

Յ.ՄԵԼԵՈՆՅԱՆ

ՀԱՆԴՐՈՒԹՅԱՆ ԳՊՐՈՅՈՒՄ

Ուսումնական ձեռնարկ

Երևան 2003թ.

ՀՏԳ 796.322 (07)
ԳՄԴ 75.576g72
Մ 537

ՆԱՐՐՈՒՄ ԵՎ ՈՒՍՈՒՉՈՒՄ՝
ԱՐՁԱՆԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՊՐՈՃԱՍՈՐ
ՌԱՅՅՈՒՄԻ ՄԵԼԻ-ԶՍԵԹՅԱՆԻՆ

*Հրատարակման է երաշխավորել ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական
պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը*

**Մ 537 Հ.Մելքոնյան. Հանդիմանը դպրոցում: Ուս.ձեռնարկ.-Եր.:
Հեղինակային հրատարակություն, 2003.- 137 էջ**

Ուսումնական ձեռնարկում ընդգրկված է ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագրով նախատեսված V-X դասարանների աշակերտների հանդիմանի ուսուցման առանձնահատկությունները, ուսումնական նյութի հանդիմանի դասերը մեթոդապես ճիշտ անցկացնելու համար:

Ուսումնական ձեռնարկը նախատեսված է հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների համար:

ISBN 99930-4-152-1

ԳՄԴ 75.576g72

© Հ.Մելքոնյան /2003

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթական դպրոցում դասը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կազմակերպման հիմնական ձևն է: Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունի մարզախաղերի անցկացումը, մասնավորապես հանդիմանը: Հանդիմանի ընդգրկումը ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում պատահական չէ: Հանդիմանի հիմնական առավելությունը նրա պարզության մեջ է և պարսպմունքները կարող են անցկացվել ինչպես դահլիճում, այնպես էլ քացօթյա: Այս խաղի տարբերակիչ առանձնահատկություններն են խաղացողների տեղաշարժերը բարձր արագությամբ, արագ և հանկարծակի գործողությունները գնդակով, թիմի խաղացողների փոխգործողությունները, անհատական գործողությունները խաղի ժամանակ:

Հանդիմանը որպես մարզաձև նպաստում է պարսպողների շարժողական հնարավորությունների բազմակողմանի մշակմանը: Հանդիմանը 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 հանդիմանում իր արտահայտությունն է գտնում 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: Հանդիմանում կարևորագույն ընդունակություն է համարվում արագաշարժությունը: Այստեղ շատ կարևոր է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ խաղային իրադրություններում արագ կողմնորոշվելու, արագ

վճիռներ կայացնելու ունակությունը: Հանդրուի միջոցով զարգացնում են նաև ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն:

Հանդրու խաղում յուրաքանչյուր խաղացողի գործողությունն նպաստում է թիմի կուլեկտիվ հետաքրքրություններին, որը խաղացողներից պահանջում է ինքնատիրապետում: Այստեղից էլ պարապողների մոտ ձևավորվում է բարոյականային բարձր հատկություններ՝ գիտակցականություն, ակտիվություն, կարգապահություն, նպատակաուղղվածություն և այլն: Գործնական աշխատանքի մեծ փորձը ապացուցում է, որ այն դպրոցները և կուլեկտիվները, որտեղ անց են կացվում հանդրուի դասեր, հաջողությամբ են լուծվում առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները:

Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագրում նախատեսված է մարզախաղերի տարրերի (հանդրու, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ) ուսուցում 5-10-րդ դասարաններում (դպրոցի ընտրությամբ): Այսպիսով, դպրոցների 5-10-րդ դասարաններում նախատեսվում է հանդրուի ուսուցում՝ 18-ական ժամով:

Հանդրուի ուսուցումը, ըստ դասարանների, անց է կացվում հետևյալ հաջորդականությամբ:

ՐԱԶԱՅԻՆ ՈՒՄՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ

V ԴԱՍԱՐԱՆ

Հանդրուիստի կեցվածքը. խաղացողի տեղաշարժվելը կից քայլերով և մեջքով առաջ: Կանգառ՝ երկու քայլով և ցատկով: Դարձումներ՝ առանց գնդակի և գնդակով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ, տեղաշարժեր հանդրուիստի կեցվածքով՝ կանգառ – դարձումներ – արագացում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով՝ տեղում և շարժման մեջ, առանց պաշտպանի միջամտության (զույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում): Գնդակի վարում՝ ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով՝ տեղում, շարժման մեջ և շարժման ուղղությունը և արագությունը փոփոխելով, առանց պաշտպանի միջամտության: Գնդակի նետում վերևից՝ հեռումով և ցատկով: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից: Շրջափակում: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ, տեղաշարժեր՝ տեղերի փոփոխումով և գնդակի վարում: Ազատ հարձակման տակտիկա: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Հարձակում՝ արագ պոկումով: Երկու խաղացողների փոխգործողությունները: Պարզեցված կանոններով խաղ: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ 2x3, 3x2, 3x3:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- ա) Գնդակի նետման նմանակում.
- բ) գնդակի ընդունում երկու ձեռքով և փոխանցում ծալած ձեռքով՝ վերևից (պատի մոտ).
- գ) խաղացողի իրավունքներն ու պարտականությունները խաղահրապարակում:

VI ԴԱՍԱՐԱՆ

Կրկնել և կատարելագործել 5-րդ դասարանի ուսումնական նյութը:

VII ԴԱՍԱՐԱՆ

Կրկնել և կատարելագործել 5-6-րդ դասարանների ուսումնական նյութը: Գնդակի նետում և փոխանցում տեղում և շարժման մեջ՝ պաշտպանի թույլ դիմադրության պայմաններում: Գլորվող գնդակի որսում: Գնդակի վարում՝ ուղղությունը և արագությունը փոխելով, պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի խլում: Դարպասապահի խաղը: Դիրքային հարձակում՝ փոփոխելով խաղացողների դիրքերը: Հարձակում արագ պոկումով (2x1): Խաղ մինի հանդբոլի կանոններով:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- ա) Գնդակի նետման մմանակումը ցատկով.
- բ) դարպասապահի պարտականությունները:

VIII ԴԱՍԱՐԱՆ

Կրկնել և կատարելագործել 6-7-րդ դասարանների ուսումնական նյութը: 7 մետրանոց տուգանային նետում: Հարձակում արագ պոկումով (3x2): Երկու խաղացողների փոխգործողությունները պաշտպանությունում առաջակալման միջոցով: Խաղ՝ պարզեցված կանոններով:

ՏՆԱՅԻՆ ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- ա) Դարպասապահի գործողությունների մմանակումը անկյունից նետումների ժամանակ.
- բ) հանդբոլ խաղի կանոնները:

IX-X ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ (ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ)

Տեղաշարժերի տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ: Գնդակի ընդունման և փոխանցման տարբերակներ՝ առանց պաշտպանի դիմադրության և դիմադրությամբ: Գնդա-

կի նետման տարբերակներ՝ առանց պաշտպանի դիմադրության և դիմադրությամբ: Գնդակի վարման տարբերակներ՝ առանց պաշտպանի դիմադրության և դիմադրությամբ: Գործողություններ՝ գնդակով և առանց գնդակի խաղացողի դեմ: Անհատական, խմբակային և թիմային տակտիկական գործողություններ հարձակման և պաշտպանության ժամանակ: Հանդբոլի պարապմունքի կազմակերպում կրտսեր տարիքի երեխաների հետ: Խաղավայրի նախապատրաստում և մրցավարական ունակության ձևավորում:

ՀԱՆԴԻՐՈՒԼ ԽԱՂԻ ՌԵՍՈՒՑՈՒՄԸ V ԴԱՍԱՐՄԱՆՈՒՄ

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 հետքափով: Գնդակի վարում՝ հաջորդաբար աջ և ձախ ձեռքով, նետում, շրջափակում:

Դարպասապահի խաղ (դարպասում կանգնելը և տեղաշարժվելը, գնդակի, հետ մղելը մեկ կամ երկու ձեռքով):

Գնդակի որսում՝ երկու ձեռքով, շարժման մեջ. 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 «ծագար» և որսում այն: Կարևոր է ձեռքերի աստիճանական զսպանակած և կմամբ գնդակը կրծքին մոտեցնելը՝ մի փոքր թեքվելով ուժեղ ձեռքի կողմը: Դա հնարավորություն կտա առավել հստակ և արագ կատարել դրան հաջորդող հնարավոր գործողությունները՝ փոխանցում, նետում, վարում և այլն: Պաշտպանի դիմադրության ժամանակ գնդակի որսումը շարժման մեջ հնարքը յուրացնելիս հատուկ ուշադրություն է դարձվում ձեռքերի զսպանակած շարժմանը, կողքով պաշտպանի շրջադարձ կատարելուն, որպեսզի «ծածկի» (փակի) գնդակը:

Բարձրից եկող գնդակի որսումը. կատարվում է ձեռքերը կտրուկ բարձրացնելով վեր կամ ցատկով: Ձեռքերը կտրուկ բարձրացվում են գլխավերևում՝ ավերով գնդակին ընդառաջ: Դիմավորելով գնդակը (դաստակներով)՝ խաղացողը արմնկալին հողում ծալում է ձեռքերը և վերցատկ կատարում, որից

հետո ընդունում էլման դիրք, որը հարմար է հետագա գործողությունների համար՝ փոխանցում, վարում, նետում և այլն:

Կողքից թռչող գնդակի որսումը կատարվում է ձեռքերը ընդառաջ պարզելով ոչ թե նույն մակարդակով, այլ մեկը մյուսի վրա. գնդակին մոտ ձեռքը՝ տակից, հեռու ձեռքը՝ վերևից: Այնուհետև գնդակը տեղափոխվում է էլման դրություն՝ կրծքի դիմաց, որտեղ ձեռքերի դիրքը հավասարվում է:

Ցածր թռչող գնդակի որսումը իրականացվում է ձեռքերի ցած իջեցումով և ավերի դարձումով առաջ (մատները բացված): Այստեղ մատները պետք է լինեն տարածված ներքև և կողմ, իսկ ավերը գրեթե միացած:

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 կատարվում է ուսից, ծալված ձեռքով, շարժման



նկ. 1

մեջ (նկ. 1), 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 (իրանի միաժամանակյա ոչ մեծ շրջադարձումով նետման կողմը), 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: Հարկավոր է հետևել, որ գնդակը փո-

խանցելիս ամենավերջին ճիգը կատարեն՝ մատներով գնդակն ուղղելով ճիշտ նպատակակետին՝ խաղընկերոջը: Կարևոր է նաև, որ փոխանցումը լինի մրցակցի համար անսպասելի և հնարավորության սահմաններում կատարվի առանց նախնական շարժումների:

Շարժման մեջ փոխանցումը ուսուցանելիս զգալի ուշադրություն պետք է դարձվի փոխանցման ճշգրտությանը: Ամեն անգամ փոխանցումը նպատակաուղղվում է խաղընկերոջ կողմից գնդակի ընդունման ամենահարմար կետին (ստոծանու շրջան): Փոխանցման ճշգրտությունը կարևորագույն պայման է խմբակային և թիմային գործողությունները կատարելիս և համարվում է տեխնիկական պատրաստակամության կարևոր ցուցանիշ:

Պաշտպանի դիմադրության ժամանակ փոխանցումը մշակելիս գնդակը խաղընկերոջը կարելի է հասցեագրել (գնդակի հետ ցատկով), պաշտպանի վրայով: Փոխանցումը կատարվում է այնպես, որ գնդակը ուղղվի հատակին՝ խաղընկերոջը հնարավորին չափ մոտ: Պաշտպանին փոխանցելիս նպատակահարմար է, որ գնդակով խաղացողը կատարի շեղող (խաբուսիկ) շարժում, նետում ուղղված հատակին, կողք, շրջանցում և այլն: Այս դեպքում գնդակը հետթափով բարձրացվում է զլխի բարձրության: Գնդակի նետումը կատարվում է այն դեպքում, երբ գնդակը ընդունող խաղընկերը ազատվում է հետապնդող պաշտպանից և բարձր արագությամբ ընդառաջ է գնում գնդակով խաղընկերոջը: Գնդակը ընդունողը տիրում է գնդակին այն նույն պահին, երբ գնդակը նոր է սկսում վայրէջք կատարել (վերցնում է կարծես օդում կախված գնդակը):

Կատարելագործման փուլում անհրաժեշտ է մշտապես բարդեցնել հանձնարարված վարժությունների պայմանները: Ամենամեծ արդյունքը կարող է տալ գործողության կատա-

րումը՝ առանց տեսողական վերահսկողության: Այս խնդիրը կարելի է լուծել գնդակին տիրելու խաղային հետևյալ վարժությունների ժամանակ՝ հավասար քանակով մրցակցի ոչ մեծ խմբի առկայությամբ (2:2, 3:3) փոխանցումների ժամանակ կամ մրցակիցներից որևէ մեկի հարձակվողների կամ պաշտպանների թիմային առավելությամբ, (2:3, 3:4) սահմանափակելով վարումը (3 վրկ. մինչև երեք հարված հատակին և այլն):

Գնդակի նետումը՝ աջ և ձախ ձեռքով հետթափով վերևից հեռումով, դասվում է հիմնական տեխնիկական հնարքների շարքին: Դեպի դարպաս նետելուն սովորաբար նախորդում է գնդակով ձեռքի հետթափը, որպեսզի նետումը լինի ուժեղ, ամակնկալ, ճշգրիտ: Սակայն նետման տեխնիկայի յուրացմանը զուգընթաց անհրաժեշտ է դպրոցականներին վարժեցնել դեպի դարպաս նետել նաև առանց ցայտուն արտահայտված հետթափի. որքան փոքր է հետթափը, այնքան քիչ ժամանակ է ծախսում խաղացողը նետման վրա, այնքան վտանգավոր ամակնկալի է բերում մրցակցին: Առավելագույն ու ճիշտ է համարվում նետման այն տեխնիկան, երբ խաղացողը նետում է գնդակը նվազագույն հետթափով կամ բոլորովին առանց դրա՝ պահպանելով սակայն նետման ուժը:

Դարպասին նետելու հիմնական եղանակները ընթացքից ուսի վրայից (վերևից) նետումներն են: Քանի որ խաղի կանոնները թույլատրում են շարժման մեջ գնդակը պահել երեք քայլից ոչ ավելի, ապա նետումը կատարվում է երեք քայլից, այսինքն՝ բռնումը, գնդակի մշակումը, հետթափը և նետումը (հատկապես խաղացողի արագ տեղաշարժման պայմաններում) պետք է իրականացվի երեք քայլում: Նետելուն նախորդող հետթափը, այսինքն՝ նետման համար ելման դիրքի ընդունումը, խաղացողը պետք է կատարի, որքան հնարավոր է, արագ: Կարևոր է, որ որսալու շարժմանը, ձեռքերի զսպա-



նկ. 2

նակմանը աստիճանաբար հետևի հաջորդ՝ հետքափի շարժումը: Նետման համար ելման դիրքում են հենման ոտքը և նետող ձեռքը միաժամանակ: Հաջորդ՝ երրորդ քայլին, կատարվում է նետումը (նկ.2): Ըստ էության նետումը կատարվում է այն պահին, երբ խաղացողի ծանրության կենտրոնը տեղափոխված է հենման ոտքին: Նետման տեխնիկան

կազմված է հետևյալ տարրերից՝ հենման ոտքի հրում, իրանի առաջ մղում՝ նետման կողմը թեքելու հաշվին, ձեռքերի արագացված առաջ մղում գնդակով, նետող ձեռքի ընդգծված մտրակում, ձեռքերի ուղղված մատների նպատակակետի նետման ավարտ: Հատկապես այս հերթականությամբ պետք է ուսուցանվի հենումով հետքափից նետման շարժումը:

Նետման տեխնիկայի տարրերը յուրացնել տալիս կարելի է ուսուցանել նետումը կատարել՝ հենվելով ցանկացած ոտքի վրա: Նետման իդեալական տեխնիկա է համարվում նետել կարողանալը ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ձեռքով, ցանկացած քայլից և նույնիսկ քայլերի միջև ընկած ժամանակամիջոցում:

Աջ և ձախ ձեռքով ցատկով վերևից հետքափով 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 պահին գնդակը կարելի է բերել հետքափի ելման դրության երկու ձեռքով, իսկ եթե խաղացողը կարող է ամուր բռնել գնդակը մեկ ձեռքով, ապա և ամբողջ հետքափի շարժումը կարելի է

կատարել միայն մեկ ձեռքով:

Ցատկի ամենաբարձր կետում (նկ.3) գնդակը գտնվում է



նկ. 3

հետ տարած նետող ձեռքի դաստակին: Ազատ ձեռքը առաջ է մղվում. այն հավասարակշռում է մարմնի դիրքը և նետման ամբողջ հետագա շարժումը: Ոտքերը գտնվում են քայլքի 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 ձեռքի 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:

Ցատկից նետումը կատարվում է աջ և ձախ ոտքի հրումով և ավարտվում է համապատասխանաբար աջ և ձախ ձեռքով:

Գնդակի վարում՝ հաջորդաբար աջ և ձախ ձեռքերով, վարժությունը կատարվում է ձեռքի հաջորդական փափուկ հրումով (աջ, ձախ կամ հաջորդաբար) ոտնաթափից մի փոքր առաջ և ցած: 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 (ցանկալի է վարման ընթացքում հերթազայել ձեռքերը) օգտագործվում է պաշտպանից խուսափելու, խաղային հարմար դիրք գրավելու համար: Վարման արագության փոփոխումը իրականացվում է գնդակի հետցատ-

կի 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: Կարևոր է կարողանալ կատարել գնդակի վարումը՝ փոփոխելով շարժման արագությունը: Խաղում դա օգտագործվում է մրցակցին շրջանցելու համար: Սկզբում շարժման արագության փոփոխությունը կատարվում է մեկ ձեռքով վարելով և փոքր արագությամբ, այնուհետև մեծացվում է շարժման արագությունը և շրջադարձի անկյունը: Մովորաբար աջ թեքվելիս գնդակը վարում են ձախ, իսկ ձախ թեքվելիս՝ աջ ձեռքով: Շրջադարձի կատարման տեխնիկան տիրապետում են, եթե ձեռքի դաստակը գնդակի վրա է ոչ թե վերևից, այլ մի փոքր կողքից՝ հրելով գնդակը անհրաժեշտ ուղղությամբ, և իրանի թեքումով շրջադարձի ուղղությամբ: Օրինակ՝ ձախ շրջադարձին խաղացողը աջ ձեռքի դաստակը հայում է գնդակին աջ կողմից և միաժամանակ թեքելով իրանը ձախ՝ գնդակը ուղղում է ձախ՝ փոխելով ծանրության կետրոնը ձախ ոտքին: Հետագա վարումը կարող է կատարվել և՛ աջ, և՛ ձախ ձեռքով:

Անհրաժեշտության դեպքում կիրառվում է գնդակի վարումը մրցակցի, խաղացողի հետ սերտ շփման պայմաններում՝ օգտագործելով վարումը՝ գնդակի հետցատկի բարձրության փոփոխմամբ: Մոտենալով մրցակցին՝ հարձակվողը վարում է գնդակը համենատարբար բարձր հետցատկով, հետո կտրուկ ծալում է ոտքերը, թեքվում է և փոքրացնում հետցատկի բարձրությունը մինչև նվազագույնը (մոտ 15 սմ): Այստեղ ցած իջեցված ձեռքը գրեթե լրիվ ուղղված է, իսկ վարումը իրականացվում է ձեռքի ճաճանչոսկրի հողի շրջանում: Ցատկի բարձրության փոփոխումը օգտակար է զուգակցել շարժման արագության փոփոխմամբ, շրջադարձումով՝ վարումը տեղափոխելով դեպի մրցակցի հեռու ձեռքը: Արագ կատարելով այդ վարումը՝

խաղացողը հաջողությամբ անցնում է պաշտպանի կողքով:

Նետման շրջափակումը: Դարպասի պաշտպանությունը



նետումներից ոչ միայն դարպասապահի, այլև պաշտպանների պարտականությունն է: Պաշտպանները պարտավոր են հետմղել դարպասին ուղղված նետումները: Դրա համար նրանք սերտորեն համագործակցում են դարպասապահի հետ, իսկ անհնարիմության դեպքերում խանգարում նետմանը, փակում են դարպասի համապատասխան անկյունը՝ հեշտացնելով դարպասապահի գործողությունը:

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: Նման շրջափակումը կարող է լինել միայնակ և խմբակային (նկ.4):

Շրջափակումը միշտ իրականացվում է երկու ձեռքով: Թացատություն է կազմում կողքից ցածրընթաց գնդակների շրջափակումը: Բայց այստեղ ևս մեկ ձեռքով շրջափակումը սակավ հուսալի է: Այդ պատճառով էլ շրջափակման ժամանակ միանում է նաև ոտքը, որը բարձրանում է վեր ձեռքի հետ միասին և փակում գնդակի ճանապարհը: Եվ չնայած ոտքով խողը պատժվում է կանոններով, սակայն պաշտպանի նման գործողությունները նպատակահարմար են:

Շրջափակման ժամանակ ամեն անգամ անհրաժեշտ է հաշվի առնել հարձակվողի անհատական առանձնահատկությունները, նրա նետման զինանոցը: Մասնավորապես, պաշտպանը իրավունք ունի հարձակվողի առաջին իսկ շարժման դեպքում կտրուկ անցնել շրջափակման, որպեսզի չընկնի

հնարքի «ծուղակը» թողնելով դարպասապահին դեմ առ դեմ հարձակվողի հետ: Չնայած այն բանին, թե ինչ բարձրությամբ և պաշտպանի ինչ հեռավորությամբ է դեպի դարպաս թռչում նետված գնդակը, շրջափակումը կատարվում է տարբեր եղանակներով: Թռչող գնդակը շրջափակվում է քայլով և ցատկով: Գոտկատեղի հավասարությամբ և ավելի ցած ընթացող գնդակը նույնպես շրջափակվում է երկու ձեռքով՝ ամուր պարզած դեպի դարպասը թռչող գնդակի ուղղությամբ:

Գրեթե յուրաքանչյուր դասին կատարվում է նետումներ դարպասին: Դրա հետ մեկտեղ պետք է վարժվել շրջափակումներին:

Դարպասապահի կանգնվածքը և տեղաշարժերը դարպասում: Մրցակցի գրոհի զարգացումից և եզրային նետումների



նկ. 5

հնարավորությունից կախված՝ դարպասապահը նետումները կարող է հետ մղել անկյունից (եզրային կանգնվածք նկ.5): Դարպասապահը կանգնած է դարպասի ձողից մի փոքր առաջ՝ հավելով նրան: Երկու ձեռքերն էլ պարզած են վեր՝ ավերով առաջ: Ուտնաթաթերի միջև տարածությունը 10-12 սմ է, ծանրության կենտրոնը տեղափոխված է դարպասի մոտ

գտնվող ոտքին, որը թույլ է տալիս առավել որակյով և արդյունավետ հետմղել դարպասի հեռավոր և մոտ անկյունները ուղղված գնդակները: Դարպասից հեռու գտնվող ձեռքն ու ոտքը պետք է թուլացված լինեն, որը թույլ է տալիս առանց ավելորդ լարման փակել գնդակի մուտքը դարպասի հեռավոր անկյունը:

Խաղի ընթացքում դարպասապահը անընդհատ տեղաշարժվում է: Դարպասապահի տեղաշարժերը համատեղվում են կտրուկ, կայծակնային գործողություններով (նետումներ,

արտանկ, կիսալարան, լարան) գնդակը դարպասից հետ մղելիս: Ի տարբերություն սովորական քայլքի, երբ շարժումը սկսում է ազդրից, դարպասապահի կտրուկ արտանկի ժամանակ նկատվում է գործողությունների բուրբուլին այլ հաջորդականություն: Կտրուկ շարժում է սկսում ոտքի թաթը, սրունքը և հետո նոր՝ ազդրը: Այստեղ շահում է տեմպը, որը առաջնահերթ նշանակություն ունի դարպասապահի համար դարպասը պաշտպանելիս:

Դարպասապահի տեղաշարժերը մշակելիս արդյունավետ է անընդհատ համատեղել սովորական քայլքով 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 հետմղում) մոտիկ ձեռքով:

Թերեմը օրինակելի մի քանի վարժություններ. ա) հիմնական կանգնվածքից տեղաշարժվել դեպի ձախ և նմանակել արտանկի ժամանակ գնդակի հետմղում դարպասապային ձողի ներքևից, հետո այդ վարժությունը կրկնել մյուս ձողից և այսպես 16 անգամ: բ) Նույնը, բայց հաջորդաբար նմանակել հետմղումներ դարպասի վերին անկյուններից (16 անգամ): գ) Գնդակի հետմղում 4 անգամ դարպասի տարբեր անկյուններից, կտրուկ առաջվազք դեպի 6 մետրանոց գիծը և դեպի աջ ու ձախ ցածրընթաց գնդակի երկու հետմղում, արագ վերադարձ դարպասը, գնդակի հետ մղում՝ չորս անգամ տարբեր անկյուններից, դ) Նույնը, բայց պակաս, նստած, գլուխկոնծիով, ընկնելով և այլն: Նշված վարժությունները նպատակահարմար է դարպասապահի հետ մշակել մրցակցական մեթոդով (կատարվում է չափավոր տեմպով) կամ յուրաքանչյուր վարժությանը տրվող ժամանակով:

Գնդակի հետմղում երկու ձեռքով: Գնդակի հետմղման 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, կողմնաց և հրապարակից հետ ոտտյունով բարձրից ընթացող (կարելի է ցատկով), ցածրընթաց և գլորվող գնդակները:

Առավել հաճախ դարպասապահը որսում է կրծքի բարձրությամբ ընթացող գնդակները: Դրա համար նա գնդակի ուղղությամբ ավերը շրջած դաստակի մատները բացած (բութ մատները հպված են իրար, մնացած մատները պարզված են վեր) պարզում են երկու ձեռքերը: Զեռքերի մատները լարված չեն, որը հնարավորություն է տալիս գնդակին դիպչելու պահին ձեռքերը արմնկային հողում հեշտությամբ ծալել, իսկ բուրբ կողմերից մատներով պահված գնդակը ձգվում է դեպի կուրծքը: Կողմնաց գնդակները որսալու համար դարպասապահը երկու ձեռքը միաժամանակ պարզում է գնդակի ուղղու-



Նկ. 6

թյամբ՝ մեկը մյուսի վրա (նկ.6)՝ մոտիկ ձեռքը տակից, հեռու ձեռքը վերևից: Ափերը տարածված են գնդակին ընդառաջ, բութ մատները հպված են իրար, մնացածները ուղղված են գնդակի թռիչքի ուղղությամբ: Հիմնական բեռնվածությունը այս դիրքում կրում է ստորին ձեռքը, իսկ գնդակից հեռու ձեռքը օժանդակ դեր է կատարում՝ առավելապես

օգնելով տիրել գնդակին որսալուց հետո:

Դարպասապահից ոչ այնքան մոտ թռչող ուժեղ գնդակները հարկավոր է հետ մղել մարմնով: Վարման տեխնիկան նման է գնդակի որսալու տեխնիկային: Սկզբում դարպասապահը ձեռքերը դնում է գնդակի տակ՝ մարելով նրա թռիչքի արագությունը: Այնուհետև, երկրորդ շարժումով, օդում որսում է գնդակը: Չափազանց ուժեղ նետումները դարպասապահը հետ է մղում: Դրա համար նա ձեռքերը կտրուկ պարզում է առաջ: Որպեսզի գնդակը գետնոստյունից նորից չանցնի հարձակվող մրցակցին, հարկավոր է ավելի գնդակին հպվելիս ձեռքը թեքակի առաջ պարզել: Այդ դեպքում գնդակը կթռչի կողք կամ դարպասից դուրս, որը ձեռնտու է պաշտպանվող թիմին:

Գնդակի հետմղումը մեկ ձեռքով: 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: Զեռքը դեպի գնդակն է



Նկ. 7

շարժվում բաց ավելի 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 կցաքայլով կամ ցատկով (նկ.7):

Մեկ ձեռքով գնդակների հետմղման տեխնիկային տիրապետելիս նպատակահարմար է օգտագործել հետևյալ նե-

տումները. մի քանի խաղացողներ (կարճ ընդմիջումով) իրար հետևից նետում են գնդակները դարպասի՝ ուսուցչի հանձնարարած կետին: Դարպասապահը արագությամբ արձագանքում է յուրաքանչյուր հերթական նետումներին և հետ է մղում գնդակները: Իրար հետևից անընդմեջ 5-6 անգամ կատարվում են նման նետումներ (յուրաքանչյուրում 10-12 նետում): 11-12 տարեկանների մոտ (5-րդ դասարան) նկատվում է սեփական շարժումները բավականաչափ լավ կառավարելու ունակություններ, նորի ընկալականություն, բարձր աշխատունակություն և դիմացկունություն: Այդ տարիքում երեխաներն ունեն շարժումների բավականաչափ լավ կոորդինացիա, շարժումակություն, ճարպկություն: Հատկապես այդ շրջանում է կատարվում ներքին արգելակման գործընթացների սրընթաց զարգացումը, երեխաները դառնում են առավել կառավարելի, զուսպ, ձեռք բերում նյարդային գործընթացների հավասարակշռվածություն, նշանակալի փոփոխություններ են կատարվում նաև հենաշարժողական ապարատում, աճում և որակապես փոխվում են մարմնի մկանները, ամրանում են ոսկորները: 5-րդ դասարանում հանդիման դասին բավականաչափ ինտենսիվ աշխատանք է տարվում ընդհանուր դիմացկունության, արագաշարժության և ճարպկության մշակման համար: Օգտակար է խթանել նաև ուժի առանձնակի դրսևորումները (վարժություններ՝ խաղային և լցված գնդակներով, ձգումներով և այլն): Այս բոլորը պայմաններ են ստեղծում հատուկ շարժողական բազայի ձևավորման համար, որը անհրաժեշտ է հանդիման խաղի առանձին տարրերին տիրապետելու և դրանց՝ խաղային իրադրությունների մեջ առավել օգտագործման համար:

Միաժամանակ հարկ է հաշվի առնել, որ 11-12 տարեկան երեխաները դեռևս անկարող են երկար ժամանակ կենտրո-

նացնել ուշադրությունը, բավականին թույլ և դանդաղ են յուրացնում տեխնիկան, եթե հնարավորություն չունեն ճշտորեն պատճենել համապատասխան գործողությունը, հնարքը: Այդ պատճառով էլ դասի ընթացքում ցանկալի է հաճախակի փոխել վարժությունը, առաջադրանքը, ուսուցանվող հնարքը, ավելի հաճախ օգտագործել մրցակցական մեթոդը:

5-րդ դասարանում կարևոր է նաև, որ ուսուցումը նպատակատիրոջ լինի արագ և թեթև տեղաշարժելու հմտության զարգացմանը: Շարժողական գործողության ծավալը, տարրեր արագություններով տեղաշարժերը ամեն դասի պետք է պահել ուշադրության կենտրոնում:

Բոլոր տեղաշարժերը և տեխնիկական հնարքները կատարվում են երկու ձեռքով և երկու կողմի վրա:

Այս ամբողջ աշխատանքը նպատակահարմար է համատեղել այն ընդհանուր խնդիրների հետ, որը դրվում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

5-րդ դասարանում հանդիման խաղի տարրերն ուսումնասիրելիս կարևոր է գնդակի որսումը և փոխանցումը կատարել փոխկապակցված, միաժամանակ և պարտադիր յուրաքանչյուր դասին: Սկզբնական ուսուցումը տարվում է հեշտացված պայմաններում, առանց պաշտպանի դիմադրության: Այնուհետև այս պայմանները աստիճանաբար բարդացվում են: Ցեղաշարժման արագության մեծացման, հեռավորության և փոխանցման ուժի աճին զուգընթաց պահանջ է դրվում ճշգրիտ փոխանցել և որսալ գնդակը անմիջապես վարումից, շրջանցումից, շեղող գործողություններից հետո (նետման նմանակում, անցում, փոխանցում և այլն): Փոխանցման և գնդակ որսալու վարժությունների բարդացումը միաժամանակ կատարվում է խաղացողի շարժման ուղղության և գնդակի թռիչքի ուղղության փոփոխմամբ: Սկզբում այդ ուղղություն-

ները հանդիպակաց են: Այնուհետև աստիճանաբար դրանք հասցվում են բութ անկյան, որի դեպքում գնդակի ընդունումը ավելի բարդ է: Այս տիպի վարժություններում ուսուցիչը պետք է աշխատի ուշադրությունը կենտրոնացնել գնդակի ընդունման պահին մեծ արագություն պահպանելու հմտության զարգացման վրա, որն էլ հետագայում կստեղծի լավագույն պայմաններ՝ պոկումով հարձակողական գործողությունների մշակման համար: Այս պայմաններում կարևոր են խաղացողների զուգահեռաբար կատարվող տեղաշարժերով և գնդակի փոխանցումներով վարժությունները:

Նպատակահարմար է խաղի տեղաշարժերի արագացման, գնդակի նպատակամետ փոխանցման հմտության զարգացման համար այս վարժությունները հանձնարարել նաև այլ տարրերի մշակման հետ միաժամանակ՝ գնդակի նետում, շրջափակում, գնդակի հետմղում: Ե՛վ փոխանցումներ կատարելու գործողությունները, և՛ գնդակի բռնումը ուսուցման վերջնական փուլում օգտակար է կիրառել մրցակցական մեթոդը որոշելու՝ խաղացողների ո՞ր խումբը առավել որակով և արագ կկատարի առաջադրանքը, մեծ թվով փոխանցումներ՝ առանց կորուստների, ավելի քիչ ժամանակի ծախսում տրված փոխանցումների քանակի համար, ուսուցչի բոլոր առաջադրանքների, առանց դիտողության արժանանալու, կատարում և այլն:

Տեխնիկական հնարքների ուսուցման վարժություններն են

- ա) գնդակի փոխանցում և ընդունում
- բ) գնդակը ձեռքերին՝ աշակերտները սկսում են շարժումը (քայլով, վազքով) դահլիճի պատի ուղղությամբ, կատարում են հետքափ և փոխանցում, հետ են գնում, տիրում են գնդակին և ամեն ինչ սկսում նորից: Ելման դիրքի սահմանները (դե-

պի առաջ շարժման սկիզբ, փոխանցում, բռնում) խաղադաշտի վրա նշվում են կավիճով.

գ) գնդակի որսում և փոխանցում հանդիպական սյունաշարով 3-5 մետր հեռավորությամբ (գնդակը փոխանցվում է նիշա ձեռքերին՝ կրծքի բարձրությամբ).

դ) մույնը՝ տարածության մեծացմամբ, գնդակի ետ ուսումնով, գնդակի հետագծով.

ե) հանդիպական փոխանցումներ խաղընկերոջը սուր անկյան տակ: Գնդակի փոխանցում խաչաձև տեղաշարժերի ժամանակ.

զ) գնդակի փոխանցում զուգահեռ տեղաշարժերի ժամանակ (խաղընկերներից հեռու և մոտիկ տարածության վրա).

է) գնդակի փոխանցում և որսում «փախչող» խաղընկերներից (բութանկյուն և պոկման գործողության մշակում).

ը) համալիր տեղաշարժեր գնդակի փոխանցումով և որսումով՝ խաղային այլ գործողությունների համատեղմամբ.

թ) գնդակի նետում՝ ուսից, աջ և ձախ ձեռքերով (հենումից, շարժման նմանակում քայլից) նետման հաջորդական կատարում տարբեր (փոքր, միջին, մեծ, առավելագույն) արագություններով, նետումների հոսքային կատարում նպատակակետին կամ դարպասին՝ դարպասապահով: Նետման կատարում երեք քայլից (յուրաքանչյուր քայլի համար նախօրոք նշագծված)՝ գնդակի որսալու տեղի նշումով, նետումներ՝ հենումից, ընթացքից, հեռավորության և դիպուկության, նետումներ՝ հանկարծակի հայտնված նպատակակետին (ուսուցչի ցուցադրում, խափս տվող աշակերտներ) նետումներ դիմադրությամբ.

ժ) գնդակի վարում՝ հաջորդաբար աջ և ձախ ձեռքով փոքր արագությամբ, տարածության նախօրոք նշագրված հաստվածներում: Նշված հատվածների արագ հաղթահարում

ազդանշանով (միայն նշված ձեռքով), գնդակի հաջորդական վարում արագությամբ, գնդակի վարում՝ նշագծով աջ և ձախ ձեռքով, էստաֆետա՝ գնդակի վարումով:

ի) նետումների շրջափակում. շրջափակում տեղում՝ երկու շարքով կանգնած (հարձակվողներ, պաշտպաններ), նետման տարածության աստիճանական փոքրացում, նետում շրջափակումից բարձր՝ ցատկով: Շրջափակումից խուսափելու նպատակով՝ նետումների շրջափակում շարժման ժամանակ (4-6 պաշտպան ընթացքից հերթով նետում են գնդակը պաշտպանի վրայով. պաշտպանը փոխվում է մի շարք նետումներից հետո: Նետման շրջափակում՝ դուրս գալով առանց ցատկի՝ պաշտպանը յուրաքանչյուր նետումից հետո վերադառնում է ելման դրության, նետման շրջափակում՝ ցատկով ընթացքով ընդառաջ կատարելով: Համալիր վարժություններ շրջափակման ժամանակ, երբ նետումների հոսքային կատարման ընթացքում խաղացողները իրականացնում են տարբեր խնդիրներ (ցատկի պահին՝ հենումից, ներքևից, կողքից, իրանի թեքումով՝ հեովից, կողմնթաց և այլն):

Գնդակի հետմղում՝ դասաստապահի կողքից երկու ձեռքով. ոչ ուժեղ նետված գնդակների որսում (նետման հզորության աստիճանական մեծացմամբ մինչև հնարավոր սահմանը), ուղիղ դարպասապահի վրա տարբեր բարձրություններով ընթացող գնդակների որսում (բարձրից մինչև ցածր, ինչպես նաև գետնոստյունից, դարպասապահի կողքից), թռչող գնդակների որսում, գնդակների մարում, ուժեղ նետված գնդակների ետ մղում դեպի եզր, նետումների հերթագայում: Դարպասապահի վարժությունները կարող են կատարվել անհատապես (դարպասապահը ձողի մոտ է), զույգերով (երկու դարպասապահը դեմ դիմաց են) կամ հարահոս, երբ դարպասապահներից մեկը պետք է ետ մղի դաշտային խաղացողների նետումները:

Գնդակի հետմղումը մեկ ձեռքով. Գնդակի հետմղում տեղից՝ ձեռքերը կողմ պարզելու հաշվին (աջից, ձախից), գնդակի հետ մղում՝ մեկ ձեռքով, գնդակի կողմը քայլելով, գնդակի հետ մղում՝ թռչքի ուղղությամբ կատարվող ցատկով, գնդակի հետմղում՝ մեկ ձեռքով, քայլից, արտանկով (ցատկով, համանուն և տարանուն) հաջորդաբար ոտքով, հոսքով եկող գնդակների հետմղում:

Շարժողական հմտությունների և ընդունակությունների ձևավորման խնդիրներին զուգահեռ ուսուցիչը հանդիմանալի տարրերն ուսուցանելիս պետք է լիարժեք լուծի նաև դպրոցականների բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության խնդիրները: Այդ նպատակով դասի մեջ մտցվում են հետևյալ վարժությունները. գնդակի բազմակի փոխանցումներ՝ տեղից և տեղաշարժերից, գնդակի վարում՝ տարբեր արագությամբ և տարբեր տարածությունների վրա, պաշտպանի տեղաշարժ՝ բառակուսով կամ տրված տարածության վրա: Չանազան տեղաշարժերի համատեղում՝ առանց գնդակի կամ գնդակը որսալով, փոխանցումներով, վարումով նետումների շարք դարպասին կամ նպատակակետին, լցված գնդակների փոխանցում միմյանց, (դարպասապահի կանգի փոփոխում գնդակի հետմղման մմանակումով արտանկ, լարան, կիսալարան, ընկնելով և այլն: 5-20 մետր հասվածներով արագացում, բազմաոստյուններ, ակրորատիկական վարժություններ, (զլուխկոնձի, շրջադարձեր, ոստյուններ, արգելքների հաղթահարումով և այլն) տարբեր ցատկային վարժություններ կատարելով: Հանդիմանալի տեխնիկական տարրերով էստաֆետների անցկացում:

Այս նույն խնդիրները լուծվում են նաև դասի ընթացքում՝ տարբեր շարժախաղեր օգտագործելով:

Հինգը երեքի դիմաց. հինգ հարձակվողներ գնդակով տեղավորվում են սահմանափակ հրապարակի վրա՝ գնդակը փո-

խանցելով միմյանց (առանց վարման): Երեք պաշտպանները ձգտում են խել գնդակը, խաղակեսը տևում է 2-3 րոպե, որից հետո մեկ պաշտպանը հարձակվողի հետ փոխվում է դերով: Այսպես կրկնվում է այնքան ժամանակ մինչև բոլոր խաղացողները առնվազն մեկից երկու անգամ լինեն հարձակվող և պաշտպան: Հաղթում է այն հնգյակը, որը կատարել է առավելագույն փոխանցումներ:

Մեկը բոլորի դեմ. Բոլոր խաղացողները հարձակվողներ են, մեկը՝ պաշտպան: Հարձակվողները հերթականությամբ րմբացքից փորձում են շրջափակող պաշտպանի վրայով խոցել նպատակակետը՝ առարկան, դարպասը: Պաշտպանի գործողությունները որոշում է ուսուցիչը (տեղում, շարժման մեջ, դուրս գալով, ցատկով): Խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև որ բոլորը լինեն պաշտպանի դերում: Հաղթում է նա, ում հաշվարկում ավելի շատ են նպատակատեղի նկատարված նետումները:

Նետիք հետ մղիր. Խաղում են երկու թիմեր, 3-6 խաղացող: Պաշտպանվողները խաղում են դարպասապահով: Դարպասները կարող են լինել փոքրացված: Հարձակվողները միմյանց են փոխանցում գնդակները և աշխատում գրավել դարպասը: Պաշտպանները խանգարում են՝ ձգտելով խել գնդակը, դարպասապահը ետ է մղում նետումները: Անցկացվում է 2 խաղակես՝ 3-ական րոպեով: Հաղթում է ավելի շատ գնդակ նետած թիմը:

Հանդրու, վոլեյբոլ. 7-ական խաղացողներով երկու թիմ դասավորվում են վոլեյբոլի ցանցով (մետաղալարով, պարանով, ձողափայտով) հրապարակում: Առջևում երեք հոգի են (ցանցի մոտ), ետին շարքում չորսն են: Գնդակը խաղի մեջ են մտցում ցանկացած տեղից: Կարելի է կատարել չորսից ոչ ավելի փոխանցում և կատարել հարձակողական նետում՝ ցատ-

կով, ցանցի վրայով: Նետման նպատակն է դիպչել մրցակցի ետին շարքի չորս խաղացողներից մեկին, որոնք խուսափում են նետումից: Առաջին երեք խաղացողները կարող են շրջափակել նետումը: Գնդակի խաղարկումը թիմերը կատարում են հերթով: Յուրաքանչյուր նետումից հետո թիմում տեղերը փոխվում են այնպես, ինչպես վոլեյբոլում: Հաղթում է այն թիմը, որը ավելի դիպուկ է:

Էջված գնդակի պաշտպանություն. 5-8 մետր տրամագծով շրջանի կենտրոնում դրվում է մարմնամարզական այծ: Նրա վրա լցված գնդակն է: Գնդակը պաշտպանում են երեք պաշտպանները: Հարձակվողները չորսն են՝ ձեռքերին 2-3 հանդրոլի գնդակ: Հարձակվողների խնդիրն է այծից վայր գցել լցված գնդակը՝ իրար փոխանցելով հանդրոլի գնդակը և նետելով նպատակակետին: Պաշտպանները չեն կարող ձեռքով դիպչել այծին կամ լցված գնդակին: Հաղթում է այն թիմը, որն ավելի քիչ նետումներով է հասնում նպատակին:

Երկու ճամբար. Երկու թիմերը իրարից հեռու են 3-5 մետր: Հարձակվող թիմի ամեն խաղացողի ձեռքին կա գնդակ, որով նա պետք է հարվածի մրցակցին: Պաշտպանվողները շարժվում են երկու տողանով (շարքով) առջևում 2-3 պաշտպաններ են, որոնք նետել չեն կարող, որովհետև նրանք փակում են գլխավոր ուժին: Հարձակվողները կարող են միմյանց փոխանցել գնդակը և տեղաշարժվել գծի երկայնքով: Օգտագործելով բոլոր գնդակները՝ հարձակվողները դառնում են պաշտպաններ: Հաղթում է այն թիմը, որն ունի մրցակցից ավելի շատ խաղացողներ, պաշտպանվողներ, ուղղված նետումները միայն ցածրից են, մինչև գոտկատեղը:

**ԴԱՄԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍԻ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

- 1-ին դաս. ծանոթացում հանդրոլ խաղի ծագման ու զարգացման, խաղի կանոններին:
- 2-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում, գնդակի վարում:
- 3-րդ դաս. դարպասապահի տեղաշարժեր, գնդակի փոխանցում ընթացքից, ընթացքից գնդակի որսում փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 4-րդ դաս. դարպասապահի կողային-եզրային կանգ, գնդակի փոխանցում ընթացքից, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 5-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում, գնդակի նետում՝ 3 քայլից հենումով, գնդակի հետմղում՝ 2 ձեռքով, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 6-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում ընթացքից, գնդակի նետում՝ 3 քայլից, հենումով, գնդակի հետմղում՝ երկու ձեռքով, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 7-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և նետում ընթացքից, գնդակի նետում՝ երեք քայլից՝ հենումով, նետումների շրջափակում, գնդակի հետմղում՝ երկու ձեռքով, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 8-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում ընթացքից, գնդակի նետում՝ երեք քայլից, հենումով, նետման շրջափակում, գնդակի հետմղում՝ երկու ձեռքով, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 9-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում, նետում՝ երեք քայլից, հենումով, գնդակի հետմղում՝ մեկ ձեռքով, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:

- 10-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում՝ 3 քայլից, ցատկով նետումներ, գնդակի հետմղում՝ մեկ ձեռքով, նետման շրջափակում, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 11-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում, նետում՝ 3 քայլից, գնդակի հետմղում՝ մեկ կամ երկու ձեռքով, նետման շրջափակում, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 12-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում, նետումներ՝ ցատկից, հենումից, գնդակի հետմղում՝ մեկ կամ երկու ձեռքով, նետման շրջափակում, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 13-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում, նետումներ՝ ցատկով, հենումից, գնդակի հետմղում՝ մեկ կամ երկու ձեռքով, նետման շրջափակում, փոխանցավազքեր, շրջափակումով խաղեր:
- 14-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում, նետումներ՝ ցատկով, հենումից, նետման հետմղում՝ մեկ կամ երկու ձեռքով, նետման շրջափակում, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 15-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում, նետումներ՝ ցատկով, հենումից, նետման հետմղում՝ մեկ կամ երկու ձեռքով, նետման շրջափակում, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 16-րդ դաս. գնդակի փոխանցում և որսում, նետումներ՝ ցատկով, հենումից, նետման հետմղում՝ մեկ կամ երկու ձեռքով, նետման շրջափակում, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 17-րդ դաս. շարժախաղեր՝ հանդրոլի տարրերով:
- 18-րդ դաս. շարժախաղեր՝ հանդրոլի տարրերով:

ՀԱՆԴԻՈՒԼ ԽՏՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ VI ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

6-րդ դասարանում, համաձայն պետական ծրագրի պահանջների, հանդրոլի դասերին ուսուցանվում են՝ գնդակի փոխանցում ուսից՝ առանց հետքափի, ծալած ձեռքով. գնդակի նետումներ՝ վերեից, ցածից և կողքից ծալած և ուղիղ ձեռքով. գլորվող գնդակի որսում, գնդակի վարում՝ ցածր հետցատկով. անհատական պաշտպանություն, ցածր թռչող գնդակի հեռանդում ոտքերով՝ դարպասապահի կողմից, մասնակցություն երկկողմանի խաղին:

Գնդակի փոխանցում հետքափին՝ ծալած ձեռքով (նկ. 1):

Սա տեխնիկական բարդ հնարք է: Առանց հետքափի փոխանցումը նկատելի առավելություն է տալիս մրցակցի նկատմամբ: Ելման դրության մեջ առանց հետքափի փոխանցման համար գնդակը գտնվում է խաղացողի կրծքի առաջ կամ էլ ուսի մոտ ծալված նետող ձեռքի դաստակում: Փոխանցման համար շարժումը սկսվում է իրանի առաջ մղումից: Հետագա շարժումը շարունակում է ուսը՝ արմունկը դուրս բերելով մի փոքր առաջ (այդ շարժումը հավասարակշռում է սովորական հետքափը նետման համար): Այնուհետև նախաբազկի կտրուկ առաջմղումով և նետող ձեռքի ուղղումով, ծալված ձեռքով, առանց հետքափի, կատարվում է փոխանցումը աջ և ձախ ձեռքով ինչպես հենումից, այնպես էլ ցատկի ժամանակ:



նկ. 1

Փոխանցումը ուսուցանելիս ուսուցիչը հիմնական ուշադրությունը դարձնում է դաստակային նետման տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը: Դրա համար դասերին նպատակահար-

մար է օգտագործել մրցակցական մեթոդ. ո՞վ ավելի հեռու, ո՞վ ավելի զիարկ: Դիպուկության և հեռավորության նետումներ կատարելիս սկզբում թիրախը պետք է տեղադրել ցածր (հասակին), այնուհետև աստիճանաբար հեռացնել և բարձրացնել վեր (գոտու, ուսերի, հանդրոլի դարպասի վերին անկյունների բարձրության և այլն): Ամրապնդման փուլում առավել օգտակար է ծալած ձեռքով առանց հետքափի նետումը գուցեղի գնդակի որսման հետ: Այս դեպքում անհրաժեշտ է հասնել այն բանին, որ գնդակի որսումը (հետևաբար և ճշգրիտ փոխանցումը խաղընկերոջը) բնական շարժումով (առանց միջանկյալ դադարների ու գործողությունների) անցնի գնդակի հաջորդ փոխանցմանը:

Ծալած ձեռքերով առանց հետքափի փոխանցման ուսուցումը կատարվում է այսպիսի հաջորդականությամբ. տեղում շարժման մեջ (հենումից) ցատկի ժամանակ և վարումից, գնդակը որսալուց հետո:

Ծալած ձեռքով առանց հետքափի փոխանցման ուսուցման համար նպատակահարմար է կատարել հետևյալ վարժությունները.

1. Խաղացողը գնդակը պահում է թեթևակի ծալած, վեր բարձրացրած կամ կողմ տարած ձեռքի դաստակով: Ուսուցչի սզրուկանով գնդակը տարվում է առաջ (ձեռքը պետք է մնա անշարժ) դաստակի մեկ շարժումով:

2. Դանդաղեցված նմանակել դպրոցականներին արդեն հայտնի հետքափով գնդակի փոխանցման շարժումները, գնդակի բացթողումից առաջ դրության մեջ (երբ հետքափն բնորոշ է) կանգ առնել և դադար տալ: Ոչ մեծ դադարից հետո հարկավոր է շարունակել գնդակի փոխանցման շարժումը, թայց միայն նետող ձեռքի դաստակի մասնակցությամբ:

3. Առաջ պարզաժ ձեռքի դաստակով, իրանի առաջ շարժումով (գրեթե չծալելով ձեռքերը), գնդակը հրել առաջ: Վարժության կրկնության ընթացքում հասնել այն բանին, որ ավարտական շարժումը կատարվի միայն դաստակով: Հետագայում վարժությունը զուգորդել նետող ձեռքի ուսի առաջնդման հետ:

4. Ուսից, առանց հետքափի, ծալած ձեռքով փոխանցումը մասնատումներով.

ա) ընդունել ելման դրություն.

բ) ծանրության կենտրոնի տեղափոխում, ուսերն առաջ.

գ) ուսի կտրուկ շարժում՝ նետող ձեռքի արմունկը մի փոքր առաջ բերելով.

դ) ձեռքի՝ դաստակի և մատների հետ ուղղելը՝ նետումն ավարտող մտրակումով:

Շեշտը դնել 3 հաշվով կատարվող գործողության վրա. դադարները 2-ի ու 3-ի միջև կրճատել մինչև նվազագույն, այնուհետև միացնել դրանք, կատարել վարժությունը միայն 3 հաշվով:

5. Նույնը՝ քայլով, դանդաղ ու չափավոր վազքով

6. Հանդիպական փոխանցումներ՝ առանց հետքափի, զույգերով, տեղում: Նույնը՝ շարժման մեջ:

7. Փոխանցման հարահոս կատարում՝ գնդակը որսալուց հետո հանդիպական շարասյուններում ու խաչաձև տեղափոխումների ժամանակ:

8. Փոխանցումների զուգակցում՝ վարումից, գնդակը որսալուց անմիջապես հետո:

9. Առանց հետքափի գնդակի փոխանցում՝ ցատկի ընթացքում, տեղում, որսալուց հետո նպատակին փոխանցումով (ավելի հեռու, ավելի բարձր):

Առանց հետքափի գնդակի փոխանցման օգտագործում տեղում, շարժման մեջ՝ վարումից և որսալուց հետո տարբեր կողմափոխումներով:

Ծալած ձեռքով գնդակի նետում վերևից. Կիրառվում է դարպասի գրավման համար շրջափակող պաշտպանների միջոցով: Տեխնիկապես կատարվում է 5-րդ դասարանում յուրաքանչյուր հետքափով վերևի նետումի նման, բայց 6-րդ դասարանում հատուկ ուշադրություն է դարձվում նետման կատարմանը նվազագույն հետքափով՝ օգտագործելով ուսից առանց հետքափի գնդակի փոխանցման նախկինում յուրաքանչյուր հետքափով:

Ծալված ձեռքով գնդակի նետում կողքից (նկ.2). Օգտագործվում է դարպասը գրավելու համար:



նկ 2

Վարժության կատարումը առավել արդյունավետ է, երբ օգտագործում են խաբուսիկ շարժումներ, իսկ արագ կատարելիս՝ առանց հստակ արտահայտված հետքափի: Խաղացողը գնդակով, ցանկացած նախնական գործողությունից հետո, որ շեղում են պաշտպանի ուշադրությունը, քայլ է անում ոտքով, համանուն նետող ձեռքը տանում կողմ-առաջ, կտրուկ թեքվում նույն կողմը և կատարում նետում կողքից: Գնդակը ձեռքից բաց է թողնվում սուրից ցածր կամ կրծքի բարձրությունից, երբեմն էլ ավելի ցածր: Առանձին դեպքերում այդպիսի նետումից հետո, որ կատարվի է ցածր, հնարավոր է խաղացողի ընկնելը կողքի, հասարակ գլորումով մեջքի վրա և արագ ոտքի կանգնելով (ոտքի ցատկելով): Նետումը անհրաժեշտ է կատարել աջ ու ձախ ձեռքով, ըստ առաջադրանքի, դարպասի ցանկացած անկյունը:

Վարժություններ ծավաժ ձեռքով՝ կողքից գնդակի նետման ուսուցման համար. նետման մնանակում՝ առանց գնդակի, նետման կատարում մասնատումով, նետումներ՝ դարպասի առաջադրված (կատարման ընթացքում) անկյունները, նետումներ՝ պաշտպանի պասիվ դիմադրությամբ, հարահոս, ընթացքից որսալուց հետո դիմադրությամբ, նետումներ՝ խաղային վարժություններում (2:2):



նկ.3

Ծավաժ ձեռքով նետում ցածից (նկ.3): Կիրառվում է դարպասը գրավելու ուշադրությունը շեղող գործողություններից հետո՝ պաշտպանի խնամակալության պայմաններում: Կատարվում է արտանկով կողմ համանուն նետող ձեռքով: Միաժամանակ իրանը թեքվում է դեպի նույն կողմը, գնդակով ձեռքը (շեղող շարժումից հետո) թեթևակի տարվում է հետ՝ հետքափի համար և կատարվում է շարժում՝ աղեղով ներքևից նետման համար: Նետման ավարտական մասը աշխատանքն է դաստակով (համանուն նետումներից ուսի վերևից):

Վարժություններ ծավաժ ձեռքով՝ ներքևից գնդակի նետման ուսուցման համար. նետման մնանակում, գնդակի նետումներ՝ ե.դ.-ից նետման ավարտական մասից, ծավաժ ձեռքով ցածր նետումներ՝ հատուկ ձգված պարանի, ցանցի, դրված ձողի տակից (հատակից 40 սմ վեր), պաշտպանի պասիվ դիմադրությամբ, նույնը, բայց հարահոս (գնդակի վարումից, որսալուց հետո) նետումներ գույգերով (շեղող շարժումներից հետո), ընթացքից դեպի դարպասի առաջադրված կետերը՝ դիմադրությամբ, նետումներ՝ դարպասապահի և պաշտպանի դիմադրության պայմաններում:



նկ.4

Նետում ուղիղ ձեռքով վերևից (նկ.4): Կիրառվում է մրցակիցների դարպասը գրավելու ժամանակ

պաշտպանության շրջափակման պայմաններում: Կատարվում է տեղից, փոքր ուսուցումով (անսպասելի) և ցատկով: Տեղից նետումը կիրառվում է այն դեպքում, երբ պաշտպանությունը պատրաստ չէ շրջափակելու, և հարձակվողը ուղիղ ձեռքի կտրուկ շրջանաձև շարժումով գնդակը

ուղարկում է դարպասը պաշտպանի գլխի վրայից: Ցատկի ժամանակ նետումը կատարելիս հարձակվողը վեր ցատկելուց հետո գնդակը ձեռքով ուղղահայաց վեր է պարզում, որպեսզի խուսափի շրջափակումից: Նետումը կատարվում է ցատկի բարձրագույն կետում: Նետման ժամանակ ամենամեծ աշխատանքը կատարում է ձեռքի դաստակը՝ ակտիվ կերպով գնդակն ուղղելով վերևից ներքև: Նետումից հետո վայրցատկը կատարվում է գույգ ոտքի վրա:

Ուղիղ ձեռքով գնդակի նետման ուսուցման համար վարժություններն են՝ ուղիղ ձեռքով վերևից նետում տեղից, նույնը, բայց ոչ մեծ վերցատկով: Ե.դ. ուղիղ ձեռքով վերևից նետելու համար գնդակը ուղիղ ձեռքով բարձրացնել որքան կարելի է բարձր, հետո հետևում է գնդակի թեթև նետում առաջ, ուղիղ ձեռքով վերևից նետում՝ թափավազքից ցատկով ոչ մեծ արգելքի (նստարան, ձող, պարան և այլն) վրայով: Նախ կատարվում է առանց գնդակի նետման մնանակում, այնուհետև նետում՝ գնդակի թռիչքի հեռավորության մշակման մեծացումով և կոնկրետ նպատակի խոցումով, ուղիղ ձեռքով վերևից նետումներ: Վարժությունը կատարվում է պաշտպանության պայմանական, պասիվ, կիսաակտիվ դիմադրությամբ (միայնակ, կրկնակի շրջափակում, պաշտպանների դուրս գալը):

Ուղիղ ձեռքով նետումներ կողքից (նկ.5):



նկ.5

Կիրառվում է, երբ խաղացողի առջև գտնվում են մրցակից թիմի պաշտպանները: Կողմ ձգված ձեռքի դիրքը նետման պահին հարձակվողին թույլ է տալիս խույս տալ հետապնդող կամ շրջափակող պաշտպանից: Նետումը կատարվում է՝ նետող ձեռքի տարանուն ոտքը գետնին դնելով: Նետումը սկսվում է իրանի ոլորվող շարժումով, այնուհետև նետումը կատարում է ուղիղ ձեռքը և ավարտվում կտրուկ շարժումով՝ դաստակով դեպի առաջ: Անսպասելիության տպավորության կիրառման համար նետումը կարող է կատարվել նաև նետող ձեռքի համանուն ոտքը գետնին դնելով: Դարպասապահին և պաշտպանին միաժամանակ հաղթելու համար հարձակվողը գնդակը որսալուց (վարելուց, հնարքից) հետո քայլ է անում կողմ, բոլոր շարժումներով ցույց տալով, թե սկսում է տեղափոխվել հենց այդտեղ, բայց ձեռքն անսպասելիորեն թողնում է հետևում (կողքին) և արդեն տեղաշարժված պաշտպանի ու դարպասապահի մոտից ուղիղ ձեռքով գնդակն ուղարկում է դարպասի բաց անկյունը: Դարպասապահը սովորաբար չի տեսնում այդ նետումը, քանի որ հարձակվողի գնդակով ձեռքը նետման պահին փակված է լինում սեփական պաշտպանի կողմից: Նետումը կատարվում է թե՛ աջ և թե՛ ձախ ձեռքով:

Վարժություններ՝ ուղիղ ձեռքով կողքից նետման ուսուցման համար, տեղից ուղիղ ձեռքով, ուղիղ ձեռքով կողքից, նետում տարանուն ոտքի քայլով: Նույնը, բայց համանուն ոտքի քայլով, ուղիղ ձեռքով կողքից նետում՝ գնդակի վարումից, որսալուց, գնդակով պասիվ պաշտպանի հետ հնարքից հետո: Նույնը, բայց դարպասի կոնկրետ անկյունը գրավելու առաջադրանքով,

աջ ու ձախ ձեռքով պաշտպանի հետ մենամարտում:

Ուղիղ ձեռքով նետում ցածից (նկ.6):



նկ.6

Կիրառվում է դարպասը գրավելու համար՝ մրցակցի համար անսպասելի, անսովոր գործողություններ կատարելով: Կատարման տեխնիկան նման է ծալված ձեռքերով ներքևից նետմանը, բայց թույլ է տալիս ձեռքն ուղղելու հաշվին ավելի հուսալի կերպով շրջանցել պաշտպանին: Շատ կարևոր է, որ հարձակվողը կարողանա ներքևից նետումով գրավել ոչ միայն դարպասի ցածը, այլև վերին անկյունները: Նետումը պետք է կատարվի աջ և ձախ ձեռքով:

Վարժություններ՝ ուղիղ ձեռքով ներքևից նետման ուսուցման համար. ե.դ. մշակում գնդակով նետման ավարտական մասի համար, հետքավի կատարում, նետման կատարում, ուղիղ ձեռքով ներքևից նետման կատարում քայլով առաջ, նետման կատարում ընթացքից (երեք քայլ հետո), ուղիղ ձեռքով ներքևից նետման հերթագայություն՝ ուղիղ նետումների հետ պասիվ պաշտպանի դեմ, աջ ու ձախ ձեռքով ցածից նետումների կատարում առավելագույն հեռավորության վրա, ինչպես նաև նպատակին (ցանկալի է վերևից), նետման կատարում խաղային վարժություններում:

Գլորվող գնդակի որսում (նկ.7):



նկ.7

Գլորվող գնդակին տիրելու համար խաղացողը քայլ է անում (արտանկ) գնդակին ընդառաջ: Ընդունման պահին կտրուկ թեքվում է ցած ու գնդակի ուղղությամբ դնում նրան մոտիկ ձեռքը՝ ավի հակառակ մասը հատակին դարձրած: Երբ գնդակը գլորվում է ավի մեջ, մյուս

ձեռքը այն բռնում է վերևից. գնդակը հայտնվում է այն որսալու համար սովորական «ճագարում»: Այնուհետև հետևում են գնդակի ձգում-հասցնումը հարվածող ձեռքի ուսին, իրանի ուղղումն ու անցումը հաջորդ գործողություններին:

Վարժություններ գլորվող գնդակի որսումը ուսուցանելու համար ընդառաջ գլորվող գնդակի որսումը տեղում, հասնել գլորվող գնդակին և բռնել այն անկյունով աջ, ձախ գլորվող գնդակի որսում, երկու աշակերտ տարբեր տեղերից գլորում են իրենց գնդակները երրորդ աշակերտին, որը որսում է գլորվող գնդակները և արագ փոխանցում է հետ, հանդիպական գլորվող գրնդակների փոխանցում ուսուցչի հանձնարարած ժամանակում:

Գնդակի վարում ցածր հետցատկով (նկ. 8): Կիրառվում է



նկ. 8

պաշտպանին շրջանցելու, ազատ տեղ անցնելու ու դարպասին նետում կատարելու դիրք գրավելու համար: Ամբողջությամբ ցածր հետցատկով գնդակի վարման տեխնիկան նման է սովորական հետցատկով վարմանը, բայց այստեղ կատարվում են մեծ թեքում առաջ և ոտքերի առավել ծալում: Ցածր հետցատկով գնդակի վարումը պարտադիր կերպով հարկ է կատարել աջ և ձախ ձեռքով՝ առանց գնդակի տեսողական վերահսկման: Ցածր հետցատկով գնդակի վարումն ուսուցանելու համար օգտագործում են հետևյալ վարժությունները. գնդակի վարում տեղում՝ հետցատկի բարձրության փոփոխումով, նախ՝ հետցատկ գոտկատեղի, ազդրի, այնուհետև՝ ծնկի, սրունքի բարձրությամբ, ցածր հետցատկով վարում՝ դանդաղեցված առաջ տեղաշարժով, ցածր հետցատկով փոփոխական վարում աջ և ձախ ձեռքով, գլխի դարձումներ դեպի աջ, ձախ, ցածր հետ-

ցատկով գնդակի վարում՝ արգելքների շրջանցումով, ցածր հետցատկով, գնդակի վարումով առաջադրված տարածության անցում՝ միջին և մեծ արագությամբ:

Անհատական պաշտպանություն: 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, փոխադրմանցել 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 ուռքերի վրա, որպեսզի ցանկացած պահին խանգարի հարձակվողին: Միաժամանակ պաշտպանը մշտապես իր տեսադաշտում է պահում գնդակը և մրցակից խաղացողին: Անհատական պաշտպանությունը անհրաժեշտ է իրականացնել ինչպես գնդակով, այնպես էլ առանց գնդակի խաղացողի դեմ: Առանց գնդակի հարձակվողի դեմ պաշտպանը մի փոքր տեղաշարժվում է վրայի այն կողմը, որտեղ գտնվում է գնդակը, որպեսզի հնարավորություն ունենա առաջ անցնել, եթե գնդակը փոխանցվի հարձակվողին: Անհատական պաշտպանության համար սովորաբար օգտագործվում են առաջադրանքներ զույգերով, որտեղ մեկը հարձակվող է, մյուսը՝ պաշտպան: Այստեղ զույգերի համար հաջորդաբար որոշվում են հետևյալ խնդիրները. անցում սահմանված տեղը, գնդակի ընդունում, գործողություն գնդակով (վարում, փոխանցումների և նետումների նմանակում), փոխանցումներ, նետումներ դարպասին, «հեռացում» պաշտպանից և այլն:

Վարժություններ՝ անհատական պաշտպանության ուսուցման համար. Երկու խաղացող՝ մեկը մյուսի դեմ: Մեկը կատարում է զանազան շարժումներ (տեղաշարժ, քայլեր, ցատկեր, ձեռքերով, իրանով), իսկ մյուսը կայծակնային արագությամբ (հայելանման) կրկնում է առաջինի շարժումները: Նույնը, բայց շարժման մեջ, անցում պաշտպանության. հարձակվողը ստանում է գնդակը և փորձում է անցնել պաշտպանին՝ վարելով գնդակը (կեղծ շարժմամբ) խաբսով, պաշտպանը դիրք է գրավում հարձակվողի դիմաց, փոխանցման ժամանակ փորձում է խլել գնդակը կամ հարձակվողին գրկել գնդակով գործելու հնարավորությունից: Խաղային վարժություններ՝ 2:2, 3:3, 4:4-ի դիմաց հարձակվողների դարպասին նետումներով:

Դարպասապահի խաղը: Ցածր թռչող գնդակի հետմղում ուտքերով: Խաղում նետումների մեծ մասը ուղղված է դարպասի ստորին անկյունները: Այդ բոլոր նետումները դարպասապահը հետ է մղում ոտքերով՝ կից քայլերով, արտանկներով, կիսալարաններով: Հիմնական կանգից դարպասապահը արագ արտանկ է անում գնդակի կողմը, ոտքը դուրս է բերում և դնում կրունկին՝ ընդհատելով գնդակի թռիչքը: Գնդակի հետ մղումը արվում է ներքանով: Ոտքը դեպի գնդակը տանելիս միաժամանակ դուրս է բերում համանուն ձեռքը, որը գնդակի հետմղման պահին մի փոքր հետ է լինում հետմղող ոտքից՝ ապահովելու գնդակի հետմղումը:

Գնդակը հետմղող ոտքը անհրաժեշտ է դուրս տանել դեպի գնդակը ոչ թե դարպասի գծով, այլ մի փոքր առաջ՝ ծանրության կենտրոնը տեղափոխելով այն ոտքի վրա, որը կատարում է արտանկ: Դարպասապահին մոտիկ հրապարակի վրայով թռչող գնդակները հարկավոր է հետ մղել սրունքով ու ազդրով: Դարպասապահից հեռու թռչող գնդակների հետմղումը կատարվում է, ինչպես նկարագրված է վերևում, բայց

սրունկի փոխարեն դարպասապահը կատարում է կիսալարան կամ լարան:

Թռչող գնդակների հետմղումն ուսուցանելու համար օգտագործվում են հետևյալ վարժությունները գույզերով.

- ա) առաջին խաղացողը նետում է ներքև երկրորդի կողմը, որը ոտքով հետ է մղում գնդակը.
- բ) նույնը, բայց դարպասապահի կողմից գնդակին տիրապետելուց հետո.
- գ) նույնը՝ գնդակն ուղարկվում է դարպասապահից մի քիչ ավելի հեռու, որը գնդակը հետ է մղում ձեռքով.
- դ) գնդակների հարահոս հետմղում ոտքերով.
- ե) գնդակների հետմղման հերթագայություն՝ արտանկի ժամանակ կիսալարանով (լարանով) հետմղման հետ.
- զ) նետումների (10-20) սերիայի հետմղում ըստ արդյունքների: Նշված բոլոր վարժություններում ուսուցիչը պետք է դարպասապահների ուշադրությունը դարձնի դարպասապահի հիմնական կանգի պահպանման և գնդակի հետ մղման ապահովության ընթացքում ձեռքերի գործողությունների վրա:

Երկկողմանի խաղ: Հանդբոլ խաղի տարրերի ուսուցումը վերջին հաշվով ուղղված է այն բանին, որ խաղացողները կարողանան ճիշտ գործել երկկողմանի խաղի ժամանակ: Անկրածիչտ է, որ երկկողմանի խաղի գործողություններին տիրապետելու առավել կարևոր միջոցները լինեն այն վարժությունները, որոնցում կան հանդբոլի տարրեր, ինչպես նաև խաղային վարժություններ՝ հավասար խաղային կազմերում (2:2-ից 7:7) և հարձակվողների (պաշտպանների) թիմային մեծամասնությամբ կամ փոքրամասնությամբ:

Ամեն անգամ դասին երկկողմանի խաղեր նախապատասխանիս ուսուցիչը պետք է որոշի դասի կոնկրետ խնդիրներ:

բը: Մի դեպքում նման խաղում հարկավոր է մշակել միայն նետումները հենումից (մյուսները չեն օգտագործվում), մյուսներում՝ նետումներ՝ շրջափակման վերևից ցատկով կամ նետումներ՝ անկյունից, գծից, փոխանցումներ՝ դաշտից գնդակի հետցատկով և այլն:

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

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

12-13 տարեկան երեխաները (6-րդ դասարան), որպես կանոն, ապրում են ներքին բարդ վերակառուցման փուլ՝ կապված մանկությունից պատանեկություն բնական անցումի ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների հետ: Այդ փոփոխությունները դրսևորվում են աճի արագացման, շարժումների ոչ մեծ ներդաշնակության, հոգնածության, ինչպես նաև ձևավորվող բնավորության նոր գծերի ի հայտ գալու մեջ: Շատ դպրոցականների մոտ կարող են նկատվել մկանային ապարատի ակտիվ հասունացում, մկանային համակարգի բուռն զարգացման սկիզբ: Ուսուցիչը պարտադիր կերպով պետք է հաշվի առնի սովորողների ֆիզիոլոգիական զարգացման մեջ առկա նկատելի տարբերությունները:

Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ 6-րդ դասարանի աշակերտների վարքը սկսում է ավելի մեծ չափով որոշվել երկրորդ ասորանշանային համակարգով: Երեխայի տեսողական պատկերները և զարգացումները ակնհայտորեն տեղի են տալիս անող սողամարդու գիտակցական կամային ջանքին: Գործողությունների պատճենումը փոխարինվում է առաջարկվող շարժողական գործողության մտածված յուրացմանը:

Շարժողական կարողությունները սկսում են ավտոմատացվել: Այս ամենը բացառիկ կարևոր նշանակություն ունի նրազրային նյութի յուրացման համար:

6-րդ դասարանում կարելի է ավելի ակտիվ կերպով օգտագործել ուժային վարժությունների (առավելապես պայթուցիկ) մշակման համար՝ գնդակների նետումներ՝ ըստ հեռավորության, վարժություններ լցված գնդակներով և զանազան ծանրություններով, ինչպես նաև ընդհանուր դիմացկունության, արագաշարժության, ճարպկության մշակում:

Դասերի արդյունավետությունը մեծ չափով մեծանում է, երբ ուսուցիչը օգտագործում է շարժախաղեր: Դրանցից մի քանիսը ներկայացվում են ստորև.

Գնդակով բռնոցի: Գնդակ վարող երկու աշակերտներ (5-ի խաղացողի դեմ) շարժման ժամանակ գնդակը փոխանցում են միմյանց և ձգտում գնդակով հարվածել ցանկացած խաղացողի: Վարողները գնդակը ձեռքում կարող են պահել ոչ ավելի, քան 3 վրկ. և կատարել ոչ ավելի, քան 3 քայլ: Հարված ստացած խաղացողը դառնում է վարող:

Ով ավելի հեռու: 4-6 խաղացող հանդես են գալիս թիմի դեմ, որտեղ մեկ հարձակվող ավել է: Հարձակվողները, գնդակը վարելով ու մեկը մյուսին փոխանցելով, ձգտում են, որքան կարելի է շատ, պահպանել հսկողությունը գնդակի վրա: Իսկ պաշտպանները փորձում են որսալ կամ խլել այն: Կարելի է

բարդացնել խաղը՝ հանելով գնդակի վարումը, սահմանափակելով յուրաքանչյուր հարձակվողի կողմից նրան տիրելու ժամանակը: Այդ դեպքում պաշտպանները ավելի արագ են հասնում հաջողության՝ կիրառելով անհատական պաշտպանություն:

Հանդրոլ՝ սահմանափակումներով: Ուսուցչի ազդանշանով խաղացողները կատարում են միայն տրված առաջադրանքը՝ գնդակի փոխանցումներ առանց տեղաշարժերի (կամ միայն սահմանված սխեմայով): Վարում՝ գնդակի հետցատկերը սահմանափակելով մինչև 3-4 նետումներ դեպի դարպասը միայն սահմանված կետերից, գնդակի փոխանցում շարժման ժամանակ նախապես որոշված միջոցով (օրինակ՝ գլխի, մեջքի հետևից), անհատական «պաշտպանություն» պայմանավորված տեղում, դուրս գալ շրջափակելու միայն կոնկրետ խաղացողի: Խաղն անցկացվում է ժամանակով, հաղթողը որոշվում է նետված և բաց թողնված գնդակների թվով:

Հանդրոլային ռեզրի: Խաղում են երկու թիմով՝ 5-7 խաղացողներով: Թիմերից մեկը հարձակվում է, ընդ որում գնդակը կարելի է պահել ձեռքում 3 վրկ.-ից ոչ ավել և կատարել ոչ ավելի, քան 3 քայլ, այնուհետև փոխանցել խաղընկերոջը: Գնդակի վարումը արգելվում է: Հարձակման խնդիրն է՝ գնդակը հասցնել կամ նետել մրցակցի դարպասը: Պաշտպանվող թիմի խաղացողները չեն կարող դիպչել հարձակվող խաղացողներին, նրանց նպատակն է կտրել հարձակվողների ճանապարհը դեպի դարպասը (կանգնել նրանց ճանապարհին) և փորձել խել գնդակը: Խաղի կանոնների խախտման համար նշանակվում է ազատ նետում խախտման տեղից: Հաղթում է այն թիմը, որը ավելի շատ անգամ է գնդակով խոցում մրցակցի դարպասը:

Ուրիշի գնդակները: Երկու թիմեր շարժվում են հրապարակի (դահլիճի) դիմային գծով, յուրաքանչյուրը 6-10 գնդա-

կով: Առաջին ազդանշանով գնդակները հարկավոր է փոխանցել երկար փոխանցումով մրցակիցների ձեռքերը: Թիմերը ձգտում են, որ գնդակների մեծ մասը լինեն մրցակիցների ձեռքում: Իր կիսադաշտում ընկած գնդակները խաղացողներից մեկը՝ «մաքրողը», արագ փոխանցում է մրցակից թիմին: Ոչ միշտ փոխանցման համար թիմերը պատժվում են տուգանային միավորով: Հաղթում է այն թիմը, որի կիսադաշտում ուսուցչի երկրորդ ազդանշանից հետո մնում են ավելի քիչ գնդակներ:

Ներկայացնում ենք 6-րդ դասարանի 18 դասերից յուրաքանչյուրի հիմնական մասի օրինակելի բովանդակությունը.

1-ին դաս. 5-րդ դասարանի 16-րդ դասի կրկնություն:

2-րդ դաս. 5-րդ դասարանի 16-րդ դասի կրկնություն:

3-րդ դաս. Գնդակի փոխանցում ուսից՝ ծալած ձեռքով առանց հետքափի, գնդակի նետումներ վերևից ծալված ձեռքով, գնդակի վարում՝ ցածր հետցատկով, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:

4-րդ դաս. 6-րդ դասարանի 3-րդ դասի կրկնություն:

5-րդ դաս. Գնդակի փոխանցում՝ առանց հետքափի, գնդակի նետումներ՝ ծալված ձեռքով կողքից, ցածր թռչող գնդակների հետմղում ոտքերով, անհատական պաշտպանություն, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:

6-րդ դաս. Գնդակի փոխանցում՝ առանց հետքափի, գնդակի նետում՝ ծալված ձեռքով ներքևից, գլորվող գնդակի որսում, անհատական պաշտպանություն, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:

7-րդ դաս. Գնդակի փոխանցում՝ առանց հետքափի, նետում՝ ծալված ձեռքով ներքևից, գլորվող գնդակի որսում, անհատական պաշտպանություն, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:

- 8-րդ դաս. Գնդակի փոխանցում՝ տարբեր եղանակներով, գնդակի նետում՝ ուղիղ ձեռքով վերևից, գնդակի վարում՝ ցածր հետցատկով, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր, երկկողմանի խաղ:
- 9-րդ դաս. Գնդակի փոխանցում՝ ծալված ձեռքով առանց հետքափի, գնդակի նետում՝ ուղիղ ձեռքով վերևից, ցածր թռչող գնդակների հետմղում ուղքով, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 10-րդ դաս. Գնդակի փոխանցում, գնդակի նետումներ՝ ծալված ձեռքով կողքից, անհատական պաշտպանություն, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 11-րդ դաս. Գնդակի փոխանցում ուսից առանց հետքափի՝ ծալված ձեռքով, գնդակի նետումներ՝ ծալված ձեռքով կողքից, գլորվող գնդակի որսում, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր:
- 12-րդ դաս. Գնդակի փոխանցումներ՝ տարբեր եղանակներով, գնդակի նետում՝ ծալված ձեռքով-ցածից, անհատական պաշտպանություն, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր, երկկողմանի խաղ:
- 13-րդ դաս. Գնդակի փոխանցումներ՝ տարբեր եղանակներով, գնդակի նետում՝ ծալված և ուղիղ ձեռքով վերևից, կողքից և ցածից, անհատական պաշտպանություն, փոխանցավազքեր, երկկողմանի խաղ:
- 14-րդ դաս. Գնդակի փոխանցումներ ուսից առանց հետքափի՝ ծալված ձեռքով, գնդակի նետումներ՝ ծալված և ուղիղ ձեռքով, գլորվող գնդակի որսում, գնդակի վարում՝ ցածր հետցատկով, ցածր թռչող գնդակների հետմղում, անհատական պաշտպանություն, երկկողմանի խաղ:

15-րդ դաս. Գնդակի փոխանցում, գնդակի նետումներ՝ ծալված և ուղիղ ձեռքով, անհատական պաշտպանություն, փոխանցավազքեր, շարժախաղեր, երկկողմանի խաղ:

16-րդ դաս. Երկկողմանի խաղ առաջադրանքով:

17-րդ դաս. Երկկողմանի խաղ առաջադրանքով:

18-րդ դաս. Երկկողմանի խաղ առաջադրանքով:

Յուրաքանչյուր դասին առաջարկվող պարտադիր և կարևոր խնդիրներից մեկը շարժողական ընդունակությունների կամումն է:

ՀԱՆԴԻՈՒԼ ԽՍՂԻ ՈՒՍՈՒՅՈՒՄԸ VII ԴՍԱՐԱՆՈՒՄ

Սկսած VII դասարանից, ֆիզիկական կուլտուրայի նոր ծրագրին համապատասխան՝ «Մարզախաղեր» բաժնի դասերը անցկացվում են միայն մեկ խաղով: Այն դպրոցները, որոնք հետագա ուսուցման համար ընտրել են հանդբոլը, տարվա ընթացքում այս խաղին հատկացնում են 18 ուսումնական ժամ:

Հանդբոլի դասերին ուսումնադաստիարակչական աշխատանքը չի կարող հաջողությամբ ընթանալ առանց նրա հատուկ կազմակերպման: Ժամանակակից դասին ներկայացվող բարձր պահանջները ուսուցչին պարտադրում են լրջորեն նախապատրաստվել յուրաքանչյուր պարապմունքի: Ընդ որում՝ ուսուցիչը պարտավոր է նախօրոք ճշտել ու հստակեցնել դասի թեմաները, ընտրել և մշակել ուսումնական նյութի բովանդակությունը, նախատեսել նախօրոք ուսումնասիրված նյութի հետ կապը, որոշել ուսումնաճանաչողական գործունեության բնույթը, իրացնել ուսուցման կոնկրետ մեթոդներ, առանձնացնել տեխնիկական այն միջոցները, որոնք պետք է օգտագործել դասի ժամանակ:

VII դասարանում հանդբոլի դասերին ուսուցանվում են կանգառ վազքից հետո, դարձումներ տեղում, հանդիպակաց շարժման ընթացքում գնդակի որսում և փոխանցում, 7 մետրանոց տուգանային նետում, դարպասապահի դիրքը՝ 6 և 9 մետրանոց գծից նետումները հետ մղելիս, արտանկներ՝ դեպի դարպասի ներքևի անկյունները նետումներ կատարելիս, երկկողմանի խաղ:

Կանգառ՝ վազքից հետո: Հանդբոլիստի ակտիվ խաղը կապված է խաղային տեղերի մշտական փոփոխման և տե-

ղաչարժերի հետ: Անսպասելի և հանկարծակի կանգառները, համատեղված սրընթաց պոկումների և վազքի ուղղության փոփոխությունների հետ, թույլ են տալիս հարձակվողին ազատվել պաշտպանի հսկողությունից, դուրս գալ ազատ գոտի՝ իր թիմի հետագա հարձակողական գործողությունները կազմակերպելու համար: Նմանատիպ գործողություններ կատարելու կարողությունը պաշտպանին թույլ է տալիս առավել հուսալիորեն իրականացնել հարձակվողի անհատական հսկողությունը: Այդ նպատակով էլ վազքից հետո կանգառը նպատակահարմար է միաժամանակ անցկացնել և՛ պաշտպանի, և՛ հարձակվողի համար՝ նրանց պայմանական մենամարտի և գործողությունների մշտական փոխադարձ փոփոխման պայմաններում:

Վազքից հետո կանգառը կարող է կատարվել մեկ ոտքով, երկու ոտքով և ուստյունով (ցատկով): Մեկ ոտքով կանգառը կատարվում է փոքր և միջին արագության վազքերի ժամանակ: Ընդ որում, խաղացողի կանգառից առաջ նախավերջին քայլը մի փոքր կարճ է նախորդներից, և, միաժամանակ, ծանրության ընդհանուր կենտրոնը տեղափոխվում է շարժման հակառակ ուղղությամբ: Այնուհետև կատարվում է վերջին քայլը, որը մի փոքր երկարացված է, ոտքը դրվում է 90° անկյան տակ, ոտքերը ծալվում են՝ կատարելով արգելակում ոտքը հենման դիրքում դնելիս միաժամանակ նույն ուղղությամբ շրջվում է նաև խաղացողի իրանը, (աջ քայլի դեպքում՝ ձախ, ձախ քայլի դեպքում՝ աջ): Վազքից հետո մեկ ոտքով կանգառի ուսուցման ընթացքում հարկ է հասնել այն բանին, որ կանգառ կատարելու պահին խաղացողը ճիշտ տեղաբաշխի մարմնի քաշը երկու ոտքի վրա ոտքը ելման դրության բերելիս, միաժամանակ նույն ուղղությամբ շրջվում է և խաղացողի իրանը (աջ ոտքի քայլին՝ դեպի ձախ, ձախ ոտքի քայլին՝ դե-

այի աջ): Վազքից հետո մեկ ոտքով կանգառը ուսուցանելի հարկավոր է հասնել այն բանին, որ կանգառ կատարելու պա հին խաղացողը ճիշտ տեղաբաշխի մարմնի քաշը երկու ոտքի վրա, ընդ որում, հենման ոտքով պետք է կատարել նախավերջին քայլը: Դա կօգնի խաղացողին հուսալիորեն պահպանել հավասարակշռությունը և օգտագործել ընդունած դիրքը ցանկացած հաջորդ խաղային գործողությունը կատարելու համար (փոխել շարժման ուղղությունը, խուսափել պաշտպանից, խաբս կատարել և այլն):

Վազքից հետո երկու ոտքով կանգառը օգտագործվում է միջին և մեծ արագությունների ժամանակ: Գործողությունների ընդհանուր գծապատկերը համանման է մեկ ոտքով կանգառին: Սակայն նախավերջին քայլն ավելի կարճ է, որոշակի կքանիստով և իրանի կողմ դարձումով: Վերջին քայլը, ընդհակառակը, ավելի երկար է: Դարձման ժամանակ ոտքը դրվում է



կրունկից թափին (նկ.1): Երկու ոտքերն էլ ծալվում են, իսկ կոնքը ցած է իջնում: Պետք է ձգտել հնարավորին չափ ծանրության կենտրոնը շուտ տեղափոխել հենման ոտքի վրա՝ հաջորդ գործողությունները ավելի հաջող կատարելու համար:

Վազքից հետո ցատկով կանգառը տեխնիկական տեսակետից կանգառի առավել բարդ ձևն է: Այս կանգառի ժամանակ խաղացողը վերջին քայլի ժամանակ ցատկում է, բայց ցատկը կատարվում է համարյա առանց ճախրումի, գերազանցապես ոտքերի կծկման հաշվին: Միաժամանակ ցատկի պահին իրանը 45-90°- ի տակ դարձում է կատարում և թեքվում

հետ: Վայրցատկը կատարվում է երկու ոտքով, որի ժամանակ կոնքը ցած է իջնում, և իրանը շրջվում է վազքին հակառակ ուղղությամբ: Հնարավոր է նաև վայրցատկի այլ տարբերակ՝ ոտքերի հաջորդական հենումով: Այդ դեպքում սկզբում վայրցատկը կատարվում է հրման ոտքով, իսկ հետո՝ մյուս ոտքով՝ հաջորդող արգելակումով: Ցանկացած դեպքում մարմնի քաշը հավասարապես և արագորեն տեղաբաշխվում է երկու ոտքի վրա, իսկ ձեռքերը առջևում են (նաև գնդակով) և հավասարակշռում են մարմնի դիրքը՝ հաջորդ խաղային գործողությունները կատարելու համար:

Վազքից հետո կանգառ վարժության ուսուցումը պետք է կատարել հետևյալ հերթականությամբ՝

- ա) մեկ ոտքով կանգառի գործողության նմանակում.
- բ) կանգառ մեկ ոտքով փոքր արագությունների դեպքում՝ զույգերով, ուսուցչի ազդանշանով (ո՞վ ավելի լավ, ավելի արագ).
- գ) նույնը՝ մեծացնելով վազքի արագությունը.
- դ) հարձակվողը և պաշտպանը կատարում են կանգառ մեկ ոտքով, վազքից հետո (ո՞վ ավելի լավ);
- ե) երկուսով կանգառի բազմակի կատարում.
- զ) փոխանցավազք՝ կանգառներով.
- է) նորմաների կատարում (կամ թիմային խաղ)՝ կանգառ վազքուղու նշված հատվածում.
- ը) նույն վարժությունը՝ երկու ոտքով կանգառով;
- թ) նույն վարժությունը՝ կանգառ ցատկով;
- ժ) վարժություններ՝ մեկ ոտքով կանգառով, երկու ոտքով և ցատկով՝ հարձակվողի կողմից գնդակի վարումով և դիմակայմամբ:

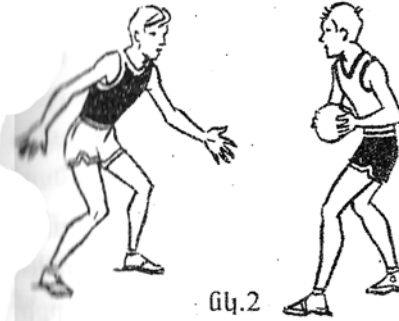
Դարձում տեղում: Հանդիման տեղում դարձումները խաղային կարևոր հնարքներից չեն և հիմնականում կիրառվում

են հարձակման առաջին գծի խաղացողների կողմից: Ի տարբերություն բասկետբոլի՝ հանդիմանում ուղքի ցանկացած բարձրացում ու իջեցում համարվում է մեկ քայլ: Իսկ այդպիսին կարելի է անել ընդամենը երեքը: Այդ պատճառով էլ դարձումները ուսուցանելիս պետք է նկատի ունենալ այս կանոնը:

Տեղում դարձումը օգտագործվում է պաշտպանի հսկողությունից ազատվելիս, գնդակը ծածկելիս, դարպասը գրավելու նպատակով նպաստավոր դիրքը ընդունելիս, հաջորդ հնարքները կատարելիս: Դարձումները կարող են կատարվել գնդակով և առանց գնդակի, ինչպես նաև՝ հետ ու առաջ: Տեղում դարձումի ժամանակ ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է մեկ ուղքի վրա, իսկ ոտքերը ծալվում են սովորականից մի փոքր ավելի: Հենման ոտքը կարող է դրվել թաթով կամ կրունկով, որպեսզի հետ դարձման ժամանակ իրանը հնարավորին չափով հեռու լինի պաշտպանից: Խաղացողը, մեկ ոտքով հրվելով, ոտքը տեղափոխում է անհրաժեշտ ուղղությամբ՝ շրջվելով հենման ոտքով, հենման ոտքը չկտրելով հատակից: Դարձումը կատարվում է ոչ միայն ոտքի քայլի հաշվին, այլև հենման ոտքի շուրջը՝ իրանի և ձեռքերի կտրուկ շրջադարձի հաշվին: Դարձման պահին գնդակը 2 ձեռքով կիպ հպված է իրանին՝ ստոծանու շրջանում, իսկ պաշտպանից խուսափելու պահին տեղափոխվում է նրա հակառակ կողմը:

Քանի որ հանդիմանի կանոններով խաղացողը, գնդակը ձեռքին, կարող է կատարել միայն 3 քայլ, իսկ դարձումը պահանջում է այդ քայլերից մեկը, ուրեմն տեղում դարձումները կարող են կատարվել ամենատարբեր քայլերի համադրմամբ: Օրինակ՝ դարձում և երկու քայլ, քայլ-դարձում - խաբսի քայլ, երկու քայլ - դարձում (դարպասին գրոհ, գնդակի փոխանցում և այլն):

Ուսումնական ժամերի սղության պատճառով քննարկենք դարձումների միայն մեկ հնարք: Խաղացողը ստանում է գնդակը (կամ այն հենց սկզբից իր մոտ է) և գտնվում է կրկնակի պաշտպանի դիմաց: Չախ ոտքի ձախ - առաջ առաջին քայլով, նա այդ կողմ գնալու «մտադրություն» է ցույց տալիս և միաժամանակ երկու ձեռքով նմանակում է նույն ուղղությամբ գնդակի փոխանցում (նկ.2): Պաշտպանը արձագանքում է այդ գործողություններին: Հարձակվողը երկրորդ քայլն անում է աջ ոտքով, աջ - առաջ՝ միաժամանակ երկու ձեռքով գնդակը պաշտպանից հետ տանելով և աջ ոտքի վրա դեպի հետդարձում կատարելով՝ թիկունքով շրջվում է պաշտպանի կողմը: Այնուհետև վերջին՝ երրորդ քայլով շարժվելով կողմ, հարձակվողը լրիվ հեռանում է պաշտպանից և գնդակը նետում է դարպասին, փոխանցում է կամ էլ անցնում է վարման:



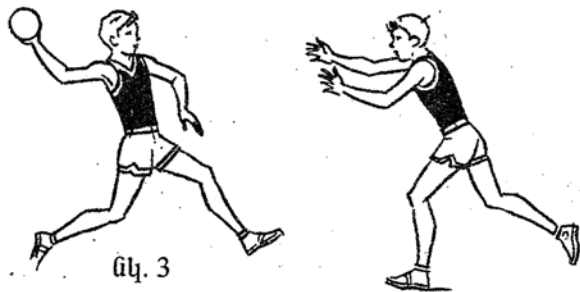
նկ.2

Այս դարձումը նպատակահարմար է սովորեցնել առանձին հատվածներով.

1. քայլ՝ ձախ ոտքով.
2. քայլ՝ աջ ոտքով և դարձում.
3. հսկողից խուսափելու քայլ՝ հաջորդող գործողությունները կատարելու համար:

Հետագայում նպատակահարմար է աշակերտներին տալ ամհատական առաջադրանք՝ տարբեր դարձումներ ինքնուրույնաբար մշակելու և կատարելու համար: Կարելի է դրանք առաջադրել նաև որպես տնային հանձնարարություն:

Գնդակի որսում և փոխանցում շարժման ընթացքում (նկ.3): Գնդակի որսումը և փոխանցումը հանդբոլի կա-



րևորագույն տեխնիկական հնարքներից են: Ընդ որում անհրաժեշտ է, որ գնդակը փոխանցող և ընդունող խաղացողները միաժամանակ շարժվեն միմյանց ընդառաջ: Այս հնարքի ուսուցումը V դասարանում անցած նյութի շարունակությունն է: Գնդակի որսալը այն տեխնիկական հնարքն է, որը թույլ է տալիս տիրել գնդակին և դրանից հետո կատարել համապատասխան խաղային գործողություններ: Գնդակը որսում են երկու ձեռքով: Այս հնարքը սովորեցնելիս ուսուցիչը առաջին հերթին ուշադրություն է դարձնում այն բանին, որ որսացողը ակնապիչ հետևի գնդակին՝ նախքան նրան հուսալիորեն տիրելը, գնդակն ընդունի մատների ծայրերով (և ոչ թե ավերով), շարժվի միայն ընդունելիք գնդակին ընդառաջ և, զսպանակելով գնդակի թռիչքի արագությունը, ընդունի այնպիսի դիրք, որ առավելագույնս նպատակահարմար է հաջորդ խաղային գործողությունները կատարելու համար՝ գնդակը ծածկելով կողքին գտնվող հավանական պաշտպանից:

Հանդիպակաց շարժման ժամանակ գնդակը կարելի է փոխանցել սովորած հնարքներից ցանկացածով, մեկ ձեռքով: Գնդակի թռիչքի հետագծից կախված՝ փոխանցումները լինում են կախված, ուղիղ կամ հեռացատկով: Կախված թա-

վալազքի արագությունից՝ փոխանցումները կատարվում են հենումից՝ մեկ կամ երկու ձեռքով: Հանդիպակաց շարժման ժամանակ փոխանցումը սովորեցնելիս աշակերտներին պետք է ուսուցանել գնդակը փոխանցելիս հենվել նետող ձեռքի տարանուն ոտքի վրա:

Խաչածն քայլքով թափավազքից գնդակի փոխանցումը կատարվում է երկու ոտքին հենումով, երբ տարանուն ոտքն առջևում է: Հանդիպակաց շարժման ժամանակ հաճախ գնդակը փոխանցվում է նաև առանց հենման՝ ցատկերով: Փոխանցումները սովորեցնելիս ուսուցիչը առաջին հերթին ուշադրություն է դարձնում փոխանցումների ճշգրտությանը և փոխանցման ուժի և խաղացողների միջև եղած հեռավորության հարաբերությանը, գնդակն ընդունողի տեխնիկական պատրաստությանը:

Վարժություններ՝ հանդիպակաց շարժման ժամանակ գնդակի որսումը և փոխանցումը ուսուցանելու համար.

1. գնդակի փոխանցում՝ քայլքով, վազքով փոքր արագությունների դեպքում՝ հանդիպակաց շարքերով 3-5 անգամ.
2. նույնը, բայց մեծացնելով փոխանցումների տարածությունն ու վազքի արագությունը.
3. հանդիպակաց փոխանցումներ՝ գնդակի որսումով՝ գնդակի թռիչքի հետագծի փոփոխմամբ.
4. հանդիպակաց փոխանցումներ ցատկով.
5. գնդակի որսում և փոխանցում հանդիպակաց խաչածն շարժման ժամանակ.
6. գնդակի հանդիպակաց փոխանցումներ խմբերով (մրցակցական մեթոդ).
7. գնդակի որսում և փոխանցում հանդիպակաց շարժման ժամանակ՝ զուգակցելով այլ գործողությունների

հետ (գնդակի վարում, նետում դարպասին, անհատական պաշտպանության, հնարքների օգտագործում):

7 մետրանոց տուգանային նետում: Այս տուգանային նետումը (հանդբոլային պենալտի) 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: Օրինակ՝ կարող է թեթևակի կողքով թեքվել դարպասի կողմը՝ մեկ ոտքն առաջ



Նկ.4

դրած: Նետման պահին չի կարելի հատակից պոկել առջևում գտնվող հենման ոտքը: Այդ իսկ պատճառով տվյալ դիրքից նետումը կատարվում է ինչպես երկու ոտքերի հենումով, այնպես էլ հետևում դրված ոտքի բարձրացումով: Նետումը կարելի է կատարել նաև մեկ ոտքին հենված դիրքից: Այս դեպքում նետող ձեռքի համանուն թափուտքը գնդակի հետթափի ժամանակ կատարում է առաջթափ, իսկ նետելիս կտրուկ նետվում է հետ: Տուգանային նետում կատարվում է նաև երկու ոտքով կանգ դիրքից՝ դեմքով դեպի դարպասը (Նկ.4): Այստեղ նետումը կատարվում է առաջ թեքումով կամ էլ քայլով (ոտքը գետնին է հասնում գնդակի նետումից հետո, այսինքն՝ երբ հարձակվողը գնդակը թողնում է: Տուգանայինները կատարում են բարձր տեխնիկա ունեցող խաղացողները, որոնք տիրապետում են հուժկու նետումների: Տուգանային նետումների յուրացումը պետք է զուգակցվի մարզիկի՝ սեփական գործողու-

թյունները և դարպասապահի գործողությունները վերլուծելու հմտության, զսպվածության, սառնասրտության, ինքնատիրապետման, կռելկոտիլի առջև պատասխանատվության զգացման, խաղային բարձր կարգուկանոնի դաստիարակման հետ:

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՝ կոնքազրային հոդում.
- գ) ազատ ձեռքի և ոտքի հանդիպակաց թափային շարժումով:

Գոյություն ունի տուգանային նետման երկու եղանակ:

Առաջին, նետում՝ դեպի դարպասապահի կողմը՝ ընկնելով: Նետումը կատարվում է արագ, ուժեղ և, հնարավորության սահմաններում, ճշգրիտ՝ գնդակն ուղարկելով դարպասի անկյունները:

Երկրորդ, նետում՝ խաբս տալով: Այստեղ առաջին շարժումը կեղծ է, այն կատարվում է դաստակով, իրանով, ձեռքով՝ նպատակ ունենալով ստիպել դարպասապահին առաջինը սկսել պաշտպանողական շարժումը: Հարձակվողի խաբուսիկ շարժումին անպայման հետևում է դադար, որից հետո հարձակվողը նորից գնահատում է դարպասապահի դիրքը, շարժումը և արագ նետման որոշում է կայացնում՝ այն կատարելով առավելագույն արագությամբ և ուժով:

Տուգանային նետումները սովորեցնելիս սկզբում յուրացվում է տեղից նետումը՝ առանց ընկնելու, այնուհետև մեկ ոտքով, իսկ վերջում՝ ընկնելով: Տուգանային նետման ուսուցումն ու հատկապես կատարելագործումը նպատակահարմար չէ սովորեցնել ամբողջ դասարանին: Այդ նպատակով ընտրվում

են ավելի պատրաստ աղջիկներն ու տղաները: Օգտագործվում են խմբակային և անհատական ուսուցման մեթոդները:

7 մետրանոց տուգանային նետման ուսուցման վարժություններ.

1. նետումներ՝ տեղից դարպասի անկյուններին կամ դահլիճի պատին նշված կետին, որևէ առարկայի, հարվածի ուժգնության աստիճանական մեծացմամբ.
2. նետումներ՝ առանց դարպասապահի.
3. նետումներ՝ դարպասի առաջադրված նշանակետին.
4. նետումներ՝ 2 ոտքի վրա կանգնած դրությունից առաջ քայլով.
5. նետումներ՝ մեկ ոտքի վրա կանգնած դրությունից.
6. նետումներ՝ երկու ոտքի վրա կանգնած դրությունից՝ ընկնելով:
7. նետումներ՝ մեկ ոտքի վրա՝ կանգնած դրությունից ընկնելով.
8. նետումներ՝ ծանրեցված գնդակով (0,7-0,8կգ).
9. նետումներ՝ պատին կամ վոլեյբոլի ցանցին խաղային գնդակներով.
10. խմբակային մրցումներ՝ խփած գոլերի քանակով (5, 10, 20 նետումների արդյունքով) և այլն:

Դարպասապահի դիրքը 6 և 9 մետրանոց գծերից նետած գնդակները հետ մղելիս: Խաղի ընթացքում դարպասապահի դիրքը մշտապես փոփոխվում է: Մրցակցի և սեփական խաղընկերների խաղային գործողությունների արագընթաց փոփոխումները դարպասապահի մոտ ևս կտրուկ անհրաժեշտություն են առաջացնում գրավել առավել ճշգրիտ դիրք՝ դարպասը ակտիվորեն պաշտպանելու համար: Ընդ որում դարպասապահը տեղաշարժվում է կից քայլերով, սովորական քայլով,

ցատկով, վազքով, կատարում է արտանկներ, ցատկեր, նետումներ և կարող է ընկնել գնդակը բռնելիս:

Իր տեղաշարժերի ավելի քան 70%-ը դարպասապահը սովորաբար կատարում է կից քայլերով: Այս գործողությունները կատարվում են դարպասաձողից դարպասաձող ոչ թե դարպասային գծով, այլ այդ գծից 25-30սմ առաջ աղեղով: Դարպասապահի արագությունը ամբողջովին պայմանավորված է գնդակի տեղաշարժման արագությամբ: Կից քայլերով տեղաշարժը դարպասապահը գերազանցապես կատարում է րաթերի վրա: Առաջ նետվելը և վերադարձը ելման դիրք նա կատարում է սովորական քայլերով: Անհրաժեշտ է մեծ նշանակություն տալ դարպասապահին՝ կից քայլերով տեղաշարժվելը սովորեցնելիս:

Դարպասապահի բոլոր գործողությունները սովորում են ամբողջ դասարանով, իսկ հետագայում՝ միայն առանձին սշակերտներ: Ընդ որում՝ նրանք պետք է հիշեն, որ ժամանակակից հանդբոլը շատ բարձր պահանջներ է ներկայացնում արժեքիզմին, հատուկ տեխնիկական և հոգեբանական պատրաստությանը, առանց որոնց՝ դարպասապահի հուսալի խաղը անհնար է պատկերացնել: Բացի այս, դարպասապահին անհրաժեշտ է զարգացած, հստակ տակտիկական մտածողություն: Այս բոլորին կարելի է հասնել կանոնավոր պարասպանություններին և մրցումներին մասնակցելով:

Քննության առնելով 6 և 9 մետրանոց նշագծերից գնդակը հետ մղելիս դարպասապահի դիրքը՝ անհրաժեշտ է հաշվի առնել դարպասապահի անհատական տակտիկական պատրաստությունը հետևյալ տեսանկյունից. տեղի ընտրություն, խաղ՝ ընդառաջ գնալով մրցակցի հարձակման ժամանակ, խաղ՝ ընդառաջ դուրս գալով եզրային հարձակումների ժամանակ, խաղ՝ 9 մետրանոց ազատ նետման ժամանակ:

Դարպասապահի տեղի ընտրությունը պայմանավորված է գնդակի տեղաշարժերով: Հնարավոր նետման պահին դարպասապահը պետք է այնպիսի դիրք գրավի, որ առավելագույնս խոչընդոտի և դժվարացնի հարձակվող մրցակցի գործողությունները: Այստեղ գլխավորն է հնարավոր չափով փոքրացնել, նվազագույնի հասցնել նետման անկյունը: Դարպասապահը պետք է գտնվի ճիշտ նետման անկյունի կենտրոնում, որն անցնում է գնդակից ուղիղ գծով (նետման պահին) դեպի դարպասաձողը: Գծերից հարձակմանը ընդառաջ դուրս գալով՝ դարպասապահը գնդակը հետ մղելու հնարքը օգտագործում է այն դեպքերում, երբ հարձակվողը (հատկապես մեջքով դեպի դարպասը կանգնած) հենց նոր է ընդունել գնդակը և դեռևս պատրաստ չէ այն դեպի դարպաս նետելու: Այսպիսի դեպքում օգտակար է, որ դարպասապահը մնա դարպասում, որպեսզի հարձակվողը գնդակը դարպասապահի վրայով չնետի դարպասից ներս, քանի որ դարպասապահը դուրս է եկել դարպասից: Դարպասապահի՝ դարպասից դուրս գալը անպայման հանկարծակիի պետք է բերի հարձակվողին: Դարպասապահը կարող է ընդառաջ գնալ մաս այն դեպքում, երբ հարձակվողը մեն-մենակ է մնացել դարպասապահի հետ: Հարձակվողին չնոտենալով 2-3 մետրից ավելի՝ դարպասապահը թափ առնելով կատարում է արտանկ և միաժամանակ արագորեն առաջ է պարզում ձեռքերը գնդակի ուղղությամբ՝ աշխատելով ծածկել դարպասի հնարավոր մեծ մակերես:

Դարպասապահի դուրս գալը, հարձակվողին չափից դուրս մոտ գտնվելը մրցակցին հնարավորություն են տալիս գնդակը նետել դարպասապահի վրայով, որի մասին պետք է մշտապես հիշել: Այս դեպքում դարպասապահը պետք է կտրուկ կանգ առնի և հետ չդառնալով՝ փորձի ցատկով կամ հետ քայլով հետ մղել բարձրից թռչող գնդակը կամ այն ուղղի

դարպասային ձողից վեր: Դուրս գալու ժամանակ դարպասապահը պարտավոր է կատարել խաբուսիկ շարժումներ:

Անկյունից հարձակման պահին ընդառաջ ելնելը դարպասապահի՝ խաղի առավել բարդ խնդիրներից մեկն է: Ահա թե ինչու դարպասապահը պետք է լավ տիրապետի ամենից առաջ անմիջապես դարպասում խաղալու տեխնիկային: Դուրս գալու ամենահարմար պահը այն է, երբ հարձակվողը նախապատրաստվում է գնդակը նետելու: Ընդառաջ պետք է դուրս գալ այնպես, որ հուսալիորեն պաշտպանված լինեն դարպասի մոտակա վերին և ներքին անկյունները, իսկ դարպասապահը համակ ուշադրությամբ պետք է պատրաստ լինի հետ մղելու հեռավոր անկյունն ուղղված նետումը: Դարպասապահը ընդառաջ է նետվում՝ դարպասաձողին մոտ գտնվող ձեռքը վեր պարզած, ձեռքի ափը առաջ շրջած, մատները կողմ տարածած: Մյուս ձեռքը, որ արմնկային հոդում ծավված է գոտկատեղին հավասար, նույնպես կարող է վեր պարզած լինել: Մոտենալով հարձակվողին՝ դարպասապահը ամբողջ ուշադրությունը կենտրոնացնում է գնդակին, կատարում է արտանկ, նետող ձեռքի ուղղությամբ և դեպի գնդակն է պարզում իր ձեռքը (ձեռքերը):

Դարպասապահի դիրքը 7 մետրանոց տուգանային նետումների ժամանակ կարող է տպրբեր լինել. դեպի դարպասային գիծ դարպասից դուրս գալ 1,5-2,5մ, դարպասից 4 մետր հեռավորությամբ և այլն: Ամենակարևորն այն է, որ ցանկացած դիրքից դարպասապահը ուշադիր հետևի գնդակին, չտարվի խաբուսիկ շարժումներով: Այստեղ ցածրից ընթացող գնդակները հետ են մղվում թաթով և սրունքով: Միջին մակարդակի գնդակները՝ ափով և նախաբազկով, վերևիցները՝ ձեռքով՝ ընդառաջ նետվելով: Անհրաժեշտ է, որ դարպասապահը կատարի մաս խաբուսիկ շարժումներ:

9 մետրանոց ազատ նետումների ժամանակ դարպասապահի դիրքն ակտիվ է: Նա ակտիվորեն մասնակցում պաշտպանների «պատը» կազմելուն: Կենտրոնից նետման ժամանակ դարպասապահը առավել բարձրահասակ պաշտպաններին դասավորում է հարձակվողի նետող ձեռքի ուղղությամբ, իսկ ինքը գրավում է դարպասի հեռավոր անկյանը մոտիկ դիրք: Երբ նետումը կատարվում է միջին դիրքերից, անհրաժեշտ է հաշվի առնել հարձակվողի նետող ձեռքի դիրքը, շարժումը և լավագույն պաշտպանների դասավորումը մոտակա անկյունը՝ դարպասը պաշտպանելու նպատակով: Դարպասապահը պատասխանատու է հեռավոր անկյան համար և տեղափոխվում է այնտեղ:

Գնդակը խլելիս դարպասապահը պետք է լինի համարձակ, վճռական, խաղային հատուկ մտածողությամբ օժտված, ունենա բարձր արագաշարժություն և լավ ցատկունակություն:

Դարպասապահի դիրքի փոփոխման կարողությունը մշակելու վարժություններ.

1. դարպասապահի կանգից՝ տեղաշարժեր կից քայլերով.
2. տեղաշարժեր աղեղով՝ դարպասաձողերի միջև.
3. տեղաշարժերի զուգակցում՝ 2-3 մետր դարպասից դուրս գալով և մեջքով հետ վերադառնալով.
4. նույնը՝ անկյունից.
5. դարպասապահի դիրքի փոփոխում՝ կիսամիջինի գոտուց հոսքով (հարահոս) նետումների ժամանակ, ելման դրությունից՝ նետմանն ընդառաջ շարժումներով և այլն.
6. դարպասապահի դիրքի փոփոխում՝ երկու կետից հոսքով նետումների ժամանակ (գծային-կիսամիջին, կիսամիջին-անկյուն և այլն).

7. ակտիվ դիրքի գրավում՝ 7 և 9 մետրանոց տուգանային և ազատ նետումների ժամանակ.
8. դարպասապահի համալիր գործողություններ, տեղաշարժեր, դարպասից դուրս գալ, տարբեր կետերից նետումների հետմղում.
9. գնդակը խլելու դիրքի ընդունում՝ հոսքով նետումների և խաղային վարժությունների ոչ մեծ դադարների ընթացքում.
10. ուսումնական խաղի ընթացքում դարպասապահի կաշուն դիրքի ընդունում (ուսուցչի վերահսկողությամբ):

Արտանկներ դեպի դարպասի ներքևի անկյունները նետումների ուղղությամբ: Դարպասի ներքևի անկյունը նետված գնդակը հետ մղելու համար դարպասապահը արտանկ է կատարում գնդակի ուղղությամբ՝ կտրուկ իջեցնելով ձեռքը՝ ափը դեպի գնդակը: Առանձին դեպքերում այս գործողությունները կարող են նախորդել տվյալ ուղղությամբ դարպասապահի կատարած կից քայլին: Առավել դժվար են հետ մղվում հրապարակից հետ թռչող գնդակները: Այս գնդակները հետ են մղվում արտանկով կամ լարանով: Դարպասապահը հիմնական կանգնվածքից կատարում է արտանկ գնդակի ուղղությամբ, ոտքը մի փոքր առաջ է տանում դեպի գնդակի հետցատկի կետը և այն դնում է քաթին (նկ.5): Գնդակը պետք է կասեցնել ոտնաթափի ներքին մասով, նույնանուն ձեռքը, որը մի փոքր հետ է ընկած, կատարելով ապահովող դեր միաժամանակ առաջ է մղվում: Ընդ որում ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է արտանկ կատարող ոտքին:



նկ. 5

Վարժություններ՝ դարպասի ներքևի անկյուններից ուղղված նետումները արտանկով հետ մղելու համար.

1. դարպասի ներքևի անկյուն նետված գնդակի ուղղությամբ արտանկի նմանակում՝ ձեռքի ապահովող շարժումով.
2. նույնը՝ գործողությանը նախորդող կից քայլերով.
3. զույգերով գնդակների հետմղում ցատկերով.
4. գնդակի հետմղում հարահոս արտանկով, յուրաքանչյուր նետումից հետո ընդունել հիմնական կանգնվածք դրությունը դարպասի կենտրոնում.
5. նախորդ վարժությունը կրկնել՝ նետումներ կատարելով հակառակ անկյունը.
6. նետումներ, շարքի հետ մղումներ՝ դարպասի ներքևի անկյուններից.
7. նույնը՝ խաղահրապարակից գնդակի հետքոչքով.
8. դարպասի ներքևի անկյունների նետումների հետմղում՝ կիրառելով մի շարք նետումներ դեպի դարպասի վերևի անկյունները՝ դարպասապահի ուշադրությունը շեղելու նպատակով:

Երկկողմանի խաղ: Հանդբոլի դասերին տեխնիկական կատարելագործման կարևորագույն միջոցներից է երկկողմանի խաղը: 7-րդ դասարանում դասերի կազմակերպումն ու բովանդակությունը կրկնում է 6-րդ դասարանի շարադրանքը: Երկկողմանի խաղը ուսուցիչը կարող է օգտագործել որպես յուրահատուկ միջոց՝ ստուգելու այս կամ այն տեխնիկական հնարքի յուրացումը: Խաղն ի հայտ է բերում աշակերտների պատրաստության մակարդակը, հնարավորություն է տալիս՝ գիտակցաբար հետևելու խաղացողի տեխնիկական կատարելագործմանը հետագա դասերի ընթացքում: Այս նպատակով ուսուցիչը դասի ժամանակ օգտագործում է առանձին հա-

մալիր վարժություններ (վարում, փոխանցում, ընդունում, նետում, մենամարտ, շարժախաղեր, միակողմանի և երկկողմանի խաղեր): Բացի այդ ուսուցիչը կարող է կազմակերպել որոշակի խնդիրներով (կանոնների սահմանափակմամբ) երկկողմանի խաղ՝ կոնկրետ առաջադրանքով:

Դասը վարելով երկկողմանի խաղի ձևով՝ ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի աշակերտների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության աստիճանը, խաղի տեխնիկական և տակտիկական փոխադարձ կապի անհրաժեշտությունը: Այսպես՝ խաղից առաջ, ինչպես նաև խաղի ընթացքում անհրաժեշտ է աշակերտներին բացատրել նախորդ դասերին սովորած հնարքների նշանակությունը: Օրինակ՝ փոխանցումները, ի՞նչ առավելություն ունի փոխանցման այս կամ այն տարբերակը, տվյալ խաղային իրադրության մեջ, իմաստավորել կոնկրետ փոխանցման օգտագործումը, բացատրություն տալ առանձին փոխանցումների արագաշարժության, գաղտնիության, ճշգրտության, հեռավորության մասին, փոխանցման ժամանակ սեփական գործողությունները թաքցնելու անհրաժեշտության մասին և այլն:

Նետման կատարելագործումը այստեղ առնչվում է հետևյալ հարցերին: Դարպասապահի հետ մենամարտում խաբստալը, տարբեր հետագծերով նետումների առանձնահատկությունները, դարպասապահի ամենախոցելի, ամենաթույլ տեղերը, կոնկրետ դիրքերից (նշագիծ, անկյուն, կենտրոն, կիսամիջինի դիրք) պաշտպանի վրայից նետման նպատակահարմարությունը և դրա ձևերը՝ հետ թեքված, կեղծ շարժումից, կողքից, ցատկով և այլն, դարպասապահին և պաշտպանին միաժամանակ խաբստալու առանձնահատկությունները և այլն:

ՀԱՆԴԻՈՒԼ ԽՊՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ VIII ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

Հանդիպելի դասերին VIII դասարանում հատկացվում է 18 ուսումնական ժամ: Այդ բոլոր դասերը ուսուցիչը վարում է տղաների ու աղջիկների համար համատեղ: Սակայն մանկական օրգանիզմի բարդ վերակառուցման, պատանեկության անցնելու այդ բարդ ժամանակահատվածում աղջիկների օրգանիզմի տարբեր ֆունկցիոնալ ցուցանիշները նկատելի չափով զիջում են տղաների համապատասխան ցուցանիշներին: Դրանք հաշվի առնելով՝ յուրաքանչյուր դասի համար ուսուցիչը նախապես պլանավորում է, ըստ ինտենսիվության, տարբեր վարժություններ աղջիկների ու տղաների համար՝ դրանք, առանձնապես ուժայինները, առավել մանրազնին կերպով չափավորելով մեծ լարվածությամբ:

VIII դասարանի ծրագրով նախատեսվում է ուսումնասիրել՝ գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցումներ, գնդակի նետումներ՝ հեռումից, իրանի թեքումով, մեկ, երկու, երեք քայլից, գնդակի նետում ու որսում շարժման ընթացքում գույզերով ու եռյակներով՝ գուգահեռ տեղաշարժերով, դարպասապահի փոխգործողությունները պաշտպանի հետ, խաբուսիկ շարժումներ աջ ու ձախ հեռանալով, երկկողմանի խաղերի անցկացում:

Գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում: Հանդիպելում ցանկացած թաքնված փոխանցում կարող է լինել միայն դաստակային: Թաքնված փոխանցման էությունը մրցակցի համար նրա անսպասելիությունն է: Այն առավելապես կատարվում է առանց հետքափի: Բայց անսպասելի (թաքնված) փոխանցումները կարող են կատարվել նաև հետքափով: Այդպիսի փոխանցման վառ օրինակ կարող է լինել հարձակման

պահը, երբ թվում է, թե հարձակվողը անխուսափելիորեն ավարտում է նետումը, իսկ հարձակվողը անսպասելի կերպով դաստակի թաքնված շարժումով գնդակը կտրուկ փոխանցում է իր խաղընկերներից մեկին (ավելի հաճախ՝ գծային հարձակվողին), որն ավելի ազատ է պաշտպանների հսկողությունից: Այստեղ վառ արտահայտված հետքափը կարող է դիտվել նաև որպես կեղծ գործողություն, հարձակվողի հիմնական հարձակողական հնարքի դիմակավորման՝ թաքնված փոխանցման միջոց: Մյուս դեպքերում գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցումը կատարվում է առհասարակ առանց հետքափի կամ աննշան հետքափով:

Գնդակի՝ առանց հետքափի, ուսից ծավլած ձեռքով՝ դաստակային թաքնված փոխանցման ուսուցումը VI դասարանում սովորած և VII դասարանում ամրապնդած փոխանցման բնական շարունակությունն է: VIII դասարանում դասերի ընթացքում նպատակահարմար է աշակերտներին սովորեցնել թաքնված փոխանցումները կատարել գլխի հետևից, մեջքի հետևից, գնդակը կողմ նետել ներքևից:

Գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցումը գլխի հետևից (նկ. 1) կարող է կատարվել տեղում և շարժման մեջ՝ հե-



Նկ. 1

նումից: Գնդակը փոխանցվում է կողքի խաղընկերոջը, որը գտնվում է համեմատաբար ոչ մեծ հեռավորության վրա: Փոխանցման ճշգրտությունը ձեռք է բերվում ինչպես դաստակով գրնդակի նպատակամղված նետումով, այնպես էլ խաղացողի իրանի համապատասխան դարձումով՝ գնդակն ընդունող խաղընկերոջ նկատմամբ որոշակի (ցանկալի է՝ չափորոշած) անկյան տակ: Ելման դիրքում գնդակը գտնվում է վերևում՝

մինչ գլուխը բարձրացված ձեռքում: Փոխանցման պահի դաստակը գնդակով կտրուկ կերպով շուռ է գալիս դեպի փոխանցման կողմը: Փաստորեն գնդակի փոխանցումը կատարվում է միայն նախաբազկի ու դաստակի մկանների կտրուկ աշխատանքի հաշվին, մյուս մկանները (ուսի, իրանի) փոխանցման պահին որոշ չափով կաշկանդվում են և կատարում են հենման ֆունկցիաներ այն մկանների համար, որոնք անմիջապես մասնակցում են փոխանցմանը: Փոխանցման թաքնվածությունը պահանջում է, որ գնդակը փոխանցողի հայացքը ուղղված լինի առաջ կամ գնդակն ընդունող խաղընկերոջ մյուս կողմը: Իսկ գնդակը փոխանցող և ընդունող խաղացողների միջև փոխկապվածությունը իրականացվում է ծայրամասային տեսողության հաշվին, ինչպես նաև հարձակման գծի խաղընկերների նախնական մարզվածության հաշվին, որոնք գիտեն միմյանց շարժման գծապատկերը: Վերջինս առավել կարևոր է հակամարտող պաշտպանի պայմաններում, որպես փոխանցումների կատարելագործման և հարձակվողների վերջին ակտիվ խաղային գործունեության նախապատրաստման պարտադիր պայման:

Գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցումը մեջքից (նկ.2) կիրառվում է նույն պայմաններում և նույն պահանջներով:



նկ. 2

Այս դեպքում գնդակը ելման դրության մեջ պահվում է երկու ձեռքով ստոծանու մակարդակին, առջևում և փոքր-ինչ խաղացողի իրանից դեպի կողմ (գնդակը վարելուց, որսալուց հետո, գնդակը ձեռքերում քայլերից հետո): Փոխանցումը կատարվում է հանձնարարված ուղղությամբ՝ ուսի, նախաբազկի, դաստակի հետևողական շարժումով: Նախքան փոխանցումը օգտակար է կատարել

կան շարժումով: Նախքան փոխանցումը օգտակար է կատարել

ուշադրությունը շեղող գործողություններ՝ նմանակել ակտիվ առաջխաղացում, գլուխը դարձնել հնարավոր փոխգործողությանը կապված խաղընկերոջ ուղղությամբ, հայացքը հեռացնել այն խաղընկերոջից, որին հասցեագրվում է իսկական փոխանցումը և այլն:

Գնդակի նետումը ներքևից (ձեռքի ու դաստակի դարձումով) ամենից ավելի բարդ գործողությունն է գնդակի թաքնված



նկ. 3

դաստակային փոխանցումներից (նկ.3): Փոխանցումը կատարվում է այն դեպքերում, երբ գնդակը գտնվում է ներքևում և պահվում է մեկ ձեռքով՝ վերևից բռնումով կամ երբ գնդակը հետոստնումի ընթացքում (վարման ժամանակ) դիպչում է ձեռքի ավիին: Փոխանցումը կարող է կատարվել նաև գնդակը երկու ձեռքով ներքևից

որսալիս: Տիրելով գնդակին՝ խաղացողը շրջում է ցած իջեցված ձեռքը իրենից (արմնկով ու ավիով՝ պլանավորած փոխանցման ուղղությամբ) և հետևողական՝ առավելապես նախաբազկի ու ձեռքի դաստակի շարժումով գնդակն ուղղում է իր խաղընկերոջը՝ կողք կամ հետ: Ինչպես գլխի ու մեջքի հետևից թաքնված փոխանցումները, այնպես էլ գնդակի նետումը ներքևից անհրաժեշտ է կատարել թե՛ աջ և թե՛ ձախ ձեռքով:

Գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցման ուսուցումը կատարվում է այսպիսի հաջորդականությամբ՝ գլխի հետևից, մեջքի հետևից, գնդակի՝ կողմ նետում ներքևից՝ տեղում, այնուհետև գնդակը որսալուց հետո, ապա շարժման ընթացքում գնդակի վարումով, որսումով, դիմադրումով խաղային վարժություններում:

**Վարժություններ՝ գնդակի՝ տեղում դաստակային թաք-
նված փոխանցման ուսուցման համար.** գնդակի փոխանցում
զույգերով 1-3մ, նույնը, բայց գնդակի հետոստնումով մարզա-
սրահի պատից, նույնը՝ հեռավորության մեծացումով 3-5մ,
փոխանցում շարժման ժամանակ՝ գնդակով հարվածելով
դահլիճի պատին և հետո որսալով (մի կողմի վրա՝ գնդակի
մշակում աջ ձեռքով, հետագարձ ուղղության վրա՝ ձախով),
նույնը, բայց տեղաշարժերի արագության և հեռավորության
մեծացումով, գնդակի փոխանցումներ՝ հետևողականորեն աջ
ու ձախ ձեռքերով շարժման ընթացքում զույգերով՝ տեղաշար-
ժերի արագության աստիճանական մեծացումով, գնդակի
չրջանաձև փոխանցումներ՝ գնդակը կորցնողների՝ խաղից
դուրս գալով, փոխանցավազքեր՝ գնդակի թաքնված դաստա-
կային փոխանցումներով, հանդիպակաց շարժում շարասյու-
ներում՝ գնդակի հարահոս փոխանցումներով, գնդակի փո-
խանցում պաշտպանի դիմադրումով (եռյակների հետ, հանդի-
պակաց փոխանցումների ժամանակ, թափառող պաշտպան-
ների հետ և այլն), գնդակի փոխանցումներ շարժման ընթաց-
քում սահմանված հեռավորության վրա և փոխանցման
ճշտությամբ:

**Գնդակի նետումներ՝ հենումից, իրանի թեքումով, մեկ, եր-
կու, երեք քայլից.** Իրանի թեքումով գնդակի նետումները դեպի
դարպաս կիրառվում է այն դեպքում, երբ հարձակվողի առաջ
գտնվում է պաշտպան, որ փակում է նետման ուղղագիծ ուղ-
ղությունը դեպի դարպաս: Նետման հիմքն ու արդյունավետու-
թյունը կազմում է դարպասապահի ու պաշտպանի համար
անսպասելի, արագ, կտրուկ կերպով իրանի՝ դեպի կողմ թե-
քում կատարել կարողանալը: Որպեսզի նետման շարժումնե-
րի հետագիծը բավականաչափ լայն լինի, նետման վերջին
քայլը հարկավոր է կատարել դեպի իրանի թեքման կողմը:

Միաժամանակ այս քայլով կատարվում է իրանի թեքումն ու
ձեռքի նախապատրաստումը նետման համար:

**Իրանի թեքման հետ միաժամանակ հենումից գնդակի նե-
տում.** Նետումները կարող են կատարվել աջ ու ձախ կողմ՝ աջ
ու ձախ ձեռքերով:

**Դեպի ձախ իրանի թեքման հետ աջ ձեռքով նետումը
(նկ.4)** կատարվում է շրջափակող պաշտպանի՝ վերևից ուղիղ



նկ. 4

նետում մնանակելուց հետո, որին հե-
տևում է կտրուկ քայլ՝ ձախ ոտքով ար-
տանկ դեպի ձախ, իրանի արագ թեքու-
մով դեպի նույն կողմը և գնդակով ձեռ-
քի արագ դուրս բերում գլխի հետևից
կամ գլխի վերևից: Այդ դրության մեջ էլ
կատարվում է նետումը: Հետագա կա-
տարելագործման ընթացքում անհրա-
ժեշտ է, որ խաղացողը ուսուցչի ցուցու-
մով այդ նետումը կատարի դեպի դար-
պասի ցանկացած անկյուն:

Հետագայում ուսուցման համար մնան մոտեցումը հնա-
րավորություն կտա խաղացողին ավելի գիտակցաբար վարել
հոգեբանական մեծամարտը դարպասապահի հետ, հաջո-
ղությամբ փոփոխել նետման ուղղությունը դեպի դարպասի
մոտակա, հեռավոր, ներքևի, վերևի անկյունները՝ հատակից
հետոստնումով, գնդակի պտտեցումով և այլն: Նետումից
հետո վայր ընկնելու դեպքում խաղացողը հենվում է թափային
ձեռքի նախաբազուկի վրա՝ հաջորդող գլորումով մեջքի վրա-
յով և ընդոտ ելնելով հիմնական կանգնվածքի:

**Դեպի աջ իրանի թեքման հետ աջ ձեռքով գնդակի նե-
տումը (նկ.5)** կատարվում է դեպի աջ, աջ ոտքի քայլով և իրա-
նի թեքումով դեպի աջ-առաջ: Ի տարբերություն նախորդ



նկ. 5

նետման՝ գնդակով ձեռքը ուղիղ հարձակում նմանակելուց հետո իջնում է ցած, և դեպի դարպաս նետումը կատարվում է պաշտպանի գոտկատեղի մակարդակին կամ ավելի ցած: Նետումը կատարելիս խաղացողը պետք է կարողանա գնդակն ուղղել դարպասի ցանկացած անկյուն:

Իրանի թեքումով նետումներից յուրաքանչյուրին կարող է նախորդել մեկ, երկու, երեք քայլ թափավազք դեպի պաշտպանը: Յուրաքանչյուր անգամ քայլերի քանակը որոշվում է խաղային իրավիճակով: Ըստ խաղի կանոնների՝ այդ քայլերը կարող են օգտագործվել ոչ միայն պաշտպանի հետ մերձենալու, այլև որպես խաբուսիկ շարժումներով պաշտպանին մոլորեցնելու, ավելի շահավետ դիրք զբաղեցնելու միջոց՝ դեպի դարպասը վերջնական նետման համար: Ընդ որում ցանկալի է, որ դեպի առաջ հարձակվողի տեղաշարժերի արագությունը այդպիսի շարժումներից շատ ժամանակ չկորցնի, իսկ վերջին քայլը պետք է լինի կասեցնող: Այդ վիճակում խաղացողի ողջ մարմնի արագ արգելակող շարժումը դեպի առաջ առավելագույն հնարավորություն կստեղծի մեծացնելու գնդակի թռիչքի արագությունը, որն էլ կազմում է դեպի դարպասը կտրուկ ու հզոր նետումների տեխնիկայի հիմքը:

Իրանի թեքմամբ հենումից գնդակի նետումների ուսուցումը հարկ է սկսել դեպի ձախ իրանի թեքման հետ աջ ձեռքով նետումից, իսկ ձախ ձեռքով՝ դեպի աջ՝ մեկ քայլից, այնուհետև՝ նույնը, քայց երկու և երեք քայլերից:

Գնդակի փոխանցում և որսում շարժման ժամանակ գույգերով ու եռյակներով՝ զուգահեռ տեղաշարժով: Գնդակի փոխանցումը և որսումը ուսուցանելը խաղացողների զուգահեռ

տեղաշարժերով ձախ և առաջ վճռում է խաղացողների տեխնիկական պատրաստության խնդիրը և միաժամանակ պարապողներին ծանոթացնում տակտիկական պատրաստության բաժնին:

Ի տարբերություն V դասարանում գնդակը շարժման ընթացքում փոխանցելուն և որսալուն, VI դասարանում առանց հետթափի գնդակը փոխանցելուն, VII դասարանում հանդիպակաց շարժման ժամանակ գնդակը փոխանցելուն և որսալուն սովորածի՝ VIII դասարանում այդ գործողությունները կատարվում են որոշ չափով բարդացված պայմաններում: Հնարքների կատարման տեխնիկական բնութագիրը մնում է նախկինը: Իսկ բարդացումը արդյունք է գնդակի փոխանցման կատարման փոքր-ինչ անսովոր պայմանների: Եթե բոլոր ավելի վաղ սովորած պայմաններում գնդակը խաղացողին փոխանցվում էր առաջշարժման ընթացքում, ապա տվյալ փոխանցման ժամանակ խաղացողը, շարժվելով դեպի առաջ, գնդակը փոխանցում է կողմ (աջ, ձախ)՝ խաղընկերներից մեկին, որը շարժվում է զուգահեռ: Ավելի հարմար է գնդակը փոխանցել աջ ձեռքով դեպի ձախ, իսկ ձախով՝ դեպի աջ: Սակայն խաղային պայմաններում հնարքը հաճախ կատարվում է հսկող պաշտպանի ներգործությամբ, ուստի անհրաժեշտ է փոխանցումը կատարել աջ ձեռքով դեպի ձախ, իսկ ձախով՝ դեպի աջ: քայց և խաղային պայմաններում հնարքը հաճախ կատարվում է նաև հսկող պաշտպանի ներգործությամբ, ուստի անհրաժեշտ է կարողանալ աջ ձեռքով գնդակը փոխանցել դեպի աջ, իսկ ձախով՝ դեպի ձախ: Դրա համար խաղացողը գնդակը փոխանցելուց առաջ շրջում է իրանը փոխանցման կողմը՝ չնվազեցնելով տեղաշարժի արագությունը և չփոխելով ուղղությունը:

Շարժման ժամանակ խաղացողների զուգահեռ տեղաշարժով գնդակի փոխանցման համար կարելի է օգտագործել ավելի վաղ սովորած՝ գնդակի թաքնված փոխանցումները՝ գլխի հետևից, մեջքի հետևից, կողմ նետումով, ձեռքի վրայից: Խաղացողների զուգահեռ տեղաշարժի ժամանակ բոլոր փոխանցումները անհրաժեշտ է կատարել միայն հենումից: Փոխանցումների ուսուցումը կատարվում է միայն մեկ ձեռքով (հաջորդաբար՝ աջով, ձախով):

Շարժման ժամանակ զույգերով ու եռյակներով՝ զուգահեռ տեղաշարժով գնդակը փոխանցելով և որսալով վարժություններ ուսուցանելու համար խաղացողները գնդակով շարժվում են դահլիճի պատի երկայնքով (ձախ կողքը դեպի պատը) և գնդակը նետում դեպի պատը՝ հաջորդող որսումով: Այնուհետև դառնալով աջ կողքով դեպի պատը և նետում կատարելով ձախ ձեռքով՝ երկու խաղացող 2-3 մ միմյանցից հեռու շարժվում են մեկ ուղղությամբ. մեկը գնդակը փոխանցում է ձախ ձեռքով, իսկ մյուսը՝ աջով: Աշակերտները շարժվում են հետադարձ ուղղությամբ՝ կատարելով փոխանցումներ մյուս ձեռքով: Խաղացողները վազում են մեկ կողմի վրա 3-5 մ իրարից հեռու և գնդակը փոխանցում են միայն աջ ձեռքով, իսկ դառնալով դեպի հետ՝ միայն ձախ ձեռքով: Ապա կատարում են նույնը, սակայն նրանց շարժումը կասեցնում են 2-3 պաշտպաններ, որոնք ջանում են խափանել փոխանցումը (փոխանցումները կատարվում են գնդակը առանց խաղի մեջ մտցնելու): Կատարվում է նաև հանձնարարված ժամանակահատվածում փոխանցումներ սահմանված քանակով (5-10), փոխանցավազքեր՝ խաղացողների զուգահեռ տեղաշարժով, ուսուցչի կողմից սահմանված եղանակով գնդակի փոխանցում ու որսում, փոխանցումներ զուգահեռ շարժվող 3 խաղացողների միջև (գնդակի փոխանցման գծապատկերները կարող են

լինել ամենատարբեր՝ 1-2-3-1 և այլն, 2-3-2-1-2-3 և այլն, 1-3-2-1 և այլն), եռյակների միջև փոխանցումների հանձնարարված քանակի կատարում որոշակի ժամանակի ընթացքում՝ ով ավելի արագ, գնդակի փոխանցում և որսում շարժման ժամանակ 1 և 2 պաշտպանով, փոխանցավազքեր՝ գնդակի փոխանցումով ու որսումով:

Խաղացողների զուգահեռ տեղաշարժով շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցումն ու որսումը ուսուցանելիս, ուսուցչի պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնի այն բանին, որ գնդակին տիրելիս աշակերտը չկորցնի շարժման արագությունը, այլ, ընդհակառակը, մեծացնի այն (այստեղից էլ բարձր պահանջները գնդակը ճշգրիտ փոխանցելու նկատմամբ, որը խթանում է գնդակն ընդունողի շարժումը առաջ):

Հանրագումարում՝ ժամանակը, որ հատկացվում է տվյալ տիխնիկական գործողության յուրացմանը, պետք է բարելավի դասի բարձր շարժողական արագությունը, նպաստի սովորողների արագաշարժության բարելավմանը, զարգացմանը:

Դարպասապահի փոխգործողությունը պաշտպանի հետ:

Դարպասապահի ու պաշտպանի փոխգործողությունները կարող են վերաբերել ամենատարբեր խաղային իրավիճակների (տեղի հսկողություն, «պատի» կառուցում, հակահարձակման կազմակերպում և այլն): VIII դասարանում աշակերտները պետք է սովորեն փոխգործողություն իրականացնել դարպասապահի հետ մրցակցի հարձակվողի նետումը հետ մղելիս: Այդ փոխգործողության հիմքը հանգում է 3 հիմնական դրույթի: Առաջին՝ պաշտպանի կողմից դիրքի զբաղեցում իր դարպասապահի ու գնդակով հարձակվողի ճիշտ մեջտեղում: Երկրորդ՝ պաշտպանի որոշ տեղաշարժ դեպի հարձակվողի «նետող» ձեռքի կողմը, որը հնարավորություն է տալիս շատ ավելի որակյալ ձևով հսկել հարձակվողին, ավելի

հուսալիորեն շրջափակել նետունը դեպի դարպասը: Երրորդ պաշտպանի կողմից հարձակվողի նետման շրջափակումը անցկացվում է այն նպատակով, որ շատ ավելի հուսալի կերպով ծածկեն (հարվածը հետ մղեն) դարպասի միայն մեկ անկյունը՝ տվյալ նետման ժամանակ ամենից ավելի «խոցելին»:

Տվյալ դրույթների էությունը կայանում է նրանում, որ դեպի դարպասը նետման ժամանակ պաշտպանի ճիշտ խաղը ստեղծում է պայմանական ուղիղ գիծ, որի վրա գտնվում են գնդակով հարձակվողը, պաշտպանն ու դարպասը: Եթե հարձակումը տարվում է ուղիղ դարպասի վրա, ապա պաշտպանը շրջափակում է դարպասի այն կողմը, որն ավելի մոտ է հարձակվողի «նետող» ձեռքին, իսկ դարպասապահը ավելի մեծ ուշադրություն է դարձնում դարպասի մյուս կողմին: Այդպիսի շրջափակումը հնարավորություն է տալիս հուսալիորեն փակել դարպասի առավել վտանգավոր կողմը, իսկ եթե հարձակվողը ավելի հեռուն շարժվի գնդակով, պաշտպանը կպահպանի ավելի ակտիվ դիրք: Այն դեպքում, երբ պաշտպանի կողմից նետման շրջափակումը արվում է հարձակվողի ինչ-որ տեղաշարժով՝ անկյան տակ դեպի դարպասը (նետման պահին հարձակվողի, պաշտպանի ու դարպասի միջև նրանց կենտրոնով չի կարելի տանել ուղիղ գիծ), ապա պաշտպանը պարտավոր է առաջին հերթին շրջափակել դարպասի այն անկյունը, որին նա ավելի մոտ է՝ ըստ գնդակի թռիչքի ուղեծրի: Այստեղ շրջափակման պահին գնդակը շրջափակող պաշտպանի ձեռքերի ու դարպասի կենտրոնի միջև կարելի է անցկացնել ուղիղներ, որոնք կկազմեն բութ անկյուն: Այդ իսկ պատճառով, կախված այն բանից, թե որ կողմն է դարձած այդ անկյունը, դարպասի հենց այդ անկյունն էլ հարկ է շրջափակել տվյալ նետման ժամանակ, իսկ դարպասապահը, գի-

տննալով այդ, ավելի մեծ ուշադրություն կդարձնի դարպասի մյուս անկյան հսկողությանը:

Դեպի դարպասը ու պաշտպանի փոխգործողությունների ուսուցման վարժությունները կատարվում են դեպի դարպասը նետումները մեկուսացնելու համար: Ըստ 5-րդ դասարանի ծրագրի՝ նախատեսվում է պաշտպանների կողմից ելման դիրքի գրավում՝ հարձակվողների նետումների շրջափակման համար, որոնք շարժվում են մասնատված շարքում, հարձակվողների՝ աջ ու ձախ ձեռքերի հարահոս նետումներ՝ պաշտպանի կողմից «հարվածող» ձեռքի տակ դիրքի գրավումով ու նետման մեկուսացումով, տեղից նետումների մեկուսացում՝ դարպասապահի հետ փոխգործողության ընթացքում, նետումների մեկուսացում՝ դարպասապահի հետ փոխգործողությամբ, հարձակվողին ընդառաջ դուրս գալով, նետումների մեկուսացում՝ անկյան տակ դեպի դարպասը հարձակվողների տեղաշարժերի ժամանակ՝ դարպասապահի հետ փոխգործողության մեջ, դարպասապահի ու պաշտպանի փոխգործողություն 2:3, 3:4 խաղային վարժություններում, դարպասապահի ու պաշտպանի փոխգործողություն ուսումնական խաղերում:

Խաբուսիկ շարժումներ աջ ու ձախ հեռանալով: Խաբուսիկ շարժումները (ֆինտերը, խաբսերը) խաղացողի տեխնիկական պատրաստության կարևոր բաժինն է: Դրանք կարող են կատարվել տեղում և շարժման ընթացքում՝ գնդակով և առանց գնդակի: Հանդբոլ խաղում խաբուսիկ շարժումների քանակը գործնականում անսահման է: VIII դասարանում նպատակահարմար է դպրոցականներին ծանոթացնել 2 խաբուսիկ շարժման. խաբք՝ շարժման ուղղությամբ, հերթագայությամբ, խաբք՝ գնդակի փոխանցումով:

Շարժման ուղղությամբ, հերթագայությամբ խաբքը կարող է կատարվել տեղից կամ ընթացքից (գնդակի վարում):

Խաբքի էությունը այն է, որ պաշտպանի հետ մերձենալուց առաջ հարձակվողը անսպասելի քայլ կամ ոչ մեծ արտանկ է կատարում դեպի կողմ: Այդ շարժմանը հակադրում է պաշտպանը՝ տեղաշարժվելով դեպի հարձակվողի շարժման կողմը: Խաբուսիկ շարժման տպավորությունը ուժեղացնելու համար հարձակվողը միաժամանակ կողմ արած քայլի հետ կարող է կատարել նաև իրանի ոչ մեծ թեքում դեպի նույն կողմ: Այնուհետև հարձակվողը, արագացնելով քայլերի տեսլքը, արտանկի ժամանակ ոտքով կատարում է կտրուկ հրում հակառակ կողմ և անցնում տեղաշարժված պաշտպանի կողքից: Խաբքը կարելի է օգտագործել պաշտպանից դեպի աջ ու ձախ հեռանալուց առաջ, ինչպես նաև աջ ու ձախ ձեռքով գնդակի վարումով: Եթե պաշտպանը չի հակադրում խաբուսիկ շարժմանը, ապա հարկ չկա, որ հարձակվողը փոխի շարժման ուղղությունը, այլ պետք է գնա այն կողմ, դեպի ուր արված էր առաջին քայլը: Այս դեպքում խաբուսիկ կլինի ամբողջ խաբքը, որին սպասում էր պաշտպանը, քանի որ հեռացումը կատարված կլինի դեպի մյուս կողմ:

Գնդակի փոխանցումով խաբսի էությունն այն է, որ հարձակվողը իրեն կիսկ հսկող պաշտպանի առաջ կատարում է գնդակի փոխանցման նմանակում դեպի առաջ և կողմ: Օրինակ՝ աջ ձեռքով հետքափի դրությունից գնդակը փոխանցվում է դեպի առաջ-աջ (պաշտպանից դեպի ձախ): Այսպիսի փոխանցման դեպքում պաշտպանը պարտադիր կերպով կտեղափոխվի դեպի ձախ: Այնուհետև հարձակվողը փոխանցման ավարտական մասում գնդակը դաստակով իջեցնում է ցած՝ նետումով այն փոխադրելով դեպի հրապարակ՝ իրենից դեպի ձախ և անցնում է տեղափոխված պաշտպանի մոտից: Այստեղ անհրաժեշտ է հիշել նաև գնդակով երեք քայլի կանոնի

մասին: Խաբքը անհրաժեշտ է կատարել աջ ու ձախ ձեռքով և անցումով դեպի կողմեր:

Դեպի աջ կամ ձախ հեռացումով խաբուսիկ շարժումներն ուսուցանելու ժամանակ ուսուցիչը պետք է հասնի այն բանին, որ աշակերտները խաբուսիկ շարժումները կատարեն լիարժեք կերպով, լավ ամպլիտուդով և հարուցեն պաշտպանների բնական պատասխան հակազդեցությունը: Խաբուսիկ շարժումների տեխնիկային տիրապետելու համար անհրաժեշտ է դրանք կատարել մշտապես աճող արագությամբ և կանավոր հերթագայությամբ:

Վարժություններ՝ դեպի աջ ու ձախ հեռացումով՝ խաբուսիկ շարժումներ ուսուցանելու համար. տեղից գնդակով և առանց գնդակի հեռանալով՝ խաբուսիկ շարժման կատարում, (նույնը, բայց արագության ավելացմամբ, նույնը՝ պասիվ պաշտպանի հետ, հարահոս խաբուսիկ շարժման կատարում կլիսակտիվ պաշտպանի հետ, աջ ու ձախ հեռանալով խաբուսիկ շարժման կատարում՝ գույգերով՝ խաղացողների ֆունկցիաների փոխադարձ փոփոխությամբ, 5-10 փորձ: Հեռացման անհատական կատարում դեպի ուսուցչի հանձնարարված կողմը՝ շեշտը դնելով խաբուսիկ շարժման լիարժեք կատարման վրա, աշակերտի կողմից հեռացման անհատական կատարում դեպի աջ կամ ձախ խաբուսիկ շարժում կատարելուց հետո, գնդակով և առանց գնդակի հեռանալով՝ խաբուսիկ շարժումների հերթագայություն՝ ուղղության փոփոխումով, ակտիվ պաշտպանի հետ գնդակի փոխանցումով տարբեր խաբսերի հաջորդական կատարում, դեպի աջ ու ձախ հեռանալով՝ խաբուսիկ շարժումների կատարում խաղային վարժություններում, ուսումնական խաղում:

Երկկողմանի խաղ: VIII դասարանում երկկողմանի խաղերը պետք է լուծեն VII դասարանի համար շարադրված

նույն խնդիրները: Դրա հետ միաժամանակ երկկողմանի խաղը ուսուցիչը VIII դասարանի դասերին օգտագործում է խաղացողների հետագա մասնագիտացման վերջնական ձևավորման համար՝ կոնկրետ խաղային ամպլուայի, (դարպասապահ, գծային, անկյունի, կիսամիջին) կատարման համար: Ցանկալի է ավելի լրիվ կերպով որոշել խաղացողների ֆունկցիաները ինչպես հարձակման գործողություններում, այնպես էլ պաշտպանության մեջ (կենտրոնական ու անկյունի պաշտպաններ, կիսամիջինի և առաջ մղված պաշտպաններ, անհատական հսկող պաշտպաններ և այլն): Կարևոր է, որ յուրաքանչյուր խաղացող չսահմանափակվի հարձակման ու պաշտպանության գործողությունների միայն իր խաղային դերով, այլ մշտապես կրկնի իր խաղընկերներից մեկի գործողությունները: Այսպես՝ դարպասապահը երկկողմանի խաղերում պարտադիր կերպով պետք է խաղա թե՛ հարձակվողի, թե՛ պաշտպանի դերում: Գծային հարձակվողը զուգահեռաբար պետք է յուրացնի նաև անկյունի հարձակվողի ֆունկցիաները: Կիսամիջին գոտու հարձակվողը պետք է կարողանա լավ խաղալ անկյունում կամ փոխարինի խաղացողի գործողությունները: Անկյունի ոչ բարձրահասակ հարձակվողները սովորաբար երկրորդ մասնագիտացում ունեն, ըստ գործողությունների, հարձակման առաջին գծում: Իսկ ավելի բարձրահասակները՝ կիսամիջին գոտու հարձակվողների դերում: Խաղացողը առավել ջանադրաբար է պատրաստվում խաղի բազմազան ու ստեղծագործական գործողություններին: Խաղի ժամանակ նա ակտիվորեն մտնում է գիծ և արդյունավետ կերպով խաղում որպես գծային հարձակվող, լիովին փոխարինում կիսամիջին հարձակվողին, ինչպես նաև արդյունավետ կերպով ավարտում գրոհները անկյունի հարձակվողի դիրքից: Այդ նույնը անհրաժեշտ է հաշվի առնել պաշտպաններին

պատրաստելու ժամանակ: Անկյունի պաշտպանները պետք է սովորեն ճիշտ պաշտպանվել նաև կիսամիջինների դիրքերում (և հակառակը), կենտրոնական պաշտպանները պետք է կալոլանան կատարել իրենց ֆունկցիաները դարպասապահի կրակարակի մոտ և ելքերի ժամանակ՝ կիսամիջին պաշտպանների դերում: Բացի դրանից, բոլոր պաշտպանները մշտապես յուրացնում են գործողությունները անհատական հսկողության ժամանակ:

VIII դասարանում երկկողմանի խաղերի մյուս խնդիրը խաղացողների տակտիկական մտածողության ձևավորումն ու զարգացումն է: Այս խնդրի լուծումը առավելապես հանգում է սլոթագույն խաղային օղակների հարևան ամպլուայի խաղացողների խաղարկմանը: Դա առաջին հերթին խաղարկողն է և կիսամիջինը, անկյունի խաղացողը և գծայինը, անկյունի խաղացողը և կիսամիջինը, ինչպես նաև՝ բոլոր պաշտպանները, որոնք պաշտպանության մեջ կանգնած են հարևան դիրքերում: Այդ գործողությունների հիմքում զնդակի փոխգործողություններն են տեղաշարժերով, խաղային տեղերի փոխափոխումներն են տեղաշարժերով, պարզագույն տակտիկական զուգակցությունների կատարում փոխգործողության մեջ, պաշտպանների տեղաշարժերի օգտագործումը փոխօգնության համար, րվային առավելության անսպասելի ստեղծում և այլն:

Շարժախաղեր: Հանդբոլի դասերին ուսուցիչը կարող է օգտագործել այն բոլոր խաղերը, որոնք բերվում են ստորև, ինչպես և այնպիսիները, որոնք հանձնարարված են IV-VII դասարանների համար:

«Գլորագնդակ»: 5-8-ական մարդով երկու թիմեր տեղավորվում են ցանկացած չափի հրապարակում (դարպասները՝ յուրաքանչյուր չափի): Վիճակահանությամբ թիմերից մեկը տիրում է զնդակին: Գնդակը կարելի է փոխանցել իրար միայն

հատակին գլորելով: Երկրորդ թիմը պաշտպանվում է: Գնդակը կարող են վերաբռնել և գրոհել մրցակցի դարպասը: Խաղացողների խնդիրն է՝ գնդակը գլորել մրցակիցների դարպասը:

«Մարտ հետախույզումով»: Խաղահրապարակը երկու նշագծով բաժանվում է երեք հավասար մասի: Յուրաքանչյուր թիմ (կազմը սահմանափակված չէ) զբաղեցնում է իր գոտին, իսկ 2-3-ական «հետախույզի» ուղարկում է մրցակցի ճամբարը (այդ խաղացողներին ձեռք տալ չի կարելի, նրանք խաղում են նշանակված գոտում): Միջին՝ չեզոք գոտում յուրաքանչյուր թիմից հետախույզների առաջ գործում է 2-3 պաշտպան: Յուրաքանչյուր թիմ ունի 2-3-ական խաղային գնդակ: Հարկավոր է այդ գնդակները արագ փոխանցել սեփական «հետախույզներին»: Պաշտպանները խանգարում են՝ խաղալով դեմքով դարձած դեպի գնդակը: Փոխանցումները կատարվում են միայն հատակից գնդակի հետոստյունից հետո: Նետումից հետո գնդակը անցնում է մրցակից թիմին: Խաղը անց է կացվում ժամանակով կամ մինչև պայմանավորված քանակի գնդակներ բռնելը: Հաղթում է այն թիմը, որը ձեռք է բերել ավելի շատ գնդակներ:

«Արագ եռյակներ»: Դասարանը բաժանվում է 3-ական խաղացողներով խմբերի, ամեն եռյակին տրվում է խաղային գնդակ: Խաղը անցկացվում է փոխանցավազքի սկզբունքով: Մեկնարկում է մի քանի եռյակ 20 մ տարածության վրա՝ հետևյալ պայմաններով. անհրաժեշտ է կատարել 9 փոխանցում, որից հետո հարկավոր է վազել սեփական խաղողնկերների միջով դեպի ազատ տեղ՝ 4-5 մետրանոց տեղաշարժերի միջանցքով: Ուսուցիչը հետևում է, որ խաղացողների տեղաշարժերը լինեն լայն, մինչև միջանցքների սահմանները: Նախնական մեկնարկներից հետո անցկացվում են կիսաեզրափակիչ և եզրափակիչ մրցումներ:

«Հանդըզ սահմանափակումով»: Անցկացվում են միակողմանի խաղեր, որոնց ժամանակ ուսուցիչը հանձնարարություն է տալիս կատարել դասերի ընթացքում մշակված գործողությունները. գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում, նետումներ դեպի դարպասը՝ միայն հենումից, գնդակի փոխանցում՝ միայն խաչաձև շարժման ընթացքում, անհատական խաղ՝ խաբսերի օգտագործումով, դարպասապահի ու պաշտպանի փոխգործողություններ:

VIII դասարանում դասերի հիմնական մասի մոտավոր րովանդակությունը.

- 1-ին դաս. անցկացվում է համաձայն VII դասարանի վերջին երկու դասերի.
- 2-րդ դաս. անցկացվում է VII դասարանի ավարտական դասի պլանի համաձայն.
- 3-րդ դաս. գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում. գնդակի նետումներ իրանի հետ հենումից՝ մեկ քայլից. շարժախաղեր, փոխանցավազքեր, երկկողմանի խաղ.
- 4-րդ դաս. գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում. գնդակի փոխանցում ու որսում շարժման ժամանակ զույգերով՝ զուգահեռ տեղաշարժերով, գնդակի նետումներ. շարժախաղեր, փոխանցավազքեր:
- 5-րդ դաս. գնդակի փոխանցում ու որսում շարժման ժամանակ զույգերով՝ զուգահեռ տեղաշարժերով. գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում դարպասապահի ու պաշտպանի փոխգործողություն, երկկողմանի խաղ.
- 6-րդ դաս. գնդակի որսում ու փոխանցում շարժման ժամանակ եռյակներով՝ զուգահեռ տեղա-

- շարժով գնդակի նետումներ՝ իրանի թեքման հետ հենումից՝ 1-2 քայլից դեպի աջ ու ձախ հեռացումով խաբուսիկ շարժումներ, շարժախաղեր, փոխանցավազքեր.
- 7-րդ դաս. գնդակի որսում ու փոխանցում շարժման ժամանակ՝ զուգահեռ տեղաշարժով գնդակի նետումներ՝ իրանի թեքման հետ հենումից՝ 1-2 քայլից, պաշտպանի հետ դարպասապահի փոխգործողություններ.
- 8-րդ դաս. գնդակի որսում ու փոխանցում շարժման ժամանակ՝ զուգահեռ տեղաշարժով գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում, գնդակի նետումներ՝ հենումից 3 քայլից, շարժախաղեր, փոխանցավազքեր.
- 9-րդ դաս. գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում դեպի աջ ու ձախ հեռացումով խաբուսիկ շարժումներ, գնդակի նետումներ՝ իրանի թեքման հետհենումից՝ 3 քայլից, շարժախաղեր, փոխանցավազքեր.
- 10-րդ դաս. գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում գնդակի որսում ու փոխանցում՝ շարժման ժամանակ զույգերով ու եռյակներով՝ զուգահեռ տեղաշարժով դեպի աջ ու ձախ, հեռացումով խաբուսիկ շարժումներ՝ դարպասապահի փոխգործողություն պաշտպանի հետ, երկկողմանի խաղ.
- 11-րդ դաս. գնդակի որսում ու փոխանցում՝ շարժման ժամանակ զույգերով ու եռյակներով, զուգահեռ տեղաշարժով, գնդակի նետումներ՝ իրանի թեքման հետհենումից՝ երեք քայլից,

- գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում, շարժախաղեր, փոխանցավազքեր.
- 12-րդ դաս. գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում, գնդակի նետումներ հենումից, դեպի աջ ու ձախ հեռացումով խաբուսիկ շարժումներ, դարպասապահի փոխգործողություն պաշտպանի հետ, փոխանցավազքեր, շարժախաղ.
- 13-րդ դաս. գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում, գնդակի նետումներ իրանի թեքման հետհենումից՝ 1-2-3 քայլից դեպի աջ ու ձախ հեռացումով խաբուսիկ շարժումներ, երկկողմանի խաղ.
- 14-րդ դաս. դեպի աջ կամ ձախ հեռացումով խաբուսիկ շարժումներ, գնդակի որսում ու փոխանցում շարժման ժամանակ՝ զուգահեռ տեղաշարժերով, դարպասապահի փոխգործողություն պաշտպանի հետ, շարժախաղեր, փոխանցավազքեր.
- 15-րդ դաս. գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում, գնդակի նետումներ՝ իրանի թեքման հետհենումից, գնդակի որսում ու փոխանցում, շարժման ժամանակ դեպի աջ կամ ձախ հեռացումով խաբուսիկ շարժումներ, երկկողմանի խաղ.
- 16-րդ դաս. գնդակի որսում ու փոխանցում շարժման ժամանակ, զույգերով ու եռյակներով, զուգահեռ տեղաշարժով գնդակի դաստակային թաքնված փոխանցում, գնդակի նետումներ՝ իրանի թեքման հետհենումից՝

1,2,3 քայլից դեպի աջ կամ ձախ, հեռացումով խաբուսիկ շարժումներ, դարպասապահի փոխգործողություն պաշտպանի հետ, երկկողմանի խաղ.

17-րդ դաս. ուսումնական խաղ առաջադրանքով.

18-րդ դաս. ուսումնական խաղ առաջադրանքով:

VIII դասարանում հանդբոլի դասերը նպատակահարմար է ավարտել զուգահեռ դասարանների միջև մրցաշարի կազմակերպումով:

Մրցմանը պետք է մասնակցեն մրցող դասարանների աշակերտները: Մրցման արդյունքները ամփոփվում են գնդակի նետում հեռավորության (ամբողջ դասարանը) ընդհանուր մետրերի գումարով, ժամանակով՝ գնդակի վարում 30 մ՝ արգելքներով և հանդբոլի բուն խաղով (յուրաքանչյուր խաղակեսում խաղում են նոր կազմեր): Այդպիսի մրցումներ կարելի է անցկացնել երկար դասամիջոցին, առողջության օրերին: Խորհուրդ է տրվում հանդբոլի դասերն ու մրցումներն անցկացնել բացօթյա:

ՀԱՆԴԲՈԼ ԽԱՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ IX ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

Հանդբոլի դասերին IX դասարանում նոր ծրագրով հատկացվում է 18 ուսումնական ժամ: Այդ բոլոր դասերը պատանիների ու աղջիկների համար անցկացվում են առանձին: Առանձնացված ուսուցումը ենթադրում է դասի անցկացում պատանիների և աղջիկների հետ տարբեր հրապարակներում երկու ուսուցիչների ղեկավարությամբ, սակայն չի բացառվում մաս միայն մեկ հրապարակի օգտագործումը մեկ ուսուցչի ղեկավարությամբ: Այս դեպքում աղջիկները կարող են զբաղեցնել դահլիճի մի կեսը, իսկ պատանիները՝ մյուսը: Այդպիսի դասերի որակը կապված է խմբերի միջև իր ուշադրությունը քաշխելու, կարգապահությունը, դասի նկատմամբ հետաքրքրությունը, դասի բարձր հագեցվածությունը ապահովելու ուսուցչի կարողության հետ: Այս դեպքում շատ բան կարող է կախված լինել մանկավարժի գործնական փորձից, մարզաբազայի առկայությունից, նրա ճիշտ օգտագործումից:

IX դասարանում դասերի ընթացքում կիրառվում են կազմակերպական հայտնի մեթոդները՝ ճակատային, խմբային, անհատական: Առավել մեծ նշանակություն է ձեռք բերում խմբային մեթոդը: Միևնույն ժամանակ անհատական մեթոդն էլ նշանակալից չափով լայնորեն է օգտագործվում, քան նախորդ դասարաններում: Նախօրոք ձեռք բերված և IX դասարանում մշակված հմտությունները անհրաժեշտ է կիրառել քաղմազան ու բարդեցված հանգամանքներում: Այս խնդրի լուծմանը կարելի է հասնել դասի մեջ լայնորեն ներառելով խաղային վարժություններ, ուսումնական խաղեր, որոնց տեսակարար կշիռը աստիճանաբար անհրաժեշտ է ավելացնել:

Դասի կազմակերպման և անցկացման կարևոր պահը,

ըստ պատրաստականության մակարդակի, սովորողների նախնական բաշխումն է առանձին խմբերի (թիմերի)՝ ուսուցչի կոնկրետ հանձնարարությունների հետագա կատարման համար, այսինքն՝ տեխնիկայի մշակում (գույգերով, եռյակներով), ապագա թիմերի օղակների փոխգործողությունների կատարելագործում, ուսումնական խաղի մեջ խաղային գործողությունների ներմուծում:

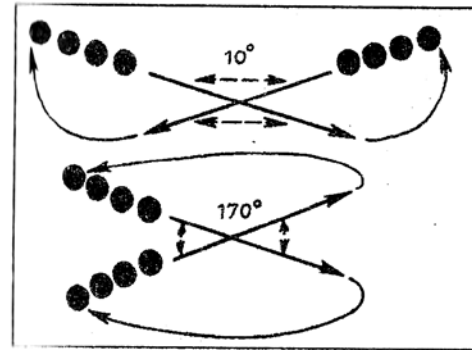
IX դասարանում հանդիմանի դասերին աղջիկներն ու պատանիներն ուսումնասիրում են գնդակի որսում և փոխանցումներ եռյակներով, խաչաձև շարժում, շարժում ութաձև, գնդակի փոխանցումներ ու որսում հրապարակի հետոստյունից, նետումներ հենումից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ, փոխապահովում պաշտպանությունում, սահմանային պաշտպանություն: Անցկացվում են նաև ուսումնական խաղեր:

Գնդակի փոխանցումներ ու որսումներ եռյակներով, խաչաձև շարժում, շարժում ութաձև: Խաչաձև շարժման ժամանակ գնդակի փոխանցումներն ու որսումները հանդիսանում են առանձին օղակների և ամբողջ թիմի տակտիկական գործողությունների գլխավոր հիմքը: Այդպիսի գործողություններ անցկացվում են հարձակվողների կողմից անհատական պաշտպանություն տեղերի փոփոխությամբ տակտիկական զուգակցությունների խաղարկման ժամանակ, գրոհներն ընթացքից կազմակերպելիս ու ավարտելիս: Խաղի նշված հնարքների տեխնիկական ուսուցման խնդիրը IX դասարանում նպատակ ունի նպատակելու 4-8 դասարաններում մշակված շարժման ժամանակ գնդակի փոխանցումների ու որսումների հետագա կատարելագործմանը:

Խաչաձև տեղաշարժերի ժամանակ գնդակի փոխանցումներն ու որսումները մշակելիս հիմնական ուշադրությունը ուսուցիչը դարձնում է խաղացողների տակտիկական մտա-

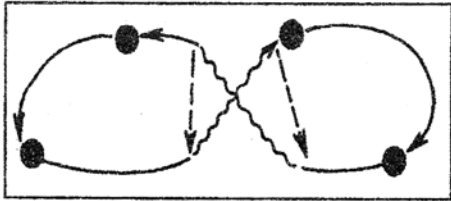
ծողության զարգացմանը, արագ փոփոխվող պայմաններում (ճիշտ ու ժամանակին փոխանցումներ, ճիշտ դիրք գրավել և հսկողությունից ազատվել, տեղաշարժերի արագության տարափոխում, իր խաղային տեղը «պահելու» կարողություն, կրկրորդական ֆունկցիաների կատարում) նրանց կողմնորոշմանը: Այս գործողությունները եռյակներում մշակվում են վարժությունների օգնությամբ, որոնք հանձնարարվում են սովորելու VIII դասարանում:

Խաչաձև շարժումը կարելի է մշակել նախ առանց գնդակի. խմբային մեթոդով՝ շարասյուների միջև տեղաշարժով:



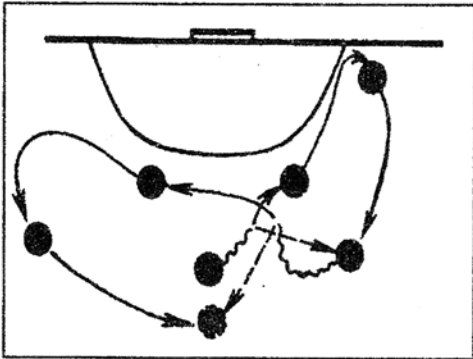
Հանդիպակաց շարասյուների շարժման ուղղության միջև անկյունը պետք է մշտապես փոփոխվի 10-ից մինչև 170° (նկ.1): Սկզբում աղջիկներն ու պատանիները խաչաձև շարժումը մշակում են ինք-

նուրույն խմբերով, այնուհետև գործում են խառը շարքում: Տեղաշարժերի արագությունը աճում է՝ մշտապես հասնելով միջինից ավելի բարձրի: Դրանից հետո վարժությունների մեջ մտցվում են գնդակի փոխանցումներ և որսումներ: Ութաձև շարժումը, որը թիմի խաղացողների տակտիկական փոխգործողության տարբերակ է, ունի երկու տարատեսակ՝ փոքր ուրնյակ և մեծ: Փոքր ութնյակներով շարժմանը մասնակցում են 4 խաղացող, որոնք գրոհի վերջին գծի հարձակվողներն են: Վարժությունը կատարվում է 8-10x3մ պայմանական հրապարակում: Խաղացողների խնդիրն է՝ մշտապես զբաղեցնել նշված հրապարակը և տեղերը փոխել խաչաձև տեղաշարժերով՝



գնդակի փոխանցումներով ու որսումով (նկ.2): Այդպիսի տեղաշարժերի տեխնիկայի տիրապետելուն զուգընթաց ուսուցիչը ընտրում է գրոհի ուղղությունը, որպեսզի խաղացողները գնդակով նպատակադրված գրոհեն այդ ուղղությամբ, իսկ առանց գնդակի՝ շրջափակեն գնդակով հարձակվողին:

Մեծ ութնյակով շարժումը կատարվում է թիմի ամբողջ կազմով՝ 6 խաղացողներով: Ավելի լավ է տեղաշարժերը անցկացնել դարպասի առաջ (նկ.3): Տիրապետելով տեղաշարժերի



գծապատկերին՝ սովորողները գնդակը փոխանցում են միայն այն խաղացողներին, որոնք դուրս են գալիս եզրից կիսամիջինների գոտի: Այսպես՝ հարձակվողը, ստանալով գնդակը, ակտիվորեն

գրոհում է մրցակցի դիրքերը կենտրոնից (նմանակում), այնուհետև գնդակը փոխանցում է կիսամիջին գոտու խաղացողին: Փոխանցելով գնդակը՝ հարձակվողը խաղում է առանց գնդակի՝ ձգտելով սեղմել պաշտպանությունը կամ առաջկալել գնդակով 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 նաև թիմի բոլոր մյուս խաղացողները: Տեղաշարժերի ու գնդակի փոխանցումների յուրացմանը զուգընթաց ուսուցիչը ութնյակ է մտցնում մեկ, ապա երկու պաշտպանների:

Վարժություններ՝ գնդակի փոխանցումների ու որսումների ուսուցման համար. խաչաձև շարժման և ութնյակով շարժման ժամանակ՝ զուգահեռ ու խաչաձև շարժում եռյակում՝ առանց գնդակի փոխանցումների և փոխանցումներով, առանց գնդակի հարահոս խաչաձև խմբային տեղաշարժեր, զանազան խաչաձև տեղաշարժեր գնդակով (փոխանցում-որսում). խաչաձև շարժում՝ բարձր արագությամբ, շարժում մեծ ութնյակով՝ առանց գնդակի, գնդակով, դիմադրությամբ, հանձնարարված տեղաշարժերի կատարում խմբերում գնդակի փոխանցումներով՝ փոխանցումների քանակի և ժամանակի հաշվառումով, փոխանցավազքեր՝ գնդակի փոխանցումներով ու որսումներով:

Գնդակի փոխանցում ու որսում հրապարակից հետոսայունով: Այս փոխանցումը կատարվում է այն դեպքում, երբ խաղընկերների միջև գնդակի ուղիղ փոխանցումը դժվարանում է մրցակից թիմի պաշտպաններից մեկի կողմից գնդակի հնարավոր վերաբռնման պատճառով: Գնդակը կտրուկ և անսպասելի կերպով ուղղվում է իր խաղընկերոջ կողմը՝ դեպի հատակը, բայց այնպես, որ հատակից գնդակի հետցատկի տևող գտնվի մրցակից խաղացողի մոտ: Այս դեպքում պաշտպանի համար առավել դժվար կլինի գնդակը հետ մղել կամ վերաբռնել: Միաժամանակ գնդակի հետցատկի հետագիծը պետք է հաշվված լինի այնպես, որ հետցատկից հետո գնդակը ճշտորեն ընկնի հասցեատիրոջ ձեռքը: Հատակից հետցատկով փոխանցումների կատարման համար նպատակա-

հարմար է օգտագործել թաքնված դաստակային փոխանցումներ և փոխանցումներ իրանի թեքումով:

Հրապարակից հետցատկով փոխանցումները առավելապես օգտագործվում են կարճ ու միջին տարածություններում: Մուր իրավիճակներում գնդակի հետցատկով փոխանցումները հեռու տարածություն գործնականում միակ արդյունավետ միջոցն է, քանի որ գնդակի՝ մի կողմից մյուսը նետելը պաշտպանի գլխավերևից իր հետևից բերում է ժամանակի նկատելի կորուստ, և պաշտպանները հաճախ հասցնում են չեզոքացնել վտանգը: Հատակից հետցատկով գնդակի փոխանցումները հաջողությամբ կիրառվում են նաև արագ գրոհների ժամանակ, երբ թռիչքի հետագիծը փակված է պաշտպաններից մեկի կողմից:

Հատակից գնդակի հետցատկով փոխանցումների ու որսումների մշակման ժամանակ ուսուցիչը պետք է մեծ ուշադրություն դարձնի հետցատկից հետո գնդակի որսման տեխնիկային: Աշակերտների կողմից այս հնարքի յուրացմանը զուգընթաց հարկավոր է բարդացնել վարժությունները՝ մեծացնել փոխանցումները, չափի, գնդակի հետցատկի կետը առավել մոտեցնել ընդունողի ոտքերին և այլն: Ուսուցումն անցկացվում է աղջիկների ու պատանիների համար առանձին՝ զույգերով ու խմբերով:

Վարժություններ՝ հատակից գնդակի հետցատկով փոխանցումներն ու որսումներն ուսուցանելու համար. անհատապես գնդակի նետում վերև ու որսում հետցատկի ժամանակ (յուրաքանչյուր անգամ փոքրացնելով գնդակի հետցատկի բարձրությունը և հասցնելով այն նվազագույնի), նույնը, բայց գնդակի հետցատկով պատից ու հատակից, գնդակի փոխանցումներ հետցատկով 2-3 մ վրա՝ զույգերով տեղում, նույնը, բայց փոխանցումների ուժի մեծացումով, նույնը, բայց հետ-

ցատկի կետի տեղաշարժով դեպի գնդակն ընդունողի ոտքերը, նույնը, բայց ավելի մեծ հեռավորության վրա, գնդակի հետցատկով փոխանցումներ հանդիպակաց շարժման ժամանակ փոքր արագությամբ, նույնը, բայց տեղաշարժերի արագության մեծացումով, նույնը, բայց խաղընկերների զուգահեռ տեղաշարժով, նույնը, բայց խառը շարժումով՝ հանդիպակաց, խաչածև, զուգահեռ, գնդակի հետցատկով փոխանցումներ շարժման ընթացքում՝ խաղընկերների տեղափոխություններ բարձր արագությամբ, նույնը, բայց պաշտպանի պասիվ, կիսասակտիվ և ակտիվ դիմադրությամբ:

Նետումներ հենումից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ:

Խաղի ժամանակ բոլոր նետումները դեպի դարպաս կատարվում են կամ առանց պաշտպանների դիմադրության, կամ դիմադրությամբ: Ըստ պատրաստության՝ երկու հավասար թիմերի մրցամարտում հաղթանակի հասնել կարելի է միայն այն դեպքում, եթե խաղացողները կարողանում են արդյունավետորեն գրոհել դարպասը՝ կատարելով նետումներ հենումից պաշտպանների դիմադրությամբ: Հենումից նետման ժամանակ մենամարտը առաջին հերթին վարում են հարձակվողը և նրան հսկող պաշտպանը: Հարձակվողը արդյունքի կարող է հասնել այն դեպքում, երբ գործում է ակտիվ, համառորեն և կտրուկ: Հարձակվողի յուրաքանչյուր հենումից կատարվող նետում, որը հանդիպում է պաշտպանի դիմադրությանը, կարելի է բաժանել երկու փուլի: Առաջինը նախապատրաստական փուլն է՝ նախնական շարժումներ, խաբուսիկ կերձ գործողություններ: Այստեղ հարձակվողի խնդիրն է պաշտպանին կոչել պատասխան գործողությունների կամ, ընդհակառակը, թթացնել նրա զգոնությունը: Երկրորդ փուլն ըստ էության նետումն է: Այն կատարվում է արագացումով, որպեսզի կատարման արագության հաշվին կանխեն պաշտ-

պանի գործողությունները, ստիպեն նրան հանկարծակիի գալ: Օրինակ՝ նետման առաջին փուլում հարձակվողը իր հայացքով, իրանի և գնդակով ձեռքի շարժումով ցույց է տալիս, որ իբր ուղիղ նետում է կատարելու ձախից պաշտպանի գլխի վրայից: Բնականաբար, պաշտպանն այստեղ շրջափակման համար կբարձրացնի ձեռքերը և մի փոքր կտեղաշարժվի մրցակցի ձեռքի ուղղությամբ: Օգտագործելով նրա այդ, նույնիսկ անմշան շարժումը՝ նետման երկրորդ փուլում հարձակվողը գնդակով ձեռքը կտրուկ առաջ է տանում շրջափակող պաշտպանից դեպի աջ և, մի փոքր նույն կողմը թեքելով իրանը, կատարում է պաշտպանի և դարպասասպահի համար անսպասելի նետում դեպի դարպասը: Հաշվի առնելով նախորդ դասարաններում մշակված տարբեր նետումների տեխնիկան՝ ուսուցիչը հենումից՝ դիմադրությամբ նետման տեխնիկան ուսուցանելու և կատարելագործելու ժամանակ հիմնական ուշադրությունը դարձնում է երկու պահի վրա: Առաջին՝ խաբուսիկ շարժմանը և երկրորդ՝ շարժման տեմպի աճին՝ բուն նետման ժամանակ, որն էլ գլխավորն է նետումների այս տեսակում:

Պաշտպանի դիմադրության պայմաններում հենումից նետումների ուսուցման ժամանակ ուսուցիչը չպետք է սահմանափակվի բուն նետումների նեղ շրջանակով: Անհրաժեշտ է լայնորեն ձևավորել հարձակվողի կարողությունները՝ հաջող մենամարտ վարել պաշտպանի հետ: Դրա համար տվյալ փուլում պետք է լիակատար չափով տեղ գտնեն իրանի թեքումով նախապես մշակված նետումները, դեպի աջ կամ դեպի ձախ անցումով խաբսերի (այստեղ նետումների), տեղում ու շարժման ընթացքում դարձումների, վազքից հետո կանգառների կատարումը և այլն: Այս ամենի գլխավոր նպատակը դե-

պի դարպասը հենումից գնդակի նետման կարողության մշակումն է:

Ուսուցման ավարտական փուլում ուսուցչի համար կարևոր է հասնել այն բանին, որ աշակերտները, նետման առաջին փուլում ակտիվորեն հսկելով պաշտպաններին, կարողանան նպատակային ուժեղ նետում կատարել դեպի դարպասի հարկավոր անկյունը՝ հաշվի առնելով դարպասասպահի դիրքն ու շարժումը:

Վարժություններ՝ պաշտպանի դիմադրության պայմաններում հենումից նետումներ ուսուցանելու համար. տեղից կանգնակի, պասիվ պաշտպանի մոտից դեպի պատը նետման կատարում, նետման առաջին փուլի նմանակում՝ նետման կեղծ շարժումից հետո դիրքի զբաղեցում, պասիվ պաշտպանի ներկայությամբ նետման կատարում դեպի դարպասի հանձնարարված կետը, նույնը, բայց դեպի դարպասի երկու անկյուններից մեկը, նույն վարժությունները, բայց տեղում գնդակի վարումով, ընթացքից նետումներ պաշտպանի հետ մենամարտությունից հետո՝ տեղում գնդակը վարելուց հետո, տեղից կամավոր նետումներ՝ հաղթահարելով ակտիվ պաշտպանի դիմադրությունը, նույնը, բայց ընթացքից, նետումներ հենումից՝ անկյան տակ դեպի դարպասը շարժումից հետո, նույնը, բայց անհատական հսկողության ժամանակ, խաղային վարժություններ՝ 2:2, 2:3 տիպի (նետումներ դարպասին՝ հենումից):

Փոխապահովում պաշտպանության մեջ: Փոխապահովման էությունը պաշտպանությունում խաղացողի մշտապես պատրաստ լինելն է օգնելու իր խաղընկերոջը: Փոխապահովումն ամենից առաջ արտահայտվում է՝ յուրաքանչյուր կոնկրետ գործողության համար ելման դրություն զբաղեցնելով: Պաշտպանության ցանկացած տարբերակի ժամանակ պաշտպանները ձգտում են ուժեղացնել թիմի պաշտպանական կա-

պանի գործողությունները, ստիպեն նրան հանկարծակիի գալ: Օրինակ՝ նետման առաջին փուլում հարձակվողը իր հայացքով, իրանի և գնդակով ձեռքի շարժումով ցույց է տալիս, որ իբր ուղիղ նետում է կատարելու ձախից պաշտպանի գլխի վրայից: Բնականաբար, պաշտպանն այստեղ շրջափակման համար կբարձրացնի ձեռքերը և մի փոքր կտեղաշարժվի մրցակցի ձեռքի ուղղությամբ: Օգտագործելով նրա այդ, նույնիսկ անմշան շարժումը՝ նետման երկրորդ փուլում հարձակվողը գնդակով ձեռքը կտրուկ առաջ է տանում շրջափակող պաշտպանից դեպի աջ և, մի փոքր նույն կողմը թեքելով իրանը, կատարում է պաշտպանի և դարպասասպահի համար անսպասելի նետում դեպի դարպասը: Հաշվի առնելով նախորդ դասարաններում մշակված տարբեր նետումների տեխնիկան՝ ուսուցիչը հենումից՝ դիմադրությամբ նետման տեխնիկան ուսուցանելու և կատարելագործելու ժամանակ հիմնական ուշադրությունը դարձնում է երկու պահի վրա: Առաջին՝ խաբուսիկ շարժմանը և երկրորդ՝ շարժման տեմպի աճին՝ բուն նետման ժամանակ, որն էլ գլխավորն է նետումների այս տեսակում:

Պաշտպանի դիմադրության պայմաններում հենումից նետումների ուսուցման ժամանակ ուսուցիչը չպետք է սահմանափակվի բուն նետումների նեղ շրջանակով: Անհրաժեշտ է լայնորեն ձևավորել հարձակվողի կարողությունները՝ հաջող մենամարտ վարել պաշտպանի հետ: Դրա համար տվյալ փուլում պետք է լիակատար չափով տեղ գտնեն իրանի թեքումով նախապես մշակված նետումները, դեպի աջ կամ դեպի ձախ անցումով խաբսերի (այստեղ նետումների), տեղում ու շարժման ընթացքում դարձումների, վազքից հետո կանգառների կատարումը և այլն: Այս ամենի գլխավոր նպատակը դե-

պի դարպասը հենումից գնդակի նետման կարողության մշակումն է:

Ուսուցման ավարտական փուլում ուսուցչի համար կարևոր է հասնել այն բանին, որ աշակերտները, նետման առաջին փուլում ակտիվորեն հսկելով պաշտպաններին, կարողանան նպատակային ուժեղ նետում կատարել դեպի դարպասի հարկավոր անկյունը՝ հաշվի առնելով դարպասասպահի դիրքն ու շարժումը:

Վարժություններ՝ պաշտպանի դիմադրության պայմաններում հենումից նետումներ ուսուցանելու համար. տեղից կանգնակի, պասիվ պաշտպանի մոտից դեպի պատը նետման կատարում, նետման առաջին փուլի նմանակում՝ նետման կեղծ շարժումից հետո դիրքի զբաղեցում, պասիվ պաշտպանի ներկայությամբ նետման կատարում դեպի դարպասի հանձնարարված կետը, նույնը, բայց դեպի դարպասի երկու անկյուններից մեկը, նույն վարժությունները, բայց տեղում գնդակի վարումով, ընթացքից նետումներ պաշտպանի հետ մենամարտությունից հետո՝ տեղում գնդակը վարելուց հետո, տեղից կամավոր նետումներ՝ հաղթահարելով ակտիվ պաշտպանի դիմադրությունը, նույնը, բայց ընթացքից, նետումներ հենումից՝ անկյան տակ դեպի դարպասը շարժումից հետո, նույնը, բայց անհատական հսկողության ժամանակ, խաղային վարժություններ՝ 2:2, 2:3 տիպի (նետումներ դարպասին՝ հենումից):

Փոխապահովում պաշտպանության մեջ: Փոխապահովման էությունը պաշտպանությունում խաղացողի մշտապես պատրաստ լինելն է օգնելու իր խաղընկերոջը: Փոխապահովումն ամենից առաջ արտահայտվում է՝ յուրաքանչյուր կոնկրետ գործողության համար ելման դրություն զբաղեցնելով: Պաշտպանության ցանկացած տարբերակի ժամանակ պաշտպանները ձգտում են ուժեղացնել թիմի պաշտպանական կա-

ռույցները, ավելի արագ օգնության հասնել խաղընկերոջը, եթե նա հայտնվել է դժվարին դրության մեջ: Փոխապահովման ժամանակ ակտիվ գործողությունները կապված են նաև պաշտպանի կողմից «իր» հարձակվողի հսկողության թուլացման հետ: Բայց և այնպես յուրաքանչյուր խաղային դրվագում խաղացողը ստեղծագործաբար պետք է վճռի խնդիրը՝ հուսալի հսկողությունը: Այն դեպքում, երբ պաշտպանության մեջ խաղընկերը հաջողությամբ չի կատարել հարձակվողի հսկողությունը, ապահովողը պարտավոր է մտնել պայքարի մեջ՝ և խանգարել գրոհի զարգացումը, կանգնեցնել այն: Դեպի դարպասը կատարվող նետումների՝ շրջափակման ժամանակ ապահովումը սովորաբար արտահայտվում է կրկնակի շրջափակումով:

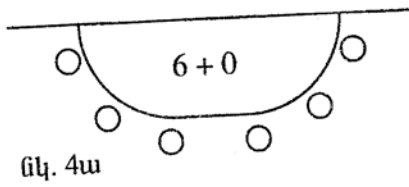
Փոխապահովումով պաշտպանության գործողությունների ուսուցումը և կատարելագործումը նպատակահարմար է անցկացնել խաղային վարժություններով, միակողմանի և շարժախաղերով՝ պաշտպանների թվական փոքրամասնությամբ՝ վարելով խաղահրապարակի կենտրոնական դիրքից դեպի դարպասը նետված գնդակների համար խրախուսական միավորների հաշվարկ:

Պաշտպանությունը ապահովող վարժություններ: Այս խնդիրը իրագործելու համար անհրաժեշտ է տեղաշարժով պաշտպանական դիրքերի կառուցում՝ հարձակվողների կողմից գնդակը տիրելիս. պաշտպանների վերադասավորում գնդակը մեկ հարձակվողից մյուսին փոխանցելիս. գնդակի արագ փոխանցում հարձակվողների միջև՝ պաշտպանների համապատասխան տեղաշարժերով՝ նկատի առնելով գործողությունների ապահովման ընթացքում (փոխանցումների տեմպը և պաշտպանների կողմից զբաղեցրած դիրքերի ճշտությունը շարունակ ճշտում է ուսուցիչը) խաղընկերոջ ապահովումը

երկու հարձակվողների գրոհի նեղ գոտում, որոնք գնդակն արագ փոխանցում են մեկը մյուսին՝ առանց առաջ շարժվելու, այնուհետև՝ դեպի առաջ շարժվելով և դեպի դարպասը նետումներով. երեք հարձակվողների հսկում, որոնք գնդակը փոխանցում են միմյանց 9 մետրանոց գծի վրա՝ երկու պաշտպաններով առանց գծային չորս հարձակվողների հսկողության՝ երեք պաշտպաններով գոտում, որ հաստատել է ուսուցիչը, հինգ հարձակվողների հսկում՝ չորս պաշտպաններով. միակողմանի խաղ՝ հարձակվողների թվական մեծամասնությամբ, երկկողմանի խաղ՝ հավասար կազմերով:

Մահմանային պաշտպանություն: Ժամանակակից հանդրորում սահմանային պաշտպանությունը պաշտպանության հիմնական միջոցն է: Մահմանային պաշտպանության ժամանակ պաշտպանության խաղացողները դեմքով մշտապես դարձած են գնդակի համար պայքարի կողմը և պաշտպանության իրենց գոտում տեսադաշտից բաց չեն թողնում առանց գնդակի հարձակվողներին: Մահմանային պաշտպանության էությունն այն է, որ պաշտպանները, ապահովելով մեկը մյուսին, ձգտում են ստեղծել թվական առավելություն, մշտապես տեղաշարժվում են գնդակի կողմը կամ դեպի այն տեղը, որտեղ նախադրյալ է ստեղծվում դարպասը գրավելու: Ընդ որում, յուրաքանչյուր պաշտպան ամենից առաջ պատասխանատու է իր գործողությունների համար՝ նախապես նրան հատկացված պաշտպանության գոտում: Մահմանային պաշտպանության գլխավոր խնդիրը դեպի դարպասը կատարվող նետման կանխումն է: Խաղի ժամանակ պաշտպանները տեղ են գրավում երկու գծում: Ելնելով նրանից, թե քանի խաղացող են գտնվում այդ գծերում, նշանակվում են սահմանային պաշտպանության տարատեսակները՝ 6+0, 5+1, 4+2, 3+3 և այլն:

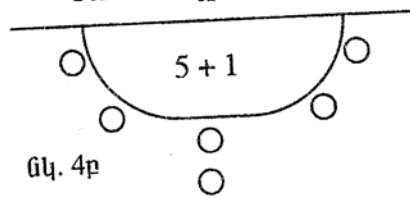
Սահմանային պաշտպանություն՝ 6+0 (նկ 4ա): Բոլոր պաշտպանները տեղ են գրավում մեկ գծի վրա՝ դարպասապահի հրապարակի երկարությամբ: Նրանք պաշտպանվում են կամ առանց



նկ. 4ա

հարձակվողներին ընդառաջ դուրս գալու՝ ստեղծելով թվական առավելություն, կամ գնդակով վտանգավոր ուժբարկուի դեմ դուրս է գալիս պաշտպաններից մեկը: Դուրս եկողի տեղը գրավում է նրա մոտակա խաղընկերը: Դրանից հետո պաշտպանները վերադառնում են ելման դրություն, իսկ անհրաժեշտության դեպքում հերթական ընդառաջ դուրս գալը կարող է կատարել մյուս պաշտպանը, այն էլ՝ այլ տեղում և ուրիշ հարձակվողի վրա:

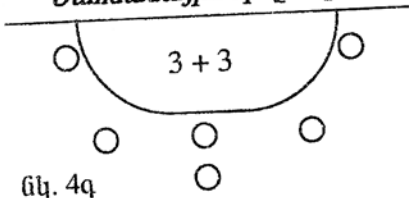
Սահմանային պաշտպանություն՝ 5+1 (նկ 4բ): Հինգ պաշտպաններ տեղ են գրավում դարպասապահի հրապարակի երկարությամբ: Նրանք գործում են 6+0 պաշտպանությանը համանման: Վեց



նկ. 4բ

երորդ պաշտպանը դուրս է գալիս առաջ: Դա առավել լավ պատրաստված խաղացողն է: Նրա խնդիրն է կենտրոնում կասեցնել հարձակվողների տեղաշարժերն ու գնդակի փոխանցումները, խաթարել տակտիկական գուգակցությունները, ջանալ խլել գնդակը:

Սահմանային պաշտպանություն՝ 3+3 (նկ 4գ): Պաշտպանները հավասարաչափ կերպով տեղ են գրավում երկու գծերում: Առջևի պաշտպանները հսկում են հարձակ



նկ. 4գ

ման հետևի գծի հարձակվողների գործողությունները, իսկ երեք պաշտպաններ դարպասապահի հրապարակի գծի մոտ պայքար են մղում անկյունի հարձակվողների հետ: 3+3 պաշտպանությունը ամենից ավելի բարդն է ու ագրեսիվը: Խաղացողներից այն պահանջում է տեխնիկատակտիկական, ֆիզիկական ու հոգեբանական պատրաստության բարձր մակարդակ:

Սահմանային պաշտպանության ուսուցման ժամանակ ուսուցիչը պետք է աշակերտներին ծանոթացնի գործողությունների զանազան տարբերակների և դրանք օգտագործի երկկողմանի խաղերում: Առավել կարևոր է պաշտպաններին սովորեցնել, անկախ այն բանից, թե ինչ դասավորությամբ են նրանք խաղում, պաշտպանությունում գործել սահմանային պաշտպանության, ընդհանուր սկզբունքների պահպանումով՝

1. ստեղծել թվական առավելություն գնդակով խաղացողի առաջ.
2. մշտապես զբաղեցնել առավել ակտիվ դիրք պաշտպանության համար.
3. գործել հարձակվողներին կանխելու միտումով.
4. ձգտել արագ հակազրոհի կազմակերպման:

Վարժություններ՝ սահմանային պաշտպանության ուսուցման համար. խաղային հրապարակում ելման դրությունների հաջորդական զբաղեցում սահմանային պաշտպանության զանազան տարբերակների համար (6+0, 4+2 և այլն) գնդակի փոխանցումներ անշարժ հարձակվողների միջև՝ յուրաքանչյուր փոխանցման համար (դուրս գալը, տեղաշարժ, ապահովում, վերադարձ և այլն) պաշտպանների համապատասխան գործողությունների ուսուցմամբ. պաշտպանների տարբեր դասավորություններ. նույնը, բայց հարձակվողների դանդաղ տեղաշարժերով. միակողմանի խաղ 6+0 դուրս գալով և առանց դուրս գալու պաշտպանությամբ: Միակողմանի խաղ 5+1 և

հակառակը պաշտպանությամբ խաղի ընթացքում վերակառուցում 6+0-ից 5+1 (և հակառակը). միակողմանի խաղ 4+2 պաշտպանությամբ. միակողմանի խաղ 3+3 պաշտպանությամբ. խաղի ընթացքում պաշտպանական կարգերի վերակառուցում մեկ տարբերակից ցանկացած ուրիշը. պաշտպանների առանձին օղակների (2:2, 3:3, 4:4) կողմից խաղարկված խաղային վարժություններ. երկկողմանի խաղերի անցկացում սահմանային պաշտպանության զանազան տարբերակներով:

Առաջին դասերին նպատակահարմար է մշակել միայն 6+0 սահմանային պաշտպանությունը և նրան տիրապետելուց հետո միայն սկսել այլ տարբերակների յուրացումը:

Ուսումնական խաղ: Դասերի ընթացքում ուսումնական խաղերի անցկացումը զգալի չափով բարձրացնում է դպրոցականների հետաքրքրությունը պարապմունքների նկատմամբ: Ուսումնական խաղում, որ անցկացվում է դասի հիմնական մասի վերջում, կատարվում է տվյալ ու նախորդ դասերի ժամանակ մշակված շարժողական հմտությունների, ուսումնասիրված գործողությունների (կոնկրետ պայմաններում գնդակի փոխանցում ու որսում, խաչաձև տեղաշարժեր ութաձև շարժում, նետումներ հեռումից դիմադրությամբ, ապահովում, գործողություններ սահմանային պաշտպանության մեջ և այլն) ամրապնդում: IX դասարանում ուսուցիչը պետք է արդեն հիմնականում որոշի յուրաքանչյուր դպրոցականի հիմնական խաղային ամպլուան (հարձակման, պաշտպանության մեջ) և այդ խաղերի ընթացքում տանի խաղացողի պատրաստության նպատակապես կատարելագործում, զարգացնի տակտիկական մտածողություն, դաստիարակի բարոյականային հատկություն (կոլեկտիվիզմ, կարգապահություն, համառություն, նպատակասլացություն, համարձակություն և այլն):

ԴԱՍԵՐԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍԻ ՄՈՏԱՎՈՐ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

- 1-ին դաս. անցկացվում է ըստ VIII դասարանի 18-րդ դասի պլանի.
- 2-րդ դաս. գնդակի փոխանցում եռյակներով. նետումներ հեռումից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ. փոխանցումնավազքեր և շարժախաղեր.
- 3-րդ դաս. գնդակի փոխանցում եռյակներով. խաչաձև շարժումներ, նետումներ հեռումից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ. փոխապահովում պաշտպանությունում, ուսումնական խաղ.
- 4-րդ դաս. խաչաձև շարժում. նետումներ հեռումից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ. փոխապահովում պաշտպանության մեջ. ուսումնական խաղ.
- 5-րդ դաս. խաչաձև շարժում. նետումներ հեռումից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ. փոխապահովում պաշտպանությունում. 6+0 սահմանային պաշտպանություն. ուսումնական խաղ.
- 6-րդ դաս. գնդակի փոխանցում ու որսում՝ հրապարակից հետցատկով. նետումներ հեռումից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ. 6+0 սահմանային պաշտպանություն. ուսումնական խաղ.
- 7-րդ դաս. գնդակի փոխանցում ու որսում՝ հրապարակից հետցատկով. նետումներ հեռումից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ. 5+1 սահմանային պաշտպանություն. ուսումնական խաղ.
- 8-րդ դաս. ութաձև շարժում, նետումներ հեռումից փոխապահովում պաշտպանության մեջ. փոխանցումնավազքեր ու շարժախաղեր.
- 9-րդ դաս. ութաձև շարժում. նետումներ հեռումից. 5+1 սահմանային պաշտպանություն. ուսումնական խաղ.

- 10-րդ դաս. զնդակի փոխանցում ու որսում՝ հրապարակից հետցատկով. նետումներ հենումից. 4+2 սահմանային պաշտպանություն. ուսումնական խաղ.
- 11-րդ դաս. զնդակի փոխանցում ու որսում եռյակներով. նետումներ հենումից փոխապահովում պաշտպանության մեջ. փոխանցումավազքեր ու շարժախաղեր.
- 12-րդ դաս. զնդակի փոխանցում և որսում՝ հրապարակից հետցատկով. նետումներ հենումից. 3+3 սահմանային պաշտպանություն. ուսումնական խաղ.
- 13-րդ դաս. խաչածև շարժում. նետումներ հենումից. 3+3 սահմանային պաշտպանություն. ուսումնական խաղ.
- 14-րդ դաս. զնդակի փոխանցում ու որսում՝ հրապարակից հետցատկով, նետումներ հենումից պաշտպանի դիմադրությամբ, փոխապահովում պաշտպանությունում, փոխանցումավազքեր ու շարժախաղեր.
- 15-րդ դաս. ութնյակով շարժում, նետումներ հենումից, սահմանային պաշտպանություն, ուսումնական խաղ.
- 16-րդ դաս. փոխանցում և որսում եռյակներով, խաչածև շարժում, շարժում ութնյակով և նետումներ պաշտպանի դիմադրությամբ, սահմանային պաշտպանություն, ուսումնական խաղ.
- 17-րդ դաս. ուսումնական խաղ առաջադրանքով.
- 18-րդ դաս. ուսումնական խաղ առաջադրանքով:

IX դասարանում, բացի ծրագրով նախատեսված նյութից, հանդիմանաբար դասերի մեջ ուսուցիչը պետք է դեպքից դեպք ամրապնդման ու կատարելագործման համար մտցնի նաև խաղի նախապես ուսումնասիրած տարրեր և հատկապես նետումներ ցատկով, թաքնված դաստակային փոխանցում, խաբսեր, ֆինտեր, դարպասապահի խաղ և այլն:

ՀԱՆՂՔՈՒԼ ԽՍՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ X ԴԱՍԱՐԱՆՈՒՄ

Հանդիմանաբար դասերի համար X դասարանում նոր ծրագրով նախատեսված է 18 ուսումնական ժամ: Ինչպես և IX դասարանում դասերն անց են կացվում պատանիների ու աղջիկների համար առանձին: Այդ դասերի ժամանակ պատանիներն ու աղջիկներն ուսումնասիրում են՝ հարձակում հակազոռոտ, դիրքային հարձակում, հարձակման ժամանակ խաղացողների փոխգործողություն, գործողությունների տարատեսակներ: Երկկողմանի խաղերում օգտագործվում են սովորած տակտիկական գործողություններն ու զուգակցությունները:

X դասարանի ուսումնական նյութը հիմնականում պարունակում է տակտիկական գործողություններ: Սակայն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պարտադիր կերպով պետք է դասերի մեջ ներառնի խաղի՝ նախորդ դասարաններում սովորած բոլոր տեխնիկական հնարքները, հատկապես դեպի դարպասը կատարվող տարրեր նետումները, զնդակի փոխանցումն ու որսումը, խաբքերը, տեղաշարժերը:

X դասարանում հանդիմանաբար ընդհանուր մեթոդական պահանջները մնում են նույնը: Դասերի ընթացքում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնի դաստիարակության հարցերին: X դասարանի դասերի մեջ երկկողմանի խաղերի մեծ քանակը հնարավորություն է տալիս զարգացնել կոլեկտիվիզմ, հնարամտություն, հնարագիտություն: Դպրոցականները ուրախություն են ապրում իրենց թիմի հաջող գործողություններից: Այդ ամենը գեղագիտական ազդեցություն է թողնում բարձր դասարանցիների վրա՝ նրանց մեջ զարգացնելով բարեկամության, փոխօգնության, շարժումների գեղեցկության զգացում:

Որպեսզի լուծվեն այդ բոլոր խնդիրները, ուսուցիչը նախապես պլանավորում է նյութը, որոշում միջոցները, մեթոդներն ու ձևերը, որոնք պետք է օգտագործի ուսումնական գործընթացում՝ հաշվի առնելով աշակերտների պատրաստակամությունը:

Հարձակում հակազդոհով: Այսպիսի հարձակում անց է կացվում, երբ թիմը անսպասելիորեն տիրել է գնդակին, իսկ մրցակիցը դեռ չի հասցրել անցնել պաշտպանության: Հակազդոհը կարող է անցկացվել որպես միայնակ պոկում, երբ հարձակման է անցնում մեկ խաղացող և հակազդոհն ավարտում դեպի դարպասը նետումով կամ որպես պոկում, երբ գրոհին միանում են թիմի մյուս հարձակվողները, որի ժամանակ ավարտական նետումը կարող է կատարել ցանկացած խաղացող: Հակազդոհը կարող է կատարվել նաև որպես հարձակում հենց ընթացքից, երբ մրցակցից պոկման հնարավորություն չկա և երկու թիմերն էլ հետ են նահանջում դեպի մյուս դարպասը: Այս դեպքում ավարտական նետումը կատարվում է ընթացքից՝ նահանջող պաշտպանների ուսերի վրայից:

Հակազդոհով հարձակումը հարձակողական գործողությունների առավել արդյունավետ տեսակն է: Ըստ տեսության, ինչպես նաև, որ առավել կարևոր է, ուսուցման մեթոդիկայի՝ սրընթաց հարձակումը հարկ է դիտարկել ըստ զարգացման հետևյալ փուլերի:

Առաջին փուլը պահի ընտրությունն է հակազդոհն սկսելու համար: Խաղում այդպիսի պահեր են՝ նետում դեպի դարպասը, մրցակցի սխալը, գնդակի խլում, երկուստեք սխալը, վիճելի իրավիճակը, խաղի ընդհատումը և այլ իրավիճակներ: Սովորաբար առաջինը պոկումը կատարում է անկյունի հարձակվողներից մեկը, բայց կարող են լինել նաև ուրիշ խաղացողներ:

Երկրորդ փուլը պոկման անցնելն է: Ընտրելով պահ՝ պաշտպանը մեծ արագությամբ մեկնարկում է գրոհ, սակայն ուր կարող է չստացվել, դրա համար հարկավոր է ճշգրիտ կերպով հետևել իրավիճակի զարգացմանը: Եթե գնդակը մնում է հարձակվողների մոտ, պետք է արագորեն վերադառնալ դեպի իր տեղը:

Երրորդ փուլը գնդակի փոխանցումն է: Գնդակին տիրած թիմը պարտավոր է, որքան կարելի է արագ, այն փոխանցել խաղացողին, որն անցել է պոկման: Սովորաբար հարձակումը (գնդակի փոխանցումը) առաջինն սկսում է թիմի դարպասավահը:

Չորրորդ փուլում գնդակին տիրապետող թիմում բոլոր պաշտպանները վերափոխվում են հարձակվողների:

Այս պայմաններում յուրաքանչյուր խաղացողի խնդիրն է մեցուկ լինել այն խաղընկերոջ գործողություններին, որ առաջինն է պոկվել առաջ: Թիմի բոլոր խաղացողները պարտավոր են բարձր արագությամբ վազել առաջ՝ կազմելով հարձակման երկրորդ գոտին:

Հինգերորդ փուլը ընթացքից հարձակումն է: Խաղում հաճախ է պատահում, որ պոկման համար հստակ կատարված գործողությունները, այնուամենայնիվ, թույլ չեն տալիս պոկվի պաշտպաններից: Այս դեպքում երկու թիմերն էլ արագորեն հետ են վերադառնում հրապարակի իրենց կեսը: Քանի որ մրցակցի պաշտպանությունը կազմակերպված չէ, հարձակվողները պետք է հարձակումը ավարտեն հենց ընթացքից: Դրա համար օգտագործում են գնդակի փոխանցումները, փոփոխումները, պարզազույն փոխգործողությունները խաղացողների միջև, տակտիկական զուգակցությունները:

Երկրորդմանի խաղերում սովորողներին հակազդոհով հարձակման գործողություններ ուսուցանելիս ֆիզիկական կուլ-

տուրայի ուսուցիչը առավել մեծ ուշադրություն պետք է դարձնի պոկում կատարողի կողմից գնդակի ընդունման տեխնիկային: Գնդակի փոխանցումն ու որսումը ոչ մի դեպքում չպետք է դանդաղեցնի կամ արգելակի պոկվողի շարժումը: Ընդհակառակը պետք է խթանի հարձակումը, մեծացնի արագությունը: Այս գործողության դժվարությունն այն է, որ գնդակ ընդունողը վազելիս պետք է հետ շրջվի գնդակն ընդունելու համար: Հիմնական սխալը, որ հանգեցնում է գնդակի կորստի, սովորաբար լինում է իրանի դարձման ժամանակ ուսերի հետ տանելը: Մինչդեռ գնդակն ստանալու համար ճիշտ դարձումը պետք է ապահովվի միայն գլխի դարձումով և ձեռքերը գնդակին տարածելով: Գնդակի ընդունման հետ միաժամանակ ուսերն ու իրանը մղվում են առաջ որն էլ մախադրյալ է ստեղծում արագության մեծացման համար: Մեծ նշանակություն ունի նաև գնդակի փոխանցման ճշգրտությունը դեպի առաջ՝ ընդունողի ավելի փոքր դարձումով, որպեսզի նա ձգվի գնդակի հետևից, մեծացնի իր արագությունը:

Հակագրոհով հարձակումը բնութագրվում է նրա զանազան տարբերակների մեծ քանակով: Հաճախ այդպիսի հարձակման ժամանակ հարձակվողներն ունենում են որոշ թվական առավելություն: Այն կարելի է իրացնել այսպես՝ խաղացողների 2:1 հարաբերության ժամանակ զույգ հարձակվողները պետք է հեռանան միմյանցից: 3:2 հարաբերության ժամանակ հարձակվողներից երկուսը գնդակով ձգտում են մոտենալ իրար, իսկ երրորդը վազում է հեռու՝ խաղադաշտի հակառակ անկյունը: Սովորաբար նրան էլ փոխանցվում է գնդակը հարձակման ավարտի համար, բայց նետումը պետք է կատարվի, որքան կարելի է դարպասի կենտրոնին մոտ): 4:3 հարաբերության դեպքում առանց գնդակի երեք հարձակվողներ, տարակենտրոնանալով խաղահրապարակում, ձգտում են ավելի

արագ վազել առաջ, նրանցից մեկին էլ հենց հետևում է գնդակի փոխանցումը: 3:1 հարաբերության դեպքում երկու հարձակվող գնդակով գործում են իրար կողքի, իսկ երրորդը վազում է կողմ-առաջ, ստանում է գնդակը և ավարտում հարձակումը: 4:2 հարաբերության դեպքում երկու հարձակվողներ պարտադիր կերպով վազում են տարբեր անկյուններ, իսկ երկուսը՝ գնդակով կենտրոնով. նրանց խնդիրն է գնդակի փոխանցումով պաշտպաններին քաշել անկյուն, իսկ գնդակի հետադարձ փոխանցման ժամանակ ավարտել հարձակումը կենտրոնով: Հարձակվողների ու պաշտպանների հավասար հարաբերության դեպքում անհրաժեշտ է օգտագործել ուշադրությունը շեղող կեղծ գործողություններ, խաբբեր, հետադարձ փոխանցում, անհատական համարձակ հարձակում արագությամբ:

Վարժություններ՝ հակագրոհով հարձակման ուսուցման համար

1. հարահոս պոկում դարպասից 15-20 մ հեռավորության վրա՝ առանց գնդակի, այնուհետև՝ դարպասապահից գնդակն ստանալով.
2. միայնակ պոկում, այնուհետև՝ գնդակի նետումով դեպի դարպասը, պաշտպանի պասիվ դիմադրությամբ, որ կանգնած է իր կիսադաշտում.
3. միայնակ պոկում՝ գնդակի փոխանցումով կենտրոնից, միջանկյալ փոխանցում խաղարկողի միջոցով.
4. միայնակ պոկումներ նետումներով դեպի դարպասը.
5. պոկում՝ երկու խաղացողների միաժամանակյա մեկնարկի կատարումով, դարպասապահը գնդակը փոխանցում է նրանցից ցանկացածին, որից հետո երկրորդը դառնում է պաշտպան.

6. Հակահարձակում հարձակվողների ու պաշտպանների որոշակի հարաբերությամբ (2:1, 3:2, 4:3, 3:1 և այլն).

7. Հարձակում թիմի ամբողջ կազմով: Հակագրոհով հարձակման կատարելագործում երկկողմանի խաղերում:

Դիրքային հարձակում: Այն դեպքերում, երբ հակագրոհով հարձակումը չի հանգեցնում դարպասի գրավման, հարկավոր է անցնել դիրքային հարձակման: Այն միշտ անցկացվում է կազմակերպված պաշտպանության դեմ: 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 ու տակտիկական զուգակցություններով: Հարձակման առաջին գծում սովորաբար խաղում են երկու անկյունի հարձակվող և մեկ գծային խաղացող:

Հարձակման հետին գծում գտնվում են երկու կիսամիջին խաղացող ու խաղարկողը: Եթե հարձակումը տեղի է ունենում մեկ գծային խաղացողով, ապա այն դիտվում է 3:3 հարաբերությամբ, այսինքն՝ յուրաքանչյուր գծում խաղում են երեք խաղացող: Իսկ եթե հարձակումը տարվում է երկու գծային խաղացողներով, ապա հետին գծում պետք է բացակայի մեկ խաղացող, ինչն ի վերջո արտահայտվում է 4:2 հարաբերությամբ:

Առավել հաճախ հարձակումը կատարվում է մեկ գծային խաղացողով (3:3): Հարձակողական գործողությունների ուժեղացման կարևոր միջոց է գնդակի փոխանցումների տեմպի արագացումը, առանց գնդակի խաղացողների շարժումների ակտիվացումը, խաբբերի, դեպի դարպաս հուժկու նետումների կիրառումը: Եթե այս դեպքում էլ հարձակումը չի հանգեց-

նում անհրաժեշտ խաղային առավելության, անհրաժեշտ է ավելի արագացնել փոխանցումների տեմպը, որոշ չափով հետքաշվել և մեծացնել հարձակվողների ակտիվ տեղաշարժերի գոտին՝ օգտագործելով պաշտպանների անհատական խաղը, զուգահեռ ու խաչաձև տեղաշարժերը, առանց գնդակի տեղաշարժերը, ընդհանուր թիմային զուգակցությունները: Երկու գծայիններով (4:2) հարձակում վարելիս գնդակի փոխանցումները կատարվում են առավելապես երկու կիսամիջին հարձակվողների միջև, ինչպես նաև յուրաքանչյուր թևի յուրատեսակ եռյակներում (կիսամիջին, անկյունի, գծային): Հարձակումները ցանկալի է ավարտել կենտրոնով, որտեղ կիսամիջինը վազքով անցնում է հարձակման, իսկ գծայինը առաջկալում է առաջ դուրս եկող պաշտպանին, այնուհետև ինքն է դիրք գրավում դարպասապահի հրապարակի գծի մոտ՝ գնդակը ստանալու համար:

Դիրքային հարձակման ուսուցումը գործնականում սկսվում է նախորդ դասարաններում, երբ դպրոցականները սովորում են խաղի տեխնիկայի տարրերը և ուսուցչի խորհրդով ընտրում են իրենց համար խաղային դերը, մշակում են տարբեր փոխգործողություններ: X դասարանում կատարվում է հարձակվողների հետագա խաղային կատարելագործում խաղային կոնկրետ տեղերի գործողություններում, տարբեր տեղաբաշխումներում՝ սեփական թիմի խաղընկերների հետ փոխգործողությունների հետագա ընդարձակումով և տարբեր տակտիկական զուգակցությունների կատարումով՝ ընդդեմ մրցակցի պաշտպանության տարբեր տարատեսակների:

Վարժություններ դիրքային հարձակման ուսուցման համար.

1. 3:3 և 4:2 դասավորությունների ընդունում և վերաշարժումների կատարում առանց պաշտպանության ու

պաշտպանությամբ.

2. գնդակի փոխանցումներ 3:3 դասավորության ժամանակ՝ առանց հարձակվողների տեղափոխումների պաշտպանության պասիվ դիմադրությամբ.
3. նույնը, բայց գնդակով՝ կիսամիջին հարձակվողների առաջ վազքով և հարձակման առաջին գծի խաղացողների տեղաշարժերով.
4. նույնը, բայց հարձակվողների զուգահեռ տեղաշարժերով.
5. գործողություններ՝ ընդդեմ կիսակտիվ պաշտպանության՝ խաբքերի ու գնդակի նետումների օգտագործումով.
6. նույնը, բայց գծային երկու խաղացողներով.
7. վերաշարումներ դասավորությունների մեջ՝ առաջկալումների օգտագործումով, ակտիվ պաշտպանությամբ:
8. տակտիկական զուգակցությունների սերտում.
9. հարձակվողների միջև փոխգործողությունների հաջորդական օգտագործում.
10. Հարձակման բնույթի փոփոխումները կարելի է իրագործել դասավորությունով փոխանցումների տեմպով, պաշտպանությունից հեռացումով (մերձեցումով) առանց գնդակի խաղի ակտիվության, խաղացողների տեղերի փոփոխությամբ, անհատապես խաղում հաղթելով, առանձին խաղացողների փոխգործողությամբ, տակտիկական զուգակցություններով, ստանդարտ դրությունների խաղարկումով, թվական անհավասարությամբ, 2:2, 3:3, 4:4 խաղային վարժությունների կատարումով, միակողմանի ու երկկողմանի խաղերով:

Հարձակման մեջ խաղացողների փոխգործողությունը:
Խաղում հաղթական արդյունքի հասնելը հնարավոր է միայն

քիմի տակտիկական բավականաչափ զինվածության դեպքում: Իսկ ընդհանուր քիմային տակտիկայի հիմքը կազմում են խաղացողների փոխգործողությունները՝ հաշվի առնելով նրանց անհատական տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությունը: Հարձակվողների փոխգործողությունների հիմքում ընկած է խաղացողների տեխնիկական պատրաստությունը նախապես սովորած գործողությունների կատարումով՝ գնդակով ու առանց գնդակի տեղաշարժեր, գնդակի փոխանցում ու որսում, կեղծ գործողություններ, խաբքեր, առաջկալումներ, գնդակի նետումներ դեպի դարպասը: Փոխգործողության մեջ նշված բոլոր հնարքների օգտագործումը վճռորոշ նշանակություն է ձեռք բերում հարձակման ավարտական փուլի ժամանակ՝ դեպի դարպասը նետման պատրաստվելիս: Այդ իսկ պատճառով X դասարանում դասերի ժամանակ անհրաժեշտ է յուրոցականների հետ մշակել գոնե մեկական տակտիկական փոխգործողություն այն խաղացողների համար, որոնք հանդես են գալիս հարևան խաղային տեղերում:

Դիտարկենք տակտիկական փոխգործողությունների մի քանի օրինակ:

Կիսամիջին-անկյուն: Ստանալով գնդակը՝ կիսամիջին խաղացողը նետվում է գրոհի դեպի դարպաս՝ երկու անկյունների պաշտպանների միջև: Հենց որ անկյունի պաշտպանը սկսում է կտրուկ տեղաշարժվել դեպի կենտրոն, անկյունի հարձակվողը 9 մետրանոց ազատ նետումների գծից առանց գնդակի անցնում է առաջ, ստանում գնդակը կիսամիջին գծի խաղացողից և իր գործողությունը ավարտում է՝ դեպի դարպասը նետում կատարելով:

Անկյուն-գծային: Անկյունի խաղացողը գնդակով արագ շարժվում է դեպի կենտրոն դարպասապահի հրապարակի գծի կրկարությամբ, գծային խաղացողը դեմքով շրջվում է դեպի

անկյունի խաղացողը՝ հետ մղելով պաշտպանին: Ազատվելով գծային խաղացողից՝ անկյունի խաղացողը կեղծ գրոհում է դարպասը՝ մենամարտի հրավիրելով մյուս պաշտպանին, իսկ ինքն անսպասելիորեն գնդակը նետման համար փոխանցում է գծային խաղացողին:

Կիսամիջին - գծային: Կիսամիջին գծի խաղացողը, գրոհելով գնդակով, շարժվում է դեպի դարպասը, նրա առջևում են երկու պաշտպաններ: Պաշտպաններից մեկը առաջ է գալիս նետումը շրջափակելու համար: Կիսամիջին գծի խաղացողը, կիրառելով խաբուսիկ շարժում, տեղաշարժվում է մի կողմ, սպահովման համար նույն կողմն է տեղաշարժվում մակ երկրորդ պաշտպանը, իսկ գծային հարձակվողը դուրս է գալիս ազատ գոտի, ստանում է գնդակը և նետում դեպի դարպասը:

Կիսամիջին-կիսամիջին (կամ խաղարկողը): Կիսամիջին գոտու խաղացողը գնդակով անկյան տակ վազում է դեպի դարպասը՝ նմանակելով նետում: Հենց որ պաշտպանները սկսում են շրջափակումը, հարձակվողի հետևից խաչածն վազում է մյուս հարձակվողը և, ստանալով գնդակը, խույս է տալիս պաշտպաններից, ստեղծում է թվական առավելություն և գնդակը նետում է դեպի դարպասը կամ գնդակը փոխանցում է ավելի հեռու՝ անկյունի կողմը:

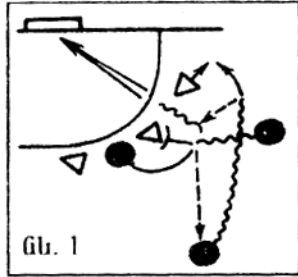
Վարժություններ հարձակման ժամանակ խաղացողների փոխգործողության ուսուցման համար.

1. գնդակի փոխանցում ու որսում զույգերով՝ տարբեր միջոցներով, խաղացողների տեղաշարժերով.
2. նույնը, բայց մեկ պաշտպանի դիմադրությամբ.
3. նույնը, բայց երկու պաշտպանի դիմադրությամբ.
4. 2:2 և 3:3 խաղային վարժություններ դարպասապահի հետ սահմանափակ գոտում.

5. փոխգործողությունների փորձ՝ ավարտական նետումով, առանց դիմադրության:
6. փոխգործողությունների կատարում մեկ կամ երկու պաշտպանների պասիվ, կիսաակտիվ և ակտիվ դիմադրությամբ.
7. փոխգործողության կատարելագործում՝ տարբեր զույգ պաշտպանների դեմ.
8. փոխգործողությունների կատարում՝ տարբեր խաղընկերների հետ.
9. խաղացողներին անհատական նախաձեռնության ընձեռում՝ ինքնուրույն փոխգործողությունների մշակման համար.
10. Փոխգործողությունների ամրապնդում՝ ուսումնական միակողմանի և երկկողմանի խաղերում:

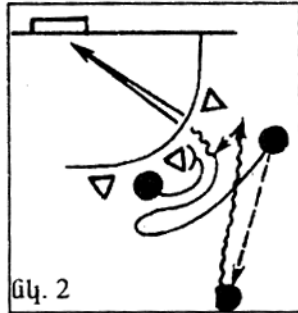
Տակտիկական զուգակցություններ: Տակտիկական զուգակցությունների մշակումը հարձակման գծի խաղացողների փոխգործողության կատարելագործման շարունակությունն է: Տակտիկական զուգակցությունների քանակը կարող է լինել անսահման: Դրանք կարող են կատարվել երեք, չորս խաղացողով և թիմի ամբողջ կազմով: Որքան շատ մշակված զուգակցություններ կան խաղացողների զինանոցում, այնքան ավելի բարձր որակ ունի նրանց տակտիկական պատրաստությունը: Ստորև բերվում են մի շարք զուգակցություններ, որոնք հարկավոր է ուսուցանել X դասարանի հանդրոլի դասերին և օգտագործել երկկողմանի խաղերում:

«Շոյակ» (նկ. 1): Եզրային հարձակվողը գնդակով սկսում է շարժվել դեպի կենտրոն և անսպասելիորեն ներխուժում է անկյունի պաշտպանների մեջ՝ գնդակը փոխանցելով կիսամիջինի գոտու խաղացողին: Վերջինս տեղաշարժվում էր դեպի անկյուն, իսկ նրան հետապնդում է անկյունի պաշտպանը:



Այնուհետև անկյունի հարձակվողը իրեն է ձգում երկրորդ պաշտպանին, իսկ գծային հարձակվողը, օգտագործելով այդ առաջկալումը՝ ուղղվում է անկյունի կողմը, ստանում է գնդակն ու այն նետում դեպի դարպասը:

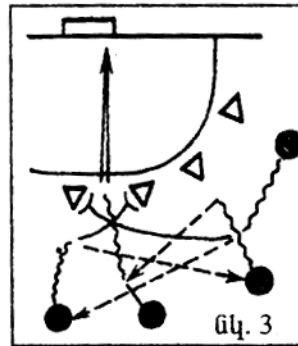
«Հետադարձ փոխանցում» (ճկ.2): Անկյունի խաղացողը



առանց գնդակի անցնում է դեպի կենտրոն գծային խաղացողից ավելի հեռու, իսկ կիսամիջին գոտու խաղացողը գնդակով տեղաշարժվում է անկյունի կողմը: Անսպասելի կերպով անկյունի խաղացողը սկսում է վերադառնալ իր տեղը, թեև գծային խաղացողը արդեն տեղ է զբաղեցրել

անկյունի պաշտպանների մեջ: Անկյունի խաղացողի խնդիրն է՝ օգտագործելով գծայինի առաջկալումը, դուրս գալ ազատ դիրք և, ստանալով գնդակը կիսամիջին գոտուց, գրոհել դարպասը:

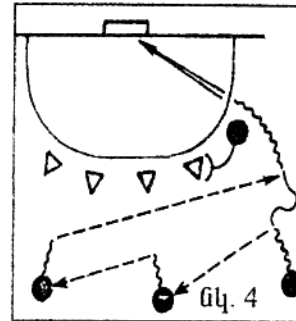
«Կրկնակի արգելափակ» (ճկ.3): Անկյունի խաղացողը



գնդակով տեղափոխվում է դեպի կենտրոն և գնդակը փոխանցում առաջ կիսամիջին գոտու հարձակվողին, իսկ ինքը տեղ է գրավում կենտրոնում՝ դարպասապահի հրապարակի գծի մոտ՝ հաջորդ առաջկալումը կատարելու համար: Կիսամիջին գոտու խաղացողը, նմանակելով դարպասի վրա հարձակում,

գնդակը փոխանցում է մյուս կիսամիջինին իսկ ինքը մտնում է գիծ: Տվյալ պահին պաշտպանության ուշադրությունը կենտրոնացված է գնդակով խաղացողի վրա, բայց նա, նմանակելով հարձակումը, անսպասելիորեն գնդակը փոխանցում է դեպի կենտրոն՝ խաղարկող խաղացողին: Վերջինս օգտագործում է իր խաղընկերների կրկնակի առաջկալումը և հարձակվում դարպասի վրա:

«Ձգվածություն» (ճկ.4): Կիսամիջին գոտու հարձակվողը



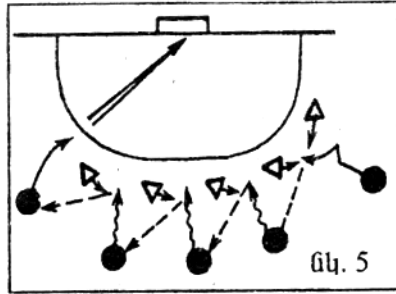
հեռվից գնդակով կտրուկ առաջանում է դեպի դարպասը: Ազատ նետումների 9 մետրանոց գծի մոտ գնդակը անսպասելի փոխանցում է խաղարկողին, որը զարգացնում է հարձակումը, մտնում է ազատ նետումների գոտի, ապա գնդակը արագ փոխանցում է մյուս կիսամիջին

խաղացողի կողմը: Այդ ժամանակ հարձակումն սկսած կիսամիջին գոտու խաղացողը փոքր-ինչ հետ է քաշվում, այնուհետև խոյանում առաջ՝ գնդակը ստանալով մրցակցի կիսամիջինի գոտուց:

Շարունակելով հարձակումը՝ գծային խաղացողը արագորեն կատարում է առաջկալում, իսկ խաղացողը գնդակով անարգել անցնում է դեպի դարպասի նետման թևի կողմը:

«Այլք» (ճկ.5): Բոլոր հարձակվողները գրոհը սկսում են

ազատ նետումների գծի հետևից: Անկյունի խաղացողը գնդակով ներխուժում է երկու պաշտպանների մեջ և գնդակը փոխանցում է կիսամիջին գոտու խաղացողին: Բոլոր խաղացողները հարձակվում են՝ դեպի իրենց ձգելով ավելորդ պաշտպանին: Գնդակը փոխանցելով ազատ խաղընկերոջը դեպի կողմ՝ մինչև հակադիր թևը, որտեղ առավել բարենպաստ



պայմաններ են ստեղծվում դեպի դարպասը կատարվող նետման համար:

Վերը բերված զուգակցություններից յուրաքանչյուրը ուսուցիչը ուսուցանում է դասի ժամանակ՝ խաղերի ընթացքում: Չուգակցություն-

ների առանձին կապակցություններ կարելի է կատարել և այլ խաղային գոտիներում, ինչը ընդհանուր առմամբ ձևավորում է մոտ երկու տասնյակ տակտիկական գործողություններ՝ հարստացնելով թիմի տակտիկական գիմնոցը:

Վարժություններ՝ տակտիկական զուգակցություններ ուսուցանելու համար. տակտիկական զուգակցությունների ցուցադրում գծապատկերի, մանրօրինակի վրա, զուգակցությունների կոնկրետ գործողությունների անհատական կատարում, փոխգործողությունների մշակում՝ առանձին խաղընկերների միջև (տեղաշարժեր, առաջկալումներ, գնդակի փոխանցումներ, զուգակցությունների գործողությունների նմանակում՝ գնդակով և առանց գնդակի, զուգակցության կատարում՝ դանդաղ, միջին, արագ տեմպով՝ առանց դիմադրության, նույնը, բայց պասիվ, այնուհետև կիսաակտիվ պաշտպանի հետ, զուգակցության կատարում՝ պաշտպանության ակտիվ դիմադրությամբ, տարբեր զուգակցությունների ու փոխգործողությունների կատարման հերթագայում, զուգակցությունների կատարում միակողմանի ու երկկողմանի խաղերում:

Երկկողմանի խաղ: X դասարանում հանդրոլի դասերին ամենամեծ տեսակարար կշիռն ստանում են երկկողմանի խաղերը: Բարձր դասարանցիները մեծ հետաքրքրությամբ ու ցանկությամբ են հաճախում այդ դասերին: Իսկ դա իր հեր-

թին, ուսուցման գործընթացի բոլոր կարևոր հարցերը լուծելու բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում ուսուցչի համար: X դասարանում երկկողմանի խաղերի անցկացումը լուծում է այնպիսի խնդիրներ, որոնք դրված են նաև VI-IX դասարանների համար: Երկկողմանի խաղերը ուսուցիչն օգտագործում է՝ որպես շարժողական ընդունակությունների, խաղի տեխնիկայի տարրերի ուսուցման գործընթացի կարևոր փուլ՝ դրան դիտելով որպես շարժողական հմտության ամրակայում և հետագա կատարելագործում, նրա հարմարեցում կատարման տարբեր պայմանների, ինչպես նաև որոշակի վարպետության ձեռքբերում յուրաքանչյուր հմտությունների, գործողությունների տեխնիկայի տիրապետման մեջ: Երկկողմանի խաղերում զարգանում է խաղային մտածողությունը, կատարելագործվում են անհատական ու կոլեկտիվ տակտիկական գործողությունները: Խաղը պետք է ուսուցչի կողմից օգտագործվի որպես դաստիարակչական աշխատանքի կազմակերպման կարևոր միջոց: Դրա շնորհիվ X դասարանում երկկողմանի խաղերին կարելի է հատկացնել յուրաքանչյուր դասի ժամանակի մինչև 50%-ը: Երկկողմանի խաղերի ընթացքում կատարելագործվում են նաև մրցավարության հմտությունները, բոլոր խաղերը ուսուցչի հսկողությամբ վարում են տվյալ դասարանի աշակերտները՝ համապատասխան վերլուծությամբ և մրցավարության համար գնահատականի նշանակումով:

ԴԱՏԵՐԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

- 1-ին դաս. ըստ IX դասարանի 18-րդ դասի պլանի.
- 2-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ և որսում, հարձակում հակազրոհով, խաղացողների փոխգործողություն հարձակվելիս, երկկողմանի խաղ.

- 3-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ և որսում, հարձակում հակազրոհով, գնդակի նետումներ դեպի դարպասը, խաղացողների փոխգործողություն հարձակվելիս, փոխանցավազքեր և շարժախաղեր.
- 4-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ ու որսում, նետումներ դեպի դարպասը, հարձակում հակազրոհով, խաղացողների փոխգործողություն հարձակվելիս, երկկողմանի խաղ.
- 5-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ և որսում, նետումներ, հարձակում հակազրոհով, խաղացողների փոխգործողություն հարձակվելիս, երկկողմանի խաղ.
- 6-րդ դաս. դիրքային հարձակում (3:3), գնդակի նետումներ դեպի դարպասը, խաբբեր, տակտիկական զուգակցություններ, փոխանցավազքեր և շարժախաղեր.
- 7-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ և որսում, դիրքային հարձակում (3:3) տակտիկական զուգակցություններով, երկկողմանի խաղ.
- 8-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ ու որսում, հարձակում հակազրոհով, տակտիկական զուգակցություններ, խաբբեր, երկկողմանի խաղ.
- 9-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ ու որսում, դիրքային հարձակում (3:3) տակտիկական զուգակցություններով, անհատական պաշտպանություն, երկկողմանի խաղ.
- 10-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ ու որսում, նետումներ դեպի դարպասը, հարձակում հակազրոհով, խաղացողների փոխգործողություն

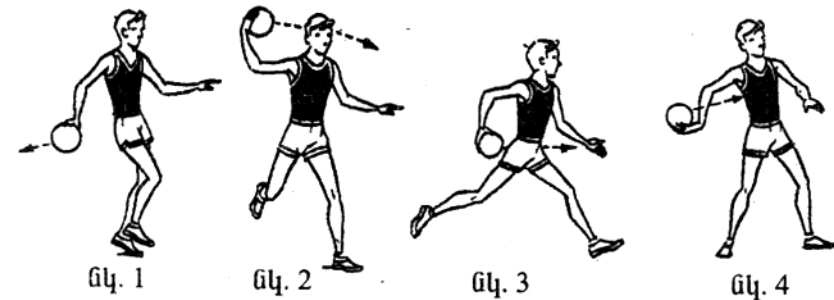
- հարձակվելիս, փոխանցումավազքեր և շարժախաղեր.
- 11-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ ու որսում, նետումներ դեպի դարպասը, դիրքային հարձակում` 4:2 տակտիկական զուգակցություններով, երկկողմանի խաղ.
- 12-րդ դաս. հարձակում հակազրոհով, խաղացողների փոխգործողություն հարձակման ժամանակ, նետումներ դեպի դարպասը, խաբբեր, սահմանային պաշտպանություն, երկկողմանի խաղ.
- 13-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ և որսում, դիրքային հարձակում (4:2) տակտիկական զուգակցություններով, նետումներ դեպի դարպաս, երկկողմանի խաղ.
- 14-րդ դաս. հարձակում հակազրոհով, նետումներ դեպի դարպասը, խաղացողների փոխգործողություն հարձակվելիս, փոխանցավազքեր ու շարժախաղեր.
- 15-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ ու որսում, դիրքային հարձակում (3:3) տակտիկական զուգակցություններով, խաղացողների փոխգործողություններ հարձակման ժամանակ, երկկողմանի խաղ.
- 16-րդ դաս. գնդակի փոխանցումներ ու որսում, նետումներ դեպի դարպասը, հարձակում հակազրոհով ու դիրքային հարձակում, խաղացողների փոխգործողություն հարձակման ժամանակ, երկկողմանի խաղ.
- 17-րդ դաս. երկկողմանի խաղ առաջադրանքով.

18-րդ դաս. Երկողմանի խաղ առաջադրանքով:

Հանդերուի ուսուցման դպրոցական դասընթացը նպատակահարմար է ավարտել դպրոցական մրցումներով, որոնք անց կացվում են դասերից դուրս, հատուկ պատրաստության ստուգարքով՝ վազք և գնդակի նետումներ, հեռավորության և դիպուկության համալիր վարժություններ:

ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒ ՈՐՍՄԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Գնդակի փոխանցումն ու որսումը հանդերուի տեխնիկայի առավել կարևոր հնարքներից մեկն է: Վերջին ժամանակներս նկատելի կերպով աճել են խաղի դինամիզմը, տեխնիկական հնարքների կատարման արագությունը, հարստացել է գնդակի փոխանցումների տեխնիկական զինանոցը: Տեղում ու շարժման մեջ գնդակի արդեն հայտնի փոխանցումներին, այնպիսիներին, ինչպիսիք են փոխանցումն ուսի վրայից, ներքևից և կողքից ուղիղ ու ծալած ձեռքով, ծալած ձեռքով կողքից, ուղիղ ձեռքով կողքից և ներքևից հետ, ուղիղ ձեռքով վերևից հետ, երկու ձեռքով վերևից և կրծքից, հետցատկով հատակից, գլխի հետևից, մեջքի հետևից և այլն: Ներկայումս ավելանում են նորերը՝ գնդակի կողմ նետումը, գնդակի փոխանցումը ձեռքի ու դաստակի շրջադարձով (նկ.1) և քաքնված փոխանցում գլխի հետևից. (նկ.2), մեջքի հետևից. (նկ.3), ձեռքի վրայից. (նկ.4):



նկ. 1

նկ. 2

նկ. 3

նկ. 4

Մի քանի խոսք գնդակը պահելու տեխնիկայի մասին: Գնդակը ճիշտ բռնելն ու պահելը ապահովում են նրա առավել հուսալի պահպանումը հատկապես մրցակցի հետ շփվելիս: Խաղի ժամանակ գնդակը պահում են մեկ կամ երկու ձեռքով: Երկու ձեռքով՝ պահում են ավելի հաճախ գնդակը որսալուց հետո, վարումից, խաբբից առաջ: Ընդ որում՝ խաղացողի

ուսերն իջեցված են, նախաբազուկները մղված են առաջ ու թեթև վեր, գնդակը գտնվում է իրանի առաջ, ստոծանու մակարդակին: Չեռքի մատները ազատորեն բացված են և ամուր պահում են գնդակը: Ափերը թեթևակի դիպչում են գնդակին:

Ավելի դժվար է վարժվել գնդակը մեկ ձեռքով պահելուն: Այդ դեպքում մատները լայնորեն բացված են, բութ մատը կողմ է տարված գնդակը բռնելու համար (նկ.5):



նկ. 5

Գնդակը գտնվում է, որքան կարելի է, մատներին ավելի մոտ: Չպետք է գնդակը դնել ավի մեջ, որովհետև նման դրությունը սահմանափակում է դաստակի շարժումները, նրան գրկում շարժունակությունից, նվազեց-

նում ուժը և փոխանցման ճշգրտությունը: Չի կարելի ձեռքում ամուր գնդակը սեղմել: Գնդակով ձեռքը պետք է ազատորեն շարժվի ցանկացած ուղղությամբ՝ առաջ, վեր, կողմ, շրջանաձև, մեջքի հետև և այլն: Մի ձեռքով գնդակը պահելու տեխնիկան շատ բանով կախված է խաղացողի մատների երկարությունից: Հաճախ կարճ ավի (առանձնապես երեխաների) հնարավորություն չի տալիս ամուր կերպով բռնել գնդակը: Այս դեպքում գնդակն ազատորեն մնում է ավի վրա և պահվում մատներով: Չեռքով հավասարակշռելով գնդակը և պահելով այն մյուս ձեռքով՝ խաղացողը պահում է գնդակը ավի մեջ և այդպես կատարում բոլոր փոխանցումներն ու նետումները:

Գնդակի փոխանցումները պետք է լինեն արագ, ուժեղ, ճշգրիտ և ժամանակին: Կիրառվում են տարբեր փոխանցումների՝ կախված խաղային իրադրությունից, այն հեռավորությունից, դեպի ուր հարկավոր է ուղարկել գնդակը, մրցակցի հակազդեցության բնույթից ու միջոցներից՝ հաշվի առնելով մրցակցի ու նրա խաղընկերոջ դիրքն ու շարժումները: Հիմա առավել տարածված են փոխանցումները տեղում, շարժման

ու ցատկի ժամանակ: Փոխանցումները կարող են լինել կարճ կամ երկար, բարձր կամ ցածր: Առավել հաճախ կիրառվում են կարճ փոխանցումները: Դրանք թույլ են տալիս ավելի արագ կերպով փոփոխել խաղային իրադրությունները, ինչը նկատելի չափով բարդացնում է մրցակից թիմի խաղը:

Կատարելով փոխանցումը՝ խաղացողը յուրաքանչյուր խաղային իրավիճակի համար ընտրում է գնդակի փոխանցումն առավել պարզ ու նպատակահարմար միջոցը: Փոխանցումը պետք է անսպասելի լինի մրցակիցների համար և կատարվի առանց նախապատրաստական շարժումների: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել խաղընկերոջ պատրաստվածության մակարդակը, գնդակի ընդունմանը պատրաստ լինելը, գնդակը որսալու տեխնիկայի (բարձր, ցածր, նուրբ և այլն) առանձնահատկությունները:

Գնդակի որսումը խաղային հնարք է, որի օգնությամբ թիմը հնարավորություն է ստանում վարել կռիվակալ գործողություններ, երկարացնում է գնդակին տիրելու ժամանակը: Ելնելով այն բանից, որ խաղի ժամանակ գնդակը հաճախ միմյանց փոխանցում են շատ ուժեղ, կտրուկ և անսպասելի նետումներով, ապա, խաղացողները պետք է հատկապես յուրացնեն գնդակը որսալու տեխնիկան, որը շատ բանով որոշում է հանդիպման ելքը, առանձին վերցրած յուրաքանչյուր խաղացողի և ամբողջ թիմի խաղի որակը:

Խաղացողը պարտավոր է վարպետորեն որսալ գնդակը՝ տեղում, շարժման մեջ, ցատկի ժամանակ, ընդունել գնդակը ցանկացած ուղղությունից (առջևից, կողքից, հետևից) հատակից, կատարած հետցատկից հետո՝ ցանկացած արագության ու բարձրության դեպքում: Գնդակի որսումը անհրաժեշտ է զուգորդել ելման դրություն ընդունելու հետ՝ հետագա փոխանցումների, նետումների, անցումների համար: Դրա համար

գնդակի որսումն ուսուցանելիս անհրաժեշտ է միաժամանակ երեխաներին սովորեցնել՝ ապահովել արագ ու հարմար կատարում՝ հաջորդ հնարքների ու գործողությունների համար: Առանձնապես դա կարևոր է որսումը մեկ ձեռքով ուսուցանելիս: Օրինակ՝ ցատկի ընթացքում գնդակը որսալիս հարկավոր է գնդակն ընդունելու պահին ոտքերը ծալել ծնկներում, ցատկից հետո գնդակը ձեռքերում փափուկ վայրցատկ կատարել, արագ ընդունել հաստատուն դիրք և ձեռքերը պահել այնպես, որ հարմար լինի կատարելու հաջորդ հնարքը:



նկ. 6

Խաղի ընթացքում գնդակի որսումը, մեծ մասամբ կատարվում է երկու ձեռքով՝ առավել պարզ ու հուսալի միջոցով: Խաղացողը դեմքով շրջվում է դեպի գնդակը, ձեռքերը պարզում է գնդակին ընդառաջ՝ թեթևակի ծալելով արմնկային հոդում: Լարված մատները բացվում են կողմ, բուք մատները համարյա դիպչում են իրար, իսկ մյուսները կազմում են ձագար, որը մի փոքր գերազանցում է գնդակի չափերը (նկ.6): Գնդակին հպվելու պահին խաղացողները մատներով բռնում են գնդակը, իսկ ձեռքերը ծալվում են արմնկային հոդերում՝ մեղմելով թռչող գնդակի ուժը և աստիճանաբար ընդունում են նպաստավոր դրություն՝ հաջորդ գործողությունները կատարելու համար:

Բարձր թռչող գնդակը որսալիս խաղացողը ցատկում է վերև, ձեռքերը կտրուկ բարձրացնում է գլխից վեր և դաստակները շրջում գնդակին ընդառաջ: Տիրելով գնդակին՝ խաղացողը արմնկային հոդերում ծալում է ձեռքերը և գրավում հարմար դիրք՝ հետագա գործողությունների համար: Գնդակը որսալիս ձեռքերը գտնվում են ոչ թե նույն, այլ տարբեր մակարդակների վրա՝ մեկը մյուսից վեր, գնդակին մոտիկ ձեռքը՝

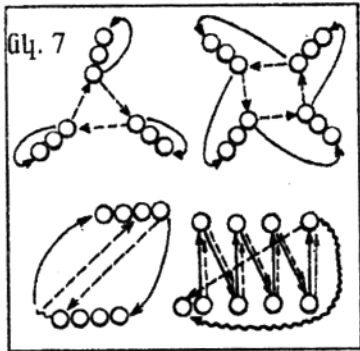
ներքևից, հեռվինը՝ վերևից: Ցածր թռչող գնդակը որսալիս ձեռքերն իջնում են ցած ու շրջվում ավերով առաջ, մատները բացվում են դեպի ցած՝ կողմ, ավերը համարյա հավում են կողային մակերեսներով:

Չպետք է սպասել, որ գնդակը հետ ցատկի հատակից, այլ անհրաժեշտ է արագ մոտենալ գնդակին և որսալ այն հատակին դիպչելու պահին՝ ձեռքերը որքան կարելի է ավելի մոտ տանելով անկման տեղին, ընդ որում՝ խաղացողն արտանկ է կատարում դեպի գնդակը, իրանը թեքում առաջ, ձեռքերն իջեցնում է ներքև – առաջ և դաստակներով բռնում գնդակը դրսի կողմերից, բայց ոչ վերևից: Տիրելով գնդակին՝ խաղացողը, գնդակը ավելի մոտ բերելով, արագորեն ուղղվում է:

Մեկ ձեռքով գնդակը որսալը ուսուցչի կողմից պետք է դիտվի որպես երկու ցանկացած խաղացողի որոշակի խաղավարժավածության տարր: Գնդակն ամեն անգամ ուղարկվում է այդպիսի ընդունման համար առաջադրված՝ հարմար, նախապես պայմանավորված բարձրության վրա, թռչում է խաղացողին ընդառաջ, «իջնում» է ձեռքին հաջորդ գործողությունների համար հարմար դրությամբ: Խաղացողը ձեռքը գնդակին ընդառաջ է բերում՝ արմնկային հոդում թեթևակի ծալած: Գնդակին հպվելիս ձեռքը ակտիվորեն ծալվում է, և ուսը հետ է մղվում՝ մարելով գնդակի արագությունը: Մեղմ շարժման վերջում որսած գնդակը կարելի է պահել մյուս ձեռքով: Մեկ ձեռքով տիրելով գնդակին՝ խաղացողը պարտադիր կերպով օգտագործում է մեղմացնող շարժումը՝ այն օգտագործելով որպես հետքափ հաջորդ գործողությունների համար: Խաղի ժամանակ մի ձեռքով որսալը պետք է կիրառվի միայն այն դեպքում, երբ երկու հարձակվողները դրա արդյունքում հաղթում են պաշտպանությունում, նպաստավոր, բարենպաստ դիրք ստեղծում դարպասը գրավելու կամ նետման համար իր

խաղընկերոջը հարվածային գոտի դուրս բերելու: Հակառակ դեպքում մի ձեռքով որսումների շատացումը հաճախ հանգեցնում է գնդակի չարդարացված կորուստների:

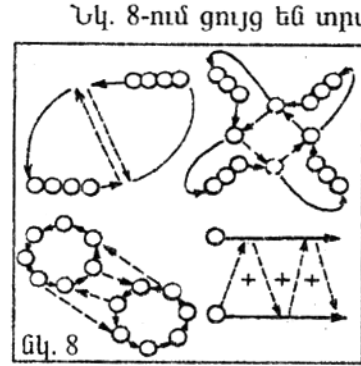
Փոխանցումների ու որսման ուսուցումը պետք է կատարվի փոխկապակցված, միաժամանակ: Հնարքների վստահ կատարումը ձեռք է բերվում սովորաբար բավական արագ: Դրա համար անհրաժեշտ է ավելի շատ ուշադրություն դարձնել շարժման ընթացքում գնդակի որսմանն ու փոխանցումներին, առանձնապես մեծ արագությամբ տեղաշարժերի ժամանակ: Ուսուցչին անհրաժեշտ է հասնել խաղացողների՝ գնդակը որսալու այնպիսի հմտության, որ գնդակին տիրելուց հետո կան տիրելու ընթացքում խաղացողը կարողանա ելման դրություն ընդունել հաջորդ գործողությունների կատարման համար: Նախ ուսուցումը տարվում է հեշտացված պայմաններում, այնուհետև աճում են տեղափոխումների արագությունը, գնդակի փոխանցումների ուժը, իսկ ավելի ուշ՝ նաև մրցակցի ակտիվ մենամարտ վարելու ունակությունը:



նկ. 7

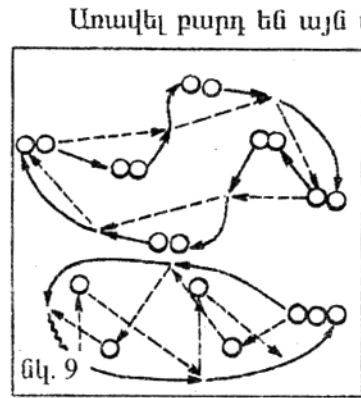
Առաջին վարժությունները գնդակի փոխանցման ու որսման համար կատարվում են տեղում գույգերով՝ շարքը շարքի դեմ, այնուհետև շրջանաձև, խաղացողի վրայից, մեկ ու մի քանի գնդակներով: Վարժությունների հաջորդ խումբը (նկ. 7) ներառում է խաղացողի տեղաշարժեր՝ գնդակը փոխանցելուց հետո: Այստեղ գնդակի փոխանցումը պետք է կատարվի ամբողջ ուժով: Հետագայում վարժությունները կարող են ներառել նաև գնդակի վարում: Խաղացողներին վարման ընթացքում կարող են հակամարտել

պաշտպանները, երբ գնդակ վարողները մշակում են տեխնիկայի նոր տարր՝ շրջանցումը: Ուսուցիչը այդ վարժություններում պետք է աշակերտներից պահանջի գնդակի հստակ փոխանցումներ ու արագ տեղաշարժեր:



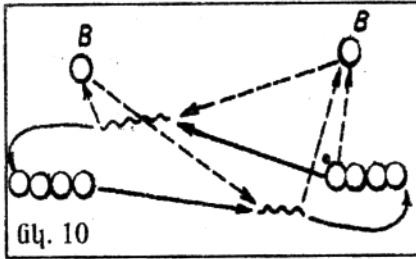
նկ. 8

Նկ. 8-ում ցույց են տրված ավելի բարդ վարժություններ՝ շարժման մեջ գնդակի փոխանցումով ու որսումով: Կախված խաղացողների տեխնիկական պատրաստվածությունից՝ ուսուցիչը կորոդինացնում է տեղաշարժերի արագությունը, գնդակի փոխանցումների ուժը և հեռավորությունը: Հարկ է հատուկ ուշադրություն դարձնել որսալուց հետո գնդակը առանց հպաղելու և ճշգրիտ կերպով խաղընկերոջը փոխանցելուն:



նկ. 9

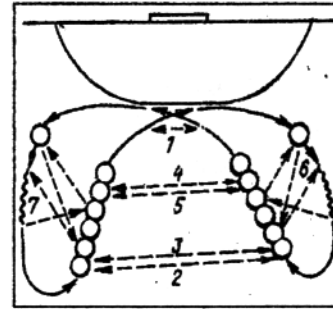
Առավել բարդ են այն վարժությունները, որոնք ցույց են տրված նկ. 9-ում: Այստեղ գնդակի թռիչքի ուղղությունը փոխանցման ժամանակ ու գնդակն ընդունող աշակերտի շարժման ուղղությունը կազմում են բուքանկյուն: Կատարել այդպիսի հնարք, չկորցնելով վագրի արագությունը, բավականին բարդ է: Գնդակի փոխանցումներն ու տեղաշարժերը այդ պայմաններում տեղի են ունենում, որքան կարելի է, ավելի եռանդուն: Վարժություններում ուսուցիչը հատուկ ուշադրություն է դարձնում տեղաշարժերի արագության պահպանմանը գնդակը ընդունելու պահին, ինչը հետագայում անհրաժեշտ պայմաններ է ստեղծում պոկումով հար-



ձակումների հաջող անցկացման համար: Նկ. 10-ում այդպիսի նախապատրաստական վարժությունը պոկումով հարձակման համար կատարվում է գնդակը միայն թիմի դարպասապահից ընդունելու միջոցով:

Դարպասապահները կանգնում են մյուս խաղացողների շարասյան կողքից: Հեռավորությունը շարասյունների միջև մոտ 20 մ է: Երբ մի խաղացողը դուրս է վազում շարքից դեպի առաջ, դարպասապահը գնդակը փոխանցում է նրան այնպես, ինչպես դա արվում է պոկումով խաղում: Մեծ արագությունից ստանալով գնդակը՝ խաղացողն այն անմիջապես փոխանցում է դարպասապահին, որը գտնվում է հակադիր դարպասում: Այդ նույն ժամանակ հանդիպակաց շարասյան խաղացողն սկսում է իր արագ տեղաշարժը պոկման համար, երկրորդ դարպասապահը գնդակը փոխանցում է նրան և այլն: Եթե խաղացողը որսալիս կորցնում է գնդակը, ուսուցիչը պետք է խաղի մեջ մտցնի պահեստային գնդակը, որպեսզի չնվազի տեղաշարժերի տեմպը (թափը): Պետք է ունենալ մի քանի այդպիսի պահեստային գնդակներ:

Գնդակի փոխանցումների ու որսման ժամանակ կատարվող զանազան վարժություններ են հաճախ ներառում նախավարժանքի մեջ հերթական խաղից առաջ: Վարժությունները կարող են լինել ինչպես պարզ, այնպես էլ բավականաչափ բարդ: Վերջինիս է վերաբերում, օրինակի համար, այնպիսի յուրահատուկ ատրակցիոն, ինչպիսին է նկ. 11-ում ցույց տրված վարժությունը, որը կատարվում է միանգամից յոթ գնդակով: Առանց համապատասխան պատրաստվածության



նկ. 11

կատարել այդ վարժությունը, անխոս, անհնար է: Դրա համար էլ այն մշակելիս անհրաժեշտ է սկսել նախ մեկ գնդակով տեղաշարժերի ու փոխանցումների կարգի սերտումից: Սխեմայում առաջին փոխանցումը (գնդակը) նշանակված է 1 թվով, երկրորդը՝ 2-ով և այլն:

Առաջին փոխանցման համար (ինչպես և ավելի ուշ՝ բոլոր հաջորդների համար) խաղացողները տեղափոխվում ու տեղաշարժվում են, ինչպես ցույց է տրված սխեմայում: Նախ գնդակը փոխանցվում է պարզագույն ձևով՝ մեկը մյուսին ոչ մեծ հեռավորության վրա (1-2մ): Հետագայում ուսուցիչը կարող է տալ ամենատարբեր առաջադրանքներ՝ առաջին փոխանցման կատարման համար՝ մեկ ձեռքով որսում, փոխանցում հետցատկով հրապարակից, նետման նմանակում և փոխանցում, հետնետում, թաքնված փոխանցում մեջքի հետևից և այլն: Մյուս փոխանցումների համալիրում այստեղ առավել տպավորիչ է և արդյունավետ է փոխանցումների տեխնիկայի բարելավման համար այն փոխանցումը, որ հաճախ կոչվում է գնդակի «թողնում» օղի մեջտեղում: Ընդառաջ վազող խաղացողը բռնում է նոր միայն իջնել սկսող գնդակը և մի քայլ հետո նորից «թողնում» օղի մեջ: Վրա վազելը կատարվում է արագացումով, իսկ բոլոր խաղացողները, որոնք հերթի են սպասում փոխանցման համար, կա՛մ տեղաշարժվում են սխեմայով, որպեսզի զբաղեցնեն իրենց տեղը, կա՛մ հավասար քայլով (ազդրերը մի փոքր բարձրացնելով) վազում, կարծես թե նախապատրաստվելով հերթական նետմանը՝ գնդակի փոխանցում ու որսում անցկացնելու համար: Նպատակահարմար է

նույնպես, որ յուրաքանչյուր շարասյուն կատարի իր փոխանցումը. օրինակ՝ աջ շարքը կատարում է թաքնված փոխանցում, իսկ ձախը՝ փոխանցում հետցատկով դաշտից և այլն:

Վարժության ուսումնասիրման ու կատարելագործման այս, ինչպես նաև հաջորդ փուլում կարելի է օգտագործել մրցակցական մեթոդը՝ պարզելու թե խաղացողների որ խումբը կանի ավելի մեծ թվով փոխանցումներ՝ առանց գնդակը կորցնելու, կծախսի ավելի քիչ ժամանակ՝ հանձնարարված քանակի փոխանցումների համար, կստանա ավելի քիչ նկատողություն մարզիչից:

Երբ մի գնդակով աշխատանքը յուրացված է, կարելի է վարժության մեջ մտցնել երկրորդ գնդակը (սխեմայում 2 թիվը): Երկրորդ փոխանցումը կատարվում է այն խաղացողների միջև, որոնք առաջին փոխանցումից հետո դուրս են վազում դեպի իրենց շարքերի վերջը: Մովորաբար այստեղ կիրառվում է գնդակի արագ, հզոր փոխանցում դեպի խաղընկերոջ կուրծքը, որով գնդակը որսում է երկու ձեռքով: Հետագայում կարելի է ավելացնել հետցատկով փոխանցումները դաշտից դեպի ընդունողի ոտքերի առաջ, բայց երկար փոխանցումը պետք է կատարել միայն ուժեղ: Պետք չէ շուտափույթ անցնել երեք գնդակով վարժության մշակմանը: Անհրաժեշտ է հասնել երեխաների հետ երկու գնդակով համաձայնեցված, միաժամանակյա աշխատանքի՝ պահպանելով ուսուցչի բոլոր պահանջները՝ կատարել ճշգրիտ կերպով սահմանված փոխանցումը, գիտակցաբար փոխել շարժման տեմպը, առավելագույն արագության վրա վազում՝ գնդակը որսալու համար, կարողանալ կատարել երկար փոխանցում՝ մեկ, երկու և երեք քայլից գնդակը ձեռքերում, ինչպես նաև՝ հենումից և ցատկի ժամանակ:

Միայն դրանից հետո է վարժության մեջ մտցվում երրորդ գնդակը: Այն փոխանցվում է նույն ձևով, ինչպես և երկրորդը

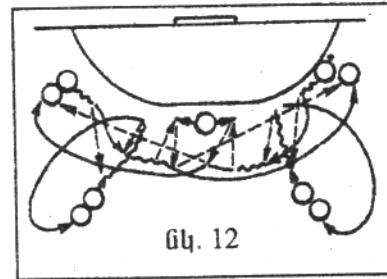
(կամ մեկընդմեջ. մեկը՝ կրծքին, մյուսը՝ հետցատկով): Սկզբի համար անհրաժեշտ է նվազեցնել տեղաշարժերի արագությունը, փոքրացնել երկար փոխանցումների ուժը: Հիմա խաղացողները պետք է լավ կողմնորոշվեն երկրորդ ու երրորդ փոխանցումներում: Աստիճանաբար կարելի է հասնել վարժության լարվածության մեծացման (կորուստների դեպքում ուսուցիչը արագորեն մտցնում է նախօրոք նախապատրաստած պահեստային գնդակները): Առանց գնդակի կորուստի՝ վարժության կատարման մշակման համար պահանջվում է մի քանի մարզում:

Չորրորդ գնդակի ներառումը նկատելի չափով մեծացնում է վարժության կատարման բարդությունը: Այս փոխանցումը կատարվում է խաղացողների միջև առաջին փոխանցման համար նրանց պոկումից առաջ: Արագացումը ժամանակին կատարելու համար խաղացողները չորրորդ գնդակով կարող են մնանակել խաբբեր՝ իրավիճակից կախված (խաղակցմամբ խաղընկերոջն օգնելով ժամանակին դուրս գալ առաջին գնդակի վրա) գնդակն արագ և ճշգրիտ փոխանցել կրծքին, կատարել փոխանցումներ հեռացատկով դաշտից, անել կախովի փոխանցում կամ արագ հետնետում և այլն:

Հինգերորդ գնդակը մտցվում է այն նույն սկզբունքով, ինչով մտցվում էր երրորդ գնդակը: Այդ նույն ձևով ձեռք է բերվում նաև փոխանցման միջոցների բազմազանություն: Բայց եթե երկրորդ ու երրորդ գնդակների փոխանցման գլխավոր պայմանը մնում է ուժեղ ու ճշգրիտ փոխանցումը, ապա չորրորդ ու հինգերորդ գնդակները փոխանցվում են մի գլխավոր խնդրով՝ ժամանակին ու ազատորեն ընտրել լավագույն բարենպաստ փոխանցումը՝ պաշտպանելով վարժության կատարման ընդունման տեմպը:

Վեցերորդ ու յոթերորդ գնդակները մտցվում են միաժամանակ, քանի որ նրանք տրվում են առանձին խաղացողների յուրաքանչյուր շարքին: Նախնական յուրացման ժամանակ ավելի լավ է նախ մտցնել միայն մեկ գնդակ և սահմանափակվել մի փոխանցումով այն խաղացողի համար, որ վերադառնում է շարքի վերջը: Ավելի ուշ ուսուցիչը նախապես պետք է զննի գնդակի փոխանցման ձևերը՝ յուրաքանչյուր շարժում վեցերորդ ու յոթերորդ գնդակի համար՝ ուղիղ ու ծալած ձեռքերով, կողքից ու ներքևից հետնետումներից և այլն: Այստեղ՝ նեղ տեղամասում, խաղացողները (Ա ու Բ) պետք է երկու անգամ որսան ու փոխանցեն գնդակը հանդիպակաց շարժման մեջ: Անհրաժեշտ է, որ այդ փոխանցումները կատարվեն ավելի զգաստ ձևով: Խաղացողների պատասխանատվության բարձրացման համար կարելի է գնդակի կորստի համար մտցնել «տուգանքների» համակարգ: Եթե վարժության կատարումը խախտված է (դադարեցված է ուսուցչի կողմից), ապա գնդակը կորցնողները (պարտադիր կերպով թե՛ փոխանցողը, թե՛ ընդունողը ենթարկվում են «տուգանքի») կքանատում են, կատարում են արագացումներ, գլուխկոնծիներ և այլն: Խաղացողը, որը ավարտում է վարժության մեջ տեղաշարժերի մի շրջանը, պետք է փոփոխվող պայմաններում կատարի յոթ փոխանցում ու յոթ անգամ բռնի գնդակը: Դա շատ օգտակար աշխատանք է ոչ միայն գնդակը որսալու և փոխանցելու տեխնիկայի, այլև ընդհանուր խաղային պատրաստվածության կատարելագործման համար: Եթե թիմն ունակ է 20-30 վայրկյանի ընթացքում տվյալ վարժությունը կատարել առանց գնդակի կորստի, նույնիսկ միայն երեք-չորս գնդակով, ապա դա արդեն բավական բարձր խաղային ներուժի, գնդակի փոխանցման ու որսման բարձր տեխնիկայի տիրապետելու ցուցանիշ է:

Գնդակի որսման ու փոխանցման կատարելագործման մյուս կարևոր ուղղությունը վարժությունն է՝ թիմի տակտիկական գործողությունների տարրերի օգտագործմամբ (պոկումներ, խաչաձև ու զուգահեռ տեղաշարժեր, խաղացողների ստանդարտ փոխգործողություններ և այլն): Խաղացողները, փոխանցելով գնդակը, տեղաշարժվում են ոչ թե խաղային գործողություններից վերացած, այլ ճշգրիտ կերպով՝ ըստ սխեմաների, որոնք հետագայում թիմի կողմից պետք է օգտագործվեն խաղում: Սիա, թե ինչպես կարելի է մշակել որսումն ու փոխանցումը՝ գուգորդելով դա պոկումների հետ դեպի անկյուն, եզրային խաղացողների վազքով դեպի կենտրոն՝ գծային հարձակվողների փոխգործողությամբ (նկ.12):



Խաղացողները կանգնում են իրենց խաղային տեղերում՝ անկյուն, կիսամիջինների դեպքում՝ գծին: Ստանալով գնդակը՝ խաղացողը 6-ը խաբբով սլանում է, երկու պայմանական եզրային պաշտպաններին իրեն է քաշում պաշտպանության միջով, բայց այնուհետև կենտրոնից կողմ է վազում՝ գնդակը փոխանցելով մոտ վազող կիսամիջին 5-ին: Կիսամիջինը նմանակում է հարձակում դարպասին նետումով (պաշտպանությունը քաշում է դեպի իրեն) ու գնդակը փոխանցում հետևից վազող եզրային խաղացողին (արագության ընթացքով ստեղծում է թվական առավելություն կենտրոնում ու հակադիր թիմում): Եզրայինը գնդակը կտրուկ փոխանցում է անսպասելիորեն բացվող գծային 2-ին, որը կատարում է հետադարձ փոխանցում՝ նմանակելով հարձակումը: Դրանից հետո գնդակը փոխանցվում է մյուս կիսամիջին խաղացողին

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

(իսկ եզրայինը սեղմում է պաշտպանությունը նրա նետման կամ անցման համար), որն սկզբում շարժում է անում դեպի առաջ՝ հարձակման համար, իսկ այնուհետև մի քիչ հետ է գնում (գնդակը փոխանցելով դեպի անկյուն, խաղացող 4-ին), որպեսզի բոլոր վարժությունները այդ նույն հերթականությամբ հիմա կատարվի աջ անկյունից և այլն:

Ուսուցիչը ուշադիր կերպով հետևում է պլանավորված գործողությունների ճշգրիտ կատարմանը՝ խաղացողների հիմնական ուշադրությունը դարձնելով փոխանցումների ճշտությանն ու ժամանակին լինելուն, ինչից շատ բանով կախված է նաև գնդակները որսալու որակը: Այդ և դրան նման վարժություններում նպատակահարմար է նաև օգտագործել «տուգանքներ» դնելու մեթոդիկան:

Կատարելագործելով գնդակի փոխանցումներն ու որսումը՝ մենք օգնում ենք սովորողներին տիրապետելու բազմազան նետումային պատրաստությանը և, բացի այդ, խթանում ենք նրանց տակտիկական մտածողության զարգացումը:

1. Баскетбол— 1967г. ФиС
2. Гандбол— В.Я.Игнатьева, Ю.М.Портнов — 1996г. Москва
3. Гандбол—Л.А.Латышкевич, Ф.А.Лебедь, А.А.Осипова, В.Г.Ткачук — 1989, г.Киев
4. Гандбол — В.Я.Игнатьева, 1983г. Москва
5. Легкая атлетика — Д.П.Макаров, Н.Г.Озолин — 1965г., ФиС
6. Спортивные игры — А.И.Бондарь, Э.К.Ахмедова, 1996г., Минск
7. Спортивные игры — П.А.Чумаков, 1966, ФиС
8. Теория и методика физического воспитания — А.Д.Новикова, Л.П.Матвеев — 1959г., ФиС
9. Теория и методика физического воспитания — И.М.Корчаковский — 1960г., ФиС
10. Սպորտային խաղեր — Ն.Վ.Հովհաննիսյան 1970թ., Երևան
11. Ուսումնական նյութեր սպորտային խաղերի տեսական մասի համար — Մ.Մ.Մամիկոնյան 1954թ. Երևան
12. Սպորտային և շարժական խաղեր — 1969թ., ՖԿՀՊԻ
13. Սպորտային և շարժական խաղեր — մեթոդական ձեռնարկ 1969թ., ՖԿՀՊԻ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն	3
2. Հանդբոլ խաղի ուսուցումը V դասարանում	8
3. Հանդբոլ խաղի ուսուցումը VI դասարանում	30
4. Հանդբոլ խաղի ուսուցումը VII դասարանում	48
5. Հանդբոլ խաղի ուսուցումը VIII դասարանում	66
6. Հանդբոլ խաղի ուսուցումը IX դասարանում	87
7. Հանդբոլ խաղի ուսուցումը X դասարանում	10
8. Գնդակի փոխանցման ու որսման կատարելագործումը	12
9. Օգտագործված գրականություն	13

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ
ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ
Ուսումնական ծեռնարկ

АРМЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ГАНДБОЛ В ШКОЛЕ
Учебное пособие

Խմբագիր՝	Մ.Ս. Խաչիրյան
Տեխ. խմբագիր՝	Ս.Գ. Գալստյան
Համակարգչային ձևավորում՝	Ա.Յ. Մանդայան

Ստորագրված է տպագրության 08.12.2003թ.: Ծավալը՝ 8 պայմանական մամուլ: Չափը 60x84 1/16: Թուղթը՝ օֆսեթ թիվ 1: Տպագրությունը՝ օֆսեթ: Տպաքանակը՝ 250 օրինակ

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի տպարան