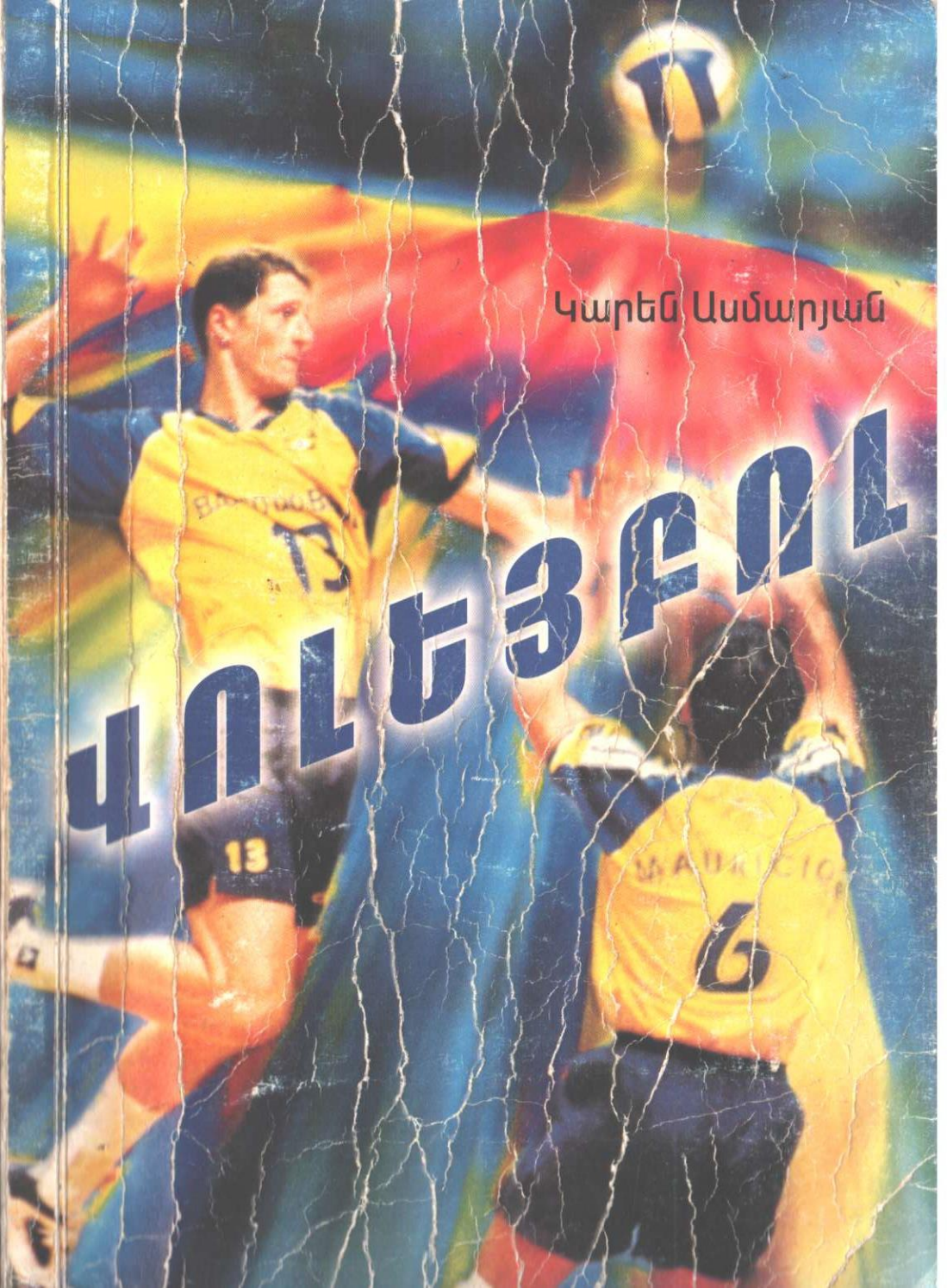


Կարեն Ասմարյան

ԿՈՒՆՅԲՈՒ



ԿԱՐԵՆ ԱՄՄԱՐՅԱՆ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ
ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ
ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ ԱՄԲԻՈՆ



ՎՈԼԵՅԲՈԼ

«Լաքի փրիմթ հրատարակչություն»
Երևան 2007

4

7A8.2(07)

ՀՏԴ 796,325 (07)
ԳՄԴ 75.569
Ա 746

Ամսաթյան
Ա 746 Վոլեյբոլ: -եր.: Լաքի Փրինթ,
2007, 176 էջ:

Դասագիրքը իր մեջ ընդգրկում է վոլեյբոլի պատմությունը, զարգացումը աշխարհում և Հայաստանում:

Գծանկարների միջոցով ներկայացված են վոլեյբոլի պատրաստության կողմերի (տեխնիկական, տակտիկական, խաղային) ուսուցման և կատարելագործման միջոցները և մեթոդները:

Առանձին բաժիններ են հատկացված սկսնակների ընտրման, նրանց հետ մարզումների անցկացման առանձնահատկություններին, ուսումնամարզական գործընթացի պլանավորման, մանկավարժական հսկողության, հաշվառման, մարզումների պարբերականացման, թիմի ղեկավարման և գիտահետազոտական աշխատանքներին:

Դասագիրքը կնպաստի վոլեյբոլի մասնագետ-ուսանողների կողմից առարկայի ավելի խորը յուրացմանը, քանզի այն ներառում է «մասնագիտություն» առարկայի ծրագրով նախատեսված բոլոր բաժինները:

Դասագիրքն անկասկած մեծ հետաքրքրություն կառաջացնի ինչպես ԲՈՒՀ-երի, քոլեջների, մարզադպրոցների մարզիկների և մարզիչների, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտի բնագավառի այլ մասնագետների շրջանում:

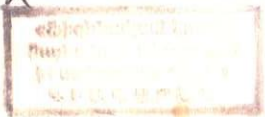
*Գրախոսներ ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ռեկտոր, պրոֆեսոր, ՀՀ ֆիզկուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր գործիչ Վ.Բ. ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ,
ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի մարզախաղերի ամբիոնի վարիչ, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ, պրոֆեսոր Գ.Գ. ՍԵԼՔՈՆՅԱՆ:*

ԳՄԴ 75.569

ISBN 978-99941-71-15-6

26642 2137

© «ԼԱՔԻ ՓՐԻՆՏ» հրատարակչություն 2007 թ.



Գիրքը նվիրված է Հայաստանում վոլեյբոլի հիմնադրման 80-ամյակին:

Հեղինակն իր երախտագիտությունն է հայտնում բժշկական գիտությունների թեկնածու, ՀՀ ԱՆ Պետական բժշկական քոլեջների տնօրենների խորհրդի նախագահ ՄԿՐՏԻՉ (Սերժ) ՄԿՐՏՉՅԱՆԻՆ՝ գրքի հրատարակման հովանավորության համար:

Հրատարակմանը երաշխավորել են ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը և Հայաստանի վոլեյբոլի ֆեդերացիան:

Ներածություն.....	5
ՉԼՈՒԽ – I	
✓Վոլեյբոլի աստիճանական զարգացման համառոտ տեսությունը.....	7
ՉԼՈՒԽ – II	
✓Վոլեյբոլ խաղի բնութագրումը և կանոնները	10
ՉԼՈՒԽ – III	
Սկսնակների մոտ վոլեյբոլի մարզումների կազմակերպման առանձնահատկությունները	13
ՉԼՈՒԽ – IV	
Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը	31
ՉԼՈՒԽ – V	
Վոլեյբոլի տակտիկական գործողությունների ուսուցումը.....	91
ՉԼՈՒԽ – VI	
Նախապատրաստական վարժություններ սկսնակ վոլեյբոլիստների մոտ ֆիզիկական ընդունակությունները զարգացնելու համար.....	122
ՉԼՈՒԽ – VII	
Վարժություններ նախավարժանքի համար.....	130
ՉԼՈՒԽ – VIII	
Ընտրության հիմունքները վոլեյբոլում.....	144
ՉԼՈՒԽ – IX	
Մարզման գործընթացի կազմակերպումը վոլեյբոլում.....	151
ՉԼՈՒԽ – X	
Ուսումնամարզական գործընթացի պլանավորում, մանկավարժական հսկողություն և հաշվառում.....	153
ՉԼՈՒԽ – XI	
Վոլեյբոլի մարզումների պարբերականացումը.....	157
ՉԼՈՒԽ – XII	
Թիմի ղեկավարումը մրցման ընթացքում	164
ՉԼՈՒԽ – XIII	
Գիտահետազոտական աշխատանքները վոլեյբոլում.....	171

Վոլեյբոլը ողջ աշխարհում շատ հայտնի և սիրված խաղ է: Իր պարզությամբ, մատչելիության շնորհիվ այն մեծ մասսայականություն է վայելում ամենուր:

Այն ակտիվ միջոց է մարդու մոտ լուծելու բազմաթիվ առողջապահական խնդիրներ, ինչպես նաև բարձրացնելու աշխատունակությունը և ընդհանուր տրամադրությունը:

Վոլեյբոլով զբաղվող մարզիկների մոտ ֆիզիկական բեռնվածությունը գտնվում է ամուր կապի մեջ նրա պատրաստության աստիճանի հետ:

Դրանով է բացատրվում միաժամանակյա հետաքրքրությունը նրա հանդեպ տարբեր տարիքի և զբաղմունքի մարդկանց մոտ:

Այնուհանդերձ, չպետք է շփոթել արտաքինապես «հեշտ» թվացյալ խաղը նրան տիրապետելու հմտությունների բարդ գործընթացի հետ:

Վոլեյբոլի տեխնիկային և մարտավարությանը տիրապետելու համար պահանջվում է մարզիչի և մարզիկի համատեղ մեծ ջանքեր և նվիրվածություն:

Խաղը հատկապես արդյունավետ միջոց է մարդու ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման գործում:

Վոլեյբոլում բոլոր շարժումները բնական են՝ հիմնված վազքի, ցատկի, նետումների վրա: Ժամանակակից բժշկականաբանական և սոցիոլոգիական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ վոլեյբոլով սիստեմատիկաբար զբաղվելն առաջ է բերում զգալի կենսաբանական ֆունկցիոնալ դրական փոփոխություններ, վերլուծական գործունեություն, հենաշարժական ապարատի, ներքին օրգանների և համակարգերի վրա: Մասնավորապես բարելավում է խորքային և պերիֆերիկ տեսողությունները, բարձրացնում է նյարդամկանային ապարատի արագ արձագանքը լարվածության և մկանների թուլացման հանդեպ: Ամրապնդվում է ձեռքերի դաստակները կապող ապարատը, բարձրացվում է նրա շարժողականությունը, բարելավվում է մարզիկի մարտողությունը, արյան շրջանառությունը և շնչառությունը: Ցատկերի կատարումը նպաստում է ամրապնդելու ստորին վերջույթների մկանակապային ապարատը:

Խաղի յուրացման ընթացքում պարապողները ստանում են դրական էնոցիաներ՝ կենսախնդություն, կայտառություն, նախաձեռնություն: Այս բոլորի շնորհիվ խաղը զարգացնում է ոչ միայն ֆիզիկական ընդունակություն, այլև ազգաբնակչության շրջանում ակտիվ հանգստի կազմակերպման լավագույն միջոց է հանդիսանում:

Այս գրքի նպատակն է օգնել բոլորին, ովքեր սիրում են խաղալ վոլեյբոլ, տիրապետել խաղի հմտություններին, բարձրացնել անհատական և թիմային վարպետությունը, յուրացնել մարզական պարապմունքների կազմակերպումը: Այստեղ նյութը տրված է այնպես, որ համառություն և մի փոքր էլ ընդունակություններ ունենալու դեպքում յուրաքանչյուրը կա-

րող է հասնել այս մարգածևում վարպետության բարձրացմանը, ինչպես նաև նպաստելու բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը:

Տրվում են մարզումների կազմակերպման և կատարելագործման մեթոդական հանձնարարականներ և խորհուրդներ, որոնք հնարավորություն կտան մարզիկներին և մարզիչներին գործելու ստեղծագործաբար՝ ելնելով կոնկրետ ուսուցման պայմաններից:

Գրքում տրված է վոլեյբոլի տեխնիկատակտիկական պատրաստությունների բովանդակության ուսուցման ծավալի և հերթականության ծրագրային նյութերը, ցանկացած պատրաստականություն ունեցող վոլեյբոլիստի համար:

Գիրքը կարող է նպաստել ինչպես բարձր կարգային մարզիկներ, թիմեր պատրաստելուն, այնպես էլ հանրակրթական դպրոցներում, մանկապատանեկան մարզադպրոցներում, միջին և բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում, ֆիզկուլտուրային կոլեկտիվներում և վոլեյբոլի ակումբներում մարզումների ճիշտ կազմակերպելուն: Հետաքրքրասեր ընթերցողները և վոլեյբոլի սիրահարները կարող են գտնել իրենց համար շատ օգտավետ և հետաքրքիր նյութեր:

Հեղինակը հետաքրքրությամբ և շնորհակալությամբ կընդունի ընթերցողներից բոլոր դիտողությունները և առաջարկությունները առաջիկայում գիրքը կատարելագործելու համար:

ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ ԱՍՏԻՃԱՆԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՌՈՑ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ

Վոլեյբոլի նախատիպային խաղի մասին հիշատակվում է դեռ մ.թ.ա. 3-րդ դարի փաստագրումից:

Պատմական նկարագիրը տալիս է 90x20մ խաղահրապարակ, որը բաժանված է ոչ բարձր քարե պատով, ուր մրցում են 2 թիմեր, յուրաքանչյուրում 4-6 մարդ՝ ձեռքերով գնդակը ուղղարկելով քարե պատի վրայից, մեկը մյուսին:

Ժամանակի հետ պատմագրությունը ցույց է տալիս խաղի կանոնների փոփոխություններ՝ խաղահրապարակը կազմում է 50x20մ: Պատին փոխարինում է փայտից 2 կանգնակների վրա ձգված պարան՝ 2մ բարձրության վրա: Խստորեն սահմանափակվում է թիմի կազմը՝ 5 մարդով (2-ը առջևում, 1-ը կենտրոնում, 2-ը ետևում): Գնդակին հպվում են բռունցքով կամ ուսերով, արդեն պայմանավորվելով, որ յուրաքանչյուր կողմ կատարելու է 3 անգամից ոչ ավելի հպում:

Այնուհանդերձ, վոլեյբոլի պաշտոնական ծնունդը համարվեց 1895թ., երբ ԱՄՆ-ի Հելիոկ քաղաքի «Երիտասարդ քրիստոնյաների ասոցիացիայի» քոլեջի ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչ Վիլյամս Մորգանը առաջարկեց զբաղվել խաղով, ուր գնդակը ցանցի վրայից փոխանցվում է մեկը մյուսին:

1896թ. ցուցադրական հանդիպումից հետո պրոֆեսոր Ալֆրեդ Խոլստեդն առաջարկեց նոր խաղն անվանել «Վոլեյբոլ» (բառացի թարգմանաբար՝ «Համազարկ գնդակով»): Ավելի ուշ այն անվանվեց «Թռչող գնդակ»: Վոլեյբոլն արագորեն տարածվում է ողջ աշխարհում, դառնում միլիոնավոր մարդկանց սիրելի մարզածև:

1947թ. Փարիզում որոշվեց ստեղծել վոլեյբոլի միջազգային ֆեդերացիա: Արդեն 1948թ. Հռոմում անցկացվեց Եվրոպայի տղամարդկանց, իսկ 1949թ.՝ տղամարդկանց աշխարհի և կանանց Եվրոպայի առաջին առաջնությունները:

1964թ. Տոկիոյում վոլեյբոլն առաջին անգամ ընդգրկվեց XVIII-րդ օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ: Օլիմպիական խաղերի առաջին չեմպիոններ դարձան ԽՍՀՄ-ի տղամարդկանց և ճապոնիայի կանանց թիմերը:

Հայաստանում վոլեյբոլի առաջին խաղը անցկացվել է Գյումրի քաղաքում 1926թ-ին՝ տեղի մարզիկների և ռուս սահմանապահ զինվորների միջև: Խաղը սիրվեց Հայաստանում և աստիճանաբար մեզ մոտ ի հայտ եկան բարձր կարգի մարզիկներ և թիմեր: Հայաստանը վոլեյբոլային աշխարհում հայտնի է բազմաթիվ բարձր կարգի մարզիկներով և մրցավար-

ներով, ինչպիսին են՝ Սերգեյ Արակչյանը (ԽՍՀՄ սպորտի վաստակավոր վարպետ, միջազգային կարգի մրցավար), Նինա Մուրադյանը (օլիմպիական խաղերի արծաթե մեդալակիր, աշխարհի առաջնության բրոնզե մեդալակիր, Եվրոպայի առաջնության քառակի չեմպիոն), Սերոբ Փլավչյանը (Եվրոպայի երիտասարդական առաջնության չեմպիոն), Ռայիկ Ղուկասյանը, Կլիմենտ Նալբանդյանը (միջազգային կարգի մրցավարներ), և բազմաթիվ այլ մարզիկներ, մարզիչներ, մրցավարներ։

Հուլիսյան զարգացման ամբողջ ընթացքում մարզիկների և քիմերի վարպետության բարձրացման հետ մեկտեղ տեղի են ունեցել խաղի կանոնների կատարելագործում և փոփոխություններ։

Վերջին տաս տարիների ընթացքում խաղի կանոնների փոփոխությունները հիմնականում ուղղված էին մարզածեն ավելի դիտարժան դարձնելու, գնդակը երկար ժամանակ խաղի մեջ պահելու, հզոր հարձակման դիմաց հուսպի պաշտպանություն իրագործելու ձգտմամբ։

Ահա վերջին շրջանում խաղի կանոններում կատարված մի քանի փոփոխությունները՝

- Ընդարձակվեց սկզբնահարվածի կատարման տարածքը։ Սկզբնահարված կարելի է իրագործել դիմային գծի ամբողջ երկարությամբ։
- Սկզբնահարվածը թույլատրվում է կատարել 8 վայրկյանի ընթացքում՝ առանց կրկնակի կատարման իրավունքի։
- Չհամարել սխալ, երբ սկզբնահարված կատարելիս գնդակը հպվում է ցանցին (եթե հպումից հետո գնդակն անցել է մրցակցի խաղադաշտը)։
- Սկզբնահարվածի կատարման համար նախնական շարժումը թույլատրել կատարել նրա կատարման սահմաններից դուրս։
- Չհամարել սխալ, երբ 1-ին ընդունումը կատարվում է վերևից մատներով և ներքևից մարմնի ցանկացած մասով։
- Թույլատրել հպվել գնդակին (բացի սկզբնահարված կատարելիս) մարմնի ցանկացած մասով։
- Թույլատրել տրորել դաշտի միջին գիծը ձեռքով (ձեռքերով) դաստակով (դաստակներով), այնպես ինչպես ոտքի (ոտքերի) նրբանի (նրբանների) դեպքում է։
- Խաղային պրոցեսում թույլատրել չմտադրված հպվել ցանցին, եթե այն չի խանգարում խաղի ընթացքին։
- Թույլատրել մրցակցի խաղադաշտի ազատ գոտուց գնդակը ետ բերել իր գոտին։
- Թիմի ցանկացած խաղացող (բացի թիմի ավագից) կարող է հայտագրվել այդ հանդիպման «լիբերո»։ Նրա հայտագրումը պարտադիր չէ։
- Փոխել խաղի ձևաչափը։ Բոլոր խաղափուլերը խաղարկել «թայմբրեկ» համակարգով (երբ բոլոր սկզբնահարվածներում

խաղարկվում է միավոր), 1-4 խաղափուլերն անցկացվում են մինչև 25, իսկ 5-րդում՝ 15 միավոր, 2 միավորի առավելությամբ։ Երբ խաղի հաշիվը 24:24 կամ 14:14 է, ապա խաղը շարունակվում է մինչև 2 միավորի առավելությամբ՝ առանց սահմանափակելու հաշիվը։

Խաղի այս փոփոխությունները պարտադրում են գտնել մարզչական պարապմունքներում և խաղի կազմակերպման մեջ նոր մեթոդական ուղղվածություններ։

ՎՈԼԵՅԲՈԼ ԽԱՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

ՀԽԱՂԸ. Վոլեյբոլ խաղի ելությունը կայանում է 2 թիմերի պայքարը, որոնք գտնվում են վոլեյբոլի ցանցով բաժանված երկու հավասար մասերում և ձգտում են գնդակին ձեռքերով հարվածելով ուղղել մրցակցի կողմն այնպես, որպեսզի նա չկարողանա այն ետ վերադարձնել, միաժամանակ չխախտելու խաղի կանոնները: Խաղացողների խնդիրն է՝ խաղի կանոններին համապատասխան գնդակն ուղղարկել ցանցի վրայից և այն իջեցնել մրցակցի կողմը կամ ստիպել մրցակցին կատարել սխալներ:

ՀՍԿԶԲՆԱՅԱՐՎԱԾ. Խաղը սկսվում է մրցավարի սուլիչից հետո սկզբնահարվածով, որը կատարում է ետին գծի աջ կողմի խաղացողը (պայմանականորեն ընդունված 1 գոտու խաղացողը): Ձեռքի հարվածով խաղացողը ցանցի վրայից, խաղային տարածության սահմաններում, գնդակը ուղղարկում է մրցակցի կողմը: Սկզբնահարվածը կատարելու համար տրվում է 8 վայրկյան: Խաղացողները դաշտում ժամացույցի սլաքի շարժման ուղղությամբ փոխում են իրենց տեղերն ամեն անգամ, երբ իրենց տրվում է սկզբնահարված կատարելու իրավունք: Սկզբնահարվածը պետք է կատարել ձեռքով ներքևից կամ վերևից՝ դիմային գծի ամբողջ երկարությամբ: Եթե սկզբնահարվածը կատարվում է ցատկով, ապա հարվածից հետո խաղացողը կարող է վայրէջք կատարել խաղադաշտի սահմաններում: Տվյալ խաղացողը շարունակում է սկզբնահարված կատարել մինչև այն պահը, երբ նրա թիմը չի կորցնում այն կատարելու իրավունքը:

ՀԿԱՅԱՎՈՐՈՒՄ. Վոլեյբոլի խաղահրապարակն իրենից ներկայացնում է 18x9մ չափսերով ուղանկյունի, բաժանված 2 հավասար մասերի (9x9)՝ 1 մ լայնությամբ ցանցով, որը տղամարդկանց թիմերի համար դրվում է 2.43 սմ, իսկ կանանց՝ 2.24սմ բարձրությամբ:

Տարբեր տարիքային խմբերի համար ցանցի բարձրությունը այսպիսին է՝

Խաղացողներ	Ցանցի բարձրությունը տարբեր տարիքային խմբերում՝ սմ-ով			
	Մինչև 11-12 տարեկան	Մինչև 13-14 տարեկան	Մինչև 15-16 տարեկան	17-18 տարեկան և բարձր
Տղաներ և պատանիներ	2.20	2.30	2.40	2.43
Աղջիկներ	2.00	2.10	2.20	2.24

Մրցման ժամանակ խաղացողները բաժանվում են 4 տարիքային խմբերի՝

կրտսեր՝ 11-12 տարեկան, միջին՝ 13-16 տարեկան, ավագ՝ 17-18 տարեկան, մեծահասակներ՝ 19 տարեկան և բարձր:

Յուրաքանչյուր թիմ դասավորվում է խաղադաշտի մեկ կեսում՝ երեք խաղացող առաջին, երեքը՝ ետին գծերում:

Վոլեյբոլի գնդակը պետք է լինի կլոր և ունենա փափուկ կաշվե ծածկույթ: Գնդակի շրջանագիծը՝ 66 ± 1 սմ, քաշը՝ 270 ± 10 գր: Ցանցը սև գույնի է, ընդամուր երկարությունը 11մ, որից 9մ-ը մտնում է խաղի տարածության մեջ, վանդակները 10 սմ չափսերի է: Ցանցի վերևի մասը ծածկված է սպիտակ գույնի 5 սմ չափի եզրաշերտով: Վերևի և ներքևի մասերով անցնում են երկաթե լարեր, որոնց օգնությամբ նա ամրանում է կանգնակներին: Ցանցի երկու կողմերում ամրանում են անտենաներ (1.80սմ), որը սահմանափակում և սահմանում է 9մ չափսի գնդակի թռիչքի տարածքը:

ԽԱՂԱՑՈՂԻ ՍՄՐՁԱԿԱՆ ՀԱՍԱԶԳԵՄՏՆԵՐՆ ԵՆ՝ վերնաշապիկը, անդրավարտիքը, խաղակոշիկները: Վերնաշապիկների վրա գրված են 1-12 համարները: Խաղացողները դուրս են գալիս խաղադաշտ մաքուր համազգեստով, յուրաքանչյուր թիմ միասնական գույնով: Յուրաքանչյուր թիմում ընդգրկված պետք է լինի 12 խաղացողից ոչ ավելին:

ՄԻՍՎՈՐՆԵՐԻ ՀԱՇՎՈՐԿՈՒՄ. Խաղն անցկացվում է 3 կամ 5 խաղափուլերից: Առաջին 4 (2) խաղափուլերը անցկացվում է մինչև 25, վերջինը՝ մինչև 15 միավոր: Բոլոր խաղափուլերը պետք է վերջանան 2 միավորի տարբերությամբ: Յուրաքանչյուր սկզբնահարվածի խաղարկում բերում է միավոր այս կամ այն թիմին: Խաղը հաղթանակած է համարվում, եթե թիմերից մեկը հաղթում է համապատասխան 2 կամ 3 խաղափուլերում:

Յուրաքանչյուր թիմ իրավունք ունի 3 անգամ դիպչել գնդակին չհաշված շրջափակման շփումը, որպեսզի չթողնի գնդակն իջնի իր խաղադաշտը և այն տեղափոխի մրցակցի կողմը: Երկու խաղացողը, բացի շրջափա-

կում կատարողից, իրավունք չունի դիպչել գնդակին երկու անգամ անընդմեջ: Թույլատրվում է գնդակն ետ մղել մարմնի ցանկացած մասով: Գնդակին հպումը պետք է լինի չընդհատվող: Այդ կանոնի խախտումը բերում է միավորի կորուստ: Յետին գծի խաղացողին արգելվում է հարձակման գոտուց ցատկով գնդակը ուղղարկել մրցակցի կողմը:

Գնդակը խաղի մեջ մնում է մինչ այն պահը, երբ այն կաչում է խաղադաշտին, ինչպես նաև պատին, առաստաղին, այլ առարկաներին կամ որևիցե խաղացողի կողմից սխալ է թույլատրվում:

ՀԻՔԵՐՈՆ. Հիքերոն պաշտպանական պլանի խաղացող է, որը գտնվում է գործում է հետին ցանկացած գոտում: Հիքերոն չի կարող սկզբնահարված կատարել, հարձակվել, հարվածի համար փոխանցում կատարել: Այդպիսի խաղացողը պետք է լինի ոչ բարձրահասակ, բայց շատ ճարպիկ և լավ ռեակցիա ունեցող: Նա կրում է ոչ իր թիմի խաղացողների գույնի համազգեստ:

ՓՈՓՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. Թիմի մարզիչը կարող է կանգնել և շարժվել իրեն հատկացված խաղահրապարակի սահմանափակ գոտու տարածքում: Նա կարող է կատարել մեկ խաղափուլում 6 անգամ փոփոխություններ, չհաշված լիքերոյին: Փոփոխություն կատարող մարզիկները 1 խաղափուլում կարող են խաղադաշտում փոխել միայն մեկ անգամ մեկնարկային վեցյակի խաղացողներին: Վերջիններս խաղադաշտ կարող են վերադառնալ միայն իրենց փոխարինած խաղացողների փոխարեն:

ԱՅԼ ԿԱՆՈՆՆԵՐ. Միայն առաջին գծի խաղացողները կարող են կատարել շրջափակում: Շրջափակում կարելի է կատարել այն դեպքում, երբ գնդակը անցել է ցանցի վերևից, եզրից և շրջափակողը չի խանգարում մրցակցին նրա կիսադաշտում այլ գործողություններ կատարելուն: Սկզբնահարված կատարելիս գնդակը չպետք է դիպչի իր խաղացողին և որևիցե առարկայի: Մեկ խաղափուլում թիմը իրավունք ունի միայն 2 անգամ վերցնել 30 րոպեանոց ընդմիջում: Յուրաքանչյուր խաղափուլում տրվում է երկու անգամ 1 րոպե տևողությամբ տեխնիկական ընդմիջում՝ երբ թիմերից մեկը հավաքել է 8 և 16 միավոր:

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄՈՏ ՎՈԼԵՅԲՈԼԻ ՍԱՐՁՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՐԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Երեխաների հետ աշխատելիս, չպետք է մոռանալ մանկական օրգանիզմի զարգացման անատոմո-ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները: Վոլեյբոլի ուսուցումը կարելի է սկսել 10 -11 տարեկան հասակում:

Մանկական օրգանիզմի զարգացման փուլերը կարելի է բաժանել 10-12, 12-14, 14-16, 16-18 տարեկանների: Վոլեյբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցումը և կատարելագործումը յուրաքանչյուր տարիքային փուլում անհրաժեշտ է կիրառել առանձնահատուկ ուսուցման մեթոդիկա: Մինչև 15-16 տարեկան հասակը մարմնի ոսկրամկանային ապարատը գտնվում է բնականոն զարգացման փուլում: Այդ պատճառով մինչև այդ հասակը խորհուրդ չի տրվում մեծ բեռնվածություն տալ ողնաշարին:

Աղջիկների մոտ 10, իսկ տղաների մոտ 12 տարեկանից մարմնի երկարությունը կտրուկ աճում է և այդ պատճառով մեծ չափի ֆիզիկական բեռնվածությունը կարող է դադարեցնել հասակի աճը:

10-12 տարեկան հասակում ներվային գործընթացի ուժը, հատկապես ներքին արգելախույժը բարձր չէ, ուշադրությունը կայուն չէ:

Յետևաբար, նպատակահարմար չէ կատարվող վարժությունը երկար բացատրվի, քանի որ մարզիկի մոտ կենտրոնացումը չի կարող երկար պահպանվել: Ավելի լավ է ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության ցուցադրման և հատկապես որակյալ ցուցադրման վրա:

Այնուհանդերձ, այս տարիքը ամենից լավագույն ուսուցման շրջանն է, հատկապես տեխնիկական հմարքների տիրապետման համար: Բայց այդ չի նշանակում, որ ավելի ուշ տարիքում վոլեյբոլի ուսուցումը չի կարող տալ ցանկալի արդյունք: Շատ հաճախ, գործնականում վոլեյբոլում հասնում են ավելի բարձր արդյունքների, ավելի մեծ տարիքից մարզվելուց: 12-14 տարեկան հասակում ի հայտ են գալիս ամուր կենտրոնացում, լավ հիշողություն և լավ տրամաբանական մտածողություն: Ավելանում է ընկալման ընդունակությունը, արագ զարգանում է մկանային զգացողությունը, տարածության մեջ լավ կողմնորոշվելու կարողությունը: Այդ տարիքում նպատակահարմար է զարգացնել արագ շարժողական ռեակցիա, ինչպես նաև ուսուցանել խաղի մարտավարությունը: Այդ տարիքը աղջիկների մոտ համընկնում է սեռական զարգացման հետ (տղաների մոտ այն ավելի ուշ է սկսվում): Աղջիկների մոտ նկատելի չափով ավելանում է քաշը, իսկ տղաների մոտ բնորոշվում է սեռական հասունացմամբ (հնարավոր է տատանումներ՝ ժամանակից շուտ կամ հետ մնալը): Արտահայտվում է ոչ հավասարակշռություն և տրամադրության անկայունութ-

յուն, երբեմն էլ կրթություն: Իջնում է աշխատունակությունը, դանդաղում է հասակի աճը: Ուսուցիչ, մարզիչի կողմից անհրաժեշտ է շատ հստակորեն և նրբազգաց վերաբերմունք՝ մանկավարժական և հոգեբանական ճիշտ ղեկավարում: Անհրաժեշտության դեպքում ֆիզիկական բեռնվածությունը պետք է նվազեցնել: Հիմնական ուշադրությունը հարկավոր է դարձնել ընդունումների տեխնիկայի կատարելագործման և սխալների ուղղման վրա: 16-18 տարեկան հասակը բնութագրվում է սեռական հասունացման ավարտմամբ:

Նկատվում է մարմնի հասակի աճ, ավելանում է մարմնի քաշը, ավելանում է մկանային ուժը: Այդ շրջանում կայունանում և ավտոմատացվում են շարժումները:

Մարզումների մտածված և խելացի կազմակերպումը հնարավորություն է տալիս մարզիկների մոտ գերհոգնածության բացառումը:

Խաղային հնարքների ուսուցման գործընթացում խորհուրդ է տրվում հաճախակի օգտագործել վոլեյբոլի էլեմենտներով շարժական խաղեր, վարժություններ, նմանակելով խաղային հնարքները, ինչպես նաև պարզեցված կանոններով խաղ, մրցակցային ձևով առանձին խաղային էլեմենտների կատարում: Երեխաները շատ լավ են ընդունում, երբ մարզիչը ուշադիր է նրանց կատարած հնարքի հանդեպ կամ հետևում և ուղղում է նրանց կատարած սխալները: Մարզիչի կողմից ուղղումը պետք է լինի ողջամիտ, անաչառ, որպեսզի պարապողների մոտ չառաջանա հոգեբանական վնասվածք, և այն չբերի վոլեյբոլի նկատմամբ հետաքրքրության կորստի: Սկսնակ վոլեյբոլիստների մոտ խաղային հնարքների ուսուցման ժամանակ անհրաժեշտ է ընդհանուր զարգացման վարժությունների հետ մեկտեղ օգտագործել նախապատրաստական (ցատկունակության, ճարպկության, ռեակցիայի և տեղաշարժերի արագության զարգացման համար) և նմանակման (որոնք իրենց շարժական կառուցվածքով նման են տեխնիկական հնարքների կատարմանը) վարժություններ:

Ավելի բարդ խաղային տեխնիկական հնարքներ կատարելիս (սկզբնահարված, հարձակողական հարված, շրջափակում) չպետք է շատ խորանալ նրանց յուրաքանչյուր նրբության վրա, այլ կենտրոնացնել ուղղությունը հիմնականի՝ էլման դրության, տեղաշարժեր, նախնական, աշխատանքային և շարժման վերջնական փուլի վրա:

Մինչ այլ թիմերի հետ մրցելը մարզիկները պետք է տիրապետեն սկզբնահարվածների կատարմանը, սկզբնահարվածների ընդունման և գնդակի փոխանցման հնարքներին: Այս կարգի «մարզիկների» մոտ խորհուրդ չի տրվում խստորեն ուշադրությունը սեռել սխալների վրա: Այս դեպքերում գլխավորը դեպի գնդակը արագ շարժվելն է և նրա ուղղարկումը խաղընկերոջը կամ ցանցի վրայից:

Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների ուսուցման բարենպաստ պայմանների ստեղծման համար խորհուրդ է տրվում կառուցել այսպիսի պլան՝

1. Տերմինաբանորեն ճիշտ կոչել հնարքը
2. Հնարքը ցուցադրել գծապատկերի վրա տեսատեխնիկայով և նրանք մեկնաբանել՝ բացատրելով նրա տեղը և դերը խաղում:
3. Բացատրել և ցուցադրել մարմնի դիրքը մինչև հնարքի կատարումը, կատարման պահին, կատարումից հետո:
4. Հնարքի գործնական կատարում՝ էլման դրություն (կեցվածք), տեղաշարժում, նմանակում (լրիվ կամ մասառմաս):
5. Շատ պարզ դրությունում գնդակով վարժություններ (անհատական աշխատանք խաղընկերոջ հետ):
6. Վարժություններ մարզասարքերի վրա՝ գնդակով կամ առանց գնդակի:
7. Հնարքների տիրապետման աստիճանից էլնելով կատարված վարժությունները բարդեցնել:
8. Տեխնիկական հնարքների կատարումը խաղային պայմաններում (շարժախաղերում, էստաֆետային մրցակցությունում՝ լավ, ճիշտ և դիպուկ):

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՀԵՐԹԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ.

- Կեցվածքների և տեղաշարժերի ուսուցում:
- Վերևից 2 ձեռքով գնդակի փոխանցման ուսուցում տեղում, իր առջև, հետ:
- Նույնը միայն տեղաշարժվելուց հետո:
- Ներքևից, վերևից ուղիղ սկզբնահարվածների ուսուցում:
- Գնդակի փոխանցում ներքևից 2 ձեռքով տեղում, դեպի առաջ, ձախ, աջ:
- Նույնը միայն տեղաշարժվելուց հետո:
- Սկզբնահարվածների ընդունման ուսուցում:
- Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում (ցատկ վերև, հրում 2 ոտքով, թափ ձեռքերով):
- Նույնը, բայց թափավազքը ցատկի հետ միասին:
- Ուղիղ հարձակողական հարվածի հարվածային շարժման ուսուցում:
- Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում (լրիվ):
- Միայնակ շրջափակման ուսուցում:
- Հարձակողական հարվածի հետ միայնակ շրջափակման ուսուցում:

Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների հիմնավոր ուսուցումից հետո կարելի է ուսուցանել սկզբնահարվածների, գնդակի փոխանցումների, հարձակողական հարվածների, շրջափակման, սկզբնահարվածների ընդունման անհատական տակտիկական, ինչպես նաև պարզագույն խմբակային և թիմային պաշտպանական և հարձակողական փոխգործողութ-

11

յուններ: Վոլեյբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցման գործընթացը իրագործվում է որոշակի սկզբունքների հիման վրա, որոնք անմիջական կապի մեջ են որակյալ մարզիկներ պատրաստելու հետ:

ԳԻՏԱԿՑԱԿԱՆ ԵՎ ԱՎՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ՍՎՋՔՈՒՆՔ. Տեխնիկական հնարքների, տակտիկական գործողությունների ուսուցման նկատմամբ ոչ գիտակցական մոտեցումը չի կարող մարզիկների մոտ տալ պրոգրեսիվ աճ և աշխատանքը միայն նվազագույն արդյունք կարող է տալ: Գիտակցական մոտեցումը իր հերթին նպաստում է աշխատանքի նկատմամբ ակտիվության բարձրացմանը:

ԴԻՏՈՂԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՍՎՋՔՈՒՆՔ. Երբ ստեղծվում է մարզիկի մոտ տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների գիտակցված կատարման պայմաններ, ապա նրանց մոտ ստեղծվում է հնարավորություն վերլուծելու իր գործողությունները, որոշելու սխալները և վերացնելու նրանց:

ՄԱՏՉԵԼԻՈՒԹՅԱՆ ՍՎՋՔՈՒՆՔ. Մարզիկին տրված բոլոր հանձնարարությունները պետք է համապատասխանի նրա տարիքին, սեռին, պատրաստության աստիճանին, առողջական և նյարդային վիճակներին:

ԱՆԸՆԴՅԱՏՈՒԹՅԱՆ ՍՎՋՔՈՒՆՔ. Մարզումների կանոնավոր կազմակերպումը նպաստում է նյութի որակյալ տիրապետմանը:

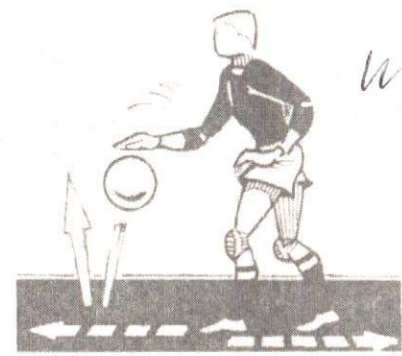
ԱՈԱԶՆՆԹԱՍԻ ՍՎՋՔՈՒՆՔ. Խնդիրների դժվարեցումը, բեռնվածության ծավալի բարձրացումը հնարավորություն է տալիս ապահովել պարապողների մոտ տեխնիկա տակտիկական վարպետության առաջընթացը:

ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Մինչ տեխնիկական հնարքների (սկզբնահարվածներ, փոխանցումներ, հարձակողական հարվածներ, շրջափակումներ) յուրացումն առաջին հերթին պետք է գնդակը «գգալ» մոտեցնող վարժություններ տալ: Խնդիր է դրվում «բռնել կամ որսալ գնդակը», «բռնել գնդակը և նետել», «վերադարձնել գնդակը» և այլն:

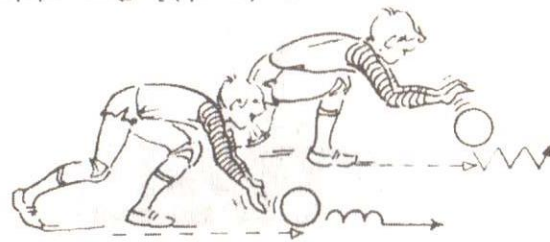
1. Գնդակով խաղեր մեկ խաղացողով՝

- Տեղաշարժեր մեկ ձեռքով՝ աջ կամ ձախ (գծ.-1):



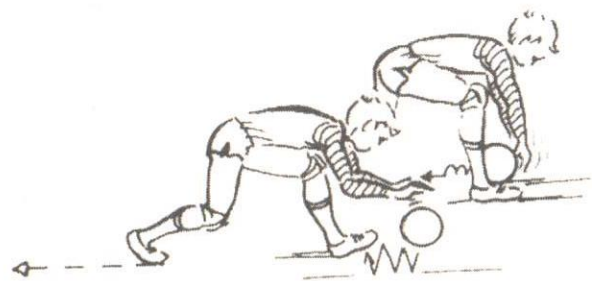
գծ.-1

- Տեղաշարժեր առաջ՝ գնդակը վարելով կամ սահեցնելով երկու ձեռքով (գծ.- 2):



գծ.-2

- Տեղաշարժեր մեջքով առաջ՝ վարելով կամ սահեցնելով գնդակը երկու ձեռքով (գծ.- 3):



գծ.- 3

26642 272

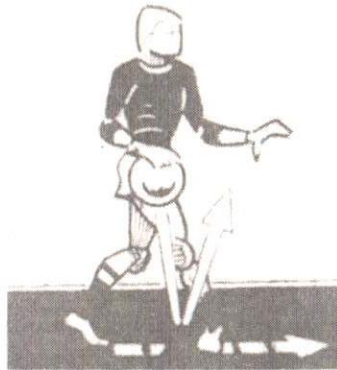


- Գնդակի տեղափոխումներ ձախ-աջ՝ կողադիր քայլերով կամ գնդակը սահեցնելով (գծ.- 4):



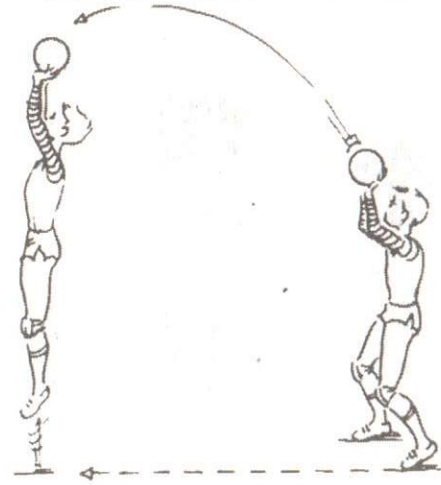
գծ.- 4

- Նույնը, բայց խաչաձև քայլերով (գծ.- 5):



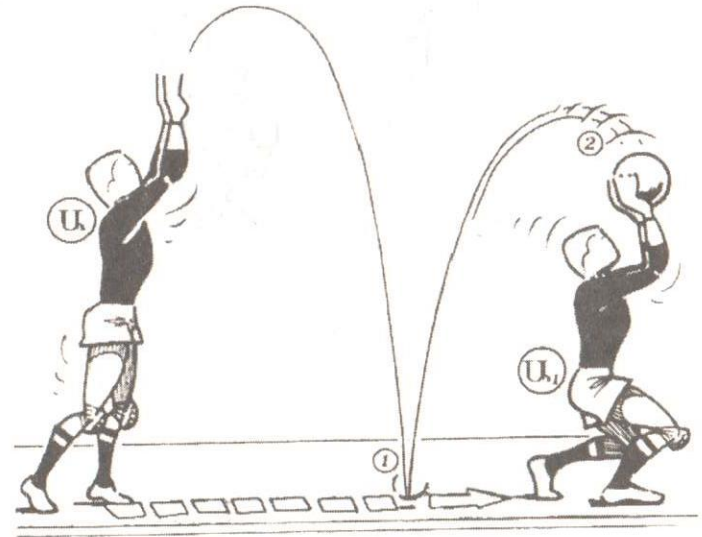
գծ.- 5

- Շարժվելով առաջ հրել գնդակը վերև և որսալ ցատկով (գծ.- 6):



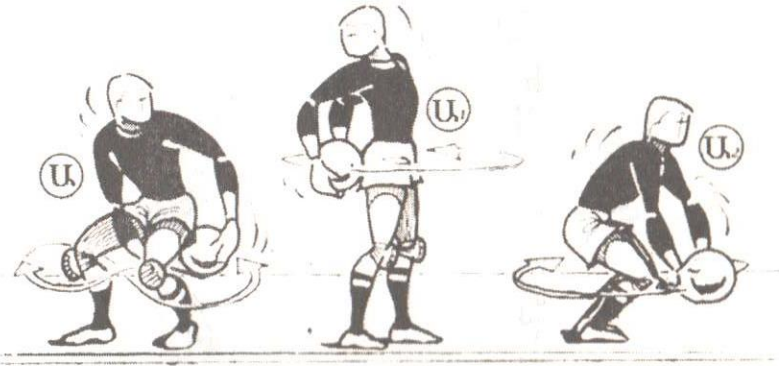
գծ.- 6

- Բռնել գնդակը կբանստած՝ մեկ անգամ ետ թռչելուց հետո (գծ.- 7):



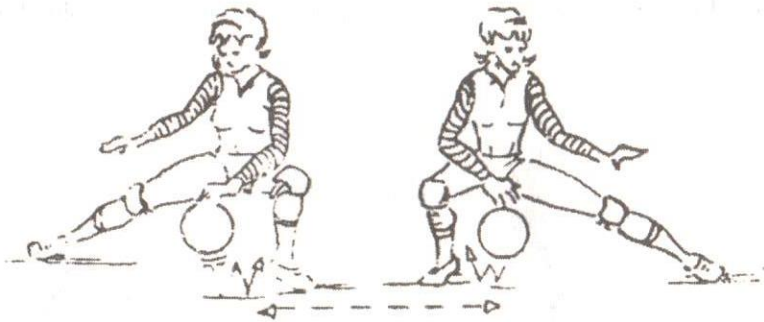
գծ.- 7

- Պտտել գնդակն ոտքերի մեջ կամ մարմնի շուրջ (գծ.- 8):



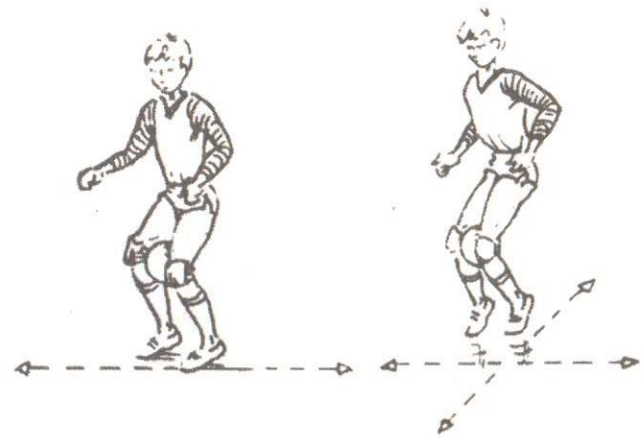
գծ.- 8

- Կբանիստ դրությունից տեղաշարժում 1 ձեռքով գնդակը վարելով՝ 1 ոտքը հերթականությամբ ձգելով առաջ (գծ.- 9):



գծ.- 9

- Տեղաշարժում և դարձումներ՝ գնդակը պահած ծնկներով կամ սրունքներով (գծ.-10):



գծ.- 10

- Նստել թեքված վիճակով (գծ.-11):



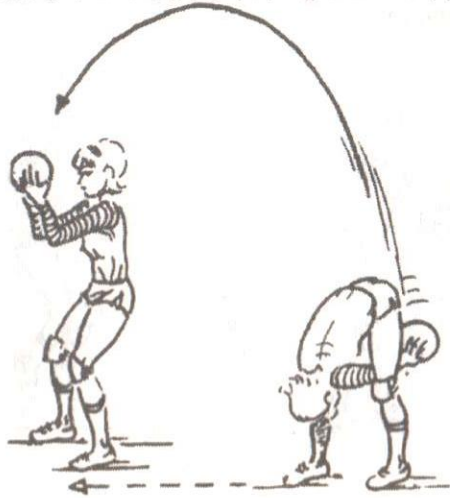
գծ.- 11

- Գնդակով պառկած փորի վրա մեջքի արտակորում (գծ.- 12):



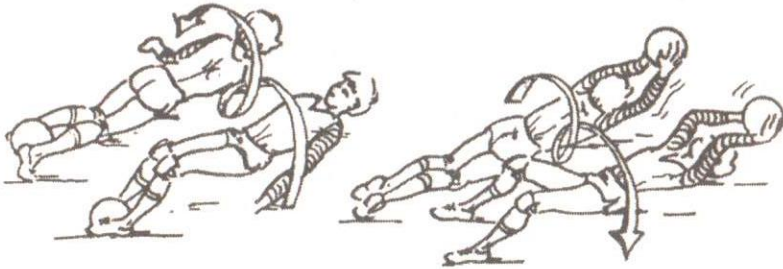
գծ.- 12

- Մեջքից կամ ազդրից գնդակի նետում (զժ.-13):



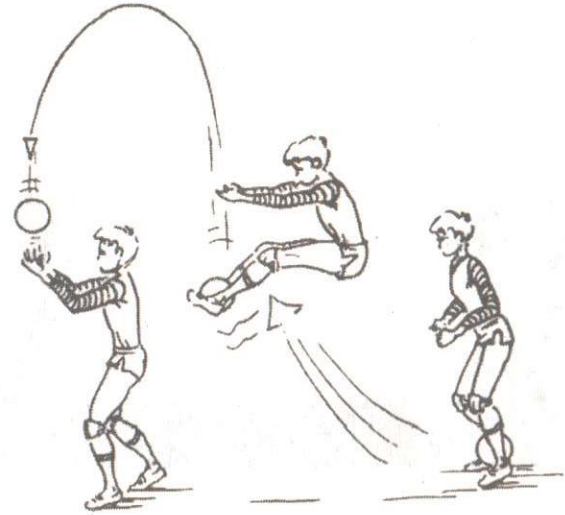
զժ.- 13

- Գնդակը ձեռքում բռնած գլխում կողքի վրա (զժ.-14):



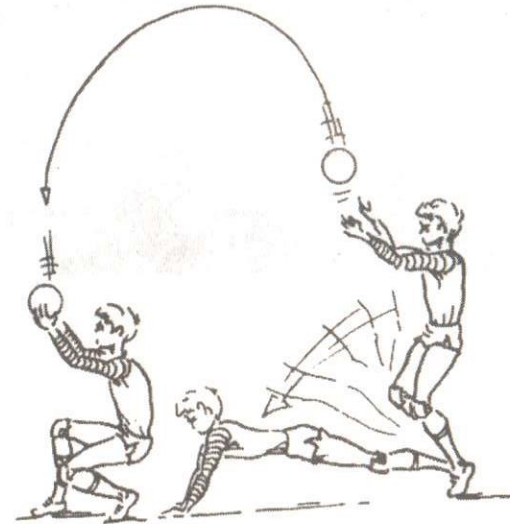
զժ.-14

- Գնդակի նետում ցատկով և նրա որսում ափերով (զժ.-15):



զժ.- 15

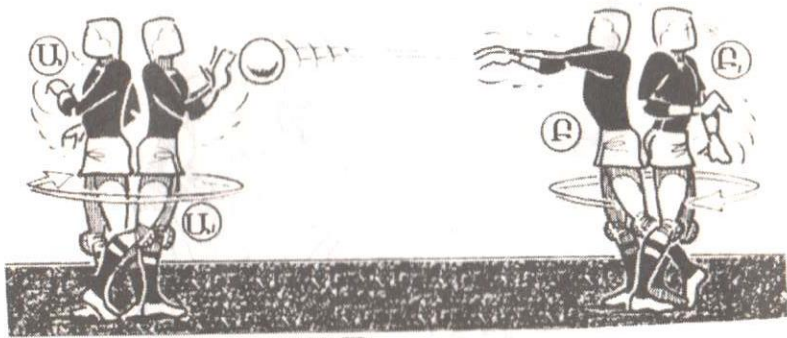
- Գնդակի նետում առաջ, ընդունել հենում պառկած, կանգնել և բռնել գնդակը, ապա հենում (զժ.-16):



զժ.- 16

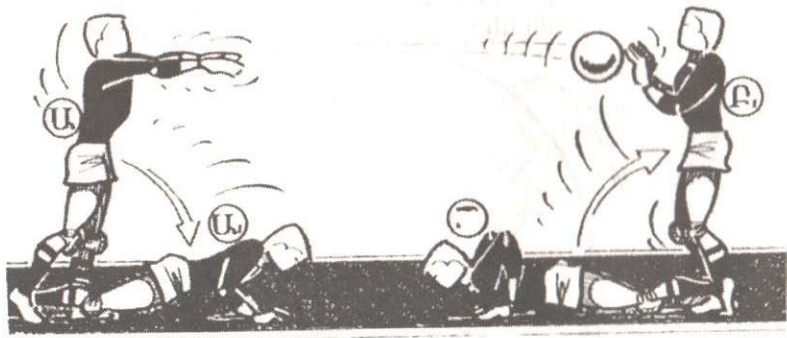
2. Գնդակով խաղեր 2 խաղացողներով՝

- Նստած դրուբյունից բասկետբոլի գնդակի փոխանցում կրծքի մոտից:
- Կրծքի մոտից փոխանցումներ և շրջվել 360 աստիճան (գծ.-17):



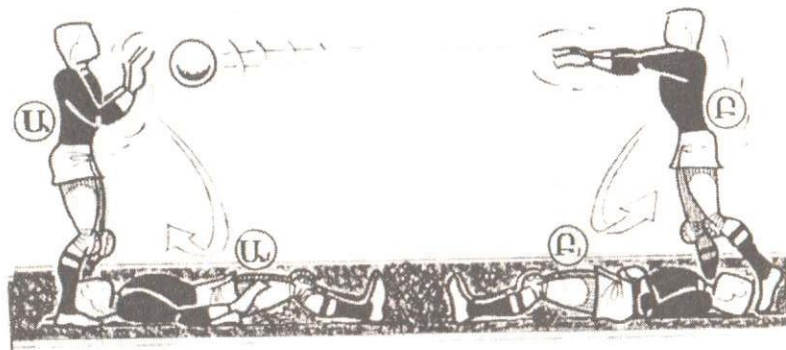
գծ.- 17

- Կրծքի մոտից փոխանցում և հենում պարկած (գծ.-18):



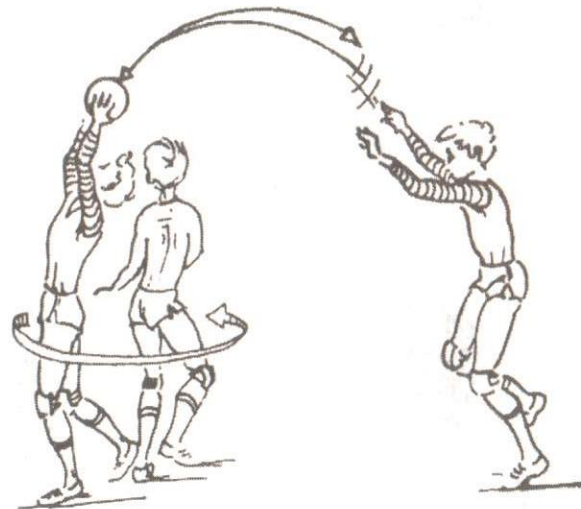
գծ.- 18

- Կրծքի մոտից փոխանցել և պարկել մեջքի վրա (գծ.- 19):



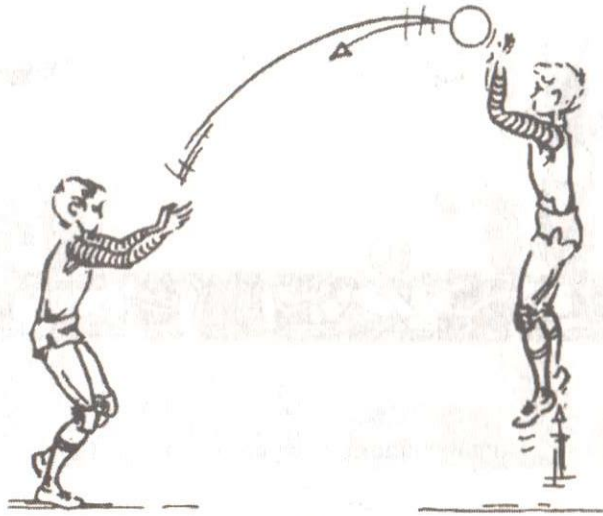
գծ.- 19

- Գնդակի որսում և շրջվելով նետում (գծ.- 20):



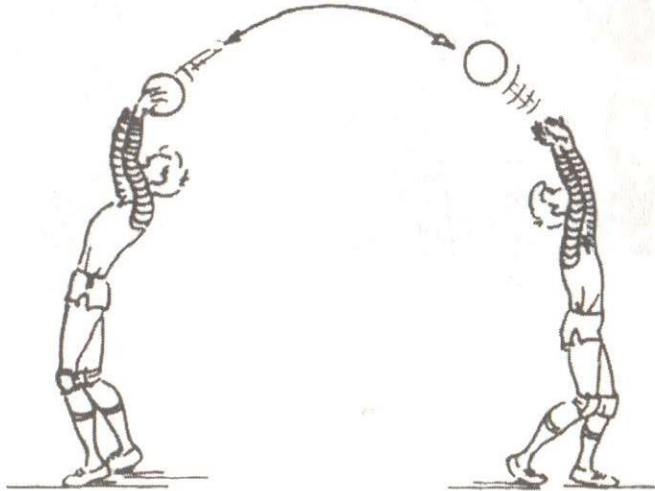
գծ.- 20

- Ցատկով գնդակի որսուն և նետուն (զժ.- 21):

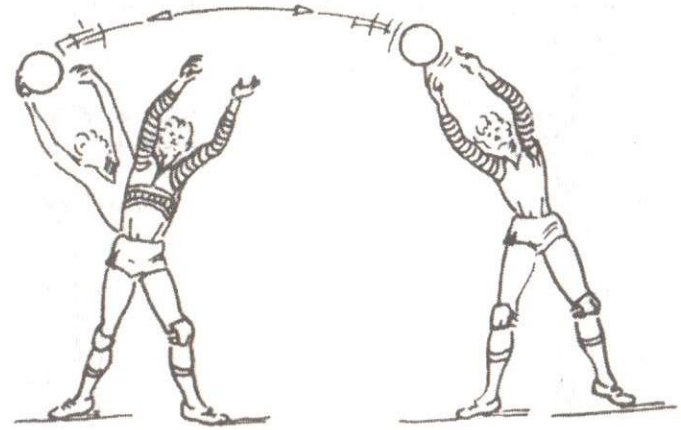


զժ.- 21

- Մեջքով կանգնած խաղընկերը՝ բռնել գնդակը և նետել (զժ.- 22ա և բ):

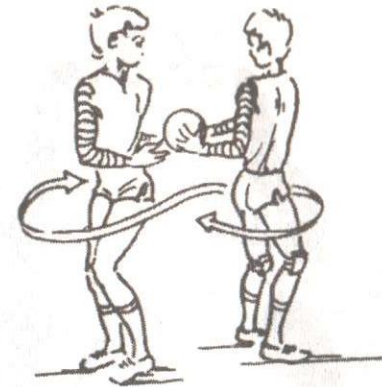


զժ.- 22(ա)



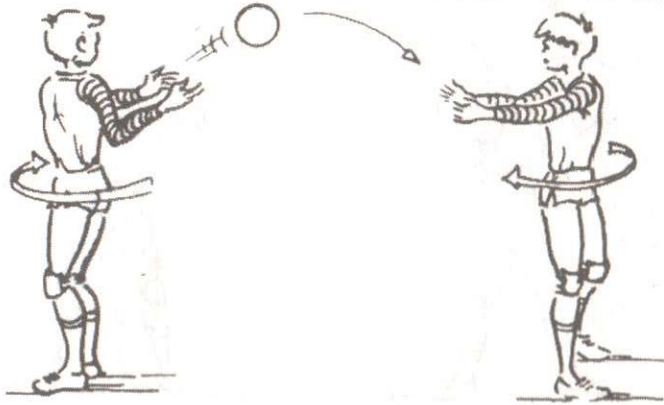
զժ.- 22(բ)

- Պտտվել մարմնով և գնդակի փոխանցում խաղընկերոջը (զժ.- 23):



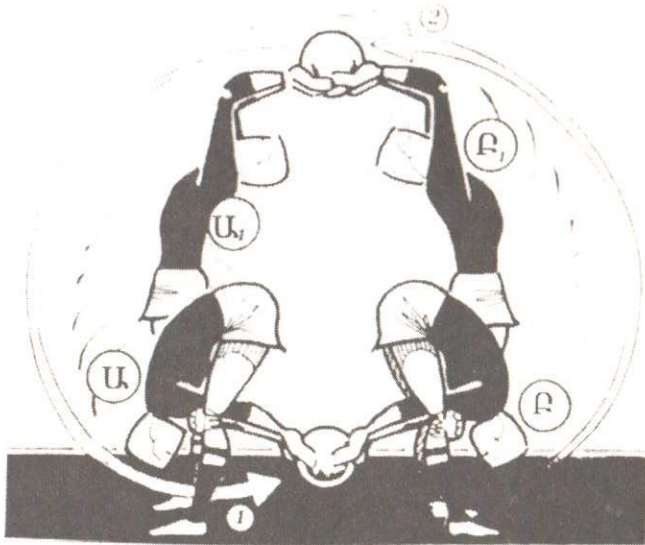
զժ.- 23

- Պտտվել մարմնով և գնդակն ուղարկել խաղընկերոջը (գծ.- 24):



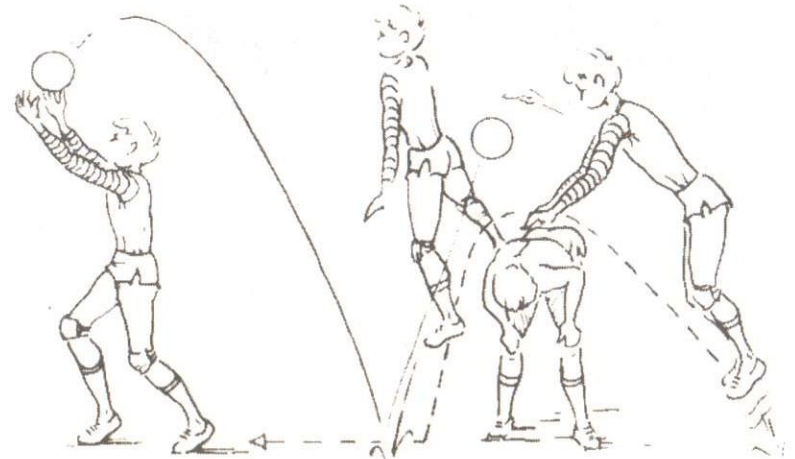
գծ.- 24

- Գնդակը տալ խաղընկերոջն ոտքերի միջոցով և գլխի վրայից (գծ.- 25):



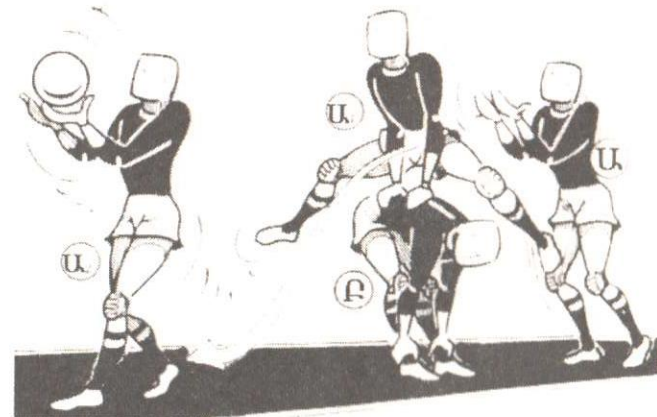
գծ.- 25

- Ցատկ խաղընկերոջ վրայից և գնդակի բռնում մեկ անգամ ետ բռիչքից հետո (գծ.-26):



գծ.- 26

- Ցատկ խաղընկերոջ վրայից և գնդակի նետում առաջ (գծ.- 27):



գծ.- 27

- Ուղքերը գատած ցատկ վերև և գնդակի նետում առաջ (գծ.- 28):



գծ.- 28

ՉԼՈՒՄ – I V ՎՈԼԵՅԲՈԼ ԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Խաղի տեխնիկան դիտվում է որպես համալիր հատուկ հնարքներ և ձևեր, որոնք անհրաժեշտ են վոլեյբոլիստին խաղում հաջողությամբ հանդես գալու համար: Այն միջոց է հանդիսանում մարզական պայքարը վարելու համար, տալիս է հնարավորություն խաղացողին, խաղի կանոններում լուծելու կոնկրետ տակտիկական խնդիրներ՝ տարբեր խաղային դրություններում:

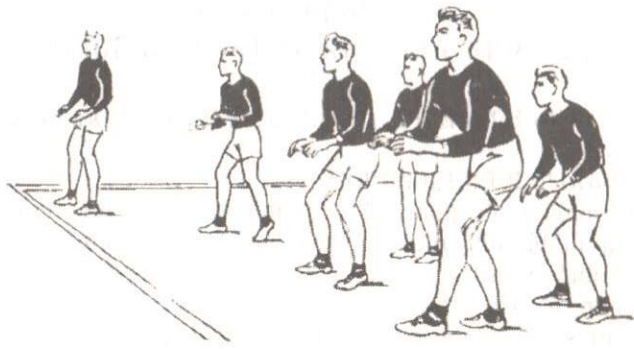
Դրական արդյունքի հասնելու համար, արագ փոփոխվող խաղային դրություններում, վոլեյբոլիստը պետք է տիրապետի տեխնիկական հնարքների մեծ պլուսեցիալի: Առանձին խաղացողների կողմից տեխնիկական հնարքների աստիճանի տիրապետումը շատ բանով որոշում է թիմի հաջողությունը:

ԿԵՑՎԱԾՔՆԵՐ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ

ԿԵՑՎԱԾՔ - Տեղաշարժման, տեխնիկական հնարքներ կատարելու և դեպի գնդակն ելման դրություն ընդունելու պատրաստության դիրք:

Գոյություն ունի կեցվածքների 3 ձև՝

- Բարձր կեցվածք- շրջափակումից առաջ առաջին գծի խաղացողի դիրք:
- Միջին կեցվածք- հիմնականում օգտագործվում է երկրորդ փոխանցում կատարելու համար:
- Ցածր կեցվածք- հարձակողական հարվածների ընդունման և ետին գծում ապահովում կատարող խաղացողների դիրք:
- Բարձր կեցվածքի դեպքում խաղացողի դրությունը հետևյալն է (գծ.- 29):
- Ուղքի սրունքներն ուղղահայաց են (կամ մեկը մյուսից առաջ) իրարից 20-30սմ տարածքի վրա:
- Ծնկային հողում ուղքերը թեթևակի ծալված են:
- Ձեռքերն արմունկներով ծալված, ափերը առաջ:



գծ.- 29

- Խաղացողների դիրքը ետին գծում պետք է լինի հետևյալ կերպ (գծ.- 30-31):



գծ.- 30

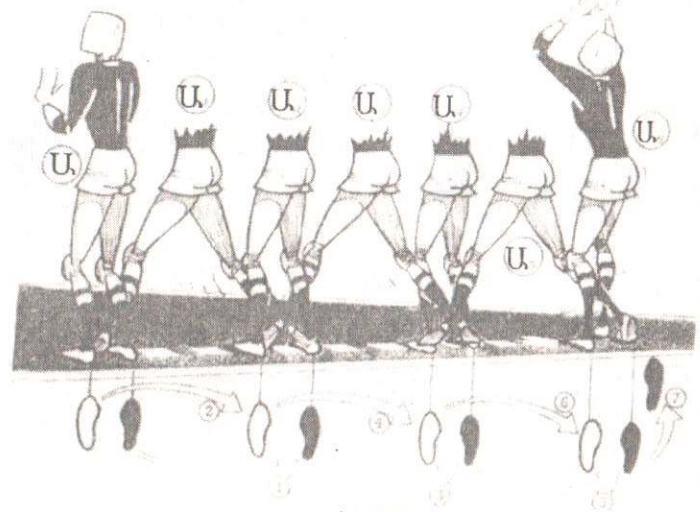


գծ.- 31

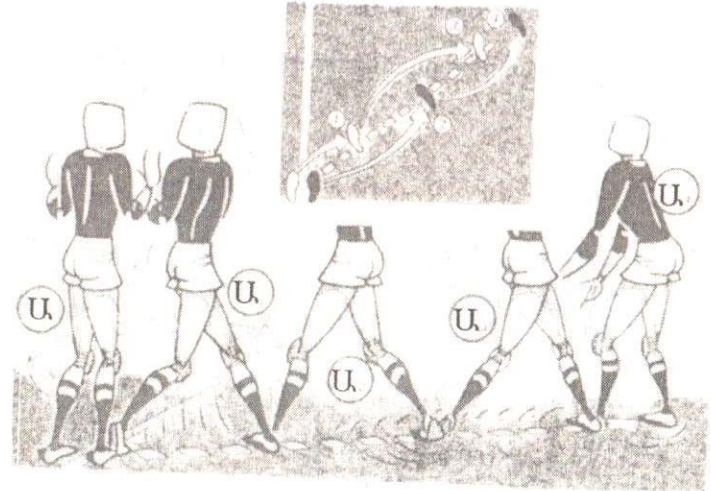
- Ոտքերը նշանակալից չափով ծալված են:
- Սրունքներն ուղղահայաց են կամ էլ մեկը մյուսից առաջ:
- Մարմինը թեքված է առաջ, ձեռքերն արմունկներում ծալված, դաստակները գոտկատեղին հավասար:

ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԸ ԽԱՂԱԴԱՇՏՈՒՄ ԻՐԱԳՈՐԾՎՈՒՄ Է՝

- Կողադիր և խաչաձև քայլերով (գծ.- 32-33):

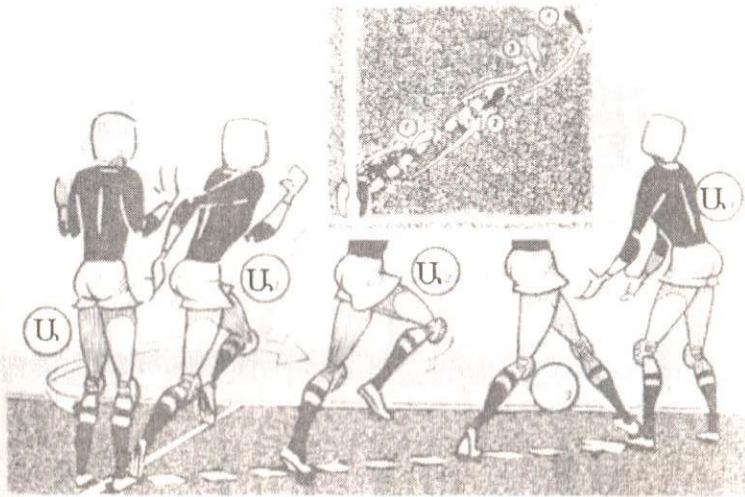


գծ.- 32



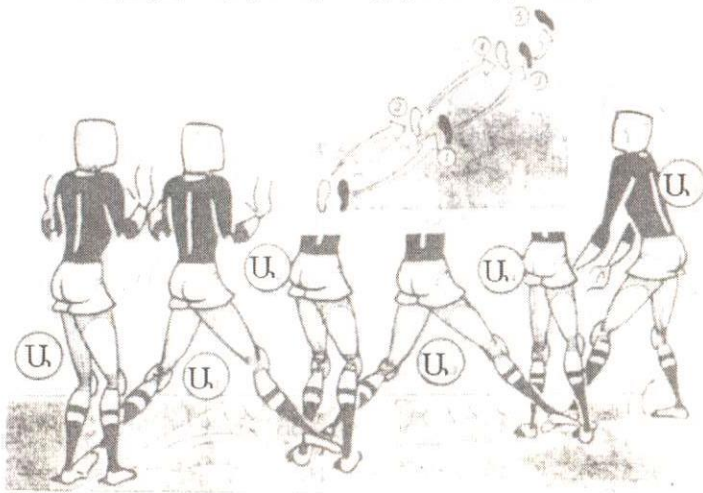
գծ.- 33

- Տեղաշարժեր վազքով, արագացումով (գծ.- 34):



գծ.- 34

- Տեղաշարժեր ցատկորոնցից հետո (գծ.- 35):



գծ.- 35

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

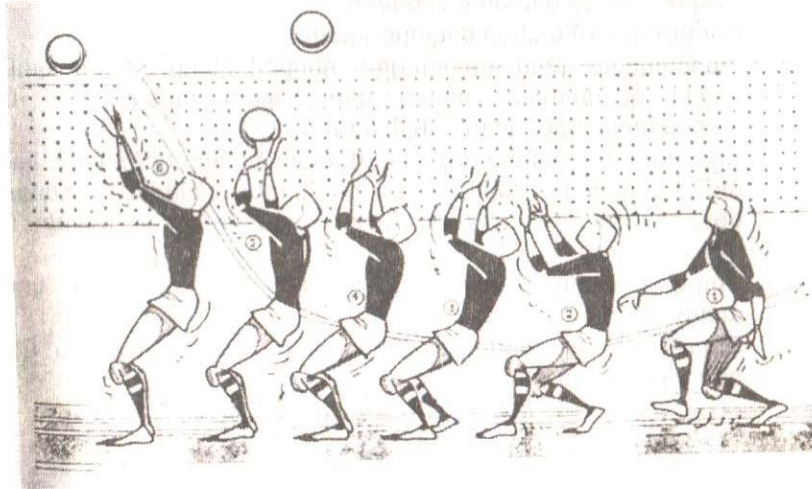
- Կողադիր քայլքով աջ- ձախ, առաջ-ետ:
- Խաչածն քայլքով աջ-ձախ, կրկնակի քայլքով՝ առաջ-ետ:
- Ցատկորոնց մեկ քայլք առաջ:
- Հարձակման գծից կրկնակի ցատկով (ցատկորոնցով) կանգ ցանցի մոտ, ետ-դարձ և կեցվածքի ընդունում:
- Ազդանշանով (արագացումով) կանգնել, ընդունել կեցվածք և ցատկ վերև՝ հրվելով 2 ոտքով:
- Դիմային գծից վազք 1 գոտի, ապա դեպի 6 գոտի, կանգառ, ետդարձ դեպի ցանցը և կեցվածք:
- Տեղաշարժում ցանցի երկարությամբ:
- Հարձակման գծից արագացում դեմքով դեպի ցանցը, կանգառ միջին կեցվածքով, ցատկ վերև, տեղաշարժում ետ մինչև հարձակման գիծ, ցատկ վերև և այլն:
- Արագացում դիմային գծից մինչև հարձակման գիծ, հետո կողքով մինչև ցանցը, մյուս կողքով տեղաշարժում հակառակ կիսադաշտի հարձակման գիծ, ապա մեջքով առաջ մինչև դիմային գիծ:
- Մարզիչի ազդանշանով, կեցվածքով տեղաշարժեր կողմեր, առաջ, ետ:
- Տարբեր ձևերի տեղաշարժերից հետո ձեռքերով վերև նետած գնդակի բռնում:

ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ԿԵՐԵՎԻՑ ԵՐԿՈՒ ԶԵՌՔՈՎ

Օգտագործվում է սկզբնահարվածներ ընդունելուց, հարձակողական հարվածների կատարման համար փոխանցման և գնդակը ցանցի վրայից անցկացնելու համար:

ՅԻՄՆԱԿԱՆ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄՆԵՐ- հենունից առաջ, գլխի ետևը, գլխի-ետևը ցատկով, առաջ ցատկով:

Հենունից վերևից երկու ձեռքով փոխանցման տեխնիկան հետևյալն է (գծ.- 36)



գծ.- 36

• Քայլքով կամ վազքով տեղաշարժում դեպի գնդակին հանդիպելու վայրը՝ վերջին քայլը կրնկաթաթային սահեցումով (1, 2, 3-րդ փուլեր):

• Սրունքներն ուղղահայաց են իրար՝ նույն բարձրությամբ կամ մեկը մյուսից առաջ, ոտքերը ծնկան հողում ծալված (4, 5-րդ փուլեր):

• Արմունկները ծալված և թեթևակի բացված (գծ.- 37):



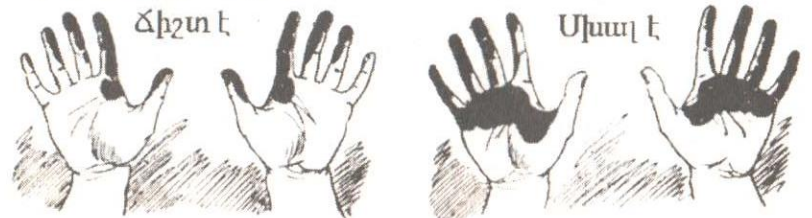
գծ.- 37

• Դաստակները դրված են դեմքի առջև այնպես, որ մեծ մատները գտնվեն ունքերի հավասարությամբ և տարված կողք ետ: Երկու ձեռքերի ցուցամատերը և մեծ մատերը կազմում են եռանկյունի: Օպտիմալ լարվածության դեպքում ձեռքերի դաստակներն օվալաձև տեսք ունեն (գծ.- 38):



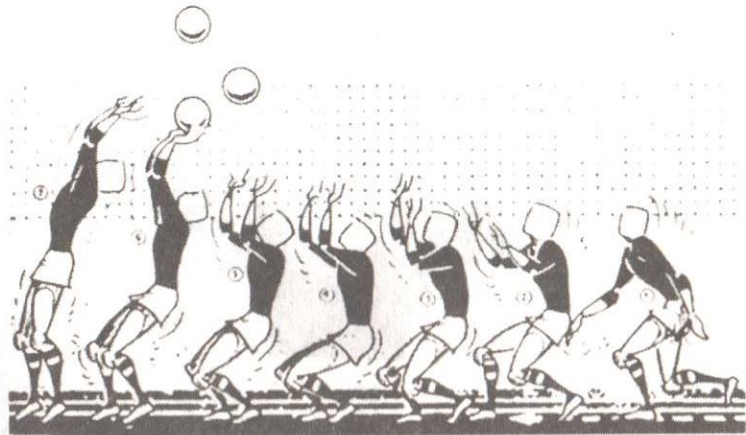
գծ.- 38

• Փոխանցումը կատարվում է ի հաշիվ ձեռքերը արմնկային հողերում բացելու և մատները դեպի գնդակը հանդիպակած շարժման (գծ.- 39):



գծ.- 39

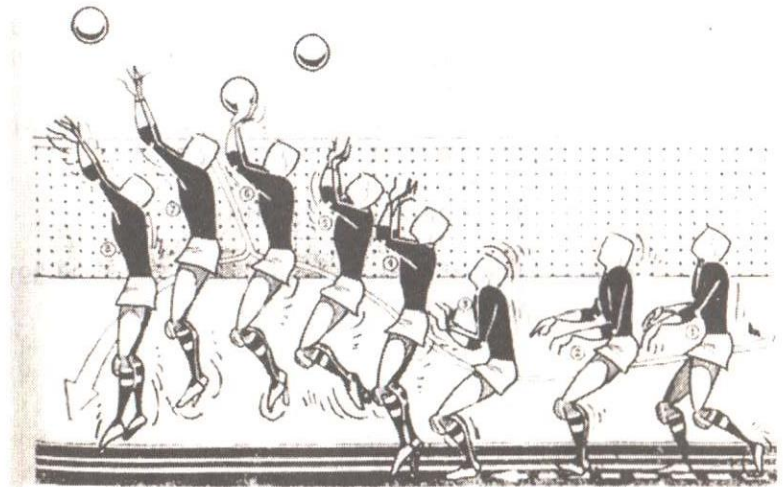
- Հենունից երկու ձեռքով վերևից փոխանցում դեպի ետ (գծ.- 40):



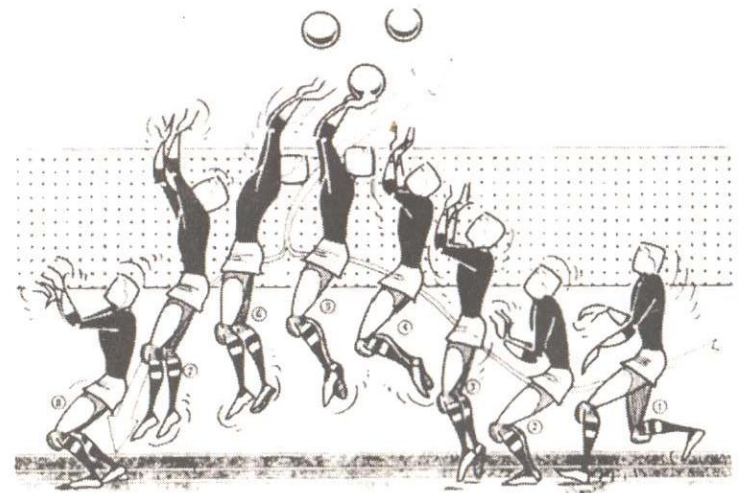
գծ.- 40

- ✓ • Տեղաշարժից հետո (1-5 փուլեր) կանգ՝ սրունքներն ուղղահայաց կամ մեկը մյուսից մի փոքր առաջ:
 - Գլուխը թեքված ետ (հայացքը վերև), դաստակները գլխի վրա (6-րդ փուլ):
 - Գնդակի հանդեպ ձեռքերի, մատների դրուքյունը նույնն է, ինչ առաջ փոխան ցելիս (գծ.- 38, 39):
 - Միաժամանակ հարվածային շարժումով ուղղվում են ոտքերը, արտակորվում են կրծքային և գոտկային մասերը (7-րդ փուլ):
 - Ձեռքերը վեր են բարձրանում, արտակորում դաստակներով և ուսագոտով ետ: ✓

ՑԱՏԿՈՎ ԱՌԱՋ-ԵՏ ՓՈՒՍԱՆՑՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԿԱՏԱՐՈՒՄԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ- նույնատիպ է ինչ հենված դրուքյունից փոխանցումները, միայն գնդակին հավելը իրագործվում է ցատկի բարձր կետում (գծ.- 41, 42):



գծ.- 41



գծ.- 42

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Վերևից երկու ձեռքով փոխանցումների ուսուցման նախնական վարժությունների համալիրի մեջ ընդգրկվում են այնպիսի վարժություններ, որոնք ամրապնդում են ձեռքերի դաստակների և մատների մկանակապային ապարատը:

- Վարժություններ, որոնք զարգացնում են պատասխան ռեակցիաներ ձայնային տեսողական ազդանշանների հանդեպ:
- Վարժություններ, որոնք զարգացնում են արագաշարժությունը և ճարպկությունը:

ՆՄԱՆԱԿՄԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Դաստակի դրությունը և շփումը գնդակին (գծ.37-39):
- Տեղաշարժեր դաշտում գնդակով (գծ.- 43):



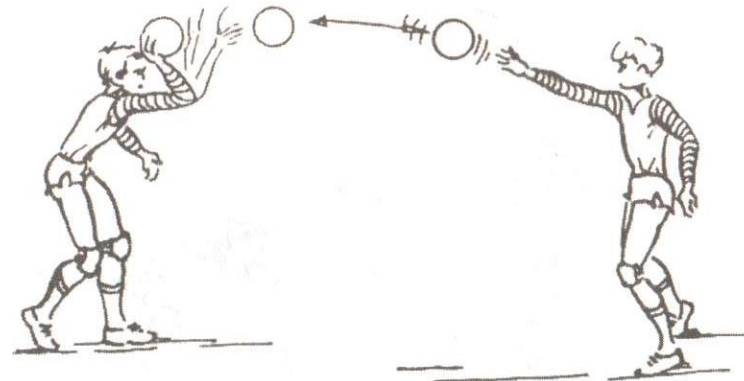
գծ.- 43

- Մատներով գնդակի բռնում հատակից և բարձրացում (գծ.- 44):



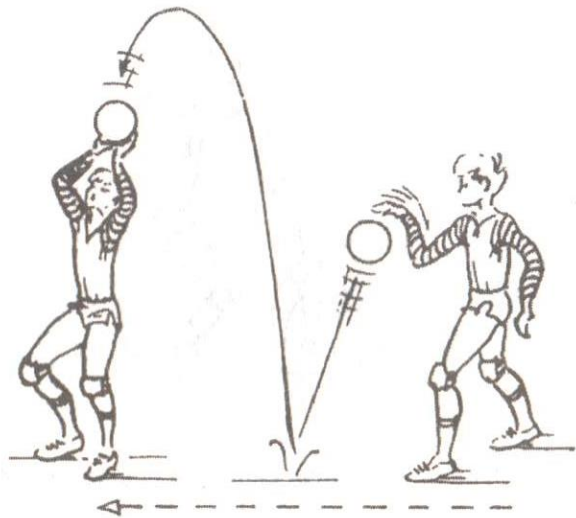
գծ.- 44

- Մեկ ձեռքով գնդակի նետում և բռնում (գծ.- 45):

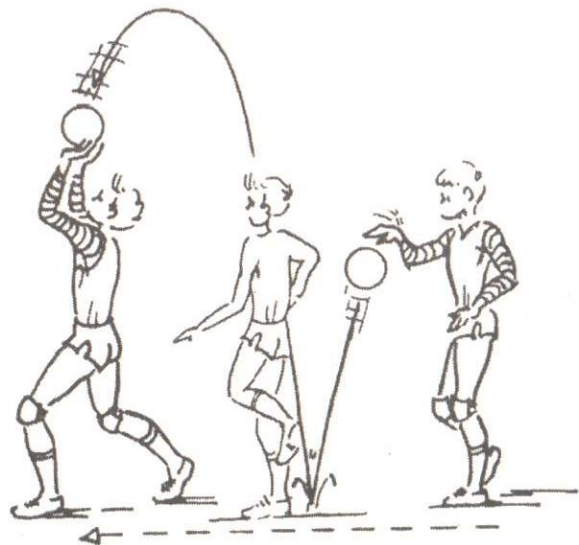


գծ.- 45

- Մեկ անգամ ետ թռիչքից հետո բռնել գնդակը գլխի վերևում (գծ.- 46, 47):

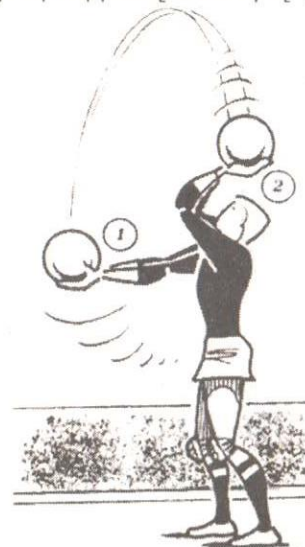


գծ.- 46



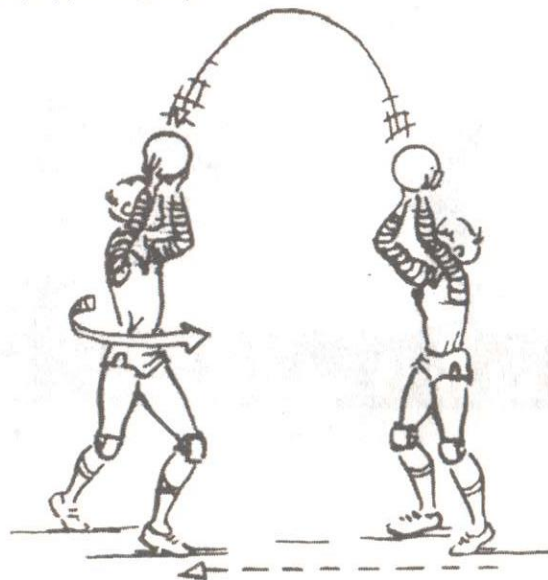
գծ.- 47

- Առանց ետ թռիչքի արագ բռնել և ետ հրել գնդակը (գծ.- 48):

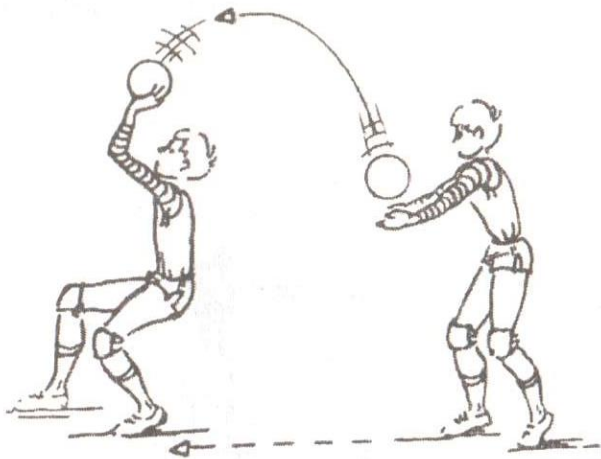


գծ.- 48

- Գնդակը բռնել, տեղաշարժվել առաջ, կողմեր՝ շրջվելով աջ, ձախ (գծ.- 49, 50):

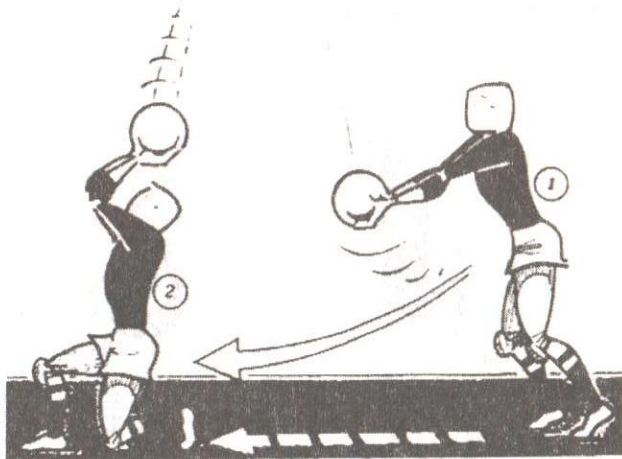


գծ.- 49



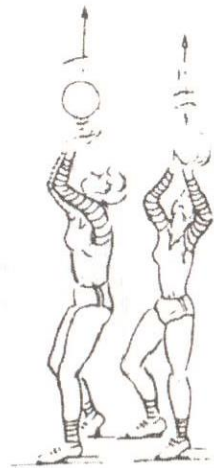
գժ.- 50

- Առանց ցատկրտոցի կբանիստով բռնել գնդակը (գժ.-51):



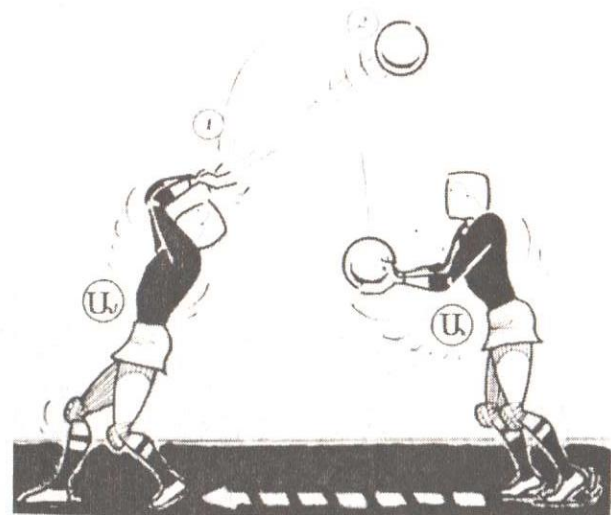
գժ.- 51

- Գնդակն աստիճանաբար հրել վերև և կատարել վերևից փոխանցում (գժ.-52):



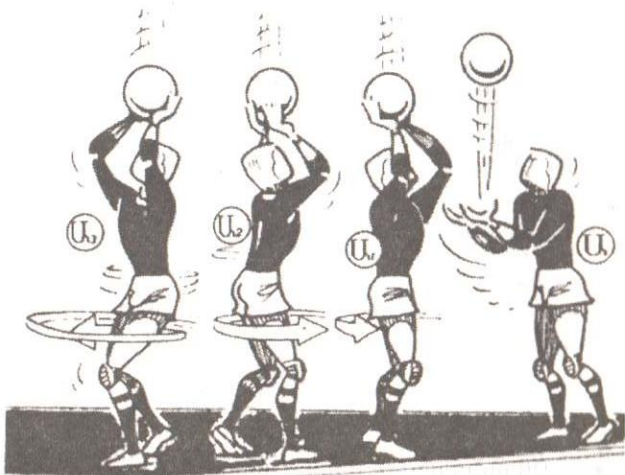
գժ.- 52

- Գնդակը նետել առաջ, առաջ շարժվելով բռնել այն և նետել մեջքի ետևը (գժ.-53):

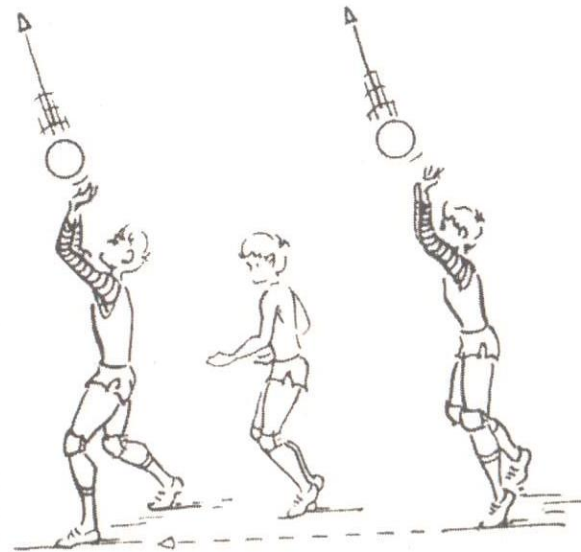


գժ.- 53

- Հերթափոխելով՝ փոխանցել, շրջվելով ձախ-աջ, տեղաշարժվելով առաջ (գծ.-54-56):

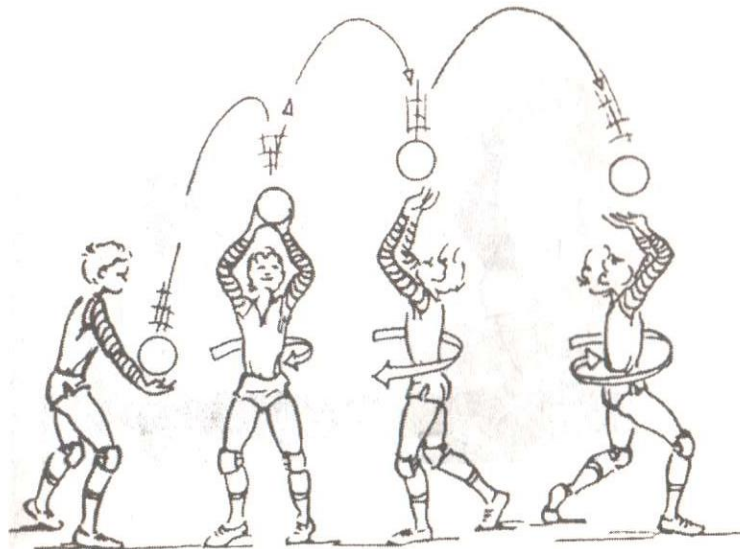


գծ.- 54

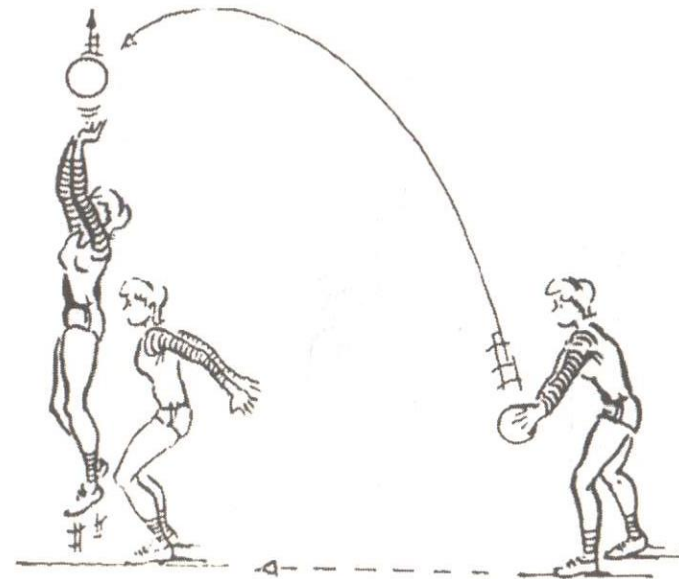


գծ.- 56

- Գնդակը նետել առաջ և ցատկով փոխանցել վերև (գծ.- 57):

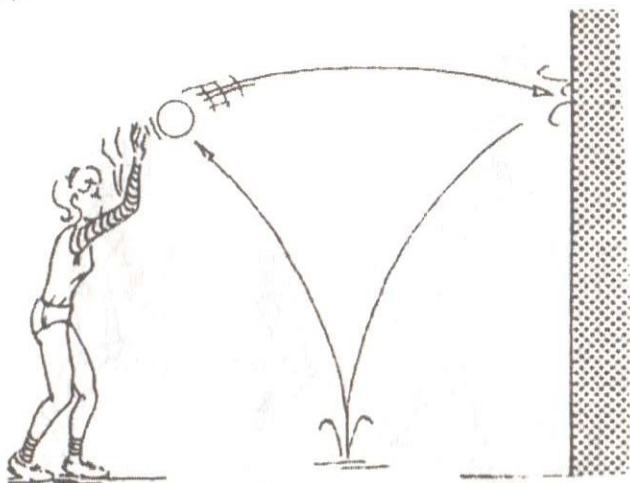


գծ.- 55

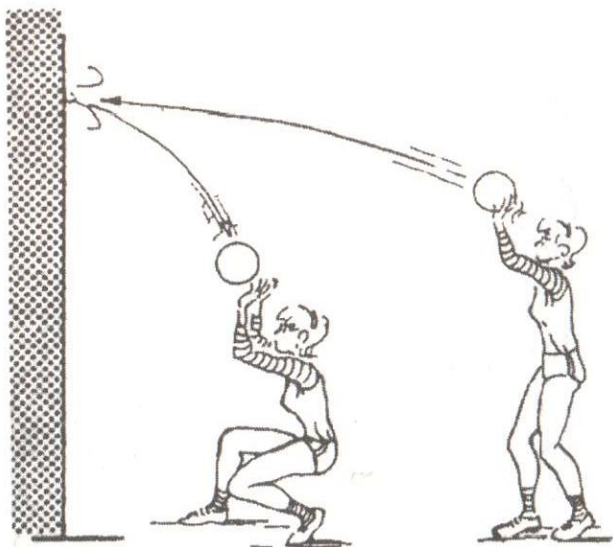


գծ.- 57

- Գնդակը փոխանցել պատը և ետ թռչելուց նորից փոխանցել (գծ. 58,59):



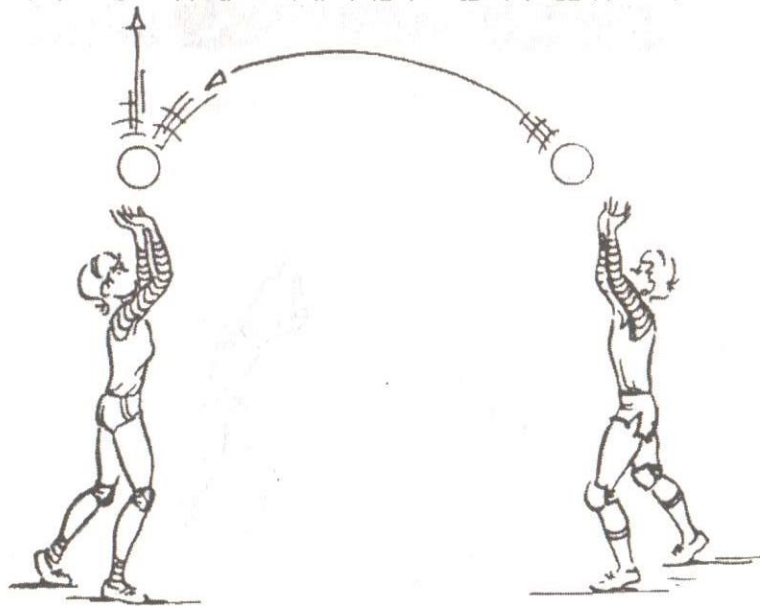
գծ.- 58



գծ.- 59

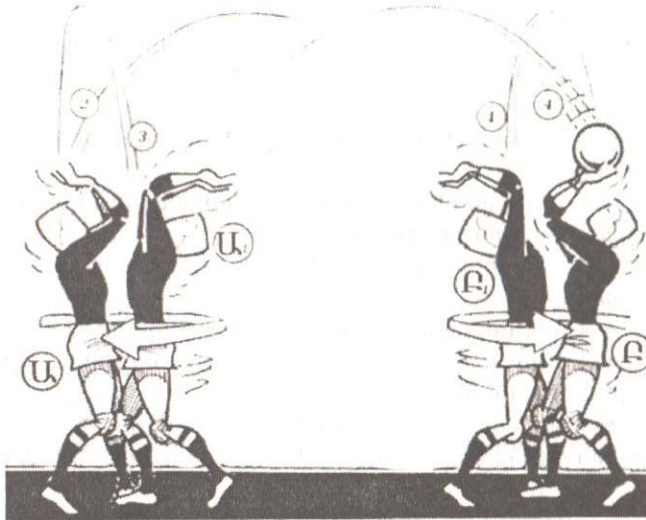
ՈՒՄՈՒՑՈՒՄ

- Կեցվածքով փոխանցումների նմանակում:
- Կեցվածքով լցված գնդակի (0.5-1 կգ) նետում առաջ-վերև, ետ-վերև՝ հենված և ցատկով:
- Չույգերով: Մեկը վոլեյբոլի գնդակը նետում է, իսկ մյուսն ընդունում է ելման դրություն, փոխանցում կատարելու համար, նույնը ցատկով:
- Նույնը, բայց նետումը հերթագայելով խաղընկերոջ կողմերը:
- Գնդակի նետում իր վրա և փոխանցում դեպի խաղընկերը առաջ-հետ (նույնը ցատկով):
- Ճշտորեն գնդակի նետում խաղընկերոջը և փոխանցում առաջ-ետ:
- Նույնը, բայց փոխանցումը ոչ ճշտորեն:
- Մեկ խաղացողից փոխանցում մյուսը և միջնամասում հպում հատակին (գծ.- 60):
- Փոխանցում մեկ խաղացողից դեպի մյուսը՝ մեկ անգամ փոխանցում իր վրա, երկրորդը՝ խաղընկերոջը (գծ.-61):



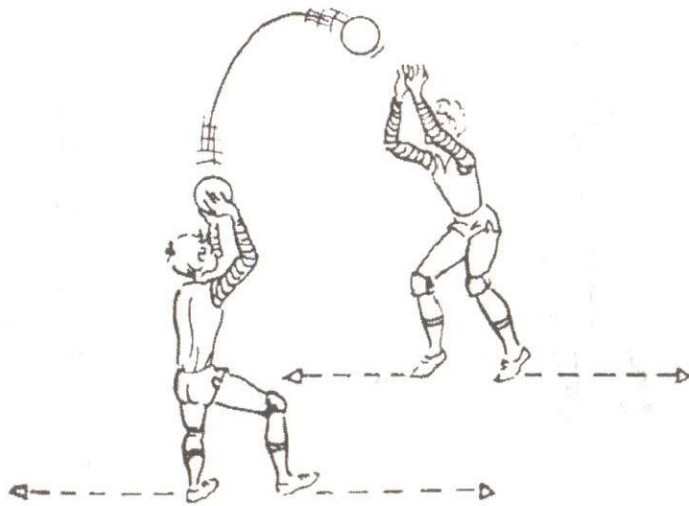
գծ.- 61

- Նույնը ցատկով:
- Նույնը՝ միայն մեջքով առաջ (զծ.-62):



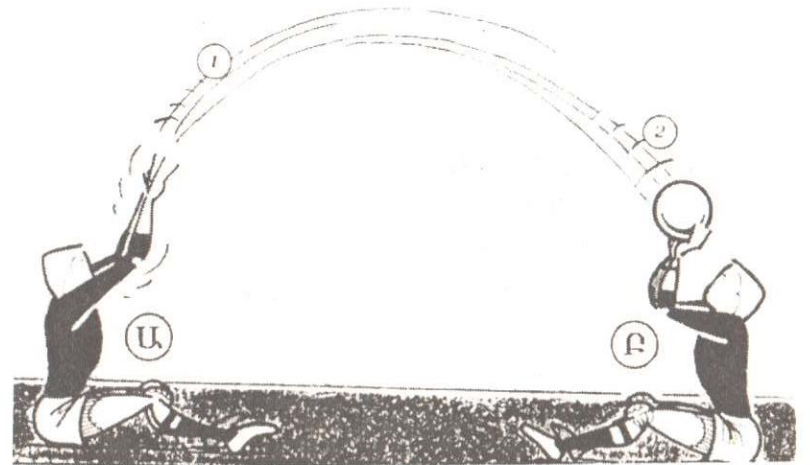
զծ.- 62

- Փոխանցում դեպի կողմ, մեկ խաղացողից մյուսը (զծ.- 63):

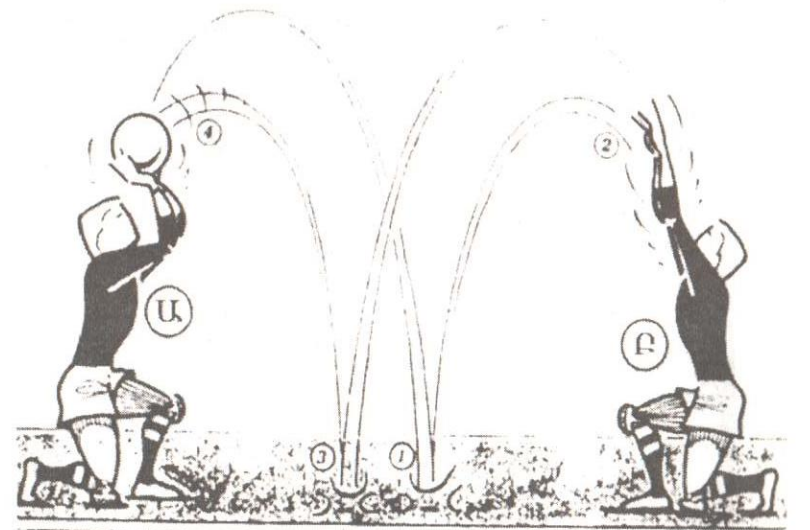


զծ.- 63

- Փոխանցումներ նստած, կանգնած մեկ ծնկի վրա (զծ.-64- 65):



զծ.- 64



զծ.- 65

- ՓՈՒՆԱՆՑՈՒՄՆԵՐ ԵՌՅԱԿՆԵՐՈՎ, ՔԱՌՅԱԿՆԵՐՈՎ ԵՎ ԱԿԵԼԻ ՄԵԾ ԹՎՈՎ ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐՈՎ ԽԱՂԱԴՂԱՇՏՈՒՄ ԵՎ ՑԱՆՑԻ ՄՈՏ (գժ.- 66, 67):

ՊԱՅՄԱՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ

○ - խաղացող

○▲ - խաղացողը գնդակով

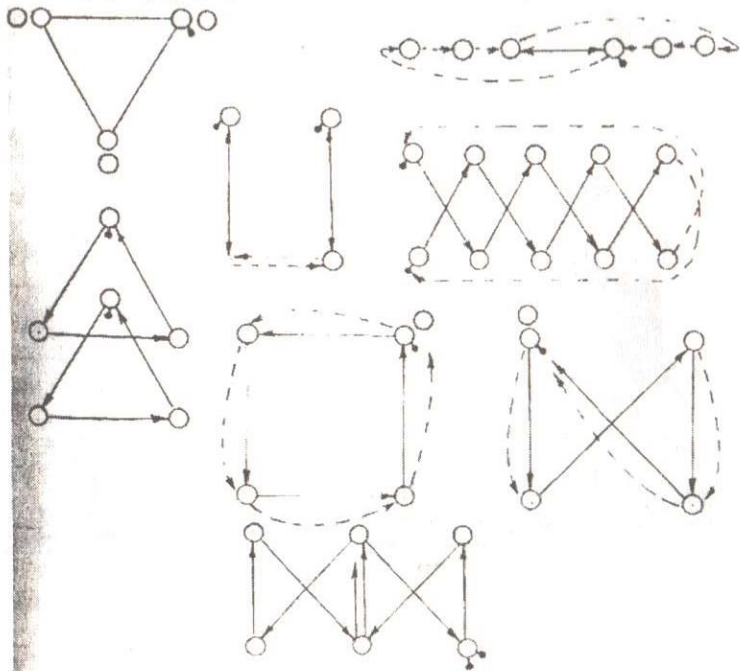
-----> - տեղաշարժված խաղացողի ուղղությունը

————> - գնդակի շարժման ուղղությունը

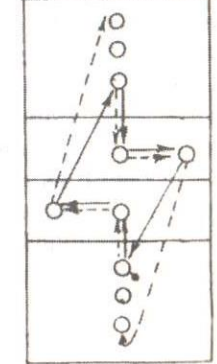
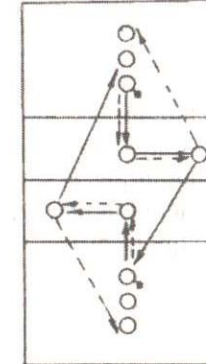
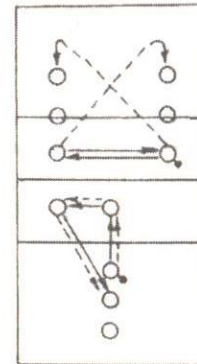
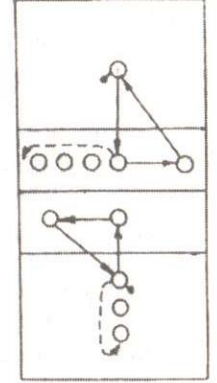
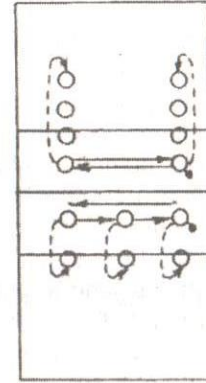
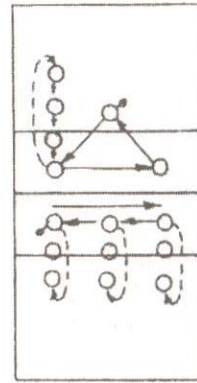
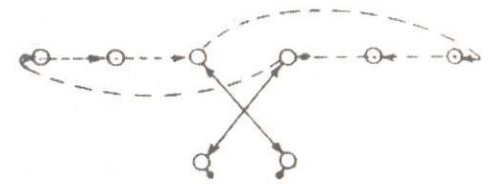
▲ - մարզիչ

▲> - սկզբնահարված

○> - տեղաշարժված



գժ.- 66



գժ.- 67

ՍԽԱԼՆԵՐ

1. Գնդակի տակ ոչ ճիշտ դուրս գալը (գնդակը դեմքի առջևն չէ):
2. Մեծ և բութ մատները ուղղված են առաջ:
3. Արմունկներն շատ ավելի բացված են կամ ընդհակառակը:
4. Ձեռքերի դաստակներն օվալաձև չեն:
5. Ձեռքերի դաստակները գնդակին դիմավորում են համարյա արմնկային հողում ուղղված ձեռքերով:

ՆԵՐՔԵՎԻՑ ՈՒՂԻՂ ՍԿՁԲՆԱՅԱՐՎԱԾ

Այն միջոց է գնդակը խաղի մեջ մտցնելու համար: Մատչելի է ուսուցման առաջին փուլում:

Ներքևից ուղիղ սկզբնհարվածի տեխնիկական կատարումն այսպիսին է (զծ.-68):

- Խաղացողը դեմքով կանգնած է դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ (աջլիկների համար՝ ձախը և հակառակը), ետին ոտքը ծալված ծնկան հողում, մարմինը թեքված առաջ:
- Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ափի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր ցած բարձրությամբ (դրություն՝ 1):
- Աջ ձեռքը տարվում է ետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև գլխից ոչ բարձր (դրություններ՝ 2, 3, 4):
- Հարվածը գնդակին կատարվում է լարված ափով կիսաբռունցքով, բռունցքով ձեռքը ուղղելով գոտկատեղին հավասար (դրություններ՝ 5, 6):

ՆԱԽԱԴԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

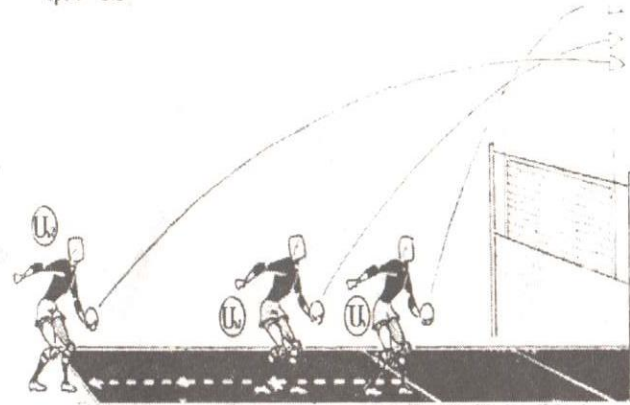
Սկզբնահարվածի ուսուցման համալիր վարժություններում ընդգրկվում են այնպիսիները, որոնք ամրացնում են ինչպես մատների ճաճանչային, դաստակի մկանները, այնպես էլ ուսային, ծնկային, սրունքաթաթային հողերը և նպաստում են ողնաշարի շարժունակությանը:

ՆՄԱՆԱԿՄԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- Հնարքի նմանակում:
- Դեպի վերև գնդակի բազմաթիվ նետում և հարվածող ձեռքի թափ ու ելման դրություն:
- Բազմաթիվ հարվածներ գնդակին, որն ամրացված է «ամրակին» և ելման դրություն:



զծ.-68



զծ.-69

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Սկզբնահարվածներ պատից 6-9մ հեռավորությունից:
- Սկզբնահարվածներ զույգերով (խաղացողները կանգնած են եզրային գծի վրա):
- Սկզբնահարվածներ ցանցի վրայից՝ ցանցից 3, 6, 9մ հեռավորության վրա (զծ.-69):
- Սկզբնահարվածներ խաղադաշտի սահմաններից դուրս՝ դիմային գծից ետ կանգնած:
- Սկզբնահարվածներ խաղադաշտի աջ, ձախ կողմերը:
- Սկզբնահարվածներ դեպի խաղադաշտի մոտիկ, հեռավոր մասերը:
- Սկզբնահարվածներ ճշտորեն դեպի խաղադաշտի 1, 6, 5 գոտիները:

ՍԽԱԼՆԵՐ

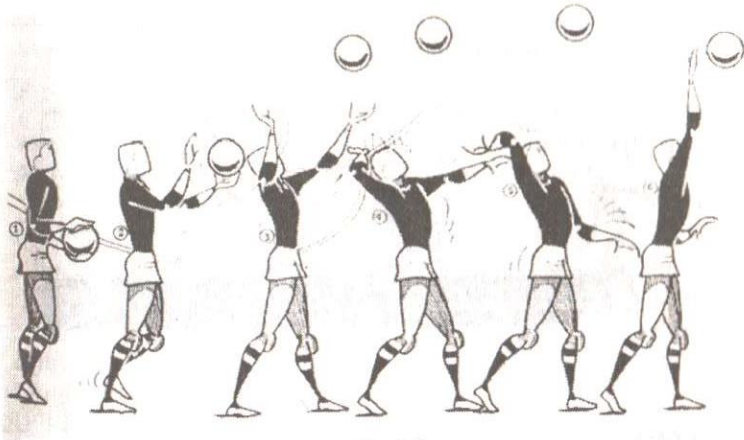
1. Ոտքերը ծնկներում ծալված չեն:
2. Մարմինը թեքված չէ առաջ:
3. Գնդակը նետված է գլխից բարձր:

4. Գնդակը նետված է մարմնին մոտիկ:

5. Հարվածը գնդակին կատարվում է գոտկատեղից բարձր և ոչ լարված դաստակով:

ՎԵՐԵՎԻՑ ՈՒՂԻՂ ՀԵՆՈՒՄԻՑ ՍԿՁԲՆԱՅԱՐՎԱԾ

Վերևից ուղիղ սկզբնահարված կատարելիս համակցվում է ուժը և ճշգրտությունն իրար հետ: Սկսնակների մոտ վերևից ուղիղ սկզբնահարվածի ուսուցումը մեծ դժվարություն չի ներկայացնում: Վերևից ուղիղ սկզբնահարվածի կատարման տեխնիկան այսպիսին է (զծ.-70):



զծ.- 70

✓ • Խաղացողը կանգնած է դեմքով դեպի ցանցը, գնդակը բռնում է մի փոքր գոտկատեղից բարձր ձախ (աջ) ձեռքի ափով, իսկ աջ (ձախ) ձեռքը պառկած է գնդակի վրա (դրություն՝ 1):

• Գնդակի նետումը կատարվում է ձգված ձեռքից մի փոքր բարձր, համարյա գլխի վրա և մի փոքր առաջ: Միաժամանակ հարվածող ձեռքը թափով տարվում է վերև-ետ գլխի հետևը՝ ծալված արմնկային հողում, մարմինը աննշան թեքված հետ (դրություններ՝ 2, 3, 4, 5):

• Հարձակվող ձեռքը շարժվում է դեպի գնդակն աճող արագությամբ:

• Հարված գնդակի կենտրոնին դաստակով, բռունցքով կամ կիսաբռունցքով: ✓

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նախապատրաստական համալիր վարժություններն ուղղված են զարգացնելու ուսագոտու մկանային խմբերի, մատների ճաճանջային, դաստակների հողերի զարգացմանը:

ՆՄԱՆԱԿՄԱՆ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՈՂԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

• Սկզբնահարվածի նմանակում. «մեկ» հաշվին՝ ձեռքը տարվում է դեպի թափային դրություն, «երկու» հաշվին՝ գնդակի նետում, «երեք» հաշվին՝ հարվածային շարժում:

• Կեցվածքից երկու ձեռքով գնդակի նետում վերև (բայց ոչ գլխի ետևը):

• Նույնը, բայց նետումը մեկ ձեռքով:

• Սկզբնահարվածի և գնդակի նետման նմանակում:

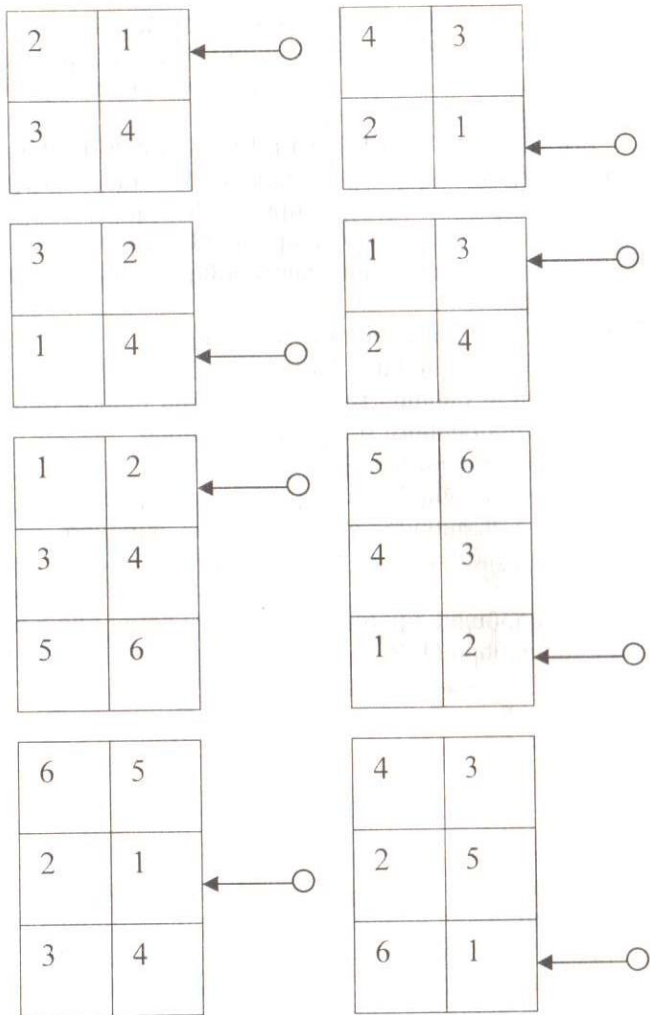
• Ձեռքի երկարությունից մի փոքր բարձր գնդակի նետում իր առջև և նրա բռնում չհարվածող ձեռքով:

• Կեցվածքից՝ հարված կախված գնդակին:

• Սկզբնահարվածներ դեպի պատը, խաղընկերը:

• Սկզբնահարվածներ ցանցի վրայից 3, 6, 9մ հեռավորությունից դեպի խաղադաշտի մոտ և հեռու մասերը (զծ.-71):

• Սկզբնահարվածներ առաջադրանքով դեպի խաղադաշտի տարագոտիները (1, 2, 3, 4, 5, 6):



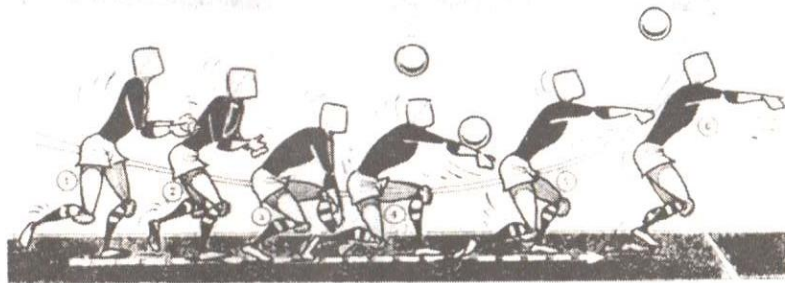
գծ.- 71

ՍԽԱԼՆԵՐ

1. Գնդակի նետում ոչ օպտիմալ բարձրությամբ և շատ աջ ու ձախ:
2. Ոչ ճիշտ հարված գնդակին (վերևից, կողքից):
3. Հարձակվող ձեռքի արագությունը աննշան է:
4. Գնդակին հարվածող ձեռքի բարձրությունն ոչ օպտիմալ բարձր է:

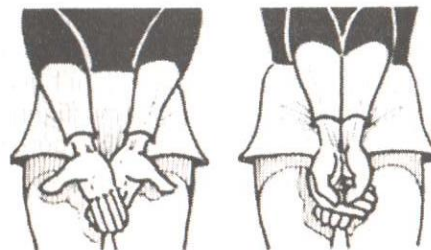
ՆԵՐՔԵՎԻՑ ԵՐԿՈՒ ԶԵՆՔՈՎ ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ
 Օգտագործվում է սկզբնահարվածի ընդունման, հարձակողական հարվածի համար փոխանցման և ցանցի վրայից գնդակի ուղարկման համար:

Հնարքի տեխնիկական կատարումն այսպիսին է (գծ.- 72):



գծ.- 72

- ✓ Գնդակին հանդիպման համար տեղաշարժ քայլով, ցատկոտոցով կամ վազքով (դիրքեր՝ 1-3):
- ✓ Ելման դրություն ոտքերը ծալված ծնկային և սրունք-բաթային հողերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկներն ուղիղ են, դաստակները կազմում են «կողպեք» (замок) և դրված են շարժման ուղղությամբ (գծ.- 73, 74, 75):



գծ.- 73

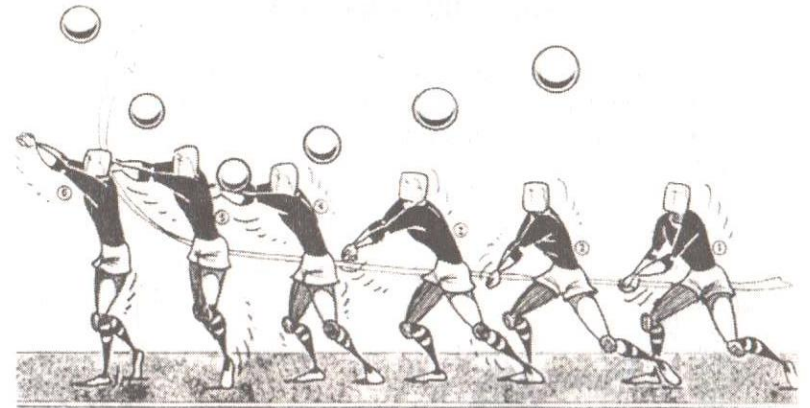


գծ.- 74

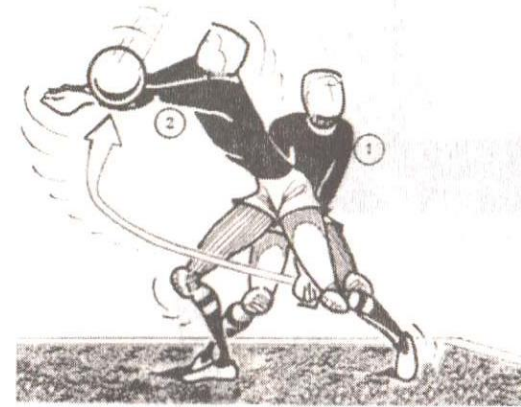


գծ.- 75

- ✓ • Գնդակին մոտենալիս ոտքերն միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերը աննշան շարժվում են առաջ-վերև (դրություններ՝ 5-6):
 - Հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազկով:
 - Կողքից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում:
- Նրա կատարման տեխնիկան այսպիսին է (գծ.-76,77): ✓



գծ.- 76



գծ.- 77

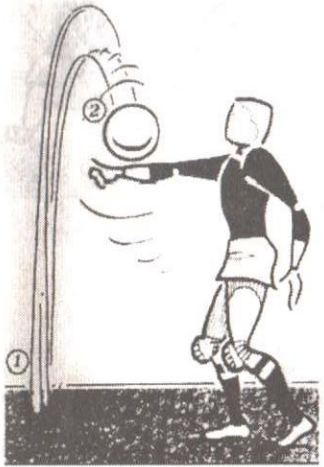
- ✓ • Օգտագործվում է, երբ ժամանակ չկա տեղաշարժվելու կողմ, որպեսզի խաղացողը գնդակն ընդունի իր առջև: Ձեռքերը տարված են գնդակի ընդունման կողմը: Ուսագոտին մի փոքր թեքված է ներքև, ոտքը կատարել է քայլք դեպի գնդակի թռիչքի ուղղությունը: ✓

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

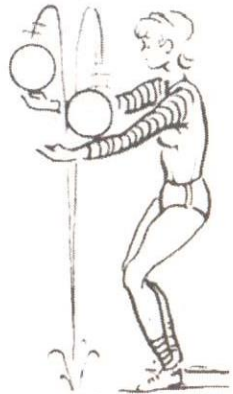
Երկու ձեռքով ներքևից գնդակի ընդունման ուսուցման նախնական համալիր վարժություններն ուղված են՝ մատների, դաստակների և ուսագոտու շարժունակության, ուսային շրջանի մկանների ուժի և դաշտում արագ շարժումների զարգացմանը:

ՆՄԱՆԱԿՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

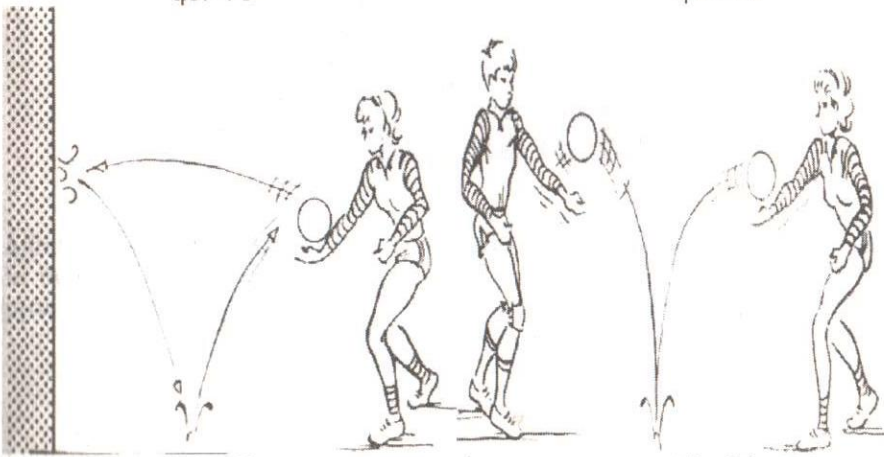
- Ելման դրությունից ընդունման նմանակում:
- Նմանակում հնարքի տեղադրվելուց հետո:
- Գնդակի նետումներ և հնարքի կատարումներ (գծ.- 78 - 81):



գծ.- 78



գծ.- 79



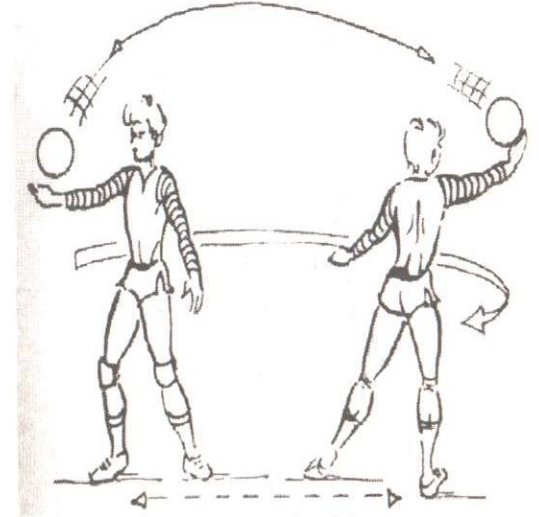
գծ.- 80

գծ.- 81

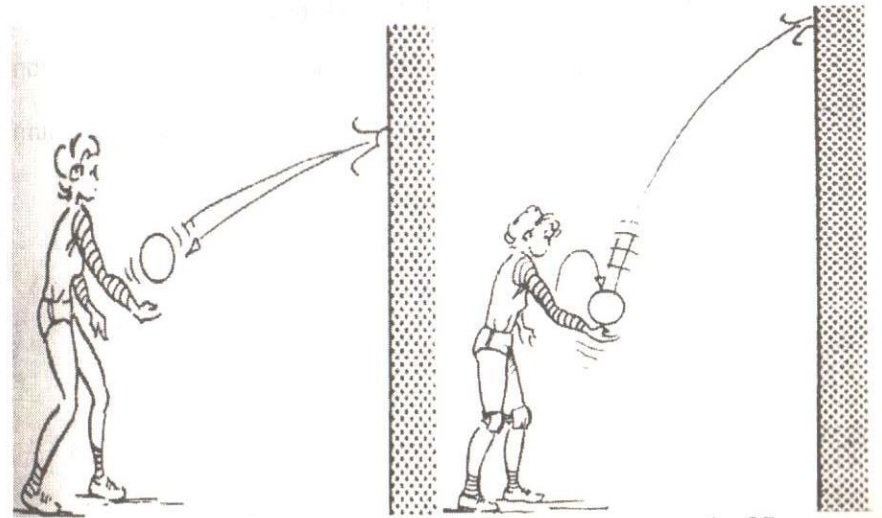
- Առանց հատակից ետ թռիչքի գնդակի վերադարձ (գծ.82-86):



գծ.- 82

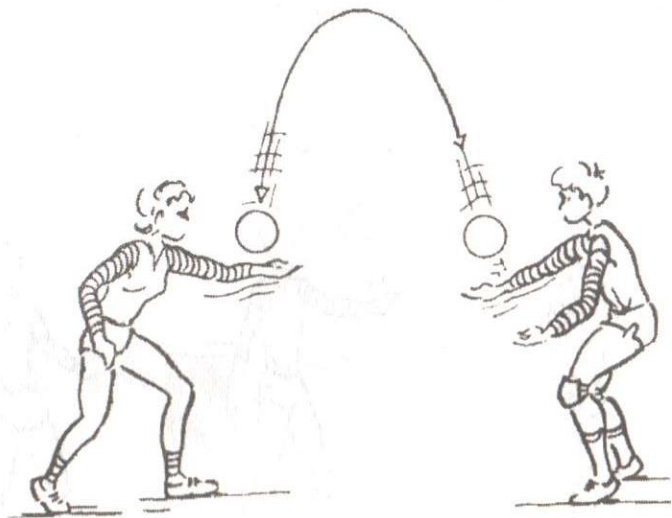


գծ.- 83



գծ.- 84

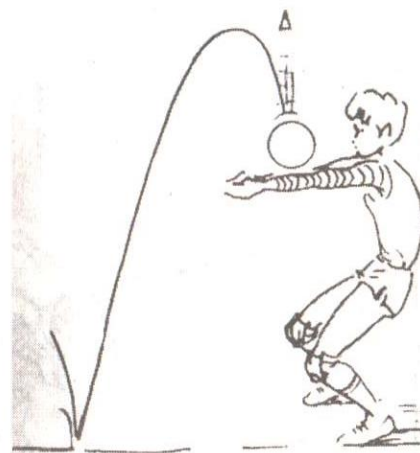
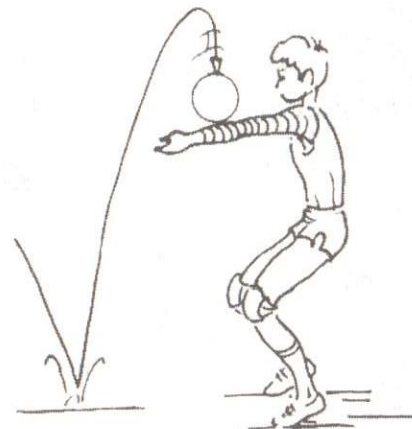
գծ.- 85



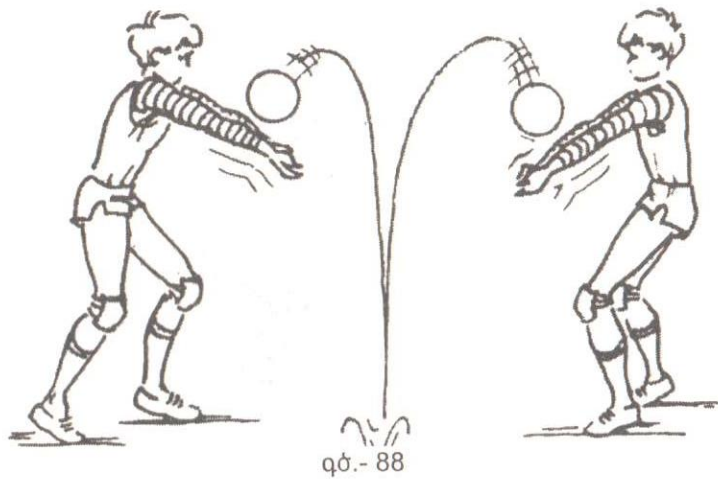
գծ.- 86

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

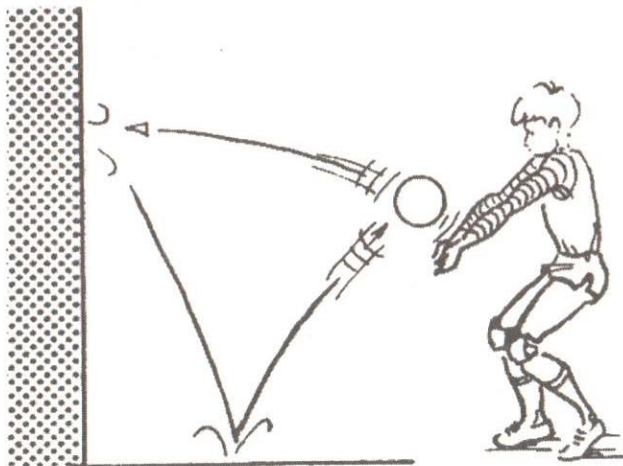
- Զույգերով: Մեկը գնդակը ճշտորեն նետում է մյուսի առջևը, վերջինս ներքևից երկու ձեռքով գնդակը վերադարձնում է ետ:
- Նույնը, միայն գնդակը նետվում է խաղընկերոջ տարբեր կողմերը:
- Գնդակի ընդունում հատակից, այն ետ թռչելուց հետո (զույգերով կամ պատի մոտ) (գծ.- 87, 88, 89):



գծ.- 87

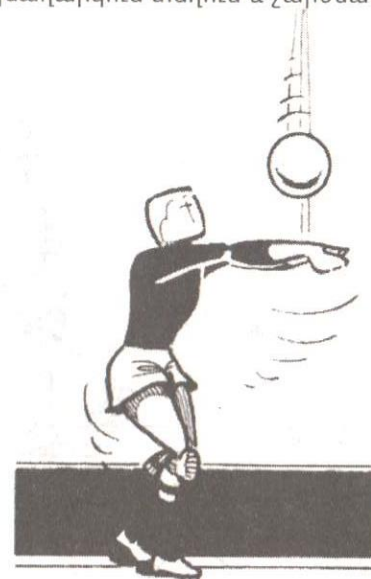


գծ.- 88

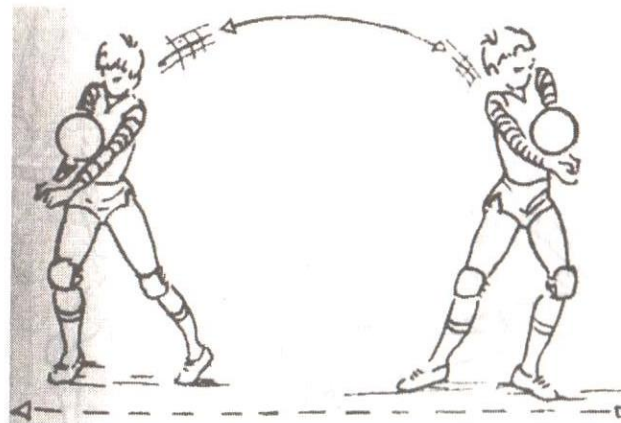


գծ.- 89

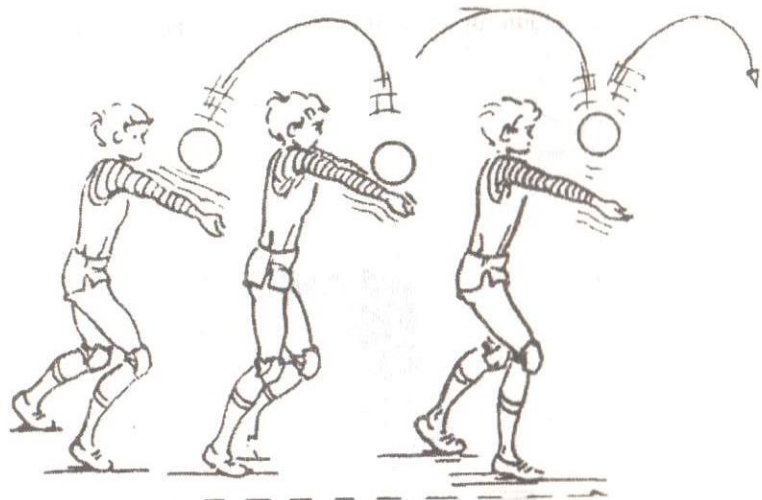
- Գնդակի խաղարկում տեղում և շարժման մեջ (գծ.-90 - 93):



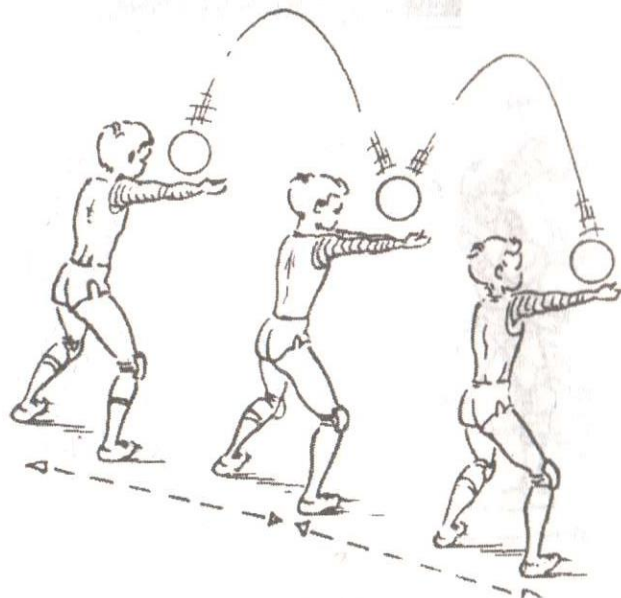
գծ.- 90



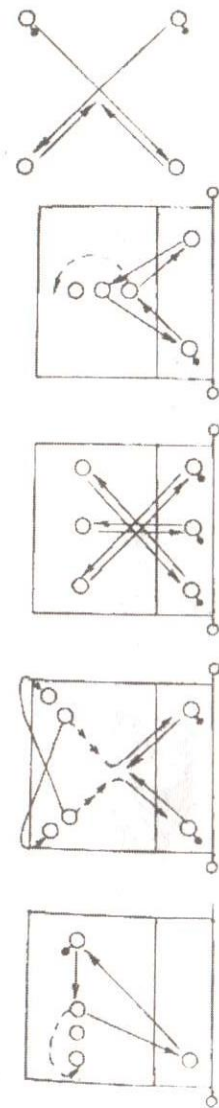
գծ.- 91



գծ.- 92

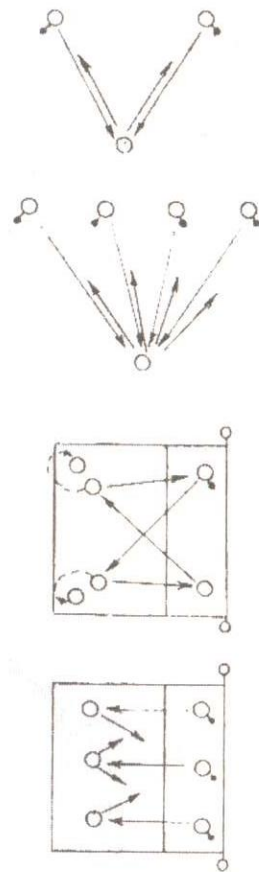


գծ.- 93



խաղացողները գնդակով կատարում են վերևից փոխանցումներ:

գծ. - 94



գնդակներ ունեցող խաղացողները հերթականությամբ հարվածում են գնդակին:

- Գնդակի փոխանցում դեպի պատը, պատից ետ գալուց գնդակի ընդունում:
- Ցանցի վրայից նետված գնդակի ընդունում:
- Զույգերով: Ցանցի վրայից եկած գնդակի ընդունում (փոխանցում):
- Զույգերով՝ գնդակի ընդունում ուժեղ հարձակողական հարվածից (կամ նետումից հետո):
- Ընդունում և փոխանցում եռյակներով, քառյակներով և ավելի շատ քանակի խաղացողներով (զծ.- 94):

ՍԻՆԱԼՆԵՐ

1. Ընդունման պահին արմունկները ծալված են:
2. Ձեռքերը համարյա ուղղահայաց են հատակին:
3. Կտրուկ հանդիպակած շարժում ձեռքերով գնդակին:
4. Գնդակի ընդունում բռունցքներով:
5. Սարմինը թեքված է ետ:

ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ՄԵԿ ՁԵՌՔՈՎ

Ընդունում սահելով ազդրի-մեջքի վրա (զծ.- 95):

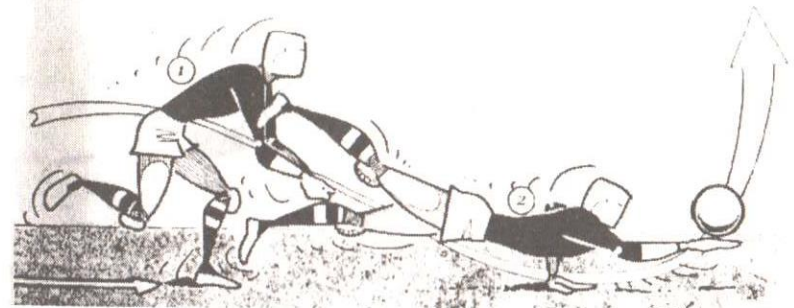


զծ.- 95

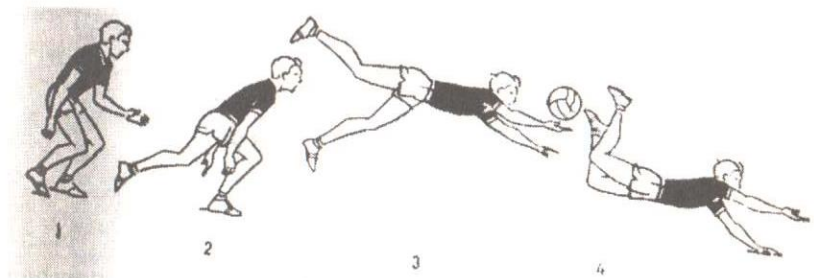
Տեղաշարժվելուց հետո վերջին քայլում ընդունվում է արտանք դրություն՝ մեկ ոտքը ծնկուն ծալված, մյուսը՝ ձգված կողմ: Ձեռքերը գնդակին հավասար են: Հնարքից հետո խաղացողը նստում է կրունկի վրա՝ հավելով ազդրին, ծալված ոտքերով և խմբավորված մեջքով:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Տեղաշարժեր կողմեր կողադիր կամ սովորական քայլերով:
- Վերջին քայլը՝ արտանք աջ կամ ձախ՝ գնդակի ընդունման կողմը:
- Նմանակում՝ արտանք-նստում ծալված ոտքի կրունկի վրա, թեքում ձգված ոտքի ուղղությամբ - հարված ձեռքով և գլորում:
- Նույնը միայն 2-3 քայլերից հետո:
- Նույնը միայն գնդակի ընդունում խաղընկերոջ կողմից այն նետելուց հետո:
- Նույնը միայն ոչ ուժեղ հարձակողական հարվածից հետո:
- Գնդակի ընդունում սահընկելով կրծքի և փորի վրա (զծ.- 96, 97):



զծ.- 96



զծ.- 97

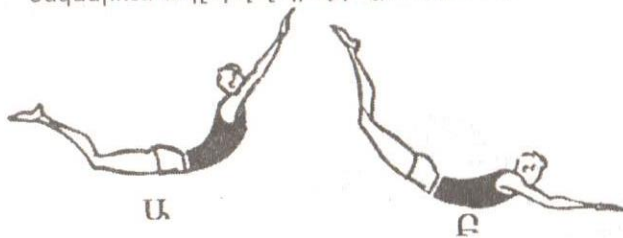
Տեղաշարժվելուց հետո վերջին քայլով արտանք առաջ, ապա առջևի ոտքի հրումով մարմինը ցած-առաջ և ձեռքերի տարածում առաջ (դրություններ՝ 1- 3, զծ.- 97): Հարված գնդակին թռիչքային փուլում՝ ափի վերին կամ ներքին մասերով (դրություն՝ 3, զծ.- 97 կամ դրություն՝ 2, զծ.- 96):

Հարվածից հետո երկու ձեռքերը տարվում են առաջ և բացվում կողմ ուսերից լայն, մարմինն արտակորված է կրծքի և գոտկատեղի մասով, գլուխը տարված է հետ: Հետո ձեռքերը դրվում են հենման համար: Ձեռքերն արմունկներում ծալվում են, մարմինը փափկեցնող շարժումով ընթանում է առաջ, վայրէջքը կատարվում է կրծքի և ապա սահուն կրծքի, փորի-ազդրի վրա:

Այս հնարքը ուսուցանվում է որոշակի ֆիզիկական որակներ ձեռք բերելուց հետո:

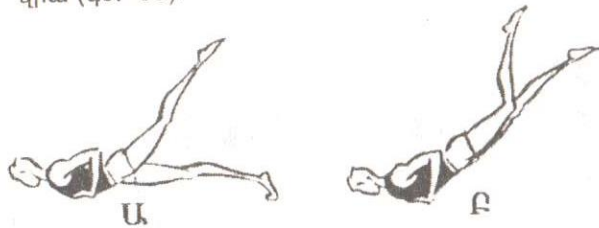
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Պառկել կրծքի վրա, ձեռքերը կողմ, խմբավորվել մարմնի կրծքային և գոտկատեղային մասերով, ոտքերը ծալել ծնկներում և գլորվել կրծքի վրա (գծ.-98):



գծ.-98

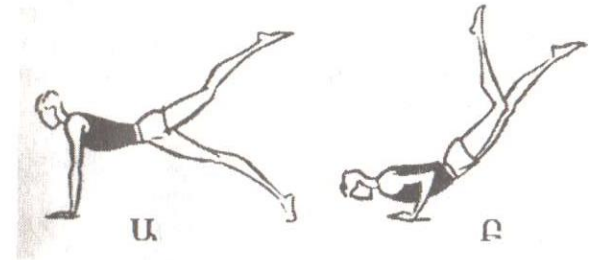
- Հենում պառկած դրությունից մեկ ոտքը բարձրացնել վերև, ձեռքերը ծալել և ոտքերի հրունով սահուն կրծքի վրա (գծ.-99):



գծ.-99

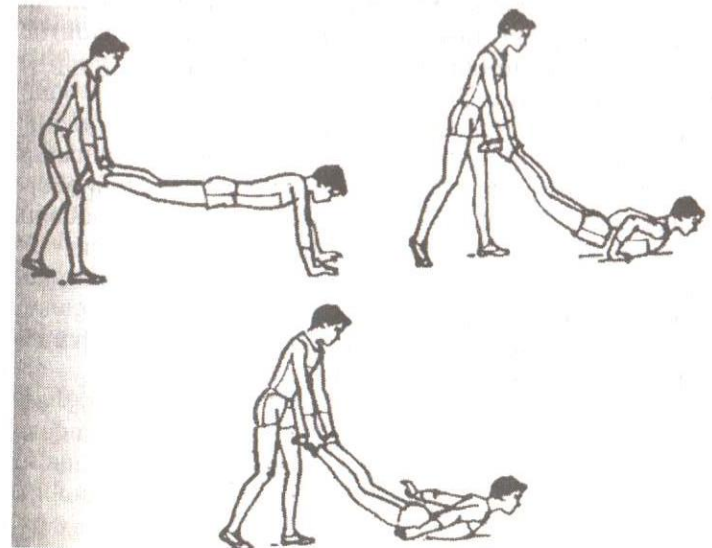
- Սահուն խմբված մարմնով հենված դրությունից: Ձեռքերը ծալված, ոտքերը՝ ետ:

Հրվելով մեկ ոտքով, դուրս գալ հենում ձեռքերի վրա, խմբավորվել, սահուն կրծքով դեպի փորը (գծ.-100):



գծ.-100

- Մեկ խաղացողը հենում պառկած ձեռքերի վրա, մյուսը բռնած նրա սրունք-թաթային հողից: Առջևի խաղացողը ծալում է ձեռքերը, իսկ երկրորդը տանում է առաջինի մարմինն աննշան առաջ՝ կրծքի վրա սահելու համար (գծ.-101):



գծ.-101

- Ցածր կեցվածքից մեկ ոտքով հրում առաջ սահելով կրծքի վրա ներքնակի վրա:
- Ձույզերով. Մեկը ընդունում է ցածր կեցվածք, մյուսը գնդակը նետում է նրա առջևը, որն էլ հարվածում է գնդակին և վայրէջքը կատարում ներքնակի վրա:
- Նույնը, բայց գնդակը նետվում է տարբեր ուղղություններով, արագությամբ, հետագծով:

ՍԻՆԱԼՆԵՐ

1. Հնարքի կատարումից առաջ բարձր կեցվածք:
2. Վայրէջքից առաջ մարմինը խմբավորված չէ:
3. Վայրէջք ուղիղ ձեռքերի վրա:
4. Ոտքերը ծնկան հողերուն վայրէջքից առաջ ծալված չեն:

ՈՒՂԻՂ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ

Հարձակողական հարվածը վոլեյբոլում ամենից դժվար կատարվող տեխնիկական հնարքն է: Նրա կատարման համար անհրաժեշտ է ունենալ լավ ֆիզիկական տվյալներ, ինչպես նաև միակցել մի շարք շարժական գործողություններ, ինչպիսին են թափավազքը, հրման համար տեղի ընտրումը, գնդակին հարվածելու համար թափավազքից ցատկը:

Այդ պատճառով այս տեխնիկական հնարքին տիրապետելու համար անհրաժեշտ է ավելի երկար ժամանակ, քան այլ հնարքների համար: Հարձակողական հարվածի ուսուցումից առաջ անհրաժեշտ է տիրապետել ցատկերին և վերևից ուղիղ սկզբնահարվածին:

Ուսուցումը պետք է անցկացնել այսպիսի հերթականությամբ՝ ցատկ վերև երկու ոտքի հրումով, թափավազք դեպի ցատկի տեղը, հարվածային շարժում: Ամենից շատ տարածված ուղիղ հարձակողային հարվածի տեխնիկան բերված է թիվ-102 գծագրում:



գծ.102

Վոլեյբոլիստը, բարձր կեցվածքից որոշելով գնդակի թռիչքի հետագիծը, ճշտում է թռիչքի արագությունը (աստիճանաբար արագացնելով) ձգտում է հասնել հրման վայրը (գծ.102, դրույթներ՝ 1, 2):

- Թափավազքի վերջին քայլը կասեցնող կամ արգելակող քայլը՝ կրունկի վրա, առջևի ոտքի վրա (դրույթուն՝ 3), ձեռքերը ցած-ետ:
- Վայրէջք ուղղահայաց դրված ոտքերով, ծալված ծնկներուն (դրույթուն՝ 4), թափավազք, շարժում ձեռքերով առաջ-վերև: Չհարվածող ձեռքը պահվում է ուսերի հավասարությամբ:
- Հարվածող ձեռքը թափավազքում ծալվում է դաստակային հողում, ուսերը տարվում է ետ (դրույթներ՝ 5,6):
- Հարվածը գնդակին կատարվում է ի հաշիվ մարմնի արտակորման և հարվածող ձեռքի ուղղման շնորհիվ, դաստակի հարվածի ակտիվ աշխատանքով (դասավորություն՝ 7-9):
- Վայրէջք կիսածալված ոտքերով (դրույթուններ՝ 10):
- Այսպիսով, հարձակողական հարվածում ընդգրկված է թափավազք (կասեցնող քայլք), ցատկ (հարվածի համար թափ), հարված գնդակին և վայրէջք:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հարձակողական հարվածի ուսուցման նախապատրաստական վարժությունները պետք է ուղղված լինեն զարգացնելու ռեակցիայի և տեղաշարժման արագությունը, ցատկունակությունը, ուսագոտու մկանների «պայթուցիկ» ուժը, ճարպկությունը:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Ուսուցումը տարվում է այսպիսի հերթականությամբ՝ ցատկ հրվելով 2 ոտքերի վրա, թափավազք ցատկի հետ միասին, հարված գնդակին:

ՑԱՏԿ

- Չեռքերի թափով ցատկ վերև տեղում:
- Նույնը, միայն շրջվելով 90, 180, 360 աստիճաններով:
- Ցատկ մեկ ոտքով առաջ, քայլով կողմ:
- Ցատկ մարմնամարզական կամրջակի վրա:

ԹԱՓԱՎԱԶՔ

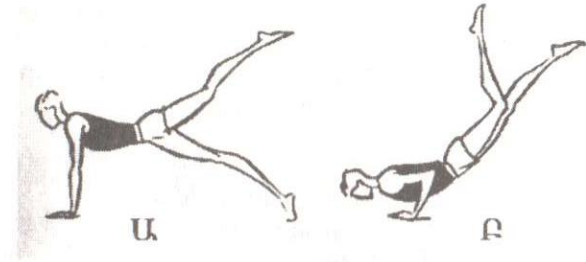
- Կրունկի վրա լայն քայլք առաջ, միացնել մյուս ոտքը և ցատկ վերև (առաջին քայլքի պահին ձեռքերը տանել ետ):
- Նույնը, բայց կատարել արագ:
- Նույնը, բայց առաջին կրունկից կատարվող արգելակող քայլը կատարել ցատկրտոցով (դասավորություն՝ 3, գծ.-102):
- Նույնը, բայց առաջին քայլը մեծ չէ (արգելակող ոտքով), երկրորդ քայլը մեծ չէ (ոչ արգելակող ոտքով), ապա ցատկրտոց արգելակող ոտքի կրունկի վրա և ցատկ վերև ձեռքերի թափով:
- Նույնը, բայց հասնելով բարձր կախված առարկային:
- Նույնը, բայց թափավազք հարձակման գծից դեպի ցանցը:

ՀԱՐՎԱԾ ԳՆԴԱԿԻՆ

Նախապատրաստական վարժություն

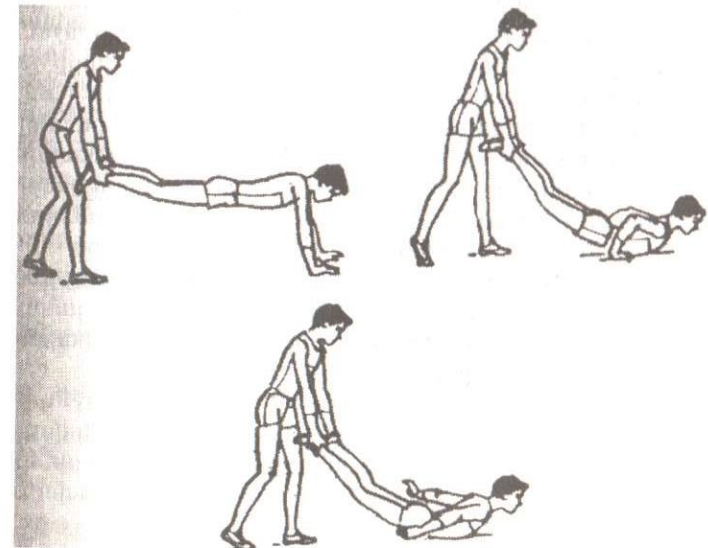
- Հարվածի ինտոնացիա (հարվածող ձեռքի թափը վերև-առաջ, չհարվածող ձեռքը ծալված դրությամբ բարձրանում է մինչև ուսագոտու հավասարության) տեղում, ցատկով, թափավազքի ցատկով:
- Հարված գնդակին՝ այն պահպանելով չհարվածող ձեռքով (գծ.- 89)

Հրվելով մեկ ոտքով, դուրս գալ հենում ձեռքերի վրա, խմբավորվել, սահում կրծքով դեպի փորը (գծ.- 100):



գծ.- 100

- Մեկ խաղացողը հենում պառկած ձեռքերի վրա, մյուսը բռնած նրա սրունք-թաթային հողից: Առջևի խաղացողը ծալում է ձեռքերը, իսկ երկրորդը տանում է առաջինի մարմինն աննշան առաջ՝ կրծքի վրա սահելու համար (գծ.- 101):



գծ.- 101

- Ցածր կեցվածքից մեկ ոտքով հրում առաջ սահելով կրծքի վրա ներքնակի վրա:
- Ձույգերով. Մեկը ընդունում է ցածր կեցվածք, մյուսը գնդակը նետում է նրա առջևը, որն էլ հարվածում է գնդակին և վայրէջքը կատարում ներքնակի վրա:
- Նույնը, բայց գնդակը նետվում է տարբեր ուղղություններով, արագությամբ, հետագծով:

ՍԽԱԼՆԵՐ

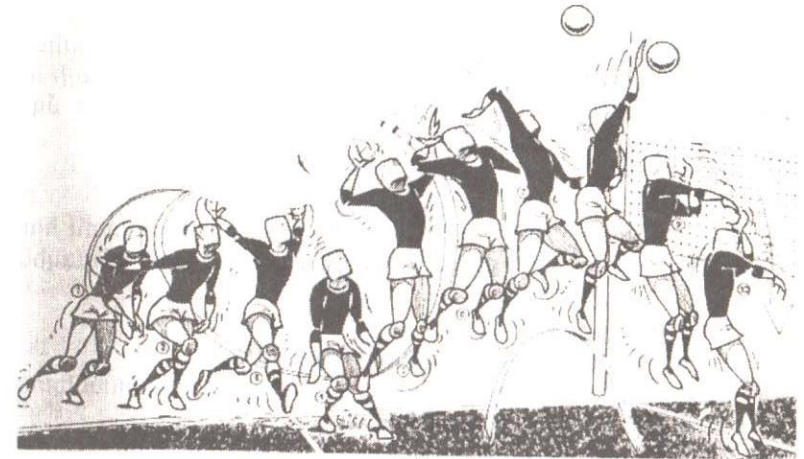
1. Հնարքի կատարումից առաջ բարձր կեցվածք:
2. Վայրէջքից առաջ մարմինը խմբավորված է:
3. Վայրէջք ուղիղ ձեռքերի վրա:
4. Ոտքերը ծնկան հողերում վայրէջքից առաջ ծալված չեն:

ՈՒՂԻՂ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ

Հարձակողական հարվածը վոլեյբոլում ամենից դժվար կատարվող տեխնիկական հնարքն է: Նրա կատարման համար անհրաժեշտ է ունենալ լավ ֆիզիկական տվյալներ, ինչպես նաև միակցել մի շարք շարժական գործողություններ, ինչպիսին են թափավազքը, հրման համար տեղի ընտրումը, գնդակին հարվածելու համար թափավազքից ցատկը:

Այդ պատճառով այս տեխնիկական հնարքին տիրապետելու համար անհրաժեշտ է ավելի երկար ժամանակ, քան այլ հնարքների համար: Հարձակողական հարվածի ուսուցումից առաջ անհրաժեշտ է տիրապետել ցատկերին և վերևից ուղիղ սկզբնահարվածին:

Ուսուցումը պետք է անցկացնել այսպիսի հերթականությամբ՝ ցատկ վերև երկու ոտքի հրումով, թափավազք դեպի ցատկի տեղը, հարվածային շարժում: Ամենից շատ տարածված ուղիղ հարձակողային հարվածի տեխնիկան բերված է թիվ-102 գծագրում:



գծ.102

Վոլեյբոլիստը բարձր կեցվածքից որոշելով գնդակի թռիչքի հետագիծը, ճշտում է թռիչքի արագությունը (աստիճանաբար արագացնելով) ձգտում է հասնել հրման վայրը (գծ.102, դրույթներ՝ 1, 2):

- Թափավազքի վերջին քայլը կասեցնող կամ արգելակող քայլը՝ կրունկի վրա, առջևի ոտքի վրա (դրույթուն՝ 3), ձեռքերը ցած-ետ:
- Վայրէջք ուղղահայաց դրված ոտքերով, ծալված ծնկներում (դրույթուն՝ 4), թափավազք, շարժում ձեռքերով առաջ-վերև: Չհարվածող ձեռքը պահվում է ուսերի հավասարությամբ:
- Հարվածող ձեռքը թափավազքում ծալվում է դաստակային հողում, ուսերը տարվում է ետ (դրույթներ՝ 5,6):
- Հարվածը գնդակին կատարվում է ի հաշիվ մարմնի արտակորման և հարվածող ձեռքի ուղղման շնորհիվ, դաստակի հարվածի ակտիվ աշխատանքով (դասավորություն՝ 7-9):
- Վայրէջք կիսածալված ոտքերով (դրույթուններ՝ 10):
- Այսպիսով, հարձակողական հարվածում ընդգրկված է թափավազք (կասեցնող քայլը), ցատկ (հարվածի համար թափ), հարված գնդակին և վայրէջք:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հարձակողական հարվածի ուսուցման նախապատրաստական վարժությունները պետք է ուղղված լինեն զարգացնելու ռեակցիայի և տեղաշարժման արագությունը, ցատկունակությունը, ուսագոտու մկանների «պայթուցիկ» ուժը, ճարակությունը:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Ուսուցումը տարվում է այսպիսի հերթականությամբ՝ ցատկ հրվելով 2 ոտքերի վրա, թափավազք ցատկի հետ միասին, հարված գնդակին:

ՑԱՏԿ

- Ձեռքերի թափով ցատկ վերև տեղում:
- Նույնը, միայն շրջվելով 90, 180, 360 աստիճաններով:
- Ցատկ մեկ ոտքով առաջ, քայլով կողմ:
- Ցատկ մարմնամարզական կամրջակի վրա:

ԹԱՓՎԱԶՔ

- Կրունկի վրա լայն քայլք առաջ, միացնել մյուս ոտքը և ցատկ վերև (առաջին քայլքի պահին ձեռքերը տանել ետ):
- Նույնը, բայց կատարել արագ:
- Նույնը, բայց առաջին կրունկից կատարվող արգելակող քայլը կատարել ցատկրոտոցով (դասավորություն՝ 3, գծ.-102):
- Նույնը, բայց առաջին քայլը մեծ չէ (արգելակող ոտքով), երկրորդ քայլը մեծ չէ (ոչ արգելակող ոտքով), այս ցատկրոտոց արգելակող ոտքի կրունկի վրա և ցատկ վերև ձեռքերի թափով:
- Նույնը, բայց հասնելով բարձր կախված առարկային:
- Նույնը, բայց թափավազք հարձակման գծից դեպի ցանցը:

ՀԱՐՎԱԾ ԳՆԴԱԿԻՆ

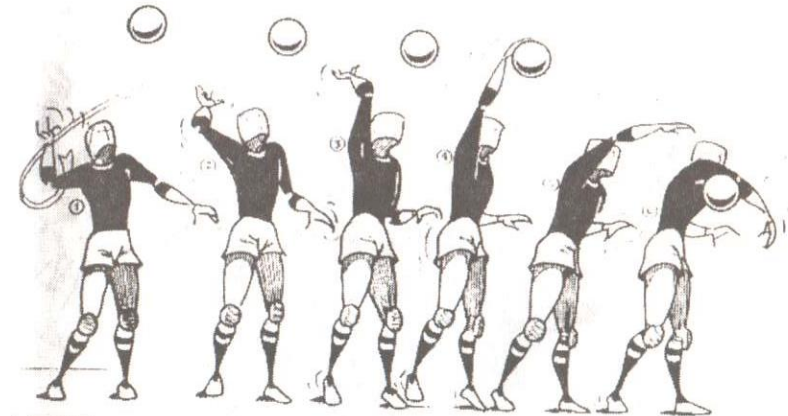
Նախապատրաստական վարժություն

- Հարվածի ինտոնացիա (հարվածող ձեռքի թափը վերև-առաջ, չհարվածող ձեռքը ծալված դրությամբ բարձրանում է մինչև ուսագոտու հավասարության) տեղում, ցատկով, թափավազքի ցատկով:
- Հարված գնդակին՝ այն պահպանելով չհարվածող ձեռքով (գծ.-89)

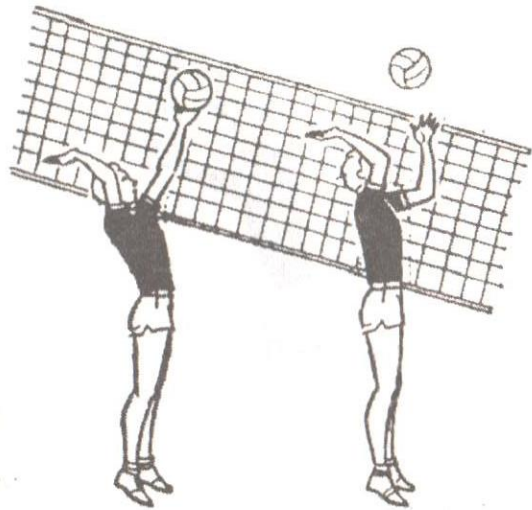


գծ.-103

- Իր նետումից հետո հարված գնդակին (ինչպես վերևից ուղիղ սկզբնահարվածի ժամանակ) տեղում, ցատկով, թափավազքից (գծ.-104-106):



գծ.-104

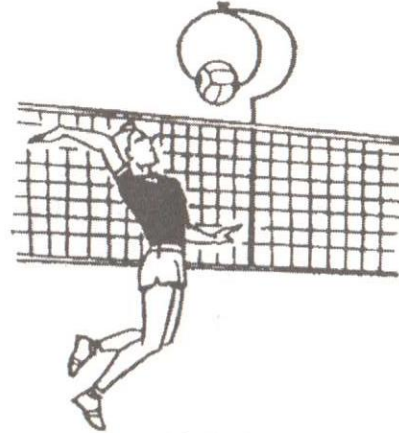


գծ.-105



գծ.-106

- Մեկ շարքով կանգնած հարված գնդակին:
- Հարված կախված գնդակին (գծ.-107-109):



գծ.-107



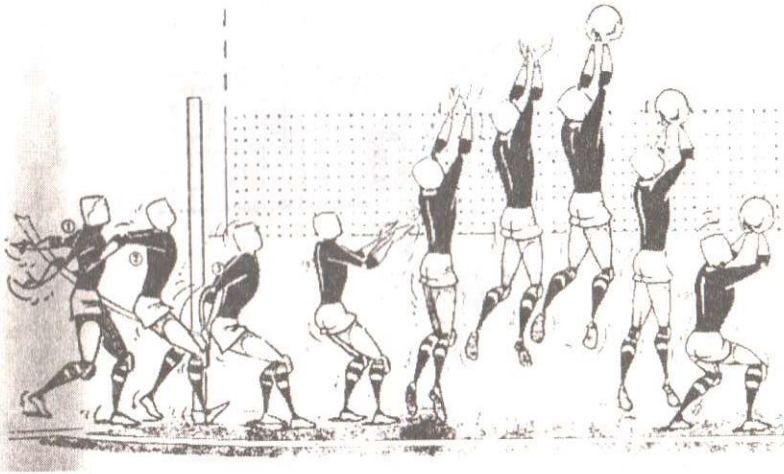
գծ.-108



գծ.-109

- Իր նետումից հետո հարված գնդակին՝ պատի մոտի հատակին:
- Նույնը, միայն նետումը կատարում է խաղընկերը՝ հարվածող ձեռքի կողմից:

- Տեղից և թափավազքից թենիսի գնդակի նետում ցածր ցանցի վրայից:
- Թափավազքից և ցատկից հետո գնդակի բռնում ցանցի վրա (զծ.-110):

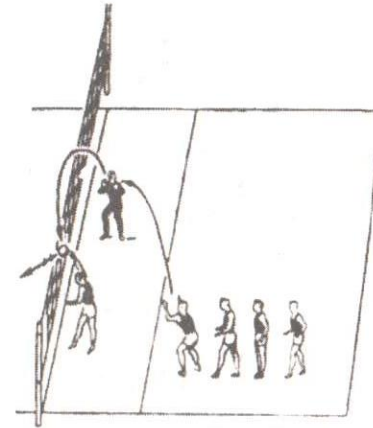


զծ.-110

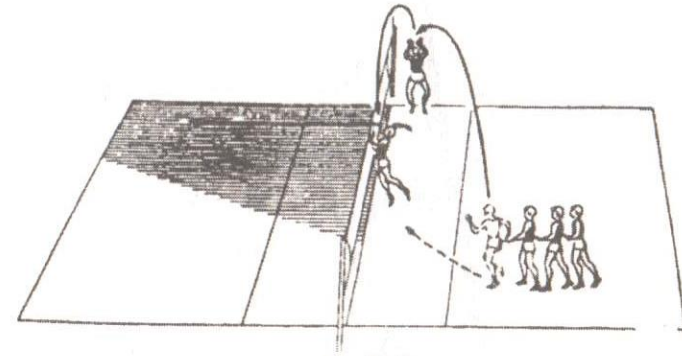
- Իր նետումից՝ ետ հարված ցանցի վրայից:
- Նույնը, միայն գնդակը նետում է խաղընկերը:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Հարված ցանցի վրայից ցատկով (նետումը խաղընկերոջ կողմից) տեղից, թափավազքից՝ մեկ, երկու, երեք քայլից հետո:
- Ցանցի վրայից հարված ցատկով՝ փոխանցումը խաղընկերոջ կողմից (զծ. 111-112):

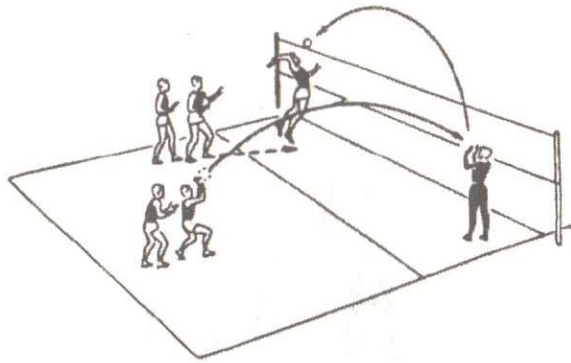


զծ.-111

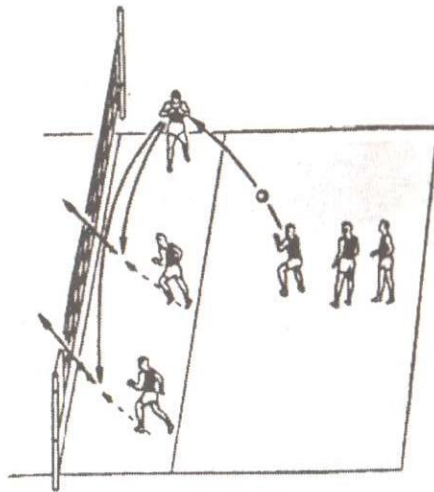


զծ.-112

- Ցանցի վրայից ցատկով հարված գնդակին՝ փոխանցումը 6 գոտու խաղացողի միջոցով (զծ.-113,114):

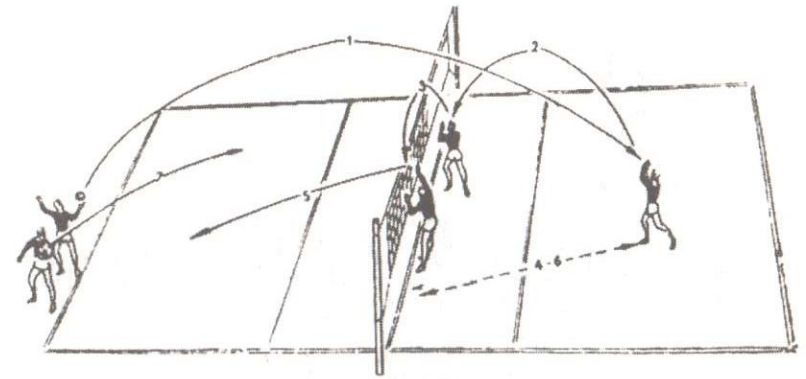


գծ.-113



գծ.-114

- Նույնը, միայն հակառակ կիսադաշտից նետված գնդակը ընդունելուց հետո:
- Նույնը, միայն սկզբնահարվածը ընդունելուց հետո (գծ.-115):



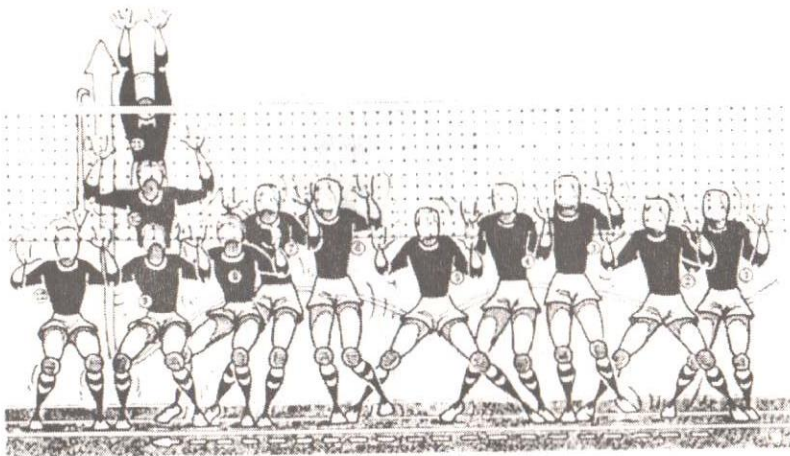
գծ.-115

ՍԻՆԱԼՆԵՐ

1. Արգելակող քայլերը դրված է թափից և լայն չէ:
2. Չհարվածող ձեռքի մոտ բացակայում է թափը՝ առաջ-վերև մինչև ուսերը:
3. Հարվածի պահին չհարվածող ձեռքի ավեր կախված է ցած:
4. Ավելի վաղ կամ ուշացած թափավազք:
5. Դեպի գնդակը ոչ ճիշտ ընթանալը (թափավազք), հարվածի պահին գնդակը մարմնի կողքին է կամ գլխի ետևը:
6. Հարվածող ձեռքի դաստակն ակտիվ շարժում չի կատարում:
7. Վայրէջք ուղիղ ոտքերի վրա:

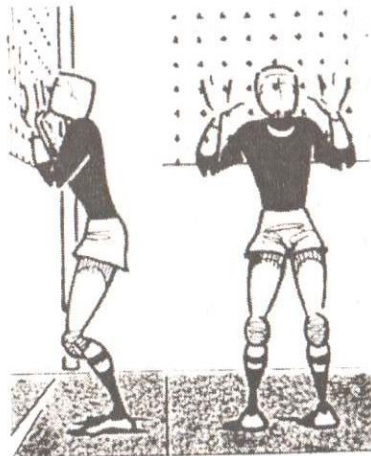
ՇՐՋԱՓՈՎՈՒՄ

- Շրջափակումը պաշտպանությունում կատարվող տեխնիկական հնարք է, որի օգնությամբ մրցակցի հաճակողական հարվածի ճանապարհը փակվում է անմիջապես ցանցի վրա:
- Շրջափակման կատարման տեխնիկան ցուցադրված է թիվ-116 գծագրում:



գծ.-116

• Ելման դրությունում ոտքերը ծալվում են, սրունքները ուղղահայաց ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար (գծ.-117):

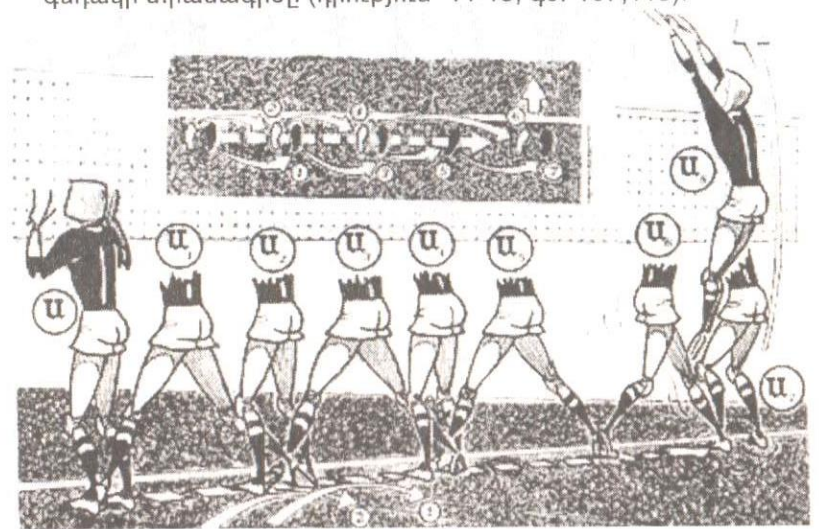


գծ.-117

• Դեպի գնդակի հանդիպման վայրը շարժումը կատարվում է կողադիր-խաչաձև քայլով, ցատկրտոցով կամ վազով (մինչև 1.5մ-ցարտկրտոցով, 1.5-2մ կողադիր-խաչաձև քայլերով, 2մ

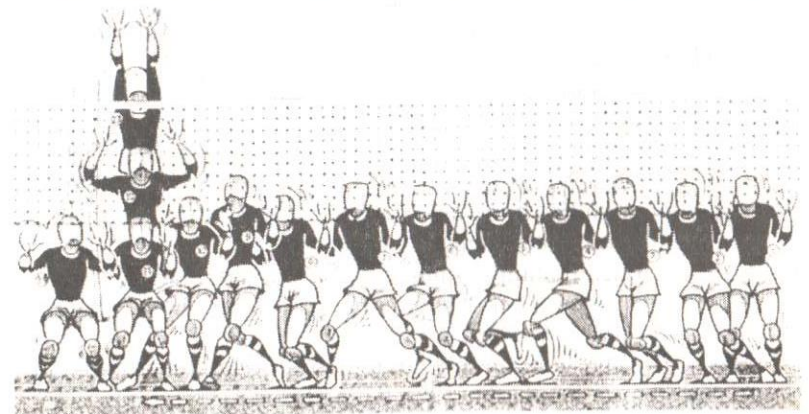
ավել վազով, հետագայում կասեցնող քայլով (գծ.-104,105,106), ելման դրություն (դրություն՝ 1-9, գծ.-116, 118,105, 106):

• Կիսակբանիստ դրությունից ցատկ վերև ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված: Ձեռքերի դաստակների տարածությունը մեկը մյուսից քիչ չէ, բան գնդակի տրամագիծը (դրություն՝ 11-13, գծ.-107,118):

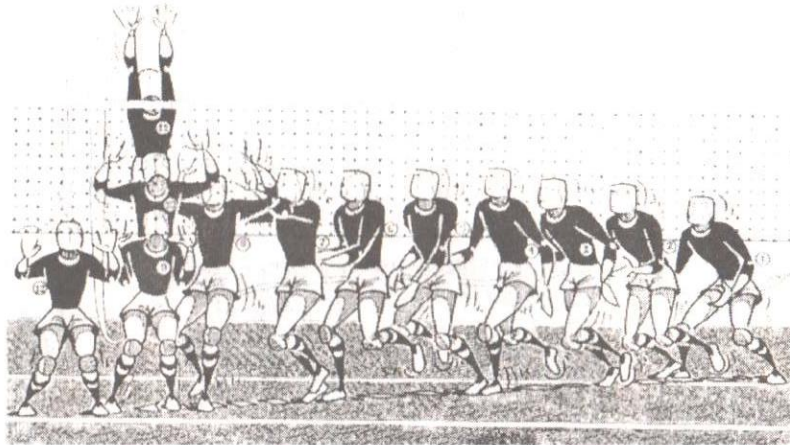


գծ.-118

• Վայրէջքը ծալված ոտքերի վրա (դրություն՝ 14, գծ.- 119,120):



գծ.-119



գծ.-120

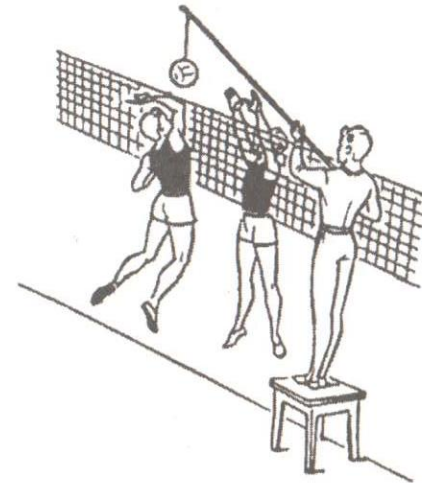
ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շրջափակման ուսուցման համար նախնական վարժությունները ուղղված են զարգացնելու ռեակցիայի արագությունը, խաղացողների կողմնորոշումը, շարժման արագության զարգացումը, ցատկունակությունը, առանձին շարժումների արագությունը:

ՄՈՏԵՑՆՈՂ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Շրջափակման նմանակում տեղում, ցանցի մոտ:
2. Նույնը, միայն ցանցի մոտ՝ տեղաշարժվելով աջից-ձախ, ցատկրտոցով, կից քայլքով, վազքով:
3. Ձույգերով ցատկեր, տեղում, ավերով իրար հպվելով ցանցի վրա:
4. Նույնը, միայն ցանցի վրա ձեռքերը հանելով ձախ-առաջ:
5. Ձույգերով ցանցի վրա. մեկը նմանակում է հարձակողական հարված, մյուսը փակում է հարձակողական հարվածի կանխագուշակվող ուղղությունը:
6. Նույնը, միայն շրջափակման կատարման համար տեղի ընտրումը ելնում է հարձակվող խաղացողի թափավազքի ուղղությունից:
7. Մեկը կանգնում է հարթակի վրա գնդակը ձեռքին ցանցից բարձր, մյուսը նմանակում է շրջափակում:

8. Հարված և շրջափակում գնդակին, որը կախված է «կարթի» վրա (գծ.-121):



գծ.-121

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Շրջափակում հարվածին, որը կատարել է հարձակվողը՝ գնդակը իր կողմից նետելուց հետո (հարվածի ուղղությունը հայտնի է):
- Նույնը, միայն փոխանցումը կատարում է 3 գոտու խաղացողը:
- Նույնը, բայց հարվածի համար փոխանցումը կատարվում է տարբեր բարձրությամբ և արագությամբ:
- Շրջափակում երկու խաղացողով 4 կամ 3 գոտիներում կատարվող հարձակողների դիմաց (շրջափակողները մյուս կիսադաշտի 2 և 3 գոտիների միջնամասում):
- Տեղաշարժվելուց հետո շրջափակում 2, 3, 4 գոտիներում կատարվող հարձակողական հարվածներին:

ՍԽԱԼՆԵՐ

1. Ցատկելու պահին ձեռքերով մեծ թափային շարժում:
2. Շրջափակում կատարելուց հետո կողքերից ձեռքերի իջեցում:
3. Ձեռքերի մատները թույլ են և լարված:
4. Ձեռքերի մատները բացված չեն:

5. Ինֆորմացիայի ոչ արագ ընկալում, արագ ռեակցիայի բացակայություն (ուշացած ցատկ կամ տեղաշարժման արագությունն աննշան է, հարձակողական գործողությունների նկատմամբ դիտողականության բացակայություն):

Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքներին տիրապետելուց հետո պետք է անցկացնել ներխմբային թիմային, խմբերի, թիմերի, այլ կազմակերպությունների միջև մրցումներ՝ ճշտորեն կատարելու սկզբնահարվածներ, վերևից 2 ձեռքով փոխանցումներ, հարձակողական հարվածներ: Պետք է պահպանել մեկ անհրաժեշտ պայման՝ մրցմանը մասնակցում են մեկ սեռի և տարիքի ներկայացուցիչներ:

Մրցումների անցկացման համար կարելի է օգտագործել հետևյալ վարժությունները:

ՍԿԶԲՆԱՅԱՐՎԱԾ – տարբեր ձևերով գնդակի մրցումներ խաղադաշտի որոշակի տարածք (խաղադաշտը նախօրոք նշանագծվում է ըստ տարածքների)՝ 10 փորձ: Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր:

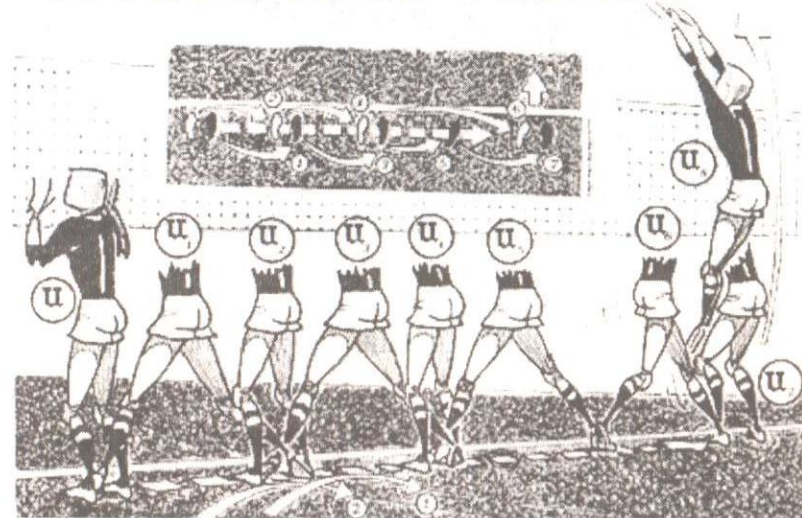
ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ – սկզբնահարվածից եկած գնդակի ընդունումը (տարբեր տարածություններից՝ 3,6,9 մ): Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր: ՓՈՒՍԱՆՑՈՒՄ ՎԵՐԵՎԻՑ 2 ՁԵՌՔՈՎ – 3 մ բարձրության վրա պատին կախված է կամ նկարած 40-60 սմ կորագծով թիրախ: Փոխանցման հեռավորությունը նրանից 3-4 մ է: Կատարվում է փոխանցում գլխի վերևը, այնուհետև դեպի պատի թիրախը: Տրվում է 10 փորձ: Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր:

ՓՈՒՍԱՆՑՈՒՄ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾԻ ՀԱՄԱՐ – փոխանցում գլխի վերևը, այնուհետև 4-6մ հեռավորությունից դեպի բասկետբոլի օղակը (10փորձ): Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր:

ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ – երկրորդ փոխանցումից հարձակողական հարվածներ 4 և 2 գոտիներից դեպի 5,6,1 գոտիները (քառակուսի՝ 3X3 մ): Յուրաքանչյուր գոտուց 2 հարված դեպի որոշակի գոտի (ընդամենը 12 հարված): Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր: Մրցման գործընթացում այս վարժությունները կարելի է օգտագործել ստուգելու պարապողների տեխնիկական պատրաստությունը:

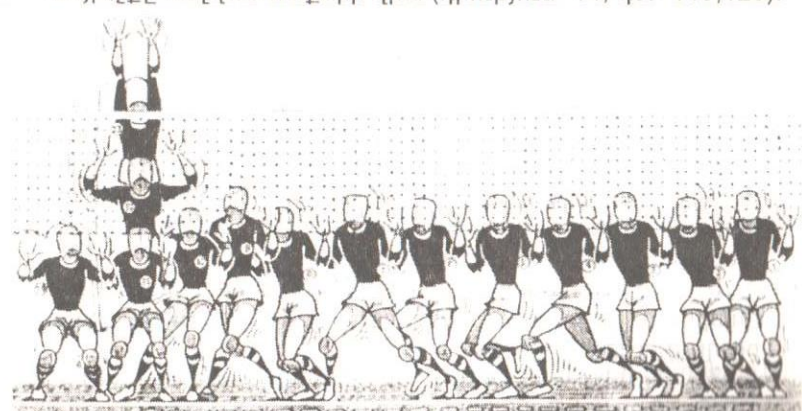
ավել վազքով, հետագայում կասեցնող քայլքով (գծ.-104,105,106), ելման դրություն (դրություն՝ 1-9, գծ.-116, 118,105, 106):

• Կիսակքանիստ դրությունից ցատկ վերև ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված: Ձեռքերի դաստակների տարածությունը մեկը մյուսից քիչ չէ, բան գնդակի տրամագիծը (դրություն՝ 11-13, գծ.-107,118):



գծ.-118

• Վայրէջքը ծավված ոտքերի վրա (դրություն՝ 14, գծ.- 119,120):



գծ.-119



գծ.-120

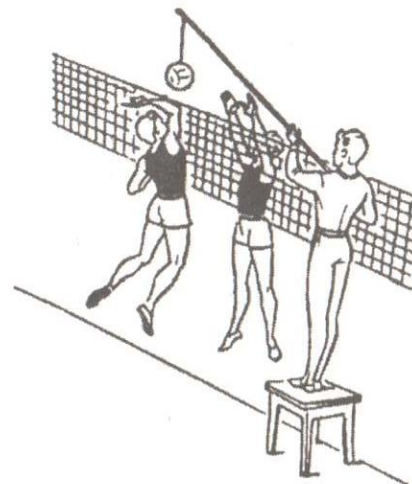
ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շրջափակման ուսուցման համար նախնական վարժությունները ուղղված են զարգացնելու ռեակցիայի արագությունը, խաղացողների կողմնորոշումը, շարժման արագության զարգացումը, ցատկունակությունը, առանձին շարժումների արագությունը:

ՄՈՏԵՑՆՈՂ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Շրջափակման նմանակում տեղում, ցանցի մոտ:
2. Նույնը, միայն ցանցի մոտ՝ տեղաշարժվելով աջից-ձախ, ցատկոտոցով, կից քայլով, վազքով:
3. Ձույզերով ցատկեր, տեղում, ափերով իրար հավելով ցանցի վրա:
4. Նույնը, միայն ցանցի վրա ձեռքերը հանելով ձախ-առաջ:
5. Ձույզերով ցանցի վրա. մեկը նմանակում է հարձակողական հարված, մյուսը փակում է հարձակողական հարվածի կանխազուշակվող ուղղությունը:
6. Նույնը, միայն շրջափակման կատարման համար տեղի ընտրումը ելնում է հարձակվող խաղացողի թափավազքի ուղղությունից:
7. Մեկը կանգնում է հարթակի վրա գնդակը ձեռքին ցանցից բարձր, մյուսը նմանակում է շրջափակում:

8. Հարված և շրջափակում գնդակին, որը կախված է «կարթի» վրա (գծ.-121):



գծ.-121

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Շրջափակում հարվածին, որը կատարել է հարձակվողը՝ գնդակը իր կողմից նետելուց հետո (հարվածի ուղղությունը հայտնի է):
- Նույնը, միայն փոխանցումը կատարում է 3 գոտու խաղացողը:
- Նույնը, բայց հարվածի համար փոխանցումը կատարվում է տարբեր բարձրությամբ և արագությամբ:
- Շրջափակում երկու խաղացողով 4 կամ 3 գոտիներում կատարվող հարձակողների դիմաց (շրջափակողները մյուս կիսաղաշտի 2 և 3 գոտիների միջնամասում):
- Տեղաշարժվելուց հետո շրջափակում 2, 3, 4 գոտիներում կատարվող հարձակողական հարվածներին:

ՍԻՍԱԼՆԵՐ

1. Ցատկելու պահին ձեռքերով մեծ թափային շարժում:
2. Շրջափակում կատարելուց հետո կողքերից ձեռքերի իջեցում:
3. Ձեռքերի մատները թույլ են և լարված:
4. Ձեռքերի մատները բացված չեն:

5. Ինֆորմացիայի ոչ արագ ընկալում, արագ ռեակցիայի բացակայություն (ուշացած ցատկ կամ տեղաշարժման արագությունն աննշան է, հարծակողական գործողությունների նկատմամբ դիտողականության բացակայություն):

Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքներին տիրապետելուց հետո պետք է անցկացնել ներխմբային թիմային, խմբերի, թիմերի, այլ կազմակերպությունների միջև մրցումներ՝ ճշտորեն կատարելու սկզբնահարվածներ, վերևից 2 ձեռքով փոխանցումներ, հարծակողական հարվածներ: Պետք է պահպանել մեկ անհրաժեշտ պայման՝ մրցմանը մասնակցում են մեկ սեռի և տարիքի ներկայացուցիչներ:

Մրցումների անցկացման համար կարելի է օգտագործել հետևյալ վարժությունները:

ՍԿՁԲՆԱՅԱՐՎԱԾ – տարբեր ձևերով գնդակի մրցումներ խաղաղաշտի որոշակի տարածք (խաղաղաշտը նախօրոք նշանագծվում է ըստ տարածքների)՝ 10 փորձ: Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր:

ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ – սկզբնահարվածից եկած գնդակի ընդունումը (տարբեր տարածություններից՝ 3,6,9 մ): Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր: ՓՈՒՍԱՆՑՈՒՄ ՎԵՐԵՎԻՑ 2 ՁԵՈՔՈՎ – 3 մ բարձրության վրա պատին կախված է կամ նկարած 40-60 սմ կորագծով թիրախ: Փոխանցման հեռավորությունը նրանից 3-4 մ է: Կատարվում է փոխանցում գլխի վերև, այնուհետև դեպի պատի թիրախը: Տրվում է 10 փորձ: Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր:

ՓՈՒՍԱՆՑՈՒՄ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾԻ ՀԱՍԱՐ – փոխանցում գլխի վերև, այնուհետև 4-6մ հեռավորությունից դեպի բասկետբոլի օղակը (10 փորձ): Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր:

ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ – երկրորդ փոխանցումից հարծակողական հարվածներ 4 և 2 գոտիներից դեպի 5,6,1 գոտիները (քառակուսի՝ 3X3 մ): Յուրաքանչյուր գոտուց 2 հարված դեպի որոշակի գոտի (ընդամենը 12 հարված): Հաջող փորձը 1 միավոր, անհաջողը՝ 0 միավոր: Մրցման գործընթացում այս վարժությունները կարելի է օգտագործել ստուգելու պարապողների տեխնիկական պատրաստությունը:

ԽԱՂԻՆ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՎԵԼԸ

1. Ցանցի վրայից գնդակի նետում և որսում: Գնդակի ետ ուղղարկում յուրաքանչյուր թիմի կողմից 2 կամ 3 անգամ հպումից հետո:

2. «Պիոներբոլ» մեկ գնդակով: ցանցի բարձրությունը 2 մ, խաղացողները խաղաղաշտում դասավորվում են ինչպես 6x6 խաղի ժամանակ: Գնդակի մուտքը խաղի մեջ կատարվում է սկզբնահարվածի տեղից: Մյուս կիսաղաշտի խաղացողների խնդիրն է չթողնել, որ գնդակն ընկնի իրենց խաղաղաշտը: Խաղացողը, որը բռնել է գնդակը կարող է միանգամից կամ 2-3 քայլ անելով մեկ կամ երկու ձեռքերով նետել մրցակցի կողմը կամ խաղարկել գնդակը 2-3 հպումով իր խաղընկերների հետ: Հաշվարկվում է գնդակի կորուստների թիվը:

3. Նույնը, միայն յուրաքանչյուր թիմ ունի մեկական գնդակ: Առաջին տարբերակ՝ գնդակի խաղարկությունը երեք խաղացողներով: Երկրորդ տարբերակ՝ գնդակի կորուստը սխալ չէ: Եթե մեկ խաղաղաշտում երկու գնդակ է հայտնվում, ապա թիմը կորցնում է միավոր:

4. Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայից հատակից մեկ ետադարձից հետո: Խաղաղաշտի չափսերն են 4x6 մ, ցանցի բարձրությունը՝ 2 մ (գծ.-164, 165):

5. Սկզբնահարված դիմային գծից հետ կանգնած, հատակից մեկ ետադարձից հետո գնդակը ուղարկել ցանցի վրայից:

6. Սկզբնահարվածից հետո (3x3 խաղ) գնդակը վերադարձնել մրցակցի կողմը իր խաղընկերների հետ 2-3 փոխանցում կատարելուց հետո (գծ.-166):

7. Խաղ 3x3, մեկ թիմը ընդունում է սկզբնահարված, փոխանցում է գնդակը հարվածի և 3-րդ հպումով գնդակը ուղարկում է ցանցի վրայից մրցակցի կողմը: 10 ընդունումից հետո թիմերը փոխում են իրենց դերակատարումները:

8. Մինի վոլեյբոլ:

Խաղաղաշտի չափսերն են՝ 12x9 մ, այն գծով բաժանված է երկու հավասար մասերի: Թիմի կազմը 6 խաղացողներ և 6 փոխարինողներ: Փոխանցումների քանակը չի սահմանափակվում: Ցանցի բարձրությունը՝ 2 մ, գնդակի քաշը չի գերազանցում 270 գրամը: 7-8 տարեկան երեխաներին թույլատրվում է կատարել սկզբնահարված՝ ցանցից 3մ հեռավորության վրա: Գնդակի խաղարկությունը նույնն է ինչ մեծահասակների մոտ: Սկզբնահարվածից հետո խաղացողները կարող են իրենց խաղընկերների հետ փոխել տեղերը: Խաղը կազմված է 2 խաղափուլերից, յուրաքանչյուրին տրվում է 15 րոպե ժամանակ (երբ խաղում լինում են կանգառներ, ապա այն ավելացվում է): Խաղափուլերի միջև ընկած ընդմիջումը 5 րոպե է: Թիմը հավաքում է միավորներ, իր և մրցակցի սկզբնահարվածներից հետո: Թիմը ստա-

նում է 3 միավոր, երբ գնդակն ընկնում է մրցակցի խաղադաշտը և խաղացողները նրան չեն կպչել, 2 միավոր՝ երբ մրցակիցն ընդունել է գնդակը, բայց չի անցկացվել ցանցի վրայից, 1 միավոր՝ երբ գնդակը տանուլ է տվել խաղում: Յուրաքանչյուր խաղում կարելի է վերցնել 30 վայրկյանանոց 2 ընդմիջում: Խաղի ընթացքում կարելի է անցնել միջին գիծը: Խաղափուլի հաղթանակի դեպքում թիմը ստանում է 2 միավոր: Երբ թիմը խաղը տանուլ է տվել 10 միավորից քիչ տարբերության հաշվով, ապա ստանում է 1 միավոր, 10 միավորից ավելի տանուլ տալու դեպքում՝ 0 միավոր: Հաշիվը կարող է լինել 4-0, 4-1, 3-2, 3-3, 4-4: Խաղն անցկացվում է 7-8 և 9-10 տարեկան աղջիկների և տղաների միջև, բայց այն կարող են խաղալ դպրոցականները և ավելի բարձր տարիքի մարզիկները:

† **ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ**

†
Վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններն ուսուցանելիս անպայմանորեն հաշվի են առնվում խաղացողների տեխնիկական հնարքների տիրապետման աստիճանը: Վոլեյբոլում տակտիկական գործողություններն առանձնանում են՝ անհատական, խմբակային և թիմային: Այսպիսի հերթականությամբ էլ այն տրվում է յուրացնելու համար: Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարքների տիրապետման 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 տարվում է աստիճանաբար՝ սկսելով ամենից տարրական դրություններից և շարժումներից: Պարապողները սկզբում պետք է տիրապետեն դրությունների, կեցվածքների, տեղաշարժերի տեսությանը (իմանան ուր, ինչպես և ով է գործելու), այնուհետև սկսում է տիրապետման գործընթացը:

† **ՀԱՐՁԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱ**

X
ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ- Խաղացողների գործողություններ առանց գնդակի (տեղաշարժեր, երկրորդ փոխանցում, հարձակողական հարվածի, սկզբնահարվածի կատարման համար տեղի ընտրում) և գնդակով (սկզբնահարվածի կատարում, երկրորդ փոխանցում և հարձակողական հարված):

ՍԿՁԲՆԱՀԱՐԿԱԾ- Որտեղ մատուցել՝ «թույլի» վրա, հետին գիծ, խաղացողի վրա, որը թույլ է տալիս սխալներ, փոխանցման համար դուրս եկած խաղացողի վրա, խաղացողների միջև:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի 3 մետրանոց միջանցքը:
- Սկզբնահարված 1 և 5 գոտիներ՝ խաղադաշտի անկյունները:
- Սկզբնահարված խաղացողների միջև (ստեղծել այսպիսի մոդել):
- Սկզբնահարված փոխանցման համար դուրս եկող խաղացողի վրա (ստեղծել այսպիսի իրադրություն):
- Սկզբնահարված փոխանցող խաղացողի վրա:
- Սկզբնահարված այն վատ ընդունող խաղացողի վրա (հանձնարարությունը տալիս է մարզիչը):

խաղացողը պետք է հանգիստ գնա սկզբնահարված կատարելու վայրը: Այստեղ նա հայացքով գննում է մրցակցի կիսադաշտը, նշանառում է նպատակը, այնուհետև լրիվ կենտրոնանում է շարժման կատարման գործընթացի վրա:

Սկզբնահարվածի հուսալիությունը պետք է ապահովել խաղասկզբում, ընդմիջումից, փոխարինումների, անհաջող սկզբնահարված կատարելուց հետո (երբ, իրենից առաջ խաղընկերը սկզբնահարվածը չի կատարել):

ԵՐԿՐՈՐԴ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Փոխանցող խաղացողն ինչպես նվազագույն պայման պետք է տիրապետի հենումից վերև փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին: Բացի այդ նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր հարձակվողների գտնվելու վայրի դասավորությունը և նրանց հնարավորությունները (ով է արդյունավետ հարձակվում, ով ոչ այնքան) և ընդունի որոշում ում տալ փոխանցումը: Ուսուցման առաջին փուլում պետք է փոխանցողին սովորեցնել, որ նա ճշտորեն գնահատի հարձակվող խաղացողների շարժումները (թափավազքի ուղղությունը և արագությունը) և փոխանցումից անմիջապես առաջ հայացքով «կանչի» հարձակման իր ընտրած հարձակվողին:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Գնդակի նետում իր վրա և փոխանցում խաղընկերոջը, փոխելով իր տեղը:
- Փոխանցում 3 գոտուց դեպի 4 գոտու հարձակվողին՝ գնահատելով խաղացողի թափավազքի արագությունը և ուղղությունը (հանձնարարություն հարձակվողներին՝ թափավազքը դանդաղ, արագ, հանձնարարություն փոխանցողին՝ թափավազքը դանդաղ, փախանցումը բարձր, թափավազքը արագ, փոխանցումը ցածր):

- Նույնը, միայն հանձնարարությունը տրվում է ձեռքի ազդանշանով (ձեռքը վերև՝ բարձր փոխանցում դեպի ցանցի եզրը, ձեռքերը կողմ՝ ցանցից հեռու փոխանցում, շրջանաձև շարժում՝ արագ փոխանցում):
- Նույնը, միայն փոխանցող խաղացողը դուրս է եկել առաջին գիծ՝ 1 կամ 6 գոտիներից:

Այս նյութի ամրապնդումից հետո վարժություններին կարելի է մասնակից դարձնել նաև մյուս կիսադաշտում շրջափակում կատարող խաղացողին (խաղացողներին):

Ծանոթություն. Հարձակվող խաղացողի հետ վարժությունները սկզբում կատարվում է առաջին գոտու փոխանցումից հարձակվող խաղացողի միջոցով, հետո 4 գոտու խաղացողի միջոցով և գնդակը ընդունելուց հետո (որը նետված է ցանցի վրայից) 6 գոտու խաղացողի միջոցով:

ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ- Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստության հիմքը հանդիսանում է համակցված վարժությունները, ուր փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել շրջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը: Հարձակվողը թափավազքից առաջ հայացքը վայրկյանապես նետում է շրջափակողների և պաշտպանների դասավորության վրա:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Հերթափոխել հարձակողական հարվածները 4 և 2 գոտիներից, փոխանցումը 3 գոտուց (դրված է շրջափակում՝ կատարվում է խաբուսիկ հարված, չկա շրջափակում՝ ուժային հարված):
- Նույնը, միայն հարձակվողը գործում է ելնելով պաշտպանների գործողություններից, հարվածողի թափային շարժման պահին պաշտպանը փոխում է իր դասավորությունը՝ հարված պաշտպանի ազատ մնացած գոտի:
- Նույնը, միայն երկու պաշտպաններ են, որից մեկը, «թույլ է» և հարվածը կատարվում է դեպի նա (պաշտպանները փոխում են տեղերը կամ ոչ):
- 3 գոտուց փոխանցում և հարված 4 (2) գոտիներից, մրցակցի կողմից շրջափակում և ապահովում՝ (չկա շրջափակում և ապահովում՝ հարված ընթացքից, կա շրջափակում և ապահովում՝ խաբուսիկ հարված և այլն):
- Նույնը, միայն շրջափակում գույգերով (գույգերով շրջափակում՝ խաբուսիկ հարված, մեկ շրջափակող՝ հարված շրջափակումից ազատ գոտի):

Ծանոթություն: Առաջին փոխանցումը սկզբից կատարում է հարձակվող խաղացողը, այնուհետև 6 գոտու խաղացողը, հետո սկզբնահարված ընդունած 6 գոտու խաղացողը:

ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

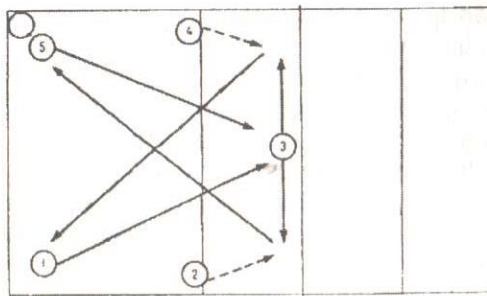
Խմբակային հարձակողական տակտիկական գործողությունների առաջնային տեղը հատկացվում է հարձակողական հարվածների համար գնդակի փոխանցման տակտիկային: Աստիճանական տիրապետում՝ ամենից պարզից (հարձակվողը խաղում է միայն իր գոտում) մինչև բարդ տակտիկական կոմբինացիաներ (հարձակվողներից մեկը խաղում է իր, մյուսը հարևան գոտիներում կամ երկուսն էլ խաղում են հարևան գոտիներում և այլն): Անցում է կատարվում նոր փոխգործողությունների ուսուցմանը միայն այն դեպքում, երբ նախորդ լավ յուրացվել է:

ՈւՍՈՒՑՄԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ ՀԵՏԵՎՅԱԼՆԵՐՆ ԵՆ՝

- Փոխգործողությունները ցույց տալ սխեմաներով, գծապատկերներով, տեսա գրումներով և այլն:
- Փոխանցում կատարելու համար ցույց տալ խաղացողների տեղը և անցնելիք ճանապարհը:
- Նմանակել այդ փոխգործողությունները:
- Գործնականում կատարել փոխգործողությունները մոտեցնող և հիմնական վարժությունների միջոցով (գծ.-122-137):
- Փոխանցում 5 գոտուց 3 գոտի, այստեղից՝ 4 գոտի, այնուհետև՝ 1 գոտի, ապա 3 գոտի, հետո փոխանցում 2 գոտի, այնուհետև՝ 5 գոտի: Տեղերի փոփոխությունը կատարվում է փոխանցման ուղղությամբ՝ 5-3-4-1-3-2-5:

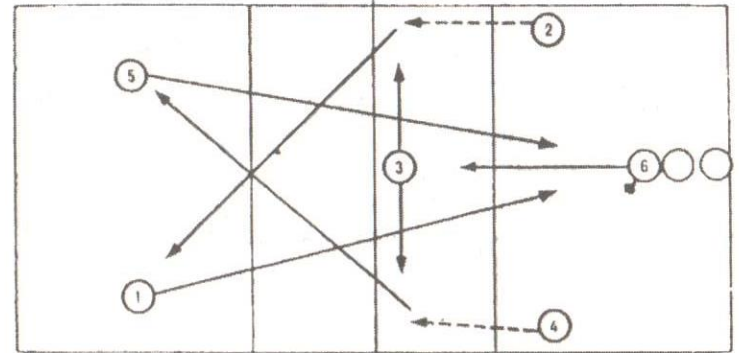
Այլ տարբերակ.

- 3 գոտու խաղացողը հերթականությամբ գնդակը փոխանցում է առաջ և գլխի ետևից դեպի 2 և 4 գոտիները (գծ.-122):



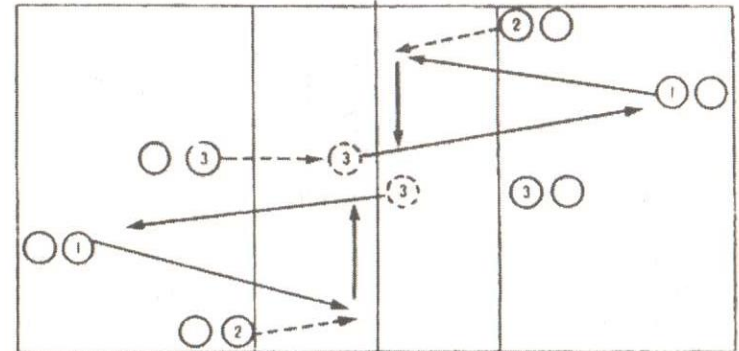
գծ.-122

- 6 գոտու խաղացողը գնդակը ուղղում է 3 գոտի, այստեղից հերթականությամբ 4 և 2 գոտիները, այնուհետև համապատասխանաբար 1 և 5 գոտիները: Տեղերի փոփոխությունները՝ 6-3-4 (2) կամ 6-3-4-5-6-3-2-1-6 (գծ.-123):



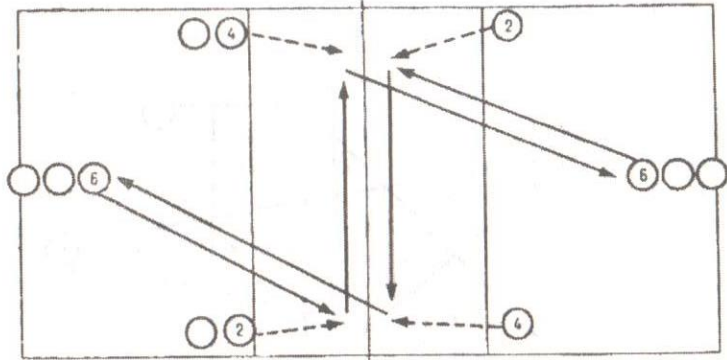
գծ.-123

- 2 և 3 գոտիների խաղացողները գտնվում են հարձակման գծից ետ:
- 1 գոտու խաղացողը գնդակը ուղարկում է 2 գոտի, այնուհետև այն փոխանցվում է 3 գոտի, որը ցանցի վրայից այն ուղարկվում է 1 գոտի և այլն:
- Խաղացողների տեղափոխությունները՝ 1-2-3-1 կամ 1-3-2-1: 3 գոտու խաղացողը ցանցի վրայից փոխանցումը կատարում է ցատկով (գծ.-124):



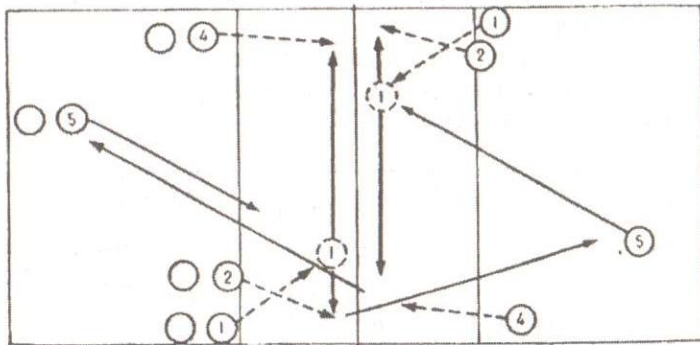
գծ.-124

- 6 գոտուց գնդակն ուղարկվում է 2 գոտի, այստեղից 4 գոտի, որն էլ հասցնում է գնդակը 6 գոտի (գծ.-125):



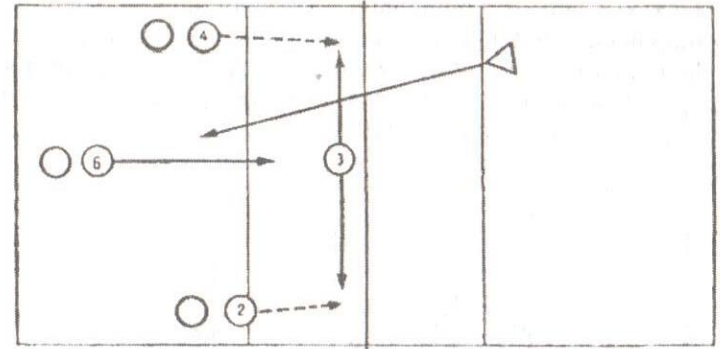
գծ.-125

- Փոխանցման համար խաղացողի դուրս գալը ետին գծից:
- 5 գոտուց գնդակը ուղարկվում է ցանցի տակ դեպի 2 և 3 գոտիների միջնամասը: 1 գոտու խաղացողը դուրս է գալիս ցանցի մոտ և փոխանցում է գնդակը 4 կամ 2 գոտիները: Հետո գնդակը ցանցի վրայից ուղարկվում է 5 գոտի (գծ.-126):

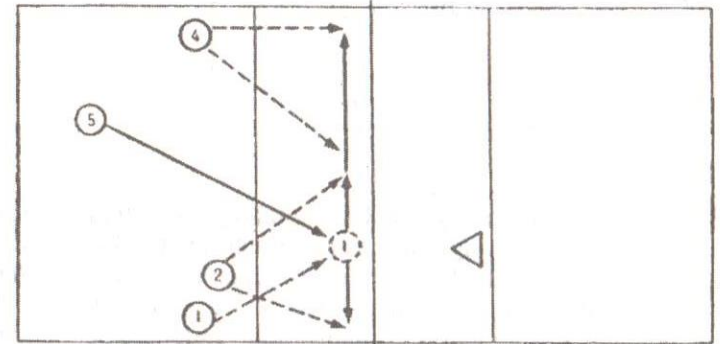


գծ.-126

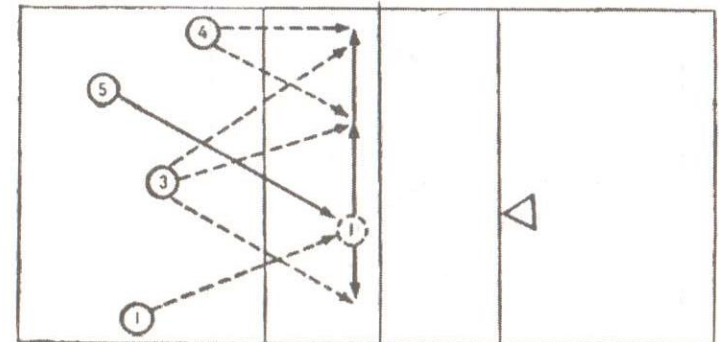
- Փոխգործողությունների տարբերակ երկու հարձակվողների և փոխանցող խաղացողների միջև (խաղացողները գործում են իրենց կան հարևան գոտիներում): Առաջին փոխանցումը իրագործվում է 6-5 գոտիներից կամ սկզբնա հարված ընդունելիս, որը գալիս է մարզիչից (գծ.-127-129):



գծ.-127

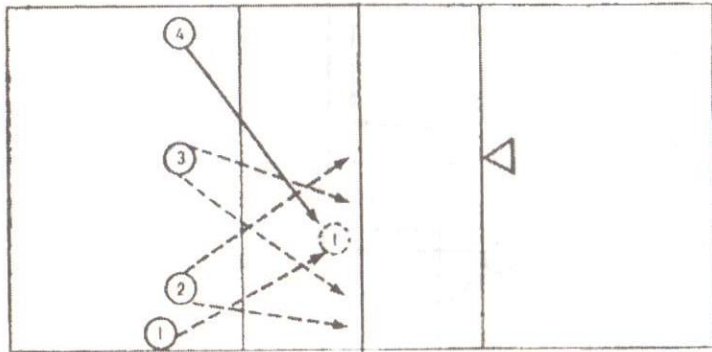


գծ.-128



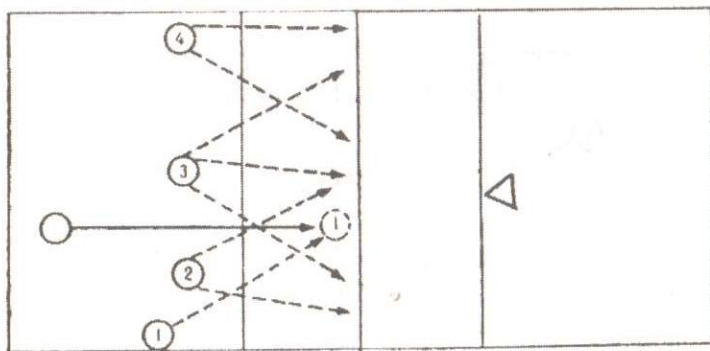
գծ.-129

- 3 և 2 գոտիների խաղացողները կատարում են հարվածներ իրենց և հարևան գոտիներում: Առաջին փոխանցումը կատարում է 4 գոտու խաղացողը կամ էլ գնդակի ընդունում, որը կատարել է մարզիչը: Նախօրոք պայմանավորվում է գործելու գոտիները (գծ.-130):



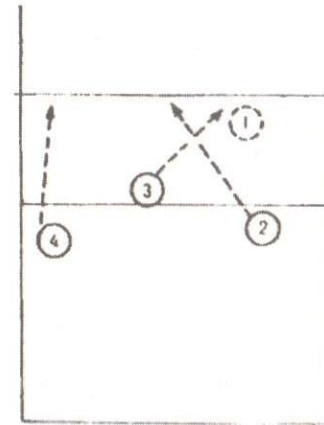
գծ.-130

- Փոխգործողություններ փոխանցման համար դուրս եկած խաղացողի և երեք հարձակվողների միջև: 4,2,3 գոտիներում դասավորվում են 2-3 հարձակվողներ: Հարձակվողները կարող են գործել ինչպես իրենց, այնպես էլ հարևան գոտիներում: Առաջին փոխանցումը ետին գծի ցանկացած գոտուց, իր փոխանցումից կամ գնդակի ընդունում մարզիչից (գծ.-131):

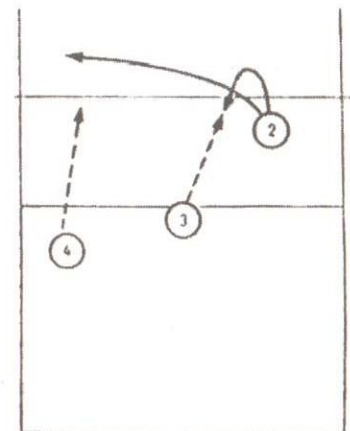


գծ.-131

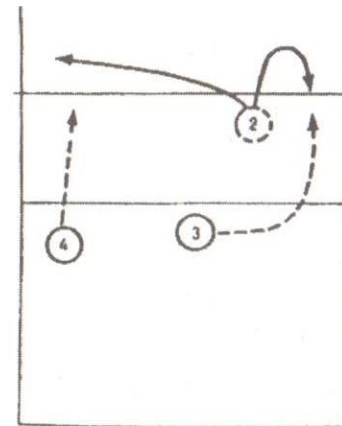
- Հարձակողական տակտիկական կոմբինացիաների սխեմաներ, որոնք կարելի է ուսուցանել վերևում բերված տարբերակները տիրապետելուց հետո՝ առաջին փոխանցումը իրենց հարձակվողի կողմից, հարձակած գնդակի ընդունում, ցանցի վրայից եկած գնդակի ընդունում, սկզբնահարվածի ընդունում ետին գծի կամ հարձակվող խաղացողների կողմից (գծ.-132-137):



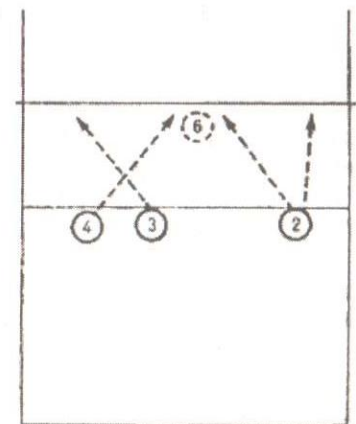
գծ.-132



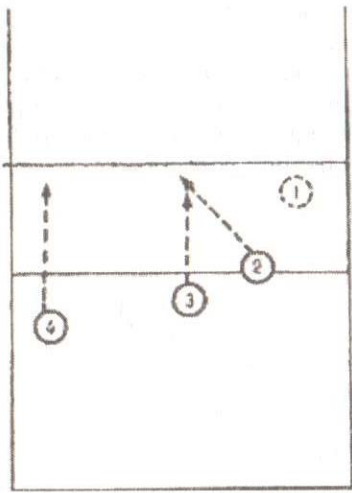
գծ.-133



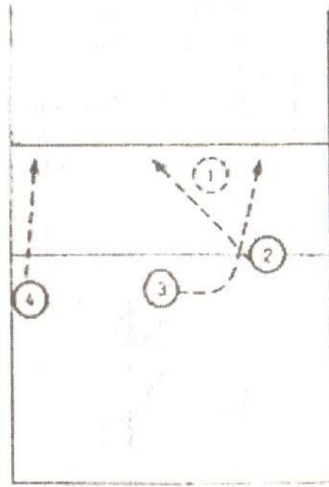
գծ.-134



գծ.-135



գծ.-136



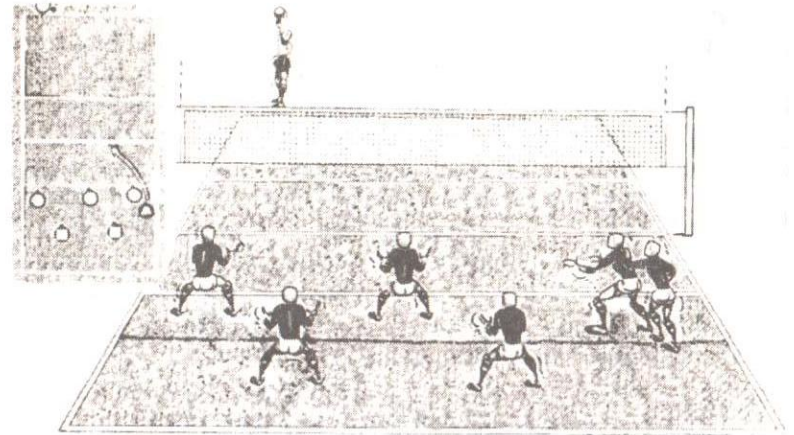
գծ.-137

ԹԻՄԱՅԻՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

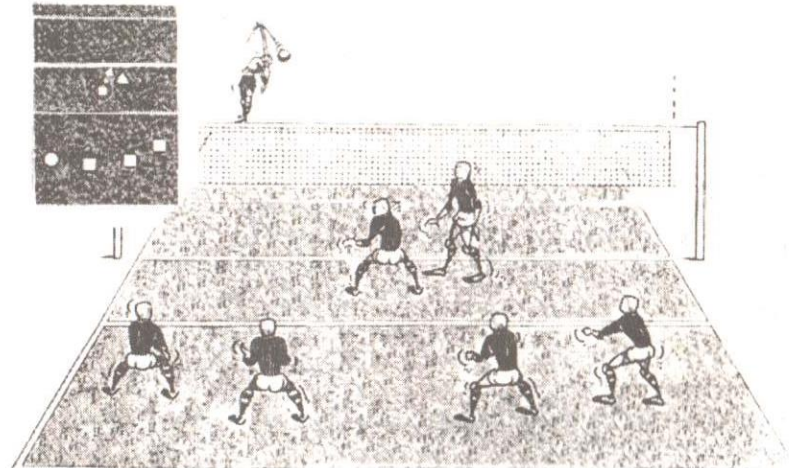
Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցումը սկսվում է այն պահից, երբ լրիվ համալրվել է թիմը և որոշվել է խաղացողների ֆունկցիաները (հարձակվողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ):

Խաղի տակտիկական ընտրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից, բայց այն անհրաժեշտ է սկսել ամենից պարզ հարձակողական գործողություններից, որոնք յուրացվել են անհատական և խմբակային գործողությունները տիրապետելուց:

Խաղի ձեռագրի ընտրումը կախված է հիմնական վեցյակում փոխանցողների քանակից: Այդպիսի երկու խաղացողների առկայության դեպքում բոլոր դասավորություններում մեկ փոխանցող խաղացող գործում է առաջին գծում և կատարում է փոխանցողի պարտականությունները, քանի որ երկու փոխանցող խաղացողները դասավորվում են իրար հետ ուղղահայաց: Եթե թիմում մեկ փոխանցող է, ապա նա, երբ տեղափոխվում է հետին գծի պետք է կարողանա տիրապետել 1, 6, 5 գոտիներից առաջին գծի դուրս գալու հնարություններին: Այդպիսի դրությունների սխեմաներ պատկերված են թիվ 124 և 125 գծագրերում: Դուրս գալու համար ամենից հարմար ուղղություններն են՝ 1 գոտուց կողային գծի երկայնքով դեպի 3 գոտի կամ 2 և 3 գոտիների միջնամասը, 6 գոտուց՝ դեպի ցանցը, 5 գոտուց՝ 4 գոտու խաղային տարածքը:

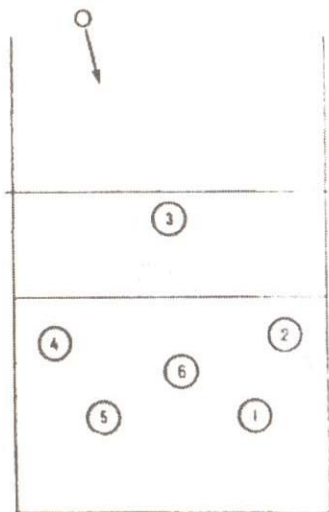


գծ.- 138

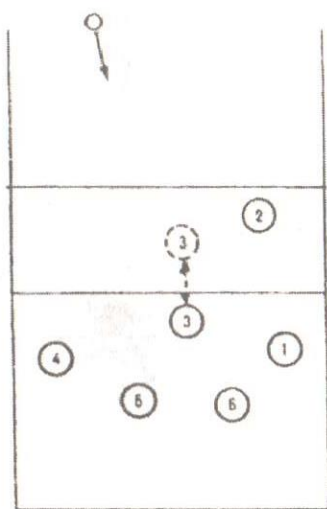


գծ.- 139

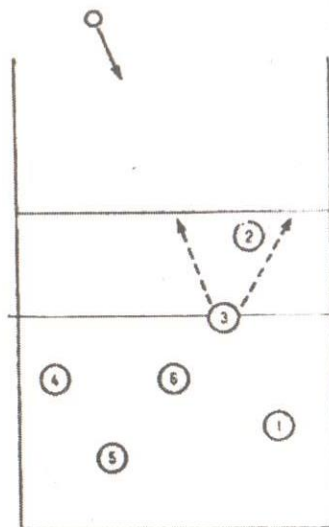
Թիմային հարձակողական գործողությունների ուսուցման ամենասկզբնական շրջանի դասավորությունների սխեմաները ցույց է տրված թիվ (գծ.- 140- 143) գծագրերում:



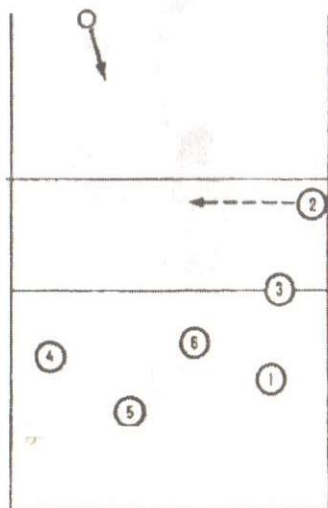
գծ.- 140



գծ.- 141



գծ.- 142



գծ.- 143

Յուրաքանչյուր դասավորության դեպքում հիմնական վեցյակի գործողությունների կատարման ուսուցում պետք է տրվի այսպիսի հերթականությամբ՝

- Հարձակողական հարվածի համար 6 գոտուց գնդակը նետվում է 3 գոտի, այդտեղից 4 կամ 2 գոտիներ: Հարձակվող խաղացողը ցատկով բռնում է գնդակը և նետում մյուս կիսադաշտի կողմը (գծ.- 140):
- Նույնը, միայն գնդակը փոխանցելով:
- Նույնը, միայն հարձակվող խաղացողը հարվածով գնդակը ուղարկում է ցանցի վրայից:
- Նույնը, միայն մյուս կողմից նետված գնդակի ընդունում 6 գոտում, այդտեղից 3 գոտի, ապա փոխանցում՝ 2 կամ 4 գոտիներ հարվածի համար:
- Նույնը, միայն հակառակ կիսադաշտից սկզբնահարվածը խաղադաշտի միջնամասից կատարելուց հետո:
- Նույնը, միայն հակառակ կիսադաշտից սկզբնահարվածի կատարում դիմային գծից դուրս:
- Բոլորը վերևում նշվածները շրջափակման առկայությամբ:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. Բոլոր հանձնարարությունները կատարել մինչև նրա որակական ճիշտ տիրապետումը՝ համաձայն խաղացողների պատրաստությունների աստիճանի:

Մեկ դասավորությունը յուրացնելուց հետո անհրաժեշտ է անցնել մյուսին (գծ.141-143), իսկ գործնականում կատարման հերթականությունը նույնն է ինչ նախորդում: Յուրաքանչյուր նյութ անհրաժեշտ է ամրացնել ուսումնական, ընտրական, ստուգողական խաղերում և բոլորը միասին նաև պաշտոնական մրցումներում:

Ուսումնական խաղերում մարզիկներին տրվում է որոշակի տակտիկական խնդիրներ: Երբ անհրաժեշտ է խաղը դադարեցվում է և արվում է անհրաժեշտ ճշտումներ:

Պաշտպանության տակտիկական գործողությունները յուրացնելուց հետո անցում է կատարվում ուսուցանելու 2, 3 խաղացողների մասնակցությամբ տակտիկական կոմբինացիաները:

Ուսուցանվող կոմբինացիաներն անհրաժեշտ է կատարել այսպիսի սխեմայով՝

- Մեկ խաղացողի գործողություններ իր և հարևան գոտիներում:
- Երկու խաղացողների գործողություններ՝ մեկը իր, մյուսը հարևան գոտում, երկուսը հարևան գոտիներում:
- Երեք հարձակվողների գործողություններ՝ բոլորը իրենց գոտիներում, մեկը իր գոտում, երկուսը հարևան գոտիներում, երկուսը իր, մեկը հարևան գոտում և այլն:

Ավելի բարդ խաղային գործողությունների կարելի է անցնել միայն լավ տեխնիկական պատրաստականություն ունենալու դեպքում:

ՊԱՅՄԱՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ

○ – խաղացող

○ - խաղացողը գնդակով

-----> - տեղաշարժվող խաղացողի ուղղությունը

————> - գնդակի շարժման ուղղությունը



- մարզիչ



- սկզբնահարված

ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱ

ԱՆՅԱՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

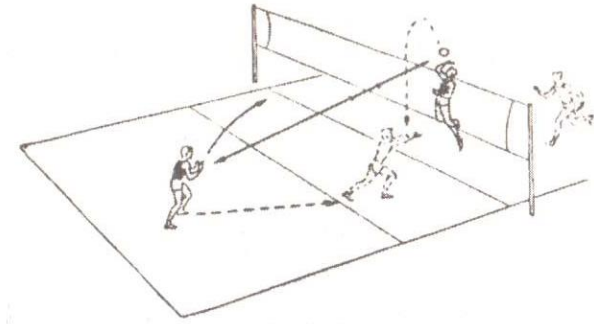
խաղացողի գործողություններ առանց գնդակի (դիտողականություն, կողմնորոշում, արագ արձագանքում, տեղաշարժեր) և գնդակով (սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի ընդունում, ապահովում, շրջափակում):

ՍԿՋԲՆԱՅԱՐՎԱԾԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ

Սկզբնահարված ընդունելուց առաջ խաղացողը գտնվում է բարձր կեցվածքով, հետևում է իր թիմի կապակցող խաղացողի տեղաշարժերին, որոշվում է սկզբնահարվածի ձևը և գնդակի թռիչքի հնարավոր հետագիծը:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Որոշակի ձևով տեղաշարժեր, ապա ազդանշանով հնարքի նմանակում:



գծ.- 144

• Ցանցի վրայից եկած գնդակի ընդունում: խաղացողը գնդակը ընդունում է և ուղարկում ցանցի մոտ իր վրա, ապա որոշելով պահը նետում է այն ցանցի վրայից: Մյուս կիսադաշտում պաշտպանը ընդունում է գնդակը (գծ.144):

• Երկու, երեք գնդակներ կախված են տարբեր բարձրության վրա (ներքևից, վերևից, ընկունով ընդունում կատարելու համար): Նշված գործողությունների կատարում ազդանշաններով:

• Գնդակի ընդունում, որն ուղարկված է 6 գոտուց (ցանցի վերևից) տարբեր գոտիներ և տարբեր բարձրությամբ:

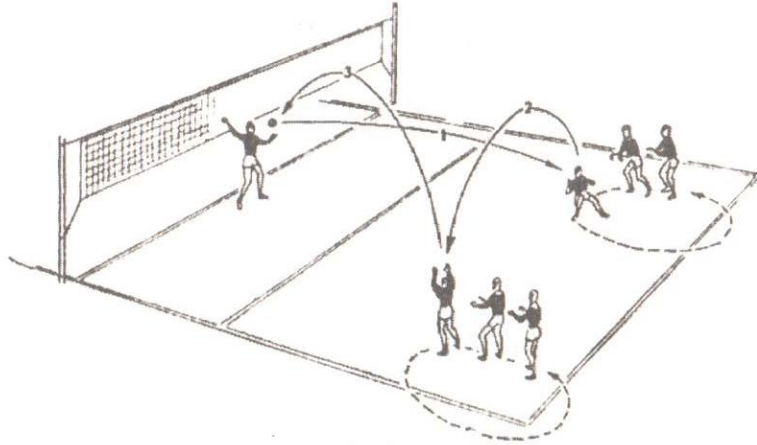
• Նույնը, միայն սկզբնահարվածի ընդունում:

• Նույնը, ինչպես նախորդ կետերում, բայց գնդակն ընդունել փոխանցողի (կապողի) գոտում, այն պահին, երբ գնդակը թռչում է ցանցի վրայից՝ փոխելով դասավորությունը (ընդունումից առաջ հայացքը ուղղում է դեպի փոխանցող խաղացողը):

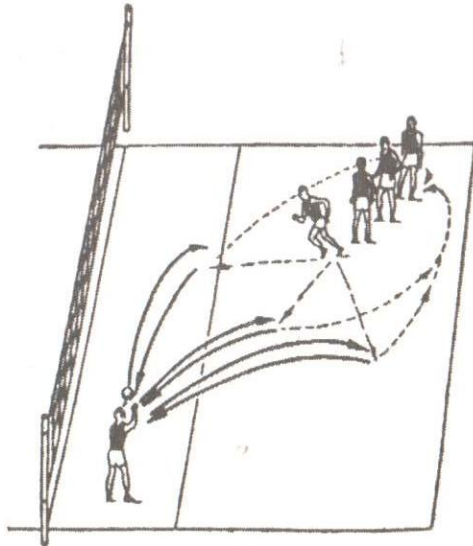
ՀԱՐԾԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ

Հարձակողական հարված ընդունելիս պաշտպանը մշտապես գտնվում է պատրաստ վիճակում (ցածր կեցվածքով), ուշադրությամբ հետևում է հարձակվող խաղացողի գործողություններին (թափավազքի ուղղությանը, մարմնի դրությանը, հարվածող ձեռքերին) և վարկյանապես արձագանքում հարվածին:

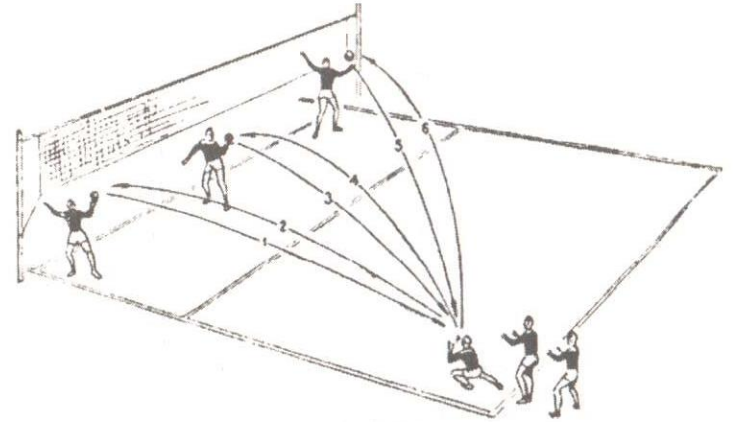
Ուսուցումը գնում է 2 ուղղությամբ՝
 1. Ցանցի մոտից կատարված հարձակողական հարվածների
 ընդունում (գծ.-145-150):



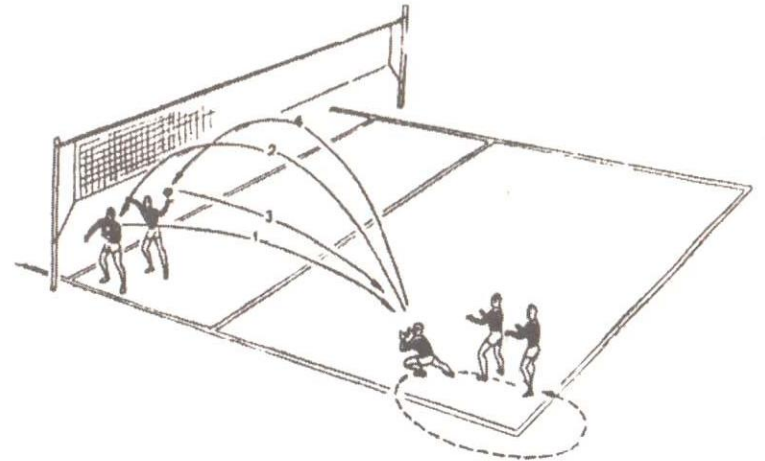
գծ.- 145



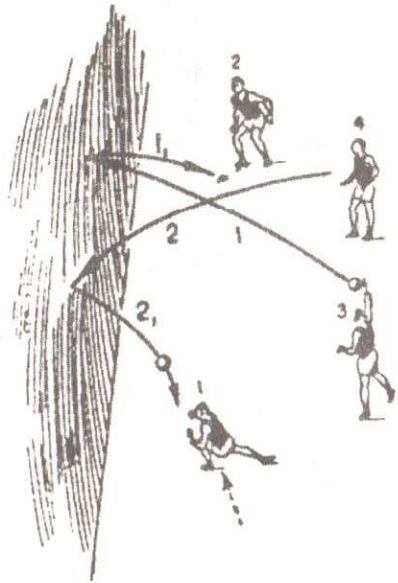
գծ.- 146



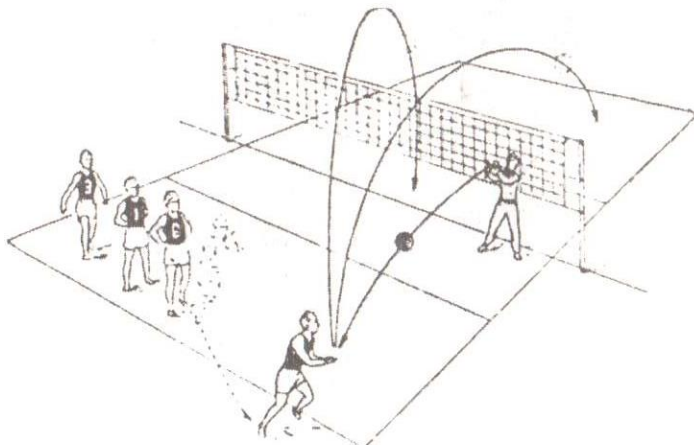
գծ.- 147



գծ.- 148

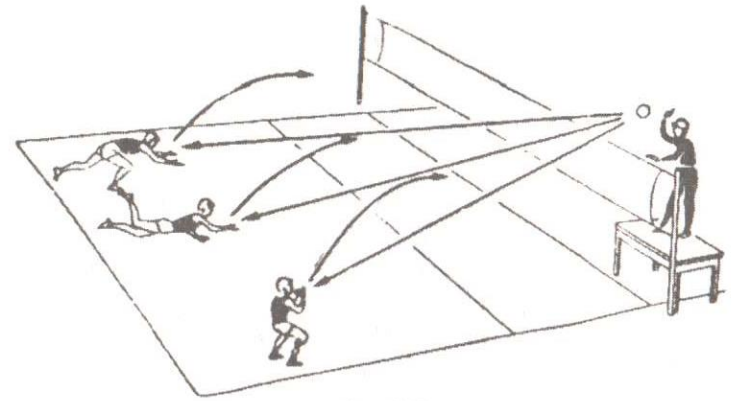


գժ.- 149

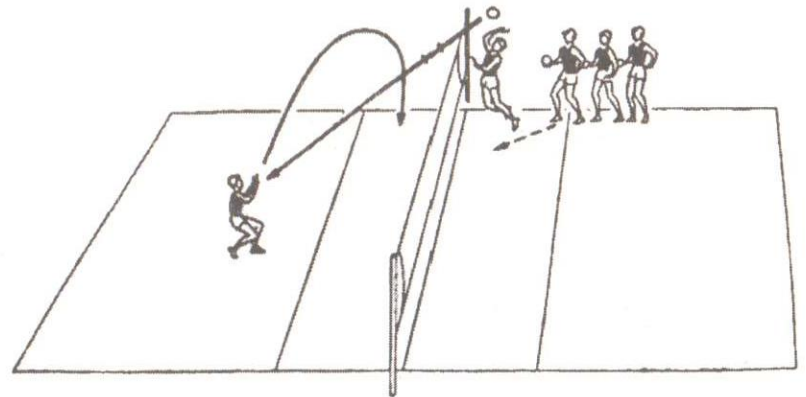


գժ.- 150

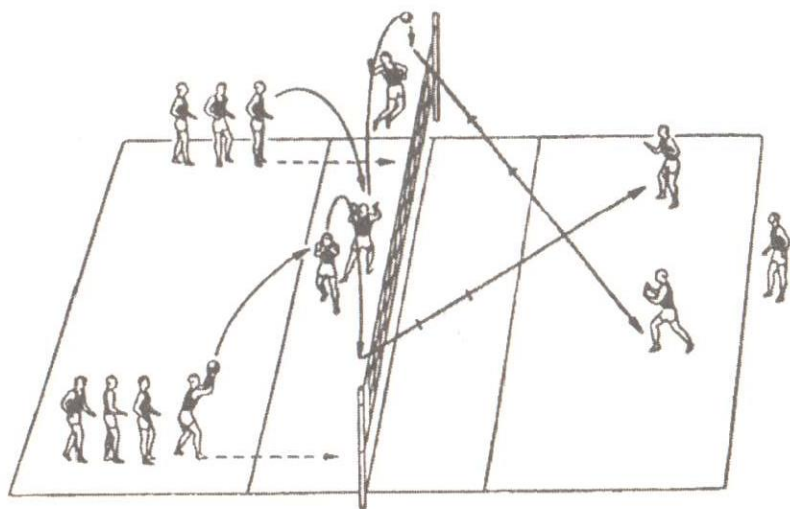
- Հարձակողական հարվածների ընդունում, որոնք կատարվում են ցանցի վրա (գժ.-151-154) :



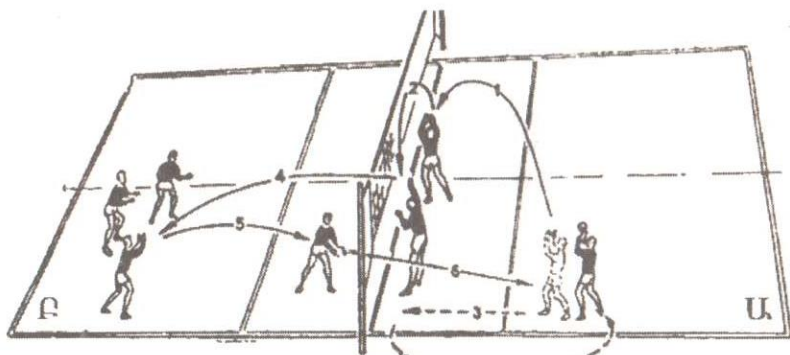
գժ.- 151



գժ.- 152



գծ.- 153



գծ.- 154

ՇՐՋԱՓԱԿՈՒՄ. Շրջափակման կատարման ամենից կարևոր փուլերը տեղի և ցատկի համար ժամանակի ճիշտ ընտրումն է: Տեղի ընտրումը խաղացողը որոշում է ելնելով գնդակի հետագծից, փոխանցողի մարմնի ուղղությունից, հարձակվող խաղացողի արագությունից և թափավազքի ուղղությունից, հարձակվողի ձեռքի շարժումից: Սովորաբար շրջափակողը կանգնում է հարձակվողի դիմաց: Միջին և բարձր փոխանցումներից հարձակվելու դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակվող խաղացողի

դի թափային շարժման ժամանակ: Ցածր փոխանցումներից հարձակման դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակվողի հետ միասին:

Շրջափակում իրագործելու հիմնական կանոններն են՝ հենց որ շրջափակողը որոշում է հարձակման գոտին (փոխանցման ուղղությունից ելնելով), ապա նա հայացքը գնդակից պետք է տանի դեպի հարձակվող խաղացողը (ուր նա է տեղաշարժվում, ինչպիսի արագությամբ, մարմնի դրությունը և հարվածի համար ցատկը):

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Հարձակվող խաղացողը գնդակով շարժվում է ցանցի մոտ, կատարում է կանգառ և ցատկ, գնդակը նետում է իր վրա և կատարում է շրջափակում հարձակվողի ցատկային գոտում:
- Շրջափակում հարձակողական հարվածին 4 (2) գոտում, տեղաշարժվելով 3 գոտուց:
- Նույնը, միայն հարվածի համար փոխանցումը բարձր, ցածր (կամ մարզիչի նետումից)
- Շրջափակում երկու խաղացողով հարձակողական հարվածին 3 և 4 (2) գոտիներում: Շրջափակողի ելման դրությունը 3 և 4 (2) գոտիների միջնամասում:

Սկզբնական դասավորություն	Վերջնական դասավորություն	Սկզբնական դասավորություն	Վերջնական դասավորություն

⊗ - Հիմնական շրջափակող
 → - Հարձակման գոտի

զծ.- 155

† **ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.** Փոխգործողություններ՝ շրջափակողներն իրար հետ, ապահովողները՝ պաշտպանների, պաշտպաններն իրար հետ: Պաշտպանական գործողությունների հիմնական դերը վերապահվում է շրջափակմանը, նրա կատարումից է կախված ապահովողների և պաշտպանների դասավորությունները:

Շրջափակողները պայմանականորեն բաժանվում են հիմնականի և օգնողի: Խմբակային շրջափակման ժամանակ հիմնականը որոշում է շրջափակման տեղը, իսկ օգնողը նրան հարմարվում է պայմանավորված կերպով կամ ազդանշանով:

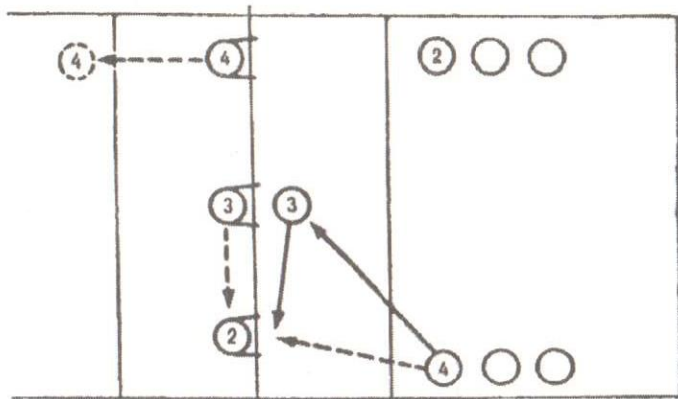
Պաշտպանության փոխգործողությունների ուսուցումը սկսվում է ամենից պարզ գործողություններով, աստիճանաբար անցնելով ավելի բարդի՝ երկու, երեք և ավելի խաղացողների մասնակցությամբ:

Հարձակողական հարվածներ տարբեր գոտիներից կատարելիս շրջափակողների սկզբնական և վերջնական դասավորությունները տրված է թիվ 155 զծագրի Ա,Բ,Գ դրություններում: Դ,Ե,Զ,Է,Ը,Թ,Ժ,Ի,Լ դրություններում (զծ.-155) տրվում է շրջափակողների փոխգործողությունները պաշտպանների ու ապահովողների հետ և իրար հետ (առաջին փուլի ուսուցման համար):

Պաշտպանի համար հիմնական օրենքը պետք է լինի չթաքնվել շրջափակման ետևում, այլ գործել շրջափակումից ազատ մնացած գոտում: Դրա համար չպետք է հետևել զնդակի թռիչքին, այլ հայացքը սևեռել ցանցի վրա շրջափակողների ձեռքերի դրությամբ:

ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

- Թիմային սկզբնական և վերջնական փոխգործողությունների դրությունների նմանակում:
- Նույնը, միայն հարձակման գոտուց զնդակը նետվում է շրջափակման վրայից:
- Նույնը, միայն հարձակողական հարվածը իր նետումից հետո:
- Նույնը, միայն հարձակողական հարվածը փոխանցումից հետո (զծ.- 156):



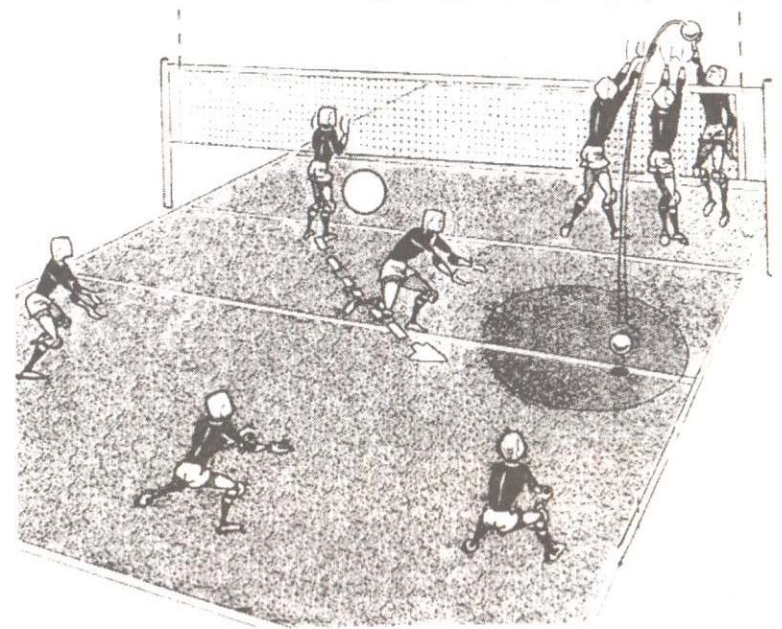
գծ.- 156

Ապահովումը, ինչպես պաշտպանողական էլեմենտ օգտագործվում է շատ հաճախ առանձին խաղացողների վատ շարժումների, գնդակի ընդունման ոչ կատարելագործված տիրապետման և այլ դեպքերում միշտ անհրաժեշտություն է զգացվում մշտապես ապահովել թիմի ընկերներին: Հատկապես, մշտապես պետք է ապահովել հարձակողական հարված և շրջափակում կատարող խաղընկերոջը:

Հարձակման ժամանակ ապահովումը իրագործում են բոլոր խաղացողները, առաջ շարժվելով հավանական այն գոտին, ուր թռչելու է գնդակը շրջափակումից հետո:

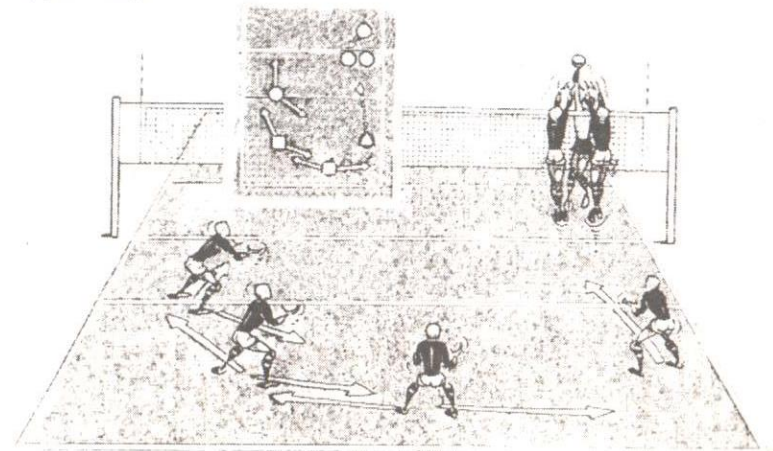
Շրջափակման ժամանակ ապահովում կարելի է կատարել՝

- խաղացողով, որը չի մասնակցում շրջափակմանը (գծ.- 157):



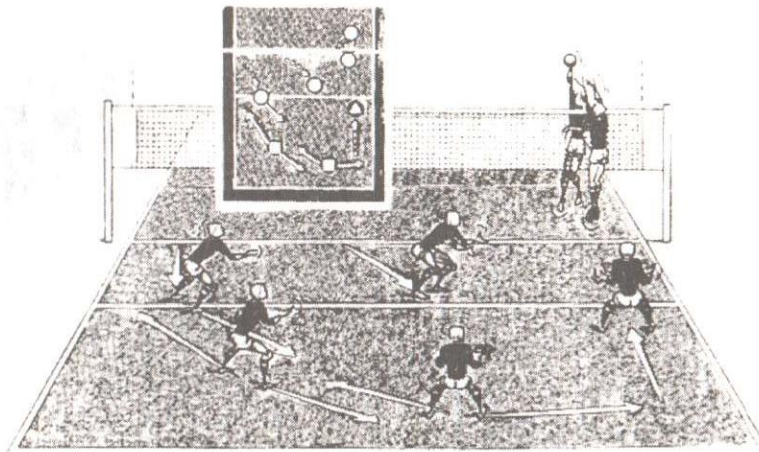
գծ.- 157

- Հետին գծի խաղացողների (1, 6, 5 գոտիների) միջոցով (գծ.- 158):



գծ.- 158

- Խառը ապահովում (գծ.- 159):



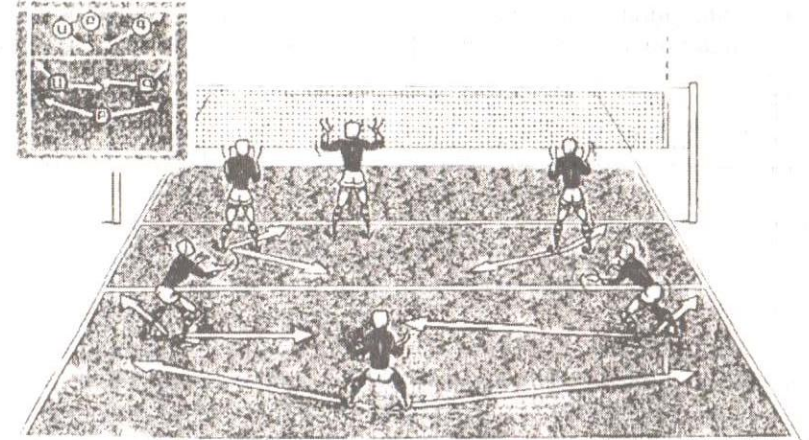
գծ.- 159

Ով է ապահովում՝ որոշում է մարզիչը խաղից առաջ տրվող առաջադրանքների ժամանակ կամ խաղացողների պայմանավորվածությամբ իրար հետ կոնկրետ խաղային պայմաններից ելնելով:

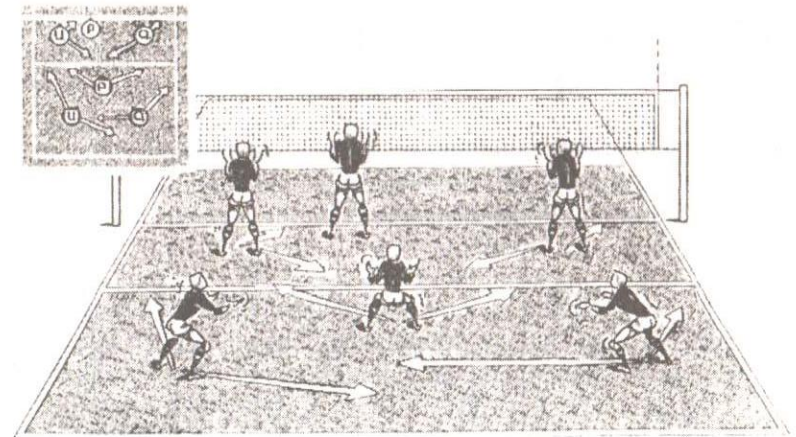
ԹԻՄԱՅԻՆ ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Թիմային տակտիկական պաշտպանական գործողությունների մեջ մտնում են ամբողջ թիմի խաղացողների դասավորությունները սկզբնահարված և հարձակողական հարվածներ ընդունելիս:

Սկզբնահարված ընդունելիս ուսուցման սկզբնական շրջանում ամենից հուսալի տարբերակ համարվում է այն, երբ ընդունմանը մասնակցում են առաջին և երկրորդ գծերի մի քանի խաղացողներ (գծ.- 160-161):



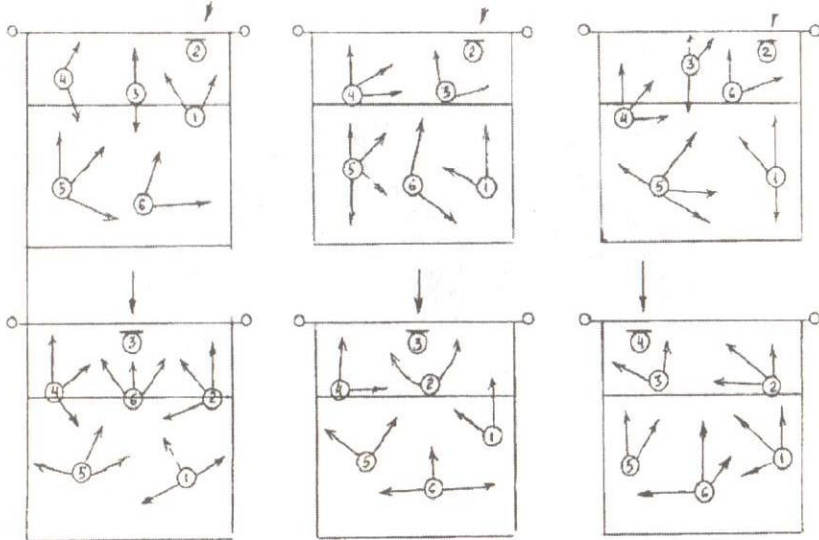
գծ.- 160



գծ.- 161

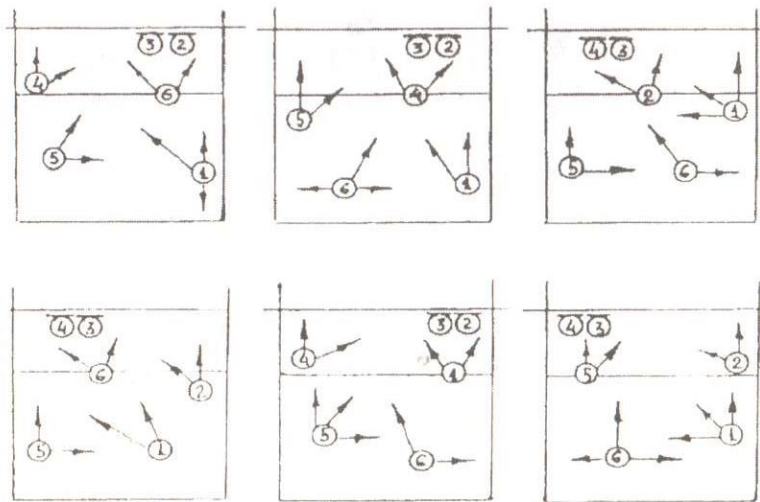
Հարձակողական հարվածներ ընդունելիս խաղացողների դասավորությունը կախված է նրանից, թե շրջափակմանը քանի խաղացող են մասնակցում: Սկսնակ վոլեյբոլիստների մոտ ամենից ընդունելի տարբերակը միայնակ կամ զույգերով շրջափակում կատարելն է:

- Խաղացողների գործողությունների օրինակելի դասավորության տարբերակ միայնակ շրջափակում իրագործելիս (զծ.- 162):



զծ.- 162

- Խաղացողների դասավորությունները և գոտիներում նրանց գործողությունների օրինակելի տարբերակ, երբ շրջափակումը կատարվում է զույգերով (զծ.-163):



զծ.- 163

ՈՒՍՈՇՄԱՆ առաջին փուլում, երբ վիճելով զբաղվողները, ինչպես որ հարկն է չեն տիրապետել շրջափակմանը և ապահովմանը, ամենից չապահոված վայրը համարվում է խաղադաշտի կենտրոնը: Դրա համար նպատակահարմար է օգտագործել խաղացողների դասավորությունը «անկյունով առաջ» սխեմայով (6 գոտու խաղացողը շարժվում է կենտրոն): Շատ հազվագյուտ դեպքերում, երբեմն դաշտի կենտրոնի ապահովումը հանձնարարվում է այլ գոտու խաղացող մարզիկին:

Թիմի պաշտպանական տակտիկական գործողությունների տիրապետման հերթականությունը այսպիսին է՝

- Մարզիչի կողմից յուրաքանչյուր խաղացողի ցուցադրվում է իր սկզբնական դասավորությունը:
- Բացատրվում, վերլուծվում է հարձակվող կողմի (հարձակման գոտի, հարձակվող խաղացողի թափավազքը) և իր թիմի (շրջափակողի դասավորությունը, դաստակների դասավորությունը շրջափակելիս) գործողությունները:
- Հրահանգից հետո ուսուցանված տակտիկական գործողությունների նմանակում:
- Նույնը, միայն գնդակով, որը նետված է ցանցի մյուս կողմից և գնդակի բռնում:
- Նույնը, միայն ընդունելով գնդակը:
- Հարձակվող խաղացողները 4, 3, 2 գոտիներում: Ազդանշանով նրանք հերթականությամբ գնդակը նետում են տարբեր ուղղություններով և կատարում են պաշտպանական գործողություններ (շրջափակում, ապահովում, պաշտպանություն):
- Նույնը, միայն հարձակողական հարվածը կապակցող խաղացողի փոխանցումից (առաջին փոխանցումը հարձակվող խաղացողի կողմից) հերթականությամբ 4 և 2 գոտիներից:
- Նույնը, միայն առաջին փոխանցումը 6 գոտուց:
- Նույնը, միայն հարձակողական հարվածը սկզբնահարված ընդունելուց հետո:
- Տակտիկական գործողությունների կատարում մեկ, երկու հայտնի այլ հարձակողական տարբերակներով:
- Նույնը, միայն երկու, երեք հարձակվող խաղացողների մասնակցությամբ:

ՕՍՆՈՅՈՒԹՅՈՒՆ. Յուրաքանչյուր հանձնարարություն մի քանի անգամ կատարելուց հետո կատարվում է դասավորությունների տեղափոխություններ:

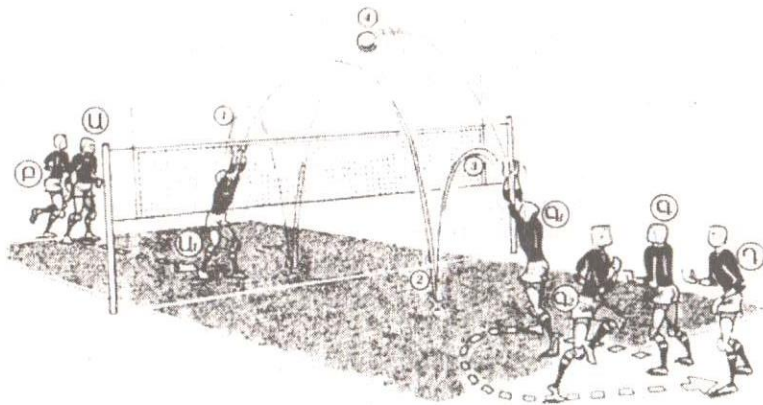
Տակտիկական գործողությունների տիրապետումն անրապնդվում է ուսումնական և ստուգողական խաղերի միջոցով:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ ԽԱՂԻՆ

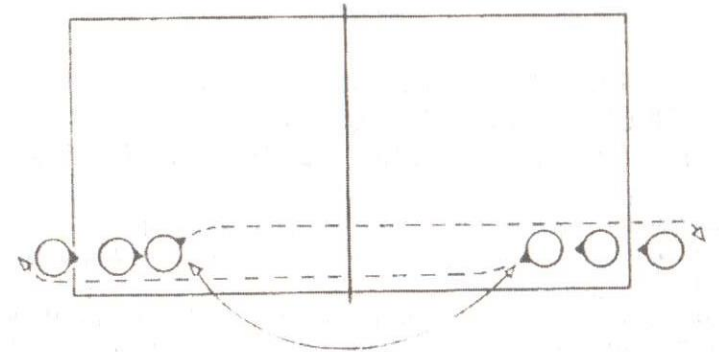
Սկսնակ վոլեյբոլիստների մոտ խաղն անցկացվում է հեշտացված կանոններով՝ ցանցի իջեցում, խաղադաշտի փոքրացում, ժամանակով խաղի անցկացում, մինի վոլեյբոլի մրցումներ:

ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Ցանցի վրայից գնդակի նետում և որսում:
2. «Պիոներբոլ» մեկ գնդակով (խաղի բովանդակությունը տես «տեխնիկա» բաժնում):
3. Նույնը, միայն 2 գնդակով (տես «տեխնիկա» բաժնում):
4. Հատակից ետ թռչած գնդակի փոխանցում ցանցի վրայից: Խաղադաշտի չափսերն են՝ 4x 6մ, ցանցի բարձրությունը՝ 2մ (զժ.- 164, 165):

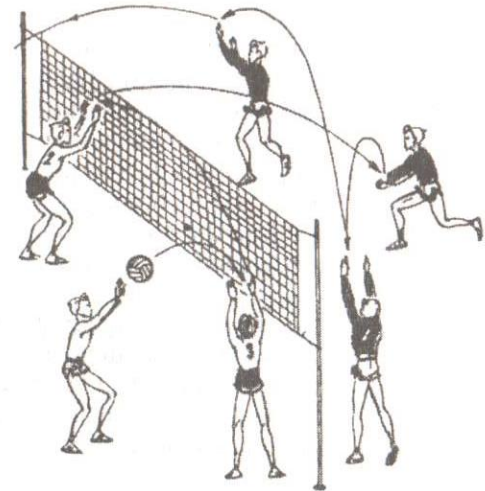


զժ.- 164



զժ.- 165

5. Սկզբնահարված դիմային գծից հետ կանգնած: Առաջին ետ թռիչքից հետո վերևից (կամ ներքևից) փոխանցում խաղընկերոջը: Վերջին ետ թռիչքից հետո ցանցի վրայից գնդակը ուղարկում է մյուս կիսադաշտը:
6. Սկզբնահարվածից հետո խաղ (3 x 3) 2-3 անգամ իրար հետ փոխանցումից գնդակի վերադարձ մրցակցի կիսադաշտը (զժ.-166):



զժ.- 166

7. Խաղ 3 x 3: Մեկ թիմը ընդունում է սկզբնահարված, փոխանցում է հարվածի և երրորդ հպումով գնդակն ուղղարկում է ցանցի վրայից:
8. Մինի վոլեյբոլ (տես «տեխնիկա» բաժնում):

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
ՍԿԱՆԱԿ ՎՈԼԵՅԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՄՈՏ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԶԱՐԳԱՅՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ֆիզիկական վարժությունների բազմաթիվ կրկնումն անհրաժեշտ պայմաններ են ստեղծում հիմնավոր կերպով տիրապետելու խաղի տեխնիկային և տակտիկային:

Այնուհանդերձ պետք է հիշել, որ շատ հաճախ վարժությունների կրկնումը պատանի վոլեյբոլիստների մոտ կարող են առաջացնել հոգեբանական արգելք, հոգնածություն, պարապմունքի նկատմամբ հետաքրքրության կորուստ:

Մարզումներում շարժախաղերի և էստաֆետաների ընդգրկումը բարձրացնում է մարզիկների էնոցիոնալ վիճակը, բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում վերականգնելու աշխատունակությունը, բարելավելու կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտությունը վոլեյբոլ խաղի համար անհրաժեշտ ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը:

ՈՒԺ, ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐ

«ՔԱՇԻՐ՝ ՇՐՋԱՆԻ ՄԵՋ»։ Խաղացողներն իրար հետ ձեռքերը բռնած կանգնած են շրջանի դրսի կողմում: Մարզիչի (կամ ուսուցիչի) ազդանշանով բոլորը շարժվում են շրջանով: Չթողնելով ձեռքերը, ազդանշանով կանգնում են և ձգտում են հարևանին ներքաշել շրջանի մեջ: Խաղացողը, որը անգամ 1 ոտքով է մտել շրջանի մեջ դուրս է մնում խաղից:

«ՏԵՂԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ ՎԻՐԱՎՈՐԻՆ»։ Երկու թիմ է, որոնցից յուրաքանչյուրը երրորդը՝ «վիրավոր»: Ազդանշանից հետո թիմերը ձգտում են իրենց վիրավորին տեղափոխել պայմանական տեղը: Ով արագ է այն կատարում, նա էլ հաղթում է:

«ՀԵԾՅԱԼՆԵՐԻ ՄԱՐՏ»։ Երկու թիմերի խաղացողները բաժանվում են զույգերի: «Հեծյալը» նստած է «ծիու վրա», թիմերը գծի վրա կանգնած են իրար դիմաց: Ազդանշանով յուրաքանչյուրը ձգտում է հրելով վայր նետել հատակին իր մրցակցին: Որոշ ժամանակից հետո խաղացողները փոխում են իրենց դերերը: Հաղթող է համարվում այն թիմը, որն շատ քիվով հաղթանակներ է տարել:

«ՇԱՐԺՎԵԼ ՀՐՈՒՄՈՎ»։ Երկու թիմերում զույգ թվով խաղացողներ են: Յուրաքանչյուր թիմից մեկը հենում պառկած վիճակում է, ոտքերը ուսագոտու հավասարությամբ բացված, մյուսը բռնում է առաջինի ոտքերի սրունք-թաթային հոդից: Ազդանշանից հետո վոլեյբոլի խաղադաշտի կողային գծից տեղաշարժվում են խաղացողները մյուս գիծ: Այստեղ խաղա-

ցողները փոխում են իրենց դերերը և ետ են վերադառնում մեկնարկային գիծ, այնուհետև, այն շարունակում է մյուս զույգը: Ով արագ է, նա էլ հաղթում է:

«ՈՎ Ե ՈՒԺԵՂ»։ Երկուսը բռնում են իրար ձեռքից, շփելով ոտնաթաթերը իրար հետ: Ազդանշանից հետո երկուսն էլ ձգտում են մեկը մյուսին քարշ տալ որոշակի սահման:

«ՈՎ ԿՐԻՄԱՆԱ»։ Չույգերով կանգնած են ձեռքերի երկարությամբ իրար դիմաց, ոտքերի կրունկները միասին: Մեկ կամ երկու ձեռքերով (դաստակներով) ձգտում են միմյանց հանել հավասարակշռությունից: Կարելի է ավերը ետ քաշել:

«ԱՔԼՈՐՆԵՐԻ ՄԱՐՏԸ»։ Խաղացողները մեկ կիսադաշտում են գտնվում: Ազդանշանից հետո բոլոր խաղացողները սկսում են ցատկել 1 ոտքի վրա: Տրվում է հանձնարարություն՝ հանել մրցակցին խաղադաշտի սահմաններից կամ ստիպել նրան երկու ոտքով հպվել հատակին:

ՀԱՏՈՒԿ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Հենում պառկած դրությունից՝ ձեռքերի ծալում և տարածում. տարբերակ՝ ա. հերթականությամբ ծալել ձեռքերը, բ. հերթականությամբ բարձրացնել ոտքերը, գ. հենում մատների վրա:

2. Հենում պառկած. հերթականությամբ բարձրացնել ձեռքերը վերև. տարբերակ՝ միաժամանակ բարձրացնել ձեռքը և նրա հակառակ ոտքը վերև:

3. Հենում նստած. մարմնի շարժում բոլոր ուղղություններով:

4. Քաշի բարձրացում վերև՝ բռնվածքը ուղիղ, հակառակ, խաչաձև, ցածր, լայն:

5. Ձեռքում բռնած քաշի բարձրացում՝ թեքված աստիճաններով:

6. Կցագնդերի ձգում մինչև ծնոտը:

7. Կցագնդերի բարձացում վերև, ձեռքերի ծալում և ավերն իջեցնելով կցագնդերը տանել գլխի ետևը:

8. Կցագնդերով ձեռքերը տանել առաջ-բացազատում և միացում:

9. Լցված գնդակի նետում 2 ձեռքով վերև:

10. Լցված գնդակի նետում ոտքերի միջով ետ:

11. Նույնը, միայն գնդակի նետում ոտքերի միջով ետ-վերև և նրա բռնում կրծքի մոտ:

12. Պառկած մեջքի վրա, ձեռքերը կողմ, ոտքերը միասին՝ ոտքերը բարձրացնել վերև և իջեցնել դեպի աջ, ձախ:

13. Նստած հատակին ձեռքերը գլխի ետևը, ոտքերը բռնած խաղընկերոջ կողմից: Թեքումներ, կողմեր՝ ավերով հպվելով հատակին:

14. Նստած հատակին ձեռքերը կողմ (կամ հենում ետ)՝ վարժություն «մկրատ»:

15. Արտանք կողմ, տեղափոխելով մարմնի ծանրությունը մեկ ոտքից մյուսի վրա:

16. Վազք աստիճանով վերև, ցած:

17. Տեղաշարժեր կքանիստ վիճակից:

18. Տեղաշարժեր ցատկելով կողք մեկ ոտքից մյուսը:

19. Եռացատկ երկարություն մեկ, երկու ոտքերով:

20. Ցատկեր մեկ, երկու ոտքերով ներքնակների, ավագի վրա, ջրի մեջ:

21. Վազք տեղում, հաղթահարել ռետինե ձգողականության արգելքը:

22. Ձեռքերի վրա հենված դրությունից վազք ներքնակի վրա:

ՌԵԱԿՑԻԱ, ՃԱՐԴՎՈՒԹՅՈՒՆ, ԱՐԱԳՈՒԹՅՈՒՆ

ՇԱՐժԱՆԱՂԵՐ

«ՀԱՐՎԱԾԻ ՉԵՂԱԿԻՆ»։ Երկու թիմեր շարքով կանգնած են դեմքով իրար դիմաց: Նրանց միջև անցկացված է գիծ: Շարքերի հեռավորությունը մեկը մյուսից 1.5մ է: Առաջին երեք խաղացողները գնդակը ձեռքով պահում են գծի վրա, իսկ մյուս թիմի երեք խաղացողները ձգտում են հարվածել առաջ դրված գնդակին, որը աշխատում են թույլ չտալ կատարելու առաջինները: Հաղթում է այն թիմը, որը հավաքել է ավելի շատ միավորներ:

«ԼՄԻՐ ԱԶԴԱՆՇԱՆԸ»։ Մեկ շարքով մարզադահլիճում քայլում են մարզիկները: Անսպասելի տրվում է ազդանշան, մեկ սուլիչ՝ ցատկ վերև, երկու սուլիչ՝ արագացում առաջ, երեք սուլիչ՝ գնդակի փոխանցման նմանակում: Սխալվողը դուրս է մնում խաղից:

«ՏԱԼԻՍ ԵՍ - ՆՍՏԻՐ»։ Երկու շարքը մեկը մյուսից 3-4մ հեռավորության վրա: Խաղացողների հեռավորությունը՝ մեկ ձեռքի երկարությամբ, մեկ ձեռքը դրված ընկերոջ ուսին: Շարքից 5-6մ հեռավորության վրա շրջանագծի մեջ կանգնած է գնդակը ձեռքին թիմի անդամը: Ազդանշանից հետո շրջանագծի խաղացողները գնդակը տալիս են շարքի առաջին խաղացողին, որն այն տալիս է հետևյալ անդամին: Անմիջապես ընդունում է հենում նստած դրություն: Հետագայում նույն գործողությունները կատարում են երկրորդ, երրորդ և մնացած բոլոր խաղացողները: Երբ վերջին խաղացողը գնդակը տալիս է թիմի ավագին, ապա այն ձեռքերը բարձրացնում է վերև և թիմի բոլոր խաղացողներն արագ կանգնում են: Ով արագ է կատարում, այդ թիմն էլ հաղթում է:

ՀԱՏՈՒԿ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Հայելանման վարժություններ զույգերով՝ կանգնած դեմքով իրար դիմաց:

2. Պառկած փորի վրա՝ նստարանին: Ազդանշանով կանգնել, թեքվել, ապա արտակորում ետ, թռչել նստարանի վրայից և պառկել նստարանի վրա:

3. Ազդանշանով (տեսողական, ձայնային) նստած կամ պառկած դրություններից, շարքի մեջ կանգնած պոկուններ, արագացումներ:

4. Կից քայլերով տեղաշարժում ցանցի երկարությամբ և ազդանշանով շրջափակման նմանակում:

5. Թեմիսի գնդակի նետում ցատկով ցանցի վրայից: Թափի պահին հասնել նետման գոտին:

6. Գնդակի ընդունում վոլեյբոլիստի կողմից, որը մեջքով կանգնած է մատուցման ուղղությամբ:

7. Չույգերով՝ մեկը նստած է մեջքով ցանցի դիմային գծի վրա, երկրորդը՝ գնդակով ցանցի տակ: Հարված գնդակին դեպի հատակը խաղացողին: Դիմային գծի վրա նստած խաղացողը կանգնում է, կատարում է փոխանցում հարվածի համար և արագ ընդունում է ելման դրություն:

8. Չույգերով՝ մեկը կատարում է գլուխկոնձի, մյուսը գնդակը նետում է նրա կողմերը կամ առաջ: Առաջինը գնդակը փոխանցում է խաղընկերոջը:

9. Փոխանցումներ զույգերով: Մեկը բարձրացնում է ձեռքը վերև՝ փոխանցում կատարվում է բարձր, նստում է՝ փոխանցումը ցածր, ձեռքը կողմ՝ փոխանցումը ձգված ձեռքի ուղղությամբ:

ՇԱՐժՈՒՄՆԵՐԻ ԱՐԱԳՈՒԹՅՈՒՆ

ՇԱՐժԱՆԱՂԵՐ

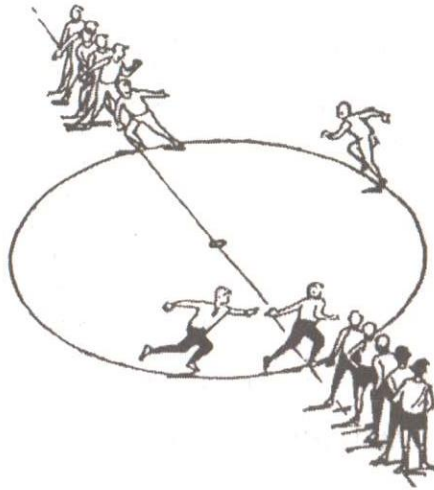
«ՈՎ Ե ԱՌԱՋԻՆԸ»։ Երկու թիմերը միասյուն կանգնած են դիմային գծից ետ: Ազդանշանից հետո առաջին խաղացողը վազում է մինչև միջին գիծը և ետ՝ էստաֆետը հանձնելով խաղընկերոջը: Ո՞վ է արագ:

«ՃՆՃՂՈՒԿՆԵՐ ԵՎ ԱԳՈՎՎՆԵՐ»։ Երկու թիմեր այդպիսի անվանումներով կանգնած են մեջքով իրար հետ միջին գծի վրա: Առաջատարը ասում է, որևիցե թիմի անունը: Անվանված թիմն արագ վազում է առաջ, իսկ երկրորդը շրջվելով նրա կողմը ձգտում է հասնել և բռնել նրան: Հաղթող է համարվում այն թիմը, որը մեծ թվով խաղացողներ է բռնել:

«ԲՈՆՈՑԻ»։ Խաղացողները տարածված են խաղադաշտում: Ընտրված առաջատարը ձգտում է բռնել որևիցե մեկին: Բռնված խաղացողը դառնում է առաջատար և ինքն է ձգտում բռնել ուրիշին: «ԿՈՄԲԻՆԱՑՎԱԾ ԵՍՍԱՖԵՏԱՆԵՐ»

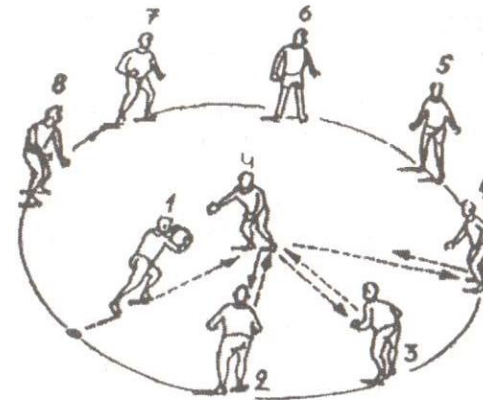
1-ին փուլ. վազք երկուսով՝ ձեռքերը կապված

2-րդ փուլ. վազք երկուսով՝ մեկ օղակով
 3-րդ փուլ. վազք վարելով վոլեյբոլի գնդակը մարմնամարզական փայտիկով
 4-րդ փուլ. վազք երկուսով՝ ցատկապարանը պտտեցնելով
 5-րդ փուլ. վազք զիգզագներով
 6-րդ փուլ. վազք ամբողջ թիմով՝ ձեռքերը կապված ետևում «ԷՍՏԱՖԵՏԱ ՇՐՋԱԳԾՈՎ»: Առաջին տարբերակ՝ առաջին երկու խաղացողները վազում են շրջագծով՝ էտաֆետան փոխանցելով երկրորդ համարին, որը վազում է մեկ շրջան և այսպես շարունակ: Վազող խաղացողը կանգնում է իր թիմի վերջում: Ով է արագ (գծ.- 167):



գծ.- 167

Երկրորդ տարբերակ՝ երկու թիմեր կազմում են շրջան, մեկ խաղացող կանգնած է կենտրոնում: Յուրաքանչյուր թիմից առաջինը գնդակը տանում և հանձնում է կենտրոնի խաղացողին և ինքն էլ կանգնում է նրա տեղը: Էտաֆետան ստացողը գնում է դեպի երկրորդ խաղացողը, հանձնում է գնդակը նրան և կանգնում է նրա փոխարեն: Երկրորդը շարունակում է էտաֆետը նույն ձևով: Ով արագ (գծ.-168):



գծ.- 168

ՀԱՏՈՒԿ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Վազք, գոտկատեղը վերև բարձրացրած:
2. Վազք, գոտկատեղը վերև բարձրացրած (6-9մ), պոկում (6-9մ), կանգառ:
3. Վազք 30մ:
4. Վազք մեջքով առաջ:
5. Վազք արագացումներով մինչև 30մ և այլն:
6. Քայլք, պոկումներ (6-10մ), կանգառ ընդունելով որևիցե կեցվածք:
7. Ցանցի վրայից զույգերով խաղ: Ազդանշանով պոկում դիմային գծից մինչև խաղադաշտի կենտրոնը, գնդակի վերցնում և փոխանցում 3-4 անգամ մյուս կիսադաշտում կանգնած խաղընկերոջ հետ:
8. Մարզախաղեր փոքրացված խաղահրապարակներում:
9. Կողադիր (խաչածև) քայլերով խաղադաշտում տեղաշարժեր ուղիղ և զիգ զագներով:
10. Տեղաշարժեր 9x9մ քառակուսում՝ պոկում առաջ, ձախ՝ կողադիր (խաչածև) քայլով, մեջքով առաջ, աջ՝ կողադիր (խաչածև) քայլով:
11. Մաքրքավազք՝ 9-3-6-3-9մ, յուրաքանչյուր տարածության ավարտից հետո գնդակի ընդունում:
12. Մաքրքավազք՝ 5x 6մ պոկում, կանգառ, ցատկ շրջվելով 360 աստիճանով-գնդակի ընդունում, որն խաղընկերների կողմից նետվում է յուրաքանչյուր տարածության ավարտման ժամանակ:
13. Երեք մետրանոց գծից ետ կանգնած հարձակողական հարվածի թափավազքի նմանակում:
14. Փոխանցումներ զույգերով՝ փոխանցումից հետո վազք՝ դեպի խաղընկերը և ելման դրություն: խաղընկերը մեկ անգամ փոխանցում է կատարում իր վրա և կրկնում է առաջինի գործողությունները:

15. Երեք մետրանոց գծի վրա կանգնած փոխանցումներ իր վրա: Ազդանշանով պոկում դեպի ցանցը, հպում նրան և ելման դրություն:

Ց Ա Տ Կ Օ Ղ Ա Կ Ն Ե Ր Ի Մ Ե Ջ

ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐ

«ԿԱՐԹ»-պարանի վերջում ամրացված է ծանրությունը: Խաղացողները կանգնում են շրջանով: Շրջանի միջնամասում կանգնած խաղացողը պտտում է պարանը շրջագծով՝ հատակի վրա: Խաղացողները ցատկում են պարանի վրայից: ՈՒՄ կպչում է պարանը, նա դուրս է մնում խաղից:

«ՑԱՏԿ ՕՂԱԿՆԵՐԻ ՄԵՋ» - հատակի վրա գծված է 40սմ տրամագծով իրարից 60- 70սմ հեռավորության վրա 10-15 օղակներ: Խաղացողները ցատկում են մեկ օղակից մյուսը ձգտելով չընկնել նրանից դուրս: Հաղթում է նա, ով ավելի քիչ է թույլ տալիս խախտում:

«ԱՔԼՈՐՆԵՐԻ ՄԱՐՏ» - (տես ուժային բաժնում):

«ՑԱՏԿԵՐ ԱՐԳԵԼՔՆԵՐԻ ՎՐԱ»- խաղաղաշտուն իրարից 1մ հեռավորության վրա դրված են 10 մարմնամարզական նստարաններ: Ազդանշանից հետո ձախ կողային գծի կողմից թիմի առաջին համարը 2 ոտքով թռչում է մարմնամարզական նստարանի վրայից: Հաղթում է նա, ով առաջին է վերջացնում վարժությունը:

«ԷՍԱՖԵՏԱ ՑԱՏԿԵՐՈՎ»- խաղացողները կանգնած են շարասյուններով: Ազդանշանով յուրաքանչյուր թիմի առաջին համարը ցատկում է երկարություն հրվելով 2 ոտքով:

Հաջորդ խաղացողը կանգնում է առաջին խաղացողի վայրէջքի մոտ, հավելով նրա թաթերին նույնպես ցատկում է, նրա հետևից 3-րդը և այլն: Հաղթում է այն թիմը, որն ընդհանուր գումարով բոլորից շատ երկար է ցատկել:

ՀԱՏՈՒԿ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Կքանիստ դրությունից ցատկ վերև և լրիվ կքանիստ:
2. Վագք տեղում հաղթահարելով մեջքում կապված ռետինե թելերի դիմադրությունը:
3. Կքանիստ ծանրությունը ուսերին:
4. Ոտքերի հրումով ցատկեր հարթակի վրա: Մեկ ոտքը դրված է հարթակի վրա, մյուսը ներքև: Հրումով վերև վայրէջք ոտքերի դիրքը փոխելով:
5. Խորը կքանիստից 2 ոտքի հրումով ցատկեր արգելքների վրայից:
6. Ցատկեր՝ տեղում, թափավազքից, հասնելով հնարավոր բարձր նշանագծին:
7. Ցատկեր ցատկապարանով մեկ, երկու ոտքերի վրա:

8. Հարձակողական հարվածի ցատկի նմանակում տեղում և թափավազքից:

9. Շրջափակման նմանակում տեղում և տեղաշարժումից հետո:

10. Ցատկեր հարթակի վրա՝ 2 ոտքի հրումով:

11. Ցատկեր առաջ մեկ ոտքը դնելով մյուսից առաջ, ապա փոխել ոտքերի դրությունը ցատկով:

12. Ցատկեր հերթափոխով վերև՝ տեղից:

13. Ուսերին դրված ծանրությունով կքանիստ, բարձրացում վերև:

14. Շարասյուն 4- 6 մարդով: Աջ (ձախ) ձեռքը դրված է առջև կանգնած խաղացողի աջ (ձախ) ուսին, ձախ (աջ) ձեռքով բռնում առջևում կանգնած խաղացողի սրունք-թաթային հողից: Ցատկեր մեկ ոտքի վրա, կողքեր:

15. Ցատկերով տեղաշարժում թաթերի վրա:

16. Հեռացատկ տեղից դեպի կողմ, մեջքով առաջ, շրջվելով 90 և 180 աստիճան:

17. Ցատկեր 2 ոտքով, բարձրացնելով ծնկները կրծքի մոտ:

18. Չույգերով. ձեռքերը ետևում կապված ցատկեր և նստում տարբեր ուղղություններով:

19. Ցատկեր նստարանի վրա և հակառակը:

20. Ցատկեր նստարանի վրա, ցատկրոտոց առաջ, ցատկեր շրջվելով և այլն:

21. Ցատկեր կանգնելով նստարանի վրա:

22. Կանգնել նստարանի վրա ոտքերը բացված, թռչել նստարանի վրա, ապա ցատկ վերև, վայրէջք՝ շրջվելով առաջ:

23. Կանգնած կողքով դեպի նստարանը, ցատկ ոտքի հրումով նստարանի վրայից մյուս կողմը՝ առաջ շարժվելով:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ՀԱՄԱՐ

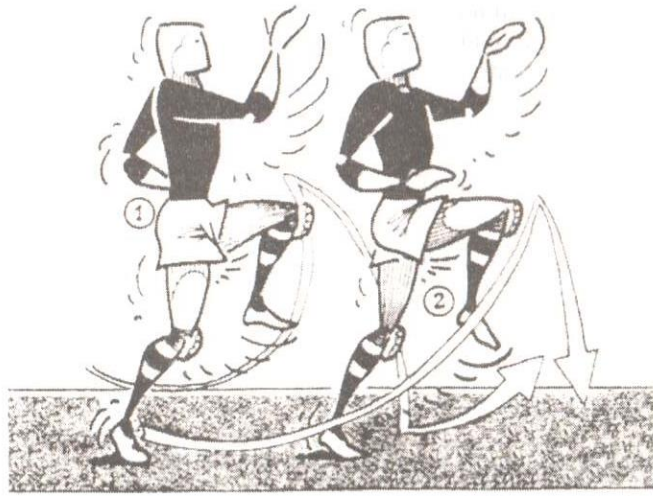
Նախավարժանքը (մրցումները սկսվելու նախնական մասը) լուծում է հետևյալ խնդիրները՝

- Ապահովել հոդերի կապերի օպտիմալ էլաստիկությունը, ջլերի, մկանային և շարժական օղակների ապարատների շարժողականությունը:
- Ձեռք բերել ֆունկցիոնալ հնարավորություններ (նյարդային կենտրոնների աշխատանքային գրգռվածություն, շնչառության և արյան շրջանառության կարգավորում) առաջիկա շարժական գործողություններ իրագործելու համար:
- Հոգեբանական տրամադրվածություն՝ ապահովել օպտիմալ կենտրոնացում և գրգռվածություն:

ՄԻՋՈՑՆԵՐ.

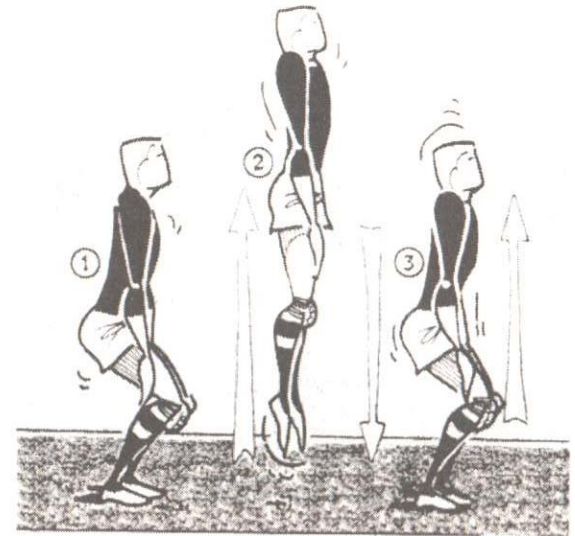
Ձգողական վարժություններ, տարբեր տեսակի քայլեր, վազքեր, ցատկեր, արագացումներ և այլն:

- Մանրաքայլք, վազք մինչև 3 րոպե տևողությամբ՝ դանդաղից մինչև արագ տեմպով, գոտկատեղը բարձրացնելով (գծ.- 169):



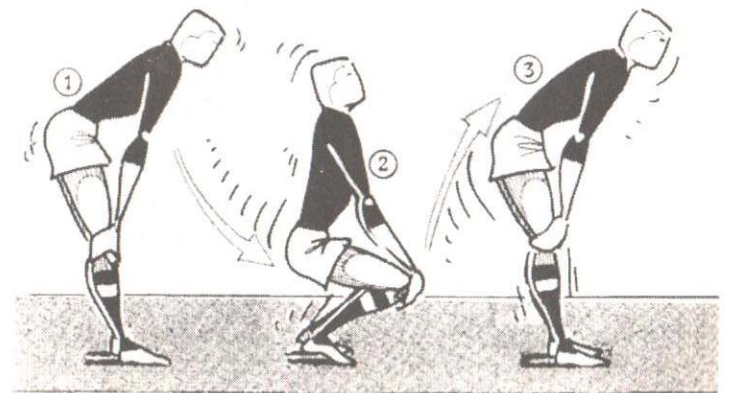
գծ.- 169

- Ցատկրոտոց՝ ուսերը թուլացնելով - 15 անգամ (գծ.- 170):



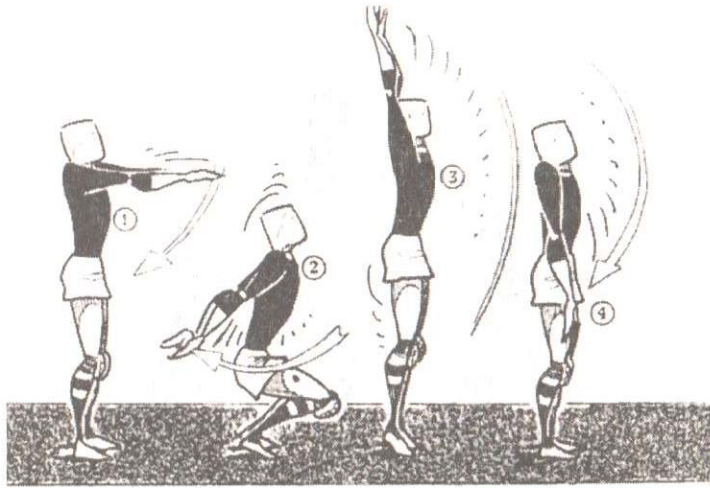
գծ.- 170

- Ձեռքերը ծնկին դրված՝ ծնկների ծալում և տարածում-5 անգամ (գծ.- 171):



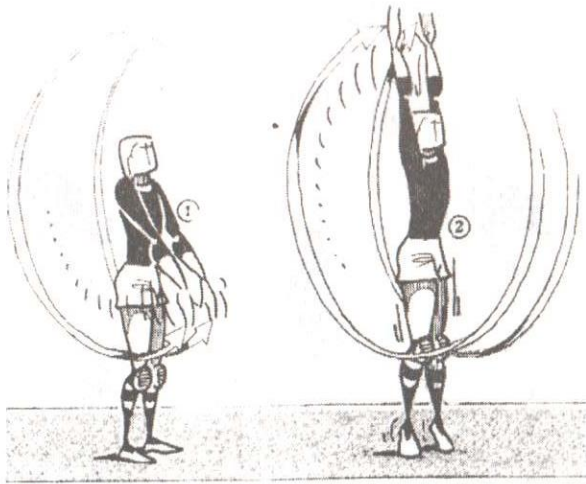
գծ.- 171

- Ուղքերը ծալելով թափեր ետ և առաջ – 6 անգամ (զժ.- 172):



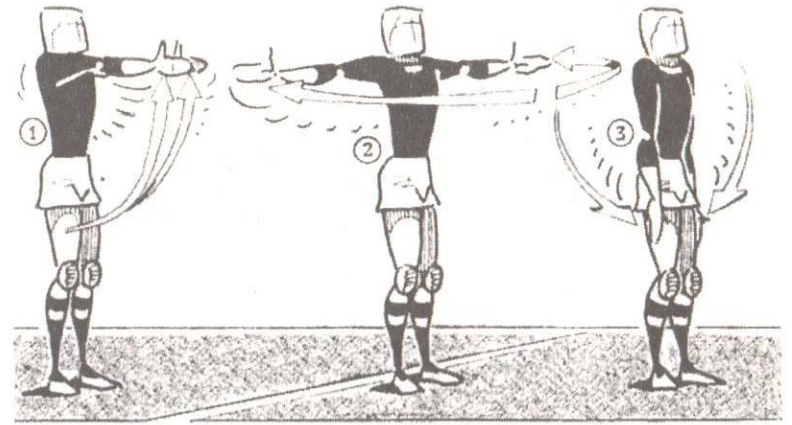
զժ.- 172

- Չեռքերի թափեր ետ և առաջ՝ չծալելով արմունկները-7- 8 անգամ (զժ.- 173):



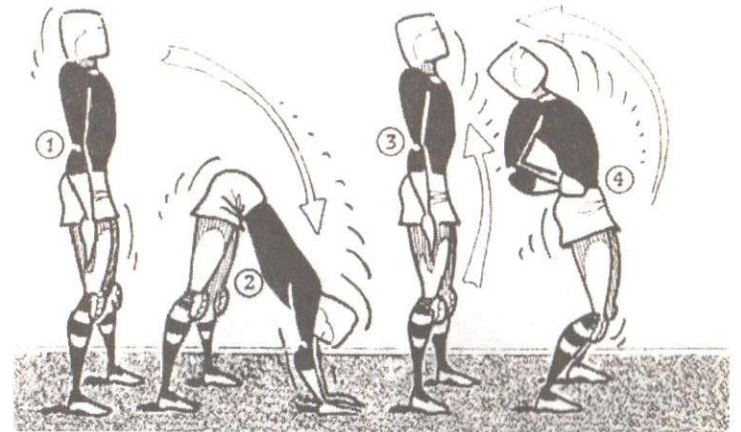
զժ.- 173

- Չեռքերի բացում առաջ – ետ ուսերի լայնությամբ և թափ ձեռքերով – 6-7 անգամ (զժ.- 174):



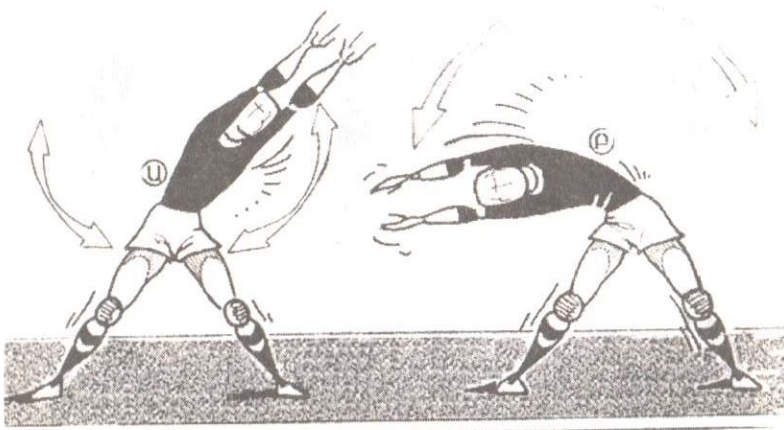
զժ.- 174

- Արտակողրուն ետ, թեքում առաջ – 6-7 անգամ (զժ.- 175):



զժ.-175

- Մարմնի թեքումներ դեպի կողքեր – 6-7 անգամ (զժ.- 176):



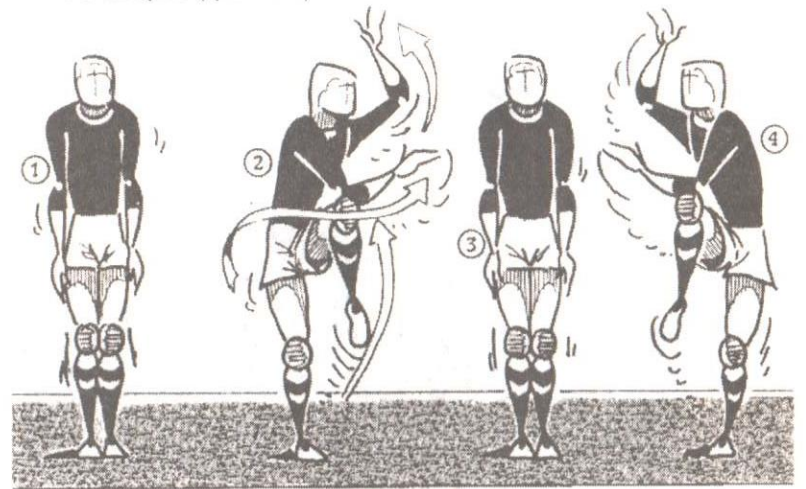
զժ.- 176

- Արտանքներ կողքերը – տեղափոխելով մարմնի ծանրությունը մեկ ոտքից մյուսը (զժ.- 177):



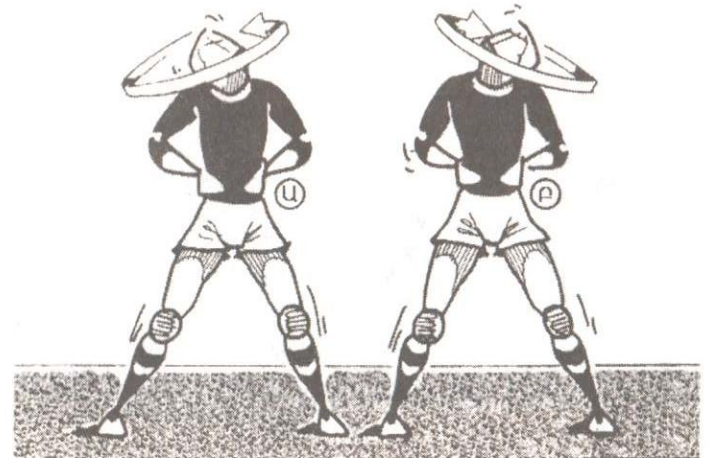
զժ.- 177

- Մարմնի դարձումներ, բարձրացնել աջ ծունկը՝ շրջելով այն ձախ և նրան հավել ձախ ափով, ապա մյուս ոտքով նույնը – 4-5 անգամ (զժ.- 178):



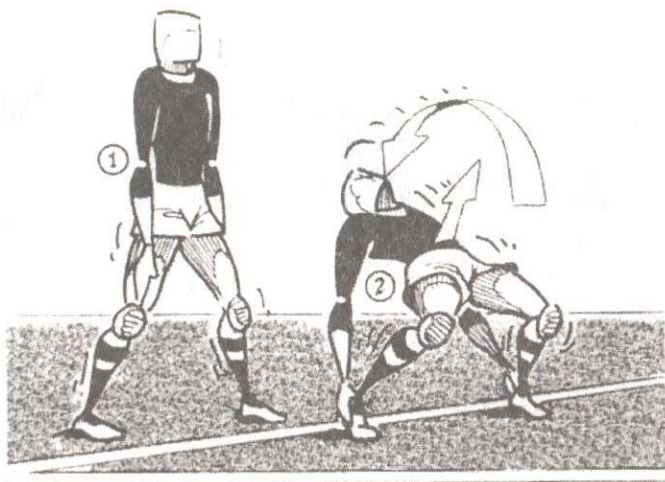
զժ.- 178

- Գլխի պտույտներ ձախ և աջ - 4-5 անգամ (զժ.- 179):



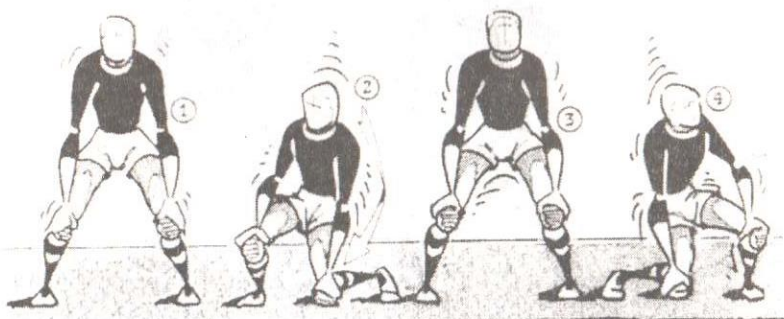
զժ.- 179

- Արտակորում, ձեռքերով հպվում երկու կրունկներին – 4-5 անգամ (զծ.- 180):



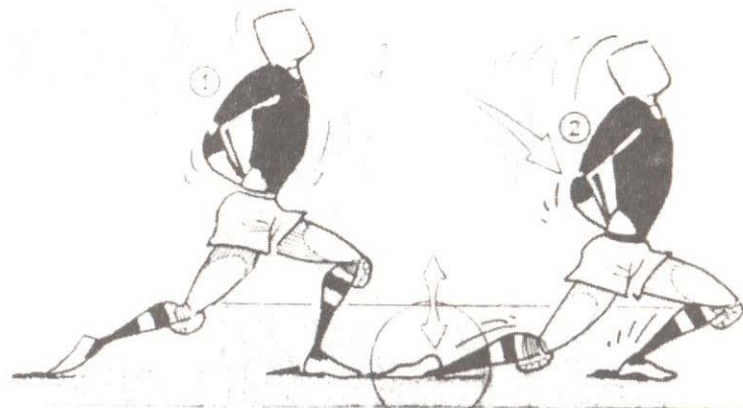
զծ.- 180

- Ծնկների ծալում դեպի ներս - 6-7անգամ (զծ.- 181):



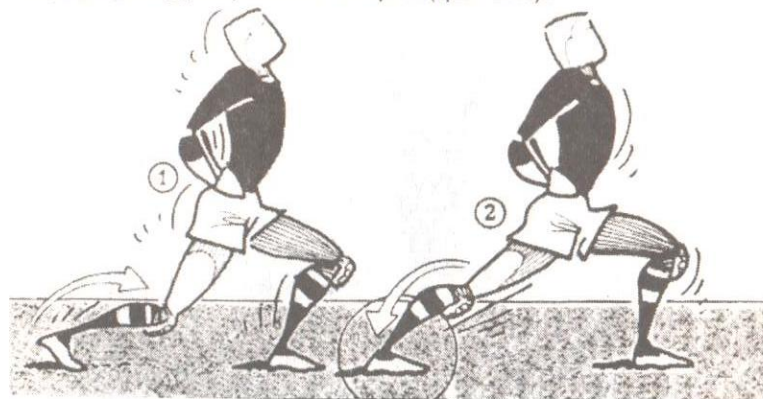
զծ.- 181

- Թաթերի ձգում – 6-7 անգամ (զծ.- 182):



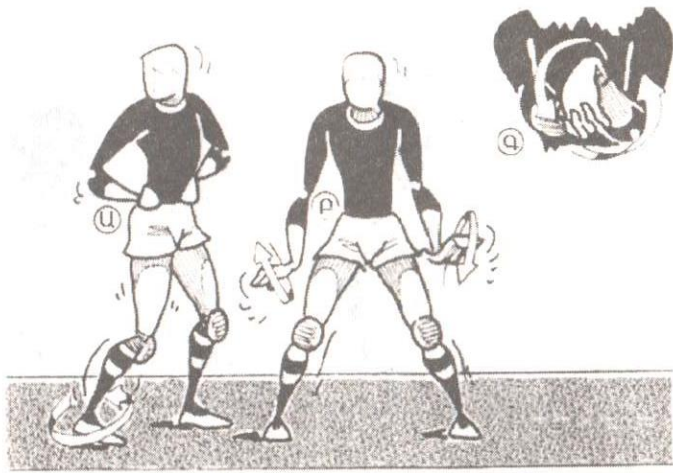
զծ.- 182

- Կանգնած ոտքերը կողմ, դաստակները ծնկների վրա: Ծալում մեկ ոտքի ծնկով և նրա հպում հատակին- 4-5 անգամ:
- Ձեռքերը գոտկատեղին, 1 ոտքը ետ, ձեռքերի տանում մեջքը, արտակորում-4-5 անգամ:
- Աքիլեսյան ջլի ձգում-4-5 անգամ (զծ.- 183):



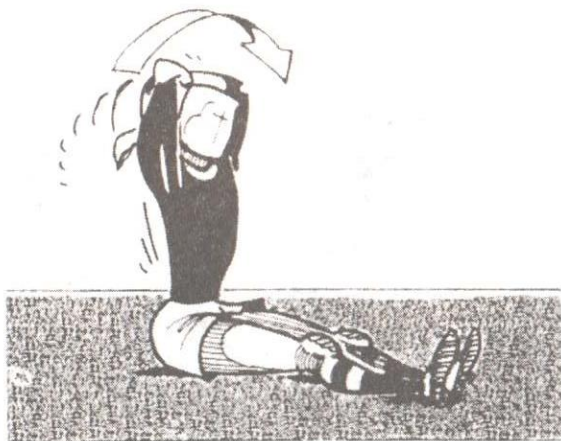
զծ.- 183

- Կրունկների և դաստակների պտույտներ- 6 -8 անգամ (զծ.- 184):



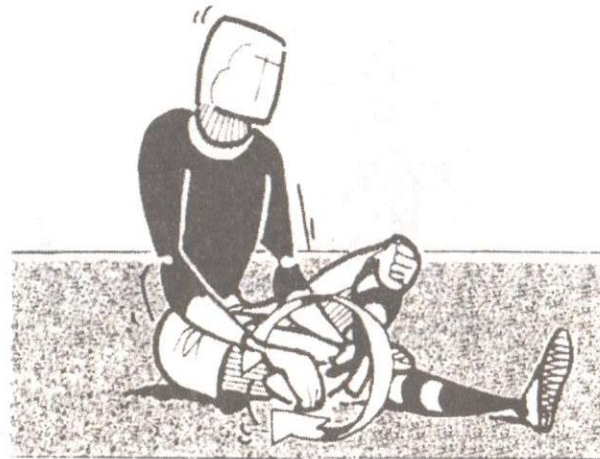
զծ.- 184

- Դաստակների տանում ետ-7-8 անգամ (զծ.- 185):



զծ.- 185,

- Մեկ ոտքի ծալում և դնում մյուսի վրա: Ձեռքերի դաստակներով ետ ծալում թաթերը, ձգելով սրունքը-թաթերը- 6 անգամ (զծ.- 186):



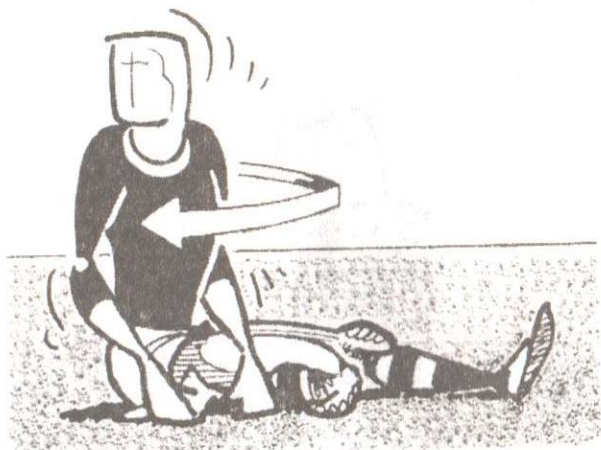
զծ.- 186

- Երկու ձեռքերի ձգումներ-7- 8 անգամ (զծ.- 187):



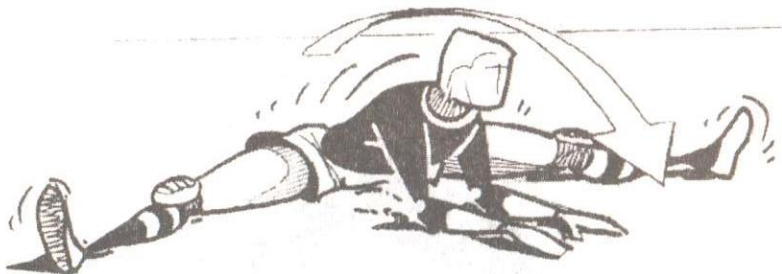
զծ.- 187

- Մեկ ոտքը ծալած, շրջել ոտքը այս կամ այն կողմ-5-6 անգամ (զժ.- 188):



զժ.- 188

- Նույնը հատակին նստած –ոտքերը կողմ, հավել ափերով հատակին (զժ.- 189):



զժ.- 189

- Նստած, ոտքերը կողմ, մարմնի թեքումներ- 4-5 անգամ (զժ.- 190):



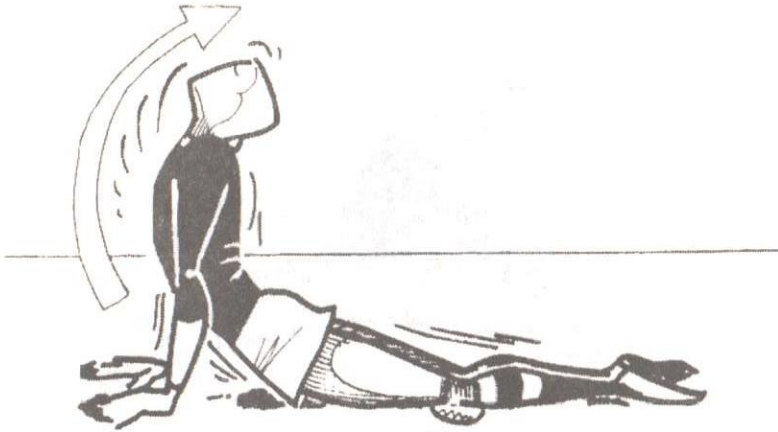
զժ.- 190

- Գլորվելով ետ, հավելով թաթերով հատակին- 4-5 անգամ (զժ.- 191):



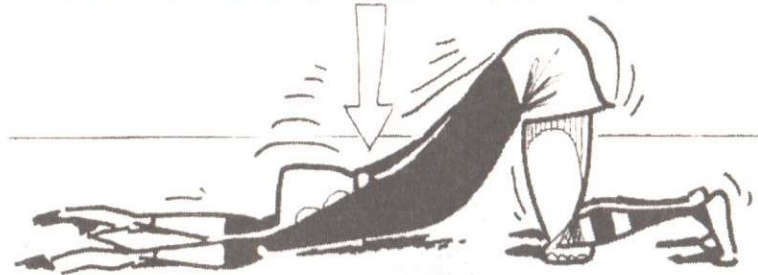
զժ.- 191

- Պառկած փորի վրա - արտակորում վերև - ետ (գծ.- 192):



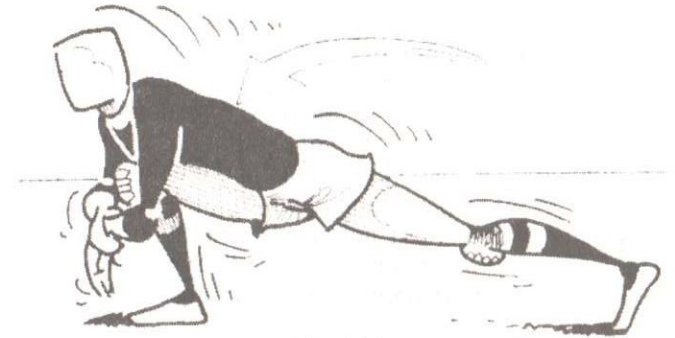
գծ.- 192

- Կանգնած ծնկների վրա, հպում կրծքով հատակին, սահելով ձեռքերով հատակի վրա դեպի առաջ (գծ.-193):



գծ.- 193

- Քայք առաջ, կբանիստ, մարմնով թեքում առաջ ձգված դեպի ետ, ձեռքերով և կրծքով հպում ծնկին (գծ.- 194):



գծ.- 194

Շատ մեծ հնարավորություն է ստեղծվում ստանալու լուրջ վնասվածքներ, երբ չի կատարվում որակյալ նախավարժանք: Մարզական առումով այն կարող է տալ չծրագրված միավորների կորուստներ: Նախավարժանքի համալիր վարժություններ պետք է իմանան վիզելովով զբաղվող ցանկացած մարզիկ և կարողանա այն կատարել ինքնուրույն:

ԸՆՏՐՄԱՆ ՀԻՍՈՒՆՔՆԵՐԸ ՎՈՒԵՅՔՈՒՈՒՄ

Մանկապատանեական մարզադպրոցներում վոլեյբոլով զբաղվողների ընտրման գործընթացը համարվում է հետագա հաջողությունների որոշիչ պայմաններից մեկը: Այն երաշխավորում է պատանի վոլեյբոլիստների վարպետության բարձրացման և բարձրակարգ թիմերում հերթափոխի լավագույն համալրման նախապայմաններից ամենակարևորագույնը:

Անհրաժեշտ է ունենալ նպատակաուղղված համակարգ՝ ընտրել և ընդգրկել վոլեյբոլի խմբերում ամենաշնորհալիներին: Դրվում է հիմնական խնդիր՝ ընտրել այնպիսիներին, որոնք ունենան հեռանկարային հնարավորություններ՝ հետագայում բարձր նվաճումներին հասնելու համար:

Գիտականորեն հիմնավորված ընտրության համակարգը թույլ է տալիս ի հայտ բերել մարզական տաղանդների: Բարդությունը կայանում է նրանում, որ վոլեյբոլով չզբաղված երեխաների մոտ դժվարություն է ներկայացվում անմիջապես կանխագուշակել շարժողական ընդունակությունները և հմտությունները՝ հատկապես 10-12 տարեկանների մոտ:

Վոլեյբոլի հանդեպ ընդունակությունների կարողությունները կարելի է դատել մի քանի օբեկտիվ ցուցանիշներից: Հաստատված է, որ 10-11 տարեկան երեխաները, որոնք ունեն վոլեյբոլին յուրահատուկ ավելի բարձր կեսաֆիզիոլոգիական ցուցանիշներ, հատուկ ֆիզիկական զարգացման մակարդակ, հետագայում էլ պահպանում են այդ առավելությունները: Ամենից կարևորն այն է, որ այդ երեխաներն արագորեն տիրապետում են մարզաձևին հատուկ ունակություններ և կարողություններ:

Ընտրության համար ամենարդյունավետը համարվում է թեստային մեթոդը, որը հազեցված է տարբեր շարժական ընդունակությունների հայտնաբերման կարողություններով: Այն հնարավորություն է տալիս ստեղծելու հեռանկարային խաղացողի մոդել: Ընտրության գործընթացում անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել ընտրվողների հակումների, օժտվածության, ընդունակությունների վրա:

ՀԱՎՈՒՄՆԵՐ. Դա բնածին և կյանքի առաջին փուլում ձեռք բերված անատոմո-ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններն են: Մարմնի որոշ մասերը, մկանային կամ սիրտ-անոթային համակարգի առանձնահատկությունները կարող են հանդիսանալ լավ տվյալներ վոլեյբոլիստի ապագա հաջողության համար:

ՕժՏՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ. Ընտրման ժամանակ օժտվածությունը հանդիսանում է զլխավոր չափանիշ: Այն անհատի որոշակի հատկությունների համալիր է, որը հիմնված է ընտրությունների և կարողությունների վրա: Այդ հատկություններն արտահայտվում են արագության, կոորդինացիայի, օպերատիվ մտածողության ունակությունների հենքում:

ԸՆԴՈՒՆԱՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. Այն կարելի է գնահատել տեխնիկատակտիկական հիմնական նյութին տիրապետելուն և կարողանալու այն բարձրացնելու պատրաստության որոշակի մակարդակի:

ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ

Ընտրման գործընթացը խորհուրդ է տրվում բաժանել 4 փուլերի: ԱՈԱԶԻՆ ՓՈՒԼ

Առաջին փուլում տարվում է աշխատանք ուղղված նրան, որ երեխաների մոտ առաջանա հետաքրքրություն վոլեյբոլով զբաղվելու համար: ՈՒՏՈՒՆՄԱՍԻՐՎՈՒՄ է երեխաների նախնական տվյալները, առաջին հերթին նրանց առողջական վիճակը և տարած հիվանդությունները: Անհրաժեշտ է ղեկավարվել հակացուցմունքներից և սահմանափակումներից, որոնք կարող են ի հայտ գալ երեխաների մոտ:

Անհրաժեշտ է պարզել հետաքրքրությունների շրջանակը, ծանոթանալ նրանց կյանքի պայմաններին: Կապ ստեղծել ծնողների հետ և պարզել նրանց վերաբերմունքը իրենց երեխաների վոլեյբոլով պարապելու հանդեպ:

Առաջին փուլի հիմնական խնդիրը հանդիսանում է խաղին ընդունակ երեխաների առաջնային ընտրությունը և նրանց հետ սկզբնական պարավունքների կազմակերպումը: Մարզադպրոցի վոլեյբոլի բաժանմունք պետք է ընդունել 9-10 տարեկան երեխաների: Շատ կարևոր է որոշել սկզբնական հասակը, որը կարող է ելակետային ցուցանիշ ծառայել:

Ընտրության կազմակերպումը և անցկացումը նպատակահարմար է իրականացնել ազատ մրցույթի միջոցով: Ընդունելության մասին անհրաժեշտ է նախօրոք, մինչև մրցութային ստուգումները, լայն ձևով տեղյակ պահել սովորողներին: Անհրաժեշտ է հաճախել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, դիտել երեխաների միջև անցկացվող մրցույթներ:

Ստուգումների առաջնային ցուցանիշներ կարող են լինել ամբողջական վիճակի ախտաբանական շեղումների բացակայությունը, հասակի ցուցանիշը, շարժումների հստակ կորդինացիան, ընդհանուր շարժունակությունը բնական վարժություններում՝ վազքեր, ցատկեր, նետումներ:

Առաջին փուլում սկսնակների ընտրության անցկացման նպատակով անհրաժեշտ է օգտագործել փորձարկված և երաշխավորված ստուգողական վարժությունների համալիր (թեստեր) և շարժախաղերի էլեմենտներ, որոնք բնութագրում են երեխայի ֆիզիկական ընդունակությունների, շարժական և հատուկ հմտությունների զարգացման միանման մակարդակը:

Երեխայի բոլոր տվյալները՝ ազգանուն, անուն, հայրանուն, ծննդյան թիվը և ամիսը, ծննդավայրը, բժշկակենսաբանական ցուցանիշների տվյալները, գրավում են մարզիչի մատյանում և ելակետային ցուցանիշներ են ծառայում հետագա դիտարկումների համար:

Այս փուլի ընտրության ստացված տվյալներն հետագայում երաշխիք չեն կարող հանդիսանալ երեխաների կողմից բարձր մարզական արդյունքներ ցուցադրելու համար: Այնուհանդերձ նրանք կարող են հիմք հանդիսանալ մրցույթին մասնակցած հիմնական զանգվածներից լավագույն արդյունք ցուցաբերած երեխաներին թույլատրել կանոնավոր վոլեյբոլի պարապմունքներին մասնակցելուն:

Մրցութային հաջող ստուգումներից հետո երեխաներն ուղարկվում են մարզադպրոցի բժշկի մոտ՝ խորը բժշկական զննման ենթարկելու համար, որից հետո թույլատրվում է մասնակցելու կանոնավոր պարապմունքներին:

Այսպիսով, առաջին փուլում տեղի են ունենում երեխաների պիտանելիության ճշգրտում, հայտնաբերվում է թե որքանով են նրանց հնարավորությունները համապատասխանում ընտրած մարզական մասնագիտությանը, միաժամանակ դիտվում է սկզբնական ցուցանիշների փոփոխության աստիճանը:

Առաջին փուլում աշխատանքների ակտիվ կատարումը շատ հաճախ որոշիչ դեր են խաղում հետագայում:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՓՈՒԼ

Այս փուլում փորձարարական թեստերի և հատուկ դիտարկման շնորհիվ ստացվում են տվյալներ, որոնք հնարավորություն են տալիս դատելու երեխաների մոտ վոլեյբոլի նկատմամբ ունակությունների հաջող տիրապետման ընդունակությունները: Դա ֆիզիկական ընդունակության զարգացման աստիճանի կորդինացիայի, տակտիկական մտածողության մարադակի, այլ ընդունակությունների, մարդաչափական և առողջական վիճակի տվյալների ի հայտ բերումն է: Այստեղ առաջատար սկզբունքն է՝ բոլոր տվյալների համալիր հաշվառում: Այս փուլում թեստերի ցուցանիշների խորը վերլուծությունը հնարավորություն են տալիս որոշելու պիտանելիությունը մարզաձևով զբաղվելու համար: Այն կարող է տևել 1.5-2 տարի: Մարզիչը պետք է 3-4 ամիսը մեկ անգամ անցկացնի ստուգողական պարապմունքներ նույն այն թեստերով, որոնցով անց է կացվել սկսնակների ընտրությունը՝ ուսումնական խմբերը համալրելիս: Այս դեպքում հատուկ ուշադրություն է դարձվում արագաուժային, դիմացկանության ընդունակություններին, խաղային հնարքների ճիշտ ընտրության, շարժական խնդիրներն արագ և ճիշտ կատարելու, խաղային գործողություններում լավագույն որոշումներ ընդունելու կարողության և գործնելության նախատեսված պլանը իրագործելու վրա:

Այս փուլում աճում է նաև երիտասարդ վոլեյբոլիստների նկատմամբ հոգեբանական դիտումների դերը: Մարզիչը հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնի պատանի մարզիկների մոտ ինքնուրույնության դրսևորման, արագ կենտրոնանալու կարողության, առավելագույն ճիգերի արտահայտման, անհաջող ելույթի նկատմամբ ռեակցիայի դրսևորման, ակտիվության, համառության, մարզական աշխատասիրության, խաղի

նկատմամբ հետաքրքրություն ցուցաբերելու վրա: Պատանի վոլեյբոլիստների մոտ յուրաքանչյուր ընդունակության ցուցանիշների դիմամիկայի ուսումնասիրման տարբերակցված մոտեցումը թեստերի օգնությամբ և մանկավարժական դիտումները խաղային գործնելության ընթացքում թույլատրում են առավել ճիշտ գնահատել յուրաքանչյուր երեխայի մարզական բարձր վարպետության ձեռքբերման հեռանկարները: Հետազոտությունների ցուցանիշների աճի, ստուգողական խաղերի, պաշտոնական մրցումների արդյունքների հիման վրա կարելի է եզրակացնել խաղացողների ընդունակությունների մասին:

Հետազոտությունների արդյունքների հիման վրա որոշ ժամկետից հետո անհրաժեշտ է մեկ խմբում միավորել հավասարաուժ խաղացողներին: Այն հնարավորություն է տալիս առավել արդյունավետ և նպատակասլաց կառուցել ուսումնամարզական գործընթացը:

ԵՐՐՈՐԴ ՓՈՒԼ

Ընտրության վերջնական եզրակացությունները կատարվում են երրորդ փուլում: Հայտնի է, որ վոլեյբոլում երեխաների ընդունակությունները լրիվ չափով ի հայտ են գալիս, երբ ուսուցանվում են հատուկ հմտություններ և կարողություններ: Երրորդ փուլում հիմնական ցուցանիշները կայանում է նրանում, թե մարզիկները որքան արագ են տիրապետում խաղի տեխնիկային, տակտիկային, ինչպես նաև պարապողների վերաբերմունքը դեպի մարզումները և այլն: Այն ամենից երկարատև փուլն է:

ՉՈՐՐՈՐԴ ՓՈՒԼ

Չորրորդ փուլում հանրագումարվում է պատանի վոլեյբոլիստների ընդունակությունները: Եթե առաջին երեք փուլերում ի հայտ են գալիս պարապողների ընդունակությունները և հակումը դեպի վոլեյբոլը, ապա չորրորդում ընտրումն ուղղված է որոշելու յուրաքանչյուր խաղացողի խաղային ֆունկցիան և թիմի կազմում նրա անհատական առանձնահատկությունների էֆեկտիվ օգտագործումը:

Անհրաժեշտ է այս չորս փուլերից հետո էլ չսահմանափակել ընտրման գործընթացը: Երիտասարդ տաղանդների փնտրտույնը անընդհատ գործընթաց է և այն կատարվում է անընդմեջ:

ԸՆՏՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Ընտրման մեթոդիկան հիմնավորված է ստուգողական փորձարկումների և երեխաների գործողությունների նկատմամբ հատուկ դիտողականության ծրագրերի վրա, որոնք իրագործվում են խաղերի և էստաֆետային միջոցով:

ՓՈՐՉԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ

1. Արագության բարդ ռեակցիայի որոշում: Այն չափվում է տարբեր սարքերի օգնությամբ: Պատասխան գործողությունների արագությունն

ամրագրվում է վարկյանաչափի օգնությամբ: Հանձնարարությունների մեջ ընդգրկվում են տարբեր ձևերի տեղաշարժեր, ուղղությունների փոփոխություններ, գնդակով գործողությունների կատարում և այլն:

2. Վազք 6x5մ: Հավասարակողմ եռանկյան յուրաքանչյուր անկյան վրա դրված են լցված գնդակներ: Խաղացողը առանց կանգառի երկու անգամ (6x5մ) վազում է դեպի գնդակները (առաջին անգամ ձախ ուսով դեպի գիծը, երկրորդ անգամ՝ աջ կողմով) կատարում է գնդակի շուրջ պտտույտ՝ առաջին 15 մետրից հետո:

3. Ցատկ վերև հրվելով 2 ոտքով: Ցատկաչափը կատարվում է Վ. Մ. Աբալակովի անվան սարքի միջոցով՝ թեք կրանի վրա ցուցադրվում է վերև ցատկի պահին չափագրված մարմնի ծանրության կենտրոնը: Այս ձևով փորձարկվում է նաև հեռացատկ տեղից:

4. Նստած տեղից 1 կգ լցված գնդակի նետում գլխի ետևից 2 ձեռքով:

5. Թեմիսի գնդակի նետում ցատկով ցանցի վրայից 4 գոտուց դեպի մյուս կիսադաշտը, որը բաժանված է պայմանական գոտիների: Ցանցի բարձրությունը 2մ է:

6. Վոլեյբոլի գնդակի փոխանցում 2 ձեռքով վերևից դեպի պատը (2մ - տարածության վրա): Չի թույլատրվում որսալ գնդակը, սխալ է համարվում գնդակի ընկնելը հատակին: Հաշվում է փոխանցումների քանակը:

7. Խաղաղաշտի դիմային գծից ետ կանգնած սկզբնահարվածներեկից ուղիղ՝ 3 փորձ: Հաշվում է սկզբնահարվածի ճիշտ կատարած քանակը, ինչպես նաև բալերով գնահատվում է սկզբնահարվածի կարողությունը:

8. Թափավազքից ուղիղ հարձակողական հարված գնդակին, որը ամրացված է ռետինե ամորտիզատորի վրա: Գնդակը կախված է այնպիսի բարձրության վրա, որին հասնելը մատչելի է յուրաքանչյուր փորձողի համար: Թափավազքի երկարությունը 2մ տարածության վրա է: Տրվում է առաջադրանք՝ թափավազքից հետո 2 ոտքի հրունով ցատկ վերև և ուժեղ ձեռքով հարված գնդակին ցատկի ամենից բարձր կետում: Վարժության կատարումը հնարավորություն է տալիս եզրակացնել յուրաքանչյուր մարզվողի տեխնիկական հնարավորության ընդունակությունները: Ինչքան շարժումները մոտիկ են ռացիոնալ կատարմանը, այնքան բարձր է գնահատականը:

Խաղի ընթացքում երեխաների գործողությունների դիտարկումը հնարավորություն է տալիս որոշելու, թե նրանք ինչպես են գործում խաղային իրադարձություններում, ինչպես խելացի և նպատակասլաց են օգտագործում վաղօրոք ձեռք բերված շարժական ընդունակությունները և հմտությունները: Այնպես ինչպես երեխաներն են գործում խաղային իրադարձություններում կարելի է դատել նրանց արագ ռեակցիայի կարողությունը, ճարպկությունը, ստեղծագործական կարողությունը, տակտիկական մտածելակերպը և ուրիշ ընդունակությունները, որոնք անհրաժեշտ են հաջողությամբ պարապելու վոլեյբոլով: Առաջարկվում է օգտագործել

էստաֆետաներ տարբեր հանձնարարականներով և խնդիրներով՝ տեղաշարժեր տարբեր ելման դրություններից, փոխել շարժման ուղղությունները, շարժումների դարձումներ, արգելքների հաղթահարումներ և այլն:

Փորձարկումների կատարման համար օգտագործվում են այնպիսի շարժախաղեր, ուր ի հայտ են բերվում ռեակցիայի արագությունը, նրա միակցումը արագ տեղաշարժումների և այլ գործողությունների հետ՝ «Գիշեր և ցերեկ», «Փորձի՛ր քաշել», «Որսորդները և բադերը», «Ամրոցի պաշտպանությունը», «Պայքար գնդակի համար», «Գնդակը ցանցի վրայից» և այլն:

Հաջող կատարված գործողության համար խաղացողը ստանում է միավոր, սխալի համար միավոր չի տրվում: Յուրաքանչյուր խաղացողի ցուցանիշները մտցվում է ընդհանուր արդյունակի մեջ և հանվում է գնահատականները բալլերով: Արդյունքների համապատասխան որոշվում է մասնակիցների ընդհանուր գրաված տեղը: Երեխաների ընտրման ժամանակ գլխավոր ուշադրությունը դարձվում է նրանց հասակային տվյալներին, մարմնի վերջույթներին, դաստակի, քաշի չափսերին:

ՀԱՍՍԿԱՅԻՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ

Ժամանակակից վոլեյբոլում չի կարելի ակնկալել բարձր արդյունքներ, եթե թինը համալրված չէ բարձրահասակ մարզիկներով: Խումբը բարձրահասակներով համալրում իրագործվում է արդեն ընտրման առաջին փուլում: Այն կատարվում է մարդաչափական ցուցանիշներով: Ընտրության ընթացքում հավասար և կայուն արդյունքներ ցուցադրած մարզիկներից պետք է նախապատվությունը տալ ավելի բարձրահասակներին: Այնուհանդերձ, գործնականում պատահում է այնպես, որ 9-10 տարեկան երեխաները, որոնք ետ են մնում հասակի աճի մեջ, հետագայում հասնում և առաջ են անցնում իրենց հասակակիցներին: Այդ պատճառով հասակային ցուցանիշները հաշվի առնելով անհրաժեշտ է նաև այլ օբեկտիվ ցուցանիշներ՝ օրինակ ծնողի հասակը:

ՄԱՐԶԱԴՊՐՈՑ ԸՆԴՈՒՆՎԵԼԻՍ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄԱՐՄՆԻ
ՀԱՍՆԱԿԱՅԻՆ ՆԱԽԸՆՏՐԵԼԻ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ՝ սմ-ով

ՏԱՐԻՔԸ	ԱՂՋԻԿՆԵՐ (սմ-ով)	ՊԱՏԱՆԻՆԵՐ (սմ-ով)
10	150 – 155	148 – 152
11	155 – 160	152 – 158
12	160- 165	158 – 165
13	165 -168	165 - 170

Անհրաժեշտ է գիտակցել, որ երեխայի հասակի աճի տեմպը շատ դեպքերում չեն համընկնում անձնագրային հասակի հետ: Այն զգալի չափով կախված է նրանց սեռական հասունացման մակարդակից:

ԳԼՈՒԽ -IX

ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ
ՎՈԼԵՅԲՈԼՈՒՄ

Մարզման գործընթացի կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է մարզական պարապմունքները: Մարզական պարապմունքի կազմակերպման գործընթացի գլխավոր խնդիրը կայանում է նրանում, որ ստեղծվի լավագույն պայմաններ ուր իրագործվելու են թիմային և հատկապես անհատական նախապատրաստական պլանները:

ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԶԵՎԵՐԸ

Մարզման ձևի ընտրումը կախված է այն կոնկրետ առաջադրված խնդիրներից, որոնք իրագործվում են տարբեր մարզական պարապմունքների ընթացքում: Մարզման պարապմունքների ձևերը բաժանվում են՝ անհատական, խմբակային, թիմային:

ՄԱՐԶՄԱՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԶԵՎԵՐՆ ԻՐԱԳՈՐԾՎՈՒՄ ԵՆ ԵՐԿՈՒ ԵՏԱՐԵՐԱԿՈՎ՝ մարզման ինքնուրույն կատարում առանց մարզիչի և մարզիչի ղեկավարության ներքո: Նրանք նպատակաուղծված են լինում դաստիարակելու մարզիկի մոտ մարզական վարպետությունը՝ զարգացնելու ֆիզիկական, տեխնիկական, անհատական, տակտիկական և տեսական պատրաստությունները: Անհատական պարապմունքները կարելի է անցկացնել թիմի բոլոր խաղացողների կամ խմբերի համար միաժամանակ, բայց նրանցից յուրաքանչյուրին տալով ինքնուրույն հանձնարարականներ: Մարզման այս ձևը զնահատելի է նրանով, որ ստեղծվում է հնարավորություն յուրաքանչյուր խաղացողին տալու անհատական բեռնվածություն, զարգացման միջոցներ և ձևեր: Այն ընձեռում է հնարավորություն մարզիկի մոտ դաստիարակելու ինքնուրույնություն և պատասխանատվության զգացմունք: Միաժամանակ պետք է հաշվի առնել, որ անհատական մարզումը չի կարող դաստիարակել կոլեկտիվիզմի զգացողության հատկություններ և չի կարող ստեղծել մրցակցական պայմաններ, որը խաղացողի մոտ դաստիարակի մարտական պայքարի ընդունակություններ:

ՄԱՐԶՄԱՆ ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ԶԵՎԸ իրագործվում է ամբողջ մարզումների ընթացքում և նրա առանձին բաժիններում: Մարզումների այսպիսի ձևը տալիս է հնարավորություն պարապողներին, առանձին հատկանիշներից ելնելով, բաժանել մի քանի խմբերի և նրանց տալ ինքնուրույն հանձնարարականներ: Ձևավորվում են վոլեյբոլին հատուկ խաղային ֆունկցիաներով (հիմնական, օգնող հարձակվողներ, կապակցող խաղացողներ) կամ որևէ ընդհանուր խնդիր լուծող (այս կամ այն ընդունակություն զարգացնող) խմբեր: Խմբակային մարզումներն անցկացվում են զույգեով կամ խմբակային տակտիկական գործողություններ ուսու-

ցանելու և կատարելագործելու համար: Հնարավորություն է ստեղծվում ի հայտ բերելու փոխադարձ ձգտումով գործողություններ՝ հակադրվելու մրցակցի առաջադրված խնդիրները բարեհաջող լուծելու նպատակով:

ՄԱՐԶՄԱՆ ԹԻՄԱՅԻՆ ՉԵՎԸ նպատակահարմար է անցկացնել թիմային գործողությունները տիրապետելու համար: Խաղացողները լուծում են ընդհանուր և մասնակի խնդիրներ, որոնք ենթարկվում են թիմային գործողություններին: Այն հիմնականում ուղղված է ուսուցանելու և կատարելագործելու թիմային տակտիկական և խաղային պատրաստություններ:

Թիմային մարզումներն արտակարգ կարևոր են խաղակապակցության և ամբողջ կոլեկտիվի դաստիարակության համար:

Մարզական պարապմունքն իր հիմնական բովանդակությամբ լինում է թեմատիկ և համալիր:

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԸ նվիրվում է պատրաստության կոնկրետ որևէ ձևի:

ՀԱՄԱԼԻՐ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԸ նվիրված է լինում երկու և ավելի պատրաստությունների կողմերին՝ օրինակ, ֆիզիկական և տեխնիկական կամ ֆիզիկական, տեխնիկական և խաղային պատրաստությունների և այլն:

Մարզումային պարապմունքներն իրենց կառուցվածքով լինում են ընդհանուր և շրջանաձև:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԱՐԶՄԱՆ Ժամանակ բոլոր պարապողները կատարում են միևնույն վարժությունները: Այսպիսի կառուցվածքով պարապմունքները հատկապես հարմար են մեկ մարզման շրջանակներում առանձին, մասնակի խնդիրներ իրականացնելու համար՝ օրինակ պարապմունքի նախապատրաստական և եզրափակիչ մասերում խնդիրներն արդյունավետ լուծելու համար, իսկ սկսնակների մոտ՝ մարզման հիմնական մասում:

Ընդհանուր մարզումներում նախատեսվում են պարապողների շարժումների տարբեր ձևեր՝ շարք, շրջան, եռանկյունի և այլն:

ՇՐՋԱՆԱԶԵՎ ՄԱՐԶՈՒՄԸ նախատեսում է պարապմունքի կազմակերպում մի քանի այսպես կոչված «կանգառներում»՝ հատուկ սարքավորումներով կահավորված տեղերում: Յուրաքանչյուր կանգառում պարապողները կատարում են պլանով նախատեսված ֆիզիկական, տեխնիկական կամ տակտիկական պատրաստությունների վարժություններ: Տարբեր հատկանիշներից ելնելով պարապողները բաժանված են խմբերի՝ կախված կանգառների և պարապողների թվից: Միաժամանակ այդ տակտիկական բազմաթիվ բարդ խնդիրներ: Շրջանաձև մարզումը հատկապես պահանջում է նրա հստակ կազմակերպումը:

ԳԼՈՒԽ – X

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ, ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄ

ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

Վոլեյբոլիստի պատրաստությունն արագ կաճի միայն այն դեպքում, եթե մարզումները և մրցումները աշխատանքի բոլոր փուլերում պլանավորվի և ամբողջությամբ համապատասխանի պատանի մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորություններին:

Սպորտային մարզման գործընթացի պլանավորումն իրականացվում է մարզիչի կողմից մարզիկների հետ միասին: Գործընթացը ճիշտ պլանավորել՝ նշանակում է ելնել մարզիկների որոշակի կոնտիգենտի առանձնահատկություններից, ուրվագծել սպորտային պատրաստության գործընթացի հիմնական ցուցանիշները և դրանք ճիշտ բաշխել ժամանակի մեջ:

Այստեղ շատ կարևոր է հիմնական նպատակների կանխատեսումը և նրանց հասնելու ուղիները:

Պլանավորմանը ներկայացվում են մի շարք պահանջներ՝ արդիականություն, կոնկրետություն, հրապարակայնություն և հեռանկարություն: Իսկ նրա կարևոր պայմաններից է տարբեր միջոցառումների նախապատրաստությունը և մասնակցությունը:

Այսպիսով, պլանավորումը սպորտային մարզման կարևոր բաժիններից մեկն է:

ՀԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ. Այլ կերպ կոչվում է բազմամյա և նպատակ ունի ստեղծել մարզման ընդհանուր պատկերը: Այն որոշում է մարզումների հիմնական խնդիրները, միջոցները, մեթոդները, բեռնվածության մեծությունը և այլ պայմանները ըստ մարզման տարիների: Սովորաբար այն տևում է 2-4 տարի և կազմվում է ինչպես մեկ մարզիկի, այնպես էլ ամբողջ թիմի համար:

Սովորաբար հեռանկարային պլանը բաշխված է հետևյալ բաժիններից՝

- մարզիկի կարճ բնութագրումը (տարիքը, մարզական կարգը, նախորդ մրցաշրջանում ձեռք բերված նվաճումները, առողջական վիճակը, ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական պատրաստությունների մակարդակը և այլն),
- բազմամյա մարզման նպատակը և խնդիրները,
- պատրաստության փուլերը և դրանց տևողությունը,
- գլխավոր մրցումները յուրաքանչյուր փուլում,
- յուրաքանչյուր փուլում մարզման գործընթացի հիմնական ուղղվածությունը, մարզումների, մրցումների և հանգստի բաշխումը,

- սպորտ տեխնիկական ցուցանիշներն ըստ տարիների,
- ստուգողական նորմատիվների դիմաձևիկան,
- հիմնական միջոցների բաշխումը ըստ փուլերի,
- բեռնվածության բաղադրամասերի մոտավոր ցուցանիշները,
- հեռանկարներն ուսման և աշխատանքի բնագավառներում,
- մանկավարժական և բժշկական հսկողություն:

Յեռանկարային պլանի յուրաքանչյուր բաժնի վերլուծություններով ըստ տարիների կազմվում են աղյուսակներ: Առանձին դեպքերում այդ ցուցանիշները գրանցվում են ամփոփիչ աղյուսակներում:

ՏԱՐԵԿԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ. Շատ հաճախ այն կոչվում է ցիկլային և հանդիսանում է հեռանկարային պլանավորման հիմնական մասը: Մեկամյա պլանավորման բովանդակության մեջ մտնում է օգտագործվող միջոցների և մեթոդների առավել մանրամաս շարադրանքը, մրցումներին մասնակցելը: Այստեղ կատարվում են հեռանկարային պլանում նախատեսված խնդիրների անհրաժեշտ շտկումներ: Այն ավելի դառնում է իրատես՝ հաշվի առնելով նորաստեղծ պայմանները ու մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները:

Մարզման տարեկան պլանում ընդգրկվում են հետևյալ բաժինները՝

- համառոտ տեղեկություններ մարզիկի մասին,
- տարեկան մարզման նպատակն ու խնդիրները,
- մարզման շրջանների բնութագրումը, միջոցներն ու խնդիրները և մեթոդները, դրանց բաշխումը ըստ մարզման առանձին շրջանների,
- մարզման մոտավոր ծավալն ու լարվածությունը ըստ մարզման առանձին շրջանների,
- տարվա կարևոր մրցումները և սպասվող արդյունքները,
- մանկավարժական և բժշկական հսկողությունը:

Մարզման տարեկան պլանավորման հիմնական փաստաթղթերն են հանդիսանում աղյուսակները՝ բոլոր բաժիններով և տարվա ամիսներով:

ԸՆԹԱՑԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ. Ընթացիկ պլանավորումը հնարավորություն է տալիս ավելի գործնական կերպով ծրագրելու մարզումը, և կառավարել նրա գործընթացը մի պարապմունքից մյուսը: Այն իր մեջ ներգրավում է մեկամյա, միկրոցիկլային (շաբաթական) և առանձին պարապմունքների պլանավորումը: Ընթացիկ պլանավորման բոլոր ձևերը բխում են սպորտային մարզման կիսամյա կամ մեկ ցիկլից և արտահայտում են վերջիններիս ուղղվածությունը:

Ընթացիկ պլանավորման ձևերը լինում են առավել շարժուն: Այն թույլ է տալիս նախատեսել պարապմունքների բոլոր ձևերը, առանձնացնելու դրանց յուրաքանչյուրի հիմնական ուղղվածությունը: Ավելին, այն ապահովում է մարզման զանազան միջոցների հետևողական կիրառումը և նրանց ընթացիկ ու հետագա ճշտումն ու հղկումը:

Մարզման գործընթացի արդյունավետ անցկացման համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել վոլեյբոլիստի ֆունկցիոնալ վիճակը, բեռնվածությունը մարզումներում ու մրցումների ժամանակ, զարգացնելով ֆիզիկական ընդունակությունները և սպորտային վարպետությունը: Այսպիսի տվյալներ կարելի է ստանալ միայն ճիշտ հսկման և հաշվառման դեպքերում:

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Մանկավարժական հսկողությունը, ինչպես նաև հաշվառումը, պետք է ընդգրկվի վոլեյբոլիստի պատրաստության բոլոր բաժիններում: Մանկավարժական հսկողությունը տեղեկություն է տալիս պլանի իրագործման, վոլեյբոլիստի վիճակի և մարզման ընթացքի մասին: Հսկողությունն իրագործվում է ինչպես մարզման, այնպես էլ մրցումների ընթացքում: Տեղեկության հիմնական աղբյուր է հանդիսանում մանկավարժական, բժշկական և զիտական հետազոտությունները, վոլեյբոլիստի ինքնահսկումը և հաշվառումը:

ՎՈԼԵՅԲՈԼԻՍՏԻ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈՂԸ. Օգտագործվում է մրցումների և պարապմունքների ընթացքում: Մարզիչը հսկում և գնահատում է խաղացողների վարքը, ենթահոնալ վիճակը, վարժությունների կատարման որակը, մրցումների և մարզումների բեռնվածության դիմադրողականությունը:

ՕՐԵԿՏԻՎ ՉԼԱՅԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈՂԸ. Այն հնարավորություն է տալիս սարքավորումների միջոցով որոշել վոլեյբոլիստի տեղաշարժերի արդյունավետությունը: Օրեկտիվ գնահատման մեթոդն անհրաժեշտ է կիրառել ստուգողական վարժությունների օրինակով և խաղային գործողության վերլուծությամբ:

ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ՉԼԱՅԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈՂԸ. Այն օգնում է օբյեկտիվորեն գնահատել մարզիկի ունակությունները, ընդհանուր պատրաստության աստիճանը: Այս մեթոդի միջոցով կարելի է գնահատել նաև մարզիկի ցուցաբերած վճռականությունը:

ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄ ԵՎ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Թիմի և առանձին խաղացողների մասին լիարժեք տեղեկություններ ստացվում է լավ կազմակերպված հաշվառման և հսկողության միջոցով:

Օգտագործվում են հաշվառման 3 ձև՝ ընթացիկ-օպերատիվ, փուլային և եզրափակիչ: Հաշվառման այս երեք ձևերը ամուր շաղկապված են միմյանց հետ: Ընթացիկ օպերատիվ հաշվառումը արտացոլում է մեկ օրում կատարված ուսումնադաստիարակչական աշխատանքները: Այստեղ ընդգրկվում են մարզումների հաճախումները, դաստիարակչական միջոցառումները, մարզական բեռնվածությունների, ուսուցանվող նյութերի, մրցումների արդյունքների և բժշկական հսկողության տվյալների հաշվառումը: Այս բոլոր տվյալները լրացվում են օրագրում և մատյանում:

Փուլային հաշվառումն անց է կացվում մարզումների արդյունքների և դաստիարակչական տվյալների նպատակով, ըստ նախատեսված փուլի: Փուլային հաշվառումը թույլ է տալիս համեմատել մարզիկի և մարզիչի որևէ վիճակ, մրցակցական գործունեության ժամանակ փուլի սկզբում և վերջում: Փուլային հսկողության արդյունքներից ելնելով, կարելի է որոշել մարզիկների բեռնվածության չափավորումը, գալիք մրցումների մասնակից թիմի կազմը և այլն: Եզրափակիչ հաշվառումն անցած երկու փուլերի ընդհանրացումն է, որոնք կազմվում են մեկ և ավելի տարիների մարզման համար: Ըստ եզրափակիչ հաշվառումների արդյունքների կազմվում է պլան հաջորդ տարիների համար, ըստ մոդելային սանդղակների:

Հաշվառման փաստաթղթերն են՝ մատյանը, մարզիչի օրագիրը: Այն նախատեսված է ընթացիկ հաշվառման համար:

Մատյանի մեջ գրանցվում է կատարվող աշխատանքները: Այն հնարավորություն է տալիս ստանալ տեղեկություն մարզիկի մարզական աճի մասին, որից կարելի է եզրակացություն անել վոլեյբոլիստների պատրաստման մեթոդիկայի հետագա կատարելագործման համար:

Մարզիչի օրագիրը դա փաստաթուղթ է, որն իր մեջ ընդգրկում է մարզակն և մրցակցական աշխատանքները թիմի հետ:

Մարզիչի օրագրի հիմնական բաժինները՝

1. Պարապոզների անձնական տվյալներ:
2. Պատրաստման հեռանկարային պլանը և կատարելագործման հիմնական ուղին:
3. Պատրաստության տարեկան պլան:
4. Պատրաստության օպերատիվ պլան:
5. Մրցումներին մասնակցության վերլուծություն և հաշվառում:
6. Պարապոզների հսկողության տվյալներ:

Մարզիկի օրագիրն օգնում է ավելի լրջորեն մոտենալ պարապմունքներին, ինչպես նաև մրցումների գործընթացին:

Մարզիկի օրագրի բաժիններն են՝

1. Մարզիկի անձնական տվյալները:
2. Ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, խաղային և մարզումային պատրաստությունների բնութագրումը:
3. Պատրաստության հեռանկարային պլան:
4. Տարեկան պլան:
5. Փուլային պատրաստության պլան:
6. Ստուգողական աշատանքներ և դրանց կատարման արդյունքները:
7. Մրցումներում մասնակցության արդյունքները:
8. Կատարած աշատանքի ամենօրյա գրառում:
9. Բժշկական և հոգեբանական տվյալների ստուգում:

ԳԼՈՒԽ XI ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆԱՑՈՒՄԸ ԿՈԼԵՅԲՈԼՈՒՄ

Մարզման գործընթացը վոլեյբոլում ընդունված է բաժանել 3 փուլերի՝ նախապատրաստական, մրցակցական, անցողիկ (վերականգման): Նրա հանրագումարը տալիս է 1 մեծ ցիկլ:

Վոլեյբոլում մեկ տարվա ընթացքում կարող է լինել մեկ (ծմեռային կամ ամառային) կամ երկու (ծմեռային և ամառային) մարզական շրջան: Նրանից էլ ելնելով կանխատեսվում է տարվա ընթացքում մեկ կամ երկու մեծ ցիկլերի կառուցվածքը: Այն կախված է մի շարք պայմաններից: Օրինակ, ուսումնական հաստատություններում (դպրոցներ, քոլեջներ, ԲՈՒՅ-եր) նպատակահարմար է պլանավորել տարեկան մեկ ցիկլ: Այլ կոլեկտիվների և հատկապես բարձրակարգ թիմի համար նպատակահարմար է պլանավորել տարեկան երկու ցիկլ՝ աշնանային - ծմեռային (օրինակ՝ հոկտեմբեր-մարտ) և գարնանային-ամառային (օրինակ՝ ապրիլ-սեպտեմբեր):

Կախված նրանից թե այդ ցիկլից որում է պլանավորված տարվա գլխավոր մրցումը, այդ ցիկլն էլ համարվում է գլխավորը, իսկ մյուսը՝ նրա ենթական: Հետևաբար, երկու մեծ տարեկան ցիկլերը կազմված են երկու նախապատրաստական, երկու մրցակցական և երկու կամ մեկ անցողիկ շրջաններից: Պայմանավորված թիմի առջև դրված խնդիրներից նախապատրաստական և մրցակցական շրջանները բաժանվում են փուլերի, որոնք թույլ են տալիս ճշտորեն պլանավորել նախապատրաստումը: Նախապատրաստման շրջանների ժամկետը և տևողությունը կախված է նախապատրաստական աշխատանքների խնդիրներից, տարվա ժամանակից, մրցումների աղյուսակից և այլն:

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆ

Նախապատրաստական շրջանը սկսվում է յուրաքանչյուր մարզման ցիկլի սկզբից և ավարտվում է հիմնական մրցումների առաջին օրացուցային հանդիպումը: Այստեղ դրվում է ապագա հաջողությունների հիմքը, որի պատճառով այն պետք է լինի հնարավորին չափ երկարատև: Այս շրջանում փորձարկվում է խաղացողների պատրաստության աստիճանը, յուրացվում է նոր տեխնիկական հնարքներ և տակտիկական գործողություններ:

Երկու նախապատրաստական շրջանների (աշնանային և գարնանային) մարզումների բովանդակությունը և մեթոդիկան շատ ընդհանրացումներ ունեն: Այսուհանդերձ, պարապոզների ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունների միջոցները զգալիորեն տարբեր են, քանի որ այն անցկացվում է տարվա տարբեր ժամանակահատվածներում: Բոլոր դեպքերում էլ չպետք է լրիվ սահմանափակել բացօթյա մար-

զումները: Այստեղ ֆիզիկական պատրաստության միջոցներից պետք է ընդգրկել վազբարշավ, վազբ դահուկների վրա, մարզախաղեր և այլն:

Մեծահասակ և բարձր կարգի թիմերի մոտ նախապատրաստական շրջանի մարզումների մեթոդիկան և բովանդակությունը նշանակալից չափով տարբեր է: Յուրաքանչյուր նախապատրաստական շրջան բաժանվում է 3 փուլի:

ԱՌԱՋԻՆ ՓՈՒԼ: Նրա հիմնական խնդիրն է՝ ստեղծել նախապայմաններ ձեռք բերելու մարզական լավագույն ձև: Այս խնդիրը լուծելու համար կարևոր են մարզման բոլոր բաժինները (ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, խաղային, հոգեբանական և տեսական): Միաժամանակ նրանց հատկացված ժամանակաքանակը միանման չէ:

Գերակշռում է ֆիզիկական պատրաստությունը: Առաջին շրջանում նրան հատկացվում է ընդհանուր ժամանակի 40-45%-ը: Նա պետք է ապահովի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացումը և ընդլայնի շարժական ընդունակությունների շրջանը: Հատուկ ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ստեղծվում է ամուր հիմք կարգավորելու մարզական անհրաժեշտ կարողություններ և ընդունակություններ: Այդ նպատակով օգտագործվում է աթլետիկա, ծանրամարտ, մարմնամարզություն, ակրոբատիկա, մարզախաղեր: Վարժությունների ընտրման ժամանակ միաժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարզիկների նյարդավանդանային ապարատի առանձնահատկությունները, որոնք հատուկ են վոլեյբոլ խաղին:

Այս փուլում տեխնիկական պատրաստությունը գրավում է երկրորդ տեղը: Նրան տրվում է ընդհանուր ժամանակի մոտավորապես 35-40%-ը: Խաղացողները յուրացնում են նոր տեխնիկական հնարքներ, շտկվում են թերությունները: Շարունակվում է տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացը:

Տակտիկային և խաղային պատրաստականությանը այդ փուլում տրվում է ընդհանուր ժամանակի մոտ 20-25%-ը: Նրա հիմնական ուղղություններն են՝ ընդհանուր խաղային ընդունակությունների վերականգնում, անհատական և խմբակային տակտիկական գործողությունների յուրացում և կատարելագործում:

Նախապատրաստական շրջանի բոլոր փուլերում մեծ ուշադրություն է դարձվում հոգեբանական պատրաստությանը: Առաջին փուլում ուշադրությունը կենտրոնացվում է մարզական աշխատասիրության դաստիարակության վրա, կամային հնարավորությունների ընդհանուր աստիճանի բարձրացմանը, մարզական գործողությունների հաջողությունների որոշմանը:

Տեսական պատրաստությունը շարունակվում է պատրաստության բոլոր փուլերում: Ընդ որում առաջին փուլում խաղացողը յուրացնում կամ խորացնում է այն գիտելիքները, որոնք հանդիսանում են մարզական գործնեության հիմքը: Վերլուծվում են անցած տարվա արդյունքները,

պարապոզները ծանոթանում են հաջորդ մրցաշրջանի աշխատանքային պլանին, մրցումների օրացույցին, ուսումնասիրվում են մարզիկի օրագրի վարման, անհատական պլանի կազման, ստուգողական խնդիրների մեթոդիկային և այլն:

Այս փուլի մարզման հիմնական ուղղվածությունները ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությունների մասնագիտական և համալիր ձևերն են: Ինչ վերաբերվում է բեռնվածության դինամիկային ապա մեծ աստիճանով ավելացվում է մարզման բեռնվածության ծավալը և ավելի պակաս՝ ինտեսիվությունը:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՓՈՒԼ: Այս փուլի հիմնական խնդիրն է՝ վոլեյբոլիստին յուրահատուկ ընդունակությունների և կարողությունների մարզվածության բարձրացում: Այն հատուկ է պատրաստության բոլոր բաժիններին, բայց նրանց հատկացված ժամանակը փոփոխություն է կրում: Ֆիզիկական պատրաստությունը գրավում է ընդհանուր ժամանակի 25-30%-ը: Նա պետք է նպաստի հետագայում հիմնականում զարգացնելու ընդհանուր մարզվածությունը և ուժեղացնի այն կողմերը, որոնք ամուր կապված են հատուկ մարզվածության աստիճանի բարձրացման հետ: Լրացուցիչ միջոցների օգտագործումը հնարավորություն է տալիս լրիվ և արագ վերականգնելու աշխատունակությունը՝ այդ թվում լողի, դահուկավազքի և մի քանի մարզախաղերի միջոցով: Մեծացվում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ժամաքանակը: Տեխնիկական պատրաստությանը տրվում է ընդհանուր ժամանակի մոտավորապես 35-40%-ը: Հիմնական ուշադրությունը դարձվում է խաղին մոտիկ պայմաններում գնդակի տիրապետման տեխնիկական հնարքի յուրացմանը, հաշվի առնելով խաղում մարզիկի կողմից կատարվող ֆունկցիաները:

Տակտիկական և խաղային պատրաստություններն այս փուլում գերակշռողներն են: Նրանց տրվում է ընդհանուր ժամաքանակի 40-45%-ը: Հաշվի առնելով թիմում մարզիկների ֆունկցիաների կատարումը մեծ ուշադրություն է դարձվում անհատական գործողությունների յուրացմանը և կատարելագործմանը: Խաղացողները յուրացնում են նոր խմբակային փոխգործողություններ և կատարելագործում են նախօրոք ուսուցանված կոլեկտիվ գործողություններ: Շշտվում են թիմի կազմը և առանձին խաղացողների ֆունկցիաները:

Հոգեբանական պատրաստության պրոցեսում տարվում է պայքար հոգնածության վերացման հանդեպ, որը հետևանք է բեռնվածության աճի և երկար ժամանակ նույնատիպ վարժությունների օգտագործումից: Այդ ուղղությամբ աշխատանքները տարվում են անհատապես: Տեսական պատրաստությունը նվիրված է ուսումնասիրելու մարզման նյութերը, մարզիկի օրագրի գրառումները, անհատական խնդիրների կատարման վերլուծությունները: Պարապոզները նախապատրաստվում են ինքնուրույն ելույթ ունենալու թիմի տեսական պարապմունքներում՝

տարբեր տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությունների վերաբերյալ թեմաներով:

Երկրորդ փուլի մարզման հիմնական ձևը ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական ու խաղային պատրաստությունների անհատական, խմբակային, թիմային պահպանումների հատուկ և համալիր մարզումներն են: Մեծ տեղ է հատկացվում հատկապես մրցակցական և միջանկյալ մարզումների մեթոդներին: Կայունացվում է ընդհանուր մարզման ծավալը և շարունակվում է կատարված վարժությունների ինտեսիվության բարձրացումը:

ԵՐՐՈՐԴ ՓՈՒԼ. Նրա խնդիրն է՝ մարզական ձևի ձեռք բերման վերջնական ավարտը և մարզիկի մուտքը հատուկ մրցակցական աշխատանքի մեջ: Դրան համապատասխան փոխվում են պատրաստության բաժիններին հատկացվող ժամերի վերաբաշխման քանակը: Ֆիզիկական պատրաստությունը գրավում է ընդհանուր ժամաքանակի 20-25%-ը: Այն ուղղվում է պահպանելու ընդհանուր մարզվածությունը և ուժեղացնելու այն կողմերը, որոնք կապված են հատուկ մարզվածությանը: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը գերիշխում է ընդհանուրի վրա, նրանց հարաբերությունը մոտավորապես 1:2 է: Բարձրանում է ուշադրությունը այն միջոցների վրա, որոնք օգնում են լրիվ և արագ վերականգնելու աշխատունակությունը:

Ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման մեթոդիկական գերակշռորեն ուղղված է արագության, արագաուժային և հատուկ դիմացկունության (հատկապես ցատկերի և հարվածային շարժումների) զարգացմանը: Տեխնիկական պատրաստությունը գրավում է ընդհանուր ժամաքանակի 35-45%-ը: Տեխնիկական հնարքները իրագործվում են ավելի դժվար պայմաններում:

Տակտիկական և խաղային պատրաստություններին տրվում է ընդհանուր ժամաքանակի 45-50%-ը: Ընդորում հիմնական ուշադրությունը դարձվում է խաղային և մրցակցական պարապմունքներին: Անհատական, խմբակային և թիմային պաշտպանողական և հարձակողական գործողությունները կատարելագործվում են հիմնկանում խաղային և մրցակցական պայմաններում: Հոգեբանական պատրաստությունն անմիջապես ուղղված է հոգեբանորեն լավագույն ձևով տրամադրվելու մրցումներին՝ առավելագույն չափով ցուցադրելու ֆիզիկական և հոգևոր ուժ:

Այս փուլում անցկացվում է ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստություններից ստուգողական նորմատիվների ընդունումներ, ստուգողական և ընկերական հանդիպումներ, որտեղ ստուգվում են թիմի տեխնիկատակտիկական վարպետության աստիճանը: Բարձր տարիքի և կարգի թիմերն այս փուլում կարող են մասնակցել մրցումների, որոնք ունեն երկրորդական բնույթ:

Երրորդ փուլի մարզումների հիմնական ձևերն են՝ ֆիզիկական, տեխնիկական և տակտիկական համալիր մարզումները, տեսական խաղային պատրաստության պարապմունքները, ստուգողական հանդիպումները, մրցումներին մոտիկ օրացուցային խաղերը և այլն:

Բեռնվածության դինամիկան բնութագրվում է ընդհանուր բեռնվածության պակասեցմամբ և հետագայում նրա ինտեսիվության բարձրացմամբ՝ մինչև մրցակցական աստիճանի և նույնիսկ ավելի բարձր:

ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆ

Մրցակցական շրջանը տևում է հիմնական օրացուցային մրցման առաջին խաղից մինչև վերջինը: Ինչպես հայտնի է վոլեյբոլիստներն ունեն մեկ տարում երկու մրցակցական շրջան՝ ձմեռային և ամառային: Ի տարբերություն նախապատրաստական շրջանի, մրցակցականը չունի միատեսակ ներքին կառուցվածք: Այն կախված է մրցումների քանակից, անկացվելիք փուլերից և օրացուցային խաղերի կառուցվածքային սկզբունքներից:

Մրցակցական շրջանի գլխավոր խնդիրն է՝ հասնելու առավելագույն և կայուն արդյունքների: Այդ խնդիրը իրագործելու համար պետք է ոչ միայն պահպանել խաղացողների անհրաժեշտ մարզական ձևը, այլև մարզական ձևի շրջանակներում կատարելագործել նրանց պատրաստությունների աստիճանը: Ֆիզիկական պատրաստությունն ուղղված է հասնելու առավելագույն մարզվածության և այն պահպանել այդ աստիճանի վրա: Ամբողջ շրջանում ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և խաղային պատրաստությունների ընդհանուր չափը պահպանել նախամրցակցական շրջանի հավասարության վրա:

Տեխնիկական պատրաստությունը պետք է ապահովի հետագայում բարդ պայմաններում կատարելագործելու շարժումների ճշգրտությունը, արագությունը և կայունությունը: Նրա չափանիշը մնում է այնպիսին, ինչպիսին պատրաստության նախամրցակցային փուլում էր:

Տակտիկական և խաղային պատրաստություններում ճշտվում է խաղի վարման ձևերը ու առանձին խաղացողների գործողությունները, հաշվի առնելով կոնկրետ մրցակիցներին: Վերացվում են անճշտությունները, որոնք ի հայտ են եկել նախորդ հանդիպումներում:

Հոգեբանական նախապատրաստումը պետք է ապահովի վոլեյբոլիստի առավելագույն հավաքագրումը հոգեբանական պատրաստության, ինչպես ամբողջ օրացուցային խաղերին, այնպես էլ կոնկրետ տվյալ հանդիպմանը:

Հոգեկան և կամային պատրաստությունն ուղղորդվում է զարգացնելու կամային ընդունակություններ, որոնք անմիջականորեն կապված են մրցումներին մասնակցության հետ՝ զսպվածություն, համարձակություն և վճռականություն խաղային գործողություններում: Բարձր կամքի դրսևորում, բացասական երևույթների՝ անվստահություն, ընկավաճություն,

վճռականության բացակայություն և հոգեբանական այլ արգելքները խաղի ընթացքում հաղթահարելու համար:

Տեսական պատրաստությունը մրցակցական փուլում ուղղված է մարզումների առանձնահատկությունների ուսումնասիրմանը, ինչպես նաև ընդլայնելու գիտելիքների և մտածողության շրջանակները, որոնք կօգնեն լավագույն ձևով հանդես գալու մրցումներում: Պարապոզները մասնակցում են ուսումնասիրելու մրցակից թիմերին և խաղացողներին, կազմելու և վերլուծելու անհատական պլանների կատարմանը և այլն:

Ընդհանուր բեռնվածության ծավալը աննշան կրճատվում է, իսկ ապա կայունացվում է: Բեռնվածության ծավալը և ինտենսիվությունը տատանվում է ալիքաձև՝ ծավալի մեծացման հետ, ինտենսիվության ալիքը փոքրանում է: Ալիքաձև փոփոխությունն ավելանում է մրցումների փուլերի և խաղերի միջնամասերի ժամանակ:

ԱՆՑՈՂԻԿ (ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ) ՇՐՋԱՆ

Անցողիկ (վերականգնման) շրջանը տևում է մրցակցական փուլի վերջին մրցումից մինչև հաջորդ տարեկան ցիկլին նախապատրաստվելը: Այստեղ ընդգրկվում են այնպիսի գործողություններ, որոնց միջոցով հնարավորություն է տրվում պարապոզներին հանգստանալ և միաժամանակ չկորցնել արդեն ձեռք բերած ֆիզիկական զարգացումը: Ստեղծվում են նախապայմաններ սկսելու մարզումների նոր ցիկլը: Այդ նպատակով ակտիվ հանգստի ընթացքում լայն տարածում է գտել խաղային մեթոդի լայն կիրառումը: Անցումային (վերականգնման) շրջանում փոփոխվում է մարզման ընդհանուր ծավալը և հատկապես բեռնվածության ինտենսիվությունը:

ՄԱՐԶՄԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԳՐԱՖԻԿ ԵՐԿՏԱՐՅԱ ՑԻԿԼԻ ՀԱՄԱՐ

Տարվա գլխավոր մրցումը՝ ամառային ցիկլում է

ԱՇՈՒՆ՝ ՉՄԵՌԱՅԻՆ ՑԻԿԼ	
Նախապատրաստական շրջան	01 հոկտեմբերից մինչև 20 ապրիլի
	01 հոկտեմբերից մինչև 15 դեկտեմբեր
	այդ թվում 01-30 հոկտեմբերի
առաջին փուլ	01-25 նոյեմբերի
երկրորդ փուլ	26 նոյեմբերից մինչև 15 դեկտեմբերի
Մրցակցական շրջան	15 դեկտեմբերից մինչև 30 մարտի
առաջին փուլ	15 դեկտեմբերից մինչև 30 հունվարի
երկրորդ փուլ	01 փետրվարից մինչև 30 մարտի
Անցողիկ(վերականգնման) շրջան	01-20 ապրիլի
ԳԱՐՆԱՆԱՅԻՆ - ԱՄԱՌԱՅԻՆ ՑԻԿԼ	21 ապրիլի մինչև 31 օգոստոսի
Նախապատրաստական շրջան	21 ապրիլի մինչև 15 հունիսի
առաջին փուլ	21 ապրիլի մինչև 5 մայիսի
երկրորդ փուլ	06-25 մայիսի
երրորդ փուլ	26 մայիսից մինչև 15 հուլիսի
Մրցակցական շրջան	15 հուլիսից մինչև 30 օգոստոսի
	այդ թվում 15-30 հուլիսի
առաջին փուլ	01- 30 օգոստոսի
երկրորդ փուլ	01-30 սեպտեմբերի
Անցողիկ(վերականգնման) շրջան	

ԹԻՄԻ ՂԵԿԱՎԱՐՈՒՄԸ ՄՐՑՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

Մրցակցության հաջողությունը շատ դեպքերում պայմանավորված է մարզիչի կողմից նրա ճիշտ վարումից: Յուրաքանչյուր հանդիպում ընթացում է յուրահատկորեն: Նրա բնույթն որոշվում է ինչպես իր, այնպես էլ մրցակից թիմերի խաղացողների անհատական գործողությունների և խաղը վարելու առանձնահատկություններով: Դրա համար անհրաժեշտ է ներկա գտնվել մրցակից թիմերի մասնակցությամբ տարբեր խաղերի և հանդիպումների: Երբ խաղացողները և թիմերը մշտապես հանդիպում են միևնույն պայմաններում նույն մրցակիցների հետ, ապա նրանց մոտ կարող են առաջանալ մարզիկների գործողությունների վարքագծի անկանխատեսելիություններ, որոնք այլ պայմաններում նոր մրցակիցների հետ հանդիպելիս տալու են անցանկալի վրիպումներ:

Տարբեր պայմաններում բազմատեսակ մրցակիցների հետ հաճախակի հանդիպումները հնարավորություն են տալիս հարմարվել փոփոխվող իրադարձություններում: Մրցակցական շրջանին նախապատրաստվելը վերջանում է գլխավոր ցիկլի հիմնական մրցումների բարձրագույն փուլում: Ելնելով թիմի առջև դրված խնդիրներից մրցումների նախապատրաստման համակարգը բաժանվում է՝ ստուգողական, մոտեցնող և հիմնական հանդիպումներ:

Տարեկան ցիկլում ստուգողական և մոտեցնող մրցումները հանդիսանում են հիմնական միջոցներ տարվա գլխավոր մրցմանը նախապատրաստվելու համար:

ՍՏՈՒԳՈՂԱԿԱՆ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄՆԵՐՈՒՄ փորձարկվում են մրցումներին պատրաստ լինելու բազմաթիվ կողմեր (թիմի հիմնական կազմի ընտրման համար մարզիկների փորձարկում, նրանց մարզվածության աստիճանը, խաղի վարման համար տարբեր ձևերի և մեթոդների իրագործման կարողություն, փոխգործողություններ և այլն):

Մրցակիցներին ընտրելիս հաշվի են առնվում այլ պայմաններ, որոնք աստիճանաբար կբարձրացնի խաղային և հոգեբանական լարվածությունները, մրցակցի խաղի բազմազանությունը, արագությունը, բարձրահասակությունը, դիմացկունությունը, խաղի ակտիվ կամ պասիվ վարման ընդունակությունը և այլն:

ՍՏԵՑՆԱՂ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ծառայում են թիմի պատրաստությունը հիմնական մրցումների համար, որպես գլխավոր փորձարկումներ: Ստուգողական հանդիպումներից հիմնական տարբերությունը կայանում է նրանում, որ նրանք մասնակցում են ոչ թե մեկ, այլ մի քանի թիմեր: Այդ պատճառով այստեղ ի հայտ են գալիս պատասխանատվություն ցույց տված մարզական արդյունքների հանդեպ, փոխվում են խաղի և պարապմունքի ռեժիմները:

Մրցաշարային ձևի մրցումները հնարավորություն են տալիս թիմերին մի քանի հանդիպումներ անցկացնել անընդհատ և յուրաքանչյուրում նոր մրցակցի հետ: Այն հնարավորություն է տալիս թիմին տանելու մրցակցական լարվածությունը, ճկուն մանեվրելու թիմի կազմը, խաղի վարման ձևերը և մեթոդները՝ կախված նոր մրցակցի յուրահատկություններից, հարմարվել մրցակցական մեկօրյա ռեժիմին և այլն:

Մարզիչը պետք է ճշտորեն որոշի մոտեցնող մրցումների անցկացման վայրը և նշանակությունը՝ կախված գլխավոր մրցումների պայմաններից և պահանջներից:

Մրցակցական պատրաստության ընդհանուր ծավալը կախված է թիմի մակարդակից: Համաշխարհային բարձր համարում ունեցող թիմերը տարվա ընթացքում մասնակցում են 60-70 հանդիպումների, որից 10-12-ը՝ ստուգողական, 8-12-ը՝ գլխավոր մրցումներին մոտեցնող և 30-50-ը՝ պաշտոնական:

Ավելի ցածր կարգի թիմերը ոչ նշանակալի չափսի փոքրացնում են մրցակցական ծավալը: Փոքրացումը կատարվում է ի հաշիվ հիմնական մրցումների թվի կրճատման:

Միջին մակարդակի թիմերի մոտ (օրինակ, մեր հանրապետության առաջնությանը մասնակցողների) տարեկան մրցակցական պատրաստության խաղերի քանակը մոտավորապես այսպիսին են՝ ստուգողական հանդիպումներ՝ 6-8, մոտեցնող մրցումներ՝ 8-10, հիմնական մրցումներ՝ 16-20 անգամ: Մրցակցական շրջանում անցկացված ցանկացած հանդիպում շատ զնահատելի է: Մրցումային պայմաններում անցկացվող խաղերը հնարավորություն են տալիս մարզիչին կուտակելու թիմին ղեկավարելու մեծ փորձ: Այստեղ գլխավոր առանձնահատկությունը այն է, որ մարզիչը գտնվելով խաղադաշտից դուրս ստիպված է թիմին ղեկավարել այստեղից, ազդելու մարզիկների վարքագծի, գործողությունների վրա, մնալով խաղի կանոնների շրջանակներում: Հավասար և մի փոքր ավելի ուժեղ մրցակցի հետ հանդիպելիս մարզիչի կողմից խաղի հմտորեն ղեկավարումը հաճախակի հանդիսանում է գլխավոր և վճռական գործոն վերջնական ընդհանուր հաջողության համար: Մարզիչի կողմից թույլ տված սխալները կարող են տանել անցանկալի պարտության և լրիվ վերացնել նախապատրաստական շրջանում տարած մեծածավալ աշխատանքները:

Մրցակցական շրջանում թիմի ղեկավարումը կարելի է բաժանել օպերատիվ և ստրատեգիական ձևերի:

ՕՊԵՐԱՏԻՎ ՂԵԿԱՎԱՐՈՒՄ հասկացողության տակ պետք է հասկանալ թիմի ղեկավարումն անմիջական մոտակա հանդիպմանը կամ որևէ առանձնահատուկ խաղին: Իսկ ստրատեգիական ղեկավարումը տարվում է ամբողջ մրցումների ընթացքում:

Ղեկավարման այս երկու ձևերն ունեն իրենց յուրահատկությունները, բայց միաժամանակ նրանք գտնվում են իրար հետ ամուր կապի մեջ:

Ղեկավարման այս երկու ձևերի փոխադարձ կապվածության և փոխալայնամավորության առաջնահերթությունը տրվում է ստրատեգիականին: Այն տանում հաջողության ոչ միայն մեկ հանդիպման ժամանակ, այլև պայմանավորում է հաջող մրցելույթները ամբողջ մրցաշրջանի ընթացքում: Միաժամանակ ստրատեգիական ղեկավարման նպատակը գտնվում է ուղիղ կապի մեջ այն խնդիրների լուծման հետ, որը դրվում է յուրաքանչյուր հանդիպման առջև:

Օպերատիվ ղեկավարման մեջ ընդգրկվում են թիմին նախապատրաստելը առաջիկա հանդիպմանը, տվյալ հանդիպման ընթացքում նրա ղեկավարումը և տվյալների վերլուծությունը: Առաջիկա հանդիպմանը նախապատրաստվելու ընթացքի մեջ մտնում են ապագա մրցակցի ուսումնասիրումը, խաղի պլանի կազմումը, հանձնարարականների հաղորդման համար թիմի ժողովների անցկացում, հնարավորության դեպքում խաղի պլանի իրականացում պարապմունքներում և ստուգողական հանդիպումներում:

Մրցակցին ուսումնասիրելու համար անհրաժեշտ է դիտել նրա խաղը: Ցանկալի է դիտմանը մասնակից դարձնել թիմի անդամներին, հանձնարարել, որ յուրաքանչյուրը հետևի որևէ մրցակցի գործողություններին: Եթե այդ հնարավորությունը չկա, ապա հավաքվում են մրցակցի մասին հնարավորին չափով մեծ ինֆորմացիա (տեխնիկական արձանագրությունների ուսումնասիրություն, գրույցներ ականատեսների հետ, ֆիլմերի դիտում, մրցումների արդյունքների վերլուծություններ և այլն):

Մարզիչը պետք է իմանա մրցակից թիմի կազմը, նրա յուրաքանչյուր խաղացողի բնութագրումը, տիրապետի նրանց ֆիզիկական, տեխնիկական և հոգեբանական հնարավորությունների ինֆորմացիաներին, նրանց ինչպես հարձակողական, այնպես էլ պաշտպանողական գործողությունների յուրահատկություններին: Ստանալով մրցակցի մասին հնարավոր բոլոր ինֆորմացիան, մարզիչը սկսում է մշակել խաղի վարման տակտիկական պլանը: Պլանը կազմելիս նա առաջին հերթին որոշում է մրցակցի ուժեղ ու թույլ կողմերը և նրա դիմաց իր թիմի հնարավոր ռեալ դիմակայությունը: Հենվելով ստացված վերլուծությունների արդյունքների վրա՝ մարզիչը որոշում է թիմի մեկնարկային կազմը, որը կարող է լավագույն կերպով իրագործի դրված խնդիրները, հնարավոր փոխարինումների տարբերակները, ինչպես նաև ճշտվում է այս կամ այն գոտիներում յուրաքանչյուր խաղացողի տակտիկական գործողությունները: Այդ պլանը մարզիչը հայտնում է թիմի ժողովում:

Խաղի դրվածքի օրինակելի սխեմա՝

- մրցաշարային աղյուսակում թիմերի դրությունները,
- առաջիկա հանդիպման նշանակությունը,
- մրցակից թիմի և առանձին խաղացողների բնութագրումը, նրանց թույլ և ուժեղ կողմերը,
- հանդիպման գլխավոր տակտիկական խնդիրները,
- հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների բնութագրումը,
- թիմի մեկնարկային կազմը և փոխարինումների տարբերակները,
- յուրաքանչյուր խաղացողի գործողությունների մասնակի խնդիրները և բնորոշումը:

Եզրափակիչ մասում տրվում է կազմակերպչական ցուցմունքներ (մարզահագուստի, թիմի հավաքման տեղի, ժամանակի մասին և այլն): Այն դեպքում, երբ մինչ օրացուցային հանդիպումն անցկացվում է մարզում, ապա մարզիկներին ծանոթացվում է խաղի պլանին և պարապմունքը նվիրվում է, որպես գլխավոր փորձ առաջիկա հանդիպման համար: Հանդիպման սկզբում մարզիչը մարզիկներին հակիրճ հիշեցնում է խաղի վարման դրվածքի մասին: Խաղի ընթացքում մարզիչը ուշադիր հետևում է նրա ընթացքին և անհրաժեշտության դեպքում օպերատիվ ղեկավարում է իր թիմի գործողությունները: Օպտիմալ ղեկավարման համար կարևոր է խելացի և իր ժամանակին օգտագործել փոփոխությունները, 30 վայրկյանոց և 1 րոպեանոց տեխնիկական ընդմիջումները: Խաղացողների փոփոխությունները նպատակահարմար է կատարել այն դեպքերում, երբ՝

- խաղացողը հոգնել է կամ գերլարված է;
- խաղացողը չի իրագործում իրեն հանձնարարված պարտականությունները կամ չի կատարում առաջարկած պլանը;
- անհրաժեշտ է արագացնել խաղի տեմպը կամ ուժեղացնել պաշտպանական կամ հարձակողական գործողությունները;
- անհրաժեշտ է իջեցնել խաղի տեմպը և մրցակցի հարձակման թափը:

Չպետք է չարաշահել փոխարինումները: Շուտափույտ փոփոխությունը, որը կախված է առանձին սխալների կամ խաղացողի կողմից բացթողումներից՝ անթույլատրելի է, քանի որ այն ոչ միայն չի բերում օգուտ, այլ հոգեպես ճնշում է խաղացողին, առաջ է բերում նրա մոտ իր ուժերի նկատմամբ անվստահություն: Շատ կարևոր է խելացի օգտագործել 30 վայրկյանոց և 1 րոպեանոց տեխնիկական ընդմիջումները: Մարզիչը անմիջապես չփվելով թիմի հետ կարող է տալ անհրաժեշտ ցուցումներ, որոնք կարող են որոշիչ լինել խաղի ընթացքը փոխելու համար: Նպատակահարմար է օգտվել ընդմիջումից, երբ խաղացողները կորցրել են վստահությունը, ընկճված են և կորցրել են նախաձեռնությունը, ինչպես նաև անհրաժեշտություն է առաջացել փոխելու խաղի վարման

ընույթը, թիմի մոտ նկատվում է հոգնածություն, ինչպես նաև զցելու խաղի տեմպը կամ մրցակցի հարձակողական թափը: Ընդմիջման ժամանակ մարզիչի ցուցմունքները պետք է լինեն կոնկրետ, հասկանալի, հնարավորինս հակիրճ: Այն անհրաժեշտ է կատարել հանգիստ, վստահ շեշտադրումով:

Չի կարելի շուտափույտ վերցնել ընդմիջումները, քանի որ նրանք կարող են անհրաժեշտ լինեն յուրաքանչյուր խաղակեսի վերջնամասում, հատկապես հանդիպման վերջում: Վճռական խաղափուլից առաջ ընդմիջումը օգտագործվում է թիմերի հանգստի, ինչպես նաև անհրաժեշտ ցուցմունքի համար: Այդ ցուցմունքների գինը շատ մեծ է, քանի որ հանդիպման վերջնական արդյունքը որոշվում է վերջին խաղափուլում: Թիմին, ներառյալ փոխարինող խաղացողներին, անհրաժեշտ է հնարավորության դեպքում տանել հանդերձարան կամ այլ ազատ տարածք և առաջին 1-2րոպեներին տալ հանգստանալու հնարավորություն և արգելել, որ խոսեն խաղի մասին: Ոչ մեծ հանգստից հետո մարզիչը շատ հանգիստ ձևով ուշադրություն է դարձնում թիմի և առանձին խաղացողների կողմից թույլատրած հիմնական թերությունների վրա, որոնք անհրաժեշտ են վերացնել վճռական խաղափուլում: Եթե թիմը այդ հանդիպմանը հաղթում է, ապա մարզիչը պետք է շնորհավորի մարզիկներին, իսկ երբ պարտվել է, ապա անհրաժեշտ է գնալ հանդերձարան և ոգևորել թիմին: Բացառված է խաղի քննարկման որևիցե ձև նրա ավարտից հետո: Խաղի քննարկումը և վերլուծումը նպատակահարմար է անցկացնել խաղի հաջորդ օրը: Նախապատրաստվել խաղի քննարկմանը մարզիչը վերլուծում է իր գրառումները, խաղի տեխնիկական արձանագրությունը, իր տպավորությունը և համեմատում նրանք այդ խաղի պլանի հետ:

Խաղի քննարկումն անցկացվում է մոտավորապես այսպիսի պլանով՝

- գնահատվում է թիմի և առանձին խաղացողների կողմից դեպի խաղը ունեցած վերաբերմունքը՝ կարգապահություն, պատասխանատվություն, նպատակաուղղվածություն,
- նշվում է, ինչքանով է ընդհանուր առմամբ լավագույն ձևով կատարվել պաշտպանողական և հարձակողական տակտիկական գործողությունները,
- անհատական գործողությունների կատարման վերլուծություն,
- հաղորդվում է հանդիպման ընթացքում թիմի և առանձին խաղացողների տեխնիկական ցուցանիշները,
- խաղի քննարկումը վերջանում է ընդհանուր եզրահանգումներով և հետագա խնդիրների հստակեցմամբ,
- ցանկալի է քննարկմանը ակտիվ մասնակից դարձնել թիմի բոլոր խաղացողներին:

Թիմին օպերատիվ և ստրատեգիապես ղեկավարելու համար խորհուրդ է տրվում մարզումների ընթացքում կատարել գրառումներ: Խաղի ընթացքում խորհուրդ է տրվում ամրագրել սկզբնահարվածների, գնդակի ընդունման, հարձակողական հարվածի, շրջափակման կատարման արդյունավետությունը: Գրառումներին մասնակից դարձնել մարզիչի օգնականներին, ուսանողներին և այլ մասնագետների: Վերջին շրջանում մեծ տարածում է գտել խաղի նկարահանումը, և նրանց մանրակրկիտ վերլուծությունը քննարկման ժամանակ: Թիմի ստրատեգիական ղեկավարման մեջ մտնում է մրցուների անցկացման տեղի ուսումնասիրությունը, որի հիման վրա որոշվում է նախապատրաստման օրվա ռեժիմը, համակարգը:

Մրցումային պայմաններն ուսումնասիրելիս, մարզիչը ծանոթանում է մրցումների կանոնադրությունը և խաղի օրացույցին (նրանց ռեժիմը, հիմնական մրցակիցների հետ հանդիպման հերթականությունը և այլն), մրցավայրի տեղի առանձնահատկությունները: Հիմնվելով ստացված տվյալների վրա՝ մարզիչը մշակում է պարապմունքների և հանգստի ռեացիոնալ ռեժիմ, հիմնական ուշադրությունը դարձնելով՝

- մարզիկների համար ստեղծել օպտիմալ հնարավորություններ մինչև մյուս հանդիպումը վերականգնելու ուժերը՝ հատկապես հիմնական մրցակիցների հետ հանդիպելիս,
- յուրաքանչյուր հանդիպման ժամանակ հավաքագրել պատրաստման բոլոր միջոցները,
- պահպանել և հնարավորության դեպքում բարձրացնել խաղացողների մարզվածության աստիճանը:

Հատկապես շատ կարևոր է ռեժիմի ռացիոնալ պահպանումը, երբ թիմը մասնակցում է մրցաշարի, ուր օրացուցային խաղերի ընդմիջումը մեկ օրից ավելին չէ (բացառությամբ հանգստյան օրվա): Այս դեպքում մարզիչը բժշկի հետ միասին կազմում է թիմի մեկօրյա ռեժիմը (թուն, լիցքային վարժություններ, սնունդ, մարզում, հանգիստ, վերականգման համար միջոցներ՝ բաղնիք, մարմնի մերսում և այլն):

Մեծ կարևորություն է ստացել խաղից ազատ օրվա ճիշտ օգտագործումը: Խաղից ազատ օրը առավելապես օգտագործվում է հանգստի և ուժերի վերականգման համար: Միաժամանակ չի կարելի կտրուկ փոխել օրվա սովորական ռեժիմը: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ նույնիսկ մարզման մեկ օր սահմանափակումը զգալիորեն կարող է բացասական ազդել հերթական օրացուցային խաղի արդյունքի վրա, որը անցկացվում է հանգստյան օրից հետո: Այդ պատճառով նպատակահարմար է հանգստյան օրն անցկացնել թեթևակի մարզում: Դիտարկելով մեկ օրվա ռեժիմի պահպանման ընթացքը, մարզիչն ուշադրությամբ վերլուծում է նրա արդյունավետությունը և անհրաժեշտության դեպքում անում է ճշգրտումներ: Մարզիչը հետագայում մշակում է հիմնական մրցակցի հետ հանդիպման համար թիմի նախապատրաստման համակարգը: Նա

մատնանշում է այն միջոցները, որոնք տանում են հետագայում էլ ուսում-
նասիրել հիմնական մրցակցին, կազմում է խաղի նախապատրաստման
պլանը, հաշվարկելով նաև լրացուցիչ ինֆորմացիա ստանալիս փոփո-
խությունները, ճշտվում է հերթական հանդիպման նշանակությունը:
Մրցակցական շրջանում թիմի արդյունավետ ղեկավարումը հաճախ
կապված է մարզիչի խելացի մտածելակերպից, փորձից և գործողու-
թյունների ճշտորեն կանխագուշակումից և ստեղծագործական գործելա-
կերպից:

ԳԻՏԱՅԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ԿՈՆԵՅՐՈՒՄ

Մարզական պարապմունքը ստեղծագործական պրոցես է: Այն մար-
զիչից պահանջում է հարուստ գիտելիքներ, փորձ և որոշակի գիտական
պատրաստություն:

Մասնագետների պատրաստման անխախտելի բաժիններից մեկը
համարվում է գիտահետազոտական աշխատանքները: Մարզիչը կամ
ֆիզիկական դաստիարակության դասատուն պետք է ունենա հետազոտ-
ման անցկացման գիտելիքներ, ունակություններ, իրադարձությունների
դիտարկման կարողություններ: Կարողանա վերլուծել և ընդհանրացնել
հավաքված փորձը ու գիտական հիմունքներով կառուցել մարզական
պարապմունքները: Մինչև գիտահետազոտական աշխատանքների անց-
կացումն անհրաժեշտ է հավաքել համապատասխան գիտելիքներ, տի-
րապետել մարզաձևի տեսական և գործնական հիմունքներին:

Ընտրված թեմաները պետք է իրենցից ներկայացնեն ոչ միայն գիտա-
կան հետաքրքրություններ, այլև գործնական անհրաժեշտություններ:

Պրանք կարող են լինել՝

1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. Վոլեյբոլիստների հատուկ
ֆիզիկական ընդունակությունների վերլուծությունը, նրանց կապը տեխ-
նիկային և տակտիկային: Մարզումային վարժությունների ծավալի և ին-
տենսիվության համակցումը և համադրումը, փոխգործողությունների զնա-
հատման մեթոդները և այլն:

2. ՏԵԽՆԻԿԱ. Առանձին տեխնիկական հնարքների շարժումների
կառուցվածքների կատարման վերլուծություն: Տեխնիկայի կապը ֆիզի-
կական և հոգեբանական ընդունակությունների հետ: Տեխնիկայի ցուցա-
բերումը կապված մարզիկի խաղային ֆունկցիա յից, հոգնածությունից,
խաղի տակտիկայի սխեմայի ընտրումից և այլն:

3. ՏԱԿՏԻԿԱ. Առանձին տակտիկական հնարքների և կոմբինացիանե-
րի կառուցվածքների վերլուծություն ու տարբեր խաղային պայմաննե-
րում նրանց արդյունավետ գործողություններ և այլն:

4. ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. Հոգեբանական հատուկ
ընդունակությունների վերլուծություն և արտահայտում, որոնք հատուկ
են վոլեյբոլիստ անհատականությանը: Հոգեբանական յուրահատկու-
թյուններ առանձին ֆունկցիաներ կատարող խաղացողների մոտ: Փոքր
խմբերի մոտ փոխհարաբերություններ, համատեղություններ: Կոլեկտի-
վում առաջատարի դերը ու նշանակությունը և այլն:

5. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԲՆԱԳԱՎԱՌ. Մարզական պարապմունքների
փուլային ցիկլերի կատարման բարեփոխում: Տարբեր դասակարգման
թիմերի պարբերականացում և այլն:

Սշակման թեման անցկացվում է առաջատար դասախոսի ղեկավարությամբ: Կոնսուլտացիայի համար ընդգրկվում են տարբեր ուղղությունների գիտական աշխատողներ, առաջատար մարզիչներ, բարձր կարգի մարզիկներ և այլն: Գիտական աշխատանքը կարելի է բաժանել այսպիսի հերթական փուլերի, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի իր յուրահատկությունները՝

1. Ընտրված թեմային վերաբերվող գրականության ուսումնասիրում:
2. Առաջատար փորձի ընդհանրացում:
3. Փորձարարական աշխատանքների անցկացում:
4. Փորձարարական աշխատանքների տվյալների մշակում:
5. Աշխատանքի գրական ձևակերպում:

- Գրականության ուսումնասիրությունը սկսվում է տվյալ թեմային վերաբերվող գրադարանային ուղեցույցներից և կատալոգների դիտարկումներից: Անհրաժեշտ է ծանոթանալ վերջին 5-8 տարիներում հրատարակված գիտական, ուսումնական և մեթոդական գրականության, ինչպես նաև պարբերական հրատարակումներին (հավաքածուներ, ամսագրեր և այլն): Անհրաժեշտության դեպքում պետք է ծանոթանալ նաև թեմային մոտ այլ հարակից առարկաներին՝ անատոմիա, ֆիզիոլոգիա, բիոմեխանիկա: Աղբյուրներին ծանոթանալիս անհրաժեշտ է կոնսպեկտավորել տվյալ թեմային վերաբերվող անհրաժեշտ նյութերը:

- Գործնական աշխատանքների հարստացման փորձերը կատարվում են այսպես՝ գրույցներ մարզիչների, դասատուների, մարզիկների հետ: Արդյունքները գրառվում են հատուկ մատյանի, ինչպես նաև անկետաների մեջ: Նրանք հավաքվում և մշակվում են մաթեմատիկական վիճակագրական օրենքներով: Կարելի է վերլուծել մարզական գործընթացի պլանավորման և հաշվառման փաստաթղթերը, մարզումների և մարզիկների օրագրերը, տարբեր մարզումների, մրցումների արդյունքները և այլն:

Արժեքավոր տեղեկություն են տալիս մարզական պարապմունքների անմիջական դիտարկումները և նրանց անմիջական վերլուծությունները: Գրականության աղբյուրների ուսումնասիրման արդյունքները և առաջավոր փորձի ընդհանրացումը հնարավորություն են տալիս ձևավորել հետազոտության պրոբլեմը և աշխատանքային հիպոթեզը, որոշել և դնել կոնկրետ առաջադրանք, ընտրել հետազոտման կատարման ձևերը:

- Հետազոտման ամենից պատասխանատու և ղեկավար բաժինը դա փորձերի տվյալների օբեկտիվ ստացումն է:

Հետազոտումը գործնականում կատարվում է բնական (գործնական պայմաններում), մոդելային (ստեղծելով գործնականին մոտիկ պայմաններ), լաբորատորային (պայմաններ, որոնք հանդիպում են գործնական պայմաններում) ձևերով: Առաջադրված խնդիրների պահանջներից կախված հետազոտումը տարվում է տարբեր մեթոդներով և միջոցներով: Լայն

տարածում է ստացել բիոմեխանիկան, կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական և այլ մեթոդներ: Բիոմեխանիկական մեթոդը հնարավորություն է տալիս մարզումային պրոցեսում որոշել տարբեր բնույթի շարժումների (ուժ, արագություն, մարմնի և նրա տարբեր մասերի ուղղությունների փոփոխությունները) կատարման ազդեցությունը աշխատանքի ռիթմի, տեմպի վրա: Դրա համար օգտագործվում է կինոկարահանում, տարբեր սարքավորումներ, դինամոմետր, դինամոգրաֆիա:

Կենսաբանական մեթոդներ պետք է համարել քաշի, հասակի չափումը, մարմնի տարբեր մասերի երկարությունը, հոդերի շարժումների ամպլիտուդան, մկանների զարգացումը և այլն:

Ֆիզիոլոգիական հետազոտման մեթոդն ամենից պարզ ձևն է: Որոշվում է զարկերակը, թոքերի կենսական տարողությունը, շնչառության րոպեական ծավալը:

Գոյություն ունի էլեկտրոնիագրաֆիայի և էլեկտրոէնցեֆալոգիայի մեթոդները, որոնք հնարավորություն են տալիս ուսումնասիրել մկանների և ուղեղի բիոհոսանքները:

- Մարզիկների հոգեբանական վիճակի հետազոտման համար օգտագործվում է դիտողականության մեթոդը: Դիտարկվում է մարզիկների վարքագիծը, հաշվում է նրանց սուբեկտիվ զգացողությունը, տրամադրությունը, վերաբերմունքը դեպի մարզումը և այլն: Գործնական աշխատանքում ամենից լայն տարածում է գտել հետազոտման մանկավարժական մեթոդը, որը հիմնականում կազմված է՝

- Ուսումնասիրել և ընդհանրացնել առաջավոր մանկավարժական փորձը՝ գրականությունը, պլանները, մարզումների հաշվետվությունները, օրագրերը, բեռնվածության արդյունքների հաշվառումը և այլն:

- Մանկավարժական դիտարկում՝ դիտարկել և ամրագրել տարբեր օբեկտիվ իրադարձություններ, տվյալներ (օրագրերի, արձանագրությունների, սխեմաների դիտարկումներ կամ պայմանական գրառումներ և այլն):

- Գործընթացների չափագրման դիտարկում:

- Չափագրման դիտարկումների տվյալների ամրագրում արձանագրությունների մեջ: Այնուհետև այն առանձնացվում ու վերլուծվում է աշխատանքի ծավալը կամ ինտենսիվությունը, նրա տեմպը կամ ռիթմը և այլն:

- Չրույց գիտնականների, մասնագետների, մարզիչների և մարզիկների հետ նախօրոք պատրաստված հարցերով՝ հետազայում այն շարադրումով կոնսպեկտավորելով:

- ՔԱՐՏԱԳՐՈՒՄ. Գիտնականների, մասնագետների, մարզիչների և մարզիկների կողմից հատուկ մշակված անկետաների հարցերի պատասխանում:

- ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՓՈՐՁԱՐԿՈՒՄ. Փորձարկումը կատարվում է 2 խմբերի միջև: Վերջում ստացված արդյունքները համեմատվում են մեկը

մյուսի հետ: Արդյունքները վերլուծվում են և կատարվում են եզրահանգումներ:

Կատարված փորձարկումների ստացած ցուցանիշները մշակվում են մաթեմատիկական վիճակագրական կանոններով: Մշակման առկայության դեպքում հաշվարկվում են հիմնական վիճակագրական ցուցանիշները, նրանց սխալների միջին թվաբանական ցուցանիշները, միջին քառակուսու շեղումները և նրանց սխալները, վարիացիաների գործակիցները և նրանց սխալները:

Մեկ ցուցանիշը մյուսի հետ համադրելու, կապը մեկը մյուսի հետ ճշտելու համար կարելի է հաշվարկել զարգացման կոէֆֆիցիենտը հետազոծների տեսքով:

Այսպիսով, փորձարկումները և նրանց արդյունքների մշակումը հնարավորություն են տալիս ի հայտ բերելու ուսումնասիրված ազդեցությունների ընդհանուր օրինաչափություններ, համեմատել ուսուցման և կատարելագործման համար տրված տարբեր ֆիզիկական վարժությունների միջոցների և մեթոդների արդյունավետությունը:

Գիտական հետազոտությունների արդյունքներով ձևավորվում են դիպլոմային(կուրսային)աշխատանքներ, գիտական հոդվածներ, մեթոդական նամակներ, ուսումնական ձեռնարկներ, դիսերտացիաներ, մենագրություններ և այլն:

Մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել աշխատանքների գրական ձևավորմանը: Նյութը պետք է շարադրել այնպես, որպեսզի ամուր կապ լինի աշխատանքի մասերի, գլուխների միջև:

Աշխատանքն անհրաժեշտ է ցուցադրել գծագրերով, գծապատկերներով, նկարներով, աղյուսակներով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. А.В. Беляев "Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование"- Москва,1995г.
2. А.В. Беляев "Волейбол"- Москва,2002г.
3. А.В. Беляев "Волейбол"- Москва,2005г.
4. Ю.Н. Клещев,А.Г.Фурманов "Юнный волейболист" Москва,1978г.
5. К.К. Марков "Методика обучения защитным действиям в волейболе"- Иркутск,1996г.
6. К.К. Марков "Руководство тренера по волейболу" Иркутск,2002г.
7. М.П.Пименов "Волейбол"(спец.упражнения)- Киев, 1993г.
8. Е.В. Фомин "Скоростно- силовая подготовка Юнных волейболистов"- Москва, 1994г.
9. Ռ.Ս. Ջաքարյան «Վոլեյբոլը մեր խաղն է»- Երևան, 1997թ.
10. Խ.Հ. Ասմարյան, Վ. Խ. Ասմարյան «Հայաստանի վոլեյբոլի պատմության ուրվագծեր» - Երևան, 2005թ.
11. Ю.Д.Железняк "Юнный волейболист"- Москва, 1988г.
12. Վ.Հ. Մանուկյան և ուրիշներ «Վոլեյբոլ» - Երևան, 1981թ.
13. Ю.Д. Железняк и другие "Волейбол"-Москва, 2005г.
14. Ռ.Ս. Ջաքարյան, Ս.Ս. Խաչիկյան «Վոլեյբոլ» - Երևան, 2005թ.
15. А.С. Эдельман и другие «Волейбол-справочник» - Москва 1994г.
16. Л Булдакова, Л. Никитин «Шесть в защите – шесть в нападении» - Москва 1979г.
17. VolleyWorld - ամսագիր՝ 2002թ/2, 2003թ/4, 2003թ/8, 2004թ/7, 2005թ/1, 2005թ/8, 2006թ/4, 2006թ/7
18. Հ.Հ. Սելբոնյան – "Հանդիս" - Երևան 2004թ.
19. Ռ. Բեգոյան – "Սեղանի թենիս" - Երևան 2006թ.
20. Х. Даймацу «Следуйте за мной» - Москва, 1972г.
21. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон – «Шаги к успеху» - Москва 2004г.
22. А.А. Беляев, А.С. Савин – «Волейбол» - Москва 2006г.
23. А.Г. Айрияц – «Волейбол» - Москва 1976г.
24. М.С. Бриль – «Отбор спортивных играх»
25. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա. Գրիգորյան – «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն» - Երևան 1997թ.
26. Ֆ.Գ. Ղազարյան «Ղարոցականների շարժական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին» - Երևան 1981թ.