ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Պարտադիր ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների վերապատրաստում

ՍԻՐԱԴԵՂՅԱՆ ԱԼՎԱՐԴ ՍԵՆՈՅԻ

Տավուշի մարզի Այրումի միջնակարգ դպրոց

ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ԴՈՑԵՆՏ ՅՈՒՐԻ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ ———3

ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԱՍ ——— 4

1.1. Վոլեյբոլ մարզաձևի ծագումն ու զարգացումը ——— 5

1.2. Վոլեյբոլ խաղի բնութագրումը և կանոնները ——— 6

1.3.Սովորողների մոտ վոլեյբոլի ուսուցման կազմակերպման առանձնահատկությունները ———7

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

2.1 Վոլեյբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի բնութագրումը——— 10

2.2 Ուսուցման հերթականությունը ———11

2.3 Տակտիկական և տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը ---12--15

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ———17

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ ———19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ: Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են .

- գաղափարներ
- համոզմունքներ
- արժեքներ
- զգացումներ
- մշակույթի դրսևորումներ

Արժևորում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում;

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը և ուսումնասիրության միավորը համակարգն է ,այն կարող է կազմված լինել օրինակ

-շարժումներից

-վարժություններից

-խաղերից

-մարզաձևերից

ՀԱՄԱԿԱՐԳՆ ՈՒՆԻ—սահմաններ, բաղադրիչներ, հետադարձ կապ

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղում դրսևորվող

- համոզմունքները
- արժեհամակարգը
- անձնական
- ֆիզիկական
- մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունը ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում; Հանրակրթական նոր չափորոշիչով սահմանվում են հանրակրթության հիմնական ծրագրի բովանդակության հետևյալ բաղադրիչները:

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;

Փորձը ցույց է տվել , որ այն երեխաները ովքեր մասնակցում են խաղային այս ձևին ավելի հեշտությամբ են ինտեգրվում հասարակեությանը և հաջողությամբ են լուծվում նրանց դաստիարակչական և առողջարարական խնդիրները;

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ

Միջին դպրոցի աշակերտներին մատչելի և ժամանակակից տեխնոլո-գիաների կիրառմամբ ուսուցանել և ցուցադրել մարզախաղի տեխնիկականև տակտիկական հնարքները;

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

1. Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, փոխանցման տեխնիկան;
2. Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն;
3. Կատարելագործել գնդակի փոխանցման ,ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողականև պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները;
4. Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ;
5. Ամրապնդել շարժողական կարողությունները;
6. Նպաստել համագործակցելու,կազմակերպելու,նախաձեռնություն ցուցաբերելուտարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը;
7. Դաստիարակել կարգապահություն,ինքնատիրապետում հանդուրժողականություն;

ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԱՍ

1.1 Վոլեյբոլ մարզախաղի 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 համարվեց1895 թ.,երբ ԱՄՆ-ի Հելսիկ քաղաքի «ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ՔՐԻՍՏՈՆՅԱՆԵՐԻ ԱՍՈՑԻԱՑԻԱՅԻ,, քոլեջի ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչՎիլյամս Մորգանը առաւարկել է զբաղվել խաղով ,ուր գնդակը ցանցի վրայից փոխանցվում է միկը մյուսին;

1896 թ. ցուցադրական հանդիպումից հետո պրոֆեսոր Ալֆրեդ խոլստեդն առաջարկեց նոր խաղն անվանել ,«ՎՈԼԵՅԲՈԼ»;Ավելի ուշ այն անվանվեց «ԹՌՉՈՂ ԳՆԴԱԿ»

Վոլեյբոլը հանդիսատեսին ներկայացավ 1886 թ.հուլիսին Սպրինգֆիլդում և տարածում գտավ այլ երկրներում Չեխոսլովակիա ,Ֆրանսիա, ԽՍՀՄ:Ժամանակի ընթացքում փոխվեցին խաղի կանոնները և ի հայտ եկան ավելի բարդ նոր տեխնիկական գործողություններ ;Երբ սահմանափակվեց մեկ նթիմի կողմից գնդակին հպման թիվը /ոչ ավել 3 անգամ / ի հայտ եկավ հարձակողական հարվածը ;Այն ստիպեց ,որ նրա դիմաց պաշտպանություն կազմակերպվի և արդյունքում ի հայտ եկավ շրջափակումը,սկզբում անհատական ,ապա խմբակային ;1949թ. ՊՐԱՀԱՅՈՒՄ առաջին անգամ անցկացվեց տղամարդկանց աշխարհի և Եվրոպայի կանանց առաջնություններ ;Այստղ չեմպիոն դարձան ԽՍՀՄ հավաքական թիմը;Այժմ վոլեյբոլը դարձել է առաջատար մարզաձևերից մեկը;Վերջին շրջանում դասական վոլեյբոլի հետ միասին մեծ արագություն է հավաքում նաև ծովափնյա և ակրոբատիկ վոլեյբոլները;Ընդ որում /Ծովափնյա վոլեյբոլը / ընդգրկվել է ՍԻԴՆԵՅԻ Օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ;

Վոլեյբոլը մասսայական և գրավիչ մարզաձև է, որը ստացել է համաժողովրդական ճանաչում ;Այն տարբերվում է հարուստ և տարատեսակ շարժողական բովանդակությամբ ;Վոլեյբոլ խաղալու համար անհրաժեշտ է կարողանալ արագ վազել ,ակնթարթորեն փոխել շարժումների արագությունը ,բարձր ցատկել,տիրապետել ուժին ,ճարպկությանը և դիմացկունությանը;

Խաղի ընթացքում փորձարկվող հուզական հուզական լարվածությունըաշակերտների և մարզիկների օրգանիզմում առաջ է բերում սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի բարելավում;Որակական փոփոխություններ է կատարվում նաև շարժողական ապարատում ;Գնդակի փոխանցման,հարձակողական հարվածի և շրջափակման ժամանակ ամրապնդվում է աշակերտների և մարզիկների ոսկրային համակարգը,հոդերը դառնում են ավելի շարժունակ,բարձրանում են մկանների ուժը և շարժունակությունը; Յուրաքանչյուր գործողություն գնդակով նպաստում է պերիֆերիկ տեսողությունը և կողմնորոշումը;

Վոլեյբոլը զարգացնում է նաև աշակերտների կտրուկ ռեակցիան ձայնային ազդանշաններին,բարձրացնում է մկանային կարողությունը ,փոխում մկանների լարվածությունը և թուլացումը;Ստատիկ ճիգերի ծավալը և բեռնվածությունը խաղի ընթացքում դրական ազդեցություն են թողնում պատանի մարզիկների հասակի վրա ;

Վոլեյբոլ խաղը աշակերտներից պահանջում է ֆիզիկական ընդունակությունների ,կամային ունակությունների առավելագույն կարողությունների արտահայտում;Վոլեյբոլ խաղը շնորհիվ իր հուզականության իրենից ներկայացնում է ոչ միայն ֆիզիկական զարգացվածություն ,այլ նաև ակտիվ հանգստի միջոց;

Վոլեյբոլը Հայաստանում

Վոլեյբոլը Հայաստանում տարածվել է 1928թ.-ից;Մինչ Հայրենական Մեծ պատերազմը այն մեծ տարածում է գտել երկրորդ քաղաք Լենինականում; Հետպատերազմյան շրջանում մարզական աշխարհը բավական աշխուժություն է ապրում հանրապետությունում;

Վոլեյբոլով սկսում են զբաղվել ոչ միայն քաղաքներում այլ շրջաններում և գյուղական վայրերում ;Մեր հանրապետական թիմերը սկսում են հանդես գալ նաև համամիութենական տարբեր մրցումներում ;

1961թ. Հայաստանի հավաքական թիմերը իրավունք ստացան մասնակցելու համամիութենական / Ա / խմբի մրցումներին;

Մեր թիմերը հետագայում մասնակցեցին նաև միջազգային հանդիպումների; Նրանց մրցակիցները դարձան ԳԴՀ, Կուբայի, Լիբանանի, Սիրիայի, Իրանի, Կոլումբիայի թիմորը;Մասնակցեցին ԽՍՀՄ ժողովուրդների սպարտակիադիային ;

ԽՍՀՄ հավաքական թիմի կազմում ՆԻՆԱ ՄՈՒՐԱԴՅԱՆԸ դարձավ աշխարհի արծաթե մեդալակիր ,իսկ ՍԵՐՈԲ ՓԼԱՎՉՅԱՆԸ ԽՍՀՄ հավաքականի կազմում արժանացավ Եվրոպայի առաջնության չեմպիոն;

1.2. Վոլեյբոլ խաղի բնութագրումը և կանոնները

ոլեյբոլ խաղի էությունը կայանում է 2 թիմերի պայքարը ,որոնք գտնվում են վոլեյբոլի ցանցով բաժանված մասերում և ձգտում են գնդակին ձեռքերով հարվածելով ուղղել մրցակցի կողմն այնպես, որպեսզի նա չկարողանա այն ետ վերադարձնել միաժամանակ չխախտելով խաղի կանոնները ;

Խաղը սկսում է մրցավարի սուլիչից հետո սկզբնահարվածով ,որը կատարում է ետին գծի աջ կողմի խաղացողը ;Ձեռքի հարվածով խաղացողը ցանցի վրայից խաղային տարածության սահմաններում ,գնդակը ուղարկում է մրցակցի կողմը;

Սկզբնահարվախ կատարելուց համար տրվում է 8 վրկ.Խաղացողները դաշտում ժամացույցի սլաքի շարժման ուղղությամբ փոխում են իրենց տեղորն ամեն անգամ ,երբ իրենց տրվում է սկզբնահարվածի իրավունք ;

Վոլեյբոլի խաղահրապարակը իրենից ներկայացնում է 18-9մ չափսերով ուղղանկյունի բաժանված 2 հավասար մասերի /9-9/ 1 մետր լայնությամբ ցանցով ,որը տղամարդկանց թիմի համար դրվում է /2մ 43 սմ /,իսկ կանանց /2մ 24սմ/բարձրությամբ ;

Տարբեր տարիքային խմբերի համար ցանցի բարձրությունը տարբեր է մինչև

	11-12 տ	13-14տ	15-16 տ	17-18
Տղաներ և - պատանիներ	2.20	2.30	2.40	2.43
Աղջիկներ	2.00	2.10	2.20	2.2

ԳՆԴԱԿԻ ԾՐՋԱՆԱԳԻԾԸ 66 սմ, քաշը 270 գրամ

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;

1.3 Սովորողների մոտ վոլեյբոլի ուսուցման կազմակերպման Առանձնահատկությունները

Երեխաների հետ աշխատելիս չպետք է մոռանալմանկական օրգանիզմի զարգացման անատոմո-ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները; Վոլեյբոլի ուսուցումը կարելի է սկսել 10-11տ.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 մինչ այդ հասակը խորհուրդ չի տրվում մեծ բեռնվածություն տալ ողնաշարին;

Աղջիկների մոտ 10,իսկ տղաների մոտ 12 տարեկանից մարմնի երկարությունը կտրուկ աճում է և այդ պատճառով մեծ չափի բեռնվածությունը կարող է դադարեցնել հասակի աճը;

10-12 տ հասակում ներվային գործընթացի աճը, հատկապես ներքին արգելակումը բարձր 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;շար: 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 զաւգացնել 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 նկատելիորեն ավելանում է քաշը ,իսկ տղաների մոտ բնորոշվում է սեռական հասունացմամբ /իջնում էաշխատունակությունը, դանդաղում է աճը, տրամադրությունը անկայուն; Այդ ընթաց-քում անհրաժեշտ է մանկավարժական և հոգեբանական ճիշտ ղեկավարում ;Անհրաժեշտության դեպքում ֆիզիկական բեռնվածությունըպետք է նվազեցնել;Հիմնական ուշադրությունը հնարավոր է դարձնել ընկալումների տեխնիկայի կատարելագործման և սխալների ուղղման վրա 16-18տ հասակը բնութագրվում է սեռական հասունացման ավարտումը;

Հիմնական դպրոցում խաղային հնարքների ուսուցման գործընթացում խորհուրդ է տրվում հաճախակի օգտագործել վոլեյբոլի էլեմենտներով շարժական խաղեր,վարժություններ նմանակելով խաղային հնարքներ,ինչպես նաև պարզեցված կանոններով խաղ ;

Վերևից ուղիղ հենումից սկզբնահարված; Խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը , գնդակը բռնում է գոտկատեղից մի փոքր բարձր ձախ կամ աջ ձեռքի ափով , իսկ աջ կամ ձախ ձեռքը պառկած է գնդակի վրա ;ԳՏնդակի նետումը կատարվում է ձգված ձեռքից մի փոքր բարձր , համարյա գլխի վրա և մի փոքր առաջ ; Միաժամանակ հարվածող ձեռքը թափով տարվում է վեր –ետ գլխի հետևը ծալված արմնկային հոդում , մարմինը աննշան թեքված հետ;Հ արված գնդակին բռունցքով կամ կիսաբռունցքով;

Ներքևից 2 ձեռքով գնդակի ընդունում, օգտագործվում է 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-վեր;

Հարվածը գնդակին կ ատարվում է նախաբազուկով;

2.1 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 տ րվում է յ ուրացնելու համար ;

Ցանկացած տեխնիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով սովորողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարքների տիրապետման ունակություններից և ֆիզիկական տվյալների և 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 արվում է աստիճանաբար սկսելով տարրական դրությունից և շարժումներից;

Սովորողները սկզբում պետք է տիրապետեն դրությունների ,կեցվածքների, տեղաշարժերի, տեսությանը /իմանար ինչպես և ով է գործելու /, սկսում է տիրապետման գործընթացը;

2.2 Ուսուցման հերթականությունը

.. Կեցվածքի և տեղաշարժերի ուսուցում

.. Վերևից 2 ձեռքով գնդակի փոխանցման ուսուցում տեղում –առաջ-ետ

..Նույնը տեղաշարժվելուց հետո

..Սկզբնահարվածներ ներքևից ,վերևից ,ուղիղ

..Գնդակի փոխանցում ներքևից 2 ձեռքով տեղում

..Նույնը տեղաշարժվելուց հետո

..Սկզբնահարվածի ընդունման ուսուցում

..Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում

..Միայնակ շրջափակման ուսոջցում

Տեխնիկական հնարքների ուսուցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել կեցվածքին և տեղաշարժերին;

Կեցվածքը՝ -տեղաշարժման տեխնիկական հնարքներ կատարելու և դոպի գնդակը ելման դրություն ընդունելու պատրաստության դիրք է;Գոյություն ունի կեցվածքի 3 ձև

Բարձր կեցվածք-շրջափակումից առաջառաջին գծի խաղացողի դիրքն է ծնկային հոդում ոտքերը թեթևակի ծալված

Միջին կեցվածք՝- հիմնականում 2 փոխանցում կատարելու համար է

Ցածր կեցվածք ՝ հարձակողական հարվածների ընդունման և ետին գծում ապահովում կատարող խաղաղացողների դիրք

Հիմնական դպրոցում ուսուցանում ենք գնդակի փոխանցում վերևից 2 ձեռքով

ա-Դաստակները դպված են դեմքի առջև այնպես,որ մեծ մատերը գտնվեն հոնքերի հավասարությամբ և տարված կաղք ետ;Երկու ձեռքերի ցուցամատերը և մեծ մատերը կազմում են եռանկյունի ;Փոխանցումը կատարվում է ի հաշիվ ձեռքերը արմնկային հոդերում բացելու և մատները դեպի գտնդակը հանդիպակած շարժման;

բ-Ներքևից 2 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 գնդակով կանգնում է դեպի ցանցը ,մեկ ոտքն առաջ /աղջիկների համար ձախը և հակառակը/ետին ոտքը ծալված ծնկան հոդում ,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 նետում է վերև գլխից ոչ բարձր;Հարված գնդակին կիսաբռունցքով;

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

2.3 Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցում

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 մինչ 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 ելնենով վարժությունների բարդացում
8. Տեխնիկական հնարքների կատարումտ խաղային պայմաններում

/շարժախաղերում, էստաֆետային մրցակցությունում ,լավ ,ճիշտ , դիպուկ/

ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱ –ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ—ՍԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾ

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ –Սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի 3 մ-ոց միջանցքը

Սկզբնահարված 1և 5 գոտիներ ,խաղադաշտի անկյուններ

Սկզբնահարված խաղացողների միջև

Սկզբնահարված փոխանցող խաղացողի վրա

Սկզբնահարված այն վատ ընդունող խաղացողի վրա

II ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

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 ազդանըանով /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 /մինչ բարդ տակտիկական կոմբինացիանա

ցիաներ ;Երկու և ավելի խաղացողների փոխգործողություններն են կոնկրետ խաղային խնդիրների կատարման ժամանակ;

ԹԻՄԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ_թիմի բոլոր խաղացողների գործողությունը կապված է հարձակման և պաշտպանության որոշակի խնդրի հետ,որոնք իրագործվում են տարբեր համակարգերի օգնությամբ;

ԹԻՄԱՅԻՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ՈՒսուցումը սկսվում է այն պահից ,երբ լրիվ համալրվել է թիմը և որոշվել է խաղացողների ֆունկցիաները /հարձակվողներ,փոխանցումներ, պաշտպաններ/Խաղի տակտիկան կարելի 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;

Հարձակողական հարվածի համար 6 գոտուց նետած 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 հակառակն կիսադաշտից սկզբնահարվածի կատարում դիմային գծից դուրս;

ԹԻՄԱՅԻՆ ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր պաշտպանական հնարք հանդիսանում է հակագրոհի գործողություն

/օրինակ շրջափակումը/կամ գրոհի կամ հակագրոհի նախապատրաստում /սկզբնահարված և հարձակողական հարվածի ընդունում/;Թիմի խաղի արդյունավետությունը կաղված է ոչ միայն խաղացողների անհատական տակտիկական պատրաստությունից ,այլ նաև պածտպանական և հարձակողական

Գործողությունների համագործակցված կազմակերպումից ;

Պածտպանական գործողությունների նպատակն է չեզոքացնել մրցակցի հարձակումը;

Գլխավորն այն է ,որ թույլ չտալ գնդակը ընկնելու իրենց կիսադատը և չկատարել տեխնիկական սխալ;

Թիմային պաշտպանական գործողությունները բնորոծվում են խաղացողների դասավորությամբ և փոխգործողությամբ ,հարձակողական հարվածներ ընդունելու

Ժամանակ;

Գոյություն ունեն պաշտպանության 2 համակարգեր.

1—Անկյունով առաջ

2—Անկյունով ետ ,որոնք արտահայտվում են 6-րդ գոտու խաղացողի դասավորությամբ;

Տակտիկական հարձակման ժամանակ գոյություն ունեն հարձակման տակտիկայի հետևյալ տարատեսակները

ա—-2-րդ փոխանցումից 1-ին գծի խաղացողների միջոցով;

բ —-2-րդ փոխանցումից ետին գծի խաղացողի դուրս գալու միջոցով ;

Այս տարատեսակի առավելությունը կայանում է նրանում ,ու հարձակմանը մասնակցում են 3 հարձակվողներ, որոնք իրենց հերթին հնարավորություն ունեն օգտագործելու տարբեր կոմբինացիաներ

Գ —Հարձակման տակտիկական 1-ին փոխանցումից և ետ գցումով;

Այս տարատեսակի ժամանակ հարձակումը կատարվում է 1 –ին գծի խաղացողի միջոցով ,որը թիմին հնարավորություն է տալիս կազմակերպել անակնկալ հարձակում;

Հարձակողական հարվածներ ընդունելիս սկսնակ սովորողների մոտ ամենից ընդունելի տարբերակը միայնակ կամ զույգերով ,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

Մարզախաղերը հանդիսանում են հանրակրթական դպրոցի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցը; Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսումնական նյութը բազմակողմանի ազդեցություն է ունենում սովորողների հոգեկան գործընթացի ընկալման , ուշադրության, հիշողության, երևակայության ,մտածողության զարգացման վրա; Մշակվում է ուժ, արագաշարժություն,հավասարակշռություն,ճարպկություն,ճկունություն,շարժումների ճշգրտություն,ցատկունակություն;Ձևաորվում է կենսականորեն կարևոր շարժողական կարողություններ և հմտություններ;Խաղը հատկապես արդյունավետ միջոց է մարդու ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման գործում;Հետազոտությունները ցույց են տվել ,որ վոլեյբոլի ուսուցումը հիմնական դպրոցում , տեխնիկա - տակտիկական հնարքների տիրապետումը առաջ է բերում զգալի կենսաբանական ֆունկցիոնալ դրական փոփոխություններ ,հանդիսանում է ակտիվ հանգստի լավագույն միջոցն է;Հիմնական դպրոցում տեխնիկական պատրաստության ուսուցումը տալիս է հնարավորություն սովորողին խաղի կանոններով լուծելու կոնկրետ տակտիկական խնդիրներ տարբեր խաղային դրություններում; Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն տարվում է աստիճանաբար,այնուհետև սկսում է ուսումնական միջդասարանային խաղերի միջոցով;

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ասմարյան Խ. Հ, Ասմարյան Կ.Խ.,Հայաստանի վոլեյբոլի պատմության ուրվագծեր, Երևան 2005թ
2. Զաքարյան Ռ. Ս., Խաչիկյան Ա.,,Վոլեյբոլ,, Երևան 2025թ
3. Մանուկյան Կ.Հ., Վոլեյբոլ,, Երևան 1980թ
4. Ֆ.Կ.Դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ
5. Ուսուցչի ձեռնարկ ,հեղինակներ. Հովհաննես Գաբրիելյան
6. Հ. Մինասյան, Յուրի Գրիգորյան Երևան 2013-
7. Հանրակրթական նոր չափորոշիչը Տավուշի մարզում;
8. Սերժիկ Խաչիկյան –Վոլեյբոլ –Երևան 2011