

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԲԵՅԲՈՒԹՅԱՆ ՌՈԶԱ ԱՂԱԲԵԿԻ

Ք. Երևան, հ. 50 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
վերապատրաստող - մենթոր, ֆիզկուլտուրա
առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն	3
2. Ուսուցման գործնական մեթոդների կիրառումը ֆիզկուլտուրայի դասերին.....	4
3. Մեթոդների նկարագրությունը.....	5
4. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին գործնական մեթոդների կիրառվումը....	10
5. Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտի տեսություն.....	12
6. Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը: Ուղիղ հարձակողական հարված.....	15
7. Եզրակացություն.....	18
8. Օգտագործված գրականություն	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Կրթական բարեփոխումների առանցքում կրթության առաջնային խնդիր է հանդիսանում վերարժևորել սովորողների գործառույթներն ու պարտականությունները՝ հաշվի առնելով ժամանակի մարտահրավերները: Եթե խորհրդային դպրոցում սովորողն իր ցանկությունների ու ձգտումների մեջ առավել քան կադապարված էր՝ հաշվի առնելով տվյալ կրթական համակարգին բնորոշ առանձնահատկությունները, ապա այսօրվա սովորողն այդ տեսանկյունից առավել ազատ է:

- ✓ **ի՞նչ եմ սովորեցնելու,**
- ✓ **ինչի՞ համար եմ սովորեցնելու,**
- ✓ **ինչպե՞ս եմ սովորեցնելու:**

Այսօր սովորողներին ընձեռված է նորարական ծրագրերով և տեխնոլոգիաներով կրթվելու հասանելիությունը և հնարավորությունը: Նոր ինտերակտիվ մեթոդների ներդրումը հնարավորություն կտա սովորողին դառնալ դասի ընթացքի անմիջական մասնակիցն ու նախաձեռնողը, և արդյունքում դասապրոցեսը կդադարի սովորողի համար լինել ձանձրալի, ավելին՝ սովորողը կլինի ակտիվ, ստեղծագործող և նախագծեր իրականացնող:

Այստեղ կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդի ընտրությունը 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 սատանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Հետազոտության նպատակը՝ ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անցկացման ընթացքում կիրառվող աշակերտների գործունեության կազմակերպման ժամանակակից մեթոդները և արդյունավետությունը:

Աշխատանքի առջև դրված նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է լուծել հետևյալ խնդիրները՝

1. Բնութագրել աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի դասավանդման գործընթացում:
2. Պարզել աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդների կիրառման առանձնահատկությունները դասի տարբեր մասերում:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

«Ուսուցման մեթոդը» բարդ և բազմակողմանի հասկացություն է: Առաջին հերթին դա պայմանավորված է հենց ուսուցման գործընթացի բարդությամբ: Վերջինիս իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր՝

- **Ի՞նչ սովորեցնել** (կրթության բովանդակություն),
- **Ինչի՞ համար սովորեցնել** (կրթության նպատակներ),
- **Ինչպե՞ս սովորեցնել** (ուսուցման մեթոդներ):

Կրթության բովանդակությունը մատուցելու և կրթության նպատակներ իրականացնելու համար անհրաժեշտ են որոշակի մեթոդներ, հնարներ, ձևեր: Հանդիսանալով ուսուցման գործընթացի միջուկը՝ մեթոդը իրար է կապում ուսուցման՝ նախապես պլանավորած նպատակը և վերջնարդյունքը: Այսպիսով, ուսուցման գործընթացում մեթոդը ունի կապող օղակի բարդ առանձնահատուկ դեր:

Յուրաքանչյուր ուսուցիչ ամեն մի դասից առաջ կանգնում է մի քանի կարևոր խնդիրների առջև.

- Ինչպե՞ս հաջող պլանավորել դասը
- Ինչպե՞ս հաջող իրականացնել դասը
- Ինչպե՞ս կանխատեսել արդյունքները
- Ինչպե՞ս հասնել նպատակներին
- Ինչպե՞ս վերլուծել հաջողություններն ու բացթողումները

Այս խնդիրների իրականացման համար ուսուցչին անհրաժեշտ է ուսուցման բազմազան մեթոդների լավ իմացություն:

ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ի՞նչ է մեթոդը: Հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է՝ ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ:

Գիտական գրականության մեջ մեթոդն ունի բազմաթիվ սահմանումներ: Ներկայացնենք դրանցից մի քանիսը՝

«Ուսուցման մեթոդը ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա»:

«Ուսուցման մեթոդը ուսուցչի և աշակերտների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը»:

Սահմանումների բազմազանության և առատության մեջ այնուամենայնիվ նկատելի են որոշակի ընդհանրություններ: Այսպես օրինակ, համարյա բոլոր

սահմաններում մեթոդը բնութագրվում է որպես նպատակին հասնելու միջոց, գործիք կամ ուսուցչի և աշակերտի համատեղ գործունեություն և այլն:

Եթե փորձենք ընդհանրացնել մեթոդը, ապա կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը՝ ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը:

Այսպիսով, ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար ուսուցչին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Սակայն, բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հետքին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ի՞նչ է անում և ինչու՛,
- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,
- սովորողը պետք է վստահ լինի, որ ուսուցիչն աջակցելու և օգնելու է,
- ուսուցիչը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդներ նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Հետևաբար, ուսուցչի մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը: Ուսուցչի մեթոդական ձեռնհասությունը (կոմպետենցիա) ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունն ապահովող կարևոր ուղիներից մեկն է:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ չէ, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Պայմանականորեն՝ ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում.

1. ավանդական մեթոդներ
2. ժամանակակից մեթոդներ (ինտերակտիվ, փոխներգործում):

Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը:

Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գոծունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն կամ ինտերակտիվ մեթոդներ:

Դրանց առանձնահատկություններն են .

- աշակերտը ուսումնական նյութը սովորում է՝ ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,
- աշակերտն ապավինում է ոչ այնքան իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,
- աշակերտի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական այնպես էլ խմբային աշխատանքների համար,
- աշակերտը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ սոցիալական փոխազդեցության հաղորդակցական կարողություններ,
- աշակերտը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում իմի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,
- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

Միջին դասարաններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

Ուսուցման մեթոդներն են՝

- խոսքային մեթոդ՝ բացատրում, զրույց, պատմում, հրահանգ, ցուցում,
- զննական մեթոդ՝ վարժությունների ցուցադրում, դիտողական պարագաների, դիաֆիլմերի, պաստառների օգտագործում,
- գործնական մեթոդ՝ վարժությունների կատարում, մրցում:

Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտաձող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն:

Ուսուցչի բացատրումը՝ ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ:

Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

Զրույցը կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով:

Ուսուցչին օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը:

Պատմումը կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև՝ տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Ուսուցչի կողմից պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

Հրահանգներն ու հրամաններն օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Ուսուցչի կողմից տրվող բոլոր հրահանգները կապված են

սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետև և պետք է լինեն պարզ, հստակ ու հանգիստ:

Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս ուսուցչի դասի ընթացքում ղեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է:

Այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը: Այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

Ցուցումներն օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում՝ դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և՛ ամբողջ խմբին, և՛ առանձին սովորողի:

Օրինակ՝ «Ծնկները չծալել», «Բարձրանալ ոտնաթաթերին», «Քայլի՛ր գլուխը բարձր», «Գնդակը վարի՛ր մեկ ձեռքով» և այլն: Ուսուցչի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

Խոսքային մեթոդների մեջ են մտնում դասի վերլուծությունները, ամփոփումը, հանձնարարությունները:

Զննական մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՀՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը:

Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները՝ շարժողական գործողություններ կատարելիս:

Զննական մեթոդն ունի երկու տարբերակ.

1. Անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն,
2. Միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՀՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով:

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԵՐԻՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ
ԿԻՐԱՌՎՈՒՄԸ**

Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ. Էությունն այն է, որ ամբողջ դասարանին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ դասարանը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկամարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև աթլետիկ վարժություններից հատկապես՝ քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև՝ դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:

Հոսքային կամ հարահոս մեթոդի էությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի աշակերտ սկսում է վարժությունը, մյուսը՝ պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը:

Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մագլցումների, պտտաձողի կամ զուգափայտի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Խմբային մեթոդն այն է, երբ դասարանը բաժանվում է մի քանի խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, ուսուցչի հրահանգով փոխում են տեղերը:

Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Հերթափոխային մեթոդն այն է, երբ դասարանի աշակերտները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժություններ:

Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մազլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նոնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ: Ուսուցման այս մեթոդը կարելի է կիրառել միայն այն դեպքում, երբ աշակերտները հաստատուն յուրացրել են վարժությունը և հուսալի է նրանց ապահովումը:

Անհատական մեթոդն այն է, երբ աշակերտին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու:

Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է դասարանի բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված աշակերտներին՝ առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև՝ գնահատման նպատակով:

Շրջանաձև մեթոդ. Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները:

Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր (5-6) և դասարանի աշակերտներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում, և ուսուցչի հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը:

Այնուհետև՝ ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում:

Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտի տեսություն» բաժնի ուսուցման գործընթացում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել ուսուցման ժամանակակից համագործակցային և ինտերակտիվ մեթոդները:

Համագործակցային մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը:

Համագործակցային մեթոդներով ուսումնական գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ փուլերի՝ խթանման, իմաստի ընկալման, կշռադատման /ԽԻԿ/:

Խթանման փուլի նպատակներն են բացահայտել նոր նյութի վերաբերյալ սովորողի գիտելիքները, ակտիվացնել աշակերտներին՝ ներգրավելով նրանց քննարկվելիք նյութի մեջ, ձևավորել նոր գիտելիքներ և հմտություններ ձեռք բերելու ձգտում:

Իմաստի ընկալման փուլի հիմնական նպատակներն են՝ սովորողների մեջ հետաքրքրության աճի պահպանում, տեղեկատվության ընկալման ինքնավերահսկման ապահովում, հին և նոր տեղեկատվության շաղկապում և իմացության նոր կառույցի ստեղծում:

Կշռադատման փուլի նպատակներն են՝ սովորողը նոր ստացած տեղեկատվությունը կարողանա արտահայտել իր բառերով և ձևակերպումներով, նոր գիտելիքների միաձուլում իր ունեցած պաշարին և դրանց աստիճանաբար ինտեգրում:

Ներկայացնում ենք դասավանդման մի քանի համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ:

Խճանկար մեթոդը համագործակցային մեթոդ է, որի կիրառության ժամանակ աշակերտները խորամուխ են լինում ուսումնական նյութի որոշակի հատվածի, որոշակի տեսանկյունի ու հիմնախնդիրների մեջ և դրանք ուսուցանում իրենց դասընկերներին:

Այս մեթոդը բաժանվում է հետևյալ փուլերի.

- ❖ Նյութի ուսումնասիրություն և տեղեկատվության հավաքում:
Աշակերտները բաժանվում են հենակետային խմբերի: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ դառնում է որևէ ենթաթեմայի փորձագետ: Փորձագետները ուսումնասիրում են իրենց ենթաթեման, հավաքում տեղեկատվություն:
- ❖ Աշխատանք փորձադիտական խմբում: Փորձագիտական խմբերի աշակերտները համեմատում են, հարստացնում իրենց նյութերը:
- ❖ Աշխատանք հենակետային խմբում: Յուրաքանչյուր փորձագետ հենակետային խմբի մյուս անդամներին սովորեցնում է իր ենթաթեման:
- ❖ Ավարտական աշխատանք: Աշակերտներից յուրաքանչյուրը ներկայացնում է ամբողջ թեման:
- ❖ Ամփոփում: Արդյունքներն ամփոփվում են ըստ անհատական և խմբային ցուցանիշների:

Շրջագայություն պատկերասրահում: Այս մեթոդը «Խճանկար» մեթոդի տարատեսակ է, որի նպատակն է՝ փոխանակել տեղեկություններ, մշակել գաղափարներ և կատարել անդրադարձ, ինչպես նաև զարգացնել լսելու, ինքնուրույն

աշխատելու, ստեղծագործաբար մտածելու, ցածրաձայն խոսելու, աշխատանքի արդյունքը ներկայացնելու հմտություններ:

Ուսուցիչն ուսումնական նյութը կամ առաջադրանքը բաժանում է 4-6 մասի և յուրաքանչյուր խմբին տալիս մեկ առաջադրանք ուսումնասիրելու: Խմբերի թիվը պետք է լինի առաջադրանքների քանակով: Չորս հոգուց բաղկացած խմբերն աշխատում են տրված առաջադրանքի վրա: Ցանկալի է, որ առաջադրանքի կատարման տարբեր մոտեցումներ առաջարկվեն (նկար, գծապատկեր, աղյուսակ, կոլաժ և այլն): Պատրաստի աշխատանքները փակցվում են պատերին՝ ստեղծելով պատկերասրահ: Խմբերի ներսում աշակերտները հաշվում են 1-ից մինչև 4-ը, կազմում 4 նոր խումբ՝ ըստ իրենց համարների:

Այս նոր խմբերը շրջում են պատկերասրահում՝ կանգ առնելով յուրաքանչյուր ցուցանմուշի մոտ: Տվյալ խմբի այն անդամը, ով մասնակցել է այդ ցուցանմուշի պատրաստմանը, մասնակիցների առաջարկությունների համաձայն, կատարում է լրացումներ կամ ուղղումներ:

«Շրջագայությունն» ավարտվում է, երբ խմբերը ծանոթանում են բոլոր աշխատանքներին:

Պատկերասրահում շրջագայելուց հետո հիմնական խմբերն իրենց աշխատանքները նորից քննության են ենթարկում՝ այս անգամ արդեն համեմատելով մյուս աշխատանքների հետ և վերլուծելով առաջացած հարցերը:

Այնուհետև՝ կատարվում են մեկնաբանություններ: Աշխատանքը վերջացնելուց հետո, համեմատելով մյուս խմբերի աշխատանքների հետ՝ աշակերտները հետադարձ կապ են ապահովում:

Մտագրոհի կամ մտքերի տարափը - Մտագրոհի խմբի անդամների միջև աշխատանքի ընթացքում գաղափարների ստեղծման և հարստացման եղանակներից մեկն է:

Մինչ դասանյութին անցնելը՝ ուսուցիչը որոշակի ժամանակում, հարցերի միջոցով, անհատական կամ զույգերով կազմել է տալիս նոր հաղորդվելիք թեմայի վերաբերյալ իրենց տեղեկատվությունը: Այնուհետև բոլոր մտքերը, գաղափարները գրի են առնվում գրատախտակին: Յուրաքանչյուր միտք (թեկուզ՝ անվստահ, արտահայտված) խրախուսվում է:

Այդ պայմաններում մասնակիցները ազատ և անկաշկանդ արտահայտում են իրենց կարծիքները և չեն անհանգստանում սխալվելուց: Այսպիսի անկաշկանդ մթնոլորտի ստեղծումը նպաստում է ստեղծագործական մտածողության զարգացմանը:

Մտքերը, գաղափարները գրատախտակին գրի առնելուց հետո ընթերցվում է նոր նյութը, ապա ամբողջ խմբով քննարկում են առաջադրված գաղափարները, անհրաժեշտության դեպքում լրացնում, անհամաձայնությունները քննարկում, շտկում: Այս մեթոդի հիմնական նպատակը աշակերտների ուշադրությունը տվյալ նյութի վրա կենտրոնացնելն է և նոր գաղափարներ «հայտնաբերելն է»:

Մտագրոհ մեթոդը հիմնականում կիրառվում է դասի խթանման փուլում: Ուսումնական գործընթացում նպատակահարմար է նաև ուսումնական ֆիլմերի, պաստառների և նոր տեխնոլոգիաների օգտագործումը:

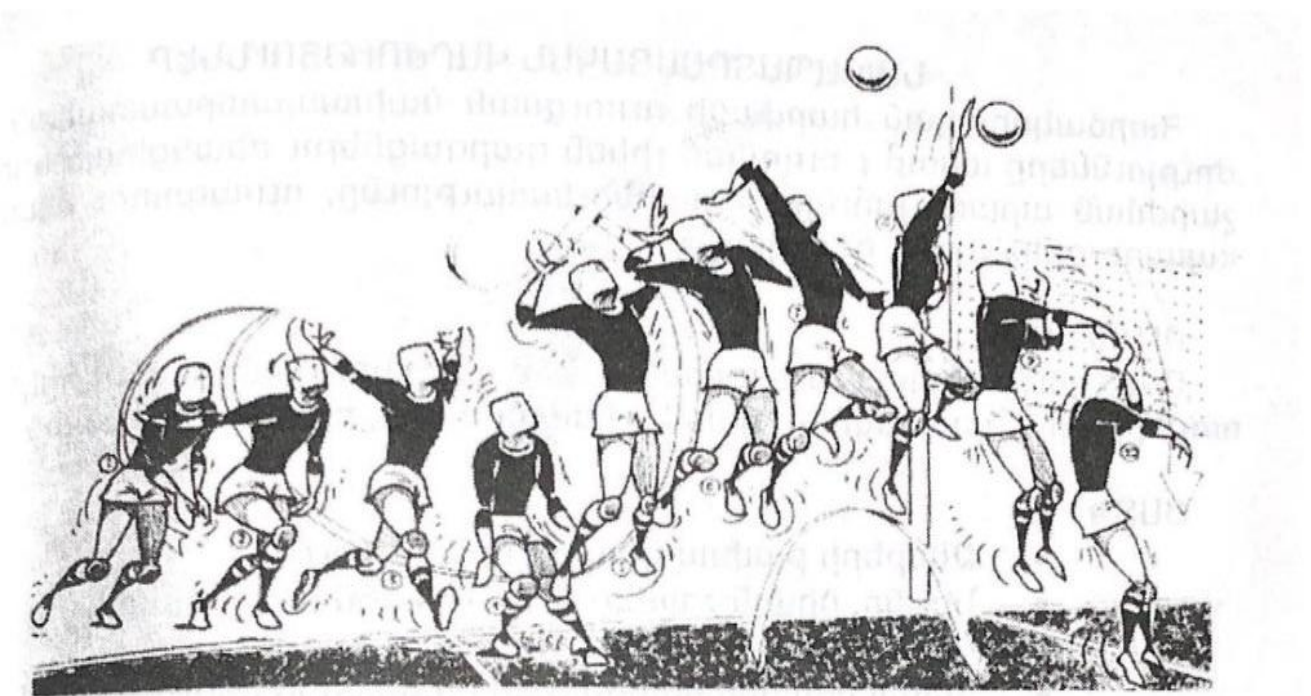
ՎՈՒԵՅԲՈՒԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈւՍՈՒՑՈՒՄԸ

ՈՒՂԻՂ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ

Վոլեյբոլում ամենից դժվար կատարվող տեխնիկական հնարքը հարձակողական հարվածն է: Նրա կատարման համար անհրաժեշտ է ունենալ լավ ֆիզիկական տվյալներ, ինչպես նաև միակցել մի շարք շարժական գործողություններ, ինչպիսին են թափավազքը, հրման համար տեղի ընտրումը, գնդակին հարվածելու համար թափավազքից ցատկը:

Այդ պատճառով այս տեխնիկական հնարքին տիրապետելու համար անհրաժեշտ է ավելի երկար ժամանակ, քան այլ հնարքների համար: Հարձակողական հարվածի ուսուցումից առաջ անհրաժեշտ է տիրապետել ցատկերին և վերևից ուղիղ սկզբնահարվածին:

Ուսուցումը պետք է անցկացնել այսպիսի հերթականությամբ՝ ցատկ վերև երկու ոտքի հրումով, թափավազք դեպի ցատկի տեղը, հարվածային շարժում: Ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան բերված է գծագրում:



գծագիր, դրություններ 1,2

Վոլեյբոլիստը բարձր կեցվածքից որոշելով գնդակի թռիչքի հետագիծը, ճշտում է թռիչքի արագությունը ձգտում է հասնել հրման վայրը (գծագիր, դրություններ՝ 1,2):

- Թափավազքի վերջին քայլը կասեցնող կամ արգելակող քայլ՝ կրունկի վրա, առջևի ոտքի վրա (դրություն՝ 3), ձեռքերը ցած-ետ:
- Վայրէջք ուղղահայաց դրված ոտքերով, ծալված ձկներում (դրություն՝ 4), թափավազք, շարժում ձեռքերով առաջ-վերև: Չհարվածող ձեռքը պահվում է ուսերի հավասարությամբ:

- Չհարվածող ձեռքը թափավազքում ծավլում է դաստակային հողում, ուսերը տարվում է ետ (դրություն՝ 5,6):
- Հարվածը գնդակային կատարվում է ի հաշիվ մարմնի արտակորման և հարվածող ձեռքի ուղղման շնորհիվ, դաստակի հարվածի ակտիվ աշխատանքով (դասավորություն՝ 7-9):
- Վայրէջք կիսաձավված ոտքերով (դրություն՝ 10):
- Այսպիսով, հարձակողական հարվածում ընդգրկված է թափավազք (կասեցնող քայլք), ցատկ(հարվածի համար թափ), հարված գնդակին և վայրէջք:

Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցման գործում մեծ դեր և նշանակություն ունեն ֆիզկուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում կիրառվող մեթոդները՝ ֆրոնտալ կամ ճակատային, հոսքային կամ հարահոս, խմբային, հերթափոխային, անհատական, շրջանաձև:

Այս մեթոդները օգնում են ուսուցման գործընթացին այն դարձնելով ավելի նորարական:

ԵԶԿԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը հնարավորություն տվեց պատկերացում կազմել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերի դասավանդման գործընթացում աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդների մասին:
2. Անհրաժեշտ է աշակերտների գործունեության կազմակերպման մեթոդները համապատասխանեցնել անցկացվող դասի առանձնահատկություններին:
3. Շրջանաձև մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները:
4. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասերը բազմազանեցնելու և դասերի արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով անհրաժեշտ է հաճախակի փոփոխել կիրառվող մեթոդները համապատասխան դասի խնդիրների:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գաբրիելյան Հ. , Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում:
Մեթոդական ձեռնարկ /Հ. Գաբրիելյան.-Եր./: Կրթության ազգային ինստիտուտ,
2014.- 200 էջ
2. Կարեն Ասմարյան, Վոլեյբոլ 2007- 74-75 էջ