



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՉԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ-Վոլեյբոլը ,որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց

ԱՌԱՐԿԱ-Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ- Սեղրակ Պողոսյան

ՄԱՐԶ-Արագածոտն

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ-Միրաքի հիմնական դպրոց

Բովանդակություն

1. Ներածություն-----	3
2. Գրական ակնարկ -----	4
3. Գործնական հանաստեքստ-----	16
4. Հետազոտության ընթացք-----	17
5. Տվյալների մշակում և վերլուծություն-----	18
6. Եզրակացություն-----	19
7. Գրականության ցանկ-----	20

Ներածություն

Հետազոտական աշխատանքի համար ընտրելով, այս թեման՝ /Վոլեյբոլը, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց/: Նպատակ եմ դրել խթանել ուսուցման արդյունավետությունը: Ֆիզիկական դաստիարակությունը մի առարկա է, որը կենտրոնանում է մարմնի տարբեր շարժումների վրա՝ բարելավելու, վերահսկելու և պահպանելու մարդու հոգեկան և ֆիզիկական առողջությունը:

Այս կարգապահությունը կարող է դիտվել որպես բուժական, կրթական, հանգստի կամ մրցակցային գործունեություն, որը խրախուսում է մասնակիցների միջև համակեցությունը, հաճույքն ու ընկերակցությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը պարտադիր գործողություն է ինչպես տարրական, այնպես էլ միջնակարգ դպրոցներում: Շատ երկրներում կրթական գործունեության կարգավորման համար պատասխանատու հաստատությունները խթանում են ուսումնական տարվա ընթացքում ուսանողների հետ ուսումնասիրվող ուսումնական ծրագրերը: Այս առարկան ուղղորդվում է բարձրագույն ֆիզկուլտուրայի դասընթացներին հանձնարարված մասնագետի կողմից, որը գիտելիքներ ունի կենսաբանական գիտությունների, առողջության և մարդու մարմնի մասին:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը վերաբերում է նաև մի շարք խաղային գործողությունների, որոնք օգնում են անհատին կապվել իրեն շրջապատող միջավայրի հետ՝ օգնելով իմանալ նրա սոցիալական միջավայրը: Այս իմաստով խրախուսվում է այնպիսի գործողությունների, ինչպիսիք են պարը, ֆունկցիոնալ մարզումը և յոգան, գործնական պրակտիկայով զբաղվելը՝ մարմնի արտահայտությունը բարելավելու և անհատի մասնակցությունն իրենց համայնքում խրախուսելու համար:

Գրական ակնարկ

Վոլեյբոլը հաջողությամբ համատեղում է ֆիզիկական դաստիարակության երկու ամենաարդյունավետ մեթոդները՝ խաղային և մրցակցային: Նախ, վոլեյբոլը պատկանում է սպորտային խաղերին և լի է խաղային վարժություններով: Երկրորդ, խաղային եղանակով ուսանողներն ավելի լավ են տիրապետում որոշակի ուսումնական նյութի: Երրորդ, մրցակցային ասպեկտը հենց վոլեյբոլի խաղի մեջ է, և մրցումների տեսքով բազմաթիվ վարժություններ անցկացնելը նպաստում է ուսանողների ուժերի առավելագույն մոբիլիզացմանը: Այս ամենը, ընդհանուր առմամբ, խոսում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների լուծման գործում մրցումների մեծ նշանակության մասին:

Մարզական մրցումները օրգանապես ներառված են նաև վոլեյբոլիստների մարզման համակարգում: Դրանք ոչ միայն վերապատրաստման ուղղակի նպատակն են, այլև ծառայում են որպես հատուկ ուսուցման արդյունավետ միջոց: Այսօր սպորտում դժվար է հաջողության հասնել պարզապես կանոնավոր մարզվելով, մարզչական բեռների ծավալն ու ուժգնությունը մեծացնելով: Մրցումների կանոնավոր մասնակցությունը մարզիկի համար անհրաժեշտ մրցակցային որակներ, հաղթելու կամք, խաղային հմտությունների և տակտիկական հմտությունների բարձրացման նախապայման է: Մրցույթներն ունեն որոշակի առանձնահատկություն, և, իհարկե, միայն մրցումներում հնարավոր է զարգացնել մասնագիտացված որակներ և հմտություններ:

Մենք պետք է ձգտենք ապահովել, որ մրցույթն անցկացվի սահմանված ժամկետում: Լավագույն ժամանակ թաղային և քաղաքային մրցույթների համար՝ հունվար-մարտ, ներդպրոցական մրցույթների համար՝ նոյեմբեր-դեկտեմբեր: Մրցույթները պետք է պարբերաբար անցկացվեն, որպեսզի դրանց ազդեցությունը բավարար չափով արդյունավետ լինի: Շատ մեծ թվով մրցույթներ, ինչպես նաև շատ

քիչ, խաթարում են բաժնում վերապատրաստման գործընթացի բնականոն ընթացքը: Բարձրագույն կոչումների թիվերում մրցակցային մարզումը տարեկան բաղկացած է 60-70 խաղից, որոնցից 30-40-ը օրացուցային խաղեր են, մնացածը՝ վերահսկողական և ընկերական: 15-17 տարեկան երեխաների համար տարեկան խաղերի քանակը պետք է լինի 40-50, դրանց կեսը օրացուցային խաղեր են, 13-14 տարեկան հասակում խաղերի քանակը համապատասխանաբար 30 է (14-16 օրացույց): Տղաների համար ավելին ավելի երիտասարդ տարիքը մինի-վոլեյբոլի խաղերի քանակը կլինի 10-14 (6-8 օրացույց), բացի այդ, նրանց համար անցկացվում են վոլեյբոլի մրցումներ:

Վոլեյբոլը թիմային մարզաձև է, իսկ մրցումներին մասնակցության արդյունքը թիմի անդամների հավաքական ջանքերի արդյունքն է: Բայց որպեսզի մրցակցային հավաքական գործողություններն արդյունավետ լինեն, անհրաժեշտ է, որ անհատական վոլեյբոլիստները լավ պատրաստված լինեն մրցակցային ըմբշամարտին: Բոլոր երիտասարդ վոլեյբոլիստները, օրինակ մարզական դպրոցներում ներգրավվածները (նրանց թիվը 250 հազարից ավելին է), չեն կարող ընդգրկվել պաշտոնական մրցումներում, բայց անհրաժեշտ է բոլորին հավասարապես մարզել մեկ ծրագրի համաձայն: Սա պահանջում է կանոնավոր մրցումներ ֆիզիկական և տեխնիկական ուսուցում, վոլեյբոլի ամենապարզական (ընդհանուր) դպրոցում շարժական և նախապատրաստական խաղեր՝ ներգրավվածների հարյուր տոկոսանոց ծածկույթով: Այս մրցումները պետք է ունենան պաշտոնական բնույթ՝ հաղթողների, տարիքային խմբի լավագույն մարզական խմբերի, լավագույն թիմերի նույնականացման և պարզևատրման միջոցով: Ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության մրցումներում երիտասարդ վոլեյբոլիստը պայքարում է «իր համար», այստեղ դաստիարակվում են շատ կարևոր որակներ: Բջջային և վոլեյբոլի նախապատրաստական խաղերում այդ որակները տեղափոխվում են հավաքական գործողություններ, ինչը հետագայում դրական ազդեցություն է ունենում մրցակցային «վոլեյբոլի» մարզման վրա:

Վոլեյբոլի բաժնի անդամները և նախնական մարզումների խմբերը, բոլորի հետ հավասար հիմունքներով, պետք է մասնակցեն RLD համալիր ծրագրի շրջանակներում անցկացվող մրցումներին, և դա նրանց համար ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մեջ է: Բացի այդ, վոլեյբոլիստների համար

անցկացվում են ֆիզիկական պատրաստվածության հատուկ մրցումներ: Նման մրցումներն անցկացվում են բազմակողմանի միջոցառումների տեսքով (առանձին՝ վազքում, ցատկում, նետում) և համակցված (վազք, ցատկում, նետում): Օրինակ՝

1) կանգնած ցատկ, կանգնած հեռացատկ, եռակի կանգուն ցատկ,

2) գլխի ետևից դեղորայքի գնդակ նետել նստած ու ցատկելու ժամանակ, հեռավորության վրա հոկեյի գնդակ նետել, թենիսի գնդակ՝ ցատկում ճշգրտության համար ,

3) 30 մ վազք, 92 մ վազք ուղղության փոփոխությամբ, 3x10 մ վազք, 6x5 մ վազք,

4) 30 մ վազք, երկար ցատկ կանգնած, թռիչքի մեջ դեղ գնդիկ նետելով: Ուսումնական տարվա սկզբին և ավարտին ֆիզկուլտուրայի մրցումները ծառայում են, որպես վերահսկիչ թեստեր և թույլ են տալիս դատել կրթական և ուսումնական աշխատանքի որակի վերաբերյալ:

Տեխնիկական պատրաստվածության մրցումները մեծացնում են երեխաների հետաքրքրությունը վոլեյբոլի տեխնիկական յուրացնելու հարցում, և ուսուցչին թույլատրվում է հետևել, թե ինչպես են երիտասարդ մարզիկները սովորում խաղի տեխնիկան: Մրցակցային ծրագիրը ներառում է.

Գնդակի առաջին և երկրորդ փոխանցումները, ցանցի միջով անցնում են ճշգրտության համար, ծառայում են ճշգրտության համար, գրոհում են հարվածներ ճշգրտության համար:

8-12 տարեկան երեխաների համար անհրաժեշտ է անցկացնել բացօթյա խաղերի, հատուկ փոխանցումավազքի և խաղերի, վոլեյբոլի, մինի-վոլեյբոլի նախապատրաստական մրցումներ: Մրցութային ծրագիրը ներառում է խաղեր, որոնցում դրսևտրվում են արձագանքի արագությունը, արձագանքելը և հատկապես ճարպկությունը: Դրանք հիմնականում թիմային խաղեր են. Էստաֆետային մրցարշավները ներառում են շարժման տարբեր եղանակներ (քայլ առ քայլ, մեկ ոտքի վրա ցատկել և այլն), դեղորայքի գնդակներ, սալտոներ, շարժման ուղղությունը փոխել և այլն: Նախապատրաստական խաղերից մինչև մրցութային ծրագիր, խորհուրդ է տրվում ներառել « Գնդակ օդում »տարբեր տարբերակներում (շրջանազծի մեջ, մեջտեղում մեկ և երկու վարորդներով, տեղում և շարժման մեջ),« Երկու գնդակ ցանցի միջով »՝ այս խաղի կանոնները մոտեցնելով վոլեյբոլին: Դպրոցի ներսում

մրցումներ անցկացնելիս ցանկալի է վարվել համապարփակ թեստ. Հաշվի առնել վոլեյբոլի կամ մինի-վոլեյբոլի արդյունքները, ֆիզիկական պատրաստվածությունը, բացօթյա խաղերը և փոխանցումավազքերը, տեխնիկական պատրաստվածությունը: ԽՍՀՄ վոլեյբոլի երիտասարդական առաջնությունում, օրինակ, բարդ դասակարգման տարրեր են ներդրվել:

Ցանկալի է վոլեյբոլի մրցումներ անցկացնել նույն տարիքում (13 տարեկան, 14 տարեկան և այլն), որպեսզի բոլոր աշակերտները հավասարապես ընդգրկվեն մրցույթում: Ավագի և կրտսերի խաղերը օգտակար են, վերջինիս տրվում է որոշակի առավելություն (օրինակ՝ յուրաքանչյուր խաղում միավորներով):

Մրցումներն անցկացվում են լրիվ թիմերով (6x6) և թերի՝ 5x5, 4x4, 3x3, 2x2, 1x1: Նման մրցումները ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության մրցումների հետ միասին բարելավում են «մրցակցային» որակները, որոնք այնուհետև արտահայտվում են վոլեյբոլի խաղում հավաքական գործողությունների գործընթացում՝ լիարժեք թիմերով: 10-12 տարեկան ուսանողների համար անցկացվում են մինի-վոլեյբոլի մրցումներ:

Կանոնները որոշակի տարբերություններ ունեն «մեծ» վոլեյբոլից:

Երիտասարդ վոլեյբոլիստների ավելի արդյունավետ մարզման համար ցանկալի է մրցույթների կանոնակարգերում սահմանել որոշակի կետեր. Կատարեք ծառայությունը միայն ստորին ուղիղ գիծը, առաջին փոխանցումով ծառայություն ստանալիս գնդակը ուղարկեք. Ա) 3-րդ գոտի բ) 2-րդ գոտի, գ) 4-րդ գոտի. փոխանցում հարվածի՝ կատարելու համար միայն. ա) հարձակվողին դեմ լինելը, բ) մեջքով դեպի իրեն. կայքի խորքում միայն միջին ուժի հարձակողական հարված հասցնել և այլն: Այս հրահանգները կապված են համապատասխան տարիքի համար նախատեսված ծրագրի նյութի հետ և ուղղված են խաղային և մրցակցային միջավայրում դրա առավել տևական զարգացմանը:

Մրցույթների կազմակերպում և անցկացում

Մրցակցության տեսակները

Ցուցադրական ելույթներ որակյալ թիմերի կողմից:

Համապատասխան (ընկերական) հանդիպումներ այլ դպրոցների, հովանավորվող կազմակերպությունների և այլնի հետ;

Մեկօրյա մրցումներ - կայծակնային մրցաշարեր

Գավաթի կամ մրցանակային մրցույթ;

Դպրոցի առաջնություն (չեմպիոնություն):

Կազմակերպվում են ցուցադրական հանդիպումներ՝ դպրոցում վոլեյբոլը մասսայականացնելու և մարզական վարժություն ցուցադրելու նպատակով: Դրա համար բաժանմունքների աշխատանքի կազմակերպմանը նախորդող ժամանակահատվածում հրավիրվում են թիմեր, որոնք անցել են լավ մարզական * մարզումներ: Այս խնդիրը նույնպես հիանալի լուծվում է, եթե դպրոցի դահլիճում որակավորված թիմերի միջև մրցումներ անցկացվեն:

Ընկերական հանդիպումներն անհրաժեշտ են դպրոցի ազգային հավաքականը շրջանային կամ քաղաքային մրցումներին նախապատրաստելու համար:

Եթե ընկերական հանդիպումներն անցկացվում են ավանդաբար ուժեղ մրցակիցների հետ, ապա դրանք մեծ հետաքրքրություն են առաջացնում վոլեյբոլի մասսայականացման առումով:

Մրցույթի մեկնարկից առաջ (մեկ ամսից ոչ պակաս) ուսուցիչը, վոլեյբոլի ակտիվ բաժնի հետ միասին, կանոնակարգ է մշակում մրցույթի վերաբերյալ: Դպրոցի տնօրենի կողմից պաշտոնի հաստատումից հետո այն ներկայացվում է դասարանների ֆիզիկական մարզիչների ուշադրությանը:

Կանոնակարգը պետք է նախատեսի մրցույթի կազմակերպման և անցկացման հիմնական կետերը՝ հաշվի առնելով մասնակիցների առանձնահատկությունները և դպրոցի պայմանները:

Կանոնակարգի առավել բնորոշ բաժիններն են.

1. Մրցույթի նպատակներն ու խնդիրները:
2. Տեղը և ժամանակը:
3. Մրցույթի կառավարում: Մրցավարություն
4. Մասնակից թիմեր և պահանջներ մասնակիցների համար:
5. Մրցույթի կանոններ, անցկացման եղանակ, արդյունքների գնահատում, հաղթողների նույնականացում:
6. Հաղթող թիմերին և անհատ խաղացողներին պարգևատրելու կարգը:

Կանոնակարգը կազմելիս հատուկ ուշադրություն է դարձվում «Արդյունքների գնահատում» և «Հաղթողների բացահայտում» բաժիններին: Այստեղ անհրաժեշտ է նախատեսել արդյունքների բաշխման բոլոր հնարավոր դեպքերը, որպեսզի խուսափեն պաշտոնի անհամապատասխանություններից:

Ինչ վերաբերում է դպրոցի պայմաններին, այս բաժինները կարող են ձևակերպվել հետևյալ ձևով. Խաղի արդյունքների գնահատումն իրականացվում է երեք կողմերից. շահում՝ 2 միավոր, պարտություն՝ 1 միավոր, ոչ շոու՝ 0:

Հաղթող թիմը որոշվում է առավելագույն շահող միավորների ընդհանուր քանակով: Երկու թիմերի միավորների հավասարության դեպքում հաղթողը որոշվում է նրանց միջև խաղի արդյունքով: Այլընտրանքորեն, կարող է նշանակվել լրացուցիչ խաղ:

Խաղացողների տարիքը: Մրցակիցները բաժանվում են հետևյալ տարիքային խմբերի. Երիտասարդներ՝ 11-12, 13-14, 15-16, 17-18 տարեկան; մեծահասակներ - 19-35 տարեկան; տարեցներ 36 տարեկանից:

Բժշկի թույլտվությամբ ավելի երիտասարդ տարիքային խմբի երիտասարդ տղամարդիկ և կանայք թույլատրվում են մասնակցել խաղերին «ամենամոտ» տարիքային խմբերի թիմերի համար:

Թիմերի կազմեր, խաղացողների փոխարինումներ: Խաղը ներառում է երկու թիմ: Թիմում փոխարինողների հետ միասին չպետք է լինի ավելի քան տասներկու մարդ: Հիմնական խաղացողները վեց խաղացողներ են, ովքեր խաղի մեջ են մտնում խաղի սկզբում: Խաղի ընթացքում թիմը կարող է ցանկացած հիմնական խաղացող փոխարինել փոխարինողով:

Հավաքականի ավագի կամ մարզչի պահանջով խաղացողների փոխարինումը և ընդմիջում վերցնելը պետք է իրականացվեն, երբ գնդակը խաղից դուրս լինի: Խաղացողը կարող է փոխարինվել միայն մրցավարի թույլտվությամբ:

Խաղացողը լքող կամ խաղացող մտնելիս մրցավարը պետք է համապատասխան թույլտվություն ստանա:

Հանդիպման ավարտից առաջ մրցավարի կողմից հեռացված խաղացողն իրավունք չունի այս հանդիպմանը վերադառնալ խաղին:

Եթե թիմերից մեկում վեցից քիչ մարդ է մնացել, և բոլոր փոխարինողներն օգտագործվում են փոխարինման համար, խաղը դադարեցվում է, և այս թիմը պարտվում է այս հավաքականում պարտության:

Խաղացողի հետ վթարի դեպքում մրցավարը պարտավոր է, թիմի ավագի խնդրանքով (եթե թիմն արդեն սպառել է փոխարինման բոլոր տարբերակները)՝ ընդհատել խաղը և թույլ տալ թիմին փոխարինել վնասված խաղացողին ցանկացած այլով, ով արդեն մասնակցել է խաղին: Եթե թիմում ընդամենը 6 խաղացող կա, ապա այս խաղում 3 րոպե ընդմիջում է նախատեսված:

Խաղացողների զգեստներ: Խաղացողների ձևը սպորտային է, կամայական, բաղկացած է մարզաշապիկից: վարտիք և հողաթափեր: Թույլատրվում է խաղալ մարզազգեստներով:

Խաղացողների տեղավորում: Գնդակի յուրաքանչյուր մատուցումից առաջ երկու թիմերի խաղացողները գտնվում են խաղադաշտի իրենց կողմերում՝ երկու տողում, յուրաքանչյուրը երեքական: Եթե թիմն ունի հինգ խաղացող, ապա նրանցից երկուսը կան հետին գծում: Ցանցի մոտ կանգնածներին անվանում են առաջին շարքի (գոտու) խաղացողներ, մնացածը՝ հետևի շարքի (գոտու) խաղացողներ: Theառայությունից առաջ հետևի շարքի խաղացողները չպետք է լինեն համապատասխան առջևի գոտում գտնվող խաղացողների առջև (ցանցի համեմատ):

Չի թույլատրվում փոխել խաղացողների տեղերը մինչև խաղի ավարտը: Թիմերը կարող են փոխել հիմնական խաղացողների կազմն ու կազմը միայն նոր խաղի մեկնարկից առաջ:

Յուրաքանչյուր հանդիպման համար նշանակվում է մեկ դատավոր: Միավներն ուղղելիս նա պետք է բացատրի դրանցից այնքը, որոնք կարող են կասկած առաջացնել խաղացողների և հանդիսատեսների շրջանում:

Վոլեյբոլի մրցումների կազմակերպում և անցկացում

Հասկանալու ընդհանուր իմաստով մրցույթներ - դրանք հատուկ կազմակերպված միջոցառումներ են, որոնք տարբեր են գործունեության տեսակներով, մասշտաբով, նպատակներով, որոնց մասնակիցները, սահմանված կանոնակարգի համաձայն, միմյանց հետ պայքարում են չեմպիոնության կամ որևէ մարզաձևում որոշակի արդյունքի հասնելու համար:

Վոլեյբոլի հավաքականների սպորտային մարզումների ապոզեն մրցակցությունն է, որը տարբեր իրադարձությունների բավականին բարդ շարք է:

Դրանց պատրաստումը, կազմակերպումը և իրականացումը պահանջում են գիտելիքներ, հմտություններ և կարողություններ: Դրանք անցկացվում են վոլեյբոլի ֆեդերացիայի սահմանած միասնական կանոնների համաձայն: Այս կանոնները պարտադիր ուղեցույց են մրցույթի անցկացման համար: Նրանք որոշում են թիմի չափը, խաղի տևողությունը, խաղադաշտի չափը, սարքավորումները և գույքագրումը: Բացի այդ, դրանք մեծապես կարգավորում են մրցույթի մասնակիցների գործողությունները:

Մրցումները, որպես սպորտային գործունեության տեսակ, իրականացվում են կամքի ու ցանկության մարզիկներին դաստիարակելու համար, կոլեկտիվիզմ, ծայրահեղ ֆիզիկական սթրեսին դիմանալու կարողություն, ինչպես նաև զարգացնելու տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, խաղային տեխնիկա և գործողություններ կատարելու հմտություններ:

Այնուամենայնիվ, այն, ինչ մենք այսօր գիտենք որպես ֆիզիկական դաստիարակություն, այն մասնագիտությունն է, որը ծնվել է 19-րդ դարի վերջին Եվրոպայում, մասնավորապես այնպիսի երկրներում, ինչպիսիք են Գերմանիան, Շվեյցարիան և Անգլիան, որտեղ սկսեցին զբաղվել անհատական սպորտաձևերով, ինչպիսիք են լողը, ձիավարությունը: , ցատկում և աթլետիկա, ինչպիսիք են խմբային սպորտը, ինչպիսիք են ըմբշամարտը, ռեգբի և ֆուտբոլը:

20-րդ դարում այդ գործողություններից շատերը սկսեցին կլանել ֆորմալ կրթական համակարգը, մինչև դրանք վերածվեցին համալսարանական մակարդակի կարգապահության, ինչը թույլ տվեց ֆիզիկական մասնագետների պատրաստումը պրոֆեսորի կամ հրահանգչի աստիճանի հետ:

Ֆիզիկական դաստիարակության դասավանդումը բաղկացած է մի շարք ուսուցողական ռազմավարություններից, որոնք նպաստում են ֆիզիկական պայմանավորմանը այնպիսի շարժիչ հմտություններ վարող գործողություններին, ինչպիսիք են հավասարակշռությունը, ճկունությունը, արագությունը, դիմացկունությունն ու ուժը:

Դպրոցներում ֆիզիկական կրթության հիմնական ուսումնական ծրագիրը սովորաբար ունի երեք մաս.

Առաջին փուլում ֆիզիկական պայմանավորումը կատարվում է անհատական կամ կոլեկտիվ վարժություններով, ինչպիսիք են վազերը, ցատկերը կամ aerobic ռեժիմները:

Երկրորդ մասում իրականացվում են ռիթմիկ և արտահայտիչ գործողություններ, ինչպիսիք են գեղարվեստական մարմնամարզությունը:

Դպրոցական շրջանի վերջին մասում խմբակային սպորտաձևերը, ինչպիսիք են բասկետբոլը, ֆուտբոլը կամ վոլեյբոլը, սովորաբար կիրառվում են որպես մարդու անատոմիայի վերաբերյալ տեսական գիտելիքների համախմբման և դասավանդման ցիկլի ընթացքում սովորածը միաձուլելու միջոց:

Վոլեյբոլը թիմային մարզախաղ է: Թարգմանաբար նշանակում է հարված գնդակին թռիչքի պահին:

Խաղում են 6-ական մարզիկից կազմված 2 հակառակորդ թիմերով՝ փակ խաղասրահում կամ բացօթյա՝ 18 x 9 մ չափերով խաղադաշտում, որը 1 մ լայնության խաղացանցով բաժանված է 2 հավասար մասերի: Վոլեյբոլի գնդակը նման է ֆուտբոլի գնդակին, բայց ավելի թեթև է:

Խաղի նպատակն է՝ ափերի, ձեռքերի կամ մարմնի՝ գոտկատեղից վեր ցանկացած մասի հարվածով գնդակն անցկացնել ցանցի վրայով այնպես, որ այն ընկնի մրցակցի կիսադաշտը: Ընդ որում՝ թիմերից յուրաքանչյուրն իրավունք ունի գնդակին հարվածել ընդամենը 3 անգամ: Չի թույլատրվում որսալ գնդակը, ձեռքերում պահել և 2 անգամ անընդմեջ դիպչել նրան: Սովորաբար գնդակին երկրորդը հարվածող խաղացողն այն ուղարկում է ցանցից վեր՝ հնարավորին չափ բարձր, իսկ երրորդը կտրուկ հարվածով այն ուղարկում է ցանցի մյուս կողմը՝ «մարում է» գնդակը:

4 մրցախաղերում հաղթում է առաջինը 25 միավոր հավաքած թիմը՝ մյուսի նկատմամբ առնվազն 2 միավոր գերակշռության դեպքում: 5-րդ՝ որոշիչ մրցախաղում (թայ-բրեյկ), հաղթում է 15 միավոր վաստակած թիմը:

Մրցամարտում հաղթելու համար թիմին անհրաժեշտ է 5 մրցախաղից հաղթանակի հասնել 3-ում:

Վոլեյբոլն սկզբնավորվել է 1890-ական թվականներին ԱՄՆ-ում և արագորեն տարածվել է ամբողջ աշխարհում: Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիան ստեղծվել է 1947 թ-ին և միավորում է շուրջ 180 երկրների: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում այս խաղն ընդգրկվել է 1964 թ-ից:

Գոյություն ունի նաև համեմատաբար նոր՝ լողափի վոլեյբոլ մարզաձևը: Վոլեյբոլի այս տեսակը խաղում են աշխարհի բոլոր ավազածածկ լողափերին:

1996 թ-ից այն նույնպես ընդգրկված է Օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացն արագացնելու նպատակով:

Ընդհանուր 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՝ ապահովվելով վերջնարդյունքները:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողների հետաքրքրությունները հաշվի առնելու մեթոդոլոգիական հիմքերն են՝ մարզական ուղղվածության (սպորտայնացված) ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը, որոնք ապահովում են յուրաքանչյուր դպրոցականի համար մարզական կուլտուրայի յուրացումը համապատասխան երեխայի հնարավորությունների, կարողությունների և անձնային կողմնորոշման, սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակում պարտադիր է մարզական տեխնոլոգիաների և առողջարարական մարզումների կազմակերպումը, դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի սպորտայնացման գործընթացում տեղի է ունենում սովորողների խմբավորումն ուսումնամարզական խմբերում՝ միևնույն հետաքրքրություններով, պահանջմունքներով, հավակնություններով, ֆիզիկական պատրաստականությամբ,

տիպաբանական առանձնահատկություններով և կենսաբանական հասունության աստիճանով, դպրոցահասակ երեխաներին այդ թվում ուսումնամարզական պարապմունքներում ընդգրկվելու համար արդյունավետ նախադրյալներ է ստեղծում, ինչը մեծ հնարավորություն է ընձեռում մարզական կողմնորոշման ու ընտրության համար, նպատակաուղղված է մարզական պարապմունքների հանդեպ դրդապատճառների և հետաքրքրության ձևավորմանը:

Ինչպես երևում է ստորև ներկայացված գծապատկերից, տվյալ մոտեցումն ունի ներգործության բազմաթիվ դրական կողմեր և թույլ է տալիս մանկավարժական գործընթացում յուրաքանչյուր սովորողին տարբեր մարզաձևերի ու ֆիզկուլտուրային-առողջարարական խմբային պարապմունքների միջոցով հնարավորինս բացահայտել սեփական ընդունակությունները, ձևավորել հասարակական կյանքում անհրաժեշտ բազմաթիվ հատկություններ, բավարարել ֆիզկուլտուրային և մարզական հետաքրքրություններն ու պահանջները, ինչպես նաև՝ իրենց առողջական վիճակը

Վոլեյբոլը (անգլերեն է, նշանակում է հարված գնդակին թռիչքի պահին) թիմային մարզախաղ է: Խաղում են 6-ական մարզիկից կազմված 2 հակառակորդ թիմերով՝ փակ խաղասրահում կամ բացօթյա՝ 18 x 9 մ չափերով խաղադաշտում, որը 1 մ լայնության խաղացանցով բաժանված է 2 հավասար մասերի: Վոլեյբոլի գնդակը նման է ֆուտբոլի գնդակին, բայց ավելի թեթև է:

Խաղի նպատակն է՝ ավերի, ձեռքերի կամ մարմնի՝ գոտկատեղից վեր ցանկացած մասի հարվածով գնդակն անցկացնել ցանցի վրայով այնպես, որ այն ընկնի մրցակցի կիսադաշտը: Ընդ որում՝ թիմերից յուրաքանչյուրն իրավունք ունի գնդակին հարվածել ընդամենը 3 անգամ: Չի թույլատրվում որսալ գնդակը, ձեռքերում պահել և 2 անգամ անընդմեջ դիպչել նրան: Սովորաբար գնդակին երկրորդը հարվածող խաղացողն այն ուղարկում է ցանցից վեր՝ հնարավորին չափ բարձր, իսկ երրորդը կտրուկ հարվածով այն ուղարկում է ցանցի մյուս կողմը՝ «մարում է» գնդակը:

4 մրցախաղերում հաղթում է առաջինը 25 միավոր հավաքած թիմը՝ մյուսի նկատմամբ առնվազն 2 միավոր գերակշռության դեպքում: 5-րդ՝ որոշիչ մրցախաղում

(թայ-բրեկ), հաղթում է 15 միավոր վաստակած թիմը: Մրցամարտում հաղթելու համար թիմին անհրաժեշտ է 5 մրցախաղից հաղթանակի հասնել 3-ում:

Վոլեյբոլն սկզբնավորվել է 1890-ական թվականներին ԱՄՆ-ում և արագորեն տարածվել է ամբողջ աշխարհում: Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիան ստեղծվել է 1947 թ-ին և միավորում է շուրջ 180 երկրների: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում այս խաղն ընդգրկվել է 1964 թ-ից:

Գոյություն ունի նաև համեմատաբար նոր՝ լողափի վոլեյբոլ մարզաձևը: Վոլեյբոլի այս տեսակը խաղում են աշխարհի բոլոր ավազածածկ լողափերին:

1996 թ-ից այն նույնպես ընդգրկված է Օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Վոլեյբոլում յուրաքանչյուր կողմում կա 6 խաղացող: Խաղացողներից երեքը դիրքում են առջևի խաղադաշտում, իսկ երեքը՝ հետնամասում: Խաղացողները ստիպված են պտտվել ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ, երբ որևէ թիմ իրենց հաղթանակը մատուցեն, որպեսզի նրանց դիրքերը խաղադաշտում փոխվեն: Այնուամենայնիվ, թիմում նրանց դիրքերը կարող են որոշ չափով նույնը մնալ, երբ որոշակի խաղացողներ միշտ պատասխանատու են տեղակայման, փորելու կամ հարձակման համար: Սովորաբար առաջին շարքում խաղացողները կլինեն հարձակվողներ և արգելափակումներ, իսկ հետևի շարքում խաղացողները կլինեն անցորդներ, փորողներ և տեղադրողներ: Այնուամենայնիվ, այդ դերերը քարի վրա չեն դրված, և տարբեր թիմեր կարող են օգտագործել վոլեյբոլի տարբեր ռազմավարություններ:

Քորձնական համատեքստ

Հետազոտական աշխատանքս իրականացրել եմ Արագածոտնի մարզի Միրաքի հիմնական դպրոցում: Փորձառական դասերի համար ընտրել եմ 6-րդ դասարանը:

Հետազոտության ընթացք

Փորձարարական դաս 1

Դասարան- 6-րդ

Առարկա- Ֆիզկուլտուրա

Թեմա-Գնդակի

Նպատակ՝

Վոլեյբոլը հաջողությամբ համատեղել ֆիզիկական դաստիարակության երկու ամենաարդյունավետ մեթոդները՝ խաղային և մրցակցային:

Դասի ընթացքը, խթանում

Խաղային եղանակով աշակերտները ավելի լավ են տիրապետում որոշակի ուսումնական նյութի: Մրցակցային ասպեկտը հենց վոլեյբոլի խաղի մեջ է, և մրցումների տեսքով բազմաթիվ վարժություններ անցկացնելը նպաստում է ուսանողների ուժերի առավելագույն մոբիլիզացմանը: Այս ամենը, ընդհանուրառմամբ, խոսում էր պրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների լուծման գործում մրցումների մեծ նշանակության մասին:

Իմաստի ընկալում

Ինչո՞ւ է մարզական մրցումները օրգանապես ներառված նաև վոլեյբոլիստների մարզման համակարգում:

Արդյո՞ք դրանք ոչ միայն վերապատրաստման ուղղակի նպատակն են, այլև ծառայում են որպես հատուկ ուսուցման արդյունավետ միջոց:

Տվյալների մշակում և վերլուծություն

Ուժեղ կողմ- Իրականացնելով թեմայի ամփոփում ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակներում եկանք այն եզրահանգման, որ վոլեյբոլը կարող է հանդիսանալ որպես ֆիզիկական դաստիարակության ճիշտ մեթոդներից:

Թույլ կողմ-Նկատվում էր աշխատանքային աղմուկը, կարիք կար զարգացնելու համագործակցային և հաղորդակցական կարողությունները:

Վերլուծելով դասի թույլ կողմերը հանգել ենք հետևյալ եզրակացության, որ վոլեյբոլը որպես ֆիզիկական դաստիարակություն պետք է կիրառել հաճախակի:

Եզրակացություն

Մեր և այլ հեղինակների կողմից կատարված գիտական հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացումը հզոր միջոց է ներգրավելու դպրոցականներին՝ պարապելու ընտրած մարզաձևով, ընդլայնելու ուսուցման և դաստիարակության տեսական և ճանաչողական բաղադրամասերը: Սպորտայնացումը հանդես է գալիս որպես նախագիծ, որը թույլ է տալիս դպրոցական սպորտին տալ կրթական հետագիծ, ինչն էլ կարող է ապահովել մեր երկրի օլիմպիական հերթափոխի համալրումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացումը պետք է հաշվի առնի հետևյալ փուլերը՝ մարզաձևի ընտրություն՝ ըստ հետաքրքրությունների, դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի դիագնոստիկա, մարզման ծրագրի մշակում, առավել համապատասխան միջոցների ընտրություն, բեռնվածության չափավորում, կանոնավոր մշտադիտարկում և սովորողների առողջական վիճակի հսկողություն:

Կարծում ենք, որ կրթական ուղղվածությամբ դպրոցական դասերը պետք է լրացվեն ֆիզկուլտուրային-մարզական գործունեության կազմակերպման սեկցիոն ձևերով: Այդպիսի պարապմունքները պետք է ունենան մարզումային նշանակություն և ուղղված լինեն դպրոցականների օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը: Ի վերջո Վոլեյբոլը հաջողությամբ համատեղում է ֆիզիկական դաստիարակության երկու ամենաարդյունավետ մեթոդները՝ խաղային և մրցակցային: Նախ, վոլեյբոլը պատկանում է սպորտային խաղերին և լի է խաղային վարժություններով: Երկրորդ, խաղային եղանակով ուսանողներն ավելի լավ են տիրապետում որոշակի ուսումնական նյութի: Երրորդ, մրցակցային ասպեկտը հենց վոլեյբոլի խաղի մեջ է, և մրցումների տեսքով բազմաթիվ վարժություններ անցկացնելը նպաստում է ուսանողների ուժերի առավելագույն մոբիլիզացմանը:

Գրականության ցանկ

1. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրոցում, Եր., 2001, 84 էջ:
2. Կ. Խ., Վոլեյբոլ, Երևան, «Լաքի Փրինթ», 2007, 176 էջ:
3. Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հանրակրթական ավագ դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2009: նորագրություններ
5. «VolleyBall equipment and history» (անգլերեն): Официальный сайт МОК: Արխիվացված է օրիգինալից 2011-08-23-ին: Վերցված է 2010-10-21
6. «Тенденции развития классического волейбола на современном этапе»: Теория и практика физической культуры: Արխիվացված է օրիգինալից 2011-08-23-ին: Վերցված է 2010-10-21
7. «Официальные правила волейбола — Международная Федерация Волейбола (ФИВБ) — Игровые действия»: Արխիվացված է օրիգինալից 2016-03-05-ին: Վերցված է 2014-11-24