

«ԵՐԵՎԱՆԻ ԳԱԳԻԿ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ № 135
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝	Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը:
Առարկա՝	Ֆիզկուլտուրա
Դպրոց՝	«Աբովյանի թիվ 8 հիմնական դպրոց» ՊՈԱԿ
Ուսուցիչ՝	Ռուբիկ Չափարյան
Վերապատրաստող՝	Սարգսյան Սամվել

ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ

Վոլեյբոլ խաղն հանդիսանում է աշխարհի ամենատարածված մրցակցային, ճանաչված և առողջարարական սպորտաձևերից մեկը: Նա արագ, պայթուցիկ բնավորությամբ սպորտաձև է: Բացի դրանից վոլեյբոլը ներառում է մի քանի կարևոր և իրար լրացնող տարր՝ փոխօգնություն, որը նրան բոլոր սպորտաձևերում դարձնում է ճանաչված:

ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ

ՑԱՆՑԻ ՎՐԱՅՈՎ

փոխանցում

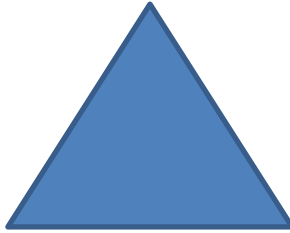
անցում

թռիչքի ուժգնություն

գործողություններ

գրոհ

պաշտպանություն



պայթուցիկ

ԹԻՄԱՅԻՆ ԽԱՂ

ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԱՐՉԱԴԱՇՏ

Վերջին տարիներին վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիան ունեցել է մեծ հաջողություններ՝ ժամանակակից հանդիսատեսի պահանջներին համապատասխան:

Այս աշխատանքը ուղղված է վոլեյբոլի լայն լսարանին՝ խաղացողներին, մարզիչներին, մրցավարներին, հանդիսատեսին, հաղորդավարներին հետևյալ պատճառներով.

- լավ խաղալու համար պետք է իմանալ խաղի կանոնները
- մարզիչները կկարողանան ընտրել ճիշտ թիմային մարտավարություն, խաղացողներ, ովքեր կցուցադրեն իրենց վարպետությունը
- կանոնների իմացության դեպքում մրցավարները կընդունեն ամենաճիշտ որոշումները:

Ստորև ներկայացված է վոլեյբոլ խաղը որպես մրցակցային սպորտաձև և մի քանի կարևոր դիրքորոշում խաղին ծանոթանալու, գրագետ խաղալու և սովորեցնելու համար:

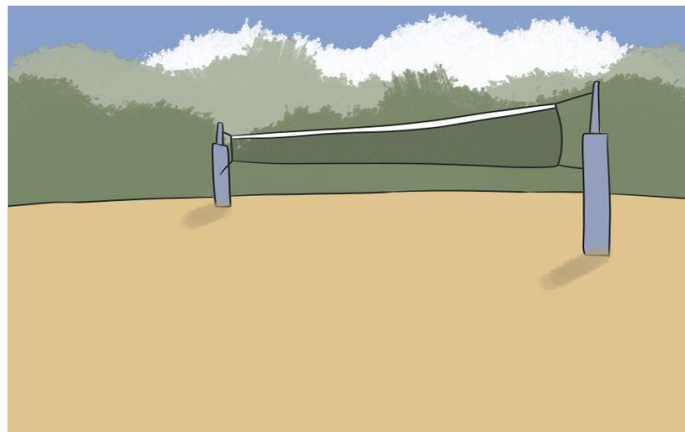
1.ԻՆՉՊԵՍ ՍՈՎՈՐԵՑՆԵԼ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ԽԱՂԱՎ ՎՈՒՆՅՔՈՒ

Շատ կարևոր է վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը սկսել դեռ դպրոցից: Երեխաները պետք է սովորեն խաղի մի քանի կարևոր քայլ:

