

Մարտունու Տ. Աբրահամյանի անվան  
ավագ դպրոց ՊՈԱԿ

Հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Սովորողների մեջ արժեքային համակարգի  
ձևավորումը առարկայի դասավանդման ընթացքում

Դպրոց՝ Վայքի հիմնական

Ուսուցիչ՝ Սարիկ Կոստանյան

Առարկան՝ Ֆիզկուլտուրա

Ղեկավար՝ Կ. Օհանեսյան

Վայք 2023

## **Բովանդակություն**

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	2
ՎՈՒԵՅԲՈՒԼԸ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԶԱԶԵՎ.....	3
ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ.....	4
ՎՈՒԵՅԲՈՒԼԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ.....	5
ԴԱՍԱԼՍՈՒՄ.....	11
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	14

## **ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը: Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Մարզախաղերը հանդիսանում են հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցները: Ծրագրում առկա են բասկետբոլ, հանդբոլ, վոլեյբոլ մարզախաղերը: Իսաղային մարզաձևերում ավելի համալիր են լուծվում շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Բացի այդ մարզախաղերի ուսումնական

նյութը բազմակողմանի ազդեցություն է ունենում սովորողների հոգեկան գործընթացի (ընկալում, ուշադրություն, հիշողություն, երևակայություն, մտածողություն) զարգացման վրա:

## **ՎՈԼԵՅԲՈԼԸ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԶԱԶԵՎ**

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

Իսաղի նպատակն՝ 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: 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:

## ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

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: **Վոլեյբոլը և Հայաստանը:** Մի քիչ պատմություն Հայաստանի մարզաշխարհի վետերանների վկայությամբ՝ 1926 թվականին, Գյումրու զորամասերից մեկում ռուս սահմանապահ մարզիկները մայիսմեկյան տոնակատարության շրջանակներում բասկետբոլի ընկերական խաղից հետո, ցուցադրեցին «վոլեյբոլ» խաղը: Այն շատ դուր եկավ ցուցադրմանը ներկա մարզիկներին: Զինվորական մարզիկների օգնությամբ յուրացրեցին նոր խաղի կանոնները, տեխնիկական հնարքները և արդեն 3 ամիս անց ցանկացան մրցել զինվորական մարզիկների հետ: Հայկակն թիմը կազմված էր 4 տղամարդկանցից և 2 կանանցից, որոնց գլխավորում էր բասկետբոլի և թեթև աթլետիկայի արդեն հայտնի մարզիկ Արամ Ալանսկյանը: Վերջինս, ինչպես նաև Միքայել և Արփենիկ Հայրբաբամյան ամուսինների, Մուշեղ Մամիկոնյանի, Շողիկ Առնաուտյանի, Արփիկ Հարոյանի և այլոց ջանքերով Գյումրու «Լոկոմոտիվ» մարզական ընկերությունում ստեղծվեցին անհամեմատ բարձր կարգի, տղամարդկանց և կանանց թիմեր: 1927-28 թվականներին վոլեյբոլը տարածվեց նաև Երևանում: Այդ գործում մեծ դեր խաղաց սպորտի մեծ երախտավոր Խաչիկ Մանդալյանը: Նրան հաջողվեց արդեն 30-ական թվականներին Երևանի ներկայիս Հայաստանի պետական ճարտարագիտական համալսարանում (Հայաստանի ազգային պոլիտեխնիկական համալսարան) ստեղծել կանանց և տղամարդկանց ուժեղագույն կոլեկտիվներ: Արդեն 1928թ. Հայաստանի տղամարդկանց հավաքականը Թբիլիսիում մասնակցեց համամիութենական սպարտակիադայի նախնական հանդիպումներին: 1933թ. անցկացված Հայաստանի 2-րդ սպարտակիադայի ծրագրում ընդգրկված 11 մարզաձևերից մեկը վոլեյբոլն էր: Մարզաձևը այնուհետև մշտապես տեղ

գտավ նույնանուն մրցումների ծրագրում: Հայաստանում վոլեյբոլի զարգացմանը մեծապես նպաստեց 1946թ. ստեղծված վոլեյբոլի հանրապետական ֆեդերացիան: Նրա առաջին նախագահը ընտրվեց հայտնի մարզիկ և մարզիչ էդուարդ Շահինյանը: 1946թ. վերսկսված ԽՍՀՄ առաջնություններին պարբերաբար սկսեցին մասնակցել Հայաստանի ակումբային թիմերը:

## **ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ**

Մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

**Կրթական հիմնական խնդիրներն են:** Տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: • Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկբնահարվածի և հարձակողական հարվածի կատարման հմտությունները:

### **Կրթական հիմնական խնդիրներն են.**

- Տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել արագաշարժության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության ընդունակությունները, կոորդինացիան և տարածության մեջ կողմնորոշվելը:
- Դաստիարակել համագործակցություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, տոկունություն և հանդուրժողականություն:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատ-րաստականությանը:

### **Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը պետք է սկսել տեխնիկական հնարների ուսուցումից:**

- ✓ Տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ,

կանգառներ, արագացումներ, 91 - գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից

- ✓ գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից
- ✓ ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում,
- ✓ ուղիղ հարձակողական հարված,
- ✓ - ծանոթություն 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 առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջվեր՝ արմունկները ծալված: Ձեռքերի ափերը գնդակին շփվում են դեմքի հավասարության վրա, փոխանցումը կատարվում է մատների միջոցով, բայց ոչ ձեռքի ափերով: 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.

- գնդակի փոխանցում գլխավերևում,
- գնդակի փոխանցում զույգերով,
- գնդակի հանդիպակաց փոխանցում՝ ցանցին զուգահեռ կամ ցանցի վրայով,
- գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:
- գնդակը նետել վեր և փոխանցել ընկերոջը,
- գնդակը նետել առաջ և ցատկով փոխանցել վեր,
- փոխանցումներ զույգերով,
- փոխանցումներ եռյակներով,
- փոխանցումներ քառյակներով,
- 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 ծալված 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. - Ներքևից երկու ձեռքով կատարել գնդակի ընդունում՝ ցանցի վրայից եկած: - Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում զույգերով, շարժման մեջ:

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից հետո:
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո:

Սկզբնահարվածներ կատարելիս կարևոր նշանակություն ունեն շարժումների համաձայնեցվածությունը՝ գնդակի վերնետումները, հետ թափն ու հարվածը գնդակին: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ. Խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, հետին ոտքը ծալված 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 կիսադաշտի 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: - Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ հանդիպակաց փոխանցումից՝ ցանցի մոտ: - Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ ցանցի վրայից ցատկով: - Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 3-րդ գոտուց: - Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 2-րդ գոտուց: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ Վոլեյբոլ 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. - սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի 3 մետրանոց միջանցքը, - սկզբնահարված 1 և 5 գոտիները՝ խաղադաշտի անկյունները, - 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: Ռիսուցման նպատակով կարելի է հանձնարարել հարձակողական հարվախներ 4 և 2 գոտիներից, փոխանցումը 3 գոտուց այնուհետև նույնը, միայն հարձակվողը գորխում է ելնելով պաշտպանների գործողություններից՝ հարձակվողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ/: Իսաղի տակտիկան ընտրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից: Յուրաքանչյուր դասավորության դեպքում հիմնական վեցյակի գործողությունների ուսուցումը նպատակահարմար է կատարել հետևյալ հերթականությամբ. 95 Հարձակողական հարվածի համար 6 գոտուց գնդակը նետվում է 3գոտի, այստեղից 4 կամ 2 գոտիներ: Հարձակվող խաղացողը ցատկով բռնում է գնդակը և նետում մյուս կիսադաշտի կողմը: - Նույնը, միայն գնդակը փոխանցելով: - Նույնը, միայն հարձակվող խաղացողը հարվածով գնդակն ուղարկում է ցանցի վրայից: - Նույնը, միայն մյուս կողմից նետված գնդակի ընդունում 6 գոտում, այստեղից 3 գոտի, ապա փոխանցում 3 գոտի, ապա՝ փոխանցում 2 գոտի հարվածի համար: - Նույնը, միայն հակառակ կիսադաշտից սկզբնահարված կատարելուց հետո: Հարձակողական գործողությունների տակտիկա Միայնակի շրջափակում, շրջափակողի ապահովում Շրջափակումը պաշտպանությունում կատարվող տեխնիկական հնար է, դրա օգնությամբ մրցակցի հարձակողական հարվածի ճանապարհը փակվում է անմիջապես ցանցի վրա: Շրջափակումը կատարվում է ցանցի մոտ կանգնած. ելման դրությունում ոտքերը ծալվում են, սրունքները ուղղահայաց ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար: Գնդակի հանդիպմանն ընդառաջ շարժումը կատարվում է կողադիր-խաչաձև քայլքով, ցատկով կամ վազքով, կիսակքանիստ դրությունից ցատկ վերև՝ ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված: Վայրէջքը կատարվում է ծալված ոտքերի վրա: Շրջափակման ուսուցման նպատակով հանձնարավում է կատարել հետևյալ վարժությունները. - Շրջափակման նմանակում ցանցի մոտ: - Շրջափակում հարվածին, որը կատարել է հարձակվողը՝ գնդակն իր կողմից նետելուց հետո: - Շրջափակում հարվածին. փոխանցումը կատարում է 3-րդ գոտու խաղացողը: - Շրջափակում երկու խաղացողներով՝ 4 կամ 3 գոտիներում կատարվող հարձակվողների դիմաց: - Շրջափակում տեղաշարժվելուց հետո՝ 2, 3 գոտիներում կատարվող հարձակողական հարվածներին: Շրջափակման կատարման ամենից կարևոր փուլերը տեղի և ցատկի համար ժամանակի ճիշտ ընտրությունն է: Տեղի ընտրումը

խաղացողը որոշում է ելնելով գնդակի հետագծից, փոխանցողի մարմնի դրությունից, հարձակվող խաղացողի արագությունից և թափավազքի ուղղությունից, հարձակվողի ձեռքի շարժումից: Սովորաբար շրջափակողը կանգնում է հարձակվողի դիմաց: Միջին և բարձր փոխանցումներից հարձակվելու դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակվող խաղացողի թափային շարժման ժամանակ: Ցածր փոխանցումներից հարվածների դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակվողի հետ միասին: Շրջափակողները պայմանականորեն բաժանվում են հիմնականի և օգնողի: Խմբակային շրջափակման ժամանակ հիմնականը որոշում է շրջափակման տեղը, իսկ օգնողը նրան հարմարվում է՝ պայմանավոր ված կերպով կամ ազդանշանով: Ապահովումը, որպես պաշտպանական տարր, օգտագործվում է, երբ անհրաժեշտություն է զգացվում ապահովել խաղընկերներին: Հատկապես մշտապես պետք է ապահովել հարձակողական հարված և շրջա փակում կատարող խաղընկերոջը: Կատարել դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխումներով: Յուրացված հնարների զուգակցում՝ սկզբնահարված, ընդունում, փոխանցում, հարձակողական հարված:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ կաննորեի պահպանումով: Խաղի ընթացքում տակտիկական առաջադրանքների կատարում:

Վոլեյբոլ խաղում են վոլեյբոլի խաղահրապարակում 9x18մ, որը միջին գծով՝ ցանցով բաժանվում է երկու մասի: Խաղում են յուրաքանչյուր թիմում 6-ական խաղացողներ:

Խաղի նպատակն է՝ դեպի մրցակցիորող ձեռքի հարվածով գնդակը ցանցի վրայով ուղղում է դեպի մրցակցի խաղադաշտը: Գնդակի յուրաքանչյուր խաղարկում տևում է մինչև գնդակի վայրէջքը խաղահրապարակ, դուրս գալը կամ թիմերից մեկի սխալվելը: Խաղարկումը շահող թիմը ստանում է միավոր: Եթե գնդակն ընդունող թիմը շահում է խաղարկումը՝ ստանում է միավոր, սկզբնահարվածի իրավունք, շահում է խաղարկումը՝

ստանում է միավոր, սկզբնահարվածի իրավունք, և տվյալ թիմի խաղացողները ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ կատա-րում են մեկ տեղափոխություն:

Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները: Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման ընթացքում շատ կարևոր է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությունը և դրանց կիրառումը: Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդներ: Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել, ապա ցուցադրել վարժությունները:

## **ԴԱՍԱԼՍՈՒՄ**

ԸՆԹԱՑԱԿԱՐԳ ԴԱՍԱԼՍՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ

1. Դասալսումների անցկացման նպատակը

Հանրակրթական ծրագրերում ընդգրկված դասընթացների դասալսումների անցկացման նպատակն է՝

- դիտարկել դասի կազմակերպման և անցկացման գործընթացը,
- կատարված դիտարկումների և ամփոփումների հիման վրա՝ մշակել և իրականացնել ուսումնառության և դասավանդման որակի բարձրացմանն ուղղված միջոցառումներ

2. «Գնահատման մատրիցա» Աշխատանքային խմբի անդամները դասալսումից ստացած

դիտարկումների արդյունքները լրացնում են «Գնահատման մատրիցա»-յում:

Դասալսում ֆիզկուլտուրա առարկայի

Դասարան՝ \_\_\_\_

Ուսուցիչ՝ \_\_\_\_\_

Աշակերտների թիվը՝

Թեման՝

Դասալսող՝

Ֆիզկուլտուրայի դասը սկսվեց զանգը հնչելուց անմիջապես հետո, ուսուցչի մանկավարժական բարձր հմտությունների արդյունքում աշակերտները կազմակերպված սահուն կերպով անցում կատարեցին դասապրոցես:

Ողջույնից հետո մինչ բուն դասին անցնելը ուսուցչի կողմից կատարվեց երեխաների հաճախելիության ստուգում, որին հաջորդեց ֆիզիկական նախավարժանքը:

Տվյալ դասապրոցեսի ընթացքում երեխաները արդեն ծանոթացել էին վոլեյբոլի հիմանական կանոններին, սակայն վերջիններիս պակասում էր կանոնների հարցում հմտանալը:

Աշակերտների մոտ բացակայում էր նաև այս խաղի նկատմամբ ոգևորվածությունն ու հետաքրքրությունը:

Տվյալ խնդիրը շտկելու և հետագայում էլ ավել լավ արդյունք ունենալու համար նպատակահարմար կլիներ, եթե ուսուցիչը մինչ բուն խաղի կանոնների բացատրմանը անցնելը, աշակերտներին պատմեր տվյալ խաղի ծագումնաբանությունը: Ունենալով տեխնոլոգիական ուսուցման ռեսուրս ցուցադրեր տվյալի խաղի որոշակի վիդեո հոլովակներ աշխարհի առաջնություններից:

Աշակերտների ցածր հետաքրքրության պատճառով հաճախ տուժում էր դասապրոցեսի արդյունավետությունը:

Նմանատիպ քայլերով հնարավոր կլիներ հասնել իրապես արդյունավետ դասապրոցեսի կազմակերպման:

h/h	Չափանիշ	1 Բավ	2 լավ	3 Շատ լավ	4 Գերազանց	5 անբավարար
1	Դասն իրականացվում է առարկայի օրացուցային պլանում նշված թեմային համապատասխան (այս չափանիշին համապատասխանությունը որոշելու համար՝ դասալսում անցկացնողը պետք է նախապես ծանոթանա տվյալ դասընթացի օրացուցային պլանին):			+		
2	Դասի ընթացքում ուսուցիչը կատարում է աշակերտների հաճախելիության հաշվառում:				+	
3	Դասի սկզբին ուսուցիչը հստակ ներկայացնում է տվյալ թեմայի (նյութի, հարցերի) համար հատկացված ժամանակահատվածում իրականացվելիք պլանը, ներկայացվող թեմայի (նյութի, հարցերի) նպատակը և ակնկալվող արդյունքները:				+	
4	Նյութն ավելի մատչելի դարձնելու նպատակով կիրառվում են լրացուցիչ միջոցներ (տեխնիկական, խաղարկային, ցուցադրական և այլ):		+			
5	Ուսուցիչը դասարանը կառավարում է հմտորեն, մանկավարժական տակտով, իր անձնական օրինակով ուղղորդում է				+	

	սովորողներին					
6	Ուսուցիչը հմտորեն ապահովում է հետադարձ կապը			+		
7	Դասաժամն օգտագործվում է արդյունավետ և նպատակային		+			
8	Դասի նպատակի իրատեսությունը, իրականացումը	+				

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմք ընդունելով մեր կողմից կատարված տեսական և գործնական (դասալսման արդյունքում ունեցած) հետազոտական աշխատանքի արդյունքները կարող ենք առաջ քաշել հետևյալ կետերը որպես եզրահանգում՝

1. Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է
2. Մարզիչներին անհրաժեշտ է առավելագույն ուշադրություն դարձնել ֆիզիկական պատրաստության բարձրացմանը:
3. Վոլեյբոլը որպես խաղ գլխավոր նպատակն է՝ ափերի, ձեռքերի կամ մարմնի՝ գոտկատեղից վեր ցանկացած մասի հարվածով գնդակն անցկացնել ցանցի վրայով այնպես, որ այն ընկնի մրցակցի կիսադաշտը:
4. Ուսումնական պրոցեսն էլ ավելի արդյունավետ և մատչելի դարձնելու համար օգտվել տեխնոլոգիական կրթության կողմից տրված հնարավորություններից:
5. Ուսումնական տարվա ընթացքում երկու անգամ(ձմեռ, ամառ) ֆիզիկական պատրաստության արդյունքները գրանցել անհատական գրքույկում: