհատի ներդաշնակ զարգացման համար: Դպրոցականների լիարժեք զարգացումն անհարին է առանց ակտիվ ֆիզկուլտուրային

պարապմունքների: Պարզվում է, որ շարժողական ակտիվության պակասը լրջորեն վատացնում է աճող օրգանիզմի առողջությունը, թուլանում է նրա պաշտպանիչ ուժերը և չի ապահովում լիարժեք ֆիզիկական զարգացում:

Հետազոտության նպատակը. Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, արդարացի խաղի, առաջին օգնություն ցույց տալու կանոնների, ինչպես նաև՝ համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու կարողություններ:

Հետազոտության առարկան: Ֆիզիկական դաստիարակություն է, որը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, որոնք լայն կիրառություն են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը աջակցելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանը՝ ըստ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագիտությունների նախասիրությունների:

Աշխատանքի նպատակն է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ ստեղծել օբյեկտիվ նախադրյալներ, որոնց միջոցով դաստիարակելու ենք համակողմանի զարգացած անձ:

ԳԼՈՒԽ 1

Ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման ձևերը դպրոցում

Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է, որն ուղղված է առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը, մարդու մտավոր և ֆիզիկական կարողությունների զարգացմանը: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս, որն ընդգրկում է մի շարք արժեքների և գիտելիքների համադրում և օգտագործվում է հասարակության ֆիզիկական ու մտավոր զարգացման, մարդու հնարավորությունների բարելավման համար: Դեռևս վաղ ժամանակներից մարդիկ հասկացել են ոչ միայն առողջության, այլև ֆիզիկական կատարելության կարևորությունն ու նշանակությունը, որոնք պահանջում են մարմնի հոգևոր և ֆիզիկական ներդաշնակություն: Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի միջոցով մարդիկ ձեռք են բերում ուժ, ճարպկություն,

տոկունություն, դիմացկունություն: Ամենօրյա շարժողական ակտիվությունը նպաստում է շարժողական ընդունակությունների բնական զարգացմանը: Առողջության ամրապնդման և շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ միասին դաստիարակվում են նաև մարդու բնավորությունն ու վարքագիծը, մշակվում են դժվարությունները հաղթահարելու կարողություններ: Ֆիզկուլտուրային վարժություններով պարբերաբար զբաղվելու միջոցով վերացվում են մարդու ֆիզիկական թերությունները, կոփվում է մարմինը, ամրապնդվում է առողջությունը: Ֆիզիկական կուլտուրան կրթական հաստատություններում ներկայացված է որպես կրթական ոլորտ, որպես ուսումնական առարկա և աշակերտների անձի ձևավորման կարևորագույն հիմնական բաղադրիչ: Այն նպատակ ունի ապահովել կենսականորեն կարևոր շարժողական կարողությունների և հմտությունների զարգացման անհրաժեշտ մակարդակ, ինչպես նաև տալիս է տեսական գիտելիքներ: Լինելով կրթության բաղադրիչի պարտադիր մաս՝ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է աշակերտների հոգու և մարմնի ներդաշնակությունը, նրանց մոտ ձևավորում է այնպիսի համամարդկային արժեքներ, ինչպիսիք են՝ առողջությունը, ֆիզիկական և հոգեբանական բարեկեցությունը: Հանրակրթական դպրոցների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի մասին կանոնադրությունը համարվում է ուղղորդող, կարգավորող փաստաթուղթ՝ արտադասարանական աշխատանքների գործունեության վերաբերյալ: Դպրոցի տնօրենը, Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, ինչպես նաև Ֆիզկուլտուրային դպրոցական խորհուրդը մանկավարժական ընդհանուր խորհրդի հետ համատեղ անհրաժեշտ են համարում իրականացնելու ֆիզկուլտուրային-

առողջարարական, մարզական-մասսայական, արտադասարանական աշխատանքներ՝ համաձայն հանրակրթական դպրոցների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների ղեկավարման և կազմակերպման ուղեցույցի դրույթների [1, 23]: Արտադասարանական ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-մասսայական աշխատանքների կազմակերպումը համարվում է ընդհանուր ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների կարևորագույն մաս, որը կազմակերպվում է սովորողների ինքնագործունեության և մարզական հետաքրքրությունների հիման վրա: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին է վերապահված աշակերտների ուշադրությունը ուղղել դեպի ակտիվ Ֆիզկուլտուրային

առողջարարական աշխատանքները, նրանց մեջ առաջացնել հետաքրքրություններ տարբեր մարզաձևերով զբաղվելու համար: Ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքները հաջող իրականացնելու համար անհրաժեշտ է կազմակերպել ֆիզկուլտուրային խորհուրդ և ընդգրկել ակտիվ սովորողներին, լավագույն մարզիկներին, որոնք կունենան կազմակերպչական ջիդ, մասնագիտական կարողություններ և հմտություններ: Արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման անհրաժեշտ պայման է հանդիսանում նաև որպեսզի ֆիզկուլտուրայի ակտիվին նախապատրաստեն և ընդգրկեն մարզական-մասսայական, առողջարարական միջոցառումների անցկացման աշխատանքներին՝ որպես հասարակական հրահանգիչներ և մրցավարներ: Այդ նպատակով դպրոցներում մշտապես պետք է անցկացնել սեմինար և գործնական պարապմունքներ գործող մարզաձևերից՝ հատուկ ծրագրերին համապատասխան: Պատանի հրահանգիչների քանակը պետք է կազմի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության (ԸՖՊ) խմբերի և խմբերում գործող մասնակիցների թվաքանակից ելնելով: Այսպես՝ 15-20 թվակազմ ունեցող ֆիզիկական պատրաստության մեկ խմբակին հատկացվում է 1 հասարակական հրահանգիչ: Մասսայական-մարզական միջոցառումներին որպես գլխավոր մրցավար ընդգրկվում է դպրոցի ղեկավար անձանցից մեկը կամ ֆիզիկական կուլտուրայի խորհրդի որոշմամբ նշանակված անձը [2, 21]: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի և խորհրդի հատուկ ուշադրության կենտրոնում պետք է լինի մարզահրապարակների, դահլիճների կահավորման հարցերը, գույքի և սարքավորումների նկատմամբ խնամքը: Ֆիզկուլտուրայի խորհրդի կողմից հաստատվում է գործունեության հաշվառում: Հաշվառման պատասխանատվությունը խորհրդի կողմից դրվում է ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների վրա, որոնք ներգրավում են նաև աշակերտներին: Պարտադիր փաստաթղթեր են համարվում.

- ԸՖՊ, մարզական և հատուկ խմբերի պարապմունքների հաշվառման մատյանը,
- Մասսայական և մարզական կարգերի հանձման հրամաններն իրենց արձանագրություններով,
- Ֆիզկուլտուրայի ակտիվի աշխատանքների հաշվետվությունների պատճենները,
- Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպչի աշխատանքների հաշվառման օրագիրը,
- Սովորողների ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-մասսայական միջոցառումների մասնակցության և առավել հաջողությունների հաշվառման գիրքը: Այս

բոլոր փաստաթղթերը հաստատվում են դպրոցի տնօրենի կնիքով [4, 11]: Գործնական պարապմունքների իրականացման համար կազմակերպվում են խմբակներ: Առաջին հերթին ստեղծվում են ընդհանուր Ֆիզիկական պատրաստության (ԸՖՊ) խմբակներ, որոնք գործում են ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում: ԸՖՊ խմբակների հիմնական բովանդակությունն են կազմում մարմնամարզությունը, խաղերը, աթլետիկան: ԸՖՊ խմբերի հիմնական նպատակը ուսումնական ծրագրերի տիրապետումն է և հետագա շարժողական ապարատի կատարելագործումը: ԸՖՊ պարապմունքներում կատարելագործվում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան, շարժողական կարողություններն ու հմտությունները, որոնք ընդգրկված են հիմնական ուսումնական ծրագրերում: Վարժությունները կատարվում են համեմատաբար բարդեցված պայմաններում, այլ գործիքների և սարքավորումների տեղադրումով և կատարման համար նախատեսված կատարելագործված տեխնիկայով: Բացի ուսումնական ծրագրերով նախատեսված ծրագրային հիմնական նյութի պահանջների տիրապետումից՝ պարապմունքների ընթացքում սովորողները տիրապետում են նոր տարրեր՝ խաղերից, աթլետիկայից, մարմնամարզությունից: ԸՖՊ խմբակներում սովորողները մասնակցում են դպրոցական տոնակատարություններին: Ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում, խաղերին, աթլետիկային, մարմնամարզությանը զուգահեռ անցկացվում են տուրիզմի էլեմենտներին հատուկ ձևեր և տարրեր, որոնք սովորողների մոտ ձևավորում են հատուկ շարժողական ընդունակություններ [5, 7]: Հանրակրթական դպրոցներում ԸՖՊ խմբակներին զուգահեռ կազմակերպվում են նաև մարզական խմբեր՝ տարբեր մարզաձևերից:

Մարզական խմբերը ձևավորվում են համաձայն մարզաձևերի առանձնահատկությունների, տարիքա-սեռային պահանջների: Մարզական խմբերի ստեղծման պարտադիր պայման է հանդիսանում որակավորված մարզիչ-մանկավարժների, պարապմունքների վայրի, անհրաժեշտ գույքի և սարքավորումների առկայությունը: Մարզաձևերի ղեկավարները հմուտ մանկավարժներ են, որոնք տիրապետում են պարապմունքների կազմակերպման մեթոդիկային, երեխաների օրգանիզմի տարիքասեռային, հոգեբանական առանձնահատկություններին: Մարզական խմբերի հետագա հաջողության գրավականը համարվում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության պարապմունքները: Այդ է պատճառը, որ մարզական

խմբերում հիմնական ուշադրությունը դարձվում է մարմնամարզությանը, խաղերին, աթլետիկային: Մարզական խմբերը ստեղծվում են այն աշակերտների համար, որոնք ցանկություն ունեն պարբերաբար զբաղվել սպորտի այս կամ այլ ձևերով: Մարզախմբերի հիմնական խնդիրներն են. 1. դպրոցականներին ներգրավել սպորտի պարբերաբար պարապմունքներին, աշակցել նրանց սպորտային կատարելագործմանը ընտրած մարզաձևերում, 3. աշակերտներին նախապատրաստել մասնակցելու արտադպրոցական մրցումներին, 4. նպաստել աշակերտներին ձեռք բերելու մրցավարական, հրահանգչական գիտելիքներ և կարողություններ [3, 211-212]: Մարզախմբերում կարող են ընդգրկվել այն աշակերտները, ովքեր չունեն առողջությունից շեղումներ և թույլատրվել են բժշկի կողմից: Մարզական խմբակներ ընդգրկվում են ըստ ցանկության և նախասիրությունների: Խմբակներում աշակերտներին ընդգրկում են համաձայն տարիքային խմբերի, սեռի, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակների: Համաձայն «Հանրակրթական դպրոցների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների ղեկավարման և կազմակերպման ուղեցույց»-ի դրույթների՝ աշակերտներին թույլատրվում է ընդգրկվել համապատասխան մարզախմբեր՝ ըստ տարիքի, որոնք սահմանվում են. 6 տարեկան–սպորտային մարմնամարզություն (աղջիկներ), սպորտային ակրոբատիկա, գեղարվեստական մարմնամարզություն, տարեկան–սպորտային մարմնամարզություն (տղաներ), սպորտային ակրոբատիկա (տղաներ), սեղանի թենիս, թենիս, շախմատ, շաշկի, լոդ, ջրացատկ, 8 տարեկան–բադմինթոն, բասկետբոլ, ֆուտբոլ, լեռնադահուկային սպորտ, կողմնորոշում տեղանքում, 9 տարեկան–աթլետիկա, վոլեյբոլ, դահուկավազք, հանդբոլ, ջրագնդակ, մականախաղ, 10 տարեկանհեծանվային սպորտ, ձիասպորտ, գնդակային հրաձգություն, սուսերամարտ, բոնցքամարտ, ըմբշամարտի տեսակներ, թիավարություն, ձյուդո, ծանրամարտ, թաեքվանդո, հնգամարտ, հեծանվավազք, 11 տարեկան – նետաձգություն, ստենդային հրաձգություն, 12 տարեկան – ծանրամարտ (աղջիկներ): Սկզբնական խմբերում պարապմունքներն անցկացվում են շաբաթական երկու անգամ 60 րոպե տևողությամբ, իսկ այնուհետև երեք անգամ՝ 90 րոպե տևողությամբ: Մարզական-մասայական խմբակներում պարապմունքներն անցկացնում են ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, ռազմակիրառական մարզաձևերի գծով զինղեկները, այլ առարկաների ուսուցիչներ, որոնք ունեն համապատասխան մարզաձևերից

պատրաստականություն, կազմակերպչական, մեթոդական ունակություններ և կոմպետենտ են երեխաների հետ մարզական խմբակներում աշխատելու: Ամբողջ արտադասարանական ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-մասսայական աշխատանքները պետք է կառուցվեն՝ համաձայն մանկավարժական, բժշկական վերահսկողության պահանջների, որն իրականացնում է դպրոցի բուժանձնակազմը, սպասարկող անձնակազմի հետ համատեղ: Բուժական վերահսկողության ամբողջ աշխատանքների պատասխանատվությունը կրում է դպրոցի տնօրենը, բժիշկը, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը: Համաձայն այս պահանջների՝ ամեն մի սովորող, Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով ցանկացած զբաղվող անձ պարտավոր է անցնել նախնական բուժքննություն և ստանալ թույլատվություն՝ ընդգրկվելու ԸՖՊ խմբակներում: Խմբակներում բուժական վերահսկողության աշխատանքները պետք է կատարվեն տարին երկու անգամ, իսկ մրցումների ընթացքի ժամանակ ևս լրացուցիչ անգամ: Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-մասսայական միջոցառումների կազմակերպման ամբողջ ընթացքում բժշկի և բուժանձնակազմի ներկայությունը պարտադիր է [2, 14]: Դպրոցներում կազմակերպվող մարզական միջոցառումների անբաժանելի մաս են կազմում տարբեր մարզաձևերից կազմակերպվող մարզական մրցումները, որոնք նպատակաուղղված են սովորողների ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը և օրգանիզմի կոփմանը, ինչպես նաև նպաստում են բարոյակամային բարձր հատկանիշների դաստիարակմանը: Մարզական մրցումները և խաղերը զարգացնում են երեխաների շարժողական ընդունակությունները, համատեղ գործելու, փոխօգնության հմտությունները, ձևավորում են ազնվություն, պատասխանատվություն, կարգապահություն, զսպվածություն, հանդուրժողականություն և կամային այլ որակներ: Հանրակրթական դպրոցներում մարզական մրցումները պետք է պլանավորել և անցկացնել հիմնականում այն մարզաձևերից, որոնք ընդգրկված են ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում: Մրցումներին կարող են մասնակցել նաև բժշկական հիմնական խմբերում ընդգրկված սովորողները, իսկ անմիջական մասնակցության թույլտվությունը տրվում է բժշկի կողմից: Մրցումներ կարելի է կազմակերպել մարմնամարզական և աթլետիկական տարբեր վարժություններից (վազբեր, ցատկեր, նետումներ, ձգումներ պտտաձողից և այլն), տարբեր մարզախաղերից (վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ), ինչպես նաև

սեղանի թենիսի, փոխանցումավազքերի մրցումներ և այլն: Նպատակահարմար է ուսումնական տարվա ընթացքում կազմակերպել դպրոցի առաջնության մրցումներ տարբեր մարզաձևերից և խաղերից, ինչպես նաև ընկերական հանդիպումներ: Դրանց ծրագրում պետք է լինեն նաև հանդիսավոր բացում և փակում, մարզական ցուցադրական ելույթներ: Մրցումներ կարելի է կազմակերպել I-IV, V-IX և X-XII դասարանների համար՝ առանձին ծրագրերով: Հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության լիարժեք իրականացմանը կնպաստեն նաև դպրոցական արձակուրդների ընթացքում իրականացվող մարզական միջոցառումները [2, 33]: Դպրոցական արձակուրդներին կազմակերպվող մարզական միջոցառումներն ու մրցումները սովորողների ակտիվ հանգստի կազմակերպման արդյունավետ միջոցներ են: Եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ արձակուրդներին կազմակերպվող միջոցառումներին աշակերտների հետ մասնակցում են նաև դպրոցի տնօրինությունը, ուսուցիչները, դասղեկները, ինչպես նաև ծնողները, ապա միջոցառման արդյունավետությունն ավելի է մեծանում և նպաստում դպրոց-ընտանիք կապի ամրապնդմանը [5, 48]: Դպրոցական արձակուրդներին կազմակերպվող մարզական մրցումները պետք է պլանավորել և անցկացնել այն մարզաձևերից և խաղերից, որոնք ընդգրկված են ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրում: Այդ միջոցառումները, մրցումները հետաքրքիր և արդյունավետ անցկացնելու նպատակով անհրաժեշտ է կատարել նախապատրաստական աշխատանքներ՝ նախապես կազմել մրցումների կանոնադրությունը, որի մեջ նշվում են.

- նպատակը և խնդիրները,
 - ծրագիրը,
 - մասնակիցները,
 - վայրը և ժամկետները,
 - պատասխանատու անձինք, ▪
- առաջնության որոշման կարգը,
- հայտերը:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ դպրոցներում երեխաների շարժողական ակտիվությունը անմիջապես կապված է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայական

ուսումնական ծրագրերով նախատեսված բովանդակային նյութի տիրապետումից, ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպումից: Այն ուղղված է սովորողների բազմակողմանի, ֆիզիկական զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը, նպաստում է անձի համակողմանի և ներդաշնակ ձևավորմանը, դպրոցի ընդհանուր ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների իրականացմանը, դպրոցականների ազատ ժամանցի կազմակերպմանը:

Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը

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
 2. 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:
 3. Ֆիզիկական պատրաստություն. որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.
 - ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ
 - հատուկ նախապատրաստական վարժություններ
 - մրցույթային վարժություններ:

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

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

2) Գնդակի տիրապետման տեխնիկան .

- Գնդակի հարվածներ, կասեցումներ

- Գնդակի վարումներ, խաբքեր

- Գնդակի խլում:

3) Դարպասապահի տեխնիկա.

- Գնդակի որսում, հետմղում, շեղում,

- գնդակի նետումներ,

- Դաշտի խաղ:

5. Տակտիկական պատրաստություն. որն իր մեջ ներառում է .

4) 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, ոտնաթափով, ոտնաթափի դրսի և ներսի մասով, ոտնածայրով, կրունկով: Հարվածները կատարվում են անշարժ, գլորվող, 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
- ոտնաթափով
- ազդրով
- ոտնաթափի ներսի մասով
- ոտնաթափի դրսի մասով:

Իրանով կասեցումներ կատարվում են

- կրծքով
- որովայնով:

Գլխով կասեցումը կատարվում է ճակատի միջնամասով:

Ֆուտբոլի գնդակի վարումը կատարվում է ոտնաթափով, ոտնաթափի 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:

Ֆուտբոլ 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, գննական 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 ուսուցունից հետո անհրաժեշտ է աշակերտներին սովորեցնել խաղի կանոնները:

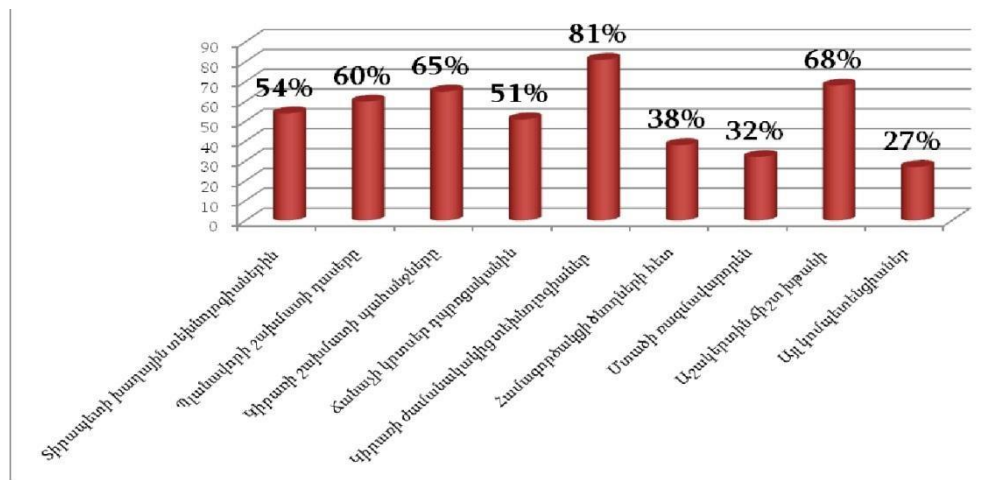
Խաղն անցկացվում է խաղադաշտում, որի չափերը պետք է լինեն՝ երկարությունը 90 մ., իսկ լայնությունը 45 մ.: Խաղադաշտը գծանշվում է՝ միջին գծով բաժանվում է 2 կիսադաշտի, որոնց յուրաքանչյուրի եզրամասում դարպասներն են և տուգանային հրապարակը: Ֆուտբոլը խաղում են 2 թիմերով, որոնցից յուրաքանչյուրը կազմված է 11 խաղացողներից, 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: Ֆուտբոլ մարզախաղի դասավանդման ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները : ԳԼՈՒԽ 2

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն և մեկնաբանություն

Մեր հետազոտության հիմնախնդրի շրջանակներում ուսումնասիրել ենք հանրակրթական դպրոցի <<Ֆիզկուլտուրա>> առարկայի ուսուցչի մասնագիտական կոմպետենցիաները: Հանրակրթական դպրոցների տարրական դասարաններում «Ֆիզկուլտուրա» ուսումնական առարկան դասավանդող ուսուցիչների մոտեցումները ուսումնասիրելու նպատակով դիտարկեցինք ուսուցիչների մոտեցումները: Մեր կազմած «Հանրակրթական դպրոցի ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական կոմպետենցիաների ուսումնասիրման» հարցաթերթն ընդգրկում է հանրակրթական դպրոցի շախմատի ուսուցչի մասնագիտական կոմպետենցիաների մասին բաց և փակ հարցեր:

1. Ձեր կարծիքով, ի՞նչ անձնային կոմպետենցիաներ պիտի ունենա հանրակրթական դպրոցի ֆիզկուլտուրայի ժամանակակից ուսուցիչը. (կարող եք ընտրել մեկից ավել տարբերակ).

