

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

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ՍՄԲԱՏ ԿԱՄՈՅԻ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ**

Վ. Գ. Բելինսկու անվան հ. 38 հիմն. դպրոց

**ԹԵՄԱ՝ Հարձակողական տեխնիկայի հնարքները և կատարելագործումը վոլեյբոլում**

հետազոտական աշխատանք

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

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

|  |          |
|--|----------|
| Ներածություն-----  | 3        |
| <b>Գլուխ 1 Հարձակողական տեխնիկան և հնարքները-----</b>                        | <b>5</b> |
| 1.1 Հարձակողական հարված-----   | 6        |
| 1.2 1.2 Հարձակողական հարվածների տեսակները-----                               | 7        |
| <b>Գլուխ 2 Հարձակողական հարվածի կատարելագործումը-----</b>                    | <b>9</b> |
| 2.1 Հարձակողական հարվածի տակտիկական իրացումը-----                            | 11       |
| 2.2 Խմբակային հարձակողական գործողությունների կոմբինացիաները և տեսակները----- | 12       |
| 2.3 Հետազոտական աշխատանքի արդյունքների վերլուծություն-----                   | 18       |
| Եզրակացություն-----  | 20       |
| Գրականության ցանկ-----   | 21       |
| Հավելված-----  | 22       |

## Ներածություն

**Թեմայի արդիականություն:** Վոլեյբոլիստի զարգացման որակապես նոր մակարդակը պահանջում է մարզիկի ֆիզիկական որակների զարգացման նոր մակարդակ (կանոնների փոփոխություններ, բարձրահասակ խաղացողներով թիմերի համալրում, հարձակողական ներուժի բարձրացում արագաշարժություն և տակտիկական հնարքների կատարման բարձր արդյունավետություն): Վոլեյբոլ խաղալիս կարևոր են հարձակման կոմբինացիան: Հարձակման մարտավարության բովանդակությունը ներառում է թիմային կոմբինացիոն գործողություններ, խմբակային կոմբինացիոն գործողություններ, ինչպես նաև անհատականկոմբինացիոն գործողություններ՝ խաղի անցկացման բոլոր միջոցների օգտագործման ընթացքում: Խաղի վարման հարձակողական բնույթն անվիճելի առավելություն է տալիս, բայց հավասար պայմաններում հաղթանակ կտանի այն թիմը, որն ավելի լավ է տեխնիկապես և ֆիզիկապես պատրաստված: Նման տրամաբանական հաջորդականությամբ դիտարկվում է հարձակման տակտիկական գործողությունների բովանդակությունը: Խաղի արդյունքը մեծապես կախված է հարձակման ժամանակ կոմբինացիոն գործողությունների ճիշտ կատարումից: Հետևաբար գիտելիքները կարևոր են մարզչի և խաղացողների համար: Վերոնշյալ բոլորը որոշում են ընտրված թեմայի արդիականությունը:

**Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է՝** ուսումնասիրել հարձակողական տեխնիկայի հնարքների տեսական կողմերը և կատարելագործումը վոլեյբոլում:

### **Հետազոտության խնդիրները.**

- ✓ ուսումնասիրել Վ. Գ. Բելինսկու դպրոցի 8-9-րդ դասարանների աշակերտների հարձակման տեխնիկայի հնարքների արդյունավետությունը,
- ✓ կատարել արդյունքների վերլուծություն,

✓ գտնել ուղիներ տեխնիկական հնարքների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար,

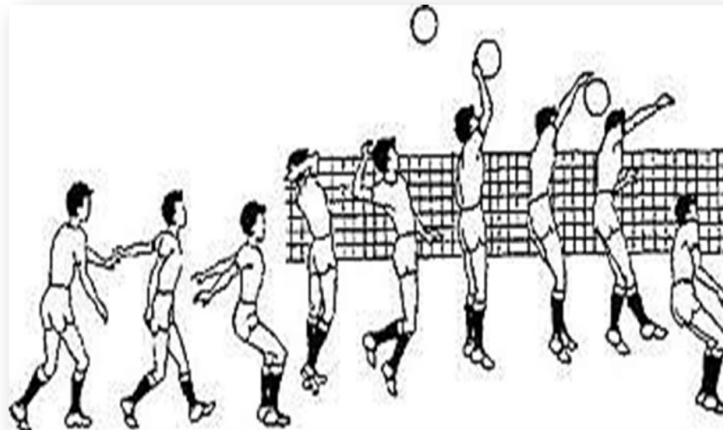
✓ հետազոտության արդյունքների վերլուծության հիման վրա որոշել Վ. Գ. Բելինսկու դպրոցի 8-9-րդ դասարանների աշակերտների տեխնիկական հնարքների մակարդակը:

## Գլուխ 1

### Հարձակողական տեխնիկական և հնարքները

#### 1.1 Հարձակողական հարված

Հարձակողական հարվածը վոլեյբոլում ամենաբարդ տեխնիկական հնարքն է: Նրա կատարման համար անհրաժեշտ է ունենալ լավ ֆիզիկական տվյալներ, ինչպես նաև միակցել մի շարք շարժողական գործողություններ, ինչպիսիք են՝ թափավազքը, հրման համար տեղի ընտրումը, գնդակին հարվածելու համար թափավազքից ցատկը [1, էջ 74]:



Հարձակողական հարվածի ժամանակ մարմնի ճիշտ դիրքը մեծ նշանակություն ունի, որպեսզի խաղացողները չստանան մեջքի, ոտքի, ուսային գոտու վնասվածքներ: Այդ պատճառով դեռ փոքր տարիքից մարզիկը պետք է, մեծ ուշադրություն դարձնի այդ և մնացած վարժությունների ճիշտ կատարմանը և մարմնի ճիշտ դիրքին:

Հարձակողական հարվածը միավորների հավաքման հիմնական եղանակն է: «Խփված» գնդակների տոկոսը հանդիսանում է թիմի հաջողությունների հիմնական ցուցանիշ [5; էջ 26]:

Այսօրվա վոլեյբոլը շատ ավելի դինամիկ է դարձել, իսկ հարձակողական հարվածը ավելի ուժային: Գնդակի թռիչքի արագությունը հարվածից հետո բաժանվում է

- դանդաղ մինչև 10 մ/վ
- արագացված մինչև 16մ/վ
- արագացրած 16 մ/վ ավել, այսպիսի հարվածն անվանում են ուժային ( այսօրվա վոլեյբոլում հարվածները գնդակին կարող են հաղորդել մինչև 130կմ/ժ ) արագություն:

### Հարձակողական հարվածների կատարման փուլերը

Հարձակողական հարվածները կատարվում են հետևյալ փուլերով՝

1.Նախապատրաստական գործողություններ՝ թափավազք, հրում, ցատկ, վայրէջք:

ա) Թափավազքի երկարությունը 2-4,5 մ է կամ 3 քայլ, թափավազքը ծառայում է հասնելու շարժման բավարար հորիզոնական արագության և վերափոխելու ուղղահայաց արագաշարժությունն ցատկի համար:

բ) Ցատկը կատարվում է օպտիմալ բարձրությամբ ոտքերի կտրուկ ուղղումով ծնկային հողում և ձեռքերի ակտիվ թափային շարժումով:

գ) Հարված գնդակին կատարվում է վերնից ուղիղ ձեռքով ամենաբարձր կետում և դաստակի ակտիվ աշխատանքով:

դ) Հարձակողական հարվածից հետո վայրէջքը կատարում են կիսաձաված ոտքերին [5; էջ 27]:

## **1.2 Հարձակողական հարվածների տեսակները**

Վոլեյբոլում հարձակողական հարվածները լինում են՝ ուղիղ հարձակողական հարված, դաստակի փոխադրումով, մարմնի փոխադրումով, կողային և խաբուսիկ:

Ուղիղ հարձակողական հարված՝ հարվածներ, երբ խաղացողի թափավազքի և գնդակի թռիչքի ուղղությունները հարվածից հետո համընկնում են:

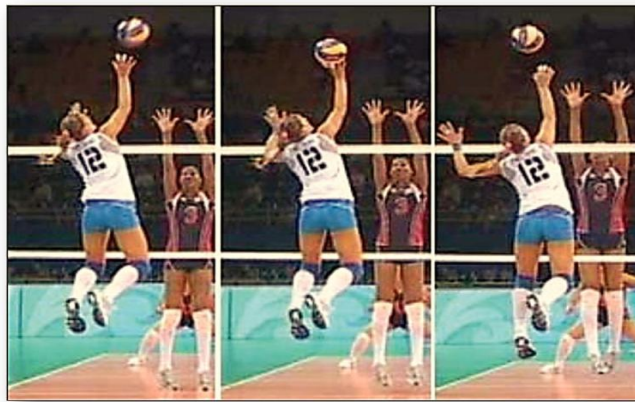
Դաստակի փոխադրումով հարձակողական հարված՝ հարվածներ դաստակի սեղափոխումով գնդակին հաղորդելով տարբեր ուղղություններ :

Մարմնի դիրքի փոխադրումով հարձակողական հարված, երբ խաղացողի թափավազքի և գնդակի թռիչքի ուղղությունները չեն համընկնում:

Խաբուսիկ հարվածը վոլեյբոլում, թաքցնում է ուժեղ հավածը կամ փոխանցումը, որից հետո մարզիկը կատարում է թույլ հպում, որի արդյունքում գնդակը արագ հայտնվում է մրցակցի դաշտում:

Կատարվում է երկրորդ կամ երրորդ հպման օգնությամբ: Առաջին տարբերակը մնում է ավելի առաջնային, քանի որ այդ տարբերակը ավելի անսպասելի է, միաժամանակ ավելի արդյունավետ:

Պրոֆեսիոնալ մարզիկներին առաջարկում են այսպիսի գործողությունների ժամանակ կատարել նմանօրինակ թռիչքներ կամ յուրօրինակ թափավազք, որպեսզի մրցակցին մոլորության մեջ գցեն:



Խաբուսիկ հարվածի տեխնիկան պահանջում է լուրջ պատրաստություն և հատուկ ընդունակություններ:

Ամեն իրեն հարգող խաղացող պետք է տիրապետի այդպիսի գիտելիքների, որպեսզի իրականացնի հարձակում հակառակորդի վրա ամենաանսպասելի պահին: Այս վարժությունները ավելի արդյունավետ կատարման համար անհրաժեշտ է սիստեմատիկ պարապմունքներ, կոնսուլտացիաներ արեստավարժ (պրոֆեսիոնալ) մարզիչների հետ [6]:

## Գլուխ 2

### Հարձակողական հարվածի կատարելագործումը

Կան շատ վարժություններ հարձակողական հարվածի կատարելագործման համար,օր`

- Հաճախակի հարվածներ գնդակին դաստակով պատի մոտ (հատակ-պատ):

- Նետումներ թենիսի գնդակի ցանցի վրայով թափավազքով ցատկելով, կատարելով հարձակողական հարվածի տեխնիկայով:

- Հարվածներ փոխադրումով չորրորդ գոտուց` բարձր փոխանցումներից երրորդ և երկրորդ գոտիներից:

- Երեք հարձակվողներ դասավորվում են չորրորդ,երրորդ,երկրորդ գոտիներում: Գնդակը հրապարակի խորքից ուղղում են ցանցին (երրորդ և երկրորդ գոտիների արանք), որտեղ դուրս է գալիս հարձակման գծից կապակցող խաղացողը: Փոխանցումը նա կատարում է հերթականությամբ` չորրորդ,երրորդ,երկրորդ(զլխի հետև) չորրորդ գոտի` բարձր փոխանցումից, երրորդ համար` ցածր, երկրորդ` միջին բարձրությամբ:

Կան նաև մի շարք վարժություններ, որոնք կատարում են սարքերի միջոցով:

Սարքը նախատեսած է տարբեր բարձրությունների վրա հարվածի համար, դաստակի աշխատանքի, քո լավագույն բարձրությունը գտնելու գնդակին հարվածելու համար, ընդորում գործողությունը կատարում ես միայնակ [12]:



### Հարձակվողների խաղային դիրքերը վուլեյբոլում

Հարձակողական հարվածի հաղային դիրքերը երեքն են՝ անկյունագծային հարձակվող (ձիագոնալ), օգնող հարձակվող(դոմիգրովչիկ), հիմնական հարձակվող կամ շրջապակող:

Անկյունագծային հարձակվող: Հարձակվում են բարձր փոխանցումների և խաղի ծայրահեղ հաճախակի պահերին. հզոր, ցատկով և շատ հուսալի խաղացողներ, ովքեր հարձակվում են ետին գծից՝ ավելացնելով թիմի հարձակման պոտենցիալը: Շատ դեպքերում գնդակի ընդունում փոխանցմանը չի մասնակցում: Հարձակվում են երկրորդ գոտուց և հետին գծից՝ առաջին գոտուց: Հիմնականում ամենաարդյունավետ խաղացողներն են թիմերում [2]:

Օգնող հարձակվող (դոմիգրովչիկ), ովքեր թիմի հիմնական հարձակվողներ են, որոնք հարձակվում են երկրորդ գծից՝ պայպ, քանի որ ապահովում են սկզբնահարվածի ընդունումը, հարձակվում են տարբեր փոխանցումներից, խաղում են պաշտպանությունում: Նրանք, որպես կանոն, տիրապետում են հարձակողական հարվածների լայն ընտրանու, որոնք կախված են բարձրությունից, արագությունից և հարձակման գոտուց (առաջին և ետին գծերից):



Հիմնական հարձակվող կամ շրջափակող բարձր հասակով խաղացողներ են, ովքեր հարձակման և պաշտպանության կազմակերպման հիմքն են: Նա ակտիվ մասնակցում է թիմի հարձակմանը, բացառում է հակառակորդի հարձակման հանկարծակիություն կարճ փոխանցումներից (առաջին տեմպով): Գնդակի ընդունմանը չի մասնակցում:[3]

Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստության հիմքը համակցված վարժություններն են, որոնց ընթացքում փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձևավորում են հաղթահարել շրջափակող պաշտպանների դիմադրությունը :

Հարձակողական հարվածներ այսօրվա վոլեյբոլում գրեթե կատարում են բոլոր խաղային համարներից(և՛ առաջին գծից, և՛ երկրորդ) [4]:

## 2.1 Հարձակողական հարվածի տակտիկական իրացումը

Հարձակողական խաղացողը պետք է վստահ և էֆեկտիվ տիրապետի հարձակողական հարվածների լայնտեսականուն, պատրաստ լինի հարձակողական հարվածների կատարմանը՝ տարբեր գոտիներից:

Հնարավոր են հետևյալ տեսակները.

- ✓ Շրջափակման կողով,
- ✓ շրջափակման վերևից,
- ✓ շրջափակման արանքով,
- ✓ խաբուսիկ հարված՝ շրջափակման վերևից,
- ✓ խաբուսիկ հարված՝ շրջափակման կողով,
- ✓ հարված շրջափակմանը՝ հեռացնելով դաշտից դուրս [5; էջ 28]:

Հարձակողական հարվածի տակտիկական և կոմբինացիոն գործողություններ

Հարձակման տակտիկայում մեծ դեր ունի կապակցող խաղացողը: Բարձրակարգ թիմերում հիմնականում խաղում են մեկ կապակցող խաղացողով, կան նաև խմբակային տակտիկական գործողություններ, երբ խաղում են երկու և երեք կապակցողներով:

Եթե թիմերը խաղում են մեկ կապակցող խաղացողով ապա նա է կատարում բոլոր երկրորդ փոխանցումները հարվածի համար, բոլոր դիրքերից:

### Խմբակային տակտիկան հարձակման ժամանակ

Նրա հիմքում համագործակցումն է 2-ից 5 խաղացողներով հարձակման ժամանակ: Համագործակցությունը հարձակման ժամանակ խաղացողների մեջ կարելի է բաժանել հետևյալ խմբերի՝

ընդունողներ - կապակցող- հարձակվողներ

Խմբակային հարձակողական գործողություններն ավելի արդյունավետ շրջափակումից ազատվելու և միավոր վաստակելու համար կան մի շարք կոմբինացիաներ [6]:

## **2.2 Խմբակային հարձակողական գործողությունների կոմբինացիաները և տեսակները**

Խմբակային հարձակողական գործողությունների կոմբինացիաներն ու տեսակներն են՝

**1. Օդում (կարճ):** Հարձակողական հարվածի տեսակը, որտեղ ակտիվորեն մասնակցում են երկու խաղացող՝ կապակցող և առաջին տեմպով հարձակվող: Հարձակվող խաղացողը կատարում է հարված բարձրացող գնդակին՝ օդում: Կոմբինացիան նախատեսված է շրջափակումից անցնելու համար, որը կամ չի

հասցնում, կամ չի հավատում առաջին տեմպի կատարմանը: Համենայն դեպս անկանոն շրջափակումը այս կոմբինացիայում արդեն հաջողություն է: Հարվածներ «օդում» կարելի է անցկացնել, թե՛ կապակցումից առաջ, թե՛ իր փոխանցումը գլխի վերևում:

**2. Պատնեշ:** Այս հարձակման ժամանակ մասնակցում են երկու հարձակվողներ և մեկ կապակցող: Վարժության նպատակը նրանում է, որ օգնող հարձակվողը(երկրորդ տեմպի) կատարում է հարված ոչ բարձր փոխանցումից նույն տեղում, որտեղ մրցակիցը կատարում է շրջափակում, ով թռել էր շրջափակելու կենտրոնական հարձակվողին (առաջին տեմպով), որնեւ թաքցնում է հարձակումը: Կենտրոնական հարձակվողը կարելի է ասել քողարկում է, պատնեշ է հանդիսանում երկրորդ տեմպի հարձակվողին: Այստեղիցել առաջացել է «պատնեշ» անվանումը:

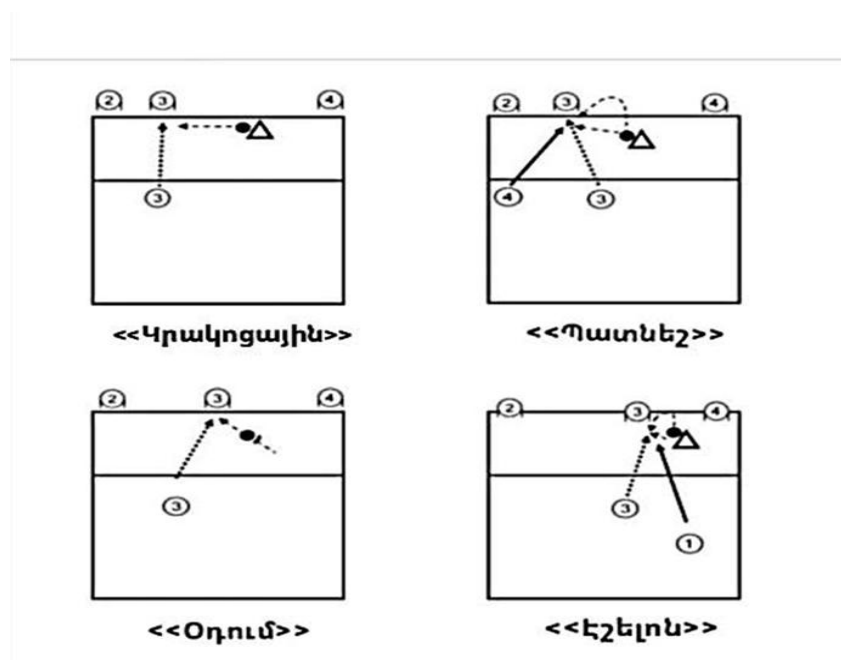
Եթե շրջափակողը չի թոնում շրջափակելու կենտրոնական հարձակվողին, փողանցումը հասցեագրվում է հենց նրան:

**3. «Կրակոցային»** հարձակման տեսակը նախատեսված է երկու հոգու համար, նրա տարբերությունը առաջինի նկատմամբ միայն նրանում է, որ արագ փոխանցումը ունենում է հարթ ուղի, կապակցող խաղացողի և կենտրոնական հարձակվողի միջև եղած մեծ հեռավորության պատճառով: Էֆեկտիվ, բայց շատ քիչ օգտագործվող հարվածներ,կրակոցային փոխանցումներից, դաշտի խորքից: Եվ «թռիչ»-ն ու <<կրակոց>>-ը համարվում են կարևորագույն հիմնական մասերից՝ խմբակային հարձակումներում, որտեղ մասնակցում են երկու կամ ավելի հարձակվողներ:

**4. «Մորիտո»:** Հիմնականում այս հնարքը կատարվում է միայն կենտրոնով: Կենտրոնական հարձակվողը վազում է դեպի ցանցը, ցույց է տալիս ցածր փոխանցմանը հարվածելու իր մտադրությունը: Վերջին պահին նա ուշացնում է իր ցատկը և թռչում է հարվածի համար միայն այն ժամանակ, երբ շրջափակողը վայրէջք է կատարում:

**5. Էշելոն:** Եվս մեկ խորամանկ կոմբինացիա: Փոխանցող խաղացողը դուրս է գալիս ցանցի մոտ՝ ավելի շատ դեպի երրորդ համարը, չորրորդ համարը նույնպես տեղափոխվում է այս գոտի, երրորդ համարը թաքցնում է հարվածը ցածր փոխանցումից և պաշտպանները ստիպված են կազմակերպել շրջափակումը: Նույն ժամանակ

փոխանցում է կատարվում չորրորդ համարին: Նա հարձակում է կատարում այն ժամանակ, երբ շրջափակում կատարող խաղացողները արդեն վայրէջք են կատարում: Ավելի պարզ տարբերակը վերջանում է նրանում, որ երրորդ գոտու խաղացողը կատարում է թռիչք թաքցնելով հարվածը, իսկ գնդակը փոխանցվում է երկու հարձակվողներից մեկին:



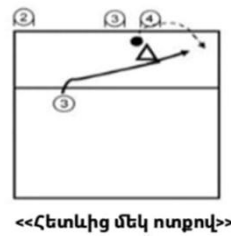
**6. Չոնա:** Պարզագույն համագործակցությունը կապակցող և հարձակվող խաղացողների միջև, այն նպատակով, որպեսզի կատարվի հարված գոնայով (երկու շրջափակողների արանքով): Գնդակի փոխանցումը պետք է լինի ոչ բարձր և արագ, քանի որ հարձակման գոտի կարող են հասցնել դասավորվել շրջափակողները:

Կոմբինացիան կարող է կատարվել հետ փոխանցումով, որը անվանում են հետադարձ Չոնա:

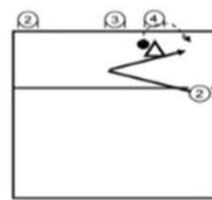
**7. Հետադարձ:** Այս հարձակման տեսակը կատարում է երկրորդ համարը: Նա վազում է երրորդ գոտի, հետո կտրուկ փոխում է իր ուղղությունը դեպի իր երկրորդ գոտի, կատարելով հարված այդտեղից: Հաջողությունը խաբկանքի՝ կախված է խաղացողի արագաշարժությունից:

Հետադարձի նպատակը՝ ստիպել շրջափակող պաշտպանին տեղափոխվել իր դիրքից ավելի կենտրոն՝ թողնելով բաց տարածք մրցակցի դաշտում:

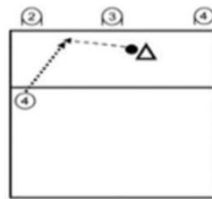
**8. Հետևից մեկ ոտքով (вдогонку):** Հարձակման տեսակ, երբ հարձակվողը փոհանցումից հետո մի քիչ ուշացումով հասնում է գնդակին և կատարում հարված (կատարում են հիմնականում աղջիկները):



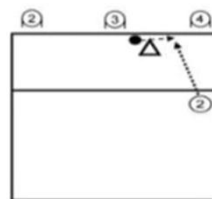
<<Հետևից մեկ ոտքով>>



<<Հետադարձ>>



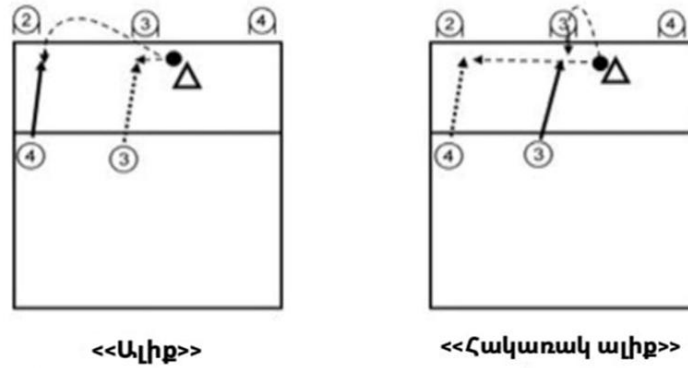
<<Զոնա>>



<<Հետադարձ զոնա>>

**9.Ալիք:** Հարձակողական կոմբինացիա, որտեղ երկու հարձակվողներ կատարում են հերթով թափավազք (տարբեր տեմպերով) հարձակումների համար, ինչ որ հեռավորությամբ մեկը մյուսից, կապակցող խաղացողի առջև: Եթե առաջինը դուրս է գալիս երրորդ գոտու խաղացողը կապակցող խաղացողի մոտ, իսկ երկրորդը հեռու, չորրորդ գոտու խաղացողը այսպիսի կոմբինացիան անվանում են «ալիք»:

Եթե թափավազքի հերթականությունը հակառակն է անվանում են՝ հակառակ ալիք:

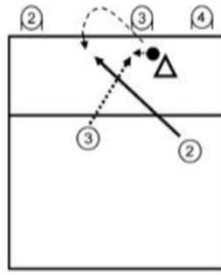


**10.Խաչ:** Բոլորին հայտնի հարձակողական կոմբինացիա: Խաղացողը առաջին գոտուց մոտենում է ցանցին: Վոլեյբոլիստները երկրորդ և երրորդ գոտիներից կատարում են թափավազք տարբեր ուղղություններով (երկրորդ համարը հայտնվում է երրորդ գոտում, իսկ երրորդը՝ մի քիչ հետ է քաշվում, որպեսզի կատարի արագ հարված):

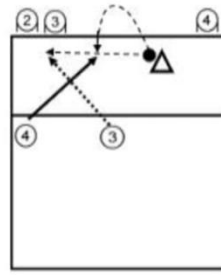
Փաստացի հարված կատարում է երրորդ գոտու խաղացողը, որը այդտեղ վազել է երկրորդ գոտուց: Որպեսզի հաջող կատարվի կոմբինացիան, գնդակի փոխանցումը պետք է կատարի խաղացողը՝ հինգերորդ և վեցե րորդ գոտիներից:

Խաչի մյուս տարբերակը՝ խաղացողը երրորդ գոտուց վազում է կապակցող խաղացողի հետևը, իսկ երկրորդ համարը կատարում նույն գործողությունները, ինչ նախկին կոմբինացիայի տարբերակում:

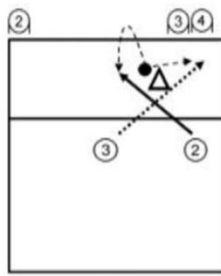
**11. Հետադարձ խաչ:** Այս կոմբինացիան շատ նման է սովորական «Խաչ»-ին: Ուղղակի, որպես հարձակվող, թափավազքը կատարում են ոչ, թե երկրորդ և երրորդ, այլ երրորդ և չորրորդ համարները: Հարվածը կատարում է երրորդ համարը, իսկ չորրորդը նրա հարվածը թաքցնում է: Մյուս խաղային տարբերակում երկուսն էլ թաքցնում են հետին խաչը, իսկ փոխանցումը տալիս են երկրորդ համարին: Շրջափակել այսպիսի հարվածը շատ դժվար է:



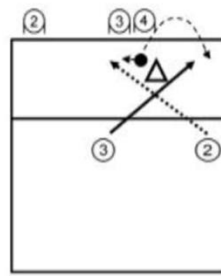
<<Խաչ>>



<<Հետադարձ խաչ>>



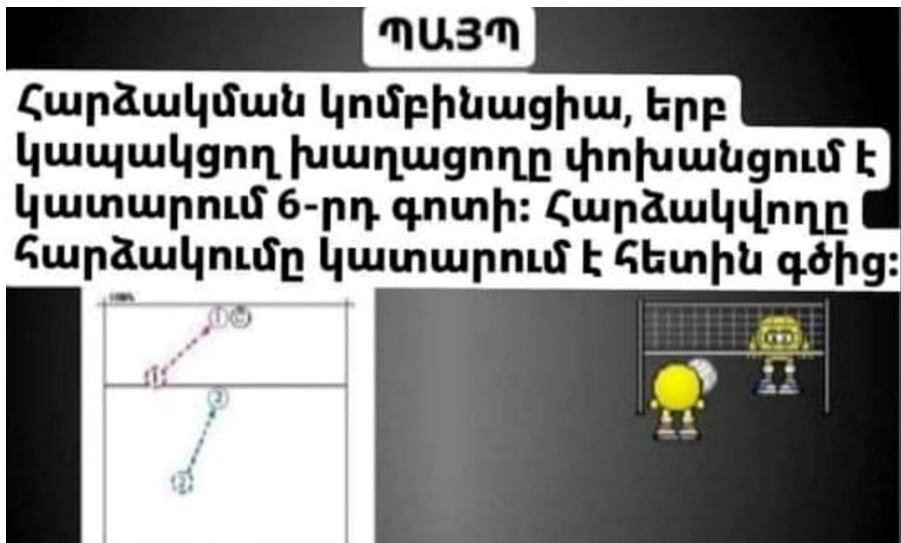
<<Խաչ-2>>



<<Հետադարձ խաչ-2>>

**12.** Հաջորդ հարձակման տեսակին մասնակցում են միանգամից չորս հարձակվող: Երրորդ համարը գնում է թռիչքի իր գոտի, երկրորդ և չորրորդ համարները գնում են դեպի ցանցը, բայց հարձակումը ավարտում է հինգերորդ համարը, ով արագ հասնում է ցանցի մոտ:

**13. Պայպ:** Կոմբինացիա, որի ժամանակ կապակցող խաղացողը փոխանցում է կատարում վեցերորդ գոտի, իսկ առաջին գծի հարձակվողները կատարում են թափավազք և ցատկ խափելով մրցակցի շրջափակմանը, իսկ հարվածը կատարում է վեցերորդ կամ հինգերորդ գոտու խաղացողները ետին գծից:



Կարելի է ասել, որ սրանք ոչ բոլոր կոմբինացիաններն ու հարձակման տեսակներն են, որ օգտագործվում է վոլեյբոլում:

Սակայն այս ամենի հիման վրա է կառուցվել և կատարելագործվել մնացած կոմբինացիաները: Այս ամենը կատարելագործելու համար պետք է մեծ ծավալի աշխատանք: Դեռ փոքր տարիքից երեխային պետք է ճիշտ ուսուցանել: Երեխաները, հետագայում պատանիները պետք է շատ մարզվեն պարապմունքների ժամանակ և ունենան մասնակցություններ տարբեր մրցաշարերում, ընկերական խաղերում: Արհեստավարժ վոլեյբոլիստ դառնալու համար պետք է տիրապետեն տակտիկական, տեխնիկական կոմբինացիաներին: Ի դեպ չմոռանանք մարզչի դերը մարզիկի կյանքում [6]:

### 2.3 Հետազոտական աշխատանքի արդյունքների վերլուծություն

Մեր աշխատանքի հետազոտությունները կատարել ենք 2022 թվականի Երևանի Վ. Գ. Բելինսկու դպրոցի 8-9-րդ դասարանցիների խաղի ժամանակ:

Մենք դիտել ենք և համապատասխան աղյուսակներում կատարել ենք գրանցումներ`



Խաղը վերլուծելով դուրս բերեցինք 8-9-րդ դասարանցիների խաղացողների հարձակողական գործողությունների արդյունավետությունը.

| Խաղացողներ         | Դասարան | Միավոր | Խաղարկվել է | Կորցրել է |
|--------------------|---------|--------|-------------|-----------|
| Արսինե Մանուչարյան | 9-րդ    | ++++   | ●●●●        | --        |
| Արևիկ Ասլանյան     | 9-րդ    | +++    | ●●          | --        |
| Նորայր Մարգարյան   | 9-րդ    | +++++  | ●●●         | --        |
| Ելիզավետա Տոնոյան  | 8-րդ    | +++++  | ●●●●●       |           |
| Դավիթ Խալոյան      | 8-րդ    | +++    | ●           | -         |
| Ռազմիկ Գրիգորյան   | 8-րդ    | ++     | ●●          | -         |

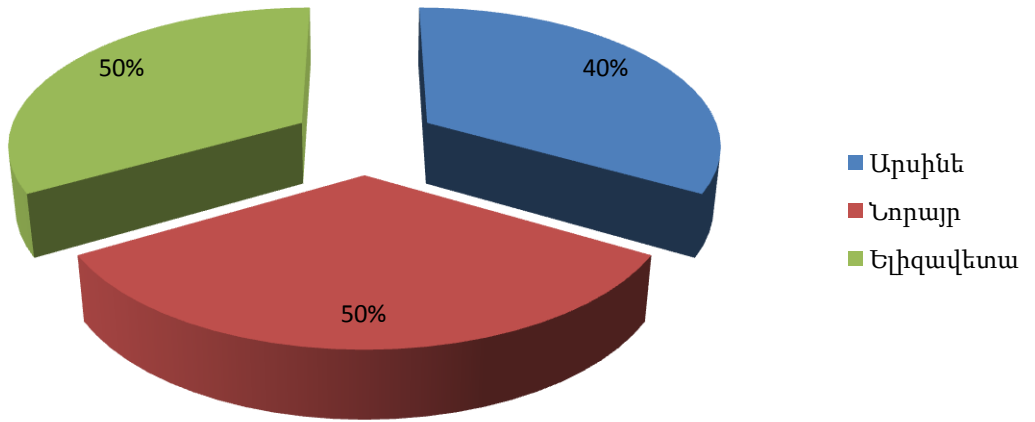
8-9-րդ դասարանցիների խաղից հետո արդյունավետությամբ աչքի ընկան՝

Արսինե Մանուչարյանը՝ 10 հարվածից 40 % արդյունավետությամբ,

Նորայր Մարգարյանը՝ 10 հարվածից 50 % արդյունավետությամբ,

Ելիզավետա Տոնոյանը՝ 10 հարվածից 50 % արդյունավետությամբ:

# Վերջնաարդյունք



## Եզրակացություն

Հետազոտությունը կատարելուց հետո եկանք այն եզրակացությանը, որ վոլեյբոլում ամենաշատ միավոր վաստակելու միջոց է համարվում հարձակողական հարվածը: Սկզբնահարվածով նույնպես վասակում են միավորներ՝ եթե կատարվում է բարդ սկզբնահարված՝ օրինակ ցատկով ուժային և տատանողական: Խաղի ընթացքում մարզիկները օգտագործում են մի շարք հարձակողական տեխնիկական հնարքներ, որոնք օգնում են խաղի ընթացքում շատ միավորներ վաստակել:

Վերլուծելով Վ. Գ. Բելինսկու 8-9-րդ դասարանցիների խաղերը, եկանք այն եզրակացմանը, որ երկու թիմում էլ կան հարձակողական հարվածին տիրապետող խաղացողներ, նրանց հարձակման արդյունավետությունը գրեթե բոլոր խաղերում 40 % - ից բարձր էր:

Առանձին խաղացողներ օգտագործում էին բարդ սկզբնահարվածներ, որը ամբողջ թիմի արդյունավետությունը բարձրացնում է :

Ես, որպես մարզիչ, ուշադրություն էի դարձնում, որպիսի խաղացողները խաղի ժամանակ կատարեն բարդ սկզբնահարվածներ, ինչի արդյունքում նաև կորուսներն էին շատ:

Մարզիչներին կառաջարկեմ մարզումների ժամանակ ուշադրություն դարձնել բարդ հարձակողական հարվածների վրա, ինչպիսիք են «Պայպը» և «Ալիքը»:

Ինչպես նաև կառաջարկեմ, որպեսզի մարզիչները խաղերի ընթացքում ուշադրություն դարձնեն նրան, որ կապակցող խաղացողը ավելի շատ փոխանցումներ կատարի կենտրոնական հարձակվողներին:

## Գրականության ցանկ

1. Սամարյան Կ. «Վոլեյբոլ», Երևան «Լարի փրինթ» 2007
2. Фидлер М. М. «Физкультура и спорт», 1972
3. Гринкевич А. К. «Волейбол », 1968
4. Клещева Ю. Н. «Волейбол », М. 1985
5. [https://innovative.polytechnic.am/file\\_manager/Library/chair\\_publications/2222E.pdf](https://innovative.polytechnic.am/file_manager/Library/chair_publications/2222E.pdf)
6. <http://volleyball-nauka.ru/%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B/%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B2-%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8/>

# Հավելված



video-f655439e-bfe1-4f66-8ee3-04cad0d61ed2-1662831877.mp4