



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ  
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հունան Կոստանյան

ՎՈՒԵՅԲՈՒՄ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ  
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ 5-7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ



**ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ
2. ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ
3. ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ
4. ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ՎՈԼԵՅԲՈԼՈՒՄ ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

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

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

Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցումը նպաստում է սովորողների և առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

Վոլեյբոլ մարզախաղի ժամանակ աշխատում են օրգանիզմի գրեթե բոլոր մկանախմբերը, բարելավվում են սովորողների տարբեր օրգան-համակարգերի (սիրտ-անոթային, շնչառական և այլն) գործունեությունը, որը առաջին հերթին նպաստում է նրանց առողջության ամրապնդմանը:

Բացի այդ, վոլեյբոլ մարզախաղը նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների՝ արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ուժի, ճկունության, կոորդինացիայի մշակմանը:

Վոլեյբոլ մարզախաղը լինելով կոլեկտիվ մարզախաղ նպաստում է նաև սովորողների մոտ ընկերասիրության, փոխօգնության, համագործակցության, համարձակության, հանդուրժողականության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման, կամքի ուժի դաստիարակմանը:

Վոլեյբոլի դասերին ուսումնադաստիարակչական խնդիրները չի կարող հաջողությամբ լուծվել, եթե ուսուցիչը հանգամանորեն չնախապատրաստվի դասի անցկացմանը:

Միջին դասարաններում վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման գործընթացում կարևոր նշանակություն ունի ուսուցչի ուսումնական նյութի մատչելի բացատրումը, ցուցադրումը, ինչպես նաև մանկավարժական տակտը, հատկապես երկկողմանի խաղերի անցկացման ժամանակ՝ բարենպաստ հոգեբանական մթնոլորտի ստեղծումը:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ: Ուսումնասիրել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները 5-7-րդ դասարաններում:

## **2. ՎՈՒԷՅԲՈՒԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ**

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

Սկզբում պետք է սովորեցնել վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքները, ապա տակտիկական գործողությունները, որից հետո՝ խաղի կանոնները:

### **Վոլեյբոլի խաղի տեխնիկական հնարքներն են՝**

- Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ, կանգառները, արագացումները:
- Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից:
- Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:
- Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածի կատարում և սկզբնահարվածի ընդունում:
- Վերին ուղիղ սկզբնահարվածի կատարում և սկզբնահարվածի ընդունում:
- Ուղիղ հարձակողական հարված:
- Գնդակի ետ մղում բռուցքով՝ ցանցի վրայով:

### **Տակտիկական գործողություններն են՝**

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

**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 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 փոխանցումը ներքևից** կատարվում է երկու ձեռքերի ծավված, մինչև մոտեցված դաստակներով /բռունցք դարձրած դիրքով/: Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերին փոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակն իջնում է ցանցին մոտիկ կամ կաշում 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 հանդիպակաձ փոխանցում ցանցին զուգահեռ կամ ցանցի վրայով, գնդակի փոխանցումներ ցատկով, ցանցի վրայով:

**Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:**

Այս հնարքը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ գնդակը ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրությունն՝ ոտքերը ծավված ծնկային և սրունք-թաթային հողերում, 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:

**Վերին ուղիղ սկզբնահարվածը** կատարելիս՝ գնդակը վերնետել, 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 ծավված ծնկան հողում, 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 զցել խաղադաշտի սահմաններում, այնուհետև ըստ ճշտության՝ մրցակցի կիսադաշտի աջ կամ ձախ մասը:

**Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:**

Կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակի հանդիպման համար տեղաշարժ՝ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրությունը ոտքերը ծավված ծնկային և սրունք-թաթային հողերում, 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 նախաբազուկով:

**Ուղիղ հարձակողական հարված:**

Հարձակողական հարվածի ուսուցումից առաջ, անհրաժեշտ է, որ սովորողները

տիրապետեն ցատկերին և վերնից 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 քայլը, կասեցնող կամ արգելակող քայլը կատարվում է առջևի ոտքի կրունկի վրա, /որպեսզի կանխվի ցանցին դիպչելը կամ ոտքը միջին գծի վրա դնելը/, ձեռքերը ցած-ես,
- վերցատկը կատարվում է երկու ոտքի հրումով,
- վայրէջք ուղղահայաց դրված ոտքերով, ծավված ծնկներում: Թափավազքը կարող է կատարվել երկու, երեք քայլով, շարժում ձեռքերով առաջ-վերև, հարվածող ձեռքը թափավազքում ծավվում է դաստակային հողում, 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 կիսածավված ոտքերով:

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

### **3. ՎՈՒԵՅԲՈՒՄ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ**

#### **3.1 Տակտիկական գործողություններ**

**Շրջափակումը** հարձակողական հարվածներից /ցանցի մոտ / պաշտպանվելու ամենահուսալի միջոցն է: Այն կատարվում է անհատական և խմբային ձևով: Հարձակողական հարվածի շրջափակումը կատարվում է մրցակցի գնդակով հարվածի պահին` երկու ոտքով հրվելով, ձեռքերը ցանցից վերև պահելով, գնդակը ետ մղելով ցանցի վրայով:

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

#### **Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:**

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:

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

Սկզբնահարված կատարելիս խաղացողը պետք է հայացքով գննի մրցակցի կիսադաշտը, նշանառի նպատակը, այնուհետև կատարի սկզբնահարվածը:

Գնդակը փոխանցող խաղացողը, փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր խաղընկերների գտնվելու վայրի դասավորությունը, նրանց հնարավորությունները և ընդունի որոշում ում փոխանցել գնդակը:

Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն պետք է կատարել աստիճանաբար՝ սկսելով տարրական դրություններից և շարժումներից:

Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստության հիմքը հանդիսանում է համակցված վարժությունները, որտեղ փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել շրջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը:

Հարձակվողը թափավազքից առաջ պետք է հայացքով տեսնի շրջափակողներին պաշտպանների դասավորությունը:

**Պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ՝ միայնակի շրջափակում, շրջափակողի ապահովում:** Շրջափակումը պաշտպանությունում կատարվող տեխնիկական հնարք է, որի օգնությամբ մրցակցի հարձակողական հարվածի ճանապարհը փակվում է անմիջապես ցանցի վրա:

Շրջափակումը կատարվում է ցանցի մոտ կանգնած՝ ելման դրությունում. ոտքերը ծավում են, սրունքները ուղղահայաց ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար: Դեպի գնդակի հանդիպմանը՝ շարժումը կատարվում է կողադիր-խաչաձև քայլքով, ցատկով կամ վազքով, կիսակրճանիստ դրությունից ցատկ վերև ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված: Վայրէջքը կատարվում է ծաված ոտքերի վրա: Շրջափակման կատարման ամենից կարևոր փուլերը տեղի և ցատկի համար ժամանակի ճիշտ ընտրումն է: Տեղի ընտրումը

խաղացողը որոշում է ելնելով գնդակի հետագծից, փոխանցողի մարմնի դրությունից, հարձակվող խաղացողի արագությունից և թափավազքի ուղղությունից, հարձակվողի ձեռքի շարժումից: Մովորաբար 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, ինչպես պաշտպանական տարր օգտագործվում է, երբ անհրաժեշտություն է զգացվում ապահովել խաղընկերներին: Հատկապես, մշտապես պետք է ապահովել արձակողական հարված և շրջափակում կատարող խաղընկերոջը:

**Թիմային տակտիկական գործողություններ:** Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցումը պետք է սկսել վեց խաղացողների կատարվող գործողությունների որոշումով /հարձակվողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ/: Խաղի տակտիկան ընտրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից: Պետք է ուսուցանել նաև խաղացողների տեղաբաշխումը պաշտպանական և հարձակողական գործողություններում: Տակտիկական հմտությունները ամրապնդելու նպատակով կարելի է հանձնարարել այնպիսի առաջադրանքներ, որտեղ խաղացողները կանգնում են այս կամ այն տեղաբաշխումով և մրցակցից զնդակը ընդունելով իրագործում են տակտիկական այս կամ այն մտահղացումը:

#### **4. ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐԸ ՎՈՒԼԵՑԲՈՒՈՒՄ**

Վուլեյբոլ մարզախաղի տարրերի /տեխնիկական հնարքների/ ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները համակցված: Գործնական մեթոդներից կիրառվում են հատկապես՝ խմբակային, հոսքային, հերթափոխային, ճակատային եղանակները:

Վուլեյբոլ մարզախաղի տարրերի /տեխնիկական հնարքների/ ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել և ցուցադրել վարժությունները, այնուհետև սովորողներին հանձնարարել կատարել այդ հնարքները:

Որոշակի հատություններ զարգացնելու և շարժողական ընդունակությունների մշակման համար անհրաժեշտ է շարժումներն և շարժողական գործողությունները

կրկնել բազմակի անգամ, որոնք միաժամանակ օժանդակում են շարժումների տեխնիկայի հղկմանը:

Վարժությունների՝ տարրերի յուրացման գործընթացին հատուկ են՝ ընկալումը, իմաստավորումը, ամրապնդումը, որոնք փոխկապակցված են միմյանց հետ:

Տարբեր շարժողական գործողությունների /գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ընդունում և այլն/ յուրացումը իրականացվում է ամբողջական և մասնատված մեթոդներով:

**Ամբողջական մեթոդը** այն է, երբ շարժումը կամ գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Իսկ այն դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման **մասնատված մեթոդը**: Այս դեպքում սկզբում ուսուցանվում է շարժման առանձին մասերը, այնուհետև դրանք միացնելով կատարվում է ամբողջ վարժությունը կամ գործողությունը:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների ամրապնդումն հատկապես լավ է իրականացվում երկկողմանի ուսումնական խաղերի անցկացման ժամանակ:

## ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

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:



## ՕԳՏԱԳՈՐԾԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ասմարյան Կ. Վոլոյբով.- Ուսումնական ձեռնարկ.-Երևան.-ՖԿՀՊԻ.- 2007թ, 309 էջ.
2. Գաբրիելյան Հ., Ղազարյան Ֆ., Մինասյան Հ., «Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ», Ուսուցչի ձեռնարկ 2013թ.
3. Գրիգորյան Յու.Գ. Մինասյան Հ.Ս. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12-րդ դասարաններ, Երևան 2007թ,139 էջ.