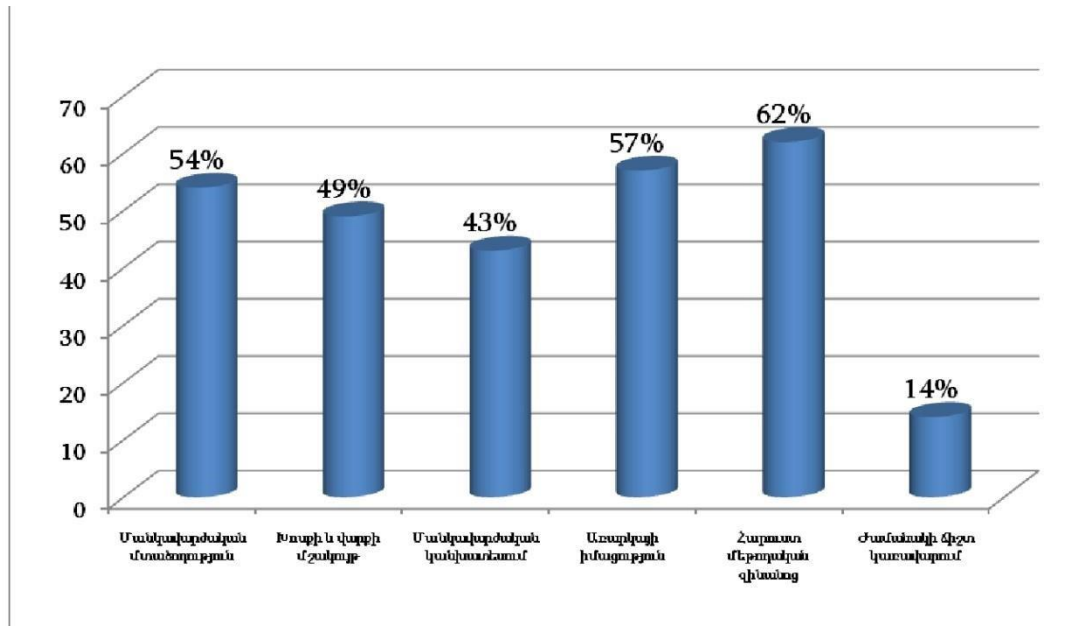


Հետազոտության երկրորդ հարցը վերաբերում է հանրակրթական դպրոցի ֆիզկուլտուրայի ժամանակակից ուսուցչի անձնային կոմպետենցիաներին:

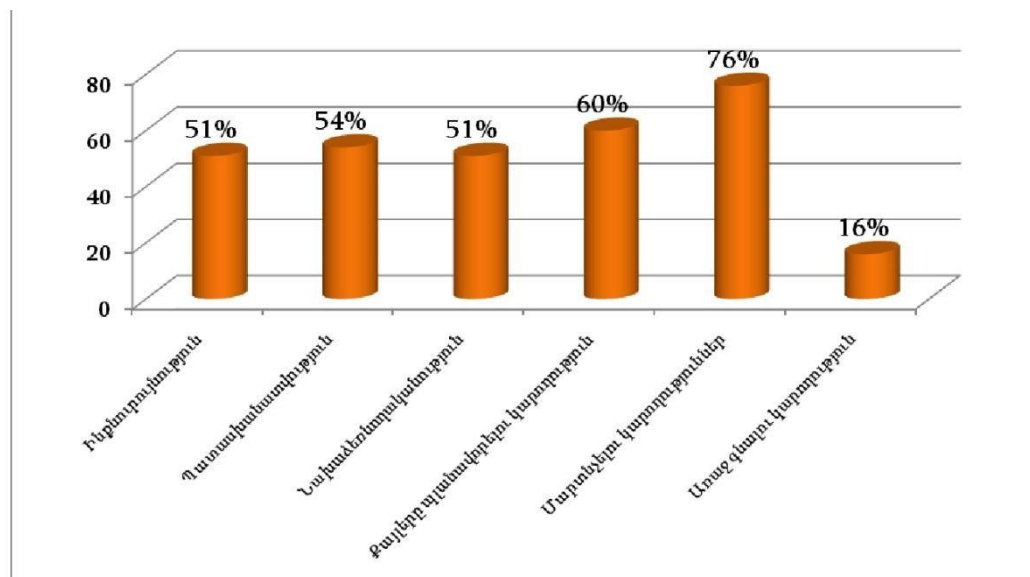
Հետազոտությանը մասնակից 52 ուսուցչից 28-ը (54%) ընտրել են առաջարկված «Համագործակցություն», 25-ը (49%)՝ «Մարդասիրություն», 22-ը (43%)՝ «Ինքնաքննադատություն», 52 ուսուցիչներից 30-ը (57%)՝ «Համբերատարություն», 32-ը (62%)՝

առաջարկված «Լավատեսություն», 52 ուսուցիչներից 31-ը (59%)՝ «Արդարացիություն»-ը, 24-ը (47%)՝

«Ապրումակցում», իսկ 7 մասնակից (14%)՝ այլ պատասխան տարբերակները:



3. Ձեր կարծիքով, աշակերտի ո՞ր կոմպետենցիաներն են մշակվում «Ֆիզկուլտուրա» ուսումնական առարկայի միջոցով.



Հետազոտության երրորդ հարցը վերաբերվում է «Ֆիզկուլտուրա» ուսումնական առարկայի շնորհիվ աշակերտի մեջ մշակվող կոմպետենցիաներին: Հետազոտության մասնակից 52 ուսուցիչներից 26-ը (51%) ընտրել են առաջարկված «Ինքնուրույնություն» տարբերակը, 28-ը (54%)՝ «Պատասխանատվություն կատարած քայլերի համար», 26-ը (51%)՝ «Նախաձեռնողականություն», 52 ուսուցիչներից 31-ը (60%)՝ «Հետագա քայլերը հաշվարկելու,

պլանավորելու կարողություն», 39-ը (76%)՝ «Մարտնչելու, հաղթելու, պարտվելու կարողություններ», իսկ 8 մասնակից (16%)՝ այլ տարբերակները:

5:Ի՞նչպիսի նորագույն տեխնոլոգիաներ եք կիրառում տարրական դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում.

Հետազոտության չորրորդ հարցը, որ փորձել ենք պարզել ֆիզկուլտուրայի դասերին կիրառվող նորագույն տեխնոլոգիաները: Հարցին հետազոտության մասնակից հանրակրթական դպրոցի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները պատասխանել են. «Խաղային տեխնոլոգիաներ», «Տարբեր», «Մատչելի հաշվարկներ կատարելու և իրավիճակը ճիշտ գնահատելու կարողությունների զարգացում», «Խմբային աշխատանքներ», «Համագործակցային տեխնոլոգիա», «Էտյուդներ», «Բազմաթիվ», «Ֆիզկուլտուրայի դասերից բացի խորհուրդ եմ տալիս ազատ ժամանակ սպորտային խաղեր խաղան նաև բակում, խմբակներում համապատասխան խաղային ծրագրով»: «

Հետազոտության վեցերորդ բաց հարցով պարզել ենք «ֆիզկուլտուրա» ուսումնական առարկայի ազդեցությունը համադասարանցիների հետ հաղորդակցման կարողությունների վրա: Հետազոտության մասնակիցները կարծում են, որ «Աշակերտները դառնում են ավելի զուսպ, հանդուրժող, մեկը մյուսին սկսում է ճանաչել ավելի լավ», «Երեխաները մրցակցում են, շփվում, դառնում են ավելի հանդուրժող, ճկուն են մտածում, համբերություն են ձեռք բերում, տրամաբանում են, սովորում են դիմացինին չթերագնահատել», «Դրական», «Նպաստում է հաղորդակցման հմտությունների զարգացմանը, բանակցելու, հաղթանակ, պարտություն ընդունելու կարողություններին», «Դրական մթնոլորտի շնորհիվ զարգանում են համագործակցելու հմտությունները», «Փոխըմբռնման, իրար լսելու ունակություն և արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններ», «Ձևավորում է ընկերասիրություն, համագործակցություն, մրցակ-ցություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն», «Մշակվում է համբերատարու-թյուն, մտածելու կարողություն, հաղթանակի հասնելու ձգտում», «Զարգացնում է հետագա քայլերը հաշվարկելու կարողություն», «Բարելավում է բարոյահոգեբանական մթնոլորտը»:

Հարցաթերթիկի յոթերորդ բաց հարցը ֆիզկուլտուրայի դասերի ընթացքում կրտսեր դպրոցականների սոցիալականացման գործընթացի ապահովման մեթոդներին է վերաբերում: Հետազոտության մասնակիցները գտնում են, որ. «Երբ աշակերտները խաղում են միասին, նրանք շփվում են իրար հետ», «Հաղորդակցում, անհատական մոտեցում,

ինքնավստահություն», «Փորձում եմ ստեղծել միասնականություն, ամբողջականություն, փոխկապվածություն», «Դասին մասնակցելու հավասար հնարավորություններ ընձեռելով, քաջալերելով և խրախուսելով», «Սպորտային մրցույթների կազմակերպման միջոցով, ընկերական միջավայրի և դրական մթնոլորտի պահպանումով», «Կազմակերպում եմ մրցաշարեր», «Անվանական հարցադրումներ, վիկտորինաների կազմակերպում», «Տրամագրեր լուծելիս բոլորին մասնակից եմ դարձնում, խաղալու ընթացքում հաղորդակցվում են», «Էտյուդների, խնդիրների լուծում, տեսություն», «Թիմային խաղերի կազմակերպում, հավասարություն», «Երբ գտնում են խնդրի լուծումը, առաջարկում եմ բացատրել, թե ինչպես գտան այն, այսինքն ներկայացնեն խնդրի լուծումը գտնելիս մտքերի ընթացքը» և այլն:

Հարցաթերթիկի ութերորդ բաց հարցի մասին մասնակիցները կարծում են, որ «Ամենալավ արդյունք ապահովում են գործնական», «Ինտերակտիվ», «Խաղային» մեթոդները և մեթոդական հնարքները («Պատմողական, ցուցադրական, մտազբոսի», «Տեսական և գործնական», «Երբ բացատրում են խնդիրը լուծելիս քայլերի հաջորդականությունը, խոսում են այդ մասին»):

Եվ մեր հետազոտությանը մասնակից ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներին ուղղված վերջին առաջադրանքով հանձնարարել ենք ներկայացնել հանրակրթական դպրոցում ֆիզկուլտուրայի դասերի արդյունավետությունը բարձրացնելու ուղղությամբ առաջարկություններ: Այս առնչությամբ հետազոտության մասնակիցներն առաջարկում են, որ «Հանրակրթական դպրոցներում լինեն հատուկ կահավորված «սպորտ-դահլիճներ» ուսումնական առարկայի դասասենյակներ, որտեղ կլինեն մեղիատեխնոլոգիաներ կիրառելու լայն հնարավորություն և համապատասխան խաղատախտակներ:

Եզրակացություն

Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը դպրոցում ֆիզկուլտուրա առարկայի աշակերտերի կողմից ամենասիրելի թեմաներից է: Այն ,ինչպես մնացած մարզախաղերն,

ուսուցանվում է 5-րդ դասարանից սկսած, սակայն ունի մի կարևոր առանձնահատկություն, որ այս ուսումնական նյութին առարկայի ժամացանցում տրված է ամեն երրորդ դասը:

Այս առանձնահատկությունը պայմանավորված է նրանով, որ ֆուտբոլի ֆեդերացիան մարզախաղի գույք է տրամադրել հանրակրթական դպրոցներին:

Սա կարևոր գործիք է ֆեդերացիայի կողմից մարզախաղը զարգացնելու ճանապարհին և եթե մյուս մարզախաղերի ֆեդերացիաները ևս նման քայլի գնան, ապա մարզախաղերի ուսուցանման մակարդակը դպրոցներում անհամեման լավ կլինի: 2021 թվականին ևս մի շատ հետաքրքիր նախաձեռնություն եղավ ֆուտբոլի ֆեդերացիայի կողմից հանրակրթության ոլորտում: Ուսուցիչներին առաջարկվել է խմբակ, որի աշխատանքների կարիքները կհոգա ֆեդերացիան: Ուսուցիչներից շատերը բացեցին խմբակներ և սկսեցին էլ ավելի մասսայականացնել մարզաձևը:

Այստեղ շահեցին թե ֆեդերացիան, թե ուսուցիչները, թե սովորողները և թե առողջ ապրելակերպի մասսայականացումը:

Ֆուտբոլի ուսուցանումը, լինելով թիմային, աշակերտների մոտ արժեքային համակարգի կարևոր բաղադրիչներ է դաստիարակում՝ ընկերասիրություն

, փոխօգնություն, թիմային արդյունքի և ոչ թե անհատականի գերադասում և այլն: Գրականության ցանկ

1. Մեհրաբյան Ա. Ռ., Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում, Մեթոդական ձեռնարկ, Եր., 2005թ., 40 էջ:
2. Մինասյան Գ. Ա., Բժշկամանկավարժական դիտարկումները ֆիզկուլտուրայում և սպորտում, «Լույս», Եր., 1983թ., 101 էջ:
3. Качашкин В. М., Методика физического воспитания. Просвещение, М., 1968 г., 304 с.
4. Каюров В. С., Книга учителя физической культуры. ФиС, М., 1973 г., 333 с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта» изд. Академия, М., 2001 г., 500 с.