

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

Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՆԱՀԻՏ ԱՎԱԳԻ ՄԱՐԳԱՐՅԱՆ

ք.Երևան, հ.31 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱ-ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,

որակավորված մենթոր, առարկայի

փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....3

Վոլեյբոլ խաղի բնութագրումը և կանոնները.....5

Հիմնական դպրոցում սովորողների մոտ վոլեյբոլի ուսուցման
կազմակերպման առանձնահատկությունները.....7

Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.....9

Տակտիկական գործողությունների ուսուցումը.....12

Եզրակացություն.....15

Գրականության ցանկ.....16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունեն մարզախաղերը և դասապրոցեսում կազմակերպված խաղմրցույթները: Վոլեյբոլ մարզախաղը իր ուրույն տեղն ունի մարզասերների մոտ, այն պարզ է, ունի առանձնահատուկ տեղաշարժեր և իր պարզության շնորհիվ երեխաները սիրով են խաղում՝ թե դպրոցում և թե հանգստյան ժամանցներում:

Վոլեյբոլը որպես մարզաձև նպաստում է, որ զարգանա պարապողների շարժողական բազմակողմանի հնարավորությունները, իսկ խաղային վարժությունները մշակում և զարգացնում են ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն և դիմացկունություն:

Աշխատանքիս փորձը ցույց է տվել, որ այն երեխաները, ովքեր մասնակցում են վոլեյբոլի դասերին ու մրցումներին, ավելի հեշտությամբ և հաջողությամբ են լուծվում նրանց դաստիարակչական և առողջարարական խնդիրները:

Հետազոտության նպատակն է՝

- Ծանոթացնել վոլեյբոլ մարզախաղի կանոններին, բացահայտել խաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրները՝

- Միջին դպրոցի աշակերտներին մատչելի և ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառմամբ ուսուցանել և ցուցադրել մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքները:

ՎՈՒՆԵՅԲՈՒՆ ԽԱՐՉԱԽԱՂԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Վոլեյբոլի նախատիպային խաղի մասին հիշատակվում է դեռ մ.թ.ա. 3-րդ դարի փաստագրումից: Մրցում էին 2 թիմեր, յուրաքանչյուրում 4-6 մարդ՝ ձեռքերով գնդակը ուղարկելով քարե պատի վրայից, մեկը մյուսին:

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

1896թ. ցուցադրական հանդիպումից հետո պրոֆեսոր Ալֆրեդ Խոլստեդն առաջարկեց նոր խաղն անվանել (Վոլեյբոլ), (Համազարկ գնդակով): Ավելի ուշ այն անվանվեց (Թոչոդ գնդակ): 1947թ. Փարիզում ստեղծվեց վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիա: 1964թ. Տոկիոյում առաջին անգամ վոլեյբոլը ընդգրկվել 18-րդ օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ: Չեմպիոններ դարձան ԽՍՀՄ-ի տղամարդկանց և Ճապոնիայի կանանց թիմերը:

Հայաստանում վոլեյբոլի առաջին խաղը անցկացվել է Գյումրի քաղաքում 1926թ-ին՝ տեղի մարզիկների և ռուս սահմանապահ զինվորների միջև:

Հայաստանը վոլեյբոլային աշխարհում հայտնի է բազմաթիվ բարձր կարգի մարզիկներով և մրցավարներով.

Սերգեյ Արակչյանը (միջազգային կարգի մրցավար. ԽՍՀՄ),

Նինա Մուրադյան (օլիմպիական խաղերի արձաթե մեդալակիր, Եվրոպայի քառակի չեմպիոն).

Սերոբ Փլավչյան (Եվրոպայի երիտասարդական առաջնության չեմպիոն).

Կլիմենտ Նալբանդյան (միջազգային կարգի մրցավար)...

Վոլեյբոլի զարգացման ամբողջ ընթացքում մարզիկների և թիմերի վարպետության բարձրացման հետ մեկտեղ տեղի են ունեցել խաղի կանոնների կատարելագործում և փոփոխություններ, որոնք ենթադրում են խաղի կազմակերպման մեջ նոր մեթոդական ուղղվածություններ:

ՎՈՒԵՅԲՈՒԼ ԽԱՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Վոլեյբոլ խաղի եռթյունը կայանում է 2 թիմերի պայքարը. որոնք գտնվում են վոլեյբոլի ցանցով բաժանվում 2 հավասար մասերում և ձգտում են գնդակին ձեռքերով հարվածելով ուղղել մրցակցի կողմն այնպես, որպեսզի նա չկարողանա այն ետ վերադարձնել միաժամանակ չխախտելով խաղի կանոնները: Խաղը սկսվում է մրցավարի սուլիչից հետո սկզբնահարվածով, որը կատարում է ետին գծի աջ կողմի խաղացողը (գոտու խաղացողը): Ձեռքի հարվածով խաղացողը ցանցի վրայից խաղային տարածության սահմաններում, գնդակը ուղարկում է մրցակցի կողմը: Սկզբնահարվածի կատարելու համար տրվում է 8վրկ: Խաղացողները դաշտում ժամացույցի սլաքի շարժման ուղղությամբ փոխում են իրենց տեղերն ամեն անգամ, երբ իրենց տրվում է սկզբնահարված կատարելու իրավունք:

Կահավորում վոլեյբոլի խաղահրապարակը իրենից ներկայացնում է 18.9մ չափսերով ուղղանկյունի բաժանված 2 հավասար մասերի (9.9)՝ 1մ լայնությամբ ցանցով, որը տղամարդկանց թիմերի համար դրվում է 2.43սմ, իսկ կանանց՝ 2.24սմ բարձրությամբ:

Տարբեր տարիքային խմբերի համար ցանցի բարձրությունը այսպիսին է:

Խաղացողներ	Ցանցի բարձրությունը տարբեր տարիքային խմբերում սմ-ով			
	մինչև 11-12տ	մինչև 13-14տ	մինչև 15-16	17-18տ և բարձր
Տղաներ և պատանիներ	2.20	2.30	2.40	2.43
Աղջիկներ	2.00	2.10	2.20	2.24

Գնդակի շրջանագիծը 66 սմ, քաշը 270 գր.

Ցանցի երկարությունը 11 մ. որից 9-ը մտնում է խաղի տարածության մեջ: Խաղն անցկացվում է 3 կամ 5 խաղափուլերով: Առաջին 4 (2) խաղափուլերը մինչև

25. վերջինը 15 միավոր: Բոլոր խաղափուլերը պետք է վերջանան 2 միավորի տարբերությամբ:

Լիբերոն պաշտպանական պլանի խաղացող է, որը գործում է հետին ցանկացած գոտում:

Փոփոխություններ. թիմի մարզիչը կարող է կատարել մեկ խաղափուլում 6 անգամ փոփոխություններ՝ չհաշված լիբերոյին:

Գծի խաղացողները կարող են կատարել շրջափակում:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՄՈՏ ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

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

Մանկական օրգանիզմի զարգացման փուլերը կարելի է բաժանել 10-12, 12-14, 14-16, 16-18 տարեկանների: Մինչև 15-16 տարեկան հասակը մարմնի ոսկրամկանային ապարատը գտնվում է բնականոն զարգացման փուլում և այդ իսկ պատճառով մինչև այդ հասակը խորհորդ 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 աճը, հատկապես ներքին արգելակումը բարձր չէ, ուշադրությանը կայուն չէ:

Հետևաբար, նպատակահարմար չէ կատարվող վարժությունը երկար բացատրվի, քանի որ սովորողի մոտ կենտրոնացումը չի կարող երկար պահպանվել: Ավելի լավ է ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության ցուցադրման վրա: Այս տարիքը ամենից որակյալ ուսուցման շրջանն է. հատկապես տեխնիկական հնարքների տիրապետման 12-14 տարեկան հասակում

ավելանում է ընկալման ունակությունը, արագ զարգանում է մկանային զգացողությունը, տարածության մեջ լավ կողմնորոշվելու կարողությունը: Այդ տարիքում նպատակահարմար է զարգացնել արագ շարժողական ռեակցիա, ինչպես նաև ուսուցանել խաղի մարտավարությունը: Այդ տարիքը 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 (իջնում է աշխատունակությանը, դանդաղում է աճը, տրամադրությունը անկայուն): Այդ ընթացքում անհրաժեշտ է մանկավարժական և հոգեբանական ճիշտ դեկավարում: Անհրաժեշտության դեպքում ֆիզիկական բեռնվածությունը պետք է նվազեցնել: Հիմնական ուշադրությունը հարկավոր է դարձնել ըմբռնումների տեխնիկայի կատարելագործման և սխալների ուղղման վրա: 16–18տ հասակը բնութագրվում է սեռական հասունացման ավարտմամբ:

Հիմնական դպրոցում խաղային հնարքների ուսուցման գործընթացում խորհուրդ է տրվում հաճախակի օգտագործել վոլեյբոլի էլեմենտներով շարժական խաղեր, վարժություններ, նմանակելով խաղային հնարքներ, ինչպես նաև պարզեցված կանոններով խաղ: Մրցակցային ձևով առանձին խաղային էլեմենտների կատարում:

ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՌԻՍՈՒՑՈՒՄԸ

Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցման բարենպաստ պայմանների ստեղծման համար խորհուրդ է տրվում կառուցել այսպիսի պլան՝

1. Տերմինաբանորեն ճիշտ կոչել հնարքը
2. Հնարքը ցուցադրել գծապատկերի վրա տեսատեխնիկայով
3. Բացատրել և ցուցադրել մարմնի դիրքը մինչև հնարքի կատարումը, կատարման պահին, կատարումից հետո:
4. Հնարքի գործնական կատարում՝ լրիվ կամ մաս առ մաս
5. Շատ պարզ դրությունում գնդակով վարժություններ

6. Վարժություններ գնդակով կամ առանց գնդակի
7. Հնարքների տիրապետման աստիճանից ելնելով վարժությունների բարդացում
8. Տեխնիկական հնարքների կատարումը խաղային պայմաններում (շարժախաղերում, էստաֆետային մրցակցությունում, լավ, ճիշտ և դիպուկ):

Ուսուցման հերթականությունը

- Կեցվածքի և տեղաշարժերի ուսուցում
- Վերևից 2 ձեռքով գնդակի փոխանցման ուսուցում տեղում, իր առջև, հետ
- Նույնը տեղաշարժվելուց հետո
- Սկզբնահարվածներ ներքևից, վերևից ուղիղ
- Գնդակի փոխանցում ներքևից 2 ձեռքով տեղում
- Նույնը տեղաշարժվելուց հետո
- Սկզբնահարվածների ընդունման ուսուցում
- Ուղիղ հարձակողական հատվածի ուսուցում
- Միայնակ շրջափակման ուսուցում
- Մինչ տեխնիկական հնարքների (սկզբնահարվածներ, փոխանցումներ, հարձակողական հարվածներ, շրջափակումներ) յուրացումն առաջին հերթին պետք է «զգալ» մոտեցնող վարժություններ, տալ «բռնել կամ որսալ գնդակը», «բռնել գնդակը և նետել», «վերադարձնել գնդակը»...

Տեխնիկական հնարքների ուսուցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել կեցվածքներին և տեղաշարժերին:

Կեցվածքը. - տեղաշարժման տեխնիկական հնարքներ կատարելու և դեպի գնդակն ելման դրություն ընդունելու պատրաստության դիրք: Գոյության ունի կեցվածքների 3 ձև.

Բարձր կեցվածք - շրջափակումից առաջ առաջին գծի խաղացողի դիրք՝ ծնկային հողում ոտքերը թեթևակի ծալված են:

Միջին կեցվածք - հիմնականում օգտագործվում 2 փոխանցում կատարելու համար:

Ցածր կեցվածք - հարձակողական հարվածների ընդունման և ետին գծում ապահովում կատարող խաղացողների դիրք:

Հիմնական դպրոցում ուսուցանում ենք գնդակի փոխանցում վերևից 2 ձեռքով .

ա. Դաստակները դրված են դեմքի առջև այնպես, որ մեծ մատերը գտնվեն ունքերի հավասարությամբ և տարված կողք՝ ետ: Երկու ձեռքերի ցուցամատերը և մեծ մատերը կազմում են եռանկյունի: Փոխանցումը կատարվում է ի հաշիվ ձեռքերը արմնկային հողերում բացելու և մատները դեպի գնդակը հանդիպակած շարժման:

բ. Ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում - օգտագործվում է սկզբնահարվածի ընդունման, հարձակողական հարվածի համար փոխանցման և ցանցի վրայից գնդակի ուղարկման համար:

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված - այն միջոց է գնդակը խաղի մեջ մտցնելու համար: Կատարվում է այսպես.

Խաղացողը դեմքով կանգնում է դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ (աղջիկների համար՝ ձախը և հակառակը), ետին ոտքը ծալված ծնկան հողում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ափի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր բարձրությամբ: Աջ ձեռքը տարվում է ետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև գլխից ոչ բարձր: Հարվածը գնդակին՝ կիսաբռունցքով:

Վերևից ուղիղ հենումից սկզբնահատված. Խաղացողն կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, գնդակը բռնում է մի փոքր գոտկատեղից բարձր ձախ կամ աջ ձեռքի ափով, իսկ աջ կամ ձախ ձեռքը պառկած է գնդակի վրա: Գնդակի նետումը կատարվում է ձգված ձեռքից մի փոքր բարձր, համարյա գլխի վրա և մի փոքր առաջ: Միաժամանակ հարվածող ձեռքն թափով տարվում է վերև ետ գլխի հետևը՝ ծալված արմնկային հողում, մարմինը աննշան թեքված հետ: Հարված գնդակին բռունցքով կամ կիսաբռունցքով:

Ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում, օգտագործվում է սկզբնահարվածի ընդունման հարձակողական հարվածի համար փոխանցման և

ցանցի վրայից գնդակը ուղարկման համար: Գնդակը վերցնելիս ոտքերը ծալվում են ծնկային և սրունք-թաթային հոդերում, մարմինը թեքված առաջ, արմունկները ուղիղ, 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:

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններն ուսուցանելիս անպայմանորեն հաշվի են առնվում սովորողների տեխնիկական հնարքների տիրապետման աստիճանը: Վոլեյբոլում տակտիկական գործողություններն առանձնանում են՝ անհատական, խմբակային և թիմային: Այսպիսի հերթականությամբ էլ այն տրվում է յուրացնելու համար: Ցանկացած տակտիկական գործողության կառուցվում է ելնելով սովորողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարքների տիրապետման ունակություններից և ֆիզիկական ունակությունների զարգացման աստիճանից: Խաղի ժամանակ խաղացողները դիտում են իրենց խաղընկերների և մրցակիցների շարժումները, գնդակի շարժման հետագիծը, խաղային իրադրությունների ընթացքը և ընդունում են որոշում ինչպես գործել:

Տակտիկական գործողությունների սկզբնական շրջանում այն տարվում աստիճանաբար՝ սկսելով ամենից տարրական դրություններից և շարժումներից: Սովորողները սկզբում պետք է տիրապետեն դրությունների, կեցվածքների, տեղաշարժերի տեսությանը (իմանանար, ինչպես և ով է գործելու), այնուհետև սկսում է տիրապետման գործընթացը:

Հարձակման տակտիկա

Անհատական գործողություններ. Սկզբնահարված

Ուսուցում - Սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի Յմ-ոց միջանցքը

- սկզբնահարված 1 և 5 գոտիներ՝ խաղադաշտի անկյուններ
- սկզբնահարված խաղացողների միջև

- սկզբնահարված փոխանցող խաղացողի վրա
- սկզբնահարված այն վատ ընդունող խաղացողի վրա (հանձնարարությունը տալիս է ուսուցիչը):

II ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՀԱՍԱՐ

Ուսուցումը առաջին փուլում պետք է փոխանցողին սովորեցնել, որ նա ճշտորեն գնահատի հարձակվող խաղացողների շարժումները (թափավազքի ուղղությունը և արագությունը) և փոխանցումներից անմիջապես առաջ հայացքով «կանչի» հարձակման իր ընտրած հարձակվողին:

Ուսուցում. Գնդակի նետում իր վրա և փոխանցում խաղընկերներով փոխելով իր տեղը: Փոխանցում 3 գոտուց դեպի 4 գոտու հարձակվողին (հանձնարարություն փոխանցողին՝ թափավազքը դանդաղ, փոխանցումը բարձր, թափավազքը արագ, փոխանցումը ցածր): Նույնը միայն հանձնարարությունը տրվում է ձեռքի ազդանշանով (ձեռքը վերև, ցանցի եզրը. ցանցից հեռու փոխանցում, շրջանաձև):

Հարձակողական հարված հարձակվողը թափավազքից առաջ հայացքը վայրկենապես նետում է շրջափակողների և պաշտպանների դասավորության վրա:

Խմբակային տակտիկա

Առաջնային տեղը հատկացվում է հարձակողական հարվածների համար գնդակի փոխանցման տակտիկային: Աստիճանական տիրապետում՝ ամենից պարզից (հարձակվողը խաղում է միայն իր գոտում) մինչև բարդ տակտիկական կոմբինացիաներ: Ուսուցման հնարքները հետևյալներն են՝

- փոխգործողությունները ցույց տալ սխեմաներով, տեսագրումներով
- փոխանցում կատարելու համար ցույց տալ խաղացողների տեղը և անցնելիք ճանապարհը
- նմանակել այդ փոխգործողությունները:

Թիմային տակտիկական գործողություններ

Ուսուցումը սկսվում և այն պահից, երբ լրիվ համալրվել է թիմը և որոշվել է խաղացողների ֆունկցիաները (հարձակվողներ, փոխանցումներ, պաշտպաններ):

Խաղի տակտիկական անհրաժեշտ է սկսել ամենից պարզ հարձակողական գործողություններից, որոնք յուրացվել են անհատական և խմբակային գործողությունները տիրապետելուց: Յուրաքանչյուր դասավորության դեպքում հիմնական վեցյակի գործողությունների կատարման ուսուցում պետք է սկսվի այսպիսի հերթականությամբ: Հարձակվողական հարվածի համար 6 գոտուց գնդակը նետվում է 3 գոտի, այնտեղից 4 կամ 2 գոտիներ:

- Հարձակվող խաղացողը ցատկով բռնում է գնդակը և նետում մյուս կիսադաշտի կողմը
- Նույնը միայն գնդակը փոխանցելով
- Նույնը միայն հարձակվող խաղացողը հարվածով գնդակը ուղարկում է ցանցի վրայից
- Նույնը միայն մյուս կողմից նետված գնդակի ընդունում 6 գոտում. այդտեղից 3 գոտի, ապա փոխանցում 2 կամ 4 գոտիներ հարվածի համար
- Նույնը միայն հակառակ կիսադաշտից սկզբնահարվածի կատարում դիմային գծից դուրս:

Թիմային պաշտպանական տակտիկական գործողությունների մեջ մտնում են ամբողջ թիմի խաղացողների դասավորությունները սկզբնահարված և հարձակողական հարվածներ ընդունելիս: Սկզբնահատված ընդունելիս ուսուցման սկզբնական շրջանում հուսալի տարբերակ համարվում է այն, երբ ընդունմանը մասնակցում են I և II գծերի մի քանի խաղացողներ: Հարձակողական հարվածներ ընդունելիս սկսնակ սովորողների մոտ ամենից ընդունելի տարբերակը միայնակ կամ գույգերով շրջափակում կատարելն է:

Ինչպես սովորողներին նախապատրաստել խաղին: Սկսնակ սովորողների մոտ խաղն անցկացվում է հեշտացված կանոններով՝ ցանցի իջեցում, խաղադաշտի փոքրացում ժամանակով խաղի անցկացում, մինի վոլեյբոլի մրցումներ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրություններս ցույց տվեցին, որ վոլեյբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների պատրաստության ուսուցումը հիմնական դպրոցում կարևոր է այնքանով, որ այն ակտիվ միջոց է սովորողի մոտ լուծելու բազմաթիվ առողջապահական խնդիրներ, ինչպես նաև բարձրացնելու աշխատունակությունը և ընդհանուր տրամադրությունը:

Խաղը՝ հատկապես արդյունավետ միջոց է մարդու ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման գործում: Ժամանակակից բժշկականսաբանական, սոցիոլոգիական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ վոլեյբոլի ուսուցումը հիմնական դպրոցում, տեխնիկա-տակտիկական հնարքների տիրապետումը առաջ է բերում զգալի կենսաբանական ֆունկցիոնալ դրական փոփոխություններ, վերլուծական գործունեություն հենաշարժողական ապարատի, ներքին օրգանների և համակարգերի վրա: Մասնավորապես բարելավում է սովորողի մարսողությունը, արյան շրջանառությունը և շնչառությունը, ցատկերի կատարումը նպաստում է ամրապնդելու ստորին վերջույթների մկանային ապարատը: Վոլեյբոլի տեխնիկա-տակտիկական հնարքների յուրացման ըմբացքում սովորողները ստանում են դրական էմոցիաներ՝ կենսախնդություն, կայտառություն, նախաձեռնություն, զարգացնում է ոչ միայն ֆիզիկական ունակություն, այլև ակտիվ հանգստի կազմակերպման լավագույն միջոց է հանդիսանում:

Հիմնական դպրոցում տեխնիկական պատրաստության ուսուցումը տալիս է հնարավորություն սովորողին խաղի կանոններում լուծելու կոնկրետ տակտիկական խնդիրներ տարբեր խաղային դրություններում: Տատիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն տարվում է աստիճանաբար, այնուհետև սկսում է ուսումնական միջոցառմանային խաղերի միջոցով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. А,В, Беляев <<Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование>>, Москва 1955г,
2. А,В, Беляев <<Волейбол>>, Москва 2005г,1թ.
3. Խ. Հ. Ասմարյան, Վ. Խ. Ասմարյան <<Հայաստանի վոլեյբոլի պատմության ուրվագծեր>>, Երևան, 2005թ.
4. Ռ. Ս. Զարբարյան Ա. Խաչիկյան <<Վոլեյբոլ>>, Երևան 2005թ.
5. Վ. Հ. Մանուկյան ուրիշներ <<Վոլեյբոլ>>, Երևան, 1980թ.
6. А,В, Беляев, А, С, Савин <<Волейбол>>, Москва 2006г,
7. М, Айриянц <<Волейбол>>, Москва 1976г,