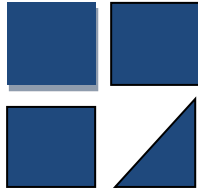


<< Արևավիր1>>ՎԿ



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Սովորողների շարժողական
ընդունակությունների զարգացումը բասկետբոլ մարզաձևի միջոցով

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Մարինա Շիկովա

Մեծամորի Սաշա Գալստյանի անվան թիվ 2 ավագ դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ՝ Ստելլա Գամազյան

Բովանդակություն

<i>Բովանդակություն</i>	<i>1 էջ</i>
<i>Ներածություն</i>	<i>2 էջ</i>
<i>Գրականության ակնարկ</i>	<i>4 էջ</i>
<i>Գործնական համատեքստ</i>	<i>11 էջ</i>
<i>Եզրակացություն</i>	<i>18 էջ</i>
<i>Առաջարկություն</i>	<i>19 էջ</i>
<i>Օգտագործված գրականության ցանկ</i>	<i>20 էջ</i>

Ներածություն

Ֆիզիկական դաստիարակության առաջացումը վերագրվում է մարդկային հասարակության պատմության ամենավաղ շրջանին: Մարդիկ զբաղվել են սննդի ավաքչությամբ, որոտորությամբ, կառուցել կացարաններ և այդ բնական անհրաժեշտ գործունեության ընթացքում ինքնաբուխ տեղի է ունեցել նրանց ֆիզիկական ընդունակությունների ուժի, դիմացկունության, արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության կատարելագործումը: Աստիճանաբար պատմական գործընթացների ընթացքում մարդիկ ուշադրություն են դարձրել այն հանգամանքի վրա, որ տոհմի այն անդամները ովքեր վարել են առավել ակտիվ և շարժուն կենսակերպ, բազմակի անգամ կրկնել են տարբեր ֆիզիկական գործողություններ, դրսևորել են ֆիզիկական ճիգեր, դարձել են ուժեղ դիմացկուն և աշխատունակ: Սա էլ հենց բերել է մարդկության կողմից վարժման երևույթի գիտակցված ընկալմանը: Հենց վարժման երևույթն է դարձել ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը: Հետագայում, եվոլյուցիոն զարգացման ընթացքում պարզվել է, որ ֆիզիկական պատրաստության նշանակալի լավ արդյունքի կհասցվի, երբ մարդը ֆիզիկական վարժություններով սկսում է վարժվել մանկուց, այլ ոչ թե հասուն տարիքում, այսինքն երբ նրան նախապես են սկսում պատրաստել կյանքին և աշխատանքին: Այսպիսով, մարդկության կողմից վարժվածության երևույթի, մարդու կյանքին նախնական պատրաստության կարևորության գիտակցումը և դրանց միջև կապի հաստատումը դարձան ակունքներ՝ իրական ֆիզիկական դաստիարակության առաջացման համար: Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը առաջացել են հին Հունաստանում, երիտասարդներին զինվորական և մարզական հատուկ վարժությունների ուսուցման տեսքով: Միջնակարգ կրթության ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական բնագավառի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը և 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, սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Աճող սերնդի ֆիզիկական պատրաստության հինախնդիրները մշտապես եղել են և գտնվում են մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Այսօր նույնպես այն արդիական է և պայմանավորված է կարևոր հանգամանքներով:

Հետազոտական աշխատանքի **նպատակն է՝** բասկետբոլ մարզաձևի միջոցով զարգացնել շարժողական ընդունակությունները և ձևավորել ֆիզիկապես առողջ սերունդ:

Խնդիրները՝ 1. Կատարելագործել շարժողական ընդունակությունները, հատուկ մշակված հմալիր վարժությունների միջոցով (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն)

2. Կատարելագործել բասկետբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքները

3. Ամրապնդել առողջությունը, դրսևորել կամային որակներ, հանդուրժողականություն, փոխօգնություն ընկերասիրություն

5. Կիրառել ստացած կարողությունները, հմտությունները և փորձը տարբեր ոլորտներում:

Հետազոտական աշխատանքի վերջնաարդյունքը՝ Ունենալ ֆիզիկապես ուժեղ և համակողմանի ներդաշնակ զարգացած սերունդ

Հետազոտվող օբյեկտ՝ X դասարանի աշակետներ

Հետազոտման ժամկետ՝ եռամսյա

Հետազոտման փուլերը՝ I, II փուլեր

Գրականության ակնարկ

Չարգացման ֆիզիկական կողմը հիմք է հանդիսանում մտավորի համար: Առանց սպորտի անհնար է կառուցել առողջ, ծաղկող և զարգացող ազգ: Ա. Վ. Լուինաչարսկի

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում բասկետբոլ մարզաձևի միջոցով սովորողները ձեռք են բերում կարողություններ և հմտություններ, որոնք նպաստում են հետագա աշխատանքային գործունեությանը և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Բասկետբոլ մարզաձևը նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում: Ապացուցված է, որ հենց կրտսեր դպրոցական հասակում է տեղի ունենում շարժողական ընդունակությունների ինտենսիվ (լարված) զարգացումը, ուստի այս գործընթացի վրա նպատակաուղղված մանկավարժական ներգործությունը դառնում է հատկապես հրատապ:

Հիմնական շարժողական ընդունակությունների

առանձնահատկությունները: Յուրաքանչյուր մարդ ի ծնե օժտված է որոշակի շարժողական հնարավորություններով, օրինակ՝ վազքով հաղթահարել ինչ-որ տարածություն, ցատկել, տեղափոխվել ծանրություն, նետել որևէ առարկա և այլն: Այդ գործողությունները կատարելու համար պահանջվում է դրսևորել ինչ-որ չափով մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և այլն: Նման դրսևորումները անվանում են շարժողական ընդունակություններ: Տարբերում են հինգ **հիմնական**՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն և **ոչ հիմնական կամ ոչ առավել**՝ շարժումների կոորդինացիա, ցատկունակություն, հավասարակշռություն շարժողական ընդունակություններ: Յուրաքանչյուր շարժողական ընդունակություն ունի իր դրսևորման տարատեսակները: Բասկետբոլը զարգացնում և ամրապնդում է հենաշարժողական ապարատը, բարձրացնում շնչառական և սիրտանոթային

համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները,
բարելավում տեսողական, շարժողական, անդաստակային
վերլուծիչների աշխատանքը, շարժումների համաձայնեցումը, մեծացնում ընդհանուր
ֆիզիկական դիմացկունությունը:

Մկանային ուժ:Մկանային ուժը արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կամ
նրան մկանային ճիգերի օգնությամբ հակազդելու մարդու կարողությունն է:
Դպրոցականների մկանային ուժը տղաների մոտ աճում է `3-6 անգամ, դաստակի
մկանային ուժի առավելագույն աճը դիտվում է 14-16 տարեկան, իսկ ստորին
վերջույթների` 16-18 տարեկան : Տարբերում են երեք տեսակի ուժային
ընդունակություններ` բուն ուժային (երբ հաղթահարում են մեծ քաշեր),
արագաուժային (դիմանիկ ռեժիմով կատարվող վարժություններ) և ուժային
դիմացկունություն (պահանջում է օպտիմալ ուժային ճիգերի դրսևորում
համեմատաբար երկար ժամանակահատվածում): Ուժային պատրաստության
խնդիրն է բարձրացնել սովորողների ուժային
հնարավորությունները, առավելագույն ու շաղկապություն դարձնել վերին վերջույթի և
դաստակի մկանների զարգացմանը, որը կարևորը բասկետբոլում: Այդ նպատակով
օգտագործում են տարբեր բնույթի ուժային վարժություններ, որոնք կատարվում են
կրկնողական, դինամիկ և առավելագույն ճիգերի մեթոդներով:

*Սովորողների մկանային ուժը մշակելու համար կատարում են հետևյալ
վարժությունները`*

- Լցրած գնդակի նետում առաջ և հետ
- Նռնակի նետում
- Կախ դրությունից ձգումներ
- Հենում պառկած դրությունից սեղմումներ /հատակից` տղաները, նստարանին
`աղջիկները
- Մազլցման վարժություններ:
- Վարժություններ տարբեր բեռներով, որոնք կատարելիս հաղթահարվում է
արտաքին դիմադրությունը/ծանրաձող, կցագնդեր, գունդ/
- Վարժություններ` գործիքների վրա/պտտաձող, օղակներ, պարան/

- Վարժություններ լցրած գնդակներով/հրումներ, նետումներ:

Ուժային ընդունակությունների համար կիրառվում են հետևյալ մեթոդները՝ **կրկնողական, խաղային և մրցակացական մեթոդները**, հաշվի առնելով տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Արագաժարժություն: Արագաժարժությունը մարդու տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն արագությամբ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի և միավորի ընթացքում: Տարբերում ենք շարժումների արագություն և շարժողական ռեակցիավի արագություն: Արագությունը մշակելու համար կատարվում են վարժություններ, որոնք պահանջում են ռեակցիայի արագ դրսևորում, շարժումների արագ կատարում, շարժման առավելագույն հաճախականություն:

Արագության ընդունակությունը մշակման գլխավորը՝ կրկնողական մեթոդն է: Խաղային մեթոդը հնարավորություն է տալիս համալիր ձևով մշակել արագության բոլոր ձևերը: Այդ նպատակով օգտագործվում է բասկետբոլ մարզախաղը, որպես արագաժարժությունը զարգացման միջոց: Բասկետբոլում մրցակցային մեթոդի առավելությունն այն է, որ արագության ընդունակությունները մշակվում են բարձր հուզական ֆոնի վրա, որի շնորհիվ սովորողը կարողանում է լիովին դրսևորել իր ուժերը և առավելագույն արագության ընդունակությունները:

Օրինակելի վարժություններ արագաժարժությունը մշակելու համար՝

- Վազք տեղից, ավազի վրա՝ օգտագործելով տարբեր բեռներ
- Փոխանցավազք
- Բասկետբոլ խաղի ընթացքում տարբեր դիրքերից արագացումներ
- Վահանից հետ թռչող գնդակը տերապետելուց հետո վազք կամ աջ կամ ձախ

Արագության ընդունակությունները նպատակահարմար է մշակել, երբ չկա հոգնածություն: Արագաժարժությունը մշակման նպատակով առաջադրվում է կատարել արագ տեմպով շարժումներ՝ անսպասելի ազդանշանների նկատմամբ, Վ, պոկուներ տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարելուց, մեկնարկներ, ցատկեր ցատկապարանով, թափավազքով հեռացատկեր:

Դիմացկունություն: Դիմացկունությունը համարվում է մարդու որևէ գործունեություն հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի հնարավորության սահմաններում երկարատև, ինտենսիվ աշխարանք կատարելու կարողությունը: Տարբերում են ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն: Ընդհանուր դիմացկանությունը երկարատև ժամանակում կատարվող միջին լարվածության ընդունակությունն է: Հատուկ դիմացկանությունը որոշակի շարժողական գործունեության դիմացկանությունն է: Բասկետբոլիստը խաղի ընթացքում վազում է մինչև 3 կմ, պրոֆեսիոնալում՝ մինչև 7 կմ:

Մոլորողների դիմացկունությունը զարգացման միջոցները կարող են լինել տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն, սակայն կատարվում են երկար ժամանակ: Դրանք են՝

- վազքի հերթագայումը,
- դանդաղ տեմպով վազքը,
- կրոսավազքը,
- բասկետբոլը,
- լողը,
- դահուկավազքը
- մաքոքավազքը

Դիմացկանությունը մշակվում է հավասարաչափ, փոփոխական և ինտերվալային մեթոդներով:

Հավասարաչափ մեթոդով կիրառվող վարժությունները կատարվում են հավասարաչափ արագությամբ և երկարատև:

Ինտերվալային մեթոդի կիրառումը նախատեսում է կարճատև, սակայն բարձր լարվածության աշխատանք, որին հաջորդում է կարճատև հանգիստ:

Փոփոխական մեթոդի էությունն այն է, որ վարժության ընթացքում անընդհատ փոխվում է լարվածությունը, որը լինում է միջին, ցածր և բարձր: Բասկետբոլ խաղի շարունակում են մինչև առաջին կատարած նետումը, որից հետո պարտվող թիմի փոխարեն պայքարի է դուրս գալիս հաջորդ թիմը:

Ճկունությունը: Ճկունությունը մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշ ձևաբանա-ֆունկցիոնալ հատկությունն է, այսինքն հոդերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական վարժություններն ու շարժումները մեծ ամպլիտուդով կատարելու ընդունակությունը: Հոդերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է, որը պայմանավորված է մկանների և հոդակապերի էլաստիկությամբ, նյարդային համակարգով: Ճկունությունը հետաձ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց, արդեն 10-12 տարեկանում սրունքթաթային հոդերի ճկունությունը իջնում է 25 %-ով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ չափի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը: Ճկունության նման նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հոդերի շարժունակությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հոդերի ձևավորումը: Հետևաբար բասկետբոլում ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, ուստի այն ավելի հեշտությամբ է մշակվում հատկապես տարրական դասարաններում, բասկետբոլի տարբերով շարժախաղերի միջոցով: Ճկունությունը զարգացման համար վարժությունների քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ, ձեռքերի հոդերի համար՝ 5-20 անգամ, ոտքերի հոդերի համար 10-15 անգամ: Բասկետբոլում դասը ավարտում ենք ձգողական վարժություններ կատարելով:

Ճկունությանը զարգացնում են հետևյալ վարժություններով՝

- ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժություններ
- բասկետբոլի գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորությունից
- լող, դահուկավազք, թենիս;
- վազքերը, ցատկերը, շարժախաղերը;

Ճարպկություն: Ճարպկությունը բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է՝ անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում: Ճարպիկ աշակերտը արագ է տիրապետում նոր շարժումներին, տեխնիկական հնարքներին, իսկամիտ է

գործադրում շարժումները և իր շարժողական ընդունակությունները: Ճարպկությունը կախված է գլխավորապես սեփական շարժումների ճիշտ ընկալելու և գնահատելու ընդունակություններից: Դրանից բացի՝ ճարպկության վրա ազդում են նաև մյուս շարժողական ընդունակությունների՝ ուժը, արագությունը, դիմացկությունը:

Ճարպկությունը մշակաման համար անհրաժեշտ է օժանդակող վարժություններ, դրանք են՝

- բասկետբոլի գնդակի ընդունում և փոխանցում
- ցատկեր արգելքների վրայով,ակրոբատիկական վարժություններ
- շարժախաղեր, բարձրացատկ, հեռացատկ թափավազքից

Կարևոր է վարժության կատարման պայմանները հաճախ փոփոխվեն,քանի որ վարժությունները պահանջում են մեծ ուշադրություն,շարժումների ճշտություն և բարձր արագություն և հոգնած ժամանակ:

Մշակել բասկետբոլային վարժությունների համալիր և ներառել ենք մեր աշխատանքի մեջ: Հենց կրտսեր դպրոցական տարիքն է առավել նպատակահարմար շարժողական ընդունակությունների մեծ մասի զարգացման համար (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1981, 2007;А.Тур, 1999; Л.В.Волков, 1998; Ա.Պ.Մարտիրոսյան, 2006): Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է միջոցներ ձեռնարկել և փնտրել օպտիմալ միջոցներ և մեթոդներ զարգացնել սովորողների շարժողական ընդունակությունները և նպաստել առողջության ամրապնդմանը: Ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդրի ուսումնասիրման ժամանակ առաջ են քաշվում ենթադրություններ, որ շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը որոշվում է ոչ միայն ժառանգական գործոններով, այլ նաև կլիմայա-աշխարհագրական պայմաններով և էթնիկական առանձնահատկություններով (А.Тур, 1999;Г.Ф.Вафаев, 1988;Риссан К.Маджид, 1998):

Նախադպրոցական ու դպրոցական տարիքում ձևավորվում է մարդու շարժողական պատրաստության և առողջության հիմքը: Պարզվում է,որ սովորողների շարժողական ընդունակությունների ու առողջական վիճակը գտնվում է ցածր մակարդակի վրա Դ.Ս. Խիթարյան,2004; Ա.Պ. Մարտիրոսյան,2006; Ֆ.Գ. Ղազարյան,2008: Վերջին տարիներին ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի քանակի

ավելացունը նպաստել է սովորողներին բասկետբոլով զբաղվելու ցանկությանը:
Հատուկ մշակված վարժությունները նպաստելու են շարժողական
ընդունակությունների զարգացմանը:

Մանկավարժական ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում,
երբ ուսումնական նյութը համապասխանում է սովորողների շարժողական
հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման
օրինաչափություններից և առանձնահատկություններից: Խիստ անհրաժեշտ է, որ
ֆիզիկական կուլտուրա դասվանդող ուսուցիչները ուսուցման և դաստիարակության
ընթացքում պետք է հաշվի առնեն երրեխանների տարիքային, սեռային և
անհատական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև բեռնվածության
չափավորմանը և ուսուցման ճիշտ և արդյունավետ մեթոդների, միջոցների
եղանակների ընտրությանը:

Գործնական համատեքստ

Հետազոտական աշխատանքի պլան

I. Հետազոտվող խմբի ձևավորում(աղ.1)

II. Համալիր վարժությունների ընտրություն

III. Նորմատիվ պահանջների արդյունքների արձանագրում(աղ.2)

IV. Հատուկ մշակված համալիրի, ընդհանուր և հատուկ վարժությունների միջոցով զարգացնել շարժողական ընդունակությունները:

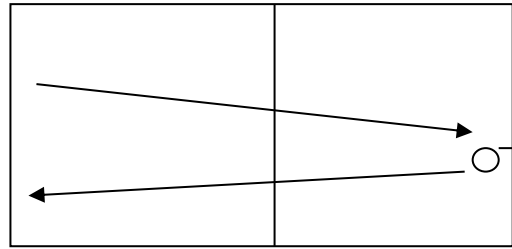
Աղյուսակ.1 Հետազոտվող աշակերտների ցուցակ

N	Ազգանուն Անուն
1.	Ավետիսյան Վահե
2.	Հարությունյան Նարեկ
3.	Պողոսյան Կարեն
4.	Պետրոսյան Գևորգ
5.	Հովհաննիսյան Գոռ
6.	Ավետիսյան Դավիթ
7.	Հակոբյան Վլադիմիր
8.	Սայադյան Անուշ
9.	Մարտիրոսյան Պայծառ
10.	Վարդանյան Լալա
11.	Զաքարյան Լուսուրա
12.	Հակոբյան Աննա
13.	Համբարձումյան Գայանե
14.	Կիրակոսյան Նարե

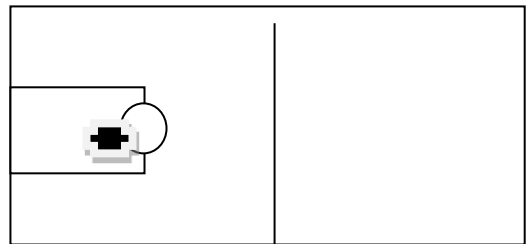
II. Հատուկ վարժությունների համալիր

բասկետբոլի տարերբով

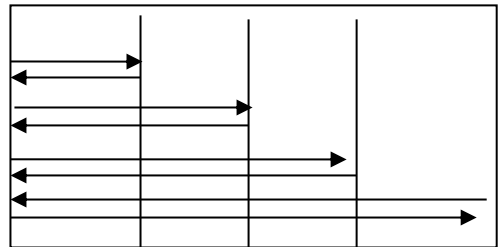
1. Եզրային գծից վազելով մոտենալ կենտրոնական գծին, վերցնել գնդակը, վարելով մոտենալ օղակին գնդակը նետել զամբյուղը, տիրապետել գնդակին և վերադառնալ նույն ձև:



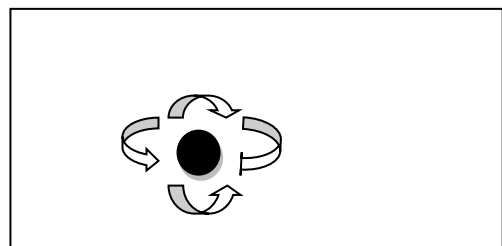
2. Կատարել 3 անգամ ձեռքերի ծալում և ուղղում հենում պառկած դրությունից, այնուհետև կատարել 3 տուգանային



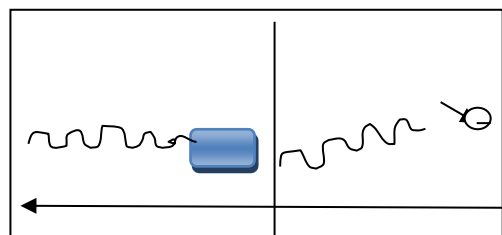
3. Կատարել մաքուր ավազք, մոտենալ երեք միավորանոց գծին կատարել 3 նետում:



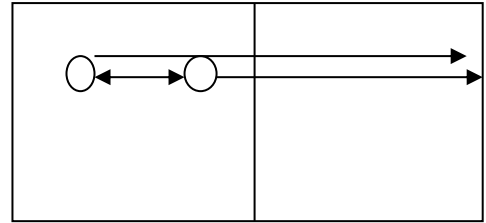
4. Գնդակը վարելով ցատկ տեղում դարձում 90° մեկ գնդակով, երկու գնդակով/:



5. Արագացումով գնդակը վարել, հասնել նշանակետին, կատարել գլուխկոնձի առաջ, շարունակել վարումը մինչև վերջնակետ:



6.Գնդակի փոխանցում
 գույգերով N 1 խաղոցողը գնդակը
 փոխանցում է N 2 խաղացողին
 մեջքով առաջ



7.Վազք 3 թույե տևողությամբ գնդակը վարելով:

8.Լցրած գնդակի (2 կգ) հրում ձեռքերով և ոտքերով:

9.Լցրած գնդակի փոխանցումներ:

10.Կքանստած ուսյուններ մինչև 15 մետր:

	Ազգանուն Անուն	Վազք 30 մ /վրկ/	Վազք 500 մ,1000մ /րոպե/	Ձգումներ տղ;Ձեռքերի սեղմում հենում նստարանին դրույթ./անգ/	Հեռացակ տեղից/սմ/
1.	Ավետիսյան Վահե	5.6	4.10	5	1.90
2.	Հարությունյան Նարեկ	5.0	3.50	7	2.05
3.	Պողոսյան Կարեն	5.0	3.55	8	2.10
4.	Պետրոսյան Գևորգ	5.1	4.00	8	1.90
5.	Հովհաննիսյան Գոռ	5.0	3.56	9	2.20
6.	Ավետիսյան Դավիթ	4.7	3.40	12	2.20
7.	Հակոբյան Վլադիմիր	4.9	3.40	6	1.95
8.	Սայադյան Անուշ	6.0	2.30	12	1.60
9.	Մարտիրոսովա Պայծառ	5.7	2.25	13	1.65
10.	Վարդանյան Լալա	5.6	2.25	15	1.65
11.	Զաքարյան Լատուրա	5.5	2.20	16	1.75
12.	Հակոբյան Աննա	5.7	2.30	18	1.60
13.	Համբարձումյան Գայանե	5.5	2.15	20	1.65
14.	Կիրակոսյան Նարե		2.10	20	1.70

Աղյուսակ N 2.Նորմատիվ պահանջների արդյունքներ(մարտ)

N	Ազգանուն Անուն	Վազք 30 մ	Վազք 500 մ, 1000մ	Զգումներ տղ:Ձեռքերի ծալում և ողողում հենում նստարանին դրութ.	Հեռացակ տեղից
1.	Ավետիսյան Վահե	5.4	4.00	8	205
2.	Հարությունյան Նարեկ	4.8	3.45	9	2.15
3.	Պողոսյան Կարեն	4.7	3.50	10	2.25
4.	Պետրոսյան Գևորգ	4.7	3.55	10	205
5.	Հովհաննիսյան Գոռ	4.8	3.50	12	2.25
6.	Ավետիսյան Դավիթ	4.5	3.30	16	2.30
7.	Հակոբյան Վլադիմիր	4.7	3.35	9	2.05
8.	Սայադյան Անուշ	5.7	2.20	15	1.70
9.	Մարտիրոսյան Պայծառ	5.5	2.15	16	1.70
10.	Վարդանյան Լալա	5.4	2.20	18	1.75
11.	Զարարյան Լուսուրա	5.4	2.15	20	1.80
12.	Հակոբյան Աննա	5.5	2.20	22	1.70
13.	Համբարձումյան Գայանե	5.4	2.10	23	1.70
14.	Կիրակոսյան Նարե	5.4	2.00	22	1.75

Աղյուսակ 3.Նորմատիվ պահանջների արդյունքներ (մայիս)

Հետազոտական աշխատանքը անցկացրեցի 10-րդ դասարանի սովորողների հետ երկու փուլով:Նախնական փուլի արդյունքները արձանագրեցի աղյուսակ N 1-ում:Վերջնական փուլի արդյունքները աղյուսակ N2:

Դասի պլան կոնսպեկտ

Ուսուցիչ՝ Մարինա Շլիկովա

Դասարան՝ 10՝

Աշակերտների քանակը 14; աղջիկ՝ 7; տղա՝ 7

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները. 1. Ստուգել վազք 30 մետր :

2. Ամրապնդել արգելագոտու հաղթահարում:

3. Ամրապնդել հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից:

4. Շարժողական ընդունակությունների մշակում(արագաշարժություն, ցատկունակություն):

5. Դրսևորել համարձակություն, փոխօգնություն, կամքի ուժ:

Անհրաժեշտ գույք՝ ցատկափոս, կանգնակներ, ցարկապարաններ, մետր, սուլիչ:

Դասի մասեր	Դասի բովանդակությունը	Զափա վորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
Ներգրա վիչ մաս 10	Շարք, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1	Ճակատային մեթոդ
	Շարային վարժություններ	2	Հետևել կեցվածքին
	Քայք	0,5շրջ	
	Քայք ոտնաթաթերին	0,5շրջ	ձեռքերը ծոծրակին
	Քայք կրունկներին	0,5շրջ	ձեռքերը գոտկատեղին
	Քայք մեջքով առաջ	0,5շրջ	Պահպանել շարքը
	Դանդաղ վազք	4-6 շրջ	Հավասարաչափ տեմպով
	Վազք կից քայլերով		Ձեռքերը գոտկատեղին, աջն ձախ ուսն առաջ
	1. Վազքազորերը վեր բարձրացնելով	0,5շրջ	Ցուցադրել, բացատրել, ծնկները հնարավորին բարձր, ձեռքերը առաջ և գորկատեղին տարբերակներով, դանդաղ վազքի հետ փոխհաջորդելով
	Վազք սրունկները հետ զցելով	0,5շրջ	Իրանը մի փոքր թեքել առաջ, ձեռքերը գորկատեղին
	Դանդաղ վազք	5շրջ	
	Քայք		Կարգավորել շնչառությունը
	Ը.Ձ.Վ ընթացքում		
I.Ե.դ. -հ.կ. 1. քայլ ձախով, ձեռքերը աղեղնավոր	6x	Հետևել կեցվածքին	

Ներգրավիչ մաս 10	վեր, ծափ գլխավերևում 2.քայլ աջով,ձեռքերը աղեղնավոր ներքև,ծափ մեջքի հետևը:		
	II.ե.դ.-ձեռքերը վեր 1-քայլ ձախով,ձեռքերը ներքև 2.քայլ աջով,ձեռքերը խաչված կրծքի առաջ, 3.քայլ ձախով,ձեռքերը կողք. 4.քայլ աջով ձեռքերը վեր	6x	
	III.ե.դ.-ձեռքերը գորկատեղին	6x	
	1.քայլ ձախով,իրանի պտույտ աջ 2.քայլ աջով,իրանի պտույտ ձախ		Մեծ լայնությամբ
	IV.ե.դ.-հ.կ. 1.քայլ ձախով,ձեռքերը հասցնել ձախ ոտնաթաթին 2.քայլ աջով,ձեռքերը հասցնել աջ ոտնաթաթին	6x 6x	
	V.ե.դ.-հ.կ 1-3. երկու քայլ առաջ,3 հաշվին թափ ձախով և աջ ձեռքով առաջ,ձախ ձեռքը հետ 4. Նույնը սկսել աջ ոտքից:	6x	Ոտքը ձիգ ծունկը չծալել
	VI ե.դ-հ.կ 1.քայլ ձախով,աջը հետևում,ոտնաթի ծայրին,ձեռքերը առաջ վեր 2.աջ ծունկը հասցնել հատակին,թեքվել առաջ,ձեռքերը հետ 3.քայլ աջ ոտքով,ձախը հետևում ոտնաթաթի ծայրին,ձեռքերը առաջ վեր		
	Քայլք	0,5շրջ	
	Ոստյուններ անկյունագծով	2 x	գույզերվ
	Հիմնական մաս 30`	Վազք 30մ արդյունքի համար/արագաշարժության մշակում/	15`
2.Ամրապնդել արգելագոտու հաղթահարում -արգելագոտու հաղթահարում 20մ աշակերտը շրջանցումը 5 կանգնակները,ցատկում է 3/հեռավորությունը 60 սմ/ օղակների միջով,վազում մարզանստարանի վրայով,բարձրանում մարմնամարզական պատը և վազքով վերադառնում		3-4 x	Մրցակցական մեթոդ,երկու խմբով,հաղթում է առաջինը վերջացրած խումբը
3.Հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից		40-60 x	Ուշադրություն դարձնել հիման ոտքին ,ձեռքերով կատարել մեծ լայնությունով թափ,վայրէջք կատարել փափուկ

	4.Շարժողական ընդունակությունների մշակում/ցատկունակություն/-ոսություններ ցատկապարանով		կքանիստով
Եզրափա կիչ մաս 5	Շարք Քայլք՝ ընթացքում շնչառական և թուլացնող վարժություններ Շարք, դասի ամփոփում	3՝	Ճակատային մեթոդ

Դասի պլան կոնսպեկտ

Ուսուցիչ՝ Մարինա Շլիկովա

Դասարան՝ 10՝

Աշակերտների քանակը 14; աղջիկ՝ 7; տղա՝ 7

Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ

Դասի խնդիրները. 1. Ուսումնասիրել վազք դանդաղ տեմպով 12-14 րոպե՝ տղ; 10-12 րոպե աղբիկներ:

2. Ուսուցանել << քայլանցում >> եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 100-110 սմ, աղջիկներ՝ 80-90 սմ բարձրությամբ:

3. Շարժողական ընդունակությունների մշակում (արագաշարժություն, ցատկունակություն):

4. Դրսևորել համարձակություն, փոխօգնություն, կամքի ուժ:

Անհրաժեշտ գույք՝ բարձրացատկի կանգնակներ, սուլիչ:

Դասի մասեր	Դասի բովանդակությունը	Զափա վորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
Ներգր ավաս 10	Շարք, հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1	Ճակատային մեթոդ
	Շարային վարժություններ	2	Հետևել կեցվածքին
	Քայք	0,5շրջ	Միասյուն շարքով
	Արագ քայք	0.5շրջ	Իրանը ուղիղ
	Դանդաղ վազք	2-3շրջ	Իրանը ուղիղ
	Վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով	0.5շրջ	Հավասարաչափ տեմպով, շնչառությունը համաչափ
	Վազք կից քայլերով		Ձեռքերը գոտկատեղին, աջն ձախ ուսն առաջ
	1. Վազքազդրերը վեր բարձրացնելով	0.5շրջ	Ցուցադրել, բացատրել, ծնկները հնարավորին բարձր, ձեռքերը առաջ և գորկատեղին տարբերակներով, դանդաղ վազքի հետ փոխհաջորդելով
	Վազք սրունկները հետ գցելով	0,5շրջ	Իրանը մի փոքր թեքել առաջ, ձեռքերը գորկատեղին
	Դանդաղ վազք	5շրջ	
	Քայք		Կարգավորել շնչառությունը
	Շարավիճակում միասյունից քառասյուն		
	Ը.Ձ.Վ ընթացքում		
	I. Ե.դ. - ոտքերը գատած, 1-4 գլխի պտույտներ աջ, 5-8 գլխի պտույտներ ձախ:	6x	Հետևել կեցվածքին
II. Ե.դ. - ոտքերը գատած, ձեռքերը ուսերին 1-2 պտույտներ առաջ	6x	Մեծ լայնությամբ	

Ներգր ավիչ մաս	3-4 պտույտներ էտ		
	III.ե.դ-ձեռքերը գորկատեղին 1.քայլ ձախով,իրանի պտույտ աջ 2.քայլ աջով,իրանի պտույտ ձախ	6x	Մեծ լայնությամբ
	IV.ե.դ.-ձեռքերը գոտկատեղին 1.թեքում առաջ,ձեռքերը հասցնել հատակին 2.ե.դ. 3.արտակորվել 4.ե.դ.	6x 6x	Խորը ,ծնկները չծալել
	V.ե.դ.-հ.կ 1-3. երկու քայլ առաջ,3 հաշվին թափ ձախով և աջ ձեռքով առաջ,ձախ ձեռքը հետ 4. Նույնը սկսել աջ ոտքից:	6x	Ոտքը ձիգ ծունկը չծալել
	VI ե.դ-հ.կ 1-4 ուստուններ աջին 5-8 ուստուններ ձախին		Շնչառությունը համաչափ,բարձր
	Քայլք	0,5շրջ	
Հիմնական մաս 30`	1.Վազբ դանդաղ տեմպով 12-14 րոպե մշակում/	15`	Խմբային մեթոդ
	2.քայլանցում եղանակով բարձրացատկ,տղաները `100-110 սմ ,աղջիկները `80-90 սմ -մի քանի վազքաքայլով հրում թափայինը հասցնել կախված որևէ առարկայի -20-30 սմ հատվածների վրա ա)գսպանակացատկ բ)ոտքից ոտք գ)կաղցատկ դ)ուստյուններ աջով,ձախով: -թափավազքի վազանցումներ -թափավազքի վազանցումներ,շեշտը դնել վերջին 2-3 քայլերի և հրում տարբեր արագությամբ կատարելու վրա -ձողիկա հաղթահաու փայտիկով	3-4 x	Ճիշտ ընտրել հրման ոտքը Թափավազքը կատարել անկաշկանդ Ռիթմիկ,օպտիալ արագությամբ և տեմպով: Հրում կատարել Ձողից հեռու ոտքով: Վայրէջքը պետք է լինի փափուկ:
	4.Շարժողական ընդունակությունների մշակում/ցատկունակություն/ -ուստյուններ ցատկապարանով -դիմացկունություն	40-60 x	Հետևել ռիթմին
Եզրափա կիչ մաս 5	Շարք Քայլք ընթացքում շնչառական և թուլացնող վարժություններ Շարք,դասի ամփոփում	3`	Ճակատային մեթոդ Պահպանել շարքի ուղղությունը

Եզրակացություն

Հետազոտական աշխատանքի ուսումնասիրության և փորձարարական հետազոտության արդյունքում հնարավոր եղավ կատարել հետևյալ եզրակացությունները՝

- Բասկետբոլ մարզաձի միջոցով բարելավվել է սովորողների ուսումնասիրած բոլոր շարժողական ընդունակությունները (ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը, ճկունությունը): Իհակե չեմ կարող չնշել, որ ցուցանիշների տատանումը կախված է սովորողների սեռային, տարիքային առանձնահատկությունների հետ;
- Ինձ համար պարզ դարձավ, որ շարժողական ընդունակությունները զարգացնելու համար շատ նպատային է բասկետբոլ մարզաձի ընտրությունը;
- Նվազել է սովորողների բացակայությունները, ինչը պայմանավորված է սուր շնչառական հիվանդությունների նվազման հետ;
- Տարբեր առարկաների ուսուցիչների կարծիքով բարելավվել է սովորողների բնութագրերը, դրսևորել են պատրաստակամություն, աշխատասիրություն, կամքի ուժ;
- Բասկետբոլը դաստիարակում է՝ ընկերասիրություն, փոխօգնություն, թիմային արդյունքի և ոչ թե անհատականի գերադասում և այլն:
- Ամփոփելով՝ կարող ենք ասել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի վարպետության մակարդակով, մասնագիտական և մեթոդական պատրաստվածությամբ է պայմանավորված սովորողների արդյունավետ ուսուցումը, ինչն էլ իր հերթին ապահովում է երկրի ապագա քաղաքացիների մտավոր և հոգևոր կարողությունների զարգացումը;

Առաջարկություն

Շուտով փոխվելու է ֆիզկուլտուրա առարկայի չափորոշիչը ,փոխվելու են գնահատման չափանիշները, փոխվելու են աշակերտներին ներկայացվող պահանջները և առարկային հատկացվող ժամաքանակը: Որպես առաջակություն կցանկանայի, որ ավանդական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը փոխարինվեն սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերով, և անցկացվեն արտադասարանական խմբակի ձևով, դասը նպատակային և արդյունավետ անցկանելու համար:

Եվ որպես վերջաբան << Նոր կյանք սկսեք ոչ թե երկուշաբթիից, այլ առավոտյան վարժություններից:>>

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Դ.Ս. Խիթարյան, 2004; Սպորտում հաջողության հասնելու արվեստը;
2. Ա.Պ. Մարտիրոսյան, 2006;
3. Ֆ.Գ. Ղազարյան, 2008; Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն;
4. Ե.Լ. Դավթյան 2009; Բասկետբոլ;
5. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ. Գաբրիելյան, 2012; Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում;
6. Վ.Հ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու.Գ. Գրիգորյան,
Հ.Ս.Մինասյան, Ա.Ա. Հարությունյան << Ֆիզիկական կուլտուրա >>;
7. <https://forum.armedu.am/forum>
8. Ա.Գ. Ստեփանյան, Յու.Գ. Գրիգորյան, Հ.Հ. Գաբրիելյան, Ս.Ս. Բարբարյան, Դ.Գ. Մուրադյան, Ե.Ն. Նահապետյան << Ֆիզիկական կուլտուրա >> առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորում: