Վերապատրաստող կազմակերպություն

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

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Սովորողների շարժողական ընդունակությունների բարձրացումը

Համագործակցային ուսուցում մեթոդով

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ Կարճաղբյուր

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Բեյբության Հասմիկ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝ Սիմոնյան Գագիկ

ԴՊՐՈՑ՝ Կարճաղբյուր գյուղի միջնակարգ 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

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)ϖ ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի,

բարոյակամային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: 3 Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողականϖ ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկականϖ աշխատունակության բարձրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական –ϖ կիրառական նշանակությամբ: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն: - Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, առաջին բուժօգնություն ցույց տալու կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու ունակություններ: - Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանը ըստ նախասիրությունների ֆիզիկական կուլտուայի և սպորտի մասնագետներ դառնալու նպատակով: - Տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում պակասել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, սահմանափակվել է մկանային գործունեությունը, հետևաբար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից բացի, դպրոցներում ֆիզկուլտ-առողջարարական և արտադասարանական մարզական աշխատանքների կազմակերպումը: Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով. - Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութերը պետք է համապատասխանեն սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկություններին, հոգեբանությանը, լինեն հետաքրքիր և իրատեսական: - Տարրական դասարաններում «Շարժախաղեր»-ի ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը և հայեցի դաստիարակմանը: - Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացը արագացնելու նպատակով:

file:///C:/Users/HP/Desktop/FIZKULT_CHAP_CRAGIR.pdf

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 դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, 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:

«Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի հիմնական խնդիրներն են՝

✔ սովորողների առողջության ամրապնդում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օժանդակում ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,

✔ սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակում, դրանց կիրառումը տարբեր պայմաններում

✔ բարոյակամային որակների դաստիարակում, բարձր աշխատունակության ապահովում,

✔ մասնագիտական-կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում՝ ձեռք բերվող մասնագիտության առանձնահատկություններին համապատասխան,

✔ շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում,

✔ ֆիզկուլտուրայի և սպորտի, ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման, օլիմպիականխաղերի, անվանի մարզիկների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում,

✔ առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետում,

✔ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պարապմունքների նկատմամբ հետաքրքրության և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորության մշակում,

✔ բավարար ֆիզիկական պատրաստականության ապահովում:

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

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, 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 ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ

զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:

անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:

մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականության 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 որևէ պարի շարժումները:
- միասյուն շարքից շարափոխվել երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարքի:
- կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
- կազմել և կատարել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզկուլտ դադարի համալիր վարժություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև հատուկ մարզագույքի 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, մարզագույքի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները:

2.Գրական ակնարկ

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բովանդակային միջուկն իր մեջ ներառում է.

1. «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժինը. - Ընդհանուր տեղեկություններ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի,նրանշանակության վերաբերյալ:

- Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման և կեցվածքի ձևավորման համար:

- Անձնական հիգիենան և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:

- Կոփման կանոնները և նշանակությունը:

- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:

- Տեղեկություններ օլիմպիական շարժման և օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:

- Տեղեկություններ անվանի մարզիկների վերաբերյալ:

- Ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստականության ինքնահսկման մեթոդիկան:

- Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:

- Վնասակար սովորությունների (ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրանյութեր) կործանարարությունը: - ՀՀ Ազգային օլիմպիական կոմիտեի գործառույթները:

- Արդարացի խաղի նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնեությունում:
file:///C:/Users/HP/Desktop/FIZKULT_CHAP_CRAGIR.pdf

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: 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:

Համագործակցային ուսուցումը լայն տարածում է գտել աշխարհում: Այն ավելի ու ավելի է կիրառվում՝ որպես աշխատանքային, դասավանդման և ուսուցման նոր մոտեցում և ռազմավարություն Համագործակցային ուսուցումը խմբային աշխատանքի առավել բարձր աստիճանն է, որը ենթադրում է խմբային աշխատանքի որոշակի նոր մշակույթի ձևավորում: Այն ընձեռում է հնարավորություններ բազմաբնույթ կրթական նպատակներին հասնելու համար, ինչպիսիք են ակադեմիական հասկացությունների, սկզբունքների և իրադարձությունների ընկալումը, միջանձնային հմտությունների զարգացումը և այլն: Ժամանակակից ուսուցման պրակտիկայի լավագույն օրինակը փոքր խմբային աշխատանքն է, որի արմատները կարելի է գտնել սոցիոլոգների և ժամանակակից մանկավարժների աշխատանքներում [3,4]: Փոքր խմբային աշխատանքը երբեմն պայմանականորեն անվանում են համագործակցային ուսուցում, համատեղ գործունեության վրա հիմնված ուսուցում կամ սոցիալական ուսուցում [4]: Գոյություն ունեն համագործակցային ուսուցման տարբեր մեթոդներ, որոնք կիրառվում են դասի տարբեր փուլերում: Դասի ընթացքում աշակերտները

ներքաշվում են մի գործընթացի մեջ, որտեղ նրանք կիսվում են գաղափարներով, փոխանակում են տեղեկատվություն, կատարում են ընտրություն և կայացնում են որոշումներhttp://shsu.am/media/journal/2020n1b/25.pdf

Համագործակցային ուսման կազմակերպումը

Համագործակցային ուսուցման ընթացքում խմբի յուրաքանչյուր անդամ կամ ամբողջ դասարանն ակտիվորեն ներգրավված են ուսուցման մեջ, իսկ նոր գիտելիքը 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 ինքնահանանաչման 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 ճշմարիտ հետադարձ կապ: (Ա. Է. Ավոյան 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 պատասխանատվություն.
- 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 քայլերն են՝

ա) առաջադրանքի սահմանումը,

բ) տեղեկությունների որոնման տարատեսակ ռազմավարությունները,

գ) տվյալներ և տեղեկություններ ստանալու մատչելիությունը (որտեղ),

դ) տեղեկությունների օգտագործումը և խնդիրների լուծումը,

ե) սինթեզը,

զ) գնահատումը: (https://lib.armedu.am/resource/11116)

Ուսուցանում–ուսանում գործընթացն ունի երկու նպատակ՝

- Տվյալ առարկայի նպատակը՝ դասավանդվող նյութի հիման վրա զարգացնել ճանաչողական 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 զուտ 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 Կագանի 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.armedu.am/resource/11116)

Ուսուցիչը միանգամից, մի դասի ժամանակ չի կարող օգտագործել մեթոդների հարուստ զինանոցը Նա պետք է որոշակի դասի համար կատարի ուսուցման մեթոդի, հնարի ընտրություն Ուսուցման մեթոդի հիմքում ընկած են այն խնդիրները, որոնք լուծվում են դասի ժամանակ կամ դասի որոշակի փուլում. բացի դասի նպատակից ու խնդիրներից, մեթոդների ընտրությունը կախված է նաև՝ դասի տիպից ու կառուցվածքից,

· ուսումնական նյութի բովանդակությունից,

· աշակերտների տարիքից,· դասարանում աշակերտների թվաքանակից,

· պատրաստվածության մակարդակից

,· շահագրգռվածությունից ու հետաքրքրությունից,

· ուսումնադիտողական պարագաների առկայությունից ,

· ժամաքանակից,

· ուսուցչի պատրաստվածության մակարդակից և այլ գործոններից

· [1]: Համագործակցային ուսուցման տարրերի կիրառումը նպաստում է դասարանում նոր՝ համագործակցային միջավայրի ձևավորմանը, օգնում է ուսուցչին հասկանալու համագործակցային ուսուցման էությունն ու պլանավորելու դասը, պայմաններ է ստեղծում ուսուցման արդյունավետության գնահատման, արժևորման համար, ինչպես նաև բարելավում է խմբային աշխատանքը [2]: http://shsu.am/media/journal/2020n1b/25.pdf

Խումբ

- Համատեղ աշխատող խումբը բաղկացած է 3–6 մշտական անդամներից: Խմբի անդամների միջև կապը սերտ է. նրանք հանդիպում, 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.armedu.am/resource/11116)**

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկան դասավանդողները պետք է իմանան, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային հնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային հնշման 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 գույքի, 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 գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են.

–դասերի և պարապմունքի անցկացման տեղի անվտանգ նախապատրաստումը /առանց ներքնակների 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:

Հետազոտական աշխատանքը իրականացնելով եմ 10–րդ դասարանում ընտրելով բասկետբոլ խաղը, որը կօգնի բարձրացնել սովորողների շարժողական ընդունակությունները, ինչպես նաև կօգնի աշակերտներին համագործակցել խմբերում՝ օգնելու միմյանց, լինել ավելի պատասխանատու, ընկերասեր, համագործակցող, ինչպես նաև սիրել ֆիզկուլտուրա առարկան:

3.Փորձարարական մաս

3.1.Խմբի նկարագիր

Ես իմ հետազոտական աշխատանքը անցկացրել եմ Գեղարքունիքի մարզի Կարճաղբյուր գյուղի միջնակարգ դպրոցի 10-րդ դասարանում: Այս դասարանում սովորում են 18 աշակերտ՝ 10 տղա և 8 աղջիկ:

Դասարանն բավականին ակտիվ է, պասիվ են ընդամենը 4 աշակերտ, որից մեկը աղջիկ միշտ խուսափում է մասնակցել ֆիզկուլտուրայի դասերին: Նրանց հետ փորձում եմ հնարավորինս ավելի շատ աշխատել, որպեսզի վերջիններս պատրաստվածության աստիճանով շատ չզիջեն:

Բասկետբոլ խաղը կարելի է ասել մեր դպրոցի այցեքարտն է , տարբեր տարիքերին կարողացել ենք մրցանակային տեղեր գրավելդպրոցականների տարածքային և հանրապետական մրցումներում: Այդ պատճառով աշակերտները շատ են սիրում բասկետբոլ խաղը՝ դասը դառնում է տոն:

Անցկացվել եմ 2 հետազոտական դասեր, որոնց ընթացքում փորձարկվել է խմբային մեթոդը, պարզաբանելու համար, թե որքան նպատակային կլինի այդ մեթոդը բասկետբոլ դասի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, այնպես էլ բարձրացնել ազակերտների ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Դասերի պլաններում դրված էին հետևյալ նպատակներն ու խնդիրները՝

1.Կարողանալ գնդակը վարել երկու ձեռքով :

2. Գնդակի նետում օղակին մեկ ձեռքով:

3.Գնդակի վարում փոխանցում և նետման համակցում:

4. Տուգանային հետումների կատարելագործում:

5. Նպաստել սովորողների շարժողական ընդունակությունների բարձրացմանը:

6. Ամրապնդել բասկետխաղի հնարքներն ու գնդակի ստացման վարման և հետման համակցումները:

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

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

Սովորողները պատրաստակամ էին և ոգևորված մասնակցում էին դասին: Նույնիսկ ֆիզկուլտուրայի դասից հրաժարվող երեխան իր հնարավորությունների չափով ընդգրկվեցին դասապրոցեսին: Ողջունելի էր, որ ակտիվ աշակերտները ևս ոգևորվեցին և սկսեցին օգնել իրենց դասընկերոջը, որն էլ նպաստում էր սոցիալական արժեքների ձևավորմանը աշակերտների մոտ:

Աշակերտները սովորեցին բասկետբոլ խաղի կանոնները, կիրառեցին իրենց խաղի ընթացքում: Սկզբում դա դրսևորվեց պարզեցված կանոններով խաղերի ժամանակ, այնուհետև ավելի բարդեցվեցին կանոնները:

3.2. Փորձարարական դաս-1

I դասաժամի դասի խնդիրներն էին՝

1. գնդակի վարում մեկ ապա և երկու ձեռքով :

2. Գնդակի վարում փոխանցում և հետման համակցում:

3. Գնդակի հետում օղակին մեկ ձեռքով:

Սովորողներին բաժանեցի երեք խմբի: Առաջին խումբը վարժությունը կատարում էր գնդակի վարում զույգերով մարզադահլիճի կենտրոնում , երկրորդ խումբը կատրում էր գնդակի վարում փոխանցում և հետման համակցում առաջին օղակի մոտ, իսկ երրորդ խումբը անհատական՝ գնդակի հետում օղակին երկու ձեռքով : Այնուհետև վարժությունները փոխանակվեցին: Վարժությունների կատարման ամբողջ ընթացքում իմ կողմից կատարվում էր սխալների ուղղում և ճիշտ ցուցադրում:

Դասի հիմնական մասի երկրորդ հատվածում՝ ըստ դասի պլանի, (հավելված 1) սովորողները կատարեցին գնդակի վարում և փոխանցում 6-հոգանոց թիմերով,որից երեքը որպես պաշտանիներ խանգարում էին առաջին 6-ին, որոնց հետո փոխանակվում էին դերերով: Վարման և փոխանցման համակցումները ամրապնդվեց խաղով: Խաղը տրվեց պարզեցված կանոններով, ուշադրություն դարձվեց փոխանցումների ճիշտ կատարմանը:

Սովորողները արդեն կատարել էին նմանատիպ վարժություններ, սակայն կատարման ընթացքումի հայտ եկան բարդություններ և խոտան փոխանցումների ժամանակ: Բայց դա չխանգարեց աշակերտներին մեծ հետաքրքրությամբ և ոգևորությամբ կատարել վարժությունները:

3.3.Փորձարարական դաս-2

II դասաժամի դասի խնդիրներն էին.

1. Տուգանային հետումների կատարելագործում:

2. Ամրապնդել բասկետխաղի հնարքներն ու գնդակի ստացման վարման և հետման համակցումները:
3. Նպաստել ֆիզիկական հերդաշնակ զարգացմանը:

1.Վերևից և ներքևից փոխանցումների կատարելագործում:

ա)Զույգերով վերևից և ներքևից փոխանցումներ կատարել:

բ) Ուսուցչի հրամանով փոխվում է գնդակի ուղղությունները:

2. Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում.

ա) Զույգերով գնդակի ստացում և փոխանցում:

բ) 3 մավորանոց հետումներ մեկ ձեռքով:

գ) Գնդակի վարում երեք քայլ նետում

դ) Մուտք 3-վարկ. գոտի նետում:

3 3.Նպաստել սովորողների շարժողական ընդունակությունների բարձրացմանը:

Այնուհետև դասարանը բաժանվեց 3խմբի և անցկացվեց խաղային դաս խմբային մեթոդով , դասի նպատակն էր՝ամրապնդել բասկետբոլ խաղի հնարքները՝ գնդակի ստացում , վարում փոխանցում և նետում:

Աշակերտները բաժանվեցին երեք հավասար խմբերի ,կատարվեց հերթականության սահմանում որից հետո առաջին մրցակցող զույգի հաղթողը խաղաց երրորդ թիմի հետ: Պարտություն կրած երկու թիմերը պայքարեցին 2-րդ տեղի համար: Յուրաքանչյուր հաղթանակի համար տրվում է 1 միավոր:Խաղը անցավ շատ ոգեվորված մթնոլորտում : Ամբողջ դասարանը ներգրավված է և դասապրոցեսին:

2-րդ դասաժամը անցկացվեծ որպես մրցաշար՝ դրվեց խաղային դաս ՝կիրառված մոթոդների արդյունավետությունը գնահատելու համար:

4.Վերլուծություն

Հետազոտության շրջանակում փորձ է արվել գնահատել սովորողների հետաքրքրությունները, սովորելու մոտիվացիան և անդրադարձ է արվել գործընթացի բոլոր կետերին՝ փորձելով գնահատել յուրաքանչյուրի արդյունավետությունը և վերհանել 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:

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

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:

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

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 քրտնաջան աշխատանքի արդյունքում:

5.Գրականության ցանկ

1. Հ. Մինասյան, Գ. Ամիրբեկյան Ֆիզիկական 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. Ափոյան **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
9. http://shsu.am/media/journal/2020n1b/25.pdf

6.Հավելված

Դասի պլան 1

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Բասկետբոլի ուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-ՐԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1. Կարողանալ ստանալ,վարել գնդակը և նետել օղակին :

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

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Ձափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումնե
I 10´	Դասարանի շարում, կատարել հաշվարկ, դասարանի ավագի զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, տեղում քայլք,քայլ դանդաղ վազք, քայլի ընթացքում միասյունից եռասյան վերապոխումներ Կատարել ընդհանուր զարգացնող	45´ 6´ 6-8վարժ.	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել Շարափոխումը ճիշտ
	վարժությունների համալիր: Շարափոխվել եռասյունից միասյուն, հետո զույգեր կազմել:	4-6x	կատարել

II 30´	1. Գնդակների ստացում և փոխանցում ա) 6 աշակերտ անահատական կկատարի գնդակի վարում բ) 6 աշակերտ կկատարեն գնդակի ստացման և փոխանցման համակցումներ զույգերով զույգերով գ) վարժությունների փոխանակում 2.Գնդակների նետում օղակին վերևից և ներքևից ա) գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից զույգերով բ) գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից եռյակով 3. Փոխանցումները ամրապնդել խաղով	5´ 5´ 2x 10´ 2x 2x 7´	Մի կիսադաշտում խաղում են մի խմբի անդ մյուս կիսադաշտում՝ մյուս անդամները: Սուլիչի ձայնով փոխում են վարժությունը: Ամբողջ ընթա կատարվում է վարժության սխալների ուղղում և ճ ցուցադրում: Խաղը տալ պարզեցված կանոններով, ուշադրություն դարձնել փոխանցումների ճիշտ կատա
III 5´	Շաբք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, գնահատում:		Ուշադրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:

Դասի պլան 2

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Խաղային դաս խմբային մեթոդով:

Անցկացնել վարժությունների համալիր:

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-ՐԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐԸ՝ 1.Ամրապնդել բասկետբոլխաղի հնարքները և գնդակի համակցումները: ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, վոլեյբոլի գնդակ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Ձափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10´	Շարում հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկներիվրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք, շարավոխում եռասյուն շարքի: Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:	45´ 6´ 6-8վարժ. 4-6x	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները Շարավոխումը ճիշտ կատարել

	Շարափոխվել եռասյունից միասյուն, հետո զույգեր կազմել:		
II 30´	1.Երկկողմանի խաղ ա)I թիմ բ) II թիմ գ)III 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´	Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, գնահատում:		Ուշադրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը: