

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ք.ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Ձ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՐՍԵՆ ԱՆԴՐԵՅԻ ԱՆԴՐՅԱՆ

Վեդիի ավագ դպրոց

**ԹԵՄԱՆ՝ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՄԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՉԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՄԱՐԶԱԶԵՎԻ ՄԻՋՈՑՈՎ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022 թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	2 էջ
Գրականության ակնարկ.....	4 էջ
Գործնական համատեքստ.....	11 էջ
Եզրակացություն.....	14 էջ
Առաջարկություն.....	15 էջ
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	16 էջ

Ներածություն

Ֆիզիկական դաստիարակության առաջացումը վերագրվում է մարդկային հասարակության պատմության ամենավաղ շրջանին: Մարդիկ զբաղվել են սննդի ավազանությամբ, որոտորդությամբ, կառուցել կացարաններ և այդ բնական անհրաժեշտ գործունեության ընթացքում ինքնաբուխ տեղի է ունեցել նրանց ֆիզիկական ընդունակությունների ուժի, դիմացկունության, արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության կատարելագործումը:

Աստիճանաբար պատմական գործընթացների ընթացքում մարդիկ ուշադրություն են դարձրել այն հանգամանքի վրա, որ տոհմի այն անդամները ովքեր վարել են առավել ակտիվ և շարժուն կենսակերպ, բազմակի անգամ կրկնել են տարբեր ֆիզիկական գործողություններ, դրսևորել են ֆիզիկական ճիգեր, դարձել են ուժեղ դիմացկուն և աշխատունակ: Սա էլ հենց բերել է մարդկության կողմից վարժման երևույթի գիտակցված ընկալմանը: Հենց վարժման երևույթն է դարձել ֆիզիկական դաստիարակության հիմքը: Հետագայում, Եվոլյուցիոն զարգացման ընթացքում պարզվել է, որ ֆիզիկական պատրաստության նշանակալի լավ արդյունքի կիսցվի, երբ մարդը ֆիզիկական վարժություններով սկսում է վարժվել մանկուց, այլ ոչ թե հասուն տարիքում, այսինքն երբ նրան նախապես են սկսում պատրաստել կյանքին և աշխատանքին:

Այսպիսով, մարդկության կողմից վարժվածության երևույթի, մարդու կյանքին նախնական պատրաստության կարևորության գիտակցումը և դրանց միջև կապի հաստատումը դարձան ակունքներ՝ իրական ֆիզիկական դաստիարակության առաջացման համար: Ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը առաջացել են հին Հունաստանում, երիտասարդներին զինվորական և մարզական հատուկ վարժությունների ուսուցման տեսքով:

Արդիականություն: 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, սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և

հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Աճող սերնդի ֆիզիկական պատրաստության հինախնդիրները մշտապես եղել են և գտնվում են մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Այսօր նույնպես այն արդիական է և պայմանավորված է կարևոր հանգամանքներով:

Ջետագոտական աշխատանքի նպատակն է՝ բասկետբոլ մարզաձի միջոցով զարգացնել շարժողական ընդունակությունները և ձևավորել ֆիզիկապես առողջ սերունդ:

Խնդիրները՝

1. Կատարելագործել շարժողական ընդունակությունները, հատուկ մշակված հմալիր վարժությունների միջոցով (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն):
2. Կատարելագործել բասկետբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքները:
3. Ամրապնդել առողջությունը, դրսևորել կամային որակներ, հանդուրժողականություն, փոխօգնություն ընկերասիրություն:
4. Կիրառել ստացած կարողությունները, հմտությունները և փորձը տարբեր ոլորտներում:

Ջետագոտական աշխատանքի վերջնաարդյունքը՝ Ունենալ ֆիզիկապես ուժեղ և համակողմանի ներդաշնակ զարգացած սերունդ

Ջետագոտվող օբյեկտ՝ X դասարանի աշակետև

Յետագոտման ժամկետ՝ եռամսյա

Յետագոտման փուլերը՝ I, II փուլեր

Գրականության ակնարկ

Չարգացման ֆիզիկական կողմը հիմք է հանդիսանում մտավորի համար: Առանց սպորտի անհնար է կառուցել առողջ, ծաղկող և զարգացող ազգ: Ա.Վ.Լուևաչարսկի

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում բասկետբոլ մարզաձի միջոցով սովորողները ձեռք են բերում կարողություններ և հմտություններ, որոնք նպաստում են հետագա աշխատանքային գործունեությանը և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Բասկետբոլ մարզաձևը նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում: Ապացուցված է, որ հենց կրտսեր դպրոցական հասակում է տեղի ունենում շարժողական ընդունակությունների ինտենսիվ (լարված) զարգացումը, ուստի այս գործընթացի վրա նպատակաուղղված մանկավարժական ներգործությունը դառնում է հատկապես հրատապ:

Յիմնական շարժողական ընդունակությունների

առանձնահատկությունները: Յուրաքանչյուր մարդ ի ծնե օժտված է որոշակի շարժողական հնարավորություններով, օրինակ՝ վազքով հարթահարել ինչ-որ տարածություն, ցատկել, տեղափոխվել ծանրություն, նետել որևէ առարկա և այլն: Այդ գործողությունները կատարելու համար պահանջվում է դրսևորել ինչ-որ չափով մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և այլն: Նման դրսևորումները անվանում են շարժողական ընդունակություններ: Տարբերում են հինգ հիմնական՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն և ոչ հիմնական կամ ոչ առավել՝ շարժումների կոորդինացիա, ցատկունակություն, հավասարակշռություն շարժողական

ընդունակություններ: Յուրաքանչյուր շարժողական ընդունակություն ունի իր դրսևորման տարատեսակները: Բասկետբոլը զարգացնում և ամրապնդում է հենաշարժողական ապարատը, բարձրացնում շնչառական և սիրտանոթային համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, բարելավում տեսողական, շարժողական, անդաստակային վերլուծիչ աշխատանքը, շարժումների համաձայնեցումը, մեծացնում ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակությունը:

Մկանային ուժ:Մկանային ուժը արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կամ նրան մկանային ճիգերի օգնությամբ հակազդելու մարդու կարողությունն է: Դպրոցականների մկանային ուժը տղաների մոտ աճում է 3-6 անգամ, դաստակի մկանային ուժի առավելագույն աճը դիտվում է 14-16 տարեկան, իսկ ստորին վերջութևորի՝ 16-18 տարեկան: Տարբերում են երեք տեսակի ուժային ընդունակություններ՝ բուն ուժային (երբ հաղթահարում են մեծ քաշեր), արագաուժային (դիմանիկ ռեժիմով կատարվող վարժություններ) և ուժային դիմացկունություն (պահանջում է օպտիմալ ուժային ճիգերի դրսևորում համեմատաբար երկար ժամանակահատվածում): Ուժային պատրաստության խնդիրն է բարձրացնել սովորողների ուժային հնարավորությունները, առավելագույն ուշադրություն դարձնել վերին վերջույթի և դաստակի մկանների զարգացմանը, որը կարևորը բասկետբոլում: Այդ նպատակով օգտագործում են տարբեր բնույթի ուժային վարժություններ, որոնք կատարվում են կրկնողական, դինամիկ և առավելագույն ճիգերի մեթոդներով:

Սովորողների մկանային ուժը մշակելու համար կատարում են հետևյալ վարժությունները՝

- Լցրած գնդակի նետում առաջ և հետ
- Նռնակի նետում
- Կախ դրությունից ձգումներ
- Հենում պառկած դրությունից սեղմումներ /հատակից՝ տղաները, նստարանին` աղջիկները
- Մազլցման վարժություններ:

- Վարժություններ տարբեր բեռներով, որոնք կատարելիս հաղթահարվում է արտաքին դիմադրությունը/ծանրաձող, կցագնդեր, գունդ/

- Վարժություններ՝ գործիքների վրա/պտտածող, օղակներ, պարան/
- Վարժություններ լցրած գնդակներով/հրումներ, նետումներ:

Ուժային ընդունակությունների համար կիրառվում են հետևյալ մեթոդները՝ կրկնողական, խաղային և մրցակացական մեթոդները, հաշվի առնելով տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները:

Արագաժարժություն: Արագաշարժությունը մարդու տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն արագությամբ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի և միավորի ընթացքում: Տարբերում ենք շարժումների արագություն և շարժողական ռեակցիայի արագություն: Արագությունը մշակելու համար կատարվում են վարժություններ, որոնք պահանջում են ռեակցիայի արագ դրսևորում, շարժումների արագ կատարում, շարժման առավելագույն հաճախականություն:

Արագության ընդունակությունը մշակման գլխավորը՝ կրկնողական մեթոդն է:

Խաղային մեթոդը հնարավորություն է տալիս համալիր ձևով մշակել արագության բոլոր ձևերը: Այդ նպատակով օգտագործվում է բասկետբոլ մարզախաղը, որպես արագաշարժությունը զարգացման միջոց: Բասկետբոլում մրցակցային մեթոդի առավելությունն այն է, որ արագության ընդունակությունները մշակվում են բարձր հուզական ֆոնի վրա, որի շնորհիվ սովորողը կարողանում է լիովին դրսևորել իր ուժերը և առավելագույն արագության ընդունակությունները:

Օրինակելի վարժություններ արագաշարժությունը մշակելու համար՝

- Վազք տեղից, ավազի վրա՝ օգտագործելով տարբեր բեռներ
- Փոխանցավազք
- Բասկետբոլ խաղի ընթացքում տարբեր դիրքերից արագացումներ
- Վահանից հետ թռչող գնդակը տերապետելուց հետո վազք կամ աջ կամ ձախ

Արագության ընդունակությունները նպատակահարմար է մշակել, երբ չկա հոգնածություն: Արագաշարժությունը մշակման նպատակով առաջադրվում է կատարել արագ տեմպով շարժումներ՝ անսպասելի ազդանշանների նկատմամբ, Վ, պոկուներ տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարելուց, մեկնարկներ, ցատկեր ցատկապարանով, թափավազքով հեռացատկեր:

Դիմացկունություն: Դիմացկունությունը համարվում է մարդու որևէ

գործունեություն հանդես եկող հոգևածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի հնարավորության սահմաններում երկարատև, ինտենսիվ աշխարանք կատարելու կարողությունը:

Տարբերում են ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն: Ընդհանուր դիմացկանությունը երկարատև ժամանակում կատարվող միջին լարվածության ընդունակությունն է: Հատուկ դիմացկանությունը որոշակի շարժողական գործունեության դիմացկանությունն է: Բասկետբոլիստը խաղի ընթացքում վազում է մինչև 3 կմ, պրոֆեսիոնալում՝ մինչև 7 կմ:

Սովորողների դիմացկունությունը զարգացման միջոցները կարող են լինել տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն, սակայն կատարվում են երկար ժամանակ: Դրանք են՝

- վազքի հերթագայումը,
- դանդաղ տեմպով վազքը,
- կրոսավազքը,
- բասկետբոլը,
- լողը,
- դահուկավազքը
- մաքրքավազքը

Դիմացկանությունը մշակվում է հավասարաչափ, փոփոխական և ինտերվալային մեթոդներով:

Հավասարաչափ մեթոդով կիրառվող վարժությունները կատարվում են հավասարաչափ արագությամբ և երկարատև:

Ինտերվալային մեթոդի կիրառումը նախատեսում է կարճատև, սակայն բարձր լարվածության աշխատանք, որին հաջորդում է կարճատև հանգիստ:

Փոփոխական մեթոդի եռությունն այն է, որ վարժության ընթացքում անընդհատ փոխվում է լարվածությունը, որը լինում է միջին, ցածր և բարձր: Բասկետբոլ խաղի շարունակում են մինչև առաջին կատարած նետումը, որից հետո պարտվող թիմի փոխարեն պայքարի է դուրս գալիս հաջորդ թիմը:

Ճկունությունը: Ճկունությունը մարդու հենաշարժողական ապարատի

առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշ ձևաբանաֆունկցիոնալ

հատկությունն է, այսինքն հողերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական վարժություններն ու շարժումները մեծ ամպլիտուդով կատարելու ընդունակությունը: Հողերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է, որը պայմանավորված է մկանների և հողակապերի էլաստիկությամբ, նյարդային համակարգով: Ճկունությունը հետոճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց, արդեն 10-12 տարեկանում սրունքթաթային հողերի ճկունությունը իջնում է 25 %-ով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ չափի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը: Ճկունության նման նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հողերի շարժունակությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հողերի ձևավորումը: Հետևաբար բասկետբոլում ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, ուստի այն ավելի հեշտությամբ է մշակվում հատկապես տարրական դասարաններում, բասկետբոլի տարերրով շարժախաղերի միջոցով: Ճկունությունը զարգացման համար վարժությունների քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ, ձեռքերի հողերի համար՝ 5-20 անգամ, ոտքերի հողերի համար 10-15 անգամ: Բասկետբոլում դասը ավարտում ենք ձգողական վարժություններ կատարելով:

Ճկունությանը զարգացնում են հետևյալ վարժություններով՝

- ակրորբատիկական և մարմնամարզական վարժություններ
- բասկետբոլի գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորությունից
- լող, դահուկավազք, թենիս;
- վազքերը, ցատկերը, շարժախաղերը;

Ճարպկություն: Ճարպկությունը բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է՝ անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում: Ճարպիկ աշակերտը արագ է տիրապետում նոր շարժումներին, տեխնիկական

հնարքներին, խելամիտ է գործադրում շարժումները և իր շարժողական ընդունակությունները: ճարպկությունը կախված է գլխավորապես սեփական շարժումների ճիշտ ընկալելու և գնահատելու ընդունակություններից: Դրանից բացի՝ ճարպկության վրա ազդում են նաև մյուս շարժողական ընդունակությունների՝ ուժը, արագությունը, դիմացկությունը:

ճարպկությունը մշակաման համար անհրաժեշտ է օժանդակող վարժություններ, դրանք են՝

- բասկետբոլի գնդակի ընդունում և փոխանցում
- ցատկեր արգելքների վրայով,ակրոբատիկական վարժություններ
- շարժախաղեր, բարձրացատկ, հեռացատկ թափավազքից

Կարևոր է վարժության կատարման պայմանները հաճախ փոփոխվեն, քանի որ վարժությունները պահանջում են մեծ ուշադրություն, շարժումների ճշտություն և բարձր արագություն և հոգևած ժամանակ:

Մշակել բասկետբոլային վարժությունների համալիր և ներառել ենք մեր աշխատանքի մեջ: Չենց կրտսեր դպրոցական տարիքն է առավել նպատակահարմար շարժողական ընդունակությունների մեծ մասի զարգացման համար (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1981, 2007;A.Тыр, 1999; Л.В.Волков, 1998; Ա.Պ.Մարտիրոսյան, 2006): Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է միջոցներ ձեռնարկել և փնտրել օպտիմալ միջոցներ և մեթոդներ զարգացնել սովորողների շարժողական ընդունակությունները և նպաստել առողջության ամրապնդմանը: Ֆիզիկական պատրաստության հիմնախնդրի ուսումնասիրման ժամանակ առաջ են քաշվում ենթադրություններ, որ շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը որոշվում է ոչ միայն ժառանգական գործոններով, այլ նաև կլիմայա-աշխարհագրական պայմաններով և էթնիկական առանձնահատկություններով (A.Тыр, 1999;Г.Ф.Вафаев, 1988;Риссан К.Маджид, 1998):

Նախադպրոցական ու դպրոցական տարիքում ձևավորվում է մարդու շարժողական պատրաստության և առողջության հիմքը: Պարզվում է,որ սովորողների շարժողական ընդունակությունների ու առողջական վիճակը գտնվում է ցածր մակարդակի վրա Դ.Ս. Խիթարյան,2004; Ա.Պ.

Մարտիրոսյան, 2006; Ֆ.Գ. Ղազարյան, 2008: Վերջին տարիներին ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի քանակի ավելացումը նպաստել է սովորողներին բասկետբոլով զբաղվելու ցանկությանը: Հատուկ մշակված վարժությունները նպաստելու են շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը:

Մանկավարժական ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է սովորողների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից և առանձնահատկություններից: Խիստ անհրաժեշտ է, որ ֆիզիկական կուլտուրա դասվանդող ուսուցիչները ուսուցման և դաստիարակության ընթացքում պետք է հաշվի առնեն երրեխանների տարիքային, սեռային և անհատական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև բեռնվածության չափավորմանը և ուսուցման ճիշտ և արդյունավետ մեթոդների, միջոցների եղանակների ընտրությանը:

Գործնական համատեքստ

Հետազոտական աշխատանքի պլան

- I. Հետազոտվող խմբի ձևավորում(աղ.1)
- II. Համալիր վարժությունների ընտրություն
- III. Նորմատիվ պահանջների արդյունքների արձանագրում(աղ.2)
- IV. Հատուկ մշակված համալիրի, ընդհանուր և հատուկ վարժությունների միջոցով զարգացնել շարժողական ընդունակությունները:

Աղյուսակ.1 Հետազոտվող աշակերտների ցուցակ

N	Ազգանուն Անուն
1.	Աբրահամյան Լուսինե
2.	Առուստամյան Միշա
3.	Ասատրյան Ջայկազ
4.	Ավետիսյան Նազենի
5.	Ավետիսյան Սուրեն
6.	Ջակոբյան Էրիկ
7.	Ջայկազյան Ժամին
8.	Ջովհաննիսյան Արտյոմ
9.	Մկրտչյան Գառնիկ
10.	Մնացականյան Նարե
11.	Շահինյան Նելլի
12.	Պետրոսյան Գուրգեն
13.	Պողոսյան Լիլիթ
14.	Պողոսյան Սառա
15.	Սիմոնյան Ջասմիկ
16.	Քյարամյան Աննա

II. Հատուկ վարժությունների համալիր բասկետբոլի տարերով

1. Եզրային գծից վազելով մոտենալ կենտրոնական գծին, վերցնել գնդակը, վարելով մոտենալ օղակին գնդակը նետել զամբյուղը, տիրապետել գնդակին և վերադառնալ նույն ձև:

2. Կատարել 3 անգամ ձեռքերի ծալում և ուղղում հենում պառկած դրոթյունից, այնուհետև կատարել 3 տուգանային

3. Կատարել մաքրվազք, մոտե

նալ երեք
միավորանոց գծին
կատարել 3 նետում:

4. Գնդակ
ը վարելով ցատկ
տեղում դարձում 90° /
մեկ գնդակով,երկու
գնդակով/:



5. Արագա
ցումով գնդակը
վարել,հասնել
նշանակետին,
կատարել գլուխկոնծի
առաջ, շարունակել
վարումը մինչև
վերջնակետ:

6. Գնդակ
ի փոխանցում
զույգերով N 1 խաղոցողը
գնդակը փոխանցում է N 2
խաղացողին մեջքով առաջ



7.Վազք 3 թուփ
տևողությամբ գնդակը
վարելով:

8.Լցրած գնդակի (2 կգ) հրում ձեռքերով և
ոտքերով:

9.Լցրած գնդակի փոխանցումներ:

10.Կքանստած ուսույուններ մինչև 15 մետր:

Եզրակացություն

Չետագոտական աշխատանքի ուսումնասիրության և փորձարարական հետազատության արդյունքում հնարավոր եղավ կատարել հետևյալ եզրակացությունները՝

- Բասկետբոլ մարզաձի միջոցով բարելավվել է սովորողների ուսումնասիրած բոլոր շարժողական ընդունակությունները (ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը, ճկունությունը): Իհակե չեմ կարող չնշել, որ ցուցանիշների տատանումը կախված է սովորողների սեռային, տարիքային առանձնահատկությունների հետ:
- Ինձ համար պարզ դարձավ, որ շարժողական ընդունակությունները զարգացնելու համար շատ նպատային է բասկետբոլ մարզաձի ընտրությունը;
- Նվազել է սովորողների բացակայությունները, ինչը պայմանավորված է սուր շնչառական հիվանդությունների նվազման հետ;
- Տարբեր առարկաների ուսուցիչների կարծիքով բարելավվել է սովորողների բնութագրերը, դրսևորել են պատրաստակամություն, աշխատասիրություն, կամքի ուժ;
- Բասկետբոլը դաստիարակում է՝ ընկերասիրություն ,փոխօգնություն, թիմային արդյունքի և ոչ թե անհատականի գերադասում և այլն:
- Ամփոփելով՝ կարող եմ ասել, որ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի վարպետության մակարդակով, մասնագիտական և մեթոդական պատրաստվածությամբ է պայմանավորված սովորողների արդյունավետ ուսուցումը, ինչն էլ իր հերթին ապահովում է երկրի ապագա քաղաքացիների մտավոր և հոգևոր կարողությունների զարգացումը;

Առաջարկություն

Շուտով փոխվելու է ֆիզկուլտուրա առարկայի չափորոշիչը ,փոխվելու են գնահատման չափանիշները, փոխվելու են աշակերտներին ներկայացվող պահանջները և առարկային հատկացվող ժամաքանակը:Որպես առաջարկություն կցանկանայի,որ ավանդական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը փոխարինվեն սպորտայնացված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերով, և անցկացվեն արտադասարանական խմբակի ձևով,դասը նպատակային և արդյունավետ անցկանելու համար:

Եվ որպես վերջաբան «Նոր կյանք սկսեք ոչ թե երկուշաբթիից, այլ առավոտյան վարժություններից»:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Դ.Ս. Խիթարյան, 2004; Սպորտում հաջողության հասնելու արվեստը;
2. Ա.Պ. Մարտիրոսյան, 2006;
3. Ֆ.Գ. Ղազարյան, 2008; Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն;
4. Ե.Լ. Դավթյան 2009; Բասկետբոլ;
5. Յ.Ս.Մինասյան, Յ.Յ.Գաբրիելյան, 2012; Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում;
6. Վ.Յ.Առաքելյան, Ֆ.Գ.Ղազարյան, Յու.Գ.Գրիգորյան, Յ.Ս.Մինասյան, Ա.Ա.Յարությունյան « Ֆիզիկական կուլտուրա»;
7. <https://forum.armedu.am/forum>
8. Ա.Գ.Ստեփանյան, Յու.Գ.Գրիգորյան, Յ.Յ.Գաբրիելյան, Մ.Ս.Բարբարյան, Դ.Գ.Մուրադյան, Ե.Ն.Նահապետյան «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորում: