

Վերապատրաստող կազմակերպություն

ՀՀ ԿԳՄՍ << Մարտունու Տ. Աբրահամյանի անվան ավագ ենթակա ուսուցիչների վերապատրաստում >>

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Ֆիզիկուլտուրան որպես առողջ ապրելակերպ

համագործակցային ուսուցում մեթոդով

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԻՆ՝ Վարդենիս

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Բեյբուքյան Հասմիկ

ՈւՍՈՒՑԻԶ՝ Հովհաննիսյան Մուրադ

ԴՊՐՈՑ՝ Վարդենիսի թիվ 3 հիմնական դպրոց

Վարդենիս 2022

Բովանդակություն

1.Ներածություն.....	3
2.Գրական ակնարկ	5
3.Փորձարարական մաս.....	12

3.1.Խմբի նկարագիր.....	12
3.2.Փորձարարական դաս1.....	13
3.3.Փորձարարական դաս-2.....	14
4.Վերլուծություն.....	16
5.Գրականության ցանկ	18
6.Հավելվածներ	19
Դասապլան-1.....	19
Դասապլան-2.....	21

1.Ներածություն

Ինչ է կրթությունը – Անձի, հասարակության, պետության շահերից բխող կրթության և զարգացման գործընթաց , որը նպատակաուղղված է գիտելիքների պահպանմանը և սերունդներին փոխանցմանը:

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, հարպկություն, սովորություն, պիմացկունություն: 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 կարողությունները: Ֆիզիկուլտուրային 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:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, նկունություն, դիմացկունություն, հարակություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև հատուկ մարզագույլի և սարքավորումների օգտագործումով, հետևաբար, դասերի և պարապմունքների ընթացքում երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ:³ Որպեսզի դասերի ժամանակ հնարավոր լինի խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները: Առաջին հերթին, պետք է պահպանել մարզադահլիճների,

խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագույլի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների հիշտ շահագործման կանոնները:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

- ✓ սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի հիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- ✓ սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում
- ✓ բարոյականային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,
- ✓ մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստակալության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,
- ✓ շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,
- ✓ ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինֆնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիական խաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,
- ✓ առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,
- ✓ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սխտեմատիկ պարապելու սովորության մշակում,
- ✓ բավարար ֆիզիկական պատրաստակալության ապահովում:

Նշված խնդիրները /կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակալաց բովանդակությամբ, հիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, նկունություն, հարակություն, ուժ, դիմացկանություն և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինֆնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

Ֆիզիկոլոգիայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ գարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:

անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինֆորմացիոն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինֆրավերահսկողության կանոնները:

մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստակալության մասին:

<<Առողջ ապրելակերպի>> մասին:

օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին:

գերհոգնածության և դրա կանխարգելման միջոցների մասին:

սովորած մարզախաղերի կանոնները:

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում պետք է կարողանա՝

- կատարել ազգային սրբապատիվ պարի շարժումները:
- միասյուն շարժիչ շարավիթիվել երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարժի:
- կազմել և կատարել ընդհանուր գարգացնող վարժությունների համալիր:
- կազմել և կատարել առավելագույն մարմնամարզության և ֆիզիկոլոգիայի համալիր վարժություններ:

2. Գրական ակնարկ

Ֆիզիկական կուլտուրայի աշխատանքները հաջող իրականացնելու համար անհրաժեշտ է կազմակերպել ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդ և ընդգրկել ակտիվ սովորողներին, լավագույն մարզիկներին, որոնք կունենան

կազմակերպչական ջիղ, մասնագիտական կարողություններ և հմտություններ: Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. Ի՞նչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի՞ համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպե՞ս սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): 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: Հնդհանրացնելով 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, չավագանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը: Մեթոդների ընտրության և կիրառությունը 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 բարոյականային բարձր հատկանիշների դաստիարակմանը: Մարզական մրցումները և խաղերը զարգացնում են երեխաների շարժողական ընդունակությունները, համատեղ գործելու, վստօզության հմտությունները, ձևավորում են ազնվություն, պատասխանատվություն, կարգապահություն, գսպվածություն, հանդուրժողականություն և կամային այլ որակներ: րառության 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:

Համագործակցային հեռակետային խմբերը կայուն անդամներով երկարաժամկետ, տարասեռ /հետերոգեն/ խմբեր են, որոնց անաշխատանքը տևում է ողջ դասընթացի կամ ծրագրի շրջանաճանաչում: Այս խմբերի անդամները աջակցում, օգնում և խրախուսում են՝ նպաստելով առաջադրանքի կատմանը և գիտելիքների ձեռքբերմանը: Այն ներառում է բացակա ընկերներին աջակցելը, անցած նյութը բացատրելը, սոնային հանձնարարությունները կատարելու հարցում օգնելը և

այլն: Դրանք մշակույթի են/ գործում են մեկից մի քանի տարի/ և ապահովում են երկարաժամկետ, հոգատար, գործընկերային փոխհարաբերություններ: Խմբերը անց են կացնում պատմական հանդիպումներ՝ յուրաքանչյուր անդամի ակադեմիական առաջընթացը բնութագրելու, միմյանց աջակցություն և օգնություն տրամադրելու համար, ինչպես նաև համոզվելու, որ յուրաքանչյուր անդամ կատարում է հանձնարարությունները և ունի բավարար առաջընթաց ակադեմիական ծրագրի շրջանակներում: Ոչ պատմական անդամները համագործակցում են ամեն օր՝ դասերի ընթացքում և դասամիջոցներին, բնակում են հանձնարարությունները և օգնում միմյանց՝ կատարել տնային աշխատանքները: Հենակետային խմբերն ունեն անձնական պատասխանատվություն՝ լսել և ստատել խմբի անդամին, երբ վերջինս ունի անձնական բնույթի խնդիրները: Որքան մեծ է դասարանը կամ դպրոցը և բարդ ու դժվարին առարկան, այնքան ավելի կարևոր է հենակետային խմբեր ունենալը: Համագործակցային ուսուցման ընթացքում խմբի յուրաքանչյուր անդամ կամ ամբողջ դասարանը ակտիվորեն ներգրավված են ուսուցման մեջ, իսկ նոր գիտելիք մշակվում ու յուրացվում են հենց աշակերտների միջոցով: Համագործակցային ուսուցման ընթացքում կարևորվում է ոչ միայն ակադեմիական գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերումը, այլև խմբային գործընթացի մշակման միջոցով հմուտ համագործակցողների /համագործակցային հմտություններ կիրառողներ/ և գիտելիքների ակտիվ կիրառողներ / մտածողության հմտություններ կիրառողներ/ ձևավորելը: Համագործակցային ուսուցումը մեծացնում է նաև սովորողների ինքնուրույնությունը և պատասխանատվությունը /ինքնաճանաչման և ինքնուղղորդման հմտությունների կիրառումը/:(<https://multiurok.ru/files/hamagortsakts-ayin-owsowts-man-gaghap-arak-hosowt-y.html>) Համագործակցային ուսման կազմակերպումը

Համագործակցային ուսուցման ընթացքում խմբի յուրաքանչյուր անդամ կամ ամբողջ դասարանն ակտիվորեն ներգրավված են ուսուցման մեջ, իսկ նոր գիտելիք մշակվում ու յուրացվում է հենց աշակերտի միջոցով: Համագործակցային ուսուցման ընթացքում կարևորվում է ոչ միայն ակադեմիական գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերումը, այլև խմբային գործընթացի մշակմամբ հմուտ համագործակցողներ և գիտելիքների ակտիվ կիրառողներ ձևավորելը: Համագործակցությունն ստեղծում է ինքնաճանաչման ավելի բարձր մակարդակ, քան կարող են ապահովել մրցակցային կամ անհատական ուսուցման եղանակները: Համագործակցային իրավիճակներում անհատները միտված են փոխներգործելու, նպաստելու միմյանց հաջողությանը, ձևավորելու հետաքրքրությունների լայն շրջանակ և կազմելու միմյանց կարողությունների մասին իրական պատկերացումներ, հետևաբար տալիս են համարյա հետադարձ կապ: (Ա. Է. Ավույան 2014)(<http://gspi.am/media/journal/2014n1b/37.pdf>)

Համագործակցային ուսուցման տեխնոլոգիա

- անձի զարգացում և անհատականության ձևավորում.
- հոգեբանական և ֆիզիկական առողջության ապահովում.
- սթրեսի հաղթահարում.

- առողջ փոխհարաբերությունների դրսևորում:

Համագործակցային ուսուցման տարրերը

- դրական փոխկախվածության ապահովում.
- դեմ առ դեմ փոխազդեցություն.
- անհատական հաշվետվություն և պատասխանա տվություն.
- միջանձնային կամ փոքր խմբերով աշխատանքի հմտություններ.
- խմբային գործընթացի մշակում.
- փոխներգործուն կամ ինտերակտիվ առաջադրանքի կատարում:

Համագործակցային տեխնոլոգիայում կիրառվող մեթոդները և հնարները

- Թիմային առաջադիմություն
- Խճանկար
- Պատկերասրահում
- Խմբային հետազոտություն

(<https://multiurok.ru/files/hamagortsakts-ayin-owsowts-man-gaghap-arakhosowt-y.html>)

Այս մեթոդի կիրառման հիմնական բայերն են՝

- ա) առաջադրանքի սահմանումը,
- բ) տեղեկությունների որոնման տարատեսակ ռազմավարությունները,
- գ) սվյալներ և տեղեկություններ ստանալու մատչելիությունը (որտեղ),
- դ) տեղեկությունների օգտագործումը և խնդիրների լուծումը,
- ե) սինթեզը,
- զ) գնահատումը: (<https://lib.amedu.am/resource/11116>)

Ուսուցանում—ուսանում գործընթացն ունի երկու նպատակ՝

- Տվյալ առարկայի նպատակը՝ դասավանդվող նյութի հիման վրա զարգացնել հանաչողական հմտությունները:

- Սոցիալական նպատակը՝ առաջինը, աշակերտները պատասխանատվություն են ստանձնում: Երկրորդ, նյութը դասավանդվում է համագործակցության վրա հիմնված տարբեր եղանակներով, ինչն իր հերթին զարգացնում է նաև աշակերտների շփման հմտությունները:

Համագործակցության վրա հիմնված ուսուցումը խմբային ուսուցման ամենաբարձր մակարդակն է: Խմբերի ձևավորման այս եղանակի դեպքում խմբի անդամները մեծապես ապավինում են միմյանց, ուստի գուտ առարկային առնչվող նյութեր յուրացնելուց բացի նրանք ձեռք են բերում նաև շփման հմտություններ: Ուսուցիչն աշակերտներից չի պահանջում նման հմտություններ ունենալ. փոխարենը, նա նպաստում է դրանց զարգացմանը՝ կիրառելով համագործակցություն ապահովող տարատեսակ մեթոդներ:

Ի տարբերություն Կազանի մեթոդի, ավանդական խմբային աշխատանքը չի պահանջում համագործակցության այդքան սերտ մակարդակ, և պարտադիր չէ, որ հաջողությունը պայմանավորված լինի բոլոր աշակերտների մասնակցությամբ: Ուսման գործընթացի կազմակերպումը բաղկացած է **6** հիմնական տարրից:**(<https://lib.amedu.am/resource/11116>)**

Խումբ

- Համատեղ աշխատող խումբը բաղկացած է **3–6** մշտական անդամներից: Խմբի անդամների միջև կապը սերտ է. նրանք հանաչում, ընդունում և աջակցում են միմյանց:

- Խմբի կազմը միատարր չէ՝ մասնակիցների ընդունակությունները, սեռը, համակրանքը և էթնիկական ծագումը տարբեր են:

Խմբերի ձևավորման եղանակները՝ պատահական կամ նպատակային:**(Անահիտ Դանիելյան 2016)(<https://lib.amedu.am/resource/11116>)**

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկան դասավանդողները պետք է իմանան, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հանախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում: Անհրաժեշտ է, որ Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդողներն իմանան նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը:**5** Սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են բժշկի կամ

բուժքրոջ կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրծքավանդակի շրջագիծը: Պետք է կատարվի նաև մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն, այսինքն՝ պետք է ստուգել մարզադահլիճների և մարզահրապարակների չափերի համապատասխանությունը, մաքրությունը, մարզական գուլջի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն:

Դասավանդող դասախոսը /ուսուցիչը/ դասերին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարզագործիքների ընտրությունը, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցներ: Հետևաբար նա պետք է իմանա այն վտանգավոր գործունեքը, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են.

- դասերի և պարապմունքի անցկացման տեղի անվտույթ նախապատրաստումը /առանց ներհանկների օգտագործման մարմնամարզական վարժությունների, անսարք մարզական գործիքների վրա վարժությունների կատարում և այլն/,

- առանց նախավարժանքի վարժության կատարումը,

- չյուրացված վարժության կատարումը առանց դասավանդողի օգնության,

- վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովումը,

- դասախոսի /ուսուցչի/ կողմից տրված ցուցումները չկատարելը և կարգապահական խախտումները,

- օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը, ուժեղ քամին,

- խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն:

Բացի այդ, անհրաժեշտ է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում իրենց պարտականություններին և վարքի կանոններին:

Ցուտզալ խաղով ես իրականացնելու են հետազոտական աշխատանք , որը կդառնա հիմն աշակերտների առողջ ապրելակերպի, ինչպես նաև կօգնի աշակերտներին համագործակցել խմբերում՝ օգնելու միմյանց, լինել ավելի պատասխանատու, ընկերասեր, համագործակցող, ինչպես նաև սիրել ֆիզկուլտուրա առարկան: Առողջ ապրելակերպը կծառայի ապագայի մարդու, քաղաքացու, առողջ հասարակության ձևավորման:

3. Փորձաքարական մաս

3.1. Խմբի նկարագիր

Ես իմ հետազոտական աշխատանքը անցկացրել եմ Գեղարքունիքի մարզի Վարդենիսի թիվ 2-րդ հիմնական դպրոցի 9-րդ դասարանում: Այս դասարանում սովորում են 32 աշակերտ՝ 21 տղա և 11 աղջիկ:

Դասարանն ունի բավականին բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն, այս դասարանի աշակերտների գրեթե կեսը հաճախում են արտադպրոցական և արտադասարանային մարզական խմբակների: Պասիվ են ընդամենը 3 աշակերտ, որից մեկը միշտ խուսափում է մասնակցել ֆիզիկուլտուրայի դասերին: Նրանք մեր դպրոց են հաճախում 2020թ. Պատերազմից հետո, հրանց հետ փորձում են հնարավորինս ավելի շատ աշխատել, որպեսզի վերջիններիս կարողանանք ներառել դասադպրոցեսին :

Դասի մեկնարկին երբ ֆեդեկանում են դասի թեմակին շատ են ուրախանում , որ պետք է ֆուբոլ խաղան:

Անցկացվել են 2 հետազոտական դասեր, որոնց ընթացքում փորձարկվել է համագործակցային մեթոդը, պարզաբանելու համար, թե որքան նպատակային կլինի այդ մեթոդը ֆուտբոլի դասի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, այնպես էլ ֆուտբոլը առողջ ապրելակերպ:

Դասերի պլաններում դրված էին հետևյալ նպատակներն ու խնդիրները՝

1. Կատարել գնդակների կասեցումներ կրճճով, գլխով և ոտքի դրսի մասով:
2. Գնդակի կասեցում և փոխանցման համակցում:
3. Հատուկ հարվածի ուսուցում:
4. Գնդակի վարում ոտքի դրսի և ներսի մասով:
5. Նպաստել ֆիզիկակին ներպաշնակ գարգացմանը:
6. Ամրապնդել ֆուտբոլ /ֆուտզալ/ հնարքներն ու գնդակի համակցումները:

Դասի ընթացքում կիրառվել են տարբեր մեթոդներ: Այդ թվում խմբային, ցուցադրության, գործնական մեթոդները:

