



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Աշակերտների գործունեության կազմակերպման
ժամանակակից մեթոդները ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման
գործընթացում

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Գրիգորյան Յուրիկ

Մենթոր ուսուցիչ՝ Գամազյան Ստելլա

ԱՐՄԱՎԻՐ - 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն
2. Աշակերտների գործունեության կազմակերպման ժամանակակից մեթոդները ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման գործընթացում
3. Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը: Ուղիղ հարձակողական հարված
4. Եզրակացություն
5. Օգտագործված գրականություն

Ն Ե Ր Ա Ծ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ):

Կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է. բացատրումը, գրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը: Հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում ղեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է:

Չննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ .

1. անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն,
2. միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՀՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով:

Համագործակցային մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Համագործակցային մեթոդներով ուսումնական գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ փուլերի՝ խթանման, իմաստի ընկալման, կշռադատման /ԽԻԿ/:

Մտքերը, գաղափարները գրատախտակին գրի առնելուց հետո ընթերցվում է նոր նյութը, ապա ամբողջ խմբով քննարկում են առաջադրված գաղափարները, անհրաժեշտության դեպքում լրացնում, անհամաձայնությունները քննարկում, շտկում:

Հետազոտման նպատակը՝ ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անցկացման ընթացքում կիրառվող աշակերտների գործունեության կազմակերպման ժամանակակից մեթոդները:

Աշխատանքի առջև դրված նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները՝

1. Բնութագրել աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդները «Ֆիզիկական կուլուրա» առարկայի դասերի դասավանդման գործարնթացում:
2. Պարզել աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդների կիրառման առանձնահատկությունները դասի տարբեր մասերում:

**ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ
ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱԿԱՆԴՄԱՆ
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ: Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը: Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու,
- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,
- սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու է,
- դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Հետևաբար դասախոսի /ուսուցչի/ մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

1. ավանդական մեթոդներ,

2. ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/:

Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը:

Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ:

Դրանց առանձնահատկություններն են.

- սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,
- սովորողն ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,
- սովորողի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,
- սովորողը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,
- սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,
- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

ՄՄՈՒՀ–ներում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է. բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը:

Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտածող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն:

Դասախոսի /ուսուցչի/ բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ:

Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

Չրույքը կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով:

Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը:

Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

Ջրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ ու հանգիստ:

Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում ղեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է:

Այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը: Այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ երկարածգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և՛ ամբողջ խմբին, և՛ առանձին սովորողի:

Օրինակ՝ «Ճնկները չծալել», «Բարձրանալ ոտնաթաթերին», «Զայի՛ր գլուխը բարձր», «Գնդակը վարի՛ր մեկ ձեռքով» և այլն: Դասավանդողի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

Չննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՐՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը:

Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս:

Չննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ.

1. անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն,

2. միջևորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՀՏ-ի, պաստառների, սկարների միջոցով:

Փիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդները.

Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ. Եռթյունն այն է, որ ամբողջ խմբին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ խումբը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև աթլետիկ վարժություններից հատկապես քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:

Հոսքային կամ հարահոս մեթոդի եռթյունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի սովորող սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը:

Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մագլցումների, պտտածողի կամ զուգափայտի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին:

Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Խմբային մեթոդն այն է, երբ խումբը բաժանվում է մի քանի խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, հրահանգով փոխում են տեղերը:

Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Հերթափոխային մեթոդն այն է, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժություններ: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մագլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նռնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

Անհատական մեթոդն այն է, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական

Նախապատրաստական խմբում ընդգրկված սովորողին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև գնահատման նպատակով:

Շրջանաձև մեթոդ. Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները:

Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր (5-6) և սովորողներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում, և հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը:

Այնուհետև ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում:

Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսուցման գործընթացում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել ուսուցման ժամանակակից համագործակցային և ինտերակտիվ մեթոդները:

Համագործակցային մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը:

Համագործակցային մեթոդներով ուսումնական գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ փուլերի՝ խթանման, իմաստի ընկալման, կշռադատման /ԽԻԿ/:

Խթանման փուլի նպատակներն են բացահայտել նոր նյութի վերաբերյալ սովորողի գիտելիքները, ակտիվացնել՝ ներգրավելով նրանց քննարկվելիք նյութի մեջ, ձևավորել նոր գիտելիքներ և հմտություններ ձեռք բերելու ձգտում:

Իմաստի ընկալման փուլի հիմնական նպատակներն են՝ սովորողների մեջ հետաքրքրության աճի պահպանում, տեղեկատվության ընկալման ինքնավերահսկման ապահովում, հին և նոր տեղեկատվության շաղկապում և իմացության նոր կառույցի ստեղծում:

Կշռադատման փուլի նպատակներն են՝ սովորողը նոր ստացած տեղեկատվությունը կարողանա արտահայտել իր բառերով և ձևակերպումներով, նոր գիտելիքների միաձուլում իր ունեցած պաշարին և դրանց աստիճանաբար ինտեգրում:

Ներկայացնում ենք դասավանդման մի քանի համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ.

Խճանկար: Համագործակցային մեթոդ է, որի կիրառության ժամանակ սովորողները խորամուխ են լինում ուսումնական նյութի որոշակի հատվածի, որոշակի տեսանկյունի ու հիմնախնդիրների մեջ և դրանք ուսուցանում իրենց դասընկերներին:

Այս մեթոդը բաժանվում է հետևյալ փուլերի.

- Նյութի ուսումնասիրություն և տեղեկատվության հավաքում: Սովորողները բաժանվում են հենակետային խմբերի: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ դառնում է որևէ ենթաթեմայի փորձագետ: Փորձագետները ուսումնասիրում են իրենց ենթաթեման, հավաքում տեղեկատվություն:
- Աշխատանք փորձադիտական խմբում: Փորձագիտական խմբերի սովորողները համեմատում են, հարստացնում իրենց նյութերը:
- Աշխատանք հենակետային խմբում: Յուրաքանչյուր փորձագետ հենակետային խմբի մյուս անդամներին սովորեցնում է իր ենթաթեման:
- Ավարտական աշխատանք: Սովորողներից յուրաքանչյուրը ներկայացնում է ամբողջ թեման:
- Ամփոփում: Արդյունքներն ամփոփվում են ըստ անհատական և խմբային ցուցանիշների:

Շրջագայություն պատկերասրահում: Այս մեթոդը «Խճանկար»-ի տարատեսակ է, որի նպատակն է՝ փոխանակել տեղեկություններ, մշակել գաղափարներ՝ և կատարել անդրադարձ, ինչպես նաև զարգացնել լսելու, ինքնուրույն աշխատելու, ստեղծագործաբար մտածելու, ցածրաձայն խոսելու, աշխատանքի արդյունքը ներկայացնելու հմտություններ:

Պասաձանդոդը ուսումնական նյութը կամ առաջադրանքը բաժանում է 4-6 մասի և յուրաքանչյուր խմբին տալիս մեկ առաջադրանք ուսումնասիրելու: Խմբերի թիվը պետք է լինի առաջադրանքների քանակով: Չորս հոգուց բաղկացած խմբերն աշխատում են տրված առաջադրանքի վրա: Ցանկալի է, որ առաջադրանքի կատարման տարբեր մոտեցումներ առաջարկվեն (նկար, գծապատկեր, աղյուսակ, կոլաժ և այլն): Պատրաստի աշխատանքները փակցվում են պատերին՝ ստեղծելով պատկերասրահ: Խմբերի ներսում սովորողները հաշվում են 1-ից մինչև 4-ը, կազմում 4 նոր խումբ՝ ըստ իրենց համարների (բոլոր «1» համարները մի խումբ, «2»-ները՝ մեկ այլ խումբ և այլն):

Այս նոր խմբերը շրջում են պատկերասրահում՝ կանգ առնելով յուրաքանչյուր ցուցանմուշի մոտ: Տվյալ խմբի այն անդամը, ով մասնակցել է այդ ցուցանմուշի պատրաստմանը, մասնակիցների առաջարկությունների համաձայն, կատարում է լրացումներ կամ ուղղումներ:

«Շրջագայությունն» ավարտվում է, երբ խմբերը ծանոթանում են բոլոր աշխատանքներին:

Պատկերասրահում շրջագայելուց հետո հիմնական խմբերն իրենց աշխատանքները նորից քննության են ենթարկում՝ այս անգամ արդեն համեմատելով մյուս աշխատանքների հետ և վերլուծելով առաջացած հարցերը:

Այնուհետև կատարվում են մեկնաբանություններ: Աշխատանքը վերջացնելուց հետո, համեմատելով մյուս խմբերի աշխատանքների հետ, սովորողները հետադարձ կապ են ապահովում:

Մտազրոհ կամ մտքերի տարափը խմբի անդամների միջև աշխատանքի ընթացքում գաղափարների ստեղծման և հարստացման եղանակներից է:

Մինչ դասանյութին անցնելը դասավանդողը որոշակի ժամանակում, հարցերի միջոցով, անհատական կամ զույգերով կազմել է տալիս նոր հաղորդվելիք թեմայի վերաբերյալ իրենց տեղեկատվությունը: Այնուհետև բոլոր մտքերը, գաղափարները գրի են առնվում գրատախտակին: Յուրաքանչյուր միտք (թեկուզ անվստահ արտահայտված) խրախուսվում է:

Այդ պայմաններում մասնակիցները ազատ և անկաշկանդ արտահայտում են իրենց կարծիքները և չեն անհանգստանում սխալվելուց: Այսպիսի անկաշկանդ մթնոլորտի ստեղծումը նպաստում է ստեղծագործական մտածողության զարգացմանը:

Մտքերը, գաղափարները գրատախտակին գրի առնելուց հետո ընթերցվում է նոր նյութը, ապա ամբողջ խմբով քննարկում են առաջադրված գաղափարները, անհրաժեշտության դեպքում լրացնում, անհամաձայնությունները քննարկում, շտկում: Այս մեթոդի հիմնական նպատակը սովորողների ուշադրությունը տվյալ նյութի վրա կենտրոնացնելն է և նոր գաղափարներ հայտնաբերելը:

Մտազրոհ մեթոդը հիմնականում կիրառվում է դասի խթանման փուլում:

Ուսումնական գործընթացում նպատակահարմար է նաև ուսումնական ֆիլմերի, պաստառների և նոր տեխնոլոգիաների օգտագործումը:

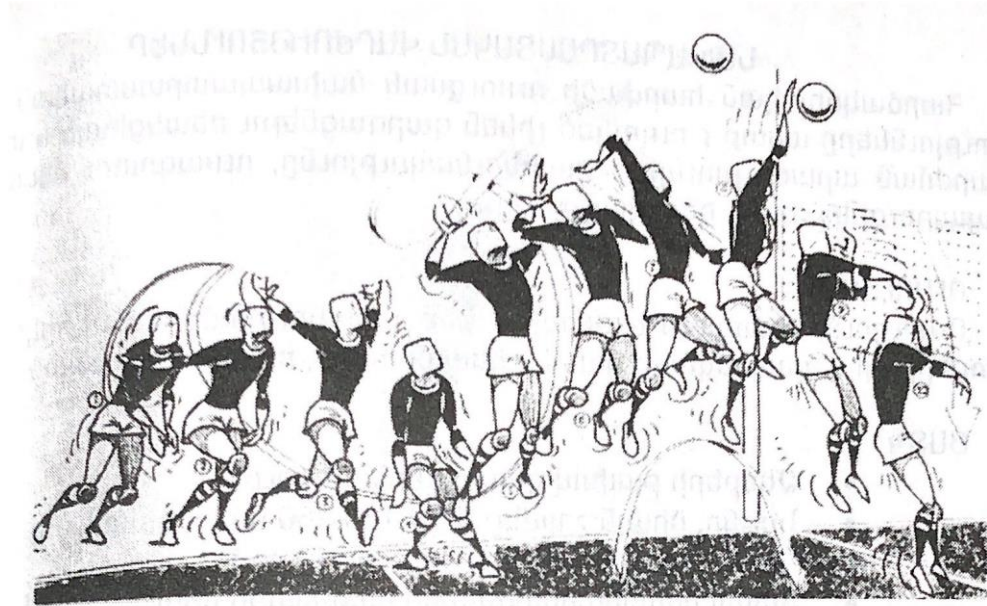
ՎՈՒԼԵՅԲՈՒԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ: ՈՒՂԻՂ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ

Վոլեյբոլում ամենից դժվար կատարվող տեխնիկական հնարքը հարձակողական հարվածն է: Նրա կատարման համար անհրաժեշտ է ունենալ լավ ֆիզիկական տվյալներ, ինչպես նաև միակցել մի շարք շարժական գործողություններ, ինչպիսին են թափավազքը, հրման համար տեղի ընտրումը, գնդակին հարվածելու համար թափավազքից ցատկը:

Այդ պատճառով այս տեխնիկական հնարքին տիրապետելու համար անհրաժեշտ է ավելի երկար ժամանակ, քան այլ հնարքների համար: Հարձակողական հարվածի ուսուցումից առաջ անհրաժեշտ է տիրապետել ցատկերին և վերնից ուղիղ սկզբնահարվածին:

Ուսուցումը պետք է անցկացնել այսպիսի հերթականությամբ՝ ցատկ վերև երկու ոտքի հրումով, թափավազք դեպի ցատկի տեղը, հարվածային շարժում:

Ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան բերված է գծագրում:



Վոլեյբոլիստը բարձր կեցվածքից որոշելով գնդակի թռիչքի հետագիծը, ճշտում է թռիչքի արագությունը ձգտում է հասնել հրման վայրը (գծագիր, դրույթներ՝ 1,2):

- Թափավազքի վերջին քայլը կասեցնող կամ արգելակող քայլ՝ կրունկի վրա, առջևի ոտքի վրա (դրություն՝ 3), ձեռքերը ցած-ես:
- Վայրէջք ուղղահայաց դրված ոտքերով, ծավլած ծնկներում (դրություն՝ 4), թափավազք, շարժում ձեռքերով առաջ-վերև: Չհարվածող ձեռքը պահվում է

ուսերի հավասարությամբ:

- Չհարվածող ձեռքը թափավազքում ծավլում է դաստակային հողում, ուսերը տարվում է ետ (դրություն՝ 5,6):
- Հարվածը գնդակային կատարվում է ի հաշիվ մարմնի արտակորման և հարվածող ձեռքի ուղղման շնորհիվ, դաստակի հարվածի ակտիվ աշխատանքով (դասավորություն՝ 7-9):
- Վայրէջք կիսածավլած ոտքերով (դրություն՝ 10):
- Այսպիսով, հարձակողական հարվածում ընդգրկված է թափավազք (կասեցնող քայլք), ցատկ(հարվածի համար թափ), հարված գնդակին և վայրէջք:

Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցման գործում մեծ դեր և նշանակություն ունեն ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում կիրառվող մեթոդները՝ ֆրոնտալ կամ ճակատային, հոսքային կամ հարահոս, խմբային, հերթափոխային, անհատական, շրջանաձև:

Այս մեթոդները օգնում են ուսուցման գործընթացին այն դարձնելով ավելի նորարական:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը հերավարություն տվեց պատկերացում կազմել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի դասավանդման գործընթացում աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդների մասին:
2. Անհրաժեշտ է աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդները համապատասխանեցնել անցկացվող դասի առանձնահատկություններին:
3. Շրջանաձև մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները:
4. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը բազմազանեցնելու և դասերի արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով անհրաժեշտ է հաճախակի փոփոխել կիրառվող մեթոդները համապատասխան դասի խնդիրների

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գաբրիելյան Հ. , Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ/Հ. Գաբրիելյան.-Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014.- 200 էջ
2. Կարեն Ասմարյան, Վոլեյբոլ 2007- 74-75 էջ