

**ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

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

**ԴԱՎԻԹ ԳԵՎՈՐԳԻ ՓԱՆՈՍՅԱՆ  
Առաջին խումբ**

**ՀԱՆԴՐՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ  
ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների  
թեկնածու, դոցենտ Ա. Ստեփանյան

Երևան 2023

## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ
2. ԽԱՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄ
3. ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ
4. ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ
5. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանդբոլը չափազանց հետաքրքիր և գրավիչ մարզախաղ է: Դա բացատրվում է նրանով, որ խաղը շատ հարուստ է ֆիզիկական օգտակար վարժություններով՝ վազքեր, ցատկեր, նետումներ, տեխնիկական և տակտիկական բազմապիսի կոմբինացիաներ, երբ պայքար է ծավալվում դաշտում գնդակի տիրապետման և դարպասի գրավման համար, որոնք կատարվում են արագ և փոփոխվող պայմաններում:

Այդ ամենը դրականորեն է անդրադառնում խաղացողների ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացման վրա, մշակելով արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, դաստիարակելով հաղթանակի կամք, կոլեկտիվի զգացում, վճռականություն, համարձակություն և մի շարք այլ դրական որակներ և ունակություններ:

Խաղն իր բնույթով այնքան էլ բարդ չէ, այն չափազանց պարզ և մատչելի է, իսկ դա հնարավորություն է տալիս արագորեն տիրապետելու նրա տեխնիկական հնարքներն ու տակտիկական վարժությունները:

Խաղը մատչելի է ինչպես տղամարդկանց և կանանց, այնպես էլ պատանիներին և աղջիկներին: Հանդբոլի պարապմունքները կարող են անցկացվել ինչպես դահլիճում, այնպես էլ բացօթյա:

Գոյություն ունի հանդբոլ խաղի երկու տեսակ 7 x 7 և 11 x 11: 7x7 խաղի դեպքում անհրաժեշտ է 40 x 20 մ. հրապարակ, իսկ 11 x 11 խաղի համար՝ ֆուտբոլի սովորական դաշտ, լրացուցիչ գծերով: Երկու դեպքում էլ գնդակը խաղացվում է միմիայն ձեռքերով, ինչպես 7x7ում, այնպես էլ 11x11ում: Հանդբոլ խաղի էությունն այն է, որ խաղացողները տիրապետելով գնդակին, արագ փոխանցում են իրար և կատարելով մի շարք կոմբինացիաներ, ձգտում են

մոտենալ մրցակցի դարպասը, ավելի մեծ թվով գնդակներ անցկացնող թիմը համարվում է հաղթող:

Հանրակրթական դպրոցում դասը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման հիմնական ձևն է: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունի մարզախաղերի անցկացումը: Հանդբոլի ընդգրկումը ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում սլատահական չէ: 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 5-10-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 դարպասին արագությամբ նետում կատարելու, երկար փոխանցումների, ցատկով և հենումից նետումների ժամանակ:

Հանդբոլում կարևորագույն ընդունակություն է համարվում արագաշարժությունը: Այստեղ շատ կարևոր է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ խաղային իրադրություններում արագ կողմնորոշվելու, արագ վճիռներ կայացնելու ունակությունը: Հանդբոլի միջոցով զարգացնում են նաև ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն:

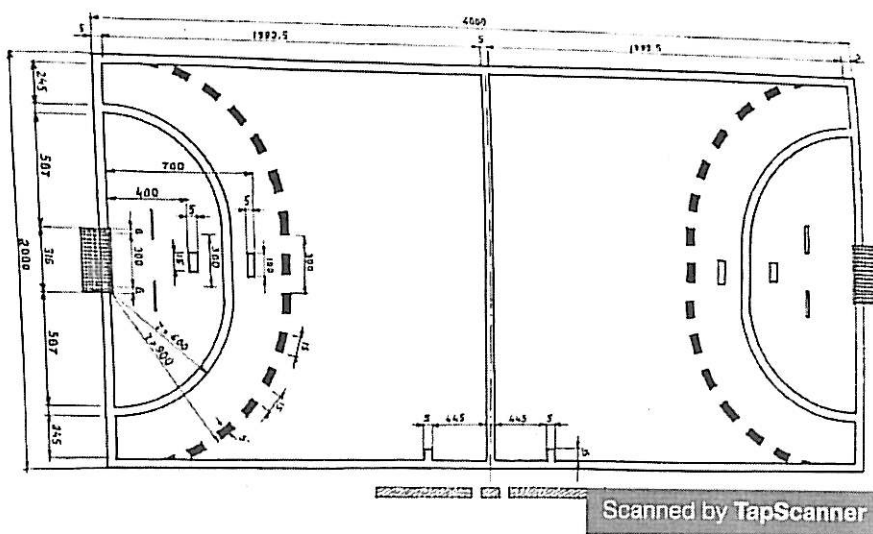
Հանդբոլ խաղում յուրաքանչյուր խաղացողի գործողությունն նպաստում է թիմին կոլեկտիվ հետաքրքրություններին, որը խաղացողներից պահանջում է ինքնատիրապետում: Այստեղից էլ պարապողների մոտ ձևավորվում են

բարոյականային բարձր հատկություններ՝ գիտակցականություն, ակտիվություն, կարգապահություն, նպատակաուղղվածություն և այլն: Գործնական աշխատանքի մեծ փորձը ապացուցում է, որ այն դպրոցները և կոլեկտիվները, որտեղ անց են կացվում հանդրոլի դասեր, հաջողությամբ են լուծվում առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները:

## ՀԱՆԴՐՈՒԹՅԱՆ ԽԱՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ

Հանդերուի խաղահրապարակը իրենից ներկայացնում է մի ուղղանկյուն, որի երկարությունն է 40 մ, իսկ լայնությունը 20 մ(Նկ.1): Դարպասները տեղադրվում են դիմային զծերի կենտրոնում: Նրանք պետք է անշարժ ամրացված լինեն հատակին և ներսից ունենան 2 մ բարձրություն և 3 մ երկարություն:

Դարպասապահի հրապարակը գծվում է հետևյալ կերպ՝ դարպասների առջևում 6մ հեռավորության վրա, դիմային զծերին զուգահեռ 3մ երկարությամբ գծվում է մի գիծ, որին միացվում են 6մ շառավիղով աղեղներ: Դարպասապահի հրապարակի զծին զուգահեռ, նրա սահմաններից դուրս 3մ հեռավորությամբ կետագծվում է ազատ նետումների գիծը (7մ): Տուգանային նետումների գիծը իրենից ներկայացնում է ուղիղ գիծ 1մ երկարությամբ, գծված դարպասապահի հրապարակի զծին զուգահեռ, դարպասի կենտրոնից 7մ հեռավորության վրա: Տուգանային նետումների զծին զուգահեռ նրանից 3մ հեռավորության վրա, դարպասապահի հրապարակում 0.5մ երկարությամբ տարվում է մի գիծ, որը դարպասապահը իրավունք չունի անցնելու՝ տուգանային նետումներ կատարելու ժամանակ:



## Նկ.1

Գնդակը պետք է ունենա կլոր ձև, պատրաստված լինի կաշվից կամ սինթետիկ նյութից: Տղամարդկանց և 16 տարեկան պատանիների համար գնդակը պետք է ունենա 58-60 սմ շրջագիծ, 425-475 գրամ քաշ, իսկ կանանց, 14 տարեկան աղջիկների և 12-16 տարեկան պատանիների խմբի համար՝ 54-56 սմ շրջագիծ, 325-375 գրամ քաշ:

### Խաղացողները.

1. Յուրաքանչյուր թիմ կազմված է 14 խաղացողներից, որոնցից երկուսը դարպասապահ: Խաղահրապարակում կարող է միաժամանակ գտնվել 7 խաղացող՝ 6-ը խաղահրապարակում, իսկ 1-ը դարպասապահ:
2. Դարպասապահները իրավունք ունեն հրապարկի խաղացողներին փոխարինելու, իսկ հրապարակի խաղացողները կարող են փոխարինել դարպասապահին:
3. Թիմը խաղին թույլատրվում է 5 հոգուց ոչ պակաս կազմով:
4. Պահեստային խաղացողը կարող է ցանկացած ժամանակ և անսահմանապակ խաղի մեջ մտնել պահեստայինների նստարանից: Խաղացողը, որը խաղահրապարակից հեռացվել է ոչ մարզական արարքի համար, որակազրկվում է մինչև խաղի վերջը և պետք է հեռանա խաղահրապարակից՝ ազատելով նաև պահեստայինների նստարանը: Խաղացողների ոչ ճիշտ փոփոխում կատարելու համար նշանակվում է ազատ նետում այն տեղից, որտեղից խաղացողը մտել է ակտիվ խաղի մեջ:

### Խաղի տևողությունը

- 8-12 տարեկան տղաներ, աղջիկներ՝ 40ր(2 X 20)
- 12-16 տարեկան տղաներ, աղջիկներ՝ 50ր(2 X 25)
- 16-ից բարձր կանայք, տղամարդիկ՝ 60ր (2 X 30)

### Խաղ գնդակով

1. Խաղի ժամանակ թույլատրվում է նետել, հարվածել, հրել, կանգնեցնել և բռնել գնդակը ձեռքերով: Միսալ չի համարվում, եթե մարզիկը խաղում է կրծքով, իրանով, ազդրով, ծնկով և գլխով:
2. Խաղացողին թույլատրվում է գնդակը ձեռքում բռնել 3 վայրկյանից ոչ ավելի:
3. Խաղացողին, գնդակը ձեռքին թույլատրվում է կատարել 3 քայլից ոչ ավելի:
4. Կրկնակի վարումը արգելվում է:
5. Արգելվում է գնդակին դիպչել ծնկից ցածր մասով:
6. Արգելվում է ընկնել գլորվող կամ գետնին կանգնած գնդակի վրա:
7. Արգելվում է գնդակի վարումը 2 ձեռքով միաժամանակ, բռունցքով հարվածել, գնդակը ձեռքից ձեռք փոխանցելը:

### Պայքար մրցակցի հետ գնդակի համար

1. Թույլատրվում է մրցակցից ձեռքով խլել հափշտակել գնդակը, եթե նա այն ամուր չի տիրապետում:
2. Թույլատրվում է մրցակցից հանել գնդակը բաց ձեռքով ցանկացած կողմից:
3. Գնդակը չտիրապետած խաղացողին թույլատրվում է իրանով փակել գնդակը:
4. Արգելվում է մեկ կամ երկու ձեռքով մրցակցի ձեռքից խլել կամ հանել գնդակը, եթե նա ամուր տիրապետում է գնդակին մեկ կամ երկու ձեռքով:
5. Արգելվում է մեկ կամ երկու ձեռքով բռնել մրցակցին, գրկել, կանգնեցնել, հարվածել, հրել, դիտավորյալ ոտքը տրորել:



6. Արգելվում է մրցակցին դիտավորյալ սեղմել կամ մղել դեպի դարպասապահի հրապարակը, միտումնավոր գնդակը նետել մրցակցի վրա, մարմնով կատարել նրա համար վտանգավոր խափքեր:

#### Դարպասապահի հրապարակը.

Դարպասապահի հրապարկում կարող է խաղալ միայն դարպասապահը: Դարպասապահի հրապարակի անցումը համարվում է, երբ խաղացողը մարմնի որևէ մասով տրորում է դարպասապահի հրապարակին կամ այն սահմանագծող գծերին:

#### Դարպասապահի հրապարակի անցումը խաղացողի կողմից պատժվում է

1. Եթե դարպասապահի հրապարկը տրորել է առանց գնդակի խաղացողը, իր համար առավելություն ստեղծելու նպատակով, ապա նշանակվում է ազատ նետում:
2. Եթե դարպասապահի հրապարկը անցել է գնդակով խաղացողը, ապա նշանակվում է ազատ նետում:
3. Եթե խաղացողը իր դարպասի պաշտպանության համար կանխամտածված անցել է դարպասապահի հրապարկը, նշանակվում է 7մ տուգանային նետում:

#### Դարպասապահը

1. Դարպասապահին թույլատրվում է պաշտպանել դարպասը ցանկացած ձևով: Թույլատրվում է ոտքով գնդակը հետ խփել այն դեպքում, երբ այն նետվում է դեպի դարպասին:
2. Դարպասապահը իր խաղահրապարակում գնդակով և առանց գնդակի կարող է ազատ տեղաշարժեր կատարել:
3. Դարպասապահին չի թույլատրվում դիտավորյալ ժամանակ ձգձգել գնդակը խաղի մեջ մտցնելու պահին: Այդ դեպքում մրցավարը գնդակը նետելու ազդանշան է տալիս, որից հետո սկսում է գործել 3 վայրկյան կանոնը:

4. Դարպասապահը ցանկացած պահին կարող է դուրս գալ իր հրապարակից և հետ վերադառնալ առանց գնդակի:
5. Մինչև փոխարինվող դարպասապահը չհեռանա խաղահրապարակից, մյուսը իրավունք չունի գրավելու նրա տեղը:

#### Խաղի արդյունքը

1. Գնդակը դարպասը համարվում է նետված, եթե գնդակը ամբողջությամբ գետնով կամ օդով անցել է դարպասային գիծը:
2. Յուրաքանչյուր գոլից հետո խաղը պետք է սկսվի կենտրոնից:
3. Այն թիմը, որը խաղի ավարտից հետո քանակով շատ գնդակ է անցկացրել մրցակցի դարպասը ճանաչվում է հաղթող:
4. Եթե երկու թիմերի դարպասները նետած գնդակների քանակը հավասար է կամ ընդհանրապես ոչ մի գոլ չի արձանագրվել խաղը գրանցվում է ոչ-ոքի:

Մրցավարները խաղահրապարակում պետք է սուլիչ տան

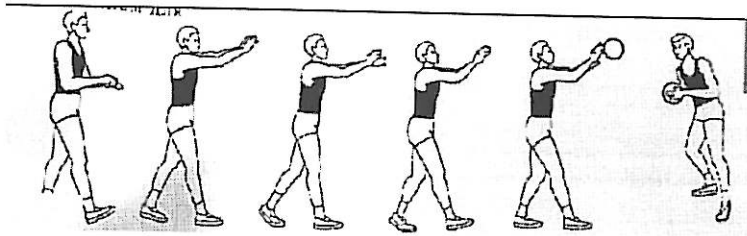
1. Խաղը սկսելու համար
2. Դարպասի գրավման ժամանակ
3. Կանոնների խախտման դեպքում
4. Սկզբնական և 7մ նետումների ժամանակ
5. Նետումների դիտավորյալ ձգձգման ժամանակ
6. Խաղի ավարտից հետո
7. Մեկ բոպեանոց ընդմիջման համար
8. Երկու բոպե հեռացումից, որակազրկումից և դեղին քարտից հետո

ՀԱՆԴԻՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ  
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագրում նախատեսված է մարզախաղերի տարրերի ուսուցում 5-10-րդ դասարաններում:

Հանդբոլի ուսուցումը, ըստդասարանների, անց է կացվում հետևյալ հաջորդականությամբ:

Գնդակի որսում՝ երկու ձեռքով, շարժման մեջ (նկ.1). հիմնականում իրականացվում է կրծքի մակարդակի վրա: Այդ դեպքում խաղացողը չփոփոխելով տեղաշարժման արագությունը, գնդակին ընդառաջ է պարզում ձեռքերը, գնդակի արագությունը մատներով թեթևակի թուլացնում և դաստակներով ստեղծում է գնդակի չափերը գերազանցող << ձագար >> և որսում այն:



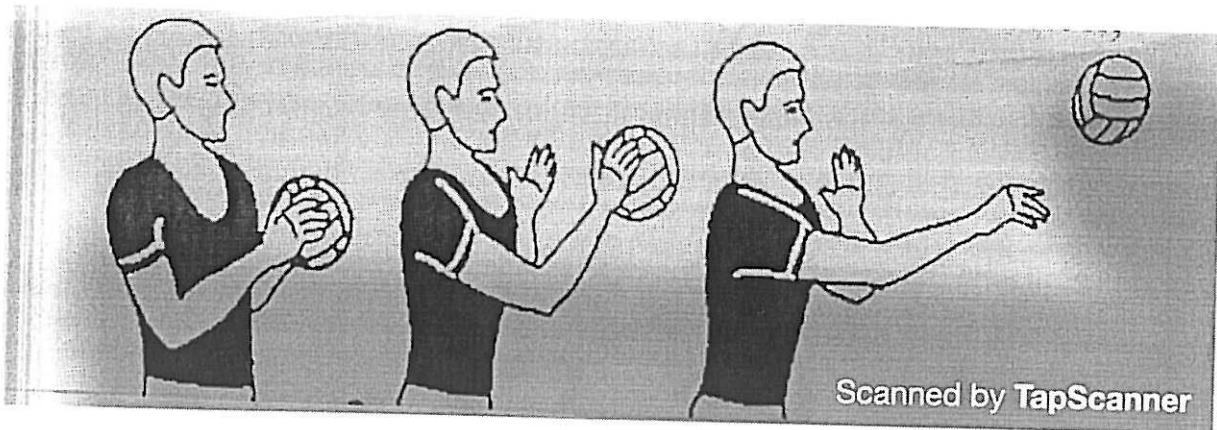
Նկ.1

Կարևոր է ձեռքերի աստիճանական զսպանակաձև ճկմամբ գնդակը կրծքին մոտեցնելը՝ մի փոքր թեքվելով ուժեղ ձեռքի կողմը: Դա հնարավորություն կտա

առավել հստակ և արագ կատարել դրանք հաջորդող հնարավոր գործողությունները՝ փոխանցում, նետում, վարում և այլն: Պաշտպանի դիմադրության ժամանակ գնդակի որսումը շարժման մեջ հնարքը յուրացնելիս հատուկ ուշադրություն է դարձնում ձեռքերի զսպանակաձև շարժմանը, կողքով պաշտպանի շրջադարձ կատարելուն, որպեսզի <<ծածկի>> (փակի) գնդակը:

Գնդակի որսումը շարժման մեջ ուսուցանվում է սկզբում ցածր արագության պայմաններում՝ դիպուկ և ոչ ուժեղ փոխանցումների գնդակի շարժման աստիճանական արագացման, իսկ այնուհետև պայմանական դիմադրության պայմաններում:

Ուսից մեկ ձեռքով շարժման մեջ գնդակի փոխանցումը (Նկ. 2) կատարվում է ուսից, ծավված ձեռքով շարժման մեջ, ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ձեռքերով: Հետքափի պահին գնդակը նետող ձեռքի դաստակի վրա է՝ մի փոքր գլխից դեպի հետ: Հակառակ հենման դիրքից սկսվում է փոխանցման շարժումը: Սկզբում մի փոքր առաջ է մղվում նետող ձեռքի ուսը, այնուհետև ակտիվ շարժվում է ուսագոտին՝ գնդակն առաջ մղելով: Այս պահին խաղացողը կանգնում է հենման ոտքի վրա և ավարտում է գնդակի տեղափոխումը ուսագոտով և դաստակի կտրուկ մտրակող շարժմամբ:



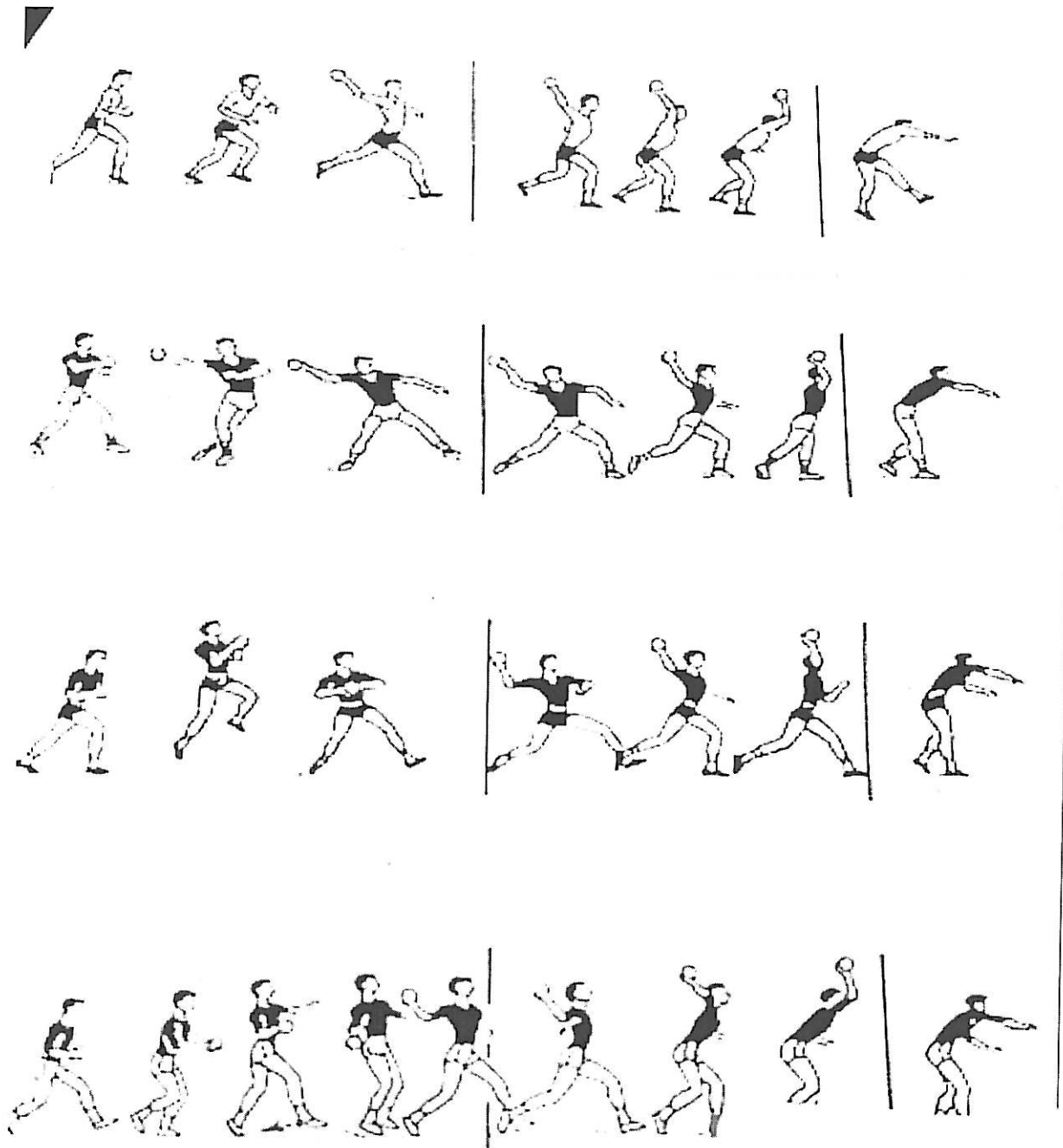
Նկ. 2

Գնդակի նետումը՝ աջ և ձախ ձեռքով հետթափով վերևից հենումով, դասվում է հիմնական տեխնիկական հնարքների շարքին: Դեպի դարպաս նետելուն սովորաբար նախորդում է գնդակով ձեռքի հետթափը, որպեսզի նետումը լինի ուժեղ, անակնկալ, ճշգրիտ:

Դարպասին նետելու հիմնական եղանակները ընթացքից, ուսի վրայից նետումներն են: Նետումը կատարվում է երեք քայլից, այսինքն՝ բռնումը, գնդակի մշակումը, հետթափը և նետումը պետք է իրականացվի երեք քայլում: Նետման համար ելման դիրքում են հենման ոտքը և նետող ձեռքը միաժամանակ: Հաջորդ՝ երրորդ քայլին կատարվում է նետումը: Նետման տեխնիկան կազմված է հետևյալ տարրերից՝ հենման ոտքի հրում, իրանի առաջ մղում՝ նետման կողմը թեքելու հաշվին, ձեռքերի արագացված առաջ մղում գնդակով, նետող ձեռքի ընգծված մտրակում, ձեռքերի ուղղված մատների նպատակակետի նետման ավարտ: Հատկապես այս հերթականությամբ պետք է ուսուցանվի հենումից, հետթափից նետման շարժումը (նկ. 4ա,բ,գ,դ):



Նկ. 3



Նկ. 4

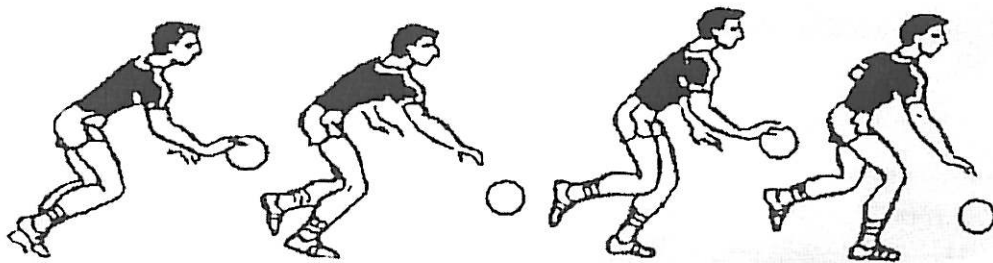
Աջ և ձախ ձեռքով ցատկով վերևից հետթափով նետումը կատարվում է վարումից հետո: Առաջին երկու քայլերը կատարվում են «նետում հենումից» հնարքով: Երրորդ քայլին խաղացողը վեր է ցատկում, որպեսզի նետումը կատարվի վերևից՝ շրջափակվող պաշտպանի վրայով կամ մոտենալ դարպասին՝ հրումով դարպասապահի հրապարակի գծի շրջանում:

Ցատկի ամենաբարձր կետում (նկ.3,5) գնդակը գտնվում է հետ տարած նետող ձեռքի դաստակին:



Նկ. 5

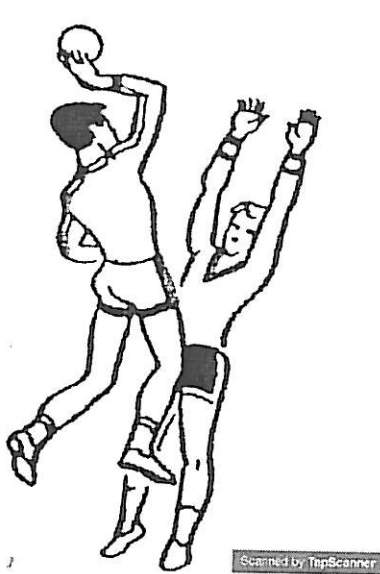
Ազատ ձեռքը առաջ է մղվում. այն հավասարակշռում է մարմնի դիրքը և նետման ամբողջ հետագա շարժումը: Ոտքերը գտնվում են քայքայի դիրքում: Նետող ձեռքի հակառակ ոտքը առջևում է, մյուսը՝ հետևում: Նետումը սկսվում է իրանի առաջ մղումով և թեքումով, այնուհետև միաժամանակ հետ են տալիս առջևում գտնվող ոտքը և ձեռքը, իսկ նետող ձեռքը ուսը մղվում է առաջ: Նետումը եզրափակում է ուսագոտու կտրուկ առաջ մղումը, որն ուղղում է ձեռքը և դաստակի մտրակող շարժումը, որտեղ մատները եզրափակում են գնդակի նետումը, նպատակակետին: Գնդակի վարում՝ հաջորդաբար աջ և ձախ ձեռքերով (նկ.6), վարժությունը կատարվում է ձեռքի հաջորդական փափուկ հպումով (աջ, ձախ կամ հաջորդաբար) ոտնաթաթից մի փոքր առաջ և ցած:



Նկ.6

Վարումը պետք է կարողանալ կատարել ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ձեռքով, որն օգնում է խաղի ժամանակ գնդակը վարել պաշտպանից հեռու ձեռքով, առավել հուսալի տիրել գնդակին: Գնդակը վարելիս հարկավոր է մշտապես փոփոխել տեղաշարժման արագությունը: Արագության կտրուկ և հանկարծակի փոփոխումը օգտագործվում է պաշտպանից խուսափելու, խաղային հարմար դիրք գրավելու համար:

Նետման շրջափակումը(նկ.7): Դարպասի պաշտպանությունը նետումներից ոչ միայն դարպասապահի, այլև պաշտպանների պարտականությունն է: Պաշտպանները պարտավոր են հետ մղել դարպասին ուղղված նետումները: Դրա համար նրանք սերտորեն համագործակցում են դարպասապահի հետ, իսկ անհնարինության դեպքում խանգարում նետմանը, փակում են դարպասի համապատասխան անկյունը՝ հեշտացնելով դարպասապահի գործողությունը:



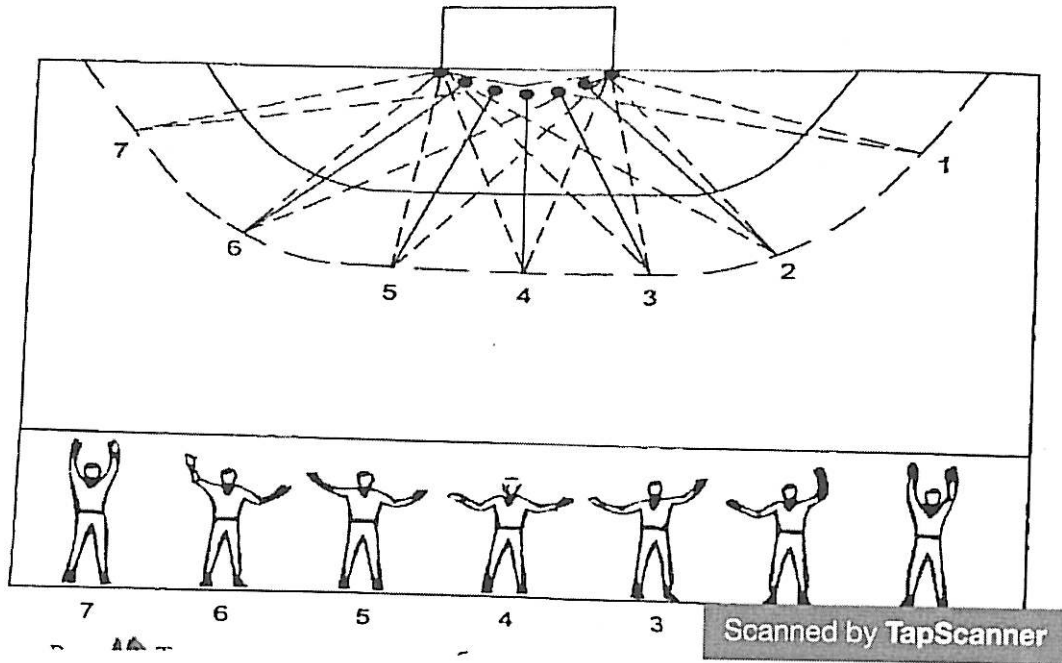
Նկ.7

Շրջափակումը պաշտպանության կարևոր հնարքներից մեկն է: Գնդակի ճանապարհը դեպի դարպասը փակելու համար պաշտպանը արագորեն պարզում է ուղղված և լարված ձեռքը գնդակի ենթադրյալ նետման ուղղությամբ և



շրջափակում է այն: Շրջափակումը միշտ իրականացվում է երկու ձեռքով : Բացառություն է կազմում կողքից ցածրընթաց գնդակների շրջափակումը:

Դարպասապահի կանգնվածքը և տեղաշարժերը դարպասում (նկ.8): Մրցակցի գրոհի զարգացումից և եզրային նետումների հնարավորությունից կախված՝ դարպասապահը նետումները կարող է հետ մղել անկյունից:



Նկ.8

Ոտնաթաթերի միջև տարածությունը 10-12 սմ է, ծանրության կենտրոնը տեղափոխված է դարպասի մոտ գտնվող ոտքին, որը թույլ է տալիս առավել որակով և արդյունավետ հետմղել դարպասի հետավոր և մոտ անկյունները ուղղված գնդակները:

Խաղի ընթացքում դարպասապահը անընդհատ տեղաշարժվում է: Դարպասապահի տեղաշարժերը համատեղվում են կտրուկ, կայծակնային գործողություններով (նետումներ, արտանկ, կիսալարան, լարան) գնդակը դարպասից հետ մղելիս:

Դարպասապահի տեղաշարժերը մշակելիս արդյունավետ է անընդհատ համատեղել սովորական քայլով տեղաշարժը կտրուկ արտանկների հետ: Դրա համար պետք է կազմել մի քանի համալիր վարժություններ: Դրանց կատարման պարտադիր պահանջը՝ պահպանել դարպասապահի հիմնական կանգը, իսկ արտանկների ժամանակ փոխապահովել ոտքը (գնդակի հետմղումով) մոտիկ ձեռքով:

Գնդակի հետ մղման տեխնիկան բարդ է : Երկու ձեռքով դարպասապահը հետ է մղում առավելապես այն գնդակները, որոնք անմիջապես ուղղված են դարպասապահին կամ սլանում են նրանից փոքր հեռավորությամբ:

Ոչ շատ ուժեղ գնդակները դարպասապահը պարտավոր է ոչ թե հետ մղել, այլ որսալ երկու ձեռքով: Դա կատարվում է կանգնվածքից, շարժման մեջ և ցատկով : Դարպասապահը որսում է կրծքին ուղղված, կողընթաց և հրապարակից հետ ուսայունով բարձրից ընթացող ( կարելի էցատկով), ցածրընթաց և զլորվող գնդակները:

Դարպասապահի կողքով գնդակները հետ են մղվում մեկ ձեռքով: Հիմնական կանգնվածքում գտնվող դարպասապահը կտրուկ առաջ է պարզում ձեռքը թռչող գնդակի հետագծի նկատմամբ ամենակարճ ուղղությամբ: Միաժամանակ նույն ուղղությամբ թեքում է նաև իրանը: Ձեռքը դեպի գնդակն է շարժվում բաց ափով և բացված մատներով: Որպեսզի գնդակին հպվելիս այն հետ մղվի դարպասապահից, լարվում են ձեռքի մատները: Ուժեղ նետումների ժամանակ գնդակը կարող է հետ մղվել նաև նախաբազկով և ուսով: Դարպասի հեռավոր անկյունները թռչող գնդակները կարող են հետ մղվել նաև կցաբայքով կամ ցատկով:

Անհատական պաշտպանությունը կիրառվում է, որպեսզի սահմանափակի հարձակվողի ակտիվ գործողությունը : Պաշտպանը ձգտում է հնարավորություն չտալ հարձակվողին ազատ տեղաշարժվելու, հեշտությամբ ստանալ գնդակը և մշակել , կատարել նետում դարպասին , փոխգործակցել ընկերների հետ, զբաղեցնել ակտիվ դիրք: Հարձակվողի և պաշտպանի միջև հեռավորությունը չպետք է գերազանցի մեկ մետրից:

Անհատական պաշտպանություն իրականացնողը պետք է գտնվի կայուն դիրքում՝ թեթևակի ծալված ոտքերի վրա , որպեսզի ցանկացած պահին խանգարի հարձակվողին: Միաժամանակ պաշտպանը մշտապես իր տեսադաշտում է պահում գնդակը և մրցակցից խաղացողին: Անհատական պաշտպանությունը անհրաժեշտ է իրականացնել ինչպես գնդակով ,այնպես էլ առանց գնդակի խաղացողի դեմ :

7մետրանոց տուգանային նետումը խաղային գործողության կարևոր տեխնիկական հնարք է :Նետումը իրականացվում է 7 մետրանոց նշագծից, մրցավարի սուլիչից հետո երեք վայրկյանի ընթացքում: Նետելիս հարձակվողը կարող է ընդունել ելման դիրք կախված նետման ձևից:

Տուգանային նետման ամենակարևոր պահը ձեռքի շարժման տեխնիկան է: Ընդ որում պետք է հիշել, որ նետման ուժը և ճշգրտությունը պայմանավորված են.

ա) հետ դրված ոտքի (կամ երկու ոտքերի) հրումով

բ) իրանի առաջ թեքումով և նրա արտանկով՝ կոնքազդրային հողում

գ) ազատ ձեռքի և ոտքի հանդիպակաց թափային շարժումով:

Հանդիմանող խաղի տարրերի ուսուցումը վերջին հաշվով ուղղված է այն բանին, որ խաղացողները կարողանան ճիշտ գործել երկկողմանի խաղի ժամանակ: Անհրաժեշտ է, որ երկկողմանի խաղի գործողություններին տիրապետելու առավել կարևոր միջոցները լինեն այն վարժությունները, որոնցում կան հանդիմանող տարրեր, ինչպես նաև վարժություններ:

Ուսուցիչը երկկողմանի խաղն օգտագործում է նաև դաստիարակչական նպատակով: Մանկավարժը ձգտում է իր սաների խաղային գործողությունն ուղղել նրանց հետագա բարձր բարոյականային հատկանիշների ձևավորմանը՝ կարգապահություն, գիտակցություն, նպատակաուղղվածություն, զսպվածություն, ակտիվություն:

Երկկողմանի խաղի ընթացքում այդ խնդիրները լուծվում են խաղերի վերլուծության, խաղացողների կոնկրետ գործողությունների գնահատման միջոցով, օգտագործված փոխգործողությունների հետագա կրկնությամբ, պարապողների անհատական նախաձեռնության խրախուսումով ինչպես նաև խաղային գործողությունների բարդացումով:

Երկկողմանի խաղը ուսուցիչը դասերին օգտագործում է խաղացողների հետագա մասնագիտացման վերջնական ձևավորման համար՝ կոնկրետ խաղային դիրքերի /դարպասապահ գծային, անկյունային, կիսամիջին/ կատարման համար: Ցանկալի է լրիվ կերպով որոշել խաղացողների ֆունկցիաները ինչպես հարձակման գործողություններում, այնպես էլ պաշտպանության մեջ: Կարևոր է, որ յուրաքանչյուր խաղացող չսահմանափակվի հարձակման ու պաշտպանության գործողությունների միայն իր խաղային դերով, այլ մշտապես կրկնի իր խաղընկերներից մեկի գործողությունները:

Երկկողմանի խաղերի մյուս խնդիրը խաղացողների տակտիկական մտածողության ձևավորումն ու զարգացումն է: Այս խնդրի լուծումը առավելապես հանգում է պարզագույն խաղային օղակների հարևան դիրքերի խաղացողների խաղարկմանը: Այդ գործողությունների հիմքում գնդակի փոխգործողություններն են տեղաշարժերով խաղային տեղերի փոխադարձ փոփոխումով, պարզագույն տակտիկական զուգակցումների կատարում փոխգործողության մեջ, պաշտպանների տեղաշարժերի օգտագործումը փոխօգնության համար, թվային առավելության անսպասելի ստեղծում և այլն:

Տակտիկա ասելով հասկանում ենք խաղը վարելու միջոցների ձևերի և մեթոդների ընտրություն՝ հաշվի առնելով կոնկրետ մրցակցին հաղթանակի հասնելու նպատակով: Անհատական գործողություններ ասելով հասկանում ենք տեխնիկական հնարքների օգտագործում խաղի ժամանակ:

## ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Դեռահասների, պատանիների և երիտասարդների համակողմանի դաստիարակությունը եղել և մնում է հասարակության ուշադրության կենտրոնում: Այս գործընթացի, հատկապես, դպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների մշակման բարոյահոգեբանական մթնոլորտի ձևավորման, աճող սերնդի առողջության ամրապնդման հիմնական ձևը՝ դա հանրակրթական դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասն է: Այդ գործընթացում մեծ դեր ունեն մարզախաղերը (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ), և պատահական չէ, որ ընդգրկվում են ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում:

Մարզախաղերը դպրոցականների մոտ նպաստում են բարոյականային հատկանիշների ձևավորման, կարգապահության, գիտակցության, նպատակաուղղվածության, ակտիվության դրսևորմանը: Դպրոցականների մոտ մարզախաղերը զարգացնում են ուժը, ճկունությունը, ճարպկությունը, արագությունը, դիմացկանությունը:

Հանրակրթական դպրոցներում չեն պատրաստում մարզիկներ, այլ ուսուցանում և ծանոթացնում են մարզախաղերին, ուղղություն տալիս ընտրելու իրենց նախասիրած մարզախաղը:

## Օգտված գրականության ցանկը

1. Մելքոնյան Հ.Հ << Հանդերձը դպրոցում >>
2. Մելքոնյան Հ.Հ << Հանդերձ >>
3. Տիգրանյան Ա. <<Հանդերձ խաղի տակտիկան>>
4. Իվանով Վ.Ա. ,Անտիպով Ա.Վ. <<Հանդերձ>> (տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությունը հանդերձում)