

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Հերթափոխային մեթոդի կիրառումը ֆիզկուլտուրա առարկայում

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐԸ՝ Վարդենիս

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Հասմիկ Բեյբուրյան

ՈւՍՈՒՑԻԶ՝ Արմեն Սիմոնյան

ԴՊՐՈՑ՝
Վարդենիսի թիվ 2 հիմնական դպրոց

Վերապատրաստող կազմակերպություն ՀՀ ԿԳՄՍՆ «Մարտունու Տ. Աբրահանյանի անվան ավագ դպրոց» ՊՈԱԿ

Վարդենիս -2023
Բովանդակություն

1.Ներածություն.....	3
2.Գրական ակնարկ.....	5
3.Փորձարարական հետազոտություն.....	7
3.1.Խնթի նկարագիրը.....	7
3.2.Փորձարարական դասեր.....	7
3.2.1.Փորձարարական դաս-1.....	7
3.3.2.Փորձարարական դաս-2.....	8
4.Վերլուծություն.....	9
5.Գրականության ցանկ.....	10
6.Հավելված.....	11
1.Դասապլան-1.....	11
2.Դասապլան-2.....	13

1.Ներածություն

Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է: Այն իրենից ներկայացնում է մշակույթի մի մաս:

Մշակույթի այս հյուղը գիտելիքի ու արժեքների ամբողջությունն է, որն ստեղծվում և օգտագործվում է հասարակության կողմից: Չարժե շփոթել երկու՝ սպորտ և ֆիզկուլտուրա, տարբեր հասկացությունները: Ֆիզկուլտուրան նպատակ ունի ամրապնդել մարդկանց առողջությունը, իսկ սպորտը՝ հասնել առավելագույն արդյունքների և սպորտային պարգևների:

Ֆիզիկական կուլտուրայի յուրաքանչյուր բաղադրիչ ունի զարգացման տարբեր մակարդակ.

Զանգվածային ֆիզիկական կուլտուրա. այս կուլտուրան ձևավորում են այն մարդիկ, ովքեր զբաղվում են ֆիզիկական կուլտուրայով իրենց ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման, առողջության, կեցվածքի բարելավման, ինչպես նաև ֆիզիկական հանգստի համար:

Բուժական ֆիզիկական կուլտուրա. ֆիզիկական կուլտուրայի ձև է, որի ընթացքում կատարվում են հատուկ վարժություններ, որոնք նաև հանդիսանում են սպորտային միջոցներ՝ օրգանիզմի ֆունկցիաների բուժման և վերականգնման համար, որոնք խախտվել են վնասվածքների, վթարների և այլնի պատճառով:

Սպորտ. այս բառն օգտագործվում է ոչ միայն նեղ, այլ նաև լայն իմաստով, այսինքն՝ ներառում է նաև օրինակ շախմատ, շաշկի, բիլիարդ, բրիջ և այլն:

Ֆիզիկական դաստիարակություն. Այս հասկացության տակ հասկացվում է ընդհանուր դաստիարակության հիմնական մասը՝ հանրակրթական, գիտական, կրթական դասընթացներ, որոնք ուղղված են մարդու կողմից իր ֆիզիկական արժեքների արժեռմանը: Այլ կերպ ասած ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակն անձի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումն է, այսինքն՝ մարդու ընդհանուր մշակույթի այն կողմը, որն օգնում է գործի դնել իր բիոլոգիական և հոգեբանական հնարավորությունները:

Մինչդպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը ամբողջ դաստիարակության համակարգում զբաղեցնում է յուրահատուկ տեղ: Այս տարիքի յուրահատկությունն այն է, որ մինչդպրոցականների մարմինն օժտված է շրջակա միջավայրի նկատմամբ ցածր դիմադրողականությամբ, բայց սրա հետ մեկտեղ արագ մեծացնում է իր ադապտացիոն և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Հենց մինչդպրոցական հասակում են ձևավորվում առողջությունը, ընդհանուր դիմադրողականությունը, աշխատունակությունը, բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացումը, օրգանիզմի ֆունկցիաների բարելավումը և ակտիվության մեծացումը: Զևավորվում են նյարդային համակարգը, մկանային համակարգը, շնչառական ապարատը: Ֆիզիկական դաստիարակության նպատակը համարվում է երեխաների մոտ կյանքի առողջ ապրելակերպի ձևավորումը:

2. Գրական ակնարկ

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ):

Ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք

իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, նկունություն, դիմացկունություն, հարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը: Եվ այս ամենը իրականացնելու համար մեզ օգնության են գալիս մեթոդների կիրառումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ավելի հաճախ կիրառվում են գործնական մեթոդները, որոնցից մեկը հերթափոխային մեթոդն է: Հերթափոխային մեթոդն այն է, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժություններ: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մազլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, արլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նոնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

3. Փորձարարական հետազոտություն

3.1. Խմբի նկարագիրը

Ես իմ հետազոտական աշխատանքը անցկացրել եմ Գեղարքունիքի մարզի Վարդենիսի հիմնական դպրոցի 7-րդ դասարանում: Այս դասարանում սովորում են 23 աշակերտ՝ 10 աղջիկ և 13 տղա: Ֆիզկուլտուրան անցնում են շաբաթական 3 ժամ և դասացուցակում այն տեղադրված է 4-րդ, 5-րդ կամ 6-րդ ժամերին: Այս դասարանում կօգտագործեն հերթափոխային մեթոդը որի ընթացքում սովորողն ուսումնական նյութը կյուրացնի ինչ-որ բան կատարելով և մասնակցելով որոշակի գործընթացի: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մազլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, արլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նոնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

3.2. Փորձարարական դաս-1

Այսօրվա դասը վերաբերում էր <<Բասկետբոլ. գնդակի նետում օղակին>>-ին (տե՛ս դասապլան-1 էջ՝ 11): Դասաժամն սկսվեց նախավարժանքով, որից հետո մի քանի րոպե տրամադրվեց ամփոփմանը՝ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային

տակտիկական գործողությունների մասին, հարցերի օգնությամբ անրապնդվեց բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:

Դասը ֆննարկելուց և ամփոփելուց հետո, անցա նոր դասի տեխնիկայի ուսուցմանը: Ծանոթացրի և ցուցադրեցի գնդակի օգտագործման ճիշտ տեխնիկան: Այնուհետև դասարանը բաժանեցի խմբերի և յուրաքանչյուր խմբին տվեցի բասկետբոլի գնդակ, նպատակն էր գնդակը նետել օղակի մեջ մեկ կամ երկու ձեռքով տեղից, տարբեր հեռավորությունից և շարժման ընթացքում: Յուրաքանչյուր խմբի մեկական անդամ գնդակը վարելով մոտենում է վահանակին և նետում օղակի մեջ, որից հետո գնդակը փոխանցում է իր խմբի հաջորդ անդամին և այդպես շարունակվում է մինչև վերջին երեխան: Այդպես, բոլոր երեխանները կարողացան ձևավորել գնդակը օղակի մեջ նետելու հմտությունները՝ օգտագործելով հերթափոխային մեթոդը ինչպես նաև ամբողջ դասարանը ներգրավվեց խաղին:

3.3. Փորձարարական դաս-2

Այսօրվա դասի թեման էր <<Հստաֆետային վազֆ>> (տե՛ս դասապլան-2 էջ՝ 13): Դասաժամն սկսվեց նախավարժանքով, որից հետո մի քանի րոպե տրամադրվեց արլեստիկական վազֆի, Հստաֆետային վազֆի տեխնիկայի հիմունքների և փուլերի ամփոփմանը:

Դասը հարցերի միջոցով ֆննարկելուց և ամփոփելուց հետո անցա նոր դասի տեխնիկայի ուսուցմանը: Թեմայի հիմնական խնդիրն էր ծանոթացնել ցածր մեկնարկից վազֆի կատարման տեխնիկային, ուսուցանել կարճ և միջին վազֆի, Հստաֆետային վազֆի տեխնիկան: Իսկ ապա նպատակը զարգացնել երեխայի արագաշարժությունը, նկունությունը և հարպկությունը:

Դասարանը բաժանեցի հավասար ֆանակության 3 խմբերի այնուհետև տալիս եմ մեկնարկ հրահանգը: Յուրաքանչյուր խմբի մեկական անդամ մոտենում է ներքնակին,

կատարում գլուխկոնձի առաջ, այնուհետև մարմնամարզական նստարանի վրայով անցնելով հասնում է վերջնագիծ և շրջանցելով կռնը ուղիղ վազժով հետ վերադառնում՝ էստաֆետը փոխանցելով հաջորդ մասնակցին: Հաղթում է այն խումբը որը ավելի արագ և նիւտ է կատարում վարժությունը:

Օգտագործելով հերթափոխային, խմբային մեթոդները՝ ես կարողացա բոլոր երեխաներին ներգրավել դասապրոցեսի մեջ և արդյունավետ անցկացնել դասը:

4. Վերլուծություն

Ֆիզիկուլտուրայի դասերը անցկացրի՝ կիրառելով գործնական մեթոդներից հերթափոխային և խմբային մեթոդները: Երկու տարբեր թեմաների համար ընտրված այս մեթոդների օգտագործումը արդյունավետ էր և նպաստեց երեխաների մասնակցությանը, ներգրավածությանը դասին, որոնք խթան հանդիսացան իրենց ֆիզդաստիքական զարգացմանը: Երեխաներին ցուցադրեցի անհատական մոտեցում, որոնք հերթականությամբ կատարում էին հանձնարարված վարժությունները: Ավելի ուշադրությամբ հետևեցի երեխաներին հանձնարարված առաջադրանքի նիւտ կատարմանը:

Վերլուծելով հետազոտական դասերի արդյունքները, եկա այն եզրակացության, որ այս մեթոդը օգտագործելը՝

- արդյունավետ է
- կիրառելի վերոհիշյալ վարժությունները կատարելու համար
- ապահովում է ամբողջ դասարանի ներգրավվածությունը

- նպաստում է դասապլանի նիւտ կատարմանը:

5.Գրականության ցանկ

1. Գաբրիելյան Հ. ,Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում’’, Երևան 2014, 200էջ
2. Գրիգորյան Յ., Մինասյան Հ. ,«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչներ’’, Երևան 2007, 139էջ
3. <https://hy.wikipedia.org/wiki>

6.Հավելված

Դասապլան-1

Ուսուցիչ՝ Արմեն Սիմոնյան

Առարկա՝	Ֆիզկուլտուրա	Ամսաթիվ	15.11.20 21	Կիսամյակ	I	Դասարան	VI I
---------	--------------	---------	------------------------	----------	----------	---------	-----------------

Թեմա՝	Բասկետբոլ. գնդակի նետում օղակին
Օգտագործվող նյութեր՝	Բասկետբոլի գնդակ, բասկետբոլի օղակ
Դասի նպատակը՝	Գնդակը նետել օղակի մեջ մեկ կամ երկու ձեռքով տեղից, տարբեր հեռավորությունից և շարժման ընթացքում Յուրացված շարժումների համակցում Տեխնիկայի նիւտ կիրառում
	Ուսուցանման արդյունքներ, որոնք կփաստեն, որ ուսուցումը տեղի ունեցավ
Վերջնարդյունքները	Աշակերտները կկարողանան. Ձևավորել գնդակը օղակի մեջ նետելու հմտություններ՝ օգտագործելով նիւտ տեխնիկա

Գործողություններ (Ժամ/տևողություն)	Ուսումնական գործունեություն Աշակերտներ	Ուսումնական գործունեություն Ուսուցիչ	Հարցադրումներ	Կիրառվող մեթոդ (ներ)
5րոպե - սկիզբ	Աշակերտները կատարում են նախալարժանք	Ողջունել դասարանին, ն/բ:		
7րոպե - ընթացք	Պատասխանել հարցերին Փոխադարձ հարցեր տալ	Տալ հարցադրումներ, աշակերտներին, Ներգրավել դասադրոցեսին Տալ ուղղորդող հարցադրումներ	1.Ի՞նչ կեցվածքով վարել գնդակը տեղաշարժերի ժամանակ: 2.Ինչպե՞ս վարել գնդակը բասկետբոլի	Հարցադրումների մեթոդ

<p>5րոպե</p>		<p>Նոր թեմայի հաղորդում, Ծանոթացում Ցուցադրում</p>	<p>սեխնիկան նիւտ կիրառելով: 3. Ինչպե՞ս ընդունել և փոխանցել բասկետբոլի գնդակը:</p>	<p>Կարն դասախոսություն՝</p>
<p>25րոպե</p>	<p>Յուրաքանչյուր խմբի մեկական անդամ գնդակը վարելով մոտենում է վահանակին և նետում օղակի մեջ, որից հետո գնդակը փոխանցում է իր խմբի հաջորդ անդամին</p> <p>Հնչեցնել անհասկանալի հարցեր</p>	<p>Դասարանը բաժանել խմբերի Հետևել աշակերտների օգտագործած սեխնիկային Կատարել ուղղումներ, նշումներ</p>		<p>Հերթափոխային մեթոդ</p>
<p>3րոպե - ավարտ</p>		<p>Փնտրել և տնային աշխատանքի հանձնարարում</p>		
<p>Տնային աշխատանք</p>	<p>Առավոտյան կատարել լիցքային վարժություններ</p>			

Դասապլան-2

Ուսուցիչ՝ Արմեն Սիմոնյան

Առարկա՝	Ֆիզիկուլտուրա	Ամսաթիվ	17.11.20 21	Կիսամյա կ	I	Դասա րան	V I I
Թեմա՝	Էստաֆետային վազ						
Օգտագործվող նյութեր՝	Ներքնակ, սուլիչ, մարզանստարան, կոն						
Դասի նպատակը՝	Ուսուցանել կարճ և միջին էստաֆետային վազի տեխնիկան Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն						
	Ուսուցանման արդյունքներ, որոնք կփաստեն, որ ուսուցումը տեղի ունեցավ						
Վերջնարդյունքները	Առաջնությունները կկարողանան. Տիրապետել ցածր մեկնարկից վազի կատարման տեխնիկային Դրսևորել հմտություն կարճ և միջին տարածության վազերի հաղթահարման ժամանակ Դրսևորել բարոյականային հատկանիշներ՝ նպատակասլացություն, համագործակցություն և աշխատասիրություն						
Գործողություններ (ժամ/ տևողություն)	Ուսումնական գործունեություն Առաջնություն	Ուսումնական գործունեություն	Հարցադրումներ	Կիրառվող մեթո դ (ներ)			

		Ուսուցիչ		
5րդ պե - սկիզբ	Աշակերտները կատարում են նախալարժանք	Ողջունել դասարանին, ն/բ:		
7րդ պե - ընթացք	Պատասխանել հարցերին Փոխադարձ հարցեր տալ	Տալ հարցադրումներ, աշակերտներին, Ներգրավել դասալրոցեսին Տալ ուղղորդող հարցադրումներ	1.Թվարկել արևտիկական վազֆի տեսակները: 2.Թվարկել էստաֆետային վազֆի տեսակները: 3.Ի՞նչ փուլեր ունի էստաֆետային վազֆը :	Հարցադրումներ ի մեթոդ
5րդ պե		Նոր թեմայի հաղորդում, Ծանոթացում Ցուցադրում		Կարն դասախոսություն'
25րդ պե	Լսելով մեկնարկ հրահանգը յուրաքանչյուր խմբի մեկական անդամ մոտենում է ներֆնակին, կատարում	Դասարանը բաժանել խմբերի Տալ մեկնարկ հրահանգը		Հերթափոխային մեթոդ

<p>3րոպե - ավարտ</p>	<p>գլուխկոնձի առաջ, այնուհետև մարմնամարզակա ն նստարանի վրայով անցնելով հասնում է վերջնագիծ և չբջանցելով կոնը ուղիղ վազժով հետ վերադառնում՝ էստաֆետը փոխանցելով հաջորդ մասնակցին:</p> <p>Հնչեցնել անհասկանալի հարցեր</p>	<p>Հետևել առակերտների օգտագործած տեխնիկային</p> <p>Կատարել ուղղումներ, հետումներ</p> <p>Գնահատում և սնային աշխատանքի հանձնարարում</p>		
<p>Տնային աշխատանք</p>	<p>Առավոտյան կատարել ֆիզուրության և լիցքային վարժություններ</p>			