

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՔՐԻՍՏԻՆԵ ԱՂԱԳՈՒԼՅԱՆ ԽԱՉԱՏՈՒՐԻ

Արարատի մարզ, Արարատ քաղաքի N 3 հիմնական դպրոց

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

Հետազոտական աշխատանք

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

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն-----	3
Ուսուցման գործնական մեթոդների կիրառումը ֆիզկուլտուրայի դասերին -----	7
Առանձնահատկություններ-----	9
Եզրակացություն -----	17
Օգտագործված գրականության ցանկ -----	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Նոր չափորոշիչի և ծրագրի պահանջները հիմնված են ովորողների համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովում և կիրառում: Այստեղ շատ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ուսումնական նյութերի ուսուցումը նպատակ ունի նպաստելու սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, բարոյականային որակների դաստիարակմանը, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի, շարժողական ռեժիմի, օլիմպիական խաղերի, առանձին մարզաձևերի, ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերումը:

Հետազոտության նպատակն է.

- ✓ Ուսումնասիրել ուսուցման գործնական մեթոդների կիրառումը ֆիզկուլտուրայի դասերին:
- ✓ Ձևավորել ֆիզիկապես առողջ, համակոմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի:

Հանրակրթական դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների

առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանն ու առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

Հաշվի առնելով տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում դպրոցահասակ երեխաների սակավաշարժությունը, բակային խաղերում նրանց ներգրավվածության ցածր աստիճանը, ինչպես նաև այդ տարիքի երեխաների սպորտով զբաղվելու հանդեպ հետաքրքրվածության ցածր մակարդակը՝ ենթադրվում է, որ հատկապես միջին և ավագ դպրոցականների շարժողական ակտիվության պակասի լրացման անհրաժեշտություն կա: Իսկ այդ բացը պետք է լրացվի առավելապես դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի միջոցով:

Ֆիզիկուլտուրա առարկայի ծրագրային այդ հիմնական նպատակն իրականացվում է հետևյալ խնդիրների առաջնային լուծմամբ, դրանք են.

- ✓ սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում,
- ✓ շարժողական ընդունակությունների՝ արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ուժի, ճարպկության, շարժումների ճշգրտության մշակում.
- ✓ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման, ինքնավերահսկության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերում,
- ✓ ֆիզիկական կուլտուրայից ստացած գիտելիքները և շարժողական փորձը տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտություն,
- ✓ դպրոցականների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ պատասխանատվության, հաստատականության ընկերասիրության,

փոխօգնուելյան, հանդուրժողականության և այլ հատկանիշների դաստիարակում,

- ✓ առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը,
- ✓ ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում,
- ✓ սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու, ինքնավստահության, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողությաններ և հմտություններ,
- ✓ նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով. ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութը պետք է համապատասխանի սովորողների անհատական առանձնահատկություններին, լինի հետաքրքիր ու իրատեսական:

Ընդանուր առմամբ պետք է առաջնորդվել մանկավարժության՝ ուսուցման և դաստիարակության սկզբունքներով: Ցանկալի է, որպեսզի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները, չսահմանափակվելով սույն ծրագրում նշված մարզաձևերով: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաբաշխումն իրականացնել ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովելով վերջնարդյունքները:

Անվտանգային խնդիրներ.

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա առարկան իր բովանդակությամբ, կազմակերպչական, մեթոդական և սանիտարահիգիենիկ պահանջների կատարմամբ, հանդիսանում է ամենաբարդ առարկաներից մեկը: Քանի

որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, կտրտված տեղանք, 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:

Ֆիզկուլտուրայի դասերին վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա,
- կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,
- ճիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը,
- դասերն անցկացնել ճիշտ մեթոդներով,
- աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:

Առողջարարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրումը ու չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել աշակերտների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների կատարումը:

Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունն այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելացնել նրանց ուժերի չափով, որից հետո այն բերել համեմատաբար հանգսիտ վիճակի:

Կրթական խնդիրները իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման հիման վրա:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մոտ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, ուժը,

դիմացկունությունը 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:

Դաստիարակության խնդիրներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև դպրոցականների կամային և բարոյական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ կատարելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ստեղծում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

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

Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ:

Ուսուցման մեթոդը ուսուցման այնպիսի ձևն է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և ազդեցություն է թողնում մանկավարժական

աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միննույն ժամանակ, ուսուցման մեթոդը ուսուցչի և աշակերտների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը:

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

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 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 ուսուցիչն աջակցելու և օգնելու է
- ✓ Ուսուցիչը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Հետևաբար, ուսուցչի մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

Ուսուցչի մեթոդական ձեռնհասությունը ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունն ապահովող կարևոր ուղիներից մեկն է:

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:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում.

- 1 ավանդական մեթոդներ,
- 2 ժամանակակից մեթոդներ՝ ինտերակտիվ:

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

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

ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- ✓ Աշակերտը ուսումնական նյութը սովորում է՝ ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի:
- ✓ Աշակերտը ապավինում է ոչ այնքան իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը:
- ✓ Աշակերտի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար:
- ✓ Աշակերտը ձեռք է բերում համագործակցային կարողությաններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ:
- ✓ Աշակերտը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում իմի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը:
- ✓ Ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:
- ✓ Տիզիկական կուլտուրա առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

Տիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդներն են՝ բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը:

Բացատրման միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախերև 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 հրամառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա ահրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

Զրույցը կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում, տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրապնդում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև՝ հարց ու պատասխանի ձևով: Ուսուցիչը օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների յուրացման աստիճանը:

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

Հրահանգներն ու հրամանները օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Ուսուցչի կողմից տրվող բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ և հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որը հնարավորություն է տալիս ուսուցչի դասի ընթացքում ղեկավարել աշակերտների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրամանի շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշանն է, այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը, այսպես՝ կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ

կատարում, իսկ երկարաձգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

Ցուցումները. օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում՝ դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և՛ ամբողջ դասարանին, և՛ առանձին աշակերտի: Օրինակ՝ ծնկները չծալել, բարձրանալ ոտնաթաթերին, քայլիբ գլուխդ բարձր, գնդակը վարիք մեկ ձեռքով և այլն: Ուսուցչի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

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

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

Գործնական մեթոդները, որոնք կիրառվում են ֆիզիկական կուլկտուրայի դասերին, հետևյալներն են.

Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդը, որի էությունը այն է, որ ամբողջ դասարանին տրվում է մեկ առաջադրանք՝ միաժամանակ կիստարելու համար: Ամբողջ դասարանը ներգրավում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, ինչի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիտմիկ մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդն օգտագործվում է նաև

աթլետիկական վարժություններից հատկապես՝ քայլք, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դեահոկային շարժումների 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 մարմնամարզությունից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մազլցումների, պտտաձողի կամ գուգափայտի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական հավաարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի ուսուցման ժամանակ, ինչպես նաև՝ դահուկավազքերի ժամանակ:

Խմբային մեթոդը այն է, երբ դասարանը բաժանվում է խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, ուսուցչի հրահանգից հետո փոխում են տեղերը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Հերթափոխային մեթոդը այն է, երբ դասարանի աշակերտները բաժանվում են խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժությունները: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մազլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի, նոնակի նետումների, ինչպես նաև՝ տարբեր մարզախաղերի ժամանակ:

Անհատական մեթոդն այն է, երբ աշակերտին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված աշակերտներին՝ առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև՝ աշակերտի գնահատման նպատակով:

Շրջանաձև մեթոդ. Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ աշակերտները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր և դասարանի աշակերտներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում և ուսուցչի հրահանգով հերթով կատարում են սովորյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին գիտելիքների հիմունքներ բաժնի ուսուցման գործընթացում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել ուսուցման ժամանակակից՝ **համագործակցային կամ ինտերակտիվ մեթոդները:**

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

Համագործակցային մեթոդներով ուսումնական գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ խմբերի՝ 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 մոտ հետաքրքրության աճի պահպանում, տեղեկատվության ընկալման ինքնավերահսկման ապահովում, հին և նոր տեղեկատվության շաղկապում և լմացությաննոր կառույցի ստեղծում:

Կշռադատման փուլի նպատակներն են՝ սովորողը նոր ստացած տեղեկատվությունը կարողանա արտահայտել իր բառերով և ձևակերպումներով, նոր գիտելիքների միաձուլում ունեցածին և դրանց աստիճանաբար ինտեգրում: Ներկայացնում ենք դասավանդման մի քանի համագործաբացային, ինտերակտիվ մեթոդներ.

Խճանկար մեթոդը - Համագործակցային մեթոդ է, որի կիրառության ժամանակ աշակերտները խորամուխ են լինում ուսումնական նյութի որոշակի հատվածի, որոշակի տեսանկյունի, որոշակի հիմնախնդիրների մեջ և դրանք ուսուցանում են իրենց դասընկերներին: Այս մեթոդը բաժանվում է հետևյալ փուլերի.

✓ Նյութի ուսումնասիրություն և տեղեկատվության հավաքում: Աշակերտները բաժանվում են հենակետային խմբերի: Խմբերի յուրաքանչյուր անդամ դառնում է որևէ ենթաթեմայի փորձագետ: Փորձագետներն ուսումնասիրում են իրենց ենթաթեման, հավաքում են տեղեկատվություն:

✓ Աշխատանք փորձագիտական խմբում: Փորձագիտական խմբերի աշակերտները համեմատում է, հարստացնում են 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 ամփոփում են ըստ անհատական և խմբային ցուցանիշների:

Շրջագայություն պատկերասրահում: Այս մեթոդը «Խճանկար» մեթոդի տարարեսակ 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 են մեկ առաջադրանք՝ ուսումնասիրելու: Խմբերի թիվը

պետք է լինի առաջադրանքների քանակով: Չորս հոգուց բաղկացած խմբերը աշխատում են տրված առաջադրանքի վրա: Ցանկալի է, որ առաջադրանքի կատարման տարբեր մոտեցումներ առաջարկվեն: Պատրաստի աշխատանքները փակցվում են պատերին ստեղծելով պատկերասրահ: Խմբերի ներսում աշակերտները հաշվում են մեկից մինչև չորսը, կազմում նոր չորս խումբ՝ ըստ իրենց համարների:

Այս նոր խմբերը շրջում են պատկերասրահում՝ կանգառնելով յուրաքանչյուր ցուցանմուշի մոտ, և տվյալ խմբի այն անդամը, ով մասնակցել է այդ ցուցանմուշի պատրաստմանը և մասնակիցների առաջարկությունների համաձայն՝ կատարվում են լրացումներ և ուղղումներ: «Շրջագայությունն» ավարտվում է, երբ բոլոր խմբերը ծանոթանում են բոլոր աշխատանքներին: Պատկերասրահում շրջագայելուց հետո հիմնական խմբերը իրենց աշխատանքները նորից քննության են ենթարկում, այս անգամ արդեն համեմատելով մյուս աշխատանքների հետ և վերլուծելով առաջացած հարցերը:

Մտազրոհ կամ մտքերի տարափ: Մտազրոհը խմբի անդամների միջև աշխատանքի ընթացքում գաղափարների ստեղծման և հարստացման եղանակներից մեկն է:

Մինչ դասընթացին անցնելը՝ ուսուցիչը որոշակի ժամանակում հարցերի միջոցով, անհատական կամ զույգերով կազմել է տալիս իրենց իմացած տեղեկատվությունը նոր հաղորդվելիք թեմայի վերաբերյալ:

Այնուհետև բոլոր մտքերը, գաղափարները գրի են առնվում գրատախտակին: Յուրաքանչյուր միտք, թկուզ՝ անվստահ, խրախուսվում է: Յուրաքանչյուր մասնակից ազատ և անկաշկանդ արտահայտում է իր իմացածը, չի անհանազստանում սխալվելուց:

Այսպիսի անկաշկանդ մթնոլորտի ստեղծումը նպաստում է ստեղծագործական մտածողության զարգացմանը:

Մտքերը, գաղափարները գրատախտակին գրի առնելուց հետո ընթերցում են նյութը, ապա ամբողջ խմբով քննարկում են առաջադրված գաղափարները, անհրաժեշտության դեպքում լրացնում, եղած անհամաձայնություններն՝ քննարկում, շտկում:

Այս մեթոդի հիմնական նպատակը աշակերտների ուշադրությունը տվյալ նյութի վրա կենտրոնացնելն է, նոր գաղափարներ հայտնաբերելն է:

Մտագրոհ մեթոդը հիմնականում կիրառվում է դասի խթանման փուլում:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով՝ վերջին տարիներին հաճախ են հակադրվում ուսուցման ավանդական և ինտերակտիվ մեթոդները, ուսուցչակենտրոն և աշակերտակենտրոն մոտեցումները: Ընդ որում՝ այդ հակադրումը կատարվում է այն համատեքստում, որ ինտերակտիվ և աշակերտակենտրոն մոտեցումները բացարձակապես արդյունավետ են, իսկ ավանդական և ուսուցչակենտրոն մոտեցումները՝ անարդյունավետ:

Այս մոտեցումը գիտականորեն հիմնավորված չեն: Ինտերակտիվ մոտեցումներն անհրաժեշտ են աշակերտներին մոտիվացնելու, ուսուցումը հետաքրքիր ու մասնակցային դարձնելու համար: Բայց այդ ամենը չեն բացառում նաև ավանդական մոտեցումների օգտագործումը: Հարց ու պատասխանը, նյութը վերհիշելը, վարժանքները, ուսուցչի բացատրական խոսքը այսօր էլ կարևոր են ու անհրաժեշտ ուսուցման համար: Բացի այդ՝ ինտերակտիվ ուսուցումն ունի որոշակի ռիսկեր, որոնք անտեսել չի կարելի:

Հետևաբար՝ նոր մանկավարժության մեջ չպետք է լինեն մեթոդների և հնարների հակադրում: Բոլոր մեթոդներն ու հնարները ինչ-որ իրավիճակում կարող են օգտակար լինել:

Յուրաքանչյուր դաս, յուրաքանչյուր դասարան տարբեր է: Մեկ դասարանում աշխատող մոտեցումը կարող է մի այլ դասարանում չաշխատել: Հետևաբար՝ ուսուցման մեթոդներն ու հնարները պետք է ընկալել որպես գործիքներ, որոնց կիրառման մասին որոշումը կայացնում է ուսուցիչը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. 1-12-րդ դասարանների ծրագրն ու չափորոշիչը
2. 5-9-րդ դասարանների ուսուցչի ձեռնարկ *Հեղինակներ՝ Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս.*
3. Ուսուցման արդյունավետ մեթոդներ, Ֆրիդրիխ Էբերտ հիմնադրամ, Հայաստան Սերոբ Խաչատրյան