

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ԳԱՐՈՒՇ ԱՐԱՄԻ ՄԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ**

Արարատի մարզ, Անթապի հ. 2 միջնակարգ դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ՍՊՈՐՏԸ ՄԵՐ ԿՅԱՆՔՈՒՄ, ՎՈՒԵՑԲՈՒԼԻ ԴԱՍԵՐԸ՝ ՈՐՊԵՍ  
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ և ԱՄՐԱՊՆԴՄԱՆ ՄԻՋՈՑ**

**Ղեկավար՝** մանկավարժության մագիստրոս,  
որակավորված մենթոր, առարկայի  
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

Երևան 2022

## Բովանդակություն

1. Ներածություն
2. Վոլեյբոլի զարգացման պատմություն
3. Վոլեյբոլը որպես դպրոցականների առողջության պահպանման և ամրապնդման միջոց
4. Հարցումների արդյունքները
5. Տարբեր գործառույթների ազդեցությունը առողջության վրա
6. Գրականության ցանկ

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Արդիականություն:** Ժամանակակից երեխաները մեծանում և զարգանում են մի դարաշրջանում, երբ համակարգիչները, նոութբուքերը, կոմունիկացիոն բարդ սարքերը գրավում են նրանց ուշադրությունը՝ պահելով մոնիտորի առջև: Արդյունքում՝ քայլելու, սպերտով զբաղվելու փոխարեն, երեխաները ժամերով զբաղվում են բջջային հեռախոսով, նստում են համակարգիչների կամ հեռուստացույցի դիմաց: Այս ապրելակերպը խանգարում է երեխաների բնականոն ֆիզիկական զարգացմանը և վնասակար է առողջությանը: Հետևաբար, սպորտով զբաղվելը կարևոր է երեխաների համար:

Որպես կանոն, շատ դեպքերում երեխաների սպորտով զբաղվելու ընտրության հարցով զբաղվում են ծնողները և զբաղմունք ընտրելիս հիմնական խոսքը մնում է նրան: Շատ հաճախ այս որոշումը սպորտի օգտին չէ:

Սպորտի բացասական կողմերից ծնողներն ամենից հաճախ նշում են երեխայի ակադեմիական առաջադիմության հետ կապված խնդիրները, որը նրանց կարծիքով տուժում է կանոնավոր մարզումների պատճառով: Սակայն գիտնականները պնդում են, որ ֆիզիկական ակտիվությունը նպաստում է ավելի լավ ակադեմիական արդյունքներ:

Հակասության առաջ կանգնելով՝ ես ցանկացա ավելի մանրամասն դիտարկել այս հարցը՝ վոլեյբոլ մարզաձևի պարապմունքներով:

### **Նպատակը՝**

Ցույց տալ դպրոցականների առողջության պահպանման և բարելավման ուղիները՝ օգտագործելով վոլեյբոլը որպես սպորտ:

### **Խնդիրները՝**

1. Հետազոտական խնդրի վերաբերյալ գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն:
2. Բացահայտել վոլեյբոլի դասերի ազդեցությունը դպրոցականների առողջության վրա:
3. Անցկացնել հարցում և որոշել վոլեյբոլի օգտագործման ամբողջական պատկերը առողջության պահպանման և խթանման համար:
4. Ներգրավել աշակերտներին վոլեյբոլի մեջ:

**Հետազոտության առարկան՝** դպրոցականների առողջության պահպանումը և ամրապնդումը վոլեյբոլի պարապմունքների ժամանակ:

**Վարկած՝** Վոլեյբոլի կանոնավոր պարապմունքները նպաստում են ոչ միայն դպրոցականների շարժողական ակտիվության բարձրացմանը, այլև հզոր խթան են նրանց առողջ ապրելակերպին, ակտիվ և կանոնավոր ֆիզիկական վարժություններին ծանոթացնելու համար:

### **Վոլեյբոլի զարգացման պատմությունը**

Խաղը, որը անորոշ կերպով հիշեցնում է վոլեյբոլը, խաղացել են դեռ մեր թվարկությունից առաջ 240 թվականին: Հիշատակվում են հռոմեական լեգիոնների խաղերը, ովքեր բռունցքներով գնդակը նետում էին միմյանց: Նման խաղ ունեցել են նաև հին հույները: Ճապոնիայում այսօրվա վոլեյբոլի նախատիպը հայտնվել է մոտ երեք հարյուր տարի առաջ:

Գոյություն ունի մի քանի վարկած ժամանակակից վոլեյբոլի ծագման մասին:

Վարկածներից մեկն այն է, որ առաջին անգամ վոլեյբոլ խաղացել են ԱՄՆ-ի հյուսիսային փոքրիք քաղաքներից մեկում հրշեջ ծառայողները, ովքեր պարան են ձգել բակի երկու սյուների արանքում և վրան սկսել են փքված ռետինե խողովակ նետել: Մեկ այլ վարկածի համաձայն՝ ժամանակակից վոլեյբոլը հորինել է Մասաչուսեթս նահանգի «Երիտասարդ քրիստոնեական ասոցիացիի» քոլեջի ֆիզիկական կուլտուրայի և անատոմիայի ուսուցիչ՝ Ուիլյամ Ջ. Մորգանը (1870-1942):

1895թ. -ին Մորգանը առաջին անգամ առաջաչկեց վոլեյբոլ խաղի կանոնները, որոնք կատարելագործվեցին 1900թ. -ին: Նույն թվականին ստեղծվել է առաջին վոլեյբոլի համար նախատեսված գնդակը: Սկսելով իր ճանապարհորդությունը Ամերիկայից 1890-ական թվականներին՝ վոլեյբոլը քայլ առ քայլ հանրաճանաչություն ձեռք բերեց Կանադայում և Ճապոնիայում, Կուբայում և Ֆիլիպիններում, Չինաստանում և Հնդկաստանում: Եվրոպայում վոլեյբոլը նախապես տարածում է գտել Չեխոսլովակիայում (1907 թվական): 1947 թվականին կազմավորվել է Վոլեյբոլի Միջազգային Ֆեդերացիա (ՎՄՖ), որը միավորում է 148 երկիր (1985): ՎՄՖ-ի պաշտոնական մրցաշարերն են՝ կանանց և տղամարդկանց աշխարհի (1949 թվական) և

մայրցամաքների (Եվրոպայինը՝ 1948 թվական), աշխարհի գավաթի (1965 թվական), ակումբային թիմերի Եվրոպայի գավաթի (1961 թվական) մրցումները: Օլիմպիական խաղերում ընդգրկված է 1964 թվականից, չնայած 1924 թվականից ի վեր առաջարկներ են եղել վոլեյբոլը ընդգրկել օլիմպիական պաշտոնական ծրագրում, երբ Օլիմպիական ցուցադրական խաղեր անցկացվեցին Փարիզում:

ՀԽՍՀ-ում հանրապետական առաջնություն անցկացվում է 1925 թվականից: 1928 թվականին ստեղծվել է վոլեյբոլի հանրապետական սեկցիա (1958 թվականից՝ ֆեդերացիա): Զբաղվողների թիվը 68.000 է (1984): Երևանում գործում է վոլեյբոլի մասնագիտացված դպրոց (1972 թվականից): «Արծաթե գնդակ» համամիութենական պատանեկան մրցաշարում (1968 թվական) Իջևանի թիմը գրավել է առաջին տեղ: 1976 թվականի Օլիմպիական խաղերի կանանց մրցաշարի մասնակից էր Նշան Մուրադյանը, տղամարդկանց ԽՍՀՄ հավաքականի կազմում Ս. Փլավյանը 1982 թվականին դարձել է Եվրոպայի չեմպիոն: ՀԽՍՀ-ում կա վոլեյբոլի միջազգային կարգի 2 և համամիութենական կարգի 18 մրցավար (1985 թվական):

Երեխաների և դեռահասների առողջական վիճակի հիմնախնդիրները

Առողջ ապրելակերպի պապանման խնդիրն ավելի խոցելի են քան երբևէ, որը մեր պերության հիմնական խնդիրներից մեկն է: Այս մասին ավելի հստակ խոսում են թվերը՝ բնակչության 60%-ից ավելին ունեն որոշակի առողջական խնդիրներ, բնակչության ավելի քան 55%-ը՝ վատ սովորություններ, բնակչության զգալի մասը ապրում է էկոլոգիապես անբարենպաստ վայրերում: Այս ամենի հետ մեկտեղ բնակչության շատ քիչ տոկոսն է զբաղվում ֆիզիկական կուլտուրայով կամ սպորտով՝ մոտ 10,6%-ը:

Առողջությունը մարդու կարևորագույն արժեքներից է: Առողջությունը ստեղծագործական գործունեության և անհատի լիարժեք ինքնարտահայտման նախապայմանն է: Ըստ սահմանման, «առողջություն» հասկացությունը, ամենաընդհանուր տերմիններով, մտավոր, ֆիզիկական և սոցիալական բարեկեցությունն է: Նոր աճող սերնդի առողջությունը մեր հասարակության առանձնահատուկ ցավն ու մտահոգությունն է: Սոցիոլոգիական հարցումները ցույց են տալիս, որ երեխաների առողջության վիճակը մշտապես գտնվում է հասարակության

ուշադրության կենտրոնում: Վերջին տարիներին այս խնդիրը մտահոգություն է առաջացնում և գտնվում է հասարակական ուշադրության տակ:

Դպրոցահասակ երեխաների և դեռահասների առողջապահական հիմնախնդիրներն են.

1) դեռահասների առողջական վիճակի, ներառյալ ֆիզիկական, հոգեկան և վերարտադրողական առողջության, բարելավման անհրաժեշտությունը

2) դպրոցահասակ երեխաների շրջանում առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական ակտիվության, սնուցման, ռիսկային վարքագծի, սեռական և վերարտադրողական առողջության, ֆիզիկական և հոգեկան առողջությանը վերաբերվող գիտելիքների և վարքագծի բարելավման անհրաժեշտությունը,

3) աճի, զարգացման, առողջական վարքագծի, հիվանդացության վերաբերյալ տեղեկատվության, այդ թվում տարիքային և սեռային կտրվածքով առանձնացված և կանոնավոր գործող հավաքագրման համակարգի ստեղծման անհրաժեշտությունը,

4) Դպրոցներում առողջապահական ծառայությունների բարելավման և «Դեռահասներին բարյացակամ ծառայություններ» տրամադրող հաստատությունների հզորացման, գործող ծառայությունների թերությունների վերացման անհրաժեշտությունը:

### **Վոլեյբոլը որպես դպրոցականների առողջության պահպանման և ամրապնդման միջոց**

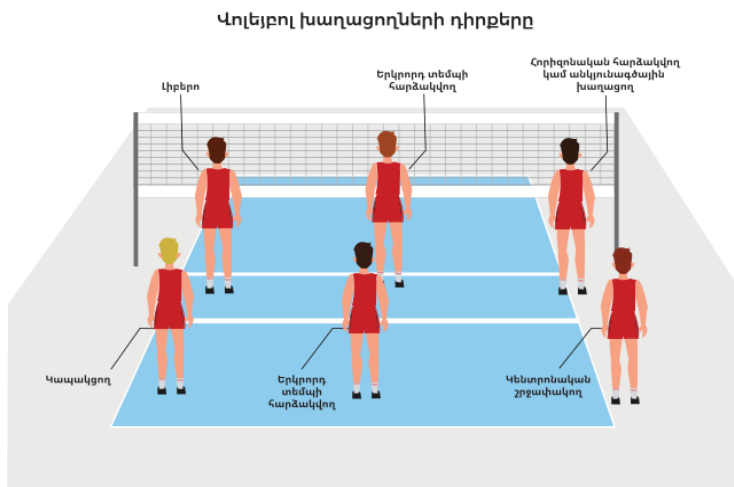
Վոլեյբոլը ամենասիրված խաղերից մեկն է, որը վայելում է բոլոր տարիքային խմբերի մարդկանց սերը: Այս խաղը ունի վերսալ է: Վոլեյբոլ խաղի առանձնահատկությունը կապված է գնդակը օդում պահելու և միմյանց փոխանցելու անհրաժեշտության հետ՝ ապահովել առավել հարմարավետ դիրքը, որի դեպքում հարձակվողը կարող է արդյունավետ ընդունել գնդակը և տուգանային միավոր վաստակել մրցակիցներին: Վոլեյբոլի առավելությունը ոչ թե հատուկ ուժով հարվածի կատարումն է, այլ ամենաանսպասելի պահին խաբուսիկ շարժման կիրառումը:

Միևնույն ժամանակ, վոլեյբոլիստի շարժողական գործողությունները բավականին բազմազան են, որոնք իր մեջ ներառում են տարբեր կարճ վազքներ, ցատկեր, գնդակի ընդունում հատակին մոտ: Այսպիսով, տարրական ակրոբատիկ վարժությունների

յուրացումը վոլեյբոլիստի ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստվածության կարևոր մասն է:

Այս խաղին բնորոշ շարժողական հատկանիշներն են ճարպկությունը, շարժունակությունը, շարժումների ճշգրտությունը, ճկունությունը, միևնույն ժամանակ լավ մարզված խաղացողներու ունեն բարձր ցատկեղականություն: Վոլեյբոլ խաղը պահանջում է մանր մկանային խմբերի ուժեղացում և զարգացում: Ձեռքերի սխալ դիրքը կարող է հանգեցնել մատների վնասվածքի, այդ իսկ պատճառով հումտ խաղացողները տիրապետում են գնդակը ճիշտ ընդունելու և փոխանցելու տեխնիկային: Գոյություն ունի այս խաի տարրեր տեսակներ՝ բակային վոլեյբոլ, լողափնյա վոլեյբոլ և այլն:

Վոլեյբոլը ներառված է ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ուսումնական ծրագրի մեջ, որն ընդգծում է ոչ միայն առողջության բարելավման ուղղվածությունը, նաև ունի մեծ գործնական նշանակություն: Վոլեյբոլի ինտենսիվ և շարունակական պարապմունքների արդյունքում զարգանում են ինքնատիրապետումը, հոգեֆիզիոլոգիական վիճակը, քանի որ միայն հավասարակշռված վիճակում կարելի է համարժեք գնահատել խաղընկորջ և մրցակիցների գործողությունները, արագ ըմբռնել դրանց էությունը, տարբերել իրական գործողությունները կեղծից:



Յու.Ն. Կլեշչևը և Ա.Գ. Ֆուրմանովը (1979) նշում են, որ վոլեյբոլ խաղը զարգացնում է ակնթարթային ռեակցիա տեսողական և լսողական ազդանշանների նկատմամբ, բարձրացում է մկանային համակարգի լարվածության և թուլացումն արագ փոփոխելու ունակությունը: Ծանրաբեռնված և ստատիկ պարապմունքները ազդում են երիտասարդ

մարզիկների աճի վրա: Վոլեյբոլը՝ որպես դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրի անբաժանելի մաս, հանդիսանում է ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական մաս՝ խթանում է դպրոցականների առողջությանը, ձևավորում է և կատարելագործում է շարժողական ունակությունները, դաստիարակում է հիմնական ֆիզիկական հատկանիշները, նպաստում է առողջության զարգացման, կրթական և դաստիարակչական խնդիրների լուծմանը:

Վոլեյբոլը դարձել է ոչ միայն սպորտային խաղ, այլև հանդես էգալիս որպես հանգստի կազմակերպման, առողջության պահպանման և վերականգման միջոց:

### **Հարցումների արդյունքները**

Դպրոցում անցկացված հարցումները, որին մասնակցել են 100 աշակերտ, թույլ են տալիս հստակեցնել ուսումնասիրվող խնդիրը և որոշել, թե վոլեյբոլի օգտագործումը որքանով է ազդում առողջության պահպանման և զարգացման վրա: Հարցմանը ներկայացված էին հետևյալ հարցերը՝

- Ձեր կարծիքով, ազդու՞մ է արդյոք վոլեյբոլը մարդու առողջության վրա,
- Դու՞ր է գալիս Ձեզ վոլեյբոլի պարապմունքները,
- Ի՞նչն է դուր գալիս վոլեյբոլի մեջ,
- Արդյո՞ք բարձրանում է ինքնազգացողությունը, լավանո՞ւմ է տրամադրությունը դասից հետո,
- Ի՞նչպես եք կարծում, կարող է արդյոք փոխվել Ձեր առողջական վիճակը վոլեյբոլի շներհիվ և ի՞նչպես,
- Կիսվո՞ւմ եք Ձեր տպավորություններով ծնողների, ընկերների և համադասարանցիների հետ:

Հարցումների արդյունքում պարզ դարձավ, որ՝ զբաղվելով վոլեյբոլ սպորտաձևով, այն ազդում է մարդու առողջության վրա: Երեխաներին դուր են գալիս վոլեյբոլի պարապմունքները, քանի որ այն բարձրացնում է ինքնազգացողությունը, լավացնում է տրամադրությունը, դուր է գալիս թիմային ոգին, հնարավորություն է ընձեռնվում մասնակցել մրցումներին:



Հիմնվելով դպրոցականների հետ անցկացված աշխատանքի, գրականության վերլուծության և կատարված հաշվարկների վրա, կարելի է անել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Դպրոցական տարիքի երեխաների առողջության խնդիրները արդիական են և անհանգստացնում են ուսուցիչներին, բժիշկներին, ֆիզկուլտուրայի և առողջապահական ոլորտի աշխատակիցներին
2. Դպրոցական տարիքի երեխաներն ունեն առողջական խնդիրներ, կապված ուսումնական ծանրաբեռնվածության և շարժողական ակտիվության պակասի պատճառով,
3. Վոլեյբոլը, որպես սպորտաձև և ֆիզիկական դաստիարակություն, կարող է օգտագործվել որպես առողջության բարելավման միջոց,
4. Վոլեյբոլի դասերը կարող են էապես ազդել դպրոցականների ծարժողական ակտիվության վրա:

Կատարված հետազոտությունները թույլ են տալիս հաստատել, որ վոլեյբոլի դասերը կարող են ծառայել, որպես առողջության պահպանման և ամրապնդման միջոց:

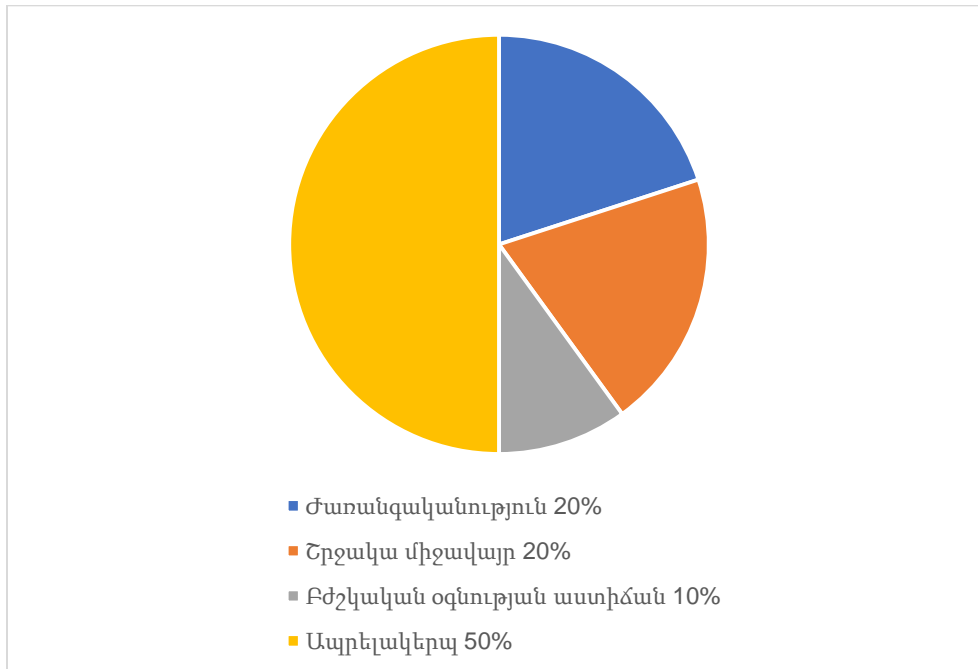
Հարցման արդյունքները (15 աշակերտ)՝

Հարց	Պատասխան	
	Այո	Ոչ
Ձեր կարծիքով, ազդու՞մ է արդյոք վոլեյբոլը մարդու առողջության վրա՝	95	5
Դու՞ր է գալիս Ձեզ վոլեյբոլի պարապմունքները,	98	2
Արդյո՞ք բարձրանում է ինքնազգացողությունը, լավանո՞ւմ է տրամադրությունը դասից հետո,	98	2
Ի՞նչպես եք կարծում, կարող է արդյոք փոխվել Ձեր առողջական վիճակը վոլեյբոլի շներիիվ և ի՞նչպես,	95	5
Կիսվո՞ւմ եք Ձեր տպավորություններով ծնողների, ընկերների և համադասարանցիների հետ:	70	30

## Տարբեր գործառույթների ազդեցությունը առողջության վրա

Մարդու առողջությունը՝ սոցիալական, բնապահպանական և կենսաբանական գործոնների բարդ փոխազդեցության արդյունք է: Հաշվարկները ցույց տվեցին, որ առողջության վիճակի վրա տարբեր ազդեցությունների ներդրումը ունի հետևյալ պատկերը՝

- Ժառանգականություն 20%
- Բժշկական օգնություն 10%
- շրջակա միջավայր 20%
- ապրելակերպ 50%



## Եզրակացություն

Աշխատանքը գրելիս նպատակ էի դրել՝ ցույց տալ վոլեյբոլը որպես մարզաձև դպրոցականների առողջությունը պահպանելու և բարելավելու միջոց: Ինձ հաջողվեց պարզել, որ մարզախաղը հանդիսանում է ոչ միայն մարդու ֆիզիկական դաստիարակության, առողջությունը պահպանելու և ամրապնդելու, մարդկանց հաղորդակցության և սոցիալական գործունեության, ժամանցը կազմակերպելու և հանգիստը անցկացնելու արդյունավետ միջոց, այլև անկասկած ազդում է մարդու կյանքի այլ հատկանիշների վրա՝ հեղինակության և հասարակության մեջ դիրքի:

Սպորտը և հատկապես վոլեյբոլը յուրաքանչյուր մարդուն ընձեռնում է զարգանալու լայն հնարավորություն, սեփական «Ես»-ը արտահայտելու, ստիպում է ուրախանալ հաղթանակով, տխրել պարտությունից՝ արտացոլելով մարդկային հույզերի ողջ սպեկտրը և հպարտության զգացում առաջացնել կատարած աշխատանքով:

Մեր երկրում մարզախաղը համարվում է հոգևոր հարստությունը, բարոյական մաքրությունն ու ֆիզիկական կատարելությունը ներդաշնակորեն զուգորդող մարդու դաստիարակության կարևորագույն միջոցներից մեկը:

Միանգամայն ակնհայտ է, որ վոլեյբոլով զբաղվելով՝ մարդը բարելավում և ամրապնդում է իր օրգանիզմը, իր մարմինը, շարժումները և կարողանում է կառավարել իր հույզերը: Վալեյբոլով կա, որևէ սպորտով զբաղվելու գործընթացում կոփվում է կամքն ու բնավորությունը, բարելավվում է ինքն իրեն կառավարելու կարողությունը, տարբեր դժվար իրավիճակներում արագ և ճիշտ կողմնորոշվելու, ժամանակին որոշումներ կայացնելու, ողջամտորեն ռիսկի դիմելու կամ ռիսկից զերծ մնալու ունակությունը:

Հանրակրթական հաստատություններում դպրոցականը մարզվում է իր դասընկերների կողքին, մրցում մրցակիցների հետ և վստահաբար հարստանում է մարդկային շփման փորձի մեջ, սովորում է հասկանալ և հարգել բոլորին:

## Գրականություն

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 2011
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в ФВ. М.: ФИС, 1978.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1999
4. Клещев Ю.Н. Волейбол: Сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 2009
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002
6. <https://hy.wikipedia.org/>
7. <http://www.irtek.am>