ՀՏԴ 796.325:378

Մ.Ա. ՍԱՀԱԿՅԱՆ, Լ.Պ. ՅԱՍԱԿՈՎԱ, Ա.Ռ. ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ

ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱՁԵՎՈՒՄ ԿԻՐԱՌՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ

Ներկայացվել է ՀԱՊՀ-Ի Ֆիզիկական կուլտուրայի վոլեյբոլ մարզաձևի մասնագիտացված դասերի ընթացքում կիրառվող ուսուցման և մարզման արդյունավետ մեթոդիկան:

Առանցքային բառեր. վոլեյբոլ, տեխնիկա, ուսուցում, մարզում, մասնագիտացված (սպորտայնացված) դասեր, ֆիզիկական դաստիարակություն:

Ներածություն: Բուհի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի վոլեյբոլ մարզաձևի դասավանդման մուտքային պահանջն է դպրոցական ծրագրի «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի և հատկապես վոլեյբոլ մարզաձևի ուսուցման ընթացքում ձեռք բերված տեխնիկական հնարքների լիարժեք տիրապետումը: Նշենք, որ առաջին կուրսի որոշ ուսանողների շրջանում նկատվում են տեխնիկական հնարքների կատարման թերություններ, որոնք ուղղվում են մասնագիտացված դասերի ընթացքում:

Թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ ժամանակակից վոլեյբոլում տեխնիկական հնարքների յուրացումը և դրանց կիրառումը խաղի ժամանակ կնպաստեն մարզական գործընթացի և հանգստի կազմակերպման և դրանց արդյունավետության բարձրացմանը:

Հետազոտության նպատակն է ընդհանրացնել ՀԱՊՀ-ում կիրառվող «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի վոլեյբոլ մարզաձևի մասնագիտացված դասերի ընթացքում կուտակված դասավանդման փորձը:

Գրականության ուսումնասիրումը, մանկավարժական դիտումները, ժամանակակից մեթոդները, մարզչական փորձի ընդհանրացումը և մտավոր վերլուծումը հիմք հանդիսացան աշխատանքի կատարման խնդիրների ձևակերպման և լուծման համար:

Աշխատանքի խնդիրն է՝ 1. Ընդհանրացնել վոլեյբոլ մարզաձևին վերաբերող դպրոցական ծրագրի ավարտական կամ բուհական ֆիզկուլտուրայի ելքային պահանջները: 2. Համակարգել ՀԱՊՀ-ի վոլեյբոլ մարզաձևի մասնագիտացված դասերին ընդգրկված ուսանողների հիմնական տեխնիկական հնարքների սխալները: 3. Ընդհանրացնել և համակարգել ՀԱՊՀ-ի առաջատար դասախոս-մարզիչների կողմից մասնագիտացված դասերում կուտակված և կիրառ-

վող փորձը: 5. Փորձարկել համակարգը ուսումնական գործընթացի ժամանակ: 6. Ընդհանրացնել մարզման առանձնահատկությունները մասնագիտացված դասերի ընթացքում և ներկայացնել մեթոդական ցուցումների տեսքով:

Արդյունքները: Դպրոցական «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի վոլեյբոլ բաժնին վերաբերող ծրագրի ընդհանրացումը ի հայտ բերեց, որ ուսուցման համար կիրառվող քսանութ վարժությունները, որոնք ըստ ուսուցման տարիների բարդացվել են և համապատասխանում են տվյալ տարիքին բնորոշ շարժողական հատկություններին, հարկավոր է վերամշակել: Դպրոցի շրջանավարտները պետք է տիրապետեն վոլեյբոլ մարզաձևի հիմնական տեխնիկական հնարքներին՝ տեղաշարժումներին, սկզբնահարվածին, փոխանցումներին վերևից և ներքևից, գնդակի ընդունմանը վերևից և ներքևից, հարձակողական հարվածին, շրջափակմանը [1]:

Առաջին կուրսի ուսանողների շրջանում տեխնիկական հնարքների կատարման ընթացքում ի հայտ են գալիս բազմաթիվ սխալներ: Սխալների պատճառներն են այլ մարզաձևերով զբաղվելը, ֆիզիկական թույլ պատրաստականությունը, վոլեյբոլիստի ոչ ճիշտ տեղաշարժվելը և այլն:

Ուսանողների կողմից հաճախակի կրկնվող սխալներից են՝

- փոխանցումների ժամանակ մատների, ձեռքերի և արմունկների սխալ դիրքերը, ոտքերի սխալ դրվածքը,
- սկզբնահարվածի ժամանակ գնդակի սխալ նետումը, հարվածող ձեռքի աննշան արագությունը,
- գնդակի ընդունման ժամանակ ծալված արմունկները, ետ թեքված մարմինը,
- շրջափակման ժամանակ ձեռքերի մատների փակ դիրքը, թույլ և լարված վիճակը, ռեակցիայի բացակայությունը,
- հարձակողական հարվածի ժամանակ սխալ թափավազքը, հարվածող ձեռքի դաստակի սխալ շարժումը:

Այդ սխալներն ուղղվում են դասերի ընթացքում:

ՀԱՊՀ-ի վոլեյբոլ մարզաձևի մասնագիտացված դասերին ընդգրկված ուսանողների տեխնիկական հնարքներն ուղղելու և ամրապնդելու համար տալիս ենք գրականության մեջ առաջարկված և մեր կողմից կատարելագործված վարժությունները, որոնք օգտագործվում են ժամանակակից վոլեյբոլում [2-4]:

Կատարելագործված վարժությունների և կազմված համալիրի մեթոդիկան՝ գնդակի ընդունում, գնդակի փոխանցում, հարձակողական հարված, սկզբնա-

հարված, փոխանցում գլխի վերևում, փոխանցումներ զույգերով, գնդակի վարում երկու ձեռքով և այլ տեխնիկական տարրեր, որոնք կատարվում են տեղում (բարձր, միջին և ցածր դիրքերում, այդ թվում՝ կանգնած, նստած և պառկած ելման դիրքերից), շարժման ընթացքում, անհատական և զույգերով: Հեղինակները մշակել են հետևյալ աղյուսակը, որը հեշտացնում է համալիրի ներկայացման գործընթացը: Վարժությունները կատարվում են առանձին կիսադաշտերում, կիսադաշտի լայնքով և երկայնքով, որպեսզի մարզիկը ընտելանա նշված տիրույթին: Տեխնիկական և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածությանը նպաստող վարժությունների համար կազմված աղյուսակում ներկայացված են տեխնիկական վարժություններ գնդակով: Տեխնիկական հնարքների աղյուսակում նշվում է գնդակով կիրառվող վարժությունները, հորիզոնական սյունակում՝ վարժությունների կատարման ձևը:

Աղյուսակ

Վոլեյբոլ մարզաձևի տեխնիկական հնարքների կատարումը

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՏԱՐՐԵՐ՝	ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՁԵՎԸ									
	ՏԵՂՈՒՄ Հիմն. դիրք՝ բարձր, միջին, ցածր		ՇԱՐԺՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ		ՏԱՐԲԵՐ ԵԼՄԱՆ ԴԻՐՔԵՐԻՑ					
					Կանգնած (ՀԴ)		նստած		պառկած	
	ա	զ	ա	զ	ա	զ	ա	զ	ա	զ
Գնդակի ընդունում		X		X		X				
Գնդակի փոխանցում					X	X				
Հարձակողական հարված			X							
Սկզբնահարված	X									
Փոխանցում գլխի վերևում	X		X							
Փոխանցումներ զույգերով						X		X		X
Վարում երկու ձեռքով			X		X					

ա – անհատական, զ - զույգով

Վարժությունների կիրառումը կատարվում է հետևյալ սկզբունքով՝ պարզից բարդը, նոր շարժումները և համակցումները՝ հիմնվելով յուրացվածի վրա, քիչ կատարումից դեպի շատը:

Արդյունքների քննարկում: ՀԱՊՀ-ի վոլեյբոլ մարզաձևի մասնագիտացված դասերում ընդգրկված ուսանողների հետ աշխատելիս կիրառվում են ուսուցման և մարզման անհատականացված մոտեցումներ, որոնք ուղղում են այլ մարզաձևերի ազդեցությունը և հնարավոր թերությունները:

Առաջին կուրսի ուսանողների շրջանում հիմնականում բացակայում է վոլեյբոլի (դասական) տեխնիկական պատրաստվածությունը, ինչի հիման վրա էլ պետք է յուրացվեն և կիրառվեն տեխնիկական հնարքների կատարման ժամանակակից մոտեցումները: Նկատի առնելով այդ հանգամանքը, կիրառվող համակարգը լուծում է վոլեյբոլիստի տեխնիկական պատրաստվածության հարցերը:

Հիմնվելով դասական վոլեյբոլի կանոններին՝ ուսուցումը կատարում ենք վարժությունների տեսքով, որոնք ներկայացված են վերը նշված աղյուսակում:

Դասախոսական անձնակազմը ուսումնական աշխատանքները կազմակերպելիս ելնում է անձնական կուտակած փորձից, որը ներառում է մասնագիտական կրթության արդյունքները, մարզական և մարզչական փորձը, ինչպես նաև ավագ գործընկեր-մարզիչների փորձը: Ներկայացվող աշխատանքը պետք է նպաստի դասախոսների կողմից կիրառվող փորձի ընդհանրացմանը և աշխատանքի (մարզական գործընթացի) արդյունավետության բարձրացմանը: Ներկայացվող աշխատանքի մտահղացման հեղինակն է ՀԱՊՀ-ի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոնի պրոֆեսոր, մ.գ.թ. Խ.Սանոսյանը, որը մասնակցել է աշխատանքի բոլոր փուլերին:

Եզրակացություն: Ընդհանրացվել է ՀԱՊՀ-ի Ֆիզիկական կուլտուրայի վոլեյբոլ մարզաձևի մասնագիտացված դասերի ընթացքում կիրառվող ուսուցման և մարզման արդյունավետ մեթոդիկան: Ներկայացված համակարգը մարզչական լաբորատորիայում կատարված աշխատանքի ընդհանրացումն է:

Համակարգը կատարելագործվում է, ինչը հնարավորություն է տալիս օգտագործել ժամանակակից մեթոդներ և վարժություններ:

Համակարգի լուսաբանումը շարունակական է և կներկայացվի գիտամեթոդական հանձնարարականներում և հոդվածներում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Ղոչիկյան Ա.Ա., Սանոսյան Խ.Ա.** Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի առարկայի դասերի կազմակերպումը տեխնիկական բուհերում: -Երևան, 2010.- 215 էջ:
2. **Ասմարյան Խ.** Վոլեյբոլ:-Երևան, 2007.-175 էջ:
3. **Беляев А.** Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование.-М.:Изд-во «ФИС», 1995.-184 с.
4. **Беляев А.** Волейбол.- М.: Изд-во «ФИС», 2005.- 351 с.

М.А. СААКЯН, Л.П. ЯСАКОВА, А.Р. МАНУКЯН

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Представлена эффективная методика преподавания и обучения волейболу, используемая в спортизированных уроках физической культуры в НПУА.

Ключевые слова: волейбол, техника, обучение, тренировка, спортизированные уроки, физическое воспитание.

M.A. SAHAKYAN, L.P. YASAKOVA, A.R. MANUKYAN

EDUCATIONAL AND SPORTS MODERN APPROACHES APPLIED IN VOLLEYBALL

An effective method of teaching and learning volleyball used at the sports physical training lessons at NPUA.

Keywords*:* volleyball, technique, training, sports lessons, physical education.

ՀՏԴ 378.146

Բ.Ս. ԲԱԼԱՍԱՆՅԱՆ

ՄԵՔԵՆԱՇԻՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԻ ԵՎ ԱՎՏՈՄԱՏԱՑՄԱՆ (ՄՏԱ) ԱՄԲԻՈՆՈՒՄ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՄԻՋԱՆԿՅԱԼ ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԻ ԵՎ ԱՄՓՈՓԻՉ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

ՄՏԱ ամբիոնում Exceli միջավայրում մշակված է միջանկյալ ստուգումների և ամփոփիչ քննությունների հարցաշարերի ու քննատոմսերի ձևավորման ծրագիր, որը նախատեսված է միջանկյալ ստուգումների տիպարային օրինակելի կառուցվածքով քննատոմսերի ստեղծման, ինչպես նաև ըստ բարդության աստիճանի կամ ըստ առարկայական ծրագրի բաժինների տարակարգված, տեսական հարցերով ամփոփիչ քննության քննատոմսերի ձևավորման համար: Ծրագրի կիրառումը ուսումնական գործընթացում թույլ կտա քննատոմսերի ձևավորման գործընթացում բացառել դասախոսի սուբյեկտիվ գործոնն ու մոտեցումը, 30...40 րոպեի ընթացքում ձևավորել բոլոր ձևերով հարցաշարերն ու քննատոմսերը:

Առանցքային բառեր. միջանկյալ ստուգում, ամփոփիչ քննություն, հարցաշար, քննատոմս, ձևավորում, ծրագիր, գիտելիքների գնահատում:

Ներածություն: Քննությունը (լատին.՝examen - լծակավոր կշեռքի լեզվակ կամ սլաք, փոխաբերական. իմաստով՝ գնահատում, փորձարկում) ուսումնառության որոշակի ժամանակահատվածից հետո սովորողների ստացած գիտելիք-