



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի
օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման
ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ «ՀՀ Գեղարքունիքի մարզի Ջիլ գյուղի
միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Առարկա՝ Ֆիզկուլտուրա

Թեմա՝ Վոլեյբոլի տեսակները

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Արարատ
Մովսեսյան

Ուսուցիչ՝ Վահե Իսկանդարյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

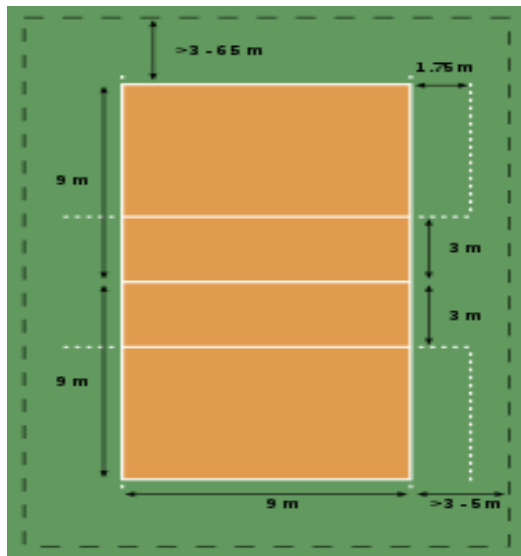
Ներածություն	3
Վոլեյբոլի տեսակները	5
Վոլեյբոլ մարզախաղի տեսիլական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը.....	11
Եզրակացություն	24
Օգտագործված գրականության ցանկ	27

Ներածություն

Վոլ եյբոլ ը մ ա բ գ ա խ ա դ է գ նդ ա կով ` 6-ա կա ն մա բ գ ի կ ի գ կա գ մ վ ա ծ եր կ ու թ ի մ ի մ ի ջ ն ՝ Վոլ եյբոլ ը ս կ գ բ ն ա վ ո բ վ ել է 1890-ա կա ն թ թ -ի ն ` Ա Մ Ն - ու մ ՝ Հ ե ա ա գ ա յ ու մ ա ն գ ել է Ճ ա պ ո ն ի ա , Չ ի ն ա ս տ ա ն , Ֆ ի լ ի պ ի ն ն եր ՝

Եվ բոպ ա յ ու մ վ ոլ եյբոլ ը ն ա խ ա պ ե ս տ ա բ ա ծ ու մ է գ տ ել Չ ե խ ո ս յ ո վ ա կ ի ա յ ու մ (1907թ.) ՝

1947թ վ ա կա ն ի ն կա գ մ ա վ ո բ վ ել է Վոլ եյբոլ ի Մ ի ջ ա գ գ ա յ ի ն Ֆ ե դ եր ա ց ի ա (Վ Մ Ֆ) ., ո բ ը մ ի ա վ ո բ ու մ է 148 եր կ ի բ (1985թ.) ՝ Վ Մ Ֆ -ի ա ա շ տ ո ն ա կա ն մ բ ց ա շ ա բ ե բ ն ե ն ` կա ն ա ն ց և տ դ ա մ ա բ դ կա ն ց ա շ ի ա բ ի ի (1949թ.) և մ ա յ ր ց ա մ ա ք ն եր ի (Ե վ բ ո պ ա յ ի ն ը ` 1948թ.) , ա շ ի ա բ ի ի գ ա վ ա թ ի (1965թ.) , ա կ ու մ բ ա յ ի ն թ ի մ եր ի Ե վ բ ո պ ա յ ի գ ա վ ա թ ի (1961թ.) մ բ ց ու մ ն եր ը ՝ Օ ի ի մ պ ի ա կա ն խ ա դ եր ու մ ը ն դ գ բ կ վ ա ծ է 1964թ -ի ց ՝



Խաղն ընթանում է 18x9մ չափսի ուղղանկյուն հրապարակում՝ Վոլեյբոլի հրապարակը մեջտեղից կիսված է ցանցով՝ Ցանցի բարձրությունը տղամարդկանց համար կազմում է 2,43մ, կանանց համար՝ 2,24մ՝

Խաղն ընթանում է գնդաձև գնդակով, որի շրջանագիծը 65-67սմ է, քաշը՝ 260—280գ.՝

Երկու թիմերից յուրաքանչյուրը կառող է կազմում ունենալ մինչև 14 խաղացող, դաշտում խաղի ժամանակ կառող են լինել 6 խաղացող՝

Խաղի նպատակն է գրոհող հարվածով խփել գնդակը գետնին, այսինքն խաղային մակերեսի թշնամու կեսի վրա, կամ նրան ստիպել սխալվել՝ Խաղն սկսվում է գնդակը մատուցմամբ խաղի մեջ գցելով համաձայն վիճակահանության՝ Գնդակը մատուցելով խաղի մեջ գցելուց հետո մատուցման իրավունքն անցնում է այն թիմին, որը միավոր է շահել՝ Հրապարակը խաղացողների քանակով պայմանականորեն բաժանվում է 6 գոտիների՝ Մի թիմից մյուսին մատուցման իրավունքի յուրաքանչյուր անցնելու հետ մեկ այլ թիմ՝ որպես խաղարկության միավոր, խաղացողները շարժվում են մյուսգոտի ժամացույցի պաքի ուղղությամբ՝

Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսականտեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղիկանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիպոթենիկանոնների վերաբերյալ՝ Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել վոլեյբոլ

մաթախադիտելանկալանևտակտիկալանհնարքների ուսուցումը՝ Աշխատանքի նպատակից բխող խնդիրներն են՝

- Ուսումնասիրել և ներկայացնել վոլեյբոլ մաթախադիտելանկալանևտակտիկալանհնարքների ուսուցումը **ընթացորդությամբ**,
- Վերլուծել և ներկայացնել վոլեյբոլ մաթախադիտելանկալանևտակտիկալանհնարքների ուսուցումը

Վոլեյբոլի տեսակները

Ստորև ներկայացված են վոլեյբոլի ամենաշատ խաղարկվող տեսակները :

Լողափնյա վոլեյբոլ

Լողափնյա վոլեյբոլի կանոնների հիմնական ասպեկտները

հայտնվել են 1930 թվականին և դրանից հետո քիչ են փոխվել՝ 4խաղացողներ երկու-երկու խաղում են ավագի դաշտում՝ Խաղացողների հագուստը թեթև է՝ շորտեր, շապիկներ, լողազգեստներ՝ Դաշտի չափսը՝

16 x 8, կորտը պատված է ավագով առնվազն 40 սմ խորությամբ



Լողափնյա վոլեյբոլի համար օգտագործվում է սովորականից մի փոքրվառ գույնի գնդակ՝ 66-68 սմ ծավալով

Դաշտնական կանոններով խաղն անցկացվում է 2 պարտիայով՝ Յուրաքանչյուր խաղտևում է մինչև 21 միավոր՝ Եթե երկու թիմերն էլունեն 20-ական միավոր, ապա խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ թիմերից մեկը 2 միավորի առավելություն ունի՝ Օրինակ, նման հաշիվը կարող է լինել 30 :28 կամ 26:24՝ Երրորդ ՝ վճռորոշ պարտիան տևում է մինչև 15 միավոր

Լող ափ նյա վոլեյբոլի հետաքրքիր առանձնահատկություններից մեկն ազդանշանների օգտագործումն է՝ զուգընկերոջը ասելու, թե խաղի ինչ մարտավարություն է ընտրվելու։ Ազդանշանը տալիս է մեջքի հետևում խաղացողը, ով ավելի մոտ է ցանցին փոխանցման ժամանակ

կամ անմիջապես արգելափակումից առաջ։ Ձեռքերը համապատասխանում են հարձակման կողմերին՝ ձախ ձեռքը

հարձակվողի համար, իսկ աջը հարձակվողի համար՝ աջ։ Ընդհանրապես, մեկ մատը նշանակում է գծի բլոկ, երկու մատի անկյունագծային բլոկ, բռունցքը նշանակում է, որ խաղացողը չի արգելափակի, իսկ բաց ձեռքը նշանակում է գնդակի բլոկ:

Փոխանցման ժամանակ ձեռքը «թաթելի», այսինքն՝ ձեռքը բռունցքի մեջ սողմելու և այն հանելի միջև փոխվելը՝ նշանակում է, որ արգելափակողը ցանկանում է, որ իր գործընկերը խաղադաշտի համապատասխան կողմում փոխանցի խաղացողին։

Բացի ձեռքի ազդանշաններից, լողափ նյա վոլեյբոլը օգտագործում է նաև ձայնային հուշումներ: Պաշտպանությունում մնացած խաղացողը կարող է դրանք օգտագործել ինչպես զուգընկերոջն ալնարկելու, այնպես էլ զուգընկերոջը իր դիրքի մասին տեղեկացնելու համար։ Որպես կանոն, դրանք գծային և անկյունագծային ազդանշաններ են, ինչը նշանակում է հարվածի համապատասխան ուղղությամբ արգելափակում։ Բացի այդ, խաղացողները կարող են պայմանավորվել իրենց միջև այլ պայմանական ազդանշաններով երաբերյալ:

Մինի վոլեյբոլ

Խաղ մինչև 14 տարեկան երեխաների համար է՝ Մրցումները անցկացվում են երեք տարիքային խմբերով՝ 7-ից 8 տարեկան, 9-ից 10 և 11-12 տարեկան: Մինի վոլեյբոլը ներառված է բազմաթիվ երկրներին պարզ և անձրագրում, այդ թվում՝ Ռուսաստանում: ԳԴՀ-ում մինի վոլեյբոլը հայտնվել է 1961 թվականին՝ 1972 թվականին կանոնները պաշտոնապես հաստատվեցին: Առկա է 2 մակարդակ՝ մինի-3 և մինի-4: Յուրաքանչյուր թիմ ունի 3 (4) խաղացող + երկու փոխարինող: Թիմում

կարող են խաղալ և՛ տղաները, և՛ աղջիկները, սակայն հակառակորդ թիմերում նրանց հարաբերակցությունը պետք է լինի նույնը՝ Խաղը

տեղի է ունենում 15 x 7,5 մ ուղղանկյուն տարածքի վրա, ցանցի բարձրությունը մինչև 2,15 մ՝ Գնդակի քաշը՝ 210-230 գրամ, շրջագիծը՝ 61-63սմ: Խաղում հաշիվը բարձրանում է մինչև 15 միավոր: 14:14 հաշվով խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև տարբերությունը կկազմի 2 կամ 17 միավոր: Հաղթելու համար պետք է երկու խաղ հաղթել: Հանախմբի վոլեյբոլ խաղը շարունակվում է ըստ ժամանակի:

Հասյական վոլեյբոլ

Մինի վոլեյբոլը ունի իր հակառակ խաղը՝ հսկայական վոլեյբոլը՝ Թիմի խաղացողների թիվը հասնում է հարույր մարդու, իսկ խաղահրապարակը ընդամենը երկու անգամ է մեծ սովորականից: Խաղում են 80 սմ տրամագծով կտավային ծածկույթ ունեցող թեթև

գնդակով՝ Հարվածների քանակը սիմանափակ է՝

Նստած վոլեյբոլ

Նստած վոլեյբոլը նախատեսված է հաշմանդամություն ունեցող մարզիկների համար, ովքեր պետք է մնան նստած: Այս դեպքում ցանցը տղամարդկանց համար տեղադրվում է 1.15 մ բարձրության վրա, իսկ



կանանց համար՝ 1.05 մ բարձրության վրա:

Պիոներբոլ

Դասական վոլեյբոլից հիմնական տարբերությունն այն է, որ գնդակը կարելի է վերցնել, պահել և միայն դրանից հետո նետել: Ընդունումը և գնդակի փոխանցումը կատարվում է նետումով: Հանդիպումը բաղկացած է երեք խաղից, որոնցից յուրաքանչյուրը տևում է մինչև 15 միավոր: Հաղթելը տրվում է երկու սերում հաղթած ժամին:

Պիոներբոլը ներառված է հանրակրթական դպրոցների

Ֆիզ կուլ տ ուրա յի ծ րա գ րում և ն ա խ ա պ ա տ րա ստ ա կա ն փ ուլ էրա սկետ քոլ և դ ա սա կա ն վ ոլ էյբոլ խ ա դ ա լ ու հա մա ր՝ Ռ ու սա ստ ա ն ի որոշք ա դ ա ք ն երում ա ն ց կա ց վ ում են պ իոն երբոլ ի մ րց ում ն եր՝

Կորս քոլ

Իսա դ ը ն ույն ա կա ն է դ ա սա կա ն վ ոլ էյբոլ ին , բայց ց ա ն ց ի փ ոխ ա րեն թիմ երի մ իջև ձ գ վ ում է խ իտ գ ործ վ ա ծ ք , որն ա ն հն ա րին է դ ա րձն ում հա կա նա կորդ ի թիմ ի խ ա դ ա ց ող ն երի շ ա րժ ը դ իտ ա րկել ը՝ Իսա դ ը գ ա րգ ա ց ն ում է դ ա սա կա ն վ ոլ էյբոլ ի հ մ տ ու թ յ ու ն ն եր ը՝

Վոլեյբոլ մարզա խաղի տեխնիկական եվտակտիկա կան հնարքների ուսուցում

Վոլեյբոլ մարզա խաղի ուսուց ման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում մասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ¹ Վոլեյբոլ մարզա խաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուց ման ընթացքում կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ
- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնական հարվածի և հարձակողական հարվածի կատարման հմտությունները
- Սովորեցնել հարձակողական հարվածի և հատական (միայնակ) և խմբային (երկուսով) շրջափակման տեխնիկան
- Սովորեցնել անհատական և թիմային տակտիկան

Գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ.

- Ամրապնդել արագաշարժություն, ցատկունակություն,

¹ Տես՝ Միջին մասնագիտական կրթական ծրագրի իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրի, ՄԿՈՒԲՁԱԿ, Երևան, 2009թ., էջ 14:

ճառագրություն, դիպուկություն ընդունակությունները, կոորդինացիան և տարածություն մեջ կողմնորոշվելը՝

- Դաստիարակել համագործակցություն, **կազմակերպություն** ինքնատիրապետում, տնտեսություն և հանդուրժողականություն՝
- Նպաստել մասնագիտական, կիրառական, ֆիզիկական պատրաստականությունը՝

Վոլեյբոլիստի ուսուցումը պետք է սկսել տեխնիկական հնարներ ուսուցումից՝ Դրանք են՝

- Տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ, կանգառներ, արագումներ՝
 - Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից՝
 - Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից՝
 - Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում՝
 - Ուղիղ հարձակողական հարված՝
 - Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին ² Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ Խաղացողի

կեցվածքով տեղաշարժեր առաջ, հետ, աջ, ձախ՝ Ցատկեր ցանցի մոտ ՝

Քայլք և վազք կանգառներով՝

Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կատարելու
ամանակոտքերը պետք է լինեն գատված և ծնկներում ծավալած՝ մի
ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջ-վեր՝

² Տես՝ Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիր իրականացնող ուսումնական հաստատությունների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր, ՄԿՈԲՁԱԿ, Երևան, 2009թ., էջ 15՝

արմունկները ծալված՝ Ձեռքերի ասիերը գնդակին շփվում են դեմքի հավասարության նվազում, փոխանցումը կատարվում է մատների միջոցով, բայց ոչ ձեռքի ասիերով՝

Այս վարժությունը սկզբում կատարում ենք սեղում, իսկ հետո նաև առաջ շարժվելուց հետո՝

Գնդակի փոխանցումը ներքևից կատարվում է երկու ձեռքերի ծալված, միմյանց մոտեցված դաստակներով (բռունցք դարձրած ծոցով)՝ Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերինփոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակն իջնում է ցանցին մոտ կամ կայքում 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 գոյգերով,
- Գնդակի հանդիպակաց փոխանցում՝ ցանցին գուցա հեռու կամ ցանցի վրայով,
- Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից՝
- Գնդակը նետել վերև փոխանցել ընկերոջը,
- Գնդակը նետել առաջ և ցատկով փոխանցել վեր,
- **Փխանցումներ գոյգով**
- **Փխանցումներ երկու ձեռքով**

➤ **Փիանցումներ քայսակներով**

- Փոխա անցումներ շրջա նով, փոխա անցումներ ցանցի մոտ □

Սկզբնա հարվածից գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից □

Այս հնարը կատարվում է հետևյալ կերպ .գնդակն ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ՝ քայլով, ցատկով կամ վազքով□



Ելման դրությունն՝ ոտքերը ծալված են կային և սրունք-թաթաթա յին հոդերում, մարմինն անշանթքված առաջ, արմունկները ուղիղ են, դաստակները կազմում են «կողպեք» և դրված են շարժման

ուղղությամբ□ Գնդակին մոտենալիս ոտքերը միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերն անշան շարժվում են առաջ-վերև□ Հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազուկով³

Կրկնել և ամրապնդել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունումը .

- Ներքևից երկու ձեռքով կատարել գնդակի ընդունում՝ ցանցի վրա յից եկած□
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում գույգերով, շարժման մեջ□

³ Տես՝ Յու.Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009թ., էջ 29□

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունումսկզբնահարվածից հետո՝

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունումհարձակողական հարվածից հետո՝

Սկզբնահարվածներ կատարելիս կարևոր նշանակություն ունեն շարժումների համաձայնեցվածությունը՝ գնդակի վերնետումները, հետթափնու հարվածը գնդակին՝

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ . Խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկնոսքնանաջ, հետիննոսքը ծալված ծնկան հոդում, մարմինը թեքված առաջ՝ Գնդակը գնվում է ձած ձեռքի ասիի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր ցածր բարձրության վրա՝ Աջ ձեռքը տարվում է հետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև՝ գլխից ոչ բարձր՝ Հարվածը գնդակին կատարվում է ձեռքի բացասիով, կիսաբռունցքով, բռունցքով, ձեռքն ուղիղով գոտկատեղին հավասար՝

Վերին ուղիղ սկզբնահարված կատարելիս գնդակը վերնետել, ձեռքի հետ թափով հարվածել գնդակին՝ ուղիղ ձեռքի ասիով՝

Սկզբնահարվածներն ուսուցանելիս նախ հանձնարարվում է գնդակը գցել խաղադաշտի սահմաններում, այնուհետև ըստ ճշտության՝ մրցակցի կիսադաշտի աջ կամ ձախմասը՝

Ուղիղ հարձակողական հարված ուսուցանելու ժամանակ կարևոր է, որ թափավազքի ժամանակ վերջին քայլում նոսքը դրվի կրնկի մասով, որպեսզի կանխվի ցանցին դիպչելը կամ նոսքը միջին գծի

վրա դնելը

Թափավազքը կարող է կատարվել երկու, երեք քայլով, այդ ժամանակ վերջին քայլն է՝ առաջաջոտքով, միացնելով ձախոտքը և

վերցատկ կատարել երկու ոտքի հրումով՝ Գնդակին հարվածը

կատարվում է վերցատկի (թռիչքի) բարձր կետում՝ ուղղված ձեռքով։ Հարձակող ակնհարվածները հիմնականում կատարվում են 4-րդ և 2-րդ գոտիներին երից, 3-րդ գոտուց կատարված փոխանցմամբ

- Կատարել ուղիղ հարձակող ակնհարված՝ հարված՝ հանդիպակաց փոխանցում կից՝ ցանցի մոտ
- Կատարել ուղիղ հարձակող ակնհարված՝ ցանցի վրայից ատկով
- Կատարել ուղիղ հարձակող ակնհարված՝ 3-րդ գոտուց
- Կատարել ուղիղ հարձակող ակնհարված՝ 2-րդ գոտուց

Հարձակող ակնհարվածի տակտիկական գործողություններ: Վուլեյբոլ

Խաղի տակտիկական գործողություններն լինում են՝ ակնհարված, խմբային և թիմային՝ Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարներին և տիրապետելու ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների գարգացման աստիճանից

Խաղի ժամանակ խաղացողները դիտում են իրենց խաղընկերներին և մրցակիցներին շարժումները, գնդակի շարժման հետագիծը, խաղային իրադրությունների ընթացքը և ընդունում են

որոշում՝ ինչպես գործել՝ Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական փուլում այնպես էլ կատարել աստիճանաբար՝ սկսելով սովորական դրություններից և շարժումներից ։

Անհատական գործողությունները այնպես էլ սկսել խաղացողների՝ առանց գնդակի և գնդակով, տեղաշարժերից, երկրորդ փուլում, սկզբնական փուլում և հարձակողական հարվածի կատարումներից ։ Սկզբնական փուլում կատարել խաղացողը այնպես էլ հարցքով գնդի մրցակցի կիսադաշտը, նշանառի նպատակը, այնուհետև կատարի սկզբնական փուլում ։

Ուսուցման նպատակով հանձնարարվում է կատարել .

- Սկզբնական փուլում դեպի խաղադաշտի 3 մետրանոց միջանցքը,
- Սկզբնական փուլում 1 և 5 գոտիները՝ խաղադաշտի անկյունները,
- Սկզբնական փուլում վատ ընդունող խաղացողի վրա ։

Գնդակը փոխանցող խաղացողը այնպես էլ տիրապետի հենումից

երև, փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին՝ Բացի այդ, նա փոխանցումից առաջ այնպես էլ գնդակի իր խաղընկերների գտնվելու վայրի դասավորությունը, նրանց հնարավորությունները և ընդունի որոշում՝ ում փոխանցել գնդակը ։

Հարձակող խաղացողի տակտիկական նպատակաուղիչություն հիմքը համակցված վարժություններն են, որոնց ~~ընթացքում~~ փոխանցող և հարձակող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել ըջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը ։ Ուսուցման նպատակով կատարել է հանձնարարել հարձակողական հարվածներ 4 և

2 գոտիներից, փոխանցումը 3 գոտուց. այնուհետև նույնը, միայն հարձակողը գործում է ելնելով պաշտպանների գործողություններիցև այլն



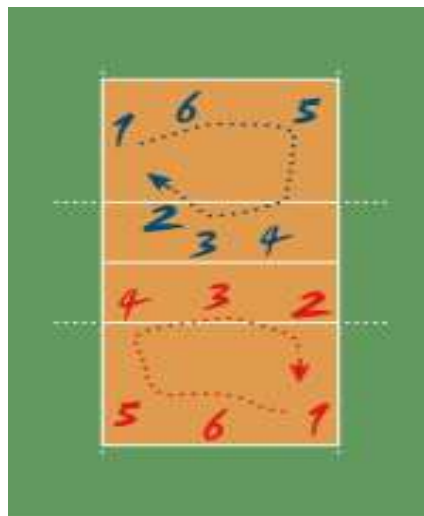
Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3,4:4)՝ թիմային ապահովան գործողությունների ուսուցումը պետք է սկսել 6 խաղացողների կատարվող գործողությունների **դրժումով** (հարձակողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ)՝ Խաղի տակտիկաներն տրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից՝

Յուրաքանչյուր դասավորության դեպքում հիմնական վեցյակի գործողությունների ուսուցումը նպատակահարմար է կատարել հետևյալ հերթականությամբ.

- Հարձակողական հարվածի համար 6 գոտուց գնդակը նետվում է 3 գոտի, այստեղից 4 կամ 2 գոտիներ՝ Հարձակող խաղացողը ցատկով բռնում է գնդակը և նետում մյուս կիսադաշտի կողմը
- Նույնը, միայն գնդակը փոխանցելով՝

- Նույնը, միայն հարձակվող խաղացողը հարվածով գնդակն ուղարկում է ցանցի վրայից՝
- Նույնը, միայն մյուս կողմից նետված գնդակի ընդունում 6 գոտում, այստեղից գոտի, ապա փոխանցում 3 գոտի, ապա՝ փոխանցում 2 գոտի հարվածի համար՝
- Նույնը, միայն հակառակ կիսադաշտից սկզբնահարված կատարելուց հետո՝

Հարձակողական գործողությունների տակտիկան:⁴



Միայնակի շրջափակում, շրջափակողի ապահովում:

Շրջափակումը պաշտպանությունում կատարվող տեխնիկական հնարէ, որաօգնությամբ մրցակցի հարձակողական հարվածի ճանապարհը փակվում է անմիջապես ցանցի վրա՝

Շրջափակումը կատարվում է ցանցի մոտ կանգնած՝ ելման դրությունում ոտքերը ծավվում են, սրունքները ուղղահայաց ուսերի լայնության մբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար՝

Գնդակի հանդիպմանն ընդանաջ շարժումը կատարվում է

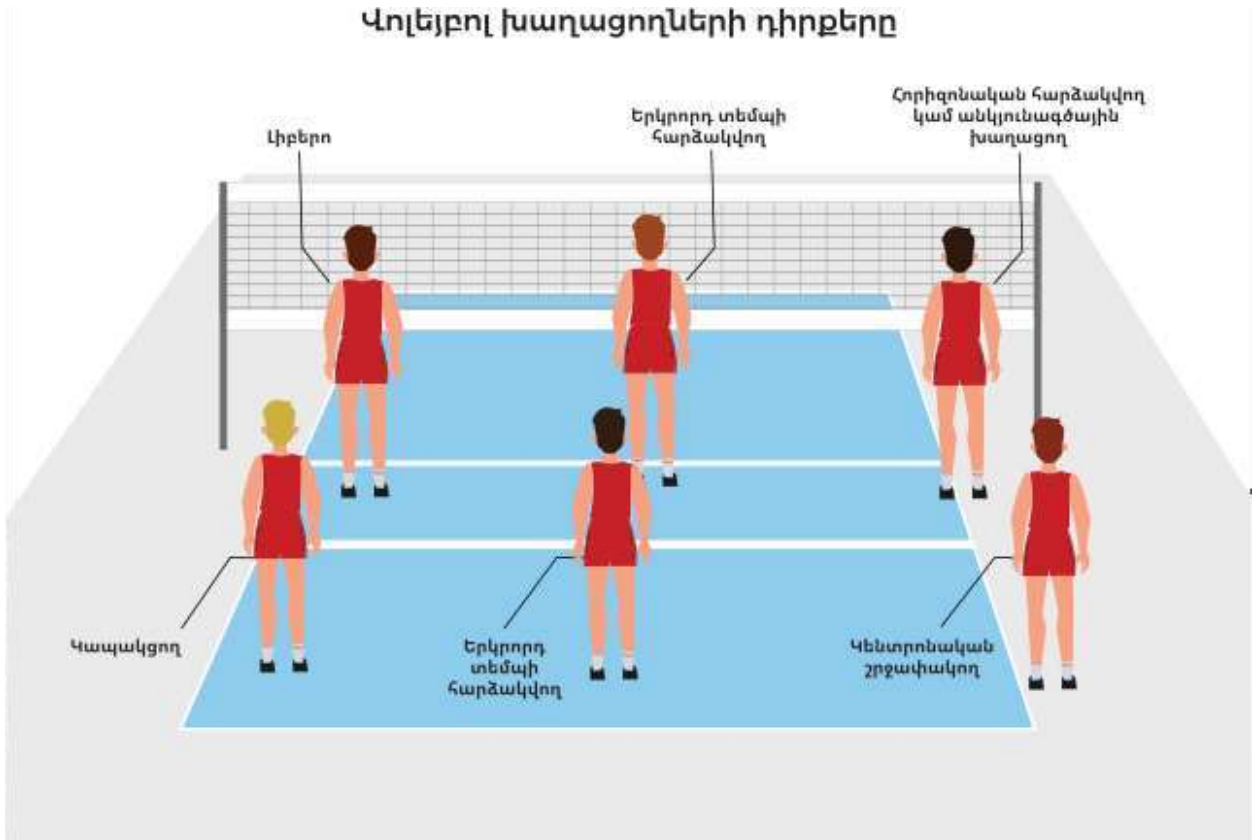
⁴ Տես՝ Կ.Ա սմարյան, Վոլեյբոլ, 2007թ., էջ 11՝

կող ա դիր-խաչաձև քայլքով, ցատկով կամ վագրով, կիսա կքանիստ դրություն ից ցատկ վերև՝ ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված՝ Վայրէջքը կատարվում է ծավալած նստքերի վրա ։

Շրջա փակման նուսուց ման ն պատարկով հանձնարարվում էկատարել հետ կյավարժությունները .

- Շրջա փակման նմանակում ցանցի մոտ ։
- Շրջա փակում հարվածին , որը կատարել է հարձակվողը՝ գնդակն իր կողմից նետելուց հետո ։
- Շրջա փակում հարվածին .փխանցումը կատարում է 3-րդ գոտու խաղացողը ։
- Շրջա փակում երկու խաղացողներով՝ 4 կամ 3 գոտու ինքնակատարող հարձակողների դիմաց ։
- Շրջա փակում տեղաշարժվելուց հետո՝ 2, 3 գոտու ինքնակատարող հարձակողական հարվածներին ։

Վոլեյբոլ խաղացողների դիրքերը



Շրջափակումն անհրաժեշտ է ամենից կարևոր փուլերը՝ սեփուկ և ցատկի համարժեք անակիճիչ տրոփումն է՝ Տեղի ընտրումը և դասարանը որոշում է ելնելով գնդակի հետագծից, փխսանցողի մարմնի դրությունից, հարձակողի խաղացողի արագությունից և թափավազքի ուղղությունից, հարձակողի ձեռքի շարժումից՝ Սովորաբար շրջափակողը կանգնում է հարձակողի դիմաց՝ Միջին և բարձր փխսանցումներից հարձակվելու դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակողի խաղացողի թափային շարժման ժամանակ՝ Ցածր փխսանցումներից հարվածների դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակողի հետ միասին⁵

Շրջափակողները պայմանականորեն բաժանվում են

⁵ Տես՝ Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ֆիզիկական ստիպարակությանն և ստիպություն, Երևան, 2003թ., էջ 61

հիմնականի և օգնողի՝ Խմբակային շրջափակման ժամանակ հիմնականը որոշում է շրջափակման տեղը, իսկ օգնողը նրան հարմարվում է՝ պայմանավորված կերպով կամ ազդանշանով։

Այս հովումը, որպես պաշտպանական տարր, օգտագործվում է, երբ անհրաժեշտություն է գագավում ասպահովել խաղընկերներին՝ Հատկապես մշտապես պետք է ասպահովել հարձակողական հարված և շրջափակում կատարող խաղընկերոջը՝ Կատարել դիրքային հարձակողական և գործողություններ խաղացողներին եղափոխումներով և Յուրազված հնարները՝ գուցակում՝

սկզբնահարված, ընդունում, փոխանցում, հարձակողական հարված։

Խաղի տիրապետում՝ Երկկողմանի խաղ կանոնների պահպանումով՝ Խաղի ընթացքում տակտիկական առաջադրանքներ կատարում։ Վոլեյբոլ խաղում են վոլեյբոլի խաղահարավում (9x18մ), որը միջին գծով՝ ցանցով բաժանվում է երկու մասի՝ Խաղում են յուրաքանչյուր թիմում 6-ական խաղացողներ։

Խաղի նպատակն է գնդակը ցանցի վրայով ուղարկել մրցակցի անդաշտը, այն հաշվարկով, որ այն հավի հատակին, ինչպես նաև կանխել մրցակցի նման փորձի կատարման իրազորումը՝ Այդ նպատակով թիմումն ի 3 անգամ գնդակին հավելու իրավունք։

Գնդակը խաղի մեջ է մտցվում սկզբնահարվածով (մատուցումով)՝ Սկզբնահարված կատարողը ձեռքի հարվածով գնդակը ցանցի վրայով ուղարկում է դեպի մրցակցի խաղահանդեսը։

Գնդակի յուրաքանչյուր խաղարկում տևում է մինչև գնդակի

վալյե ջքը խաղահրապարակ, դուրս գալը կամ թիմերից մեկի սխալ վելը՝

Խաղարկումը շահող թիմը ստանում է միավոր՝ Եթե գնդակն ընդունող թիմը

շահում է խաղարկումը՝ ստանում է միավոր, սկզբնահարվածի

իրավունք, և տվյալ թիմի խաղացողները ժամացույցի սլաքի

ուղղությամբ կատարում են մեկ տեղափոխություն՝

Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության նկատ

ները և հիգիենիկ ահանջները՝ Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման ըն

թացքում շատ կարևոր է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությունը և դ

րանց կիրառումը՝

Ուսուցման գործընթացում

կիրառվում են խոսքային, գնական և գործնական մեթոդներ՝ Վոլեյբոլ

մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախքան

տրել, ապացուցադրել վարժությունները՝

ԵԶՐ ԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ուսումնասիրությունների և հետազոտությունների արդյունքում հանգեցված ենք հետևյալ եզրահանգումներին՝

- Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հանորդել վոլեյբոլի և խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոններով երաբերյալը
- Վոլեյբոլ խաղի տակտիկական գործողություններն լինում են՝ անհատական, խմբային և թիմային: Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարներին տիրապետելու 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: Ցանկանալով գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն պետք է կատարելապես իմանաքան սկսելով տարրական դրություններից և շարժումներից:
- Անհատական գործողությունները պետք է սկսել խաղացողների՝

- առանց գնդակի և գնդակով, տեղաշարժերից, երկրորդ փոխանցում, սկզբնական արվածի կատարում և հարձակողական նախարարի կատարումներից □
- Գնդակը փոխանցող խաղացողը պետք է տիրապետի հենումից վերև, փոխանցումներ առջև հետ կատարումներին □ Բացի այդ, նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր խաղընկերներին և վերջինս վաղի դասավորությունը, նրանց հնարավորությունները և ընդունի որոշում՝ ում փոխանցել գնդակը □
 - Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստության հիմքը համակցված վարժություններն են, որոնց ընթացքում փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հարթա հարել շրջափակողներին և պաշտպաններին իմացությունը □ Ուսուցման նպատակով կարելի է հանձնարարել հարձակողական հարվածներ չորս և երկու գոտիներից, փոխանցումը երեք գոտուց, այնուհետև նույնը, միայն հարձակվողը գործում է նվազագույն պաշտպանների գործողություններից և այլն □
 - Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության նկատմամբ և հիգիենիկ պահանջները □ Վոլեյբոլ մարզախաղի արտերի ուսուցման ընթացքում շատ կարևոր է ուսուցման եթողներին ճիշտընտրությունը և նրանց կիրառումը □
 - Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, գնահատական և

գործնական մեթոդներ՝ Վոլեբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախաբացատրել, ապա ցուցադրել վարժությունները՝

- Վոլեբոլը ոչ միայն սպորտաձև է, այլ նաև առողջ ապրելակերպ ՊՋՆ օգնում է հաղթահարել սթրեսը, բուժել բազում առողջական խնդիրներ՝

ՕԳՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Միջին մասնագիտական կրթական ծրագիրը հրատարակող և նորմալիզացիայի հաստատությունների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր, ՄԿՈՒԲ ՉԱԿ, Երևան, 2009թ.։
2. Յու. Գրիգորյան, Հ. Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009թ.։ Ե.Ա. Ամարյան, Վոլեյբոլ, 2007թ.։
4. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003թ.։