

ՀԴՏ 796.322

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-51

### ՎԱՂ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՄԱՆ ԴՐԱԿԱՆ ԵՎ ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՀԱՆԴԲՈԼՈՒՄ

Գ. Ժ. Միրայելյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

**Առանցքային բառեր:** Վաղ մասնագիտացում, հանդբոլ, վարպետ թիմեր, պարապմունք, ազդեցություն, մրցակցություն:

**Հետազոտության արդիականություն:** Մեր օրերում սպորտը դարձել է բավականին երիտասարդ: Հանդբոլ մարզաձևում այս խնդրի լուծման, մրցակցությանը դիմակայելու և մարզական հաջողությունների հասնելու համար անհրաժեշտ է մարզումները սկսել նախկին 10-12 տարեկանի փոխարեն, 7-8 և ավելի վաղ տարիքից [2,3], ինչը մեզ հնարավորություն կտա ավելի վաղ տարիքում համարել հավաքական թիմերը, այսինքն՝ երիտասարդացնել և, բնականաբար, համահունչ քայլել երիտասարդ սպորտի հետ: Սակայն ՄՊՄԴ-ի ուսումնամարզական ծրագրերում այս փաստն ընդգրկված չէ:

Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ վաղ մասնագիտացման միտումը հատկապես խաղային մարզաձևերում դեռևս

չունի լրիվ և մասնագիտական հիմնավորում [1,2,4]:

Երիտասարդ սպորտը ակնկալում է բեռնված մարզում, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների լիակատար օգտագործում: Երեխաների մարզումները ոչ թե լոկ խրախճանք է, ուրախություն, պարզապես խաղ, այլ լիարժեք մարզում:

Երեխաներն անցնում են լրջագույն պատրաստություն, մարզվում են այն օրակարգով, որով մարզվում են փորձառու մարզիկները [3,4,5]:

Մարզաձևի երիտասարդացումն արդի է ոչ միայն հանդբոլ մարզաձևի համար, այլև ցանկացած մարզաձևի [1,4,5]:

Չպետք է մոռանանք, որ վաղ տարիքից սպորտով զբաղվելը կարող է ունենալ մի շարք բացասական խնդիրներ, այն է՝ ազդել երեխայի ֆիզիկական զարգացման վրա, տարեկիցների հետ շփման սահմանափակում, այսինքն՝ թերի թողնել երեխաների սոցիալականացման հարցը:

Փորձը ցույց է տալիս, որ բարձր սպորտային նվաճումներին ուղղված աշխատանքները կարող են պասակվել հաջողությամբ, եթե բազմամյա մարզման ընթացքում հաշվի են առնվում երեխաների տարիքային առանձնահատկությունները և պահպանվում բազմամյա մարզման առանձին փուլերի ռացիոնալ փոխկապակցվածությունը [2,3,5]:

Մասնագիտական գիտամեթոդական գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ վաղ սպորտային մասնագիտացման խնդիրը և տարբեր մարզաձևերով զբաղվելու արդյունավետ տարիքը մասնագետների կողմից դիտարկվել են որպես մարզիկների պատրաստության ընդհանուր տեսություն [1,4,6]:

Իհարկե, վաղ հասակից մարզական մասնագիտացումը կարող է կյանքում առկա սոցիալական, կենսաբանական և հոգեբանական գործոնների հակադրության պատճառ դառնալ [2,3,4]:

Սակայն մասնագետներն ունեն և հակառակ կարծիքը, նրանք գտնում են, որ վաղ մասնագիտացումը կօգնի ավելի շուտ կայանալ ընտրած մարզաձևում, որն էլ հնարավորություն կտա ավելի երկար և արդյունավետ հանդես գալ հավաքական թիմերում [3,6]:

Հանդերձ ոչ միայն մեծ ֆիզիկական բեռնվածություն է, բազմաթիվ տեխնիկա-

կան տարրերով և տակտիկական դժվարին համակարգերով, այլև հոգեկան և հոգեբանական մեծ լարվածություն:

Արդյոք մարզիչները և ծնողները կարող են երեխային օգնել անցնել այս դժվար ճանապարհը: Շատ տարածված իրավիճակ է, երբ դեռևս գործող մարզիկը ծավալում է մարզչական աշխատանք՝ չունենալով մասնագիտացված ֆիզկուլտուրային կրթություն: Նա սկսում է մարզել երեխաներին՝ նրանց վրա կիրառելով այն մեթոդաբան, որը կիրառվել է իր վրա, իհարկե՝ չհասկանալով երեխաների տարիքային խմբերի առանձնահատկությունները:

Զարմանալին այն է, որ ծնողները մարզիչի ընտրությունը կատարում են՝ ելնելով նրա մարզական ձեռքբերումներից՝ հաշվի չառնելով կրթության բացակայությունը: Բայց եթե լավ մտածել, ապա մարզիկի ձեռքբերումները նրա մարզչի աշխատանքի ցուցանիշներն են:

Ոչ մի չեմպիոն, չեմպիոն չէր դառնա, եթե ժամանակին լավ մարզիչի ձեռքբերում չհայտնվեր:

Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս նշել, որ դեռահաս հանդբոլիստների պատրաստության համակարգում լիարժեք ուսումնասիրված չեն վաղ մասնագիտացման խնդիրները, և հստակեցված չէ մարզումները սկսելու ճիշտ տարիքը: Վերը նշվածն էլ աշխատանքի արդիականությունն է:

**Հետազոտության նպատակն է.**

• Բացահայտել վաղ տարիքից հանդբոլ մարզաձևով մասնագիտանալու առավելությունները և թերությունները:

**Հետազոտության խնդիրներն են.**

- Հետազոտել վաղ մասնագիտացման նպատակը հանդբոլում:
- Ուսումնասիրել հանդբոլիստների մարզական ուղին:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն, ամփոփում, զրույց, համադրում, սոցիալական հարցում, մաթեմատիկական վերլուծություն:

Հետազոտությունն անցկացրել ենք հանրապետության տարբեր շրջանների տարբեր սեռի և տարիքի ճանաչված 10 մարզիչների շրջանում՝ 2022 թվականի սեպտեմբերին, ինչպես նաև 10 տարբեր սեռի և տարիքի մարզիկների հետ՝ 2023 թվականի փետրվարին, որոնք իրենց մարզական գործունեությունը սկսել են 9 տարեկանից շուտ և լրացրել են մեր կողմից կազմված հարցաթերթիկները՝ բաղկացած 5 հարցից:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Զրույցի ընթացքում հարցված մարզիչների 50% հայտնեցին, որ երեխաներին հանդբոլի խմբակներ պետք է հավաքագրել վաղ տարիքից (7-

8 տարեկան և ավելի վաղ), 30% գտնում է, որ հանդբոլը բարդ խաղ է և պետք է երեխան մարզվի 10-12 տարեկանից: 20% պատասխանել է, որ դա կրում է անհատական բնույթ, և երեխան պետք է մարզվի հանդբոլով, երբ ինքը ճիշտ է գտնում, երբ հասկանում է այդ խաղի իմաստը, ճիշտ օգտագործում խաղի կանոնները:

Ելնելով ունեցած մանկավարժական և մասնագիտական փորձից՝ որպես բացասական կողմ՝ մարզիչները հստակ նշեցին, որ հիասթափությունը փոքր տարիքում առավել հանդիպող զգացողությունն է: Երեխաները չեն հաղթահարում պարտության զգացողությունը, մարզիչների բարձրաձայն նկատողությունները, և հանդբոլում այդքան շատ հանդիպող վնասվածքները:

Մարզիչների պատասխանները, կատարված գրականության ուսումնասիրությունը ցույց տվեց, որ հանդբոլը հարուստ է վնասվածքներով, բայց մարզումների ճիշտ կազմակերպումը նվազագույնի է հասցնում սրտանոթային խնդիրները, ոսկրային և մկանային հյուսվածքների անհամապատասխան աճը: Սակայն անխուսափելի են կոտրվածքները, բեռնվածությունը հոդերի վրա [1,2,3,5]:

Իսկ որպես դրական կողմ՝ հստակ նշվեցին տեխնիկատակտիկական

հնարքների և գործողությունների լիարժեք տիրապետումը: Մարզիչների համար այս երեխաները դառնում են «Փրկության օղակ», քանի որ ունենում են բացահայտ առավելություն տարեկիցների հանդեպ և, ինչու չէ՛ նաև մեծահասակների:

