

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ք.ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ.65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԳԱՅԱՆԵ ՄԱՔՍԻՄԻ ԽԱԼԱԹՅԱՆ

Երևանի Սամվել Գևորգյանի անվան թիվ 189 ավագ դպրոց

**Թեման՝ ՖՈՒՏԲՈՒԻ ԴԱՍԵՐԸ ԵՎ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՓՈՒԼԵՐՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ _____	5
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԴԱՍԸ _____	6 -14
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ _____	15-16
ՕԳՏԱԳՈՐԾԿԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ _____	17

ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կատարելագործումը և արդյունավետության բարձրացումը անհնար է առանց տարբերակված կրթության խնդրի մշակման: Ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջը դպրոցականներին տարբերակված և անհատական մոտեցում ցուցաբերելն է՝ հաշվի առնելով առողջական վիճակը, սեռը, ֆիզիկական զարգացումը, շարժողական պատրաստվածությունը և մտավոր հատկությունների զարգացման առանձնահատկությունները:

Սկսելով մարզախաղի ուսուցումը, նախ և առաջ պետք է որոշել, թե որ դասարանի սովորողների հետ գործ ունենք: Ուսումնական տարվա սկզբին անհրաժեշտ է պարզել դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը (թեստերի միջոցով) և սովորողների առողջական վիճակը (ըստ բժշկական զննումների): Որոշակի շարժիչ գործողության յուրացման հարցում աշակերտի պատրաստվածության աստիճանի մասին պատկերացում կարելի է ստանալ՝ դիտարկելով առաջադրանքը կամ վարժությունը վերարտադրելու ունակությունը տվյալ տեմպորով, ռիթմով, տվյալ ամպլիտուդով:

Ջետազոտական աշխատանքի նպատակը՝ - ֆիզկուլտուրայի դասերը և աշակերտների ֆիզիկական պատրաստության դինամիկան մարզման տարբեր փուլերում:

Ջետազոտության խնդիրները՝ - աշակերտների պասիվ մասնակցությունը և նրանց նախասիրությունները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասը:

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

- ★ Կատարյան առողջ, բայց «գեր» երեխաներ, ովքեր չեն ցանկանում աշխատել:
- ★ Հիվանդության պատճառով նախապատրաստական խումբ ժամանակավորապես տեղափոխված երեխաներ:
- ★ Ֆիզիկապես վատ զարգացած երեխաներ, ովքեր ունեն բարդույթներ, 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 և՛ առաջադրանքները, և՛ բովանդակությունը, և՛ ծրագրային նյութի յուրացման, և՛ ձեռքբերումները գնահատելու տեմպերը:

Եվ այստեղ անհրաժեշտ կարգ առնել տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիայի վրա (TDFO), որը հիմնականն է ուսումնական գործընթացում: Տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակությունը հասկացվում է որպես անձի նպատակային ֆիզիկական ձևավորում՝ նրա անհատական կարողությունների զարգացման միջոցով: TDFO- սա տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակության բովանդակությունն իրականացնելու միջոց է միջոցների, մեթոդների և կազմակերպչական ձևերի

համակարգի միջոցով, որն ապահովում է կրթության նպատակի արդյունավետ իրականացումը: TDFO-ի բովանդակությունը – սա շարժիչ գործողությունների տարբերակված վերապատրաստման մանկավարժական տեխնոլոգիաների, ֆիզիկական որակների զարգացման, կրթական գործընթացի կառավարման գիտելիքների և մեթոդական հմտությունների ձևավորման, ֆիզիկական կատարելության հասնելու ապահովման տեխնոլոգիաների մի շարք է: Տարբերակման մակարդակով TDFO-ն ներդասակարգային է: Ինչպե՞ս են լուծում ֆիզիկական կուլտուրայում ուսումնական գործընթացի օպտիմալացման խնդիրները տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիան կիրառելիս:

Շարժման ուսուցում.