Բոլոր դասաժամերին ուսուցչություն է կատարվել վարժությունների ճիշտ կատարմանը և սխալների ուղղմանը:

Սովորողները պատրաստակամ էին և ոգևորված մասնակցում էին դասին: Սկզբում կային պասիվ 6 աշակերտներ,

սակայն արդեն երկրորդ դասաժամից ոգևորվեցին և իրենց հնարավորությունների չափով ընդգրկվեցին դասադրոցեսին: Ողջունելի էր, որ ակտիվ աշակերտները ևս ոգևորվեցին և սկսեցին օգնել իրենց դասընկերներին, որն էլ նպաստում էր սոցիալական արժեքների ձևավորմանը աշակերտների մոտ:

Աշակերտները սովորեցին ֆուտբոլ խաղի կանոններին մարզադահլիճում , կիրառեցին իրենց խաղի ընթացքում: Սկզբում խաղացին փարզեցված կանոններով , այնուհետև ավելի բարդեցվեցին կանոնները:

3.2. Փորձարարական դաս - 1

I դասաժամի դասի խնդիրներն էին`

1. Կատարել գնդակների կասեցումներ կրծքով, գլխով և ոտքի դրսի մասով:

2. Գնդակի կասեցում և փոխանցման համակցում:

3. Հատուկ հարվածի ուսուցում:

Աշակերտները բաժանեցի 4 խմբի: Առաջին խումբը վարժությունը կատարում էր անհատական, իսկ երկրորդ խումբը աշխատում էր զույգերով, երրորդ խումբը կատարում էր խմբային աշխատանք, իսկ չորրորդ խումբը ընդհանուր զարգացնող համակիր վարժություններ: Այնուհետև վարժությունները փոխանակվեցին: Վարժությունների կատարման ամբողջ ընթացքում կատարվում էր սխալների ուղղում և ճիշտ ցուցադրում:

Դասի հիմնական մասի երկրորդ հատվածում` ըստ դասի պլանի, (հավելված 1) սովորողները կատարեցին գնդակի կասեցում որտով ,գլխով և կրծքով և ներքևից զույգերով, այնուհետև եռյակով: Կասեցումների և փոխանցումների համակցումները ամրապնդվեցին խաղով: Ուշադրություն դարձվեց փոխանցումների ճիշտ կատարմանը: Անհատական մեթոդով կատարվեցին հատուկ հարվածներ գնդակին /դեպի դարպաս/:

Երեխաներին վարժությունները ծանոթ էին, սակայն կատարման ընթացքում մի փոքր դժվարանում էին: Բայց դա չխանգարեց աշակերտներին մեծ հետաքրքրությամբ և ոգևորությամբ կատարել վարժությունները:

Վարժությունները կատարելագործելու նպատակով հանձնարարվեց տանը ևս կատարել:

3.3. Փորձարարական դաս-2

II դասաժամի դասի խնդիրներն էին.

1. Գնդակի վարում ոտի դրսի և ներսի մասով:

2. Ամրապնդել ֆուտբոլ /ֆուտզալ/ հնարքներն ու գնդակի համակցումները:

3. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

1. Գնդակի վարուման կատարելագործում ոտի դրսի և ներսի մասով:

ա) Զույգերով գնդակի կասեցման և փոխանցման համակցումների կատարելագործում:

բ) Գնդակին երկու հպում՝ կասեցում փոխանցում, գնդակին երեք հպում կասեցում կանգ հարված:

2. Հարվածներ գլորվող և անաշարժ գնդակներին.

ա) Զույգերով հարվածներ գնդակին :

բ) 3 ֆայլ թափավազից հարված գլորվող գնդակին:

գ) Արգելիների շրջանցում գնդակի կասեցում հարված

դ) Երկու ոտով հրումով ցածի և թափավազի ուսուցում:

3. Գնդակի վարում միայն ձախ ոտի դրսի մասով.

Այնուհետև դասարանը բաժանվեց 4խմբի և անցկացվեց խաղային դաս խմբային մեթոդով , դասի նպատակն էր՝ ամրապնդել ֆուտզալի հնարքները և գնդակի համակցումները:

Առակերտները բաժանվեցին չորս հավասար խմբերի , մրցաշարն անցկացվեց նակառու մրցակարգով: Հազարձ թիմերը մրցեցին իրար հետ պարավոզները իրա:Մեկ հաղթանակ ունեցող թիմերը պայքարեցին 3-րդ տեղի համար: Յուրաֆանչյուր հաղթանակի համար տրվում է 1 միավոր: Ամբողջ դասարանը ներգրավված էր խաղին: Ոգևորությունը շատ մեծ էր այն առակերտները, որոնք, որոնք խնդիր ունեյին և պասիվ էին լաժեք մասնակցեցին դասապրոցեսին:

2-րդ դասաժամին դրվեց խաղային դաս՝ պարզաբանելու կիրառված մեթոդների արդյունավետությունը:

4. Վերլուծություն

Ինչպես ցույց տվեցին հետազոտության արդյունքները, որպեսզի աշակերտները ունենան մնայուն գիտելիքներ, պետք է ուսուցանվող նյութը կրկնելու, ամրապնդելու, կիրառելու, կապակցելու հնարավորություններ ընձեռվեն: Ընդ որում՝ դա պետք է արվի կանոնավոր և շարունակական ձևով: Այլ կերպ ասած՝ պետք է կարևորել ոչ միայն ուսումնական ծրագրի ընդգրկումը, այլև խորությունը:

Հիմնվելով հետազոտության արդյունքների վրա՝ կարելի է փաստել, որ աշակերտների ֆիզիկական առանձնահատուկ կարողությունների բացահայտման համար կարևոր դեր ունի ուսուցչի կողմից ճիշտ մեթոդի ընտրությունը:

Դրա համար շատ կարևոր է սովորողների մեջ բացահայտել նրանց ֆիզիկական ընդունակությունները: Այն միշտ չէ, որ նկատվում և բացահայտվում է ուսուցիչների կողմից:

Հետազոտության շրջանակում փորձ է արվել գնահատել սովորողների հետաքրքրությունները, սովորելու մոտիվացիան և անդրադարձ է արվել գործընթացի բուլար կետերին՝ փորձելով գնահատել յուրաքանչյուրի արդյունավետությունը և վերահանել հանդիպող խնդիրները:

Կարևորություն տալով նաև աշակերտի ստեղծագործական մտքին և արագ կողմնորոշվելու ընդունակությանը՝ իրականացված դասավանդման գործընթացի արդյունավետության ուսումնասիրությունը հնարավորություն տվեց սովորողների մեջ բացահայտել յուրօրինակ կարողություններ և կիրառել դրանք ուսումնական գործընթացում:

Ուսուցման մեթոդները ուսուցման էությունից բխող այն միջոցներն են, գործունեության ձևերն ու եղանակները, որոնցով իրականացվում է ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունը՝ ուղղված ուսումնառությանն նպատակադրված արդյունքին:

Հետազոտական աշխատանքում կիրառված մեթոդը աշխատեց, կային թերություններ, դրանք շտկելի են համատեղ բրնաջան աշխատանքի արդյունքում:

5. Գրականության ցանկ

1. Հ. Մինասյան, Գ. Ամիրբեկյան Ֆիզիզկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում, Մեթոդական ձեռնարկ

2. Амалин, М.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.Е. Амалин, О.С. Шилов //Теория и практика физической культуры, 1980, №9. - С.19-20.

3. Лобановский, В.С. Характеристика игровых действий южно-американских команд / В.С. Лобановский // Футбол: Ежегодник. – 1979

4.

<https://multiurok.ru/files/hamagortsakts-ayin-owsowts-man-gaghap-arakhosowt-y.html>

5. Ա. Է. Ափույան 2014)(<http://gspi.am/media/journal/2014n1b/37.pdf>

6.

<https://multiurok.ru/files/hamagortsakts-ayin-owsowts-man-gaghap-arakhosowt-y.html>

7. <https://lib.armedu.am/resource/11116>

8. Անահիտ Դանիելյան 2016

6. Հավելված

Դասի պլան 1

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Ֆուտզալի ուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզիկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 9-րդ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԻՆ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1. Կարողանալ կատարել գնդակների կասեցումներ գլխով կրծքով, որքով:

2. Գնդակների փոխանցում ցանցի վրայով վերևից և ներքևից: ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, ֆուտզալի գնդակներ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զախավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	Շարուն հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, ֆայլ, դանդաղ վազք, ֆայլ ոսնաթաթերի և կրունկների վրա, ֆայլ ծնկները վեր բարձրացնելով, կֆանխատերով ֆայլ, շարավիժումն եռասյուն շարքի: Կատարել ընդհանուր զարգացնող	45՝ 6՝ 6-8 վարժ.	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել նիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել Շարավիժումը նիշտ

	<p>վարժությունների համալիր:</p> <p>Շարավիտիվել եռասյունից միասյուն, հետո գույգեր կազմել:</p>	4-6X	կատարել
II 30'	<p>1. Գնդակների փոխանցում գլխավերևում.</p> <p>ա) 8 առակերտ կկատարի կասեցումներ</p> <p>բ) 8 առակերտ կկատարեն հարվածներ գույգերով</p> <p>գ. 8 առակերտներ համակցումներ</p> <p>դ. 8 առակերտ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</p> <p>ե) վարժությունների փոխանակում</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>2X</p> <p>10'</p> <p>2X</p> <p>2X</p> <p>7'</p>	<p>Մեկ դարպասի վրա խաղում են մի խմբի անդամները:</p> <p>դառուի կենտրոնում կասեցում կատարում երկրորդ անդամները, մյուս կիսադաշտում՝ մյուս անդամները:</p> <p>պարագծով ընդհանուր զարգացնող վարժություններ են կատարում խմբի անդամները:</p> <p>Ուսուցչի հրահանգով փոխում են վարժությունը: Ամբողջ ընթացքում կատարվում է վարժության սխալների ուղղում և նորոգում: Խաղը տավարագեցված կանոններով, ուժադրություն դարձնել փոխանցումների ճիշտ կատարումը:</p>

<p>III 5'</p>	<p>Շարժ, ֆայլ, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, զննահատում:</p>		<p>Ուշադրություն դարձնել շնչառության և սրտի ա կաշգավորմանը:</p>
-------------------	--	--	---

Դասի պլան 2

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Խաղային դաս խմբային մերթդով:

Անցկացնել վարժությունների համալիր:

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ցիգկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 9-ԲԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԻՆԸ՝ մարգարտեղիին

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐԸ՝ 1.Ֆուտզալ խաղի հնարքները և գնդակի համակցումները: ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, ֆուտզալի գնդակներ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	<p>Մեկ շարքով շարվիր, ըստ հասակի 1-4 թիվ տուրքիրամանի կատարում, թիմերի ավագները գեկուցեն:</p> <p>Ուսուցիչը հաղուեղում է դասի խնդրը, , դարձումներ, ֆայլ, դանդաղ վազք, ֆայլ</p> <p>ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, ֆայլ ձևերը վեր բարձրացնելով, կֆանիստերով ֆայլ, շարավիտում ֆուտսյուն շարքի:</p> <p>Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:</p>	<p>45՝</p> <p>6՝</p> <p>6-8 վարժ.</p> <p>4-6x</p>	<p>Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին:</p> <p>Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները</p> <p>Շարավիտումը ճիշտ կատարել</p>

	Շարափոխվել էռառյունից միառյուն, հետո գույգեր կազմել:		
II 30´	1.Երկկողմանի խաղ ա)I թիմ բ) II թիմ գ)III թիմ դ)IV թիմ	10´ 10´ 10´	Մասնակիցներին բաժանել երեք խմբի: Խաղում են, պարտվող թիմը նստում է: Պարտվող երկու թիմերը խաղում են երկրորդ տեղի համար: Հաղթելու համար տրվում է մեկ միավոր
III 5´	Շարժ, ֆայլ, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի անվտվում, գնահատում:		Ուշադրություն դարձնել նիւտ շնչառության կատարմանը: