

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

«ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՊԱՐՏԱԴԻՐ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ԿԱՏԱՐՈՂ՝ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ ՆԱՐԻՆԵ

ՂԵԿԱՎԱՐ մ.գ.թ., դոցենտ Վ. ՆԱԶԱՐՅԱՆ

ՎԱՆԱԶՈՐ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	4
ԳԼՈՒԽ 1 ԱԹԼԵՏԻԿԱՆ ՈՐՊԵՄ ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎ.....	6
1.1 ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ	6
1.2 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐ	7
ԳԼՈՒԽ 2 ՎԱԶՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	10
2.1 ՏԱՐԲԵՐ ՎԱՔԱՅԻՆ ՄՐՑԱԶԽԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ	10
2.2 ՎԱԶՔԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ.....	12
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	15
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական դաստիարակությունն իր ուրույն տեղն ունի կրթական բարեփոխումներով հանրակրթական դպրոցին առաջադրված խնդիրների շրջանակներում: Ֆիզիկական դաստիարակության աշխատանքների պլանավորումը բարդ և պատասխանատու գործընթաց է: Ուսումնական գործընթացի ճիշտ կազմակերպումը, դաստիարակչական, կրթական և առողջարարական խնդիրների իրականացումը հանրակրթական դպրոցներում պայմանավորված է ուսումնական նյութի ճիշտ պլանավորման տեխնոլոգիայից: Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ նշանակություն ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և առժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունից սովորողների առաջադրվող խնդիրների շարքում կարևոր նշանակություն է ստանում ֆիզիկական կուլտուրայից գիտելիքների ձեռքբերումը: Այդ նպատակով առաջին անգամ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրում, բոլոր դասարաններում վեցական ժամ է տրված «գիտելիքի հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութերի ուսուցմանը: Այսօր դպրոցականներից պահանջվում է շարժողական կարողություններից հմտություններից բացի, ունենալ նաև որոշակի գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայից, տեղեկություններ ունենալ ոչ միայն առանձին մարզաձևերի, օլիմպիական խաղերի մասին, այլ նաև՝ որոշակի գիտելիքներ ունենալ ֆիզիկական վարժություններով պարապունքների նշանակության, օրգանիզմի հիմնական համակարգերի ու ֆիզիկական համաչափ զարգացման համար դրանց դրական ներգործության, առողջ ապրելակերպի, ինքնուրույն պարապունքների կազմակերպման, ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնահսկման վերաբերյալ:

Աշխանատքի նպատակն է

- ուսումնասիրել արթևտիկական վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

- գտնել ուղիներ առողջության ամրապնդման, դպրոցականների՝ աթլետիկայի դասերին մասնակցության համար
- հետազոտել կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական խնդիրները, կիրառել տեղեկատվական տեխնոլոգիական միջոցներ:

Խնդիրները՝

- պարզել աթլետիկական վազքերի ուսուցման մեթոդական մոտեցումները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին
- բացահայտել այն գործոնները, որոնք պայմանավորում են երեխաների՝ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նկատմամբ սերը և ակտիվ մասնակցության պատրաստակամությունը
- ուսումնասիրել վազքերի տեխնիկական սովորելու, արագություն, ուժ, դիմացկունություն մշակելու հնարավորությունները ֆիզկուլտուրա առարկայի շրջանակում
- պարզել ուսուցման գործընթացում հնարավոր սխալների կանխարգելմամբ մոտեցումները:

ԳԼՈՒԽ 1 ԱԹԼԵՏԻԿԱՆ ՈՐՊԵՍ ԱՌԱՆՁԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎ

«Չեմպիոն է նա, ով ոտքի է կանգնում, երբ չի կարող»

Վիլյամ Հարիսոն

1.1 ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Աթլետիկական համարվում է հիմնական և ավելի մասսայական մարզաձևերից մեկը և իրավամբ համարվում է «Սպորտի թագուհի»: «Աթլետիկա» անվանումը հին հունական ծագում ունի, որը նշանակում է «վարժություն», «պայքար»: Աթլետիկական վարժությունները իրենց ծագման պատմությամբ տանում են հին աշխարհի խորքերը: Հայտնի է, որ այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը, նետումները, որպես բնականորեն անհարաժեշտ գործողություններ, հին ժամանակներից մարդը սկսել է կիրառել ամենօրյա կյանքում, աշխատանքում, կենցաղում: Վազքը, ցատկերը և նետումները զգալի զարգացման են հասել Հին Հունաստանում, որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի հիմքը: Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում: 1837-ին Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեցել քոլեջի աշակերտների վազքի առաջին մրցումները՝ մոտավորապես 2 կմ տարածությունում: Շուտով այդպիսի մրցումներ են անցկացվում Լոնդոնում, Քեմբրիջում, Օքսֆորդում և այլուր[1]:

Աթլետիկան մատչելի է բոլորի համար, քանի որ այն չի պահանջում թանկարժեք կահավորանք, և մարզումները կարելի է կազմակերպել տարբեր վայրերում: Այն ունի տարբեր նշանակություններ.

1. Առողջարարական -աթլետիկական տարբեր վարժությունները բազմակողմանի են ազդում մարդու օրգանիզմի վրա՝ զարգացնում հենաշարժողական ապարատը և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները:

2. Դաստիարակչական- աթլետիկական վարժությունները համարվում են ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման, կամային, կարգապահական և դժվարություններ հաղթահարելու լավ միջոց:

3. Կիրառական- բանակային և ուժային տարբեր ստորաբաժանումներում, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց:

4. Կրթական նշանակություն-մարզման գործընթացում մարդը ձեռք է բերում օգտակար գիտելիքներ՝ օրվա ռեժիմի, սնվելու, մարզումների պլանավորման մասին և այլն[2; 68]:

Աթլետիկան կազմում է հանրակրթական դպրոցների, նախադպրոցական հիմնարկների, բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի մասերից մեկը, իսկ մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում հիմնական առարկաններից է: Ուսուցման ընթացքում սովորողները տիրապետում են աթլետիկայի պատմությանը, մարզման տեսության և մեթոդիկային, տիրապետում աթլետիկական վարժությունների տեխնիկային, ձեռք բերում գիտելիքներ և ունակություններ հետագա մանկավարժական գործունեության համար:

1.2 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐ

Աթլետիկան ընդգրկում է վազքը, մարզական քայլքը, թռիչքները, նետումները և բազմամարտը: Աթլետիկայի գրեթե բոլոր ձևերի մրցումներն անցկացվում են մարզադաշտում: Վազքաձևերը / վազք և արգելավազք/ անցկացվում են 400-մետրանոց վազքուղում: Տեխնիկական ձևերի / նետումներ և թռիչքներ/ մրցումներն անցկացվում են վազքուղու ներսում գտնվող մարզահատվածներում:

Վազքի, թռիչքների և նետումների մրցություններ անցկացվում էին դեռևս Հին Եգիպտոսում և Ասորեստանում:

Ինչպես արդեն նշեցինք աթլետիկան բաղկացած է հինգ բաժիններից՝

1. Քայլ
2. Վազք
3. Ցատկեր
4. Նետումներ
5. Բազմամարտ

Սրանք իրենց հերթին բաժանվում են մի շարք ձևերի և խմբերի[1; 14-16]:

Քայլքը տարբեր տարիքի մարդկանց բնական տեղաշարժման եղանակ է: Քայլքի ժամանակ աշխատում են մարդու գրեթե բոլոր մկանախմբերը, բարելավվում է սիրտ_անոթային, շնչառական և այլ համակարգերի գործունեությունը: Բացի սովորական քայլքից կան նաև այլ տարատեսակներ՝ երթային շարային և մարզական: Քայլքին հաջորդում է վազքը:

Վազքը համարվում է մարդու բնական արագ տեղաշարժերի միջոց: Վազքը տեղաշարժման եղանակ է, երբ իրանը «մեկ հպվում է գետնին՝ մի ոտքով, մեկ գտնվում է օդում» (քայլքի ժամանակ մարմինը մշտական հենման կետ ունի գետնի հետ մեկ կամ զույգ ոտքով): Վազքն ավելի տարածված ֆիզիկական վարժություն է և օգտագործվում է նաև այլ մարզաձևերում՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ և այլն: Աթլետիկայում վազքը բաժանվում է չորս խմբի՝ հարթ, խոչընդոտներով, փոխանցավազք (էստաֆետային) և բնական պայմաններում:

Հարթ վազքն անցկացվում է ստադիոնի վազքուղիներով (ժամացույցի սլաքի հակառակ ուղղությամբ) կարճ, միջին, երկար, գերերկար և ըստ ժամանակի տևողության: Մինչև 400մ ներառյալ վազքն անց է կացվում յուրաքանչյուր վազորդի համար առանձին վազքուղով: 800մ վազքի առաջին 100մ նույնպես վազորդներն անցկացնում են առանձին վազքուղիներով: Մնացած վազքատարածու- թյուններում վազքը կատարվում է ընդհանուր վազքուղով[3, 144-147]:

Խոչընդոտավազքն ունի երկու տարբերակ՝

1. արգելավազք, որն անց է կացվում վազքուղու վրա 50_ից մինչև 400մ վազքատարածություններում՝ միատիպ արգելքներով, որոնք վազքատարածությունում տեղադրված են հավասարաչափ հեռավորությունների վրա (յուրաքանչյուր վազորդ վազում է առանձին վազքուղով),

2. 3000մ խոչընդոտավազ (ստիպլ_չեզ),որն անցկացվում է վազքուղով, կայուն տեղադրված խոչընդոտների և ստադիոնի հատվծներից մեկում գտնվող ջրափոսի հաղթահարումով:

Փոխանցավազք (էստաֆետա). Թիմային վազք է որտեղ վազքատարածությունը բաժանված է փուլերի: Փոխանցավազքի նպատակն է հնարավոր առավելագույն արագությամբ էստաֆետը մեկնարկից հասցնել վերջնարկ՝ փոխանցելով այն մեկը մյուսին: Փուլերի եփկարությունը կարող է լինել միատեսակ (արագավազքից և միջին

վազքից) և տարբեր (խառը տարածություններ): Փոխանցավազքն ավելի հաճախ անց է կացվում ստադիոնի վազքուղիների վրա, քիչ դեպքերում՝ քաղաքի փողոցներով (օղակաձև կամ աստղաձև փոխանցավազք):

Բնական պայմաններում կտրտված տեղանքով վազքը (**կրոս**), անց է կացվում մինչև 15կմ հեռավորության վրա, իսկ ավելի երկարի դեպքում՝ ճանապարհներով (խճուղի և գյուղամերձ): Աթլետիկայում ամենաերկար դասական վազքատարածությունը մարաթոնյանն է՝ 42կմ 195մ: Մարաթոնյան վազքի ամենախոշոր մրցումներին մասնակցում է մի քանի հազար մարդ: Այդպիսի զանգվածային մրցումներ անցկացվում են ամեն տարի աշխարհի բազմաթիվ քաղաքներում, որտեղ մասնակցում են և՛ պրոֆեսիոնալ մարզիկներ, և՛ սիրողներ: Մրցատարածության ողջ երկայնքով մարզիկների համար տեղադրում են ջրի կետեր, որտեղ վազորդները կարող են խմել ջուր և այլ զովացուցիչ ըմպելիքներ:

ԳԼՈՒԽ 2 ՎԱԶՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

2.1 ՏԱՐԲԵՐ ՎԱՔԱՅԻՆ ՄՐՑԱԶՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ

Մեկնարկից արագ դուրս գալու համար կիրառվում են մեկնարկային կաղապարներ, որոնք ապահովում են հրման համար կայուն և ամուր հենարան, ոտքերի տեղադրման և հենման հարթակների թեքման անկյունների կայունություն:

Կաղապարների տեղադրման ձևը տարբեր են: Կաղապարների հեռավորությունը մեկնարկային գծից և նրանց միջև կախված է վազորդի մարդաչափական տվյալներից, արագաշարժության, ուժի և այլ ընդունակությունների զարգացման մակարդակից: <<Մեկնարկի>> հրամանով վազորդը կանգնում է կաղապարներից առաջ, կքանստում է և ձեռքերը դնում մեկնարկային գծից առաջ: Այդ դրությունից նա առջևից հետ շարժումով ոտքով հենվում է առջևի կաղապարին, իսկ մյուս ոտքով հետևի: Հենվելով հետևում դրված ոտքի ծնկին, վազորդը տեղափոխում է ձեռքերը և կիպ դնում գծի վրա: Ձեռքերը դրվում են ուսերի լայնությամբ, իրանը ուղիղ է, գլուխը պահվում է իրանի նկատմամբ ուղիղ դիրքով: «Ուշադրություն» հրամանով վազորդը թեթևակի ուղղում է ոտքերը, պոկելով ծունկը գետնից: Որպեսզի կարճ վազքում հասնեն բարձր արդյունքների անհրաժեշտ է, որ վազորդները մեկնարկային թափում , որքան հնարավոր է շուտ ձեռք բերեն առավելագույնին մոտ արագություն:

Առաջին քայլը պետք է կատարել հնարավորին չափ արագ, միաժամանակ պահելով իրանի մեծ թեքությունը: Մեկնարկային թափը ավարտվում է 25-30 մետրի վրա 13-15 վազքաքայլ: Այս փուլը սկսվում է մեկնարկային թափի ավարտից հետո և շարունակվում է մինչև վազքատարածության վերջին 3-5 մետրերը: Բարձր ասարագության ձեռք բերման պահին վազորդի իրանը թեքվում է առաջ: Վազքաքայլի ընթացքում տեղի է ունենում թեքության փոփոխություն, հրման ժամանակ իրանի թեքությունը փաքրանում է , իսկ ճախրման պահին՝ մեծանում: Ոտքը դրվում է վազքուղու վրա ոտնաթաթով, այնուհետև տեղի է ունենում ծնկահողի ուղղում, իսկ

արունք-թաթային՝ ծալում: Ձեռքերը աշխատում են ոտքերի հետ խաչաձև կոորդինացիայի սկզբունքով: Խաչաձև կոորդինացիա օգնում է ձեռքերի շարժումների արագացման միջոցով ավելացնել քայլերի հաճախությունը:

100-200մ. վազքում առավելագույն արագությունն անհրաժեշտ է ձգտել պահպանել մինչև վազքավարտը, սակայն վերջին 20-15 մետրերում արագությունն իջնում է 3-8 տոկոսով: Վազքը ավարտվում է այն պահին, երբ վազորդն իրանով հատում է վերջնագծի վրայով անցնող ուղղագիծ հարթությունը: Վերջնագիծն արագ հատելու համար անհրաժեշտ է նրան հասնելու պահին վերջին քայլին կտրուկ թեքվել կրծքով առաջ, ձեռքերը տանել հետ:

Վազք 100մ. Այս վազքատարածությունը պետք է վազել հնարավոր առավելագույն արագությամբ:

Վազք 200մ.տեխնիկան տարբերվում է 100մ. վազքի տեխնիկայից մեկնարկային կադանսների տեղադրությամբ և հեռավորության առաջին կեսը թեքուղու հաղթահարումով: Թեքուղով վազելիս վազորդին անհրաժեշտ է մարմինը թեքել ձախ, այլապես առաջացող կենտրոնախույս ուժը նրան դուրս կմղի դեպի աջ:

Վազք 400մ. տեխնիկայի հիմքում ընկած է սպրինտային ազատ քայլը: Այս վազքն անցկացվում է համեմատաբար փոքր լարումով, քան 100 և 200մ. վազքը: Վազքը մեկնարկից սկսվում է այնպես, ինչպես 200 մետրում: Վազորդը 400մ-ի առաջին 100մ. պետք է վազի միայն 0.3-0.5 վրկ դանդաղ, քան նա կարող է վազել միայն 100մ., իսկ առաջին 200մ. 1.3-1.8 վրկ. վատ այդ ձևում ունեցած իր անձնական ռեկորդից[2]:

Միջին և երկար վազքի ակունքները հարկ է փնտրել Անգլիայում: Արդեն 18-րդ դարում այստեղ կային վազորդներ, որոնք մեծ ճանաչում ունեին: Նրանք վազում էին 1.4 միլից մինչև 100միլ: Երբ 19-րդ դարավերջին սպորտը միջազգային բնույթ կրեց և 1896թ. Աթենքում անցկացվեցին ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, պարզվեց որ բացի Անգլիայից և ԱՄՆ –ից ճանաչված վազորդներ կային և այլ երկրներում: Աշխարհի առաջին ռեկորդը 800մ. վազքում 1.51.9 սահմանել է ԱՄՆ-ի վազորդ Դ. Մերիդիտը, իսկ 1500մ. պաշտոնական առաջին ռեկորդի հեղինակ է դարձել շվեդ Յ.Ցեդերուն 3.54.7 րոպե արդյունքով: Աշխարհի առաջին ռեկորդները 5000 և 10000մ. վազքում, որոնք պաշտոնական գրանցում են ստացել աթլետիկայի միջազգային

Ֆեդերացիայի կողմից, ցույց է տվել 1897թ.: Միջին և երկար վազքը սկսվում է բարձր մեկնարկից 800մ. մեկնարկը տրվում է թեքուղու վրա՝ առանձին վազքուղիներով, իսկ 1500մ. վազքում՝ ընդհանուր մեկնարկ ուղիղ հատվածի վրա: 5000 և 10000 մ. վազքի մեկնարկը տրվում է թեքուղու սկզբում :

<< Մեկնարկի>> հրամանով վազորդը կանգնում է մեկնարկային գծի մոտ այնպես, որ գծի մոտ գտնվի հրման ոտքը, իսկ մյուսը ոտնաթաթով հենած թողնում է հետ: Միջին և երկար վազքի տեխնիկայում ամենակարևորը ոտքերի շարժումներն են: Միջին և երկար վազորդների քայլի երկարությունը հավասար է 160-215սմ. և անկայուն է նույնիսկ միևնույն մարզիկների մոտ:

Գերերկար վազքը 15կմ.-ից մինչև 42կմ. 195մ.: Գերերկար վազքի տեխնիկան շատ քիչ է տարբերվում երկար վազքի տեխնիկայից:

Վազքի տեխնիկայի ուսուցումը կատարվում է ելնելով տարբեր վազքաձևի այս կամ այն փուլի կարևորությունից: Վազքի տեխնիկայի ուսուցումը ներկայացվում է կարճ վազքիտեխնիկայի ուսուցման օրինակով, քանի որ այդ վազքում բոլոր փուլերի ուսուցմանը ներկայացվում են առավելագույն պահանջներ:

- 1 <<Մեկնարկ>> հրամանի կատարումը
- 2.<<Ուշադրություն>> հրամանի կատարումը
- 3.Վազքի սկիզբն առանց ազդանշանի, ինքնուրույն
4. Վազքի սկիզբն ազդանշանով
5. Վազքի սկիզբն ազդանշանով, որը հաջորդում է <<Ուշադրություն>> հրամանին տարբեր ժամանակամիջոցներով:

2.2 ՎԱԶՔԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Եթե վազքը դիտենք որպես աթլետիկայի մրցաձևերից մեկը, ապա այդ ոչ բարդ վարժության ճիշտ կատարումն է, այնուամենայնիվ, կպահանջի որոշակի նախապատրաստություն, քանի որ հիմնական կոպիտ սխալները նրա տեխնիկայում հայտնվում են կամ թույլ ֆիզիկական պատրաստության պատճառով, կամ ոտքերով ու ձեռքերով տարրական շարժումների կատարելու անկարողությամբ: Այսինքն

շարժողական ունակությունների բացակայության պատճառով: Որպիսզի պատանեկան տարիքին մոտ վազորդը տիրապետի վազքի ժամանակակից արդյունավետ տեխնիկային , անհրաժեշտ է նրա ուսուցումը սկսել որքան կարելի է շուտ: Նախ և առաջ, մինչև վազքի տեխնիկայի ուսուցմանն անցնելը, մարզիչը պետք է իր համար պարզորոշ պատկերացնի տոխնիկայի այն ձևանմուշը, որին նա պատրաստվում է հասցնել երեխաններին կամ չափահասներին: Վազքի տեխնիկայի ուսուցման սկզբնական մասում անհրաժեշտ է ուղղել ձեռքերի և ոտքերի շարժումներում նկատվող այն կոպիտ սխալները, որոնք կապված են գլխի և իրանի դիրքից: Վազքը սկսելով հավասարաչափ արագացումով և աստիճանաբար ավելացնելով այն մինչև առավելագույնը նրանք կարող են ոտքը դնել գետնին ոտնաթաթից, բայց վազքը արագացնելու փորձի ժամանակ այն դնում են կրունկից, քանի որ ոտքի մկանների թուլությունը նրանց թույլ չի տալիս ճիշտ վազել նույնիսկ 30մ. վազքատարածություն[1; 105]:

Վազքի ուսուցումը խորհուրդ է տրվում սկսել վազքատարածությունների հանգիստ տեմպով վազանցումով : Վազքային մասնագիտական վարժություններն ուսուցման մեջ կիրառում են ավելի ուշ փուլերում 11-12 տարեկան հասակում, այս կամ այն սխալների ուղղման նպատակով: Գոյություն ունի որոշակի հաջորդականություն վազքի տեխնիկայի ուսուցման մեջ` միանման բոլոր տարիքների համար: Տարբերությունը միայն նրանց լուծման միջոցների մեջ է :

Ուսուցումը հնարավոր է սկսել ուղիղի վրա համեմատաբար արագ, ճիշտ վազքի յուրացումով:

Ուսուցման փուլերը

Խնդիր 1. Ծանոթացնել միջնավազքի տեխնիկային: Կատարել պատմական ակնարկ միջնավազքի զարգացման մասին, վազքի ցուցադրում 100, 200, 400մ. հատվածների վրա մարզիչի կամ որակավորված վազորդի կողմից, ցուցադրել և վերլուծել տեսաֆիլմեր և պաստառներ վազքի տեխնիկայի վերաբերյալ, մրցումների կանոնների ծանոթացում:

Խնդիր 2. Ուսուցանել վազքն ուղիղի վրա հավասարաչափ և փոփոխական արագություններով: Միջոցները` կրկնվող վազանցներ 30-40մ. հատվածների վրա արագացումով: Արագացումով կրկնվող վազքի ժամանակ պարապողները պետք է

փորձեն պահպանել ձեռք բերված արագությունը, բայց եթե առաջ գա լարվածություն՝ իջեցնեն այն: Արագացման ժամանակ դանդաղ վազքից արագ վազքի անցման ունակության տիրապետման համար վազքի տեխնիկայի ուսուցումը եզրափակվում է արագացումով արագ վազքով 30-40մ. հատվածների վրա <<ազատ ընթացքի>> ընդգրկումով[5]:

Մեթոդական և կազմակերպման ցուցումներ: Ուսուցման ժամանակ մարզիչը պետք է հիշի վազքին ներկայացվող հիմնական պահանջները՝ ուղղագիծ ուղղություն, հրման ոտքի լրիվ ուղղում համակցելով թափառտքի ազդրի առաջ հանման հետ, ուղղաձիգի պահին թափառտքի սրունքի հետ զցում, ձեռքերի ազատ և փափուկ դնում գետնին առաջային մասով: Ուսուցման գործընթացում հարկավոր է ուշադրություն դարձնել այս հիմնական տարրերի ճիշտ կատարման վրա :

Ներկայացված են այս փուլում սկսնակ վազորդների առավել տարածված սխալները և հատուկ վարժությունները դրանց շտկման համար: Հնարավոր սխալները: Ոչ ուղղագիծ վազք, հրման ոտքի ոչ բավարար ուղղում, ազդրի ոչ բավարար բարձրացում: Սխալների ուղղման համար անհրաժեշտ է վազք նեղ վազուղով՝ <<կածանով>> 20-25մ. լայնությամբ, վազք մի գծով, ցատկավազք, վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազքուղու վրա, որի վրա 80-100մ. Հեռավորությամբ դրված են լցրած գնդակներ կամ այլ առարկաներ: Դրանց հաղթահարման համար պարապողները ստիպված են արագ վեր բարձրացնել ազդրերը:

Մեթոդական ցուցումներ: Խորհուրդ է տրվում անցկացնել խաղային ձևով: Վարժությունները ավելի լավ է կատարել մրցման ձևով, երկու զուգահեռ վազքուղիների վրա: Անհրաժեշտ է հետևել, որ մարզիկները հենատոքի վրա կքանստեն և իրանը հետ չզցեն :

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, մարզական բարձր արդյունքները պայմանավորված են պարապրոֆների ուժի, արագության արագաուժային ընդունակությունների առավելագույն զարգացվածության մակարդակով, որն իրագործվում է բազմամյա, սիստեմատիկ մարզումների միջոցով: Վազքը շատ տարածված է առողջության խթանման համար: Բացի այդ, վազքը, ինչպես ընդհանուր առմամբ և ցանկացած մարզական գործունեություն, առաջացնում է էնդորֆիններ / երջանկության հորմոններ/ արտանետում արյան մեջ՝ դրանով իսկ բարձրացնելով տրամադրությունը և առաջացնելով ակտիվ վարքը շարունակելու ցանկությունը: Բացի այդ, օրվա վերջում հոգնածությունն իրեն քիչ է զգացնել տալիս: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ հետևողական վազքը կարող է օգնել հաղթահարել սթրեսը, մարդուն դարձնել ավելի հանգիստ և հավասարակշռված: Մարզման գործընթացն իրագործելու համար պետք է լուծել մարզման հիմնական խնդիրները.

1. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավում.
2. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավում.
3. Կարճ վազքերի արդյունավետ տեխնիկայի տիրապետում.
4. Արագաուժային ընդունակությունների բարձրացում.
5. Արագային դիմացկունության բարձրացում տարբեր հեռավորության վազքի միջոցով:

Աթլետիկան դասավանդվում է հանրակրթական դպրոցներում՝ սկսած առաջին դասարանից: Այսպիսով՝ յուրաքանչյուր անձ պահանջում է անհատական մոտեցում: Եվ եթե ուզում ենք ունենալ լավ սերունդ՝ առողջ, դաստիարակված, բանիմաց՝ պետք է դեռ փոքրուց սերմանել սերը ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի և սպորտի նկատմամբ: Հազեցած տեխնոլոգիական դարաշրջանում քչերն են զբաղվում սպորտով: Դպրոցականների մեծամասնությունը որպես ժամանց կամ հոբբի նախընտրում է հեռախոսը կամ համակարգիչը, այլ ոչ թե ակտիվ սպորտային նախաձեռնությունները: Սակայն, ունենալով բազմաթիվ խնդիրներ և խոչընդոտներ,

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները մեծ ջանքերի շնորհիվ փորձում են հասնել դրական արդյունքների:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հայրապետյան Մ. Ս., Աթլետիկա Արագավազք և փոխանցավազք, Երևան 2008
2. Հայրապետյան Մ. Ս., Աթլետիկա Միջնավազք, հեռավազք, գերհեռավազք, Երևան 2016
3. Հանրկրթական դպրոցի <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչ և ծրագրի լրամշակված տարբերակ, Երևան 2022
4. Մամաջանյան Վ., Բաբայան Կ., Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2003
5. Աթլետիկա- . <https://hy.wikipedia.org>

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

*Թեմա՝ ԿՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ
ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ*

*Կողմից՝ Մարգար Ավետիսյան
Լեոնահովիտի Ս. Կարապետյանի անվան միջնակարգ
դպրոցի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ*

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ԴՈՑԵՆՏ Արման Բարսեղյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. ՎՈԼԵՅԲՈԼԸ 10-12-ՐԴԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ	
1.1 ՎՈԼԵՅԲՈԼԸ 10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ.....	4
1.2 Վոլեյբոլը 11-րդ դասարանում.....	5
1.3 Վոլեյբոլը 12-րդ դասարանում.....	7
ԳԼՈՒԽ 2. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ.....	9
2.1 ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՀԻՄՔԸ.....	10
2.2 Ավագդպրոցում վոլեյբոլի հարձակողական հարվածներին տեխնիկայի փուլերի դիրքերը.....	27
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	32

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Վոլեյբոլմարզախաղը աշխարհում շատ հայտնի և սիրված խաղ է: Իր պարզության, մատչելիության շնորհիվ այն ունի մեծ մասսայականություն:

Հանրակրթական դպրոցում վոլեյբոլմարզախաղի ուսուցումը նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը, շարժական ընդունակությունների /արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն և այլն/ մշակմանը, ինչպես նաև համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

Վոլեյբոլմարզախաղը նպաստում է նաև դաստիարակելու, համարձակության, կամքի ուժի, ինքնատիրապետման, հանդուրժողականության, պատասխանատվության հմտություններ:

Հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրով վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը նախատեսված է միջին և ավագ դասարաններում:

Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը սկսվում է 5-րդ դասարանից:

Վոլեյբոլ խաղի կրթական հիմնախնդիրներն են՝

- ✓ Սովորեցնել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցման և ընդունման, սկզբնահարվածների, ուղիղ հարձակողական հարվածների ճիշտ կատարումը:
- ✓ Սովորեցնել խաղի հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների պրակտիկան:
- ✓ Ամրապնդել սովորողների շարժողական ընդունակությունները:
- ✓ Սովորեցնել խաղավոլեյբոլի հիմնական կանոններով:
- ✓ Դաստիարակել համագործակցության, պատասխանատվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության կարողությունները:

ԳԼՈՒԽ 1. ՎՈՒԵՅԲՈՒԸ 10-12-ՐԴԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

1.1 ՎՈՒԵՅԲՈՒԸ 10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

1.1 Վոլոյբովմարգախաղիդրվածքըավագոյրոցում

Գնդակիփոխանցումներնդունում՝ սկզբնահարվածիընդունում-փոխանցումցանցիմոտ 3-րդգոտուտղղությամբ:

Գնդակիընդունումհարձակողականհարվածիցհետոնփոխանցումցատկով՝ ցանցիվրայ ով:Գնդակիընդունումցանցիցմեկձեռքով՝ ընկնելով:

Սկզբնահարվածնհարձակողականհարված՝ վերնիցուղիդսկզբնահարված, ընդունում: Սկզբնահարվածիընդունումնառաջինփոխանցումը 3-րդև2-

րդգոտիները:Ուղիդհարձակողականհարված 2-րդ, 3-րդև 4-դգոտիներից:

Հարձակողականնպաշտպանականգործողություններիտակտիկա՝ հարձակողականգ ործողություններ:Անատականշրջափակում, խմբակային (երկուսով)

շրջափակում:Անհատականխմբայինևթիմայինգործողություններարձակմաննպաշտ պանությանժամանակ:

Կրթականհիմնականխնդիրները

- Ամրապնդելգնդակիփոխանցման, ընդունման, հարձակողականհարվածիկատարմանտեխնիկան,հարձակողականնպաշտպ անողականտակտիկականգործողությունները:
- Սովորեցնելխաղավոլեյբոլիհիմնականկանոններով:
- Ամրապնդելշարժողականկարողությունները:
- Նպաստելհամագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնությունհանդեսբերելուտարբերիրավիճակներումձիշտկողմնորոշվե լու, որոշումներկայացնելուկարողություններիզարգացմամբ:
- Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն,

Թեմայիուսուցումըսովորողներինհնարավորություններնձեռնելու.

- Իմանալվոլեյբոլիխաղիկանոնները.
- Կարողանալկատարելգնդակիփոխանցումներ, սկզբնահարված, հարձակողական

- հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ.
- Կարողանալ խաղալ վոլեյբոլի հիմնական կանոններով.
- Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբերիչ ավիճակներում կողմնորոշվելու կորոշումներ կայացնելու կարողություններ:
- Կարողանալ կատարել բասկետբոլի սաղիստուգողական պահանջները.
- Կարողանալ խաղի ընթացքում դրսևորել տակտիկական մտածելակերպի ստեղծագործական զարգացում
- Ունենալ թիմային մտածելակերպ կարևորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ.
- Կարողանալ խաղի ընթացքում դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, շարժումների ճշգրտություն:

1.2. Վոլեյբոլը 11-րդ դասարանում

Վոլեյբոլի ստի՝

կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժերի հստակ կատարում՝ վազքով և քշով առաջ,

մեջքով առաջ: Ազդանշանի նպատասխան գործողությունների կատարում՝ գնդակը նետել վեր, 360 աստիճան դարձում, որսալ գնդակը վազել նշակետը: Ցատկեր ցանցի մոտ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում:

Գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածի ցիտոն փոխանցում ցատկով ցանցի վրայով: Գնդակի ընդունում մեկ ձեռքով:

Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ընկնելով: Գնդակի սահուն փոխանցումներ գլխավերևում: Գնդակի սահուն փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելով:

Սկզբնա հարվածի ընդունում-փոխանցում ցանցի մոտ 3-րդ գոտի, երկրորդ փոխանցումը 4-րդն

2-րդ գոտի ներքև: Գնդակի փոխանցում՝ ցանցի վրայով փոխելով նպատակակետի ուղղությունը:

Ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածի հատակատարում ցանցից 7 մետր հեռավորությունից դեպի նշանակետը: Վերևից ուղիղ սկզբնահարված: Վերևից սկզբնահարված կողքից ուղղված ձեռքի փակով: Ուղիղ հարձակողական հարված 4-րդ և 2-րդ գոտիները:

Հարձակողական նպաշտպանողական տակտիկա: Շրջափակում հարձակողական հարվածի դիմաց (անհատական, խմբակային): Հարձակողական հարվածի շրջափակում նապահովում:

Անհատական նթիմային գործողություններ հարձակման ժամանակ: Անհատական, խմբակային նթիմային գործողություններ նպաշտպանության ժամանակ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել վոլեյբոլի ստիկեցված քովտեղաշարժերի հմտություններ:
- Ձեավորել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հետմղման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի հմտություններ
- Ուսուցանել անհատական նթիմային շրջափակման տեխնիկան և տակտիկան: Ձեավորել խաղի ընթացքում անհատական նթիմային հարձակողական, ինչպես նաև նպաշտպանողական գործողությունների կատարման կարողություն:
- Մշակել արագաշարժություն, ցատկունակություն, դիպուկություն:
- Դաստիարակել լիամագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, հարգանք մրցակցի, հանդիսատեսի նմրցավարի նկատմամբ:

Թեմայի ուսուցումը սովորողներին հանարավորություն է ընձեռելու.

- Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված.
- Տիրապետել անհատական նթիմային շրջափակման կարողություններին.
- Կարողանալ խաղի ժամանակ կիրառել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները.
- Կարողանալ կատարել վոլեյբոլի ստուգողական պահանջները.
- Կարողանալ խաղի ժամանակ դրսևորել ակտիվություն, յուրացված շարժողական գործողություններ իստեղծագործական կիրառում.

- Ունենալ խմբակային գործողությունների կատարման հմտություն, դրսևորել փոխօգնություն, համագործակցություն, մարդասիրական վարքագիծ.
- Տիրապետել շարժողական ընդունակությունների ինքնուրույն մշակման կարողությունների նախադիժամանակ դրսևորել արագ շարժություն, դիպուկություն, ցատկունակություն, ռեակցիայի արագություն:

1.3. Վոլեյբոլը 12-րդ դասարանում

Վոլեյբոլի ստիկեցված քովտեղաշարժեր: Ազատ սահուն վազք՝ արագությունը, ռիթմը և ուղղությունը փոխելով:

Ազդանշանին պատասխան գործողությունների հստակ կատարում, գնդակը նետել վեր, 360 աստիճանի դարձում, որսալ գնդակը և վազել նշակետը: Ցանցի մոտ ցատկեր տեղում, շարժման ընթացքում:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով և փոխանցում:

Գնդակի ընդունում ցանցից՝ ընկնելու: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով՝ ընկնելով:

Գնդակի սահուն փոխանցումներ զլիսավեր կում,

ցանցի վրայով: Գնդակի սահուն փոխանցում՝ երկու ձեռքով տեղում և առաջ շարժվելով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2-րդ, 3-րդ գոտիները:

Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով փոխելով նպատակակետի ուղղությունը:

Սկզբնահարված նուղի դիհարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածի

Կատարում դեպի նշանակետը: Վերևից սկզբնահարված կողքից ուղիղ վաձձեռքի փոխով:

Վերևից ուղիղ սկզբնահարված: Ուղիղ հարձակողական հարված 3-րդ գոտուց:

Սկզբնահարվածի ընդունում փոխանցում հարձակողական հարված:

Հարձակողական նպաշտպանողական գործողությունների տակտիկա: Դիրքային հարձակողական գործողությունների խաղացողների տեղափոխմամբ: Շրջափակում հարձակողական հարվածի դիմաց (անհատական, խմբակային): Անհատական, խմբային նթիմային տակտիկական գործողությունների հարձակման նպաշտպանության մտամանակ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել դասին երգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն:
- Ամրապնդել վոլեյբոլի ստիկեցված քովտեղաշարժերի հմտություններ:

- Ամրապնդել շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարված ինուդիդի հարձակողական հարվածի հմտություններ:
- Ամրապնդել հարձակողական նպաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարումը:
- Ուսուցանել խաղի ժամանակ կիրառել տեխնիկական տակտիկական գործողություններ
- Մշակել արագաշարժությունը, կոորդինացիան, ճարպկությունը, դիպուկությունը, ցատկունակությունը, ռեակցիայի արագությունը:
- Ամրապնդել համագործակցության, կարգապահության, առաջադրանքի ստեղծագործական կատարման հմտություններ:

Թեմայի ուսումնասիրումը սովորողներին հնարավորություն է ընձեռելու.

- Կարողանալ սահուն կատարել վոլեյբոլի ստիկեցված քվտեղաշարժեր,
- Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում սահուն գնդակը ընդունել, փոխանցել, կատարել սկզբնահարված ինուդիդի հարձակողական հարված.
- Կարողանալ խաղի ժամանակ կիրառել, յուրացված տեխնիկական հնարքներըև տակտիկական գործողությունները
- դրսևորել արագաշարժության, ճարպկության, ցատկունակության, դիպուկության, կոորդինացիոն, ռեակցիայի արագության կարողություններ:
- դրսևորել համագործակցության, կարգապահական առաջադրանքներին ստեղծագործական կատարման հմտություններ.
- Կարողանալ կատարել վոլեյբոլի ստուգողական պահանջները,
- Կարողանալ ստացած գիտելիքներըև կարողությունները կիրառել դասին երգրավիչ մասին քննություննանց կացման ժամանակ:

ԳԼՈՒԽ 2. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻՆ ՎՏԱԿՏԻԿԱՅԻՆ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ԱՎԱԳԴՊՐՈՑՈՒՄ

Տեխնիկան (հուն. Technike. հմուտ, teche. արվեստ, վարպետություն). Խպորտում շարժողական կոնկրետ գործողությունների կատարման առավել արդյունավետ եղանակն է:

Տեխնիկայի ուսուցմանն պատակելիս աղացող ինդուսկոլոյունների կատարելագործված վիճակով առավելագույն օգտագործումն է՝ խաղի պահանջներին համապատասխան: Տեխնիկայի նյութա հատուկ է աստիճանական զարգացումը: Այն աստիճյե, անշարժ է, այն մշտապես զարգացում է ապրումի շնորհիվ առանձին խաղացողների ցուցադրած վերտիոզիսաղի:

Տեխնիկական նյութա քանչյուր հնարքին համապատասխանում է որևէ մոդել, որին խաղացողները փորձում են տիրապետել կատարելագործել մարզումներով: Ժամանակ իրն թացքում այդ մոդելները ենթարկվում են փոփոխությունների և տեղծվում են նոր տեսություններ, մարզման նոր ձևերում եթողներ, որոնք մեզ պարտադրում են ընդունել և տիրապետել մարզման նոր եթողներ և ձևեր:

ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ

Փոխանցման տեխնիկան գնդակին հավելն է ձգված և մի փոքր ծավալած մատներով, ուսերից քարձրվիճակում: Փոխանցումները կարող են լինել առաջին հպումից, 2-րդ հպումից և 3-րդ վերջնական հպումից: Հիմնական և ամենակարևոր փուլը 2-

րդ փոխանցումն է, որը մեծնվ ճորոշ դեր է կատարում խաղի ընթացքում հարձակողական հարվածի դուրս բերելու համար:

Փոխանցումները լինում են

1. դիմային փոխանցում
2. Փոխանցում դեպի հետ.
3. Փոխանցում կողքից.
4. Փոխանցում կողքի ընկնելով:

Սկսնակ մարզիկը, երբ սկսում է մասնակցել վոլեյբոլ մարզաձևի մարզումներին, նրա առաջնահերթ նպատակն է սովորել խաղի կանոնները և հասնում է փոխանցում սովորելը: Մարզիկը էթեչկարողանակատարել նոր մալ փոխանցումներ, ապահանարավորչէ, որնահասնի մարզական Բարձրարդյունքներին:

2.1 ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՀԻՄՔԸ

Գնդակի փոխանցման տեխնիկայի ուսուցման նկատարելագործման ուղղությունները կայանում են հետևյալ հիմնական փուլերում.

ա. Սպասողական դրություն.

բ. Տեղաշարժ

գ. Վայրի ընտրություն.

դ. Իրագործում

Դիմային փոխանցում

ա) Սպասողական դրություն.

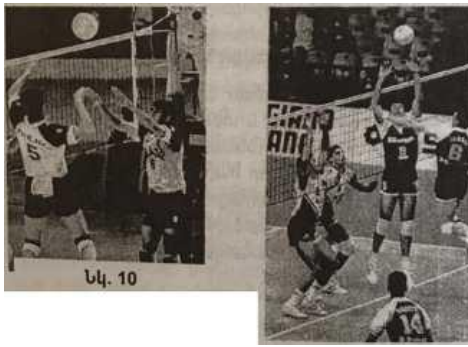
Մարմնի դրությունը. «բարձր», ծնկները մի փոքր ծավալված, ոտքերը բացազատված 90 °-ի, տեսադաշտը ընդգրկում է մեծ խաղադաշտը, ձեռքերը ազատազոր երիտզև: Ուշադրությունը մեծ ուղղված է ընտրության ցած խաղի վրա:

Մարմինը պետք է լինի հաստատուն, հավասարակշռված և ծավալված:

բ. **Տեղաշարժեր:**

Տեղաշարժը` պետք է կատարել, արագ և առանց արվելու: Մինչև գնդակի մոտենալը, տեղաշարժումը պետք է ավարտված լինի, իսկ փոխանցման վայրը ընտրված,

գ) **Վայրի ընտրություն**



Փոխանցման այս փուլում շատ կարևոր է տեղի ճիշտը նորությունը, փոխանցումը վազույն ձևով կատարելու համար:

Թիմի խաղացողները այդ ընթացքում պետք է ազատորեն ածառնեն ստեղծեն կապակցող խաղացողի համար՝ գնդակը փոխանցելու համար պատասխան խաղացողին:

դ) Իրագործում

Այնպես, որ Երբ խաղացողը հավում է գնդակին, նրա ձեռքերը պետք է կազմեն մոտավորապես 900-ի անկյունի սկզբին 4 մատների 2 վերջին ֆալանգները նբութատի վերջին ֆալանգը պետք է փակեն գնդակի հետ:

Մարմինը պետք է թեթևակի ձգված լինի, բայց ոչ լարված:

Բութատները նցուցման տները պետք է կազմեն հավասարակողմ եռանկյուն: Մատները պետք է թեթևակի կորացած լինեն: Երբ խաղացողը ձեռքով հավում է գնդակին, նրա մատները պետք է լինեն ճակատին հավասար քարձրության վրա:

Այս դեպքում կապակցողի համար շատ դժվար է հետագոտել մրցակից թիմի՝ հարվածային գիծը նշրջափակող խաղացողներին: Գոյություն ունի անկողքից փոխանցման այլ ձև: Այստարբերակում կապակցողը դեմքով ողոված է դեպիցանցը: Այս դեպքում կապակցողի համարավելի դժվար է հետևել սեփական թիմի հարձակվողներին:

ՓՈՒՍԱՆՑՈՒՄ ՎԱԶՔՈՎ

Այսիրավիճակը ստեղծվում է, երբ կապակցողը՝ «ուշանում է» գնդակից գնդակը տեղաշարժման փուլից անմիջապես փոխանցում է հարձակողական հարվածի բազործելու:



Գնդակի հետ շփման պահին, խաղարկողը կոնքը տանում է դեպ ի առաջ:

Այս տեղանակով խաղարկողը կարող է փոխանցում կատարել դեպի վերև չթեփրտեղաշարժման ուղղությամբ: Որքան փոխանցումը ցանցին մոտ է կատարվում, այնքան էլ կոնքի շարժումը դեպի առաջ, ավելի արտահայտված է լինում:

ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ԿՈՂՔԻ ԸՆԿՆԵԼՈՎ

Փոխանցման այս ձևը կիրառվում է այն դեպքում, երբ գնդակի հետ առաջին հպումն այնքան ցածր է, որ այլընտրանք կա: Հարկավոր է նախաբազուկները թեթևակի «թեքել» նուղղել այն ուղղությամբ, ուր փոխանցողը ցանկանում է ուղարկել գնդակը: Բազուկները ուղեկցում են փոխանցման ուղեգիծը: Փոխանցման այս ձևը սովորաբար կիրառվում է կողմնային կապակցող դիրքում եղած խաղարկողի կողմից: Երբ փոխարկողը գտնվում է դեմքով դեպի ցանցը, կարելի է «ընկնելով» կողքի, ձգված բազուկներով, ամբողջ մարմնով ուղեկցել գնդակի շարժման ուղղությունը, չմոռանալով ծալել ծնկային հոդը:

ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ՄԵԿՁԵՌՔՈՎ

Փոխանցման այս ձևը ժվար է նշատ գեղեցիկ: Մեկ ձեռքով փոխանցումը կատարվում է այն դեպքում, երբ գնդակը բարձր է ցանցին շատ մոտ:

Այդժամանակկապակցողըցատկով,

մաներիվերջինֆալանգներովգնդակըհրումէվերև:Երբէքիտրհուրդչիտրվումայդվիճակումգնդակը «հետքաշել» դեպիիրդաշտը:

ՓՈԽԱՆՑՄԱՆՏԱՐԱՏԵՄԱԿՆԵՐԸ

Փոխանցմանտարատեսակներըկարելիէդասակարգել,

ա) ժամանակիցելնելով (1-ին տեմպ, 2-րդ տեմպ և 3-րդ տեմպ),

բ) Կապակցողինկատամբհարձակվողիունեցածդիրքից

գ) Կախվածայնտարածությունից, որըբաժանումէհարձակվողիսաղացողինցանցից: Հարձակումըկանխորոշումէհարձակվողիկողմիցտարածածամանակայիննախատեսումով:

1-ինտեմպիհարձակումը,ցատկըկատարվումէայնժամանակ,

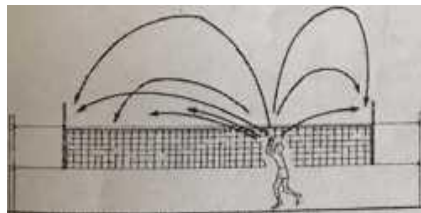
երբգնդակըդեղուրսչիէկէլկապակցողիսաղացողիձեռքից:

2-րդտեմպիհարձակումը,ցատկըկատարվումէայնժամանակ,

երբգնդակըդուրսէէկէլկապակցողիսաղացողիմատներինիջից:

3-րդտեմպիհարձակումը, ցատկըկատարվումէավելիուշ, քան 2-րդտեմպիժամանակ:

Կապակցողիսաղացողներինհամար 3-րդտեմպիփոխանցումկատարվումէավելիհեշտ, քան 1-ինկամ 2-րդտեմպիփոխանցումները:



Նկարումպատկերվածէկապակցողիսաղացողիգնդակիփրխանցմանհետագծերըըստզ ոտինների:

ՄԿՁԲՆԱՀԱՐՎԱԾ

Սկզբնահարվածըխաղիբոլորգործողություններինսկզբնակատենէ:Այնիրագործվումէթիվ 1-ինգոտումգտնվողիսաղացողիկողմից:

Դաթիմիունեցածառաջինհնարավորություններցակցինդժվարությանմեջդնելուհամար: Այդիսկպատճառովսկզբնահարվածըհամարվումէնաև «արձակմանտեխնիկա»:

Սակայն, հիմնականում, սկզբնահարված ըհամարվում է գնդակը «խաղի մեջ մտցնելու» գործողություն: Սկզբնահարված իդասակարգման չափանիշները:

1. Ձեռքի շարումները,

- ա) Վերից վար,
- բ) Կողքից
- գ) Վարից վեր:

2. Մարմնի դիրքը ցանցին կատամար գնդակի հետ

- ա) Դիմային
- բ) Կողմնային:

3. Գնդակի հետ ազդի տիպերը.

- ա) Լողացող
- բ) Գնդակի պտտմամբ:

4. Մարմնի

4. Մարմնի վիճակը սկզբնահարված ըիրագործելու պահին.

- ա) Անշարժ.
 - բ) Ձգվելով (ցատկով կուժեղ).
 - գ) Շարժվելով (միակառավելությունը շարժունակության մեծացումն է: Սկսնակ խաղացողներին մոտ զժվարեպահ պանելի հարվածի ճշգրտությունը: Այդպատճառով սկզբնահարված ի այստեսակը ավելին պատակահարմար է ավելի փորձառու խաղացողներին համար):
- Նշված չափանիշները հնարավորություն են տալիս տարբերելու սկզբնահարված ի բոլոր տեսակները:
- Սկզբնահարված ի այստեսակներին կարագրման համար մենք վերցրել ենք աջ լիկ խաղացողներին օրինակը:

«ԼՈՂԱՑՈՂ» ՄԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾ

Սկզբնահարված ը մենահաճախակի կիրառվող տեսակն է քան ի որ թույլ է տալիս համակցելու գնդակի մեծ արագությունը՝ անթերի ճշգրտության հետ: Սկզբնահարված ի այս ձևի մենահետաքրքիր առանձնահատկությունը գնդակի «լողացող» հետագիծն է, որը նրան տրվում է մրցակցի դաշտը ուղղվելու էլ աստիկ մարմնի,

որը կարող է որոշակի պայմաններում փոխել իր նախնական հետագիծը և շեղվել մինչև 1-2 մետր:

Այս մեթոդը ավելի արագ պարզելու համար անհրաժեշտ է խնդիրը քննարկել Ֆիզիկայի տեսանկյունից. Գնդակի ծանրության կենտրոնը թթևակի իր շեղված է պիֆականը (օդայցման անցքը):

Հետևաբար նաչի համապատասխանում իսկական գնդի ծանրության կենտրոնին: Հետագծի 2/3 անցնելուց հետո՝ գնդակի արագությունը սկսում է ընկնել, և տատանումները, որ այդ ընթացքումս ի հայտ են գալիս գնդակին երսում, վերջինիս շեղում են իր սկզբնական հետագծից: «Լոդացող» գնդակի արդյունավետ, անթերի իրագործման համար անհրաժեշտ է սկզբնահարվածի ժամանակ խուսափել զնդակի պտտումից:

ՄԵՎՆԱՐԿԱՅԻՆ ԴԻՐՔԸ



Մեկնարկային խոսքը ներառում է.

ա. Կրծքավանդակն՝ ուղիղ,

բ. Մարմնի ծանրությունը կենտրոնացած է աջ ոտքի վրա, որը դրված է դեպի հետ.

Գնդակը գտնվում է ձախձեռքում,

- Աջ ձեռքը գնդակը հարվածելու խոսքում՝ արմունկը ծավալված ու սիմակարդակին.

- Աջ ուսը՝ նահանջված (հետ) վիճակում է

ԻՐԱԳՈՐԾՈՒՄ

Սկզբնահարվածի այս տեսակն իրագործվում է 2 փուլով,

1-ին փուլ. Գնդակին տում օդ

ա.. Գնդակը պետք է ուղղահայաց լինի գետնին կատմամբ

բ. Գնդակը պետք է լինի գլխից

50-60 սմ բարձրության վրա,

որ պես զի սկզբնահարված կատարողը կարողանա հարվածել գնդակին,

պտույտներ իջի խուսափելու համար:

գ. Գնդակինետուրպետքէկատարվիմարմնիաջկողքին,
որպէսզիեթեգնդակըվայրընկնի, ապարնկնիաջոտքիառջև

2-րդփուլ.Գնդակի հարվածում.

ա.Մարմնիծանրությունըտեղափոխվածէձախտքիվրա, որըգտնվումէառջևում.

բ. Ծալել նախբագուկը և իջեցնել, առաջ.

գ.Աջուսըբերելառաջհասցնելովձախուսիմակարդակին,

դ) Աջձեռքըարագորենձգվումէգնդակիուղղությամբ:

ե) Հարվածելգնդակինբունցքով, դաստակովկամձեռքըափով

Սկզբնահարվածըհաջողիբագործելուհամար,

հարկավորէպահպանելերկուսկզբունքներ,

ա) Հարվածելգնդակիկենտրոնին՝ պտտումիցխուսափելուհամար

բ) Աջձեռքիհետագիծըգնդակինհպելուցառաջևհետոպետքէլինիուղղագիծ

2 Ձախձեռքըպետքէծավածլինիկրծքավանդակիառջև:

3) Աջուսըպետքէլինիավելիբարձր, քանձախը:

4) Աջձեռքըպետքէթեթևակիձգվածլինիդէպիառաջ:

5)Աջդաստակը,

որովպետքէհարվածելգնդակինպետքէառաջտանէլդէպինախաբագուկը

(դաստակիծալում), որպէսզիհարվածիցհետոձեռքբերվիարագությաննուժիէֆեկտ:

6)Կծկելորովայնայիննուսայինգուտումկանները:

7) Վայրէջքըոտքերիվրա՝ զսպանակելով:

ՄԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾ՝ ՈՒՂԻՂՆԵՐՔԵՎԻՑ, ԿԱՍ «ԳԴԱԼ»

Սագործողություննսկսելուամենավստահելիևամենահասարակմեթոդնէ:

Այնհարմարեցվածէ՝ այնխաղացողներիհամար, որոնքսկսնակներեն,

դեռնսչենկարողանումկորդինացնելիրենցշարժումներըգնդակըվերնիցհարվածելուհ

ամար: Չունենալով «պաշտպանողական» առանձնահատկություններ՝

(արագաշարժություն, ուժ,

սկզբնահարվածիայստեսակըխաղարցողիկողմիցհաճախչիկատարվում,

քանիորնատիրապետումէվերնիցնկողքիցկատարվողսկզբնահարվածին:

ՄԵԿՆԱՐԿԱՅԻՆԴԻՔ

1) Կրճքավանդակը թեթևակի թեքված է դեպի առաջ:

1) Մարմնի ծանրությունը կենտրոնացած է ախտոքի վրա է, որը գտնվում է առջևում:

2) Ոտքերը կիսաձավված են:

3) Գնդակը՝ ձախձեռքում

(սկզբնահարվածի այս տեսակի համարն սգնդակն արդեն տեղաշարժվում է դեպի մարմնի աջ կողմը):

4) Ոտնաթաթերը ընդհանրապես չեն թեքված են գնդակի ուղարկման ուղղությամբ:

ԻՐԱԳՈՐԾՈՒՄ

1) Թեթևակի գնդակը նետելից (մոտավորապես 15-20 սմ) նմիաժամանակ բարձրացնել աջ ձեռքը՝ հարվածելու համար:

2) Հարվածել գնդակին ձեռքը ձգված բռունցքով, դաստակով կամ ձեռքի փոկով (ինչպես «լողացող» սկզբնահարվածի ժամանակ):

3) Հարկավոր է հարվածել գնդակի կենտրոնում՝

գնդակի հասարակածային գծից մի փոքր ներքև:

Գնդակի հետ ազիծը կապված է այն բարձրությունից, որի վրա հարվածել ատարվել:

Հետևաբար, հարկավոր է գնդակին հարվածել ոչ շատ բարձր, ոչ շատ ցածր:

ՄԿՁԲՆԱՀԱՐՎԱԾՆԵՐՔԵՎԻՑԿՈՂՔԻ

Սկզբնահարվածի այս ձևը հազվագյուտ ն հասարակ տեսակ է: Սակայն դպրոցներում այն հաճախ կիրառվում է սկսնակների կողմից,

որոնք բավարարչափոլ չեն տիրապետում սկզբնահարվածի տարբեր տեսակներին:

Այն յուրահատուկ որևէ հետաքրքրություն չի ներկայացնում,

բացի սկսնակների նախալերելուց,

հետևաբար շատ արագ դուրս է գալիս գործածությունից:

ԱՍԻԱԿԱՆԿԱՄԿՈՐԵԱԿԱՆՄԿՁԲՆԱՀԱՐՎԱԾ

Ասիական կամ կորեական սկզբնահարվածը նույնքան արդյունավետ է, որքան «Լողացողը», բայց պահանջվում է թիակ-

բազկային հողի մկաններին առավելագույն մասնակցություն:

Սկզբնահարված իստեսակը տեխնիկապես շատ տարբեր է

մյուսներից հետևաբար այն ավելի դժվար է սովորել և կիրառել մարզումների

մրցումների ժամանակ: Այն հիմնականում կիրառվում է ասիական երկրներում:

Սկզբնահարված իստեսակի էությունը կայանում է

զնդակի հին արավորի նշափբարձր հետագիծ սակի կիրառում է լողափնյավոլեյբոլիմեջ):

ՄԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾԻ ՏԱԿՏԻԿԱՆ

Ճշգրիտ տակտիկայի զարգացման համար հարկավոր է ըստ հերթականության հետևել ցուցումներին.

1. Ընտրել սկզբնահարվածի համապատասխան տեսակը («Լողացող» սկզբնահարված կամ ձգված զնդակի պտույտներով սկզբնահարված):

2. «Լողացող» սկզբնահարվածի համար, նախապես որոշել ցանցից «դաշտից» այն հեռավորությունը, որտեղ իցպետք է իրագործվի մատուցումը:

3). Ձգված զնդակի պտույտներով՝ սկզբնահարվածի դեպքում, որոշել, թե վերջինս պետք է ինիժամաբթեոչ: -

Ամեն դեպքում խաղի ընթացքում տակտիկական սկզբունքները կապված են սկզբնահարվածի համակարգի ընտրության հետ.

ա) սկզբնահարված դեպի մրցակիցը.

բ) Սկզբնահարված դեպի խաղագոտին:

ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄԸ ՆԵՐՔԵՎԻՑ («Մանժետ»)

«Մանժետի»

իրագործման համար պաշտոնական կանոններին ոչ մի ցուցմունք չի ներկայացվում: Վերջիններս միայն ճշտում են,

որ զնդակը չպետք է բռնել կամ ձեռք տալ երկու անգամ և որ այս շարժումը չի կարող ապօրինի լինել: «Մանժետն»

իրագործվում է նախաբազուկները առավելագույն չափով իրար մոտեցնելով,

որպեսզի ստեղծվի հարթ մակերես; Նպատակը՝ այն զնդակների «հրելն» է,

որոնք ունենան ծարագություն և որոնք հնարավոր չեն ընդունել անսխալ դասական «փոխանցման» միջոցով:

Այդ «հրումը» պետք է լինի հնարավորինչ ավարձը և դանդաղ, որպեսզի խաղը նկերը կարողանան միջամտել խաղի և առանց որևէ դժվարության:

Գնդակը ընդունումը ներքևից («Մանժետ») տարբեր տեսակների դասակարգելը ընդամենը տեսական բնույթ ունի, քան ի որ վերին վերջույթների շարժումն ու անկյունը կախված է հետևյալ երեք հիմնական գործոններից.

1. Մրցակցի դաշտից եկող գնդակի շրջագծից



(գնդակի արագությունը և գետնի նկատմամբ ունեցած անկյունը):

2. Խաղադաշտում «Մանժետը» իրագործող խաղացողի դիրքը:

3. Այն շրջագիծը, որով ցանկանում են գնդակը ուղարկել:

Այս գործոնների համակցման արդյունքում ստանում ենք «Մանժետի»,

իրագործման բազմաթիվ հնարավորություններ: Բայց «Մանժետի»

տարբեր տեսակների խմբավորման համար,

պետք է հաշվառնել հետևյալ չափանիշները.

Բոլոր տեսակի պաշտպանական գործողությունների համար (սկզբնահարված,

հարձակողական հարվածնայլն) գոյություն ունեն շրջագծեր, որոնք հաճախ կրկնվում են:

Հետևաբար կարելի է տարբերել «Մանժետի» կատարման մի քանի տեխնիկա,

որոնք խաղի ժամանակ ավելի հաճախ են իրագործվում:

1 Հիմնական «Մանժետից» կամ փոխանցումից:

2. Ընդունման «Մանժետ». Եթե գնդակը ընդունում են սկզբնահարվածից:

3. Պաշտպանական «Մանժետ» էթեզնդակը գալիս է ուժեղ հարվածով սկզբնահարված իցկ ամհարձակողական հարված ից: Ժամանակի տեսակետից պաշտպանության մեջ գտնվող խաղացողը պետք է հոգեբանորեն պատրաստվի հետևյալ կերպ.

ա) Ընտրել «Մանժետի» այն տեսակը, որը համապատասխանում է մրցակցի հարձակմանը:

բ) Դիրքավորել մարմինն այնպես (հատկապես վերին վերջույթները), որ վերջին վայրկյանին հաշվի առնելով գնդակի ժամանման շրջագիծը, հնարավոր լինի գնդակն ուղարկել համապատասխան տեղը:

Որքան գնդակի արագությունը մեծանում է,

այնքան տեխնիկապես դժվար է միատեսակ շարժումների իրագործումը:

Այդպատճառով էլ խիստ կարևոր է կարողանալ վերջին պահին ստուգել նախաբազուկի մակերեսը, որի վրա գնդակը պետք է իջնի ընդունելով այնպիսի դիրք, որը կարող է նախապես ընտրած դիրքից տարբեր լինել:

Բոլոր այս տեխնիկական ձևերը,

միջոցները վերաբերվում են մրցակցի դաշտից ելող գնդակին,

այսինքն էրբիսաղային գործողությունների ընթացքում կատարվում է 1-ին հպումը գնդակին: Բայց հնարավոր է, որ այս տեխնիկական ձևերը կիրառելն ան 2-րդ և 3-րդ հպման համար, այսինքն.

1. Փոխանցման «Մանժետի» համար, կամ

2. Ուղարկման «Մանժետի» համար:

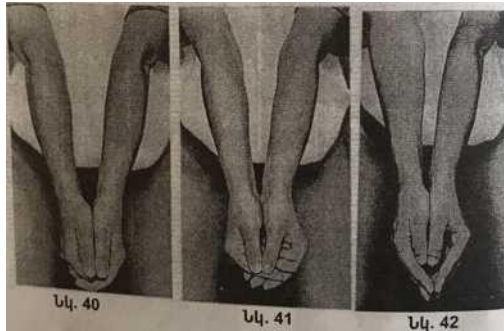
ՀԻՄՆԱԿԱՆ «ՄԱՆՇԵՏ»

Սա «Մանժետի» այն տեսակն է, որն առաջինն են սովորում: Գնդակի գալու շրջագիծը պետք է լինի բավարարչափոփարձ րևող անդադ, որպեսզի հնարավոր լինի ձգք տորեն նախատեսել գնդակի հետ հպման կետը:

Ընդհանրապես, շրջագծերը սկսում են ցանցից ավելի ցածր, որոնք մրցակցի փոխանցումների արդյունք են:

Ելնելով այս բոլորից պետք է վարվել հետևյալ կերպ.

ա) **Սպասողական դիրք .**



կոնքազորայինևկրծքավանդակ-կոնքայինանկյուններըշատբացն):

2) Ոտքերըթեթևակիարտահայատվածենմեկթաթումիքիչհետ:

3) Ձեռքերըիջեցվածենչլրիվ, ծավաճարմնկայինհողում, որպեսզիհեշտացվիդիրքիփոփոխությունները:

4) Մկաններըպետքէլինենոչշատձգված, ոչշատթուլացած, քանիորդակղժվարացներգործողությանիրագործումը: Ընդհակառակը, ստորինվերջույթներըպետքէպահպանենորոշակիշարժունակություն՝ մարմինըհավասարակշռությանմեջպահելուհամար:

5) Հարկավորէբարձրկենուրոնացում, որպեսզիհնարավորլինիշատարագորոշելգնդակիժամանակշրագիծը:

բ) Տեղաշարժ.

Բնականաբար,

այնպետքէիրագործվիգնդակիշփմանկետտինհասնելուհամարբավարարժամանակունենալուդեպքում:

գ) Դիրքավորում.

1) Ընդունելմարմնի «միջինդիրք», ուսերըևոտքերըուղղվածայնուղղությանը, որտեղովցանկանումենգնդակնուղարկել:

2) Ստորինվերջույթներնիրարմիացած՝ գետնիհետկազմելով 45°-իանկյուն,

դ) Իրագործում

Իրագործմանպահինհարկավորէնախաբազուկներըառավելագույնչափովիրարմոտեցնել,

որպեսզի ստացվի հարմար մակերես: Դաստակները կարող են իրար մի անալտարբեր ձևերով.

1) Ձեռքի դաստակը պատում է մյուս իփակ վաճառունցքով դաստակին:

2) Դաստակները քաղցած են ծավալված են մեկը մյուսի վրա մատները սեղմված վիճակում:

3) Դաստակները իրար ից քաժանված են, միայն նախադաստակին մատների ծայրերն են իրար հպվում: Հարկավոր է գործադրել լթեթևակի ճնշում, որպեսզի դաստակները իրար ից չհեռանան:

Դաստակներ իյուրաքանչյուր իմիացման դեպքում հարկավոր է հաշվի առնել հետևյալ կարգում քննելը.

ա) Բութ մատների դիրքը վերջիններս պետք է լինեն սիմետրիկ և լավ ձգված դեպի վար, որպեսզի ապահովեն Մանժետի, պահին ձեռքերի ամբողջական ճնշումը:

բ) Գնդակի հետ հպումը պետք է կատարվի դաստակի նարմունքի հողերից հեռու.

գ) Գնդակը դաստակին հպվելու պահին պետք է կատարվի ստորին վերջույթների թեթևակի թուլացում,

դ) Կատարվում է ատտի ինվերջույթների հրում,

եթե մարմին թեթևակի շեղվում է այնուղղությամբ, ուր ցանկանում են գնդակն ուղարկել:

Ե. Վերին վերջույթներն թեթևակի ուղեկցում են գնդակին,

ձեռքերի անկյան տատանումը պետք է լինի նվազագույն

ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ «ՄԱՆԺԵՏ»

«Մանժետի» այս տեսակը կիրառվում է մրցակից թիմի սկզբնահարվածները դուրս ելու համար:

Համաշխարհային վոլեյբոլի մակարդակով

«մանժետի» այս տեսակի իրագործման համար գոյություն ունեն երկու իմնական տեսակներ.