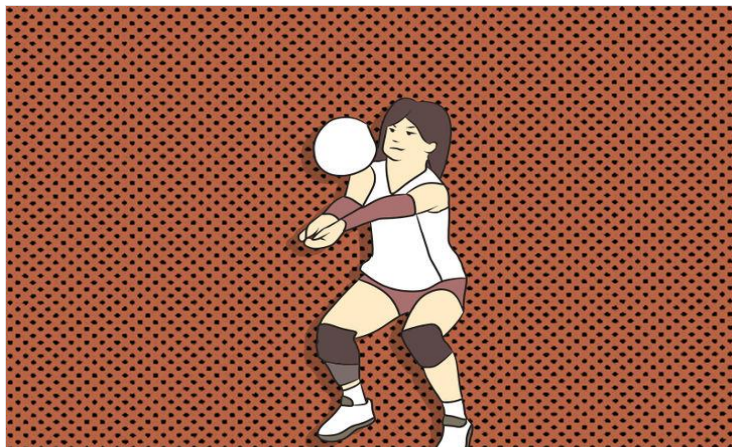
ՔԱՅԼ 1: Հարվածի տեխնիկան



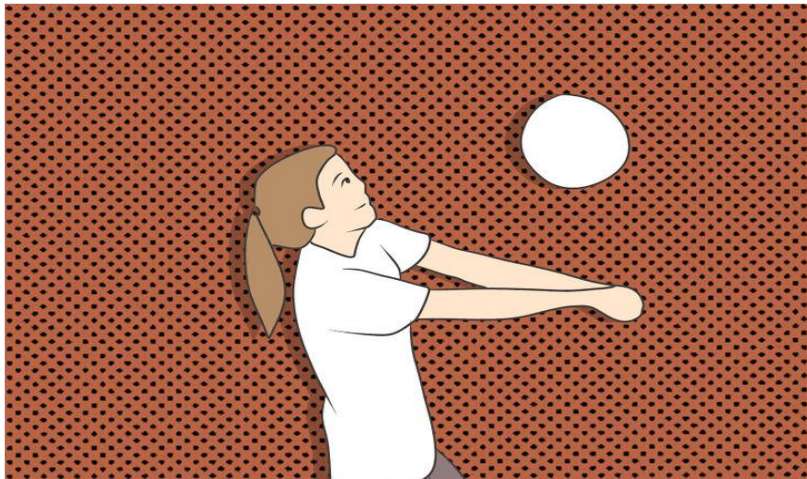
Պետք է սովորեցնել երեխային ինչպես պահել ձեռքերը: Մեկ ձեռքը պետք է տարածված լինի, իսկ մյուսը՝ նրա մեջ: Երկու բուխ մատը պետք է լինեն կենտրոնում:



Պետք է գտնել բաց հարթակ կամ դահլիճ:



Երեխաներին պետք է կանգնեցնել իրարից 2 մետր հեռու և պետք է ցուցադրել նրանց ինչպես հարվածել գնդակին:

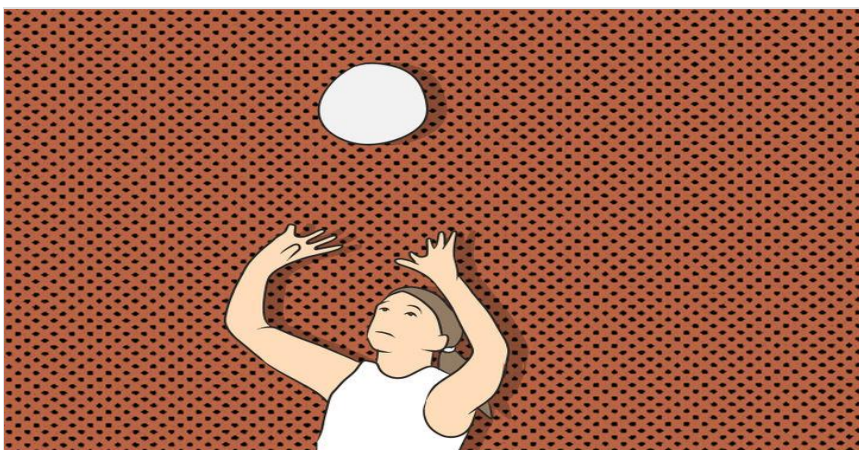


Գնդակը պետք է թեթև գցել երեխայի ձեռքերին, որ նա կարողանա հարվածել: Պետք է սովորեցնել, որ նա գնդակը ճիշտ ուղղությամբ ուղարկի:

Պետք է ցուցադրել, թե էլ ինչպես կարելի է փոխանցել գնդակը, օրինակ՝ երկու ասիերը վեր բարձրացրած:

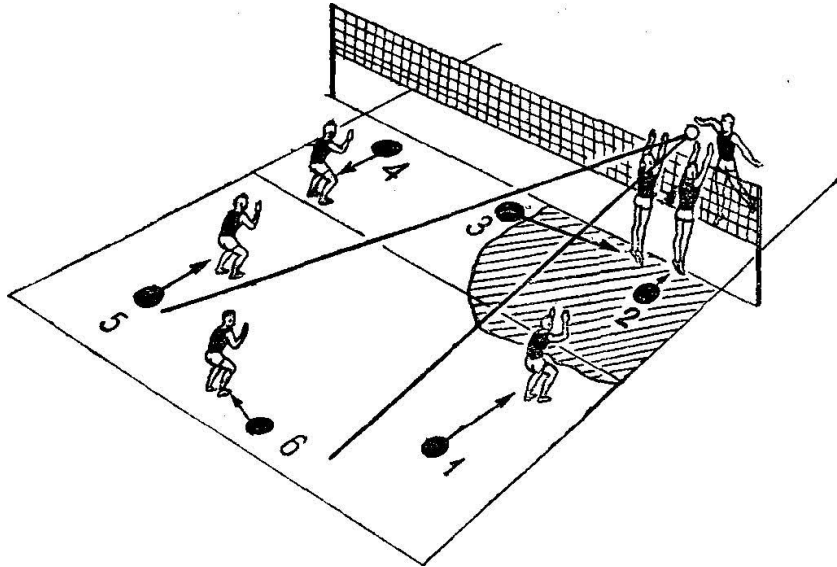


Կանգնել երեխայի կողքին, գնդակը պահել նրա գլխավերևում, ցուցադրել, թե նա ինչպես պետք է պահի ձեռքերը գնդակը հեռացնելու համար:



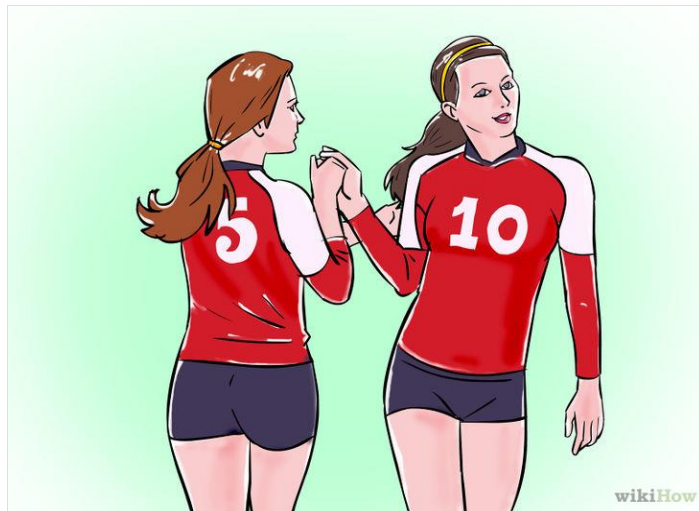
1.1.ԻՆՉՊԵՍ ՓՈՒՏԷԼ ԴԻՐՔԵՐԸ ՎՈՒԵՅՔՈՒՈՒՄ

Եթե ուզում եք խաղալ վոլեյբոլ և հաղթել, ապա պետք է իմանաք խաղի կանոնները և ծանոթանաք խաղացողների փոխատեղման հետ:Խաղացողները փոխում են դիրքերը ամեն անգամ , երբ հաղթում են:Եթե խաղացողները հաղթել են իրենց փոխանցումով, ապա նրանք չեն դիրքափոխվում:Եթե սկզբնահարվածը պատկանում է մյուս թիմին, ապա բոլոր վեց խաղացողները տեղափոխվում և դասավորվում են ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ:



1.2.ԻՆՉՊԵՍ ԽԱՂԱԿՆ ԿՈՒԵՅՔՈՒ

Խաղի 4 մեթոդները:Խաղի հիմնական կանոնները, տեխնիկայի ուսուցումը,խաղի մարտավարությունը,խաղի կազմակերպումը
Հիմնական կանոնները



Մինչ կանոններին անցնելը, պետք է ընտրել խաղացողներ: Լիարժեք թիմ ձևավորելու համար անհրաժեշտ է 6 խաղացող: Սակայն ընկերական խաղի ժամանակ բավական է ունենալ հավասարաչափ մասնակիցներ 2 թիմում:

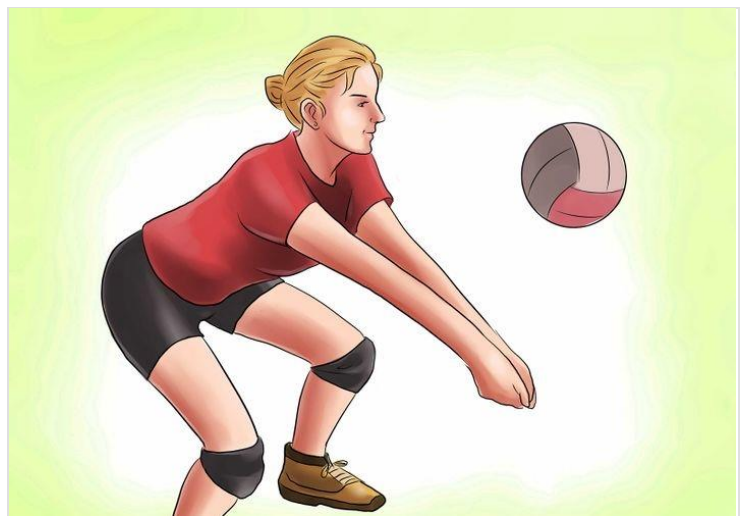
Խաղացողներին պետք է տեղավորել երեք գծով: Առաջին գծի խաղացողները պետք է կանգնեն ցանցին մոտիկ, մնացածը՝ հաջորդական: Հետին աջ անկյունի խաղացողը իրականացնում է սկզբնահարվածը: Խաղացողները փոխվում են շրջանաձև համակարգով յուրաքանչյուր հաղթանակից հետո: Փոփոխության դեպքում, ինչպես նշվել է, խաղացողները շարժվում են ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ: Լավ կատարված սկզբնահարվածը պետք է հատի մրցակցի խաղադաշտի կեսը: Ամեն շրջանում յուրաքանչյուր խաղացողի թույլատրվում



է իրականացնել մեկ սկզբնահարված:

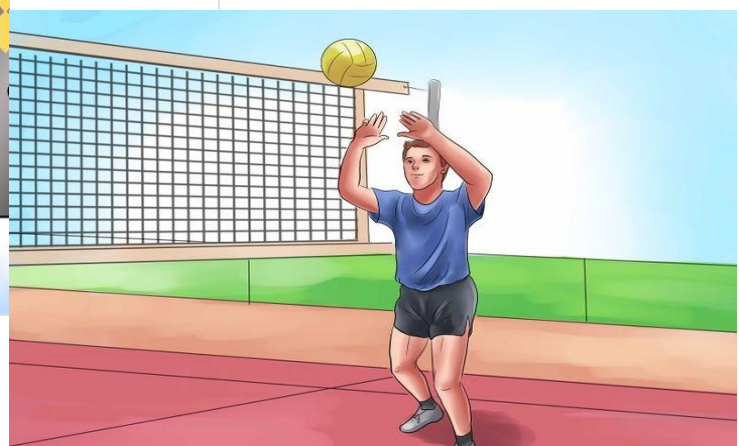
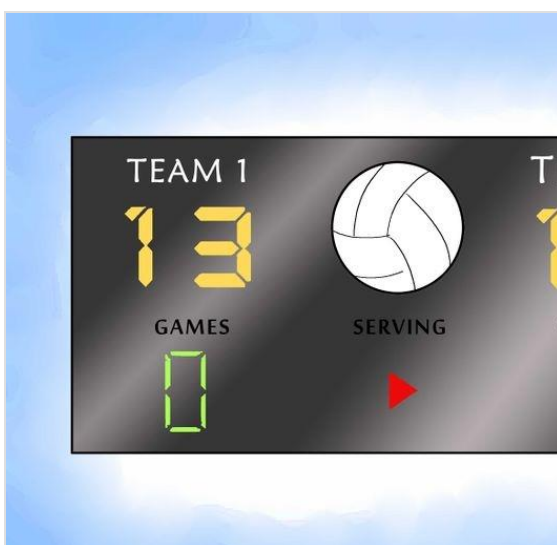
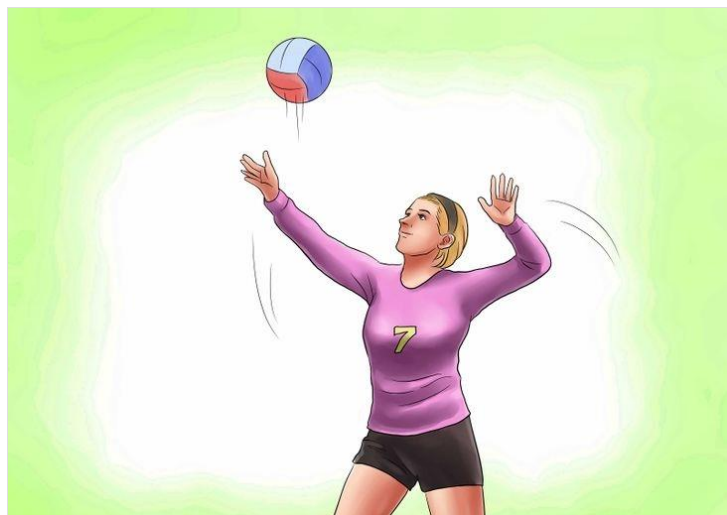
Սկզբնահարվածն համարվում է հաղթական, եթե այն ընկնում է հակառակորդի խաղադաշտի գծին:

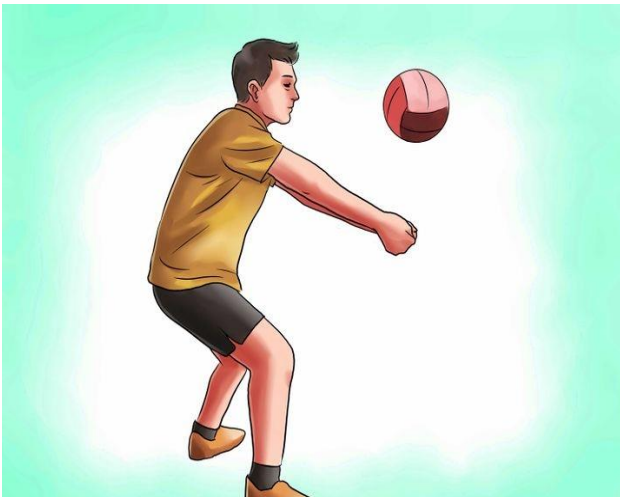
Յուրաքանչյուր խաղադաշտում թույլատրվում է երեք փոխանցում: Տիպային խաղն իր մեջ ընդգրկում է ընդունում, փոխանցում, հարված:



Տեխնիկապես գնդակը կարող է հպվել մարմնի բոլոր մասերին մինչև գետնին ընկնելը: Մինչև գնդակի գետնին ընկնելը կարելի է այն վերադարձնել մրցակցի խաղադաշտ: Խաղը շարունակվում է մինչև գնդակի կորուստը: Այն կատարվում է միայն մեկ դեպքում՝ եթե գնդակն հպվել է գետնին:

- Եթե գնդակն հավել է հարձակվող թիմի հատակին, ապա հակառակորդը ստանում է սկզբնահարվածի իրավունք:
- Եթե գնդակը հավում է ընդունող թիմի հատակին, ապա մրցակիցը նորից կկատարի սկզբնահարված:
- Միավոր տրվում է այն թիմին, որը չի թողնում, որ գնդակը հավի հատակին:
- Եթե գնդակը դաշտից դուրս է ընկնում, ապա հակառակորդին տրվում է միավոր:
- Եթե խաղացողը հավում է ցանցին, ապա հակառակորդին տրվում է միավոր:
- Եթե խաղացողը հատում է ցանցի գիծը, մրցակցին տրվում է միավոր:
- Եթե խաղացողը գնդակին երկու անգամ է հարվածում, ապա հակառակորդը ստանում է միավոր:
- Յուրաքանչյուր թիմ կարող է հավել գնդակին ոչ ավել, քան 3 անգամ:





Խաղի տեխնիկայի ուսուցումը

Նախ և առաջ պետք է յուրացնել հիմնական դիրքորոշումը: Եթե դուք չեք փոխանցում, ապա պետք է ընդունել վոլեյբոլիստի կեցվածք:

Ոտքերը պետք է բացել ուսերի լայնությամբ, ամբողջ մարմինը թեքել առաջ, ձեռքերը պահել առաջ թուլացած վիճակում: Ամբողջ

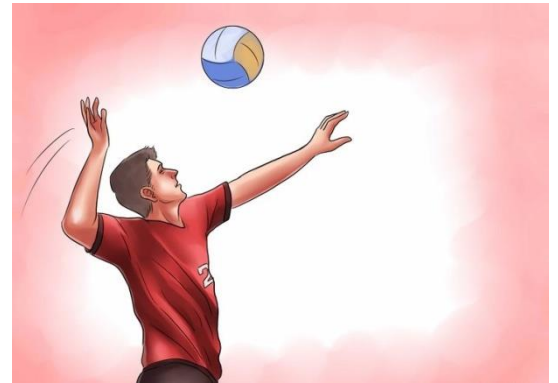
խաղի ընթացքում խաղացողը հաղթահարում է 2 կմ տարածություն:

- Փորձառու խաղացողները սկզբնահարվածները ընդունում են վերևից ուղիղ, քիչ փորձառուները հարվածում են ներքևից:
- Գնդակին պետք է հարվածել գոտկատեղի հավասարությամբ` օգտագործելով բռունցքների առաջնամասը
- Գնդակը պետք է հարվածի բռունցքներին բթամատերի և ցուցամատերի տարածքում
- Գնդակի ընդունում ներքևից
- Գնդակի ընդունում առաջին քայլ և անցում եռաքայլ կոմբինացիայի
- Պետք է շարժվել այնպես , որ գնդակը հայտնվի առջևում
- Ոտքերը պետք է դնել ուսերից լայն և սպասել , երբ գնդակը կհավասարվի մարմնի հավասարությամբ
- Գնդակը պետք է բարձրացնել վեր, որպեսզի խաղընկերը անցկացնի ցանցից կամ հարվածի



- Երբ գնդակը հավասարվում է աչքերի հարթությանը, ապա պետք է ցատկելով կատարել հարված ձեռքերի մատներով
- Եթե գնդակին հարվածում եք ափով, դա համարվում է <<գնդակի պահում>>

- Պետք է ցատկել վեր և ափով հարվածել գնդակին, որպեսզի հարվածին տրվի մաքսիմալ ուժգնություն
- Գնդակը պետք է թռչի ցանցի վրայից և կտրուկ իջնի ցած, որպեսզի դժվարացնի հակառակորդի պաշտպանությունը:

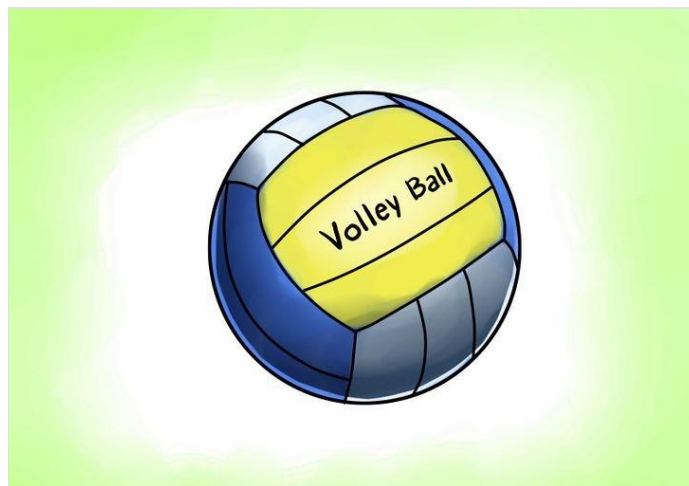


Խաղի մարտավարություն

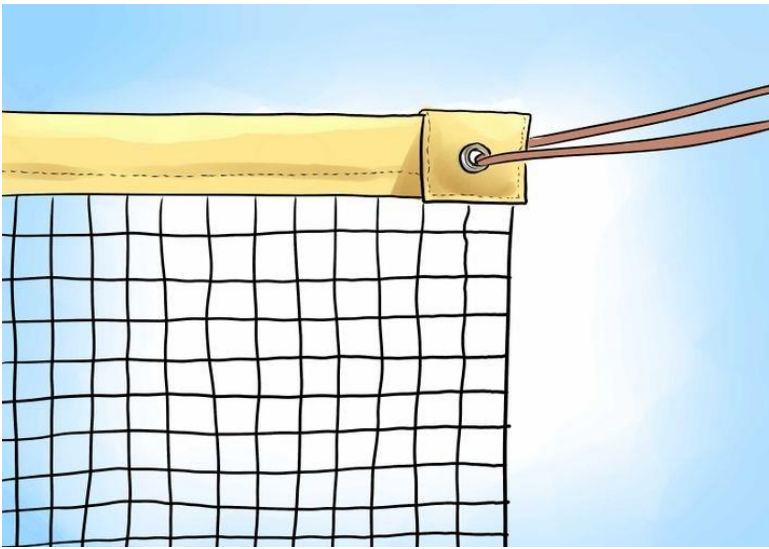
Պետք է պատրաստ լինել շրջափակման:Գոյություն ունի շրջափակման 2 տեսակ՝ հարձակողական շրջափակում և փափուկ շրջափակում, որն օգտագործվում է գնդակի արագությունը դանդաղեցնելու համար:Կենտրոնական շրջափախողը պետք է հարձակվի արագ տեմպով և շրջափակի:

Խաղի կազմակերպում

Վոլեյբոլում կարևոր է նաև գնդակը և վերջինիս որակը:Այն պետք է լինի կաշվից կամ կաշենման նյութից:Բացի դրանից գնդակները պետք է լինեն փայլուն և միատարր:

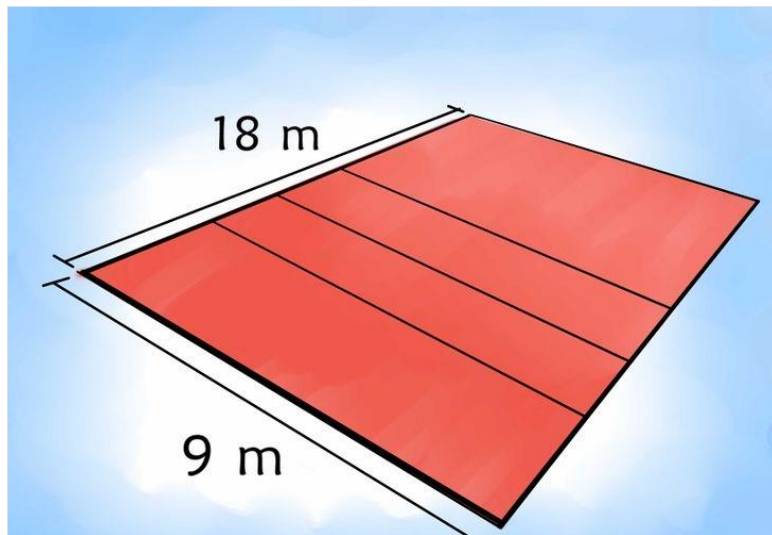


Գնդակը պետք է ունենա ներքին փչովի ռետինե միջուկ:Ծովափնյա կամ փողոցային հրապարակներում խաղալիս պետք է ընտրել վառ գույնի գնդակներ, որպեսզի նրանք արևի տակ լավ երևան:



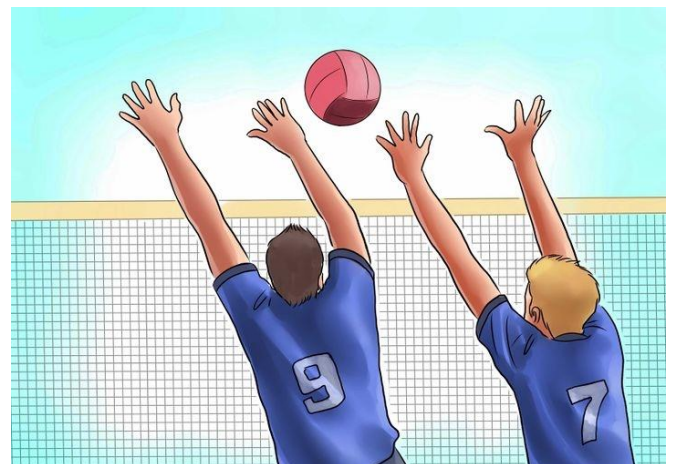
Ցանցը պետք է ունենա ցինկապատված մետաղալար: Վոլեյբոլի սյուները պետք է պատված լինեն փափուկ նյութերով, որպեսզի խաղացողները խուսափեն վնասվածքներից: Ցանցի չափերը պետք է լինեն 9,7 մ երկարությամբ և 1 մետր լայնությամբ:

Տղամարդկանց համար ցանցի բարձրությունը նախատեսված է 2,43 մ, իսկ կանանց համար՝ 2,24 մ: Վոլեյբոլի հրապարակը պետք է ունենա 9 մ լայնություն և 18 մ երկարություն:



Խաղադաշտի գծերը ներկվում են վառ գույներով և պետք է ունենան 5 սմ լայնություն: Հրապարակը պետք է ուղղված լինի հարավ կամ հյուսիս: Դա արվում է նրա համար, որպեսզի ոչ մի թիմի արևը չխանգարի:

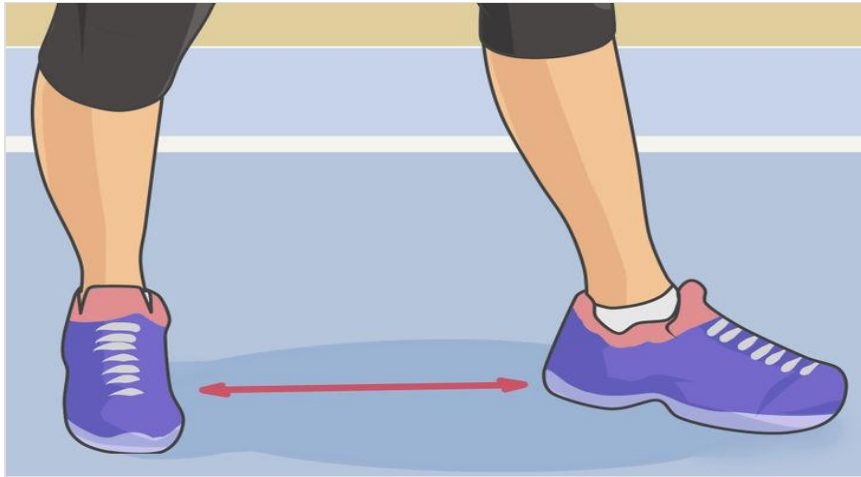
Ոչ պաշտոնական խաղերի համար կարելի է պարզապես ոտքով չափել խաղադաշտը և գծանշել:



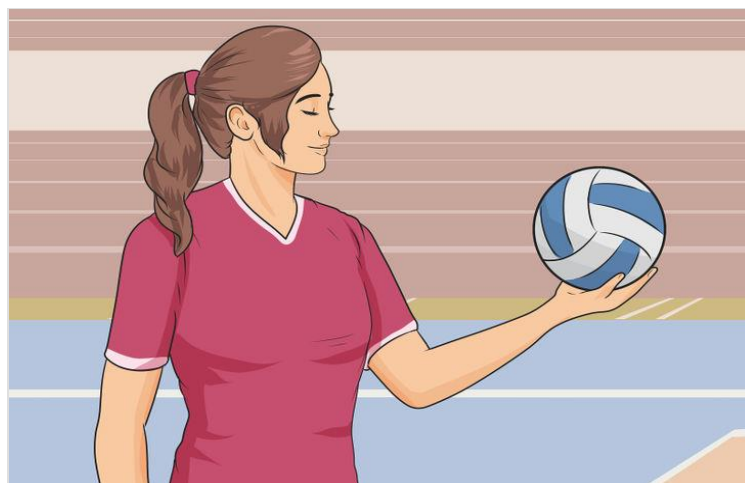
1.3.ԻՆՉՊԵՍ ՃԻՇՏ ՓՈԽԱՆՑԵԼ ԳՆԴԱԿԸ

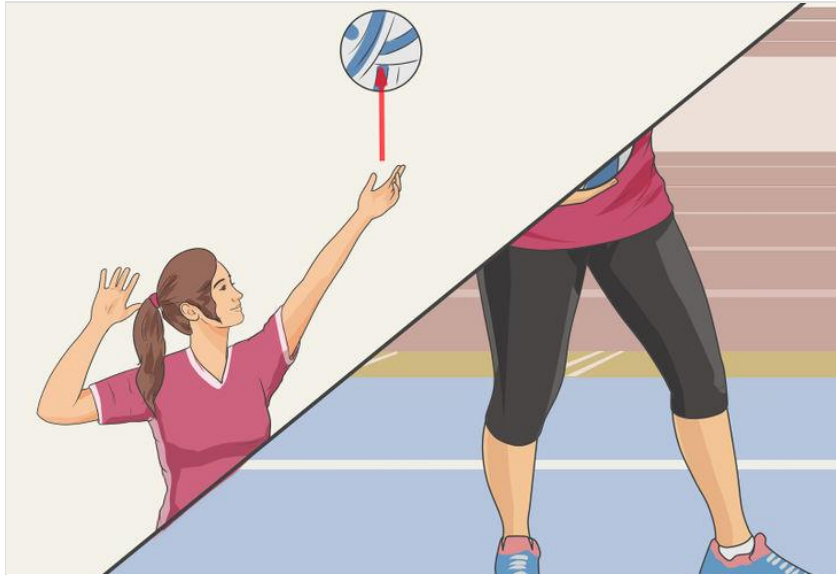
Անհրաժեշտ է՝

1. Պահել գնդակը առջևում: Ձեռքը պահել ուղիղ, թեթևակի ծալելով արմունկը: Ափը պետք է նայի վերև, գնդակը լինի ափի մեջ: Կարող եք նաև ծածկել գնդակը հարվածող ձեռքով:
2. Պատրաստեք հարվածող ձեռքը և ետ տարեք: Արմունկը պետք է ուղղված լինի վերև, իսկ ձեռքը ականջին հավասար կամ մի քիչ բարձր: Հենց այդ դիրքից պետք է կատարել փոխանցումը:

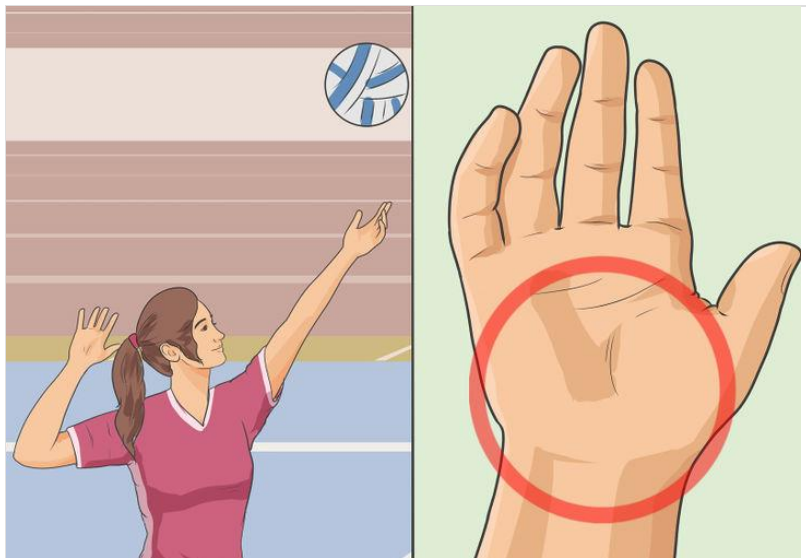


3. Գցեք գնդակը օդ: Ափով նետեք գնդակը 40-90 սմ բարձրությամբ: Գնդակը պետք է լինի ձեր հարվածող ուսին հավասար և մոտ 30 սմ առաջ, որպեսզի կատարեք փոխանցումը: Աջ ձեռքը պահեք մեջքի հետևում 90 աստիճանի տակ: Պետք է ձեր հարվածող ձեռքը դիպչի գնդակին, երբ այն փոխի իր ուղղությունը և սկսի ընկնել ցած: Աշխատեք գնդակը չգցել շատ բարձր, շատ ցածր կամ շատ շեղ: Այսպիսով դուք կփչացնեք փոխանցումը: Որոշ դեպքերում փոխանցումը կատարվում է գնդակը զցելու ժամանակ:





Փոխանցումը կատարեք ամբողջ մարմնով: Հարվածի ուժը կախված է ոտքերի ճիշտ դիրքից: Հարվածի ժամանակ ետևի ոտքի ամբողջ ուժը փոխանցվում է առջևի ոտքին: Որ կողմ ուղղված լինի ձեռքը և ոտքի մատները, այն կողմ էլ կգնա գնդակը: Այնպես որ ճիշտ հարվածի համար պետք է ուղղությունը նրանցով պահել: Գնդակին պետք է հարվածել ձեռքի դաստակով: Ձեռքը պետք է լինի մի քիչ վերև: Դա կօգնի գցել գնդակը ցանցի վրայով: Բացի այդ պետք է հարվածել գնդակի կենտրոնին, որպեսզի առավելագույնս ուղիղ լինի թռիչքը:



ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Վերջաբանի փոխարեն կներկայացնեմ մի քանի խորհուրդ, որը կօգնի յուրաքանչյուր մարդու, ով կցանկա խաղաղ աղբյուրնալինով լի և ակտիվ այս խաղը:

- Գնդակը օդ նետելուց պետք չձգվել նրա ետևից, պետք է սպասել մինչև նա իջնի, հետո հարվածել: Սա շատ բարդ փոխանցում է: Գնդակի նետումը, բարձրությունը և վազքը ամենակարևորն են, այդ պատճառով պետք է աշխատել, մարզվել:
- Եթե ինչ-որ խնդիրներ կան փոխանցում կատարելիս, ապա պետք է փորձել միայն զցումներ կատարել: Գցում կատարելիս գնդակը պետք է ընկնի ուղիղ ձեր աջ ոտքի առջև:
- Եթե վատ եք զգել գնդակը, բռնեք այն, մի փորձեք փոխանցում կատարել վատ զցումով:
- Վատ զցումից հետո թողեք գնդակը ընկնի գետնին, որից հետո կրկնեք փոխանցումը: Եթե հարվածի ժամանակ ձեր ձեռքը գտնվում է ձեր գլխից հեռու, ապա դուք պետք է զգեք գնդակը ավելի մոտ, որպեսզի չվնասվեք:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. <http://www.sport-express.ru>
2. <https://ru.wikipedia.org>
3. <http://sport.bigmir.net>
4. <http://ru.wikihow.com>
5. <http://www.justlady.ru/>