

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

### **ԼԻԴԱ ՄՈՒՇԵՂԻ ՇԱՀՆԱԶԱՐՅԱՆ**

ՀԱՆԴԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ  
ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

**Ղեկավար՝ Մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Գ. Ստեփանյան**

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Արդիականությունը** - հանրակրթական դպրոցում դասը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման հիմնական ձևն է: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունի մարզախաղերի անցկացումը, մասնավորապես հանդբոլը: Հանդբոլի ընդգրկումը ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում պատահական չէ: Հանդբոլի հիմնական առավելությունը նրա պարզության մեջ է և պարապմունքները կարող են անցկացվել ինչպես դահլիճում, այնպես էլ բացօթյա: Այս խաղի տարբերակիչ առանձնահատկություններն են խաղացողների տեղաշարժերը բարձր արագությամբ, արագ և հանկարծակի գործողությունները գնդակով, թիմի խաղացողների փոխգործողությունները, անհատական գործողությունները խաղի ժամանակ:

Հանդբոլը որպես մարզաձև նպաստում է պարապողների շարժողական հնարավորությունների բազմակողմանի մշակմանը: Հանդբոլը 5-9-րդ դասարանների աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից է: Խաղային վարժությունները և ընդհանրապես գնդակներով կատարվող վարժությունները շարժողական ընդունակությունները մշակելու լայն հնարավորություններ են ստեղծում: Այսպես՝ ուժը հանդբոլում իր արտահայտությունն է գտնում դարպասային արագությամբ նետում կատարելու, երկար փոխանցումների, ցատկով և հենումից նետումների ժամանակ: Այս ընդունակությունը մշակելու համար դասերի ընթացքում օգտագործում են վարժություններ՝ լցրած գնդակներով, ցատկապարաններով, ծանրացված գոտիներով և այլն: Հանդբոլում կարևորագույն ընդունակությունն է համարվում արագաշարժությունը: Այստեղ շատ կարևոր է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ խաղային իրադրություններում արագ կողմնորոշվելու, արագ վճիռներ կայացնելու ունակությունը: Հանդբոլի միջոցով զարգացնում են նաև ճարակություն, ճկունություն, դիմացկունություն: Գործնական աշխատանքի մեծ փորձը ապացուցում է, որ այն դպրոցները, որտեղ անց են կացվում հանդբոլի դասեր հաջողությամբ են լուծվում առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները:

**Հետազոտության նպատակն** է հետազոտական ճանապարհով բացահայտել հանդբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման առանձնահատկությունները միջին դպրոցում:

**Հետազոտության խնդիրն է** – միջին դպրոցի աշակերտներին կարողանալ ավելի մատչելի կերպով ուսուցանել և ցուցադրել հանդբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների առանձնահատկությունները:

## ՀԱՆԴՐՈՒ ԄԱՐՁԱԽԱՂԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ

Հանդբոլ կամ ձեռքի գնդակ (անգլ. handboll hand-ձեռք, boll-գնդակ), թիմային խաղ է գնդակով, օլիմպիական խաղային մարզաձև է, որով զբաղվում են և տղամարդիկ և կանայք, առանց տարիքային սահմանափակումների: Խաղում են յոթ հոգանոց թիմերով: Խաղի նպատակն է գնդակը հնարավորինս շատ նետել մրցակցի դարպասը:

Հնագույն խաղի՝ ձեռքի գնդակի մասին հիշատակումներ կան Հռոմեոսի «Ողիսական»-ում և հին հռոմեական բժիշկ Գալենի բանաստեղծություններում: Միջնադարում նմանատիպ խաղին իր բանաստեղծությունները նվիրել է Վալտեր ֆոն դե Ֆոգելվայդեն:

Հանդբոլն իր ներկայիս ձևով հորինել են դանիայի ֆուտբոլիստները 19-20-րդ դարերում՝ որպես ձմռանը ֆուտբոլին փոխարինող: Հանդբոլի և ֆուտբոլի տարբերությունն այն է, որ հանդբոլը խաղում են ձեռքով, և յուրաքանչյուր թիմ կազմված է վեց խաղացողից և դարպասապահից:

Միջազգային սպորտային համակարգում խաղը գրանցված է հանդբոլ (ձեռքի գնդակ) անվանումով՝ սկսած 1898 թվականից, երբ դանիական Օրդրուպի դպրոցում ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ Հոլիեր Նիլսենն այդ խաղը ներկայացրեց կանանց խմբերի միջոցով: Իմաստն այն է, որ թիմակիցները միմյանց փոխանցելով գնդակը պետք է հասցնեին դարպասին և նետեին դրա մեջ:

Վերջին տարիներին կատարված ուսումնասիրությունները հիմք են հանդիսանում ձեռքի գնդակի ծննդյան ամսաթիվը ավելի վաղ ժամանակներին վերագրելու համար: 1890 թվականին Չեխիայում տարածվել էր գնդակով խաղի հայտնի ազգային տարբերակը «խազենա» անվանումով (նետել):

Մարզախաղի կիրառությունը դադարեցվել էր գնդակի չկարգավորված տեղափոխության այն առանց պայքարի խառը խմբերով նետելու պատճառով: 1917 թվականին Բեռլինից ինչ-որ մեկը երկու խաղերից ստեղծեց նոր խաղ կանանց համար, որն ուներ ձեռքի գնդակ անվանումը: Ոչ ոք չէր կարող պատկերացնել, որ այդ խաղը միջազգային ճանաչում կունենա:

1918 թվականին միջազգային սպորտի ցուցակում արդեն կար երկու հակառակ հոսանքների խաղ՝ չեխական խազենան (արևելքում) և գերմանական հանդբոլը (հյուսիսում և արևմուտքում): Արդեն 1920 թվականին Բեռլինում սկսվեցին գավաթի համար առաջին խաղերը և հանդբոլի Գերմանիայի առաջնությունը: Իսկ 1923 թվականին նրանք ներկայացրին մրցակցության նոր կանոնները. գնդակի չափսերը նվազեցնելու, «երեք վայրկյան» և «երեք քայլ» կանոնների ստեղծումը մեծապես նպաստեցին խաղի տեխնիկայի բարելավմանը:

1925 թվականին տեղի ունեցավ առաջին միջազգային հանդիպումը Գերմանիայի և Ավստրիայի միջև, որտեղ Գերմանիան 5:6 հաշվով պարտվեց:

1926 թվականին հանդբոլի միջազգային ճանաչումը նոր շունչ տվեց սպորտի զարգացմանը: Հանդբոլի ակումբներ բացվեցին Լուքսեմբուրգում, Շվեյցարիայում, Իսպանիայում և մի շարք այլ երկրներում:

1928 թվականին Ամստերդամում ստեղծվեց Հանդբոլի միջազգային սիրողական ֆեդերացիան (<ՄՄՖ>), որը գործեց մինչև 1944 թվականը: Դրա մեջ մտնում էին 11 երկիր, որոնք զբաղվում էին հանդբոլով: 1936 թվականին խաղն առաջին անգամ կցվեց Օլիմպիական խաղերին: Կայացավ 11-րդ ամառային օլիմպիական, որտեղ հաղթանակ տարավ Գերմանիան:

Մարզախաղը նոր վերելք ապրեց, երբ 1946 թվականին ստեղծվեց Հանդբոլի միջազգային ֆեդերացիան (<ՄՖ>): Այն միավորում է ազգային 70, այդ թվում ԽՍՀՄ (1958 թվականից) ֆեդերացիաները: Ֆեդերացիան հնարավորություն է տվել աշխարհի գավաթի վերափոխմանն ուղղված գործողությունների ծրագրին: Վերջինս նախատեսված էր 11x11 ձևաչափով հանդբոլի աշխարհի առաջնության անցկացման համար և կանակց և տղամարդկանց մասնակցությամբ:

1949 թվականին Բուդապեշտում անցկացվեց կանանց մասնակցությամբ աշխարհի առաջնությունը, որտեղ առաջատարը Հունգարիայի հավաքականն էր:

Ընդհանուր առմամբ 11x11 ձևաչափով անցկացվել է տղամարդկանց յոթ և կանանց երեք ձեռքի գնդակի առաջնություն: 1966 թվականին անցկացվեց տվյալ ձևաչափով յոթերորդ և վերջին աշխարհի առաջնությունը: Դրանով հիմք դրվեց 7x7 ձևաչափային հանդբոլի զարգացմանը: 1954 թվականին առաջին անգամ այս ձևաչափով

տղամարդկանց առաջնություն սկսեց Շվեդիան և հաղթանակ տարավ: Կանայք անցկացրեցին 7x7 ձևաչափով հանդբոլի առաջին առաջնությունը 1957 թվականին Հարավսլավիայում: Առաջին տեղը նվաճեց Չեխոսլովակիայի թիմը:

## **ՀԱՆԴԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ**

Հանդբոլը ամենաերիտասարդ մարզական խաղերից մեկն է մեր հանրապետությունում: Հայաստանում հանբոլով սկսել են զբաղվել 1922 թվականից: Հայաստանում հանդբոլի մրցումներ անցկացվել են 1922-29 թվականներին, սակայն այս մարզաձևն այդպես էլ չի արմատավորվել: Մեր երկրում հանդբոլի հիմնադիրը համարվում է Մուշեղ Մամիկոնյանը: Նա 1920 թվականից աշխատել է Հայաստանի տարբեր մարզական կառույցներում, գլխավորել է ՀՀ լուսավորության նախարարության ռազմամարզական վարչությունը, իսկ 1948 թվականին Ֆիզկուլտուրայի Հայկական Պետական ինստիտուտն ավարտելուց հետո, Մ. Մամիկոնյանը գործի է անցել այդ բուհում, ղեկավարելով մարզական խաղերի ամբիոնը: 1956 թվականին կազմակերպվում է հանդբոլի հանրապետական առաջնություններ, իսկ 1957 թվականից Հայաստանի թիմերը մասնակցում են համամիութենական առաջնության և միջազգային մի շարք մրցումների:

Մ. Մամիկոնյանի գլխավորությամբ 1957 թվականին Հայաստանի հանդբոլիստներն առաջին անգամ դրսում՝ Վորոնեժում մասնակցեցին հանդբոլի մրցաշարի: Այն ժամանակ թիմերը խաղում էին 11-ական մարզիկով: Մեր թիմի կազմում հիմնականում ընդգրկվել էին բասկետբոլիստներ 1958 թվականին Հայաստանի ներկայացուցիչները հանդես եկան Օդեսայում, 1959 թվականին Բաքվում կազմակերպված համամիութենական ստուգատեսում: Իսկ 1960 թվականին առաջին անգամ Երևանում անցկացվեց հանդբոլի ԽՍՀՄ առաջնության փնջային մրցաշար: Հայաստանի ներկայացուցիչներն այնուհետև իրենց կարողություններն են փորձել միջազգային, ԽՍՀՄ տարբեր ստուգատեսներում, սակայն առանձնակի հաջողությունների չեն հասել: Թերևս կարելի է առանձնացնել, որ 1962 թվականին Ռուսաստանի Ստանիսլավ քաղաքում կազմակերպված համամիութենական մարզընկերության կենտրոնական

խորհրդի առաջնությունում Հայաստանի Սպարտակ ԿՄԸ հավաքականը զբաղեցրել է մրցանակային 3-րդ տեղը:

1968 թվականին մեր երկրում՝ Երևանի Դինամո մարզասրահում անցկացվել է հանդբոլիստների միջազգային մրցաշար, որին մասնակցել է նաև Հայաստանի ընտրանին: Միայն 2009 թվականին 21 տարի անց, կրկին նույն մարզասրահում կայացավ հանդբոլիստների միջազգային ստուգատես:

Անկախացումից հետո հանդբոլը Հայաստանում լուրջ հիմնախնդիրների է հանդիպել: Խանգարել է ֆինանսների սակավությունը, մարզաբազաների պակասը: Գործնականում Հայաստանում ներկայումս չկա միջազգային չափանիշներին համապատասխանող 46x26 մ չափի մարզասրահ, որում հնարավոր լինի միջազգային ստուգատեսներ կազմակերպել: Դահլիճների բացակայության պատճառով, դժվարությունների են հանդիպում ոչ միայն հանդբոլ պարապող տարբեր տարիքային խմբերի ներկայացուցիչները, այլև մեր երկրի հավաքական թիմերի մարզիկները: Հանդբոլով այժմ 2000 մարդ է կանոնավոր զբաղվում: Այսուհանդերձ, զգացվում է բարձրակարգ խաղացողների պակաս: Այդ է պատճառը, որ ներկայումս շեշտը հիմնականում դրվել է մանկապատանեկան հանդբոլը Հայաստանում զարգանելու վրա:

Աշխատանքներն աշխուժացնելու նպատակով հանդբոլի ֆեդերացիաներ են ստեղծվել Վանաձորում, Գյումրիում, Գեղարքունիքում, Արմավիրում, Սյունիքում, Արցախում:

## ԽԱՂԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Խաղը տեղի է ունենում 40x20 մ չափերով ուղղանկյունաձև փակ վայրում: Տարածքի շուրջն անպայման պետք է լինի անվտանգության գոտի կողմնային գծերի երկայնքով մոտ 1 մ և դարպասի գծից առնվազն 2 մ հեռավորությամբ:

Յուրաքանչյուր դարպաս ունի հատկացված տարածք: Դրանից 6 մ հեռավորությամբ ներս կանգնած է դարպասապահը, իսկ դուրս գտնվում է խաղացողներին հատկացված տարածքի սկզբնակետը: Դարպասի սահմանից դուրս՝ 3 մ հեռավորության վրա, գտնվում է ազատ նետումների գիծը (կամ 9 մ գիծը): Այս գիծը պատկերվում է կետագծով, որոնց միջև հեռավորությունը 15 սմ է: 6 մ գծից 7 մ հեռավորության վրա՝ դարպասի կենտրոնին զուգահեռ 7 մ գիծն է 3 մ երկարությամբ:

**Դարպաս** – դարպասների գծի կենտրոնում տեղադրվում են դարպասները: Ընդունված չափեր՝ 3 մ լայնություն, 2 մ բարձրություն: Դարպասներին պետք է ամրացված լինեն ցանցեր:

**Գնդակ** – հանդբոլի գնդակը պատրաստվում է կաշվից կամ սինթետիկ նյութից: Այն պետք է լինի կլոր: Չպետք է լինի փայլուն և սայթաքուն:

1. Տրամագիծ՝ 50-52 սմ, կշիռ 290-330 գ., նախատեսված է 8-12 տարեկան տղաների և 8-14 տարեկան աղջիկների համար:

2. Տրամագիծ՝ 54-56 սմ, կշիռ 325 -375 գ., նախատեսված է 14 տարեկանից բարձր աղջիկների և 12 -16 տարեկան տղաների համար:

3. Տրամագիծ՝ 58-60 սմ, կշիռ 425 -475 գ., նախատեսված է 16 տարեկանից բարձր տղաների համար:

**Թիմ** - թիմը կազմված է 14 անդամից, որից միաժամանակ կարող են խաղադաշտ դուրս գալ միայն յոթը, իսկ մնացած յոթ խաղացողները համարվում են պահեստային խաղացողներ: Խաղադաշտի յոթ խաղացողներից մեկը դարպասապահն է:



## ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԴԵՐԵՐԸ

### **Դարպասապահ**

**Անկյունային կամ ծայրային** – խաղում են աջ կամ ձախ կողմում: Որպես կանոն խիզախ, ճարպիկ և արագընթաց խաղացողներ են:

**Կենտրոնի խաղացող** - խաղում է դաշտի կենտրոնում, կատարում է հիմնական հարձակումները:

**Կիսամեջ** - խաղում են կենտրոնի խաղացողի և անկյունային խաղացողների մեջտեղում: Ըստ խաղի կանոնների՝ նրանց պետք է կարողանան ուժգին հարվածներ տալ:

**Գծային** - այս խաղացողը և խաղացողները խաղում են 6 մ գծի վրա, ինչի համար անվանում են գծային խաղացողներ: Հիմնական պարտականությունն է խանգարել հակառակորդի խաղը և հակառակորդի դարպասին հասցնել գնդակներ:

**Մրցավար** - խաղն անցկացվում է երկու իրավահավասար մրցավարների հսկողության ներքո: Անհամաձայնությունների դեպքում քննարկումից հետո ընդունվում են համատեղ որոշումներ:

**Խաղի տևողությունը** - յուրաքանչյուր խաղակես 16 տարեկանից բարձր խաղացողների համար տևում է 30 րոպե՝ 15 րոպեանոց ընդմիջումով: 8-12 տարեկանների համար խաղի յուրաքանչյուր խաղակեսը տևում է 20 րոպե, 12-16 տարեկանների համար 25 րոպե: Ընդմիջումից հետո խաղադաշտերը փոխվում են: Եթե անհրաժեշտ է պարզել հաղթողին, լրացուցիչ ժամանակ է ավելացվում:

## ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

- Խաղացողն իրավունք ունի նետել, բռնել, խլել և կանգնեցնել գնդակը ձեռքերի, գլխի, ազդրերի և մարմնի օգնությամբ:
  - Խաղացողը կարող է գնդակն իր ձեռքում պահել 3 վայրկյանից ոչ շատ ընդ որում, գնդակը ձեռքին կարող է կատարել 3 քայլից ոչ ավելի, որից հետո գնդակը պետք է փոխանցի խաղացողներից մեկին, նետի դարպասը կամ պարզապես նետի հատակին:
  - Յուրաքանչյուր թիմի դարպասապահը կարող է դիպչել կամ հատել դարպասի համար սահմանված տարածքը:
  - Խլել գնդակը կարելի է ձեռքի բաց ափով: Կարելի է հետևից վերահսկել խաղացողին բաց ձեռքերով:
  - Չի թույլատրվում գնդակը խլել առանց տեսանելի հարձակման փորձի:
  - Գոլը հաշվվում է այն դեպքում, երբ գնդակն ամբողջությամբ անցել է դարպասի համար սահմանված տարածքը և հայտնվել դարպասի ներսում, ընդ որում եթե հարձակվող թիմը կանոններ չի խախտել, և մրցավարը խաղը դադարեցնելու հրահանգ չի տվել:
  - Խաղում հաղթում է այն թիմը, որն ավելի շատ գնդակ է նետել հակառակորդի դարպասը:
- Դարպասապահի գործողությունները կարգավորվում են հստակ կանոններով.
- դարպասապահը միակ խաղացողն է, ով կարող է դիպչել դարպասի սահմանին (6 մ գծին):
  - Դարպասապահը հարվածը կասեցնելու նպատակով գնդակին կարող է դիպչել իր մարմնի յուրաքանչյուր հատվածով:
  - Դարպասապահը կարող է դուրս գալ իրեն հատկացված տարածքից առանց գնդակի: Նա այդ ժամանակ համարվում է սովորական խաղացող:
  - Դարպասապահը չի կարող դուրս գալ իրեն հատկացված տարածքից գնդակը ձեռքին:
  - Դարպասապահը չի կարող վերադառնալ հատկացված տարածք գնդակը ձեռքին:
  - Դարպասապահը չի կարող դիպչել գնդակին, եթե այն գտնվում է իրեն հատկացված տարածքից դուրս:

## ՏՈՒԳԱՆՔՆԵՐ

Կա տուգանքի 3 հիմնական ձև.

- նախազգուշացում:
- Խաղադաշտից 2 թուղթով հեռացում:
- Որակազրկում (մինչև խաղի ավարտը):

**Նախազգուշացում** - տրվում է հակառակորդի նկատմամբ որևէ խախտում կատարելու դեպքում, օրինակ՝ 3 մ հեռավորությունը նետումի ժամանակ խախտելու համար: Նախազգուշացումն ուղեկցվում է դեղին քարտով:

Առավելագույն նախազգուշացումների քանակը մեկ խաղի ընթացքում՝

- նույն թիմի բոլոր խաղացողներին՝ 3 անգամ:
- Նույն թիմի բոլոր պաշտոնական դեմքերին 1 անգամ:

Առավելագույն քանակի նախազգուշացումներ ստանալուց հետո կիրառվում են ավելի խիստ տուգանքներ՝ 2 թուղթով հեռացում դաշտից կամ որակազրկում:

**Հեռացում խաղից 2 թուղթով** - խաղադաշտից 2 թուղթով հեռացնում են, երբ խաղացողն իրեն վատ է դրսևորել հակառակորդ թիմի խաղացողի նկատմամբ (հրել, հարվածել կամ գնդակը նետել նրա վրա):

Հեռացումն ուղեկցվում է մրցավարի ժեստով՝ վեր է բարձրացնում ձեռքը, ձեռքի մատներով ցույց է տալիս 2 թիվը, որից խաղացողը հասկանում է, որ պետք է լքի խաղադաշտը 2 թուղթով: Թիմն այդ 2 թուղթն խաղում է ոչ լիարժեք կազմով:

**Որակազրկում** տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ խաղացողը կոպիտ խախտում է կատարել (հարվածել է խաղացողի գլխին, թռիչքի ժամական հրել է նրան կամ վիճել մրցավարի հետ):

**ՀԱՆԴՔՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ (5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ)**

Հանդիպումը 5-9-րդ դասարանների աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից է: Խաղային վարժությունները և ընդհանրապես գնդակով կատարվող վարժությունները շարժողական ընդունակությունները մշակելու լայն հնարավորություն են ստեղծում: Հանդիպում ուժը արտահայտվում է դարպասին արագությամբ նետում կատարելու, երկար փոխանցումների, ցատկով և հենումից նետումների ժամանակ: Այս ընդունակությունը մշակելու համար դասերի ընթացքում օգտագործում են վարժություններ՝ լցրած գնդակներով, ցատկապարաններով, ծանրացված գոտիներով և այլն: Հանդիպում կարևորագույն ընդունակությունն է համարվում արագաշարժությունը: Այստեղ շատ կարևոր է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ խաղային իրադրություններում արագ կողմնորոշվելու, արագ վճիռներ կայացնելու ունակությունը: Հանդիպումի միջոցով զարգացնում են նաև ճարակություն, ճկունություն, դիմացկունություն:

Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագրում նախատեսված է մարզախաղերի տարերրի ուսուցումը (հանդբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ) 5-9-րդ դասարաններում (դպրոցի ընտրությամբ):

## **ՀԱՆԴԻՊՈՒԼ ԽԱՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ 5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ**

5-րդ դասարանում յուրացվում են հետևյալ հնարքները.

գնդակի որսում՝ երկու ձեռքով և փոխանցում մեկ ձեռքով, ուսից շարժման մեջ գնդակի նետում՝ աջ և ձախ ձեռքով, ցատկով և հենումով՝ վերևից հետթափով: Գնդակի վարում՝ հաջորդաբար աջ և ձախ ձեռքով, նետում, շրջափակում:

- Դարպասապահի խաղ (դարպասում կանգնելը և տեղաշարժվելը, գնդակի, հետ մղելը մեկ կամ երկու ձեռքով):
- Դարպասին նետելու հիմնական եղանակները:
- Աջ և ձախ ձեռքով ցատկով վերևից հետթափով նետումը:
- Գնդակի վարում՝ հաջորդաբար աջ և ձախ ձեռքով:
- Նետման շրջափակում:
- Դարպասապահի կանգնվածքը և տեղաշարժերը դարպասում:
- Գնդակի հետմղում երկու ձեռքով:
- Գնդակի հետմղումը մեկ ձեռքով:

5-րդ դասարանում հանդբոլ խաղի տարերրն ուսումնասիրելիս կարևոր է գնդակի որսումը և փոխանցումը կատարել փոխկապակցված, միաժամանակ և պատադիր յուրաքանչյուր դասին: Սկզբնական ուսուցումը տարվում է հեշտացված պայմաններում, առանց պաշտպանի դիմադրության: Այնուհետև այս պայմանները աստիճանաբար բարդացվում են:

## **ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

- Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունից և մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունից հանգեցինք հետևյալ եզրակացությունների.
- 1) հանդբոլ խաղի ուսուցումը շարունակվում է 6,7,8,9-րդ դասարաններում: Աստիճանաբար բարդացվում են տեխնիկական և տակտիկական հնարքները և ուսցանվող վարժությունները:
  - 2) Հանդբոլ մարզախաղի ուսուցման ընթացքում շատ կարևոր է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությունը և կիրառումը:
  - 3) Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զգնական, գործնական մեթոդներ:
  - 4) Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն պետք է կատարել աստիճանաբար՝ սկսելով տարրական դրություններից և շարժումներից:
  - 5) Հանդբոլ խաղը նպաստում է աշակերտների շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը (արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն):
  - 6) Հանդբոլ խաղը ձևավորում է աշակերտների մոտ բարոյականային բարձր հատկանիշներ, կարգապահություն, նպատակաուղղվածություն, ընկերասիրություն:
  - 7) Հանդբոլի խաղի դասերի ժամանակ հաջողությամբ լուծվում են առողջարարական և դաստիարակաչական խնդիրներ:

#### **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

- 1) Մելքոնյան Հ. «Հանդիպող դպրոցում» Երևան 2003 թ.
- 2) Մելքոնյան Հ. «Հանդիպել» (Ուս. ձեռնարկ) Երևան 2003 թ.
- 3) «Հանդիպել» (Ուս. ձեռնարկ)
- 4) Էլեկտրոնային աղբյուրներ՝ [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), [www.armhandball.am](http://www.armhandball.am),  
[www.atomiyme.com](http://www.atomiyme.com)