

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՔՆԱՐԻԿ ԳԵՎՈՐԿԻ ԽԱՉԱՏՈՒՐՅԱՆ

ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու դոցենտ՝
Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022
ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

«Վոլեյբոլ» բառն ունի անգլիական ծագում: Անգլերեն volley-ը նշանակում է թռչող, ball- գնդակ: Վոլեյբոլն առաջին անգամ ի հայտ է եկել Ամերիկայում 1895թ.-ին: Հետագայում տարածում է գտել Ճապոնիայում և Չինաստանում: Եվրոպայում վոլեյբոլ սկսեցին խաղալ 1907թ.-ից: Դասական վոլեյբոլն օլիմպիական մարզաձևի իր «մկրտությունը» ստացել է 1964թ.-ին: Տոկիոյում անցկացված 18-րդ օլիմպիական խաղերում: Վոլեյբոլը երկու թիմերի միջև խաղ է: Յուրաքանչյուր թիմը խաղում է 6 հոգով: Խաղին մասնակցում են 12 հոգի: Վոլեյբոլն ունի չորս տեղնիկական տարածն փոխանցումներ, սկզբնահարված, հարվածներ և շրջափակում:

Տակտիկական պատրաստականության հիմնախնդիրն է պարապողներին սովորեցնել մրցումների ժամանակ խաղը ճիշտ վարելու ունակություններ: Այդ խնդիրների լուծման համար նախատեսվում է ուսումնասիրել անհատական, խմբակային և թիմային տակտիկական գործողություններ, ինչպես նաև ճիշտ կազմել հանդիպման տակտիկական պլանը և կարողանալ հասնել նրա իրագործմանը:

Ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստականության փոխադարձ կապը և մեկը մյուսից կապված լինելը պետք է իրականացվի ուսուցման հենց սկզբից, երբ պարապողները սկսում են սովորել տեխնիկայի հիմնական ձևերը: Բարձր արդյունքների հասնելու համար վոլեյբոլիստը պետք է տիրապետի տեխնիկական հնարքների և կարողանա դրանք կիրառել խաղային արագ փոփոխվող իրավիճակներում:

Խաղի տեխնիկական բաժանվում է 2 մասի՝ հարձակում և պաշտպանություն: Իր հերթին այս բաժիններից յուրաքանչյուրը կազմված է 2 խմբերից՝ տեղաշարժերի և գնդակի տիրապետելու տեխնիկայից: Յուրաքանչյուր խումբ բաժանվում է մի շարք

տեխնիկայի հնարքների: Տեխնիկական հնարք ասելիս՝ հասկացվում է ռացիոնալ շարժումների համակարգ, որոնք իրենց կառուցվածքով նման են իրար և ուղղված են նույնատիպ խնդիրների լուծմանը: Տեխնիկայի կայունությունը անհրաժեշտ պայման է հնարքի որակյալ կատարման համար: Վոլեյբոլի տեխնիկական կազմված է խաղացողի կեցվածքից, մարզադաշտում տեղափոխություններից, գնդակի փոխանցումներից, հարձակողական հարվածներից, պաշտպանությունից և սկզբնահարվածից: Վոլեյբոլիստի տեխնիկայի նման դասակարգում է առաջարկում, որը ընդգրկում է վոլեյբոլում՝ կիրառվող հետևյալ հիմնական հնարքները՝ տեղափոխումներ, սկզբնահարվածներ, գնդակի ընդունում և փոխանցում, հարձակողական հարվածներ, շրջափակումներ: Յուրաքանչյուր հնարք կատարվում է մի քանի եղանակով, իսկ վոլեյբոլիստի վարպետությունը նրանում է, թե որքան տարբեր և կատարյալ է նրա տեխնիկան:

Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը սկսվում է 5-րդ դասարանից, ծանոթացնելով նախապես մարզախաղի պատմությանը և վարքի կանոններին: Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը պետք է սկսել տեխնիկական հնարքների ուսուցումից: 5-րդ դասարանում ուսուցանվում են հետևյալ տեխնիկական հնարքները.

- տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ՝ կանգառներ, արագացումներ

- գնդակի փոխանցում 2 ձեռքով վերևից, ներքևից
- գնդակի ընդունում 2 ձեռքով ներքևից
- ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում:
- ուղիղ հարձակողական հարված

Շատ կարևոր պայման է՝ աշակերտը ժամանակին գնդակին մոտենա և փոխքնցման համար ընդունի ճիշտ ելման դրություն: Անհրաժեշտ ուղղությամբ կատարած արագ տեղաշարժերը նպաստում են աշակերտի ճիշտ կեցվածքի ընտրությանը: Կան բարձր, միջին և ցածր կեցվածքներ, որոնք կախված են ոտքերի կախվածության աստիճանից: Խաղում ամենից շատ օգտագործվում է միջին կեցվածքը: Ոտքերը ուսերի լայնությամբ զատած և ծնկահոդերով ծավլած դրությունը ստեղծում է լավ կայունություն և հնարավորություն է տալիս շարժվելու ոչ միայն առաջ և ետ, նաև կողային ուղղություններով: Խաղային կեցվածքը միաժամանակ հանդիսանում է երրորդ է գնդակի վերին փոխանցում կատարելու համար, եթե գնդակը իջնում է խաղացողի վրա: Հակառակորդի սկզբնահարվածից և հարձակողական հարվածներից գնդակները ընդունելու համար ամենից հարմարը միջին կեցվածքն է: Սակայն մի քանի դեպքում (օրինակ ապահովման դեպքում), երբ գնդակը պետք է ընդունել անմիջապես հատակին մոտ, պաշտպաններին անհրաժեշտ է ընդունել ցածր կեցվածք: Հարձակվելու և շրջապատելու ժամանակ ամենից հարմարը բարձր կեցվածքն է: Կեցվածքը չպետք է լինի լարված, ստատիկ լարվածությունը բացասաբար է անդրադառնում խաղացողի պատասխան գործողությունների արագության վրա, թեթև տեղաշարժերը մեկ ոտքից մյուսը հնարավորություն է տալիս խաղացողին ազատվելու ավելորդ լարվածությունից:

Գնդակի վերին փոխանցումներ 2 ձեռքով

Վոլեյբոլում գնդակի ընդունումը և փոխանցումը հանդիսանում է ամենահիմնական տարրը խաղըվարելու համար: Ելնելով այդ հանգամանքից՝ խաղի տեխնիկայի ուսուցումն սկսվում է գնդակի ընդունումից և փոխանումից: Գնդակի փոխանցում 2 փեռքով վերևից կատարելու ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն զատված և ծնկներով ծավլած՝ մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, փեռքերը դեպի առաջ՝ վեր, արմունկները ծավլած: Ձեռքերի դաստակները գնդակին շքվում են դեմքի հավասարության վրա, փոխանցումը կատարվում է մատների միջոցով, բայց ոչ ձեռքերի ավերով: Այս վարժությունը սկզբում կատարում են տեղում, իսկ հետո նաև առաջ շարժվելով:

Սկսնակ պարապողների մոտ տեխնիկական տարրերի անբավարար տիրապետման պատճառով պարապմունքների ժամանակ տեղի է ունենում ժամանակի մեծ կորուստ: Այսպես օրինակ՝ 5-րդ դասարանի աշակերտը իր մկանային ուժը չկարողանալով ճիշտ բաշխել և չունենալով ռեակցիայի պահանջվելիք արագություն ու շարժումների բավարար համագործակցություն ստիպված է լինում թոչոչ գնդակը ընդունել իրեն հարմար ցանկացած ձևով: Այս ձևով գնդակի ընդունումը բացասական ազդեցություն է թողնում փոխանցման վրա, այդ

պատճառով ուսուցումը բավականին երկարում է: Որպեսզի հնարավոր լինի կարճ ժամանակամիջոցում գնդակի ընդունումն ու փոխանցումն ուսուցանելու և կատարելագործելու, կիրառելու հատուկ մասնագիտական վարժություններ:

Կախովի գնդակ – Սա իրենից ներկայացնում է սովորական մի գնդակ, որի վրա ականջին, ականջակից կապվում է պարան, իսկ պարանը օղակի միջոցով կախվում է առաստաղից կամ կանգնակի վրա հորիզոնական ճողափայտից: Ավելի նպատակահարմար է ունենալ կախովի գնդակ կանգնակների վրա, որը շատ հարմարավետ է գնդակը հարմարացնելու սկսնակի հասակի բարձրության հետ:

Գնդակի ընդունումը և փոխանցումը ավելի բարդ և պատասխանատու խաղային գործողություններից մեկն է վոլեյբոլում: Ամրապնդելու և կատարելագործելու վերևից 2 ձեռքով գնդակի փոխանցման հմտությանը անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել 5-րդ դասարանում:

Այս հնարքը ուսուցանում են հետևյալ ձևով.

1. Գնդակի փոխանցումը գլխավերևում ինքն իրեն: Փոխանցումն ուղղել նպատակին (թիրախ, պատին ,խաղընկերոջը և այլն):
2. Գնդակի փոխանցումը զույգերով: Գնդակը նետել ընկերոջը փոփոխելով գնդակի բարձրությունը և մարմնի դիրքը:
3. Գնդակի բազմաթիվ փոխանցումներ, նույնը, բայց մասնակիցները տեղաշարժվելով 6-3, 4-3, 2-3 գոտիները:
4. Կազմել միասյուն և դեմ դիմաց կանգնել: 1-ին համարները միմյանց գնդակները փոխանցելուց հետո վազքով պետք է վերադառնան և կանգնեն իրենց շարքի վերջում: Եվ այդպես հաջորդաբար:
5. Գնդակի փոխանցում գլխավերևում և փոխանցում խաղընկերոջը:

«Փոխանցիր–հեռացիր» խաղի միջոցով կատարելագործում և ամրապնդում են ճիշտ փոխանցումը վերևից և ներքևից: Աշակերտները կանգնում են միասյուն, իսկ շարքի դիմաց կանգնում է ուրիշ աշակերտ՝ գնդակը ձեռքին: Այդ հեռավորությունը 1,5-2 մետր պետք է լինի: Ուսուցչի ազդանշանով գնդակը փոխանցելով վերև և ներքև ուղարկելով 1-ին կանգնած աշակերտին: 1-ին համար աշակերտը փոխանցում է խաղավարին և կքանստում: Եվ այդպես շարունակում փոխանցել մինչև շարքի վերջում կանգնած աշակերտին: Հաղթում է այն թիմը, որը բոլորից շուտ է ավարտում խաղը և թույլ է տալիս քիչ սխալներ:

Սկզբնահարված կատարելիս կարևոր նշանակություն ունի շարժումների համաձայնեցվածությունը, գնդակի վերնետումները, ետթափը ու հարվածը գնդակին: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ.

Խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, ետին ոտքը ծալված ծնկան հողում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ավի վրա, գոտկատեղի կամ մի փոքր ցածր բարձրության վրա: Աջ ձեռքը գտնվում է ետ՝ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև, գլխից ոչ բարձր: Հարվածը գնդակին կատարվում է ձեռքի բաց ավիով, կիսաբռունցքով, բռունցքով, ձեռքին ուղղելով գոտկատեղին հավասար:

Սկզբնահարվածների տարատեսակները ուսուցանելիս ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի աշակերտի ֆիզիկական և տակտիկական պատրաստականությունը: Կոնկրետ 5-րդ դասարանում ուսուցանելիս պետք է պարզեցված ձևով մատուցվի աշակերտին: Սկզբնահարվածի ուսուցումը սկզբնական շրջանում պետք է կատարել առանց գնդակի, առանձնահատուկ ուշադրություն դարձնելով ելման դրությունը, գնդակի վերնետման և նրա ցատկի հետագա ճշտության տարրերը ուսուցանելուն: Հաջորդ փուլում ուսուցումը պետք է կատարել անշարժ գնդակի միջոցով: Հարվածի ժամանակ հիմնական ուշադրություն պետք է դարձնել գնդակի ձեռքի ճիշտ հպմանը: Կարևոր պայման է, նաև որ աղջիկներին ուսուցանելիս սովորեցնել նախապես ներքևից սկզբնահարված, որից հետո կողային սկզբնահարվածը:

Աշակերտին պետք է ուսուցանել ոչ պակաս քան 2 տեսակի սկզբնահարվածներ, ըստ որում նրանցից մեկը պետք է լինի ուժեղ (վերին ուղիղ կամ վերին կողային): Այդ պայմաններում աշակերտը միշտ կարող է ուժեղ սկզբնահարվածը փոխել թույլով, բայց դա պետք է կատարվի ավելի ճշտությամբ: Տակտիկայի տեսակետից դա համարվում է անհրաժեշտություն:

Ուղիղ հարձակողական հարվածը ուսուցանելուց 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 2,3 քայլով, որի ժամանակ վերջին քայլը՝ առաջ աջ ոտքով, միացնելով ձախ ոտքը և վերցատկը կատարելով 2 ոտքի հպումով: Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, գննական և գործնական մեթոդները: Տարբեր շարժողական գործողությունների (գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ընդունում և այլն) յուրացումն իրականացվում է ամբողջական և մասնատված մեթոդներով: Ամբողջական մեթոդն այն է, երբ շարժումը և գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Իսկ այն դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը: Սրա դեպքում սկզբում ուսուցանվում են շարժման առանձին մասերը, այնուհետև դրանք միացնելով կատարվում է ամբողջական վարժությունը կամ գործողությունը:

6-րդ դասարանում կրկնում ենք 5-րդ դասարանում սովորած՝ գնդակի փոխանցումներ 2 ձեռքով վերևից և ներքևից, ապա կատարում են գնդակի փոխանցումներ գլխավերևում: Գնդակի փոխանցումների ուսուցման նպատակով նպատակահարմար է կատարել.

- Գնդակը նետել վեր և փոխանցել ընկերոջը
- Գնդակը նետել առաջ և ցատկով փոխանցել վերև
- Փոխանցումներ զույգերով
- Փոխանցումներ եռյակներով
- Փոխանցումներ քառյակներով
- Փոխանցումներ շրջանով
- Փոխանցումներ ցանցի մոտ

Գնդակի ընդունում 2 ձեռքով ներքևից

Այս հնարքը կատարվում է հետևյալ կերպ.

Գնդակն ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ քայլով, ցատկով կամ վազքով.

Ե/դ-ը ոտքերը ծավլած ծնկային և սրունք – թաթային հողերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկներն ուղիղ են, դաստակները կազմում են «կողպեք» դրված են շարժման ուղղությամբ: Գնդակին մոտենալիս՝ ոտքերը միաժամանակ ուղղված են, և դաստակներն աննշան շարժվում են առաջ-վեր, հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազուկով: Կրկնում ենք նախորդ դասարանում սովորած՝ գնդակին ուղիղ հարձակողական հարվածների կատարումը, այնուհետև նույնը՝ խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին հարձակողական հարված կատարելով: Կատարում են յուրացված տարրերի համակցումներ՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում, հարձակողական հարված:

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ

Վոլեյբոլ խաղի տակտիկական գործողություններն առանձնանում են՝ անհատական, խմբային և թիմային: Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով աշակերտների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարքների տիրապետման ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանից: Խաղի ժամանակ աշակերտները դիտում են 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 աշակերտի՝ առանց գնդակի և գնդակով տեղաշարժերից, 2-րդ փոխանցում սկզբնահարվածի կատարումից և հարձակողական հարվածի կատարումից: Սկզբնահարված կատարելիս պպետքպպետք է հայացքով գննի մրցակցի կիսադաշտը, նշանառույի 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՝ նետումից վերև փոխանցումներ առաջ և ետ կատարումներին: Բացի այդ՝ նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր խաղընկերների գործելու վայրի դասավորությունը, նրանց հնարավորությունները և ընդունի որոշում՝ ում փոխանցել գնդակը: Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստվածության հիմքը հանդիսանում են համակցված վարժու-

թյունները, որտեղ փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել շրջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը:

7-րդ, 9-րդ դասարաններում ուսուցանվում են վոլեյոլի կեցվածքով տեղաշարժերը, գնդակի փոխանցում և ընդունում.

- Սկզբնահրվածի ընդունում 2 ձեռքով ներքևից
- Ուղիղ հարձակողական հարված
- Հարձակողական տակտիկական գործողություններ
- 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 հերթականությամբ:
- Հարձակողական հարվածի համար 6-րդ գոտուց գնդակը նետում է 3-րդ գոտի, այնտեղից 4-րդ կամ 2-րդ գոտիներ: Հարձակվող խաղացողը ցատկով բռնում է գնդակը և նետում մյուս կիսադաշտի կողմը:
- Նույնը՝ միայն հարձակվող խաղացողը հարվածով գնդակն ուղարկում է ցանցի վրայից:
- Նույնը միայն մյուս կողմից նետված գնդակի ընդունում 6-րդ գոտում, այստեղից՝ 3-րդ գոտի, ապա ձոխանցում 2-րդ գոտի հարվածի համար
- Նույնը միայն հակառակ կիսադաշտից սկզբնահարված կատարելուց հետո:

9-րդ դասարանում կրկնում և ամպրապնդում են վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերը: Գնդակի փոխանցումները և ընդունումը: Տեղաշարժեր կատարվում է խաղադաշտում նշված սլաքի ուղղությամբ: Այս վարժությունը կատարելիս կարելի պետք է կիրառել 2 խաղադաշտերը՝ հավելով, ձեռք տալով խաղադաշտերում տեղադրված մրզական նշաններին՝

1. Վազք անկյունագծով՝ առաջ,ետ
2. Կողային վազք՝ կից քայլերով աջ կողմով
3. Կողային վազք՝ կից քայլերով ձախ կողմով:

Կարելի է փոխել մարզիկների արագությունը: Այս տարրը ուսուցանելիս պետք է ուշադրությունը կենտրոնացնել և նայել մոտեցող գնդակին ու պատրաստել գնդակը առաջ փոխանցելուն: Մինչև գնդակի մոտենալը մարմինը պահել հավասարակշռության մեջ, ոտքերը մի փոքր զատած կատարել իրանի իջեցում՝ ձեռքերը ծալելու օգնությամբ ձեռքերը բարձրացնել ճակատից վերև՝ արմնկային հոդում ծալած: Գնդակի հպումից հետո կատարվում է փոխանցում՝ հրում ոտքերի և ձեռքերի օգնությամբ: Փոփոխումից հետո ձգվել՝ պահպանելով հավասարակշռությունը ոտքերի թաթերի օգնությամբ: Փոխանցումից հետո նայել, ստուգել արդյոք մեր

փոխանցումը հասել է նպատակակետին: Այս վարժությունը ամրապնդելու համար կատարել գնդակի փոխանցում՝ հանդիպակած շարքերում: Կատարել գնդակի փոխանցում՝ վերևից, մեջքով, կանգնած դեպի նշանակետեր: Կատարել գնդակի փոխանցումներ՝ 2 ձեռքով, հենումից վերևից: Կատարել գնդակի փոխանցումներ՝ 2 ձեռքով, առաջ ցատկով:

Փոխանցումները հանդիսանում են տեխնիկական պատրաստվածության ձևերից մեկը և խաղը վարելու հիմնական միջոցը: Գնդակի փոխանցումները կատարվում է տարբեր եղանակներով, տարբեր ելման դրություններից, ինչպես տեղից նույնպես և շարժման ընթացքում:

Ներքևից փոխանցում 2 ձեռքով

Ուժեղ և ուղղությունը փոխող սկզբնահարվածների օգտագործումը, ինչպես նաև հարձակողական հարվածների ուժեղությունը կստիպեն ավելի հաճախակի օգտագործելու տվյալ ձևի փոխանցումը: Ներքևից փոխանցման համար ելման նպատակահարմար դրությունը համարվում է հիմնական կամ ցածր կեցվածք: Փոխանցումը ճիշտ կատարելու համար անհրաժեշտ է նախօրոք տեղաշարժվել այնպես, որպեսզի գնդակը գտնվի խաղացողի առջևում: Առանձին դեպքերում, երբ գնդակը գտնվում է խաղացողից հետո, մի կողմի վրա, այն կարելի է ընդունել դաստակի կամ նախաբազկի կոշտ մասով, այնպես, որպեսզի նրա ուժի հիմնական ուղղությունն անցնի գնդակի կենտրոնով:

Սկզբնահարվածները վերևից և ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածներ

9-րդ դասարանում այս տարրը պետք է կրկնել և ամրապնդել

- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցի վրայից՝ 6մ հեռավորությունից
- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված խաղադաշտի ձախ կողմը
- Կատարել ուղիղ սկզբնահարված նշանակետի ուղղությամբ
- Կատարել վերին ուղիղ սկզբնահարված ցանցի վրայից՝ 3մ և 6մ հեռավորությունից
- Կատարել վերին ուղիղ սկզբնահարված խաղադաշտի աջ և ձախ կողմերը
- Կատարել վերին ուղիղ սկզբնահարված նշանակետի ուղղությամբ:

Ուղիղ հարձակողական հարված

Հարձակողական հարվածը միավոր շահելու կամ սկզբնահարվածի իրավունք ստանալու ամենաէֆեկտիվ միջոցն է: Գոյություն ունի հարձակողական հարվածի երկու հիմնական ձև՝ ուղիղ և կողային, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի իր տարատեսակները:

Ուղիղ հարվածի կատարման դեպքում ձեռքերի և իրանի շարժումները կատարվում են առաջ-ետ առանցքի հարթությամբ, իսկ կողային հարվածի դեպքում՝ ճակատային հարթությամբ: Ուղիղ հարվածներն իրենց հերթին բաժանվում են ուժային, նպատակային և թույլ հարվածների: Բայց թվարկած հարվածներից կան ուշադրություն շեղող հարվածներ, որտեղ հարվածին նախորդող բոլոր շարժումները հակառակորդին շեղում են իսկական հարվածից պաշտպանվելու գործողություններից:

Հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկա

Քանի որ բոլոր հարձակողական հարվածները կատարվում են ցանցի վրայով, ապա նրանք մեծ մասամբ կատարվում են թափավազք ցատկով: Հարվածի բոլոր տեսակների թափավազքի և հրման տեխնիկան հիմնականում նույնն է, սակայն տեխնիկայի որոշ մասերում (դետալներում) կա տարբերություն, որի մասին կասվի խաղի ժամանակ՝ տեխնիկական հնարքների կատարման առանձնահատկությունների նկարագրման ժամանակ: Առանց գնդակի աշակերտները առանձին-առանձին կամ զույգերով նմանակում են տվյալ վարժությունը:

Թափավազք – Թափավազքի կատարման տեխնիկան պետք է լինի այնպիսին, որ ոչ մեծ տարածություն անցնելու պայմաններում զարգացվի բավականին մեծ հորիզոնական արագություն և այն առավելագույն չափով օգտագործվի մարմինը վեր հրելու համար: Վոլեյբոլում հարձակողական հարված կատարվում է գնդակի փոխանցումով և դրա համար էլ թափավազքի երկարությունը սահմանափակ է՝ 2,5-3 մ, որը կախված է հարվածի համար փոխանցված գնդակի բարձրությունից և հեռավորությունից: Այդպիսի թափավազքի դեպքում, ինչպես ցույց է տալիս պրակտիկան, նպատակահարմար է օգտագործել ոչ ավելի քան 2-3 քայլ, թափավազքի 1 քայլը կատարվում է ոչ մեծ և փոքր արագությամբ:

Վերցատկի արդյունքների բարելավման համար պահանջվում է թափավազքի ժամանակ աստիճանաբար և իջեցնել խաղացողի մարմնի ծանրության կենտրոնը: Բացի դրանից, վերջին քայլի կատարման ժամանակ մարմինը թեքվում է առաջ, որի ժամանակ թափային ոտքը արագ ուղղվելով հրվում է դեպի առաջ կրունկի վրա, որից հետո ակնթարթորեն կրունկից անցնում է ամբողջ ներբանին և ծավալվում ծնկային և սրունքթաթային հողում: Ստեղծված ելամն դրությունը հնարավորություն է տալիս բարձր ցատկելու: Խաղացողի հրվելը ցատկի ամենակարևոր և դժվարին մասն է: Հարձակողական հարված կատարելու համար վոլեյբոլիստը պետք է կարողանա բարձր ցատկել: Հրման կետից հրվելիս խաղացողը տեղաշարժվում է դեպի վերև և

քիչ առաջ: Հրումը կատարվում է գնդակին հարվածելու տեղից 70-100սմ հեռավորությունից:

Ուղիղ հարձակողական հարված – Հարձակողական հարվածը կազմված է թափավազքից, ցատկից, հարվածից և վայրէջքից: Ցատկի պահին խաղացողի իրանը գտնվում է ուղղահայաց դիրքում, ձեռքը ցած, որից հետո տեղի է ունենում ոտքերի կտրուկ ուղղում և ձեռքով թափ ներքևից՝ առաջ, վեր: Օդում ուները տանում է ետ: Հարվածող ձեռքը տանում է ետ՝ թափի դրություն: Գնդակին հարվածը կատարվում է խաղացողի առջևում ուղիղ ձեռքով ցատկի ամենաբարձր կետում: Հարվածի պահին դաստակը լարված է, հարվածից հետո խաղացողը վայրէջք է կատարում ծավված ոտքերով, որը նրան հնարավորություն է տալիս նորից ցատկելու կամ տեղափոխվելու ցանկացած ուղղությամբ: Նախապես աշակերտներին տրվում է նախապատրաստական վարժություններ ցատկունակության զարգացման համար:

1. Ծնկների և կոնաի ծալիչ մկանների և ուժի որակները զարգացնող վարժություններ:

ա) ոտքերի կտրուկ ուղղում կիսակքանիստ և կքանիստ դրությունից, առանց ծանրաբեռնման և ծանրաբեռնումով:

բ) կիսակքանիստ կքանիստ դրություններից կտրուկ, արագ ուղղվել մեկ աջ, մեկ ձախ ոտքի վրա:

գ) բարձր տեղում կանգնած դրությունից կտրուկ արագ ուղղվել հաջորդաբար աջ և ձախ ոտքերի վրա:

դ) ցատկել կքանիստ և կիսակքանիստ դրությունից իրանի միաժամանակ կորացումով և ձեռքի թափահարումով: Հրաման ոտքով կանգնելով բարձրության վրա (մարմնամարզական նստարան):

ե) տեղից ցատկեր վեր, քայլքից և վազքից, կախված գնդակին հասնելով կամ, հարվածելով:

զ) ցատկել բասկետբոլի վահանի մոտ, կավիճով ընդգծելով ձեռքի հպման ամենաբարձր կետը: Կիսակքանիստ և կքանիստ դրությունից տեղից ցատկ կատարել իրանը ուղղելով և ձեռքի թափային շարժումով: Ցատկի ընթացքի ժամանակ հաջորդական հրումներով աջ և ձախ ոտքերով, հրվող ոտքը մոտեցնելով կոնքին:

Սար բարձրանալ մեկ կամ երկու ոտքերի հրումով և ձեռքերի թափահարումով: Ոստյուններ տեղում, աջ և ձախ կամ ոտքերի վրա հրումով և ձեռքերի թափահարումով: Ցատկ ցատկապարանով:

Ցատկել մի քանի արգելք հաղթահարելով: Թ/ա-ական ցատկել երկարություն և բարձրություն վալեյբոլիստների ցատկունակության զարգացումը պետք է ընթանա հարձակողական հարվածների տեխնիկայի տիրապետմանը զուգընթաց:

Ուսուցման 1-ին փուլի հիմնական խնդիրները հետևյալն են

1. Տիրապետել ճիշտ ետ-թափի կատարմանը և առանց ցատկի հարվածել գնդակին:
2. Թափավազքի և հրման վարժության յուրացումը (արգելված գնդակի հարվածելու դեպքում):

3. Հրման ուղղահայաց փոխանցումից հարձակվողական հարվածի ժամանակ մեկը մյուսին հաջորդող (զուգորդող) շարժումների յուրացում: Որոնցից հետո կատարել ուղիղ հարձակվողական հարված՝ հանդիպակած փոխանցումից ցանցի մոտ:

- Կատարել ուղիղ հարձակվողական հարված՝ ցանցի վրայից ցատկելով

- 11 հարված 3-րդ գոտում

- Ուղիղ հարձակվողական հարված 2-րդ գոտուց

Հարձակվողական հարվածի տեխնիկային տիրապետելու համար նախապատրաստական վարժություններ:

- Թափի և հարվածի զարգացման համար օգտագործվում են այնպիսի վարժություններ:

1. Թենիսի գնդակի կամ քարի նետումներ առանց ցատկի:

2. Թափի և հարվածի ընդօրինակում երևակայելիք գնդակին:

3. Հարվածներ գնդակին պատի մոտ կամ զույգերով:

4. Հարվածներ գնդակին պատի մոտ կամ զույգերով գնդակին մոտենալով մեկ կամ երկու քայլ:

5. Գնդակին հարվածներ աննշան ցատկով:

6. Նույն գնդակին մեկ-երկու քայլ մոտենալուց հետո:

Վարժությունը կատարելու ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել խաղացողի նկատմամբ գնդակի ճիշտ դրության վրա (հարվածի պահին գնդակը պետք է գտնվի դիմայի հարթությունում պարզված ձեռքի բարձրությամբ), գնդակին հարվածելու պահին հետևել ձեռքի ասի ճիշտ դրությանը:

Նախապատրաստական վարժությունները թափավազքի և հրման զուգորդումը ձեռքի հետթափի և հարվածի հետ պետք է կատարել հետևյալ հաջորդականությամբ:

Երևակայելի գնդակին բազմաթիվ անգամ հարվածի կատարում հրումով՝ 1,2,3,4 քայլ թափավազքից հետո (թափավազքը սկզբում դանդաղ տեմպով, իսկ հրման փուլում արագ):

1. Հարձակվողական հարվածի շարժումների կատարում հարվածելով ցանցից, բասկետբոլի օղակից կամ ուրիշ առարկայից կախված գնդակին:

Հարձակվողական հարվածի ժամանակ թույլ տրված սխալները և նրանց վերացման ուղիները:

1. Հարձակվողական հարված կատարելիս խաղացողը հաճախ շատ առաջ են ցատկում, կաչում են ցանցին և անցնում միջին գիծը:

Այդպիսի սխալները ուղղելու համար անհրաժեշտ է օգտվել նախապատրաստական և հատուկ վարժություններից, ուշադրությունը կենտրոնացնելով ոտքերի արգելման շարժումներին վերջին քայլի ժամանակ և ցատկի պահին ձեռքի թափի վրա:

2. Հարձակվողական հարվածի ժամանակ խաղացողը ճիշտ չի ընտրում հրման տեղը, որի հետևանքով խաղացողը գնդակից առաջ է անցնում, և անհարմար դրության պատճառով հարվածը կատարվում է ոչ բավարար տեսողությամբ:

Սխալները վերացնելու համար խաղացողը պետք է ցատկ կատարի գնդակից 70-100սմ հեռավորությունից, կախված օգտագործվող հարվածի ձևից, թափավազքի արագությունից և խաղացողի հասակից:

3. Խաղացողը գնդակին հարվածում է արմունկը ծալած ձևով: Այդպիսի սխալների ուղղման համար հարձակվողական հարվածներ է կատարվում կախված գնդակներին: Գնդակները պետք է կախված լինեն այն հաշվով, որպեսզի ցատկի առավելագույն կետում հարվածը կատարվի միայն ուղիղ ձեռքով:

4. Հարվածի պահին խաղացողը ձեռքի ափով վատ է ծածկում գնդակը: Անհրաժեշտ է պատի մոտ բազմաթիվ անգամ կատարել հարվածներ: Եթե խաղացողի մոտ հարվածի ուժը անբավարար է նա պետք է այն զարգացնի նախապատրաստական և հատուկ վարժությունների կոմպլեքսի միջոցով:

Նախապատրաստական վարժություններ

- ա) քարերի կամ թենիսի գնդակների կտրուկ նետումներ:
- բ) լցրած գնդակների կտրուկ նետումներ մեկ և երկու ձեռքով:
- գ) նույն վարժությունը զույգերով երկու լցրած գնդակներով:

Մերձեցնող վարժություններ

- ա) առանց ցատկի վարժություններ պատի կամ ցանցի մետ, առավելագույն ուժով:
- բ) նույն վարժությունները զույգերով, հարվածելով գետնին:
- գ) հարվածներ առավելագույն ուժով ցածրացրած ցանցի վրայով:

Բոլոր վարժություններում պետք է հետևել այն բանին, որպեսզի ձեռքերի և դաստակի կտրուկ շարժումները զուգորդեն իրանի ակտիվ շարժումներին:

Այս վարժությունները կարող են օգտակար լինել ուղիղ հարձակվողական հարվածների տարատեսակների յուրացման համար:

Միայնակ շրջափակում, շրջափակողի ապահովում

IX դասարանում ուսուցանվում է այս հնարքը: Շրջափակումը պաշտպանություն կատարվող տեխնիկական հնարք է, որի օգնությամբ մրցակցի հարձակողական հարվածի ճանապարհը փակվում է անմիջապես ցանցի վրա: Շրջափակումը կատարվում է ցանցի մոտ կանգնած՝ ե/դ-ում ձեռքերը ծալված են, սրունքները ուղղահայաց՝ ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար: Դեպի գնդակի հանդիպմանը՝ շարժումը կատարվում է կողադիր խաչաձև քայլով, ցատկով կամ վազքով: Կքանիստ դիրքից ցատկ վերև՝ ձեռքերը հանելով ցանցի վար, 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՝ գնդակը իր կողմից նետելուց հետո:
- Շրջափակում հարվածին, փոխանցումը կատարում է 3-րդ գոտու խաղացողը:

- Շրջափակում երկու խաղացողներով, 4-րդ կամ 3-րդ գոտիներում խաղացողը:
- Շրջափակում երկու խաղացողներով, 4-րդ կամ 3-րդ գոտիներում կատարվող հարձակվողների դիմացը:
- Շրջափակում տեղաշարժվելուց հետո 2-րդ, 3-րդ գոտիներում կատարվող հարձակողական հարվածներին:

Շրջափակման կատարման ամենից կարևոր փուլերը տեղի և ցատկի համար ժամանակի ճիշտ ընտրումն 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: Ցածր փոխանցումներից հարվածների դեպքում, շրջափակողը ցատկում է հարձակվողի հետ միասին:

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

Ապահովումը՝ ինչպես պաշտպանական պատը օգտագործում է, երբ անհրաժեշտություն է զգացվում ապահովել խաղընկերներին: Հատկապես՝ մշտապես պետք է ապահովել հարձակողական հարված և շրջափակում կատարող խաղընկերոջը: Կատարել դիրքային հարձակողական գործողություններ՝ խաղացողների տեղափոխումներով:

Լավ որակի շրջափակման երաշխիքը անհատական շրջափակման բարձր տեխնիկան է:

Խմբակային շրջափակման (կրկնակի, եռակի) դեպքում խաղացողները տեղաշարժվում են ցանցի երկարությամբ, մոտենալով իրար կատարում են ցատկ այն հաշվով, որպեսզի ձեռքը պահելով ցանցի վրա փակեն ավելի շատտարածություն: Ձեռքերը պետք է պահվի այնպես, որպեսզի գնդակը չանցնի նրանց արանքից: Շրջափակման ժամանակ պետք է հետևել այն բանին, որպեսզի ցատկը ուղղվի դեպի հետ հակառակ դեպքում կարող է խաղացողը անցնի միջին գիծը, կաչի ցանցիկն կամ մեկը մյուսին: Հիմնական սխալները, որոնք հանդիպում են շրջափակում կատարելու ժամանակ հետևյալներն են՝

1. Ժամանակին շրջափակման տեղում չտեղավորվել:
2. Ցատկը կատարել է առաջ կամ կողմ:
3. Շրջափակողը ցատկել է շուտ, քան թե հաճակվողը:
4. Շրջափակողի ձեռքը բացված է գնդակից ավելի լայն:
5. Շրջափակողը ցատկել է ցանցից հեռու:
6. Խաղացողը շրջափակման մեջ նայում է գնդակին և ոչ թե հարվածողին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Խաղի տեխնիկան դիտվում է որպես հատուկ հնարքների և եղանակների համալիր, որոնք անհրաժեշտ են վոլեյբոլիստին խաղի ընթացքում հաջող մասնակցելու համար: Բարձր արդյունքների հասնելու համար վոլեյբոլիստը պետք է տիրապետի տեխնիկական հնարքների և կարողանա դրանք կիրառել խաղային արագ փոփոխվող իրավիճակներում: Առանձին խաղացողների տեխնիկական վարպետության մակարդակը, մեծ մասամբ որոշում են թիմի հաջողությունները: Վոլեյբոլի տոխնիկայի և տակտիկայի մարզումը մանկավարժական գործընթաց է, որի նպատակն է տեխնիկական հնարքների ուսուցումը և նրանց կատարելագործումը, անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունների յուրացումը և կատարելագործումը, ֆիզիկական, բարոյական և կամային հատկությունների զարգացումը մարզական բարձր արդյունքների համար: Աշակերտների մարզվածության աստիճանի բարձրացման նպատակով դասաժամերից դուրս, նպատակահարմար է անցկացնել լրացուցիչ պարապմունքներ:

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությունը նախապատրաստված արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է: Նպատակի իրականացման խնդիրներից է շարժողական կարողությունների և ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների ճշտություն) մշակումը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հովհաննես Գաբրիելյան, Ֆ. Ղազարյան, Հ. Մինասյան, Յ. Գրիգորյան «Ֆիզիկական կուլտուրա» դասավանդման մեթոդիկա 5 - 9-րդ դասարանների ուսուցչի ձեռնարկ::
2. Ուսումնական ձեռնարկ - Վոլեյբոլ (Սերժիկ Խաչիկյան) «Վոլեյբոլիստի տեխնիկական հնարքները ուսումնասիրելու և կատարելագործելու համար»:
3. Գաբրիելյան Հ.Հ., Գրիգորյան Յու., Ա.Գ. Ստեփանյան, Մինասյան Հ.Ս. «Ֆիզիկական կուլտուրա». «Ուսումնական նյութի պլանավորում» 1-9 րդ դասարաններ: Ուսումնական ձեռնարկ: