

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՍԻՄՈՆՅԱՆ ՎԱՐԴԱՆ ԳԵՏԱԿԻ

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

Հետազոտման վայր՝ Երևան, Այբ դպրոց

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ դոցենտ՝ Յ. Գ. Գրիգորյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

Բովանդակություն

1. Ներածություն-----	3
2. Հանդբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը-----	5
3. Հանդբոլ մարզախաղի տակտիկական հնարքների ուսուցումը-----	13
4. Եզրակացություն -----	15
5. Օգտագործված գրականության ցանկ-----	16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանդբոլը չափազանց հետաքրքիր և գրավիչ մարզախաղ է: Դա բացատրվում է նրանով, որ խաղը շատ հարուստ է ֆիզիկական 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, կոլեկտիվիզմի զգացում, վճռականություն, համարձակություն և մի շարք այլ դրական որակներ և ունակություններ:

Խաղը հարուստ լինելով հուզական պահերով՝ մեծ հետաքրքրություն է առաջ բերում ինչպես խաղացողների, այնպես էլ հանդիսատեսի մոտ:

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

Խաղի համար չի պահանջվում թանկարժեք գույք, հանդերձանք և բարդ սարքավորումներ: Ֆուտբոլի դաշտի կամ հրապարակի առկայությունը և մարզական պարզ գույքը, հանդերձանքը, գնդակները, մարզակոշիկները և այլը հնարավորություն են տալիս այդ կարևոր ձևի լայն տարածման և մասսայական զարգացմանը:

Հանդբոլ խաղը հայտնվել է 19-րդ դարի վերջին տասնամյակում: 1898թ. Դանիայի Օրդրուբ քաղաքում կանանց գիմնազիայի ուսուցիչ Խորգեր Նիլսենը իր դասերի ժամանակ մտցրեց խաղ «հանդբոլ» անունով: Այդ խաղում էին 7 հոգանոց թիմով, փոքր դաշտում: Նրանք փոխանցելով մեկը մյուսին փորձում էին գնդակը նետել դարպասին: Համարյա թե այդ ժամանակ Չեխոսլովակիայում դպրոցական տեսուչ Իոզեֆ Կլենկան հայտնաբերեց նույնատիպ գնդակով խաղ, որն անվանեց «չեսկախազենա»: Խաղի ժողովրդավարությունը շատ արագ սկսեց զարգանալ, սկզբում Դանիայում, ապա նրա սահմաններից դուրս հատկապես Սկանդինավյան երկրներում: Դաշտի սկզբնական չափսերը 40x20մ էր, դարպասի լայնությունը 2մ,

բարձրությունը 2.10մ, գնդակի շրջագիծը կազում էր 60-70սմ: Հետագայում ստեղծվեցին խաղի կանոնները, տալով խաղին ատլետիկ ձև:

1970թ. Օլիմպիական կոմիտեն ընդունում է որոշում հանդբոլը Օլիմպիական մարզաձև համարելու համար:

1972թ. Մյունխենում անցացվող 20-րդ Օլիմպիական խաղերի ծրագրում մտցվեց հանդբոլի մրցումները:

1976թ. Մոնրեալում 21-րդ Օլիմպիական խաղերի ծրագրում մտցվեց նաև կանանց առաջնությունը:

Գոյություն ունի հանդբոլ խաղի երկու տեսակ 7x7 և 11x11: 7x7 խաղի դեպքում անհրաժեշտ է 40x20մ. հրապարակ, իսկ 11x11 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 կոմբիցիաներ, ձգտում են մոտենալ մրցակցի դարպասին և գրավել այն: Սահմանված ժամկետում մրցակցի դարպասը ավելի մեծ թվով գնդակներ անցկացնող թիմը համարվում է հաղթող: Ինչպես է խաղացվում հանդբոլը և ինչպիսի կանոններ ունի այն: Մրցավարի ազդանշանով խաղն սկսվում է դաշտի կենտրոնից, գնդակի փոխանցումով: Օգտագործելով ձեռքերն ու իրանը՝ կարելի է գնդակը ցանկացած ձևով նետել, փոխանցել, վարել, կանգնեցնել, բռնել և այլն: Գնդակը կարելի է դարպաս նետել վեց մետրից ոչ պակաս հեռավորությունից: Խաղալիս գնդակը կարելի է վարել մեկ ձեռքով: Խաղացողն իր ձեռքում գնդակը երեք վայրկյանից ավելի պահելու և երեք քայլ կատարելու իրավունք չունի: Այս կանոնների խախտման դեպքում թիմը պատժվում է ազատ նետումով: Ազատ նետում է նշանակվում նաև հետևյալ դեպքերում՝ բռունցքով գնդակին հարվածելիս, երբ խաղացողը դիտավորյալ ընկնում է գլորվող կամ կանգնած գնդակի վրա: Չի թույլատրվում մրցակցին բռնել ձեռքերով, քաշել, հրել, ոտանցում կամ ոտադրում կատարել: Այդ ամենը համարվում է կոպիտ խաղ: Եթե այդպիսի սխալները կատարվում են մրցակցի կիսադաշտում, նրանց կողմից նշանակվում է 7մ տուգանային նետում: Կոպտության, անկարգության, անվայել վարքի համար

խաղացողին կարելի է հեռացնել դաշտից երկու թույլ ժամանակով կամ մինչև խաղի վերջ:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել հանդիսով մարզախաղի կանոնները և ուսուցանել միջին դպրոցի աշակերտներին:

Հետազոտության խնդիրներն են՝

1. Ուսումնասիրել հանդբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքները:

2. Ուսումնասիրել հանդբոլ մարզախաղի տակտիկական հնարքները:

Վարկած: Ենթադրում եմ, որ միջին դպրոցի 5-րդ և 6-րդ դասարանցիների համար հանդբոլ մարզախաղը բավականին բարդ է: Այդ դասարաններում տարիքային առանձնահատկություններից ելնելով հնարավոր չէ ուսուցանել, ամրապնդել և ստուգել լիարժեք խաղը իր կանոններով: 7-րդ, 8-րդ և 9-րդ դասարանցիների շրջանակում ավելի մեծ է հավանականությունը խաղը լիարժեք ուսումնասիրելու և անցկացնելու համար:

Հանդբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը

Հանդբոլ խաղի ուսուցումը ծրագրով նախատեսված է սկսել 5-րդ դասարանից: Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել մարզախաղի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Հանդբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝ սովորողներին ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին, սովորեցնել գնդակի ճիշտ վարման, փոխանցման և ընդունման, դարպասին հենումով, ցատկով նետելու կարողությունները, մշակել շարժողական ընդունակությունները, նպաստել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, նախաձեռնության կարողությունների դաստիարակմանը:

Հանդբոլ խաղն իր մեջ ներառում է տեսական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության ուսուցումը:

Տեսական պատրաստության՝ միջոցով սովորողները ծանոթանում են հանդբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

Ուսուցման մեթոդները

Հանդբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները: Հանդբոլի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել տարրերի ճիշտ կատարման տեխնիկան, այնուհետև ցուցադրել վարժությունները և կրկնությունների միջոցով ամրապնդել դրանք:

Տարբեր շարժողական գործողությունների՝ գնդակի փոխանցման և ընդունման, վարման, նետումների յուրացումն իրականացվում է ամբողջական և մասնատված մեթոդներով:

Եթե շարժումը կամ հնարքը համեմատաբար պարզ և մատչելի է, ապա այն կատարվում է ամբողջական մեթոդով:

Իսկ այն դեպքում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը: Այս

դեպքում սկզբում ուսուցանվում են շարժման առանձին մասերը, այնուհետև դրանք միացնելով՝ կատարվում է ամբողջությամբ:

Տեխնիկական պատրաստությունը՝ իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

1. Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:
2. Գնդակի տիրապետման տեխնիկան.
 - գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքով՝ տեղում և շարժման ընթացքում,
 - գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,
 - գնդակի նետումներ դարպասին վերևից հենումով և ցատկով,
 - յոթ մետրանոց տուգանային նետում,
 - գնդակի դուրս հանում և խլում,
 - դարպասապահի խաղ,

Տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները ոչ միայն տիրապետում են խաղի կանոններին, այլ նաև մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները (արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա), ինչպես նաև՝ զարգանում են տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները:

Ուսուցումը սկսվում է հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերից, որոնք կատարվում են՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ, ինչպես նաև՝ կանգառները երկու քայլով և ցատկով:

Գնդակի ընդունումը և փոխանցումը երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ

Գնդակի ընդունումը երկու ձեռքով շարժման մեջ կատարվում է կրծքի մակարդակի վրա: Այդ դեպքում գնդակ ընդունողն ընդառաջ է պարզում ձեռքերը, գնդակի արագությունը մատներով թեթևակի թուլացնում է և դաստակներով ընդունում գնդակը: Այստեղ կարևոր է ձեռքերի աստիճանական զսպանակաձև ճկմամբ գնդակը կրծքին մոտեցնելը, ինչը հնարավորություն կտա առավել հստակ և արագ կատարել դրան հաջորդող գործողությունը՝ փոխանցումը, վարումը, նետումը:

-Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ փոխելով արագությունը:

-Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ փոխելով ուղղությունը:

- Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ փոխելով փոխանցման հեռավորությունը:

-Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ պաշտպանի դիմադրությամբ:

-Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում՝ պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ:

-Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ եռյակներով:

Բարձրից եկող գնդակի ընդունումը կատարվում է ձեռքերը կտրուկ բարձրացնելով վեր կամ ցատկով: Ձեռքերը կտրուկ բարձրանում են գլխավերևում՝ ասիերով գնդակին ընդառաջ, գնդակի ընդունումը կատարվում է ձեռքերն արմնկային հողում ծավված դրությամբ:

Ցածրից թռչող գնդակի ընդունումը կատարվում է ձեռքերի ցած իջեցումով և ասիերի դարձումով առաջ (մատները բացված): Այստեղ մատները պետք է լինեն տարածված ներքև և կողմ, իսկ ասիերը՝ գրեթե միացված:

Գնդակի ընդունման և փոխանցման ուսուցումը սկզբում պետք է կատարել հեշտացված պայմաններում՝ տեղում, ցածր արագությամբ, առանց պաշտպանի դիմադրության, ապա՝ շարժման մեջ և գնդակի շարժման աստիճանական արագացմամբ:

Ուսուցման նպատակով կարելի է կատարել հետևյալ վարժությունները.

- գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում,

- գնդակի ընդունում և փոխանցում հանդիպակաց սյունաշարով՝ 3-5 մետր

հեռավորությամբ (գնդակը փոխանցվում է ճիշտ ձեռքերին՝ կրծքի բարձրությամբ),

- նույնը կատարվում է տարածությունը մեծացնելով,

- գնդակի փոխանցում խաչաձև տեղաշարժերի ժամանակ,

- գնդակի փոխանցում զուգահեռ տեղաշարժերի ժամանակ:

Գնդակի փոխանցումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից:

Այս փոխանցումը կատարվում է ուսի վրայից, ծալված ձեռքով, շարժման մեջ, աջ և ձախ ձեռքով: Հետթափի 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, այնուետև ակտիվ շարժվում է ուսագոտին՝ գնդակն առաջ մղելով: Այս պահին խաղացողը կանգնում է հենման ոտքի վրա և ավարտում է գնդակի տեղափոխումն ուսագոտով և դաստակի կտրուկ, մտրակող շարժամբ: Հարկավոր է հետևել, որ գնդակը փոխանցելիս ամենավերջին ճիգը կատարեն մատներով՝ գնդան ուղղելով ճիշտ նպատակակետին՝ խաղընկերոջը: Շարժման մեջ փոխանցումը սովորեցնելիս՝ զգալի ուշադրություն պետք է դարձնել փոխանցման ճշգրտությանը:

Գնդակի ընդունումը կատարվում է երկու ձեռքով:

Գլորվող գնդակի որսում: Գլորվող գնդակին տիրապետելու համար խաղացողը քայլ է անում (արտանկ) գնդակին ընդառաջ: Ընդունման պահին կտրուկ թեքվում է ցած և գնդակի ուղղությամբ դնում նրան մոտիկ ձեռքը՝ ափի հակառակ մասը հատակին դարձրած: Երբ գնդակը գլորվում է ափի մեջ, մյուս ձեռքն բռնում է վերևից, գնդակը հայտնվում է այն որսալու համար սովորական «ձագարանում»:

Գնդակի վարումը կատարվում է ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով:

Գնդակի վարումը կատարվում է ձեռքի դաստակի փափուկ հրումով, ոտնաթաթից մի փոքր առաջ և ցած: Նման շարժումներով գնդակը հարվածվում է գետնին այնպես, որպեսզի այն հետ ցատկի գոտու բարձրությամբ:

Գնդակի վարումը պետք է սովորեցնել կատարել աջ և ձախ ձեռքերով սկզբում՝ տեղում, ապա՝ շարժման մեջ: Կատարվում է գնդակի վարում՝ ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, աջ և ձախ ձեռքերով, ինչպես նաև գնդակի վարում՝ շարժման ուղղությունը փոփոխելով:

Գնդակի վարումը հաջորդաբար աջ և ձախ ձեռքերով կատարվում է ձեռքի հաջորդական փափուկ հրումով (աջ, ձախ կամ հաջորդաբար)՝ ոտնաթաթից մի փոքր առաջ և ցած: Գնդակը վարելիս՝ հարկավոր է մշտապես փոփոխել տեղաշարժման արագությունը: Արագության կտրուկ և հանկարծակի փոփոխումն օգտագործվում է պաշտպանից խուսափելու, խաղային հարմար դիրք գրավելու համար: Վարման արագության փոփոխումն իրականացվում է գնդակի հետցատկի բարձրության և այն

անկյան փոփոխմամբ, որով գնդակն ուղղվում է հրապարակ: Որքան բարձր է գնդակի հետցատկը և փոքր է հետցատկի անկյունը, այնքան բարձր է շարժման արագությունը: Սովորաբար աջ թեքվելիս՝ գնդակը վարում են ձախ, իսկ ձախ թեքվելիս՝ աջ ձեռքով:

-Կատարել գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման արագությունը:

-Կատարել գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման ուղղությունը՝ պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ:

-Կատարել գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:

Գնդակի նետում դարպասին: Սովորաբար դեպի դարպաս նետումները կատարվում են ընթացքից՝ ուսի վրայից (վերևից): Սովորեցնում ենք կատարել գնդակի նետում վերևից՝ հենումով և ցատկով:

Գնդակի նետման տեխնիկան կազմված է հետևյալ տարրերից՝ հենման ոտքի հրում, իրանի առաջ մղում՝ նետման կողմը թեքվելու հաշվին, ձեռքերի արագացված առաջ մղում գնդակով, նետող ձեռքի ընդգծված մտրակում, ձեռքերի ուղղված մատների նպատակակետի նետման ավարտ: Այս հերթականությամբ պետք է ուսուցանել հենումով հետթափից նետման շարժումը: Կատարել գնդակի նետում կենտրոնից՝ դարպասի տարբեր կողմերը: Սովորեցնել գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով կողքից և ցածրից:

- գնդակի նետում կենտրոնից՝ դարպասի աջ կողմը,
- գնդակի նետում կենտրոնից՝ դարպասի ձախ կողմը,
- գնդակի նետում՝ հենումից,
- գնդակի նետում՝ ցատկով,
- գնդակի նետում՝ ուղիղ ձեռքով ներքևից,
- գնդակի նետում՝ ուղիղ ձեռքով կողքից,
- գնդակի նետում՝ շրջափակման վրայից,
- կատարել 7-մետրանոց տուգանային նետում:

Գնդակի նետում՝ աջ և ձախ ձեռքով հետթափով վերևից հենումով: Դեպի դարպասը նետելուն սովորաբար նախորդում է գնդակով ձեռքի հետթափը, որպեսզի նետումը լինի ուժեղ, անակնկալ և ճշգրիտ: Քանի որ խաղի կանոնները թույլատրում են շարժման մեջ գնդակը պահել երեք քայլից ոչ ավելի, այսինքն՝ բռնումը, գնդակի

մշակումը, հետթափը և նետումը պետք է իրականացվի երեք քայլում: Այսպիսի հերթականությամբ պետք է սովորեցնել կատարելու գնդակի վերևից հենումով նետումը:

Գնդակի նետում դարպասին ցատկով վերևից կատարվում է վարումից հետո:

Առաջին երկու քայլերը կատարվում են նետում՝ «նետում հենումից» հնարքով: Երրորդ քայլին վեր է ցատկում, որպեսզի նետումը կատարվի վերևից՝ շրջափակող պաշտպանի վրայով կամ մոտենալ դարպասին՝ հրումով դարպասապահի հրապարակի գծի շրջանում: Հրվելով ձախ ոտքով՝ ցատկի պահին առաջ է բերվում ծնկային հողում ծալված աջ ոտքը, իրանը թեքվում է դեպի աջ, ձեռքը գնդակի հետ միասին տարվում է գլխի ետևը:

Ցատկի բարձրագույն կետում գնդակը գտնվում է ետ տարած նետող ձեռքի (աջ) դաստակին, մյուս ձեռքը գալիս է առաջ:

Նետող ձեռքի հակառակ ոտքը առջևում է, մյուսը՝ ետևում, նետումը սկսվում է իրանի առաջ մղումով և թեքումով, որը եզրափակում է ուսագոտու կտրուկ առաջ մղումը, որն ուղղում է ձեռքը և դաստակի մտրակող շարժումը, որտեղ մատները եզրափակում են նետումը դարպասին:

Տեխնիկական հնարքների սկզբնական ուսուցումը կատարվում է հեշտացված պայմաններում, առանց պաշտպանի դիմադրության: Այնուհետև այս պայմաններն աստիճանաբար բարդացվում են: Տեղաշարժման արագության մեծացման, հեռավորության և փոխանցման ուժի աճին զուգընթաց պետք է պահանջել, որ կարողանան գնդակը ճշգրիտ փոխանցել և ընդունել անմիջապես վարումից, շրջանցումից, շեղող գործողություններից հետո (նետման նմանակում, փոխանցում, անցում):

Գնդակի նետում դարպասին ուղիղ ձեռքով վերևից: Այն կատարվում է տեղից՝ փոքր ուսույնով և ցատկով: Հարձակվողն ուղիղ ձեռքի կտրուկ շրջանաձև շարժումով գնդակը ուղարկում է դարպասը պաշտպանի գլխի վրայից: Տեղից նետումը կիրառվում է պաշտպանության շրջափակման պայմաններում: Ցատկի ժամանակ նետում կատարելիս՝ հարձակվողը վեր ցատկելուց հետո գնդակը ձեռքով ուղղահայաց վեր է պարզում, որպեսզի խուսափի շրջափակումից: Նետումը կատարվում է ցատկի բարձրագույն կետում: Նետման ժամանակ մեծ աշխատանք

կատարում է դաստակը՝ ակտիվ կերպով գնդակն ուղղելով վերևից ներքև: Նետումից հետո վայրցատկը կատարվում է զույգ ոտքի վրա:

Ուղիղ ձեռքով վերևից նետման ուսուցման համար վարժություններ.

- գնդակն ուղիղ ձեռքով բարձրացնել այնքան կարելի է բարձր, կատարել թեթև նետում առաջ,
- ուղիղ ձեռքով վերևից գնդակի նետում տեղում,
- նույնը կատարել ոչ մեծ ցատկով,
- ուղիղ ձեռքով վերևից նետում՝ թափավազքից ցատկով ոչ մեծ արգելքի (նստարան, պարան, ձող) վրայով,
- ուղիղ ձեռքով գնդակի նետում դարպասին պաշտպանի պասիվ դիմադրությամբ,
- նույնը կատարել պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ,
- գնդակի նետում դարպասին,
- կատարել գնդակի նետում դարպասին ցատկով,
- կատարել գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը,
- կատարել գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:

Գնդակի նետում դարպասին ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից՝ կատարվում է հետևյալ կերպ. ցատկի ժամանակ, հարձակվողը գնդակը ձեռքով ուղղահայաց վեր է պարզում, որպեսզի խուսափի շրջափակումից և ուղիղ ձեռքի կտրուկ շրջանաձև շարժումով գնդակն ուղղարկում է դարպասը՝ պաշտպանի գլխի վրայից: Նետումը կատարվում է ցատկի բարձրագույն կետում:

Նետման շրջափակում: Շրջափակումը պաշտպանության կարևոր հնարքներից մեկն է: Խաղի ընթացքում դարպասի պաշտպանությունը նետումներից ոչ միայն դարպասապահի պարտականությունն է, այլ նաև՝ մյուս խաղացողների: Պաշտպանները նույնպես պետք է կարողանան ետ մղել դարպասին ուղղված նետումները՝ խանգարել նետմանը, փակել դարպասի համապատասխան անկյունը և այլն: Գնդակը դեպի դարպասը փակելու համար պաշտպանն արագորեն պարզում է ուղղված և լարված ձեռքերը գնդակի նետման ուղղությամբ և շրջափակում է այն: Շրջափակման ժամանակ ոտքերը նույնպես բարձրացնում է վեր ձեռքի հետ միասին

և փակում գնդակի ճանապարհը: Նման շրջափակումը կարող է լինել միայնակ և խմբակային:

Շրջափակման ժամանակ պետք է հաշվի առնել հարձակվողի անհատական առանձնահատկությունները: Շրջափակումը կատարվում է տարբեր եղանակներով՝ հաշվի առնելով այն հանգամանքը, թե ինչ բարձրությամբ և պաշտպանի ինչ հեռավորությամբ է դեպի դարպասը թռչում գնդակը:

Թռչող գնդակը շրջափակվում է քայլով և ցատկով: Գոտկատեղի հավասարությամբ և ավելի ցածր ընթացող գնդակը նույնպես շրջափակվում է երկու ձեռքով՝ ամուր պարզած դեպի դարպասը թռչող գնդակի ուղղությամբ:

Գնդակի նետում ծալված ձեռքով վերևից: Այս նետումը կատարվում է նույն ձևով, ինչ-որ ետթափով վերևի նետումը, միայն պետք է ուշադրություն դարձնել, որ նետումը կատարվի ուսից: Այն կիրառվում է դարպասի գրավման համար շրջափակող պաշտպանների միջոցով:

Գնդակի նետում ծալված ձեռքով կողքից: Այս նետումը կատարվում է դարպասը գրավելու համար: Վարժության կատարումն առավել արդյունավետ է, երբ օգտագործվում են խաբուսիկ շարժումներ:

Խաղացողը գնդակով, ցանկացած նախնական գործողությունից հետո, որը շեղում է պաշտպանի ուշադրությունը, քայլ է կատարում ոտքով, համանուն նետող ձեռքը տանում է կողմ-առաջ, կտրուկ թեքում նույն կողմը և կատարում նետում կողքից: Գնդակը ձեռքից բաց է թողնվում ուսից ցածր կամ կրծքի բարձրությունից, երբեմն էլ՝ ավելի ցածր:

Վարժություններ ծալված ձեռքով՝ կողքից գնդակի նետման ուսուցման համար.

- նետման նմանակում առանց գնդակի,
- նետման կատարում գնդակով,
- նետումներ դարպասի անկյունները,
- նետումներ պաշտպանի պասիվ դիմադրությամբ,
- նետումներ գնդակը ընթացքից որսալուց հետո:

Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով կողքից կիրառվում է, երբ խաղացողի առջև գտնվում են մրցակից թիմի պաշտպանները: Կողմ ձգված ձեռքի դիրքը նետման պահին հարձակվողին թույլ է տալիս խույս տալ շրջապատող կամ հետապնդող

պաշտպանից: Նետումը կատարվում է նետման ձեռքի տարանուն ոտքը գետնին դնելով: Նետումը սկսվում է իրանի ուղրվող շարժումով, այնուհետև նետումը կատարվում է ուղիղ ձեռքը և ավարտվու կտրուկ շարժումով՝ դաստակով դեպի առաջ: Դարպասապահին և պաշտպանին միաժամանակ հաղթելու համար՝հարձակվողը գնդակը որսալուց հետո քայլ է անում կողմ՝ցույց տալով, թե սկսում է տեղափոխվել հենց այստեղ, բայց ձեռքն անսպասելիորեն թողնում է ետևում և ուղիղ ձեռքով գնդակը նետում է դարպասին:

Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով ցածրից կիրառվում է մրցակցի համար անսպասելի՝ դարպասը գրավելու համար: Կատարման տեխնիկան նման է ծավլած ձեռքով ներքևից նետմանը, բայց թույլ է տալիս ձեռքն ուղղելու հաշվին ավելի հուսալի կերպով շրջանցել պաշտպանին:

7-մետրանոց տուգանային նետում: Այս տուգանային նետումն իրականացվում է 7-մետրանոց նշագծից՝ մրցավարի սուլիչից հետո երեք վայրկյանի ընթացքում: Նետելիս հարձակվողը կարող է ընդունել ելման դիրք՝ կախված նետման ձևից: Նետման պահին չի կարելի հատակից պոկել առջևում գտնվող հենման ոտքը: Այդ պատճառով տվյալ դիրքից նետումը կատարվում է՝ ինչպես երկու ոտքերի հենումով, այնպես էլ ետևում դրված ոտքի բարձրացումով: Նետումը կարելի է կատարել նաև մեկ ոտքին հենված դիրքից: 7-մետրանոց տուգանային նետումը կատարվում է նաև երկու ոտքով կանգնած դիրքից՝ դեմքով դեպի դարպասը: Այստեղ նետումը կատարվում է առաջ թեքումով կամ էլ քայլով: Տուգանային նետումներ սովորեցնելիս՝ սկզբում յուրացվում է տեղից նետումը՝ առանց ընկնելու, այնուհետև՝ մեկ ոտքով, իսկ վերջում՝ ընկնելով:

Դարպասապահի խաղը: Կատարել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժեր աջ և ձախ, կատարել արտանկ, գնդակի ետմղում, գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում:Կրկնել և ամրապնդել ցածրից թռչող գնդակի հետ մղումը ոտքով, կից քայլերով և կիսալարանով:

Գնդակի ետմղում երկու և մեկ ձեռքով: Դարպասապահի գնդակի ետմղումը երկու ձեռքով կատարվում է՝ կանգնած, շարժման մեջ դիրքերից և ցատկով:Գնդակի ետմղումը մեկ ձեռքով դարպասապահը կատարում է հետևյալ կերպ. հիմնական կեցվածքով կանգնած դիրքից՝ կտրուկ առաջ է պարզում ձեռքը թռչող գնդակի

ուղղությամբ, միաժամանակ՝ նույն ուղղությամբ թեքվում է նաև իրանը: Ձեռքը դեպի գնդակն է շարժվում բաց ափով և բացված մատներով: Ուժեղ նետումների ժամանակ գնդակը կարող է ետ մղվել նաև նախաբազկով և ուսով: Դարպասի հեռավոր անկյունները թռչող գնդակները կարող են ետ մղվել նաև կցաքայլով կամ ցատկով:

Ցածր թռչող գնդակները (դարպասի ստորին անկյունները) դարպասապահը ետ է մղում ոտքերով՝ կից քայլերով, արտանկներով, կիսալարաններով:

Գլորվող և վերից նետած գնդակի որսում: Դարպասապահը խաղի ընթացքում որսում է տարբեր ուղղություններից՝ կրծքի բարձրությամբ, կողքերից, բարձրից, ցածրից նետված և գլորվող գնդակները: Գնդակը որսալու համար դարպասապահը պարզում է երկու ձեռքերն առաջ՝ գնդակի ուղղությամբ ափերը շրջած, մատները բացած դրությամբ: Մատները լարված չեն, ինչը հնարավորություն է տալիս գնդակին դիպչելու պահին ձեռքերն արմնկային հողում հեշտությամբ ծալել, իսկ բոլոր կողմերից մատներով պահած գնդակը ձգել դեպի կուրծքը:

Կողքից ընթացող գնդակը որսալու համար նույնպես երկու ձեռքը պարզում է գնդակի ուղղությամբ՝ մեկը մյուսի վրա, մոտիկ ձեռքը՝ տակից, հեռու ձեռքը՝ վերևից: Ափերը տարածված են գնդակին ընդառաջ, բուֆ մատները հավաքած են իրար, մնացածներն ուղղված են գնդակի թռիչքի ուղղությամբ:

ՀԱՆԴՐՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Տակտիկական պատրաստությունը իր մեջ ներառում է.

1. Հարձակողական տակտիկական գործողություններ՝ անհատական, խմբային, դիրքային:

2. Պաշտպանության տակտիկական գործողություններ՝ անհատական, խմբային, սահմանային:

Հարձակողական և պաշտպանական տակտիկա:

Դիրքային հարձակում: Դիրքային հարձակման էությունն այն է, որ հարձակվողները զբաղեցնում են տեղերը՝ համաձայն խաղային տեղաբաշխման, ըստ խաղային տեղերի: Հարձակումը կազմակերպվում է երկու գծով՝ գնդակի փոխանցումների միջոցով, հարձակվողների տեղաշարժերով և տակտիկական զուգակցություններով: Հարձակման առաջին գծում սովորաբար խաղում են երկու անկյունի հարձակվող և մեկ գծային խաղացող: Հարձակման հետին գծում գտնվում են երկու կիսամիջին խաղացող և խաղարկողը:

Եթե հարձակումը տեղի է ունենում մեկ գծային խաղացողով, ապա այն դիտվում է 3:3 հարաբերությամբ, այսինքն՝ յուրաքանչյուր գծում խաղում են երեք խաղացող:

Դիրքային հարձակում կատարվում է դարպասի տարբեր կողմերից (եզրից, կենտրոնից):

Հարձակումն արագ պոկումով 2:1 դիմաց:

- Կատարել դիրքային հարձակում՝ փոխելով խաղացողների դիրքը:
- Կատարել դիրքային հարձակում կենտրոնով և եզրերով:
- Կատարել արագ հարձակում պոկումով՝ 3:2 դիմաց:

Անհատական պաշտպանություն: Անհատական պաշտպանությունը կիրառվում է, որպեսզի սահմանափակվի հարձակվողի ակտիվ գործողությունը: Պաշտպանը ձգտում է հնարավորություն չտալ հարձակվողին ազատ տեղաշարժվել, հեշտությամբ ստանալ գնդակը և մշակել, կատարել նետում դարպասին կամ փոխանցել խաղընկերոջը: Հարձակվողի և պաշտպանի միջև հեռավորությունը չպետք է գերազանցի մեկ մետրը: Պաշտպանություն իրականացնողը պետք է գտնվի կայուն դիրքում՝ թեթևակի ծավալած ոտքերի վրա, որպեսզի ցանկացած պահի խանգարի հարձակվողին: Անհատական պաշտպանության ուսուցման համար

առաջադրանքները հիմնականում կատարվում են զույգերով, որտեղ մեկը հարձակվող է, իսկ մյուսը՝ պաշտպան:

- Կատարել անհատական պաշտպանությունը մեկ կիսադաշտում:

Հանդբոլի երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով:

«Խաչաձև» և «ութաձև» շարժում: Այս շարժումները թիմի խաղացողների տակտիկական փոխգործողության տարբերակներ են:

«Խաչաձև» շարժումը նախ՝ պետք է սովորեցնել առանց գնդակի, խմբային մեթոդով շարասյունների միջև տեղաշարժվելով, այնուհետև՝ այն կատարել գնդակով: Խաչաձև տեղաշարժերի ժամանակ գնդակի փոխանցումները և որսումները մշակելիս՝ հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձնել խաղացողի՝ ճիշտ և ժամանակին փոխանցումներ կատարելու, ճիշտ դիրք գրավելու և հսկողությունից ազատվելու, տեղաշարժվելու արագության տարափոխումներ կատարելու նրանց կողմնորոշմանը:

«Ութաձև» շարժումն ունի երկու տարատեսակ՝ փոքր ութնյակ և մեծ: Փոքր ութնյակներով շարժմանը մասնակցում են 4 խաղացող, որոնք գրոհի վերջին գծի հարձակվողներն են: Խաղացողների խնդիրն է՝ մշտապես զբաղեցնել խաղահրապարակը և տեղերը փոխել խաչաձև տեղաշարժերով՝ գնդակի փոխանցումներով ու որսումով: Մեծ ութնյակով շարժումը կատարվում է թիմի ամբողջ կազմով՝ 6 խաղացողներով: Տեղաշարժերը կատարվում են դարպասի առաջ: Գնդակը փոխանցում են այն խաղացողներին, որոնք դուրս են գալիս եզրից կիսամիջինների գոտի: Այսպես՝ հարձակվողը ստանալով գնդակը՝ ակտիվորեն գրոհում է մրցակցի դիրքերը կենտրոնից, այնուհետև գնդակը փոխանցում է կիսամիջին գոտու խաղացողին: Հերթական փոխանցումից հետո նա տեղաշարժվում է և խաղում որպես գծային խաղացող, ապա դիրք է գրավում նշագծի վրա, շրջվում է դեպի դարպասը, ձեռքերը պարզում է առաջ՝ խաղընկերոջից գնդակն ընդունելու համար: Այնուհետև, խաղացողը տեղաշարժվում է դեպի անկյուն՝ ձգտելով պաշտպանության, այնուհետև կրկնում է իր բոլոր գործողությունները, միայն թե՛ մյուս կողմում: Համանման գործողություններ կատարում են թիմի մյուս խաղացողները:

Տեղաշարժերի ու գնդակի փոխանցումների յուրացմանը զուգընթաց նպատակահարմար է ութնյակ մտցնել մեկ, ապա՝ երկու պաշտպանի:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով հիմնականում մարզական վնասվածքների առավել բարձր տոկոսը դիտվում է մարզախաղերում, գրեթե սպորտային վնասվածքների 70%-ը, այդ թվում նաև հանդբոլում: Վնասվածքները բացասական են անրադառնում և խանգարում են ակտիվ ֆիզիկական և մարզական գործունեությանը: Վնասվածքները պահանջում են որոշ ժամանակ վերականգման համար, այդ իսկ պատճառով մարզական վնասվածքները կարող են խոչնդոտել ուսման և աշխատանքի գործընթացին:

Հանդբոլում հաճախ մարզիկները իրենք են կարգավորում բուն բեռնվածությունը չիմանալով անվտանգության կանոնները, որն էլ հանդիսանում է վնասվածքների հիմնական աղբյուր: Հանդբոլում մարզական վնասվածքների հիմնական պատճառ են հանդիսանում խաղի թերի կազմակերպումը, նախավարժանքի ոչ գրագետ և լիարժեք կազմակերպումը, մարզադաշտի և մարզագույքի ոչ բարվոք վիճակը և ոչ հիգիենիկ պայմանները: Վնասվածքները կարելի է կանխել ճիշտ մարզումների պայմաններում՝ անհատական մոտեցում ցուցաբերելով: Այստեղ նույնպես մեծ դեր է խաղում խաղադաշտի պայմանները և մարզագույքը: Որպեսզի սաները զերծ մնան վնասվածքներից, նախ և առաջ պետք է տեղեկանալ նրանց առողջական վիճակի մասին, կարողանալ ճիշտ կազմակերպել մարզումները, չափավորել բեռնվածությունը ըստ պատրաստության աստիճանի, ապահովվել հսկողություն:

Հանդբոլում առավել տարածված վնասվածքներն են՝ քերվածքները, հոդերի, կապանների վնասվածքները (ուսահոդ, արմնկային հոդ, ծնկային հոդ, սրունք-թաթային հոդ), մկանների ձգումներ, հոդախաղտեր, հնարավոր է նաև կոտրվածքներ, որը քիչ տոկոս է կազմում:

Այսպիսով հանդբոլ մարզախաղը հարուստ լինելով ֆիզիկական բազմապիսի օգտակար վարժություններով՝ դրականորեն է անդրադառնում սովորողների ֆիզիկական բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման վրա, մշակում է արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, ցատկունակություն, դիպուկություն, կորդինացիա և այլն: Ինչպես նաև դատիարակում է մի շարք մարդկային որակներ, կամային բարձր հատկանիշներ, հաղթանակի կամք, վճռականություն, կոլեկտիվիզմի զգացում, համարձակություն, պատասխանատվություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն և այլն:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

- 1.Յու.Գրիգորյան, Հ.Մինասյան «Ֆիզիկական կուլտուրա չափորոշիչներ և ծրագրեր1-9-րդ դասարաններ» 2012թ.
- 2.Հ.Հ.Գաբրիելյան, Հ.Ս.Մինասյան «Ֆիզիկական կուլտուրա» դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ»2013թ.
- 3.Հարություն Մելքոնյան «Հանդբոլ» - Երևան 2004թ.