

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ
«ՀՀԿԳՄՍՆ ՄԱՐՏՈՒՆՈՒՏ. ԱԲՐԱՀԱՄՅԱՆԻ
ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Թեմա՝ Ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացումը
տարբերակված ուսուցում մեթոդով

Անցկացման վայրը՝ ՄԱՐՏՈՒՆԻ

Աշխատանքի ղեկավար՝ Հասմիկ Բեյբուրյան

Ուսուցիչ՝ Վարդան Զիրոյան

Դպրոց՝ ՀՀ Գեղարքունիքի մարզի Վարդենիկի կրթահամալիր

Մարտունի 2022թ.

Բովանդակություն

1. Ներածություն.....	Ошибка! Закладка не определена.
2. Գրականակնարկ.....	8
3. Փորձարարական հետազոտություն.....	11
3.1-Խմբին կարագիրը.....	11
3.2-Փորձարարական դասեր.....	12
3.2.1-Փորձարարական դաս-1.....	12
3.2.2-Փորձարարական դաս-2.....	12
4. Եզրակացություն.....	Ошибка! Закладка не определена.3
5. Օգտագործած գրականության ցանկ.....	Ошибка! Закладка не определена.4
6. Հավելված.....	Ошибка! Закладка не определена.5
Դասապլան-1.....	Ошибка! Закладка не определена.5
Դասապլան-2.....	Ошибка! Закладка не определена.8

1. Ներածություն

Ներկայումս կրթության ոլորտը որակական վերափոխումների շրջան է ապրում, և այդ վերափոխումների շրջանակներում էլ չափազանց կարևոր է ուսուցչի կողմից

սովորողների ուսուցման ու դաստիարակության պլանավորումը հանրակրթության պետական և առարկայական չափորոշիչներին համապատասխան: Որքան ճիշտ կարողանա ուսուցիչը պլանավորել սովորողների ուսուցման ու դաստիարակության մեթոդները, այնքան ավելի արդյունավետ կլինի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսուցումը: Այս հանգամանքը հաշվի առնելով էր, որ որոշեցի ֆիզիկական կուլտուրայի երկու փորձարարական դասերը անցկացնել տարբերակված ուսուցման մեթոդով: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի կատարելագործումը և արդյունավետության բարձրացումը անհնար է առանց տարբերակված կրթության խնդրի մշակման: Ժամանակակից դասի կարևորագույն պահանջը ուսանողներին տարբերակված և անհատական մոտեցում ցուցաբերելն է՝ հաշվի առնելով առողջական վիճակը, սեռը,
ֆիզիկական զարգացումը,
շարժողական պատրաստվածությունը և մտավոր հատկությունների զարգացման առանձնա հատկությունները: Սկսելով, նախևառաջ պետք է որոշել,
թե ուսանողների ինչ կազմով պետք է աշխատես մի քանի տարի: Ուսումնական տարվա սկզբին անհրաժեշտ է պարզել ուսանողների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը (թեստերի միջոցով) և ուսանողների առողջական վիճակը (ըստ բժշկական գնումների): Որոշակի շարժիչ գործողության յուրացման հարցում ուսանողների պատրաստվածության աստիճանի մասին պատկերացում կարելի է ստանալ դիտարկելով առաջադրանքը կամ վարժա ւթյունը վերարտադրելու ունակությունը տվյալ տեմպերով, ռիթմով, տվյալ ամպլիտուդով: Ֆիզկուլտուրայի իլորտում թե՛ ցածր,
թե՛ բարձր արդյունքներ ունեցող ուսանողների համար կարևոր են տարբերակված և անհատա կան
մոտեցումները: Շարժիչ այլ նորակների զարգացման ցածր մակարդակը հաճախ ֆիզիկակա ն դաստիարակության մեջ ուսանողի ծախսող մանհիմնական պատճառներից մեկն է: Իսկ բարձր մակարդակ ունեցող ուսանողին չի հետաքրքրում միջին աշակերտի համար նախա տեսված դասը: Բացի ուսանողների նիմնական, նախապատրաստական
և հատուկ խմբերի բաժանելուց,
գրեթե յուրաքանչյուր դասարանում պայմանականորեն հնարավոր է երեխաներին բաժանել և սմիքանի խմբերի (կատեգորիաներ)。
Կատարյալ առողջ, բայց «գեր» երեխաներ, ովքեր չեն ցանկանում աշխատել;
Հիվանդության պատճառով նախապատրաստական
խումբ ժամանակավորապես տեղափոխված երեխաներ.

Ֆիզիկապես սվատգարգացած երեխաները, ովքեր վախենում են ճաղրից, դառնում են մեկուսացված.

Ֆիզիկապես սվազարգացած երեխաներ, ովքեր կարող են կորցնել դասարանում սովորելու ցանկությունը, եթե դանրանց համար շատ հեշտ կանհետաքրքիր է:

Ուստի հանիրաժեշտ է տարբերակել թե՛ առաջադրանքները, թե՛ բովանդակությունը, թե՛ ծրագրային նյութի յուրացման, թե՛ ձեռք բերումները գնահատելու տեմպերը:

Ֆիզկուլտուրայի դասերի կազմակերպման տարբերակված մոտեցումը հրականացնելու համար դպրոցի բոլոր աշակերտները բաժանվում են երեք ժշկական խմբերի՝ ըստ առողջության և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ ժշկական:

Այս խմբերի դասերը տարբերվում են ուսումնական պլաններով, ֆիզիկական ակտիվության ծավալով և կառուցվածքով, ինչպես նաև ուսումնական նյութի մակարդակի պահանջներով:

Գործնական առաջադրանքներ մշակելիս հանիրաժեշտ է տարբերակված մոտեցում ցուցաբերել ուսանողներին կատմամբ՝ հաշվի առնելով նրանց առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացման մակարդակը և ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Շարժիչային գործողությունները սովորելու գործընթացում արդյապետք է տիրապետի դրանց դինամիկ և ռիթմիկ պարամետրերին:

Երբ սովորողները որոշ հատվածի մոտ վերանում է հետաքրքրությունը ֆիզկուլտուրայի դասերին կատմամբ: Իրավիճակը վերլուծելու ցիտոկարող ենք եզրակացնել, որ թույլ աշակերտները չունեն հմտություններ, ուստի նրանք չեն կարողանում գլուխ հանել առաջադրանքից, հետևաբար չեն ցանկանում դասարանում ընկնել ձախողման իրավիճակի մեջ:

Արդյունքում նրանց հետաքրքրությունը ֆիզիկական դաստիարակությանն կատմամբ զգալիորեն նվազում է: Ուժեղ ուսանողների համար, ընդհակառակը, ուսուցման խնդիրը չափազանց հեշտ է, և, հետևաբար, չի զարգացնում նրանց ճանաչողական հետաքրքրությունը:

Պատրաստվածության միջին մակարդակի աշակերտները, պարզվում է, անբավարար մոտիվացված են ընդհանուր տրամադրության ազդեցության տակ: Ելնելով դրանից՝ հանիրաժեշտ դարձավ.

1 ստեղծել մեթոդաբանություն,
որը հաշվի կառնի ու սանողների բոլոր երեք խմբերը և ու սանողների մի խմբից մյուսը տեղափոխելու հնարավորությամբ.

2 գտնել միջոցներ և մեթոդներ,
որոնք նպաստում են երեխաների զննիային շարժիչ գործառույթների զարգացմանը,
այլ և ֆիզիկական դաստիարակությանն կատմամբ կայուն հետաքրքրության զարգացմանը:
Մեծ դեր է տրվում դասին ախապատրաստական և վերջնական մասերի պլանավորմանը,
քանի որ դասը սկսվեց և հինչ պես ավարտվեց, կախված է դասի հաջողությունը:
Ֆիզիկական դաստիարակությանն կատմամբ հետաքրքրության զարգացմանը նպաստող ամենաարդյունավետ միջոցներից մեկը բացօթյա խաղերն են,
ուստի դրանք պետք է ներառվեն դասին ախապատրաստական
և վերջնական մասերում: Դրական հույզերը զննիային հաճույք են պատճառում մարդուն,
այլ և մինչև նյութամանակ արդյունավետորեն նխանում են նրան կանային ակտիվությունը:
Ուստի աշխատանքը պետք է հիմնված լինի ուսանողների նկատմամբ տարբերակված մոտեցման վրա:

Ծրագրի նյութը բաժիններով անցնելու և սկզբում ու սանողները պետք է բաժանվեն բաժինների,
որոնցից յուրաքանչյուրը կունենա պատրաստված ուսանողների մակարդակի երեխաներ և կկազմակերպի աշխատանքը հետևյալ կերպ.

ա) բաժանմունքների համալրումն իրականացվել է՝ ելնելով երեխայի շահերից և հնարավորություններից.

բ) ընտրվել է ջոկատի ղեկավարը, և դասերի յուրաքանչյուր շարքում նա փոխվել է և արդյունքում բոլորը ելնել ջոկատի ղեկավարի դերում.

գ) վաշտի ղեկավարի ներդրումն էր ապահովագրությունը, օգնությունը, ջոկի ընկերների սխալների ուղղումը.

դ) առաջադրանքների (համակցումների) մակարդակն ընտրվել է՝ հաշվի առնելով երեխաների հաստատական և անկայունությունները.

ե) եթե թույլ խմբի ու սանողնուն երապարատների վրակոմբինացիաներ, ապանրանխնդրեցին կատարել հաջորդ միջին խմբի վարժությունները և այլն՝ այլ խմբերի հետ կապված:

Տաքացու մըսկսվում է վազքով՝ ամենամիապաղաղ գործունեությունը,
որը պետք է դիվերսիֆիկացնել: Լավ տեխնիկան, որը խթանում է ուսանողներին, խաղեր են,
որոնք ուղղված են վազքի վարժությունների խնդիրների իրականացմանը:

Դասիավարտական մասում անցկացվում են միջին և ցածր շարժունակության խաղեր,
որոնց խնդիրն է մարմինը բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի՝
նպաստելով դասի հիմնական մասում հետևյալ ծանրաբեռնվածությունից հետո ակտիվ հանգստին:

Դիմելով դասավարելու խաղային մեթոդին՝ դասի ընթացքը չի խախտվում,
և երեխաները ակտիվանում են առաջադրանքը կատարելու համար,
մեծանում է առաջադրանքը կատարելու նկատմամբ հետաքրքրությունը: Երեխաները սկսում
են ոչ միայն հանդես գալ, այլև մտածել:

Նաև ֆիզկուլտուրայի դասեր անցկացնելիս անհրաժեշտ է օգտագործել երաժշտությունը որ
պես աշխատունակության խթանիչ կրթական գործունեության գործընթացում:

Կատարելով ֆիզիկական վարժություններ հաճելի,
հատուկ ընտրված երաժշտության ներքո՝ ներգրավված են երևական ասկում են զգալի դրանում
արտահայտված զգացողություններն ու տրամադրությունները նկատմամբ
կատարված աշխատանքի հետ, որը սկսում է սովորականից շատ ավելի հաճելի,
գրավիչ և ավելի քիչ հոգնեցուցիչ թվալ:

Մեծ է դրական հույզերի դերը ֆիզկուլտուրայի դասին՝ բացօթյա խաղերի և երաժշտական
նվազակցության միջոցով՝ որպես արդյունավետությունը բարձրացնելու և միևնույն ժամանակ
դասերի նկատմամբ կայուն հետաքրքրություն սերմանելու միջոց:

Շարժիչ ային գործողությունների ուսուցման արդյունավետությունը բարձրացնելու համար
առաջարկվում է մեթոդաբանություն,
որը մշակվել է փորձարկվել է բնական մանկավարժական փորձի ընթացքում:

Այս մեթոդաբանությունը ներառում է երեխաների հետ կրթական աշխատանքի հետ կապի հիմն
ական փուլերը.

1. Ուսումնական նձանաչողական մոտիվների ձևավորում.
 - ա) գրույց ու սանողների հետ՝ նրանց անհրաժեշտ տեսական գիտելիքներ տալու համար.
 - բ) երեխաների բաշխումը ընդհանուր շարժիչ ունակությունների ուսուցչի օգնությամբ՝ արագությ
ուն, արագություն-ուժ, ուժև տոկունություն.
Սահիմք է ստեղծում շարժիչ գործողություններ սովորեցնելու համար և որոշակի տեսակի շարժ
ուններ սովորեցնելու նախադրյալներ.
 - գ) երեխաների կողմից յուրաքանչյուր տեսակի շարժման ծագման ուսումնասիրություն.

դ) այդ շարժումների կրկնությունը խաղի տեսքով՝ դրանք բարելավելու նպատակով (այսպիսով, ուսանողների մոտ հետաքրքրություն է առաջանում ուսումնասիրված շարժիչ գործողությունների նկատմամբ):

2.

Ուսումնական գործողությունների և գործողությունների միջոցով շարժիչ գործողությունների յուրացման ուսումնական առաջադրանքի հայտարարությունն և կուծում.

ա)

ուսումնական առաջադրանքի կուծման հենց սկզբում ուսանողները հայտնաբերում են կոնկրետ-գործնական շարժիչ առաջադրանքների մի ամբողջ դասի կուծման սկզբունքը (այս սկզբունքը բաղկացած է ջանքերի և շարժման փոխկապակցվածությունից).

բ)

շարժումների ընդհանուր կենսամեխանիկական հիմքերի մասին գիտելիքների ձևավորում.

գ)

որոշակի տեսակի շարժման տեխնիկայի կատարելագործում՝ դրանք գրաֆիկական ձևով մոդելավորելու միջոցով (ծեռքերի և կոտքերի շարժումների գրաֆիկ-սխեմաների օգտագործմամբ).

դ)

ուսուցչի վերահսկողությունը աշակերտների վրա շարժումների զարգացմանը նթացքում և հսկողությունը թիմում շարժումների նկատմամբ

(աշակերտները վերահսկում են միմյանց շարժումների ճիշտությունը, համեմատում են դրանք).

Դասավանդման տարբերակված մոտեցման ճիշտ կազմակերպման արդյունքում աճում են հետևյալը՝ ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների դրական մոտիվացիան.

կրթական գործընթացի արդյունավետությունը;

դասարանում սովորողների ստեղծագործական գործունեությունը,

երեխաների հետաքրքրությունը շարժումների տեխնիկան սովորելու նկատմամբ՝ որպես արդյունքի հասնելու միջոց:

Ինչպե՞ս են կուծվում ֆիզիկական կուլտուրայում ուսումնական գործընթացի օպտիմալացման նխնդիրները տարբերակված ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիան կիրառելիս:

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 կարապանունքների 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 կոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ ահագործման կանոնները:

2. Գրական ակնարկ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ու սուլցումնիրականացվում է ամբողջական մեթոդով՝ հետազատաբերական մեթոդ (տեխնիկական մանրամասների ընտրություն և դրանց «բուժում» ըստ բարդության), այնուհետև այդ մասերի հին տեգրումը (համակցումը) տարբեր ձևերով՝ կախված ուսանողների տեխնիկական պատրաստվածության մակարդակից՝ ավելի ավել կատարել վարժությունը:

Դասարանի ու ժողովների ու սանողները միջինում երկու դասով ավելի արագ են տիրապետում ուսումնական նյութին, քան միջին կթույլ սովորողները:

Անհրաժեշտ է կարգավորել ու սուլցման տարբեր տեմպերը գործնական ու սուլցման մեթոդների տարբերակման միջոցով,

երբ յուրաքանչյուր շարժիչ գործողության համար պարապմունքն ավարտվում է ու ժողովների համար՝ կատարելով ու սուլցման սիրված վարժությունը մրցակցային պայմաններում և ու սուլցման սիրված վարժությունները միջոցով ֆիզիկական որակների զարգացման գործընթացում, կթույլ և միջին խմբերի ու սանողների համար ավելի շատ ժամանակ է տրվում վարժությունը ըստ մասերի կատարելու և ստանդարտ պայմաններում կրկնվող կատարմանը:

Շարժիչ այլև գործողությունների ու սուլցման մեջ այս մոտեցման արդյունավետության վկայութ

յունը տեխնիկական պատրաստվածության տեսանկյունից կատարման որակի փոփոխություններ:

Դասի հիմնական մասում շատ արդյունավետ է խմբային աշխատանքի մեթոդը, երբ դասարանը բաժանվում է խմբերի՝ կախված ծրագրի որոշակի հատվածից՝ յուրաքանչյուր պատրաստվածության հից: Այնուամենայնիվ, հիմնական մասում սանողների կազմակերպումը կարող է տարբեր լինել՝ կախված վերապատրաստման փուլից:

Առաջին փուլը նոր սումնական նյութի ներդրումն է:

Դասը անց կացվում է ամբողջ դասարանի հետ միաժամանակ, բոլոր բաժինները ստանում են նույն առաջադրանքը, օրինակ՝ կատարելու սուցիցիոն ցուցանիշներով արժույթի փուլերը:

Երկրորդ փուլը նոր սումնական նյութի յուրաքանչյուր մասի համախմբումն է:

Ուսուցիչը նախ ասում է յուրաքանչյուր խմբին տալ տարբեր սումնական առաջադրանքներ. մեկը՝ յուսային պայմաններում կատարվող նախապատրաստական կամ առաջատարվար փուլերում; մյուսը՝ բարդ առաջատարվար փուլերում. երրորդը՝ գործողություններ ամբողջությամբ, բայց պարզեցված տարբերակով կայլն: Այսպես են ստեղծվում ուսուցման օպտիմալ պայմանները՝ բոլոր պրոցեսային համար: Առողջ կանն կատարումներով նախապատրաստական խմբին նշանակված սանողները կարող են կատարել առաջադրանքներ և վարժություններ, որոնք հրազոր ծել են կառավարվում են բժշկների կողմից:

Երրորդ փուլը շարժիչ գործողության բարելավումն է:

Կարող է այնպես ստացվել, որ առավել վատ պատրաստված պրոցեսայինների համար երրորդ փուլը նդի հանրապես չիլին ինրանք բավական լավ չեն յուրաքանչյուր սումնական նյութը: Այս երեխաները շարունակում են երկրորդ փուլի աշխատանքը, թեև որոշ փոփոխվելիք բարդ: Ավելի պատրաստված երեխաները վարժություններ են կատարում մրցակցային պայմաններում կամ փոփոխվող բարդ պայմաններում (օգտագործելով կշիռներ, ուժեղացված ջակցություն, տարբեր դիմադրություններ), ենրանց համարավելանում է կրկնությունների և պտույտների քանակը:

Ավելի քիչ պատրաստված սանողները աշխատում են ստանդարտ պայմաններում:

Դասին անհրաժեշտ է անհատական աշխատանք տանել աշակերտների հետ, ովքեր ի վիճակի չեն կատարել այս կամ այն

շարժիչ գործողությունը: Այս երեխաները ստանում են անհատական առաջադրանքներ,

ինչպեսդասիժամանակ,
այնպեսէլտնայինառաջադրանքներայսշարժիչգործողությանհամար:
Դասիտարբերփուլերունսովորողներիհետանհատական
աշխատանքըօգնումէպահպանելսովորողներիֆիզիկական,բարոյական և
սոցիալական առողջությունը:

Ֆիզիկական որակների տարբերակված զարգացում

Տարբերպատրաստվածությունխմբերումֆիզիկականորակներիտարբերակվածզարգացումնիրականացվումէինչպեսնույն, այնպեսէլտարբերմիջոցներիևնեթոդներիկիրառմամբ, սակայնբեռիչափըմիշտնախատեսվումէտարբերլինել,
ինչիարդյունքումուսանողներիֆիզիկականպատրաստվածությանմակարդակըզգալիորենբարելավվումէսկզբնականմակարդակիհամեմատ:Ավելիթույլխմբերումներխաներըավելիշուտենավարտումառաջադրանքները,
նրանքավելիշատժամանակունենհանգստանալուևվերականգնելուհամար:
Ֆիզիկականպատրաստվածությանանբավարարմակարգակուներցողաշակերտներիհամարկարողէքօգտագործելանհատականառաջադրանքներիքարտեր,
որոնքցույցենտալիսվարժությունները,
դրանցիրականացմանհաջորդականությունը,ծևաչափը:
Դասերինցանկալիէօգտագործելոչստանդարտսարքավորումներևփոքրգույք (մարմնամարզականձողիկներ, ցատկապարաններ, օղակներ, համրեր, ռետինեևգսպանակավորընդլայնիչներևայլն), դասերանցկացնելերաժշտական ուղեկցությամբ, ներառելաերոբիկմարմնամարզությանտարրեր, ռիթմեր, մկաններիթուլացմանվարժություններ, շնչառականվարժություններ:
Սաթույլէտալիսբարձրացնելդասերիշարժիչիխտությունըևդրանքավելիհետաքրքիրդարձնել:
Դասիավարտիցառաջևհետոանպայմանվերահսկէքֆիզիկականակտիվությունը՝ըստսրտիզարկերի:
Տարբերբնույթիֆիզիկականակտիվությանգործընթացումուսանողներիֆունկցիոնավիճակըորոշելուհամարոչմիայնհամեմատէքսրտիզարկերիտեղաշարժերիմեծությունըբեռիբնույթիևմեծությանհետ,
այլևհետևեքհանգստիընթացքումսրտիզարկերիվերականգնմանարագությանը:

Դասիցառաջ 80

զարկ/րոպեից քար ձր սրտի զարկուն եցող երեխաներին և ավելի քիչ պատրաստված երեխաներին, կառուցելիս պետք է տեղադրվեն ձախեզրին: Նման սովորողների համար զսպող սարքերի միջոցով կարելի է ավելի փոքր շառավղով ներքին շրջան կազմել, որ տեղ կարող են կատարել անհատական վարժություններ, շնչառական և թուլացնող վարժություններ, քայլել, վազք և այլն:

Գիտելիքների և մեթոդական հմտությունների տարբերակված ձևավորման տեխնոլոգիաներն թատրում է:

- 1) տարբեր պատրաստվածության
 - 2) թեմայի ուսումնասիրման առաջադրանքների «բուժում» ըստ դպրոցականների ուսուցման մակարդակների և տարբեր պատրաստվածության խմբերի.
 - 3) ծրագրի բովանդակության «բուժում».
- Ուսանողներին առաջարկվում են տարբեր բարդության, բովանդակության, ծավալի առաջադրանքներ: Դրանք կարող են լինել փոքր հաղորդագրություններ, ավելի մանրամասն հաշվետվություններ, նախագծային գործողություններ (պրեզենտացիաներ), առավոտյան վարժությունների կամ տաքացումների համալիրի կազմում, առարկաներով վարժություններ:

Աշակերտների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության տարբերակված նշում

Ֆիզիկական պատրաստվածությունը գնահատելիս հաշվի են առնվում ինչպես առավելագույն արդյունքը, այնպես էլ արդյունքի աճը: Ավելին, անհատական ձեռք բերումները (այսինքն՝ արդյունքների աճը) առաջնահերթ շանակություն ունեն: Ֆիզիկական կուլտուրայում նշանդնելիս հաշվի են առնվում նաև տեսական գիտելիքները, և շարժիչ ային գործողություն կատարելու տեխնիկան, և աշխատասիրությունը, և սպորտային և հանգստի գործունեությունից արկանացնելու կարողությունը: Լայնորեն կիրառելի խրախուսման մեթոդներ, բանավոր հաստատում: Որոշ երեխաներ պետք է համոզվեն իրենց սեփական կարողություններում, հանգստացնեն, խրախուսեն. մյուսները - զսպել ավելորդ եռանդից; երրորդը հետաքրքրվելն է, այսամենը դրական վերաբերմունք է ձևավորում դպրոցականների

մոտառաջադրանքների կատարման նկատմամբ,
հիմք է ստեղծում սոցիալական գործունեության համար:

3. Փորձարարական դաս

3.1. Խմբի նկարագիր

Ես իմ հետազոտական աշխատանքը անցկացրել եմ Գեղարքունիքի մարզի Վարդենիկի կրթահամալիրի 10-րդ դասարանում: Այս դասարանում սովորում են 15 աշակերտ՝ 8 աղջիկ և 7 տղա: Դասարանն ունի բավականին լավ ֆիզիկական պատրաստվածություն, գրեթե բոլորը ակտիվ են, պասիվ են ընդամենը 5 աշակերտ: Նրանց հետ փորձում եմ հնարավորինս ավելի շատ աշխատել, որպեսզի պատրաստվածության աստիճանով դասընկերներից շատ ետ չմնան:

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

Դասերի պլաններում դրված էին հետևյալ նպատակներն ու խնդիրները՝

1. Կարողանալ կատարել գնդակի ճիշտ փոխանցում,
2. Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում
3. Նպաստել ֆիզիկական բարձր պատրաստվածությանը
4. Ամրապնդել բասկետբոլի հնարքներն ու գնդակի համակցումները:

Աշակերտները սովորեցին բասկետբոլի խաղի կանոնները, կիրառեցին իրենց խաղի ընթացքում:

3.2. Փորձարարական դաս-1

I դասաժամի դասի խնդիրներն էին`

1.կատարել գնդակիճիշտ փոխանցում

2.գնդաստվորելուղիղհարձակողականհարվածներկատարել

Սովորողներին բաժանեցի երկու խմբի: Առաջին խումբը վարժությունը կատարում էր անհատական հարձակողականտեխնիկայով, իսկ երկրորդ խումբը աշխատում էր զույգերով`պաշտպանվողականտեխնիկայով: Վարժությունների կատարման ամբողջ ընթացքում կատարվում էր սխալների ուղղում և ճիշտ ցուցադրում:

Դասի հիմնական մասի երկրորդ հատվածում` ըստ դասի պլանի, (հավելված 1) աշակերտներըսովորեցին գնդակիճիշտ փոխանցում ևճիշտնետումզամբյուղիմեջ: Փոխանցումներն ամրապնդվեցին խաղով: Խաղը հաղորդվեց պարզեցված կանոններով, ուշադրություն դարձվեց փոխանցումների ճիշտ կատարմանը:

3.2.1- Փորձարարական դաս-2

II դասաժամի դասի խնդիրներն էին.

1.Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում

2. Նպաստել ֆիզիկականբարձրպատրաստվածությանը

3. Ամրապնդելբասկետբոլիհնարքներնուգնդակիհամակցումները:

1.Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում

ա) Խափստվողհնարքներովճիշտփոխանցումներկատարել:

բ) Հարվածբասկետբոլիզամբյուղին

3. Նպաստել ֆիզիկական բարձրպատրաստվածությանը.

Այնուհետև դասարանը բաժանվեց 2 խմբի և անցկացվեց խաղային դաս խմբային մեթոդով, դասի նպատակն էր`ամրապնդել բասկետբոլի հնարքները և գնդակի համակցումները:

Ամբողջ

դասարանը

ներգրավվեցդասապրոցեսին:

4. Եզրակացություն

Աշակերտներին երգրավածությունը ապահովելու համար՝ անցկացրեցի երկու տարբերակված դասեր:

Հետազոտությունը ցույց տվեց, որ ոչ բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ և պասիվ աշակերտներին դասապրոցեսում ներգրավելու լավագույն միջոցը անհատական տարբերակված ուսուցման մեթոդն է:

Սովորողների գործունեությունը գնահատելիս հաշվի առառնեմ հայն երեխայի գիտելիքների,

հմտությունների և կարողությունների յուրացման մակարդակը, այլև ձեռք բերված գիտելիքների և գաղափարների իրականացման մեջ նրա վարքագիծը անհատական արդյունք գրանցելու ձգտումը:

Համոզվեցի, որ տարբերակված ուսուցման մեթոդը հեշտացնում է ուսուցման գործընթացը,

աշակերտը հասնում է նպատակին մոտենալու շարժիչ հմտությունների պաշարների աստիճանական կուտակումով,

որից էլ ձևավորվում է ցանկալի գործողությունը: Վարժությունների,

դրանց կիրառման ձևերի ու մեթոդների առատությունից դասերն ավելի բազմազան են դառնում,

իսկ ուսուցման գործընթացը՝ ավելի հետաքրքիր: Աշակերտները պատրաստակամորեն ներգրավված են,

հետաքրքրությամբ նկատում են իրագործելի և բազմազան առաջադրանքները,

կատարում են դրանք գիտակցաբար, հաճույք են զգում կատարման գործընթացից:

Սովորողների նկատմամբ տարբերակված ուսուցման ապահովումը՝ հաշվի առնելով նրանց ֆիզիկական զարգացումը և շարժողական պատրաստվածությունը. դասերին բարձր ներգրավվածություն, դինամիկա, հուզականության, կրթական և ուսուցողական կողմնորոշման ձեռք բերում, և սովորողին հնարավորությունը ընձեռում բացահայտել սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները:

Կարող եմ համարել, որ հետազոտական նպատակներով կիրառված մեթոդը աշխատեց, առկա էին որոշակի թերություններ, որոնք շտկելի են սովորողների հետ համատեղ աշխատանքի արդյունքում:

5. Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Հ. Մինասյան, Գ. Ամիրբեկյան Ֆիզիզկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՍՈւՀ-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.amedu.am/resource/11116>

6. Հավելված

Դասիպլան 1

ԴԱՍԻԹԵՄԱՆ՝ Բասկետբոլի իուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-րդ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻԽՆԵՐԻ ՆԵՐՈՒՆԵՐԸ՝ 1. Կարողանալ կատարել գնդակի ճիշտ փոխանցում
2. Գնդակների փոխանցում խափսի միջոցով՝ նպատակային հարված բասկետբոլի զամբյուղին:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, բասկետբոլի գնդակ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	Շարուն հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք, շարափոխում եռաայուն շարքի: Կատարել ընդհանուր զարգացնող	45՝ 6՝ 6-8 վարժ.	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ սխալները Շարափոխումը ճիշտ

	<p>վարժությունների համալիր:</p> <p>Շարահոխվել եռասյունից միասյուն, հետո զույգեր կազմել:</p>	4-6x	կատարել
--	---	------	---------

<p>II 30´</p>	<p>1. Գնդակի ճիշտ փոխանցում</p> <p>ա) 10 աշակերտ կկատարի բ) 11 աշակերտ կկատարեն զույգերով գ) վարժությունների փոխանակում</p> <p>2. Գնդակի փոխանցում խափսիմիջոցով ա) գնդակի փոխանցում վերևից բ) հարվածզամբյուղին</p> <p>3. Փոխանցումները ամրապնդել խաղով</p>	<p>5´ 5´ 2x 10´ 2x 2x 7´</p>	<p>Մի կիսադաշտում խաղում են մի խմբի անդամները, մյուս կիսադաշտում՝ մյուս խմբի անդամները: Սուլիչի ծայրով փոխում են վարժությունը: Ամբողջ ընթացքում կատարվում է վարժության սխալների ուղղում և ճիշտ ձևի ցուցադրում: Խաղը տալ պարզեցված կանոններով, ուշադրություն դարձնել փոխանցումների ճիշտ կատարմանը:</p>
-------------------	--	--	---

<p>III 5'</p>	<p>Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, գնահատում:</p>		<p>Ուշադրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:</p>
-------------------	--	--	--

Դասի պլան 2

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Խաղային դաս խմբային մեթոդով:

Անցկացնել վարժությունների համալիր:

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-րդ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐԸ՝ 1.Ամրապնդել բասկետբոլ խաղի
հնարքները և գնդակի համակցումները:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, բասկետբոլի գնդակ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	<p>Շարուն հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք, շարափոխում եռայուն շարքի:</p> <p>Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:</p>	<p>45՝</p> <p>6՝</p> <p>6-8վարժ.</p> <p>4-6x</p>	<p>Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին:</p> <p>Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները</p> <p>Շարափոխումը ճիշտ կատարել</p>
	<p>Շարափոխվել եռայունից միայուն, հետո զույգեր կազմել:</p>		

<p>II 30´</p>	<p>1.Երկկողմանի խաղ ա)I թիմ բ) II թիմ գ)III թիմ</p>	<p>10´ 10´ 10´</p>	<p>Մասնակիցներին բաժանել երեք խմբի: Խաղում են, պարտվող թիմը նստում է: Պարտվող երկու թիմերը խաղում են երկրորդ տեղի համար: Հաղթելու համար տրվում է մեկ միավոր</p>
<p>III 5´</p>	<p>Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, գնահատում:</p>		<p>Ուշադրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:</p>