

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

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԼԻՅԱ ՎԼԱԴԻՄԻՐԻ ՄՈՒՐԱԴՅԱՆ

Երեվանի Ա. Ս. Պուշկինի անվան թիվ 8 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ
ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ 5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Վոլեյբոլ խաղի մասին

Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական եվ տակտիկական հնարքների ուսուցումը 5-9-րդ դասարաններում

Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից

Գնդակի փոխանցումը ներքևից

Ուղիղ հարձակողական հարված

6-ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ

Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից

Վերին ուղիղ սկզբնահարված

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ

7-ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ

Գնդակի փոխանցում և ընդունում

Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից

Ուղիղ հարձակողական հարված

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ

8-ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված

Թիմային տակտիկական գործողություններ

9-ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ

Սկզբնահարվածներ

Ուղիղ հարձակողական հարված

Հարձակողական գործողությունների տակտիկա, միայնակ շրջափակում, շրջափակողի ապահովում

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Վոլեյբոլ մարզախաղը նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունակություն, ճարպկություն, ճկունություն և այլն, ինչպես նաև համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

Վոլեյբոլ մարզախաղը նպաստում է նաև դաստիարակելու համարձակության, կամքի ուժի, ինքնատիրապետման, հանդուրժողականության, պատասխանատվության հմտություններ:

Հոտագոտության նպատակը՝

- ✓ ուսումնասիրել վոլեյբոլ մարզախաղի դասավանդուման արդյունավետությունը դպրոցում:

Հետագոտության խնդիրները՝

- ✓ Ուժեղացնել մկանները, ուժ, արագություն, ճարպկություն, դիմացկունություն:
- ✓ Վոլեյբոլ խաղերի միջոցով դաստիարակել զսպվածություն, ինքնատիրապետում, պատասխանատվություն, վճռականություն:

ՎՈՒԵՅՔՈՒԼ ԽԱՂԻ ՄԱՍԻՆ

Վոլեյբոլ խաղի ստեղծման տարեթիվը համարվում է 1895 թվականը, երբ ԱՄՆ-ի Մասաչուսեթի նահանգի Գալիկոսի քոլեջի ֆիզիկական կուլտուրայի դասատու Վիլյամ Մորգանը ստեղծեց խաղը և մշակեց դրա կանոնները: Այն պաշտոնական վարկածն է, չնայած կան նաև այլ վարկածներ: Շատերը այդ խաղի հիմնադիր համարում են ամերիկացի դոկտոր Խալստադին Սպրինգֆիլդիցին, որն 1866 թվականին պրոպագանդում էր «Թոչոդ գնդակ» խաղը և այն համարում էին, որպես վոլեյբոլ:

Վոլեյբոլ խաղի մասին պահպանվել են հիշատակություններ Ք.Ծ.Ա. 3-րդ դարում հռոմեական ձեռագրերում, որտեղ ներգրաված է խաղ և այնտեղ գնդակին հարվածում էին ձեռքերով, բռունցքներով:

Հետագայում փոփոխվեցին, մշակվեցին խաղի կանոնները, խաղահրապարակի չափսերը և խաղացողների կազմը:

Վոլեյբոլ խաղը իր կարգավիճակը ստեղծել է 1897 թվականին, երբ առաջին անգամ տպագրվեց խաղի կանոնները: Բնականաբար հետագա տարիներին վոլեյբոլ խաղի կանոնները փոփոխություններ են կրել, բարեփոխվել և ստացել են ներկա կարգավիճակը:

ՎՈՒԵՅՔՈՒԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ 5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցումը սկսվում է 5-րդ դասարանից: Սկզբում աշակերտներին պետք է ծանոթացնել մարզախաղի պատմությանը և պարապունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

5-րդ դասարանի վոլեյբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Սովորեցնել գնդակի փոխանցման և ընդունման, սկզբնահարվածների, ուղիղ հարձակողական հարվածների ճիշտ կատարումը

- Ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին

- Ամրապնդել շարժողական ընդունակությունները,
 դաստիարակել համագործակցության,
 պատասխանատվության, փոխօգնության,
 հանդուրժողականության կարողությունները

Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը պետք է սկսել տեխնիկական հնարքների ուսուցումից: 5-րդ դասարանում ուսուցանվում են հետևյալ տեխնիկական հնարքները.

- Տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ, կանգառներ, արագացումներ
- Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից
- Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում
- Ուղիղ հարձակողական հարված
- Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին

Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից

Գնդակի փոխանցում փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կատարելու ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն գատված և ծնկներում ծավված, մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջ վեր, արմունկները ծաված: Ձեռքերի դաստակներ 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

Գնդակի փոխանցումը ներքևից կատարվում է երկու ձեռքերը ծավված, միմյանց մոտեցված դաստակներով /բռունցք դարձած դիրքով/: Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերին փոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակը 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 հանդիպակաց փոխանցում ցանցի զուգահեռ կամ ցանցի վրայով
- Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից

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

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, ետին ոտքը ծալված ծնկան հողում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ակի 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 ակով, կիսաբռունցքով, ձեռքն ուղղելով գոտկատեղին հավասար:

Ուղիղ հարձակողական հարված

Ուղիղ հարձակողական հարվածը 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, որի ժամանակ վերջին քայլը առաջ աջ ոտքով, միացնելով ձախ ոտքը և վերցատկը կատարելով 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 գոտում կատարված փոխանցմամբ:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման ընթացքում շատ կարևոր է

ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությունը և դրանց կիրառումը:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները:

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

Տարբեր շարժողական գործողությունների /գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ընդունում և այլն / յուրացումն իրականացվում է ամբողջական և մասնատված մեթոդներով: Ամբողջական մեթոդն այն է, երբ շարժումը կամ գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Իսկ այն դեպքում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը: Այս դեպքում սկզբում ուսուցանվում են շարժման առանձին մասերը, այնուհետև դրանք միացնելով կատարվում է ամբողջ վարժությունը կամ գործողությունը:

6-ԸՂ ԴԱՍԱՐԱՆ

Գնդակի փոխանցումները կրկնում ենք 6-րդ դասարանում: Գնդակի փոխանցումների ուսուցման նպատակով նպատակահարմար է կատարել.

- Գնդակը նետել վեր և փոխանցել ընկերոջը
- Գնդակը նետել առաջ և ցատկով փոխանցել վեր
- Փոխանցումներ գույգերով
- Փոխանցումներ եռյակներով
- Փոխանցումներ քառյակներով
- Փոխանցումներ շրջանով
- Փոխանցումներ ցանցի մոտ

Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից

Գնդակն ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրությամբ ոտքերը ծավված ծնկային և սրունք-թաթային հողերում, մարմինն աննշան, թեքված առաջ, արմունկներն ուղիղ են, դաստակնհիրը կազմում են «կողպեք» և դրված են շարժման ուղղությամբ: Հարվածը

գնդակին կատարվում է նախաբազուկով:

Վերին ուղիղ սկզբնահարված

Վերին ուղիղ սկզբնահարված կատարելիս գնդակը վեր նետել, ձեռքի ետթափով հարվածել գնդակին, ուղղված ձեռքի ասիով: Կատարում ենք յուրացված տարրերի համակցումներ՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում հարձակողական հարված:

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ

Վոլեյբոլ խաղի տակտիկական գործողությունները առանձնանում են անհատական, խմբակային և թիմային: Ցանկացած տակտիկական գործողությունը կատարվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարքների տիրապետման ունակություններից:

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

- Սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի 3 մետրանոց միջանցքը
- Սկզբնահարված 1 և 5-րդ գոտիները, անկյուն
- Սկզբնահարված այն վատ ընդունող խաղացողի վրա

Գնդակը փոխանցող խաղացողը պետք է տիրապետի փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին: Բացի այդ նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր խաղընկերների գտնվելու վայրը, դասավորվածությունը և ընդունի որոշում, ում փոխանցել գնդակը:

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

Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով / 3x3, 4x4/:

7-ԸՂ ԴԱՍԱՐԱՆ

Գնդակի փոխանցում և ընդունում

Կատարել գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցումներ ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում և առաջ տեղաշարժվելով: Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված:

Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից

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

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

Կատարվում է.

- Թափավազքի վերջին քայլը, կասեցնող կամ արգելակող քայլ կրուկի վրա, առջևի ոտքի վրա, ձեռքերը ցած ետ

- Վայրէջք ուղղահայաց դրված ոտքերով

- Հարվածող ձեռքը թափավազքում ծավվում է դաստակային հողում, ուսերը տարվում են հետ

- Հարվածը գնդակին կատարվում է ի հաշիվ մարմնի արտակորման և հարվածող ձեռք ուղղման հաշվին

- Վայրէջք կիսածավված ոտքերով

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ

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

դիմադրությանը: Ուսուցման նպատակով կարելի է հանձնարարել կատարել հարձակողական հարվածներ տարբեր գոտիներից, փոխանցումը 3-րդ գոտում: Փոխանցող խաղացողը պետք է տիրապետի հենումից վերև, փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին: Բացի այդ նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր թիմի հարձակողների գտնվելու վայրի դասավորվածությունը և ընդունի որոշում, ում փոխանցել գնդակը:

Դիրքային փոխանցումներ խաղացողների տեղափոխումով:

8-ԸՂ ԴԱՍԱՐԱՆ

Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Կատարել ցատկերցանցի մոտ, գնդակի փոխանցում և ընդունում: Կատարել գնդակի սահուն փոխանցումներ երկու ձեռքով ցանցի վրայից: Կատարել ցանցի մոտ գնդակ հետ մղում բռունցքով:

Ներքևից ուղիղ ակզբնահարված

Ներքևից ուղիղ ակզբնահարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, հետին ոտքը ծալված ծնկան հողում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ավի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր ցած բարձրությամբ: Աջ ձեռքը տարվում է հետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև գլխից ոչ բարձր դրությամբ: Հարվածը գնդակին կատարվում է լարված ավիով կիսաբռունցքով, բռունցքով՝ ձեռքն ուղղելով գոտկատեղին հավասար դրությամբ:

- Ամրապնդել վերին ուղիղ սկզբնահարվածի կատարման տեխնիկան
- Կրկնել և ամրապնդել նրքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունումը
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում գույգերով
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում հասակից՝ այն հետ թոցնելուց հետո
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում գույգերով շարժման մեջ
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից հետո:

Ուղիղ հարձակողական հարված

- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված

4-րդ գոտուց

- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված 2-րդ գոտուց

- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ փոխանցումը 3-րդ գոտուց

Թիմային տակտիկական գործողություններ

Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցումը պետք է սկսել վեց խաղացողների՝ կատարվող գործողությունների որոշումով / հարձակվողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ/: Խաղի տակտիկական ընտրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից և կատարվում է հետևյալ հերթականությամբ.

- Հարձակողական հարվածի համար 6-րդ գոտուց

գնդակը նետվում է 3-րդ գոտի, այնտեղից 4-րդ կամ 2-րդ

գոտիներ: Հարձակվող խաղացողը ցատկով բռնում է

գնդակը և նետում մյուս կիսադաշտի կողմը

- Նույնը՝ միայն գնդակը փոխանցումով և այլն:

Վոլեյբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:

9-ԸՂ ԴԱՍԱՐԱՆ

- Կրկնել և ամրապնդել գնդակի փոխանցումները և ընդունումը

- Կատարել գնդակի փոխանցումներ հանդիպակաց շարքերում

- Կատարել գնդակի փոխանցումներ վերևից, մեջքով կանգնած դեպի նպատակետը

- Կատարել գնդակի փոխանցումներ երկու ձեռքով, հենումից վերև

- Կատարել գնդակի փոխանցումներ երկու ձեռքով, առաջ ցատկով

ՄԿՁԲՆԱՀԱՐՎԱԾՆԵՐ

- Կրկնել և ամրապնդել ներքևից և վերևից ուղիղ սկզբնահարվածները

- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցի վրայից՝ ցանցից 6մ.

հեռավորությունից

- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված խաղադաշտի աջ կողմը
- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված խաղադաշտի ձախ կողմը
- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված նշանակետի ուղղությամբ
- Կատարել վերին ուղիղ սկզբնահարված ցանցի վրայից՝ 3մ. և 6մ.

հեռավորություններից

- Կատարել վերին ուղիղ սկզբնահարված խաղադաշտի աջ և ձախ կողմերը
- Կատարել վերին ուղիղ սկզբնահարված նշանակետի ուղղությամբ
- Կրկնել և ամրապնդել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունումը
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում ցանցի վրայից եկած
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում զույգերով, շարժման

մեջ

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից

հետո

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում հարձակողական

հարվածից հետո:

Ուղիղ հարձակողական հարված

• Կատարել 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

Հարձակողական գործողությունների տակտիկա, միայնակ 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 ծալվում են, սրունքներն ուղղահայաց ուսերի

լայնությամբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար

Շրջափակման ուսուցման նպատակով կատարվում են հետևյալ վարժությունները.

- Շրջափակման նշանակում ցանցի մոտ
- Շրջափակում հարվածին, փոխանցումը կատարվում է 3րդ գոտու խաղացողը
- Շրջափակում երկու խաղացողներով 4-րդ կամ 3-րդ գոտիներում կատարվող հարձակվողների դիմաց
- Շրջափակում տեղաշարժվելուց հետո 2-րդ և 3-րդ գոտիներում կատարվող հարձակողական հարվածներին:

Շրջափակման կատարման ամենից կարևոր փուլերը տեղը և ցատկի համար, ժամանակի ճիշտ ընտրումն է: Շրջափակողները պայմանականորեն բաժանվում են հիմնական և օգնողի: Խմբակային շրջափակման ժամանակ հիմնակը որոշում է շրջափակման տեղը, իսկ օգնողը նրան համարվում է պայմանաորված կերպով կամ ազդանշանով:

Կատարել դիրքային հարձակողական գործողություններ՝ խաղացողների տեղափոխումներով: Վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ կանոնների պահպանմամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- Կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջներ
- Ճիշտ ընտրել դասերի պարապունքների վայրը
- Դասերը անցկացնել ճիշտ մեթոդներով
- Աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:
Բացի այդ անհրաժեշտ է դպրոցականներին

ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում ու մարզահրապարակում վարքի կանոններին և իրենց պարտականություններին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Վոլեյբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումից, եկա այն եզրակացության, որ ցանկացած խաղ առոյունավետ կլինի միայն տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ճիշտ ուսուցումով: ուստի առաջարկում եմ միջին դասարաններում հատկացնել հատուկ անհատական պարապմունքների դասաժամեր, ավելի լավ զարգացնելու աշակերտների տեխնիկական և տակտիկական հնարքները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Յ.Գրիգորյան, Հ.Մինասյան «Ֆիզիկական կուլտուրայի չափորոշիչներ և ծրագրեր 1-9-րդ դասարաններում» 2012թ.

2.Գաբրիելյան, Ֆ.Ղազարյան, Հ.Մինասյան, Յ.Գրիգորյան «Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդիկա» 5-9-րդ դասարաններում

3.Կ.Ասմարյան «Վոլեյբոլ» 2007 թ.

4.Հ.Գաբրիելյան, Հ.Մինասյան, Ա.Ստեփանյան «Ուսումնական նյութի պլանավորում» 1-9-րդ դասարաններում