Ուսուցումն իրականացվում է ամբողջական մեթոդով՝ հետագա տարբերակմամբ (տեխնիկական մանրամասների ընտրություն և դրանց «բուծում» ըստ բարդության), այնուհետև այդ մասերի ինտեգրումը (համակցումը) տարբեր ձևերով՝ կախված ուսանողների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակից՝ ավելի լավ կատարել վարժությունը. Շարժիչային գործողությունների ուսուցումը նախատեսում է որոշակի շարժիչային 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 ուսումնական նյութին տիրապետում են միջինում երկու դասով ավելի արագ, քան միջին և թույլ սովորողները: Անհրաժեշտ է կարգավորել ուսուցման տարբեր տեմպերը գործնական ուսուցման մեթոդների տարբերակման միջոցով, երբ յուրաքանչյուր շարժիչ գործողության համար պարապմունքն ավարտում է ուժեղ խմբերի համար՝ կատարելով ուսումնասիրված վարժությունը մրցակցային պայմաններում և ուսումնասիրված վարժությունների միջոցով ֆիզիկական որակների զարգացման գործընթացում, և թույլ և միջին խմբերի ուսանողների համար ավելի շատ ժամանակ է տրվում վարժությունը ըստ մասերի կատարելու:

և ստանդարտ պայմաններում կրկնվող կատարմանը: Ճարժիչային գործողությունների ուսուցման մեջ այս մոտեցման արդյունավետության վկայությունը տեխնիկական պատրաստվածության տեսանկյունից կատարման որակի փոփոխությունն է: Ճարժիչային գործողություններում տարբերակված ուսուցման էությունը տեխնիկայի մասերի բարդության և դրանց համակցման եղանակների որոշման մեջ է:

Ճարժիչային հմտությունները համախմբելու և բարելավելու և դասին համապատասխան համակարգման կարողությունները զարգացնելը համար անհրաժեշտ է բազմիցս օգտագործել հատուկ նախապատրաստական վարժություններ, նպատակային և հաճախ փոխել անհատակ 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 ուսանողների 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 տարբետ ուսումնական առաջադրանքներ.մեկը՝ լուսային պայմաններում կատարվող նախապատրաստական կամ առաջատար վարժություններ; մյուսը բարդ առաջատար վարժություններ են.երրորդը՝ գործողությունը որպես ամբողջություն, բայց թեթև տարբերակով և այլն: Օրինակ.սալտո առաջ – Վատ մարզված ուսանողներն այն կատարում են թեթև հարթության վրա՝ լույսի

պայմաններում, իսկ լավ մարզված ուսանողներն այն կատարում են մարմնամարզական գորգերի վրա՝ նորմալ պայմաններում:

Ամենաուժեղ խմբային վարժություններն ինքնուրույն են անցուղու վրա.ավելի քիչ պատրաստված ուսուցչի օգնությամբ – անհարթ ձողերի բարձր բևեռի վրա (ձևի առջև դրված է ձի), հեղաշրջումը կատարվում է ձիուց վանելով լույսի պայմաններում. ամենաթույլ աշակերտն մարմնամարզական պատին առաջադրանքներ են կատարում՝ ձեռքերի և որովայնի ամրության համար.Բարձր ցատկել – Սարքավորված է քառանկյուն ցատկելու փոս, որի յուրաքանչյուր կողմի երկայնքով դարակաշարերի վրա տեղադրված են տարբեր բարձրության ձողեր, այնպես որ կարող են միաժամանակ աշխատել տարբեր պատրաստվածության 4 խմբեր, յուրաքանչյուր խմբի համար ձողերը բարձրացվում են առանձին: Սա բոլոր ուսանողների համար ստեղծում է օպտիմալ ուսումնական պայմաններ: Առողջական նկատառումներով նախապատրաստական խմբին նշանակված ուսանողները կարող են կատարել առաջադրանքներ և վարժություններ, որոնք իրագործելի են և առաջարկվում են բժիշկների կողմից:

Երրորդ փուլ – Շարժման բարելավում:

Կարող է այնպես ստացվել որ առավել վատ պատրաստված դպրոցականների համար երրորդ փուլ ընդհանրապես չի լինի՝ նրանք բավական լավ չեն յուրացրել ուսումնական նյութը: Այս երեխաները շարունակում են երկրորդ փուլի աշխատանքը, թեև որոշ չափով ավելի բարդ: Ավելի պատրաստված երեխաները վարժություններ են կատարում մրցակցային պայմաններում կամ փոփոխվող բարդ պայմաններում (օգտագործելով կշիռներ, ուժեղացված աջակցություն, տարբեր դիմադրություններ), և նրանց համար ավելանում է կրկնությունների և պտույտների քանակը: Ավելի քիչ պատրաստված ուսանողները աշխատում են ստանդարտ պայմաններում:

