

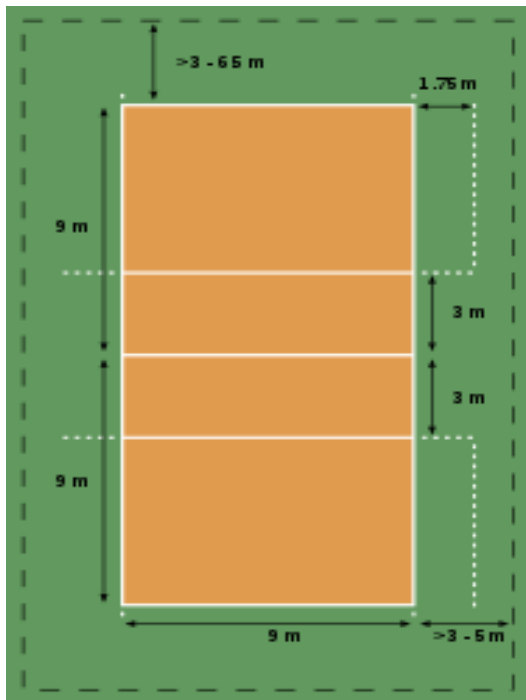
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	2
Վոլեյբոլի տեսակները.....	4
Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում.....	9
Եզրակացություններ.....	17
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	19

Ներածություն

Թեմայի արդիականությունը: Վոլեյբոլը մարզախաղ է գնդակով՝ 6-ական մարզիկից կազմված երկու թիմի միջև: Վոլեյբոլը սկզբնավորվել է 1890-ական թթ-ին՝ 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:

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

Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը:

Աշխատանքի նպատակից բխող խնդիրներն են՝

- Ուսումնասիրել և ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղի ընդհանուր դրույթները,
- Վերլուծել և ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը:

Աշխատանքի տեսական հիմքը: Աշխատանքի տեսական հիմքը կազմել են բազմաթիվ գիտնականների աշխատություններ:

Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը: Աշխատանքը կազմված է ուսումնական հաստատության կողմից սահմանված ծավալով և բաղկացած է ներածությունից, երկու գլխից, եզրակացություններից և օգտագործված գրականության ցանկից:

Վոլեյբոլի տեսակները

Ստորև ներկայացված են վոլեյբոլի ամենաշատ խաղարկվող տեսակները:

Լողափնյա վոլեյբոլ



Լողափնյա վոլեյբոլի կանոնների հիմնական ասպեկտները հայտնվել են 1930 թվականին և դրանից հետո քիչ են փոխվել: 4 խաղացողներ երկու-երկու խաղում են ավազի դաշտում: Խաղացողների հագուստը թեթև է՝ շորտեր, շապիկներ, լողազգեստներ, լողազգեստներ: Դաշտի չափսը՝ 16 × 8. Կորտը պատված է ավազով անվազն 40 սմ խորությամբ: Լողափնյա վոլեյբոլի համար օգտագործվում է սովորականից մի փոքր ավելի վառ գույնի գնդակ՝ 66-68 սմ ծավալով:

Պաշտոնական կանոններով խաղն անցկացվում է 2 պարտիայով: Յուրաքանչյուր խաղ տևում է մինչև 21 միավոր: Եթե երկու թիմերն էլ ունեն 20-ական միավոր, ապա խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ թիմերից մեկը 2 միավորի առավելություն ունի: Օրինակ, նման հաշիվը կարող է լինել 30:28 կամ 26:24: Երրորդ՝ վճռորոշ պարտիան տեւում է մինչև 15 միավոր:

Լողափնյա վոլեյբոլի հետաքրքիր առանձնահատկություններից մեկն ազդանշանների օգտագործումն է՝ զուգընկերոջն ասելու, թե խաղի ինչ մարտավարություն է

ընտրվելու: Ազդանշանը տալիս է մեջքի հետևում խաղացողը, ով ավելի մոտ է ցանցին փոխանցման ժամանակ կամ անմիջապես արգելափակումից առաջ: Ձեռքերը համապատասխանում են հարձակման կողմերին՝ ձախ ձեռքը հարձակվողի համար, իսկ աջը հարձակվողի համար՝ աջ: Ընդհանրապես, մեկ մատը նշանակում է գծի բլոկ, երկու մատի անկյունագծային բլոկ, բռունցքը նշանակում է, որ խաղացողը չի արգելափակի, իսկ բաց ձեռքը նշանակում է գնդակի բլոկ:

Փոխանցման ժամանակ ձեռքը «թարթելը», այսինքն՝ ձեռքը բռունցքի մեջ սեղմելու և այն հանելու միջև փոխվելը նշանակում է, որ արգելափակողը ցանկանում է, որ իր գործընկերը խաղադաշտի համապատասխան կողմում փոխանցի խաղացողին:

Բացի ձեռքի ազդանշաններից, լողափնյա վոլեյբոլը օգտագործում է նաև ձայնային հուշումներ: Պաշտպանությունում մնացած խաղացողը կարող է դրանք օգտագործել ինչպես զուգընկերոջն ակնարկելու, այնպես էլ զուգընկերոջը իր դիրքի մասին տեղեկացնելու համար: Որպես կանոն, դրանք գծային և անկյունագծային ազդանշաններ են, ինչը նշանակում է հարվածի համապատասխան ուղղության արգելափակում: Բացի այդ, խաղացողները կարող են պայմանավորվել իրենց միջև այլ պայմանական ազդանշանների վերաբերյալ:

Մինի վոլեյբոլ

Խաղ մինչև 14 տարեկան երեխաների համար. Մրցումները անցկացվում են երեք տարիքային խմբերով՝ 7-ից 8 տարեկան, 9-ից 10 և 11-12 տարեկան: Մինի վոլեյբոլը ներառված է բազմաթիվ երկրների դպրոցական ծրագրում, այդ թվում՝ Ռուսաստանում: ԳԴՅ-ում մինի վոլեյբոլը հայտնվել է 1961 թվականին: 1972 թվականին կանոնները պաշտոնապես հաստատվեցին: Առկա է 2 մակարդակ՝ մինի-3 և մինի-4: Յուրաքանչյուր թիմ ունի 3 (4) խաղացող + երկու փոխարինող: Թիմում կարող են խաղալ և՛ տղամարդիկ, և՛ կանայք, սակայն հակառակորդ թիմերում նրանց հարաբերակցությունը պետք է լինի նույնը:

Խաղը տեղի է ունենում 15 x 7,5 մ ուղղանկյուն տարածքի վրա, ցանցի բարձրությունը մինչև 2,15 մ Գնդակի քաշը՝ 210-230 գրամ, շրջագիծը՝ 61-63 սմ:

Խաղում հաշիվը բարձրանում է մինչև 15 միավոր: 14:14 հաշվով խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև տարբերությունը կկազմի 2 կամ 17 միավոր: Հաղթելու համար պետք է երկու խաղ հաղթել:

Հաճախ մինի-վոլեյբոլ խաղը շարունակվում է ըստ ժամանակի:

Պիոներբոլ

Ղասական վոլեյբոլից հիմնական տարբերությունն այն է, որ գնդակը կարելի է վերցնել, պահել և միայն դրանից հետո նետել: Ընդունումը և գնդակի փոխանցումը կատարվում է նետումով: Հանդիպումը բաղկացած է երեք խաղից, որոնցից յուրաքանչյուրը տևում է մինչև 15 միավոր: Հաղթելը տրվում է երկու սերում հաղթած թիմին:



Պիոներբոլը ներառված է հանրակրթական դպրոցների ֆիզկուլտուրայի ծրագրում և նախապատրաստական փուլ է բնակետբոլ և դասական վոլեյբոլ խաղալու համար: Ռուսաստանի որոշ քաղաքներում անցկացվում են պիոներբոլի մրցումներ:

Կորտբոլ

Խաղը նույնական է դասական վոլեյբոլին, բայց ցանցի փոխարեն թիմերի միջև ձգվում է խիտ գործվածք, որն անհնարին է դարձնում հակառակորդի թիմի խաղացողների շարժը դիտարկելը: Խաղը զարգացնում է դասական վոլեյբոլի հմտությունները:

Նստած վոլեյբոլ

Նստած վոլեյբոլը նախատեսված է հաշմանդամություն ունեցող մարզիկների համար, ովքեր պետք է մնան նստած: Այս դեպքում ցանցը տղամարդկանց համար տեղադրվում է 1,15 մ բարձրության վրա, իսկ կանանց համար՝ 1,05 մ բարձրության վրա:



Հսկայական վոլեյբոլ

Մինի վոլեյբոլն ունի իր հակառակ խաղը՝ հսկայական վոլեյբոլը: Թիմի խաղացողների թիվը հասնում է հարյուր մարդու, իսկ խաղահրապարակը ընդամենը երկու անգամ է մեծ սովորականից: Խաղում են 80 սմ տրամագծով կտավային ծածկույթ ունեցող թեթև գնդակով: Հարվածների քանակը սահմանափակ չէ:

ՎՈՒԵՅԲՈՒԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ[1, էջ 14]:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման ընթացքում կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի կատարման հմտությունները:
- Սովորեցնել հարձակողական հարվածի անհատական(միայնակ) և խմբային(երկուսով) շրջափակման տեխնիկան:
- Սովորեցնել անհատական և թիմային տակտիկան:

Գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ.

- Ամրապնդել արագաշարժության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության ընդունակությունները, կոորդինացիան և տարածության մեջ կողմնորոշվելը:
- Դաստիարակել համագործակցություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, տոկունություն և հանդուրժողականություն:
- Նպաստել մասնագիտական, կիրառական, ֆիզիկական պատրաստակամությանը:

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:
- Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում:

- Ուղիղ հարձակողական հարված:
- Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին[1, էջ 15]:

Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ցատկեր ցանցի մոտ: Քայք և վազք կանգառներով:

Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կատարելու ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն գատված և ծնկներում ծալված՝ մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջ-վեր՝ արմուկները 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 կաչում է նրան և ընկնում, ինչպես նաև այն դեպքում, երբ թմին 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 ծաված 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[2, էջ 29]:

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, 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 ձած ձեռքի ասիի 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 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:

- 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: Վուլեյբոլ 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 գնդի մրցակցի կիսադաշտը, նշանառի նպատակը, այնուհետև կատարի սկզբնահարվածը:

Ռեսուլտման 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: 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:

Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով(3:3,4:4):

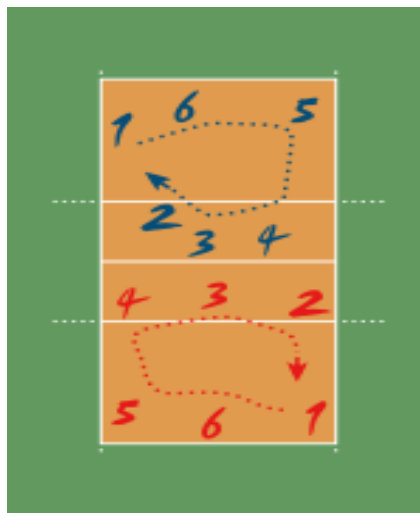


Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցումը պետք է սկսել 6 խաղացողների կատարվող գործողությունների որոշումով (հարձակվողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ): Խաղի տակտիկան ընտրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից:

Յուրաքանչյուր դասավորության դեպքում հիմնական վեցյակի գործողությունների ուսուցումը նպատակահարմար է կատարել հետևյալ հերթականությամբ.

- Հարձակողական հարվածի համար 6 գոտուց գնդակը նետվում է 3 գոտի, 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:

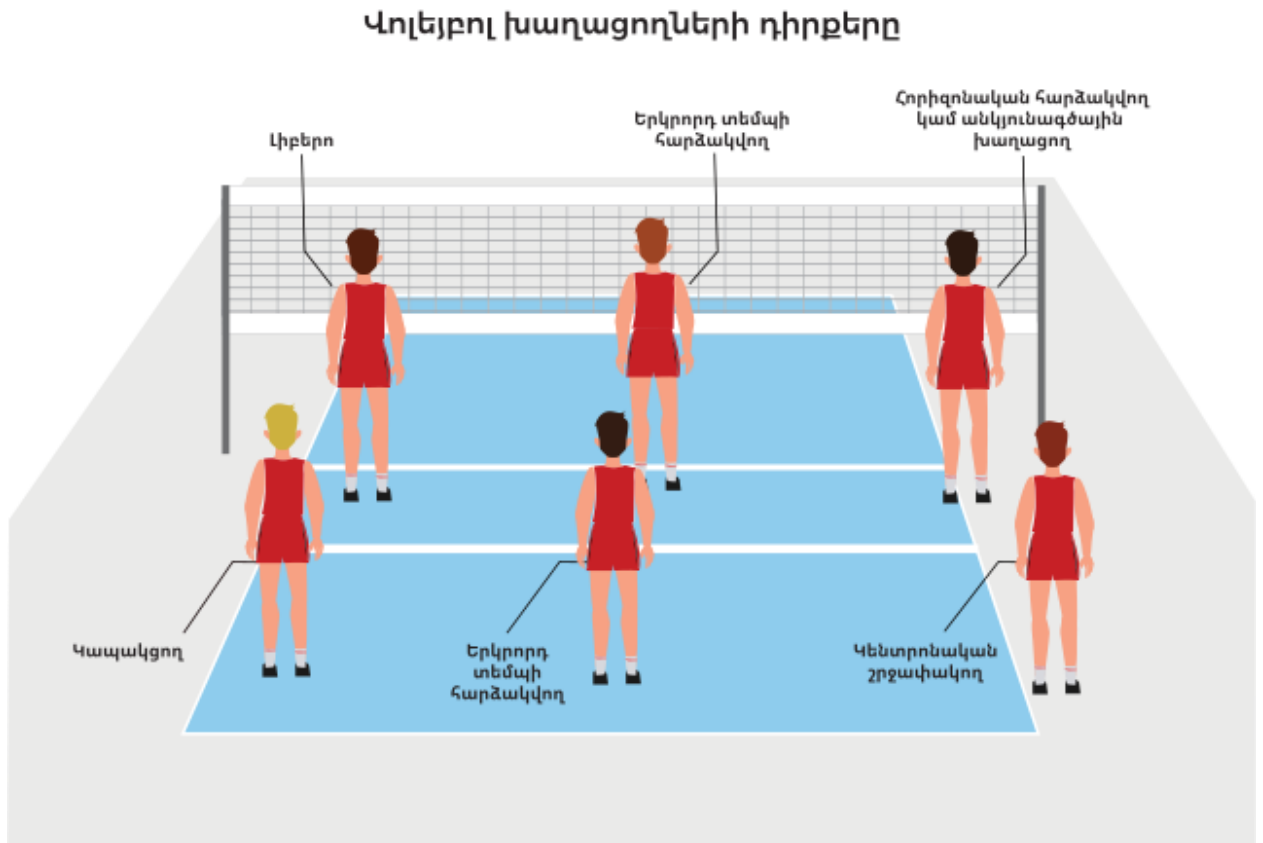
Հարձակողական գործողությունների տակտիկա[3,Էջ11]:



Միայնակի շրջափակում, շրջափակողի ապահովում: Շրջափակումը պաշտպանությունում կատարվող տեխնիկական հնար է, որա 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 դրուժյունից ցատկ վերև՝ ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված: Վայրէջքը կատարվում է ծալված ոտքերի վրա:



Շրջափակման ուսուցման նպատակով հանձնարարվում 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 դրուլությունից, 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[4,էջ 61]:

Շրջափակողները պայմանականորեն բաժանվում են հիմնականի և օգնողի: Խմբակային շրջափակման ժամանակ հիմնականը որոշում է շրջափակման տեղը, իսկ օգնողը նրան հարմարվում է՝ պայմանավորված կերպով կամ ազդանշանով:

Ապահովումը, որպես պաշտպանական տարր, օգտագործվում է, երբ անհրաժեշտություն է զգացվում ապահովել խաղընկերներին: Հատկապես մշտապես պետք է ապահովել հարձակողական հարված և շրջափակում կատարող խաղընկերոջը:

Կատարել դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխումներով:

Ցուրացված հնարների զուգակցում՝ սկզբնահարված, ընդունում,փոխանցում,հարձակողական հարված:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ կանոնների 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 գնդակը ցանցի վրայով ուղարկել մրցակցի խաղադաշտը, այն հաշվարկով, որ այն հավի հատակին, ինչպես նաև կանխել մրցակցի նման փորձի կատարման իրագործումը: Այդ նպատակով թիմն ունի 3 անգամ գնդակին հպվելու իրավունք:

Գնդակը խաղի մեջ է մտցվում սկզբնահարվածով(մատուցումով): Սկզբնահարված կատարողը 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, և տվյալ թիմի խաղացողները ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ կատարում 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 քաջատրել, ապա ցուցադրել վարժությունները:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ուսումնասիրությունների և հետազոտությունների արդյունքում հանգել ենք հետևյալ եզրահանգումներին՝

- 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 խաղի տակտիկական գործողություններն լինում են՝ անհատական, խմբային և թիմային: Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելևելով 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:
- 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 ելևելով պաշտպանների գործողություններից և այլն:

- 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:
- Վոլեյբոլը ոչ միայն սպորտաձև է, այլ նաև առողջ ապրելակերպ: Այն օգնում է հաղթահարել սթրեսը, բուժել բազում առողջական խնդիրներ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ծրագիր, ՄԿՈՒՉԱԿ, Երևան, 2009թ. :
2. Յու. Գրիգորյան, Յ. Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009թ. :
3. Կ. Ասմարյան, Վոլեյբոլ, 2007թ. :
4. Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003թ. :
5. Օգտվել եմ համացանցից:

Ընտրված թեմայի նախաբանում նշված է խնդիրները և արդիականությունը: (0.5մ.)

Գրականության ակնարկում նշված է խնդրի եռությունը, պահպանված է օգտագործված գրականության մեջբերման էթիկան:(0.25մ.)

Գործնական համատեքստում նշված է իրատեսականությունը, և նկատվում է ստեղծագործական մոտեցումը:(1մ.)

Ամփոփման բաժնում նշված է վերլուծությունը և հիմնավորվածությունը:(0.25մ.)

Ընդամենը 2 միավոր