Աշխատանքի երրորդ խնդրի լուծման համար զրուցեցինք 10 մարզիկների հետ, որոնք իրենց մարզական ուղին սկսել են 9 տարեկանից, կամ ավելի վաղ:

Դեռևս չկայունացած կեցվածքով, թույլ կապաններով և ոսկորներով, հողերի գերշարժունակությամբ, երեխաները սկսում են զբաղվել սպորտով: Մարզիչներն անմիջապես սկսում են մասնագիտացնել նրանց, այսինքն՝ սովորեցնել այս մարզաձևի տեխնիկական հնարքները: Այնինչ մարզչի խնդիրն այս տարիքային փուլում հիմնական շարժողական ընդունակությունները սովորեցնելն է, մկանային կորսետը կայունացնելը: Գնդակի նետումների, փոխանցումների, վարման տեխնիկական հնարքների ուսուցման, կատարելագործման փոխարեն ավելի նպատակահարմար կլինի սովորեցնել վազել, սողալ, նետել, հրել, քաշել, ցատկել: Ճիշտ կլինի սովորեցնել, թե ինչպես շփվել մրցակցի կամ թիմակցի հետ, այս ամենին հասնել՝ օգտագործելով շարժախաղերի բազմազանությունը:

Հարցվողների 55% զրույցի ընթացքում տրված հարցերին պատասխանել է,

որ հանդբոլը տվել է հավատարիմ ընկերներ, այս 55% -ից 40% նշել է, որ կյանքի ընթացքում, այլ ուրուտներում աշխատելիս, ծառայելիս և դրանից հետո, մարզադպրոցներում ձեռք բերված ընկերները մնացել են ամենավստահելի և հավատարիմը: 35% պատասխանել են, որ հանդբոլը դարձել է մասնագիտություն: 42%-ին հանդբոլը սովորեցրել է պայքարել, հաղթահարել կյանքի դժվարությունները, չվհատվել, անհրաժեշտության դեպքում առանց կասկածի դիմել ընկերներին:

Վերլուծելով մարզիկների հետ զրույցի ընթացքում քննարկվող պարտադիր հարցերը՝ ստացանք հետևյալ տոկոսային արդյունքը:

1. Ինչու՞ սկսել մարզվել վաղ տարիքից: Դա արագ մտածելու, կողմնորոշվելու, ընկերներ ձեռք բերելու, փոխօգնության զգացում դաստիարակելու խաղ է: 58% -ը գտնում է, որ վաղ տարիքից մարզվելը հնարավորություն կտա երեխաներին ավելի լավ տիրապետել տեխնիկատակտիկական հնարքներին և գործողություններին, հասցնելով դրանք ավտոմատացման, ձեռք բերել կայուն հոգեբանական վիճակ, որը առաջնային որակներից մեկն է հավաքական թիմերում:

2. Ճի՞շտ եք արդյոք համարում հանդբոլով մարզումները սկսել 7-8 և ավելի վաղ տարիքում:

Աղյուսակ

**«Հ առաջադար մարզիչների սոցիոլոգիական հարցման վերլուծությունը  
տրվածներով»**

Հարց	Պատասխաններ			
Ինչու՞ սկսել մարզվել վաղ տարիքից	արագ մտածել, կողմնորոշվել	ընկերներ ձեռք բերել, փոխօգնության զգացում դաստիարակել	ավելի լավ տիրապետել տեխնիկա-տակտիկական հնարքներին և գործողություններին	-
տոկոս	20	22	58	-
Ճի՞տ եք արդյոք համարում մարզումները հանդիպույթ սկսել 7-8 և ավելի վաղ տարիքում	10-11 տարեկան	Դեմ չեն, եթե երեխաների հետ աշխատի փորձառու մարզիչ	դեմ չեն, եթե երեխաները մինչև 13 տարեկան չմասնակցեն մրցումների, առավել ևս մեծահասակների մրցումներին	հարցը թողել են անպատասխան
տոկոս	30	25	12	23

Հարցվողների 30% խորհուրդ չէր տա հանդիպույթի մարզումները սկսել ավելի վաղ տարիքից, քան 10-11 տարեկանը, 25% դեմ չեն, որ երեխաները մարզվեն ավելի վաղ տարիքից, եթե երեխաների հետ աշխատի փորձառու մարզիչ, 12% դեմ չեն, եթե երեխաները մինչև 13 տարեկան չմաս-

նակցեն մրցումների, առավել ևս մեծահասակների մրցումներին: 23% հարցը թողել էին անպատասխան:

**Թեստային հարցերի վերլուծության արդյունքներ:**

Ի՞նչը ստիպեց նրանց մնալ հանդիպում և շարունակել մարզումները, 35% -ը պատասխանել է՝ սերը խաղի հանդեպ,

20% -ը՝ մարզիչի հանդեպ սերը, 12% -ը՝ ծնողների համառությունը, 3%-ը՝ մրցակցության զգացումը, 5%-ը պատասխանեց, որ մի քանի անգամ հեռացել և հետ են վերադարձել, 5% սովորություն էր դարձել մարզումների գնալը, 10% բուհ ընդունվելու ձգտումը:

Նորից կանցնեին նույն ճանապարհը, հարցվողների 55% -ը պատասխանել է այո, 45% -ը՝ ոչ:

Ի՞նչ խորհուրդ կտային 6-8 տարեկան երեխաներին. զբաղվել հանդբոլով, թե՛ ոչ: 82%-ը պատասխանել է՝ անպայ-

ման, 12% -ը՝ այո, բայց սիրողական մակարդակով, 5%-ը՝ ոչ, 1%-ը խորհուրդ կտային միայն առավոտյան լիցքային վարժություններ կատարել և առհասարակ չզբաղվել սպորտով:

Ի՞նչ խորհուրդ կտայիք մարզիչներին, որոնք աշխատում են կրտսեր տարիքի երեխաների հետ: Եթե ընդհանրացնենք պատասխանները, ապա՝ 84%-ը պատասխանել է՝ ստանալ համապատասխան մարզչամանակավարժական կրթություն, 26% -ը՝ չհիվանդանալ հաղթանակի մոլուցքով:



**Տրամագիր. Մարզիչների հետ զրույցի ընթացքում ստացված պատասխանները**

**Եզրակացություն:** Մարզիչների մեծ մասը նշեց, որ անհրաժեշտ է մարզումային մեթոդների բազմազանություն. այն է՝ մարզումներում ընդգրկել այլ մարզաձևերի՝ (բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, աթլետիկական վարժություններ, մենամարտեր), որոնք կկատարվեն խաղային մեթոդի ձևով: Հարցված մասնագետների

ճնշող մեծամասնությունը կողմ է վաղ մասնագիտացմանը: Թե՛ մարզիչները, և թե՛ հարցված մարզիկները բացասական կողմ նշեցին՝ հաշվի չառնվող տարիքային առանձնահատկությունները:

Հատկապես, երբ մարզիչները բարձր արդյունքներ գրանցելու մոլուցքով տարված՝ երեխաների մարզումները հասցնում

են բարձրակարգ մարզիկների մարզում չի թողնում մորֆոֆունկցիոնալ փոփո-  
մային առօրյային՝ օգտագործելով գրեթե խոթյուններ, սակայն շատ դեպքերում  
նույն բեռնվածությունը: Որն էլ, միգուցե, հիասթափության պատճառ է:

### 📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература. 2002. 295 с
2. Игнатъева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. Учебно методическое пособие- Москва.: Советский спорт- 2013- 288 с
3. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
4. Митова Е. А., Проблемы построения учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет в условиях ранней специализации в спортивных играх / Е.А. Митова, В.Н. Онищенко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Международной научно-практической конференции. - Орехово-Зуево: МГОПИ.- 2015. - С. 33
5. Чинкин А.С., Назаренко А.С., Физиология спорта: учеб.пособие М.: Спорт.- 2016- – 120 с.
6. Шестаков И.Г., Гандбол.- Минск,: 2021/- 556 с.

## POSITIVE AND NEGATIVE PROBLEMS OF EARLY SPECIALIZATIONS IN HANDBALL

*G. J. Mikaelyan*

*Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport Yerevan, Armenia*

### ABSTRACT

**Keywords:** Early specialization, handball, professional teams, training, influence, rivalry.

**Research relevance:** Nowadays sports have become quite young. To solve this problem in handball, face the competition and achieve sporting success, it is necessary to

start training at the age of 7-8 and earlier instead of the former 10-12 years, which will give us the opportunity to recruit collective teams, i.e. is to rejuvenate and naturally go in harmony with young sports.

Nevertheless, this fact is not included in the CYSS training plans (Children and Youth Sports School). Study of literary sources allows noting that issues of early specialization are not fully studied in the system of preparation of adolescent handball players, and the right age to start training is not specified. The above mentioned will be the relevance of the research.

**Research aim:** the aim of the research is to

- Study the aim of early specialization in handball.
- Disclose the advantages and disadvantages of being specialized in handball from a young age.
- Study the sportive way of handball players who started playing handball at an early age and come to a conclusion.

**Research methods and organization:** Study and analysis of literary sources, gathering opinion of famous coaches, choosing athletes, conversation, comparison, generalization, sociological survey, mathematical analysis.

The research was carried out among 10 coaches from various districts of the republic, of different gender and age. We also talked with 10 athletes of different gender and age who started their sport activities before they were 9. They filled in the questionnaires including 5 questions.

**Research results and analysis:** Summarizing the work, we obtained the following results. During the conversations, 50% of the interviewed coaches expressed an opinion according to which children should be recruited in handball teams from an early age (7-8 years and earlier).

Coaches immediately start specializing them, teaching them the technical tricks of this sport. Meanwhile, the task of the coach at this age stage is to teach basic motor skills, to stabilize the muscle corset.

**Conclusion:** The overwhelming majority of the interviewed specialists are in favor of early specialization. Both the coaches and athletes mentioned a negative side – age peculiarities which are not taken into consideration.



## ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГАНДБОЛЕ

*Г. Ж. Микаелян*

*Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения*

### АННОТАЦИЯ

**Ключевые слова:** Ранняя специализация, гандбол, профессиональные команды, тренировка, влияние, соперничество.

**Актуальность исследования.** В наши дни спорт заметно помолодел. Для решения этой проблемы в гандболе, противостояния конкуренции и достижения спортивных успехов признано необходимым начинать тренировки в возрасте 7-8 лет и раньше, а не в возрасте 10-12 лет, как в прошлом. Это предоставит возможность пополнять сборные команды в более раннем возрасте. Однако в учебных программах детско-юношеских спортивных школ этот факт не обозначен. Изучение литературных источников позволяет отметить, что вопросы ранней специализации в системе подготовки гандболистов-подростков полноценно не изучены, а соответствующий возраст для начала тренировок не определен.

#### **Цель исследования.**

- изучить вопрос ранней специализации в гандболе, выявить преимущества и недостатки специализации в гандболе с раннего возраста,
- изучить спортивный путь гандболистов, которые начали заниматься гандболом в раннем возрасте.

**Методы и организация исследования.** Изучение и анализ литературных источников, беседа, сопоставление, обобщение, социологический опрос, математический анализ.

В социологическом опросе приняли участие тренеры по гандболу, работающие в разных регионах нашей страны. С этой целью была разработана авторская анкета опроса. Более того, проведена предметная беседа со спортсменами-гандболистами, начавшими занятия в возрасте до 9 лет.

**Анализ полученных результатов.** В итоге проведенной работы получили следующие результаты. 50 % опрошенных тренеров высказали мнение, что детей следует отбирать в гандбольные секции с раннего возраста (7-8 лет и раньше). Тренеры сразу же увлекаются необоснованным форсированием тренировки с использованием элементов натаскивания. Между тем задача тренера на этом возрастном этапе – научить основным двигательным навыкам, стабилизировать мышечный корсет.

**Краткие выводы.** Подавляющее большинство опрошенных специалистов выступают за раннюю специализацию. Как тренеры, так и опрошенные спортсмены отметили необходимость строгого учета возрастных особенностей. И как нежелательное явление не следует в подготовке юных спортсменов копировать систему тренировки взрослых.

### ***Տեղեկություններ հեղինակի մասին***

Գայանե Ժորիկի Միքայելյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: [gayane.mikaelyan@sportedu.am](mailto:gayane.mikaelyan@sportedu.am)

### ***Information about the author***

Gayane Jorik Mikaelyan, Lecturer at the Chair Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail: [gayane.mikaelyan@sportedu.am](mailto:gayane.mikaelyan@sportedu.am)

Հոդվածն ընդունվել է 12.04.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.04.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան