

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

«ԳՅՈՒՄՐՈՒ ՏՆՏԵՍԱԳԻՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆ» ՊՈԱԿ

Հետազոտական աշխատանք

ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2023

Թեմա՝ «ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ԴՐՎԱԾՔԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ
ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ»

Առարկա՝

Ֆիզիկական կուլտուրա

Ուսուցիչ՝

Մակինսկի Արա

Ղեկավար՝

Արմեն Հայրապետյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....3

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

1.1 Մարզախաղ՝ վոլեյբոլ.....4

1.2 Մարզախաղ՝ բասկետբոլ.....9

1.3 Մարզախաղ՝ ֆուտբոլ.....13

1.4 Մարզախաղ՝ հանդբոլ.....16

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ

ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ ԾՐԱԳՐԵՐՈՒՄ

2.1 Մարզախաղերի ուսուցման մեթոդիկական հանրակրթական դպրոցներում.....19

2.2 Սոց. Հարցումներ նվիրված մարզախաղերի տեսական գիտելիքներին.....22

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....25

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....26

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը: Ֆիզիկական կրթությունը և դաստիարակությունն անհրաժեշտ պայման են անհատի ներդաշնակ զարգացման համար, ինչը հանդիսանում է կրթության հիմնական նպատակը: Արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, արագ կողմնորոշվելու ունակություն, հատկություններ են, որոնք անհրաժեշտ են կամայական անհատի ներկայիս սոցիալ-տնտեսական միջավայրում ինքնադրսևորվելու և ինքնահաստատվելու համար: Վերոհիշյալ հատկանիշների ձևավորման համար կարևորվում է նաև տարբեր մարզախաղերի տակտիկական և տեխնիկական հնարքների ուսուցումը:

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել մարզախաղերի դրվածքը և ուսուցման մեթոդիկական հանրակրթական դպրոցներում:

Նշված նպատակին հասնելու համար աշխատանքում առաջադրել ենք հետևյալ խնդիրները:

- Ուսումնասիրել ՀՀ դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի շրջանակներում մարզախաղերի կիրառման հիմնավորումը, նպատակները և ակնկալվող արդյունքները:
- Իրականացնել հետազոտություն բացահայտելու համար մարզախաղի ուսուցման անհրաժեշտությունը և նպատակահարմարությունը դպրոցներում:
- Ուսումնասիրել մարզախաղերի ուսուցման գործընթացը դպրոցներում:
- Մշակել մարզախաղերի զարգացմանը նպաստող մեթոդական ցուցումներ:

Աշխատանքի կառուցվածքն ու բովանդակությունը: Աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլխից, իրենց համապատասխան ենթագլուխներից, եզրակացությունից և օգտագործված գրականության ցանկից:

Առաջին գլուխը կազմված է 4 ենթագլխից: Այստեղ մենք ներկայացնում են մարզախաղերի չորս տեսակները: Երկրորդ գլուխը կազմված է 2 ենթագլխից: Աշխատանքն ավարտել ենք եզրակացությամբ, որտեղ համառոտ մեկնաբանել ենք աշխատանքի բովանդակությունը:

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

1.1 Մարզախաղ՝ վոլեյբոլ

Վոլեյբոլը մարզախաղ է գնդակով՝ վեցական մարզիկից կազմված երկու թիմի միջև: Վոլեյբոլը սկզբնավորվել է 1890-ական թվականների 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: Օլիմպիական խաղերում ընդգրկված է 1964 թվականից¹:

Վոլեյբոլ մարզաձևի ուսուցման ընթացքում աշակերտները պետք է ձեռք բերեն դպրոցում, մարզադպրոցում, ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվում աշխատելու համար մասնագիտական և կազմակերպչական գիտելիքներ:

¹ <https://hy.m.wikipedia.org/wiki/Վոլեյբոլ>

Տեսական պարապմունքների ժամանակ ուսանողները ձեռք են բերում տեղեկություններ վոլեյբոլ մարզաձևի պատմության և ուսուցման մեթոդիկայի մասին:

Գործնական պարապմունքների ժամանակ յուրացվում են ընդհանուր զարգացնող և հատուկ վարժություններ, կատարելագործում են խաղի հիմնական տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները և դասավանդման մեթոդները:

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 վոլեյբոլ 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՝

- Տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ, կանգառներ, արագացումներ:
- Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով՝ վերևից, ներքևից:

- Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:
- Ուղիղ հարձակողական հարված:
- Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ցատկեր ցանցի մոտ: Քայք է 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 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: Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերին փոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակն իջնում է ցանցին մոտ կամ կայչում 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 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 սրունքթաթային հոդերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկները ուղիղ են, դաստակները կազմում են <> 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 գույգերով, 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 ծաված 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 8 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 խաղադաշտի սահմաններում, այնուհետև ըստ ճշտության՝ մրցակցի 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:

- 1.Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ հանդիպակաց փոխանցումից՝ 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:

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 9 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:

Փորձարարական դաս

Դասարան՝ 5-րդ

Աշակերտների թիվը՝ 9

Թեմա՝ Վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլքով, կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ

Նպատակը՝ Վոլեյբոլ խաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցում

Վերջնարդյունքները՝ Աշակերտը կարողանա տիրապետել մարզախաղի տեխնիկական հնարքների տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլքով, դեմքով և մեջքով առաջ

Ընթացքը՝

Խթանման փուլ- Բացատրել վոլեյբոլ մարզախաղի առանձնահատկությունները

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

Կշռադատման փուլ- Բացահայտել աշակերտի թերացումներն ու շտկել:



1.2 ՄԱՐԶԱԽԱՂ՝ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒ

20-րդ դարի առաջին կեսին բասկետբոլը շատ արագ դարձավ յուրահատուկ և իդեալական միջոցառողական մարզաձև շնորհիվ իր հասանելիության՝ պարզության սարքավորումների և այլ հարցերում: Նախքան պրոֆեսիոնալ և ուսանողական մարզաձևի ակտիվ լուսաբանումը, ավագ դպրոցի բասկետբոլը, արդեն իսկ մեծ տարածում էր գտել Ամերիկայի շատ հատվածներում: Հատկապես Իլինոյս, Ինդիանա, Կենտուկի նահանգների բնակիչները հայտնի են ավագ դպրոցի բասկետբոլի հանդեպ մեծ հավատարմությամբ, իսկ տեղի մրցաշարը հաճախ անվանում են «Ինդիանայի բնակչի հիստերիա»: Պատահական չի որ դպրոցական թիմերից, գուցե, ամենալեզեն-

դարը հենց Ինդիանայի «Ֆրանկլին Վոնդեր Ֆայվ» -ն էր, որը 1920 – ականներին ազգային ճանաչում վաստակելով իշխում էր Ինդիանայի բասկետբոլում: Այսօր ԱՄՆ-ի ցանկացած ավագ դպրոց ունի բասկետբոլի թիմ, որը մասնակցում է տարբեր մրցաշարերի: Ավագ դպրոցների ասոցիացիայի ազգային ֆեդերացիայի (NFHS) 2016-2017 մրցաշրջանի տվյալներով 980 673 աղջիկներ և տղաներ ներկայացնում էին իրենց դպրոցները բասկետբոլի միջդպրոցական մրցաշարերում: Իսկ դպրոցներում ուսումը ավարտելուց հետո բասկետբոլով հետաքրքրված աշակերտները հնարավորություն են ստանում մասնակցելու ավելի բարձր մակարդակի մրցաշարերի: Այս պահին չկա մրցաշար որով որոշվում է երկրի բասկետբոլի չեմպիոնը ավագ դպրոցների միջև: Տարբեր տեսաբաններ, հետազոտողներ, ոլորտի մասնագետներ տարբեր հիմնավորումներ և փոստարկներ են բերում, որոնք կարևորում են մարզաձևի կիրառման նպատակահարմարությունը ավագ դպրոցում: Հայտնի է, որ երեխաների ներգրավվածությունը սպորտային մրցումներում նպաստում է առողջ ապրելակերպի զարգացման արդյունքներին, որտեղ երեխաները սովորում են ֆիզիկական, սոցիալական և ճանաչողական հմտություններ (Aaron T Scanlan, 2013)²: Ավելի լայնորեն, ֆիզիկական ակտիվության մեջ ներգրավվածությունը նաև ճանաչվում է որպես մի շարք դրական արդյունքների, մասնավորապես. ֆիզիկական և հոգեկան առողջություն, սոցիալական բարեկեցություն, ճանաչողական և ակադեմիական կատարում:

Կարելի է նշել մարզախաղը բնութագրող տարբեր առանձնահատկություններ և առավելություններ: Մարզաձևերի ներառումը ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագրերում նպատակ է հետապնդում.

- Ընդգրկել աշակերտին ֆիզիկական ակտիվությունների մեջ և այս ճանապարհով նպաստել նրա ֆիզիկական զարգացմանը,
- Աշակերտին գիտակցել տալ առողջ ապրելակերպի նշանակությունը մարդու կյանքում,
- Աշակերտի մոտ մշակել այնպիսի քաղաքացիական կարողություններ և հմտություններ, ինչպիսիք են ինքնուրույն որոշումներ կայացնելը, պատասխանատվությունը, գործնական համագործակցությունը, ներողամտությունը և այլն:
- Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում:

² The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players, Aaron T Scanlan, 2013

- Շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների ճշգրտության) մշակում:
- Մարմնամարզական, ատլետիկական, տարբեր վարժությունների հստակ և սահուն կատարման ուսուցում:
- Մարզախաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ/ տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում և խաղերի տիրապետում:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման, ինքնավերահսկողության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերում:
- Շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում:

Բասկետբոլ բառը առաջացել է անգլերեն Basket-զամբյուղ և Ball-գնդակ բառերից: Որպես խաղ ձևավորվել 1891 թ.ին՝ ԱՄՆ Մասաչուսեթս նահանգի Սպրինգֆիլդի քուլեջի ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչ Ջեյմս Նեյսմիթի (1861-1939) կողմից: Որպես դպրոցի ֆուտբոլի մարզիչ, նրան տրվեց հանձնարարական ստեղծել փակ դահլիճում անցկացվող հետաքրքիր մի խաղ, որով ուսանողները կարող են զբաղվել ձմռան ամիսներին: Նեյսմիթն ընտրեց երկու դեղձի կողովներ և մեխեց խաղահրապարակի պատշգամբին: Զամբյուղների բարձրությունը թելադրվեց պատշգամբի բարձրությամբ: Այս բարձրությունն այնքան ճիշտ էր, որ այն երբեք չփոխվեց: Առաջին խաղերը խաղացվել են ֆուտբոլի գնդակով, և յուրաքանչյուր նետումից հետո գնդակը հանվել է զամբյուղի միջից աստիճանի օգնությամբ: Այսպիսով բասկետբոլը հանդիսանում է թիմային մարզաձև, որը մտնում է օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ: Խաղը նախատեսված է ինչպես տղաների, այնպես էլ աղջիկների համար: Միմյանց դեմ մրցում են երկու թիմ, յուրաքանչյուրում՝ 5 բասկետբոլիստ(ուհի): Խաղի նպատակը հակառակորդ թիմի զամբյուղի մեջ գնդակը նետելն է³ : Խաղի առաջին կանոնները, այսինքն կանոնների սկզբնական տարբերակը տպագրվել են «Եռանկյունի» ամսագրում 1892-ի հունվարին «Նոր խաղ» վերնագրով: Խաղի՝ այժմ գործող հիմնական կանոններն են՝

- Գնդակը կարող է ամեն ուղղությամբ՝ մեկ կամ երկու ձեռքով,
- Գնդակին չի կարելի հարվածել բռունցքով,

³ Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007

- Խաղացողը չի կարող վազել գնդակով,
- Գնդակը պետք է պահել միայն ձեռքերի մեջ. մարմինը չպետք է օգտագործել,
- Գնդակը կարող է փոխանցել բոլոր ուղղություններով մեկ կամ երկու ձեռքով:
- Միավոր են հաշվում այն ժամանակ, երբ գնդակը նետվում և մնում է զամբյուղի մեջ, – Երբ գնդակը խաղադաշտից դուրս է գալիս, այն պետք է մտցվի խաղադաշտ նույն տեղից հինգ վայրկյանի ընթացքում,
- Խաղի տևողությունը 4x10 րոպե, և երկու րոպե ընդմիջում երկու խաղակեսերի միջև, – Խաղադաշտում գտնվող մրցավարը պետք է պահի խաղի հաշիվը, թե ո՞ր թիմին պետք է տալ գնդակը, երբ այն դուրս է եկել դաշտի սահմաններից,
- Խաղի 40 րոպեների ընթացքում ավելի շատ արդյունավետ նետում կատարած թիմը ճանաչվում է հաղթող: Հավասարության դեպքում ավելացվում է լրացուցիչ ժամանակ՝ որոշելու հաղթող կողմին:
- Խաղում են 28x15 մետր չափերի հարթ, ուղղանկյուն հրապարակում, որի դիմալին կողմերում գտնվում են հենարաններին ամրացված զամբյուղները:
- Խաղի համար օգտագործվող գնդակի շրջագիծը 75-78 սմ է, իսկ զանգվածը՝ 600-650 գրամ: Այն ավելի մեծ ու ավելի ծանր է, քան վոլեյբոլի և ֆուտբոլի գնդակները:

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումը, նախատեսված է հիմնական և ավագ դասարաններում: Սովորողները այն յուրացնում են սկսած 5-րդ դասարանից: Ծրագրային նյութին համապատասխան տրված են հիմնական և ավագ դպրոցում բասկետբոլ խաղից սովորողներին ներկայացվող պահանջներ: Այն է, որ սովորողը պետք է կարողանա կատարել բասկետբոլ խաղի տեխնիկական տարրերը՝ գնդակը վարել, փոխանցել և ընդունել, նետել զամբյուղը տարբեր հեռավորություններից, կարողանա կատարել տակտիկական գործողությունները և տիրապետի խաղի կանոններին: Բասկետբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել գնդակը ճիշտ վարել, փոխանցել և ընդունել, տարբեր հեռավորությունից օղակի մեջ նետումներ կատարելը,
- սովորեցնել խաղի անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները,
- սովորեցնել խաղալ բասկետբոլ հիմնական կանոններով,
- մշակել շարժողական ընդունակությունները,

- նպաստել համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

Հանրակրթական դպրոցում բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումը իր մեջ ներառում է.

1. Տեսական պատրաստությունը, որի միջոցով սովորողները, ծանոթացնում են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:
2. Ֆիզիկական պատրաստություն. որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են. - ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ - հատուկ նախապատրաստական վարժություններ
3. Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.



1.3 ՄԱՐԶԱԽԱՂ՝ ՖՈՒՏԲՈՒԼ

Ֆուտբոլը թիմային մարզական խաղ է գնդակով, որի ընթացքում խաղացողները ոտքերի կամ մարմնի ցանկացած մասի (բացի ձեռքերից) հարվածներով տեղաշարժելով խաղադաշտում, ձգտում են գրավել հակառակորդի դարպասը: 5 Ֆուտբոլ (անգլ.՝ football, բառացի՝ «ոտքի գնդակ»), մարզաձև, աշխարհի ամենատարածված և ամենասիրված խաղերից մեկն է: Ֆուտբոլը թիմային խաղ է, որտեղ թիմի 11 ֆուտբոլիստները համաձայնեցված գործողություններով փորձում են գրավել հակառակորդ թիմի դարպասը և անառիկ պահել իրենցը: Ֆուտբոլը խաղում են բնական կամ արհեստական խոտածածկ ունեցող դաշտում: Խաղադաշտը նշանագծված ուղղանկյուն

հրապարակ է: Դաշտի առավելագույն երկարությունը պետք է լինի 109,88 մ, իսկ առավելագույն լայնությունը՝ 90,728 մ: Երբեմն պաշտոնական խաղերի համար օգտագործում են 100-110X69-75 Մ չափսի դաշտ: Գնդակի շրջագիծը 680-711 մմ է, զանգվածը՝ 396-453 գ: Դարպասի բարձրությունը 2, 44 Մ է, լայնությունը՝ 7, 32 մ: Ֆուտբոլ խաղում են յուրաքանչյուրում 11-ական մարզիկ (այդ թվում՝ դարպասապահը) ունեցող 2 թիմեր: Խաղի տևողությունը 90 րոպե է (45 րոպեանոց 2 խաղակես՝ 15 րոպե ընդմիջումով): Գնդակը ձեռքերով վերցնել թույլատրվում է միայն դարպասապահին, ընդ որում՝ միայն տուգանային հրապարակում՝ իր դարպասի մոտ: Խաղացողները դաշտում տեղաշարժվում են գնդակով, որը կարելի է վարել ոտքերով (դրիբլինգ) կամ փոխանցել խաղընկերոջը: Խաղը վարում է մրցավարը: Լուրջ խախտումների դեպքում նա զգուշացնում է խաղացողին՝ ցույց է տալիս դեղին քարտ, իսկ շատ կոպիտ խախտումների դեպքում հեռացնում է դաշտից՝ ցույց տալով կարմիր քարտ: Եթե խաղացողը հաջորդաբար ստանում է 2 դեղին քարտ, նույնպես հեռացվում է դաշտից: Դարպասի մոտ գտնվող տարածքում՝ տուգանային հրապարակում, կանոնները խախտելու դեպքում թիմը պատժվում է 11-մետրանոց տուգանային հարվածով:

Խաղի ընթացքում դաշտում տեղաշարժվելու համար ֆուտբոլիստը կիրառում է քայլքի, վազքի, կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարքներ: Տեղաշարժերի տեխնիկան իր մեջ ներառում է քայք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ: Տեղաշարժերի տեխնիկայի հնարքները հնարավորություն են տալիս խաղացողին հետագա գործողությունները կատարելու համար ընտրել հարմար դիրք «Ազատվել» մրցակցի հսկողությունից «Փակել» նրան ապահովել խաղընկերոջը և այլն: Տեղաշարժերի տեխնիկայից է կախված նաև գնդակով բազմաթիվ հնարքների կատարման արդյունավետությունը՝ գնդակի վարումը՝ մրցակցի շրջանցումը, հարվածները և այլն:

Քայլք:

Քայլքը խաղի ընթացքում դիրքի փոփոխության արդյունք է, երբ նվազել է խաղային գործողությունների լարվածությունը: Այն կարող է լինել սովորական, այսինքն՝ դեմքով առաջ, մեջքով առաջ, կից քայլերով:

Վազք:

Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժերի հիմնական միջոցն է. սովորական վազք, *վազք՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք՝ կից քայլերով: Վազք՝ մեջքով առաջ:* Սա տեղաշարժման կարևոր հնարքներից է, որին սովորաբար դիմում են այն խաղացողները,

որոնք մասնակցում են գնդակը մասնակցից խլելուն, տեղաշարժվում են դեպի սեփական դարպասը, ձգտում են հարմար դիրք զբաղեցնել: Վազքի այս ձևին բնորոշ են կարճ և հաճախակի քայլեր, իսկ ցաստկի փուլը բավական կարճ է: *Վազք՝ խաչաձև քայլով:* Այս հնարքը կատարվում է, երբ անհրաժեշտ է փոխել շարժման ուղղությունը կամ տեղից կտրուկ պոկվել աջ կամ ձախ: *Վազք՝ կից քայլերով:* Այս հնարքը գործադրվում է այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է ընդունել հարմար դիրք և տեսադաշտում պահել խաղի ընթացքը: Կից քայլերով վազքը կարող է կատարվել աջ կամ ձախ: Եթե այն կատարվում է աջ, ապա առաջին քայլը՝ աջ ոտքով, որից հետո ձախ ոտքը ցատկով մոտեցվում է աջին: Կարևոր է, որ ցատկի 10 ուղղությունը լինի ու թե վեր, այլ կողմ: Ցատկեր: Ֆուտբոլում ցատկերը կատարվում են խաղացողների կանգառների կամ դարձումների համար: Պայմանավորված խաղի տարբեր իրավիճակներով՝ ցատկերը կարող են լինել վեր, կողմ, առաջ: Ցատկերը կարող են իրականացվել մեկ կամ երկու ոտքով:

Կանգառներ: Խաղի ընթացքում լինում են իրավիճակներ, երբ ֆուտբոլիստը հարկադրված է անսպասելի կանգ առնել: Կանգառները ֆուտբոլում իրականացվում են ցատկով կամ արտաքնով: Ցատկով կանգառների դեպքում կատարվում է կարճ, ոչ բարձր ցատկ մեկ ոտքով և վայրէջք՝ թափային ոտքի վրա: Անհրաժեշտության դեպքում թափային ոտքը փոքր ինչ ծալվում է ծնկային հոդում հավասարակշռություն և կայունություն պահպանելու համար: Կանգառ արտաքնով: Սա իրականացվում է վերջին քայլի հաշվին: Թափային ոտքը բերվում է առաջ, դրվում է նախ կրունկի, հետո՝ ամբողջ թաթի վրա: Կանգառն արդյունավետ լինելու համար ոտքերը ծնկի հոդում զգալիորեն ծալվում են: Դարձումներ: Դարձումները հնարավորություն են տալիս ֆուտբոլիստին արդյունավետորեն փոփոխել վազքի ուղղությունը: Տարբերում են դարձումների հետևյալ տեսակները՝

- Դարձումներ ոտնափոփոխումով- կատարվում են 2-3 կարճ քայլով աջ կամ ձախ՝ մինչև անհրաժեշտ դիրքային ընդունելը:
- Դարձումներ հենման ոտքի վրա հրումով- կատարվում են, երբ անհրաժեշտ է շրջվել դեպի աջ, ապ, հրվելով ձախ ոտքով, ֆուտբոլիստը տեխափոխում է մարմնի ծանրությունը հենման աջ ոտքին և դարձումը կատարում ոտքի թաթի վրա:
- Դարձումներ ցատկով- գործադրվում են այն դեպքերում, երբ անհրաժեշտ է կտրուկ և անսպասելի փոփոխել տեղաշարժման ուղղությունը: Ցատկը կատարվում է

հենման ոտքի ակտիվ ուղղումով դեպի անհրաժեշտ ուղղությունը: Նույն ուղղությամբ տարվում է նաև թափային ոտքը, որը դարձման ժամանակ զգալի դեր է կատարում: 11 Ավագ դասարաններում պետք է ամրապնդել և կատարելագործել տեխնիկայի տարրերի և գնդակով կատարվող տեխնիկական հնարքների համատեղումը:

Թիմային տակտիկական գործողություններ: Թիմային տակտիկական գործողությունները իրականացվում են անհատական, խմբակային գործողությունների միջոցով: Թիմային հարձակողական գործողությունները կատարվում են արագ կամ աստիճանական հարձակման ընթացքում: Ավագ դասարաններում ամրապնդվում են 2-3 ֆուտբոլիստների համագործակցություն փոխանցումներով, արագ հարձակման կազմակերպում, աստիճանական հարձակողական գործողությունների կազմակերպում և իրագործում: Ֆուտբոլում պաշտպանությունը գնդակին չտիրող թիմի անհատական, խմբային և թիմային գործողություններն են, որոնց նպատակը մրցակցի հարձակումը կասեցնելն է:



1.4 ՄԱՐԶԱԽԱՂ՝ ՀԱՆՂԲՈՒ

Հանդբոլ կամ ձեռքի գնդակ, թիմային սպորտային խաղ գնդակով, օլիմպիական խաղերի խաղային մարզաձև, որով զբաղվում են և՛ տամարդիկ, և՛ կանայք առանց տարիքային սահմանափակումների: Խաղում են 7 հոգանոց թիմերով: Խաղի նպատակն է գնդակը հնարավորինս շատ նետել մրցակցի դարպասը:

Հանդբոլն իր ներկայիս ձևով հորինել են դանիացի ֆուտբոլիստները 19-20-րդ դարերում՝ որպես ձմռանը ֆուտբոլին փոխարինող: Հանդբոլի և ֆուտբոլի տարբերու-

թունն այն է, որ հանդերձը խաղում են ձեռքով, և յուրաքանչյուր թիմ կազմված է վեց խաղացողից և դարպասապահից:

Խաղի կանոններ

Դաշտ: Խաղը տեղի է ունենում 40*20 մ չափերով ուղղանկյունաձև փակ վայրում: Տարածքի շուրջն անպայման պետք է լինի անվտանգության գոտի կողմնային գծերի երկայնքով մոտ 1մ և դարպասի գծից առնվազն 2մ հեռավորությամբ: Դաշտի երկար գծերը կոչվում են կողային գծեր, իսկ կարճ գծերը՝ դարպասի սյուների ներսում՝ դարպասի գծեր, դարպասի սյուներից դուրս՝ արտաքին դարպասային գծեր:

Գնդակ

Հանդերձի գնդակը խատրաստվում է կաշվից կամ սինթետիկ նյութից: Այն պետք է լինի կլոր: Չպետք է լինի փայլուն կամ սայթաքուն: Կա ընդունված 3 չափս. Տրամագիծ՝ 50-52 սմ, կշիռ՝ 290-330 գ, նախատեսված է 8-12 տարեկան տղաների և 8-14 տարեկան աղջիկների համար:

Թիմ

Թիմը կազմված է 14 անդամից, որից միաժամանակ կարող են խաղադաշտ դուրս գալ միայն յոթը, իսկ մնացած յոթ խաղացողները համարվում են պահեստային խաղացողներ: Խաղադաշտի յոթ խախացողներից մեկը դարպասապահն է: Խաղի սկզբից յուրաքանչյուր թիմում պետք է լինի հինգից ավելի մարդ: Խաղի ընթացքում պահեստային խաղացողը շատ հեշտ կարող է մտնել խաղի մեջ, երբ այն խաղացողը, որին կփոխարինի, կհայտնվի խաղադաշտից դուրս:

Յուրաքանչյուր խաղակես 8-12 տարեկան երեխաների համար տևում է 20 րոպե: Ընդմիջումից հետո խաղադաշտերը փոխվում են:

Կանոններ

- Խաղացողն իրավունք ունի նետել, բռնել, իլել և կանգնեցնել գնդակը ձեռքերի, գլխի, ազդրերի և մարմնի օգնությամբ:
- Խաղացողը կարող է գնդակն իր ձեռքում պահել 3 վայրկյանից ոչ շատ, ընդ որում, գնդակը ձեռքին կարող է կատարել 3 քայլից ոչ ավելի, որից հետո գնդակը պետք է փոխանցի խաղացողներից մեկին, նետի դարպասը կամ պարզապես նետի հատակին:
- Յուրաքանչյուր թիմի դարպասապահը կարող է դիպչել կամ հատել դարպասի համար սահմանված տարածքը:

- Խլել գնդակը կարելի է ձեռքի բաց ափով: Կարելի է հետևից վերահսկել խաղացողին բաց ձեռքերով:
- Չի թույլատրվում գնդակը խլել առանց տեսանելի հարձակման փորձի:
- Գուլը հաշվվում է այն դեպքում, երբ գնդակն ամբողջությամբ անցել է դարպասի համար սահմանված տարածքը և հայտնվել դարպասի ներսում, ընդ որում, եթե հարձակվող թիմը կանոնները չի խախտել, և մրցավարը խաղը դադարեցնելու հրահանգ չի տվել:
- Խաղում հաղթում է այն թիմը, որն ավելի շատ գնդակ է նետել հակառակորդի դարպասը: Ոչ-ոքին թույլատրվում է, սակայն հաղթողին որոշելու համար կարելի է նշանակել լրացուցիչ խաղաժամանակ կամ 7 մետրանոց հարվածների շարք (կախված է մրցույթի տեսակից):

Հայաստանում հանդերուժ սկսել են զբաղվել 1922 թ.: Հանրապետության առաջնությունները սկսել են կազմակերպվել 1956 թ.: 1992 թ. հիմնադրվել է Հայաստանի հանդերուժի ֆեդերացիան: Նույն թվականին այն անդամագրվել է Հանդերուժի միջազգային ֆեդերացիային⁴:



⁴ <https://hy.m.wikipedia.org/wiki/Հանդերուժ>

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ
ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ ԾՐԱԳՐԵՐՈՒՄ ԵՎ ԴՐԱՆՑ
ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

2.1 Մարզախաղերի ուսուցման մեթոդիկան հանրակրթական դպրոցներում

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

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Ուսումնական հաստատությունների չափորոշային ձեռնարկներում մանրամասն ներկայացված են մարզախաղերի ուսուցման մեթոդիկան:

Ներկայացված են առարկայի դասավանդման գործընթացում կիրառվող ուսուցման ավանդական և համագործակցային մեթոդները, ուսումնական նյութի պլանավորումը, ինչպես նաև սովորողների առաջադիմության միավորային գնահատման ժամանակակից ձևերն ու ստուգման տեսակները և այլն:

Ստորև մենք ներկայացնում ենք մարզախաղերի ուսուցման մեթոդիկայի մի քանի օրինակ՝ հանրակրթական դպրոցներում:

5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ (26 ԺԱՄ)
ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին:

Բասկետբոլի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում:

Խաղի տիրապետում: Ծանոթություն մինի բասկետբոլի խաղի կանոններին և բովանդակությանը: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով և խաղային 2:1, 3:1, 3:3 առաջադրանքներով:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը, պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին,
- Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան,
- Ծանոթացնել մինի բասկետբոլի խաղի կանոններին, բովանդակությանը և տակտիկական գործողություններին (2:1, 3:1, 3:3),
- Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացի, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն),
- Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն կարողությունները:

Թեմայի ուսուցումը սովորողներին հնարավորություն է ընձեռելու.

- Տեղեկություն ունենալ բասկետբոլ մարզաձևի ծագման և զարգացման պատմության վերաբերյալ,
- Իմանալ պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոնները,
- Կարողանալ սահուն կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակը ընդունել, վարել, փոխանցել, նետել օղակի մեջ,
- Իմանալ մինի բասկետբոլի կանոնները և խաղի ընթացքում կատարել տակտիկական առաջադրանքներ:

6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ (26 ԺԱՄ) ՎՈՒԵՅԲՈՒ

Թեմայի բովանդակությունը

Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Ծանոթությունն վոլեյբոլ մարզաձևով զբաղվելու սկզբնական տարիքային շրջանի հետ: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով և մեջքով առաջ:

Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ: Տեխնիկայի յուրացված հնարքներով համակցումներ՝ քայլք-վազք-կանգառներ-արագացումներ:

Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ տեղաշարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: 2-3 մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից սկզբնահարված բաց ափով, մատները կծկված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված» յուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված:

Ազատ հարձակման տակտիկա:

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը:

Խաղի տիրապետում:

Երկկողմանի խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4) և փոքրացած խաղադաշտում:

Կրթական հիմնական խնդիրները:

- Հետաքրքրություն ռաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ,
- Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան,
- Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական հորձողությունները,
- Ուսուցանել փոքրաթիվ 3:3, 4:4 քանակով, փոքրացված խաղադաշտով խաղալ վոլեյբոլ,
- Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կոորդինացիա,
- Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ:

Թեմայի ուսուցումը սովորողներին հնարավորություն է ընձեռում.

- Տեղեկություն ունենալ վոլեյբոլ մարզաձևով պարապելու սկզբնական ժամանակաշրջանի և առողջարարական նշանակության մասին,
- Կարողնալ վոլեյբոլիստի կեցվածքով սահուն կատարել տեղաշարժեր գնդակը ընդունել, փոխանցել, կատարել սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված,
- Տեղեկություն ունենալ վոլեյբոլի տակտիկական գործողությունների մասին (դիրքային, հարձակում),
- Կարողանալ փոքրաթիվ (3:3, 4:4) քանակով, փոքրացած խաղադաշտում խաղալ վոլեյբոլ,
- Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, ցատկունակության, ռեակցիայի արագության, դիպուկության, համագործակցության, փոխօգնության, ակտիվության, կարգապահության, ինքնաստիրապետման հմտություններ:

2.1 Սոց. հարցումներ նվիրված մարզախաղերի տեսական գիտելիքներին

Աշխատանքի հետազոտական մասը նվիրել ենք սոց. հարցումներին, որոնք կատարել ենք թիվ 5 դպրոցի 6-րդ դասարանի աշակերտների հետ: Սոց. Հարցումները նվիրված են մարզախաղերին: Ստորև կներկայացնանք կատարած հարցումները:

Սոց. Հարցումներ վոլեյբոլ մարզախաղի վերաբերյալ.

1. Վոլեյբոլ մարզախաղի դաշտի չափսերն են՝
 - 20*10
 - 16*9
 - 18*9
2. Վոլեյբոլի ցանցի բարձրությունը (տղաներինը)
 - 2.36
 - 2.43
 - 2.25
3. Քա՞նի գրամ է կշռում վոլեյբոլի գնդակը՝
 - 300-350
 - 250-280
 - 200-240
4. Քա՞նի հոգի կարող են լինել դաշտում խաղի ժամանակ
 - 5
 - 8
 - 6

Սոց. Հարցումներ բասկետբոլ մարզախաղի վերաբերյալ.

1. Որքա՞ն է բասկտերիոլի զամբյուղի տրամագիծը

- 46սմ
- 50սմ
- 51սմ

2. Որքա՞ն բասկտերիոլի գնդակի տրամագիծը.

- 30սմ
- 24սմ
- 21սմ

3. Քա՞նի բույլ է տևում խաղակետը տղաների քոլեջում

- 20 բույլ
- 25 բույլ
- 30 բույլ

4. Քա՞նի մետր է բարձր զամբյուղը կորտից

- 4մ
- 3մ
- 5մ

Սոց. Հարցումներ ֆուտբոլ մարզախաղի վերաբերյալ

1. Քա՞նի հոգի կա ֆուտբոլի թիմում

- 11
- 15
- 13

2. Որքա՞ն է խաղադաշտի չափերը

- 120*90 մ
- 135*85մ
- 100*70մ

3. Քա՞նի գրամ է ֆուտբոլի գնդակը.

- 396-453 գ
- 400-430 գ
- 395-448 գ

4. Քա՞նի տարին մեկ է անցկացվում աշխարհի առաջնությունը.

- 5 տարի
- 4 տարի
- 2 տարի

Սոց. Հարցումներ հանդբոլ մարզախաղի վերաբերյալ.

1. Քա՞նի հոգուց է բախկացած հանդբոլի թիմը

- 7
- 6

- 8

2. Որքա՞ն է դաշտի չափերը

- 40*20մ
- 50*30մ
- 45*25մ

3. Որքա՞ն է գնդակի տրամագիծը (8-12տ)

- 55-52սմ
- 48-50սմ
- 50-52սմ

4. Քա՞նի բոլակ է տևում մեկ խաղակեսը (8-12տ)

- 20 բոլակ
- 30 բոլակ
- 25 բոլակ

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով՝ ի մի բերելով աշխատանքը կարող ենք ասել, որ մարզախաղերի ուսուցման ընթացքում բացի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումից, նպաստում են նաև անհատի մոտ այնպիսի հատկանիշների զարգացմանը, ինչպիսիք են պատասխանատվության զգացում, ինքնուրույն որոշումների կայացման ունակություններ, ինքնաարտահայտում, արագ կողմնորոշվելու ունակություն, ճկունություն և ռիսկը գնահատելու, ռիսկի դիմելու պատրաստակամություն: Նշված հատկանիշները անհրաժեշտ են մարդուն ներկայիս սոցիալ տնտեսական պայմաններում ինքնադրսևորվելու համար:

Ավագ դպրոցում մարզախաղի ուսուցումը նպատակ է հետապնդում՝

- Նպաստել աշակերտի ֆիզիկական զարգացմանը,
- Ապահովել ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման
- Մշակել շարժողական ընդունակություններ
- Ուսուցանել մարմնամարզական, ատլետիկական, ըարբեր վարժությունների հստակ և սահուն կատարում,
- Մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում և տիրապետում:

Աշակերտները մեթոդական պարապմունքների ընթացքում ավելի մանրակրկիտ ուսումնասիրում են տեսական նյութը և գործնական պարապմունքների միջոցները, վարժությունները ցուցադրելու և բացատրելու կարողությունը, հրահանգների և հրամանների կատարման ունակությունները, առանձին տեխնիկական տարրերի ուսուցումը, դասի առանձին մասերի անցկացում, ինչպես նաև մրցավարական պարտականությունների կատարման կարողությունները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ա. Գ. Ստեփանյան, «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա» ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013:
2. ՀԿԳՆ, Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2012:
3. Ю. А. Физическая культура в школе, Ростов-на-Дону, 2004.
4. Հ. Գաբրիելյան, Ֆ. Ղազարյան. Հ. Մինասյան, Յ. Գրիգորյան, «Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարանների համար»: Երևան, «Աստղիկ գրատուն», 2013:
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ, Սպորտային խաղերի ամբիոն «Վոլեյբոլ» մեթոդական ցուցումներ ուսանողների համար, Երևան, 1981:
6. В.С. Кузнецов, Г. А. Колодничкий «Физическая культура, упражнения и игры» с мячом, «Методическое пособие» Москва, «Издательство НИЦ. ЭНАС» 2004.
7. Ю. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин «Волейбол» методическое пособие по обучению игре, Москва 2005.
8. Հայաստանի հանրապետության վոլեյբոլի ֆեդերացիա «Վոլեյբոլի մրցումների կանոնները» Երևան 2002:
9. Ս. Հակոբյան, «Ֆուտբոլ» ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան 2009:
10. Ֆուտբոլային ասոցիացիայի միջազգային ֆեդերացիա «ՖԻՖԱ», «Ֆուտբոլ խաղի կանոնները», Երևան 2012:
11. С. В. Казанов «Спортивные игры», Ростов-на-Дону, 2004.
12. Ю. Д. Железняк., Ю. М. Портнов, «спортивные игры», Москва, 2004.
13. Հարություն Մելքոնյան, «Հանդբոլի պատմական զարգացումը աշխարհում և Հայաստանում», Երևան, 2004:
14. Հ.Ս. Մահակյան, Վ.Բ. Աղաբաբյան, «մարզական Գյումրին» 1920-1993թթ., Գյումրի, 2004:
15. Հ.Դ. Ռոստոմյան, Դ.Գ. Մուրադյան «Բասկետբոլ» խաղի պաշտոնական կանոնները, Երևան, հեղինակային հրատարակչություն, 2012:

16. Ա. Մաթևոսյան, Գ. Աղանյան, «Լենինականի մարզական ձեռքբերումները 1975-1988թթ», Գյումրի, Էլդորադո, 2017:
17. Եղիշ Դավթյան «Բասկետբոլ», Երևան, 2009:
18. <https://hy.m.wikipedia.org/wiki/Հանդբոլ>
19. <https://hy.m.wikipedia.org/wiki/Վոլեյբոլ>