

Վերապատրաստող կազմակերպություն

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

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Սովորողների շարժողական ընդունակությունների բարձրացումը

Համագործակցային ուսուցում մեթոդով

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԻՆ՝ Փամբակ - Դարանակ

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Բեյբուրյան Հասմիկ

ՈւՍՈՒՑԻՉ՝ Մարտիրոսյան Արմեն

ԴՊՐՈՑ՝ Փամբակ - Դարանակ 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
Դասազրույց-1.....	19
Դասազրույց-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)՝ ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի,

բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: 3

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողականՊ ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, հիւնություն, հարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն)

մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկականՊ աշխատունակության բարձրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական –Պ 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 սպորտի ակտիվ 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 նախաիրությունների ֆիզիկական կուլտուրայի

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 կոորդինացիան 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 ներպաշարժ գարգացումն 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, բարոյաև հոգեբանական 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, 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:

«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
- ✓ 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,
- ✓ ֆիզիկոկուլտուրայի և սպորտի, ինֆորմալայն 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, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, հկունություն, 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 ինֆահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

ֆիզիկուլտուրայի և սպորտի դերն անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:

անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինֆնուրայն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինֆնավերահսկողության 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 սրևէ պարի շարժումները:
- միասյուն շարքից շարավիթիվել երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարքի:
- կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
- կազմել և կատարել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկուլտ դասարի համալիր վարժություններ:

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 նիշտ շահագործման կանոնները:

2. Գրական ակնարկ

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

1. «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժինը. - Հնդիանուր տեղեկություններ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, նրան շահակության 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 ինֆրահսկային մեթոդիկան:

- Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:

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

- Արդարացի խաղի նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնականությունում:

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

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. Ի՞նչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի՞նչ 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 բողոքում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոփոխակալված 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 նիշտ 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 մտապետ 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 ընդհանուր է հնարավորություններ բազմաբնույթ կրթական նպատակներին հասնալու համար, ինչպիսիք են ակադեմիական հասկացությունների, սկզբունքների և իրադարձությունների ընկալումը, միջանձնային հմտությունների զարգացումը և այլն: Ժամանակակից ուսուցման պրակտիկայի լավագույն օրինակը փոփ խմբային աշխատանքն է, որի արմատները կարելի է գտնել սոցիալոգների և ժամանակակից մանկավարժների աշխատանքներում [3,4]: Փոփ 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

ներբաշխում են մի գործընթացի մեջ, որտեղ նրանք կիսվում են գաղափարներով, փոխանակում են տեղեկատվություն, կատարում են ընտրություն և կայացնում են որոշումներ <http://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 ինֆորմացիայի փոխանակման ակտիվ միջավայր, փոխադրում է 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. Ափոյան 2014)(<http://gspi.am/media/journal/2014n1b/37.pdf>)

Համագործակցային ուսուցման տեխնոլոգիա

- անձի զարգացում և անհատականության ձևավորում.
- հոգեբանական և ֆիզիկական առողջության ապահովում.
- սրբեպի 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.
- փոխներգործում կամ ինտերակտիվ առաջադրանքի կատարում:

Համագործակցային տեխնոլոգիայում կիրառվող մեթոդները և հնարները

- Թիմային առաջադիմություն
- Խնանկար
- Պատկերասրահում
- Խմբային հետազոտություն

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

Այս մեթոդի կիրառման հիմնական ֆայլերն են՝

- ա) առաջադրանքի սահմանումը,
- բ) տեղեկությունների որոնման տարատեսակ ռազմավարությունները,
- գ) տվյալներ և տեղեկություններ ստանալու մասշեղիությունը (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 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 անցվող 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>)

Ուսուցիչը միանգամից, մի դասի ժամանակ չի կարող օգտագործել մեթոդների հարուստ գինանցը Նա պետք է որոշակի դասի համար կատարի ուսուցման մեթոդի, հնարի ընտրություն Ուսուցման մեթոդի հիմնում 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 ,

- ժամաֆանակից,

- 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 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 հնճման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային հնճման 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 կրճավանդակի շարժվածությունը: Պետք է կատարվի նաև մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ

հսկողություն, այսինքն՝ պետք է ստուգել մարգագառիկների և մարգահրապարակների չափերի համապատասխանությունը, մաքրությունը, մարգական գույքի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն:

Դասավանդող դասախոսը /ուսուցիչը/ դասերին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարգագործիքների 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 անվտյոթ նախապատրաստումը /առանց ներքնակների օգտագործման մարմնամարգական վարժությունների, անսարք մարգական 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,

– խոդերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն:

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

Հետազոտական աշխատանքը իրականացնել էմ 10-րդ դասարանում ընտրելով բասկետբոլ խաղը, որը կօգնի բարձրացնել սովորողների շարժողական ընդունակությունները, ինչպես նաև կօգնի առակերտներին համագործակցել խմբերում՝ օգնելու միմյանց, լինել ավելի պատասխանատու, ընկերասեր, համագործակցող, ինչպես նաև սիրել ֆիզիկուլտուրա առարկան:

3. Փորձարարական մաս

3.1. Խմբի նկարագիր

Ես իմ հետազոտական աշխատանքը անցկացրել եմ Գեղարքունիքի մարզի Փամբակ-Դարանակ գյուղի միջնակարգ դպրոցի 10-րդ դասարանում: Այս դասարանում սովորում են 11 աշակերտ՝ 6 տղա և 5 աղջիկ:

Դասարանն բավականին ակտիվ է, պասիվ են ընդամենը 1 աշակերտ, որից մեկը աղջիկ՝ միշտ խուսափում է մասնակցել ֆիզիկա-տուրայի դասերին: Նրանց հետ փորձում եմ հնարավորինս ավելի շատ աշխատել, որպեսզի վերջիններս պատրաստվածուքյան աստիճանով շատ չգիջեն:

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

Անցկացվել են 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 նետումների կատարելագործում:

5. Նպաստել սովորողների շարժողական ընդունակությունների բարձրացմանը:

6. Ամրապնդել բասկետբոլի հնարքներն ու գնդակի ստացման վարման և նետման 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 ֆիզիկուլտուրայի դասից հրաժարող 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 նետման համակցում:

3. Գնդակի նետում օղակին մեկ ձեռքով:

Սովորողներին բաժանեցի երեք խմբի: Առաջին խումբը վարժությունը կատարում էր գնդակի վարում գույգերով մարզադահլիճի կենտրոնում , երկրորդ խումբը կատարում էր գնդակի վարում փոխանցում և նետման համակցում առաջին օղակի մոտ, իսկ երրորդ խումբը անահատական՝ գնդակի նետում 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 Ծ-նոգանոց թիմերով, որից երեքը որպես պատաններ խանգարում էին առաջին Ծ-ին, որից հետո փոխանակվում էին դերերով: Վարման և փոխանցման համակցումները ամրապնդվեց խաղով: Խաղը սրվեց պարզեցված կանոններով, ուժադրություն դարձվեց փոխանցումների նիւտ 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 նետումների կատարելագործում:

2. Ամրապնդել բասկետիտաղի հնարքներն ու գնդակի ստացման վարման և նետման համակցումները:

3. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ 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 նետումներ մեկ ձեռքով:

գ) Գնդակի վարում երեք ֆայլ նետում

դ) Մուտք 3-վարկ. գոտի նետում:

33.Նպաստել սովորողների շարժողական ընդունակությունների բարձրացմանը:

Այնուհետև դասարանը բաժանվեց 3խմբի և անցկացվեց խաղային դաս խմբային մեթոդով , դասի նպատակն էր՝ ամրապնդել բասկետբոլ խաղի հնարքները՝ գնդակի ստացում , վառարմ վախճանում 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 սրվում է 1 միավոր:Խաղը անցավ շատ ոգեվորված մրցույթում : Ամբողջ դասարանը ներգրավված է և դասապրոցեսին:

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

4. Վերլուծություն

Հետազոտության շրջանակում փորձ է արվել գնահատել սովորողների հետաքրքրությունները, սովորելու մոտիվացիան և անդրադարձ է արվել գործընթացի բուռն 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 ուսումնասիրությանն նպատակադրված արդյունքին:

Հետազոտական աշխատանքում կիրառված մեթոդը աշխատեց, կային թերություններ, դրանք շտկելի են համատեղ քննադատական 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. 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՝ Ցիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-րդ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԲԸ՝ մարգարահիլին

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1. Կարողանալ ստանալ, վարել գնադակը և նետել օդակին :

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

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	Դասարանի շարում, կատարել հաշվարկ, դասարանի ավագի գեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, տեղում ֆայլֆ, ֆայլ դանդաղ վազք, ֆայլի ընթացքում միասյունից եռասյան վերապոխումներ Կատարել ընդհանուր զարգացնող	45՝ 6՝ 6-8 վարժ.	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել նիւս կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել Շարավիտխումը նիւս
	վարժությունների համալիր: Շարավիտխվել եռասյունից միասյուն, հետո գույգեր կազմել:	4-6x	կատարել

<p>II 30'</p>	<p>1. Գնդակների ստացում և փոխանցում</p> <p>ա) 6 առակերտ անահատական կկատարի գնդակի վարում</p> <p>բ) 6 առակերտ կկատարեն գնդակի ստացման և փոխանցման համակցումներ գույգերով գույգերով</p> <p>գ) վարժությունների փոխանակում</p> <p>2. Գնդակների նետում օդակին վերևից և ներքևից</p> <p>ա) գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից գույգերով</p> <p>բ) գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից եռյակով</p> <p>3. Փոխանցումները անբաղնդել խաղով</p>	<p>5' 5' 2X 10' 2X 2X 7'</p>	<p>Մի կիսադաշտում խաղում են մի խմբի անդամներ կիսադաշտում՝ մյուս անդամները: Սուլիչի ձայնով փոխում են վարժությունը: Ամբողջ ընթացքում կատարվում է վարժության սխալների ուղղում և նորացում: Խաղը տալ պարզեցված կանոններով, ուշադրություն դարձնել փոխանցումների հիշողության</p>
<p>III 5'</p>	<p>Շարժ, ֆայլ, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, գնահատում:</p>		<p>Ուշադրություն դարձնել հիշողության շնչառության կատարմանը:</p>

Դասի պլան 2

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Խաղային դաս խմբային մեթոդով:

Անցկացնել վարժարյունների համալիր:

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզիկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-րդ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԲԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐԸ՝ 1.Ամբողջացնել բասկետբոլի

հնարքները և գնդակի համակցումները: ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ

ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, վալեյբոլի գնդակ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զավաժություն	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	<p>Շարուն հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, ֆայլ, դանդաղ վազ, ֆայլ</p> <p>ասնաթաթերի և կրունկների վրա, ֆայլ ծնկները վեր բարձրացնելով, կֆանիստերով ֆայլ, շարափոխում եռասյուն շարֆի:</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 շարֆին, ուշադրություն դարձնել նիւս կեցվածքին:</p> <p>Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները</p> <p>Շարափոխումը նիւս կատարել</p>

	Շարափոխվել է առայուրից միասյուն, հետո գույգեր 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´	Շարժ, ֆայլ, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, գնահատում:		Ուշադրություն դարձնել նիւտ շնչառության կատարմանը: