

Վերապատրաստող կազմակերպություն

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

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Արագաշարժության կարողությունների բարձրացումը

համագործակցային ուսուցում մեթոդով

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ Վարդենիս

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Բեյբության Հասմիկ

ՈւՍՈւՑԻՉ՝ Կոստանյան Աղվան

ԴՊՐՈՑ՝ Կուրս գյուղի միջնակարգ դպրոց

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

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:

Վերջին տարիներին մեծ ուշադրություն են դարձնում ազգաբնակչության առողջական վիճակին, հատկապես ֆիզիկական զարգացման շեղումներ ունեցող հաշմանդամ մարդկանց հասարակության մեջ ներգրավելու խնդրին: Մեր օրերում սահմանափակ կարողությամբ մարդկանց նկատմամբ հասարակության կողմից դրսևորած վերաբերմունքը քիչ թե շատ բարելավվել է, ինչը խթան է հասարակության գիտակցության զարգացման համար: Սակայն առողջական շեղումներ ունեցող երեխաների մեկուսացված վիճակը հասարակության մեջ դեռևս պահպանվում, քանի որ բացակայում են ոչ միայն սոցիալական տարբեր կառուցվածքներում նրանց սոցիալական ինտեգրման համար բարենպաստ պայմանները, այլև այդ գործընթացները կազմակերպելու և անցկացնելու:

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 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, օլիմպիական խաղերի, 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, ձկունություն, 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 դաստիարակության ավելի քան 300 հասկացությունների շարքում առաջատարն է «ֆիզիկական վարժությունը»: Առանց ֆիզիկական վարժությունների հնարավոր չէ ֆիզիկական դաստիարակությունը: Ֆիզիկական վարժությունը՝ դա հատուկ կազմակերպված շարժողական գործողություն է, որը կոչված է լուծելու ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները նրա օրինաչափություններին համապատասխան: Ֆիզիկական վարժությունները պետք է բավարարեն հետևյալ պահանջները՝ ունենան նպատակ (օրինակ՝ վազել 100մ. որքան հնարավոր է արագ): Ամեն մի ֆիզիկական վարժություն ունի իր կոնկրետ տեխնիկական, այսինքն նրա առավել արդյունավետ կատարման եղանակը: Կրկնողությունների հաճախականություն և կանոնավարություն, և ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելիս պահանջվում է բեռնվածության հստակ չափավորում և նրա զուգակցումը հանգստի ընդմիջումների հետ:

Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է ֆիզիկական վարժությունների օգտագործումով ամպլիդել առողջությունը, օպտիմալ շարժողական ակտիվության ապահովում, մարմնակազմության ձևավորում, շարժողական ընդունակությունների մշակում, ինչպես նաև անձի հոգևոր կատարելագործում:

Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրներն են՝ առողջարարական և կրթական: Ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում տարբերում ենք պարապմունքների կազմակերպման դասային և ոչ դասային եղանակները: Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների կազմակերպման բազմազանության դեպքում հիմնական ձևն է դասը:

Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. Ի՞նչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի՞ համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպե՞ս սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մինևույն 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 հենակետային խմբերը կայուն անդամներով երկարաժամկետ, տարասեռ /հետերոգեն/ խմբեր են, որոնց անշխատանքը տևում է ողջ դասընթացի կամ ծրագրի շրջաններում: Այս խմբերի անդամները աջակցում, օգնում և խրախուսում են՝ նպաստելով առաջադրանքի կատարմանը և գիտելիքների ձեռքբերմանը: Այն ներառում է բացակա ընկերներին աջակցելը, անցած նյութը բացատրելը, տնային հանձնարարությունները կատարելու հարցում օգնելը և այլն: Դրանք մշտական են/ գործում են մեկից մի քանի տարի/ և ապահովում են երկարաժամկետ, հոգատար, գործընկերային փոխհարաբերություններ: Խմբերը անց են կացնում պաշտոնական հանդիպումներ՝ յուրաքանչյուր անդամի ակադեմիական առաջընթացը քննարկելու, միմյանց աջակցություն և օգնություն տրամադրելու համար, ինչպես նաև համոզվելու, որ յուրաքանչյուր անդամ կատարում է հանձնարարությունները և ունի բավարար առաջընթաց ակադեմիական ծրագրի շրջանակներում: Ոչ պաշտոնապես անդամները համագործակցում են ամեն օր՝ դասերի ընթացքում և դասամիջոցներին, քննակում են հանձնարարությունները և օգնում միմյանց՝ կատարել տնային աշխատանքները: Հենակետային խմբերն ունեն անձնական պատասխանատվություն՝ լսել և սատարել 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 գիտելիքը 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-arakhosowt-y.html>)

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 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 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.
- 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 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.armedu.am/resource/11116>)

Խումբ

- Համատեղ աշխատող խումբը բաղկացած է 3–6 մշտական անդամներից: Խմբի անդամների միջև կապը սերտ է. նրանք ճանաչում, 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 ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի 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 կրճարավանդակի 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 անփույթ 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:

Իմ հետազոտական աշխատանքը իրականացնելու համար ես ընտրել եմ վոլեյբոլ խաղը, որը կօգնի բարձրացնել աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածությունը, ինչպես նաև կօգնի աշակերտներին համագործակցել խմբերում՝ օգնելու միմիջանց, 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 ԿԿուժ գյուղի միջնակարգ դպրոցի 7-9 բազմահամակազմ դասարանում: Այս դասարանում սովորում են 8 աշակերտ՝ 3 տղա և 1 աղջիկ:

Դասարանն ունի առանձնահատկություն՝ դասին ներգրաված են տարբեր դասարաններ: Չնայած դասարանների տարբերությանը այն ավելի հետաքրքիր է դարձնում ֆիզկուլտուրայի առարկայի դասերը: 7-րդ դասարանը ձգտում է հավասարվել և նույնիսկ գերազանցել 9-րդ դասարանցիներին:

Ամեն մի դասաժամ վերածվում է տոնի, երբ աշակերտները իմանում են որ պետք է վոլեյբոլ խաղան, այն էլ մրցեն միմյանց հետ:

Անցկացված երկու հետազոտական դասերը համընկյան վալեյբոլ խաղի դասաժամերի հետ, որոնց ընթացքում փորձարկվել է խմբային թիմային և անահատական մեթոդները, պարզաբանելու համար, թե որքան նպատակային կլինի այդ մեթոդը վոլեյբոլի դասի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, այնպես էլ բարձրացնել ազակերտների արագաշարժության կարողությունների ձևավորմանը:

Դասերի պլաններում դրված էին հետևյալ նպատակներն ու խնդիրները՝

1. Կարողանալ կատարել գնդակների բազմակի փոխանցում գլխավերևում:
2. Գնդակների փոխանցում ցանցի վրայով վերևից և ներքևից:
3. Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում:
4. Վերևից և ներքևից երկու ձեռքով փոխանցումների կատարելագործում:
5. Նպաստել ֆիզիկակազմի ներդաշնակ զարգացմանը:

6. Ամրապնդել վոլեյբոլի հնարքներն ու գնդակի 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: Սկզբում կային պասիվ 5-6 աշակերտներ, սակայն արդեն երկրորդ դասաժամից ոգևորվեցին և իրենց հնարավորությունների չափով ընդգրկվեցին դասապրոցեսին: Ուղղունելի էր, որ ակտիվ աշակերտները ևս ոգևորվեցին և սկսեցին օգնել իրենց դասընկերներին, որն էլ նպաստում էր սոցիալական արժեքների ձևավորմանը աշակերտների մոտ:

Աշակերտները սովորեցին վոլեյբոլ 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. կատարել գնդակների բազմակի փոխանցում գլխավերևում

2. գնդակների փոխանցում ցանցի վրայով վերևից և ներքևից:

Սովորողներին բաժանեցի երկու խմբի: Առաջին խումբը վարժությունը կատարում էր անհատական, իսկ երկրորդ խումբը աշխատում էր զույգերով: 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 փոխանցում վերևից և ներքևից զույգերով, այնուհետև եռյակով: Փոխանցումները ամրապնդվեց խաղով: Խաղը տրվեց պարզեցված կանոններով, ուշադրություն

դարձվեց փոխանցումների ճիշտ կատարմանը:

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. Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում

2. Վերևից և ներքևից երկու ձեռքով փոխանցումների կատարելագործում:

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 հարվածներ գնդակին դաստակով:

բ) 2-3 քայլ թափավազքից հարված ցանցի վրայով:

գ) Նույնը, բայց ցանցի վրա գնդակի տարբեր բարձրություններով՝ 0,5 մ, 1,5

դ) Երկու ոտքով հրումով ցատկի և թափավազքի ուսուցում:

3. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը.

Այնուհետև դասարանը բաժանվեց Յիսբի և անցկացվեց խաղային դաս խմբային մեթոդով, դասի նպատակն էր՝ ամրապնդել վոլեյբոլի հնարքները և գնդակի համակցումները:

Աշակերտները բաժանվեցին երեք հավասար խմբերի , 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: Ամբողջ դասարանը ներգրավված է և դասապրոցեսին:

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

4. Վերլուծություն

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:

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:

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 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

6. Հավելված

Դասի պլան 1

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Վոլեյբոլի ուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 7-9 բազմահամակազմ դասարան

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԲԸ՝ մարզահարապարակ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1. Կարողանալ կատարել գնդակների բազմակի փոխանցում գլխավերևում:

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

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
----------------------------	-----------------------	------------	---------------------------------------

<p>I 10'</p>	<p>Շարում 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</p>	<p>45' 6' 6-8վարժ.</p>	<p>Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ սխալները Շարափոխումը ճիշտ</p>
	<p>վարժությունների համալիր: Շարափոխվել եռաայունից միաայուն, հետո գույգեր կազմել:</p>	<p>4-6x</p>	<p>կատարել</p>

<p>II 30'</p>	<p>1. Գնդակների փոխանցում գլխավերևում.</p> <p>ա) 10 աշակերտ կկատարի բ) 11 աշակերտ կկատարեն գույգերով</p> <p>գ) վարժությունների փոխանակում 2.Գնդակների փոխանցում ցանցի վրայով վերևից և ներքևից</p> <p>ա) գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից գույգերով բ) գնդակի փոխանցում վերևից և ներքևից եռյակով</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՝ մ յուս խմբի անդամները: Մուլիչի ձայնով փոխում են վարժությունը: Ամբողջ ընթացքում կատարվում է վարժության սխալների ուղղում և ճիշտ ձևի ցուցադրում: Խաղը տալ պարզեցված կանոններով, ուշադրություն դարձնել փոխանցումների ճիշտ</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՝ 7-9 բազմահամակազմ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ մարզահրապակ

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

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

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

	Շարափոխվել էոսայունից 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´	Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, գնահատում:		Ուշադրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը: