ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ

ԳԵՂԱՄ ՆԻԿՈԼԱՅԻ ՄԵԼՔՈՆՅԱՆ

Առաջին խումբ

ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻԶԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ Ա. Ստեփանյան

Երևան 2023

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՝ ափերի, 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-բրեկ), 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. Փլավչյանը 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 եզրափակիչ[1]:

Նախապատրաստական փուլը ներառում է իր մեջ նախնական դրույթը, 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 ռացիոնալ է այն կեցվածքը, որը թույլ է տալիս վայրկենապես ԾԸԿ դուրս բերել հիմքի սահմանից, ինչը կարևոր է արագ տեղաշարժման կամ գործողության համար[2]:

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

Տեղաշարժը. Խաղային վարժության իրականցման 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, վազք, ոստյունով, թռիչքով, վայր ընկնելով:

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

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 վոլեյբոլիսի 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 համար[3]:

[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 կողայն 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 առաջ[4]:

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 д.р. – 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 կիսածալված: 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 պահանջնել շարժման կոորդինացմանը, իսկ դա նշանակում է, նաև տեխնիկային, նետման կատարմանը[5]:

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 տեխնկայի 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- Վոլեյբելիստի 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 ձեռով 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	զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում, քայլք, վազք, վազք կից քայլերով, ազդրերը վեր բարձրացնելով. սրունքները ետ գցելով, արագացնել անկյունագծով քայլք: Շարափոխում միասյունիք քառասյունի Ը.Զ.Վ. 1. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին, 1-4 գլխի պտույտներ աջ, 1-4 գլխի պտույտներ ձախ	4 x 5	հետևել շարքի հավասարությանը, շչառությունը համաչափ դանդաղ տեմպով կատարել մեծ լայնույթով իրանը պահել ուղիղ
	2. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին, 1՝ գլխի թեքում աջ, 2՝ եդ, 3՝ գլխի թեքում հետ, 4՝ եդ	4 X 5	ծնոտը հպել կրծքին, իրանը ուղիղ
	3. ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին, 1՝ թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել հատակին, 2՝ եդ	4 X 5	ծնկնել չծալել
	4. ե.դ.՝ ոտնաթաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին, 1. կքանստել ձեռքերն առաջ, 2՝ ե.դ., 3 կքանստել, 4 եդ	4 X 5	կրունկները չկտրել հատակից, իրանը պահել ուղիղ
	5. ե.դ.՝ ձեռքերն առաջ, կողմ, 1.	4 X 5	ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ

	ձախը թափով հասցնել աջ ձեռքին, 2. ե.դ., 3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին, 4. ե.դ.		
	6. ե,դ, կանգ ձեռքերը գոտկատեղին, 1-4 ոստյուններ աջին, 1-4 ոստյուններ ձախին	5 X 6	կատարել ազատ հանիստ համաչափ՝ հանսգտացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին
Հիմնական մաս 30՝	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	4′ 4′ 4′	Պատկերացում տալ վ/լ-ի կեցվածքների մասին կախված խաղահրապարակում խաղային գործողություններից
	2. Սովորեցնել վերևից երկու ձեռքով գնդակի փոխանցումներ հիմնական կեցվածքով ա. վարժություններ զույգերով	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.