



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄ»



ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ

ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

*ԹԵՄԱ - Վոլեյբոլի ուսուցումը միջին դասարաններում*

*ԱՌԱՐԿԱ- Ֆիզկուլտուրա*

*ՀԵՂԻՆԱԿ – Հմայակ Մինասյան*

*ՄԱՐԶ- Սյունիքի մարզ*

*ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ- Ախլարյանի միջնակարգ դպրոց*

## Բովանդակություն

Ներածություն	3
Տեսական մաս	4
Փորձարարական դաս 1	10
Փորձարարական դաս 2	11
Փորձարարական դաս 3	12
Վերլուծություն	14
Եզրակացություն	15
Գրականության ցանկ	16

## Ներածություն

Հանրակրթական դպրոցում դասը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման հիմնական ձևն է: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունի մարզախաղերի անցկացումը, մասնավորապես վոլեյբոլը: Վոլեյբոլի ընդգրկումը դաստիարակության ծրագրում պատահական չէ: Վոլեյբոլի հիմնական առավելությունը նրա պարզության մեջ է: Այս խաղի տարբերակիչ առանձնահատկություններն են խաղացողների տեղաշարժերը:

Վոլեյբոլը որպես մարզաձև նպաստում է պարապողների շարժողական հնարավորությունների բազմակողմանի մշակմանը: Վոլեյբոլը 5-9-րդ դասարանների աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից է: Խաղային վարժությունները և ընդհանրապես գնդակներով կատարվող վարժությունները շարժողական ընդունակությունները մշակելու լայն հնարավորություն են ստեղծում: Վոլեյբոլի միջոցով զարգանում են նաև ճարպկություն, ճկունություն, ցատկունակություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա: Գործնական աշխատանքի մեծ փորձը ապացուցում է, որ այն դպրոցները, որտեղ անց են կացվում վոլեյբոլի դասեր, հաջողությամբ լուծվում են առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները:

**Հետազոտության նպատակն է** հետազոտական ճանապարհով բացահայտել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները միջին դպրոցում:

**Հետազոտության խնդիրն է** միջին դպրոցի աշակերտներին կարողանալ ավելի մատչելի կերպով ուսուցանել և ցուցադրել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների առանձնահատկությունները:

## Տեսական մաս

Թեմայի արդիականությունը: Վոլեյբոլը մարզախաղ է գնդակով՝ 6-ական մարզիկից կազմված երկու թիմի միջև: Վոլեյբոլը սկզբնավորվել է 1890-ական թթ-ին՝ ԱՄՆ-ում: Հետագայում անցել է Ճապոնիա, Չինաստան, Ֆիլիպիններ: Եվրոպայում վոլեյբոլը նախապես տարածում է գտել Չեխոսլովակիայում(1907թ. ): 1947թվականին կազմավորվել է Վոլեյբոլի Միջազգային Ֆեդերացիա(ՎՄՖ), որը միավորում է 148 երկիր(1985թ. ): ՎՄՖ-ի պաշտոնական մրցաշարերն են՝ կանանց և տղամարդկանց աշխարհի(1949թ. ) և մայրցամաքների(Եվրոպայինը՝ 1948թ. ), աշխարհի գավաթի(1965թ. ), ակումբային թիմերի Եվրոպայի գավաթի(1961թ. ) մրցումները: Օլիմպիական խաղերում ընդգրկված է 1964թ-ից: Խաղն ընթանում է 18x9մ չափսի ուղղանկյուն հրապարակում: Վոլեյբոլի հրապարակը մեջտեղից կիսված է ցանցով: Ցանցի բարձրությունը տղամարդկանց համար կազմում է 2,43մ, կանանց համար՝ 2,24մ: Խաղն ընթանում է գնդաձև գնդակով, որի շրջանագիծը 65-67սմ է, քաշը՝ 260—280գ. : Երկու թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է կազմում ունենալ մինչև 14 խաղացող, դաշտում խաղի ժամանակ կարող են լինել 6 խաղացող: Խաղի նպատակն է գրոհող հարվածով խփել գնդակը գետնին, այսինքն խաղային մակերեսի թշնամու կեսի վրա, կամ նրան ստիպել սխալվել: Խաղն սկսվում է գնդակը մատուցմամբ խաղի մեջ գցելով համաձայն վիճակահանության: Գնդակը մատուցելով խաղի մեջ գցելուց հետո մատուցման իրավունքն անցնում է այն թիմին, որը միավոր է շահել: Հրապարակը խաղացողների քանակով պայմանականորեն բաժանվում է 6 գոտիների: Մի թիմից մյուսին մատուցման իրավունքի յուրաքանչյուր անցնելու հետ մեկ այլ թիմ՝ որպես խաղարկության միավոր, խաղացողները շարժվում են մյուս գոտի ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ: Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը: Աշխատանքի նպատակից բխող խնդիրներն են՝ ուսումնասիրել և ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղի ընդհանուր դրույթները, վերլուծել և ներկայացնել

վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը: Աշխատանքի տեսական հիմքը: Աշխատանքի տեսական հիմքը կազմել են բազմաթիվ գիտնականների աշխատություններ: Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը: Աշխատանքը կազմված է ուսումնական հաստատության կողմից սահմանված ծավալով և բաղկացած է ներածությունից, երկու գլխից, եզրակացություններից և օգտագործված գրականության ցանկից:

#### ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման ընթացքում կրթական հիմնական խնդիրներն են .

1.Տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

2.Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի կատարման հմտությունները:

3. Սովորեցնել հարձակողական հարվածի անհատական(միայնակ) և խմբային(երկուսով) շրջափակման տեխնիկան:

4.Սովորեցնել անհատական և թիմային տակտիկան: Գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ .

5.Ամրապնդել արագաշարժության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության ընդունակությունները, կոորդինացիան և տարածության մեջ կողմնորոշվելը:

6. Դաստիարակել համագործակցություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, տոկունություն և հանդուրժողականություն:

7.Նպաստել մասնագիտական, կիրառական, ֆիզիկական պատրաստականությանը: Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը պետք է սկսել տեխնիկական հնարների ուսուցումից:

## Դրանք են՝

1. Տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ, կանգառներ, արագացումներ:

2. Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից:

3. Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:

4. Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում:

5. Ուղիղ հարձակողական հարված:

6. Ծանոթությունն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ցատկեր ցանցի մոտ: Քայլք և վազք կանգառներով: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կատարելու ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն զատված և ծնկներում ծալված՝ մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջ-վեր՝ արմունկները ծալված: Ձեռքերի ասիերը գնդակին շփվում են դեմքի հավասարության վրա, փոխանցումը կատարվում է մատների միջոցով, բայց ոչ ձեռքի ասիերով: Այս վարժությունը սկզբում կատարում ենք տեղում, իսկ հետո նաև առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցումը ներքևից կատարվում է երկու ձեռքերի ծալված, միմյանց մոտեցված դաստակներով (բռունցք դարձրած դիրքով): Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերին փոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակն իջնում է ցանցին մոտ կամ կաշում է նրան և ընկնում, ինչպես նաև այն դեպքում, երբ թիմին մնում է գնդակին մեկ շփման իրավունք, իսկ գնդակին հասնող խաղացողը հեռու է ցանցից: Գնդակի փոխանցումների ուսուցումը կարելի է իրականացնել հետևյալ հաջորդականությամբ.

1. Գնդակի փոխանցում գլխավերևում,

2. Գնդակի փոխանցում գույգերով,

3. Գնդակի հանդիպակաց փոխանցում՝ ցանցին զուգահեռ կամ ցանցի վրայով,

4. Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:
5. Գնդակը նետել վեր և փոխանցել ընկերոջը,
6. Գնդակը նետել առաջ և ցատկով փոխանցել վեր,
7. Փոխանցումներ զույգերով,
8. Փոխանցումներ եռյակներով,
9. Փոխանցումներ քառյակներով,
10. Փոխանցումներ շրջանով, փոխանցումներ ցանցի մոտ:

Սկզբնահարվածից գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից: Այս հնարը կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակն ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ՝ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրություն՝ ոտքերը ծավված ծնկային և սրունք-թաթային հողերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկները ուղիղ են, դաստակները կազմում են <<կողպեք>> և դրված են շարժման ուղղությամբ: Գնդակին մոտենալիս ոտքերը միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերն աննշան շարժվում են առաջ-վերև: Հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազուկով: Կրկնել և ամրապնդել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունումը.

1. Ներքևից երկու ձեռքով կատարել գնդակի ընդունում՝ ցանցի վրայից եկած:

2. Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում զույգերով, շարժման մեջ:

3. Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից հետո:

4. Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո: Սկզբնահարվածներ կատարելիս կարևոր նշանակություն ունեն շարժումների համաձայնեցվածությունը՝ գնդակի վերնետումները, հետթափն ու հարվածը գնդակին: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ. Խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, հետին ոտքը ծավված ծնկան հողում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ափի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր ցածր բարձրության վրա: Աջ ձեռքը տարվում է հետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը

նետվում է վերև՝ գլխից ոչ բարձր: Հարվածը գնդակին կատարվում է ձեռքի բաց ափով, կիսաբռունցքով, բռունցքով, ձեռքն ուղղելով գոտկատեղին հավասար: Վերին ուղիղ սկզբնահարված կատարելիս գնդակը վերնետել, ձեռքի հետթափով հարվածել գնդակին՝ ուղղած ձեռքի ափով: Սկզբնահարվածներն ուսուցանելիս նախ հանձնարարվում է գնդակը զցել խաղաղաշտի սահմաններում, այնուհետև ըստ ճշտության՝ մրցակցի կիսաղաշտի աջ կամ ձախ մասը: Ուղիղ հարձակողական հարված ուսուցանելու ժամանակ կարևոր է, որ թափավազքի ժամանակ վերջին քայլում ոտքը դրվի կրնկի մասով, որպեսզի կանխվի ցանցին դիպչելը կամ ոտքը միջին գծի վրա դնելը: Թափավազքը կարող է կատարվել երկու, երեք քայլով. այդ ժամանակ վերջին քայլն է՝ առաջ աջ ոտքով, միացնելով ձախ ոտքը և վերցատկ կատարել երկու ոտքի հրումով: Գնդակին հարվածը կատարվում է վերցատկի (թռիչքի) բարձր կետում՝ ուղղված ձեռքով: Հարձակողական հարվածները հիմնականում կատարվում են 4-րդ և 2-րդ գոտիներից, 3-րդ գոտուց կատարված փոխանցմամբ:

1. Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ հանդիպակաց փոխանցումկից՝ ցանցի մոտ:
2. Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ ցանցի վրայից ցատկով:
3. Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 3-րդ գոտուց:
4. Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 2-րդ գոտուց:

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Վուլեյբոլ խաղի տակտիկական գործողություններն լինում են՝ անհատական, խմբային և թիմային: Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարներին տիրապետելու ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանից: Խաղի ժամանակ խաղացողները դիտում են իրենց խաղընկերների և մրցակիցների շարժումները, գնդակի շարժման հետագիծը, խաղային իրադրությունների ընթացքը և ընդունում են որոշում՝ ինչպես գործել: Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն պետք է կատարել աստիճանաբար՝ սկսելով տարրական



դրություններից և շարժումներից: Անհատական գործողությունները պետք է սկսել խաղացողների՝ առանց գնդակի և գնդակով, տեղաշարժերից, երկրորդ փոխանցում, սկզբնահարվածի կատարում և հարձակողական հարվածի կատարումներից: Սկզբնահարված կատարելիս խաղացողը պետք է հայացքով գննի մրցակցի կիսադաշտը, նշանառի նպատակը, այնուհետև կատարի սկզբնահարվածը: Ուսուցման նպատակով հանձնարարվում է կատարել.

1. Սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի 3 մետրանոց միջանցքը,
2. Սկզբնահարված 1 և 5 գոտիները՝ խաղադաշտի անկյունները,
3. Սկզբնահարված այն վատ ընդունող խաղացողի վրա:

Գնդակը փոխանցող խաղացողը պետք է տիրապետի հենումից վերև, փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին: Բացի այդ, նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր խաղընկերների գտնվելու վայրի դասավորությունը, նրանց հնարավորությունները և ընդունի որոշում՝ ում փոխանցել գնդակը: Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստության հիմքը համակցված վարժություններն են, որոնց ընթացքում փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել շրջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը: Ուսուցման նպատակով կարելի է հանձնարարել հարձակողական հարվածներ 4 և 2 գոտիներից, փոխանցումը 3 գոտուց. այնուհետև նույնը, միայն հարձակվողը գործում է ելնելով պաշտպանների գործողություններից և այլն:

## Փորձարական դաս 1

**Դասարան** -6 –րդ

**Առարկա** – Ֆիզկուլտուրա

**Աշակերտների թիվը** -3

**Թեմա`** վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը

**Նպատակը`** հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ; Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան

Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները :

**Վերջնարդյունքները`** Աշակերտը կարողանա տիրապետել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակվողական հարվածի տեխնիկային:

Ծանոթ լինի ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին:

**Դասի ընթացքը`**

**1 Խթանման փուլ** –Տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ մարզախաղի կանոնների, տեխնիկական և տակտիկական հնարքների մասին: Բացատրել խաղի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնները:

**2 Իմաստի ընկալման փուլ** – Սովորեցնել անհատական և թիմային տակտիկական, գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ:Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի կատարման հմտությունները; Ամրապնդել արագաշարժությունը, ցատկունակություն, դիպուկություն,ճարպկության ընդունակություններ, կոորդինացիա և տարածության մեջ կողմնորոշվելը:

**3 Կշռադաստման փուլ** – Կազմակերպել փոքրիկ խաղ` 3 աշակերտ և ուսուցիչ :



## Փորձարական դաս 2

Դասարան 9-րդ

Աշակերտների թիվը 5

**Թեմա`** Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված

**Նպատակը`** Կատարելագործել գնդակի փոխանցման ,ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:

**Վերջնարդյունքները`** աշակերտը կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ,սկզբնահարվածներ,հարձակվողական հարված, կարողանա դրսևորել տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**Դասի ընթացքը`**

1 **Խթանման փուլ** – վերհիշել վուլեյբոլ խաղի կանոնները,կատարել գնդակի փոխանցումներ և ընդունում

**2 Իմաստի ընկալման փուլ-**Դասարանը բաժանել 2 խմբի և մարզման մեթոդով բացատրել թեման: Կատարել գնդակի փոխանցումներ , սկզբնահարվածներ:Կազմակերպել տարբեր խաղային իրավիճակներ,բացահայտել աշակերտի համագործակցության, նախաձեռնության, կողմնորոշվելու ունակությունները:

**3 Կշռադաստման փուլ-**Կազմակերպել փոքրիկ խաղ՝ աշակերտին հնարավորություն տալով ցուցադրել իր ընկալածը:



**Փորձարական դաս 3**

**Դասարան 5-րդ**

**Աշակերտների թիվը՝ 9**

**Թեմա՝** Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժել կից քայլքով ,կողքով,դեմքով և մեջքով առաջ

**Նպատակը՝** Վոլեյբոլ խաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցում

**Վերջնարդյունքները`** Աշակերտը կարողանա տիրապետել մարզախաղի տեխնիկական հնարքների տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով` կից քայլերով,դեմքով և մեջքով առաջ

**Ընթացքը`**

**1 Խթանման փուլ-**Բացատրել վոլեյբոլ մարզախաղի առանձնահատկությունները

**2 Իմաստի ընկալման փուլ-**Ցուցադրել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տեխնիկական հնարքները:Աշակերտներից յուրաքանչյուրին հնարավորություն տալ սեփական օրինակով ցուցադրել տեղաշարժերը:

**3 Կշռադատման փուլ`** Բացահայտել աշակերտի թերացումներն ու շտկել:



## Վերլուծություն

Փորձարարական դասերի ընթացքում ձգտել եմ կիրառել համագործակցային մեթոդներ՝ հիմնվել ավանդական մեթոդների վրա: Ուշադրություն եմ դարձրել այն մեթոդների կիրառությանը, որոնք բխում են ուսուցման և դաստիարակության խնդիրներից, դասի բովանդակությունից և աշակերտների անհատական առանձնահատկություններից:

Դասապրոցեսը կազմակերպելիս առաջնային է եղել աշակերտների դերը, զույգերով կամ խմբերով կարողացել են առավել արդյունավետ դարձնել վոլեյբոլ մարզաձևի տեխնիկական հնարների ուսուցումը, անհատական և թիմային տակտիկան, պաշտպանողական և հարձակողական գործողությունները: Կազմակերպված խաղերի ժամանակ աշակերտները ուշադրություն են դարձրել նաև մարզախաղի կանոնների, տեխնիկական և տակտիկական հնարքների վրա, կարողացել են օգնել միմյանց, շտկել թերությունները: Նկատվել է մրցակցություն, աշխատել են արագաշարժության, ճարպկության, ճիշտ կողմնորոշվելու ուղղությամբ:



## Եզրակացություն

Հետազոտական աշխատանքի գլխավոր նպատակն էր վոլեյբոլ մարզաձևի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը ժամանակակից մեթոդների միջոցով:

Ուսուցման ընթացքում փորձեցի կիրառել համագործակցային մեթոդներ, ուշադրություն դարձրեցի ուսուցանման ընթացքում աշակերտների առաջնային դերին:

Հետազոտությունն իրականացնելիս մեծ դժվարություններ էին առաջացնում դասարանում աշակերտների փոքրաթիվ լինելը թիմային տակտիկական հնարքներ ուսուցանելիս: Այդ խնդիրները փորձում էի լուծել վոլեյբոլի խմբակի պարապմունքների ժամանակ: Իսկ գնդակի փոխանցման , ընդունման , հարձակողական հարվածի կատարման և մի շարք տեխնիկական հնարքների, վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի ուսուցումը կատարում էինք փոխուսուցման մեթոդով:

Դասապրոցեսում նկատվում էր աշակերտների ոգևորությունը, հետաքրքրվածությունը մարզախաղով, տարբերակված ուսուցման արդյունքում տեսանելի էին աշակերտների օր օրի կատարելագործվող արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կողմնորոշվելու հմտությունը:

Կարծում եմ ճիշտ մեթոդների ընտրությունը, աշակերտների անհատական առանձնահատկությունների ճիշտ գնահատումն ու դասապրոցեսում աշակերտի դերի բարձրացումն առավել արդյունավետ են դարձնում առարկայի ուսուցումը:

## Գրականության ցանկ

1. Զաքարյան Ռ. « Վոլեյբոլը մեր խաղն է », Երևան 1997 թ.
2. Զաքարյան Ռ., Ս.Խաչիկյան «Վոլեյբոլ» Երևան 2005 թ.
3. Էլեկտրոնային աղբյուրներ՝ [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)