

<<ՍԵՎԱՆԻ Խ. ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ>>

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱԿՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ  
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

## **ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

ԹԵՄԱ – Վոլեյբոլ խաղի ծագումն ու զարգացումը

ԱՌԱՐԿԱ - Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ – Թուխտարյան Կորյուն

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ

ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ – Դրախտիկի միջնակարգ դպրոց

## Ներածություն

Վոլեյբոլ խաղի ծագումն ու զարգացումը  
Վոլեյբոլ (անգլ.՝ volleyball volley բառից՝ «հարված օդից» և ball - «գնդակ»), մարզախաղ գնդակով՝ 6-ական մարզիկից կազմված երկու թիմի միջև:  
Վոլեյբոլը ծնունդով ամերիկյան խաղ է: 1885թ. Մորզանը մշակեց խաղի կանոնները: Գնդակը երկար ժամանակ օդում մնալու պատճառով խաղը կոչվեց վոլեյբոլ՝ թռչող գնդակ: Առաջին անգամ խաղը հանդիսատեսին ներկայացվավ 1886թ. հուլիսին Սպոյինգսֆիլդում: Վոլեյբոլը սկզբնավորվել է 1890-ական թվականներին՝ ԱՄՆ-ում: Հետագայում անցել է Ճապոնիա, Չինաստան, Ֆիլիպիններ: Եվրոպայում վոլեյբոլ նախապես տարածում է գտել Չեխոսլովակիայում (1907 թվական): 1947 թվականին կազմավորվել է Վոլեյբոլի Միջազգային Ֆեդերացիա (ՎՄՖ), որը միավորում է 148 երկիր (1985): ՎՄՖ-ի պաշտոնական մրցաշարերն են՝ կանանց և տղամարդկանց աշխարհի (1949 թվական) և մայրցամաքների (Եվրոպայինը՝ 1948 թվական), աշխարհի գավաթի (1965 թվական), ակումբային թիմերի Եվրոպայի գավաթի (1961 թվական) մրցումները: Օլիմպիական խաղերում ընդգրկված է 1964 թվականից:

## Վոլեյբոլը Հայաստանում

Հայաստանի մարզաշխարհի վետերանների վկայությամբ՝ 1926 թվականին, Լենինականի գորամասերից մեկում ռուս սահմանապահ մարզիկները մայիսամեկյան տոնակատարության 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 3 ամիս անց ցանկացան մրցել զինվորական մարզիկների հետ: Լենինականի թիմը կազմված էր 4 տղամարդկանցից և 2 կանանցից, որոնց գլխավորում էր բասկետբոլի և թեթև արթևտիկայի արդեն հայտնի մարզիկ Արամ Ալանսկյանը: Վերջինս, ինչպես նաև

Միքայել և Արփենիկ Հայրաբաբայան ամուսինների, Մուշեղ Մամիկոնյանի, Շողիկ Առնատյանի, Արփիկ Հարոյանի և այլոց 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 Մանդայանը: Նրան հաջողվեց արդեն 30-ական թվականներին Երևանի պոլիտեխնիկական ինստիտուտում ստեղծել կանանց և տղամարդկանց ուժեղագույն կոլեկտիվներ: Այստեղ իրենց գրագետ և արդյունավետ խաղով աչքի էին ընկնում Աստղիկ Քրմոյանը, Մարգո Օզանեսյանը, Քնարիկ Մինասյանը, Տատյանա Եսայանը, Արմանուշ Ասատրյանը, Հասմիկ Պողոսյանը, Աիդա Մելիք-Ադամյանը, ինչպես նաև Կոնստանդին Վարդանյանը, Յաշա Ղազարյանը, Ռուբիկ Գևորգյանը, Սերգեյ Տեր- Ակոպովը, Անատոլի Թումոյանը, Սուրիկ Վարդանյանը և ուրիշներ: Մատչելիությանը և դիտարժանության շնորհիվ, խաղը լայն տարածում գտավ նաև դպրոցականների շրջանում: Իրենց լավ խաղով աչքի էին ընկնում մայրաքաղաքի Շահումյանի Մայակովսկու, Գորկու անվան և ցուցադրական դպրոցների աշակերտները: Մինչև Հայրենական Մեծ պատերազմի սկիզբը Երևանում ստեղծվում են «Տեմա» /մարզիչ՝ Միշա Միսախանյան/, «Դինամո» /մարզիչ՝ Էդուարդ Շահինյան/, «Արմենիկ» /մարզիչ՝ Հայկազ Բարխուդարյան/, «Սպարտակ» /մարզիչ՝ Արամ Դավթյան/թիմերը: Լավ թիմեր են կազմավորվում նաև Լենինականի «Դինամո» և «Լոկոմոտիվ» /մարզիչներ՝ Արամ Մարտիրոսյան, Հովհաննես Խանջյան/, Կիրովականի «Դինամո» /մարզիչ՝ Ս. Կիրակոսյան/, Ալավերդու «Ցվետմետ» /մարզիչ՝ Ա. Խարազյան/, Ղափանի «Ցվետմետ» /մարզիչ՝ Գ. Խարազյան/ մարզական ընկերություններում, Արմավիրի շրջանում /մարզիչ՝ Հ. Նիկողոսյան/: Արդեն 1928թ. Հայաստանի տղամարդկանց հավաքականը Թբիլիսիում մասնակցեց համամիութենական սպարտակիադայի նախնական հանդիպումներին:

1933թ. Հայաստանի տղամարդկանց և կանանց թիմերը նույն քաղաքում մասնակցեցին ԽՍՀՄ առաջնության ընտրական խաղերին:

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

1933թ. Երևանի տղամարդկանց «Տեմպ» թիմն իր նորամուտը կատարեց ԽՍՀՄ առաջնության մրցումներում: Հետպատերազմյան շրջանում վոլեյբոլը մեծ տարածում է գտնում ոչ միայն քաղաքներում, այլև շրջկենտրոններում և գյուղերում: 1945թ. հիմնադրվեց ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտը: Այն հնարավորություն ընձեռեց ոչ միայն այստեղ ստեղծել կանանց և տղամարդկանց ուժեղ թիմեր, այլև 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 1946թ. ստեղծված վոլեյբոլի հանրապետական ֆեդերացիան: Նրա առաջին նախագահը ընտրվեց հայտնի մարզիկ և մարզիչ Էդուարդ Շահինյանը: 1946թ. վերսկսված ԽՍՀՄ առաջնություններին պարբերաբար սկսեցին մասնակցել Հայաստանի ակումբային թիմերը:

1948-49 թվականներին հանրապետություններում վոլեյբոլ խաղում էր 14.880 մարդ: Ամեն տարի անցկացվում էին հանրապետության առաջնություններ առաջին և երկրորդ խմբերով, հանրապետության գավաթի խաղարկություններ, հանրապետության 4 քաղաքների միջև մրցաշարերի, ինչպես նաև պատանեկան տարբեր տարիքային խմբերի մեջ մրցումներ, ԲՈՒՀ-ի առաջնություններ:

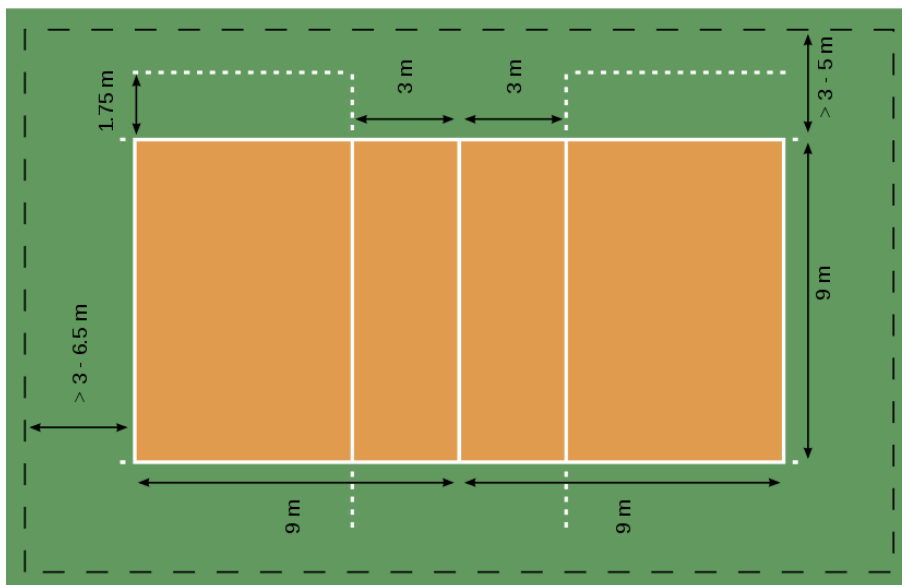
## ՎՈՒԵՅԲՈՒԼ ԽԱՂԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Հրապարակը և նրա նշագծումը

Հրապարակը 18մ երկարություն և 9մ լայնություն ունեցող ուղղանկյուն է: Հրապարակի սահմանները նշված են 5սմ լայնություն ունեցող գծերով: Գծերի լայնությունը մտնում է հրապարակի չափերի մեջ: Բեյեր տեսակի խոչընդոտները պետք է գտնվեն հրապարակի սահմաններից 3մ հեռավորության վրա: Հրապարակի յուրաքանչյուր կետում, միջին գծից 3մ հեռավորության վրա նրան զուգահեռ տարվում է հարձագման գծերը, որոնց լայնությունը մտնում է հարձակման գոտու չափսերի մեջ:

Հրապարակի այն հատվածը, որը պարփակված է հարձակման և միջին գծերով և նրանց միջև ընկած եզրային գծամասով կոչվում է հարձակման գոտի: Ցանցը 9.5մ երկարությամբ և 1մ լայնությամբ է, որը ձգվում է միջին գծի վրա, հրապարակի լայնությամբ: Ցանցի վերին մասը երիզվում է 5սմ լայնությամբ սպիտակ կտորով: Ցանցի գործվածքի հատվածները պետք է լինեն 10X10 չափսերի քառակուսիներ: Ցանցի վերին եզրի բարձրությունը տղամարդկանց համար սահմանված է 2մ43սմ կանանց համար 2մ24սմ: 13-14տ տղաների համար՝ 2մ 20սմ, աղջիկներ՝ 2մ 16սմ: 15-16տ տղաների համար 2մ 35սմ, աղջիկներ՝ 2մ 20սմ: ցանցի երկու ծայրեր պետք է գտնվեն միմյանց բարձրության վրա և սահմանված բարձրությունների խախտումը չպետք է գերազանցի 2սմ-ը: Հրապարակի եզրային գծերի ցանցի լայնությամբ կախվում են 5սմ հաստության սպիտակ գույնի սահմանափակող ժապավեններ՝ ցանցի 9մ-անոց երկարությունը որոշելու համար: Ժապավենների վրայով ամրացվում է 1.8մ բարդությամբ ալեհավաքներ(անտենաներ):

Գնդակը պետք է լինի կլոր և ունենա 65-67սմ շրջագիծ: Գնդակի արտաքին ծածկոցը պահանջվում է պատրաստել միջզգային նորմերով: Վարքի նորմաների կոպիտ խախտման համար խաղացողը հեռցվում է հրապարակից, իսկ թիմը պատժվում է միավորով, կամ սկզբնահարվածի իրավունքից: Յուրաքանչյուր խաղացող մրցումներին մասնակցելու համար պետք է ունենա բժիշկի թույլտվություն: Մրցութների մասնակիցները բաժանվում են հետևյալ խմբերի 13-14տ, 15-16տ և մեծահասակներ:



Շանթթանալ մարգաձևի պատմությանը և դասերի ընթացքում վարքի կանոններին: 5-րդ դասարանում սպորտային խաղերի դասերին պետք է սովորել.

- Կեցվածքը և տեղաշարժեր
- Գնդակի ընդունում և փոխանցում
- Խաղի տիրապետում
- Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակվողական հարված
- Խաղային կանոններ:

Հետագայում 6-9-րդ դասարաններում աստիճանաբար մատուցվող նյութը համապատասխանեցվում է աշակերտների տարիքային առանձնահատկություններին: Նյութը մատուցվում է պարզեցված կոնոններով, մշակված վարժությունների միջոցով: Եթե 5-րդ դասարանում նյութը մատուցվում է պարզեցված վարժություններով և կանոններով, որը սովորողներին հնարավորություն է ընձեռում.

- Տեղեկություններ ունենալ սպորտային խաղերի ծագման և զարգացման պատմության վերաբերյալ,
- Իմանալ դասերի ընթացքում վարքի կանոնները,
- Կարողանալ խաղային վարժությունները կատարել ճիշտ կեցվածքով,
- Իմանալ խաղային ձևերից խաղի կանոնները,

Ապա բարձր դասարաններում՝ 6-9-րդ, սովորողների սպորտային խաղերի դասերին, ինչպես նաև արտադասարանական պարապմունքների միջոցով կարողանում են հասնել որոշակի հաջողությունների և տիրապետում են ինչպես տեխնիկական հնարքներին, այնպես էլ մարզախաղերի տակտիկային երկու-երեք խաղացողների համագործակցության, պաշտպանության և հարձակման ժամանակ:

Լուծվում են կրթական հիմնական խնդիրներ.

- Ձևավորվում է դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն,
- Ամրապնդվում է խաղային ձևերում սովորողների սպորտային կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները,

- Ամրապնդվում է հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարումը,
- Խաղի ժամանակ կիրառվում է տեխնիկական և տակտիկական գործողություններ,
- Ամրապնդվում է համագործակցության, կարգապահության, առաջադրանքների ստեղծագործական կատարման հմտություն,

Մարզախաղերի ուսուցումը հնարավորություն է տալիս.

- Կարողանալ սահուն կատարել մարզական կեցվածքով տեղաշարժեր,
- Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում սահուն գնդակը ընդունել և փոխանցել,
- Կարողանալ խաղի ժամանակ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները,
- Դրսևորել համագործակցություն, փոխօգնություն, հաղընկերոջ գործողությունները գնահատելու, խաղի կանոնները պահպանելու վարքագծին.:
- Կարողանալ կատարել խաղային մարզաձևերից ստուգողական պահանջները և խաղալ հիմնական կանոններով:

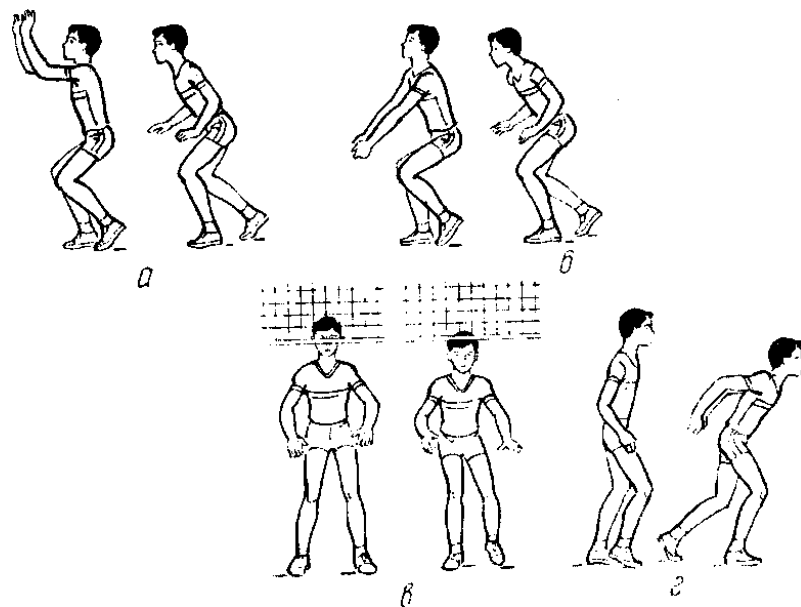
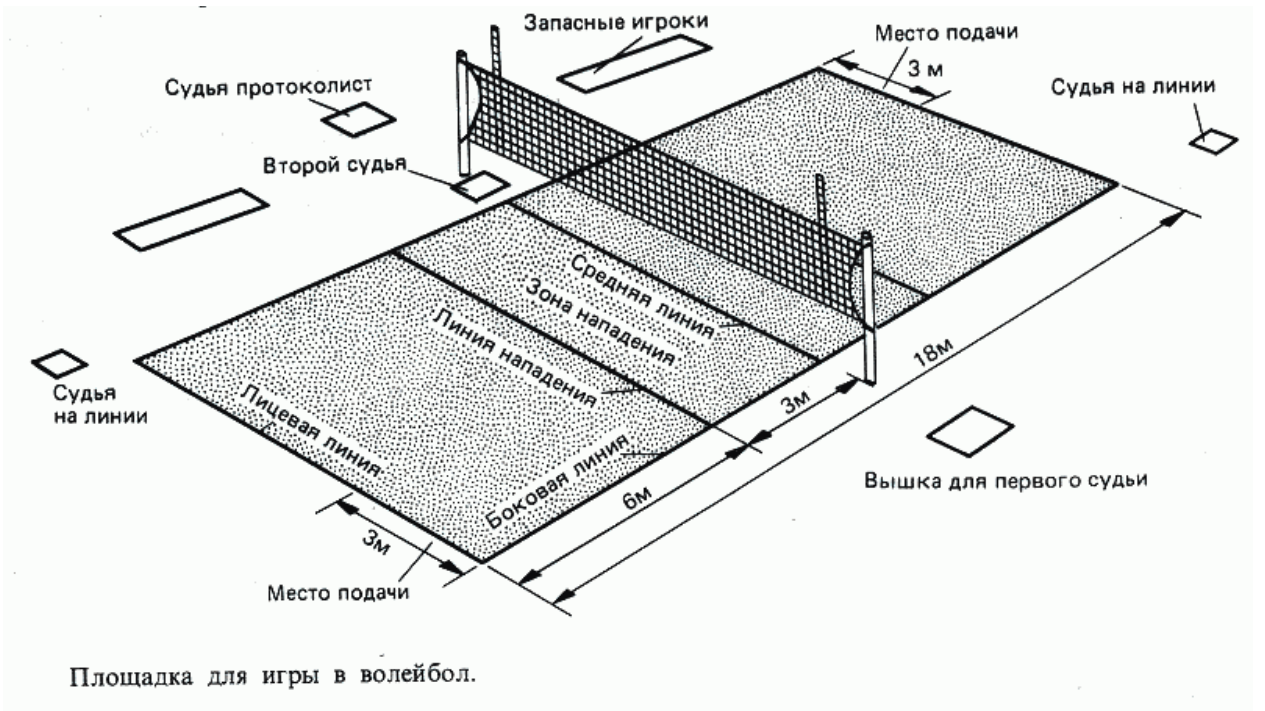
5-րդ դասարանի աշակերտների հետ աշխատելիս անհրաժեշտ է ճիշտ մեթոդներով դասավանդել, ուշադրություն դարցնելով խաղի տեխնիկային: Խաղի տախնիկա ասելով հասկանում ենք միաժամանակյա և հաջորդական գործողությունների համակարգ, որը յուրացնելով սովորողը կարողանում է հաջողության հասնել խաղի ժամանակ:

Խաղի տեխնիկա, հարձակման տեխնիկա.

1. Տեղաշարժերի տեխնիկա:
2. Գնդակին տիրապետելու տեխնիկան

Պաշտպանության տեխնիկան

1. Տեղաշարժերի տեխնիկա:
2. Հակագործողությունների տեխնիկա:



## Տեղաշարժեր

Տեղաշարժերի տեխնիկա



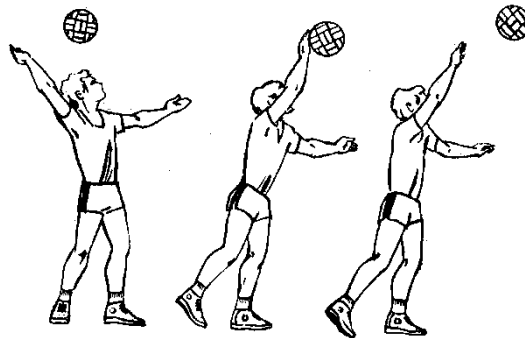
1. Մեկնարկային կանգնվածքներ, որոնք հանդիսանում են տաղաշարժերի ելման դրությունը: Տարբերում ենք՝ կայուն(հաստատուն), հիմնական և ոչ կայուն կանգնվածքներ:

2. Քայլք – խաղացողը տեղաշարժվում է ձնկները ծավալած քայլքով:

3. Վազք – բնորոշ են ստարտային արագացումները ուղղության կտրուկ փոփոխությունները և կանգարումները: Վազքը իրագործվում է նույն ձնկածալումով:

4. Ցատկտոց(Սկաչոկ) – լայն քայլել չհենված ֆազայով:

Գնդակի տիրապետման տեխնիկան



## Սկզբնահարվածներ

Տարբերում ենք սկզբնահարվածի հետևյալ ձևերը(տեսակները).

1. Ուղիղ սկզբնահարված ներքևից:

2. Ուղիղ սկզբնահարված վերևից:

3. Տատանողական կողային սկզբնահարված:

4. Տատանողական ուղիղ սկզբնահարված:

5.Թափավազքով ցատկով ուժային սկզբնահարված:

3. Կատարել մատուցումներ դաշտի որոշակի գոտիներում:

4. Մատուցումը կապակցել նրա ընդունման հետ:

5. Հատուկ խնամքով և ճշտությամբ կատարել փոխանցումը:

Ներքևից սկզբնահարվածները լինում են ուղիղ, կողային, դեպի ցանցին կանգնած: Իրենց պարզության շնորհիվ դրանք հանդիսանում են հիմնական տեսակները սկսնակներին սովորեցնելու համար:

**Վերին ուղիղ սկզբնահարված**

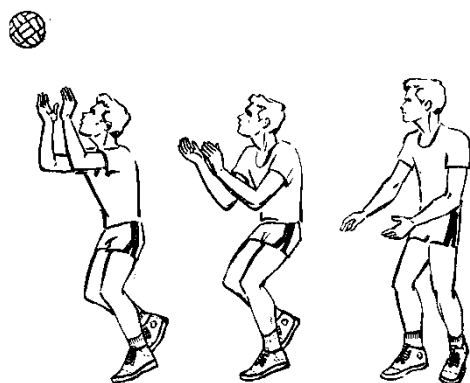
Օգտագործվում են ինչպես նպատակաուղղված հարվածով, այնպես էլ չոր հարձակողական հարվածով: Ելման դրությունը՝ դեմքով դեպի ցանցը: Գնդակը վեր նետումից հետո հարվածող ձեռքը շարունակում է շարժումը: Հարվածը գնդակին կատարվում է լարված դաստակով:

**Ուղիղ տատանողական սկզբնահարված**

Կատարում են թափավազքով և առանց թափավազքի: Ելման դրությունը կողքով ցանցին, հարվածող ձեռքը հետ են տանում՝ հետ թափահարվածի համար: Իրանի վերին մասը նույնպես թեքվում է այդ ուղղությամբ: Հարվածը գնդակին կատարվում է վեր ձգված ձեռքով: Գնդակի հետ հպումը տեղի է ունենում իրանից բարձր: Մատուցման մշակման ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.

1. Սկզբից ճշտություն, հետո ուժ:

2. Գնդակը հարվածել միայն մատուցման տեղից:

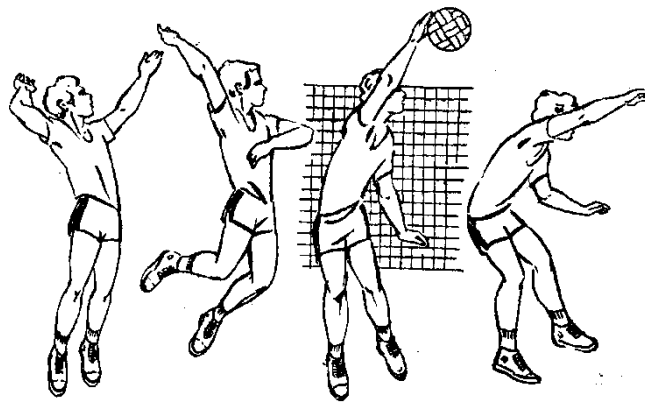


## Փոխանցումներ

Գնդակի ընդունումը և փոխանցումը առավել բարդ և պատասխանատու խաղային գործողություններից մեկն է վոլեյբոլում: Վերին փոխանցումը կատարվում է միջին և ցածր կանգնվածքներից, առաջ արտանքով, ընկումներով և ցատքերով: Գնդակը փոխանցման պահին պետք է գտնվի դեմքի բարձրության վրա: Գնդակի առաջ

նետումը կատարվում է ձեռքերի արմունկների հողերի ծայրումով և տարածումով, մինչև նրանց լրիվ ուղղվելը: Ուշադրություն պետք է դարձնել մատների տեղադրում գնդակի մակերեսի վրա, ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված շարժանը (փոխնցման ժամանակ ձեռքերը և վոտքերը ուղղվում են միաժամանակ):

Ամբողջ մարմինը հավասարաչափ տեղաբաշխվում է երկու ներքանների վրա ծնկները ծալվալ են տարբեր անկյունների տակ, դաստակները դարձված են, մատները՝ բացված: Մատները փափուկ զսպանակում են գնդակն ընդունելիս և դրանից հետո երկար ուղեկցում նրան: Ժամանակակից խաղում փոխանցումը կարևոր տարր է հարձակման համար, կապելով պաշտպանությունը անմիջականորեն հարձակմանը:

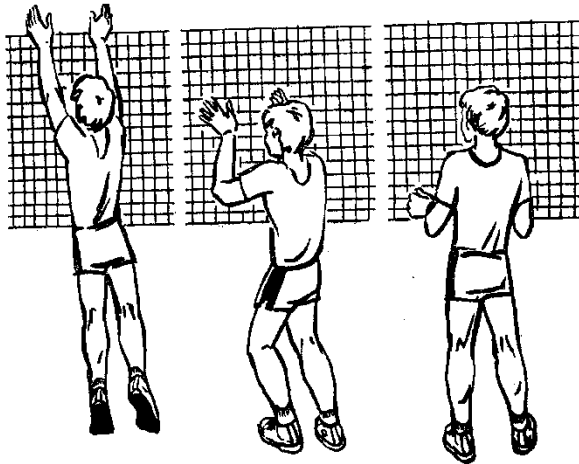


## Հարձակողական հարված

Հարձակողական հարվածը տեխնիկական հնրք է հարձակման համար: Իրենից ներկայացնելով այն, որ խաղացողը մի ձեռքի հարվածով անցկացնում է գնդակը մրցակցի կողմը ցանցի վերին կողմից: Թափավազքով ուղղա հորիզոնական շարժումը վերածվում է ուղղահայաց վեր շարժման ուղղության: Սա ճախրման փուլն է: ճախրելու հետ միաժամանակ խաղացողը կատարում է աջ ձեռքով թափք դեպի վեր: Հարվածը սկսվում է մարմնի ուղղահայաց առանքի շուրջը կատարվող շարժումից:

Պաշտպանության տեխնիկա

Պաշտմանության տեղաշարժերը նույնն են, ինչ հարձակման ժամանա:



## Շրջափակում

Շրջափակումը պաշտպանողական տեխնիկական հնարք է, որի օգնությամբ արգելափակում են հակառակորդի կողմից կատարված հարձակողական հարվածից հետո թռչող գնդակի ճանապարհը: Շրջափակում համարվում է ամբողջ պաշտպանության կորիզը և կողմնորոշիչ է խաղադաշտի պաշտպանվող խաղացողների համար: 1964թ.-ին, երբ խաղի կանոնները թույլ տվեցին շրջափակողին ձեռքերը անցկացնել հառաակորդի կողմը ցանցի վրայով և գնդակին հպվել երկրորդ անգամ, շրջափակումը դարձավ նույնիսկ հարձակման միջոց:

Շրջափակման համար խաղացողները կանգնում են մեկից մեկուկես մետր հեռավորության վրա: Ցատքը կատարվում է առանց թափավազքի՝ կից քայլերով:

## Վոլեյբոլ խաղի տակտիկան

Խաղի տակտիկան, դա սպորտային մրցապայքարի կազմակերպումն է անհատական, խմբակային և թիմային գործողությունների օգնությամբ:

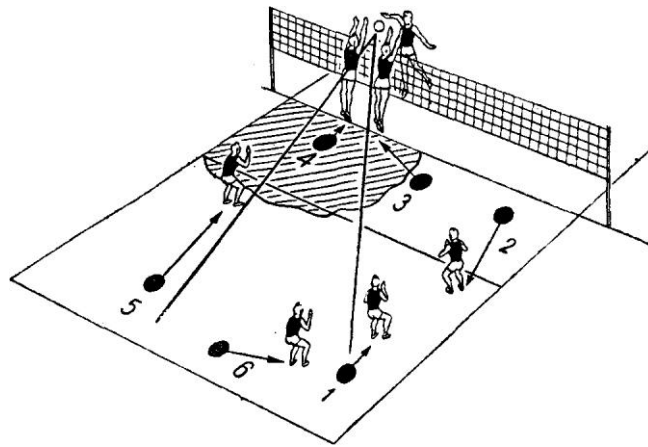
Անհատական գործողություններ – դրանք այն գործողություններն են, որոնք ուղղված են լուծելու որոշակի տակտիկական խնդիրներ խաղի տվյալ պահին:

Խմբակային գործողություններ – երկու կամ ավելի խաղացողների փոխգործողություններն է կոնկրետ խաղային խնդրի կատարման ժամանակ:

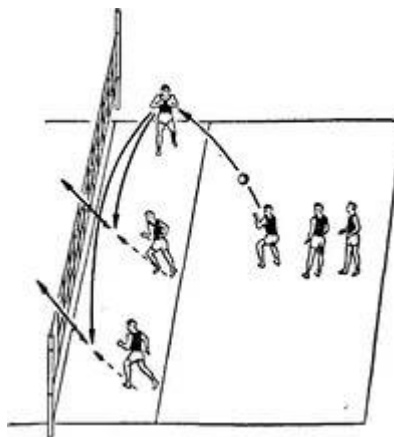
Թիմային գործողություններ – թիմի բոլոր խաղային գործողությունները կապված են հարձակման և պաշտպանման որո՛ակի խնդիրների հետ, որոնք իրագործվում են որոշակի սիստեմների օգնությամբ: Թիմի գործողությունների կազմակերպման համար անհրաժեշտ է խաղային ֆունկցիաների բաշխում խաղացողների միջև: Վոլեյբոլում խաղային ֆունկցիաները բաժանվում են հարձակվողների(հիմնական և օգնող) և կապակցողների:

Գոյություն ունի մեկնարկայի վեցյակ կոմպլեկտավորելու մի քանի տարբերակներ .

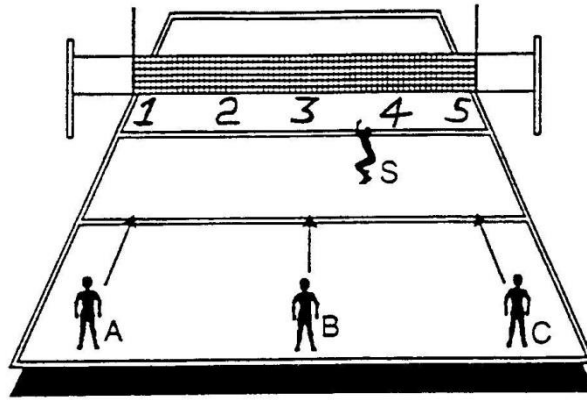
1. Չորս հարձակվող և երկու կապակցող:



2. Հինգ հարձակվող և մեկ կապակցող:



3. Երեք հարձակվող և երեք կապակցող:



### Խաղի պաշտպանման տեխնիկան

Խաղի յուրահատկությունը թույլ է տալիս տակտիկան բաժանելու հարձակման և պաշտպանման տակտիկաների: Չնայած երկուսն էլ գտնվում են սերտ կապերի մեջ: Ամեն մի պաշտպանական հնարք հանդիսանում է հակազորհման գործողություն(Օրինակ՝ շրջափակումը), կամ գրոհների կամ հակազորհների նախապատրաստումը: Թիմի խաղի արդյունավետությունը կախված է ոչ միայն խաղացողի անհատական տեխնիկատակտիկական պատրաստությունից, այլ նաև պաշտպանական և հարձակման գործողությունների համագործակցված կազմակերպումից: Գոյություն ունի պաշտպանական երկու սիստեմներ՝ «անկյունով առաջ» և «Անկյունով հետ» որոնք արտահայտվում են վեցերորդ գոտու խաղացողի դասավորվածությամբ:

### Խաղի հարձակման տակտիկան

Գոյություն ունի հարձակման տակտիկայի հետևյալ տարատեսակները.

1. Երկրորդ փոխանցումով առաջին գծի խաղացողների միջոցով:
2. Երկրորդ փոխանցումով հետին գծի խաղացողի դուրս գալու միջոցով:
3. Հարձակման տակտիկան առաջին փոխանցումից հետ քցումով:

## ԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ և ՏԱԿՏԻԿԱՆ

Խաղի տեխնիկան հատուկ հնարքների համալիր է, որն անհրաժեշտ է վոլեյբոլիստին հաջող հանդես գալու համար: Այն կազմված է սկզբնահարվածից, փոխանցումից, հարձակողական հարվածից և շրջափակումից:

Սկզբնահարված - վոլեյբոլում գոյություն ունի մի քանի տեսակի սկզբնահարվածներ՝ ներքևից ուղիղ, ներքևից թեք, վերևից ուղիղ, վերևից թեք, թռիչքով: Առավել հեշտ է իր

կատարած ձևով ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը, որը նաև չի պահանջում մեծ մկանային

աշխատանք: Հենց այս սկզբնահարվածից էլ խորհուրդ է տրվում սկսել ուսուցումը:

Փոխանցում - Խաղի հնարք, որի ոգնությամբ ստեղծվում է առավել բարենպաստ պայմաններ թիմի հարձակողական հարվածի ավարտի համար, մարզիկի փոխկապակցությունը գնդակի հետ փոխանցման ժամանակ:

Գնդակի ընդունում - խնդիրն այն է, որ կատարման ժամանակ գնդակն ամեն դեպքում մնա խաղի մեջ:

Գնդակի փոխանցում-նպատակն է ուղղել գնդակը համապատասխան տեղը, կամ որոշակի թիմակցին:

Փոխանցում վերևից-տեխնիկական հնարք է, որի օգնությամբ գնդակն ուղղվում է վերևի անկյուն հարձակվողական հարվածի համար: Գոյություն ունեն փոխանցման կատարման երկու եղանակ՝ վերևից երկու և մեկ ձեռքով: Անրդրադառնանք առաջին եղանակին: Գնդակի փոխանցումը թիմակցին հանդիսանում է վոլեյբոլի հիմնական հնարքը: Այն հաճախ որոշում է խաղի ելքը: Որպեսզի ժամանակին ճիշտ կատարվի հնարքը և գնդակի փոխանցումը պետք է անընդհատ հետևել գնդակի թռիչքին: Փոխանցումը կարելի է կատարել տարբեր ելման դրությունից, որի բարձրությունը կախված է գնդակի թռիչքից: Ավելի հարմար է փոխանցել վերևից, երբ ոտքերը ձատած են, ծնկները թեթև ծալված, իրանը ուղղահայաց, ձեռքերը ուղիղ վերև և արմունկները ծալված առանձնացված և գտնվում են ուսերի մակարդակին: Ձեռքերի դաստակները ավերով դիմավորում են մոտեցող գնդակին: Բաժանված մատները դիմավորում են գնդակը և հպվում նրան հիմնականում առաջին և երրորդ մատնահատվածներով: Փոխանցման պահին ոտքերը և ձեռքերը սահուն ծալվում են և մարմնի թեթև շարժումով գնդակը ուղղվում է անհրաժեշտ ուղղությամբ:

Վերևից թոխանցում կատարելիս անհրաժեշտ է խուսափել հետևյալ սխալներից:

1. Ոչ ճիշտ պահին դուրս գալ գնդակի տակ:
2. Բութ մատները ուղղված առաջ:
3. Արմունկները շատ են բացված կամ հակառակը:
4. Ձեռքի դաստակները չեն կազմում շերտի:

Փոխանցում ներքնից-այս փոխանցումը օգտագործվում է այն դեպքում, երբ գնդակը թռչում է

մեծ արագությամբ մրցակցի անմիջական գրոհից հետո: Ներքնից փոխանցում կատարելիս կարելի օգտագործել ինչպես մեկ, այնպես էլ երկու ձեռքերը: Ներքնից փոխանցումը ավելի հաճախ օգտագործում են դնելով գնդակի տակ նախաբազուկները: Այդ ժամանակ փոխանցումը ստացվում է ավելի դիպուկ: Որպեսզի փոխանցումը ընդունենք երկու ձեռքով, պետք է ընդունել հետևյալ դիրքը՝ որքերը գատած, ձեռքերը բերված մի փոքր առաջ, դաստակները միացված և իջեցված ներքև: Գնդակի ընդունումը իրականացվում է նախաբազուկների ներսի մասով: ձեռքերի և դաստակների դրությունը ցուցադրում է մարզիչը կամ դասատուն:

Ուսուցման ժամանակ աշակերտների կամ մարզիչների մոտ կառող են առաջանալ հետևյալ սխալները.

1. Ընդունման ժամանակ արմունկները ծավված են, որոնք էլ թույլ չեն տալիս ապահովելու փոխանցման դիպուկությունը:

2. Ձեռքերը համարյա զուգահեռ են հաստակին, որոնք բացառում են նախաբազուկների լիակատար աշխատանքը:

3. Ձեռքերի կտրուկ շարժումները մոտեցող գնդակին:

4. Գնդակի ընդունման ժամանակ ձեռքերի հարթությունը ուղղվախձ չէ դեպի հաստակի անկյունին:

Հարձակողական հարված-Հարձակողակն անվանում են այն հարվածը, որն իրականացվում է թռիչքի ժամանակ: Այն մարզիկները, որոնք տիրապետում են այս հարվածին, միշտ ունեն առավելություն մրցակիցների նկատմամբ, քանի որ այսպիսի հարվածը ակնհայտորեն դժվարացնում է գնդակի ընդունումը և դիպուկ փոխանցումը: Այս խաղային հնարքի տեխնիկան կախված է մի շարք հաջորդական հնարումներից՝ Վազք, ցանցի հրում դեպի վերև, թռիչքի ընթացքից հարձակողական հնարքի իրականացում: Հարվածը կատարելու պահին ձեռքերը սովորաբար լարված են մատները սեղմված են միմյանց: Դաստակը գնդակին հարվածում է մի փոքր վերևից՝ հավելով նրան ամբողջ ձեռքի ավուկ: Որպեսզի հարվածը գնդակին լինի ավելի տպավորիչ, այն իրականացվում է տռիչքի ամենաբարձր կետից, ոչ թե այն ժամանակ, երբ մարզիկը սկսում է տռչել կամ իջնել:



Ավելի հաճախ հանդիպող սխալներ հարձակողական հարված կատարելիս.

1. Արգելակող քայլ ոտնաթաթի ծայրի վրա:
2. Հարված ծալված ձեռքով:
3. Հարվածի պահին իջեցված դաստակ:
4. Հարվածից հետո վայրեջք կատարել ուղիղ ոտքերի վրա:

Շրջափակում - Վոլեյբոլում շրջափակումը ընդունված է անվանել գնդակի թռիչքի ճանապարհի խոչընդոտ, ուղարկված հարձակողական հարվածից: Ցանցի մոտ ցատքելով և ձեռքերը բարձրացնելու օգնությամբ: Վոլեյբոլիստը շրջափակելով ոչ միայն փակում է գնդակի ճանապարհը դեպի իրենց խաղադաշտը, այլ կատարում է հարձակում մրցակցի վրա: Հնարքը պահանջում է լավ ռեակցիա, կարողանալ արագ կողմնորոշվել, բարձր ցատկել, հարկավոր է նաև ուժ, որպեսզի կարողանալ պահել հարձակողական հարվածը: Շրջափակման ամենակարևոր տեխնիկական հանդիսանում է ճիշտ ժամանակին ձեռքերի դիպուկ հարմարեցումը գնդակին:

Ուսուցման ժամանակ հանդիպող սխալներ:

1. Շրջափակման ժամանակ տեղի սխալ ընտրում:
2. Անժամանալ ցատք շրջափակման համար:
3. Ձեռքի մատները և դաստակները շրջափակման ժամանակ լարված են:

Խաղի տեխնիկան: Այն սպորտային խաղի կազմակերպումն է անհրաժեշտ խմբային և թիմային գործողությունների օգնությամբ:

գործողություններ- դրանք խաղացողի գործողություններն են, որոնք ուղղված են լուծելու որոշակի տակտիկական խնդիրներ խաղի տվյալ պահին:

Խմբակային գործողություններ- երկու և ավելի խաղացողի փոխգործողություններ են կոնկրետ խաղային խնդրի կատարման ժամանակ:

Թիմային գործողություններ-թիմի բոլոր խաղացողների գործունեությունը կախված հարձակման և պաշտպանական որոշակի խնդրի հետ, որոնք իրագործվում են տարբեր համակարգերի օգնությամբ: Թիմային գործողությունները կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է խաղային ֆունկցիաների բաշխում խաղացողների միջև: Ժամանակակից վոլեյբոլում խաղային ֆունկցիաները բաժանվում են հարձակվողների և կապակցողների միջև:

Տակտիկանան պաշտպանության ժամանակ խաղի յուրահասկությունը թույլ է տալիս բաժանելու հարձակման և պաշտպանության, չնայած երկուսն էլ գտնվում են սերտ կապի մեջ: Յուրաքանչյուր պաշպանական հնարք հանդիսանում է հակագրոհի գործողություն (Օրինակ՝ շրջափակումը) կամ գրոհի կամ հակագրոհի նախապատրաստում (սկզբնահարվածի կամ հարձակողական հարվածի ընդունում): Թիմի խաղի արձյունավետությունը կախված է ոչ միայն խաղացողների անհատական տակտիկական պատրաստությունից, այլ նաև պաշտպանակն և հարձակողական գործողությունների համագործակցված կազմակերպումից:

Պաշտպանակն գործողությունների նպատակն է չեզոքացնել մրցակցի հարձակումը: Թիմային պաշտպանական գործողությունները որոշվում են խաղացողների դասավորությամբ և փոխգործողությամբ, հարձակողական հարվախներ ընդունելու ժամանակ: Գոյություն են են պաշտպանության երկու համակերպեր՝ «Անկյունով առաջ» և «անկյունով հետ», որոնք արտահայտվում են վեցերորդ գոտու խաղացողի դասավորությամբ: Երբ ապահովումը կատարում է վեցերորդ գոտու խաղացողը, դա անկյունով առաջ համակարգն է: Երբ ապահովում են առաջին և հինգերորդ գոտու խաղացողները, ապա վեցերորդ գոտու խաղացողը հետ է քաշվում և ստացվում է անկյունով հետ սխեման:

Տակտիան հարձակման ժամանակ:

Գոյություն ունի հարձակման տակտիկայի հետեկյալ տարատեսակները.

1. Երկրորդ փոխանցումից առաջին գծի խաղացողների միջոցով:
2. Երկրորդ փոխանցումից հետին գծի խաղացողի դուրս գալու միջոցով: Այս տարատեսակի առավելությունը կայանում է նրանում, որ հարձակմանը մասնակցվում են երեք հարձակվողներ, որոնք իրենց հերթին հնարավորություն ունեն օգտագործելու տարբեր կոմբինացիաներ:
3. Հարձակման տակտիկան առաջին փոխանցումից և հետ քցումով: Այս տարատեսակի ժամանակ հարձակումը կատարվում է առաջին գծի խաղացողի միջոցով, որը թիմին հնարավորություն է տալիս կազմակերպել անակնկալ հարձակումը:

## ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, եղանակային տարբեր պայմաններ, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև հատուկ մարզագույքի և սարքավորումների օգտագործումով, հետևաբար, դասերի և պարապմունքների ընթացքում երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ:

Որպեսզի դասերի ժամանակ հնարավոր լինի խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից, անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները:

Առաջին հերթին, պետք է պահպանել հանրակրթական դպրոցների մարզադահլիճների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագույքի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները:

Վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա,
- կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,
- ճիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը,
- դասերն անցկացնել ճիշտ մեթոդներով,
- սովորողներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:

Իրականացնելով սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը, դասավանդող ուսուցիչը պարտավոր է.

- ամբողջ ուսուցման ընթացքում հետևել սովորողների առողջական վիճակին և զարգացմանը,
- դասերն ու պարապմունքներն անցկացնել այնպիսի վայրում և այնպիսի մարզագույքի ու սարքավորումների օգտագործմամբ, որոնք համապատասխանում են սանիտարահիգիենիկ պահանջներին,
- ճիշտ օգտագործել մարզագույքը,
- ապահովել դասերի և պարապմունքների անվտանգությունը:

Դասավանդող ուսուցիչը դասերին նախապատրաստվելիս ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարզագործիքների ընտրությունը, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցներ: Հետևաբար նա պետք է իմանա այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են.

- դասերի և պարապմունքի անցկացման տեղի անփույթ նախապատրաստումը /առանց ներքնակների օգտագործման մարմնամարզական վարժությունների, անսարք մարզական գործիքների վրա վարժությունների կատարում և այլն/,

- առանց նախավարժանքի վարժության կատարումը,

- չյուրացված վարժության կատարումը առանց դասավանդողի օգնության,

- վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովումը,

- դասախոսի /ուսուցչի/ կողմից տրված ցուցումները չկատարելը և կարգապահական խախտումները,

- օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը, ուժեղ քամին,

- խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն:

Բացի այդ, անհրաժեշտ է սովորողներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում իրենց պարտականություններին և վարքի կանոններին:

Լողափնյա վոլեյբոլ մարզախաղ գնդակով՝ 2-ական մարզիկից կազմված երկու թիմի միջոց: Ծովափնյա վոլեյբոլը ձյավորվել է դասական վոլեյբոլից, բայց ի տարբերություն դասական վոլեյբոլի ծովափնյայում պետք է ավելի դիմացկունություն ցուցաբերել, խաղերը տեղի են ունենում արշի ճառագայթների, ուժեղ քամու կամ անձրյի ժամանակ: Վոլեյբոլի հրապարակը մեջտեղից կիսված է ցանցով և ունի ավագե հրապարակ: Խաղը ընթանում է 16x8 մ չափսի ուղղանկյուն հրապարակում: Խաղը ընթանում է գնդաձյ գնդակով, որի շրջանագիծը 66 - 68 սմ է, քաշը՝ 260 - 280 գ: Ցանցի բարձրությունը տղամարդկանց համար կազմում է 2,43 մ, կանանց համար՝ 2,24 մ:



## Պատմություն

Ծննդավայրը լողափնյա վոլեյբոլի համարվում է Կալիֆորնյան, լողափներում 1920-ականներին հայտնվում էին առաջին թիմերը, որոնք նման էին դասական վոլեյբոլին, 6 խաղացող:

Առաջին պաշտոնական լողափնյա վոլեյբոլի մրցաշարը կազմակերպվել է 1947 թ-ին Կալիֆորնիայում: Կալիֆորնյաի ասոցիացիան լողափնյա վոլեյբոլի, զարգացնում էր միասնական կանոններ:

1976 թ.-ին Միացյալ Նահանգները կազմակերպել էին առաջին ընկերական հանդիպումների աշխարհի առաջնությունը, որին մասնակցում են ավելի քան 30 հազար հանդիսատես:

## Կանոններ

իրավունքն անցնում է այն թիմին, որը միավոր է շահել: Մի թիմից մյուսին մատուցման երկու թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է կազմում ունենալ մինչև 2 խաղացող, դաշտում խաղի ժամանակ կարող են լինել 2 խաղացող: Խաղի նպատակն է գրոհող հարվածով խփել գնդակը գետնին, այսինքն խաղային մակերեսի թշնամու կեսի վրա, կամ նրան ստիպել սխալվել: Խաղը սկսվում է

գնդակը մատուցմամբ խաղի մեջ գցելով համաձայն վիճակահանության: Գնդակը մատուցելով խաղի մեջ գցելուց հետո մատուցման իրավունքի յուրաքանչյուր անցնելու հետ մեկ այլ թիմ՝ որպես խաղարկության միավոր:

## **Մատուցում**

Խաղացողը կատարում է մատուցում, որը վերջինիս հետևանքով առաջին գոտուց տեղափոխվում է երկրորդ գոտի: Մատուցում կատարում են խաղային հրապարակի ետին գոտուց, նպատակն է գնդակն իջեցնել հակառակորդի խաղադաշտ կամ առավելագույնս բարդացնել ընդունելությունը: Գնդակը թռիչքի ժամանակ կարող է դիպչել ցանցին, բայց չպետք է դիպչի սյուների կամ դրանց ենթադրելի շարունակությանը: 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 միավորն 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:

## **Մատուցման ընդունում**

Սովորաբար գնդակը ընդունող խաղացողները կանգնում են հետևի գծում: Ընդունող թիմի խաղացողներին թույլատրվում է գնդակին դիպչել 3 անգամ (խաղացողն իրավունք չունի իրար հետևից երկու անգամ դիպչել գնդակին) և առավելագույնը երեք հպումով պետք է գնդակը տեղափոխել հակառակորդի կիսադաշտ: Գնդակի ընդունելու վրա 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 թույլատրում գնդակը մշակելիս ուշացնել, թեև կարող են ընդունել գնդակը մարմնի ցանկացած մասով:

---

## Հարձակում

---

Սովորաբար լավ ընդունման դեպքում գնդակն ընդունում է թիկունքային խաղացողը (1 հպումով) և հասցնում դեպի կապող խաղացողը: Կապողը փոխանցում է (2-րդ հպում) գնդակը հարձակողական հարված կատարողին (3-րդ հպում): Հարձակողական հարվածի դեպքում գնդակը պետք է անցնի ցանցից այն կողմ, բայց պետք է անցնի երկու ձողերի միջև տարածությամբ, ընդ որում գնդակը կարող է դիպչել ցանցին, բայց չպետք է դիպչի ձողերին կամ դրանցից վերև ենթադրելի շարունակությանը: Ճակատային գծի խաղացողները կարող են հարձակվել խաղահրապարակի ցանկացած կետից: Տարբերակում են հարձակողական հարվածների երեք տեսակ՝ ուղղակի և կողմնային, հարված դեպի աջ փոխանցմամբ (ձախ) և կարող են լինել նաև խաբուսիկ հարվածներ :

---

---

## ԵԶՐԱԿԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Վոլեյբոլի զանգվածային, իսկապես սիրված բնույթը բացատրվում է նրա բարձր հուզականությամբ և մատչելիությամբ՝ հիմնված խաղի կանոնների պարզության և սարքավորումների պարզության վրա:

Վոլեյբոլի՝ որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոցի առանձնահատուկ առավելությունը նրա առանձնահատուկ որակն է՝ բեռը ինքնուրույն դրավորելու հնարավորությունը, այսինքն. համապատասխանությունը խաղացողի պատրաստվածության և նրա ստացած բեռի միջև:

Սա վոլեյբոլը դարձնում է խաղ, որը հասանելի է բոլոր տարիքի մարդկանց համար:

Վոլեյբոլ խաղալու գործընթացում աշակերտներին բնորոշ է շարժումների բազմազանությունը, իրավիճակների արագ փոփոխությունը, յուրաքանչյուր խաղացողի գործունեության ինտենսիվության և տևողության փոփոխությունը:

Խաղային գործունեության պայմանները սովորեցնում են ուսանողներին. գործել իրենց ուժերի և հնարավորությունների առավելագույն ջանքերով, հաղթահարել դժվարությունները, անընդհատ վերահսկել խաղի ընթացքը, ակնթարթորեն գնահատել փոփոխված իրավիճակը և ճիշտ որոշումներ կայացնել:

Վոլեյբոլը նպաստում է ուսանողների կոլեկտիվիզմի զգացողության դաստիարակմանը. հաստատակամություն, վճռականություն, նպատակասլացություն; ուշադրություն և մտածողության արագություն; ձեր զգացմունքները կառավարելու ունակություն; հիմնական ֆիզիկական որակների բարելավում.

---



---

## Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Խաչիկյան Ս. Վոլեյբոլ : Երևան 2011
2. Ասմարյան Խ. Հայաստանի վոլեյբոլի պատմության ուրվագծեր : Երևան 2005
3. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры: Москва 1976
4. Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ: Վոլեյբոլ մեթոդական ցուցումներ: Երևան 1981
5. Գաբրիելյան Հ. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ/Հ. Գաբրիելյան. Կրթության ազգային ինստիտուտ: Երևան 2014
6. Վոլեյբոլ մարզաձևի տեսական գիտելիքների 4604 ԱՀ հարցերի լուսաբանումը ՀԱՊՀՀ Ֆիզիկական դաստիարակության առարկայի ծրագրում: Մեթոդական ցուցումներ Լ. Պ. Յասակովա: Երևան 2015
7. Վոլեյբոլի մրցումների կանոնները /ՀՀ Վոլեյբոլի ֆեդերացիա/, Եր. 2002
8. Wikipedia - ազատ հանրագիտարան
9. <http://www.volley.ru/>