

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՆՈՐԻԿ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ

Արարատի մաչզի Զորակի Մոնթե Մելքոնյանի անվան միջնակարգ դպրոց

ԹԵՄԱ 5-9-ԲԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ ՎՈՒԵՅԲՈՒՄ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱ-
ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
վերապատրաստող - մենթոր, ֆիզկուլտուրա
առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն -----	3
Վոլեյբոլ մարզախաղի տակտիկա-տեխնիկական պատրաստվածության առանձնահատկությունները-----	4
Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցումը 5-9-րդ դասարաններում-----	4
Եզրակացություն-----	10
Գրականության ցանկ-----	11

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունի մարզախաղերի անցկացումը, մասնավորապես վոլեյբոլը: Վոլեյբոլի ընդգրկումը դաստիարակության ծրագրում պատահական չէ, այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և համակողմանի զարգացմանը: Հաշվի առնելով դպրոցական չափորոշչի ծրագրում վոլեյբոլ մարզախաղին հատկացված ժամաքանակը հասկանում ենք, որ այն նպատակ է հետապնդում դեռ դպրոցական տարիքից սեր առաջացնել վոլեյբոլ մարզախաղի հանդեպ:

Հետազոտության նպատակն է. Դիտարկել 5-9-րդ դասարաններում վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրներն են: Միջին դպրոցի աշակերտներին կարողանալ ավելի մատչելի կերպով ուսուցանել և ցուցադրել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների առանձնահատկությունները:

Վոլեյբոլի հիմնական առավելությունը նրա պարզության մեջ է: Այս մարզախաղի ընդգծված առանձնահատկություններն են խաղացողների տեղաշարժերը: Վոլեյբոլը որպես մարզաձև նպաստում է պարապողների շարժողական հնարավորությունների բազմակողմանի մշակմանը:

Վոլեյբոլ մարզախաղը ընդգրկված է՝ աշխարհի, Եվրոպայի և Օլմպիական խաղերի ծրագրում, այն մշակված է կանանց և տղամարդկանց համար առանձնացված մրցաշարերով, որտեղ հաղթող թիմերի պատվին բարձրանում է երկրի դրոշմը, հնչում օրհներգը, որն էլ ճանաչում է բերում թիմերը ներկայացնող երկրին: Այսպիսով այս ամենը հետաքրքրություն է առաջացնում լայն զանգվածների մոտ իրազեկվել երկրների մշակույթի, պատմության մասին, որն էլ զարգացնում է սուրիզմն ու զբոսաշրջությունը:

**ՎՈՒԷՅԲՈՒ ԽԱՐՉԱԽԱՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱ-ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Վոլեյբոլը՝ գնդակով, 6-ական մարզիկից կազմված, երկու թիմերի միջև մարզախաղ է: Վոլեյբոլում մարզիկները դասավորված են 1-6-5 համարները պաշտպանման գոտում, իսկ 2-3-5 համարները հարձակման գոտում: Մարզախաղում մեծ է յուրաքանչյուր մարզիկի տեխնիկական պատրաստվածության դերը և անհրաժեշտ է լայն պատրաստվածության սպեկտոր:

Քանի որ յուրաքանչյուր կորցրած մատուցումից հետո հակառակորդ թիմը կատարում է շրջապտույտ սեփական դաշտում, նույն խաղացողը պետք է կարողանա տիրապետել թե՛ սկզբնգհարվածին, թե՛ գնդակի ընդունմանը, թե՛ հարձակողական հարվածին:

Անհրաժեշտ է նաև մեծ ուշադրություն դարձնել մարզիկների ցատկային դիմացկունության մշակմանն ու զարգացմանը, որը շատ անհրաժեշտ է հարվածներ կատարելու և շրջափակման ժամանակ:

ՎՈՒԷՅԲՈՒ ԽԱՐՉԱԽԱՂԻ ՈւՍՈՒՑՈՒՄԸ 5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման ընթացքում կրթական հիմնական խնդիրներն են.

1.Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի կատարման հմտությունները:

2.Սովորեցնել հարձակողական հարվածի անհատական և խմբային (երկուսով) շրջափակման տեխնիկան:

3.Սովորեցնել անհատական և թիմային տակտիկան: Գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ.

4.Ամրապնդել արագաշարժության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության ընդունակությունները, կոորդինացիան և տարածության մեջ կողմնորոշվելը:

5.Դաստիարակել համագործակցություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, տոկունություն և հանդուրժողականություն:

6.Նպաստել մասնագիտական, կիրառական, ֆիզիկական պատրաստակամությանը:

Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը պետք է սկսել տեխնիկական հնարների ուսուցումից.

1. Տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ, կանգառներ, արագացումներ:

2.Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից:

3. Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:

4.Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում:

5.Ուղիղ հարձակողական հարված:

6. Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին:

—Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ցատկեր ցանցի մոտ: Քայլք և վազք կանգառներով: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կատարելու ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն զատված և ծնկներում ծավված՝ մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջ-վեր՝ արմունկները ծավված: Ձեռքերի ափերը գնդակին շփվում են դեմքի հավասարության վրա, փոխանցումը կատարվում է մատների միջոցով, բայց ոչ ձեռքի ափերով:

—Այս վարժությունը սկզբում կատարում ենք տեղում, իսկ հետո նաև առաջ շարժվելուց հետո:

—Գնդակի փոխանցումը ներքևից կատարվում է երկու ձեռքերի ծավված, միմյանց մոտեցված դաստակներով (բռունցք դարձրած դիրքով): Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերին փոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակն իջնում է ցանցին մոտ կամ կաչում է նրան և ընկնում, ինչպես նաև այն դեպքում, երբ թիմին մնում է գնդակին մեկ շփման իրավունք, իսկ գնդակին հասնող խաղացողը հեռու է ցանցից: Գնդակի փոխանցումների ուսուցումը կարելի է իրականացնել հետևյալ հաջորդականությամբ.

1. Գնդակի փոխանցում գլխավերևում:
2. Գնդակի փոխանցում գույգերով:
3. Գնդակի հանդիպակաց փոխանցում՝ ցանցին զուգահեռ կամ ցանցի վրայով:
4. Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:
5. Գնդակը նետել վեր և փոխանցել ընկերոջը:
6. Գնդակը նետել առաջ և ցատկով փոխանցել վեր:
7. Փոխանցումներ գույգերով:
8. Փոխանցումներ եռյակներով:
9. Փոխանցումներ քառյակներով:
10. Փոխանցումներ շրջանով:
11. Փոխանցումներ ցանցի մոտ:

Սկզբնահարվածից գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից: Այս հնարը կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակն ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ՝ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրություն՝ ոտքերը ծավված ծնկային և սրունք-

թաթային հողերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկները ուղիղ են: Գնդակին մոտենալիս ոտքերը միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերն աննշան շարժվում են առաջ-վերև: Հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազուկով:

Կրկնել և ամրապնդել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունումը.

1.Ներքևից երկու ձեռքով կատարել գնդակի ընդունում՝ ցանցի վրայից եկած:

2.Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում գույգերով, շարժման մեջ:

3.Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից հետո:

4.Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո:

Սկզբնահարվածներ կատարելիս կարևոր նշանակություն ունեն շարժումների համաձայնեցվածությունը՝ գնդակի վերնետումները, հետթափն ու հարվածը գնդակին: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ.

- Խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, հետին ոտքը ծալված ծնկան հողում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ափի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր ցածր բարձրության վրա: Աջ ձեռքը տարվում է հետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև՝ գլխից ոչ բարձր: Հարվածը գնդակին կատարվում է ձեռքի բաց ափով, կիսաբռունցքով, բռունցքով, ձեռքն ուղղելով գոտկատեղին հավասար: Վերին ուղիղ սկզբնահարված կատարելիս գնդակը վերնետել, ձեռքի հետթափով հարվածել գնդակին՝ ուղղած ձեռքի ափով:
- Սկզբնահարվածներն ուսուցանելիս նախ հանձնարարվում է գնդակը զցել խաղաղաշտի սահմաններում, այնուհետև ըստ ճշտության՝ մրցակցի կիսաղաշտի աջ կամ ձախ մասը:

- Ուղիղ հարձակողական հարված ուսուցանելու ժամանակ կարևոր է, որ թափավազքի ժամանակ վերջին քայլում ոտքը դրվի կրնկի մասով, որպեսզի կանխվի ցանցին դիպչելը կամ ոտքը միջին գծի վրա դնելը:
- Թափավազքը կարող է կատարվել երկու, երեք քայլով. այդ ժամանակ վերջին քայլն է՝ առաջ աջ ոտքով, միացնելով ձախ ոտքը և վերցատկ կատարել երկու ոտքի հրումով:
- Գնդակին հարվածը կատարվում է վերցատկի (թռիչքի) բարձր կետում՝ ուղղված ձեռքով: Հարձակողական հարվածները հիմնականում կատարվում են 4-րդ և 2-րդ գոտիներից, 3-րդ գոտուց կատարված փոխանցմամբ:

1. Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ հանդիպակաց փոխանցումվից՝ ցանցի մոտ:

2. Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ ցանցի վրայից ցատկով:

3. Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 3-րդ գոտուց:

4. Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 2-րդ գոտուց:

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ.

Վոլեյբոլ խաղի տակտիկական գործողություններն լինում են՝ անհատական, խմբային և թիմային: Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարներին տիրապետելու ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանից: Խաղի ժամանակ խաղացողները դիտում են իրենց խաղընկերների և մրցակիցների շարժումները, գնդակի շարժման հետագիծը, խաղային իրադրությունների ընթացքը և ընդունում են որոշում՝ ինչպես գործել:

Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն պետք է կատարել աստիճանաբար՝ սկսելով տարրական դրություններից և շարժումներից:

Անհատական գործողությունները պետք է սկսել խաղացողների՝ առանց գնդակի և գնդակով, տեղաշարժերից, երկրորդ փոխանցում, սկզբնահարվածի կատարում և

հարձակողական հարվածի կատարումներից: Սկզբնահարված կատարելիս խաղացողը պետք է հայացքով զննի մրցակցի կիսադաշտը, նշանառի նպատակը, այնուհետև կատարի սկզբնահարվածը:

Ուսուցման նպատակով հանձնարարվում է կատարել.

1. Սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի 3 մետրանոց միջանցքը:
2. Սկզբնահարված 1 և 5 գոտիները՝ խաղադաշտի անկյունները:
3. Սկզբնահարված այն վատ ընդունող խաղացողի վրա:

Գնդակը փոխանցող խաղացողը պետք է տիրապետի հենումից վերև, փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին: Բացի այդ, նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր խաղընկերների գտնվելու վայրի դասավորությունը, նրանց հնարավորությունները և ընդունի որոշում՝ ում փոխանցել գնդակը:

Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստության հիմքը համակցված վարժություններն են, որոնց ընթացքում փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել շրջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը:

Ուսուցման նպատակով կարելի է հանձնարարել հարձակողական հարվածներ 4 և 2 գոտիներից, փոխանցումը 3 գոտուց, այնուհետև նույնը, միայն հարձակվողը գործում է ելնելով պաշտպանների գործողություններից և այլն:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտական աշխատանքի գլխավոր նպատակն էր վոլեյբոլ մարզաձևի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը 5-9- րդ դասարաններում ժամանակակից մեթոդների կիրառմամբ: Ուսուցման ընթացքում փորձեցի կիրառել համագործակցային մեթոդներ, ուշադրություն դարձրեցի ուսուցանման ընթացքում աշակերտների նախաձեռնության, ինքնավստահության և հարձողական տակտիկաների իրականացմանը:

Դասապրոցեսում նկատվում էր աշակերտների ոգևորությունը, հետաքրքրվածությունը մարզախի նկատմամբ, տարբերակված ուսուցման արդյունքում տեսանելի էին աշակերտների ձգտումը, կատարելագործվող արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կողմնորոշվելու հմտությունը: Կարծում եմ ճիշտ մեթոդների ընտրությունը, աշակերտների անհատական առանձնահատկությունների ճիշտ գնահատումն ու դասապրոցեսում աշակերտի դերի բարձրացումն առավել արդյունավետ են դարձնում մարզախաղի ուսուցումը:

Վոլեյբոլ մարզախաղը լինելով թիմային խաղ, աշակերտների մոտ ձևավորում է՝ ընկերասիրություն, համագործակցություն, հանդուրժողականություն, փոխօգնություն և հարգանք ցուցաբերել ոչմիայն թիմի անդամների, այլև շրջապատի նկատմամբ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Զաքարյան Ռ. «Վոլեյբոլը մեր խաղն է», Երևան 1997 թ.
2. Զաքարյան Ռ., Ս.Խաչիկյան «Վոլեյբոլ» Երևան 2005 թ.