1. Գնդակի ընդունումն օգտագործելով գլխավորապես ստորին վերջույթները

Այս տեխնիկան օգտագործվում է հատկապես այն թիմերի կողմից,

որոնք կիրառում են ընդունման երեք կամավելի նախադացողներով համակարգը:

Հարկավոր է, հնարավորության սահմանում, գտնել գնդակից հետայնձ զբիտ դիրքը,

որը թույլ կտա իրագործել ստորին վերջույթների մասնակցությունը թուլացում,

հրմանակտիվ դիրք:

Գնդակիրնդունմանայստեխնիկանընթանում է հետևյալերպ.

ա) Մեկնարկայինդիրք .

Միմինըպետքեգտնվի «միջին» դիրքում, ոտքերըթեթևակիարտագատված, ձախոտքիհետ:

բ) Տեղաշարժ

Պետքէտեղաշարժվելբնականձևով՝կողքշարժվելուժամանակ, ոտքերըառանցխաչաձևելու:

Պետքէհիշել, որ

1. Մեկնարկայինդիրքիձանրությանկենտրոնըտեղաշարժմանժամանակխաղաղաշտի նկատմամբպետքէլինիուղղանկյուն:
2. Հնարավորությանդեպքումհարկավորէուսերըպահելցանցինգուգահեռնխուսափելվերջիններսթեքել (բացառությամբբացարձականհրաժեշտությանդեպքում):

գ) Դիրքիընդունում

1) Մարմինը «միջին» դիրքումէ, ոտքերըբացագատվածեն:

- 2) Վերինվերջույթներըձգվածեն՝կազմելով 45°- իանկյունգետնինկատմամբևմոտավորապես 90°- իանկյուն՝կրծքավանդակիևկատմամբ:

դ) Իրագործում

1) Ստորինվերջույթներըսկսումենթուլանալգնդակիհետշփվելուցառաջ:Գնդակինհպմանպահին, ոտքերըպետքէլինենբացագատված, ներքաններըգետնիցմիփոքրվեր

2) Վերինվերջույթներըգրեթեանշարժեն:

3) Ուսերը և վերինվերջույթներըթեթևակիբարձրանումենդեպիաջկամձախ, որպեսզիթեքել, այնուղղությունը, ուրցականումեուղարկելգնդակը:

4) Մարմնիձանրությանկենտրոնըընդհանրապեսուղղվածէդեպիվեր, բայցայնկարողթեթևակիշեղվելդեպիառաջկամհետ, եթեբազուկ-կրծքավանդակը 90- իանկյունչէ:



Հարկավորել էր ինվերզիոններով գնդակնուղեկցել գնդակի շրջագծից ցանկալի ուղղությամբ, կրծքավանդակի անկյան ատավելագույն տատանմամբ: Կարելի է իրագործել նաև դիմային «մանժետը»: Վերջինս կարելի է կիրառել կողքից կամ հակառակ կողմից, այսինքն մեջքով դարձած այն ուղղությունը, որով ցանկանում են գնդակն ուղարկել: Այս տեխնիկան պահանջում է գնդակին հարվածել գլխի բարձրության վրա՝ կորացնելով մեջքը:

ՀԱՐՉԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾՆԵՐ

Հարձակողական հարվածները բոլոր այն գործողություններն են, որոնց նպատակը գնդակը մրցակցի դաշտ ուղարկելն է՝ գնդակին տալով այնպիսի շրջագիծ, որը սովորաբար սկսվում է ցանցից ավելի բարձր բարձրությունից: Հարձակողական հարվածները բնորոշվում են երկու հիմնական հատկանիշներով.

1. Գնդակի արագություն.

Սա այն ժամանակահատվածն է, որը բաժանում է հարձակվողի գործողությունը գնդակին հարվածելու և գնդակի գետնին դիպչելու պահը:

Տղամարդկանց հանդիպումներին ժամանակ

«հարձակման շրջագծի թռիչքի այս ժամանակը» ըստ հաշվարկների, կազմում է մոտավորապես 50-60 հարյուրերորդական վայրկյանի սկզբին

տեմպի հարձակման ժամանակ՝ 30 հարյուրերորդական վայրկյան:

Տնողական դրդման նկատմամբ՝ նյարդամկանային համակարգի պատասխանը կատարվում է շատ արագ (մոտավորապես 35 հարյուրերորդական վայրկյան),

որից հասկանալի է դառնում, որ որոշ դեպքերում, պաշտպանությունը հնարավոր է եթե խաղացողն արդեն գտնվում է գնդակի հարձակման շրջագծում:

Ընդհանրապես ընդունված է, որ որքան մեծ է գնդակի արագությունը, այնքան փոքր է հարձակման շրջագծում տեղաշարժվելու պաշտպանի ունեցած ժամանակը:

2. Հարվածի ճշգրտությունը

Հարձակումը պետք է ուղղված լինի դեպի մրցակցի խաղաշտիպագատթողած գոտիները, որ մրցակցին ստիպի տեղաշարժվել նախքան պաշտպանությանը միջամտելը:

Համենայն դեպս, կարող են լինել նախապայմաններ հավաքել, նույնիսկ գնդակի փոքր արագության դեպքում:

Վոլեյբոլի մրցումների ընթացքում տարբեր վումեներ կուկարգի հարձակումներ.

ա) Հարձակում, երբ գնդակը գալիս է հարվածող բազկի կողմից:

բ) Հարձակում ձեռքից դուրս, երբ գնդակը գալիս է հարվածող բազկի հակառակ կողմից:

Այսպիսով, նույն փոխանցումը կարող է լինել հարձակման «ա» կամ «բ» կարգին՝ կախված հարձակվողի աջի կկամ ձախի կլինելուց: Շատ խաղացողների,

հատկապես սկսնակների համար, ցանցի բարձրությունը մեծ արգելք է հանդիսանում, քանի որ նրանք չեն կարողանում հարձակման անցնել: Նման դեպքում հարկավոր է շատ ուշ ադիր լինել նախադաստակի

դաստակի կատարած շարժումների վրա: Եթե այն ճիշտ է

կատարվում ապա այդ շարժումը ստեղծում է «ցանկալի էֆեկտ», որը թույլ է տալիս գնդակը «զցել» մրցակցի խաղաշտի մեջ,

նույնիսկ հարվածելով ցանցից ավելիցած բարձրությունից,

կատարելով ոչ ուժեղ հարված:

Այժմ՝

հերթականության մեջ ադադառնանք հետևյալ հարվածներին՝ կարագրմանը հարված «ուժով», հարված «տեղափոխումով», հարված «խաբուսիկ» կամ «մոմաձև») և հարված «շրջափակման միջով»:

1. Հարված «ուժով» կամ հիմնական հարձակողական հարված

Հարձակողական հարվածները ամենից հաճախ ամենից շատ կիրառվող տեսակն

է: Վերջինս արդյունավետ է հիմնականում շնորհիվ գնդակի արագության և ուժի:

Հարձակվողը պետք է վարվի հետևյալ կերպ:

ա) Նախնական դիրք (կամ սկզբնական դիրք),

Հարձակվողը ձգտում է պաշտպանությանն ախորդդիրքից (շրջափակում, ընդունում և այլն) անցնել հարձակման դիրքին:

բ) Ցատկատարածության կողմնորոշում:

Այն կատարվում է երկու կամ երեք պայլերով.

զ) Հենվում.

Հենվում է աջոտքի, այնուհետև անմիջապես ձախոտքի վրա:

դ) Ցատկի իրագործում,

Վերին վերջույթները ձգվում են դեպի վեր: Այն ձեռքը, որը պետք է հարվածի՝ գնդակին, բացվում է դեպի դուրս և հետ, իսկ մյուսը՝ մոտավորապես ուսերի բարձրության վրա անշարժանում է: Մեջքը կորանում է դեպի հետ, միաժամանակ ստորին վերջույթները մի փոքր բացազատված, ծավալված են ծնկային հոդում՝ դեպի հետ:

ե) Հարված գնդակին.

Նախքան աջ ձեռքի հարվածի շարժում կատարելը, ձախ ձեռքը իջնում է ուսերի բարձրության վրա՝ կրծքավանդակի մակարդակին: Այնուհետև հարվածում է գնդակին ձգված ձեռքով, աջ ուսն ավելի վեր, քան ձախը, որ պետք է հայտնվի գնդակին ցանցից հնարավորինչ ավերակի: Ձեռքի շարժումը պետք է լինի արագ, որ պետք է գնդակը գետնին վայրէջք կատարելու փուլի սկզբին, այն ավարտվի: Հարվածի պահին որովայնի մկանները կծկվում են, ինչը նպաստում է գնդակի արագության մեծացմանը:

զ) Վայրէջք գետնին,

Շնորհիվ ստորին վերջույթների զսպանակման հարձակվողը վայրէջք է կատարում:

ՀԱՐՎԱԾ «ՏԵՂԱՓՈԽՈՒՄՈՎ»

Սահիմնական հարձակողական հարվածի տարատեսակ է, որի հաջողությունները ավելի շատ կախված է իրագործման ճշգրտությունից, քան գնդակի արագությունից:

Մրցակից թիմի հաջողությունները ավելի շատ կախված է իրագործման ճշտությունից, քան գնդակի արագությունից: Մրցակից՝ թիմի պաշտպաններին դժվարության մեջ զցելու համար, հարկավոր է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.

1) Գնդակն ուղղել դեպի թույլ պաշտպանված գոտի:

2) Հնարավորինչ ամրապնդել հարվածը,
վերջին պահին դանդաղեցնել ձեռքի շարժումը:

3) Գնդակին տալ այնպիսի շրջագիծ, որը ցանցից շատ վեր, բարձր չի լինի, որպեսզի առավելագույն չափով սահմանափակել մրցակցի կողմնորոշման ժամանակը: Այս հարվածը միայն տեխնիկապես գրագետ հարձակողական հարվածով է տարբերվում հարձակողական հիմնական հարվածից.

1) Աջ ձեռքը հարվածից հետո արագորեն թուլանում է: Այն ձգվում է դեպի վեր՝ կտրուկ դանդաղում և դադարում գնդակին հարվածելուց հետո:

2) Գործողությունը կատարվում է ձեռքի բաց դաստակով: որը թեթևակի կորացած է գնդակի հետին մասում:

3) Ցանկալի արդյունքի հստակ էլուն պատակով դաստակն ախաբազկին կատմամբ՝ կտրուկ տեղափոխվում է: Այս շարժումը նաև կոչվում է մտրակել: Այս հարվածը ավելի դանդաղ է և ավելի քիչ շեշտակի, քան հարձակողական հիմնական հարվածը:

3. «Խաբոսիկ» հարված կամ «Մոմակալ» հարված.

Այս հարվածները ունենում են սկզբունքները, ինչ-որ «տեղափոխումով» հարվածները, բայց հետևյալ առավելություններով .

1. Գնդակի շրջագծերն ունենալով իմեծ ճշգրտություն:

2. Նույնիսկ 1-ին փոխանցումների վրա ազդելու հնարավորություն, հատկապես երբ նրանք անորոշ են:

3. Հարված «Շրջափակման միջոցով»

Սա դասական հարվածների ոգտակար տարբերակ է, որն օգտագործվում է մրցակցի վատ դիրքավորման ժամանակ, Գործնականում այս հարվածը կատարվում է մրցակցի շրջափակման միջոցով, օգտագործելով կողմնային հարվածներ և փոխելով գնդակի շրջագիծը:

Տեխնիկայի տեսանկյունից հարվածի իրագործումը տարբերվում է միայն գնդակին հարվածելու ձևից: Գնդակին պետք է հարվածել բացված և թեթևակի կորացած ձեռքի կողմնային մասով:

Երբ ցանկանում են գնդակի շրջագիծն ուղղել դեպի ձախ, անհրաժեշտ է գնդակն ուղարկել դեպի աջ՝

վերջինս պատռելով ժամացույցի սլաքի հակառակ ուղղությամբ:

Այսպիսի հարվածներն հաջողությամբ կատարելու համար, խիստ կարևոր է, որ բազուկների շարժումն ավարտվի այն ուղղությամբ, ուր կամենում է գնդակն ուղարկել: Ամեն դեպքում, հարկավոր է հիշել ի հետևյալ սկզբունքները.

- 1) Հարվածը շրջափակման միջով պետք է իրագործել, երբ փոխանցումները կատարվում են կողմնային եզրագծերի մասերին մոտ (N2 և N4 գոտիներ) և ոչ թե ցանցի կենտրոնում:
- 2) Անհրաժեշտ է ուշադիր հետևել մրցակցի շրջափակմանը, հատկապես՝ ձեռքերի դիրքին:
- 3) Ձեռքերը դաստակները նսպետք է ցանցին հնարավորինչ ավտոմատ գահեռվին են և ուղղված խաղահրապարակի կողմնային գծին:
Եթե վերջինս ուղղված չի նիդաշտին հակառակ, ապա գրեթե անհնար կլինի իրագործել այս տեխնիկան:
- 4) Լավագույն դեպքում հարկավոր է, որ հարվածը հավի մրցակցի շրջափակմանը («պատին»)՝ գնդակի բարձր անալուկ ամիջնելու պահին:
- 5) Որքան գնդակը հեռու է ցանցից, այնքան դժվար է բավարարարդյունք ստանալ:

2.2 Ավագ դպրոցում վոլեյբոլի հարձակողական հարվածներին տեխնիկայի փուլերի դիրքերը

Մեկնման իրական դիրք.

Ինչպես սավեց, հարձակման գործողությունները իագործնված են տարբեր դիրքերից, որոնք անմիջականորեն կամ ուղղակիորեն կախված են նախքան հարձակումը խաղացող իրնդունած պաշտպանական կամ գնդակի իրնդունման դիրքից:

Խաղացողը կարող է հարձակման անցնել ցանցին շատ մոտ գոտուց (եթե քիչ առաջ մասնակցել է շրջափակմանը), ինչպես նաև խաղադաշտի ցանկացած գուռուց:

Հնարավորություններ ի այս բազմակողմանիությունը բերում է երկու հիմնական եզրակացության.

1. Հարձակման անցնելու իրական դիրքերը շատ հավաքեալ են համընկնում (կամ համապատասխանում) տեսական կատարյալ դիրքերին: Այդպատճառով նպատակահարմար չէ խաղացողին մարզումների ընթացքում հարձակման մեկ ձևուսուցանելը: Մարզումների ծրագրում պետք է ներառել վարժություններ, որոնք նախատեսում են հարձակման անցնելու այնպիսի դիրքեր, որոնք կարելի է ճշտել խաղափուլերի ընթացքում:

2. Խաղացողը (հարձակվողը) պետք է հոգեպես պատրաստ լինի արագորեն փոփոխելով տեխնիկական, տակտիկական և հոգեբանական տեսանկյուններից այն տեակցիաները, որոնք նա ուներ որպես պաշտպանվող, որպեսզի կարողանա առանց սպասելու անցնել հարձակվողի դիրքերին:

Տեղափոխությունը պիմեկնման (սկսման) տեսական դիրքը

Այն կարող է կատարվել ցանկացած ձևով, միայն պահպանելով հետևյալ սկզբունքները.

- 1) Այն պետք է լինի հնարավորինչ փարագ:
- 2) Երբեք գնդակը չպետք է կորցնել տեսադաշտից:

ՄԵԿՆՄՍՆ (ՄԿՄՄԱՆ) ՏԵՍԱԿԱՆ ԴԻՐՔԸ

Դասայն կետն է, որին հարձակվողը պետք է հասնի, եթե բավարար ժամանակ ունի հարձակման գործողությունը սկսելու համար:

Իրականում, սակատարվում է հանդիպման ժամանակ հաշվված հարձակումների 50% -ի ԴԵՊՔՈՒՄ; Մնացած դեպքերում խաղացողը պետք է գրավի մեկնման իրական դիրքը:

Ամեն դեպքում 4-րդ և 2-րդ գոտիները նախատեսվում են հիմնականում 3-րդ տեմպի հարձակումների համար,

այդպատճառով մեկնման դիրքին անցնելու համար պետք է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.

- 1) Ձեռքի տեղափոխության ուղղությունները օգտագործելու համար անհրաժեշտ է որ հարձակվողը հարձակումը սկիզբն առնի զտադաշտից, որով նակարող է

միաժամանակուսումնասիրել թիմի դասավորվածությունը, շրջափակումներին և եկող գնդակին:

- 2) Վերին վերջույթի այլ մասերով հարվածի դեպքում, անհրաժեշտ է մոտենալ կենտրոնական գծին: Հակառակ դեպքում, ցատկատարածության վերջում վտանգ կառաջանա քաղկով ցանցին մոտիկ իջ հարվածելու, որը արգելք կհանդիսանա իրագործելու համար:
- 3) 3-րդ գոտու հարձակվողների համար (1-ին տեմպի հարձակում), մեկնման տեսականկետը սպեռ է գտնվի ցանցին կատմամբ ույն անկյուն ազդի վրա, բայց ոչ շատ հեռու «կանչի» կետից:
- 4) «Խաչաձևում» հարվածի դեպքում, մեկնման կետը սպեռ է բավարարչափոփոխություն, որպեսզի «թակարդի» մեջ գցի մրցակցի շրջափակողներին:

ՑԱՏԿԱՏԱՐԱԾՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱՎՈՒՄ

Ինչպես արդեն տեսակի, բավականին հազվադեպ է «ստանդարտ» ցանկատարածության գրավում մի իրագործելու հնարավորություն ունենալը: Քայլերի քանակն ուղղակիորեն կախված է մեկնման կետից: Ցանկատարածության գրավումը կատարվում է ուղղանկյուն ձևով, որոնք պահանջում են ուղղանկյան փոփոխություններ: Ինչևէ, ամեն դեպքում ցանկատարածության վերջին քայլը սպեռ է կատարվի ձախուտ քից (աջլիկների համար):

7. ՏԱԿՏԻ ԿԱԿԱՆ ԿՈՄԲԻՆԱՑԻԱՆԵՐ

Միաժամանակ ներկայացնում են վոլեյբոլում օգտագործվող հարձակողական հարվածների, տարբեր կոմբինացիաների, պաշտպանական համակարգերի, տեխնիկական հնարքների, տակտիկական գործողությունների,

ինչպես նաև առթիվ հիշյալ Եկտավորման, տարիքային խմբերի, մրցումների կանոններին և սահմանափակումներին հարաժեշտ տեղեկատվություն և գծապատկերներ:

«Խաչ» կոմբինացիա

Խաղաղաշտում մրցակիցների խողովրդունները խաչաձև վումեն: Օրինակ, այն խաղացողը, որը ընդունում է երկրորդ փոխանցումը, տեղ է զբաղեցնում 2-րդ և 3-րդ գոտիների սահմանագծում, իսկ խաղընկերը այդ ժամանակ վազանցով թռիչք է կատարում և գնդակին հարվածում անմիջապես փոխանցում կատարողի հարևանությամբ:

«Ալիք» կոմբինացիա

Թվում է, թե ալիքները մեկը մյուսին հաջորդելով՝ ճնշում են մրցակից թիմին: Կապնապահովողը հայտնվում է 2-րդ և 3-րդ գոտիների սահմանագծում: Այնպահին, երբ նրան է հասցեագրվում գնդակը, 4-րդ գոտու հարձակվողը սկսում է վազանցը թռիչք է կատարում հարվածելու միտումով: Երկրորդ տեմպի խաղացողը, հայտնվելով ցանցից 1-1,5 մ հեռավորության վրա, սպառնում է որոշիչ հարված հասցնել իր գոտուց:

«Էշելոն» կոմբինացիա

Կապված է հարձակման գծում խաղացողների արագ տեղաշարժման հետ, որն իրականացվում է ցանցի ամբողջ երկայնքով:

«Հետապնդում» կոմբինացիա

Բառի սիմաստով ամհրաժեշտ է հասնել գնդակին, որը հեռանում է հարձակվողից: Կապնապահովողը գործում է 2-րդ և 3-րդ գոտիների սահմանագծում, կարծես հասնում է 3-րդ գոտիների սահմանագծում, կարծես հասնում է գնդակին, ապակապնապահովողից մոտավորապես մեկ մետր հեռավորության վրա կատարում է թռիչք: Հենց այդ պահին թիվ 3 թռիչքով հայտնվում է երկրորդ գոտու մզանվող կապնապահովողի թիկունքում: Վերջինս գնդակը հասցեագրում է խաղընկերներին, իսկ թիվ 4-ը մնում է իր գոտում: Պաշտպանության երկու համակարգերը ա) «Անկյունով առաջ» բ) «Անկյունով հետ»

Պաշտպանության և փոխապահովման համակարգերը

Հղկվում և յուրացվում են մարզումների ընթացքում

ա) ապահովում է շրջափակումից ազատ 4-րդ գոտու խաղացողը, որը գտնվում է 3-րդ և 2-րդ գոտիների սահմանագծում:

բ) Կրկնակի շրջափակում են իրականացում 3-րդ և 2-րդ գոտիների խաղացողները:

գ) Ապահովում է միջին գոտու պաշտպանը:

դ) Ապահովում են եզրային պաշտպանները:

Մեթոդական ծրագիր

Խաղացողների տարիքը

Մրցումների մասնակիցները բաժանվում են հետևյալ; տարիքային խմբերի.

1. Կրտսեր խումբ (տղաներ և աղջիկներ) 13-14 տարեկան
2. Միջին խումբ (տղաներ և աղջիկներ) 15-16 տարեկան
3. Ավագ խումբ (պատանիներ և աղջիկներ) 17-18 տարեկան
4. Մեծահասակներ՝ 19 տարեկան և բարձր

Ցանցի քարտուրդությունը ստտարիքային խմբերի

Տարիքը	13-14	15-16	17-18
Տղաներ և պատանիներ	220սմ	235սմ	243սմ
Աղջիկներ	210սմ	220սմ	224սմ

Վոլեյբոլի մրցումների կանոնները

Հրապարակի սահմանները նշված են 5 սվայնության գծերով:

Կարճ գծերը կոչվում են ճակատային, երկարները՝ եզրային: Գծերի լայնությունը մտնում է հրապարակի չափերի մեջ:

Գնդակը պետք է լինի կլոր, ունենա 65-67 սմ շրջանագիծ և խաղից առաջ կշռի 250-280 գրամ:

Համարներիչափերը՝ կրծքիվրա՝ բարձրությունը 10սմ, թվանշանիզգծերիլայնությունը՝ 1,5 սմ, մեջքիվրա՝ բարձրությունը 15 սմ, իսկթվանշանիզգծերիլայնությունը՝ 2սմ:
Թիմիավագրկրծքիձախկողմումպետքունենա 8x1,5 սմչափիտարբերանշան:

Վոլեյբոլիսաղիտեխնիկան

Խաղիտեխնիկաասելովհասկանումենքմիաժամանակյա և հաջորդականգործողություններիհամակարգ, որըյուրացնելովվոլեյբոլիստրկարողանում է հաջողությանհասնելխաղիժամանակ:

Խաղիտեխնիկան

Հարձակմանտեխնիկան

1.Տեղաշարժման տեխնիկան

2.Գնդակին տիրապետելուտեխնիկան

Պաշտպանությանտեխնիկան

1.Տեղաշարժման տեխնիկան

2.Հակագործողությունների տեխնիկան:

Օգտագործվածգրականությանցանկ

- 1.БеляевА.В., СавинаМ.В. Волейбол
- 2.Волейбол Под. Ред. А.В.Беляев, А.В. Савина –М.: Фон. 200-368
- 3.Վոլեյբոլ, ԵրևանԼաքիՓրինթ 207 176 էջԱսմարյանԿ.Խ.
- 4.ՖիզիկականկուլտուրաՀանրակրթականավագրարոցումչափորոշիչնձրագիր 2009թ.
- 5.А.В.Ивойлов Волейбол 1985г.
6. А.Г.Айрияни Волейбол1976
- 7.Ю.Н Клещев Волейбол 1985

8.Ю. Портны Спортивные игры 1975

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

***Թեմա՝ Բասկետբոլի տեխնիկական և տակտիկական
հնարքների ուսուցումը***

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Կատարող՝ Լերմոնտովոյի միջնակարգ դպրոցի ուսուցիչ

Խաժակ Ղազարյան

Ղեկավար՝ դոցենտ Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն 3

Աշխատանքի նպատակն ու խնդիրները 5

Գլուխ 1. Բասկետբոլի տեխնիկայի հնարքների ուսուցումը 6

1.1. Բասկետբոլի տեխնիկական տակտիկական հնարքների ուսուցումը 6

1.2. Տակտիկական պատրաստություն 9

1.3. Բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքը և վարումները 11

Գլուխ 2. Բասկետբոլի տակտիկական հնարքների ուսուցում 12

2.1. Հարձակողական տակտիկական գործողություններ 12

2.2. Պաշտպանության տակտիկա 13

Եզրակացություն 19

Օգտագործված գրականության ցանկ 20

Ներածություն

Բասկետբոլ խաղը առաջին անգամ խաղացվել է Ամերիկայում, 1891 թվականին Մասաչուսեթս նահանգի Սպրինգֆիլդ քաղաքում, որտեղ կանադացի երիտասարդ ուսուցիչ Ջեյմս Նեյսմիթը հնարեց մի խաղ, որը հետագայում մեծ տարածում գտավ ամբողջ աշխարհում:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները տիրապետում են բասկետբոլի տեխնիկական հնարքները՝ գնդակի ճիշտ վարում, փոխանցում և ընդունում, նետումներ և այլն: Նրանք յուրացում են նաև տակտիկական գործողությունները, որոնց արդյունքում մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, գննական և գործնական մեթոդները:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է բացատրել և ցուցադրել վարժությունները: Որոշակի հմտություններ զարգացնելու և շարժողական ընդունակությունների մշակման համար անհրաժեշտ է շարժումներն և շարժողական գործողությունները կրկնել բազմակի անգամ, որոնք միաժամանակ օժանդակում են շարժումների տեխնիկայի հղկմանը: Վարժությունների՝ տարրերի յուրացման գործընթացին հատուկ են՝ ընկալումը, իմաստավորումը, ամրապնդումը, որոնք փոխկապակցված են միմյանց հետ:

Շարժումների և շարժողական գործողությունների յուրացումը իրականացվում է ամբողջական և մասնատված մեթոդներով: Ամբողջական մեթոդը այն է, երբ շարժումը կամ գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Որոշ դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը, որի դեպքում սկզբում ուսուցանվում է շարժման առանձին մասերը, հետագայում միացնելով ամբողջ վարժությունը կամ գործողությունը:

Բասկետբոլը թիմային խաղ է, որտեղ յուրաքանչյուր խաղացողի գործողությունն նպաստում է թիմի կոլեկտիվ հետաքրքրություններին և խաղացողներից պահանջում է ինքնատիրապետում՝ նպաստելով նաև սովորողների բարոյականային

հատկությունների /կարգապահություն, գիտակցականություն, նպատակաուղղվածություն, ակտիվություն և այլն/ դաստիարակմանը:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները տիրապետում են բասկետբոլի տեխնիկական հնարներին՝ գնդակի ճիշտ վարում, փոխանցում և ընդունում, նետումներ և այլն: Նրանք յուրացում են նաև տակտիկական գործողությունները, որոնց արդյունքում մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդներ: Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է բացատրել և ցուցադրել վարժություններ, տեղեկություններ հաղորդել՝

- բասկետբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների վերաբերյալ,
- բասկետբոլ մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և

հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

▪ Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետումների կատարման հմտությունները:

▪ Սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը:

- Ձևավորել թիմային գործողություններ կատարելու հմտություն:

- Սովորեցնել՝ բասկետբոլ խաղալ հիմնական կանոններով:

▪ Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն:

▪ Դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության, հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման, պատասխանատվության կարողություններ:

- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:

Աշխատանքի նպատակն ու խնդիրները

Աշխատանքի նպատակն է. սովորողների մոտ առաջին հերթին կատարելագործել բասկետբոլի տեխնիկական հնարքները, այնուհետև ուշադրություն դարձնել տակտիկական գործողություններին թիմային և անհատական հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Աշխատանքի խնդիրներն են – ուսուցանել և կատարելագործել բասկետբոլի տեխնիկական, տակտիկական հնարքները, հաղորդել տեսական տեղեկություններ բասկետբոլ մարզախաղի վերաբերյալ:

Գլուխ 1. Բասկետբոլի տեխնիկայի հնարքների ուսուցումը

Որոշակի հմտություններ զարգացնելու և շարժողական ընդունակություններ մշակելու համար անհրաժեշտ է շարժումները և շարժողական գործողությունները կրկնել բազմակի, ինչը միաժամանակ օժանդակում են շարժումների տեխնիկայի հղկմանը:

Խաղացողների միասնական գործողությունները պայմանավորված են մեկ նպատակով՝ նետել գնդակը մրցակից թիմի զամբյուղի մեջ: Բասկետբոլ խաղում են գնդակով՝ որին դիպչում են միայն ձեռքերով: Գնդակը կարելի է փոխանցել, վարել, նետել, ետ մղել, գլորել: Գնդակը չի կարելի բռնած վազել, միտումնավոր հարվածել ոտքով, շրջափակել ոտքի ցանկացած մասով կամ հարվածել բռունցքով:

1.1. Բասկետբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը

Բասկետբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումն իր մեջ ներառում է.

1. Տեսական պատրաստությունը, որի միջոցով սովորողները ծանոթացնում են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

2. Ֆիզիկական պատրաստություն. որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ,
- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ,

3. Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

1. Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

2. Գնդակի տիրապետման տեխնիկա.

▪ Գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքով՝ տեղում և շարժման ընթացքում:

▪ Գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,

▪ Գնդակի նետումներ օղակի /զամբյուղի/ մեջ մեկ և երկու ձեռքով՝ տեղից և

շարժման ընթացքում:

- Նետումներ տարբեր հեռավորություններից (աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից, միջին տարածությունից): Նետում ցատկով: Տուգանային նետում:

- Գնդակով խաբբեր:

- Գնդակի խլում, փակում, հետմղում:

- **Գնդակի ընդունում և փոխանցում.** գնդակը ճիշտ ընդունելու համար և արագ հաջորդ գործողությանն անցնելու համար անհրաժեշտ է այն բռնել կրծքի բարձրությամբ, արմունկները ծալված, իրանը քիչ թեքված առաջ, իսկ գլուխը՝ բարձր:

Գնդակը պետք է ընդունել ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով այնպես, որ բութ մատները գտնվեն գնդակի հետևում, այլապես այն կարող է սահել ձեռքից: Գնդակն ընդունելիս նրան պետք է դիպչել նախ մատների ծայրերով:

Գնդակի ընդունումը կարող է լինել՝ գլխի վերևում, կրծքի բարձրության վրա, կողքից, ներքևից, հատակից և այլն:

Գնդակի ընդունման ուսուցումը սկզբնական շրջանում պետք է կատարվի տեղում, առանց պաշտպանի, ապա նաև շարժման ընթացքում:

- **Գնդակի փոխանցումը** կատարվում է երկու ձեռքով կրծքից, գլխի վրայից, ներքևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, ներքևից և այլն:

- **Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցումը կրծքից** կատարվում է կանգնած դիրքով՝ փոխանցման ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առջևի ոտքի վրա, որը պետք է ծալված լինի ծնկահոդում, ապա գնդակով կատարում է կիսաշրջան և փոխանցում:

Փոխանցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի ձեռքերը արմնկահոդում չտարածվեն շատ կողմ, իսկ դաստակները ուղղված լինեն առաջ և կողմ:

- **Գնդակի փոխանցումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից՝** կատարվում է աջ ձեռքով, աջ ուսագոտին գնում է հետ, ձեռքը տարվում է քիչ կողմ (այդ ընթացքում ձախ ձեռքը պետք է դրված լինի գնդակի վրա՝ հավասարակշռությունը պահպանելու համար): Աջ ձեռքը արմնկահոդում ծալվում է: Փոխանցելիս աջ ուսագոտին շարժվում է առաջ, գնդակը բաց թողնելու պահին ձեռքը բացվում է արմնկահոդում, և գնդակը դաստակով փոխանցվում է խաղընկերոջը:

Արագ, ճիշտ և երկար փոխանցման համար պետք է փոխանցման ժամանակ նույն

ոտքի կողմով կատարել քայլ առաջ:

1.2. Տակտիկական պատրաստություն.

Տակտիկական պատրաստությունն իր մեջ ներառում է.

1. Հարձակողական տակտիկա՝ անհատական, խմբային, դիրքային:
2. Պաշտպանության տակտիկա՝ անհատական, խմբային, թիմային:

Տեխնիկական հնարների /տարրերի/ և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները տիրապետում են խաղի կանոններին, մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա/, ինչպես նաև զարգանում են տարրեր իրավիճակներում կողմն որոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարների) ուսուցումն անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից, այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարների ուսուցմանը, տակտիկական գործողություններին, ապա նաև խաղի կանոններին:

Գնդակի նետում: Բասկետբոլի գնդակի նետումներն օղակին կատարվում են մեկ և երկու ձեռքով:

Մեկ ձեռքով նետումը կատարվում է գլխի վրայից և ուսի վրայից: Երկու ձեռքով նետումը կատարվում է գլխի վրայից, կրծքից, ներքևից և այլն: Նետումները կարող են լինել տեղից, ընթացքից, ցատկով և այլն:

Գնդակի նետում երկու ձեռքով կրծքից կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակը բռնում ենք երկու ձեռքով՝ մատները լայն բացված այնպես, որ բուխ մատները գտնվեն նրա հետևում, կրծքավանդակի բարձրությամբ, երկու ձեռքերի հրումով կատարում ենք նետում օղակին:

Գնդակի նետում մեկ ձեռքով՝ շարժման ընթացքում: Նետման այս ձևը հաճախ կատարվում է վահանին մոտ տարածությունից, անցումներից հետո:

Վահանի աջ կողմից աջ ձեռքով նետելիս, իսկ ձախ կողմից նետելիս՝ ձախ ձեռքով, ուսի վրայով, կատարվում է նետում օղակին:

Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից, առաջին քայլը պետք է կատարել թափառտքով, իսկ հրող ոտքով՝ կատարել միջին կամ կարճ քայլ, որպեսզի հնարավոր լինի բարձր ցատկել դեպի օղակը: Ցատկի պահին գնդակն երկու ձեռքով բարձրացվում է

մինչև ուսագոտի, դրանից հետո ձախ ձեռքը հեռացվում է գնդակից, իսկ աջ ձեռքով՝ գնդակը առաջ և վեր տանելով, կատարվում է նետումը:

Գնդակի նետում շարժման մեջ երկու քայլով:

Գնդակի նետման ուսուցման և ամրապնդման համար կարելի է օգտագործել հետևյալ վարժությունները.

▪ Գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով՝ ցատկով:

▪ Գնդակի նետում զույգերով, յուրաքանչյուր արդյունավետ նետումից հետո նետողը պետք է տիրապետի գնդակին և վահանի տակից կատարի նետում, ապա գնդակը փոխանցի խաղընկերոջը, որը կատարում է նույնը, իսկ փոխանցողն աշխատում է խանգարել նետմանը:

▪ Գնդակի նետում զույգերով. նետումները կատարում է մեկ խաղացողը, յուրաքանչյուր նետումից հետո արագ վերադառնում է կենտրոնական գծի մոտ, ձեռքով դիպչում է գծին և նորից վերադառնում՝ գնդակը ստանալու: Մի քանի անգամ կատարելուց հետո տեղերը փոխում են:

▪ Գնդակի նետում եռյակներով. խաղացողներից մեկը կատարում է նետում, իսկ մյուս երկու խաղընկերները կատարում են փոխանցում:

▪ Գնդակի նետում եռյակներով, խաղընկերներից մեկը փոխանցումից հետո աշխատում է խանգարել նետողին, իսկ նետողը տարբեր հնարքներ կատարելով պետք է գնդակը նետի:

Տուգանային նետում

Տուգանային նետումը կատարվում է տուգանային նետման գծից և առանց պաշտպանի դիմադրության: Այն կատարվում է մեկ ձեռքով ուսի և գլխի վրայից, իսկ երկու ձեռքով՝ գլխի վրայից, ներքևից և այլն:

Մեկ ձեռքով ուսի վրայից նետման կատարման ժամանակ խաղացողը պետք է ընդունի հիմնական կեցվածք՝ ծնկները քիչ ծավլած, կուրծքը և գլուխը ուղիղ, ոտքերն իրարից մի փոքր հեռու, աջ ոտքը քիչ առաջ /եթե նետումը կատարվում է աջ ձեռքով/: Գնդակը երկու ձեռքով բարձրացվում է աջ ձեռքի ուսագոտուն մոտ, ապա շարունակվում է բարձրանալ վեր-առաջ և կատարում նետում: Նետումը պետք է կատարվի արմնկային հողի և դաստակի միջոցով: Նետման ժամանակ ոտքերով անհրաժեշտ է կատարել զսպանակային շարժում ծնկահողում և ապա, բարձրանալով

նտնաթաթերի վրա, կատարվում է նետում:

Կատարել յուրացված շարժումների համակցումներ:

1.3. Բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքը և վարումները

Բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքն է՝ ծնկներում ծալված, աջ կամ ձախ ոտքն առաջ և քիչ կողմ, մեջքն ուղիղ, գլուխը բարձր դրությունը: Բասկետբոլիստի կեցվածքով կատարվում են տեղաշարժեր՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ դրություններով:

Կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ, դարձումներ, կանգառներ: Դարձումներ տեղում և շարժման մեջ՝ գնդակը ստանալուց հետո: Կանգառ երկու քայլով և ցատկով:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարումը կատարվում է աջ և ձախ ձեռքով: Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ճիշտ կեցվածք ընդունելուց հետո:

Գնդակի վարումը հիմնականում լինում է երեք տեսակի՝ ցածր, միջին և բարձր: Ցածր վարման ժամանակ գնդակը չպետք է բարձրանա ծնկի բարձրությունից:

Աջ ձեռքով գնդակը վարելիս հարմար է, որ աջ ոտքը դրվի հետ, ձախ ոտքն առաջ՝ ծնկահողում ծալված, աջ ձեռքը ծալվի արմնկային հողում, մարմինը քիչ թեքված լինի առաջ:

Վարման ընթացքում կարևոր է ոչ միայն գնդակով հարվածել հատակին, այլև հատակից հետ եկող գնդակին դիմավորել դաստակով. առաջինը գնդակին պետք է դիպչեն մատները: Անհրաժեշտ է հիշել, որ վարման ժամանակ գնդակին պետք է հարվածել դաստակով:

Վարումը պետք է ուսուցանել նախ տեղում, ապա քայլով, վազքով, վարման ուղղության փոփոխումով և այլն:

Գլուխ 2. Բասկետբոլի տակտիկական հնարքների ուսուցում

2.1. Հարձակողական տակտիկական գործողություններ

Հարձակողական տակտիկական գործողությունները լինում են անհատական, խմբային և թիմային:

Անհատական տակտիկական գործողությունների կատարման ժամանակ սովորողն իրագործում է որևէ խաղային գործողություն, առանց խաղընկերների ակտիվ մասնակցության, որը նպաստում է խմբային կամ թիմային գործողություններին:

Անհատական հարձակողական գործողությունների իրականացման համար կարևոր է, գնդակի խաբբերի միջոցով, ազատվել պաշտպանի հսկողությունից, կամ ակտիվ գործողություններով լարված պահել պաշտպանին: Ազատվել պաշտպանից և գնդակ ստանալ խաղընկերոջից կարելի է ուղղության արագ փոփոխումով (խաբբով աջ կամ ձախ), ապա արագ անցնելով պաշտպանից՝ ստանալ փոխանցումը և նետել օղակին:

Խմբային հարձակողական տակտիկական գործողություններ կարելի է կատարել երկու, երեք և չորս խաղացողների միջև: Այդ գործողություններն իրագործելու համար հաճախ հարձակվողները կատարում են գնդակի վարում, փոխանցում, խաբբեր առանց գնդակի և գնդակով, շարժման ուղղության փոփոխություն և այլն:

Հարձակողական խմբային գործողությունները կարող են լինել՝ երեքը երկուսի դիմաց, երկուսը մեկի դիմաց, չորսը երեքի կամ երկուսի դիմաց: Յուրաքանչյուր դեպքում հարձակվողները պետք է իմանան, թե ինչպես իրագործեն իրենց թվային գերակշռությունը պաշտպանների նկատմամբ:

Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողությունները կարող են լինել ինչպես արագ հարձակման ձևով, այնպես էլ դիրքային պաշտպանության դիմաց: Այդ գործողությունների հիմքը ինչպես առանձին խաղացողների անհատական, տեխնիկական, տակտիկական գործողությունները, այնպես էլ խմբային գործողությունները: Թիմային գործողությունները կարող են լինել նաև «ազատ հարձակման» ձևով, այսինքն, նախապես չմշակված որևէ գործողություն:

Ազատ հարձակման տակտիկական: Ազատ հարձակման ժամանակ խաղացողների կողմից օգտագործվում են իրենց անհատական տեխնիկական և տակտիկական

հնարավորությունները: «Ազատ հարձակումը» արդյունավետ իրականացնելու համար խաղացողները պետք է լավ տիրապետեն տեխնիկական հնարներին: Այդ դեպքում նպատակահարմար է կատարել գնդակի երկար փոխանցումներ, օգտագործել առաջկալումները, գնդակը վարել միայն խիստ անհրաժեշտության դեպքում: «Ազատ հարձակումը» նպատակահարմար է օգտագործել օղակից հետ թռչող գնդակին տիրապետելուց անմիջապես հետո: Ազատ հարձակման ժամանակ գնդակով խաղացողին օգնելու համար մյուս խաղընկերները պետք է իրենց անհատական գործողություններով օգնեն նրան արդյունավետ նետում կատարելու:

Դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով:

Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով:

2.2. Պաշտպանության տակտիկա

Խաղում պաշտպանությունը հաղթանակի հասնելու լավագույն գրավական է: Պաշտպանական անհատական տակտիկական գործողություններ ուսուցանելիս կարևոր է սկզբնական շրջանում պաշտպանի ճիշտ կեցվածքի ուսուցումը: Հատկապես լուրջ ուշադրություն պետք է դարձնել պաշտպանի ոտքերի դիրքին և աշխատանքին: Պաշտպանի ոտքերը պետք է լինեն ուսերից քիչ լայն բացված, մարմինն ուղիղ է, ծնկները՝ ծալված, գլուխը՝ բարձր: Պաշտպանի հիմնական կեցվածքը պայմանականորեն կարելի է բաժանել 3 ձևի՝ ցածր, միջին և բարձր:

Ցածր կեցվածքում ձեռքերը պետք է լինեն գոտկատեղից քիչ հեռու, ավերով դեպի դուրս, ոտքերը ծալված ծնկահողում: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է հարձակվողի հետ տեղաշարժեր կատարելիս:

Միջին պաշտպանական կեցվածքում պաշտպանի մեկ ոտքը դրվում է առաջ, ծնկահողում ծալված, ձեռքն ուղղված է դեպի գնդակը, իսկ մյուս ձեռքով խանգարում է մրցակցի փոխանցումը: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է գնդակով խաղացողի դիմաց՝ նետման համար հարմար գոտում:

Բարձր պաշտպանական կեցվածքում պաշտպանը բարձրանում է ոտնաթաթերի վրա, մեկ ձեռքը պետք է ուղղված լինի դեպի գնդակը, իսկ մյուսը՝ տարածած կողմ: Այս պաշտպանական կեցվածքն օգտագործվում է նետումներին խանգարելու համար:

Գնդակի խլում: Պաշտպանը պետք է գտնվի հարձակվողի և օդակի դիմաց: Նա պետք է այնպիսի դիրք ընտրի, որ կարողանա գտնվել հարձակվողի դիմաց և իր տեսադաշտում ունենա գնդակը: Եթե խաղային իրադրությունը նպաստակահարմար է հարձակվողի ձեռքից գնդակը խլել, ապա պետք է փորձել դա: Գնդակի խլման համար գոյություն ունեն մի շարք տեխնիկական հնարներ, որոնցից կարելի է նշել.

- գնդակի խլում՝ հարված գնդակին վերից վար,
- գնդակի խլում՝ հարված գնդակին վարից վեր,
- գնդակի խլում՝ երկու ձեռքով բռնելով գնդակը, արագ պտտել աջ կամ ձախ և

քաշել-հանել մրցակցի ձեռքից:

Հարվածը գնդակին նպաստակահարմար է կատարել ոչ թե ափի ներսի մասով, այլ ափի կողքով:

Պաշտպանվելիս կարևոր խնդիր է՝ թույլ չտալ մրցակցին մտնելու վտանգավոր գոտի՝ գնդակը ստանալու համար: Անհրաժեշտ է միշտ պատրաստ լինել փոխանցված գնդակը խլելու, դրա համար պետք է կանխագուշակել փոխանցման ուղղությունը և արագ գնդակի փոխանցված կողմի ոտքով կատարել քայլ առաջ և խլել գնդակը:

Եթե գնդակով հարձակվողը գտնվում է նետման համար նպաստավոր գոտում, պետք է թույլ չտալ, որ նա կատարի նետում: Նետմանը խանգարելու համար անհրաժեշտ է առաջ պարզած ձեռքը միշտ բարձր պահել և ուղղել դեպի գնդակը: Իսկ եթե հարձակվողը կատարում է ցատկով նետում, ապա պետք է նրա հետ միաժամանակ ցատկել հնարավորինս բարձր, առջևից կամ հետևից. եթե ուշացել է, անցնել հարձակվողի առջևը:

Շատ կարևոր է նաև խանգարել անցում կատարած հարձակվողին նետում կատարել, եթե նա արդեն կատարել է քայլերը և գտնվում է օդում, պաշտպանը պետք է հնարավորինս բարձր ցատկի: Ցատկը պետք է լինի այնպես, որ օդում չդիպչի հարձակվողին, այլ աջ կամ ձախ ձեռքով դիպչի գնդակին: Նպաստակահարմար է՝ ձախ կողմից անցում կատարող հարձակվողի ցատկի ժամանակ գնդակին դիպչել ձախ ձեռքով, իսկ աջ կողմից կատարողին՝ աջ ձեռքով:

Թիմային պաշտպանություն

Բասկետբոլում թիմային պաշտպանությունը լինում է սահմանային, անհատական, մամլիչ ամբողջ դաշտով և խառը:

Անհատական պաշտպանությունը հաճախ անվանում են նաև ակտիվ պաշտպանություն: Անհատական պաշտպանության ժամանակ հարձակման գոտում գտնվող գնդակով խաղացողի վրա ճնշում է գործադրվում պաշտպանի կողմից, իսկ մյուս չորս պաշտպանները պետք է կարողանան ժամանակին և ճիշտ տեղաշարժեր կատարել հարձակման այն կողմը, որտեղ գտնվում է գնդակով խաղացողը: Անհատական պաշտպանության ժամանակ պաշտպանի հիմնական խնդիրն է՝ հարձակվողին թույլ չտալ ճիշտ նետում կատարել և միաժամանակ կարողանալ փոխօգնության հասնել խաղընկերներին:

Վարժությունների տարրերի յուրացման գործընթացին հատուկ են՝ ընկալումը, իմաստավորումը, ամրապնդումը, որոնք փոխկապակցված են: Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

Հիմնական և ավագ դպրոցում բասկետբոլ խաղից սովորողներին ներկայացվող պահանջներն են՝ սովորողը պետք է կարողանա կատարել բասկետբոլ խաղի տեխնիկական տարրերը՝ գնդակը վարել, փոխանցել և ընդունել, նետել զամբյուղը տարբեր հեռավորություններից, կարողանա կատարել տակտիկական գործողությունները և տիրապետի խաղի կանոններին:

Բասկետբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել գնդակը ճիշտ վարել, փոխանցել և ընդունել, տարբեր հեռավորությունից օղակի մեջ նետումներ կատարելը,
- սովորեցնել խաղի անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները,
- սովորեցնել խաղալ բասկետբոլ հիմնական կանոններով,
- մշակել շարժողական ընդունակությունները,
- նպաստել համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

Հանրակրթական դպրոցում բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումը իր մեջ ներառում է.

Տեսական պատրաստությունը, որի միջոցով սովորողները, ծանոթացնում են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

Ֆիզիկական պատրաստություն. որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ
- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ

Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

1)Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

2)Գնդակի տիրապետման տեխնիկան .

- Գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքով՝ տեղում և շարժման ընթացքում:
- Գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,
- Գնդակի նետումներ օդակի /զամբյուղի/ մեջ մեկ և երկու ձեռքով՝ տեղից և շարժման ընթացքում: Նետումներ տարբեր հեռավորություններից (աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից, միջին տարածությունից): Նետում ցատկով: Տուգանային նետում:
- Գնդակով խաբբեր
- Գնդակի խլում, փակում, հետ մղում:

4. Տակտիկական պատրաստություն. որն իր մեջ ներառում է .

1) Հարձակողական տակտիկա

- Անհատական
- Խմբային
- Դիրքային:

2) Պաշտպանության տակտիկա.

- Անհատական
- Խմբային
- Սահմանային:

Տեխնիկական հնարքների /տարրերի/ և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները տիրապետում են խաղի կանոններին, մշակվում է նրանց շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա /, ինչպես նաև զարգանում է տարբեր

իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարքների) ուսուցումը անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից, այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարքների ուսուցմանը, տակտիկական գործողություններին և խաղի կանոններին:

Բասկետբոլի տարրերի /տեխնիկական հնարքների/ և տակտիկական գործողությունների ուսուցման հետ միաժամանակ պետք է սովորեցնել խաղի կանոնները:



Խաղն անցկացվում է բասկետբոլի խաղահրապարակում, որի չափերը պետք է լինեն՝ 28x15 մետր: Խաղահրապարակը գծանշվում է՝ միջին գծով բաժանվում է 2 մասի, որոնցից յուրաքանչյուրի դիմային հատվածում բասկետբոլի զամբյուղներն են /բարձրություն 3,05մ/: Դիմային գծերից 5մ. 80սմ. հեռավորության վրա գտնվում է սուզանային նետումների հատվածը: Եթե հարձակվող թիմի խաղացողը գտնվի այս հրապարակում 3 վայրկյանից ավելի, ապա համարվում է խախտում: Յուրաքանչյուր օղակից 6,75 մետր շառավիղով գծվում է կիսաշրջանագիծ: Այս գծից դուրս նետված գնդակները հաշվվում են 3 միավոր: Ավելի մոտ տարածությունից նետած գնդակները հաշվվում են 2 միավոր:

Բասկետբոլ խաղում են երկու թիմերով, յուրաքանչյուր թիմում առնվազն 12 խաղացող է, նրանցից 5-ը խաղում են, իսկ մյուսները պահեստային խաղացողներ են: Խաղի ընթացքում յուրաքանչյուր խաղացող կարող է մի քանի անգամ փոխարինվել:

Հարձակման համար յուրաքանչյուր թիմի տրվում է 24 վրկ:

Արդյունավետ նետված գնդակը մրցակցի զամբյուղը գրոհող թիմի օգտին հաշվվում է հետևյալ կերպ՝

տուգանային արդյունավետ նետումը հաշվվում է 1 միավոր,

երկու միավորանոց նետումների գոտուց նետված գնդակը հաշվվում է 2 միավոր երեք միավորանոց նետումների գոտուց նետված գնդակը հաշվվում է 3 միավոր:

Տուգանք է համարվում մրցակցի հետ սխալ անհատական շփման և ոչ մարզական պահվածքի հետևանքով խաղի կանոնները չպահպանելը: Թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է ստանալ ցանկացած քանակի տուգանք: Սակայն այն խաղացողը, ով խաղի ընթացքում ստանում է 5 անհատական տուգանք, դուրս է գալիս խաղից:

Խաղի հաղթող է դառնում այն թիմը, որը խաղի ավարտին հավաքում է միավորների առավելագույն քանակ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլը տեխնիկական-տակտիկական կարողությունների ուսուցումը պարտադիր պայման է սովորողների բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար: Առաջնահերթ ուսուցման պրոցեսը իր ուղղությունով և բեռնվածության աստիճանով պիտի համապատասխանի ծրագրով նախատեսված խնդիրներին: Դասերի պլանավորման ընթացքում պիտի հաշվի առնվի տարիքային և ֆիզիկական հատկությունները սովորողների:

Գրականության վերլուծությունը թույլ է տալիս պնդել, որ տարիների ընթացքում ձևավորված մեթոդական ուսուցման տակտիկական (հնարներ և շարժումներ) բասկետբոլ խաղում ունի մի շարք թերություններ: Լիարժեք ուսումնասիրված չէ ֆիզիկական ունակությունների համալիրը, բասկետբոլի հատկությունները և հնարավոր է, որ հենց դա է պատճառը որ սովորողները ի վիճակի չեն կատարել պահանջվող տակտիկական գործողությունները:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. *Սամայան Կ.* Բասկետբոլ.- Ուսումնական ձեռնարկ.-Երևան.-ՖԿՀՊԻ.- 2007թ, 309 էջ:
2. *Գաբրիելյան Հ.* - ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՈՒՄԸ ՄՄՈՒՀ-ՆԵՐՈՒՄ, Երևան, 2014
3. *Դավթյան Ե.,* «Բասկետբոլ», 2009, Երևան
4. *Нестеровский Д. И.,* «Баскетбол. Теория и методика обучения», 2008, Москва

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ,
ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
<<ՎԱՆԱԶՈՐԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ>>
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
ԹԵՄԱ՝ ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ
ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ
ԴՊՐՈՑՈՒՄ

ԿԱՏԱՐՈՂ՝ Կորյուն Վարդանյան
Դարպասի միջնակարգ դպրոցի
Ֆիզիկուլտուրայի ուսուցիչ
ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ԴՈՑԵՆՏ Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
ԳԼՈՒԽ 1. ՏՈՒՏԲՈԼԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ	4
ԳԼՈՒԽ 2. ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐ	11
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	19
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Ֆուտբոլը հանրության կողմից սիրված թիմային մարզախաղ է: Ֆուտբոլը որպես մարզախաղ, առանձնահատուկ դեր և նշանակություն ունի մարդկային կյանքում: Այն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական պրոցեսում ամենասիրված և հետաքրքրվածություն ունեցող մարզաձևն է: Հանրակրթական դպրոցների ավագ դասարաններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով նախատեսված ֆուտբոլ մարզախաղի ուսումնական նյութերի ուսուցումը նպատակ ունի նպաստելու երեխաների առողջության ամրապնդմանը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը, շարժողական ընդունակությունների ամրապնդմանը և այլն: Այն դաստիարակում է ընկերության և փոխօգնության զգացում, կարգապահություն և ակտիվություն:.

Ֆուտբոլն ինչպես բոլոր ժամանակներում, այնպես էլ հիմա ամենահայտնի ու սիրված մարզաձևերից է, և մշտապես հանդիսացել է ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման միջոց:

Հետազոտական ախատանքի նպատակն է

1. Ուսումնասիրել ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը ավագ դպրոցում:
2. Պարզել, թե որոնք են ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման արդյունավետ մեթոդները:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրները

- Նկարագրել ֆուտբոլ մարզաձևի տեխնիկական և տակտիկական պատրաստութիւնը, հնարքների դասակարգումը:
- Բացահայտել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության և նոր հնարքների ու գործողությունների ուսուցման խնդիրները:
- Ապացուցել, որ Ֆուտբոլ մարզաձևում տեխնիկատակտիկական պատրաստության տիրապետման շնորհիվ ֆուտբոլիստը կարող է հասնել մեծ արդյունքի:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖՈՒՏԲՈՒԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Ֆուտբոլը՝ որպես գնդակախաղի տարատեսակ, ծանոթ է եղել մեր նախնիներին: Այդ մասին վկայությունները կան հնագույն գրական սկզբնաղբյուրներում և միջնադարյան մանրանկարչության մեջ: Մեր ժողովուրդը գնդակախաղերի ավանդույթը պահպլանել, զարգացրել ու հասցրել է մեր օրերը: Հայկական հնագույն գնդակախաղերը պարունակել են շատ հնարքներ և տարրեր, որոնք առկա են ժամանակակից մարզախաղերում: Աղբյուրներում հիշատակվում է Շապին Գարահիսարի «Մազագնդակ» իւաղը: Խաղամ էին երկու կողմերի սահմանների միջև, գնդակը շարժման մեջ էին գնում ոտքով և ուղարկում մրցակցի տարածք: Ակներևաբար այս խաղը Հայաստանում արդի ֆուտբոլի տարատեսակն էր:

Ժամանակակից ֆուտբոլի սկզբնավորման տարեթիվ համարում են 1918թ-ը, երբ Ալեքսանդրապոլում (այժմ՝ Գյումրի) ստեղծվեց առաջին թիմը՝ «Սոկոլ»: Մինչ այդ Պոլսում, Իզմիրում եղել են հայկական թիմեր («Արմենիա», «Արաքս», «Տորք», «Վասպուրական»), որոնք մրցակցել են թուրքական և հունական, երբեմն էլ այդ քաղաքներ ժամանած անգլիացի նավաստիներից կազմված թիմերի հետ:

Խորհրդային Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման նոր փուլ սկսվեց 1971 թվականից, երբ Երևանի «Արարատ» թիմը ԽՍՀՄ առաջնության բարձրագույն խմբում գրավեց 2-րդ տեղը և մասնակցեց ՈւԵՖԱ-ի գավաթի խաղարկությանը: «Արարատի» ֆուտբոլիստներն աննախադեպ մեծ հաջողության հասան 1973 թվականին՝ միաժամանակ հարթելով ԽՍՀՄ առաջնությունում և նվաճելով ԽՍՀՄ գավաթը: Գավաթի խաղում «Արարատը» հանդիպեց ԽՍՀՄ բազմակի չեմպիոն և գավաթակիր Կիևի «Դինամոյի» հետ: Դրամատիկ պահերով հարուստ այս խաղի 89-րդ և 103-րդ րոպեներին Լևոն Իշտոյանի 2 դիպուկ հարվածները բյուրեղապակյա գավաթն ուղևորվեց Հայկական ԽՍՀ: Ոսկե մեդալների արժանացան և գավաթակիր հռչակվեցին Այոշա Աբրահամյանը, Մանասար Գևորգյանը, Արմեն Մարգարյանը, Ալեքսանդր Կովալենկոն, Նորայր Մեսրոպյանը, Սուրեն Մարտիրոսյանը, Արկաղի Հարությունյանը, Արկաղի Անդրեասյանը, Սերգեյ Բոնդարենկոն, Հովհաննես Զանազանյանը (թիմի ավագ), Սերգեյ Պողոսյանը, Էդուարդ Մարկարովը, Լևոն Իշտոյանը, Նիկոլայ Ղազարյանը: Թիմի գլխավոր մարզիչն էր ԽՍՀՄ վաստակավոր

մարզիչ Նիկիտա Սիմոնյանը, թիմի պետ՝ Ալբերտ Ծաղիկյանը, մարզիչներ՝ Հարություն Քեհեյանը, Հովհաննես Աբրահամյանը: Եվրոպական չեմպիոնների գավաթի խաղարկությունում «Արարատը» հասավ քառորդ եզրափակիչ: Սակայն, զիջելով ապագա գավաթակիր ԳՖՀ «Բայերին» 2:0, 0:1 հաշվով, դուրս մնաց հետագա պայքարից:

1975թ. «Արարատը» երկրորդ անգամ նվաճեց ԽՍՀՄ գավաթը, իսկ 1976թ. գարնանային առաջնությունում գրավեց 2-րդ տեղը և պարգևատրվեց արծաթե մեդալով: Սերնդափոխությունը և կադրային ոչ ճիշտ քաղաքականությունը, աշխատանքի ոչ նպատակասլաց կազմակերպումը բացառեցին մարզական նոր բարձրունքների նվաճման հնարավորությունը: Չնայած դրան՝ այդ տարիներին Խորհրդային Հայաստանի մի շարք թիմեր ընդգրկված էին ԽՍՀՄ տարբեր խմբերի առաջնություններում:

Ֆուտբոլի պատմության մեջ աննախադեպ իրադարձություն էր 1992թ. ՀՀ առաջնության ավարտը, երբ միաժամանակ երկու թիմերի («ՀՍՀՄ» Երևան, «Շիրակ» Գյումրի) շնորհիվեց չեմպիոնի կոչում: Սա փաստում է ֆեդերացիայի անփորձությունը և առաջնության կանոնադրության անկատարությունը: Նույն՝ 1992թ. ՀՀ գավաթակիր դարձավ Աբովյանի «Բանանց» թիմը: 4-րդ գծապատկերում ներկայացվում է ՀՀ առաջնությունների և ՀՀ գավաթի խաղարկությունների ամփոփագիրը:

№/ №	Անցկացման տարեթիվը	ՀՀ առաջնության			ՀՀ
		Առաջին տեղ	Երկրորդ	Երրորդ տեղ	
1.	1992 թ.	Շիրակ,ՀՍՍ	-	Բանանց	Բանանց
2.	1993 թ.	Արարատ	Շիրակ	Բանանց	Արարատ
3.	1994 թ.	Շիրակ	ՀՍՀՄ	Արարատ	Արարատ
4.	1995-96 թթ.	Փյունիկ	Շիրակ	Երևան	Արարատ
5.	1996-97 թթ.	Փյունիկ	Արարատ	Երևան	Փյունիկ
6.	1997 թ.	Երևան	Շիրակ	Էրեբունի-ՀՄՍ	Արարատ
7.	1998 թ.	Ցեմենտ	Շիրակ	Երևան	Ցեմենտ
8.	1999 թ.	Շիրակ	Արարատ	Ցեմենտ	Ցեմենտ
9.	2000 թ.	Արաքս	Արարատ	Շիրակ	ՄԻԿԱ
10.	2001 թ.	Փյունիկ	Զվարթնոց	Սպարտակ	ՄԻԿԱ
11.	2002 թ.	Փյունիկ	Շիրակ	Բանանց	Փյունիկ

12.	2003 թ.	Փյունիկ	Բանանց	Շիրակ	ՄԻԿԱ
13.	2004 թ.	Փյունիկ	ՄԻԿԱ	Բանանց	Փյունիկ
14.	2005 թ.	Փյունիկ	ՄԻԿԱ	Բանանց	ՄԻԿԱ
15.	2006 թ.	Փյունիկ	Բանանց	ՄԻԿԱ	ՄԻԿԱ
16.	2007 թ.	Փյունիկ	Բանանց	ՄԻԿԱ	Բանանց
17.	2008 թ.	Փյունիկ	Արարատ	Գանձասար	Արարատ

Գծապատկեր 4. ՀՀ առաջնությունների և ՀՀ գավաթի խաղարկությունների ամփոփագիրը

Գործողություն գնդակով մրցակցի դեմ: Գնդակով մրցակցի դեմ պաշտպանական գործողությունների շրջանակը հենյալն է՝ գնդակի խլում, հակազդում գնդակի փոխանցմանն ու վարմանը, դարպասին հարվածելուն: Գնդակի խլումը համարվում է տակտիկական բարդ գործողություն է, նախատեսում է գնդակի հետմղում՝ մասնակի խլումով կամ ամբողջական տիրում՝ լրիվ խլումով: Գնդակի խլման ժամանակ պաշտպանվողը պետք է հաշվի առնի մրցակցի շարժման ուղղությունը և նրա հնարավոր գործողությունները ու, ելնելով դրանից, ընտրի նպատակահարմար պաշտպանական գործողություններ: Հետևելով հարձակվողին՝ պաշտպանվողը պետք է որոշի՝ անմիջապես հարձակվել, թե՞ սպասել մրցակցի գործողություններին: Երբ հարձակվողը որոշում է շրջանցել պաշտպանվողին՝ նպատակահարմար է սպասել, գնահատել նրա գործողությունը և, ընտրելով անհրաժեշտ պահը, կտրուկ շարժումով խլել գնդակը կամ հետ մղել այն: Գնդակը խլելու ձևը պաշտպանվողն ընտրում է՝ ելնելով խաղային իրավիճակի առանձնահատկությունից: Ընդ որում, գնդակի լրիվ խլումը կարելի է իրականացնել առանց արտանքի կամ սահանկումով: Կարևոր է, որ հարձակվողի տեղաշարժմանը զուգահեռ տեղաշարժվի նաև պաշտպանվողը՝ խոչընդոտելու համար մրցակցին՝ ավարտին հասցնել գնդակի արդյունավետ խլում հնարքը:

Հակազդում գնդակի վարմանը: Տակտիկական այս գործողությունը կիրառվում է այն դեպքում, երբ մրցակիցը նպատակ աճի վարումով դուրս գալ ազատ գոտի կամ որոշ ժամանակ շահել: Անհրաժեշտ է մրցակցի համար ստեղծել այնպիսի պայմաններ, որ նա պարզապես չկարողանա սկսել վարումը: Պաշտպանվողն իր գործողություններով պետք է ստիպի մրցակցին նահանջել դեպի կորագիծ: Կողագծի

մոտ փոքր ասարածության մեջ մրցակցի գործողությունները կլինեն ավելի սահմանափակ:

Դարպասին հարվածի հակազդում: Իրականացվում է այն խաղային իրավիճակներում, երբ դարպասի գրավման իրական վտանգ է ստեղծվել: Այս իրավիճակամ պաշտպանվողը պետք է լինի առակել զգոն և իր ուշադրությունը կենտրոնացնի գնդակին: Այն պահին, երբ հարձակվողը նախապատրաստվում է հարկածով եզրափակել գրոհը, պաշտպանվողը պետք է խոչընդոտի և գնդակն արագ հետ մղի:

Խմբային տակտիկական գործողություններ

Պաշտպանությունում խմբային տակտիկական նախատեսում է 2-3 և ավելի խաղացողների փոխգործողություններ, որոնք ուղղված են մրցակցի հարձակողական գործողությունները կանխելուն:

Այդ գործողություններն են՝ խաղընկերոջ ապահովում, հակազդում, «պատ» և գնդակի բացթողում կոոմբինացիաներին, արհեստական «խաղից դուրս» վիճակի ստեղծում և այլն:

«Պատ» կոոմբինացիայի հակազդումը կազմակերպելու անհրաժեշտ է հաշվի առնել «պատի» խաղարկման տեղը: Եթե այն տեղի է ունենում սեփական տուգանային հրապարակի մատույցներում, ապա պաշտպանվողը պետք է մոտ լինի գնդակն ստացող մրցակցին: Այդ դիրքից պաշտպանվողը կարող է հետ մղել վերջինիս ուղարկած գնդակը և դրանով իսկ խափանել «պատ» կոոմբինացիան: Այս կոոմբինացիայի խափանմանը մեծապես նպաստում է այն պաշտպանվողը, ով հսկում է գնդակն ստացող խաղացողին: Նրա փորձից, մրցակցի գործողությունների կանխատեսման կարողություններից և ապահովումից է կախված «պատ» կոոմբինացիայի դեմ իրականացվող գործողությունների արդյունավետությունը: Այն դեպքում, երբ «պատ» կոոմբինացիան կատարվում է դաշտի կենտրոնական մասում՝ մինչև տուգանային հրապարակը, նպատակահարմար է անմիջապես հսկել ոչ թե գնդակն ստացող մրցակցին, այլ այն գոտին, որտեղ կատարվում են գործողությունները:

Գնդակի բացթողման կոոմբինացիային հակազդումը կարևոր նշանակություն ունի, քանի որ այդ կոոմբինացիան իրականացվում է տուգանային հրապարակի

մատույցներում ու դարպասապահի հրապարակում և բավական վտանգավոր է դարպասապահի համար:

Հակազդման արդյունավետությունը մեծապես պայմանավորված է այն պաշտպանի խաղով, որը հսկում է գնդակն ընդունող մրցակցին: Ապահովումն իրականացնող խաղացողը պետք է խաղընկերոջ և ազատ մրցակցի միջև այնպիսի դիրք զբաղեցնի որտեղից խաղընկերոջ՝ գնդակը բաց թողնելու դեպքում կկարողանան նրան ապահովել, իսկ եթե դա չի հաջողվում, խոչընդոտել հնարա վոր հարկածը դարպասին:

Արհեստական «խաղից դուրս» վիճակ: Պաշտպանական արդյունավետ տակտիկան միջոց է: Այն ստեղծվում է սեփական կիսադաշտում և իրագործվում է հետնյալ կերպ: Երբ պաշտպաններն զգում են, որ հարձակվողը կատարելու է փոխանցում, նրանք տեղաշարժվում են դեպի մրցակցի հարձակվողները, որպեսզի հայտնվեն նրանց հետ մոտավորապես նույն պայմանական գծի վրա: Այն ժամանակ, երբ հարձակվողը պատրաստվում է փոխանցում կատարել խաղընկերոջը, պաշտպանները որոշակի ազդանշանով (ձայնով կամ գլխի շարժումով) կամ նույնիսկ առանց ազդանշանի միաժամանակ առաջ են անցնում հարձակվողներին թողնելով իրենց հետևում՝ «խաղից դուրս» վիճակում: Արհեստական «խաղից դուրս» վիճակ ստեղծելուն մեծապես նպաստում է «ազատ» պաշտպանը: Նա պետք է հետևի ինչպես պաշտպանների գործողություններին և զբաղեցրած դիրքերին, այնպես էլ մրցակցի գործողություններին և կարողանա կասեցնել դրանք:

Արհեստական «խաղից դուրս» վիճակ ստեղծելիս պաշտպանների չհամաձայնեցված գործողությունները կարող են սեփական դարպասի մոտ բարդ իրավիճակ ստեղծել:

Պաշտպանվողները «պատ» են կազմում այն դեպքում, երբ սեփական տուգանային հրապարակի մատույցներում մրցակիցը ստացել է ազատ կամ տուգանային հարկածի իրավունք: «Պատ» կազմող ֆուտբոլիստների թիվը պայմանավորված է խաղարկվող գնդակի տեղից: Որքան խաղը մոտենում է սեփական դարպասին, այնքան ավելանում է «պատ» կազմող ֆուտբոլիստների թիվը: Այսպես՝ եզրային գծից գնդակը խաղի մեջ մտցնելու ժամանակ սովորաբար «պատ» է կազմում պաշտպանվող թիմի մեկ խաղացող: Սեփական տուգանային հրապարակի մոտ այդ

թիվը 5-6 է: Ընդունված է «պատ» կազմել խաղարկվող գնդակից 9 մետրից ոչ հեռու: Դա թույլատրվող նվազագույն տարածությունն է: Փորձը ցույց է տվել, որ խելամիտ կազմված «պատը» զգալիորեն նվազեցնում է հարձակման արդյունավետությունը և դարպասը զրավելու հնարավորությունը:

Թիմային տակտիկական գործողություններ

Պաշտպանությունում թիմային տակտիկական գործողությունները անհատական և խմբային այն գործողությունների կազմակերպումն է, որոնք ուղղված են մրցակցի հարձակողական գործողությունները կանխելուն, գնդակը մրցակցից խլելուն: Այդ գործողությունների համալիրը պայմանավորված է այն բանով, թե հարձակման ինչպիսի ձև է ընտրել մրցակցից թիմը՝ արագ, թե՞ աստիճանական: Պաշտպանական արդյունավետության համար անհրաժեշտ է, որ մրցակցից գնդակի խլումն սկսվի դաշտի այն մասում, որտեղ թիմը կորցրել է՝ սեփական դարպասի հնարավորինս հեռու և նույնիսկ մրցակցի տուգանային հրապարակի մոտակայքում:

Պաշտպանական արագ հարձակման դեմ

Այն դեպքում, երբ մրցակցից թիմը հնարավորություն է ստանում արագ գրոհ կազմակերպել, պաշտպանվող թիմի ֆուտբոլիստները պետք է անմիջապես մտնեն պայքարի մեջ և հնարավորություն չտան մրցակցին կատարել առաջին փոխանցումը, քանի որ դրանից մեծապես կախված է գրոհի հաջողությունը: Միաժամանակ անհրաժեշտ է «փակել» այն խաղացողին, որը կարող է ստանալ առաջին փոխանցումը և հարկադրել մրցակցին վարել գնդակը կամ այն փոխանցել մոտակա որևէ խաղընկերոջ: Դրա հետևանքով հարձակվող թիմը կկորցնի որոշ ժամանակ, արագ հարձակումը կխափանվի: Արագ գրոհը կանխելու նպատակով պաշտպանները պետք է կուտակվեն դաշտի այն մասում, որտեղից կարող է զարգանալ գրոհը: Երբ հարձակումը կատարվում է եզրով, պաշտպանները պետք է տեղափոխվեն դեպի դաշտի կողագիծ, նույնիսկ որոշ չափով թողնելով մյուս եզրը: Երբ մրցակցից գրոհը կազմակերպում է դաշտի կենտրոնով, պաշտպանվողները պետք է խտանան դեպի դաշտի կենտրոնը: Խաղընկերների այդ գործողությունները կազմակերպելու և ապահովումը իրականացնելու գործում կարևոր դեր է խաղում «ազատ» պաշտպանը:

Թիմային գործողություններ: Թիմի պաշտպանական գործողությունները կարող են կազմակերպվել երեք ձևով՝ անհատական, զոտու և խառը:

Անհատական պաշտպանության դեպքում յուրաքանչյուր պաշտպանվող հսկում է որոշակի մրցակցի: Պաշտպանվողն այդ կերպ զգալիորեն կաշկանդում է նրա գործողությունները և դժվարացնում փոխգործողությունը խաղընկերների հետ: Անհատական պաշտպանությունը կարող է կիրառվել ինչպես սեփական կիսադաշտում, այնպես էլ ամբողջ դաշտում (պրեսինգ): Պաշտպանության այս ձևի կիրառման դեպքում անհրաժեշտ է գտնվել մրցակցից այնպիսի տարածության վրա, որը հնարավորություն կտա անհրաժեշտության դեպքում խլել գնդակը, տեղաշարժվել գնդակով կամ տիրել մրցակցին հասցեագրված գնդակը: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ մրցակիցը կարող է իր հարձակվողների տեղաշարժով հսկող պաշտպանին իր հետևից «տանել»՝ գոտի ազատելով իր խաղընկերների համար: Սակայն դա խաղացողներից պահանջում է ֆիզիկական բարձր աշխատունակություն և տակտիկական գրագիտություն: Գործնականում պաշտպանական անհատական գործողությունները կիրառվում են մրցակից թիմի մի քանի առավել ակտիվ ֆուտբոլիստների կամ թիմի խաղը կազմակերպողների դեմ:

Գոտու պաշտպանության դեպքում պաշտպանական զծի յուրաքանչյուր խաղացող հսկում է դաշտի որոշակի մասը և պայքարում այդ գոտում հայտնված յուրաքանչյուր խաղացողի դեմ: Պաշտպանության այս ձևը հիմնականում կիրառվում է ոչ արագ հարձակվողների դեմ: Գոտու պաշտպանությունում իրականացվում է հսկվող ֆուտբոլիստների «փոխանցում» մի պաշտպանից մյուսին: Դա արվում է այն ժամանակ, երբ խաղացողը տեղափոխվում է մի հսկվող գոտուց մյուսը: Այս դեպքում նա չպետք է մնա հսկողությունից դուրս: Մրցակցի «փոխանցումը» նպատակահարմար է իրականացնել ամբողջ դաշտում, իսկ տուգանային հրապարակում անթույլատրելի է: Պաշտպանության այս ձևի դրական կողմերից մեկն այն է, որ դաշտի ոչ մի հատված հսկողությունից դուրս չի մնում և պաշտպաններից չի պահանջում ակտիվ տեղաշարժվել մրցակցի հետևից: Սակայն այն ունի նաև որոշ թերություններ: Մասնավորապես հարձակվողներն ավելի ազատ են կատարում իրենց գործողությունները, կարող են առանց խոչընդոտի մշակել գնդակը և կազմակերպել թիմի հետագա գործողությունները: Գոտու պաշտպանության դեպքում պաշտպանի առջև կարող է ծագել դժվար խնդիր, եթե իր հսկված գոտում հայանվում են երկու մրցակի

ԳԼՈՒԽ 2. ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐ

Խաղի համակարգը դաշտում թիմի խաղացողներին որոշակի տեղաբաշխումն է, երբ նրանցից յուրաքանչյուրը պաշտպանության և հարձակման ժամանակ ունի իր պարտականությունների հստակ շրջանակը: Այլ կերպ ասած՝ խաղի համակարգը կարելի է բնութագրել որպես թիմի ուժերի տարածքային և ֆունկցիոնալ դասավորում: Տակտիկական համակարգի ընտրությունը պայմանավորված է մի շարք հանգամանքներով, որոնցից կարևորագույններն են խաղը վարելու վերաբերյալ մարզչի մոտեցումները, թիմի խաղացողների կարողությունները, մրցակից թիմի խաղի առանձնահատկությունները տվյալ խաղի կարևորությունը և այլն: Ընտրելով որոշակի տակտիկական համակարգ՝ անհրաժեշտ է հաշվի առնել տվյալ համակարգի համապատասխանությունը թիմի ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և հոգեբանական պատրաստության մակարդակին:

Ժամանակակից ֆուտբոլի տակտիկական համակարգերը սկզբնավորվել են 19-րդ դարի 1-ին կեսից, երբ Անգլիայում հրատարակվեց կանոնների առաջին հավաքածուն, որի համաձայն խաղադաշտում թույլատրվում է գտնվել 30 ֆուտբոլիստի: Ֆուտբոլիստների պարտականությունները ձգգրտված չէին: Աստիճանաբար, ըստ խաղի կանոնների փոփոխման, փոխվում էին նաև թիմի խաղացողների թիվը, նրանց պարտականությունները, հստակեցվում տակտիկական համակարգերը: Լոնդոնում խաղի կանոնների մեջ մտցվեցին որոշ հստակություններ: Թիմի կազմն արդեն բաղկացած էր 15 խաղացողից, որոնցից՝ 1 դարպասապահ, 2 պաշտպան, 2 երեք քառորդային, 3 կիսապաշտպան, 7 հարձակվող:

Ֆուտբոլում առաջին տակտիկական՝ հինգը՝ մեկ գծին (բուրգերի) համակարգն առաջին անգամ կիրառել է անգլիական «Նոթինգեմ ֆորեսթ» ակումբը, 19-րդ դարի վերջին: Համաձայն այս համակարգի՝ դաշտում խաղում էին դարպասապահը, 2 պաշտպան, 3 կիսապաշտպան և 5 հարձակվող: Այսպես հավասարակշռում էր հարձակվողների և պաշտպանվողների թիվը: 2 պաշտպան տեղ էր զբաղեցնում տուգանային հրապարակի առաջ և խոչընդոտում մրցակից թիմի 5 հարձակվողներին: Կենտրոնական կիսապաշտպանը կատարում էր պաշտպանական գործողություններ, իսկ սեփական թիմի հարձակման ժամանակ միանում էին 5 հարձակվողներին՝

հայտնվելով նրանց թիկունքում: 5 հարձակվողները տեղաբաշխվում են մեկ գծով: Այս համակարգով պաշտպանությանը կազմակերպվում էր գոտու ձևով, իսկ պաշտպանները տեղավորվում էին տուգանային հրապարակի առաջ և պայքարի մեջ էին մտնում այն ժամանակ, երբ մրցակիցը շրջանցում էր կիսապաշտպաններին և մոտենում տուգանային հրապարակին: Համակարգի հիմնական թերությունն այն է, որ այստեղ թույլ է կապը հարձակվողների և պաշտպանների միջև:

Տակտիկական պատրաստություն

Ֆուտբոլիստների պատրաստության համար կարևոր նշանակություն ունի տակտիկական պատրաստությունը: Արդյունավետ տակտիկան, կայուն տեխնիկայի և ֆիզիկական բարձր պատրաստականության հետ մեկտեղ, մարզական բարձր ցուցանիշների գրավականն է:

Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստության նպատակն է զարգացնել և կատարելագործել մարզական պայքար վարելու արվեստը, այսինքն խաղի ընթացքում առավել արդյունավետությամբ օգտագործել ֆուտբոլիստների տեխնիկական և ֆիզիկական հնարավորությունները:

Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստության ընթացքում լուծվում են հետևյալ խնդիրները.

1. խաղի տակտիկական գործողություններին նպաստող անհրաժեշտ ընդունակությունների մշակում.
2. տակտիկական մտածողության, ստեղծագործական նախաձեռնության, հնարամտության, դաշտում արագ կողմնորոշվելու ընդունակության զարգացում.
3. անհատական, խմբային և թիմային տակտիկական գործողությունների տիրապետում.
4. տակտիկական կարողությունների կատարելագործում՝ ըստ թիմում ֆուտբոլիստի խաղային պարտականության.

Խաղի ընթացքում թիմային մեկ համակարգից և գործողությունից մյուսին արագ անցնելու կարողության ձևավորում:

Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը լինում է ընդհանուր և հատուկ: Ընդհանուր տակտիկական պատրաստությունը նախատեսում է

մարզախաղերի տակտիկայի հիմունքների ուսուցում, ինչպես նաև տակտիկական մտածողության մշակում: Հատուկ տակտիկական պատրաստության նպատակը ֆուտբոլիստների տակտիկական գործողությունների ուսուցումը և հետագա կատարելագործումը, ինչպես նաև ֆուտբոլ տակտիկայի վերաբերյալ տեսական գիտելիքների յուրուցումն է:

Ինչպես արդեն նշել ենք, ֆուտբոլիստի տակտիկական գործողությունները երկուսն են՝ հարձակողական և պաշտպանական: Դրանք իրենց հերթին բաժանվում են անհատական, խմբային և թիմային տակտիկական գործողությունների: Այս հաջորդականությամբ է իրականացվում ֆուտբոլիստի տակտիկական պատրաստության գործընթացը:

Անհատական տակտիկական գործողությունների ուսուցում

Անհատական տակտիկական գործողությունների ուսուցումն նպատակով կիրառվում են բազմաթիվ խաղային վարժություններ, տարբեր շարժական և մարզական խաղեր: Զուգահեռաբար անհրաժեշտ է մարզումների մեջ ընդգրկել նաև մասնագիտական վարժություններ՝ հավասար և թվով մրցակիցների դեմ:

Ինչ վերաբերում է գնդակով անհատական տակտիկական գործողություններին, ապա նպատակահարմար է ուսուցումն սկսել գնդակի վարումից: Հետագայում անհրաժեշտ է աստիճանաբար բարդացնել կատարման պայմանները հետևյալ հերթականությամբ՝ վարում դանդաղ վազքով, արագ վազքով, խոչընդոտների հաղթահարումով, կանգնակների շրջանցում և այլն: Կարևոր է, որ պարապողները հասկանան, թե խաղային ինչ իրավիճակներում է պետք կիրառել վարում հնարքը և վարման որ ձևն է նախընտրելի տվյալ պայմաններում:

Հետագայում ֆուտբոլիստները յուրացնում են գնդակով ավելի բարդ անհատական տակտիկական գործողություններ՝ հետևյալ հերթականությամբ՝ հարվածներ, գնդակի կասեցումներ, հարված դարպասին, խաբուսիկ շարժումներ, մրցակցի շրջանցում:

Տակտիկական այս բոլոր գործողությունները ֆուտբոլիստները յուրացնում են խաղային վարժությունների միջոցով, ինչպես նաև երկկողմանի խաղերի ընթացքում:

Պաշտպանությունում անհատական տակտիկական գործողությունների ուսուցումը իրականացվում է հարձակողական անհատական տակտիկական

գործողություններին զուգահեռ: Սկզբում յուրացվում են առանց գնդակի պայմանական մրցակցի դեմ գործողություններ «փակում», գնդակի ուղու ընդհատում:

Այդ նպատակով կիրառվում են խաղային վարժություններ, շարժական և մարզական խաղեր, որոնց ընթացքում ֆուտբոլիստները սովորում են խաղալ գնդակին տիրող մրցակցի դեմ: Մարզումներում աստիճանաբար ընդգրկվում են ֆուտբոլային վարժություններ, որոնց օգնությամբ մարզիկները յուրացնում են գնդակին տիրող մրցակցի դեմ գործողություններ՝ գնդակի խլում, հակազդում գնդակի փոխանցմանը, գնդակի վարմանը և դարպասին ուղղված հարվածին: Պաշտպանությունում անհատական տակտիկական գործողությունների ուսուցումն իրականացվում է նույն խաղային վարժությունների կիրառմամբ, որոնք կատարվում են անհատական հարձակողական գործողությունների ուսուցման ընթացքում: Վարժությունների հարձակողական կամ պաշտպանական ուղղվածությունը պայմանավորված է պաշտպանների առկայությունից. նրանց պասիվ կամ ակտիվ խաղից:

Խմբային տակտիկական գործողությունների ուսուցում

Հարձակողական խմբային տակտիկայի գործողությունների ուսուցումը սովորաբար սկսում են անհատական տակտիկական գործողությունները որոշ չափով յուրացնելուց հետո: Այն իրականացվում է երկու ուղղությամբ տակտիկական կոոմբինացիաներում կամ խաղային էպիզոդներում և ստանդարտ իրավիճակներում:

Խաղային իրավիճակներում հարձակողական խմբային տակտիկական գործողությունների ուսուցումն սկսում են ամենահասարակ կոոմբինացիայից՝ գնդակի փոխանցումից, նախապես պարզ, իսկ հետագայում՝ բարդացված պայմաններում: Այսպես՝ սկզբում գնդակի փոխանցումները կատարվում են զույգերով, տեղում, երբ տարածությունը մարզիկների միջև 10-15մ է, ապա՝ շարժման մեջ՝ փոխելով տեղերը, իսկ ավելի ուշ՝ տարբեր գործողությունների զուգակցումով: Օրինակ՝ գնդակի վարում, կանգնակների շրջանցում, փոխանցում և այլն:

Ուսուցման նախնական փուլում վարժությունները կատարվում են առանց մրցակցի, և որոշ ժամանակ անց կիրառվում է մրցակցի ազդեցության գործոնը, և կատարվում են 2:1, 3:1, 3:2 հարաբերությամբ վարժություններ:

Փոխանցման յուրացումից հետո արդեն կարելի է ուսուցանել ավելի բարդ

կոոմբինացիաներ: Այն նպատակահարմար է խաղարկել հետևյալ հերթականությամբ՝ «պատ» կոմբինացիա, կոմբինացիաներ երեք և ավելի խաղացողների մասնակցությամբ (տեղերի փոխում, գնդակի բացթողում, խաղ՝ մեկ հպումով): Նախապես անհրաժեշտ է ֆուտբոլիստներին տեղեկություններ տալ այդ կոոմբինացիաների էության և կատարման պայմանների մասին: Հետագայում գործողությունների ամրապնդումը և կատարելագործումն իրականացվում է արդեն հայտնի ձևով: Սովորական պայմաններուն վարժությունները յուրացնելուց հետո կատարման պայմաններն աստիճանաբար բարդացվում են: Օրինակ՝ «պատ» կոոմբինացիայի ուսուցումն իրականացվում է հետևյալ ձևով. կոոմբինացիայի էությունը բացատրելուց հետո այն ցուցադրվում է դաշտի մակետի վրա: Դրանից հետո անհրաժեշտ է առաջարկել այն կատարել տեղում՝ առանց պայմանական մրցակցի, իսկ հետագայում՝ մրցակցի պասիվ խաղով: Դրանից հետո մտցվում է մրցակցի աննշան դիմադրություն, և ի վերջո մրցակիցը խաղում է ողջ ուժով:

Ինչ վերաբերվում է ստանդարտ իրավիճակներում կոոմբինացիաների ուսուցմանը, ապա այն իրականացվում է հետևյալ հերթականությամբ՝ կոոմբինացիաներ ազատ, տուգանային հարվածների և գնդակը կողագծից խաղի մեջ մտցնելու դեպքում, անկյունային հարվածների կատարման ժամանակ: Անհրաժեշտ է պարզ կոոմբինացիաների յուրացումից հետո պարապողներին յուրաքանչյուր ստանդարտ դրության համար առաջարկել մի քանի տարբերակ:

Պաշտպանությունում խմբային տակտիկական գործողությանների ուսուցումն սկսում են հարձակման խմբային գործողությանների զուգակցությամբ: Սկզբում ֆուտբոլիստները յուրացնում են տակտիկական հետևյալ գործողությունները՝ ապահովում, «պատ», արհեստական «խաղից դուրս» վիճակի ստեղծում: Որոշ ժամանակ անց հարկ է ֆուտբոլիստներին սովորեցնել այն պաշտպանական գործողությունները, որոնք անհրաժեշտ են տարբեր կոոմբինացիաների պարագայում նրանց խաղի արդյունավետությունն ապահովելու համար: Այդ գործողություններն են՝ հակազդում գնդակի փոխանցմանը, «պատ» խաղարկմանը, գնդակի բացթողում:

Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցում

Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցումը սովորաբար սկսվում է այն բանից հետո, երբ ֆուտբոլիստները որոշ չափով ամրապնդել են անհատական ու

խմբային տակտիկական գործողությունները:

Որոշակի վարժությունների կատարմանը պետք է նախորդեն տեսական պարապմունքները դաշտի մակետի, նկարների, տեսաֆիլմերի օժանդակությամբ: Այդ նպատակին է ծառայում նաև խաղերի դիտումը: Այդ դիտանյութերը հնարավորություն են տալիս ցուցադրել խաղացողների տեղաբաշխումը դաշտում, բացատրել նրանց պարտականությունները, գործողությունների շրջանակը՝ պայմանավորված նրանց խաղային ֆունկցիայով (պաշտպան, կիսապաշտպան, հարձակվող, դարպասապահ): Միայն տեսական պարապմունքից հետո կարելի է ֆուտբոլիստներին տեղաբաշխել դաշտում և բացատրել իրենց գործողությունների գոտիները:

Հարձակողական գործողություններն ուսուցանելիս մեթոդական նկատառումներով անհրաժեշտ է պահպանել դրանց հետևյալ հաջորդականությունը.

- ✓ խաղացողների տեղաբաշխում դաշտում.
- ✓ վարժության կատարում առանց մրցակցի՝ ցածր արագությամբ.
- ✓ վարժության կատարում առանց մրցակցի՝ բարձր արագությամբ.
- ✓ վարժության կատարում մրցակցի պասիվ խաղով.
- ✓ վարժության կատարում՝ մրցակցի ակտիվ խաղով:

Սկզբում նպատակահարմար է ուսուցանել արագ հարձակման գործողությունները: Այդ նպատակով անհրաժեշտ է կատարել պարզագույն կոոմբինացիաներ: Այնուհետև հարձակողական գործողությունները կատարելագործվում են տարբեր կոոմբինացիաներով և, անշուշտ, խաղին մոտ պայմաններում:

Անհրաժեշտ է արագ հարձակումն ուսուցանել ըստ փուլերի՝ անցում հարձակման, հարձակում և հարձակման ավարտ, իսկ հետագայում պետք է դրանք աստիճանաբար համադրվեն ամբողջական կոոմբինացիայում: Անհրաժեշտ է արագ հարձակումն ուսուցանելիս յուրացվեն այս հնարքի բոլոր տարբերակները՝ հարձակում աջից, ձախից, կենտրոնից: Բոլոր դեպքերում սկզբում ուսուցումն իրականացվում է առանց մրցակցի: Մրցակցի «պասիվ» խաղը պետք է գուգակցվի վարժության կատարման ցածր արագությամբ: Որոշ ժամանակ անց կարելի է մեծացնել վարժության կատարման արագությունը և պաշտպանների խաղի ակտիվությունը:

Հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետագա ուսուցումը պայմանավորված է աստիճանական հարձակմամբ: Աստիճանական հարձակումը կազմակերպվում է այն դեպքում, երբ արագ հարձակումը ձախողվել է և մրցակիցը հասցրել է նահանջել իր կիսադաշտը: Աստիճանական հարձակման ուսուցումն անհրաժեշտ է համատեղել որոշակի տակտիկական համակարգի հետ:

Մինչ գործնական պարապմունքներին անցնելը մարզիչը պետք է ֆուտբոլիստներին տեղեկություններ հաղորդի դաշտում նրանց տեղաբաշխման և տեղափոխությունների ուղղության մասին՝ կապված որոշակի տակտիկական համակարգի հետ: Այդ նպատակով կարելի է կիրառել զննման բազմատեսակ միջոցներ: Տեսական գիտելիքներ հաղորդելուց հետո անհրաժեշտ է ֆուտբոլիստներին տեղաբաշխել դաշտում և ցույց տալ իրենց գործողությունների իրականացման հիմնական գոտիները: Աստիճանական հարձակման ուսուցման ժամանակ կարևոր է հետևել որոշ հաջորդականության.

1. գնդակը տեղափոխել մրցակցի կիսադաշտը.
2. գնդակն ուղարկել մրցակցի տուգանային հրապարակի մատույցները և այդ գոտում խաղընկերների «դիրքավորումը».
3. տակտիկական գործողությունների կատարում՝ գնդակը մտցնել տուգանային հրապարակ.
4. հարձակման ավարտ՝ հարված դարպասին կամ անկյունային հարված:

Ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար կարելի է դաշտում տեղադրել որոշ կողմնորոշիչներ՝ կանգնակներ, դրոշներ, որոնք ցույց կտան ֆուտբոլիստներին իրենց դիրքը և գործողությունների ուղղությունը խաղի տարբեր պահերի:

Կարևոր է, որ սկզբում գործողությունները դաշտում կատարվեն առանց մրցակցի: Հետագայում՝ դրանք յուրացնելուց հետո, վարժություններում կարելի է օգտագործել մրցակցի ազդեցությունը՝ հետևյալ հերթականությամբ «պասիվ» մրցակից, այնուհետև՝ ակտիվ մրցակից: Վարժությունների կատարման ընթացքում մարզիչը պետք է ֆուտբոլիստների ուշադրությունը հրավիրի այն պահերին, որոնցով պայմանավորված են գրոհի արդյունավետությունը, անսպասելի փոխանցումը, առանց գնդակի տեղաշարժերը, մրցակցի ուշադրության շեղումը, պաշտպանության

Ճեղքումն անհատական գործողություններով: Այդ նպատակով մարզումներում կարելի է կիրառել վարժություններ 5:3, 6:3, 5:4, 6:4 հարաբերությամբ, իսկ հետագայում գործողությունների կատարելագործման նպատակով անհրաժեշտ են երկկողմանի խաղեր մեկ կիսադաշտում և ամբողջ դաշտում:

Պաշտպանության թիմային ձևերը կատարելագործվում են խաղային բարդ վարժությունների և երկկողմանի խաղերի միջոցով: Անհրաժեշտ է, որ պաշտպանության ձևերը կատարելագործվեն տակտիկական տարբեր համակարգերում: Ընդ որում, ուսուցումը պետք է կատարվի մրցակցի արագ և աստիճանական հարձակման պայմաններում:

Ուսուցումը, որպես կանոն, սկսում են դաշտում պաշտպանները և մյուս խաղացողների տեղաբաշխման մասին տեղեկությունների հաղորդումից: Դրա հետ մեկտեղ անհրաժեշտ է կիսապաշտպաններին և հարձակվողներին ծանոթացնել պաշտպանական գործողություններում նրանց մասնակցության չափին: Ֆուտբոլիստներին բացատրվում է պաշտպանական գործողությունները մրցակցի կիսադաշտում, նրանց տեղաբաշխումը և տեղաշարժերի հիմնական ուղղությունները:

Պաշտպանական գործողությունները կատարելագործվում են խաղային վարժություններում՝ դաշտի մեկ կեսում և երկկողմանի խաղերում:

Հատկապես պետք է շեշտել, որ պաշտպանական գործողությունների ժամանակ մարզիչը խաղացողների ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնի որոշ կարևոր պահերի վրա: Այսպես, օրինակ, արագ հարձակման ժամանակ պաշտպանները և թիմի մյուս խաղացողները նախ և առաջ պետք է խոչընդոտեն առաջին փոխանցմանը և անհատապես հսկեն հարձակվողներին, որպեսզի ստիպեն մրցակցին կատարել ավելորդ փոխանցումներ:

Աստիճանական հարձակման դեմ պաշտպանական գործողություններն ուսուցանելիս անհրաժեշտ է կարևորել հետևյալ պահերը՝

1. գնդակը կորցնելուն պես խաղացողները պետք է նահանջեն սեփական կիսադաշտ՝ զբաղեցնելով հարմար դիրքեր.
2. կիսապաշտպանները և պաշտպանները պետք է պայքարեն գնդակի համար և տարածքը հսկում են.
3. արհեստական «խաղից դուրս» վիճակի ստեղծումը, ապահովումը և

փոխապահովումը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով հետազոտական աշխատանքը, պարզեցի, թե որքան կարևոր նշանակություն ունի ֆուտբոլ մարզաձևը դեռ դպրոցական տարիքից սկսած, այն կազմում է դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթության անբաժելի մասը: Ֆուտբոլը ֆիզիկական դաստիարակության այն եզակի միջոցներից է, որ համակողմանի ներգործություն էունենում դպրոցականների, երիտասարդների գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակման և զարգացման համար:

Տեխնիկատակտիկական պատրաստության շնորհիվ թիմը խաղի ընթացքում ավելի հմտորեն է տիրապետում գնդակին և հնարավորություն է ստեղծվում գրավել հակառակորդի դարպասը:

Ֆուտբոլը դպրոցականների կողմից ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի մարզախաղերից ամենասիրվածն է: Այն ընդգրկված լինելով դպրոցական ծրագրում նպաստում է մարզաձևի մասսայականացմանը, հնարավորություն ստեղծելով ժամանակին բացահայտել տաղանդավոր մարզիկներին:

Ֆուտբոլի շնորհիվ աշակերտների մոտ զարգանում է պատասխանատվության և փոխօգնության զգացում, ակտիվություն, ընկերասիրություն, կարգապահություն, հարգանք միմյանց հանդեպ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հակոբյան Ս., «Ֆուտբոլ» ուսումնամեթոդական ձեռնարկ; Երևան, 2009թ.
2. Հակոբյան Ս., Չատինյան Ա., Ֆուտբոլ դասագիրք; Երևան 2004թ.
3. Տիգրանյան Ս., Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ; Երևան 2010թ.
4. <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%96%D5%B8%D6%82%D5%BF%D5%A2%D5%B8%D5%AC>
5. <https://www.dasaran.net/apps/wiki/view/id/5067>

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ**

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ**

Հովհոննիսյան Լյովա

**Թեմա՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման նպատակն ու
խնդիրները, սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանների»**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովհիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2023թ.

ԹԵՄԱ- «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման նպատակն ու խնդիրները,
սովորողներին ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանների

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
2. ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ.6	
1.1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԸ.....	7
3. ԳԼՈՒԽ 2 .«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՍՈՎՈՐՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ.....	9
4. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	18
5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մանկավարժների մասնագիտական պատրաստվածության և հմտությունների մակարդակով է պայմանավորված աճող սերնդի ոչ միայն կրթվածության ցուցանիշը, այլև արժեհամակարգը: Ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը կախված է նրանից, թե որքանով է ուսուցիչը կոմպետենտ (խորագիտակ) գործընթացի պլանավորման, կազմակերպման, գիտելիքների փոխանցման հարցերում: Մանկավարժական գործունեությունը մանկավարժից պահանջում է գիտելիքների և մասնագիտական կարողությունների անընդհատ ավելացում: Հասկապես այդ խնդրի լուծմանն են ուղղված ուսուցիչների որակավորման բարձրացման դասընթացները, որոնք՝ որպես շարունակական կրթության անբաժանելի մաս, կոչված են նպաստելու Հայաստանի Հանրապետության կրթության և գիտության նախարարության որդեգրած կրթական քաղաքականության իրականացմանը՝ դպրոցի բարեփոխման շրջանակներում:

Ուսուցիչների որակավորման բարձրացման դասընթացները չպետք ներառեն միայն զուտ տեսական բնույթի դասախոսություններ կրթական նոր տեսությունների և տեխնոլոգիաների վերաբերյալ: Դրանք առաջին հերթին պետք է ուղղորդվեն դեպի պրակտիկ գործունեություն, ընդգրկեն գործնական այնպիսի պարապմունքներ, քննարկումներ ու սեմինարներ, որոնք կարող են նպաստել ուսուցիչների գործնական կարողությունների և մանկավարժական հմտությունների կատարելագործմանը:

Գործնական ուղղվածություն ունեցող դասընթացները կօգնեն ուսուցիչներին մասնագիտական գործունեություն իրականացնելիս կատարել վերլուծություններ, կիրառել ինովացիաներ, յուրացնել դասավանդման նոր մեթոդների առանձնահատկությունները և գործընկերների առաջավոր փորձը:

Մակայն ուսուցման մեթոդները չեն կարող տալ արդյունավետ ուսուցում իրականացնելու պարզ դեղատոմսեր, բայց կարող են նախանշել ուսուցման արդյունավետ պայմանների բնութագրիչները: Կրթական գործընթացի վրա ազդում է նաև այն, թե որքանով են ուսուցման պայմանները ուղղորդված դեպի սովորողները և հասարակությունը, ինչպես են հաղորդվում և գնահատվում սովորողների գիտելիքները: Գիտական նոր ուսումնասիրություններում մեծ տեղ է հատկացվում

ուսուցման արդյունավետ պայմանների մշակմանը և ուսումնական գործընթացը դրանցով ապահովելուն:

Ուսուցման ժամանակակից տեսությունների հիմնական առանձնահատկություններից է նաև այն, որ բոլորն էլ կարևորում են դասավանդման գործընթացում տարբերակված մոտեցումներ ցուցաբերելու անհրաժեշտությունը: Այս հարցերի քննարկումը հանգեցրել է եզրակացության, որ հարկավոր է վերանայել այն, թե ի՞նչ է դասավանդվում, ինչպե՞ս է դասավանդվում, ինչպե՞ս է գնահատվում:

Ուսուցիչների որակավորման բարձրացման դասընթացների անհրաժեշտությունը պայմանավորվում է նաև նրանով, որ անընդհատ կազմավորվում են նոր ուսումնամեթոդական համալիրներ, ստեղծվում են ուսումնական նոր ծրագրեր, դասագրքեր, տարատեսակ ուղեկից ուսումնական նյութեր:

- Արդյունավետ մասնագիտական զարգացման ապահովման գրավականն է այն դիտարկել որպես ուսուցչի ամենօրյա աշխատանքում արտացոլվող շարունակական գործընթաց: Ուսուցիչներից ակնկալվում է մասնագիտական մանկավարժական գիտելիքների դրսևորում:
- Առարկայի բովանդակության և կառուցվածքի իմացություն:
- Առարկայի տիրապետում՝ անհրաժեշտ գիտելիքների իմացություն:
- Առարկայի բովանդակության գծով մանկավարժական գիտելիքների առկայություն:

Աշխատանքի արդիականությունն է. Ուսուցման համալիր մեթոդներով և միջոցներով կազմակերպել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը: Ուսուցման տարբեր մեթոդները կիրառել ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Նպատակն է. Ծանոթացնել ուսուցիչներին կրթության բնագավառին վերաբերող օրենսդրական ակտերին:

- Բարձրացնել ուսուցիչների ընդհանուր և հոգեբանամանկավարժական պատրաստվածության մակարդակը, կատարելագործել ուսուցիչների ակադեմիական և մանկավարժական կոմպետենտությունը, ապահովել շարունակական մասնագիտական զարգացում:

- Ծանոթացնել ուսուցիչներին դասավանդման ժամանակակից մեթոդների հիմնական դրույթներին և նորագույն կրթական տեխնոլոգիաներին:
- Զարգացնել ուսուցչի մասնագիտական հմտությունները, ինքնուսուցման և ինքնադրսևորման կարողությունները:
- Ուսուցման գործընթացը ուղղորդել դեպի պլանավորած արդյունքների հասանելիություն և այդ ասպեկտն (տեսակետը, տեսանկյունը) արտացոլել գործընթացի տարբեր բաղադրիչներում:

Խնդիրներն են.

- Բարձրացնել ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը, ուսուցիչներին ծանոթացնել կարևորագույն գիտամեթոդական գրականությանը, նրանց մեջ ձևավորել պատկերացումներ ժամանակակից չափորոշչային և ծրագրային պահանջների վերաբերյալ:
- Ուսուցիչների մեջ ձևավորել համոզմունք, որ ուսուցման գործընթացում գիտելիքների, ունակությունների, հմտությունների գնահատումից պետք է անցնել կոմպետենտության գնահատման.
- Ուսուցիչների մեջ ձևավորել ուսումնական գործընթացում առկա մեթոդական խնդիրները առանձնացնելու և առաջադրելու կարողություններ, զարգացնել տեխնիկական, ցուցադրական և ուսումնասօժանակ միջոցներով այդ խնդիրները լուծելու հմտություններ:
- Բարձրացնել ուսուցիչների կողմից ուսուցման գործընթացում տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաներ կիրառելու կարողությունների մակարդակը:
- Բարձրացնել ինքնուրույն ուսումնական և մեթոդական նյութեր մշակելու, դասերը պլանավորելու, վերլուծելու, աշակերտների մեջ ուսումնական դրդապատճառներ առաջացնելու ուսուցիչների կարողությունները:

Աշխատանքի կառուցվածքն է. աշխատանքը բաղկացած է 21 էջից, ներածությունից, 2 գլուխներից, ենթահարցերից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Նպատակի իրականացումը ենթադրվում է հետևյալ խնդիրների լուծումը.

- սովորողների առողջության ամրապնդում, ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, հարթաթաթոթյան կանխարգելում, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացում:
- Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում:
- -Շարժողական կարողությունների և ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների ճշգրտության) մշակում:
- գիտելիքների ձեռք բերում անձնական հիգիենայի, օրվա ռեժիմի, առողջական վիճակի վրա ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության, օլիմպիական շարժման, առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, ինքնավերահսկման, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների, առաջին բժշկական օգնության վերաբերյալ.
- Ֆիզիկական կուլտուրայից ստացած գիտելիքները և շարժողական փորձը տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտություն:
- Սովորողների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ պատասխանատվություն, համարձակության, հաստատակամություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, բարության և ռազմա-հայրենասիրական հատկանիշների դաստիարակում:
- Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը:
- Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:

- սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ:
- նպաստել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը[1],[2],[3],[4]:

1.1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳՐ

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական բնագավառի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, ներդաշնակ զարգացմանը և առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու ունակություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանն ըստ

նախասիրությունների ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետներ դառնալու նպատակով:

Տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում պակասել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, սահմանափակվել է մկանային գործունեությունը, հետևաբար, ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից բացի, անհրաժեշտ է դպրոցներում ֆիզկուլտառողջարարական և արտադասարանական մարզական աշխատանքների կազմակերպումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութերը պետք է համապատասխանեն սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկություններին, հոգեբանությանը, լինեն հետաքրքիր և իրատեսական:
- Տարրական դասարաններում «Շարժախաղեր» -ի ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը և հայեցի դաստիարակմանը:
- Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացը արագացնելու նպատակով[1],[2],[3],[4]:

ԳԼՈՒԽ 2 .«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՆԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՍՈՎՈՐՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ
ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդմանը ներկայացվող
պահանջներն են.

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

Նվազագույն մակարդակ:

- Պատկերացում ունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ:
- Իմանա ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:
- Ըմբռնի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը:
- Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները:
- Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:
- Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:
- կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել:
- Պատկերացում ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին, կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:
- Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ շարժախաղեր:
- Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:

Միջին մակարդակ

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:
- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:

- Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով:
- Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր:
- Կարողանա կատարել գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:
- Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա:
- Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուսյուններ:
- Կատարել ազգային պարերի շարժումները:
- Կարողանա վազել 30մ., դանդաղ վազել 6րոպե:
- Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել:
- Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին:
- Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
- Կարողանալ արագ և ճիշտ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:

Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:

Բարձր մակարդակ

- Կարողանա պահպանել օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենայի կանոնները:
Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:
- Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:
- Կարողանա արագացումով վազել 30մ, հաղթահարել արգելագոտին՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:
- Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:

- Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ

Նվազագույն մակարդակ

- Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում :
- Պատկերացում ունենա ֆիզիկական պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:
- Իմանա վնասակար սովորությունների կործանարար ազդեցության մասին:
- Պատկերացում ունենա առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի նշանակության և «Արդարացի խաղի» մասին:
- Կարողանա կատարել շարային հրահանգներ, շարափոխումը միասյուն շարքից քառասյուն շարքից, դարձումներ գույգերով, եռյակներով, ընթացքից:
- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների մեկ համալիր, ազգային պարի շարժումներ, ցատկել այծի վրայով (60-100սմ) մագլցել պարանը, կատարել գլուխկոնծի առաջ և ետ:
- Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտաձողի վրա, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկներ՝ կախ պտկած դրությունից՝ ձգումներ:
- Կարողանա վազել արագացումով 30մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 6 րոպե, թափավազքով հեռացատկել, բարձրացատկել (60-80սմ բարձր), թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորություն:
- Պատկերացում ունենա մարզախաղերի տարբեր ձևերի մասին:
- Կարողանա բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել, գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել աջ և ձախ ձեռքով ուղղության և արագության փոփոխումով, նետել զամբյուղի մեջ տեղից և շարժման ընթացքում, խաղալ բասկետբոլ պարզեցված կանոններով:
- Կարողանա վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժվել, կատարել գնդակով փոխանցումներ երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ, ցանցի վրայով, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, խաղալ վոլեյբոլ պարզեցված կանոններով:
- Կարողանա կատարել հանդբոլի գնդակի վարում, փոխանցում, նետում դարպասին, տուգանային նետում, խաղալ հանդբոլ պարզեցված կանոններով:

- Կարողանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել հարվածել անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի և ոտնաթաթի միջին մասով: Գլորվող գնդակը կասեցնել ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակը վարել ոտնաթաթի ներսի մասերով: Խաղալ ֆուտբոլ պարզեցված կանոններով:

Կարողանա ցուցաբերել բարություն, փոխօգնություն, ընկերասիրություն

Միջին մակարդակ

- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ,
- Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտաձողի վրա վերելք ուժով, կախ ծավված, կախ արտակորված, կախ դրությունից ձգումներ, Աղջիկներ՝ կախ պառկած դրությունից՝ ձգումներ:
- Կարողանա հենացատկել. տղաներ՝ այծի վրայով «Ոտքերը կծկած» եղանակով 100-110սմ բարձրությունը: Աղջիկներ՝ ցատկ այծի վրայով «Ոտքերը զատած» եղանակով 100սմ բարձրության:
- Կարողանա կատարել.

Տղաներ՝ գլուխկոնձի առաջ, երկարությամբ, կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ:

Աղջիկներ՝ գլուխկոնձի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը:

- Կարողանալ պարանամագլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ՝ տղաները 3 մ, աղջիկները 2,5 մ բարձրություն:
- Կարողանա վազել արագացումով 40մ, փոփոխական տեմպով 8-10 րոպե, աղջիկներ, 10-12 րոպե տղաներ:
Վազել 1000 մետր:
- Կարողանա բարձրացատկել «քայլանցման» եղանակով՝ տղաները 100-110 սմ, աղջիկներ 80-90 սմ բարձրության.
- Կարողանա էստաֆետային փայտիկը ճիշտ փոխանցել և ընդունել.
- Կարողանա բասկետբոլի գնդակը նետել զամբյուղի մեջ երկու քայլով, միջին և հեռու տարածությունից, կատարել տուգանային նետում, գնդակի դուրս հանում և խլում:
Խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով:

- Կարողանա վոլեյբոլի գնդակը փոխանցել ցանցի վրայով և ընդունել երկու ձեռքով, կատարել ցածից և վերին ուղիղ սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, միաժամանակ շրջափակում ընդունել սկզբնահարվածը: Խաղալ վոլեյբոլ կանոնների պահպանումով:
- Կարողանա հանդբոլի գնդակով կատարել վարում, փոխանցումներ, նետում դարպասին՝ վերևից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, գնդակը դուրս խփել, որսալ և շրջափակել: Խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով,
- կարողանա հարվածի ֆուտբոլի գլորվող գնդակին, ոտնաթաթին ներսի մասով և ոտնաթամբով, գնդակը վարել, կասեցնել ոտնաթաթով, կրծքով, խլել մրցակցից: Խաղալ ֆուտբոլի կանոնների պահպանումով,
- Կարողանա ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:

Բարձր մակարդակ

- Կարողանա ինքնուրույն որոշել իր ֆիզիկական զարգացման մակարդակը:
- Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:
- Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:
- Կարողանա ճիշտ հեռացատկել, բարձրացատկել, վազել արագացումով 60 մ, փոփոխական տեմպով 12-14 րոպե, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:
- Կարողանա մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների հստակ կատարում
- Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ հանդես բերել նախաձեռնություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:
- Կարողանալ տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, համագործակցել[1],[2],[3],[4]:

10-12-րդ դասարաններ

Նվազագույն մակարդակ

- Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը անձի համակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության, պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործերում:
- Իմանա ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները:
- Պատկերացում ունենա գերհոգնածության, մարզումների բեռնվածության և կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ:
- Իմանա օլիմպիական շարժման, գաղափարախոսության համամարդկային արժեքների, «Արդարացի խաղի», օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին:
- Գիտելիքներ ունենա «Առողջ ապրելակերպի» վերաբերյալ:
- Կարողանա կատարել շարափոխում միասյուն շարքից երկսյուն, քառասյուն շարքի, ընդհանուր զարգացնող 10-12 վարժություններից կազմված համալիրներ:

Պատանիներ

- Կարողանա կատարել գլուխկոնձի երկարությամբ, վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերներով, պտտածողից կախ ծավված, արտակորված, ձգումներ, ուժով վերելք շրջումով: Հենացատկել 110սմ բարձրության, երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայից, պարանամագլցել ոտքերի օգնությամբ:
- Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:

Աղջիկներ

- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ժապավենով, ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրներ, պատկած դիրքից կանգ թիակների վրա: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:
- Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 60մ, հավասարաչափ տեմպով` վազել 6 րոպե, ճիշտ փոխանցել էստաֆետային փայտիկը, վազել 400մ` աղջիկներ, 800մ` տղաներ:
- Կարողանա հեռացատկել «Ոտքերը կծկած» և բարձրացատկել «Քայլանցում» եղանակներով:
- Իմանա սովորած մարզախաղերի կանոններ

- Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել, փոխանցել և ընդունել խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ, կատարել նետումներ տարբեր հեռավորությունից, անհատական և խմբակային տակտիկական գործողություններ:
- Կարողանա կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ վերից, ընդունում և փոխանցում ցածից երկու ձեռքով, սկզբնահարված, հարձակողական հարված, շրջափակում:
- Կարողանա հանդբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել եռյակներով, նետել դարպասին տարբեր դրություններից: Կատարել խափուսիկ շարժումներ, անհատական և թիմային գործողություններ:
- Կարողանալ հարվածել ֆուտբոլի թռչող գնդակին ոտնաթափի միջին մասով և գլխով, կասեցնել ոտնաթափով և կրծքով, կատարել խափուսիկ շարժումներ:

Կարողանա համագործակցել, հանդես բերել ինքնավստահություն և հանդուրժողականություն:

Միջին մակարդակ

- Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխում մեկ շարքից երկու, երեք և ութ շարքի, ընթացքում դարձումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:
Պատանիներ.
- Կարողանա կատարել գլուխկոնձի ետ և կանգ ձեռքերի վրա: Ուժային վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով: Պտտաձողից կախ դիրքում ծավելելով թափահարում, կախից վերելք շրջահենումով, դանդաղ վարցատկ: Պտտաձողից կախ դրությունից ձգումներ: Հենացատկել երկարությամբ տեղադրված 120սմ բարձրության նժույգի վրայով: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:
Աղջիկներ`
- Կարողանա կատարել ճկունության մշակման վարժություններ` գնդակով, օղակով, ցատկապարանով: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ, կատարել գլուխկոնձի առաջ, ետ և «Կամուրջ» վարժությունը: Վարժություններ մարզասարքերի վրա:

- Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 100մ, կատարել էստաֆետային վազք՝ 4X60մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10-12րոպե, կրոսավազք 1500մ՝ աղջիկներ, 2000մ՝ տղաներ:

Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել փոփոխական արագացումներով, նետել մեկ ձեռքով ուսի վրայից, կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից, կատարել տուգանային նետում, վահանից ետ թռչող գնդակի ընդունում, տակտիկական գործողություններ: Խաղալ բասկետբոլ կանոններով:

- Կարողանա վոլեյբոլի գնդակը ընդունել սկզբնահարվածից և փոխանցել 3-րդ գոտի, գնդակը ընդունել հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցել ցատկով, կատարել հարձակողական հարված 2-րդ և 3-րդ գոտիներից, միայնակի և խմբակային շրջափակում: Խաղալ վոլեյբոլ կանոններով:
- Կարողանա հանդբոլի գնդակը նետել հենված դրությունից, փոխանցել հրապարակից գնդակի ետ ցատկով: Կատարել «խաչաձև» և «ությակով» շարժվելը, դիրքային հարձակումը, զոնայի պաշտպանություն: Խաղալ հանդբոլ կանոններով:
- Կարողանա ֆուտբոլի գնդակին հարվածել գլխով՝ ցատկով և թափավազքով, գնդակը խլել մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրելով, սահանկումով, շրջանցել մրցակցին: Խաղալ ֆուտբոլ կանոններով:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել: Հանդես բերել արագաշարժություն, նպատակասլացություն, փոխոգնություն, ինքնավստահություն, ինքնատիրապետում, հարգանք խաղընկերոջ և ուրիշների նկատմամբ:
- Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

բարձր մակարդակ

- Արժեվորել և պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ:
- Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ռիթմիկ-մարմնամարզական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրը, վարժություններ կատարել մարզասարքերի վրա՝ շարժողական ընդունակությունների մշակման ուղղվածությամբ:

- Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրային մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:
- Կարողանա ինքնուրույն զբաղվել շարժողական ընդունակությունների մշակմամբ:
- Կարողանա ծրագրային աթլետիկական վարժությունները կատարել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:
- Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել կազմակերպվածություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետում:
- Դրսևորել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների ստեղծագործական կիրառում:
- Կարողանա ցուցաբերել պատրաստակամություն, պատասխանատվություն, ազնվություն, բարություն, հայրենասիրություն, հումանիստական վարքագծի դրսևորում:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, դրսևորել հասարակական ակտիվություն և նախաձեռնություն:
- Պարբերաբար զբաղվել ֆիզկուլտուրայով և սպորտով, ունենալ բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն:
- Կարողանա վերլուծել իր ֆիզիկական պատրաստականության վիճակը, ունենա ինքնահսկման և ինքնահատման հմտություններ[1],[2],[3],[4]:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Տիրապետելով ուսուցման գործընթացին, նրա նպատակներին, խնդիրներին, սովորողներին ներկայացվող պահանջներին հանգում ենք գործնական եզրակացության, որ տարրական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը սովորողների մեջ պետք է ձևավորի

- սեփական անձի գնահատում, առողջության պահպանում և վստահություն իր ուժերի նկատմամբ:
- սեփական մարմնի խնամքին և առողջությանը հետևելու կարևորության գիտակցում:
- ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու կարևորության գիտակցում: պարբերաբար առավոտյան հիգիենիկ մարմնամնարզություն կատարելու անհրաժեշտության գիտակցում:

Միջին դասարաններում սովորողների մոտ կձևավորի.

- Գիտակցել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման համար:
- Արժեվորել սեփական առողջական վիճակին, ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական պատրաստվածության հետևելը:
- Գիտակցել օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարների նշանակությունը:
- Համագործակցության կարողություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն:
- Բարոյականային հատկանիշներ, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, պատրաստակամություն և հայրենասիրություն

Ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը սովորողների մեջ պետք է ձևավորի.

- Պատասխանատվություն սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ:
- Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ:
- Ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ:

- Համագործակցության, արժանապատվության, հանդուրժողականության, պատասխանատվության կարողություններ:
- Ինքնաճանաչման, ինքնագնահատման, նպատակաուղղվածության, ինքնուրույն ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու շարունակական ձգտում:
- Գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները կյանքում կիրառելու կարողություն:
- Օլիմպիական շարժման համամարդկային արժեքների նշանակության ըմբռնումը: Արդարացի խաղի դերի գիտակցումը սպորտում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Ա. Ա.- «Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները (մեթոդական նամակ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար)», Եր. 1988թ.,
2. Խիզանցյան Ռ. Մ.- «Մարմնամարզություն», դաշագիրք, Եր. 2009թ.
3. Ашмарин Б. А.- „Теория и методика физического воспитания,, изд. Просвещения, М. 1979 г.,
4. Головин В. А., Маслякова В. А.-, „Физическое воспитание,, М., Высшая школа,, 1983 г.
5. Украин М. Л., Шлемин А. М.-, „Гимнастика,, Изд., ФиС,, М. 1969 г.
6. Шлемин А. М., Брыкин А. Т.-, „Гимнастика,, Изд., ФиС,, М. 1979 г.

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ուսուցիչների վերապատրաստման
դասընթացներ

Թեմա՝ Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների
մշակման առանձնահատկությունները տարրական, միջին և ավագ
դպրոցում

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Կատարող՝ Տաշիրի թիվ 1 հիմնական դպրոցի ուսուցիչ

Սերգեյ Գիքիսյան

Ղեկավար՝ դոցենտ Հովիկ Սարգսյան

Վանաձոր 2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Աշխատանքի նպատակն ու խնդիրները	5
Գլուխ 1 Շարժողական ընդունակություն	
Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները միջին և ավագ դասարաններում	6
Գլուխ 2 Շարժողական ընդունակությունների մշակումը տարբեր դասարաններում	9
Եզրակացություն	18
Օգտագործված գրականության ցանկ	19

Ներածություն

Մկսած վաղ տարիքից՝ շարժումները մարդու կարևոր պահանջներից են: Նրանք սկսվում են դեռևս ներարգանդային զարգացման ժամանակ: Պատմականորեն այդպես էլ կա, որ մարդը զարգանում է շարժողական ակտիվության պայմաններում, երբ դրսևորվում են արագաշարժությունը, մկանային ուժը, ճարպկությունը, դիմացկանությունը և մյուս ընդունակությունները: Շարժողական ակտիվության հիմքն են կազմում բազմազան և բազմաբնույթ շարժումները: Շարժումներ կատարելու համար պարտադիր են մկանային կծկումները, իսկ մկանների քանակը մարդու օրգանիզմում գերազանցում է 600-ը: Այլ կերպ ասած, մարդն ինքն է օժտված որոշակի ձիրքերով՝ կատարելու վարժություններ՝ քաշել, սողալ, քայլել, մագլցել, վազել, նետել, ցատկել և այլն: Ընդ որում, ամեն մի շարժում կատարելիս պահանջվում է որոշակի լարվածություն, ճիգերի լարում, տեմպ, արագություն և այլն: Ուստի յուրաքանչյուր վարժություն կատարելու համար մարդը պետք է ունենա ինչ-որ չափով զարգացած ուժ, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն և այլն: Այսպես, արագ վազելու համար անհրաժեշտ է արագաշարժություն, ծանրություն հաղթահարելիս մկանային ուժ, բարձր ցատկելու համար՝ ցատկունակություն և այլն: Նման ընդունակությունները անվանում են շարժողական, քանի որ անմիջապես կապված են մարդու շարժումների հետ: Երբեմն սխալմամբ մարդու ուժը, արագաշարժությունը և այլ ընդունակությունները կոչում են ֆիզիկական որակներ: Օգտագործվում են նաև չհիմնավորված տերմիններ «հոգեֆիզիկական որակներ», «հոգեշարժիչ ընդունակություններ» Առաջին անգամ շարժողական ընդունակությունների մասին խոսվել է 19-րդ դարի վերջին քառամյակում, իսկ այսօր այդ բնագավառում ունենք հիմնարար մշակումներ, նաև՝ հայ հեղինակների կողմից: 20-րդ դարասկզբին մասնագետները տարբերում էին 4 շարժողական ընդունակություններ՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և ճարպկություն: Տարիներ անց դրանց շարքին ավելացավ նաև ճկունությունը: Սակայն սպորտային պրակտիկայում մասնագետները գտնում են, որ գոյություն ունի շարժողական ընդունակությունների էլ ավելի մեծ թիվ: Չորս հիմնախնդրի խոր ուսուցման և վերլուծման հիման վրա դեռևս 1992թ. մշակվել է մի դասակարգում, որն

իր մեջ ներառում է 11 շարժողական ընդունակություններ:

Աշխատանքի նպատակն ու խնդիրները

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել դպրոցականների շարժողական ընդունակությունները դպրոցում:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. Ուսումնասիրել շարժողական ընդունակությունները կրտսեր դասարաններում:
2. Ուսումնասիրել շարժողական ընդունակությունները միջին դասարաններում:
3. Ուսումնասիրել շարժողական ընդունակությունները ավագ դասարաններում:

ԳԼՈՒԽ 1. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Շարժողական հմտությունը ամբողջ շարժման վրա աշակերտի ուշադրության կենտրոնացումով ավտոմատացված շարժողական գործունեության կատարման ընդունակությունն է: Հարկ է նշել նաև , որ բոլոր շարժողական ընդունակություններն ունեն ժառանգական հատկություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին և արտադասարանական ուսուցման կազմակերպման ձևերի շրջանակներում մենք մեխանիկորեն նպաստում ենք գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը: Դասերի ընթացքում շարժողական ամեն մի ընդունակություն ունի իր ուրույն տեղը օրինակ, արագաշարժությունը առավել հաջողությամբ է մշակվում մարզման առաջին և երկրորդ մասերում, դիմացկանությունը՝ դասի երկրորդ մասում: Ամեն մի շարժողական ընդունակություն ունի իր մշակման առանձնահատկությունները:

1.1. Դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակման առանձնահատկությունները տարրական, միջին և ավագ դպրոցում

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրամասերից մեկը:

Յուրաքանչյուր մարդու մոտ օժտվում է որոշակի շարժողական հնարավորություններ, օրինակ վազքով հաղթահարել ինչ որ տարածություն, տեղափոխել ծանրություն և այլն: Այդ գործողությունները կատարելու համար պահանջվում է դրսևորել ինչ որ չափով մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն և ընդունակություններ: Գործնական աշխատանքում մարդու կողմից կատարվող շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսևորման հետ: Մի դեպքում անհրաժեշտ է գործել արագ, մյուս դեպքում՝ մեծ ուժ գործադրել, երրորդ դեպքում՝ պահանջվում է երկարատև աշխատանք և այլն: Մարդու կողմից շարժողական գործողությունների այս դրսևորումները ընդունված է անվանել շարժողական կամ ֆիզիկական ընդունակություններ:

Շարժողական ընդունակությունները խմբավորվում են՝

- արագաշարժություն
- ուժ
- դիմացկունություն
- շարժումների ճկունություն
- ճարպկություն և այլն:

Շարժողական ընդունակությունները խմբավորվում են նաև վեց ոչ հիմնական, ոչ առավել շարժումների ընդունակություններով՝

- շարժումների կոորդինացիա
- ցատկունակություն
- հավասարակշռության պահպանում
- շարժումների ճշգրտություն
- ռիթմայնություն և մկանների թուլացում

Յուրաքանչյուր շարժողական ընդունակություն ունի իր դրսևորման տարատեսակները, օրինակ ուժային դիմացկունություն, պայթուցիկ ուժ, ցատկային ճարպկություն, ակտիվ ճարպկություն և այլն: Շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, որոնք կարող են ունենալ և՛ դրական և՛ բացասական ազդեցություններ (կազմաբանական, կենսամեխանիկական, հոգեբանական և կենսաքիմիական), օրինակ, հեռացատկի երկարությունը պայմանավորված է հրման անկյունով կամ որքան մեծ է մկանային կտրվածքը, այնքան մեծ է մկանաուժը:

Բոլոր շարժողական ընդունակությունները ենթարկվում են մշակման, սակայն

դրանցից մի քանիսը մշակվում են արագ և մեծ չափով, օրինակ՝ ճկունությունը, մյուսների մշակումը պահանջում է տարիներ, օրինակ՝ արագաշարժությունը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել շարժողական ունակությունները և հմտությունները, զարգացնել շարժողական ընդունակությունները: Շարժողական գործողությունների յուրացման գործընթացը սկսվում է ունակությունների ձևավորմամբ: Շարժողական հմտությունը ամբողջ շարժման վրա աշակերտի ուշադրության կենտրոնացումով ավտոմատացված շարժողական գործունեության կատարման ընդունակությունն է: Հարկ է նշել նաև, որ բոլոր շարժողական ընդունակություններն ունեն ժառանգական հատկություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերին և արտադասարանական ուսուցման կազմակերպման ձևերի շրջանակներում մենք մեխանիկորեն նպաստում ենք գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Գլուխ 2. Շարժողական ընդունակությունների մշակումը տարբեր դասարաններում

Ուժ - Մկանային ուժը արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կամ նրա մկանային ճիգերի օգնությամբ հաղթահարելու մարդու կարողությունն է: Տարբերվում են երեք տեսակի ուժային ընդունակություններ՝

- բուն ուժային
- արագաուժային
- ուժային դիմացկունություն

Բուն ուժային - բնորոշում է դպրոցականների առավելագույն հնարավորությունները ստատիկ ռեժիմով, երբ հաղթահարվում են մեծ քաշեր:

Արագաուժային - բնորոշում է դպրոցականների ընդունակությունները արագ, դինամիկ ռեժիմով կատարվող վարժություններով:

Ուժային դիմացկունություն - վարժություններով պահանջվում է օպտիմալ ուժային ճիգերի դրսևորում համեմատաբար երկար ժամանակահատվածում: Ուժային պատրաստականության խնդիրն է բարձրացնել մարզվողների ուժային հնարավորությունները և այդ նպատակով օգտագործվում են տարբեր բնույթի ուժային վարժություններ, որոնք կատարվում են կրկնողական, դինամիկ և առավելագույն ճիգերի մեթոդներով:

ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆԸ- տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն չափով արագ կատարելու ընդունակությունն է, որը նյարդամկանային ճիգերի միջոցով ապավովում է շարժողական գործողության կատարումը ժամանակի ամենակարճ հատվածում: Այն պայմանավորված է շարժողական ռեակցիայի արագությամբ: Առավել նշանակություն ունեն շարժունակության դրսևորման համալիր ձևերը /որևէ ազդանշանի նկատմամբ պատասխան գործողություն/, առանձին շարժումների արագությամբ և հաճախությամբ: Արագաշարժության մշակման միջոցներն են բոլոր այն վարժությունները,

որոնք կատարվում են շատ արագ, իսկ հիմնական մեթոդն է վարժությունների կրկնությունները որոշակի քանակով և հանգստի հատկացվող ընդմիջումներով: Դպրոցականների մոտ արագաշարժության զարգացման լավագույն արդյունքների հասնելու համար անհրաժեշտ է դասի ժամանակ օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք կապված են տարբեր ազդանշաններին անմիջապես արձագանքելու անհրաժեշտության, կարճ տարածությունը նվազագույն ժամանակում հաղթահարելու հետ, ինչպես նաև գործողությունների բոլոր այն տեսակները, երբ կարելի է կարգավորել շարժման արագությունը: Այսպիսի վարժություններից են տարբեր մեկնարկներից վազքերը, ցատկերը, շարժախաղերը, ցատկապարանով ուսույնները, արգելքների հաղթահարումը, փոխանցումավազքերը, մարզախաղերը / բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ / և այլն:

Տարրական դասարաններում արագաշարժությունը մշակելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել տարբեր տեսողական և լսողական ազդանշաններին արագ պատասխան գործողություն պահանջող վարժություններ՝ վազքեր տեղում և առաջ ընթանալով, արգելքների հաղթահարումով, ցատկեր, շարժախաղեր և այլն:

Միջին և բարձր դասարաններում արագաշարժության մշակման համար օգտագործվում են արագացումով վազքերը, արգելավազքերը, փոխանցումավազքերը, ցատկերը, մարզախաղերը և այլն:

ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ- հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստականության բազային հատկանիշը: Այն համարվում է որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի օպտիմալ /բարեհարմար/ հնարավորությունների սահմաններում երկարատև, արդյունավետ աշխատանք կատարելու մարդու կարողությունը: Դիմացկունության դրսևորման հիմքում ընկած է մկանային գործողության ապահովման մեխանիզմը: Դիմացկունության և համաչափ ծանրաբեռնվածության զարգացման ավելի բարենպաստ շրջանը հանդիսանում է դպրոցականների ցածր տարիքը՝ տղաների մոտ էական աճ տեղի է ունենում 9-11

տարեկանում, իսկ աղջիկների մոտ մինչև 12 տարեկանը: Այս տարիքում դիմացկունության զարգացման համար առավել ներգործուն միջոցներ են հանդիսանում համաչափ վազքերը, վազքով հերթագայվող քայլքը, ցատկապարանով ուստյունները, փոխանցումավազքերը, դահուկավազքերը, շարժական խաղերը և այլն: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ դասերի ընթացում դիմացկունության զարգացմանը պետք է հատկացնել 16-20 րոպե, քանի որ տրված ծանրաբեռնվածությունից հետո օրգանիզմի վերականգման շրջանը կազմում է 3-5 րոպե:

Միջին և բարձր դասարաններում դիմացկունությունը զարգացվում է հիմնականում աթլետիկական հավասարաչափ և արագացումով վազքերի, կրոսավազքերի, փոխանցումավազքերի, արգելավազքերի, բազմաուստյունների, մարզախաղերի, դահուկավազքերի, լողի և համալիր այլ վարժությունների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դիմացկունության զարգացման համար արդյունավետ են համարվում ճակատային /ֆրոնտալ/, հոսքային, հերթափոխային ուսուցման եղանակները և շրջանաձև մարզումը:

ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ - դա մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանաֆունկցիոնալ հատկությունն է, այսինքն, հոդերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական վարժությունները և շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը: Հոդերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է, որը հիմնականում չափվում է աստիճանով, իսկ առանձին դեպքերում՝ սմ-ով: Ճկունությունը պայմանավորված է կազմաբանական ֆիզիոլոգիական դրսևորումներով, մկանների և հոդակապերի էլաստիկությամբ, նյարդային համակարգով, օրինակ առավոտյան ժամերին ճկունության ցուցանիշները ավելի ցածր են, քան՝ երեկոյան: Ի տարբերություն շարժողական մյուս ընդունակությունների ճկունությունը հետաճ է ապրում տարիքի մեծանալուն զուգընթաց: Արդեն 10-12 տարեկան հասակում սրունքթաթային հոդերի ճկունությունը իջնում է 25%–

ով, իսկ 14 տարեկանում ավելի մեծ տոկոսի է հասնում ողնաշարի ճկունության նվազումը: Ճկունության նման նվազումը պայմանավորված է նրանով, որ տարիքի աճին համապատասխան կրճիկային հյուսվածքները վերափոխվում են ոսկրայինի, նվազում է հոդերի շարժողականությունը, իսկ արդեն 13-16 տարեկանում ավարտվում է հոդերի ձևավորումը: Հետևաբար ճկունությունը զարգացնելու համար պետք է հաշվի առնել սովորողների տարիքային փոփոխությունները և քանի որ ողնաշարի շարժունակությունը ավելի մեծ է լինում սկսած 7 տարեկանից, հետևաբար տարրական դասարաններում մեծ տեղ պետք է հատկացնել ճկունության մշակմանը: Այս տարիքում ճկունությունը զարգացնելու համար վարժությունների կրկնության լավագույն քանակը ողնաշարի շարժունակության համար 5-20 անգամ է, ձեռքերի հոդերի համար՝ 5-20 անգամ, ոտքերի համար՝ 10-15 անգամ:

Հոդերի շարժունակությունը լավ են զարգացնում հետևյալ վարժությունները.

- ձեռքերի /թևերի/ հոդերի շարժունակության համար՝ ակրոբատիկ վարժությունները, նետումները, լողը, թենիսը, դահուկավազքը,
- կոնքազդրային հոդերի զարգացման համար՝ վազքերը, ցատկերը, ակրոբատիկան և մարմնամարզական վարժությունները, ֆուտբոլը,
- ծնկահոդերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական վարժությունները, լողը, դահուկավազքը, ըմբշամարտը, բասկետբոլը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճկունությունը զարգացվում է հատկապես ակրոբատիկական և մարմնամարզական վարժությունների, ցատկերի, նետումների, շարժական խաղերի, մարզախաղերի, դահուկավազքի, լողի, ըմբշամարտի և արգելքների հաղթահարման միջոցով:

ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆԸ - դա բարդ համակցումներով շարժումները արագ յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է՝ անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում: Այս ընդունակության գնահատումը չափազանց դժվար է,

քանի որ չունի միասնական գրանցման չափանիշ: Ճարպկությունը որպես շարժողական ընդունակություն կախված է շարժողական անալիզատորների գործողություններից, կարողությունների և հմտությունների պաշարից: Որքան մեծ է, օրինակ, շարժողական փորձը, այնքան ավելի պարզ ու կատարյալ է նրա վարժությունների կատարման աստիճանը:

Ճարպկության մշակումը տարրական դասարաններում պետք է հիմք ստեղծի ավելի բարձր դասարաններում բարդ համակցված գործողությունների տիրապետման համար:

Տարրական դասարաններում ճարպկության մշակման համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մեծ տեղ հատկացնել շարժումների համակցումներին օժանդակող վարժություններին՝ գնդակներով փոխանցումներին ու նետումներին, ցատկապարանով ուստյուններին, պարային քայլերին և այլն: Բացի այդ, պետք է հանձնարարել մեկ գործողությունից մյուսին արագ անցում պահանջվող խաղեր, լրացուցիչ առաջադրանքով ցատկեր, շարժումների համակցումներ պահանջող շարժողական գործողություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժական խաղերի, հենացատկերի, ակրոբատիկ վարժությունների, մազլցման, հավասարակշռության վարժությունների, ցատկերի /հեռացատկ և բարձրացատկ/, արգելավազքերի, էստաֆետային վազքերի և մարզական խաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ/ միջոցով:

Հայտնի է, որ ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը կարող է լիարժեք լինել միայն այն դեպքում, երբ ուսումնական նյութը համապատասխանում է դպրոցականների շարժողական հնարավորություններին, բխում է նրանց օրգանիզմի զարգացման օրինաչափություններից ու առանձնահատկություններից: Դրանով է պայմանավորվում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ուսուցման մեթոդների ու եղանակների ճիշտ ընտրությունը, ֆիզիկական բեռնվածության չափավորումը և այլն:

Առողջ, ֆիզիկապես բազմակողմանի զարգացող սերնդի դաստիարակությունը ժամանակակից հասարակարգի համար առաջին պահանջն է: Այս տարիքը ընդգրկում է 6-7 տարեկան դպրոցական հասակը: Այս տարիքում է, որ դպրոցական երեխան ձևավորվում է որպես քաղաքացի: Ֆիզ. դաստիարակության ուսումնական հաստատությունների գործունեության կարևոր ուղղություններից մեկն է ուսումնադաստիարակչական պրոցեսի օրգանական մասը: Դպրոցական տարիքում է, որ անհրաժեշտ է ստեղծել ֆիզիկական կատարելիության հուսալի հիմք, որի մակարդակը հետագայում բարձրանում է ինքնության: Դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզ. դաստիարակության խնդիրները կոնկրետացվում են 3 խմբերի մեջ.

- Առողջաբարական
- Կրթական
- Դաստիարակչական

Ելնելով տարիքային առանձնահատկություններից, դպրոցական տարիքը բաժանվում է հետևյալ կերպ.

- Տարրական դպրոցական տարիք
- Միջին դպրոցական տարիք
- Ավագ դպրոցական տարիք
- Տարրական դպրոցական տարիքը ընդգրկում է 6-10 տարեկանը(1-4-րդ դասարանները):
- Միջին դպրոցական տարիք ընդգրկում է 11-15 տարեկանը (5-9-րդ դասարանները,որը համարվում է դպրոցական միջին դասարաններ):
- Ավագ դպրոցական տարիքը ընդգրկում է 16-18 տարեկանը (10-12-րդ դասարանները, որը համարվում է ավագ դպրոց):

Այս 3 տարիքային խմբերից ելնելով՝ կոնկրետացվում է նաև այս տարիքի երեխաների ֆիզ. դաստիարակության հիմնական խնդիրները. այն պետք է ելնի նրանց ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններից, հոգեբանական անցումային վիճակից, որպես աճող սերունդ, անտրոպոմետրիկ չափումներից, սեռից:

- **Առողջարարական խնդիրներն են.**

- Օրգանիզմի հարմոնիկ զարգացման և ծանրաբեռնվածության հետագա աճի նախապատրաստում:

- Տվյալ տարիքին հատուկ շարժողական հատկությունների օպտիմալ զարգացում:

- Կոփում, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացում արտաքին միջավայրի անբարեհաճ ազդեցությունների նկատմամբ:

Յուրաքանչյուր տարիքային խմբում լուծվում է մասնակի խնդիրներ՝ հաշվի առնելով օրգանիզմի զարգացման առանձնահատկությունները:

Դպրոցական տարրական դասարաններում օժանդակում ենք հենաշարժողական ապարատի զարգացումը:

Դպրոցական միջին դասարաններում, երբ աճը համեմատաբար է կատարվում (վերջույթները ավելի արագ են աճում, քան մկանները) և ոչ միահավասար տեմպով: Տղաների և աղջիկների մոտ անհրաժեշտ է մկանների վրա ապահովել բազմակողմանի ներգործություն՝ զարգացնելով հոդերի շարժունակությունը:

Դպրոցական ավագ դասարաններում, երբ աճը դանդաղ է ավելանում, աճում է մկանային մասսան, կատարելագործվում են մկանային հյուվածքները, հնարավորություն ստեղծում պարապելու ուժային և արագաուժային պատրաստականության վրա: Այս հասակում մեծ ուշադրություն է դարձվում նաև դիմացկունության զարգացմանը:

- **Կրթական խնդիրներն են.**

- Սովորողներին զինել կյանքի պայմաններին անհրաժեշտ տարրեր գիտելիքներով, ունակություններով և հմտություններով:

Դպրոցական տարրական դասարաններում ավելի պատասխանատու է համարվում «Շարժողունակությունների դպրոց» հասկացողությունը, որի հիման վրա կառուցվում և կատարելագործվում է շարժողական գործողությունը:

Դպրոցական միջին դասարաններում շարժողական անալիզատորների զգալի կատարելագործման հիման վրա լուծվում է ռացիոնալ, այդ թվում բարդ շարժումներ, որն այս հասակի դպրոցականներին հնարավորություն է տալիս մասնագիտացված պարապունք սկսել ընտրած մարզաձևից:

Դպրոցական ավագ դասարաններում լուծվում է շարժողական գործողությունների տեխնիկայի տիրապետման խնդիրներ: Այս հասակում ավելի բարդ ու բազմակողմանի պատրաստականությունը նախատեսում է ֆիզիկական պատրաստականության մարզման մեթոդիկայի մասին գիտելիքներ ձեռք բերելու:

- **Դաստիարակչական խնդիրներ**

- Դպրոցականների անձի բազմակողմանի զարգացման նպատակով օգտագործում են ֆիզ. դաստիարակության միջոցների և մեթոդների ողջ զինանոցը, որոնք ներգործում են ունենում մտավոր զարգացման, բարոյական որակներին ստեղծման աշխատանքի նախապատրաստման և գեղագիտական զարգացման վրա:

Սպորտային մրցակցության պայմաններում երեխաների մոտ դաստիարակվում է հատուկ վերաբերմունք դեպի հակառակորդը, թիմակից ընկերը, մրցավարը, օգտագործում է մեծ թվով իրադրություններ, որոնցում վարքի որոշակի կանոնների նկատմամբ ձևավորվում է սովորույթ: Օրինակ, մրցումների սկզբից և ավարտից հետո, մասնակիցներից մեկը մյուսին ողջունելը: Ֆիզ. դաստիարակության պրոցեսում ձևավորվում է դպրոցականների անձի կամային գծերը, դաստիարակվում է աշխատասիրություն,

համառություն՝ նպատակին հասնելու համար:

Կամային որակների զարգացման խնդիրներին են պատկանում՝ համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնատիրապետումը:

- Համարձակությունը դաստիարակվում է այն գործողություններում, որտեղ պահանջվում է վախի, զգացմունքի հաղթահարում:
- Վճռականությունը զարգանում է այն պրոցեսում, որտեղ, չնայած վատ պայմաններին, պահանջվում է գործել ընդունված որոշումից անմիջապես հետո:

Ինքնատիրապետումը աշակերտի սեփական գործողությունների նկատմամբ հսկողությունը չկորցնելու հմտությունն է, որը դաստիարակում է առավել բարդ պայմաններում (վատ եղանակը, ֆուտբոլի համար վատ դաշտը, հակառակորդի ակտիվ գործողությունը) և այլն:

Եզրակացություն

Շարժողական ընդունակությունների զարգացումը հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական բաղադրամասերից մեկը: Գործնական աշխատանքում մարդու կողմից կատարվող շատ գործողություններ անմիջականորեն կապված են ֆիզիկական ընդունակությունների դրսևորման հետ: Մի դեպքում անհրաժեշտ է գործել արագ, մյուս դեպքում՝ մեծ ուժ գործադրել, երրորդ դեպքում՝ պահանջվում է երկարատև աշխատանք և այլն: Մարդու կողմից շարժողական գործողությունների այս դրսևորումները ընդունված է անվանել շարժողական կամ ֆիզիկական ընդունակություններ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել շարժողական ունակությունները և հմտությունները, զարգացնել շարժողական ընդունակությունները:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ռ. Մ. Խիզանցյան, Մարմնամարզությունը դպրոցում, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2012 թ.:
2. Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազինակոչային տարիքում, Երևան, 2008 թ.:
3. Ֆ. Գ. Ղազարյան, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003թ.:
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Երևան, 1992
5. Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ. Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, «Գիտելիքի հիմունքներ»

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱԶՈՐԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ

ԹԵՄԱ՝

ՀԱՆԴԲՈՒՄ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ և ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ

ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

ԿԱՏԱՐՈՂ՝

Վարդան Իզնատյան

Մարչապետի միջնակարգ դպրոցի

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ԴՈՑԵՆՏ

Արման Բարսեղյան

Վանաձոր 2023

ԲՈՎԱՆԴԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Գլուխ 1 Հանդիմանի տեխնիկայի հիմունքները և ուսուցման մեթոդական

1.1 Գնդակի ընդունում և փոխանցում

1.2 Գնդակի վարում

1.3 Գնդակի նետում դարպասին

Գլուխ 2 Տակտիկական պատրաստության առանձնահատկությունները հանդիմանում:

2.1 Անհատական տակտիկական գործողություններ

2.2 Կոլեկտիվ տակտիկական գործողություններ.

Եզրակացություն

Օգտագործված գրականության ցանկ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հարգելի մանկավարժներ իմ հետազոտական աշխատանքի թեման մրցակցային խաղերի խմբից հանդիմանալի տեսակին է վերաբերում: Փորձելու եմ աշխատանքի միջոցով ցույց տալ, թե խաղատեսակը ինչպիսի առավելություններ ունի և ինչպիսի ազդեցություն է թողնում նա աշակերտի վրա: Մասնավորապես, գիտենք, որ մեր մանկավարժներիս ուղին ֆիզիկապես առողջ, համակողմանիորեն զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Իր բնույթով լինելով թիմային մրցախաղ՝ հանդիմանալի նպաստում է ֆիզիկական բոլոր որակների, ինչպես նաև թիմի ձևավորման, թիմում աշխատելու հմտությունների զարգացմանը: Հանդիմանալի օգնում է նաև սովորողի մոտ զարգացնել գիտակցական վերաբերմունք ֆիզիկական կուլտուրային պարապմունքների նկատմամբ:

Հենց այս նկատառումներով եմ առաջնորդվել հետազոտական աշխատանքը կատարելիս՝ հենվելով 3 հիմնական ուղղությունների վրա:

Հանդիմանալի, որպես ֆիզիկական որակների, մշակման սկզբնաղբյուր դպրոցականների համար:

Տարիքային առանձնահատկությունները և պահանջները:

Հանդիմանալի ազդեցությունը դպրոցականների ֆիզիկական կարողությունների զարգացման գործընթացում:

Հետազոտական աշխատանքի շրջանակներում հակիրճ ներկայացվել է նաև հանդիմանալի պատմությունը աշխարհում և Հայաստանում:

ԳԼՈՒԽ 1 ՀԱՆԴԲՈՒԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Հանդբուլ խաղն ունի տեխնիկական հետևյալ հնարքները՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում, գնդակի վարում, նետումներ, տեղաշարժեր, խաբսեր և պաշտպանական գործողություններ:

Գնդակի բռնում- Խաղի ընթացքում շատ հաճախ է պատահում, որ կատարվեն գնդակի ընդունման հնարքներ, երբ այն թռչում է որոշակի բարձրության վրա (կրծքի, ծնողների, գլխի կամ ավելի վեր բարձրության վրա, գետնին գլորելիս), կամ տարբեր ուղղություններից (ձախից, աջից, հետևից), ինչպես նաև առանձին ուժով սուրավիս: Բոլոր դեպքերում գնդակը բռնելիս պետք է հիշել.

Չլարել ձեռքերը. Նամանավանդ դաստակային հողում

Նայել թռչող գնդակին, քանի դեռ այն չի հավել մատներին

Ինչպես գնդակին դիմավորելիս, այնպես էլ բռնելիս պահպանել կայուն դիրք. Այն տիրապետել առանց ցատկի և դրան դիմել միայն ծայրահեղ դեպքերում

Եթե խաղացողը կարողանա համատեղել գնդակի ընդունումը հետևյալ գործողության հետ (փոխանցում, նետում) և այն կատարի սահուն, առանց ավելորդ լարման , լրացուցիչ շարժումների կամ հատուկ մշակման, ապա կարելի է ասել, որ խաղահնարքի տեխնիկան տիրապետված է անթերի:

1.1 Գնդակի ընդունում և փոխանցում

Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով, կրծքի բարձրությամբ.

Կրծքի բարձրությամբ գնդակն ընդունելիս, խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի իրեն թռչող գնդակը, ոտքերից մեկը առաջ, մեկը քիչ հետ, դրված ծնկներում թեթև ծավված, իրանը քիչ թեքված առաջ, ձեռքերն առանց լարման առաջ պարզած, մատները բացված, բութ մատները մոտեցնելով իրար, իսկ մասցած մատները առաջ և վեր՝ կազմելով գնդակից քիչ մեծ կիսաշրջան: Գնդակը մատներին հավելու պահին ձեռքերը ծավվում են արմունկներում և գնդակը զցում դեպի ցած և հետ, մոտեցնելով իրանին՝ հենակետ ընդունելով հետագա գործողությունների համար:

Իրանի ձեռքերի հետ շարժումով, որը մեղմացնում է գնդակի ընդունումը, խաղացողը ելման դրություն է ընդունում փոխանցման կամ դարպասի նետման համար:

Գնդակի ընդունումը երկու ձեռքով Գլխից բարձր թռչող գնդակը բռնելիս խաղացողը ընդունում է կայուն դրություն, աջ կամ ձախ ոտքով կատարում է առաջ քայլք թռչող գնդակի ուղղությամբ, ձեռքերն առանց լարման պարզում է առաջ և վեր, կարծես թե խաղացողն դաստակներով պահում է դեմքը: Գնդակը մատներին հավելու պահին ձեռքերը ծավում են արմունկներում, և գնդակը դեպի ցած և հետ մոտեցնելով իրանին՝ ելակետ ընդունելով հետագա գործողությունների համար:

Անձրևոտ եղանակին ձեռքերն առաջ պարզելիս արմունկները լրիվ չպետք է ուղղել, այլ պահել քիչ ծաված, գնդակը մատներին հավելիս անմիջապես այն ետ քաշել և սեղմել կրծքին: Այս նույն եղանակով գնդակը պետք է բռնել, երբ մրցակիցը շատ մոտ է: Կողքից թռչող գնդակը բռնելու պահին ձեռքերը պետք է կողմ տանել ոչ միատեսակ բարձրությամբ, գնդակին մոտիկ ձեռքը՝ պահելու ցածում, իսկ մյուս ձեռքը վերում: Գնդակը ներքևի ձեռքին կաշելիս՝ վերևի ձեռքով այն պետք է փակել և քաշել դեպի իրանը: Իսկ եթե սա չի հաջողվում, այդ դեպքում ձեռքերը պետք է հետ քաշել, մեղմացնելով գնդակի նետումը այն հաշվով, որ այն գետնին ընկնի խաղացողին շատ մոտիկ, և նա կարողանա առանց դժվարությամբ տիրապետել գնդակին:

Երբ գնդակը թռչում է բարձրից, այդ դեպքում ձեռքերն ուղղահայաց վեր պետք է բարձրացնել, ավել ուղղել վեր՝ գնդակին ընդառաջ: Մատների դրությունը համարյա նույնն է, ինչպես վերը նկարագրված դրություններում:

Ներքևից թռչող գնդակն ընդունելը տարբերվում է նրանով, որ ձեռքերը տարվում են ցած և ավերը տարածվում են առաջ դեպի գնդակը, այդ դրության ժամանակ մատները տարածվում են կողմ և ցած, իսկ ավերը եզրերով կաշում են իրար:

Գնդակի ընդունումը մեկ ձեռքով. Խաղացողը ձեռքը պարզում է առաջ, թռչող գնդակի ուղղությամբ, ձեռքն արժակահողում քիչ ծաված: Մատները տարածվում են կողմ, իսկ բութ մատը հնարավորության չափ ավելի լայն է բացված:

Գնդակը մատներին հավելիս ձեռքը ակտիվորեն ծավում է արմունկում, իսկ ուսը տարվում է հետ:

Եթե խաղացողը չի կարողանում մեկ ձեռքով պահել, ապա շարժման վերջում, մյուս ձեռքով փակում է բռնած գնդակը: Արագ թռչող գնդակը մեկ ձեռքով բռնել կարողնալը ցույց է տալիս, որ խաղացողը կատարյալ ձևով տիրապետում է տեխնիկական հնարքի կատարմանը:

Ոստոստող գնդակի ընդունում. Խաղի ժամանակ շատ հաճախ անհրաժեշտ է լինում բռնել գետնից ոստոստող գնդակը: Տվյալ պարագայում խաղացողը չպետք է սպասի, որ գնդակը գետնից ոսնելիս շատ բարձրանա: Գնդակը հաջող ընդունելու համար անհրաժեշտ է թեքվել առաջ և դիմավորելով գնդակը, բռնել այն գետնից կտրվելու պահին:

Գլորվող գնդակի ընդունում. Գետնին գլորվող գնդակը բռնելիս՝ խաղացողը պարզած ձեռքերով թեքվում է առաջ, մատները տարածած կողմ, ավերը ուղղելով դեպի գլորվող գնդակը: Երբ գնդակը դիպչում է մատներին, պետք է բռնել և վեր բարձրացնելով, մոտեցնել իրանին:

Վազքի ընթացքում գլորվող գնդակը ընդունելը շատ ավելի դժվար է ու բարդ: Դրա համար խաղացողն ընդառաջում է գնդակին, կատարելով քայլ դեպի աջ(կամ ձախ) իրանը արագ թեքելով առաջ, ձեռքերի ավերը, ինչպես վերն ասվեց, պահելով առաջ և ընթացքում վերցնելով գնդակը:

Գնդակի փոխանցում. Գնդակի փոխանցումը խաղի տեխնիկական պատրաստության կարևոր բաժիններից մեկն է: Հարձակվող թիմի գործողությունների հաջողությունը մեծ մասամբ կախված է նրանից, թե խաղացողները ինչպիսի նպատակահարմարությամբ են գնդակները փոխանցում իրար:

Փոխանցումները պետք է լինեն ուժեղ, արագ, ճշտությամբ և կատարյալ: Խաղի իրադրությունից դուրս գալով փոխանցումը կարելի է կատարել մեկ կամ երկու ձեռքով: Փոխանցման հիմնական եղանակը մեկ ձեռքով փոխանցումն է, սակայն չի բացառվում փոխանցումը երկու ձեռքով: Փոխանցումները կատարվում են տեղից, ընթացքից, ցատկելով, ինչպես նաև գետնից: Գնդակը փոխանցվում է օդից, գետնից, կամ խփելով: Փոխանցման ժամանակ գնդակի թռիչքը կարող է լինել դիմացում եղած մրցակցից բարձր, կրծքի բարձրությամբ և գոտկատեղից ցած: Մրցակցության

պայմաններում գնդակի փոխանցման կատարման դեպքում խաղացողը մեծ մասամբ պետք է օգտագործի փոխանցման պարզ, սակայն նպատակասլաց ձևերը, հաշվի առնելով խաղի կոնկրետ իրադրությունը: Գնդակի փոխանցումը մրցակցի համար պետք է լինի անսպասելի և կատարված առանց նախապատրաստական շարժումների:

Գնդակի փոխանցման եղանակներն իրենց տեխնիկայով գործնականորեն չեն տարբերվում նետումներից: Տարբերությունը դեպի դարպասը կատարվող նետումների և փոխանցումների միջև այն է, որ վերջիններս կատարում են ավելի փոքր ուժով և ոչ մեծ լարվածությամբ:

Անհրաժեշտ է, որ խաղացողը հավասար չափով տիրապետի փոխանցման տեխնիկային ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ձեռքով: Դա նրան մեծ առավելություն է տալիս խաղի ընթացքում պակասացնելով գնդակի կորուստները և դժվարացնելով մրցակցի պաշտպանական հնարավորությունները:

Փոխանցումները մեծ մասամբ կատարվում են ընթացքի ժամանակ, հետևաբար ճիշտ փոխանցումը պետք է համաձայնեցվի խաղընկերոջ տեղի ընտրության, նրա ընթացքի, արագության հետ, այնպես, որ նրա կողմից գնդակի ընդունումը չկաշկանդի նրա գործողություններին:

Փոխանցված գնդակի արագության, ճշտության համար մեծ նշանակություն ունի ոտքերի դիրքը, ձեռքերի աշխատանքը և մարմնի ծանրության կենտրոնի ճիշտ տեղաբաշխումը, ինչպես նաև գնդակի հետագիծը:

Հանդբոլում օգտագործվում են փոխանցման հետևյալ ձևերը՝ երկու ձեռքով կրծքից, վերնից, մեկ ձեռքով կողմ, հետ և այլն:

Փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից. Խաղացողը գնդակը բռնում է երկու ձեռքով, կրծքի բարձրությամբ, կատարելով քայլ առաջ, իրանը առաջ է բերում, ծանրության կենտրոնը փոխադրելով առջև ոտքի վրա: Խաղացողը արմունկները տանելով կողմ և վեր, կտրուկ ուղղելով ձեռքերը, որի ժամանակ դաստակները թեթևորեն դեպի իրան է բերում և վերջում եռանդուն շարժումով գնդակը բաց է թողնում ձեռքերից, նշված ուղղությամբ:

Փոխանցման այս ձևը կիրառվում է, երբ այն կատարվում է փոքր հեռավորության վրա և պահանջվում է ավելի մեծ ճշտագրություն:

Փոխանցում երկու ձեռքով վերևից. Խաղացողը գնդակը բռնում է երկու ձեռքով գլխից վեր, ձեռքերը արժևակահողում քիչ ծավված, արմունկները գլխից բարձր, դաստակները գնդակով պահելով գլխից վեր, ոտքերը ծավված ծնկահողերում, իրանը քիչ հետ տարված, ոտքերը ուղղելով ձեռքերը վեր և առաջ բերելով, դաստակների լրացուցիչ շարժումով բաց է թողնում միաժամանակ բարձրանալով ոտնաթաթերի վրա:

Փոխանցման այս ձևը մեծ մասամբ կիրառվում է եզրից նետումների և օդից բռնված գնդակներն առանց հապաղման փոխանցելու համար:

Փոխանցման արագությունը մեծացնելու նպատակով կարելի է գործողությունը կատարել քայլով, իսկ գնդակի հետագիծը կախված կլինի նրանից, թե երբ է գնդակը ձեռքերից, բաց թողնվել:

Փոխանցում մեկ ձեռքով. Խաղացողը վերևից գնդակն օդում ընդունելիս ձեռքերի մատները լայն բացված պահում է գնդակի տակ, ձեռքի ափի վրա: Եթե փոխանցումը կատարվելու է աջ ձեռքով, ապա ձախ ոտքը առաջ է բերվում, մարմնի ծանրությունը փոխադրվում է հետևում գտնվող աջ ոտքի վրա, որը քիչ ծավվում է ծնկում, ձախ ձեռքը, բերվում է առաջ, ծավվում կրծքի վրա, աջ ուսը տարվում է փոքր հետ:

Փոխանցման պահին հետևում գտնվող ոտքը ուղղվում է, ուսի կտրուկ շարժումով, ձեռքերի լրիվ ուղղումով և դաստակի եռանդուն շարժումով գնդակը բաց է թողնվում ցանկացած ուղղությամբ, մարմնի ծանրությունը փոխադրելով առջևի ոտքի վրա, բարձրանալով ոտնաձայրերին:

Ընթացքի ժամանակ փոխանցումը կատարելիս խաղացողը առանց կանգառի շարունակում է առաջ շարժումը:

Փոխանցում մեկ ձեռքով դեպի կողմ. Խաղացողը գնդակն ընդունելով աջ ձեռքով գոտկատեղի ուղղության վրա, ձախ ուսը տանում է հետ և փոքր թեքվում, մարմնի ծանրությունը փոխադրելով ձախ ոտքի վրա, գնդակը աջ ձեռքի արմունկի ծալումով տանում է վեր, դեպի ձախ ուսը:

Փոխանցման ժամանակ ուղղում է ձախ ոտքը, մարմնի ծանրությունը փոխադրելով երկու ոտքի վրա, ձախ ուսը առաջ է բերվում, միաժամանակ աջ ձեռքը լրիվ բացելով տարվում է աջ և քիչ հետ և դաստակի շարժումով գնդակը ուղղում խաղընկերոջը:

Մեկ ձեռքով կողքից փոխանցումը կատարվում է ոչ մեծ հեռավորության վրա, այն մեծ մասամբ օգտագործվում է այն դեպքերում երբ խաղացողն ընդունում է ցածրից թռչող գնդակը, կամ երբ այն գետնից թռչում է վեր, ինչպես նաև որպես գաղտնի փոխանցում: Սակայն մարզված և մեծ փորձ ունեցող մարզիկները փոխանցման այս եղանակը կարող են օգտագործել հեռու տարածությունների վրա:

Խաղում օգտագործվում է մի շարք այլ փոխանցման ձևեր՝ երկու ձեռքով ցածրից, կողքից, մեկ ձեռքով գլխի վրայից, ուսից կողմ և այլն: Բայց այդ տարբերակները խաղում շատ չեն օգտագործվում և իրենց կատարման տեխնիկայով քիչ են տարբերվում վերը նկարագրված փոխանցումներից:

1.2 Գնդակի վարում. Գնդակի վարումը էական տեղ է գրավում խաղի տեխնիկայում:

Գնդակի վարում խաղում մեծ մասամբ օգտագործվում է, երբ խաղացողը ազատ է, իսկ իր խաղընկերները փակված: Նա առաջ է շարժվում, մինչև ընկերները հարմար դիրք են ընդունում, կամ երբ հնարավորություն է ստեղծվում գնդակը դարպաս նետելու կամ փոխանցելու համար:

Գնդակի վարման եղանակները կախված են խաղացողի մարմնի դիրքից: Օգտագործվում է վարման 3 եղանակ՝ բարձր, միջին և ցածր կեցվածքով: Վարման տեխնիկան 3 դրույթներին էլ նույնն է, միայն այն տարբերությամբ, որ բարձր կեցվածքի ժամանակ խաղացողը առաջ է շարժվում առանց մարմնի դիրքը փոխելու, քայլքով կամ վազքով, Իրանը քիչ թեքելով: Միջին կեցվածքի ժամանակ ոտքերը ծավլում են ծնկներում, Իրանը թեքվում է առաջ և կողմ:

Վարման եղանակների օգտագործումը մեծ մասամբ կախված է նրանից, թե մրցակիցը որքան մոտ է պաշտպանին կամ ինչպիսի պաշտպանական դիրք է ընդունել: Եթե մրցակիցը հեռու է և անհրաժեշտ է արագ շարժվել, մեծ մասամբ օգտագործվում է վարում բարձր կեցվածքով: Եթե մրցակիցը մոտենում է, բայց դեռ ի վիճակի չի լրիվ խանգարել՝ միջին կեցվածքով, իսկ երբ մրցակիցը շատ մոտ է՝ այդ դեպքում ցածր

կեցվածքով: Ինչպես միջին այնպես էլ ցածր կեցվածքով վարում կատարելիս ավելի հեշտ է շրջանցում կատարել և խուսափել գնդակը կորցնելուց, որովհետև վերջինիս դեպքում գնդակը իրանով լավ է փակվում և միցակիցը հնարավորություն չի ունենում առանց մեծ ջանքերի այն վերցնելու:

Խաղի ընթացքում ամենից շատ կիրառվում են միջին կեցվածքով վարումները:

Գնդակի վարման համար խաղացողը գետնից վեր բարձրացող գնդակը դիմավորում է արմունկում ծախված ձեռքով, ձեռքի դաստակը պահվում է քիչ բացված մատներով, որոնք առանց որոշակի լարման հանդիպում են գնդակին և առանց այն պահելու՝ հրումով ուղղում են դեպի հատակը, քիչ առաջ և կողմ:

Կարևոր այն է, որ խաղացողը սովորում է գնդակը վարել փոփոխվող բարձրությունների վրա, ցանկացած արագության և տեսողական հատուկ հսկողության:

Գնդակի հաջորդ վարումը ոչ միայն հնարավորություն է տալիս խաղացողին գնդակով արագ առաջ կամ կողմ ընթանալ և հարմար դիրք ընդունել , այլև լավ խաբսեր կատարել, մրցակցի ուշադրությունը շեղել և շրջանցում կատարելով, այն դարպասը նետել կամ հաջող փոխանցել:

Սակայն բոլոր դեպքերում պետք է խուսափել այդ կարևոր հնարքի կատարման չարաշահումների, թեկուզ կարճ ժամանակով, եթե գնդակի փոխանցման լավ հնարավորություն կա, որովհետև գնդակի վարումը կարող է դանդաղեցնել հարձակման ընթացքը և պայմաններ ստեղծել մրցակցի վերադասավորման համար:

1.3 Գնդակի նետում դարպասին

Նետում դարպասին. Դարպասին կատարած նետումները հանդիսանում են խաղի հիմնական և կարևոր հնարքները: Դարպասին կատարած յուրաքանչյուր նետում պետք է լինի ուժեղ, անսպասելի և ճիշտ: Որպեսզի նետումները կատարվեն ճշտորեն և նպատակահարմար անհրաժեշտ է լավագույն ձևով բռնել գնդակը: Գոյություն ունի գնդակը բռնելու 2 ձև՝ առաջինը երբ այն ազատ պտտվում է ավիի վրա և պահվում մատներով, երկրորդ՝ **վերքալ** գնդակը բռնվում է մատներով: Որքան մատներն ավելի ամուր են բռնում գնդակը, այնքան ավելի մեծ է դառնում դաստակների

շարունակությունը և մեծ է լինում նետման ուժը: Չի կարելի մատնեքով շատ ուժեղ սեղմել գնդակը. Գնդակով ձեռքը պետք է ունենա շարժման ազատ ամպլիտուդա:

Ընդհանրապես ամեն մի նետում դարպասին կատարվում է ձեռքերի որոշակի հետթափով: Որքան փոքր է հետթափը, այնքան ավելի կարճ ժամանակ է պահանջվում նետման համար: Կարելի է ներման տեխնիկան կատարյալ համարել, եթե հետթափի համար ծախսել է ամենաքիչ ժամանակը, կամ այն կատարվում է առանց հետթափի, այսինքն գնդակի ընդունումը կատարվում է այնպես, որ պայմաններ ստեղծվեն առանց հետթափի նետումը լիարժեք կատարելուն:

Այսպիսի տեխնիկայի կատարումն հիմնված է նրա վրա, որ նետման սկզբնական շարժումը սկսվում է իրանից, ուժերն ու բախումները սկսում են առաջ շարժումը՝ կանխելով դաստակի շարժումը: Նետումը վերջանում է դաստակի մտրակաձև կտրուկ շարժումով, ավարտական ճիգով, մատնեքով ուղղություն տալով գնդակին, այն դարձնելով ավելի նպատակասլաց: Խաղում լավագույն արդյունք են տալիս այնպիսի նետումները, որոնք կատարվում են անսպասելիորեն, հանկարծակիի բերելով ինչպես պաշտպաններին, այնպես էլ դարպասապահին:

Խաղում մեծ մշանակություն ունի ճիշտ նետումը: Նետման եղանակը և ուղղությունը ամեն մի առանձին դեպքում կախված է խաղային իրադրությունից: Դեպի դարպաս կատարած յուրաքանչյուր նետումից առաջ խաղացողը ընդունում է համապատասխան վճիռ, կողմնորոշվում է դարպասի նկատմամբ, հաշվի առնելով պաշտպանների դասավորությունը և դարպասապահի դիրքը: Երբ նետման պահին, իր խաղընկերներից մեկը դարպասը գրավելու համար, գտնվում է ավելի նպաստավոր պայմաններում, ապա փոխանակ դարպասը նետելու, գնդակը փոխանցում է նրան:

Գործնականում դեպի դարպաս կատարվող նետումը իրականացվում է երկու դեպքում, առաջին՝ երբ գնդակով խաղացողը դուրս է եկել դարպասի առաջ, , իր դիմաց ունենալով միայն դարպասապահին, եկրորդ՝ երբ բացի դարպասապահից, նա իր դիմացը ունի մեկից ավել պաշտպաններ, սակայն կարող է կատարել նետում նրանց արանքից, կողքից, վերևից կամ մի այլ խաբուսիկ գործողությամբ:

Կազմակերպված պաշտպանության ժամանակ դժվար է գտնել այնպիսի պահեր, որ խաղացողը իր դիմաց ունենա միայն դարպասապահին, այդ պատճառով մեծ նշանակություն ունի պաշտպանների կողմից փակած դիրքի վրա արդյունավետ նետում կատարելը, ցատկելով, փակող մրցակցին շրջանցելով կամ տարատեսակ խաբսերով ու կեղծ շարժումներով նրանց դիրքերը խախտելով:

Խաղում գնդակը դարպաս նետելը համարվում է տեխնիկական պատրաստության կարևոր փուլերից մեկը, այդ պատճառով յուրաքանչյուր խաղացող պարտավոր է տիրապետել նետումների տարատեսակներին: Այդ համալիրի մեջ են մտնում նետման բոլոր ձևերը, տեղից, ընթացքից, ցատկով, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, ցածից, կողքից, հետևից և կոմբինացված նետումները, որոնք կապված են ուշադրություն շեղող գործողությունների հետ:

Ընթացքից նետումը իրականացվում է դեպի դարպասը՝ տակտիկական տարբեր կոմբինացիաների ժամանակ, տարբեր ելման դրություններից տեղից, ընթացքից, ցատկելով, և ընկնելով:

Նետման այս եղանակի համար հիմնականը գնդակով ձեռքի ելման դրությունն է: Նետումը կատարվում է արմունկում ծավալած ձեռքով: Գնդակը գտնվում է ափի մեջ, խաղացողի մատներով շրջափակված, գլխի բարձրության վրա: Առանձին դեպքերում ելման դրություն կարող է լինել, երբ ձեռքը գնդակով կրծքից քիչ բարձր դրության վրա է, ուստի բարձրությամբ, նույնիսկ մի փոքր հետ (նետումը կատարվում է մեծ թափով, եթե այն կատարվում է հեռու տարածությունից): Դաստակը գնդակով երբեմն կարող է լինել խաղացողի գլխից փոքր վեր, կողմ, ցած, կրծքի բարձրությամբ հավասարությամբ:

Կարևոր է, որ նետումը կատարվի ոչ միայն ձեռքի, այլև իրանի ակտիվ մասնակցությամբ: Շարժումը սկսում է ծանրության կենտրոնը առաջ բերելով, որի դեպքում գնդակով ձեռքի շարժումը փոքր հետ է մտնում իրանի առաջին շարժումից: Այնուհետև սկսվում է ձեռքի ակտիվ գործողությունը սկզբում ուսը և արմունկը առաջ են բերում, նախաբազուկը առաջ անցնելով, որից հետո ձեռքը ուղղվում է առաջ և կատարվում է գնդակի <<կրակոցը >> դաստակի կտրուկ մկրատաձև շարժումով, որով վերջանում է նետման գործողությունը:

Նետում տեղից. Խաղացողը լայն բացված մատներով բռնում է գնդակը, ձեռքը ծալում արմընկահողում, իրանը կողքով դարձված նետման ուղղությամբ, մարմնի ծանրությունը մոտ է նետող ձեռքի համանուն ոտքին: Այսպիսի դրություն է ընդունում խաղացողը գնդակը ընդունելուց հետո:

Նետումը սկսվում է հետ դրված ոտքի և իրանի դարձումով դեպի նետման կողմը, մարմնի ծանրությունը փոխադրվում է առջևի ոտքի վրա(ոտքերը հաջորդաբար ուղղվում են) իրանի դարձման հետ, միաժամանակ սկսվում է ձեռքերի շարժումը, գնդակից ազատ ձեռքը ծալվում թ արժանկում, և կտրուկ հետ է տարվում :

Նետման այս եղանակը հաճախ կատարվում է մոտիկից և միջին տարածությունից՝ գնդակը դարպասը նետելու համար:

Արդյունավետ նետման համար այն պետք է կատարել արագ և անսպասելի տեղից: Տեղից նետում կատարվում է նաև ,տուգանային նետումների ժամանակ, օգտագործելով նաև առաջ ընկնելու գործողության հնարավորությունը, կամ փոխանցված գնդակն ընդունելուց հետո այն վերցվում է նետման ձեռքով:

Նետում ընթացքից. Խաղացողը գնդակի վարումից կամ փոխանցումից ընդունելուց հետո, առանց հապաղման շարունակելով առաջընթացը, գնդակը նետոյմ է դարպասը:

Եթե գնդակը նետում է աջ ձեռքով ապա ընթացքի ժամանակ այն ընդունում է աջ ոտքի վրա, ձախով կատարելով հաջորդ քայլը, աջ ուսը, ձեռքը և համանուն ոտքը առաջ բերելով, կատարում է նետումը ու ապա հերթական քայլը:

Նետման այս եղանակը բավական ուժեղ է , եթե նետման պահին լավ է պահպանվում կայուն հենման դրությունը: Նետման ուժը մեծանում է ի հաշիվ խաղացողի արագ առաջ շարժման, հենվող ոտքի ուժեղ հրման (իրանի առաջ մղման), նետման վերջին փուլում, դրան ավելացրած դաստակի հուժկու և մտրակաձև շարժումը, որով ավարտվում է նետումը:

Ընթացքից նետման տեխնիկային տիրապետող խաղացողը այն կարող է կատարել ինչպես աջ այնպես էլ ձախ ոտքի տակ, կամ երկու քայլերի արանքում:

Ընթացքից նետումը իրականացվում է դեպի դարպասը՝ տակտիկական տարբեր կոմբինացիաների ժամանակ, մոտիկ, միջին, հեռու տարածություններից, սակայն արագ և անսպասելի:

Նետում ցատկից. Խաղացողը գտնվելով ընթացքի մեջ, դեպի մրցակցի դարպասը գնդակը ընդունում է երկու կամ մեկ ձեռքով և նետող ձեռքի տարանուն ոտքով հրում կատարելով բարձրանում է վեր, գնդակը փոխանցելով նետող ձեռք:

Երբ խաղացողը հասել է ցատկի բարձրագույն կետին, ընդունում է նետման ելման դրություն և կատարում նետումը: Նետման որակը հիմնականում կախված է խաղացողի բարձր ցատկից, օդում իր մարմնի տիրապետումից և կատարվող շարժումների համաձայնեցվածությունից:

Նետումը սկսվում է ի հաշիվ ուսի առաջ բերման: Ընթացքից կատարելու դեպքում՝ ազատ ձեռքը և թափային ոտքը կտրուկ տարվում է հետ: Ցատկից նետում կատարելիս, նպատակահարմար է թափ առնել և օդում մի պահ պահվել այն նպատակով, որպեսզի դարպասապահին ստիպի անցնելու պաշտպանական որևէ գործողության և օգտագործի նրա սխալ շարժումներն ու կատարի ավելի ճիշտ և շեշտակի նետում:

Ցատկից նետումները մեծ մասամբ կատարում են պաշտպանների շրջափակման վրայից՝ դարպասը գրավելու նպատակով: Նետումը կարելի է կատարել նաև տեղից, սակայն ցատկը պետք է կատարել դեպի դարպասի հրապարակը: Վերջին դեպքում ցատկը պետք է լինի ոչ թե դեպի վեր, այլ ավելի շուտ դեպի առաջ: Նետումը կատարվում է աննկատելի թափից:

Նետում ընկնելով. Խաղացողը, կանգ առնելով դարպասի հրապարակի գծի վրա մեջքով, հետ կամ կողքով, ուշադրությունը ուղղում է դեպի դարպասը: Արագ շրջվում է դեպի դարպասը, ընդունելով գնդակը և այն փակելով մրցակցից, կրծքին մոտիկ, մարմնի ծանրությունը փոխադրում առջևի ոտքի վրա և ավելի առաջ, հրումով ազատ ոտքը ուժեղ ետ տանում և կատարում նետում դեպի դարպասը: Որքան կարճ ու կտրուկ է թափը, այնքան ավելի մեծ է դարպասը գրավելու հավանականությունը:

Վերցատկը և գետնումը նախ կատարվում է ազատ ձեռքի, ապա գլորվելով ոտքի, ազդրի և իրանի վրա:

Նետման այս եղանակը կարելի է համակցել նաև թափավազքի հետ: Այս դեպքում խաղացողի մարմինը ընդունում է ավելի հորիզոնական դրություն, օգտագործվում է վազք, իսկ ընկնումը կատարվում է նախ երկու ձեռքի վրա և ապա սովորական հաջորդականությամբ:

Ընկնելով նետումը կատարվում է դարպասի մոտիկ տարածությունից, մրցակցի անմիջական մոտիկության պայմաններում:

Արդյունավետ նետում կատարելու համար պետք է այն կատարել մեծ արագությամբ, հանկարծակի բերելով ինչպես պաշպանին, այնպես էլ դարպասապահին:

Նետում գնդակը պտտեցնելով. Խաղացողը կատարում է սովորական նետում, նետման համար դաստակը գնդակով սովորականից քիչ բարձր է պահում, երբեմն գլխից որոշ չափով վեր, նախաբազուկը ավելի է մոտեցվում գլխին (երբեմն նետումը կարելի է կատարել գլխի ետևից) : Նետման սխեման ժամում է նույնը, գնդակը բաց թողնելիս փոխվում է գնդակը սեղմում են մտրակաձև շարժումը վերջացնելիս , դաստակը շրջվում է կողմ և ցած: Որքան կտրուկ է լինում դաստակի մատների վերին շարժումը և որքան քիփ են կպած մատները գնդակին և ձեռքի ամբողջ աշխատանքը համագործակցված է ու տևական, այնքան ավելի է ուժեղանում գնդակի դարձումը , պտույտը և ավելի վտանգավոր է դառնում նետումը:

Նետման ժամանակ գնդակը պետք է ուղղված լինի դեպի դարպասապահը, նրան մոտ, սակայն գետնին, այն հաշվով որ փոխելով իր թռիչքի ուղղությունը, շեղելով դարպասապահի ուշադրությունը, հնարավորություն չտա նրան արագ կողմնորոշվելու և կռահելու գնդակի ուղղությունը, քանի որ ակնթարթային վարանումը բավական է, որ գնդակը մուտք գործի դեպի դարպասը:

Նետման այս եղանակը օգտագործվում է դարպասի գրավելու համար մոտիկ և միջին տարածություններից:

Նպատակահարմար է աջ անկյունի նետումը կատարել աջով և ձախ անկյունից ձախով:

Նետում հետ. Խաղացողը մեջքով կանգնելով դեպի դարպասը, գնդակն ընդունելով երկու ձեռքով, այն դարձնում է այնպես, որ նետող ձեռքի դաստակը անցնի նրա վրայից դեպի կողմ, մյուս ձեռքը բռնում է գնդակը տակից, ձեռքերը դաստակներից վերև խաչաձևում են, ամուր փակելով գնդակը: Նետումը կատարվում է նետող ձեռքի կտրուկ հետ տանումով և իրանի արագ դարձումով դեպի նետման կողմը: Նետումը վերջանում է նախաբազկի, բազկի ուժեղ թափով և դաստակի կտրուկ շարժումով: Գնդակը կարելի է բաց թողնել դարպասի ինչպես նեքնի, այնպես էլ վերևի կողմը:

ԳԼՈՒԽ 2 ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԱՆԴԲՈԼՈՒՄ

Տակտիկայի անվան տակ հասկանում ենք խաղացողների անհատական և կոլեկտիվ գործողությունների եղանակներն ու ձևերը, որոնք ստեղծագործաբար կիրառվում են մարզական պայքարի տարբեր պայմաններում և ուղղված են լինում նրան, որ առանձին խաղացողներ, առավել ևս թիմն ամբողջությամբ վերցված, հասնի լավագույն արդյունքների:

Ճիշտ և նպատակահարմար տակտիկայի կիրառումն ունի կարևորագույն նշանակություն:

Այն կարող է հնարավորություն ստեղծել թիմին հաղթանակի հասնելու, երբեմն ավելի ուժեղ թիմի հետ պայքարելիս:

Տակտիկական խնդիրների լուծումը խաղում իր մեջ ընդգրկում է ամբողջ թիմի համաձայնեցված գործողությունները երբ յուրաքանչյուր խաղացող իր դերը կատարում է ելնելով բոլորի հետաքրքրություններից: Եթե նույնիսկ մեկ խաղացող իր գործողություններով հակադրվի թիմի հետաքրքրություններին, դա մեծ չափով կիջեցնի կոլեկտիվի արդյունքները, խաղտելով խաղի ընդհանուր պլանը, առանց որի արդյունքի հասնելը շատ է դժվար, եթե չասենք անհնար:

Տակտիկապես գրագետ խաղալ նշանակում է խաղալ նախօրոք մտածված պլանով, որտեղ յուրաքանչյուր խաղացող ճշտորեն կատարում է իր պարտականություններն ու գործողությունները, հաշվի առնելով սպորտային պայքարում ստեղծված իրադրությունները, մրցակից թիմի խաղացողների յուրահատկությունները և նրանց տակտիկան, ինչպես նաև, սեփական խաղացողների հնարավորությունները:

Մարզիչը և խաղացողները ոչ բոլոր դեպքերում են կարողանում ճշտորեն նախատեսել մոտակա հանդիպման ընթացքը: Հաճախ սպորտային պայքարում իհայտ է գալիս այն տարբերակը, որը հնարավոր չէ կանխատեսել խաղից առաջ: Կորստի դեպքում շատ կարևոր է, որ թիմը ժամանակին անցում կատարի խաղի տակտիկական նոր տարբերակի, սկսելով խաղը այնպիսի տակտիկայով, որն ամենաօգտակարն է տվյալ իրադարձության պայմաններում:

Դա խաղացողներից պահանջում է դաշտում հանդես բերել ակտիվություն և ստեղծագործակական մոտեցում:

Գործել ակտիվորեն, իր գործողությունները ենթարկել կոլեկտիվի շահերին, մրցուժների պայմաններում, գտնել խաղի վարման ճիշտ պայման խելամտորեն հաշվի առնել մրցակցի խաղի առանձնահատկությունները, որը յուրաքանչյուր թիմի համար կանոն է, եթե նա ցանկանում է որոշակի հաջողությունների հասնել: Թիմը դրան կարող է հասնել երկարատև և նպատակասլաց մարզումներով և մրցուժներին պարբերաբար մասնակցելով:

Հանդբոլի տակտիկական հիմնվում է կոլեկտիվ մեթոդով խաղի վարման, խաղացողների թիմային գործողությունների վրա, հետևվաբար թիմը պատրաստելիս այդ բոլոր հարցերը պետք է հատուկ ուշադրության առարկա դարձնել:

Խաղացողներին կարելի է ներկայացնել տակտիկական հետևյալ պահանջները:

1. Խաղացողը գնդակին տիրապետելով պարտավոր է կատարել գնդակի պահպանման օրենքը, այսինքն գնդակը կարող է մրցակցին անցնել միայն դարպասը գրավելուց հետո:
2. Գնդակին չտիրապետելով խաղացողը մշտապես փնտրում և դիրքավորվում է այն տեղերում, որտեղ նա ապահով կարողանում է ընդունել փոխանցված գնդակները:
3. Խաղացողը պարտավոր է պահպանել իր խաղային տեղը դաշտում, աշխատելով չխանգարել իր ընկերներին և այս ու այն կողմ ընկնելով ցրվածություն առաջացնելով թիմի մտածված գործողություններում:
4. Առանձին խաղի պահերում խաղացողը պետք է գործի այնտեղ որտեղ ավելի նպատակահարմար է թիմի համար:

2.1 Անհատական տակտիկական գործողություններ

Այս դեպքում պաշտպանը պետք է թողնի իր խնամակալած մրցակցին և ձգտի խոչընդոտել կենտրոնից կատարվող նետումը, տվյալ դեպքում նետումը կարող է կատարել անկյունում ազատ կազմած խաղացողը, որն ստացել էր կենտրոնի խաղացողից փոխանցված գնդակը, իսկ դա ձեռնտու է պաշտպաններին: Երբ

պաշտպանը սկսում է խնամակալել հարձակվողին, իսկ նետման է գնում անկյունի հարձակվողը (անկյունից), պաշպանը իր խնամակալվածին բաց է թողնում

Պայմանականորեն նրա խնդիրն է թույլ տալ գնդակով հարձակվողին տեղաշարժվել դեպի կենտրոն և հնարավորություն չտալ կենտրոնի խաղացողին գնդակ ստանալ:

Այնուամենայնիվ նետումը թող կատարվի(որովհետև այլ կերպ հնարավոր չէ), սակայն այն կկարվի ավելի վատ դիրքերից և դարպասապահը այն պաշտպանելու ավելի մեծ հնարավորություն ունի:

Հանդբոլում խաղացողների տակտիկական գործողությունները բաժանվում են անհատական, խմբակային և թիմային գործողությունների:

Անհատական տակտիկական գործողություններ դրանք խաղում կիրառվող տեխնիկական նպատակահարմար հնարքներ են, որոնք օգտագործվում են խաղի բարդ իրադարձության պայմաններին համապատասխան:

Խաղացողի անհատական գործողությունների մեջ են մտնում տեղի ընտրությունը, գնդակի վարումը, խաբսերը, փոխանցումները, դեպի դարպաս կատարվող նետումները, մրցակցի խնամակալությունը և այլն:

Նույնությամբ ստանալու կամ մրցակցից այն վերցնելու համար անհրաժեշտ է կատարել տեղի ճիշտ ընտրություն: Խաղացողի անընդհատ շարժունակությունը և խորամանկությունը հիմնականում կատարվում է ավելի լավ տեղի ընտրության համար: Ամբողջ խաղի ընթացքում խաղացողը իր ժամանակի մեծ մասը անց է կացնում առանց գնդակի, այդ պատճառով ուղղակի անհրաժեշտ է անընդհատ կատարելագործել տակտիկական վարժությունները ոչ միայն գնդակով, այլև առանց գնդակի: Տեղաշարժերն ուղակի խուճապ են առաջացնում մրցակցի դաշտում, որն էլ նպաստում է գրոհների զարգացմանը:

Եթե թիմի խաղացողներից մեկին հաջողվում է տիրել գնդակին, ապա թիմի մեկ այլ խաղացողին անհրաժեշտ է անմիջապես բացվել, որպեսզի կարողանա գնդակը ստանալ մրցակցից ազատ տարածության մեջ: Դա արվում է ոչ միայն գնդակը ստանալու, այլև մրցակցին իրենից կողմ քաշելու համար, անշուշտ հարմար դեպքում ստանալ նաև փոխանցված գնդակը:

Առանձնապես անհրաժեշտ է արագ բացվել, երբ ընկերը գնդակը խլել է մրցակցից կամ երբ դարպասապահը վերցրել է դեպի դարպաս նետված գնդակը որովհետև այդ դեպքում հնարավոր է արագ ճեղքումով հասնել մրցակցի դարպասին, գրավել այն հնարավորություն չտալ նրան վերադասավորվելու և կազմակերպելու պաշտպանությունը :

Գնդակի վարում .Օգտագործվում է դեպի հարձակման գոտին անցնելու, նպատակահարմար դիրք գրավելու, մրցակցի խաղացողին դեպի իրեն քաշելու, ինչպես նաև, մրցակցի խաղացողներին շրջափակելու համար:

Խարսեր. Հանդիսանում են անհատական տակտիկական գործողությունների հնարք և կարևոր տեղ են գրավում :

Խաղացողը ձգտում է մրցակցին դնել, անհարմար դրության մեջ, շեղելով ուշադրությունը իրական գործողություններից, դուրս բերել նրան հավասարակշռությունից և գրաված հարմար դիրքից հնարքների օգտագործումը լայն հնարավորություն է տալիս ճիշտ փոխանցումներ և նետումներ կատարելու, ինչպես նաև, մրցակցին շրջանցելու իսկ իրեն հարմար գործողությունների պայմաններ ստեղծելու համար: Մրցակցի խնամակալումը հանդիսանում է տակտիկական կարևոր միջոց: հարձակվողի առաջխաղացման ժամանակ, պաշտպանը հետևում է նրան և խանգարում ազատ մանևրելու, գնդակը ստանալու կամ հաջող փոխանցումներ և նետումներ կատարելու համար:

Թիմի խաղի հիմնական տակտիկական, ինչպես հարձակման, այնպես էլ պաշտպանության ժամանակ, կազմվում է անհատական տակտիկական գործողություններից, որոնք գործելով առանձին ձգտում են փոխգործողության մեջ մտնել խաղընկերների հետ, հարմար պահեր ստեղծելու դարպասի գրավման կամ գործողությունների խափանման գնդակը խլելու համար:

2.2 Կռլեկտիվ տակտիկական գործողություններ.

Ամեն պարզ կռլեկտիվ գործողություն հանդիսանում է նույն թիմի երկու խաղացողների միջև կատարվող փոխգործողությունները: Այդպիսի գործողությունների թվին են պատկանում գնդակի փոխանցումները, տեղերի

փոփոխումը: Գնդակի փոխանցման և ընդունման որակից է կախված տակտիկական կուլմինացայի զարգացումը:

Խաղացողը, պահպանելով տեղափոխման արագությունը և փոխանցումը, պետք է գնդակը ժամանակին, տակտիկապես գրագետ հանձնի խաղընկերոջը, հաշվի առնելով նրա շարժման արագությունը և հարմար դիրքը, ինչպես նաև կոլեկտիվ տակտիկական գործողությունները փաստացի կատարում են առանձին կոմբինացիաներով, որը թիմը պատրաստում է, կամ երբ այն ստեղծվում է խաղի ընթացքում, թիմի խաղացողների ընդհանուր պատրաստության և նախաձեռնության հիման վրա:

Ինչպես հարձակման, այնպես էլ պաշտպանության ժամանակ կոլեկտիվ տակտիկական գործողությունը իրականացվում է թիմի ամբողջ խաղացողների անմիջական մասնակցությամբ:

Տակտիկական կոլեկտիվ գործողությունները խաղում բաժանում են երկու մասի՝ հարձակման տակտիկա և պաշտպանության տակտիկա: Ընդունված կարգ է, երբ թիմը տիրապետում է գնդակին, համարվում է հարձակվող կողմ, իսկ գնդակը կորցնելիս դառնում է պաշտպան կողմ:

Մշակված է և կյանքում կիրառում են հարձակման և պաշտպանության տակտիկական համակարգեր և բազմազան կոմբինացիաներ:

Տակտիկական համակարգ ասելով պետք է հասկանալ, թիմի խաղացողների դասավորումը և նրանց փոխադարձ գործողությունների կազմակերպումը ամբողջ խաղի ընթացքում, որտեղ խաղացողներից յուրաքանչյուրը կատարելով իր պարտականությունները սպորտային պայքարի փոփոխվող պայմաններում, հաշվի է առնվում ինչպես իր, այնպես էլ մրցակից թիմի խաղացողների դասավորությունը և ուժերի փոխհարաբերությունը խաղի կոնկրետ իրադրությունում:

Տակտիկական կոմբինացյա. Դա թիմի որոշ օղակների կամ մի քանի խաղացողների փոխգործողությունն է՝ ուղված մրցակցի առանձին խաղացողների կամ խմբի դիմադրությունը հաղթահարելուն, որոշ խնդիրներ (մասնակի) լուծելուն և առանձին արդյունքներին հասնելուն:

Այս դեպքում խաղացողներն պետք է տարբերվեն իրենց ակտիվությամբ: Պաշտպան թիմի խաղացողը հիմնականում վճռում է երկու խնդիր արգելել գնդակը իրենց դարպաս նետելու և ձգտել գնդակը հետ վերցնել մրցակցից:

Անկախ նրանից, թե դաշտի որ մասում է մրցակիցը տիրել գնդակին, խաղացողն ամենից առաջ պարտավոր է օգտագործել ամենանվազագույն հնարավորությունը, որպեսզի խաղում ձեռք բերի գնդակը, պայքարելով գնդակով խաղացողի դեմ, թույլ չտալով զարգացնել հարձակումը:

Պաշտպանության այդպիսի ակտիվ եղանակը պետք է կարևոր տեղ գրավի իր կիսադաշտի ներսում, հրապարակի կենտրոնում, նույնիսկ մրցակցի դարպասի մոտ:

Դեպի սեփական դարպասի հետ քաշվելը նույնպես պետք է լինի ակտիվ գործողություններով: Յուրաքանչյուր խաղացող հսկում է մրցակցի բոլոր խաղացողների գործողություններին, շրջափակելով նրանց առաջ շարժումը, խանգարելով գնդակի վարմանը, փոխանցմանը, ընտրելով ավելի հարմար տեղ գնդակը խլելու կամ վերցնելու համար:

Սեփական դարպասի առաջ պաշտպանությունը կազմակերպում է ամբողջ թիմով, նախօրոք մտածված պլանով :

Պաշտպանության գործողությունները կամ սիստեմները ունեն երեք ձև՝ անհատական, սահմանային, խառն պաշտպանություն: Դրանցից յուրաքանչյուրը ունի իր տարատեսակները, որոնք օգտագործվում են էլնելով թիմի հնարավորությունների , հաշվի առնելով մրցակցի ուժերն ու խաղառճը, ինչպես նաև խաղում ստեղծված իրադրությունները:

Անհատական պաշտպանության ժամանակ յուրաքանչյուր խաղացող թիրախավորում է մրցակցի խաղացողներից մեկին, խանգարելով, փակելով, նրան թույլ չտալով առաջ շարժվելու դեպի պաշտպանվող դարպասը, կամ ընդունելու, փոխանցելու, նետելու գնդակը: Պաշտպանը իր խնամակալին գրոհում է մոտիկ տարածության վրա, ձգտելով բոլոր դեպքերում նրան ոչ ձեռնտու պայմանների մեջ դնել, կամ հետ քաշվել գրոհող դարպասից հեռու:

Անհատական պաշտպանության համակարգ կարելի է կատարել իր կիսադաշտում, ազատ նետման (10-11մ հեռու) գոտում, ինչպես նաև ամբողջ խաղադաշտով, եթե առկա է պաշտպանվող թիմի թվական գերազանցությունը:

Նպատակահարմար է նաև այն կիրառել կարճատև ժամանակով խաղի առաջին պահերին ազատ նետման, դարպասից նետման, ինչպես նաև անկյունից նետման ժամանակ և այլն: Վերը նշված բոլոր դեպքերում անհատական պաշտպանությունը սկսում է մրցակցի կիսադաշտից, նետումներով մոտիկ վայրից, (անկյունից, գծից, ազատ նետումներից), և աստիճանաբար մոտենալով սեփական դարպասին ընդունվում է պաշտպանության ցանկացած կամ նախօրոք որոշված տարբերակը:

Ազատ նետման գոտում կազմակերպելով անհատական պաշտպանությունը, պաշտպան թիմի յուրաքանչյուր խաղացող դիրք է ընդունում հարձակվողների առաջ, թույլ չտալով դեպի դարպաս նետումներ կատարել, գնդակ ազատ փոխանցել խաղընկերոջը, սահմանափակելով, արգելակելով նրա տեղաշարժերը մանևրելու կարողությունը:

Իրենց կիսադաշտում անհատական պաշտպանության համակարգով խաղալիս կարելի է խնամակալվածին հետապնդել հրապարակի ամբողջ լայնքով ու խորությամբ, նրան իր ընկերոջը չհանձնելով:

Խաղացողների խելացի գործողությունների կարողության որակից են կախված թիմի պաշտպանական մյուս գործողությունները: Խաղացողները լավ գործելով ժամանակին, որպես կանոն գերազանցորեն են կազմակերպում սահմանային և խառը համակարգի պաշտպանությունները :

Անհատական պաշտպանության կիրառումը հնարավոր է նաև կարճատև ժամանակներով սահմանափակող հնարավորություններով: Դա թիմին հնարավորություն է տալիս ավելի արդյունավետ ձևով կազմակերպել պայքարը, գնդակը ձեռք բերելու գործողություններում: Հայտնի է, որ խաղացողը գնդակի վարումից հետո, այն իր ձեռքը վերցնելով կարող է նրանով կատարել երեք քայլ, կամ այն պահել իր ձեռքերում երեք վայրկյան: Սակայն խաղում լինում են այնպիսի պահեր, երբ նա հնարավորություն չունի գնդակը ոչ մեկին փոխանցել և ահա այդ

կարճ ժամանակամիջոցում անհրաժեշտ է շտապ դիմել անհատական պաշտպանության, այսինքն փակել մրցակցին, հնարավորություն չտալով նրան փոխանցում կատարել և առանց սուր պայքարի տիրանալու գնդակին: Չէ որ երեք վայրկյանից հետո խաղացողը զրկվում է գնդակը իր մոտ պահելու կամ այն նետելու և փոխանցելու իրավունքից: Իսկ երբ այդ բոլորից հետո հնարավորություն չի ստեղծվում գնդակը կասեցնելու, և կատարվում է փոխանցում, թիմի խաղացողներն անմիջապես անցնում են իրենց նախկին .պաշտպանության տարատեսակին, սպասելով հաջորդ հարձակմանը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի ուսուցումը սովորողների հնարավորություն է ընձեռում

տեղեկություն ունենալ հանդրոլ մարզաձևի ծագման և զարգացման պատմության, կանոնների, և պահանջների վերաբերյալ:

Կարողանալ հանդրոլիստի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակն ընդունել, վարել, փոխանցել հենումով և ցատկով գնդակը նետել դարպասին:

Տիրապետեն խաղի կանոններին, մշակել շարժողական ընդունակությունները, ինչպես նաև զարգացնել տարբեր իրավիճակներում կողմսորոշվելու, համագործակցելու կարողությունները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղազարյան Ֆ. Գ. Գրիգորյան , Ֆ. Գ. Գրիգորյան Ա.Ա Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն Երևան Պարբերական 1997թ.
2. Ղազարյան Ֆ. Գ. |Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Երևան Լույս 1981թ.
3. Հ.Մելքոնյան՝ .Հանդերձը դպրոցում
4. Հ. Մելքոնյան _ Հանդերձ
5. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх -М. Фис 1880
6. Выдрин В. М. Введение в цпециальноць – М. Фис 1980