

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի
ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ**

ԲԱՂՐԱՄՅԱՆ ՀԱՅԿ ԱՐԹՈՒՐԻ

Առաջին խումբ

**ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ
ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Ա. Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ-----3-4

ԳԼՈՒԽ 1 Գրական աղբյուրների ուսումնասիրում

Սկզբնահարված, սկզբնահարվածի տեսակները-----5-9

Հարձակողական հարվածի տեսակները -----9-13

ԳԼՈՒԽ 2 Փոխանցումներ, փոխանցումների տեսակները -----14-16

Վոլեյբոլում խաղացողների ֆունկցիաները -----17-18

ԳԼՈՒԽ 3 Հարձակողական հարվածի արդյունավետությունը <<ՖԻՄԱ>>-ի
տղամարդկանց թիմում-----19-22

Հարձակողական հարվածը բարելավելու վարժություններ մարզիկների
համար--22-23

ԳԼՈՒԽ 4 Առաջարկություն, եզրակացություն-----24

Օգտագործված գրականություն-----25

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Վոլեյբոլ (անգլ. volley բառից, որը նշանակում է հարված թռիչքից և ball գնդակ) թիմային սպորտաձև է, որի ընթացքում երկու թիմերը մրցում են հատուկ խաղահրապարակում, որը բաժանված է ցանցով:

Սկզբնական շրջանում խաղն անվանվում էր «թռչող գնդակ»: Սկզբում անվանումը լրիվ համապատասխանում էր իր բովանդակությանը, քանի որ մեծաթիվ խաղացողների ներկայության պայմաններում գնդակը բազմաթիվ փոխանցումներից հետո երկար ժամանակ մնում էր օդում: Հետագայում սահմանվեց գնդակին հպվելու թիվը դարձնել 3 անգամից ոչ ավել, իսկ վերջին հարվածը դարձավ հարձակողական, խաղն ընթանում էր մինչև 21 միավոր:

Հնում սկզբնահարված կատարում էին միայն ներքևից և վերևից: Սկզբնահարվածը համարվում էր հարձակման միջոց:

Ինչպես մյուս մարզաձևերում, այնպես էլ վոլեյբոլում տեղի են ունեցել խաղի կանոնների փոփոխություններ:

Խաղի ընթացքում յուրաքանչյուր թիմին հարձակվելու համար թույլատրվում է գնդակին դիպչել 3 անգամ:

Հարձակողական հարվածը հարձակողական տեխնիկական հնարք է, երբ խաղացողը մեկ ձեռքի հարվածով գնդակն անց է կացնում մրցակցի կիսադաշտ՝ ցանցի վերին եզրից: Հարձակողական հարվածը միավոր վաստակելու հիմնական եղանակն է:

Սովորաբար գնդակն ընդունում-փոխանցում են թիմի հետին գծի խաղացողները(1,5 և 6 գոտու խաղացողները) և հասցնում դեպի կապակցող խաղացողին: Կապակցող խաղացողը փոխանցում է գնդակը հարձակողական հարված կատարողին: Կարող են լինել դեպքեր, երբ գնդակը ընդունում-փոխանցում են կատարում 3-րդ և 4-րդ գոտու խաղացողները:

Հարձակողական հարվածի դեպքում գնդակը պետք է անցնի ցանցից այն կողմ, բայց պետք է անցնի երկու անտենաների միջև տարածությամբ, որը մեր օդային սահմանն է, ընդ որում գնդակը կարող է դիպչել ցանցին, բայց չպետք է դիպչի անտենաներին կամ դրանցից վերև ենթադրելի շարունակությանը: Առջևի գծի խաղացողները կարող են հարձակվել խաղահրապարակի ցանկացած կետից:

Հետևի գծի խաղացողները կարող են հարձակվել առանց հարձակման գիծը հատելու: Լիբերոն չի կարող հարձակվել:

Ժամանակակից վոլեյբոլում հարձակողական հարվածը հարձակման հիմնական միջոց է, որը թույլատրում է վաստակելու միավոր, պայքարելու մրցակցի շրջափակումը շրջանցելու, ստանալու սկզբնահարվածի իրավունք:

Հարձակողական հարվածները կատարվում են հինգ փուլով՝

1. Թափավազք
 2. Հրում
 3. Ցատկ
 4. Հարված
 5. Վայրէջք
- 1) Թափավազքի երկարությունը 2-2.5 մետր է կամ 2 քայլ: Թափավազքի միջոցով խաղացողը հասնում է շարժման բավարար հորիզոնական արագության և այն վերափոխում է՝ ուղղահայաց արագություն ցատկի համար:
 - 2) Ցատկը կատարվում է օպտիմալ բարձրությամբ ոտքերի կտրուկ ուղղումով ծնկային հողում և ձեռքերի ակտիվ թափային շարժումով: Հարվածող ձեռքը կատարում է ետթափ, իսկ չհարվածող ձեռքը պահվում է ուսերի հավասարության վրա:
 - 3) Հարված գնդակին կատարվում է վերևից ուղիղ ձեռքով ամենաբարձր կետում և դաստակի ակտիվ աշխատանքով:
 - 4) Հարձակողական հարվածից հետո վայրէջքը կատարում են կիսաձավված ոտքերին:

ԳԼՈՒԽ 1

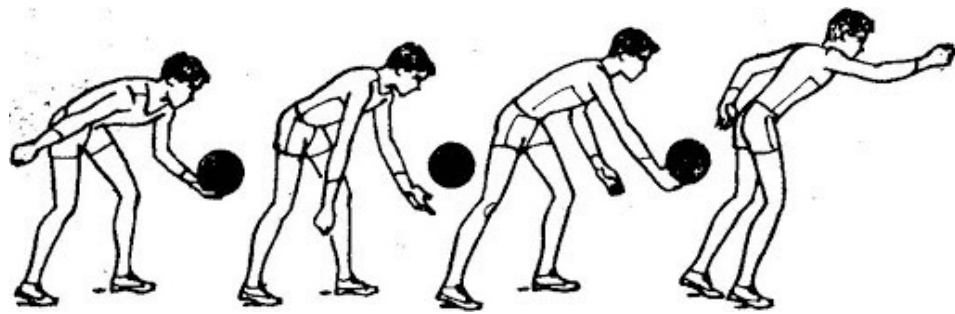
Գրական աղբյուրների ուսումնասիրում

Սկզբնահարվածը հարձակողական տեխնիկական հնարք է, որի օգնությամբ գնդակը խաղի մեջ է մտնում: Ժամանակակից վոլեյբոլում սկզբնահարվածն օգտագործում են որպես հարձակողական հնարք: Խաղացողը սկզբնահարված կատարում է դիմային գծի ամբողջ լայնությամբ՝ առաջին գոտուց՝ գնդակը վեր նետելով մեկ ձեռքի հարվածով այն ուղարկում է մրցակցի կիսադաշտ: Մինչ սկզբնահարված կատարելը խաղացողն ընդունում է սկզբնահարված կատարելու կեցվածք՝ ձախ ոտքը աջից մի փոքր առաջ. ոտքերը ձնկային հողում ծալված Գնդակը գտնվում է ավի մեջ, աջ ձեռքը պատրաստվում է հարվածին: Սկզբնահարվածի կատարման համար խաղացողին տրվում է 8 վրկ ժամանակ:

Սկզբնահարվածի տեսակներն են՝

1. Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված
2. Ներքևից կողային սկզբնահարված
3. Վերևից ուղիղ սկզբնահարված
4. Վերևից կողային սկզբնահարված
5. Ցատկով սկզբնահարված
6. Ցատկով ուժային սկզբնահարված

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված: Տվյալ դեպքում հարվածը գնդակին կատարում են ներքևից, երբ խաղացողը դեմքով է կանգնած դեպի ցանցը: Խաղացողը գնդակը նետում է իր առջև՝ գլխից 0,5 մետր բարձրության վրա: Հարվածից հետո ձեռքը ձգում են սկզբնահարվածի ուղղությամբ, ապա ֆիքսում են այն այդ դիրքում (նկ.1):



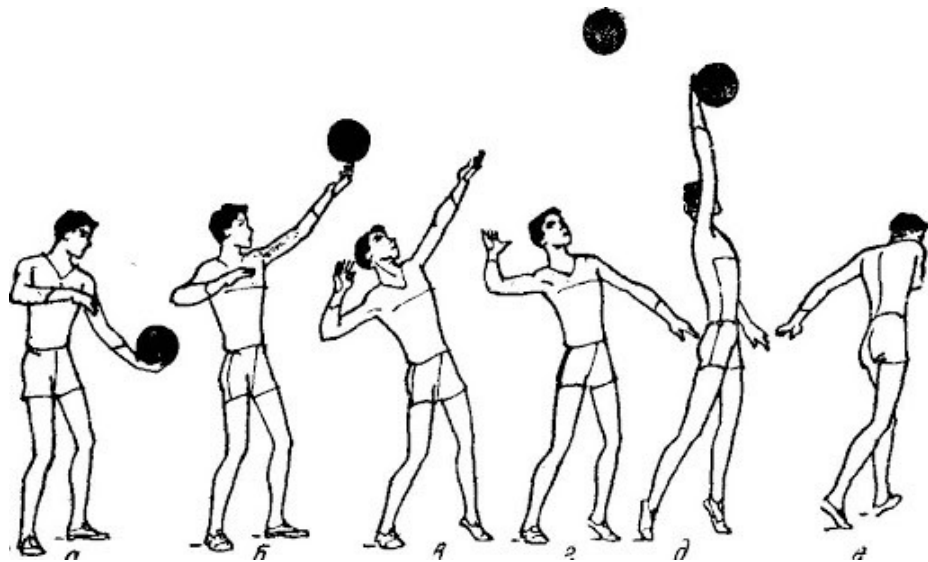
Նկ.1

Ներքևից կողային սկզբնահարված: Հարվածը կատարելիս կանգնում են դեպի ցանցը կողով: Հարվածը կատարում են աջ(ձախ) ձեռքով հետից-աջ-առաջ շարժումով: Գնդակին հարվածում են բաց ափով(ներքևից, կողից): Հարվածից հետո կատարվում է ուղեկցող շարժում՝ձեռքը ձգելով առաջ՝սկզբնահարվածի ուղղությամբ և ֆիքսվում այդ դիրքում (նկ.2):



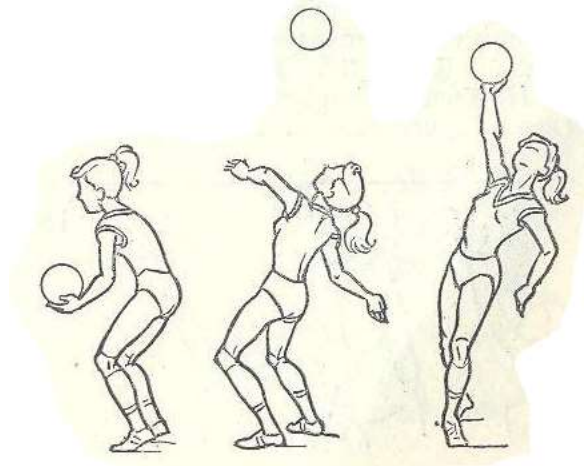
Նկ.2

Վերևից ուղիղ սկզբնահարված: Խաղացողը կանգնում է դեպի ցանցը ուղիղ(դեմքով): Գնդակն իրենց առջևից նետում են գլխից մի քիչ բարձր՝ 1,5 մետր բարձրությամբ: Հարվածը կատարում են հետից և մի փոքր ներքևից, որպեսզի գնդակը շարժվի առաջ և վերև (նկ.3):



Նկ.3

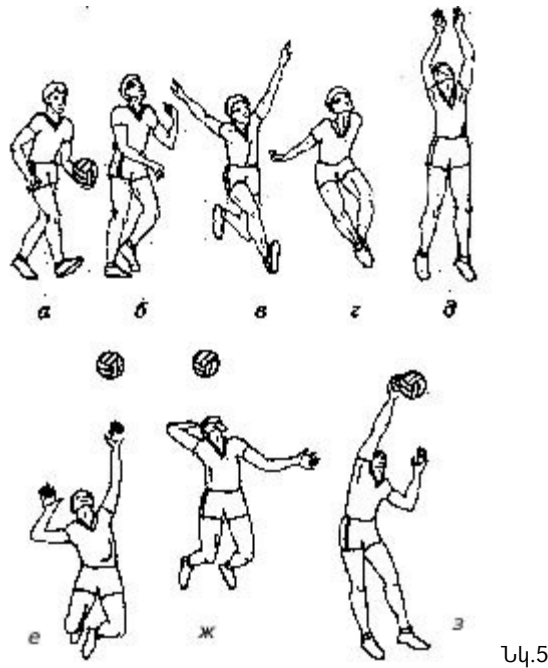
Վերևից կողային սկզբնահարված: Հարվածը կատարում են կանգնելով դեպի ցանցը կողով: Գնդակը նետում են մինչև 1,5 մետր այնպես, որ այն գտնվի գլխից մի փոքր բարձր: Ձեռքը կողմ-հետ են տանում, աջ ուսը մի փոքր թուլացնում են, աջ ոտքը ծալում են՝ մարմնի ծանությունը հետ տեղափոխելով: Շարունակելով ձեռքի առաջ շարժումը, խաղացողը ձեռքի ասիով հարվածում է գնդակին այնպես, որ այն ուղղվի վերև և առաջ (նկ.4):



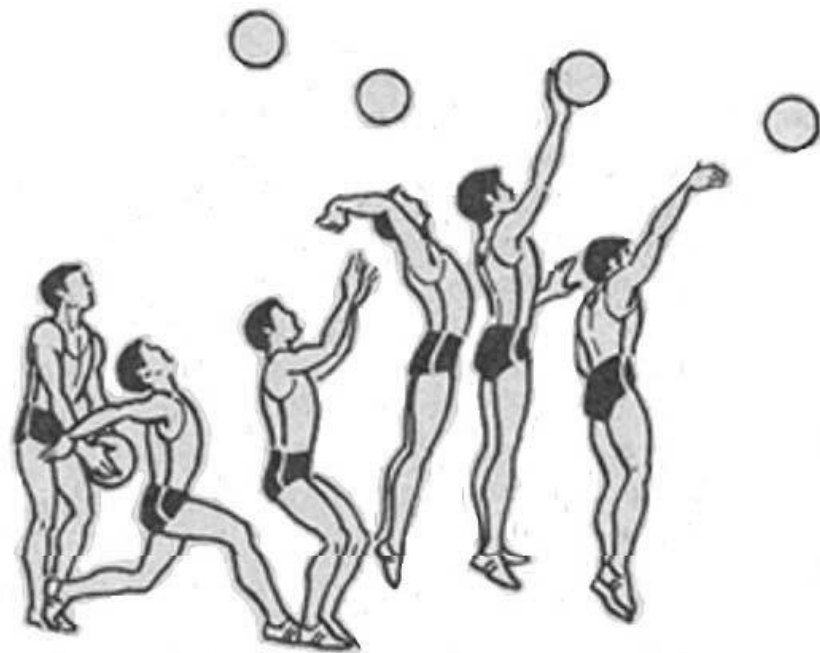
նկ.4

Ցատկով (տատանողական) սկզբնահարված: Առանձնահատկությունն այն է, որ գնդակն ուղղվի դեպի մրցակցի խաղացողների կամ թույլ խաղացողին, որը կդժվարացնի մրցակցի թիմի գործողությունները: Ցատկով սկզբնահարվածի

Ժամանակ գնդակը թռչում է առանց պտույտների և փոխում է թռիչքի հետագիծը անսպասելի ուղղություններով (նկ.5):



Ցատկով ուժային սկզբնահարված: Այս սկզբնահարվածը դժվարացնում է մրցակցի կողմից գնդակի ընդունումը և կարող է բերել միավոր: Ցատկով ուժային սկզբնահարվածի կատարման ժամանակ գնդակի թռիչքի արագությունը մեծանում է (նկ.6):

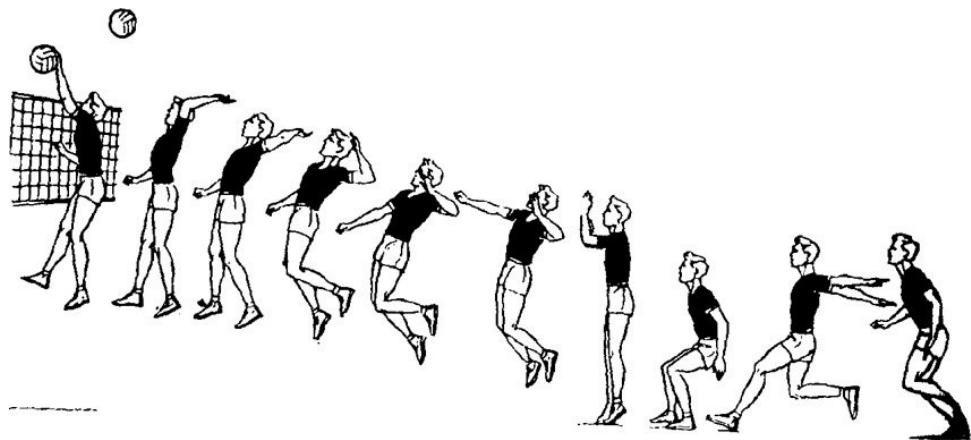


Հարձակողական հարվածի տեսակները

Հարձակողական հարվածը ժամանակակից վոլեյբոլում միավոր Վաստակելու հիմնական և արդյունավետ միջոցն է: Ժամանակակից խաղում կա հարձակողական հարվածի 5 տեսակ՝

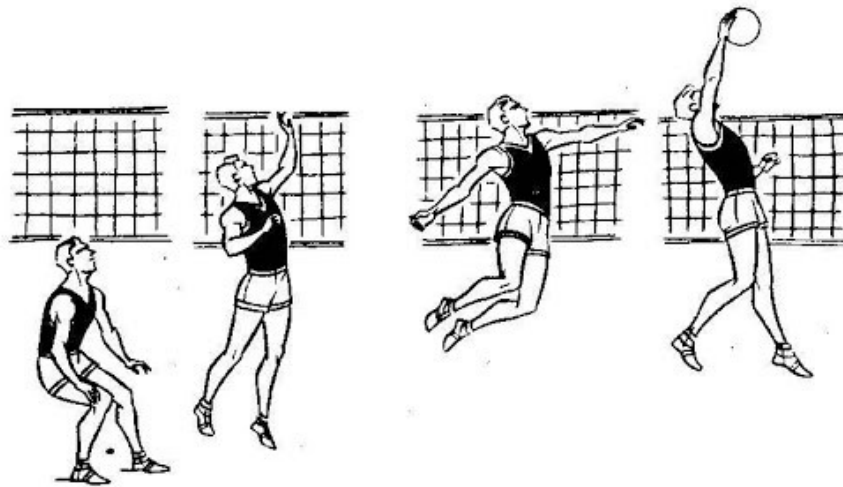
- Ուղիղ հարձակողական հարված
- Կողային հարձակողական հարված
- Դաստակի փոխադրումով հարձակողական հարված
- Մարմնի փոխադրումով հարձակողական հարված
- Խաբուսիկ հարձակողական հարված

Ուղիղ հարձակողական հարված : Ուղիղ հարձակողական հարվածի ժամանակ հարվածային շարժումն իրականացվում է երկայնական դիրքով: Նախապատրաստական փուլը ներառում է թափավազք, հրում, ցատկ, գնդակի հարված և վայրէջք: Թափավազքը կատարվում է ցանկալի հորիզոնական արագության հասնելու և ցատկի ժամանակ նրա առավելագույն օգտագործման համար (նկ.7):



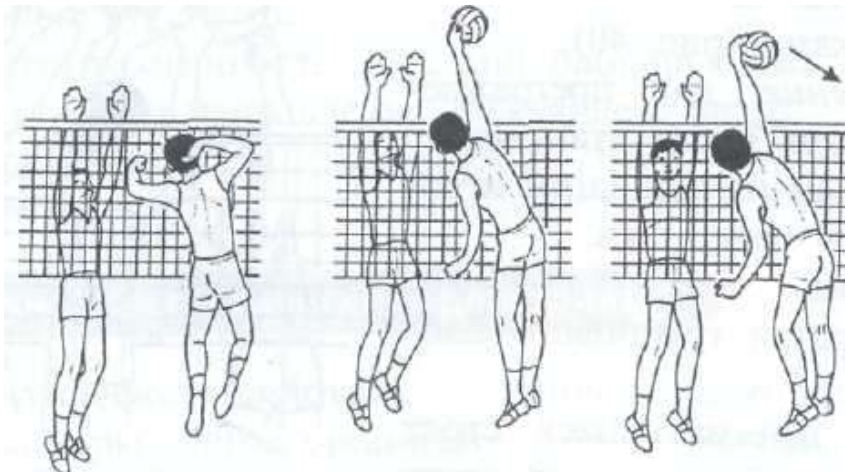
Նկ.7

Կողային հարձակողական հարված: Ժամանակակից վոլեյբոլում կողային հարձակողական հարվածներ գրեթե չկան: Թափավազքը գրեթե չի տարբերվում ուղիղ հարձակողական հարվածի ժամանակ կատարվող թափավազքից, միայն այն իրականացնում են դեպի ցանցը ավելի սուր անկյունից: Հարվածային շարժումն իրականացնում են մարմնի ուղղահայաց դիրքով: Հարվածի վերջում խաղացողը վայրէջք է կատարում՝ կանգնելով երկու ոտքի վրա (նկ.8):



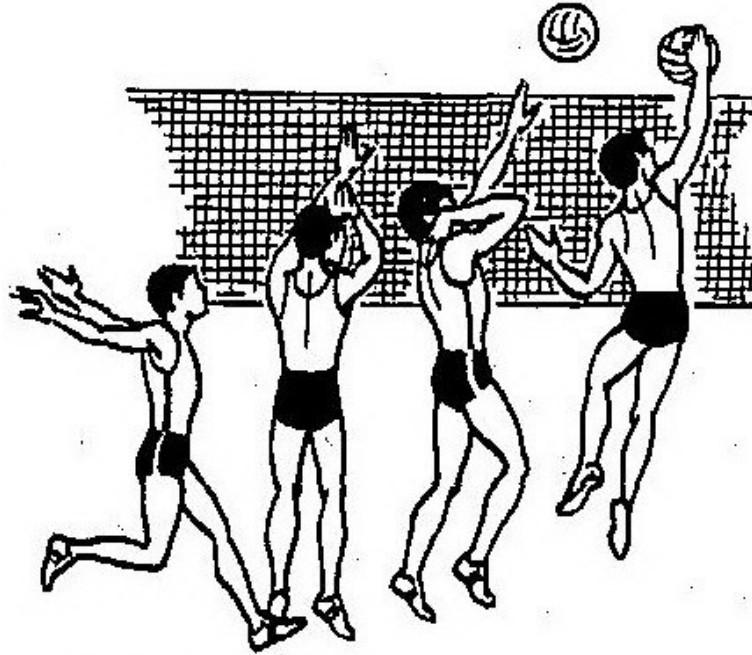
նկ.8

Դաստակի փոխադրումով հարձակողական հարված: Հարվածը կատարվում է դաստակի փոխադրումով՝ գնդակին տալով տարբեր ուղղություններ(նկ.9):



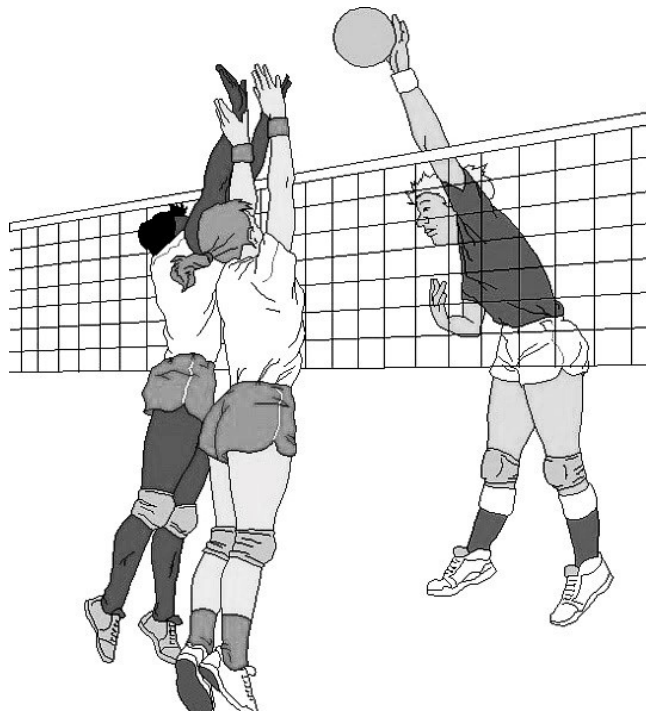
նկ.9

Մարմնի փոխադրումով հարձակողական հարված: Այս սկզբնահարվածի ժամանակ խաղացողի թափավազքի և գնդակի թռիչքի ուղղությունները չեն համընկնում (նկ.10):



նկ.10

Խաբուսիկ հարձակողական հարված: Խաղացողները, երբ նկատում են ազատ գոտի լավ շրջափակման դեպքում կատարում են խաբուսիկ հարված՝ գնդակն ուղղում են բաց գոտի՝ որտեղ պաշտպանություն չկա: Բոլոր նախապատրաստական գործողությունները կատարում են այնպես, ինչպես սովորական հարձակողական հարվածների ժամանակ: Շրջափակման կողքով կատարվող խաբուսիկ հարվածի ժամանակ օգտագործում են խաբուսիկ հարձակողական հարված՝ դաստակի աջ կամ ձախ փոխադրումով (նկ.11):



նկ.11

ԳԼՈՒԽ 2 Փոխանցումներ, փոխանցումների տեսակները

Իսաղացողի փոխգործողությունը գնդակով փոխանցում կատարելու ժամանակ իր մեջ ներառում է՝

- 2 Գնդակի ընդունում
- 3 Գնդակի փոխանցում

Գնդակի ընդունում- Երբ խաղացողները մրցակցից ընդունում են գնդակը (չեն թողնում գնդակն ընկնի կիսադաշտում: Սովորաբար գնդակն ընդունում են հետին գծի խաղացողները (1, 5 և 6 գոտիների խաղացողները)

Գնդակի փոխանցում- Երբ խաղացողները գնդակն ուղղում են ցանցի վերին եզրի սկզբից բարձր իր խաղընկերոջը հարձակողական հարվածի համար: Հետևաբար այսպիսի փոխգործողությունը կարելի է դիտել որպես նպատակային տեխնիկական հնարք:

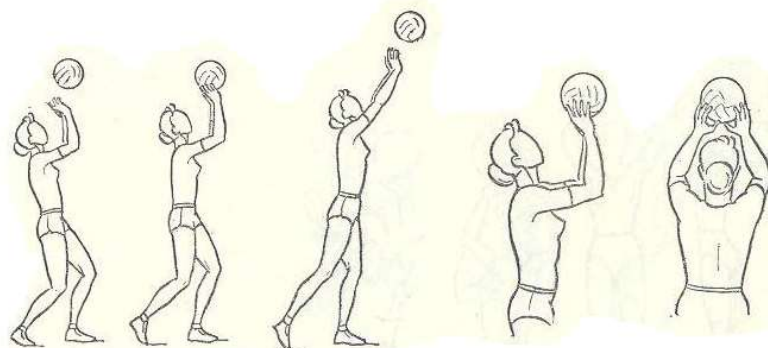
Սակայն մարզական աշխատանքների մեջ նպատակահարմար է դիտել գնդակի ընդունումը և փոխանցումը, որպես առանձին տեխնիկական հնարքներ, որոնք կախված են խաղի որոշակի պահերից (հարձակման կամ պաշտպանման): Սա հիմնականում խաղացողի միասնական գործողությունների համակարգ է, որի էությունն է ձեռքերի օգնությամբ փոխել գնդակի թռիչքն այն ուղղությամբ, որն անհրաժեշտ է խաղի ընթացքում հասնել ցանկալի արդյունքի:

Չնայած տեխնիկայի նմանությանը՝ գնդակի ընդունումը համապատասխանում է պաշտպանողական գործողության փոխանցմանը, երկրորդ փոխանցմանը հարձակողական գործողությունում:

Փոխանցումը վոլեյբոլում համարվում է հիմնական տեխնիկայի հնարք, որով հնարավոր է ավելի ճշտորեն կատարել գնդակի փոխանցումը: Ցանկաած իրադրության ժամանակ խաղացողները պետք է ձգտեն նրան, որպեսզի և՛ ընդունման և՛ փոխանցման ժամանակ գնդակի թռիչքը հասնի նպատակային ուղղվածությանը:

Գնդակի փոխանցման տեսակներն են՝

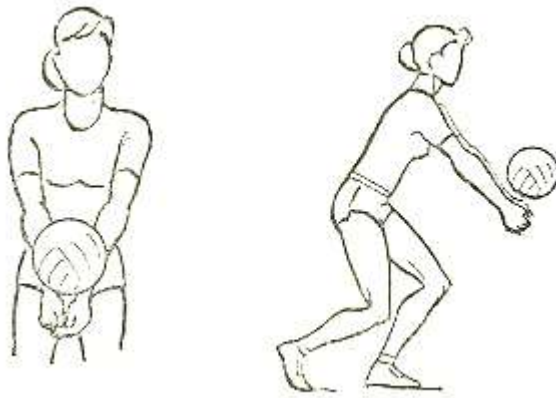
- Վերևից երկու ձեռքով



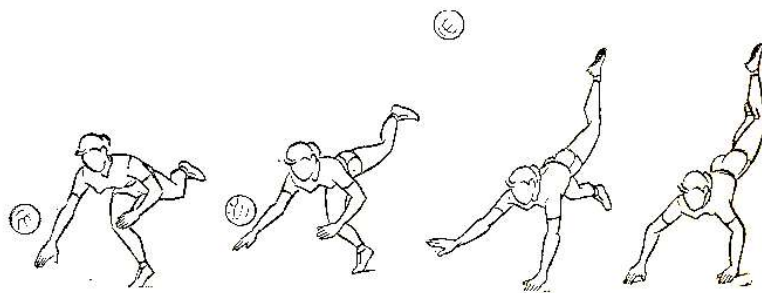
- Վերևից մեկ ձեռքով



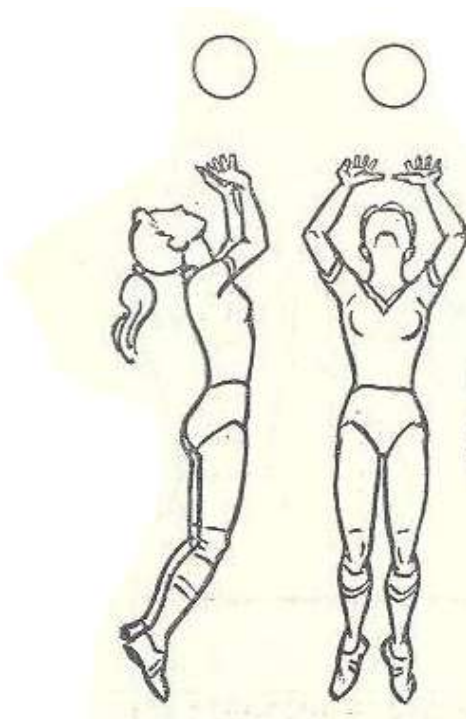
- Ներքևից երկու ձեռքով



- Ներքևից մեկ ձեռքով (գլորումով կամ ընկումով)



- Ցատկով



Վոլեյբոլում խաղացողների ֆունկցիաները

Թիմի գործողությունների կազմակերպման համար անհրաժեշտ է բաժանել խաղացողների միջև ֆունկցիաները: Բայց այս բաժանումը պայմանական է, քանի որ խաղի ժամանակ համաձայն կանոնների վոլեյբոլիստները պետք է խաղահրապարակի մի գոտուց տեղափոխվեն մեկ ուրիշ գոտի:

Ժամանակակից վոլեյբոլում ուժեղ թիմ ունենալու հմար խաղացողներն ունեն ֆունկցիաներ: Թիմում խաղացողների ֆունկցիաներն են՝

1. Հիմնական խաղացող
2. Օգնող հարձակվող(դոմիգրովչիկ)
3. Անկյունագծային հարձակվող(դիագանալնիյ)
4. Կապակցող խաղացող
5. Լիբերո(ազատ պաշտպան)

Հիմնական հարձակվող կամ շրջափակող կենտրոնական շրջափակող բարձր հասակով խաղացողներ են, ովքեր հարձակման և պաշտպանության կազմակերպման

հիմքն են: Նա ակտիվ մասնակցում է թիմի հարձակմանը, բացառում է մրցակցի հարձակման հանկարծակիությունը կարճ փոխանցումներից (առաջին տեմպով): Կենտրոնական խաղացողը փոխարինվում է ետին գծում «լիբերո»-յով (ազատ պաշտպանով):

Օգնող հարձակվող (դոմիգրովչիկ): Հարձակվողներ են, ովքեր ապահովում են սկզբնահարվածի ընդունում-փոխանցումը, հարձակվում են տարբեր փոխանցումներից, խաղում են պաշտպանությունում: Նրանք, որպես կանոն, տիրապետում են հարձակողական հարվածների բոլոր տեսակներին ինչպես նաև հարձակվում են երկրորդ գծից 5-6 գոտիներից(պայպ):

Անկյունագծային հարձակվող(դիագանալինիյ): Հարձակվում են հիմնականում երկրորդ գծից(առաջին համարից) ամենաշատ միավոր վաստակողներից է, բարձր փոխանցումների և խաղի հաճախակի պահերին. հզոր, ցատկող և շատ հուսալի խաղացողներ, ովքեր հարձակվում են ետին գծից՝ ավելացնելով թիմի հարձակման պոտենցիալը:

Կապակցող խաղացող – Կապակցող խաղացողը հարձակում կատարելու ժամանակ թիմի խաղի տակտիկական խնդրի իրացնողն է: Նա է որոշում ինչպիսի կոմբինացիաներ պետք է կատարի թիմը տվյալ պահին: Կապակցող խաղացողը պետք է տիրապետի բոլոր փոխանցումների տարբերակներին (ինչպես հենակետում, այն-պես էլ ըստ բարձրության, երկարության, արագության):

Լիբերո(ազատ պաշտպան)- Լիբերոն չի մասնակցում հարձակմանը և շրջափակմանը: Ազատ պաշտպանը կատարում է գնդակի ընդունումը մրցակցի սկզբնահարվածից և կազմակերպում է խաղի պաշտպանությունը: Նա կատարում է միայն պաշտպանողական գործողություններ, որոնց մեջ մտնում են՝ սկզբնահարվածի ընդունում, հարձակողական հարվածներ, շրջափակողների և հարձակվողների ապահովում, երկրորդ փոխանցումներ դաշտի խորքից հարձակվողական հարվածների ժամանակ:

**ԳԼՈՒԽ 3. ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ
<<ՖԻՄԱ>>-Ի ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ԹԻՄՈՒՄ**

Խաղերի դիտումների շնորհիվ կատարվեց հարձակողական հարվածի վերլուծություն:
Վերլուծված խաղերը 2015 թվականի ՀՀ առաջնության <<ՖԻՄԱ>>-ի տղամարդկանց
ակումբի խաղերն են, որտեղ ակումբը մրցում էր <<Դինամո>> և եզրափակչում
<<Ստեփանակերտ>> ակումբների հետ:

- Աղյուսակում օգտագործված նշանների բացատրություններն են՝
- + վաստակած միավոր
- 0** գնդակը խաղի մեջ
- կորցրած միավոր

**<< առաջնություն 2015
<<ՖԻՄԱ>>-<<ԴԻՆԱՄՈ>> հանդիպում**

1-ին խաղափուլ

Անուն	Ազգանուն	Խաղացողի համար	Սկզբնահարված	Հարձակողական հարված
Հովհաննես	Ասմարյան	4	00+000	+++++
Գրիգորի	Ամբարյան	9	-0	
Արամ	Մելքոնյան	6	0+00-	+0
Աշոտ	Բալաբեկյան	5	0000++0	00++
Արթուր	Սաֆարյան	7		----
Սմբատ	Գևորգյան	10	00	+
Ռաֆայել	Եփրեմյան	12	000	+00

2-րդ խաղափուլ

Անուն	Ազգանուն	Խաղացողի համար	Սկզբնահարված	Հարձակողական հարված
Հովհաննես	Ասմարյան	4	00000	+0+-0+
Գրիգորի	Ամբարյան	9	000	0
Արամ	Մելքոնյան	6	0-00+0	--
Աշոտ	Բալաբեկյան	5	000000	+++0+++0+++
Արթուր	Սաֆարյան	7	0	++++--
Սմբատ	Գևորգյան	10	0	++
Ռաֆայել	Եփրեմյան	12	0	0
Սասուն	Մարգարյան	1	-	

3-րդ
խաղափուլ

Անուն	Ազգանուն	Խաղացողի համար	Սկզբնահարված	Հարձակողական հարված
Հովհաննես	Ասմարյան	4	00	00
Գրիգորի	Ամբարյան	9	+0-00-	

Արամ	Մելքոնյան	6	+000-	+
Աշոտ	Բալաբեկյան	5	00	+00+000
Արթուր	Սաֆարյան	7	00	++00++++
Սմբատ	Գևորգյան	10	000	+0+
Սասուն	Մարգարյան	1	0+0-	

<<ՖԻՄԱ>>-<<Ստեփանակերտ>> հանդիպում

1-ին խաղափուլ

Անուն	Ազգանուն	Խաղացողի համար	Սկզբնահարված	Հարձակողական հարված	
Հովհաննես	Ասմարյան	4	+000	0-++00-+-	2-րդ խա ղա փուլ
Գրիգորի	Ամբարյան	9	-0-0	-	
Արամ	Մելքոնյան	6	000000		
Աշոտ	Բալաբեկյան	5	0000	+++++---+++	
Արթուր	Սաֆարյան	7	+000	++0-+++	
Սմբատ	Գևորգյան	10	00	-0	

Անուն	Ազգանուն	Խաղացողի համար	Սկզբնահարված	Հարձակողական հարված
Հովհաննես	Ասմարյան	4	0	+
Գրիգորի	Ամբարյան	9	0	+++
Արամ	Մելքոնյան	6	-00	0+
Աշոտ	Բալաբեկյան	5	00+000	0+0+++
Արթուր	Սաֆարյան	7	0	+0+
Սմբատ	Գևորգյան	10	0+0	00

3-րդ խաղափուլ

Անուն	Ազգանուն	Խաղացողի համար	Սկզբնահարված	Հարձակողական հարված
Հովհաննես	Ասմարյան	4	00	+000+---
Գրիգորի	Ամբարյան	9	+0+000000	+
Արամ	Մելքոնյան	6	00	0
Աշոտ	Բալաբեկյան	5	0000	00++0+++

Արթուր	Սաֆարյան	7	0	+++0+--
Սմբատ	Գևորգյան	10	0	00+
Ռաֆայել	Եփրեմյան	12	0+000	+0

Խաղի վերլուծություն

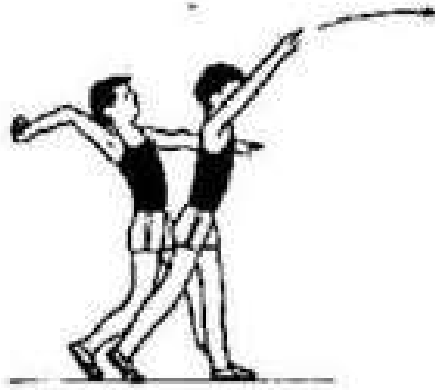
Առաջին խաղում <<ՖԻՄԱ>> տղամարդկանց թիմը մրցում էր <<Դինամո>> ակումբի տղամարդկանց հետ: Խաղի ընթացքում երևում էին սխալներ թե՛ <<ՖԻՄԱ>>-ի թե՛ <<Դինամո>>-ի թիմերում: <<Դինամո>> ակումբն ուներ ավելի շատ հարձակողական հարվածը կատարելու խնդիրներ, նրանք հարվածը կատարում էին որ այդքան վստահ, ինչպես հարձակողական հարվածը կատարում էին <<ՖԻՄԱ>> ակումբի հարձակվողները: Նրանք ավելի վստահ էին իրացնում սկզբնահարվածները և հարձակողական հարվածները:

Երկրորդ խաղում <<ՖԻՄԱ>>-ի խաղացողները խաղի առաջին խաղափուլում մեծ դժվարությամբ հաղթեցին <<Ստեփանակերտ>>-ի խաղացողներին: Նրանց մոտ նկատվում էր սկզբնահարվածը իրացնելու սխալներ: Խաղացողներն ավելի շատ գնդակը կորցնում էին սկզբնահարվածը ոչ ճիշտ կատարելու դեպքում: <<ՖԻՄԱ>> ակումբի տղամարդկանց մոտ նկատվում էր հոգնածություն, սակայն խաղի երկրորդ և երրորդ փուլում նրանք շտկեցին իրենց սխալները և ավելի պատասխանատվությամբ մոտեցան խաղին:

Հարձակողական հարվածը բարելավելու վարժություններ մարզիկների համար

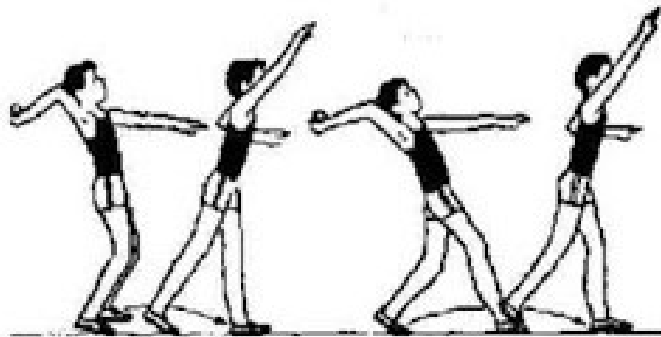
Ստորև ներկայացվում են մի քանի վարժություններ հարձակողական հարվածը բարելավվելու և փոքր տարիքի երեխաների մոտ հարձակողական հարվածը զարգացնելու համար:

Վարժություն 1: Թենիսի գնդակի նետում տեղից՝ ցածր ցանցի վրայով(նկ.12):



նկ.12

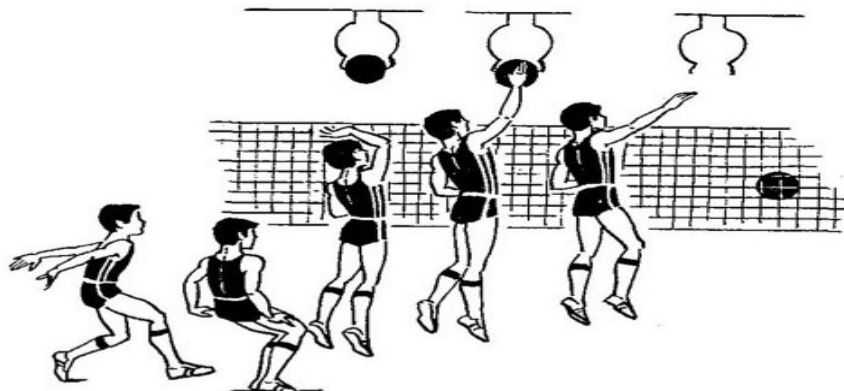
Վարժություն 2: Թենիսի գնդակի նետում թափավազքով՝ բարձր ցանցի վրայով(նկ.13):



նկ.13

Վարժություն 3: Նպատակային հարված թափավազքով՝ թենիսի գնդակով:

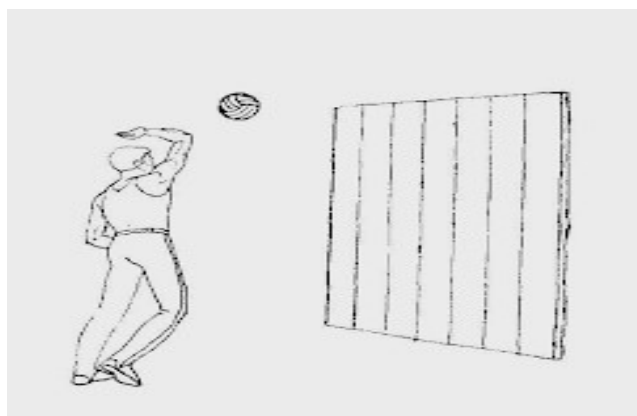
Վարժություն 4: Ցանցից բարձր կախված գնդակներով հարձակողական հարված(նկ.14):



նկ.14

Վարժություն 5: Հարձակողական հարված 1,2 և 3 քայլերով:

Վարժություն 6: Հարձակողական հարված պատին՝ գնդակի նետումով(նկ.15):



սկ.15

ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆ, ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Աշխատանքը կատարելուց և ավարտելուց հետո հանգեցի այն եզրակացությանը, որ ժամանակակից վոլեյբոլում ամենաշատ միավոր վաստակելու միջոց է համարվում հարձակողական հարվածը: Հարձակողական հարվածի տեսակների շնորհիվ խաղը դառնում է ավելի գեղեցիկ և ավելի հետաքրքրաշարժ: Խաղի ընթացքում մարզիկները օգտագործում են մի շարք հարձակման տեխնիկական հնարքներ, որոնք օգնում են խաղի ընթացքում վաստակել միավորներ:

Վերլուծելով <<ՖԻՄԱ>> տղամարդկանց ակումբի երկու խաղերը, հանգեցի այն եզրակացմանը, որ ակումբում խաղում են պրոֆեսիոնալ մարզիկներ, և թիմի հետ աշխատում է պրոֆեսիոնալ մարզիչ (ինչը մեծ նշանակություն ունի թիմային մարզաձևերում):

Այսպիսով հետևություն ենք անում, որ հարձակողական հարվածը և հատկապես սկզբնահարվածը մեծ դեր ու նշանակություն ունեն վոլեյբոլում: Սակայն կան այլ հանգամանքներ, որոնք խաղին հաղորդում են գեղեցիկ ընթացք: Օրինակ խաղի ժամանակ ճիշտ մարտավարության ընտրությունը, թիմային խաղը, կոոմբինացիաների մշակումը, փոխանցումները և իհարկե շրջափակումը: Չմոռանանք նշել, որ խաղի ժամանակ մեծ նշանակություն ունի մարզիչի դերը, ով կարողանում է մշակել ճիշտ տակտիկա և ամբողջ խաղի ընթացքում ոգևորում և գոտեպնդում է իր մարզիկներին:

<<ՖԻՄԱ>> տղամարդկանց թիմին առաջարկում եմ մի քիչ աշխատել սկզբնահարվածը ճիշտ կատարելու վրա: Նրանց մոտ շատ զարգացած է թիմային խաղը, հարձակողական հարվածները կատարում են ճիշտ և նպատակային:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Волейбол, А.Г. Айриянца, 1968-----22-33
2. Волейбол, Мариана Фидлер, Дитер Шайдертайт, Хорст Бааке, Клаус, 1972---
---50-59
3. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца, 1985-----26-41
4. Слупский С.Г. Волейбол, 1979-----37-42
5. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. – Минск, 1985-----17-22
6. Ո.Զարարյան, Ս.Խաչիկյան <<Վոլեյբոլ>>-----
7. Վ.Ասմարյան <<Վոլեյբոլ>>-----10-15
8. <http://sportfiction.ru/books/a-ivoylov-volleybol/?bookpart=191458>
9. <https://scsw.ru/upraznenia-pered-volejbolom/>
10. <https://works.doklad.ru/view/q9SQdWxsSTo.html>
11. <http://volley99.ru/tags/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/>