Մարմնամարզության դասերին երեխաներին կարելի է թույլ տալ ավելացնել իրենց սեփական տարրերը կոմբինացիաներում, փոխել արկի բարձրությունը և կամրջի հեռավորությունը պահոցում: Յուրաքանչյուր տեսակ

կարող է պարունակել և՛ հիմնական բաղադրիչ, և՛ փոփոխական մաս, որը նախատեսում է ակրոբատիկ և այլ վարժությունների տեխնիկայի խորը ուսումնասիրություն:

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 անհատակ աշխատանքը օգնում է պահպանել սովորողների ֆիզիկական, բարոյական և սոցիալական առողջությունը:

Ֆիզիկական որակների զարգացումը:

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 ուսանողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը զգալիորեն բարելավվում է սկզբնական մակարդակի համեմատ: ԱՎելի թույլ խմբերում երեխաները ավելի շուտ են ավարտում առաջադրանքները, նրանք ավելի շատ ժամանակ ունեն հանգստանալու և վերականգնելու համար:

Ֆիզիկական պատրաստվածության անբավարար մակարդակ ունեցող ուսանողների համար կարող էք օգտագործել անհատական առաջադրանքների քարտեր, որոնք ցույց են տալիս վարժությունները, դրանց իրականացման հաջորդականությունը, դեղաչափը: Առաջադրանք քարտերի վարժությունները տարիքի հետ ավելի են դժվարանում:

Դասերին ցանկալի է օգտագործել ոչ ստանդարտ սարքավորումներ և փոքր գույք (մարմնամարզական ձողիկներ, ցատկապարաններ, օղակներ, համրեր, ռետինե և զսպանակավոր ընդլայնիչներ և այլն), դասեր անցկացնել երաժշտական ուղեկցությամբ, ներառել աերոբիկ մարմնամարզության տարրեր, ռիթմեր, մկանների թուլացման վարժություններ, շնչառական վարժություններ:

Սա թույլ է տալիս բարձրացնել դասերի շարժիչի խտությունը և դրանք ավելի հետաքրքիր դարձնել:

Դասի ավարտից առաջ և հետո անպարման վերահսկեք ֆիզիկական ակտիվությունը՝ ըստ սրտի զարկերի: Տարբեր բնույթի ֆիզիկական ակտիվության գործընթացում ուսանողների ֆունկցիոնալ վիճակը որոշելու համար ոչ միայն համեմատեք սրտի զարկերի տեղաշարժերի մեծությունը բեռի բնույթի և մեծության հետ, այլև հետևեք հանգստի ընթացքում սրտի զարկերի վերականգնման արագությանը : Դասից առաջ 80 զարկ/րոպեից բարձր սրտի զարկ ունեցող երեխաներին և ավելի քիչ պատրաստված երեխաներին, կառուցելիս պետք է տեղադրվեն ձախ եզրին: Նման սովորողների համար զսպող սարքերի միջոցով կարելի է ավելի փոքր շառավղով ներքին շրջան կազմել, որտեղ կարող են կատարել անհատական վարժություններ, շնչառական և թուլացնող վարժություններ, քայլեր, վազք և այլն: (առողջության կղզի):

Դասի նախապատրաստական մասում առաջադրանքները կատարում են բոլոր երեխաները, իսկ ավելի թույլերի համար նվազում է բեռը, կրճատվում է առաջադրանքների կատարման ժամանակը, դրանց ծավալը, ինտենսիվությունը, կրկնությունների քանակը և շարժման տեմպը: Տրվում են ավելի պարզ առաջատար և նախապատրաստական վարժություններ, թույլատրվում է ավելի հաճախակի և երկարատև հանգստի ընդմիջումներ կատարել:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջության բարելավման պրակտիկայում լայնորեն կիրառվում են մրցակցային և խաղային տեխնոլոգիաները, որոնք օգնում են լուծել ոչ միայն ուսանողների 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: Չենց խաղի մեջ, անկախ երեխայի գիտակցությունից, աշխատում են տարբեր մկանային խմբեր, ինչը նույնպես բարենպաստ է ազդում առողջության վրա:

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:

Էստաֆետային մրցավազքում ավելի պատրաստված ուսանողները սկսում և ավարտվում են փոխանցումավազքը և անհրաժեշտության դեպքում կատարում են երկու կրկնություն: Չույգերով առաջադրանքները կատարելիս երեխաներին պետք է ընտրել ըստ իրենց ուժի և նրանց տրվեն տարբեր բարդության վարժություններ, ինչպես նաև կարող եք օգտագործել քարտեր առաջադրանքներով և վարժությունների սխեմաներով:

Դասին հատուկ ուշադրություն դարձրեք ավելորդ քաշ ունեցող և թույլ երեխաներին, ովքեր չեն ցանկանում սովորել իրենց անհարմարության պատճառով: Լավ արդյունքներ կարելի է ձեռք բերել, եթե այդպիսի երեխաներն առաջին հերթին ներգրավվեն բացօթյա խաղերի և փոխանցավազքի ժամանակ օգնելու համար: Սկզբում օգնում են մրցավարությանը, հետ, ներքաշելով իրադարձությունների մեջ, մասնակցում են խաղին և դադարում են շփոթվել իրենց մոտորային անհարմարությունից: Շարունակելով դասարանում այս կերպ սովորել՝ այս երեխաները վստահություն են ձեռք բերում իրենց կարողությունների նկատմամբ և աստիճանաբար ընդգրկվում են սովորական պարապունքների մեջ: Թույլ երեխաների մոտ շարժիչի ռեժիմն իրականացվում է մինչև 130-150 զարկ/րոպե զարկերակային արագությամբ: Այս փուլում տարբեր խմբերի վերապատրաստման ռեժիմը պետք է տարբեր լինի՝ մարզում, տոնիկ կամ խնայող:

Դասի ավարտական մասում դասարանը միավորում է մեկ խմբի մեջ, բոլոր սովորողները կատարում են նույն վարժությունները: Բացառություն են կազմում այն դեպքերը, երբ, ըստ ժամանակացույցի, ֆիզիկական կուլտուրայի դասը վերջինն է, և վերջում կարելի է խաղալ մեծ շարժունակությամբ, քիչ պատրաստված երեխաների մասնակցությունը նման խաղին սահմանափակ է:

Դպրոցականների գիտելիքների և մեթոդական հմտությունների ձևավորում ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն ձևերի կազմակերպման վերաբերյալ:

Գիտելիքների և մեթոդական հմտությունների տարբերակված ձևավորման տեխնոլոգիան ենթադրում է. տարբեր պատրաստվածության: 1) թեմայի ուսումնասիրման առաջադրանքներին «բուժում» ըստ դպրոցականների ուսուցման մակարդակների և տարբեր պատրաստվածության խմբերի. 2) ծրագրի բովանդակության « բուժում »:

Ուսանողներին առաջարկվում են տարբեր բարդության, բովանդակության, ծավալի առաջադրանքներ: Դրանք կարող են լինել՝ փոքր հաղորդագրություններ, ավելի մանրամասն հաշվետվություններ, նախազծային գործողություններ (պրեզենտացիաներ), առավոտյան վարժությունների կամ տաքացումների համալիրի կազմում առարկաներով վարժություններ:

1-4-րդ դասարանների դասերին բավական ժամանակ պետք է հատկացնել հարթ ոտքերի կանխարգելմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, առավոտյան մարմնամարզության համալիրների զարգացմանը: Վարժությունների կատարման ընթացքում ուսանողներին ծանոթացրեք, թե ինչի վրա է ազդում այս կամ այն ֆիզիկական վարժությունը (կեցվածք, ուժ, ճարտարություն և այլն), վարժություններ կատարելիս ուշադրություն դարձրեք կատարման տեխնիկային և անվտանգության նախազգուշական միջոցներին. տալ վարժությունների կատարման ընդհանուր վերլուծություն և ուշադրություն դարձնել տեխնիկական սխալներին:

Անցկացնել շաբաթական ճեպագրույցներ դասարանում անվտանգության կանոնների և սպորտային դահլիճներում սովորողների վարքագծի կանոնների վերաբերյալ:

4. Սովորողների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության տարբերակված նշում.

Ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատելիս հաշվի են առնվում ինչպես առավելագույն արդյունքը, այնպես էլ արդյունքի աճը: Ավելին,

անհատական ձեռքբերումները (այսինքն՝ արդյունքների աճը) առաջնահերթ նշանակություն ունեն: Ֆիզիկական կուլտուրայում նշան դնելիս հաշվի են առնվում և՛ տեսական գիտելիքները, և՛ շարժիչային գործողություն կատարելու տեխնիկան, և՛ աշխատասիրությունը, և՛ սպորտային և հանգստի գործունեություն իրականացնելու կարողությունը: Լայնորեն կիրառել խրախուսման մեթոդներ, բանավոր հաստատում: Որոշ երեխաներ պետք է համոզվեն իրենց սեփական կարողություններում, հանգստացնեն, խրախուսեն. մնյունները - զսպել ավելորդ եռանդից; երրորդը հետաքրքրվելն ԷԱյս ամենը դրական վերաբերմունք է ձևավորում դպրոցականների մոտ առաջադրանքների կատարման նկատմամբ, հիմք է ստեղծում սոցիալական գործունեության համար: Բոլոր նշանները պետք է հիմնավորված լինեն: Դասերին պետք է ներկա լինեն ժամանակավորապես ազատված երեխաներն ու առողջական պատճառներով հատուկ բժշկական խմբում նշանակված ուսանողները՝ օգնություն սարքավորումների պատրասման հարցում, դատել: Խաղերում նրանց հետաքրքրում են իրագործելի դերերը, փոխանցումավազքներումկարող են նշանակվել թիմերի ավագներ՝ երեխաներին կազմակերպելու և կարգապահության հարցում օգնելու համար, կարող են մասնակցել թույլատրելի առաջադրանքներին, ծանոթանալ տեսական տեղեկատվությանը դասերին, որոշ կատարելու տեխնիկայի հետ: Շարժիչային գործողություններ, որոնք չեն պահանջում Էներգիայի մեծ ծախսեր, կարող են անել բժշկի առաջարկած վարժությունները: Ուսանողների այս աշխատանքը նույնպես կարելի է գնահատել:

Անընդհատ կողմնորոշեք ուժեղ երեխաներին այն փաստի վրա, որ նրանք պարտավոր են օգնել թույլերին, հրավիրեք նրանց նախապատրաստել ավելի թույլ ընկերոջը վարժությունը հաջող ավարտելու համար և դրա համար բարձր գնահատականներ տալ:

Ուսանողների գործունեությունը գնահատաելիս կենտրոնացեք ոչ միայն երեխայի գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների յուրացման վրա, այլև ձեռք բերված գիտելիքների և գաղափարների իրականացման մեջ հիզենիկ 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 տարբերակված 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 պատրաստակամորեն ներգրավված են, հետաքրքրությամբ ընկալում են իրագործելի և բազմազան առաջադրանքները, կատարում են դրանք գիտակցաբար, հաճույք են զգում կատարման գործընթացիցի:

Ուսանողներին տարբերակված մոտեցման ապահովումը՝ հաշվի առնելով նրանց ֆիզիկական զարգացումը և շարժողական պատրաստվածությունը. դասերի բարձր շաշժիչ խտության, դինամիզմի, հուզականության, կրթական և ուսուցողական կողմնորոշման ձեռքբերում. Ուսանողների ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների հմտությունների և կարողությունների ձևավորումը, այս ամենը ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջներն են:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների դերն օրեցօր անշեղորեն աճում է: Համակարգչային դարաշրջանում երեխաներին դժվար է ստիպել զբաղվել ակտիվ սպորտով, ինչպիսիք են ֆուտբոլը, վազքը և այլն: Երեխաները նախընտրում են ժամանակ անցկացնել հեռուստացույց դիտելու կամ համակարգչային խաղեր խաղալու վրա: Այս իրավիճակում ֆիզկուլտուրայի դասերի դերն այն է, որ երեխաները սիրահարվեն սպորտին և ընտրություն կատարեն դրա ուղղությամբ :

Բայց ինչպե՞ս էք ձեր երեխային ստիպել զբաղվել սպորտով: Նախևառաջ պետք է ֆիզկուլտուրայի դասերը դարձնել հետաքրքիր և բովանդակալից: Դրան կարելի է հասնել միայն յուրաքանչյուր դասին ուշադիր պատրաստվելով և յուրաքանչյուր ուսանողի անհատական մետոնալով:

Դասարանում անհատական մոտեցումը սերտորեն կապված է դասերի անցկացման մեթոդիկայի հետ: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է պլանավորի աշխատանքը է հաշվի առնելով երեխաների տարիքը, տիպիկ և անհատական առանձնահատկությունները և վարի ուսուցումը այնպես, որ գիտելիքների, հմտությունների և կարողությունների ձեռք բերում դառնա նրանց կարիքը, բերի ուրախություն և ներքին բավարարվածություն:

Ինչպե՞ս հասնել դրան, եթե դասարանում 30 հոգի կա ֆիզիկական պատրաստվածության տարբեր մակարդակներով:

Ես, ինչպես յուրաքանչյուր ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ, ունեմ աշխատանքի իրենց հատուկ մեթոդները, բայց բոլոր ուսուցիչներին միավորում է ուսանողների

նկատմամբ զգայուն և ուշադիր վերաբերմուքը, անհատական մոտեցումը բոլորին, ինչը շատ կարևոր է ակադեմիական առաջադիմությունը բարելավելու համար:

Ուսուցչի աշխատանքում, հատկապես ավագ դասարանների հետ, հսկայական դեր է խաղում նրա անհատականությունը. մանկավարժական հմտությունները և մարդկային որակները առաջացնում են ուսանողների այս կա այն արձագանքը ոչ միայն իր, այլև այլ առարկայի նկատմամբ, որը նա դասավանդում է:

Ուսանողների շրջանում նման հետաքրքրություն առաջացնելու և այն պահպանելու համար անրաժեշտ է.

1. Խթանել ուսանողների հետաքրքրասիրությունը;

2. Բարելավել կրթության որակը՝ դպրոցականների ընտելացնելով լուրջ և քրտնաջան աշխատանքի, և ուսումնական գործընթացը զվարճանքի չվերածելով.

3. Կազմակերպել աշակերտների ինքնուսուցումը, որպեսզի դպրոցն ավարտելուց հետո նրանք կարողանան առանց արտաքին օգնության գտնել լավ ֆիզիկական կազմվածքը պահպանելու ուղիներ և միջոցներ.

Ուսանողը պետք է միայն ուրախություն ապրի իր աշխատանքի արդյունքներից, ստանա ներքին բավարարվածության զգացում: Ճիշտ հաշվարկված ֆիզիկական ակտիվությունը երեխաների ինքնավստահության բարձրացման, հաջողության համար անհրաժեշտ հոգեբանական դրական վերաբերմուքի առաջացման կարևոր պայման է: Նոր վարժությունների բացատրությունը և ցուցադրումը պետք է կատարվի ամբողջ դասարանի հետ դասի հիմնական մասի սկզբում: Դա ուսուցչին հնարավորություն կտա անմիջապես տեսնել սովորողների վարժությունների որակը և յուրաքանչյուրի անհատական առանձնահատկությունները: Ուսանողին որպես մարդ բացահայտելու գործում մեծ նշանակություն ունեն բացօթյա խաղերը: Իսկապես, իրենց ֆիզիկական ուժով և բնավորությամբ երեխաները տարբեր են՝ հուսահատ, անհարմար, անհեթեթ, անշնորք և այլն: Ուսուցիչը թիմեր բաժանելիս պետք է հաշվի առնի երեխաների բոլոր հատկանիշները: Խաղի օգնությամբ երեխաների մեջ դաստիարակում են բացակա որակները:

Երբ դպրոցականները բավական լավ յուրացրել են նյութը, հնարավոր է դասի հիմնական մասում խմբերով դասեր կառուցել շրջանաձև պարապմունքի սկզբունքով: Սա թույլ է տալիս բարձրացնել դասի շարժիչի խտությունը, ինչպես նաև ուսուցչին հնարավորություն է տալիս տեսնել բոլոր ուսանողների աշխատանքը, վերահսկել նրանց գործողությունները, խոչհուրդներ տալ և ժամանակին տրամադրել անհատական օգնություն:

Իմ դասերին սովորողների խմբերի բաշխումը սովորաբար կատարվում է կախված նրանց ֆիզիկական պատրաստվածությունից, ինչպես նաև տվյալ մարզաձևում հաջողություններից: Սա թույլ է տալիս պլանավորել դասավանդման

մեթոդաբանությունը, ողջ խմբի (բաժնի) համար՝ ուշադրություն դարձնելով յուրաքանչյուր ուսանողի վրա: Այնուամենայնիվ, այս բաշխումը կարող է սխալ ընկալվել ուսանողների կողմից: Ուստի, որպեսզի դասերի նկատմամբ հետաքրքրությունը չկորցնել, խմբում պետք է լիդեր լինի, որի հետևում կնկարվեն մնացած աշակերտները:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզկուլտուրայի դասերին սովորողների հետ անհատական աշխատելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև աշակերտի հոգեբանական տեսակը: Այսպիսով, անհավասարակշիռների համար, զրգոված, տրամադրության հանկարծակի փոփոխություններով և ուսանողի հաճախակի նյարդային խանգարումներով, կարելի է դիտարկել նյութի յուրացման սպազմոդիկ բնույթը: Հանգիստ, հավասարակշռված երեխան աշխատում է բոլորովին այլ կերպ. նա հավասարաչափ, համեմատաբար արագ և ամուր է դասից դասից դաս սովորում ուսումնական նյութը, մինչև անհավասարակշիռ աշակերտը շատ ավելի դանդաղ է և ոչ այնքան ամուր:

Իմ դասերի ընթացքում ես առանձնացնում եմ դպրոցականների երեք բնորոշ խմբեր.

1. նյութի արագ և կատարելապես յուրացում, լավ ֆիզիկական պատրաստվածություն և, որպես կանոն, գերազանց կամ լավ ակադեմիական առաջադիմություն բոլոր առարկաներից.

2. լավ և գերազանց, բայց նյութը դանդաղ յուրացնող, ֆիզիկական զարգացման միջին ցուցանիշներ ունենալով.

3. միջակ և վատ ներծծող նյութ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Դրա պատճառները, որպես կանոն, կայանում են անբավարար ֆիզիկական զարգացման և առողջական վիճակի շեղումների մեջ:

Անհատական մոտեցման մեթոդաբանության առանձնահատկությունը հետևյալն է.

1. Անհատական մետոցման իրականացումը պահանջում է ուսանողների անհատականության ուսումնասիրություն, նրանց անհատական հատկանիշների բացահայտում:

2. Ուսանողների նկատմամբ անհատական մոտեցումը պետք է ապահովի բոլոր ուսանողների կատարողականի աճը, այլ ոչ թե պարզապես հետ մնալը:

3. Հատկապես կարևոր է դասում երեխաների կազմակերպման ձևի ընտրությունը:

4. Ֆիզկուլտուրայի դասերի ուսանողների բաշխում ըստ բաժինների պետք է իրականացվի՝ հաշվի առնելով նրանց պատրաստակամությունը:

5. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ուսուցման մեթոդների անհատականացումը պետք է ներառի.

• Վարժություններ կատարելու համար մատչելի պայմանների ստեղծում՝ կախված շարժիչային որակների զարգացման առանձնահատկություններից:

• Ուսումնական նյութի ուսումնասիրման մեթոդական հաջորդականությունը՝ յուրաքանչյուր բաժնի պատրաստվածության մակարդակին համապատասխան.

Հաշվի առնելով վերը նշվածը, չի կարելի թերագնահատել անհատական մոտեցման դերը ֆիզկուլտուրայի դասերին: Դասի կամ պարապմունքի ժամանակ ուսանողների հետ անձամբ աշխատելիս կարևոր է սովորեցնել նրանցից յուրաքանչյուրին ինքնուրույն գործել՝ որոշելով բեռը ըստ ուժի և պատրաստվածության, կատարել վարժություններ, որոնք ունեն բազմակողմանի ազդեցություն մարմնի վրա՝ ամրացնելով ոչ միայն մկանները, այլև զարգացնում է նաև ներքին օրգանները: Անհատապես աշխատելով ուսանողների հետ՝ անհրաժեշտ է համակարգված ստուգել կատարված վարժությունների ազդեցության արդյունքները և, հետևաբար, վերահսկել ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը: Հենց այս հնարավորություններն ունի ուսանողների նկատմամբ անհատական մոտեցման մեթոդ: «Անհատական տաբերակված մետեցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, հաշվի առնելով ուսանողների ֆիզիկական պատրաստվածությունը և առողջական վիճակը» մեթոդական նյութում դիտարկված են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսումնական գործընթացի անհատականացման մեթոդներն ու տեխնիկան:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Չայցև Կ.Գ., Պրոնինա Չ.Վ. « ֆիզիկական դաստիարակության նոր տեխնոլոգիաներ սպրոցականների համար » Գործնական ուղեցույց. Մ., 2007
2. Չիչիկին Վ.Տ., Իզնատիև Պ.Վ., Կոնյուխով Է.Է. «Ուսումնական հաստատությունում ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական գոծունեության կարգավորում ».
Ն.Նովգորոդ. 2007թ.