

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՆՈՒՇ ՌՈՒԲԻԿԻ ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ

Արարատի մարզի Արարատ քաղաքի թիվ 5 միջն. դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի
ուսուցչուհի

**ԹԵՄԱ՝ ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

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

ԵՐԵՎԱՆ 2022

Բովանդակություն

| | |
|---|----|
| Ներածություն..... | 3 |
| 1. Համառոտ տեղեկություն վոլեյբոլ խաղի ծագման և զարգացման մասին..... | 3 |
| 2. Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցումը 5-6-րդ դասարաններում..... | 5 |
| 3. Դասի կոնսպեկտ | 10 |
| Եզրակացություն..... | 14 |
| Օգտագործված գրականություն..... | 15 |

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:

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-բրեյկ), հաղթում է 15 միավոր վաստակած թիմը:

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

Գոյություն ունի նաև համեմատաբար նոր՝ լողափի վոլեյբոլ մարզաձևը: Վոլեյբոլի այս տեսակը խաղում են աշխարհի բոլոր ավազածածկ լողափերին:

1996 թ-ից այն նույնպես ընդգրկված է Օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

1. Համառոտ տեղեկություն վոլեյբոլ խաղի ծագման և զարգացման մասին

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: Օլիմպիական խաղերում ընդգրկված է 1964 թվականից:

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 Նշան Մուրադյանը, տղամարդկանց ԽՍՀՄ հավաքականի կազմում Ս. Փլավյանը 1982 թվականին դարձել է Եվրոպայի չեմպիոն: ՀԽՍՀ-ում կա վոլեյբոլի միջազգային կարգի 2 և համամիութենական կարգի 18 մրցավար (1985 թվական):

2. Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցումը 5-6-րդ դասարաններում

Վոլեյբոլի տեխնիկան անհրաժեշտ է դիտարկել որպես շարժական գործողությունների համակարգ, ուղղված խաղում կոնկրետ որոշումների ընդունման հաշվի առնելով կոնկրետ խաղային իրավիճակը:

Հաշվի առնելով վոլեյբոլի յուրահատկությունը, կատարյալ տեխնիկային տիրապետելը ունի որոշիչ նշանակություն սպորտային վարպետությանը հասնելու գործում:

Տեխնիկան կազմում են վարժություններն ու միջոցները, որոնք անհրաժեշտ են խաղը վարելու համար: Շարժական գործողությունների բազմազանությունը, որոնց տիրապետումը վոլեյբոլիստը, բնութագրում են նրա տեխնիկական պատրաստվածությունը: Տեխնիկական գործողությունների ռացիոնալությունը՝ դա խաղի եղանակների կատարման միջոցների բնութագրություն է, որի դեպքում հնարավոր է հասնել դրա առավելագույն արդյունավետության:

Խաղի յուրաքանչյուր վարժություն իրենից ներկայացնում է շարժումների համակարգ, որոնք սերտորեն փոխկապված են միմյանց հետ: Խաղի յուրաքանչյուր վարժության մեջ առանձնացնում են երեք փուլ. Նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ¹:

Նախապատրաստական փուլը ներառում է իր մեջ նախնական դրույթներ, որի հիմնական խնդիրն է հանդիսանում գործողության նախապատրաստվելը: Նախապատրաստական փուլում գործողությունն ուղղված է լավագույն պայմանների ստեղծմանը իմաստային խնդրի լուծման համար:

Հիմնական փուլում գործողությունն ուղղված է գնդակի հետ փոխկապվածության՝ հետ հարվածումը խաղացողի կենսամեխանիկական ապարատի օպտիմալ բաշխման միջոցով: Դրա օպտիմալ պնդությունը ապահովում է, մի կողմից, արդյունավետությունը, մյուս կողմից՝ շարժումների տատանողականությունը:

¹ А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982 стр.43

Եզրափակիչ փուլում ավարտվում է տեխնիկական վարժությունների կատարումը: Խաղի տեխնիկայի դասակարգումը վարժությունների բաշխմանը համապատասխան պայմանական-նպատակային հատկանիշի ներառում է տեղաշարժը, ելակետային դիրքը, գնդակի փոխանցումը, գնդակի հանձնում-ընդունումը, ընդունում-փոխանցումը, հանձնումը, հարձակողական հարված և շրջափակումը:

Կեցվածք. Վոլեյբոլում խաղացողը չի կարող պահել գնդակը կամ հետ հարվածել այն կանոններով չսահմանված միջոցով: Բոլոր գործողությունները իրականանում են գնդակին կարճաժամկետ հպումով, որը բացառում է դրա ուշացումը: Դա բացառիկ բարձր պահանջներ է ներկայացնում ժամանակին հրապարակում տեղաշարժվելու պատրաստվածությանը, այս կամ այն խաղային վարժությունը կատարելու համար:

Այդ նպատակով խաղացողը ընդունում է կեցվածք, որը տարբերվում է հետագա գործողություններից իր բնույթով: Հարձակողական հարվածի կամ շրջափակման իրականացման համար՝ այն բարձր է, հանձնումը ընդունելու համար՝ այն միջին է, հարձակողական հարվածից կգնդակը ընդունելու համար՝ այն ցածր է: Այդպիսով, ծանրության ընդհանուր կենտրոնի դիրքը կախված է խաղային իրավիճակների առանձնահատկություններից և հետագա գործողությունների բնույթից:

Անհրաժեշտ է նկատել նաև, որ ԾԸԿ դիրքի վրա էականորեն ազդում է խաղացողի հասակը և նրա կոորդինացիոն ընդունակությունները: Այդ պատճառով առավել ուսցիոնալ է այն կեցվածքը, որը թույլ է տալիս վայրկենապես ԾԸԿ դուրս բերել հիմքի սահմանից, ինչը կարևոր է արագ տեղաշարժման կամ գործողության համար²:

Ըստ ոտքերի և սրունքների դիրքից տարբերում են կեցվածքի մի քանի տարբերակներ. Կայուն, հիմնական և անկայուն:

Տեղաշարժը. Խաղային վարժության իրականացման համար խաղացողը տեղաշարժվում է հրապարակով: Դրա հետ մեկտեղ կախված ընդունման բնույթից և

² Назаренко Л.Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками //Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе.2005. - № 2. с. 43

խաղային իրավիճակից նա օգտագործում է տարբեր տեղաշարժեր. քայլքով, կողադիր քայլք, խաչաձև քայլք, վագր, ուստյունով, թռիչքով, վայր ընկնելով:

Տեղաշարժը քայլքով և վագրով բնութագրվում է փափկությամբ, որին հասնում են ոտերի ոչ ամբողջական ուղղացմամբ ծնկային հողերում:

Կողադիր քայլքը օգտագործվում է տեղաշարժման համար ոչ մեծ հեռավորություններ շրջափակման կամ գնդակը ընդունելու համար: Շարժումը միշտ սկսվում է ոտքից, որը կանգնած է անհրաժեշտության ուղղությանը մոտ:

Երկակի քայլքը կիրառվում է այն դեպքում, երբ խաղացողը չի հասնում գնդակին: Դրա հետ մեկտեղ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է այն ոտքին, որը կանգնած է առջևում, այնուհետև դրա թաթին և դուրս է բերվում հենման մակերեսից: Միաժամանակ ոտքով, որը կանգնած է ետևում, վոլեյբոլիստը քայլ առաջ է անում: Տեղի է ունենում տեղաշարժ կրունկից ոտնաթափ և դրա ետևից առաջ է դրվում ոտքը, որը դրված է ետևում, ստեղծելով արգելակվող քայլք:

Վոլեյբոլում դիտարկված տեղաշարժման միջոցները հաճախ կիրառվում են համադրության մեջ:

Ելակետային դիրք. Ինչպես արդեն նշվեց, ելակետային դիրքը իրենից ներկայացնում է վոլեյբոլիստի կեցվածք, հարմար խաղի վարժությունների իրականացման համար տեղաշարժումից կամ կեցվածք ընդունելուց հետո: Այդպիսով, ելակետային դիրքը նախորդում է տեխնիկական վարժության նախապատրաստական փուլին:

Անկախ խաղային վարժության բնույթից ելակետային դիրքը տարբերվում է որոշակի կայունությամբ. Առաջ փոխանցում, ընդունում ներքևից, շրջափակում և հարձակողական հարված: Ժամանակը, որի ընթացքում խաղացողը գտնվում է ելակետային դիրքում, հաշվարկվում է վայրկյաններով:

Փոխանցումը՝ խաղի վարժություն է, որի օգնությամբ առավել բարենպաստ պայման է ստեղծվում հարձակողական հարվածով խմբի փոխազդեցության ավարտման համար³:

³ Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д. Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26

Փոխանցման տեխնիկան բաղկացած է ելակետային դիրքից, ձեռքերի հանդիպակած շարժումից, գնդակի ամորտիզացիայից և ուղղությունից:

Գնդակի նետում՝ տեխնիկական վարժություն է, որի օգնությամբ գնդակը խաղի մեջ է դրվում, ձգտելով միևնույն ժամանակ դժվարեցնել հակառակորդի փոխազդեցությունը: Այդ պատճառով նետումը հադիսանում է նաև հարձակման միջոց: Նետման տեխնիկան բաղկացած է ելակետային դիրքից և երեք հաջորդական փուլերից. նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ:

Ժամանակակից վոլեյբոլում օգտագործվում է վերին և կողային նետումները գնդակի թռիչքի պլանավորվող ուղեգծով: Հազվադեպ են կիրառվում ուժային վարժությունները և կողային նետումները: Ստորին ուղիղ նետումը օգտագործվում է նախնական նախապատրաստման ժամանակ և նորեկների խաղում:

Ուղիղ փոխանցում. Ելակետային դիրքում խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մարմինը առաջ է հակվում, կքանստած վիճակում, ձախ ոտքը առաջ: Ստորին ուղիղ նետման ճշգրտությունը պայմանավորված է երեք հիմնական գործոններով. Թափառնման ուղղությունը. Այն պետք է խիստ ետևում լինի, նետման բարձրությամբ՝ այն պետք է բարձր չլինի և գնդակի հարվածի կետով՝ այն պետք է մոտավորապես գոտկատեղի մակարդակի վրա լինի:

Վերին ուղիղ նետում. Ելակետային դիրքում խաղացողը կանգնած է բարձր կեցվածքով դեմքով դեպի ցանցը: Գնդակը պահվում է կրծքավանդակի մակարդակի վրա, ձախ ոտքը առջևում է: Հարվածը իրականացվում է ուղիղ ձեռով խաղացողից մի քիչ առաջ⁴:

Ուսուցման անցումը պտտմամբ նետումից առանց պտտման նետման իրականանում է տեխնիկայի տիրապետման և սովորողների արագա-ուժային որակների զարգացմանը զուգընթաց: Նետման միջոցները դրա հետ մեկտեղ՝ վերջին ուղիղն ու վերին կողային են: Դրանց կատարման առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որպեսզի հաղորդի գնդակին մեծ նախնական արագություն: Դրան հասնում են նետման բարձրության նվազեցման, թափ առնելու կարճեցման և կտրուկ հարվածի հաշվին:

⁴ Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.

Железняк, Ю.М. Портнов и др. – М.: 2001. с.89

Ուսուցման նախնական փուլում հարվածի ուժի մեծացման համար, ինչը չափազանց կարևոր է, անհրաժեշտ է ներառել աշխատանքում մարմինը, որը ետ է տարվում թափ առնելու ժամանակ:

Վերին կողային նետում.. Գոյություն ունեն կողային նետման տարբերակներ. Տեղից, տեղաշարժումից հետո, ուժով և առանց պտտման:

Տեղից նետման ժամանակ ելակետային դիրքում խաղացողը կանգնում է ձախ կողոքով դեպի ցանցը, ոտքերը կիսաձավված: Գնդակը նետվում է մինչև 1մ ուսի վրա ձախ ձեռքով: Աջ ձեռքը թափ է առնում ներքև-ետև, իջեցնելով ուսը ներքև, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է աջ ոտքին: Բարձրացնելով հարվածող ձեռքը ետև-վերև կորով, հարված են հասցնում կիսալարված դաստակով: Դրա հետ մեկտեղ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձախ ոտքի վրա, իսկ մարմինը թեքվում ձախ, ինչը նկատելիորեն ուժեղացնում է հարվածային շարժումը:

Տեղաշարժումից հետո նետման ժամանակ անհրաժեշտ է, որպեսզի ոտքերը ընդունեն ելակետային դիրքը հարվածի թափ առնելու համար: Գնդակի վերև նետելը և թափ առնելը կատարվում են վերջին քայլին: Տեղաշարժը թույլ է տալիս էականորեն մեծացնել հարվածային ազդակը, բայց միևնույն ժամանակ ներկայացնում բարձր պահանջներ շարժման կոորդինացմանը, իսկ դա նշանակում է, նաև տեխնիկային, նետման կատարմանը⁵:

Վերին կողային փոխանցման համար առանց պտտման բնորոշ են տեխնիկայի տարրերի նույն փոփոխությունները, ինչ և ուղիղի դեպքում:

Հարձակվող հարված. Խմբի եզրափակիչ գործողությունների առավել արդյունավետ միջոց: Այն իրականանում է ցանցի վերին ծայրից վերև: Հարվածները ցանցի վրայով, որոնք իրականանում են դրա վերին ծայրից ցածր կոչվում է հարձակողական կամ հետ հարվածում:

Ըստ ուղղության այդ հարվածները տարբերում են. ըստ ընթացքի, երբ գնդակի թռիչքի ուղղությունը համապատասխանում է խաղացողի թռիչքի ուղղությանը, և հարված փոխանցումով՝ նշված պարամետրերի անհամապատասխանության դեպքում: Ըստ գնդակի թռիչքի արագության այդ հարվածները բաժանում են

⁵ Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейбол /Ю.Д. Железняк //Физическая культура в школе. 1983. - № 12. с. 44

ուժային, դաստակային և խաբուսիկ հարվածների: Ըստ կատարման տեխնիկայի հարձակվող հարվածները վոլեյբոլում ընդունված է բաժանել ուղիղ և կողայինի:

Խմբի փոխազդեցության հաջող ավարտման գործում միայն ուղիղ հարձակողական հարվածի օգտագործումը բավարար չէ: Այդ պատճառով ժամանակակից վոլեյբոլում ավելի ու ավելի շատ կիրառություն է ստանում գնդակի փոխանցմամբ հարվածը:

Փոխանցման հարվածի դեպքում մարմնի թեքմամբ բոլոր նախապատրաստական գործողությունները կատարվում են ինչպես ուղիղ հարվածի ժամանակ: Տեխնիկայի առանձնահատկություն է. մարմնի ոչ մեծ թեքումը հարվածի կողմը և հարված հասցնելը վերևից-ետևից-աջից:

3. Դասի կոնսպեկտ

Դասարան 5

Թեմա- Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, դեմքով և մեջքով առաջ: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո:

Դասի խնդիրները- 1. Ուսուցանել վ/բ կեցվածքով տեղաշարժեր

2. Ուսուցանել գնդակի փոխանցումը երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո:

3. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկություն, ճարպկություն, ցատկունակություն:

4. Դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, փոխօգնություն:

Անցկացման վայրը- մարզադահլիճ

Անհրաժեշտ գույքը – վ/բ գնդակ, սուլիչ

| Դասի մասերի տևողությունը | Դասի բովանդակությունը | չափավորումը | մեթոդական ցուցումներ |
|--------------------------|-----------------------|---------------|----------------------|
| Ներգրավիչ մաս՝ | Շարք, հաշվարկ, | 1. ըստ շրջանի | ճակատային մեթոդ, |

| | | | |
|----|--|-------|---|
| 10 | <p>զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում, քայլք, վազք, վազք կից քայլերով, ազդրերը վեր բարձրացնելով. սրունքները ետ գցելով, արագացնել անկյունագծով</p> <p>քայլք: Շարափոխում միասյունիք քառասյունի Ը.Ձ.Վ.</p> <p>1. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին, 1-4 գլխի պտույտներ աջ, 1-4 գլխի պտույտներ ձախ</p> | 4 x 5 | <p>հետևել շարքի հավասարությանը, շջառությունը համաչափ դանդաղ տեմպով</p> <p>կատարել մեծ լայնությամբ իրանը պահել ուղիղ</p> |
| | <p>2. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին, 1՝ գլխի թեքում աջ, 2՝ եղ, 3՝ գլխի թեքում հետ, 4՝ եղ</p> | 4 X 5 | <p>ծնոտը հպել կրծքին, իրանը ուղիղ</p> |
| | <p>3. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին, 1՝ թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել հատակին, 2՝ եղ</p> | 4 X 5 | <p>ծնկնել չծալել</p> |
| | <p>4. Ե.դ.՝ ոտնաթաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին, 1. կքանստել ձեռքերն առաջ, 2՝ Ե.դ., 3 կքանստել, 4 եղ</p> | 4 X 5 | <p>կրունկները չկտրել հատակից, իրանը պահել ուղիղ</p> |
| | <p>5. Ե.դ.՝ ձեռքերն առաջ, կողմ, 1.</p> | 4 X 5 | <p>Ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ</p> |

| | | | |
|---------------------|--|-----------------------------------|--|
| | <p>ձախը թափով հասցնել աջ ձեռքին, 2. Ե.դ., 3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին, 4. Ե.դ.</p> | | |
| | <p>6. Ե,դ, կանգ ձեռքերը գոտկատեղին, 1-4 ոստյուններ աջին, 1- 4 ոստյուններ ձախին</p> | 5 X 6 | կատարել ազատ հանիստ համաչափ՝ հանսգտացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին |
| Հիմնական մաս 30՝ | <p>1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ ա/ կարճ տարածության վազքեր, արագացումներ և կանգեր, ցատկով և քայլով հրահանգներով և տեսողական ազդանշանով բ/ էստաֆետա տեղաշարժման տարբեր ձևերով</p> | <p>4՝ 4՝ 4՝</p> | Պատկերացում տալ վ/լ-ի կեցվածքների մասին կախված խաղահրապարակում խաղային գործողություններից |
| | <p>2. Սովորեցնել վերևից երկու ձեռքով գնդակի փոխանցումներ հիմնական կեցվածքով ա. վարժություններ զույգերով</p> | 18՝ | Հատուկ ուշադրություն դարձնել խաղացողների հանդիպակաց շարժումը դեպի գնդակը փոխանցումների ժամանակ, մարմնի |

| | | | |
|---------------|---|--|--|
| | բ. Խմբակային վարժություններ գ. գնդակի փոխանցումներ վերևից ցանցի վրայով համակցելով առաջ տեղաշարժումներին | | բոլոր մասերի շարժման հերթականությունը, մատերի և դաստակների ճիշտ դրությամբ: |
| Եզրափակիչ մաս | Շարում, քայլք, հանգստացնող շնչառական վարժություններ: Դասի ամփոփում Գնահատում Տնային հանձնարարություն | | ուշադրություն դարձնել շնչառությունը կարգավորող վարժություններին: |

Եզրակացություն

Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցումը սկսվում է 5-րդ դասարանից և շարունակվում է 9-րդ դասարան:

1. Բացատրվում է խաղի կանոնները, դաշտի չափսերը, գնդակի քաշը, թիմի կազմը և այլն:

2. Մարզախաղը նպաստում է շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը (արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն և կոորդինացիա):

3. Մարզախաղի ժամանակ լուծվում է առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները:

4. Թիմային խաղ, որը ձեռք է բերում ընկերակցություն, փոխօգնություն մեկը մյուսի նկատմամբ և կոլեկտիվի համախմբվածություն:

Օգտագործված գրականություն

1. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982,
2. Назаренко Л.Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками /Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе.2005. - № 2.
3. Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д. Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6.
4. Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейбол /Ю.Д. Железняк //Физическая культура в школе. 1983. - № 12.
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и д.р. – М.: 2001.