



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022
ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

ԹԵՄԱ՝ Վոլեյբոլ մարզախաղում ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները

ԱՌԱՐԿԱ Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ Ալեքսանյան Ազատ

ՄԱՐԶ Շիրակ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ «Փոքր Մանթաշի միջնակարգ դպրոց»

ՊՈԱԿ

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Գլուխ 1 Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցումը	
1.1 Վոլեյբոլ մարզախաղը.....	4
1.2 Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարների ուսուցումը.....	5
Գլուխ 2 Վոլեյբոլ մարզախաղի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները	
2.1 Վոլեյբոլ մարզախաղի ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները	10
2.2 Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները.....	11
Եզրակացություն.....	15
Գրականության ցանկ.....	16

Ներածություն

Վոլեյբոլը թիմային մարզախաղ է: Թարգմանաբար նշանակում է հարված գնդակին թռիչքի պահին: Խաղում են 6-ական մարզիկից կազմված 2 հակառակորդ թիմերով՝ փակ խաղասրահում կամ բացօթյա՝ 18 x 9 մ չափերով խաղադաշտում, որը 1 մ լայնության խաղացանցով բաժանված է 2 հավասար մասերի: Վոլեյբոլի գնդակը նման է ֆուտբոլի գնդակին, բայց ավելի թեթև է:

Վոլեյբոլը ամենահետաքրքիր և սիրված մարզաձևերից մեկն է, որոնք ստացել են մեծ ճանաչում: Վոլեյբոլի առավելությունները կայանում են սարքավորումների, խաղի վայրերի, վարման կանոնների և հիանալի ժամանցի համեմատական պարզության մեջ: Վոլեյբոլի խաղը դարձել է ոչ միայն զուտ սպորտային, այլև վոլեյբոլը զարգանում է որպես հանգստի կազմակերպման, առողջության պահպանման և աշխատանքային կարողությունները վերականգնելու միջոց:

Վոլեյբոլն սկզբնավորվել է 1890-ական թվականներին ԱՄՆ-ում և արագորեն տարածվել է ամբողջ աշխարհում: Վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիան ստեղծվել է 1947 թ-ին և միավորում է շուրջ 180 երկրների: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում այս խաղն ընդգրկվել է 1964 թ-ից: Խաղն ընթանում է 18x9 մ չափսի ուղղանկյուն հրապարակում: Վոլեյբոլի հրապարակը մեջտեղից կիսված է ցանցով:

Վոլեյբոլում փոխադարձ կապ կա ֆիզիկական պատրաստվածության և խաղի տեխնիկական դասավանդելու, մարտավարության դասավանդման, ինչպես նաև ֆիզիկական պատրաստվածության և տեխնիկական հմտությունների ձևավորման միջև:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել վոլեյբոլ մարզախաղում ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները դպրոցում:

Աշխատանքի խնդիրներն են ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղը, ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները դպրոցում:

Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երկու գլխից, ենթագլուխներից եզրակացությունից և գրականության ցանկից: Աշխատանքը կազմում է համակարգչային շարվածքի 16 էջ:

Գլուխ 1 Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցումը

1.1 Վոլեյբոլ մարզախաղը

Վոլեյբոլը (անգլ.՝ volleyball volley բառից՝ «հարված օդից» և ball - «գնդակ»), մարզախաղ է գնդակով՝ 6-ական մարզիկից կազմված երկու թիմի միջև: Վոլեյբոլը սկզբնավորվել է 1890-ական թվականներին՝ ԱՄՆ-ում: Հետագայում անցել է Ճապոնիա, Չինաստան, Ֆիլիպիններ: Եվրոպայում վոլեյբոլը 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: ԽՍՀՄ-ում Վոլեյբոլի առաջին կանոնները հաստատվել են 1926 թվականին: Այս խաղը թիմային մարզաձև է: Խաղում են 12 հոգով: Վոլեյբոլի ԽՍՀՄ ֆեդերացիան ՎՄՖ-ի անդամ է 1948 թվականից: ԽՍՀՄ վոլեյբոլի կանանց հավաքականը աշխարհի 1952, 1956, 1960, 1970 թվականների առաջնությունների և 1968, 1972, 1980 թվականների Օլիմպիական խաղերի հաղթող է, տղամարդկանց հավաքականը հաղթել է աշխարհի 1949, 1952, 1960, 1962, 1978 թվականների առաջնություններում և 1964, 1968, 1980 թվականների Օլիմպիական խաղերում: Խորհրդային մարզիկները բազմիցս նվաճել են նաև ակումբային թիմերի Եվրոպայի չեմպիոնների գավաթը:

Խաղի նպատակն է՝ ավերի, ձեռքերի կամ մարմնի՝ գոտկատեղից վեր ցանկացած մասի հարվածով գնդակն անցկացնել ցանցի վրայով այնպես, որ այն ընկնի մրցակցի կիսադաշտը: Ընդ որում՝ թիմերից յուրաքանչյուրն իրավունք ունի գնդակին հարվածել ընդամենը 3 անգամ: Չի թույլատրվում որսալ գնդակը, ձեռքերում պահել և 2 անգամ անընդմեջ դիպչել նրան: Սովորաբար գնդակին երկրորդը հարվածող խաղացողն այն ուղարկում է ցանցից վեր՝ հնարավորին չափ բարձր, իսկ երրորդը կտրուկ հարվածով այն ուղարկում է ցանցի մյուս կողմը՝ «մարում է» գնդակը:

4 մրցախաղերում հաղթում է առաջինը 25 միավոր հավաքած թիմը՝ մյուսի նկատմամբ առնվազն 2 միավոր գերակշռության դեպքում: 5-րդ՝ որոշիչ մրցախաղում (թայ-բրեյ), հաղթում է 15 միավոր վաստակած թիմը:

Մրցամարտում հաղթելու համար թիմին անհրաժեշտ է 5 մրցախաղից հաղթանակի հասնել 3-ում:

1.2 Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարների ուսուցումը

Խաղն սկսվում է գնդակը մատուցմամբ խաղի մեջ գցելով համաձայն վիճակահանության: Գնդակը մատուցելով խաղի մեջ գցելուց հետո մատուցման իրավունքն անցնում է այն թիմին, որը միավոր է շահել: Հրապարակը խաղացողների քանակով պայմանականորեն բաժանվում է 6 գոտիների: Մի թիմից մյուսին մատուցման իրավունքի յուրաքանչյուր անցնելու հետ մեկ այլ թիմ՝ որպես խաղարկության միավոր, խաղացողները շարժվում են մյուս գոտի ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ:

Մագախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:¹

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

•Տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

•Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկբնահարվածի և հարձակողական հարվածի կատարման հմտությունները:

•Սովորեցնել հարձակողական հարվածի անհատական (միայնակ) և Խմբային (երկուսով) շրջափակման տեխնիկան:

¹ Գաբրիելյան Հ., Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ, - Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014, էջ 90:

•Սովորեցնել անհատական և թիմային տակտիկական: Գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ:

• Ամրապնդել արագաշարժության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության ընդունակությունները, կոորդինացիան և տարածության մեջ կողմնորոշվելը:

•Դաստիարակել համագործակցություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, տոկունություն և հանդուրժողականություն:

•Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստականությանը:

Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը պետք է սկսել տեխնիկական հնարների ուսուցումից:

Դրանք են՝

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

- գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից,

- գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից,

- ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում,

- ուղիղ հարձակողական հարված,

- ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին:

Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ցատկեր ցանցի մոտ: Քայլք և վազք կանգառներով: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կատարելու ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն զատված և ծնկներում ծավված՝ մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջ-վեր՝ արմունկները ծավված: Ձեռքերի ափերը գնդակին շփվում են դեմքի հավասարության վրա, փոխանցումը կատարվում է մատների միջոցով, բայց ոչ ձեռքի ափերով: Այս վարժությունը սկզբում կատարում ենք տեղում, իսկ հետո նաև առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցումը ներքևից կատարվում է երկու ձեռքերի ծավված, միմյանց մոտեցված դաստակներով /բռունցք դարձրած դիրքով/: Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերին փոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակն իջնում է ցանցին մոտ կամ կպչում է նրան և ընկնում, ինչպես նաև այն դեպքում, երբ թիմին մնում է գնդակին մեկ շփման իրավունք, իսկ գնդակին հասնող խաղացողը հեռու է ցանցից:

Սկզբնահարվածից գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից

Այս հնարը կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակն ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ՝ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրություն՝ ոտքերը ծավված ծնկային և սրունք-թաթային հողերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկները ուղիղ են, դաստակները կազմում են <> և դրված են շարժման ուղղությամբ: Գնդակին մոտենալիս ոտքերը միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերն աննշան շարժվում են առաջ-վերև: Հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազուկով: Կրկնել և ամրապնդել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունումը.

- Ներքևից երկու ձեռքով կատարել գնդակի ընդունում՝ ցանցի վրայից եկած:
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում գույգերով, շարժման մեջ:
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից հետո:
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո: Սկզբնահարվածներ կատարելիս կարևոր նշանակություն ունեն շարժումների համաձայնեցվածությունը՝ գնդակի վերնետումները, հետթափն ու հարվածը գնդակին: Հարձակողական հարվածները հիմնականում կատարվում են 4-րդ և 2-րդ գոտիներից, 3- րդ գոտուց կատարված փոխանցմամբ:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ հանդիպակաց փոխանցումից՝ ցանցի մոտ:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ ցանցի վրայից ցատկով:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 3-րդ գոտուց:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 2-րդ գոտուց:²

Վոլեյբոլ խաղի տակտիկական գործողություններն լինում են՝ անհատական, խմբային և թիմային: Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարներին տիրապետելու ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանից: Խաղի ժամանակ խաղացողները դիտում են իրենց խաղընկերների և մրցակիցների շարժումները, գնդակի շարժման հետագիծը,

² Գաբրիելյան Հ., Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ, - Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014, էջ 93:

խաղային իրադրությունների ընթացքը և ընդունում են որոշում՝ ինչպես գործել: Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն պետք է կատարել աստիճանաբար՝ սկսելով տարրական դրություններից և շարժումներից:

Անհատական գործողությունները պետք է սկսել խաղացողների՝ առանց գնդակի և գնդակով, տեղաշարժերից, երկրորդ փոխանցում, սկզբնահարվածի կատարում և հարձակողական հարվածի կատարումներից: Սկզբնահարված կատարելիս խաղացողը պետք է հայացքով գննի մրցակցի կիսադաշտը, նշանառի 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:

Շրջափակումը պաշտպանությունում կատարվող տեխնիկական հնար է, դրա օգնությամբ մրցակցի հարձակողական հարվածի ճանապարհը փակվում է անմիջապես ցանցի վրա: Շրջափակումը կատարվում է ցանցի մոտ կանգնած. ելման դրությունում ոտքերը ծալվում են, սրունքները ուղղահայաց ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար: Գնդակի հանդիպմանն ընդառաջ շարժումը կատարվում է կողադիր-խաչաձև քայլքով, ցատկով կամ վազքով, կիսակքանիստ դրությունից ցատկ վերև՝ ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված: Վայրէջքը կատարվում է ծալված ոտքերի վրա: Շրջափակման ուսուցման նպատակով հանձնարարվում է կատարել հետևյալ վարժությունները.

- Շրջափակման նմանակում ցանցի մոտ:
- Շրջափակում հարվածին, որը կատարել է հարձակվողը՝ գնդակն իր կողմից նետելուց հետո:
- Շրջափակում հարվածին. փոխանցումը կատարում է 3-րդ գոտու խաղացողը:
- Շրջափակում երկու խաղացողներով՝ 4 կամ 3 գոտիներում կատարվող հարձակվողների դիմաց:
- Շրջափակում տեղաշարժվելուց հետո՝ 2, 3 գոտիներում կատարվող հարձակողական հարվածներին:

Շրջափակման կատարման ամենից կարևոր փուլերը տեղի և ցատկի համար ժամանակի ճիշտ ընտրությունն է: Տեղի ընտրումը խաղացողը որոշում է ելնելով գնդակի հետագծից, փոխանցողի մարմնի 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 ժամանակ: Ցածր փոխանցումներից հարվածների դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակվողի հետ միասին: Շրջափակողները պայմանականորեն բաժանվում են հիմնականի և օգնողի: Խմբակային շրջափակման ժամանակ հիմնականը որոշում է շրջափակման տեղը, իսկ օգնողը նրան հարմարվում է՝ պայմանավորված կերպով կամ ազդանշանով: Ապահովումը, որպես պաշտպանական տարր, օգտագործվում է, երբ անհրաժեշտություն է զգացվում ապահովել խաղընկերներին: Հատկապես մշտապես պետք է ապահովել հարձակողական հարված և շրջափակում կատարող խաղընկերոջը: Կատարել դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխումներով: Յուրացված հնարների զուգակցում՝ սկզբնահարված, ընդունում, փոխանցում, հարձակողական հարված:

Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները: Վուլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման ընթացքում շատ կարևոր է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությունը և դրանց կիրառումը: Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդներ: Վուլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել, ապա ցուցադրել վարժությունները:

Գլուխ 2 Վոլեյբոլ մարզախաղի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները

2.1 Վոլեյբոլ մարզախաղի ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները

Ֆիզիկական պատրաստվածությունը մարզման տեսակներից մեկն է, որի նպատակն է զարգացնել վոլեյբոլիստի մարմինը, բարելավել նախապատրաստական որակները և կարողությունները և դրանով իսկ ստեղծել ամուր ֆունկցիոնալ հիմք խաղային գործունեության համար:

Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության մեջ առանձնանում են ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածությունը: Հիմնական ֆիզիկական պատրաստվածության բարձր մակարդակը բնութագրող հիմնական առանձնահատկությունն իր մարմնի շարժումները գիտակցորեն տիրապետելու ունակությունն է՝ հնարավորինս սեղմ ժամկետում առավելագույն արդյունքների հասնելով նվազագույն էներգիայի ծախսման միջոցով: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածությունը կապված է մասնագիտական կամ սպորտային գործունեության, ընտրված զբաղմունքի առանձնահատկությունների հետ:

Վոլեյբոլը մեծ պահանջներ է ներկայացնում ներգրավվածների ֆունկցիոնալ հնարավորությունների նկատմամբ: Վոլեյբոլի խաղն իր մեջ ներառում է հանկարծակի և արագ շարժումներ, ցատկումներ, անկումներ և այլ գործողություններ: Այս առումով վոլեյբոլիստը պետք է ունենա ակնթարթային արձագանք, տեղաշարժի արագություն, մկանների կծկման բարձր արագություն, ցատկելու ունակություն և այլ որակներ որոշակի համադրություններում:

Ֆիզիկական որակների համակարգված զարգացումը նպաստում է խաղի տեխնիկական և մարտավարական փոխազդեցությունների հաջող յուրացմանը: Մանկության և պատանեկության տարիներին ֆիզիկական պատրաստվածությունը հիմնականում ուղղված է արագության, հմտության, արագության ուժի որակների և ընդհանուր դիմացկունության զարգացմանը: Պատանեկության տարիներին, երբ տեխնիկայի և մարտավարության հմտությունները համախմբվում և բարելավվում են, ֆիզիկական պատրաստվածությունը հիմք է ստեղծում տեխնիկայի և մարտավարության յուրացման մակարդակի բարձրացման համար: Դեռահասության

ըրջանում մեծ ուշադրություն է դարձվում ուժային մարզմանը և հատուկ տոկունությանը: Ֆիզիկական պատրաստվածությունը բաղկացած է ընդհանուրից և հատուկից, որոնց միջև սերտ կապ կա: Սպորտի տեսության հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ ընդհանուր բազմակողմանի մարզումը, չնայած զարգացնում է երիտասարդ մարզիկների ֆիզիկական որակները, դրականորեն ազդում է նրանց մարզական արդյունքների աճի վրա: Այնուամենայնիվ, մարզական աճի աճի հետ մեկտեղ նրա մասնաբաժինը սպորտային ցուցանիշների նվաճման մեջ աստիճանաբար նվազում է: Ինչպես նշվեց վերևում, ֆիզիկական պատրաստվածության հետ կապված ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ տարբեր մարզաձևերում կարիք չկա բոլոր ֆիզիկական որակների բազմակողմանի զարգացման, այլ միայն նրանց, ովքեր կարևոր դեր են խաղում սպորտային տեխնոլոգիայի առանձնահատուկ խնդիրների լուծման գործում: Վոլեյբոլիստի խաղային գործունեության մեջ ցատկելու ունակությունը կարևոր որակ է, որն արտահայտվում է ստորին վերջույթների մկանների կծկվող ունակությունների արագության ուժի ցուցիչներում: Շոկ-բալիստիկ շարժումների կարողությունը կապված է ձեռքերի և ուսի գոտու դինամիկ ուժի զարգացման հետ: Թռիչքի ունակության զարգացումը վոլեյբոլիստի ֆիզիկական պատրաստվածության հիմնական խնդիրներից մեկն է:

Ֆիզիկական պատրաստվածության գործընթացում մարզիկը պետք է ընտրողաբար և նպատակային (հաշվի առնելով հիմնական բիոմեխանիկական բնութագրերը) բարելավելու շարժումների տեխնիկան ոչ միայն սպորտի որոշակի տեսակում, այլև անհատական շարժումներում, որոնք տարբերվում են իրենց բիոմեխանիկական կառուցվածքով:

2.2 Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները

Ուսուցման տեխնիկական վոլեյբոլիստների հետ կրթական և մարզական աշխատանքի ամենակարևոր և պատասխանատու խնդիրն է: Վոլեյբոլիստների հմտությունների մակարդակը բարելավելու հիմնական պայմանը գերազանց

տեխնիկան է: Այնուամենայնիվ, դա այդքան էլ հեշտ գործ չէ և պահանջում է վոլեյբոլիստների մեծ քրտնաջան աշխատանք և համառություն, ինչպես նաև մարզչի հմտություն:

Վոլեյբոլիստների սպորտային նվաճումները մեծապես կախված են նրանց տեխնիկական հմտության մակարդակից, ուստի տեխնիկական պատրաստվածության գործընթացը օպտիմալացնելու ուղիների որոնումը ժամանակակից վոլեյբոլի կարևորագույն խնդիրներից մեկն է: Խաղային տեխնիկայի հստակ դասակարգումը կարևոր է տեխնիկական ուսուցման ծրագրավորման համար, երկար տարիների վերապատրաստման գործընթացում ուսումնառության տեխնիկայի, ծավալի (զինանոց) հաջորդականություն հաստատելու համար: Այն ծառայում է որպես հիմք տեխնիկական վարժությունների համակարգման համար, որոնք ընդգրկված են միջոցների ընդհանուր դասակարգման մեջ: Տեխնիկական պատրաստվածությունը մանկավարժական գործընթաց է, որն ուղղված է խաղային տեխնիկայի կատարելապես յուրացմանը և վոլեյբոլիստների խաղային գործողությունների հուսալիության ապահովմանը:

Խաղային տեխնիկայի կատարյալ յուրացումը վոլեյբոլիստների մարզման կենտրոնական խնդիրներից մեկն է: Այս գործընթացը բարդ է և երկար ժամանակ է պահանջում, ուստի վոլեյբոլի մասնագիտացված դասերը սկսվում են մանկությունից, և տեխնիկական պատրաստվածությունը մեծ տեղ է գրավում երկարատև մարզման ընթացքում: Որպեսզի նախնական փուլում տեխնիկական պատրաստվածությունը հաջող լինի, պետք է հաշվի առնել հետևյալը. Նախ, վոլեյբոլիստները պետք է տիրապետեն բանական, առավել նպատակահարմար տեխնիկային: Երկրորդ, այս տեխնիկական պետք է հասանելի դառնա ներգրավված անձանց, այսինքն՝ այն պետք է համապատասխանեցվի նրանց հնարավորությունների մակարդակին: Ուսուցման գործընթացն ինքնին պետք է կառուցվի հետաքրքիր ձևով:

Վոլեյբոլ խաղալու ռացիոնալ տեխնիկա արդեն հասանելի է 10-12 տարեկան երեխաների համար: Հաջողակ ուսուցման առաջին պայմանը վերապատրաստվողների լավ ընտրությունն է, երկրորդը՝ հատուկ ֆիզիկական որակների և կարողությունների զարգացումը, որոնցից կախված է տեխնիկայի տիրապետումը: Տեխնիկայի ուղղակի տիրապետումը կախված է առաջատար

վարժությունների հմուտ օգտագործմամբ: Առաջատար վարժությունները բարդ տեխնիկան մատչելի են դարձնում սկսնակների համար՝ առանց խեղաթյուրելու տեխնիկայի էությունը: Կարելի է առանձնացնել հիմնական գործոնները, որոնք որոշում են վոլեյբոլիստի տեխնիկական հմտության կատարելագործումը, որը պետք է հաշվի առնել ուսումնական գործընթացը կառուցելիս.

1. Հատուկ ֆիզիկական ունակությունների զարգացման բարձր մակարդակ, որից կախված է տեխնիկայի արդյունավետությունը:
2. Կատարյալ յուրացում տեխնիկայի բոլոր իրականացման մեթոդների վրա:
3. Տեխնիկաներ կատարելիս անհատական մարտավարական գործողությունների յուրացման բարձր մակարդակ:
4. Մարմնի օրգանների և համակարգերի հուսալիության բարձր աստիճան՝ կրելով հիմնական բեռը այս կամ այն տեխնիկայի կրկնակի կատարմամբ:

Այս հիմքի վրա կարելի է հասնել հարձակման և պաշտպանության խաղացողների միջև փոխգործակցության բարձր մակարդակի և թիմային տակտիկական գործողությունների արդյունավետ կազմակերպման: Հաշվի առնելով դա, անհրաժեշտ է կառուցել տեխնիկայի դասավանդման գործընթացը հետևյալ հաջորդականությամբ.

1. Վոլեյբոլիստի մարմնի հատուկ ֆիզիկական ունակությունների, օրգանների և համակարգերի զարգացում՝ հիմնական բեռը կրելով ուսումնասիրված տեխնիկան կատարելիս (նախապատրաստական և զարգացման ընդհանուր վարժություններ):
2. Հմտության բաղադրիչներին տիրապետելը, տեխնիկան կազմող «առաջատար վարժություններով»:
3. Տեխնիկայի իրականացման մեթոդների կատարյալ յուրացում (տեխնիկայի և մարտավարության վարժություններ): Հատուկ ֆիզիկական ունակությունների զարգացման բարձր մակարդակը լիովին օգտագործելու ունակություն:
4. Խաղում տեխնիկաներն ու դրանց մեթոդները նպատակահարմար օգտագործելու հնարավորությունը՝ հաշվի առնելով որոշակի խաղի իրավիճակը (երկկողմանի խաղեր և մրցումներ):

Տեխնիկական պատրաստվածության առաջնային խնդիրը վոլեյբոլ խաղալու ռացիոնալ տեխնիկայի հիմքի ճիշտ յուրացումն է: Կարևոր է պարզել խաղային

տեխնիկայի զարգացման միտումները և կանխատեսել ռացիոնալ տեխնիկան, ինչը թույլ է տալիս ավելի լիարժեք զարգացնել թիմի և անհատ մարզիկի մոդելային բնութագրերը: Բոլոր սկսնակները տիրապետում են ռացիոնալ տեխնիկայի հիմունքներին: Նրանք պետք է ամուր տիրապետեն խաղի հիմնական տեխնիկային: Այս խնդրի լուծման միջոցներն ու մեթոդները համընդհանուր են բոլոր ներգրավվածների համար: Տեխնիկայի կատարելագործումը հաշվի է առնում յուրաքանչյուր ուսանողի անհատական առանձնահատկությունները: Դա անհրաժեշտ է, առաջին հերթին, մարզիկի դրական անհատական հատկությունների օգտագործումը առավելագույնի հասցնելու համար, և երկրորդ, վոլեյբոլիստի խաղային գործառույթը որոշելու համար: Խաղի գործառույթը որոշելուց հետո տեխնիկան կատարելագործվում է նաև հաշվի առնելով այս գործառույթը:

Ի վերջո, պետք է ձգտել վոլեյբոլիստների բազմակողմանի տեխնիկական պատրաստվածության բարձր մակարդակի: Սա ենթադրում է տեխնիկայի կոորդինացիոն հիմք, դիմացկուն շփոթեցնող գործոնների, յուրաքանչյուր մարզիկի խաղի հիմնական տեխնիկայի բարձր հուսալիություն և, վերջապես, տեխնիկական վարպետություն թիմում վոլեյբոլիստի խաղային գործառույթի հետ կապված: Տեխնիկա դասավանդելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարզիկների ֆիզիկական և մտավոր պատրաստվածությունը: Հիմնական բանը, մանկավարժական տեսանկյունից, հստակ շարժման ներկայացում է: Վոլեյբոլի տեսության և պրակտիկայում մշակվել է խաղի տեխնիկայի որոշակի դասակարգում, որը բաղկացած է միմյանց հետ փոխազդող մասերից: Գործողությունների կազմակերպման թիրախային առանձնահատկության համաձայն, խաղի տեխնիկան բաժանված է հարձակման տեխնիկայի և պաշտպանության տեխնիկայի:

Հարձակման տեխնիկան ներառում է շարժման տեխնիկա (կեցվածքներ և շարժումների տեսակներ) և գնդակի հետ վարվելու տեխնիկա (սպասարկում, փոխանցում հարվածային հարվածի համար, հարձակվող հարվածներ և ընդհատումներ):

Եզրակացություն

Այսպիսով՝ Վոլեյբոլի պրակտիկայի արդյունավետությունը մեծապես կախված է ճիշտ պլանավորումից: Կենտրոնական տեղն այստեղ զբաղեցնում է վոլեյբոլիստների տեխնիկական ու տակտիկական պատրաստվածության բովանդակությունը:

Վոլեյբոլը, որպես մարզական խաղ, բնութագրվում է շատ բարձր հուզական և մտավոր հագեցվածությամբ՝ համեմատած այլ մարզաձևերի հետ: Վոլեյբոլիստների գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունները որոշվում են խաղի կանոններով, խաղի գործողությունների բնույթով, մրցակցային ըմբռնման օբյեկտիվ բնութագրերով:

Վոլեյբոլը աշխարհում ամենատարածված խաղերից մեկն է: Վոլեյբոլի զանգվածային, իսկապես ազգային բնավորությունը բացատրվում է բարձր հուզականությամբ և մատչելիությամբ՝ հիմնված խաղի կանոնների պարզության և սարքավորումների պարզության վրա: Վոլեյբոլի՝ որպես ֆիզկուլտուրայի միջոց, առանձնահատուկ առավելությունը դրա առանձնահատուկ որակն է:

Վոլեյբոլ խաղալու գործընթացում մարզիկները բնութագրվում են շարժումների բազմազան փոփոխություններով, իրավիճակների արագ փոփոխությամբ, յուրաքանչյուր խաղացողի գործունեության ինտենսիվության և տևողության փոփոխությամբ: Խաղային գործունեության պայմանները սովորեցնում են աշակերտներին՝ ստորադասել իրենց գործողությունները ընդհանուր նպատակին հասնելու համար կոլեկտիվի շահերին:

Վոլեյբոլն օգնում է մարզիկներին կոլեկտիվի զգացողություն սերմանել: Ֆիզիկական որակների համակարգված զարգացում նպաստում է խաղային տեխնիկայի և մարտավարության հաջող յուրացմանը, իսկ տեխնիկական պատրաստվածությունը վոլեյբոլիստների համար անհրաժեշտ հիմք է: Որակյալ վոլեյբոլիստների ֆիզիկական պատրաստվածությունն իրականացվում է մարզական մարզումների ընդունված պարբերացման հիման վրա, ինչը պայմանավորված է մարզական ձևի ձևավորման փուլերով և մարզման յուրաքանչյուր փուլում լուծված առաջադրանքների տարբերությամբ:

Գրականության ցանկ

1. Գաբրիելյան Հ., Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ, -Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014.-200 էջ:
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
3. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. - 2009 (№3).
4. <https://hy.wikipedia.org/>
5. <https://www.dasaran.net/>
6. <http://www.mkuzak.am/>
7. <https://infourok.ru/kurovaya-rabota-osobnosti-tehnicheskoy-podgotovki-v-volejbole-4618104.html>
8. https://studbooks.net/645547/turizm/takticheskaya_podgotovka_voleybolistov
9. https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20902/1/RSVPU_2017_490.pdf