ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՌՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

**ԱՐՓԻՆԵ ԱՇՈՏԻ ԵՂՅԱՆ**

Ջորջ Դունայանցի անվան հ. 154 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱ՝** ՀԱՆԴԲՈԼ /ՁԵՌՔԻ ԳՆԴԱԿ/ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

**Ղեկավար՝** մանկավարժության մագիստրոս,

վերապատրաստող - մենթոր, ֆիզկուլտուրա

առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ


- Ներածություն----------3
- **Գլուխ 1.** Հանդբոլի զարգացման համառոտ ակնարկ----------4

1.1 Հանդբոլի ստեղծումը----------5

1.2 Հանդբոլի զրգացումը Հայաստանում----------6

- **Գլուխ 2.** Հանդբոլ խաղի բնութագրումը----------8
- **Գլուխ 3.** Հանդբոլի տեխնիկայի հիմունքները և ուսուցման մեթոդիկան---------10
- Հարցումների արդյունքները----------13
- Եզրակացություններ ----------14
- Գրականություն----------15

# 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, 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 հանդիսատեսների մոտ։

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 պատանիների և աղջիկների համար։ 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։

**Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է.**

1. Զարգացնել հանդբոլ մարզախաղը / սպորտաձևը / միջին և ավագ դպրոցականների շրջանակներում։

2. Նպաստել հանդբոլ մարզախաղի մասայական տարածմանը։

նկար 1

## ԳԼՈՒԽ 1

## ՀԱՆԴԲՈԼԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՌՈՏ ԱԿՆԱՐԿ

Հանդբոլ խաղը հայտնվել է 19-րդ դարի վերջին տասնամյակներում:

Խաղի զարգացման պատմությունը բաժանվում է մի քանի փուլերի.

1898-1941թ. - սկզբնավորումը, տարածումը և խաղի կայացումը:

1946-1957թ. - գերադասելի էր 11x11 հանդբոլի զարգացումը:

957-1972թ. - 7x7 հանդբոլի զարգացումը:

1972 թվականից ամբողջ աշխարհով մեկ հանրաճանաչ խաղի ժամանակակից փուլն էր:

1898 թ. Դանիայի Օրդրուբ քաղաքում, կանանց գիմնազիզյի ուսուցիչ Խոլգեր-Նիլսենը, իր դասերի ժամանակ մտցրեց խաղ «Հանդբոլ» անունով: Այդ խաղում 7 հոգուց բաղկացած թիմով, փոքր դաշտում, գնդակը մեկը մյուսին փոխանցելով, փորձում էին գնդակը նետել դարպասին:

նկար 2

**Հանդբոլի ստեղծումը**. 11 հոգանոց թիմի կազմով սկսվեց 1917 – 1919թթ., երբ 2 խաղերից՝ ֆուտբոլից և բասկետբոլից, ստեղծեցին նոր խաղ կանանց համար և ոչ ոք չէր պատկերացնում, որ այդ խաղն աշխարհում կընդունի այդիսի տարածում: Խաղադաշտի սկզբնական չափսը 40/20մ էր, դարպասի լայնությունը՝ 2մ, բարձրությունը՝ 2,10մ: Գնդակի շրջագիծը կազմում էր 68 – 70 սմ:

Հետագայում ստեղծվեցին խաղի կանոնները՝ տալով խաղին աթլետիկ ձև:

նկար 3

1923թ. մտցվեցին մրցման նոր կանոնները, որոնց մեջ «երեք քայլի» և «երեք վայրկյանի» կետերը մեծ ազդեցություն թողեցին ապագա խաղի տեմպի բարձրացման վրա:

1926թ. Հաագայում միջազգային սպորտի աթլետիկական սիրողական ֆեդերացիայի կոնգրեսի ժամանակ կազմակերպվում է հատուկ հանձնաժողով, որի նպատակը հանդբոլ խաղի զարգացումն էր: 1928թ. Ամստերդամում անցկացվող 8-րդ օլիմպիական խաղերում ստեղծվում է հանդբոլի սիրողական միջազգային ֆեդերացիան (ИАВФ), որտեղ մտնում են 11 երկրներ, 2 տարի հետո նրա մեջ մտնում են 20 երկրներ, իսկ այժմ հանդբոլի միջազգային ֆեդերացիայի կազմում կան 137 երկրներ:

Առաջին պաշտոնական խաղի միջազգային կանոնները հաստատվել են 1930թ. ֆեդերացիայի կոնգրեսում: Աշխարհի առաջին չեմպիոնադը /կանանց թիմերի միջև/ անց է կացվել 1930 թվականին Չեխոսլովակիայում (Պռագա), տղամարդկանց թիմերի միջև անց են կացվել 1938թ. Գերմանիայում, որտեղ հաղթողի կոչումը նվաճել են տանտերերը:

1946թ. Կոպենհագենում ստեղծվում է հանդբոլի միջազգային ֆեդերացիան, որի մեջ մտնում են Դանիան, Հոլանդիան, Նորվեգիան, լեհաստանը, Ֆինլանդիան, Ֆրանսիան, Շվեցարիան, Շվեդիան։

1957թ. Հարավսլավիայում աշխարհի առաջնություն են անցակացնում կանայք, որտեղ հաղթողի կոչումը նվաճում են Չեխոսլովակիայի մարզուհիները։ Ներկայումս աշխարհի առաջնություններն անց են կացվում 4 տարին մեկ։

7x7 հանդբոլը զարգանում էր «մեծ հանդբոլի» հետ զուգահեռ։ Առաջին միջազգային կանոնները ընդունվել են 1934թ.։

1970թ. հաշվի առնելով խաղի մեծ ժողովրդայնությունը՝ միջազգային օլիմպիական կոմիտեն (ՄՕԿ) որոշում է ընդունում հանդբոլը համարել օլիմպիական մարզաձև։

Առաջին օլիմպիական չեմպիոնի կոչումը նվաճեց Հարավսլավիայի տղամարդկանց թիմը։

1976թ. Մոնրեալում անցկացվող 21-րդ օլիմպիական խաղերի ծրագրում մտցվեց նաև կանանց առաջնությունը։

1953 թվականից սկսվում է հանդբոլի զարգացման նոր փուլ՝ թիմերը սկսու են խաղալ միջազգային կանոններով։

1955թ. ստեղծվում է հանդբոլի համամիութենական սեկցիան,որը հետագայում վերանվանվում է ֆեդերացիա։

1958 թվականին հանդբոլի համամիութենական ֆեդերացիան մտնում է միջազգային ֆեդերացիայի կազմի մեջ։

1962 թվականից պարբերաբար անց են կացվել ԽՍՀՄ-ի առաջնություններ։

## ՀԱՆԴԲՈԼԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Հայաստանում առաջին անգամ հանդբոլ խաղալու փորձեր արվեցին 1957 թվականին։ Հայաստանի թիմը Վորոնեժ քաղաքում մասնակցեց համամիութենական առաջնությանը (11x11)։ Թիմի կազմում խաղում էին հիմնականում բասկետբոլիստներ։

Մրցումներին թիմը ներկայացնում էր Մուշեղ Մամիկոնյանը, որն էլ հետագայում դարձավ Հայաստանում հանդբոլի ստեղծման կնքահայրը։

1958 թվականին Օդեսայում, 1959թ. Բաքվում մեր հանրապետության թիմը մասնակցում է համամիութենական առաջնություններին։ 1960 թվականին առաջին անգամ Երևանում անցկացվեց համամիութենական փնջային առաջնություն։

11x11 հանբոլ խաղում էին Երևանում և Լենինականում (այժմ Գյումրի)։ 1960 թվականից Հայաստանում իր առաջին քայլերն է անում հանդբոլը։ Համամիութենական ուսանողական խաղերին Խարկով քաղաքում՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի մարզական ակումբի ուսանողական թիմը մասնակցեց մրցումներին, որտեղ թիմը ներկայացնում էր Սպարտակ Ծառուկյանը, իսկ թիմի կազմում խաղում էին Ա.Տիգրանյանը, Լ.Գույումջյանը, Ա.Գրիգորյանը, Ա.Դուբչենկոն, Ռ.Մատնիշյանը, Ա.Պեպանյանը, Գ.Չարչօղլյանը, Ա.Ամխանիցկին, Ա.Կարապետյանը և այլոք։

1961 թվականին Երևան քաղաքի հավաքական թիմը մասնակցում է Թբիլիսի քաղաքում անցկացվող ԽՍՀՄ-ի 10 ուժեղագույն թիմերի մրցաշարին, որտեղ հանդես էին գալիս Մոսկվայի 3, Ուկրաինայի 2, Վրաստանի, Տիրասպոլի, Կաունասի, Բաքվի հավաքական թիմերը, հայ հանդբոլիստները գրավեցին 6-րդ տեղը։ Թիմը մրցումներին պատրաստել և ներկայացրել էին Ս.Ծառուկյանը և Հ.Հայրբաբամյանը։

1962 թվականին «Սպարտակ» ԿՄԸ կենտրոնական խորհրդի առաջնությունում՝ Ուկրաինայի Ստանիսլավ քաղաքում մեր հանրապետության «Սպարտակ» ԿՄԸ հավաքական թիմը գրավեց 3-րդ մրցանակային տեղը։

1962 թվականին առաջին անգամ Թբիլիսի քաղաքում Հայաստանը ներկայացնում էր տղամարդկանց «Սպարտակ» ԿՄԸ-ն թիմը, մարզիչ /Հ.Հայրբաբամյան/, իսկ կանանց թիմը՝ «Լոկոմոտիվ» ԿՄԸ-ը, մարզիչ՝ /Տ.Թերզյանը/։

1968-ին մեր երկրում՝ Երևանի Դինամո մարզասրահում, անցկացվել է հանդբոլիստների միջազգային մրցաշար, որին մասնակցել է նաև Հայաստանի ընտրանին։ Միայն 2009-ին կրկին նույն մարզասրահում կայացավ հանդբոլիստների միջազգային ստուգատես։

## ԳԼՈՒԽ 2

## ՀԱՆԴԲՈԼ ԽԱՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ

Հանդբոլի խաղահրապարակն իրենից ներկայացնում է մի ուղղանկյուն, որի երկարությունն է 40մ, իսկ լայնությունը՝ 20մ: Դարպասները տեղադրվում են դիմային գծերի կենտրոնում: Նրանք պետք է անշարժ ամրացված լինեն հատակին և ներսից ունենան 2մ բարձրություն 3մ երկարություն:

Դարպասապահի հրապարակը գծվում է հետևյալ կերպ՝ դարպասների առջևում 6մ հեռավորության վրա, դիմային գծերին զուգահեռ 3մ երկարությամբ գծվում է մի գիծ, որին միացվում են 6մ շառավիղով աղեղներ: Դարպասապահի հրապարակի գծին զուգահեռ, նրա սահմաններից դուրս 3մ հեռավորությամբ կետագծվում է ազատ նետումների գիծը (7մ): Տուգանային նետումների գիծն իրենից ներկայացնում է ուղիղ գիծ 1մ երկարությամբ, գծված դարպասապահի հրապարակի գծին զուգահեռ, դարպասի կենտրոնից 7մ հեռավորության վրա: Տուգանային նետումների գծին զուգահեռ նրանից 3մ հեռավորության վրա, դարպասապահի հրապարակում 0,5մ երկարությամբ տարվում է մի գիծ, որը դարպասապահն իրավունք չունի անցնելու՝ տուգանային նետումներ կատարելու ժամանակ:

**Գնդակը.** պետք է ունենա կլոր ձև, պատրաստված լինի կաշվից կամ սինթետիկ նյութից: Տղամարդկանց և 16 տարեկան պատանիների համար գնդակը պետք է ունենա 58-60սմ շրջագիծ, 425-475 գրամ քաշ, իսկ կանանց, 14 տարեկան աղջիկների և 12-16 տարեկան պատանիների համար՝ 54-56սմ շրջագիծ, 325-385 գրամ քաշ:

**Խաղացողները.**

**1.**Յուրաքանչյուր թիմը կազմված է 14 խաղացողներից, որոնցից երկուսը դարպասապահ: Խաղահրապարակում կարող է միաժամանակ գտնվել 7 խաղացող՝ 6-ը խաղահրապարակում, 1-ը դարպասապահ:

**2.**Թիմը խաղի թույլատրվում է 5 հոգուց ոչ պակաս կազմով:

**Խաղի տևողությունը.**

8-12 տարեկան տղաներ, աղջիկներ՝ 40 րոպե (2 x20)

12-16 տարեկան տղաներ, աղջիկներ՝ 50 րոպե (2 x25)

16-ից բարձր կանայք, տղամարդիկ՝ 60 րոպե (2 x30)

**Խաղ գնդակով**

**1**. Խաղի ժամանակ թույլատրվում է նետել, հարվածել, հրել, կանգնեցնել և բռնել գնդակը ձեռքերով: Սխալ 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 վարումն արգելվում է:

**5.**Արգելվում է գնդակի վարումը 2 ձեռքով միաժամանակ, բռունցքով հարվածել, գնդակը ձեռքից-ձեռք փոխանցելը:

**Պայքար մրցակցի հետ գնդակի համար**

**1.**Թույլատրվում է մրցակցից ձեռքով խլել կամ հափշտակել գնդակը, եթե նա այն ամուր չի տիրապետում

**2.**թույլատրվում է մրցակցից «հանել» գնդակը բաց ձեռքով՝ ցանկացած կողմից

**3.**Արգելվում է մեկ կամ երկու ձեռքով բռնել մրցակցին, գրկել, կանգնեցնել, հարվածել, հրել դիտավորյալ ոտքը տրորել:

**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:

**Խաղի արդյունքը**

**1**.Գնդակը դարպասը համարվում է նետված, եթե գնդակն ամբողջությամբ գետնով կամ օդով անցել է դարպասի գիծը:

**2.**Յուրաքանչյուր գոլից հետո խաղը պետք է սկսվի կենտրոնից:

**Եզրային նետում.**

**1**.Եզրային նետում մշանակում է, երբ գնդակն ամբողջովին անցել է եզրային գիծը՝ օդով կամ գետնով։

**2.**Գնդակը խաղի մեջ մտցվում է այն տեղից, որտեղից նա անցել է եզրագիծը։

**Նետումների կատարումը**

**1**.Սկզբնական և 7մ նետումները պետք է կատարվեն մրցավարի սուլիչով 3 վայրկյանի ընթացքում։

**2.**Ազատ նետումը կատարվում է առանց մրցավարի սուլիչի։

Բոլոր նետումների ժամանակ մրցակից թիմի խաղացողները պետք է նետում կատարող խաղացողից գտնվեն 3 մետրից ոչ պակաս հեռավորության վրա։

**Մրցավարությունը**

Խաղը վարելու համար նշանակվում է երկու մրցավար խաղահրապարակում, քարտուղար, մրցավար ժամանակաչափ, հաղորդավար։

## ՀԱՆԴԲՈԼ ԽԱՂԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐՈՒՄ ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՎԵՐՋԻՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

**1**.Լրացուցիչ (2x5ր) ժամանակի նշանակման դեպքում խաղակեսերի միջև տրվում է մեկ րոպե ընդմիջում։

**2.** 2 րոպե տուգանքի ժամանակ մրցավարներն անպայման պետք է խաղը դադարեցնեն (Time out)։

**3.**Եթե թիմը տիրապետում է գնդակին,ապա տվյալ թիմի մարզիչը կարող է խաղադադար (Time out) վերցնել երբ ցանկանա (նույնիսկ խաղի ընթացքում)։

## ԳԼՈՒԽ 3

## ՀԱՆԴԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Հանդբոլ խաղն ունի տեխնիկական հետևյալ հնարքներն ու գործողությունները՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում, գնդակի վարում, նետումներ, տեղաշարժեր, խաբսեր և պաշտպանական գործողություններ։

***Խաղացողի պաշտպանական գործողությունները*** պահանջվում է պաշտպանության ժամանակ խաղացողներից կատարել արագ տեղաշարժեր ցանկացած ուղղությամբ՝ մրցակցին խանգարելով կատարել նպատակային փոխանցումներ և նետումներ։

Տակտիկայի անվան տակ հասկանում ենք խաղացողների անհատական և կոլեկտիվ գործողությունների եղանակներն ու ձևերը։

Ճիշտ և նպատակահարմար տակտիկայի կիրառումն ունի կարևորագույն նշանակություն։ Այն կարող է հնարավորություն ստեղծել թիմին հաղթանակի հասնելու, երբեմն ավելի ուժեղ թիմի հետ պայքարելիս։

Ինչպես հարձակման, այնպես էլ պաշտպանության ժամանակ կոլեկտիվ տակտիկական գործողությունը իրականացվում է թիմի ամբողջ խաղացողների անմիջական մասնակցությամբ։

Տակտիկական կոլեկտիվ գործողությունները խաղում բաժանվում են երկու մասի՝ հարձակման տակտիկա և պաշտպանության տակտիկա։

Հանդբոլում խաղացողների տակտիկական գործողությունները բաժանվում են անհատական, խմբակային և թիմային գործողությունների։

## ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հանդբոլում դարպասի պաշտպանությունը չափազանց կարևոր և բարդ գործողություն է, և թիմի վերջին հույսը, երբ հարձակվողը՝ ճեղքելով պաշտպանությունը, դեմ առ դեմ դուրս է գալիս դարպասապահի դեմ, այստեղ նաև իր գերազանց խաղով պաշտպանում է դարպասը գոլից։

Ուսումնամարզական պարապմունքների ընթացքում դարպասապահի մոտ պետք է զարգացնել բարձր բարոյակամային որակներ, ֆիզիկական ընդունակություններ, ուժ, դիմացկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, ինչպես նաև հնարքների գերազանց տիրապետման ունակություններ։

Այդ բոլոր խնդիրների կենսագործումն իրականացվում է համատեղ, իրար հետ կապակցված։

Դարպասապահի բարոյակամային պատրաստությունն իրականացվում է սովորական պայմաններում պարապմունքների, զրույցների, փորձնական և պաշտոնական խաղերի ընթացքում, գիպակցորեն կարգապահության և օրվա ռեժիմի խստիվ պահպանմամբ՝ հաղթահարելով սպորտում եղած բոլոր դժվարությունները։

Դարպասապահի որակը գնահատվում է նրա տեխնիկական պատրաստությամբ, արագ ռեակցիայով և նրա համարձակությամբ։ Նա պետք է կարողանա լավագույն ձևով որսալ գնդակը, արագ կողմնորոշվել և տեղաշարժվել։

Եթե դարպասը պաշտպանում է փորձված դարպասապահ, ապա նետված գնդակների մեծամասնությունը հետ կմղվի։ Հանդբոլում հաջող խաղը մեծամասամբ կախված է դարպասապահից։ Նրա խաղը, համարձակությունը, պատրաստականության աստիճանը, ամեն ինչ թիմի հաղթանակի համար ներդնելու ունակությունը, բարձրացնում է թիմի տրամադրությունը և տրամադրում, ոգևորում ամբողջ կոլեկտիվին լավ խաղի։ Վերը նշվածից պարզ է դառնում, որ դարպասապահի ընտրությունը, պատրաստությունը պահանջում է մեծ ուշադրություն և զգալի աշխատանք մարզչի կողմից, ինչպես նաև ճիշտ փոխըմբռնում դարպասապահի և թիմի մյուս խաղացողների միջև, քանզի նրանք պետք է գործեն համաձայնեցված մրցումների և մարզումների ժամանակ։

## ՀԱՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

5-9-րդ դասարանի աշակերտների շրջանում անցկացվել են հարցումներ հանդբոլ (ձեռքի գնդակ) մարզախաղի վերաբերյալ: Հարցմանը մասնակցել են թվով 200 աշակերտներ, որոնցից 10%-ը տեղյակ չէր խաղի ծագման և զարգացման մասին, 90%-ը տեղեկացված էր միայն տեսականորեն, իսկ 50%-ը ոչ միայն տեղյակ էր, այլև սիրում էր մարզաձևը և ցանկություն ունեին խորապես ուսումնասիրելու և տիրապետելու հանդբոլ մարզախաղին:

| ՄԱՄՆԱԿԻՑՆԵՐ | | ԱՆՏԵՂՅԱԿ ԵՆ | ՏԵՂԵԿԱՑՎԱԾ ԵՆ | ՏԵՂԵԿԱՑՎԱԾ ԵՎ ՀԵՏԱՔՐՔՐՎԱԾ ԵՆ |
|---|---|---|---|---|
| ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ | ՔԱՆԱԿԸ | | | |
| 5-րդ | 40 | 5 | 10 | 25 |
| 6-րդ | 40 | 6 | 15 | 19 |
| 7-րդ | 40 | 3 | 12 | 25 |
| 8-րդ | 40 | 4 | 13 | 23 |
| 9-րդ | 40 | 2 | 10 | 28 |
| 10-դասարան | 200-աշ. | 20-աշակերտ | 60-աշակերտ | 120-աշակերտ |

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր դասարանում անցկացվեց սեմինար՝ «Հանդբոլ մարզախաղը Հայաստանում» խորագրով, որի ընթացքում ցուցադրվել է տեսանյութեր և համառոտ ներկայացվել մարզախաղի ծագման ու զարգացման պատմությունը: Վավերագրական ֆիլմերի դիտումով ծանոթացել են Հայաստանի հավաքականի առաջատարների, լավագույն մարզիչների և նրանց ձեռբերումների համառոտ պատմությանը:

Տեսանյութերը դիտելուց հետո տեղի է ունեցել բուռն քննարկումներ, որի արդյունքում մեծ հետաքրքրություն է առաջացել խաղի կանոնների և Հայաստանի հավաքականի հանդեպ:

Կատարված աշխատանքի արդյունքում դպրոցում բացվեց հանդբոլ մարզախախի խմբակ և կազմվեց կարծիք, որ սեր առաջացնելով մարզախաղի նկատմամբ և իրականացնելով հետևողական աշխատանքներ, կարելի է հասնել հաջողությունների մրցաշարերում:

**Առաջարկություն:** Հանրակրթական հաստատությունների տարրական դպրոցների համար ունենալ խաղային խմբակներ, որովհետև խաղերում հաջողություններ գրանցելու արդյունքում կգրանցվի հաղթանակներ ոչ միայն սպորտի և կրթական ոլորտում, այլև առողջության և ֆիզիկական դաստիարակության բարձր մակարդակի շնորհիվ կունենանք՝ լավ սերունդ:

**Սպորտը կյանքի անբաժան ուղեկիցն է, որի միջոցով կարելի է դաստիարակել «ԱՌՈՂՋ» քաղաքացիներ:**

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ


1.Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. — М.: Фис, 1980.

2. Верхошанский Ю. В. - Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Фис, 1988.

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта - М.: Фис, 1986

4. Евтушенко А. Н. С мячом в руке. — М.: Фис, 1986

5. Եղիազարյան Ա.Դ.- Գիտական հետազոտությունները սպորտում: Երևան 1993

6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա. Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն. Երևան Պարբերական 1997

7. Ղազարյան Ֆ.Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Երևան Լույս. 1981

8. Մելքոնյան Հ. Հ. Հանդբոլը դպրոցում, ուս. Ձեռնարկ. Երևան

9. Մելքոնյան Հ.Հ. Հանդբոլը ԲՈՒՀ-ում, Երևան 2003

10. Մելքոնյան Հ. Հ. Հանդբոլի պատմական զարգացումը աշխարհում և Հայաստանում, Երևան 2003

11. Լալայան Ա.Ա.- Սպորտի հոգեբանություն, Երևան,-Լույս 1966

12. Տիգրանյան Ա.Ա. - Ռուս-հայերեն բառարան, Հանդբոլ, Երևան 1995

13.ՊեպանյանՍ.Գ.-Ձեռքի գնդակի դարպասապահի խաղը, Երևան, Լույս. 1976