

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ**

ԶԱՔԱՐՅԱՆ ԵՐԿԱՆԴ ԱԼԵՔՍԱՆԴՐԻ

**ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Ա. ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Վոլեյբոլը ողջ աշխարհում շատ հայտնի և սիրված խաղ է: Իր մատչելիության շնորհիվ այն մեծ մասսայականություն է վայելում ամենուր:

Այն ակտիվ միջոց է մարդու մոտ լուծելու բազմաթիվ առողջապահական խնդիրներ, ինչպես նաև բարձրացնելու աշխատունակությունը և ընդհանուր տրամադրությունը: Վոլեյբոլով զբաղվող մարզիկների մոտ ֆիզիկական բեռնվածությունը գտնվում է ամուր կապի մեջ նրա պատրաստության աստիճանի հետ:

Դրանով է բացատրվում միաժամանակյա հետաքրքրությունը նրա հանդես տարբեր տարիքի և զբաղմունքի մարդկանց մոտ:

Այնուհանդերձ, չպետք է շփոթել արտաքինապես «հեշտ» թվացյալ խաղը նրան տիրապետելու բարդ գործընթացի հետ:

Վոլեյբոլի տեխնիկային և մարտավարությանը տիրապետելու համար պահանջվում է մարզիչի և մարզիկի համատեղ մեծ ջանքեր և նվիրվածություն:

Խաղը հատկապես արդյունավետ միջոց է մարդու ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման գործում:

Վոլեյբոլում բոլոր շարժումները բնական են՝ հիմնված վազքի, ցատկի, նետումների վրա: Ժամանակակից բժշկակենսաբանական և սոցիոլոգիական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ վոլեյբոլով սիստեմատիկաբար զբաղվելն առաջ է բերում զգալի կենսաբանական ֆունկցիոնալ դրական փոփոխություններ, վերլուծական գործունեության, հենաշարժական ապարատի, ներքին օրգանների և համակարգերի վրա: Մասնավորապես բարելավում է խորքային և պերիֆերիկ տեսությունները, բարձրացնում է նյարդամկանային ապարատի արագ արձագանքը լարվածության և մկանների թուլացման հանդեպ: Ամրապնդվում է ձեռքերի դաստակները կապող ապարատը, բարձրացվում է նրա շարժողականությունը, բարելավում է մարզիկի մարսողությունը, արյան շրջանառությունը և շնչառությունը: Ցատկերի կատարումը նպաստում է ամրապնդելու ստորին վերջույթների մկանային ապարատը:

Խաղի յուրացման ընթացքում պարապողները ստանում են դրական էմոցիաներ՝ կենսախնդություն, կայտառություն, նախաձեռնություն:

Այս բոլորի շնորհիվ խաղը զարգացնում է ոչ միայն ֆիզիկական ընդունակություն, այլև ազգաբնակչության շրջանում ակտիվ հանգստի կազմակերպման լավագույն միջոց է հանդիսանում:

Այս գրքի նպատակն է օգնել բոլորին, ովքեր սիրում են խաղալ վոլեյբոլ, տիրապետել խաղի հմտություններին, բարձրացնել անհատական և թիմային վարպետությունը, յուրացնել մարզական պարապմունքների կազմակերպումը: Այստեղ նյութը տրված է այնպես, որ համառության և մի փոքր էլ ընդունակություններ ունենալու դեպքում յուրաքանչյուրը կարող է հասնել այս մարզաձևում վարպետության բարձրացմանը, ինչպես նաև նպաստելու բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը:

Տրվում են մարզումների կազմակերպման և կատարելագործման մեթոդական հանձնարարականներ և խորհուրդներ, որոնք հնարավորություն կտան մարզիկներին և մարզիչներին գործելու ստեղծագործաբար, ելնելով կոնկրետ ուսուցման պայմաններից:

ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ ԱՍՏԻՃԱՆԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՌՈՏ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ

Վոլեյբոլի նախատիպային խաղի մասին հիշատակվում է դեռ մ.թ.ա. 3-րդ դարի փաստագրումից:

Պատմական նկարագիրը տալիս է 90×20մ խաղահրապարակ, որը բաժանված է ոչ մեծ քարտ պատով, ուր մրցում են 2 թիմեր, յուրաքանչյուրում 4-6 մարդ, ձեռքերով գնդակը ուղղարկելով քարտ պատի վրայից, մեկը մյուսին:

Ժամանակի հետ պատմագրությունը ցույց է տալիս խաղի կանոնների փոփոխություններ՝ խաղահրապարակը կազմում է 50×20մ: Պատին փոխարինում է փայտից 2 կանգնակների վրա ձգված պարան՝ 2մ բարձրության վրա: Խստորեն սահմանափակվում է թիմի կազմը՝ 5 մարդով(2-ը առջևում, 1-ը կենտրոնում, 2-ը ետևում): Գնդակին հպվում են բռունցքով կամ ուսերով, արդեն պայմանավորվելով, որ յուրաքանչյուր կողմ կատարելու է 3 անգամից ոչ ավելի հպում:

Այնուհանդերձ, վոլեյբոլի պաշտոնական ծնունդը համարվեց 1895թ., երբ ԱՄՆ-ի Հելիոկ քաղաքի «Երիտասարդ քրիստոնյաների ասոցիացիայի» քոլեջի ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչ Վիլյամս Մորգանը առաջարկեց զբաղվել խաղով, ուր գնդակը ցանցի վրայից փոխանցվում է մեկը մյուսին:

1896թ. ցուցադրական հանդիպումից հետո պրոֆեսոր Ալֆրեդ Խոլստեդն առաջարկեց նոր խաղն անվանել «Վոլեյբոլ» (բառացի թարգմանաբար «Համազարկ գնդակով»): Ավելի ուշ այն անվանվեց «Թռչող գնդակ»: Վոլեյբոլն արագորեն տարածվում է ողջ աշխարհում, դառնում միլիոնավոր մարդկանց սիրելի մարզաձև:

1947թ. Փարիզում որոշվեց ստեղծել վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիա: Արդեն 1948թ. Հռոմում անցկացվեց Եվրոպայի տղամարդկանց, իսկ 1949թ. տղամարդկանց աշխարհի և կանանց Եվրոպայի առաջին առաջնությունները:

1964թ. Տոկիոյում վոլեյբոլն առաջին անգամ ընդգրկվեց XVIII-րդ օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ: Օլիմպիական խաղերի առաջին չեմպիոններ դարձան ԽՍՀՄ-ի տղամարդկանց և Ճապոնիայի կանանց թիմերը:

Հայաստանում վոլեյբոլի առաջին խաղն անցկացվել է Գյումրի քաղաքում 1926թ-ին՝ տեղի մարզիկների և ռուս սահմանապահ զինվորների միջև: Խաղը սիրվեց Հայաստանում և աստիճանաբար մեզ մոտ ի հայտ եկան բարձր կարգի մարզիկներ և թիմեր: Հայաստանը վոլեյբոլային աշխարհում հայտնի է բազմաթիվ բարձր կարգի մարզիկներով և մրցավարներով, ինչպիսին են՝ Սերգեյ Արակչյանը (ԽՍՀՄ սպորտի վաստակավոր վարպետ, միջազգային կարգի մրցավար), Նինա Մուրադյանը (օլիմպիական խաղերի արծաթե մեդալակիր, աշխարհի առաջնության բրոնզե մեդալակիր, Եվրոպայի առաջնության քառակի չեմպիոն), Սերոբ Փլավչյանը (Եվրոպայի երիտասարդական առաջնության չեմպիոն), Ռայիկ Ղուկասյանը, Կլիմենտ Նալբանդյանը (միջազգային կարգի մրցավարներ), և բազմաթիվ այլ մարզիկներ, մարզիչներ, մրցավարներ:

Վոլեյբոլի զարգացման ամբողջ ընթացքում մարզիկների և թիմերի վարպետության բարձրացման հետ մեկտեղ տեղի են ունեցել խաղի կանոնների կատարելագործում և փոփոխություններ:

Վերջին տաս տարիների ընթացքում խաղի կանոնների փոփոխությունները հիմնականում ուղղված էին մարզաձևն ավելի դիտարժան դարձնելու, գնդակը երկար ժամանակ խաղի մեջ պահելու, հզոր հարձակման դիմաց հուսալի պաշտպանություն իրագործելու ձգտմամբ:

ՎՈԼԵՅԲՈԼ ԽԱՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

ԽԱՂԸ. Վոլեյբոլ խաղի էությունը կայանում է 2 թիմերի պայքարը, որոնք գտնվում են վոլեյբոլի ցանցով բաժանված երկու հավասար մասերում և ձգտում են գնդակին ձեռքերով հարվածելով ուղղել մրցակցի կողմն այնպես, որպեսզի նա չկարողանա այն ետ վերադարձնել, միաժամանակ չխախտելու խաղի կանոնները: Խաղացողների խնդիրն է՝ խաղի կանոններին համապատասխան գնդակն ուղարկել ցանցի վրայից և այն իջեցնել մրցակցի կողմը կամ ստիպել մրցակցին կատարել սխալներ:

ՍԿՁԲՆԱՀԱՐՎԱԾ. Խաղը սկսվում է մրցավարի սուլիչից հետո սկզբնահարվածով, որը կատարում է ետին գծի աջ խաղացողը (պայմանականորեն ընդունված 1 գոտու խաղացողը): Ձեռքի հարվածով խաղացողը ցանցի վրայից, խաղային տարածության սահմաններում, գնդակը ուղարկվում է մրցակցի կողմը: Սկզբնահարվածը կատարելու համար տրվում է 8 վայրկյան: Խաղացողները դաշտում ժամացույցի սլաքի շարժման ուղղությամբ փոխում են իրենց տեղերն ամեն անգամ, երբ իրենց տրվում է սկզբնահարված կատարելու իրավունք: Սկզբնահարվածը պետք է կատարել ձեռքով ներքևից կամ վերևից՝ դիմային գծի ամբողջ երկարությամբ: Եթե սկզբնահարվածը կատարվում է ցատկով, ապա հարվածից հետո խաղացողը կարող է վայրէջք կատարել խաղադաշտի սահմաններում: Տվյալ խաղացողը շարունակում է սկզբնահարված կատարել կատարել մինչև այն պահը, երբ նրա թիմը չի կորցնում այն կատարելու իրավունքը:

ԿԱՀԱՎՈՐՈՒՄ. Վոլեյբոլի խաղահրապարակն իրենից ներկայացնում է 18×9 չափսերով ուղղանկյունի, բաժանված երկու հավասար մասերի (9×9) 1 մետր լայնությամբ ցանցով, որը տղամարդկանց թիմերի համար դրվում է 2.43 սմ, իսկ կանանց՝ 2.24 սմ բարձրությամբ:

Յուրաքանչյուր թիմ իրավունք ունի 3 անգամ դիպչել գնդակին չհաշված շրջափակման շփումը, որպեսզի չթողնի գնդակն իջնի իր խաղադաշտը և այն տեղափոխի մրցակցի կողմը: Նույն խաղացողը, բացի շրջափակում կատարողից, իրավունք չունի դիպչել գնդակին երկու անգամ անընդմեջ: Թույլատրվում է գնդակն ետ մղել մարմնի ցանկացած մասով: Գնդակին հպումը պետք է լինի չընդհատող:

Այդ կանոնի խախտումը բերում է միավորի կորուստ: Հետին գծի խաղացողին արգելվում է հարձակման գոտուց ցատկով գնդակը ուղղարկել մրցակցի կողմը:

Գնդակը խաղի մեջ մտնում է մինչ այն պահը, երբ այն կայում է խախադաշտին, ինչպես նաև պատին, առաստաղին, այլ առարկանեին կամ որևիցե խաղացողի կողմից սխալ է թույլատրվում :

ԼԻԲԵՐՈ. Լիբերոն պաշտպանական պլանի խաղացող է, որը գտնվում և գործում է հետին ցանկացած գոտում: Լիբերոն չի կարող սկզբնահարված կատարել , հարձակվել, հարվածի համար փոխանցում կատարել: Այդպիսի խաղացողը պետք է լինի ոչ բարձրահասակ բայց շատ ճարպիկ և լավ ռեակցիա ունեցող: Նա կրում է ոչ իր թիմի խաղացողների գույնի համազգեստ:

ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. Թիմի մարզիչը կարող է կանգնել և շարժվել իրեն հատկացված խաղահրապարակի սահմանափակ գոտու տարածքում: Նա կարող է կատարել մեկ խաղափուլում 6 անգամ փոփոխություններ, չհաշված լիբերոյին: Փոփոխություն կատարող մարզիկները մեկ խաղափուլում կարող են խաղադաշտում փոխել միայն մեկ անգամ մեկնարկային վեցյակի խաղացողներին: Վերջիններս խաղադաշտ կարող են վերադառնալ միայն իրենց փոխարինած խաղացողների փոխարեն:

ԱՅԼ ԿԱՆՈՆՆԵՐ. Միայն առաջին գծի խաղացողները կարող են կատարել շրջափակում: Շրջափակում կարելի է կատարել միայն այն դեպքում, երբ գնդակը անցել է ցանցի վերևից, եզրից և շրջափակողը չի խանգարում մրցակցին նրա կիսադաշտում այլ գործողություններ կատարելուն: Սկզբնահարված կատարելիս գնդակը չպետք է դիպչի իր խաղացողին և որևիցե առարկայի: Մեկ խաղափուլում թիմը իրավունք ունի միայն 2 անգամ վերցնել 30 րոպեանոց ընդմիջում: Յուրաքանչյուր խաղափուլում տրվում է երկու անգամ 1 րոպե տևողությամբ տեխնիկական ընդմիջում երբ թիմից մեկը հավաքել է 8 և 16 միավոր:

5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄՈՏ ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ

ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Երեխաների հետ աշխատելիս, չպետք է մոռանալ մանկական օրգանիզմի զարգացման անատոմո-ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները: Վոլեյբոլի ուսուցումը կարելի է սկսել 10-11 տարեկան հասկում:

Մանկական օրգանիզմի զարգացման փուլերը կարելի է բաժանել 10-12, 12-14, 14-16, 16-18 տարեկանների: Վոլեյբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը և կատարելագործումը յուրաքանչյուր տարիքային փուլում անհրաժեշտ է կիրառել առանձնահատուկ ուսուցման մեթոդիկա: Մինչև 15-16 տարեկան հասկը մարմնի ոսկրամկանային ապարատը գտնվում է բնականոն զարգացման փուլում: Այդ պատճառով մինչև այդ հասակը խորհուրդ չի տրվում մեծ բեռնվածություն տալ ողնաշարին:

Աղջիկների մոտ 10, իսկ տղաների մոտ 12 տարեկանից մարմնի երկարությունը կտրուկ աճում է և այդ պատճառով մեծ չափի ֆիզիկական բեռնվածությունը կարող է դադարեցնել հասակի աճը:

10-12 տարեկան հասակում ներվային գործընթացի ուժը, հատկապես ներքին արգելակումը բարձր չէ, ուշադրությունը կայուն չէ:

Հետևաբար, նպատակահարմար չէ կատարվող վարժությունը երկար բացատրվի, քանի որ մարզիկի մոտ կենտրոնացումը չի կարող երկար պահպանվել: Ավելի լավ է ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության ցուցադրման և հատկապես որակյալ ցուղադրման վրա:

Այնուհանդերձ, այս տարիքը ամենայն լավագույն ուսուցման շրջանն է, հատկապես տեխնիկական հնարքների տիրապետման համար: Բայց այդ չի նշանակում, որ ավելի ուշ տարիքում վոլեյբոլի ուսուցումը չի կարող տալ ցանկալի արդյունք: Շատ հաճախ, գործնականում վոլեյբոլում հասնում են ավելի բարձր արդյունքների, ավելի մեծ տարիքից մարզվելուց: 12-14 տարեկան հասակում ի հայտ են գալիս ամուր կենտրոնացում, լավ հիշողություն և լավ տրամաբանական մտածողություն: Ավելանում է ընկալման ընդունակությունը, արագ զարգանում է մկանային զգացողությունը, տարածության մեջ լավ կողմնորոշվելու կարողությունը:

Այդ տարիքում նպատակահարմար է զարգացնել արագ շարժողական ռեակցիա, ինչպես նաև ուսուղանել խաղի մարտավարությունը: Այդ տարիքում աղջիկների մոտ համընկնում է սեռական զարգացման հետ (տղաների մոտ այն ավելի ուշ է սկսվում): Աղջիկների մոտ նկատելի չափով ավելանում է քաշը, իսկ տղաների մոտ բնորոշվում է սեռական հասունացմամբ (ինարավոր է տատանումներ՝ ժամանակից շուտ կամ հետ մնալը): Արտահայտվում է ոչ հավասարակշռություն և տրամադրության անկայունություն, երբեմն էլ կրքոտություն: Իջնում է աշխատունակությունը, դանդաղում է հասակի աճը: Ուսուցիչ, մարզիչի կողմից անհրաժեշտ է շատ հստակորեն և նրբազգաց վերաբերմունք՝ մանկավարժական և հոգեբանական ճիշտ ղեկավարում:

ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ 5-9ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄՈՏ

Մինչ տեխնիկական հնարքների (սկզբնահարվածներ, փոխանցումներ, հարձակողական հարվածներ, շրջափակումներ) յուրացումն առաջին հերթին պետք է գնդակը «զգալ» մոտեցնող վարժություններ տալ: Խնդիր է դրվում՝ «բռնել կամ որսալ գնդակը», «բռնել գնդակը և նետել», «վերադարձնել գնդակը» և այլն:

Գնդակով խաղեր մեկ խաղացողով.

1. Տեղաշարժեր մեկ ձեռքով՝ աջ կամ ձախ:

2. Տեղաշարժեր առաջ՝ գնդակը վարելով կամ սահեցնելով երկու ձեռքով:

3. Տեղաշարժեր մեջքով առաջ՝ վարելով կամ սահեցնելով գնդակը երկու ձեռքով:

4. Գնդակի տեղափոխումներ ձախ-աջ՝ կողադիր քայլերով կամ գնդակը սահեցնելով:

5. Նույնը, բայց խաչաձև քայլերով:

6. Շարժվելով առաջ հրել գնդակը վերև և որսալ ցատկով:

7. Բռնել գնդակը կքանստած՝ մեկ անգամ ետ թռչելուց հետո:

8. Պտտել գնդակն ոտքերի մեջ կամ մարմնի շուրջ:

9. Կքանիստ դրությունից տեղաշարժում 1 ձեռքով գնդակը վարելով՝ 1 ոտքը հերթականությամբ ձգելով առաջ:

10. Տեղաշարժում և դարձումներ՝ գնդակը պահած ծնկներով կամ սրունքներով:

ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ՎԵՐԵՎԻՑ ԵՐԿՈՒ ՁԵՌՔՈՎ

Օգտագործվում է սկզբնահարվածներ ընդունելուց, հարձակողական հարվածների կատարման համար փոխանցման գնդակը ցանցի վրայից անցկացնելու համար:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄՆԵՐ- հենումից առաջ, գլխի ետևը, գլխի ետևը ցատկով, առաջ ցատկով:

Հենումից վերևից երկու ձեռքով փոխանցման տեխնիկան.

Քայլքով կամ վազքով տեղաշարժում դեպի գնդակին հանդիպելու վայրը՝ վերջին քայլքը կրնկաթաթային սահեցումով:

Սրունքներն ուղղահայաց են իրար՝ նույն բարձրությամբ:

Արմունկները ծալված և թեթևակի բացված:

Դաստակները դրված են դեմքի առջև այնպես, որ բութ մատները գտնվեն ունքերի հավասարությամբ և տարածված կողք ետ: Երկու ձեռքերի ցուցամատերը և բութ մատերը կազմում են եռանկյունի: Օպտիմալ լարվածության դեպքում ձեռքերի դաստակներն օվալաձև տեսք ունեն:

Փոխանցումը կատարվում է ի հաշիվ ձեռքերը արմնկային հողերում բացելու և մատները դեպի գնդակը հանդիպակած շարժման:

Հենումից երկու ձեռքով վերևից փոխանցում դեպի ետ:

Տեղաշարժից հետո կանգ՝ սրունքներն ուղղահայաց կամ մեկը մյուսից մի փոքր առաջ:

Գլուխը թեքված ետ (հայացքը վերև), դաստակները գլխի վրա:

Գնդակի հանդեպ ձեռքերի, մատների դրությունը նույնն է, ինչ առաջ փոխանցելիս: Միաժամանակ հարվածային շարժումով ուղղվում են ոտքերը, արտակորվում են կրծքային և գոտկային մասերը:

Ձեռքերը վեր են բարձրանում, արտակորում դաստակներով և ուսագոտով ետ:

ՑԱՏԿՈՎ ԱՌԱՋ-ԵՏ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԿՍՏՍՐՈՒՄԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ- նույնատիպ է ինչ հենված դրությունից փոխանցումները, միայն գնդակին հավելը իրագործվում է ցատկի բարձր կետում:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վերևից երկու ձեռքով փոխանցումների ուսուցման նախնական վարժությունների համալիրի մեջ ընդգրկվում են այնպիսի վարժություններ, որոնք ամրապնդում են ձեռքերի դաստակների և մատների մկանակապային ապարատը:

- Վարժություններ, որոնք զարգացնում են պատասխան ռեակցիաներ ձայնային տեսողական ազդանշանների հանդեպ:

- Վարժություններ, որոնք զարգացնում են արագաշարժությունը և ճարպկությունը:

ՆՄԱՆԱԿՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Դաստակի դրությունը և շփումը գնդակին:
2. Տեղաշարժեր դաշտում գնդակով:
3. Մատներով գնդակի բռնում հատակից և բարձրացում:
4. Մեկ ձեռքով գնդակի նետում և բռնում:
5. Մեկ անգամ ետ թռիչքից հետո բռնել գնդակը գլխի վերևում:
6. Առանց ետ թռիչքի արագ բռնել և ետ հրել գնդակը:
7. Գնդակը բռնել, տեղաշարժվել առաջ, կողմեր՝ շրջվելով աջ, ձախ:
8. Առանց ցատկորոտցի կքանիստով բռնել գնդակը:
9. Գնդակն աստիճանաբար հրել վերև և կատարել վերևից փոխանցում:
10. Գնդակը նետել առաջ, առաջ շարժվելով բռնել այն և նետել մեջքի ետևը:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Կեցվածքով փոխանցումների նմանակում:
- Կեցվածքով լցված գնդակի (0,5-1 կգ) նետում առաջ-վերև, ետ-վերև՝ հենված և ցատկով:

• Զույգերով: Մեկը վոլեյբոլի գնդակը նետում է, իսկ մյուսն ընդունում է ելման դրություն, փոխանցում կատարելու համար, նույնը ցատկով:

• Նույնը, բայց նետումը հերթագայելով խաղընկերոջ կողմերը:

• Գնդակի նետում իր վրա և փոխանցում դեպի խաղընկերը առաջ-հետ (նույնը ցատկով):

• Ճշտորեն գնդակի նետում խաղընկերոջը և փոխանցում առաջ-ետ:

• Նույնը, բայց փոխանցումը ոչ ճշտորեն:

• Մեկ խաղացողից փոխանցում մյուսը՝ և միջնամասում հայում հատակին:

• Փոխանցում մեկ խաղացողից դեպի մյուսը՝ մեկ անգամ փոխանցում իր վրա, երկրորդը՝ խաղընկերոջը:

ՎԵՐԵՎԻՑ ՈՒՂԻՂ ՀԵՆՈՒՄԻՑ ՍԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾ

Վերևից ուղիղ սկզբնահարված կատարելիս համակցվում է ուժը և ճշգրտությունն իրար հետ: Սկսնակների մոտ վերևից ուղիղ սկզբնահատվածի ուսուցումը մեծ դժվարություն չի ներկայացնում:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նախապատրաստական համալիր վարժություններն ուղղված են զարգացնելու ուսագոտու մկանային խմբերի, մատների ճաճանչային, դաստակների հողերի զարգացմանը:

ՆՄԱՆԱԿՄԱՆ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՈՂԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

• Սկզբնահարվածի նմանակում. «մեկ» հաշվին՝ ձեռքը տարվում է դեպի թափային դրություն, «երկու» հաշվին՝ գնդակի նետում, «երեք» հաշվին՝ հարվածային շարժում:

• Կեցվածքից երկու ձեռքով գնդակի նետում վերև (բայց ոչ գլխի ետևը):

• Նույնը, բայց նետումը մեկ ձեռքով:

• Սկզբնահարվածի և գնդակի նետման նմանակում:

• Ձեռքի երկարությունից մի փոքր բարձր գնդակի նետում իր առջև և նրա բռնում չհաշվածող ձեռքով:

• Կեցվածքից՝ հարված կախված գնդակին:

• Սկզբնահարվածներ դեպի պատը, խաղընկերը:

- Սկզբնահարվածներ ցանցի վրայից 3, 6, 9մ հեռավորությունից դեպի խաղադաշտի մոտ և հեռու մասերը:

- Սկզբնահարվածներ առաջադրանքով դեպի խաղադաշտի տարագոտիները:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Երկու ձեռքով ներքևից գնդակի ընդունման ուսուցման նախնական համալիր վարժություններն ուղղված են՝ մատների, դաստակների և ուսագոտու շարժունակության, ուսային շրջանի մկանների ուժի և դաշտում արագ շարժումների զարգացմանը:

ՈՒՂԻՂ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ

Հարձակողական հարվածը վոլեյբոլում ամենից դժվար կատարվող տեխնիկական հնարքն է: Կատարման համար անհրաժեշտ է ունենալ լավ ֆիզիկական տվյալներ, ինչպես նաև միակցել մի շարք շարժական գործողություններ՝ թափավազքը, հրման համար տեղի ընտրումը, գնդակին հարվածելու համար թափավազքի ցատկը:

Հարձակողական հարվածի ուսուցումից առաջ անհրաժեշտ է տիրապետել ցատկերին և վերևից ուղիղ սկզբնահարվածին:

Ուսուցումը պետք է անցկացնել հերթականությամբ՝ ցատկ վերև երկու ոտքի հրումով, թափավազք դեպի ցատկի տեղը, հարվածային շարժում:

Վոլեյբոլիստը բարձր կեցվածքից որոշելով գնդակի թռիչքի հետգիծը, ճշտում է թռիչքի արագությունը (աստիճանաբար արագացնելով) ձգտում է հասնել հրման վայրը:

- Թափավազքի վերջին քայլը կասեցնող կամ արգելակող քայլը՝ կրունկի վրա, առջևի ոտքի վրա, ձեռքերը ցած-ետ:

- Վայրէջք ուղղահայաց դրված ոտքերով, ծալված ձկներում, թափավազք, շարժում ձեռքերով առաջ-վերև: Չհարվածող ձեռքը պահվում է ուսերի հավասարությամբ:

- Հարվածող ձեռքը թափավազքում ծալվում է դաստակային հողում, ուսերը տարվում է ետ:

• Հարվածը գնդակին կատարվում է ի հաշիվ մարմնի արտակորման և հարվածող ձեռքի ուղղման շնորհիվ, դաստակի հարվածի ակտիվ աշխատանքով:

• Վայրէջք կիսածավված ոտքերով:

• Այսպիսով, հարձակողական հարվածում ընդգրկված է թափավազք (կասեցնող քայլք), ցատկ (հարվածի համար թափ), հարված գնդակին և վայրէջք:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հարձակողական հարվածի ուսուցման նախապատրաստական վարժությունները պետք է ուղղված լինեն զարգանալու ռեակցիայի և տեղաշարժման արագությունը, գոհունակությունը, ուսագոտու մկանների «պայթուցիկ» ուժը, ճարպկությունը:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Ուսուցումը տարվում է այսպիսի հերթականությամբ՝ ցատկ հրվելով 2 ոտքերի վրա, թափավազք ցատկի հետ միասին, հարված գնդակին:

ՑԱՏԿ

- Ձեռքերի թափով ցատկ վերև տեղում:
- Նույնը, միայն շրջվելով 90,180,360 աստիճաններով
- Ցատկ մեկ ոտքով առաջ, քայլով կողմ:
- Ցատկ մարմնամարզական կամրջակի վրա:

ԹԱՓԱՎԱԶՔ

• Կրունկի վրա լայն քայլ առաջ, միացնել մյուս ոտքը և ցատկ վերև (առաջին քայլքի պահին ձեռքերը տանել ետ):

- Նույնը բաց կատարել արագ:
- Նույնը, բայց առաջին՝ կրունկից կատարվող արգելակող քայլը կատարել ցատկրտոցով (դասավորություն՝ 3, գլխավոր...102):

• Նույնը, բայց առաջին քայլը մեծ չէ (արգելակող ոտքով երկրորդ քայլը մեծ չէ (ոչ արգելակող ոտքով) ապա ցատկրտոց արգելակող ոտքի կրունկի վրա և ցատկ վերև ձեռքերի թափով:

- Նույնը, բայց հասնելով բարձր կապված առարկային :
- Նույնը, բայց թափավազք հարձակման գծից դեպի ցանցը :

ՀԱՐՎԱԾ ԳՆԴԱԿԻՆ

Նախապատրաստական վարժություն

- Հարվածի ինտոնացիա (հարվածող ձեռքի թափը վերև առաջ, չհարվածող ձեռքի ծավաժ դրությամբ բարձրանում է մինչև ուսագոտու հավասարության) տեղում, ցատկով, թափավազքի ցատկով:

- Հարված գնդակին՝ այլ պահպանելով չհարվածող ձեռքով:

ՇՐՋԱՓԱԿՈՒՄ

Շրջափակումը պաշտպանությունում կատարվող տեխնիկական հնարք է, որի օգնությամբ մրցակցի հարձակողական հարվածի ճանապարհը փակվում է անմիջապես ցանցի վրա:

- Ելման դրությունում ոտքերը ծավվում են, սրունքները ուղղահայաց ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար:

- Դեպի գնդակի հանդիպման վայրը շարժումը կատարվում է կողադիր-խաչաձև քայլքով, ցատկրտոցով կամ վազքով (մինչև 1,5մ ցարտկրտոցով, 1,5-2մ կողադիր-խաչաձև քայլքերով, 2մ ավել վազքով, հետագայում կասեցնող քայլքով, ելման դրություն):

- Կիսաքանիստ դրությունից ցատկ վերև ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված: Ձեռքերի դաստակների տարածությունը մեկը մյուսից քիչ չէ, քան գնդակի տրամագիծը:

- Վայրէջքը ծավաժ ոտքերի վրա:

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ 5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններն ուսուցանելիս հաշվի են առնվում խաղացողների տեխնիկական հնարքների տիրապետման աստիճանը: Վոլեյբոլում տակտիկական գործողություններն առանձնանում են՝ անհատական, խմբակային և թիմային: Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարքների տիրապետման ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանից: Խաղի ժամանակ խաղացողները դիտում են իրենց խաղընկերների և մրցակիցների շարժումները, գնդակի շարժման հետագիծը, խաղային իրադարձությունների ընթացքը և ընդունում են որոշում ինչպես գործել:

Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն տարվում է աստիճանաբար՝ սկսելով ամենից տարրական դրություններից և շարժումներից: Պարապողները սկզբում պետք է տիրապետեն դրությունների, կեցվածքների, տեղաշարժերի տեսությանը, այնուհետև սկսում է տիրապետման գործընթացը:

ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱ

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ- Խաղացողների գործողությունները առանց գնդակի (տեղաշարժեր, երկրորդ փոխանցում, հարձակողական հաարվածի, սկզբնահարվածի կատարման համար տեղի ընտրում) և գնդակով (սկզբնահարվածի կատարում, երկրորդ փոխանցում և հարձակողական հարված):

ՍԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾ- Որտեղ մատուցել՝ «թույլի» վրա, հետին գիծ, խաղացողի վրա, որը թույլ է տալիս սխալներ, փոխանցման համար դուրս եկած խաղացողի վրա, խաղացողների միջև:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի 3 մետրանոց միջանցքը:
- Սկզբնահարված 1 և 5 գոտիներ՝ խաղադաշտի անկյունները:
- Սկզբնահարված խաղացողների միջև (ստեղծել այսպիսի մոդել):

- Սկզբնահարված փոխանցման համար դուրս եկող խաղացողի վրա (ստեղծել այսպիսի իրադրություն):

- Սկզբնահարված փոխանցող խաղացողի վրա:

- Սկզբնահարված այն վատ ընդունող խաղացողի վրա (հանձնարարությունը տալիս է մարզիչը):

Խաղացողը պետք է հանգիստ գնա սկզբնահարված կատարելու վայրը: Այստեղ նա հայացքով գննում է մրցակցի կիսադաշտը, նշանառում է նպատակը, այնուհետև լրիվ կենտրոնանում է շարժման կատարման գործընթացի վրա:

Սկզբնահարվածի հուսալիությունը պետք է ապահովել խաղասկզբում, ընդմիջումից, փոխարինումների, անհաջող սկզբնահարված կատարելուց հետո:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Փոխանցող խաղացողն ինչպես նվազագույն պայման պետք է տիրապետի հենումից վերև փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին: Բացի այդ նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր հարձակվողների գտնվելու վայրի դասավորությունը և նրանց հնարավորությունները և ընդունի որոշում ում տալ փոխանցումը: Ուսուցման առաջին փուլում պետք է փոխանցողին սովորեցնել, որ նա ճշտորեն գնահատի հարձակվող խաղացողների շարժումները և փոխանցումից անմիջապես առաջ հայացքով «կանչի» հարձակման իր ընտրած հարձակվողին:

ՈւՍՈւՑՈւՄ

- Գնդակի նետում իր վրա և փոխանցում խաղընկերոջը, փոխելով իր տեղը:

- Փոխանցում 3 գոտուց դեպի 4 գոտու հարձակվողին՝ գնահատելով խաղացողի թափավազքի արագությունը և ուղղությունը:

- Նույնը, միայն հանձնարարությունը տրվում է ձեռքի ազդանշանով (ձեռքը վերև՝ բարձր փոխանցում դեպի ցանցի եզրը, ձեռքերը կողմ՝ ցանցից հեռու փոխանցում, շրջանաձև շարժում՝ արագ փոխանցում):

- Նույնը, միայն փոխանցող խաղացողը դուրս է եկել առաջին գիծ՝ 1 կամ 6 գոտիներից:

Այս նյութի ամրապնդումից հետո վարժություններին կարելի է մասնակից դարձնել նաև մյուս կիսադաշտում շրջափակում կատարող խաղացողին :

ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ- Հարձակվող խաղացողի տակտիկական

պատրաստության հիմքը հանդիսանում է համակցված վարժությունները, ուր փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել շրջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը: Հարձակվողը թափավազքից առաջ հայացքը վայրկենապես նետում է շրջափակողների և պաշտպանների դասավորության վրա:

ՈւՍՈւՑՈւՄ

- Հերթափոխել հարձակողական հարվածները 4 և 2 գոտիներից, փոխանցումը 3 գոտուց:

- Նույնը, միայն հարձակվողը գործում է ելնելով պաշտպանների գործողություններից, հարվածողի թափային շարժման պահին պաշտպանը փոխում է իր դասավորությունը՝ հարված պաշտպանի ազատ մնացած գոտի:

- Նույնը, միայն երկու պաշտպաններ են, որից մեկը, «թույլ է» և հարվածը կատարվում է դեպի նա:

- 3 գոտուց փոխանցում և հարված 4 գոտիներից, մրցակցի կողմից շրջափակում և ապահովում:

- Նույնը, միայն շրջափակում զույգերով:

Մարզման գործընթացի կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է մարզական պարապմունքները: Մարզման պարապմունքի կազմակերպման գործընթացի գլխավոր խնդիրը կայանում է նրանում, որ ստեղծվի լավագույն պայմաններ ուր իրագործվելու են թիմային և հատկապես անհատական նախապատրաստական պլանները:

ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԶԵՎԵՐԸ - Մարզման ձևի ընտրումը կախված է այն կոնկրետ առաջադրված խնդիրներից, որոնք իրագործվում են տարբեր մարզական պարապմունքների ընթացքում: Մարզման պարապմունքների ձևերը բաժանվում են՝ անհատական, խմբակային, թիմային:

ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԶԵՎԵՐՆ- իրագործվում են երկու տարբերակով՝ մարզման ինքնուրույն կատարում առանց մարզիչի և առանց մարզիչի ղեկավարության ներքո: Նրանք նպատակաուղված են լինում դաստիարակելու մարզիկի մոտ մարզական վարպետությունը՝ զարգացնել ֆիզիկական, տեխնիկական, անհատական տակտիկական և տեսական պատրաս-

տությունները: Անհատական պարապմունքները կարելի է անցկացնել թիմի բոլոր խաղացողների կամ խմբերի համար միաժամանակ,բայց նրանցից յուրաքանչյուրին տալով ինքնուրույն հանձնարարականներ: Մարզման այս ձևը գնահատելի է նրանով, որ ստեղծվում է հնարավորություն յուրաքանչյուր խաղացողին տալու անհատական բեռնվածություն, զարգացման միջոցներ և ձևեր:Այն ընձեռնում է հնարավորություն մարզիկի մոտ դաստիրակելու կոլեկտիվիզմի զգացողության հատկություններ և չի կարող ստեղծել մրցակցական պայմաններ, որը խաղացողի մոտ դաստրիակի մարտական պայքարի ընդունակություններ: ՄԱՐԶԱՅԻՆ ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ՁԵՎԸ իրագործում է ամբողջ մարզումների ընթացքում և նրա առանձին բաժիններում: Մարզումների այսպիսի ձևը տալիս է հնարավորություն պարապողներին, առանձին հատկանիշներից ելնելով, բաժանել մի քանի խմբերի և նրանց տալ ինքնուրույն հանձնարարականներ: Ձևավորում են վոլեյբոլին հատուկ խաղային ֆունկցիաներով (հիմնական,օգնող հարձակվողներ,կապակցող խաղացողներ) կամ որևէ ընդհանուր խնդիր լուծող(այս կամ այն ընդունակություն զարգացնող) խմբեր: Խմբակային մարզումներն անցկացվում են զույգերով կամ խմբակային տակտիկական գործողություններ ուսուցանելու և կատարելգործելու համար: Հնարավորություն է ստեղծվում ի հայտ բերելու փոխադարձ ձգտումով գործողություններ՝ հակադրվելու մրցակցի առաջադրված խնդիրները բարեհաջող լուծելու նպատակով:

ՄԱՐԶԱՅԻՆ ԹԻՄԱՅԻՆ ՁԵՎԸ նպատակահարմար է անցկացնել թիմային գործողությունները տիրապետելու համար: Խաղացողները լուծում են ընդհանուր և մասնակի խնդիրներ, որոնք ենթարկվում են թիմային գործողություններն: Այն հիմնականում ուղղված է ուսուցանելու և կատարելագործելու թիմային տակտիկական և խաղային պատրաստություններ:

Թիմային մարզումներն արտակարգ կարևոր են խաղակապակցության և ամբողջ կոլեկտիվի դաստիրակության համար:

Մարզական պարապմունքն իր հիմնական բովանդակությամբ լինում է թեմատիկ և համալիր:

Թեմատիկ պարապմունքը նվիրվում է պատրաստության կոնկրետ որևէ ձևի: ՀԱՄԱԼԻՐ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԸ նվիրված է լինում երկու և ավելի պատրաստությունների կողմերին՝ օրինակ, ֆիզիկական և տեխնիկական կամ ֆիզիկական, տեխնիկական և խաղային պատրաստությունների ը այլն:

Մարզումային պարապմունքներն իրենց կառուցվածքով լինում են ընդհանուր և շրջանաձև:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԱՐԶՄԱՆ ժամական բոլոր պարապողները կատարում են միևնույն վարժությունները: Այսպիսի կառուցվածքով պարապմունքները հատկապես հարմար են մեկ մարզման շրջանակներում առանձին, մասնակի խնդիրներ իրականացնելու համար՝ օրինակ պարապմունքի նախապատրաստական և եզրափակիչ մասերում խնդիրներն արդյունավետ լուծելու համար, իսկ սկսնակների մոտ՝ մարզման հիմնական մասում:

Ընդհանուր մարզումներում նախատեսվում են պարապողների շարժումների տարբեր ձևեր՝ շարք, շրջան, եռանկյունի և այլն:

ՇՐՋԱՆԱԶԵՎ ՄԱՐԶՈՒՄԸ նախատեսում է պարապմունքի կազմակերպում մի քանի այսպես կոչված «կանգառներում»՝ հատուկ սարքավորումներով կահավորված տեղերում: Յուրաքանչյուր կանգառում պարապողները կատարում են պլանով նախատեսված ֆիզիկական, տեխնիկական կամ տակտիկական պատրաստությունների վարժություններ: Տարբեր հատկանիշներից ելնելով պարապողները բաժանված են խմբերի՝ կախված կանգառների և պարապողների թվից: Միաժամանակ այդ տակտիկական բազմաթիվ բարդ խնդիրներ: Շրջանաձև մարզումը հատկապես պահանջում է նրա հստակ կազմակերպումը: ԹԻՄԱՅԻՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցումը սկսվում է այն պահից, երբ լրիվ համալրվել է թիմը և որոշվել է խաղացողների ֆունկցիաները (հարձակվողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ): Խաղի տակտիկան ընտրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից, բայց այն անհրաժեշտ է սկսել ամենից պարզ հարձակողական գործողություններից, որոնք յուրացվել են անհատական և խմբակային գործողությունները տիրապետելուց: Խաղի ձեռագրի ընտրումը կախված է հիմնական վեցյակում փոխանցողների քանակից: Այդպիսի

Երկու խաղացողների առկայության դեպքում բոլոր դասավորություններում մեկ փոխանցող խաղացող գործում է առաջին գծում և կատարում է փոխանցողի պարտականությունները, քանի որ երկու փոխանցող խաղացողները դասավորվում են իրար հետ ուղղահայաց: Եթե թիմում մեկ փոխանցող է, ապա նա, երբ տեղափոխվում է հետին գիծ պետք է կարողանա տրիապետել 1,6,5 գոտիներից առաջին գիծ դուրս գալու հնտություններին: Այդպիսի դրություններից դուրս գալու համար ամենից հարմար ուղղություններն են՝ 1 գոտուց կողային գծի երկայնքով դեպի 3 գոտի կամ 2 և 3 գոտիների միջնամասը, 6 գոտուց՝ դեպի ցանցը, 5 գոտուց՝ 4 գոտու խաղային տարածքը: