

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

### **ԿԱՐԻՆԵ ՀՈՎՀԱՆՆԵՍԻ ՂՈՒԿԱՍՅԱՆ**

ՎՈԼՈՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ  
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

**Ղեկավար՝ Մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Գ. Ստեփանյան**

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Արդիականությունը** - հանրակրթական դպրոցում դասը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման հիմնական ձևն է: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունի մարզախաղերի անցկացումը, մասնավորապես վոլեյբոլը: Վոլեյբոլի ընդգրկումը ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում պատահական չէ: Վոլեյբոլի հիմնական առավելությունը նրա պարզության մեջ է: Այս խաղի տարբերակիչ առանձնահատկություններն են խաղացողների տեղաշարժերը:

Վոլեյբոլը որպես մարզաձև նպաստում է պարապողների շարժողական հնարավորությունների բազմակողմանի մշակմանը: Վոլեյբոլը 5-9-րդ դասարանների աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից է: Խաղային վարժությունները և ընդհանրապես գնդակներով կատարվող վարժությունները շարժողական ընդունակությունները մշակելու լայն հնարավորություններ են ստեղծում: Վոլեյբոլի միջոցով զարգացնում են նաև ճարպկություն, ճկունություն, ցատկունակություն, դիմացկունություն, կորդինացիա: Գործնական աշխատանքի մեծ փորձը ապացուցում է, որ այն դպրոցները, որտեղ անց են կացվում վոլեյբոլի դասեր հաջողությամբ լուծվում են առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները:

**Հետազոտության նպատակն** է հետազոտական ճանապարհով բացահայտել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները միջին դպրոցում:

**Հետազոտության խնդիրն է** – միջին դպրոցի աշակերտներին կարողանալ ավելի մատչելի կերպով ուսուցանել և ցուցադրել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների առանձնահատկությունները:

## ՎՈՒԵՅՔՈՒԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ

Վոլեյբոլ մարզախաղի հայրենիքը համարվում է Ամերիկայի Միացյալ Նահանգները: Խաղի հեղինակը Մասսաչուսեթս նահանգի Գելիոկ քաղաքի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ Վիլյամ Մորգանն է: Նա ցանկանում էր ստեղծել մի մարզախաղ, որն հնարավոր կլիներ անցկացնել առանց հատուկ նախապատրաստության և կահավորանքի:

1895 թվականին Վիլյամ Մորգանը մշակեց նոր խաղի կանոնները: Այն ուներ ընդամենը 10 կետեր: Այստեղ տրված էին խաղադաշտի չափսերը, կահավորումը, գնդակի կշիռը, ցանցի բարձրությունը, հաշիվը, մարզիկների քանակը, նրանց իրավունքներն ու պարտականությունները, խաղի վարման պայմանները և այլն:

Ցանցի բարձրությունը սահմանվում է 198 սմ, գնդակի կշիռը՝ 340 գրամ, խաղադաշտի չափսերը՝ 7,6:15,1 մ:

Խաղն սկսվում էր սկզբնահարվածով, որի կատարման համար մարզիկն անպայման մեկ ոտքով կանգնելու էր խաղադաշտի դիմային գծի վրա և հարվածը գնդակին կատարելու բաց ափով: Մասնակիցների քանակը խաղադաշտում չէր սահմանափակվում: Միայն ձեռքերով անսահմանափակ փոխանցումներ կատարելով գնդակը ուղարկվում էր մրցակցի կողմը՝ այն գետնին հպելու ձգտումով: Մասնակիցները կարող էին իրենց տեղերը, դասավորությունը չփոխել, բայց սկզբնահարված պետք է կատարեին հերթականությամբ բոլորը:

1896 թվականից նոր խաղը Սպրինգֆիլդ քաղաքում ցուցադրվեց հանդիսականներին: Հանդիպմանը ներկա գտնված պրոֆեսոր Ալֆրեդ Խոլարեստի առաջարկությամբ այն անվանվեց «Վոլեյբոլ» (անգլերեն «թռչող գնդակ»): Խաղի անվանումը սկզբնական շրջանում լրիվ համապատասխանում էր նրա բովանդակությանը, քանի որ խաղադաշտում մեծաթիվ մարզիկների ներկայության պայմաններում գնդակը երկար ժամանակ գտնվում էր օդում և այն մրցակցի խաղադաշտի ազատ տեղ ուղարկելը դժվարություն էր ներկայացնում:

1922 թվականից սահմանափակվեց գնդակին հպվելու թիվը. երեք անգամից ոչ ավելի: 1920-30-ական թվականներից ձևավորվեցին խաղի հիմնական տեխնիկական

հնարքները՝ սկսնահարված, հարձակողական հարված, փոխանցում, շրջափակում: Ի հայտ եկան տակտիկական նոր գործողություններ:

Կանոնների նոր փոփոխությունները, մարզիկների վարպետության բարձրացումը խաղը դարձրեցին ավելի դիտարժան:

Աստիճանաբար վոլեյբոլը մեծ տարածում է գտնում Կենտրոնական և Միջին Ամերիկայում, Կանադայում:

Առաջին համաշխարհային պատերազմի նախօրեին ամերիկյան զինծառայողները այն ներմուծեցին Եվրոպա: Մարզաձևը հատկապես մեծ զարգացում ստացավ Չեխոսլովակիայում, Ֆրանսիայում, ԽՍՀՄ-ում: ԽՍՀՄ-ում վոլեյբոլի ծննդյան տարին համարվում է 1923 թվականը:

1928 թվականին վոլեյբոլը ընդգրկվեց համամիութենական առաջին սպարտակիադայի ծրագրում: 1933 թվականից պարբերաբար անցկացվեցին ԽՍՀՄ առաջնությունները: 1936 թվականից ստեղծվեց վոլեյբոլի միջազգային տեխնիկական հանձնաժողովը, իսկ 1947 թվականից Փարիզում կայացավ վոլեյբոլի առաջին կոնգրեսը, որը որոշեց ստեղծել վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիան:

1948 թվականին հիմնադրվեց վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիան: Սկսած 1948 թվականից պարբերաբար անցկացվեցին Եվրոպայի աշխարհի առաջնություններ:

1964 թվականից սկսած վոլեյբոլն ընդգրկվեց Տոկիոյում կայացած 18-րդ օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Օլիմպիական առաջին չեմպիոններ դարձան ԽՍՀՄ-ի տղամարդկանց և Ճապոնիայի կանանց հավաքական թիմերը: Վոլեյբոլը դարձավ աշխարհում առաջատար մարզաձևերից մեկը:

## ՎՈՒՆԵՅՐՈՒՄ ԽԱՐԶԱԽԱՂԻ ԾԱԳՈՒՄԸ և ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Հայաստանի մարզաշխարհի վետերանների վկայությամբ՝ 1926 թվականին Լենինականի զորամասերից մեկում ռուս սահմանապահ մարզիկները մայիսմեկյան տոնակատարությունների շրջանակներում բասկետբոլի ընկերական խաղից հետո, ցուցադրեցին «վոլեյբոլ» խաղը: Այն շատ դուր եկավ ցուցադրմանը ներկա Լենինականի մարզիկներին: Զինվորական մարզիկների օգնությամբ լենինականցիները յուրացրեցին նոր խաղի կանոնները, տեխնիկական հնարքները և արդեն երեք ամիս անց ցանկացան մրցել զինվորական մարզիկների հետ: Լենինականի թիմը կազմված էր 4 տղամարդկանցից և 2 կանանցից, որոնց գլխավորում էր բասկետբոլից և թեթև աթլետիկայից արդեն հայտնի մարզիկ Արամ Ալամանուկյանը:

Միքայել և Արփենիկ Համբարյան ամուսինների, Մուշեղ Մամիկոնյանի, Շողիկ Առնաուսյանի, Արփիկ Հարյանի ջանքերով Լենինականի «Լոկոմոտիվ» մարզական ընկերությունում ստեղծվեցին անհամեմատ բարձր կարգի տղամարդկանց և կանանց թիմեր:

1927-28 թվականներին վոլեյբոլը տարածվեց նաև Երևանում: Այդ գործում մեծ դեր խաղաց սպորտի մեծ երախտավոր Խաչիկ Մանդալյանը: Նրան հաջողվեց արդեն 30-ական թվականներին Երևանի պոլտեխնիկական ինստիտուտում ստեղծել կանանց և տղամարդկանց ուժեղագույն կոլեկտիվներ: Այստեղ իրենց գրագետ և արդյունավետ խաղով աչքի էին ընկնում Աստղիկ Քրմոյանը, Մարգո Օգանեսյանը, Քնարիկ Մինայանը, Տատյանա Եսայանը, Արմանուշ Ասատրյանը, Հասմիկ Պողոսյանը, Աիդա Մելիք-Ադամյանը, ինչպես նաև Կոնստանտին Վարդանյանը, Յաշա Ղազարյանը, Ռուբիկ Գևորգյանը, Անատոլի Թումանյանը, Սերգեյ Տեր-Ապակովը, Սուրիկ Վարդանյանը և ուրիշներ:

Մետալիության և դիտողականության շնորհիվ, խաղը լայն տարածում գտավ նաև դպրոցականների շրջանում: Իրենց լավ խաղով աչքի էին ընկնում մայրաքաղաքի Շահումյանի, Մայակովսկու, Գորկու անվան դպրոցների աշակերտները:

Մինչ Հայրենական Մեծ պատերազմի սկիզբը Երևանում ստեղծվում են «Տեմպ» (մարզիչ՝ Միշա Միսախանյան), «Դինամո» (մարզիչ՝ Էդուարդ Շահինյան), «Արմենկի» (մարզիչ՝ Հայկազ Բարխուդարյան), «Սպարտակ» (մարզիչ՝ Արամ Դավթյան) թիմերը: Լավ թիմեր են կազմակերպվում նաև Լենինականի «Դինամո» և «Լոկոմոտիվ» (մարզիչներ՝ Արամ Մարտիրոսյան, Հովհաննես Խանջյան), Կիրովականի «Դինամո» (մարզիչ՝ Ս. Կիրակոսյան), Ալավերդու «Ցվետմետ» (մարզիչ՝ Գ. Խարազյան) մարզական ընկերություններում, Արմավիրի շրջանում (մարզիչ՝ Հ. Նիկողոսյան):

Արդեն 1928 թվականին Հայաստանի տղամարդկանց հավաքականը Թբիլիսիում մասնակցեց համամիութենական սպարտակիադայի նախնական հանդիպումներին:

1933 թվականին Հայաստանի տղամարդկանց և կանանց թիմերը մասնակցեցին ԽՍՀՄ առաջնության ընտրական խաղերին:

1933 թվականին անցկացված Հայաստանի 2-րդ ծրագրում ընդգրկված 11 մարզաձևերից մեկը վոլեյբոլն էր: Մարզաձևը այնուհետև մշտապես տեղ գտավ նույնանուն մրցումների ծրագրում:

1933 թվականին Երևանի տղամարդկանց «Տեմպ» թիմն իր նորամուտը կատարեց ԽՍՀՄ առաջնության մրցումներում:

Հետպատերազմյան շրջանում վոլեյբոլը մեծ տարածում է գտնում ոչ միայն քաղաքներում այլ շրջկենտրոններում և գյուղերում:

1945 թվականին հիմնադրվեց ՖԿՀՊ ինստիտուտը: Այն հնարավորություն ընձեռեց ոչ միայն այստեղ ստեղծել կանանց և տղամարդկանց ուժեղ թիմեր, այլ պատրաստել բարձրակարգ մասնագետ-մարզիչներ:

Վոլեյբոլի հիմնավորման լավագույն մարզիչներ պատրաստելու գործում անմոռանալի ավանդ ունեցավ ինստիտուտի մարզախաղերի ամբիոնի առաջին վարիչ, մարզաձևի ծագման ակունքների մոտ կանգնած Մուշեղ Մամիկոնյանը: Հայաստանում վոլեյբոլի զարգացմանը մեծապես նպաստեց 1946 թվականին ստեղծված վոլեյբոլի հանրապետական ֆեդերացիան: Նրա առաջին նախագահը ընտրվեց հայտնի մարզիկ և մարզիչ Էդուարդ Շահինյանը:

1946 թվականին վերսկսված ԽՍՀՄ առաջնություններին պարբերաբար սկսեցին մասնակցել ակումբային թիմերը:

1948-49 թվականներին հանրապետություններում վոլեյբոլ խաղում էր 14880 մարդ: Ամեն տարի անցկացվում էին հանրապետության առաջնություններ առաջին և երկրորդ խմբերով, հանրապետության գավաթի խաղարկություններ, հանրապետության չորս քաղաքների միջև մրցաշարեր, ինչպես նաև պատանեկան տարբեր տարիքային խմբերի միջև մրցումներ, ԲՈՒՀ-ի առաջնություններ:

## ԽԱՂԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Խաղն ընթանում է 18x9 չափսի ուղղանկյուն հրապարակում: Վոլեյբոլի հրապարակը մեջտեղից կիսված է ցանցով: Ցանցի բարձրությունը տղամարդկանց համար կազմում է 2,43 մ, կանանց համար 2,24 մ:

Խաղն ընթանում է գնդաձև գնդակով, որի շրջանագիծը 65-67 սմ է, իսկ քաշը՝ 260-280 գրամ:

Դաշտում խաղի ժամանակ կարող են լինել 6 խաղացող: Խաղի նպատակն է գրոհող հարվածով խփել գնդակը գետնին:

## ՍԿԶԲՆԱԿԱՐՎԱԾ

Խաղացողը կատարում է սկզբնահարված, որը վերջինիս հետևանքով առաջին գոտուց տեղափոխվում է երկրորդ գոտի: Սկզբնահարվածը կատարում են խաղային հրապարակի ճակատային գոտուց, նպատակն է գնդակն իջեցնել մրցակցի խաղադաշտ կամ առավելագույնս դժվարեցնել մրցակցի պաշտպանողական գոտում գնդակի ընդունում:

Գնդակը թռիչքի ժամանակ կարող է դիպչել ցանցին, բայց չպետք է դիպչի սյուներին: Եթե գնդակը դիպչում է ընդունող թիմի խաղային մասի մակերևույթին, հարձակվող թիմն ստանում է միավոր: Երբ խաղացողը, որը հարձակվել է խախտում է կանոնները կամ գնդակը դուրս է հանել սահմաններից միավորը գնում է պաշտպանվող թիմին: Չի թույլատրվում մեկուսացնել գնդակը մատուցելու ժամանակ՝ ընդհատելով նրա հետագիծը ցանցի վրայով: Եթե միավորը ստանում է այն թիմը, որը խաղարկել է գնդակը, գնդակը մատուցել շարունակում է նույն խաղացողը:

Ժամանակակից վոլեյբոլում առավել տարածված է ուժեղ ցատկով մատուցումը: Դրա հակադրությունը համարվում է կարճ (պլանավորված, մարտավարական) մատուցումը, երբ գնդակն ուղարկվում է ցանցին մոտիկ:



## ՍԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾԻՑ ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ

Սովորաբար գնդակը ընդունող խաղացողները կանգնում են հետևի գծում, այսինքն 1-ին, 5-րդ, 6-րդ գոտիներում: Ամեն դեպքում փոխանցումը կարող է ընդունել ցանկացած խաղացող: Ընդունող թիմի խաղացողներին թույլատրվում է գնդակին դիպչել 3 անգամ և առավելագույնը 3 հպումով պետք է գնդակը տեղափոխել հակառակորդի կիսադաշտ: Գնդակն ընդունել կարելի է խաղահրապարակի ցանկացած ազատ տարածքում, բայց ոչ հակառակորդի խաղահրապարակի մասում: Այդ դեպքում, եթե գնդակը պետք է լինում վերադարձնել սեփական խաղադաշտ, երեքից երկրորդ փոխանցման ժամանակ չի կարող անցնել ձողերի միջով, բայց պետք է անպայման անցնի ձողերի մոտով: Ընդունման ժամանակ չի թույլատրվում գնդակ մշակելիս ուշացնել, թեթև կարող են ընդունել գնդակը մարմնի ցանկացած մասով: Ընթացքի մեջ փոխանցումը կարող են ընդունել երկու թիկունքային խաղացող, բայց ուժային փոխանցման ընդունման համար հարկավոր է արդեն 3 խաղացող:

## ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ

Սովորաբար լավ ընդունման դեպքում գնդակն ընդունում են թիմի 2-րդ գոտու (պաշտպանողական գոտու) խաղացողները և հասցնում դեպի կապակցողը: Կապակցողը փոխանցում է (2-րդ հպում) գնդակը հարձակողական հարված կատարողին (3-րդ հպում): Հարձակողական հարվածի դեպքում գնդակը պետք է անցնի երկու ձողերի միջև տարածությամբ, ընդ որում գնդակը կարող է դիպչել ցանցին, բայց չպետք է դիպչի ձողերին կամ դրանցից վերև ենթադրելի շարունակությամբ: Ճակատային գծի խաղացողները կարող են հարձակվել խաղահրապարակի ցանկացած կետից: Թիկունքային խաղացողները հարձակումը պետք է հետ մղեն հատուկ երեքմետրանոց գծից: Արգելվում է հարձակվել միայն լիբերոյին:

Տարբերակում են հարձակողական հարվածների երեք տեսակ՝ ուղղակի և կողմնային, հարված դեպի աջ փոխանցմամբ (ձախ) և կարող են լինել նաև խափուսիկ

հարվածներ: Բոլոր հարձակողական հարվածները կատարվում են միայն իրենց կողմից, ձեռքերը հակառակորդի կողմ տանել կարելի է միայն հարված կատարելիս:

### **ՇՐՋԱՓԱԿՈՒՄ**

Սա տեխնիկա է, որի ընթացքում պաշտպանող թիմը կանխում է հակառակորդի գնդակի փոխանցումը դեպի իրենց կողմ՝ կանոնների սահմաններում շրջափակելով գնդակի շարժումը մարմնի ցանկացած մասով, հատկապես ձեռքերով: Թույլատրվում է շրջափակման ժամանակ ձեռքերը տանել մրցակցի կողմը այն աստիճան, որ դրանք չխանգարեն հակառակորդին նախքան իր հարձակումը կամ խաղային այլ գործունեությանը:

Շրջափակումը կարող է լինել անհատական կամ խմբային: Շրջափակման ժամանակ երեքից ավելի գնդակի հպում կատարել չի թույլատրվում: Շրջափակել կարող են այն խաղացողները, որոնք կանգնած են առաջին գծում, այսինքն՝ 2-րդ, 3-րդ, 4-րդ գոտիներում:

## ՎՈՂՈՅՔՈՒԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Տեխնիկա (հունարեն Technika-հմուտ, , teche-արվեստ, վարպետություն):

Տեխնիկայի ուսուցման նպատակը խաղացողի ընդունակությունների կատարելագործված վիճակով առավելագույն օգտագործումն է խաղի պահանջներին համապատասխան: Տեխնիկային յուրահատուկ է աստիճանական զարգացումը: Այն ստատիկ չէ, անշարժ չէ, այն մշտապես զարգացում է ապրում ի շնորհիվ առանձին խաղացողների ցուցադրած վերտիոզ խաղի:

Տեխնիկական յուրաքանչյուր հնարքին համապատասխանում է որևէ մոդել, որին խաղացողները փորձում են տիրապետել կատարելագործել մարզումներով: Ժամանակի ընթացքում այդ մոդելները ենթարկվում են փոփոխությունների, ստեղծվում են նոր տեսություններ, մարզման նոր ձևեր ու մեթոդներ, որոնք մեզ պարտադրում են ընդունել և տիրապետել մարզման նոր մեթոդներն ու ձևերը:

Խաղի տեխնիկա ասելով հասկանում ենք միաժամանակյա և հաջորդական գործողությունների համակարգ, որը վոլեյբոլիստը կարողանում է հաջողության հասնել խաղի ժամանակ:

Խաղի տեխնիկան.

1. տեղաշարժման տեխնիկա:
2. Գնդակին տիրապետելու տեխնիկա:

Պաշտպանության տեխնիկան.

1. տեղաշարժման տեխնիկան:
2. Հակագործողությունների տեխնիկան:

Խաղի տակտիկական սպորտային մրցապայքարի կազմակերպումն է անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների օգնությամբ՝

- 1. անհատական գործողություններ** – խաղացողի այն գործողություններն են, որոնք ուղղված են տվյալ պահին լուծելու որոշակի տակտիկական խնդիրներ:
- 2. Խմբակային գործողություններ** – երկու կամ ավելի խաղացողների փոխգործունեությունն է կոնկրետ խաղային խնդրի կատարման ժամանակ:

**3. Թիմային գործողություններ** – թիմի բոլոր խաղացողների գործունեությունը՝ կապված հարձակման և պաշտպանության որոշակի խնդիրների հետ, որոնք իրագործվում են որոշակի համակարգերի օգնությամբ:

#### **Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցումը 5-9-րդ դասարաններում**

Մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ մարզախաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենայի կանոնների պահպանման վերաբերյալ:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման սկբնահարվածի և հարձակողական հարվածի կատարման հմտությունները:
- Սովորեցնել հարձակողական հարվածի անհատական (միայնակ) և խմբային (երկուսով) շրջափակման տեխնիկան:
- Սովորեցնել անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ:
- Ամրապնդել արագաշարժության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության ընդունակությունները, կոորդինացիան և տարածության մեջ կողմնորոշվելը:
- Դաստիարակել համագործակցություն, կազմակերպվածություն, տոկունություն և հանդուրժողականություն:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականությանը:

**Վոլեյբոլ մարզախաղի 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:  
 Գնդակի փոխանցումների ուսուցումը կարելի է իրականացնել հետևյալ հաջորդականությամբ՝
- գնդակի փոխանցում գլխավերևում:
- Գնդակի փոխանցում զույգերով:
- Գնդակի հանդիպակաց փոխանցում՝ ցանցից 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:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից և մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունից հանգեցինք հետևյալ եզրակացությունների.

- 1) Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը սկսվում է 5-րդ դասարանում և շարունակվում է 6,7,8,9-րդ դասարաններում: Աստիճանաբար բարդացվում են տեխնիկական և տակտիկական հնարքները և ուուցանվող վարժությունները:
- 2) Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման ընթացքում շատ կարևոր է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությունը և կիրառումը:
- 3) Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զգնական, գործնական մեթոդներ: Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել, ապա ցուցադրել վարժությունը:
- 4) Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարներին տիրապետելու ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանից:
- 5) Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն պետք է կատարել աստիճանաբար՝ սկսելով տարրական դրություններից և շարժումներից:
- 6) Վոլեյբոլ մարզախաղը նպաստում է աշակերտների շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը (արագաշարժություն, ճարպկություն, ցատկունակություն, դիպուկություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն), :
- 7) Վոլեյբոլ մարզախաղի դասերի ժամանակ հաջողությամբ լուծվում են առողջարարական և դաստիարակաչական խնդիրներ:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

- 1) Զաքարյան Ռ. «Վոլեյբոլը մեր խաղն է» Երևան 1997 թ.
- 2) Զաքարյան Ռ., Ս. Խաչիկյան «Վոլեյբոլ» Երևան 2005 թ.
- 3) Ասմարյան Խ., Ասմարյան Կ. «Հայաստանի վոլեյբոլի պատմության ուրվագծեր» Երևան 2005 թ.
- 4) Էլեկտրոնային աղբյուրներ՝ [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), [www.volleyball.am](http://www.volleyball.am)