«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»

ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ

ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ ՎՈԼԵՅԲՈԼ՝

ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

ԱՌԱՐԿԱ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ ԳԵՎՈՐԳ ՄԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ

ՄԱՐԶ ԱՐՄԱՎԻՐ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ

ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ «ԽՈՐՈՆՔԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնկական հնարքների ուսուցում
2. Վոլեյբոլ մարզախաղի տակտիկական հնարների ուսուցում
3. Վոլեյբոլը Հայաստանում
4. Եզրակացություն
5. Օգտագործված գրականություն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրան կարևոր տեղ է զբաղեցնում յուրաքանչյուր մարդու կյանքում: Այն համարվում է մարդու առողջության, ինքնահաստատման և զարգացման բազմաֆունկցիոնալ մեխանիզմ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամը համարվում է բավականին բարդ ուսումնա-դաստիարակչական գործընթաց, որն ունի բազմաբնույթ բաղադրիչներ, յուրահատուկ կառուցվածք և բովանդակություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հիմնականում գործնական դասեր են:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ամբողջությամբ վերցրած, առաջին հերթին նպատակաուղղված են սովորողների առողջարարական խնդիրներին՝ առողջության ամրապնդմանը, նրանց օրգանիզմի ճիշտ ու համաչափ զարգացմանը և կոփմանը:

Աշակերտների ֆիզիկական զարգացումն անհրաժեշտ է իրականացնել՝ հենվելով նրանց անձնային որակների վրա: Դրա համար անհրաժեշտ է զարգացնել աշակերտների ինքնակատարելագործման, ինքնավերլուծության ձգտումը:

Դպրոցականների մոտ սկսած տարրական դասարաններից պետք է ներարկել ֆիզիկական ակտիվության անհրաժեշտության գիտակցություն:

Ֆիզկուլտուրայի դասերին, շարժախաղերից բացի աշակերտները ծանոթանում են մարզաձևերի կանոններին, տեխնիկա–տակտիկական հնարներին:

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի առջև խնդիր է դրված համակցել ուսումնական նյութը և երեխաների ֆիզիկական պատրաստության բազմակողմանի ապահովվումը, շարժողական ընդունակությունների համատեղ մշակումը, այս առումով վոլեյբոլ մարզախաղը լավագույն ձևով նպաստում է երեխաների արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները :

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են՝

- ուսումնասիրել և ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղի ընդհանուր դրույթները,
- վերլուծել և ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը:

Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը:

Աշխատանքը կազմված է ուսումնական հաստատության կողմից սահմանված ծավալով և բաղկացած է ներածությունից, մեկ գլխից, եզրակացությունից և օգտագործված գրականության ցանկից:

1. ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՆՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Վոլեյբոլը 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 թ.)։ 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։

Հայաստանում վոլեյբոլի առաջին խաղը անցկացվել է Գյումրի քաղաքում 1926թ.–ին՝ տեղի մարզիկների և ռուս սահմանապահների միջև։ Հայաստանը վոլեյբոլային աշխարհում հայտնի էբազմաթիվ բարձր կարգի մարզիկներով և մրցավարներով։

Խաղն ընթանում է 18x9 մ 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, քաշը՝ 260 - 280 գ։

Երկու թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է կազմում ունենալ մինչև 14 խաղացող, դաշտում խաղի ժամանակ կարող են լինել 6 խաղացող։

Խաղի նպատակն է գրոհող հարվածով խփել գնդակը գետնին, այսինքն խաղային մակերեսի թշնամու կեսի վրա, կամ նրան ստիպել սխալվել։ 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։

Վոլեյբոլ մարզախաղը իր մեջ ներառում է տեսական, տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների ուսուցումը:

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

Ապա պետք է սովորեցնել վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները, որից հետո՝ խաղի կանոնները։

Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման ընթացքում 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:
- 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:

Տակտիկական գործողություններն են՝

- Շրջափակումը
- Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:
- Պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ:

Գնդակի փոխանցումների ուսուցումը կարելի է իրականացնել հետևյալ հաջորդականությամբ.

- գնդակի փոխանցում գլխավերևում,
- գնդակի փոխանցում զույգերով,
- գնդակի հանդիպակաց փոխանցում՝ ցանցին 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:

Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կատարելու ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն զատված և ծնկներում ծալված՝ մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջ-վեր՝ արմունկները ծալված: Ձեռքերի դաստակները 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 ընդունում երկու ձեռքով ներքևից

Այս հնարքը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ գնդակը ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրությունն՝ ոտքերը ծալված ծնկային և սրունք-թաթային հոդերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկները ուղիղ են, դաստակները կազմում են « կողպեք» և դրված են շարժման ուղղությամբ:

Գնդակին մոտենալիս ոտքերը միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերը աննշան շարժվում են առաջ-վերև, հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազուկով:

Գնդակի փոխանցումը ներքևից

Կատարվում է երկու ձեռքերի ծալված, միմյանց մոտեցված դաստակներով /բռունցք դարձրած դիրքով/: Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերին փոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակն իջնում է ցանցին մոտիկ 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:

Գնդակի փոխանցումների ուսուցումը կարելի է իրականացնել հետևյալ հաջորդականությամբ՝ գնդակի փոխանցում գլխավերևում, գնդակի փոխանցում

զույգերով, գնդակի հանդիպակած փոխանցում ցանցին զուգահեռ կամ ցանցի վրայով, գնդակի փոխանցումներ ցատկով, ցանցի վրայով:

Վերին ուղիղ սկզբնահարվածը կատարելիս՝ գնդակը վեր նետել, ձեռքի ետթափով հարվածել գնդակին ուղղած ձեռքի ափով:

Սկզբնահարվածներ կատարելիս կարևոր նշանակություն ունի շարժումների համաձայնեցվածությունը՝ գնդակի վերնետումները, ետթափը ու հարված գնդակին:

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ. խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, ետին ոտքը ծալված ծնկան հոդում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ափի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր ցածր բարձրության վրա: Աջ ձեռքը տարվում է ետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև՝ գլխից ոչ բարձր: Հարվածը գնդակին կատարվում է ձեռքի բաց ափով, կիսաբռունցքով, բռունցքով, ձեռքը ուղղելով գոտկատեղին հավասար:

Գնդակը վերնետել, ձեռքի ետթափով հարվածել գնդակին ուղղած ձեռքի ափով: Սկզբնահարվածները ուսուցանելիս, նախ հանձնարարվում է գնդակը գցել խաղադաշտի սահմաններում, այնուհետև ըստ ճշտության՝ մրցակցի կիսադաշտի աջ կամ ձախ մասը:

Սկզբնահարվածներն ուսուցանելիս նախ հանձնարարվում է գնդակը գցել խաղադաշտի սահմաններում, այնուհետև ըստ ճշտության՝ մրցակցի կիսադաշտի աջ կամ ձախ մասը:

Ուղիղ հարձակողական հարված ուսուցանելու ժամանակ կարևոր է, որ թափավազքի ժամանակ վերջին քայլում ոտքը դրվի կրնկի մասով, որպեսզի կանխվի ցանցին դիպչելը կամ ոտքը միջին գծի վրա դնելը:

Թափավազքը կարող է կատարվել երկու, երեք քայլով. այդ ժամանակ վերջին քայլն է՝ առաջ աջ ոտքով, միացնելով ձախ ոտքը և վերցատկ կատարել երկու ոտքի հրումով: Գնդակին հարվածը կատարվում է վերցատկի (թռիչքի) բարձր կետում՝ ուղղված ձեռքով:

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:

Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից

Կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակի հանդիպման համար տեղաշարժ՝ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրությունը ոտքերը ծալված ծնկային և սրունքթաթային հոդերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկներն ուղիղ են, դաստակները կազմում են « կողպեք» և դրված են շարժման ուղղությամբ: Գնդակին մոտենալիս ոտքերը միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերը աննշան շարժվում են առաջ-վերև, հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազկով:

ՈՒղիղ հարձակողական հարված

Հարձակողական հարվածի ուսուցումից առաջ, անհրաժեշտ է, որ սովորողները տիրապետեն ցատկերին և վերևից ուղիղ սկզբնահարվածին:

ՈՒսուցումը պետք է կատարել հետևյալ հերթականությամբ՝ ցատկ վերև երկու ոտքի հրումով, թափավազք դեպի ցատկի տեղը, հարվածային շարժում:

Ուղիղ հարձակողական հարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ.

- թափավազքի վերջին քայլքը, կասեցնող կամ արգելակող քայլքը կատարվում է առջևի ոտքի կրունկի վրա, /որպեսզի կանխվի ցանցին դիպչելը կամ ոտքը միջին գծի վրա դնելը/, ձեռքերը ցած-ետ,
- վերցատկը կատարվում է երկու ոտքի հրումով,
- վայրէջք ուղղահայաց դրված ոտքերով, ծալված ծնկներում: Թափավազքը կարող է կատարվել երկու, երեք քայլով, շարժում ձեռքերով առաջ-վերև, հարվածող ձեռքը թափավազքում ծալվում է դաստակային հոդում, ուսերը տարվում է հետ,
- հարվածը գնդակին կատարվում է ի հաշիվ մարմնի արտակորման և հարվածող ձեռքի ուղղման շնորհիվ, վերցատկի /թռիչքի/ բարձր կետում՝ ուղղված ձեռքով:

Վայրէջքը կատարվում է կիսածալված ոտքերով:

Այսպիսով, հարձակողական հարվածում ընդգրկված է՝ թափավազքը (կասեցնող քայլք), ցատկը (հարվածի համար թափ), հարվածը գնդակին և վայրէջքը: Հարձակողական հարվածները հիմնականում կատարվում են 4-րդ և 2-րդ գոտիներից, 3-րդ գոտուց կատարված փոխանցմամբ:

2. ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱՁԵՎԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

2.1 Տակտիկական գործողություններ

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:

Շրջափակման ժամանակ պետք է ձգտել « փակել» այն ուղղությունը, որտեղ հարձակվողը կարող է գնդակն ուղարկել առավելագույն ուժով:

Շրջափակման ուսուցման նպատակով հանձնարավում 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:

Վոլեյբոլ խաղի տակտիկական գործողությունները լինում 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 իրադրությունների ընթացքը և ընդունում են որոշում՝ ինչպես գործել:

Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցումը պետք է սկսել վեց խաղացողների կատարվող գործողությունների որոշումով /հարձակվողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ/: Խաղի տակտիկան ընտրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից:

Անհատական գործողությունները պետք է սկսել խաղացողների առանց գնդակի և գնդակով՝ տեղաշարժեր, երկրորդ փոխանցում, սկզբնահարվածի կատարում և հարձակողական հարվածի կատարումներից:

3.Վոլեյբոլը Հայաստանում.

ՀԽՍՀ-ում հանրապետական առաջնություն անցկացվում է 1925 թվականից: 1928 թվականին ստեղծվել է վոլեյբոլի հանրապետական սեկցիա (1958 թվականից՝ ֆեդերացիա): Զբաղվողների թիվը 68.000 է (1984): Երևանում գործում է վոլեյբոլի մասնագիտացված դպրոց (1972 թվականից): «Արծաթե գնդակ» համամիութենական պատանեկան մրցաշարում (1968 թվական) Իջևանի թիմը գրավել է առաջին տեղ: 1976 թվականի Օլիմպիական խաղերի կանանց մրցաշարի մասնակից էր Ն. Մուրադյանը, տղամարդկանց ԽՍՀՄ հավաքականի կազմում Ս. Փլավչյանը 1982 թվականին դարձել է Եվրոպայի չեմպիոն: ՀԽՍՀ-ում կա վոլեյբոլի միջազգային կարգի 2 և համամիութենական կարգի 18 մրցավար (1985 թվական):

Հայաստանի մարզաշխարհի վետերանների վկայությամբ՝ 1926 թվականին, Գյումրու զորամասերից մեկում ռուս սահմանապահ մարզիկները մայիսմեկյան տոնակատարության շրջանակներում բասկետբոլի ընկերական խաղից հետո, ցուցադրեցին «վոլեյբոլ» խաղը: Այն շատ դուր եկավ ցուցադրմանը ներկա Գյումրու մարզիկներին: Զինվորական մարզիկների օգնությամբ գյումրեցիները յուրացրեցին նոր խաղի կանոնները, տեխնիկական հնարքները և արդեն 3 ամիս անց ցանկացան մրցել զինվորական մարզիկների հետ: Գյումրու թիմը կազմված էր 4 տղամարդկանցից և 2 կանանցից, որոնց գլխավորում էր բասկետբոլի և թեթև աթլետիկայի արդեն հայտնի մարզիկ Արամ Ալանակյանը: Վերջինս, ինչպես

նաև Միքայել և Արփենիկ Հայրբաբամյան ամուսինների, Մուշեղ Մամիկոնյանի, Շողիկ Առնաուտյանի, Արփիկ Հարոյանի և այլոց ջանքերով Գյումրու «Լոկոմոտիվ» մարզական ընկերությունում ստեղծվեցին անհամեմատ բարձր կարգի, տղամարդկանց և կանանց թիմեր։ 1927-1928 թվականներին վոլեյբոլը տարածվեց նաև Երևանում։ Այդ գործում մեծ դեր խաղաց սպորտի մեծ երախտավոր Խաչիկ Մանդալյանը։ Նրան հաջողվեց արդեն 1930-ական թվականներին Երևանի պոլիտեխնիկական համալսարանում ստեղծել կանանց և տղամարդկանց ուժեղագույն կոլեկտիվներ։ Այստեղ իրենց գրագետ և արդյունավետ խաղով աչքի էին ընկնում Աստղիկ Քրմոյանը, Մարգո Օգանեսյանը, 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», «Դինամո», «Արմենկի» և «Սպարտակ» թիմերը։ Լավ թիմեր են կազմավորվում նաև Գյումրու «Դինամո» և «Լոկոմոտիվ», Վանաձորի «Դինամո», Ալավերդու «Ցվետմետ» և Կապանի «Ցվետմետ» մարզական ընկերություններում։ Արդեն 1928 թվականին Հայաստանի տղամարդկանց հավաքականը Թբիլիսիում մասնակցեց համամիութենական սպարտակիադայի նախնական հանդիպումներին։

1933 թվականին Հայաստանի տղամարդկանց և կանանց թիմերը նույն քաղաքում մասնակցեցին ԽՍՀՄ առաջնության ընտրական խաղերին։ 1933 թվականին անցկացված Հայաստանի 2-րդ սպարտակիադայի 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, այլև շրջկենտրոններում և գյուղերում։ 1945 թվականին հիմնադրվեց ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական համալսարանը։ 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 1946 թվականին ստեղծված վոլեյբոլի հանրապետական ֆեդերացիան։ Նրա առաջին նախագահը ընտրվեց հայտնի մարզիկ և մարզիչ Էդուարդ Շահինյանը։ 1946 թվականին վերսկսված ԽՍՀՄ առաջնություններին պարբերաբար սկսեցին մասնակցել Հայաստանի ակումբային թիմերը։

1948-1949 թվականներին հանրապետությունում 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։ 1946-1949 թվականներին մեծ աշխատանք տարվեց մարզաձևը հանրապետությունում արմատավորելու նպատակով։

4.ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները: Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման ընթացքում շատ կարևոր է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությունը և դրանց կիրառումը: ՈՒսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդներ:

Վոլեյբոլ խաղացողի անհատական տեխնիկան հիմնվում է հետևյալ հիմնական տեխնիկական տարրերի և դրանց համակցումների վրա: Դրանք են՝ տեղաշարժումներ (քայլ, վազք, ցատկեր, կանգառներ և դարձումներ), գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ ուսուցում: Նշված տեխնիկական տարրերի յուրացումից հետո նոր կարելի է անցնել խաղացողների փոխգործողության հնարքների ուսուցմանը, տակտիկային:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել, ապա ցուցադրել վարժությունները:

Ուսուցման ավարտին պատանիները և աղջիկները պետք է կարողանան՝

- կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ՝ վերևից, ընդունում՝ ներքևից, երկու ձեռքով. կատարել սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում, հարձակողական հարված և ընդունում:
- խաղալ վոլեյբոլ՝ կանոնների պահպանումով:
- տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել,
- հաղորդակցվել, համագործակցել
- ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, արագաշարժություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն
- ունենալ բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն

Գրականության աղբյուրների ուսումնասիրությունը հնարավորություն տվեց կատարելու հետևյալ եզրակացությունները.

1. Ժամանակակից վոլեյբոլի գնդակի ընդունումը և փոխանցումը, մատուցումները, հարձակողական հարվածները և շրջափակումը հանդիսանում են խաղի հիմնական տեխնիկական հնարքները և նրանց սխալ իրականացման դեպքում թիմը կորցնում է միավոր կամ էլ ստանում է մատուցման իրավունք:

2. Վոլեյբոլիստից պահանջվում է ոչ միայն խելացի և գրագետ կերպով կատարել տեխնիկական հնարքներ, այլ ճիշտ ընտրել և փոխել այն խաղային պրոցեսում:

3. Տեխնիկական հնարքների ուսուցումը սկսվում է կեցվածքների և տեղաշարժերի ուսուցումից, որի վրա պետք է ուշադրություն դարձնել գնդակով հնարքներ կատարելուց և թե՝ խաղային պրոցեսում:

4. Մրցումների ընթացքում նկատվում է, որ խաղացողները կամ թիմը ինչքան լավ են պատրաստված տեխնիկական հնարքների տեսակետից, այնքան բարձր է խաղի տակտիկական և նրա բազմաթիվ գործողությունները: Ուստի տեխնիկական և տակտիկական խոր կերպով կապված են իրար հետ:

5. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները նախապատրաստական, նմանեցնող և խաղային վարժությունները կարևոր դեր են խաղում տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման ժամանակ:

6. Տեխնիկական հնարքների ուսուցման ժամանակ մեծ տեղ է գրավում ստուգողական նորմատիվների ընդունումը, որը հնարավորություն է տալիս պատկերացում կազմել խաղացողի պատրաստականության վերաբերյալ:

7. Հարձակողական հարվածները և շրջափակումը սկզբից ուսուցանվում է ցածրացված ցանցի վրայով, հետո տվյալ տարիքին համապատասխան:

3. ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Фурманов А.Г., Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982,
2. Վոլեյբոլ ուսումնական ձեռնարկ բոլորի համար
3. Ասմարյան Կ. Վոլոյբոլ.- Ուսումնական ձեռնարկ.-Երևան.-ՖԿՀՊԻ
4. Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր,
5. Գաբրիելյան Հ., Ղազարյան Ֆ., Մինասյան Հ., « Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ», Ուսուցչի ձեռնարկ 2013թ.
6. Գրիգորյան Յու.Գ. Մինասյան Հ.Ս. Հանրակրթական դպրոցի « Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12-րդ դասարաններ, Երևան 2007թ