ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

«ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ» ՍՈՑԻԱԼ-ԲԱՐԵԳՈՐԾԱԿԱՆ ԿՐԹԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ

ԳԵՎՈՐԳ ՄԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ

Սյունիքի մարզ, Քարաշենի Լ. Սարգսյանի անվան միջնակարգ դպրոց

ՀԱՆԴԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ 5-12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,

որակավորված մենթոր, առարկայի

փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

Գորիս 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....3
Խաղի հիմնական կանոնները.....5
Մանկավարժական հսկողություն.....8
Եզրակացություն …….....…9
Գրականության ցանկ ……...10

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Հանդբոլը ամենաերիտասարդ մարզական խաղերից մեկն է մեր հանրապետությունում, որը սկսվել է տարածվել 60-ական թվականներից։ Հանդբոլը չափազանց հետաքրքիր ու գրավիչ խաղ է։ Դա բացատրվում է նրանով, որ խաղը շատ հարուստ է ֆիզիկական օգտակար վարժություններով՝ վազքեր, ցատկեր, նետումներ և տակտիկական բազմապիսի համակցություններ, երբ խաղադաշտում անհաշտ պայքար է ծավալվում գնդակի տիրապետման և դարպասի գրավման համար, ինչը կատարվում է չափազանց արագ փոփոխվող պայմաններում։

Այդ ամենը դրական է անրադառնում դպրոցականների ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացման վրա՝ մշակելով շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, դաստիարակելով հաղթանակի հասնելու կամք, ընկերասիրություն, համագործակցություն և մի շարք այլ դրական որակներ և ունակություններ։

Խաղը, հարուստ լինելով հուզական պահերով, մեծ հետաքրքրություն է առաջացնում դպրոցահասակ երեխաների շրջանում։ Խաղն իր բնույթով մատչելի է, որը հնարավորություն է տալիս աշակերտներին արագորեն տիրապետելու նրա տեխնիկական հնարքներին և տակտիկական համակցություններին։

Խաղի համար չի պահանջվում թանկարժեք գույք, հանդերձանք և բարդ սարքավորումներ։ Փոքր խաղադաշտի առկայությունը և մարզական պարզ գույքը (դարպասներ, գնդակ) հնարավորություն է տալիս այս կարևոր մարզաձևի լայն տարածմանը և զանգվածային զարգացմանը։

Հանդբոլ խաղը մեծ տարածում է ստացել մեր հանրապետության դպրոցներում, բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում ու մարզական ընկերություններում։ Այդ ձևով պարապում են տասնյակ հազարավոր պատանիներ ու աղջիկներ։

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է՝

- ուսումնասիրել հանդբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը 5-12-րդ դասարաններում։
- Ներկայացնել հանդբոլ մարզախաղի կանոններն ու պահանջները։

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են՝

- Դիտարկել 5-12-րդ դասարանների աշակերտների հարձակման տեխնիկայի հնարքների արդյունավետությունը,
- կատարել արդյունքների վերլուծություն:

Հանադբոլի խաղադաշտը

Խաղը տեղի է ունենում 40x20 մ չափերով ուղղանկյունաձև փակ վայրում: Տարածքի շուրջն անպայման պետք է լինի անվտանգության գոտի կողմնային գծերի երկայնքով մոտ 1մ և դարպասի գծից առնվազն 2մ հեռավորությամբ: Դաշտի երկար գծերը կոչվում են կողային գծեր, իսկ կարճ գծերը՝ դարպասի սյուների ներսում՝ դարպասի գծեր, դարպասի սյուներից դուրս՝ արտաքին դարպասային գծեր:

Յուրաքանչյուր դարպաս ունի հատկացված տարածք: Դրանից 6 մ հեռավորությամբ ներս կանգնած է դարպասապահը, իսկ դուրս գտնվում է խաղացողներին հատկացված տարածքի սկզբնակետը (նրանք չեն կարող տրորել այդ գիծը): Դարպասի սահմանից դուրս՝ 3 մ հեռավորության վրա, գտնվում է ազատ նետումների գիծը (կամ 9 մ գիծը): Այս գիծը պատկերվում է կետագծերով, 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: Դրանք պետք է առավելագույն չափով ամրացված լինեն հատակին: Ընդունված չափսեր՝ 3 մ լայնություն, 2 մ բարձրություն: Դարպասներին պետք է ամրացված լինեն ցանցեր:

Գնդակը

Հանդբոլի գնդակը պատրաստվում է կաշվից կամ սինթետիկ նյութից: Այն պետք է լինի կլոր: Չպետք է լինի փայլուն կամ սայթաքուն: Կա ընդունված 3 չափս.

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: Խաղի սկզբից յուրաքանչյուր թիմում պետք է լինի հինգից ավելի մարդ: Խաղի ընթացքում պահեստային խաղացողը շատ հեշտ կարող է մտնել խաղի մեջ, երբ այն խաղացողը, որին կփոխարինի, կհայտնվի խաղադաշտից դուրս:

Խաղացողների դերեր

- **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 և ծայրահեղ դեպքերում ակնթարթորեն գծում է խաղապլան: Նրա համար կարևոր է հստակ հարվածներ տալը և խաղադաշտը ամբողջությամբ տեսադաշտում պահելը:
- **Կիսամեջ** - խաղում են կենտրոնի խաղացողի և անկյունային խաղացողների մեջտեղում: Ըստ խաղի կանոնների՝ նրանք պետք է կարողանան ուժգին հարվածներ տալ:
- **Գծային** - այս խաղացողը կամ խաղացողները խաղում են 6 մ գծի վրա, ինչի համար անվանվում են գծային խաղացողներ: Նրանց հիմնական պարտականությունն է խանգարել հակառակորդի խաղը, և հակառակորդի դարպասին հասցնել գնդակները:

Կանոններ

- 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 կանոնները չի խախտել, և մրցավարը խաղը դադարեցնելու հրահանգ չի տվել:
- Խաղում հաղթում է այն թիմը, որն ավելի շատ գնդակ է նետել հակառակորդի դարպասը: Ոչ-ոքին թույլատրվում է, սակայն հաղթողին որոշելու համար կարելի է նշանակել լրացուցիչ խաղաժամանակ կամ 7 մետրանոց հարվածների շարք (կախված է մրցույթի տեսակից):

Տուգանքներ

Կա տուգանքի 3 հիմնական ձև.

- նախազգուշացում,
- խաղադաշտից 2 րոպեով հեռացում,

- որակազրկում (մինչև խաղի ավարտը)։

Այդ տուգանքները կարող են նշանակվել ինչպես խաղացողներին, այնպես էլ թիմի պաշտոնական ներկայացուցիչներին։

ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Պատանի հանդբոլիստների պատրաստությունը կազմակերպելու համար, մարզադպրոցներում ամբողջ գործընթացը պետք է կազմակերպել այնպես, որպեսզի պատանի մարզիկների մոտ դաստիարակեն ձգտում, առավելագույն արդյունքի հասնելու համար։

Դաստիարակել պատանի մարզիկ- հանդբոլիստ հնարավոր է միայն այն պայմաններում , եթե ողջ մարզման գործընթացը ընթանա համալիր սկզբունքով, հաշվի առնելով մանկավարժական սկզբունքները, դաստիարակչական աշխատանքները,անհատական մոտեցումները։Պարապողների ուսուցման գործընթացը օրգանապես կազմված է մարզիկի շարժողական ընդունակությունների հետ։Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է հաշվի առնել պարապողների տարիքային առանձնահատկությունները, մանկական օրնգանիզմի բնական աճը։

Սկզբնական պատրաստություն –այս փուլում լուծվում է հետևյալ խնդիրները՝

- Ընդունակ երեխաների ընտրությունը
- Մարզումները հետաքրքրելու հատուկ ձևավորում
- Հատուկ շարժողական ընդունակությունների դաստիարակում
- Տեղնիկական և տակտիկական գործողությունների ուսուցում
- Մինի հանդբոլի ուսուցում՝ մրցումների մասնակցելու համար

Ուսումնամարզական խմբեր-այս փուլի խնդիրներն են՝

- Բարձրացնել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության աստիճանը
- Տիրապետել տեխնիկական հնարքներին իրենց հնարավորությունների չափով
- Տիրապետել անհատական և խմբակային տակտիկական գործողություններին
- Կատարելագործել անհատական պատրաստության աստիճանը
- Խաղային/ապլուա/ընտրում
- Թիմային տակտիկական գործողությունների տիրապետում
- Մրցակցական գործողությունների դաստիարակում

Սպորտային կատարելագործման խմբեր-այս փուլի խնդիրներն են՝

- Ընդհանու և հատուկ պատրաստությունը հասցնել բարձրակարգ թիմերի աստիճանի
- Թիմում կատարելով իր գործողությունները հասնել կայուն խաղի
- Հասնել բարձր սպորտային վերլուծության։

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Մանկավարժական հսկողությունը տեղեկություն է տալիս՝ պլանի իրագործման, հանդբոլիստի վիճակի և մարզման ընթացքի մասին։ Մանկավարժական հսկողությունը կարելի է իրագործել ինչպես մարզման, այնպես էլ մրցումների ընթացքում։ Մանկավարժական այս երկու բաժինները միմյանց հետ կապված են և լրացնում են մեկը մյուսին։ Տեղեկության հիմնական աղբյուր է հանդիսանում մանկավարժական, բժշկական և գիտական հետազոտությունը, հանդիբոլիստի ինքնահսկումը և հաշվառումը։

Հանդբոլիստի հսկողության մեթոդը-օգտագործվում է մրցումների և պարապմունքների ընթացքում։ Մարզիչը հսկում և գնահատում է խաղացողների վարքը,էմոցիոնալ վիճակը , վարժությունների կատարման որակը ,մրցումների և մարզումենրի բեռնվածության դիմադրողականությունը։

Օբյեկտիվ գնահատման մեթոդը-թույլ է տալիս սարքավորումների միջոցով որոշել հանդբոլիստի տեղաշարժերի արդյունավետությունը: Բացի դրանից ,օբյեկտիվ գնահատման մեթոդն անհրաժեշտ է կիրառել ստուգողական վարժությունների օրինակով և խաղային գործողության վերլուծությամբ:

Հետազոտական գնահատման մեթոդը-օգնում է գնահատել որակը, որը չի խանգարում գնահատման օբյեկտիվությանը և գնահատել խաղացողի ընդհանուր պատրաստությունը տակտիկան գործողություններում: Ցուցաբերած վճռականությունը կարելի է գնահատել այս մեթոդի միջոցով:

Հաշվառում-լավ կազմակերպված հաշվառումն օգնում է ժամանակին ստանալ լիարժեք տեղեկություն թիմի և առանձին խաղացողների մասին:Օգտագործվում է հաշվառման 3 ձև՝

1.օպերատիվ

2.ընթացիկ

3.էտապային

Օպերատիվ հաշվառումը ընդգրկում է ուսումնա-մանկավարժական աշխատանքը մեկ օրվա ընթացքում: Սրա մեջ մտնում է հաճախումը պարապմունքներին,կուլտ-մասսայական դաստիարակչական ձևը, մարզման, բեռնվածության, հաշվառումը (մասշտաբը, տեղաշարժերը, ինտենսիվությունը) թեմայի սովորում, մրցումների արդյունքները, բժշկական հսկողությունը: Օպերատիվ տվյալների հաշվարկը գրանցվում ո մարզիչի օրագրում կամ մատյանում:

Ընթացիկ հաշվարկ անցկացվում է մարզչական վերջնահաշվարկով և դաստիարակչական աշխատանքների, մեկ շաբաթվա միկրոցիկլում: Այս հաշվարկը ելքային է համարվում օպերատիվ տվյալների գրառումով:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ճիշտ կազմակերպված հաշվառման հսկողությունը թույլ է տալիս ճիշտ ժամանակին տեղեկություններ ստանալու թիմերի և անհատ խաղացողների պատրաստության ընթացքի մասին:

Օգտագործվում են հաշվառման երեք ձև՝ ընթացիկ օպերատիվ , փուլային և եզրափակիչ : Հաշվառման այս երեք ձևերը շաղկապված են միմյանց հետ:

Ընթացիկ-օպերատիվ հաշվառումը մեկ օրում կատարված ուսումնա-դաստիարակչական աշխատանքները : Այստեղ ընդգրկվում են մարզումների հաճախումները կուլտուր-մասսայակն միջոզառումները, մարզական բեռնվածությունների ,ուսուցանվող նյութերի, մրցումներիարդյունքների և բժշկական հսկողության տվյալների հաշվառումը:Այս բոլոր տվյալները լրացնում 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 վիճակը,մրցակցական գործունեության ժամանակ փուլի սկզբում և վերջում:Փուլային հսկողության արդյունքներից ելնելով ,կարելի է որոշել մարզիկների բեռնվածության չափավուրումը ,գալիք մրցումների մասնակից թիմի կազմը:

Եզրափակիչ հաշվառումը- դա անցած երկու փուլեր ընդհանրացումն է, որը համեմատվում է մոդելային սանդղակներով, որոնք կազմված էին եղել 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: Մատյանը պարտադիր է ամեն մի թիմի և խմբի համար: Այն նախատեսված է ընթացիկ հաշվառման համար:

Մատյանի մեջ գրանցվում է կատարվող աշխատանքները: Այդ տվյալների հիման վրա կարելի է տեղեկություն ստանալ մարզիկի մարզական աճի մասին, որից կարելի է եզրակացություն անել հանդբոլիստների պատրաստման մեթոդիկայի հետագա կատարելագործման համար, սակայն ներկայումս դա իրագործելը անհնար

է, քանի որ գրառումները չեն ենթարկվում վերլուծման։ Այդ հսկողության բաժինը պետք է վերանայել։

Մարզիկի օրագիրը դա փաստաթուղթ է , որն իր մեջ ընգրկում է մարզչական և մրցակցական աշխատանքները թիմի հետ։

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ ՄԵԼՔՈՆՅԱՆ –ՀԱՆԴԲՈԼ: ԵՐԵՎԱՆ 2004

2.Ուսումնական ձեռնարկ բուհերի համար-Հանդբոլ

3. Համացանց