

ՀՏԴ 796.322

DOI: 10.53068/25792997-2024.3.13-81

ՊԱՏԱՆԻ ՀԱՆԴՐՈՒԽՍՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ

ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*Գ.Ժ. Միքայելյան, Հ.Հ. Մելքոնյան, Ե. Լ. Դավթյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Հանդբոլ, մարզում, ֆիզիկական, տեխնիկական, պատրաստություն, պատրաստվածություն, պատանիներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից հանդբոլը՝ բարձր մարզումային և մրցակցային բեռնվածություն է, մշտական լարվածություն, մրցակցի հետ անմիջական շփում, մրցակցային անզիջում պայքար: Խաղի բեռնվածությանը դիմակայելու, մրցակցի հանդեպ ունենալ մշտական առավելություն ունենալու համար, մարզիկը պետք է ունենա ֆիզիկական պատրաստվածության մեծ պաշար, տիրապետի մեծ թվով տեխնիկական հնարքների, տակտիկական տարբեր գործողությունների և ունենա բարձր բարոյականային որակներ [2,8]:

Հանդբոլի մասնագետներ՝ Ն.Կլուսովը, Հ.Մելքոնյանը, Ա.Իգնատևը, Ա.Գրեչինը, Ի.Շեստակովը և այլք, գտնում են, որ առանց լավ ֆիզիկական պատրաստվածության անհնար է իրականացնել այն պահանջները, որոնք դրվում են պատանի հանդբոլիստների վրա և հասնել բարձր մարզական արդյունքների:

Մարզիկների ֆիզիկական պատրաստությունն ուսումնամարզական գործընթացի կարևոր բաղադրիչն է, որն ուղղված է մարզիկների օրգանների և օրգան-համակարգերի ֆունկցիոնալ կարողությունների բարձրացմանը, առողջության ամրապնդմանը և շարժողական ընդունակությունների (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն) զարգացմանը [2,1,4,7]: Ֆիզիկական պատրաստության ամենակարևոր խնդիրներից մեկն է պատրաստել այնպիսի մարզիկների, որոնք ամբողջ խաղի ընթացքում պահպանեն խաղային արդյունավետությունը և դիմակայեն մրցակցային բեռնվածությանը:

Ֆիզիկական պատրաստությունը պետք է համապատասխանի տարիքային առանձնահատկություններին: Մարզիչը պետք է իմանա երեխայի ֆիզիկական ընդունակությունների փոփոխման դինամիկան, գիտենա շարժողական ընդունակությունների զագացման սենսիտիվ շրջանները և պլանավորի մարզման գործընթացն այնպես, որպեսզի նպաստի այդ ընդունակությունների առավելագույն աճին [4]: Մարզման գործընթացում առավել ուշադրություն պետք է հատկացնի այն

շարողական ընդունակությունների զարգացման վրա, որոնք հանդիմարդավաճում են ֆիզիկական պատրաստվածության կարևորագույն ցուցանիշներ են: Շարժողական ընդունակությունների այդ խմբին են դասվում՝ արագաշարժությունը, կոորդինացիան, ճարպկությունը, դիպուկությունը, մկանային ուժը, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը և այլն: Նման կարծիքին են նաև հանդիմարդավաճի հայտնի մասնագետներ Վ.Իգնատևան և Ա.Իգնատևը [3, 5]:

Ֆիզիկական պատրաստության գործընթացն արդյունավետ կառավարելու նպատակով անհրաժեշտ է՝ ռացիոնալ պլանավորել մարզումային գործընթացը՝ հաշվի առնելով պատրաստության փուլը, մարզիկների տարիքը, սեռը, ֆունկցիոնալ վիճակը, օպտիմալ կազմակերպել և ծրագրավորել մարզումները՝ մակրո-, մեզո- և միկրոցիկլերում: Անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել պատրաստության ընդհանուր և հատուկ միջոցների ռացիոնալ կիրառման և զուգորդման վրա, օպտիմալ զուգորդել մարզումային և մրցակցային բեռնվածությունները, փոփոխել բեռնվածությունները միկրոցիկլերում այնպես, որպեսզի արդյունավետորեն վերականգնվի աշխատունակությունը և յուրաքանչյուր պարապմունքը:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում լայնորեն կիրառվում են ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների, վարժություններ աթլետիկա,

մարմնամարզություն և ակրոբատիկա, ծանրամարտ, լող և այլ մարզաձևերից: Մարզումներում զգալի տեղ են գրավում նաև շարժախաղերը, ֆուտբոլը, բասկետբոլը: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը, որն ուղղված է հատուկ շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը, իրականացվում է մրցակցային գործընթացին մոտեցված պայմաններում:

Անհրաժեշտ է նշել, որ ֆիզիկական պատրաստվածությունը գլխավոր պայման է տեխնիկայի արդյունավետ յուրացման համար:

Ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության գործընթացը կազմակերպելիս անհրաժեշտ է պահպանել մարզման տարբեր բաժիններին հատկացվող բեռնվածության ծավալների տոկոսային հարաբերությունները՝ հաշվի առնելով սպորտային պատրաստության փուլերը: Սպորտային մասնագիտացման կամ մարզումային փուլում, որին համապատասխանում է մարզիկների 10-14 տարիքային շրջանը, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը հատկացվում է մարզման ողջ գործընթացի 18-24%, հատուկ ֆիզիկականին՝ 16-21%, տեխնիկականին՝ 17-23% [9]:

Ժամանակակից հանդիմարդավաճում է ոչ միայն ֆիզիկական, այլև տեխնիկական հնարքների բոլոր տարրերի բարձր մակարդակի տիրապետում [1,3,8], հետևաբար պատրաստության բոլոր փուլերում ուսումնամարզական գործընթացը պետք է հիմնված լինի մարզիկների

անհատական տեխնիկայի մանրամասն մշակման և նրա անընդհատ կատարելագործման վրա:

Որպեսզի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության ողջ գործընթացը լինի կառավարելի, անհրաժեշտ է պարբերաբար վերահսկել այդ բաղադրիչների զարգացման ընթացքը և գնահատել պատրաստվածության վերջնական արդյունքները մարզման այս կամ այլ փուլում:

Վերջինս, ըստ մեր երկարատև աշխատանքային փորձի, վրիպում է մարզիչների տեսադաշտից՝ համապատասխան մեթոդական ցուցումների բացակայության պատճառով, որով նրանք կարող են ուղղորդվել աշխատանքային գործունեությունում՝ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածությունը գնահատելու համար:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել պատանի հանդբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության արդյունքների շարժը մարզման գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտությունում կատարել ենք գրական աղբյուրների ուսումնասիրման և վերլուծության, մանկավարժական թեստավորման և մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները:

Հետազոտությունները անցկացրել ենք երկու փուլով, որին մասնակցել են Վանաձորի և Երևանի 11-12 տարեկան 1 կարգային 24 պատանի: Առաջին փուլն անցկացվել է 2022թ սեպտեմբեր-հոկտեմբեր ամիսներին, երկրորդը՝ 2023-ի մարտ-ապրիլ ամիսներին:

Հետազոտությունում կիրառվել են հետևյալ մանկավարժական թեստերը՝

- տեխնիկական պատրաստվածության գնահատում՝ 1. գնդակի վարում 20մ (վրկ.), 2.գնդակի նետում հեռավորություն թափավազրով (մ):
- Ֆիզիկական պատրաստվածության գնահատում՝ 1. Մաքրքավազք՝ 5x20 (վրկ.), 2. փոխանցում պատին 2մ հեռավորությունից՝ 30վրկ.:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության թեստերի արդյունքների համեմատությունը ցույց տվեց, որ գրեթե բոլոր արդյունքներում մասնակիցների մոտ գրանցվել է աճ, բացառությամբ՝ Վանաձորի պատանիների գնդակի վարում 20մ վարժության ցուցանիշում, 2-րդ փուլում գրանցվել է ցուցանիշի վատացում՝ միջին արդյունքը 8.65 վրկ.՝ վատացել է մինչև 9.23 վրկ.[աղյուսակ 1]:

Աղյուսակ 1

Վանաձորի հանդբոլիսպորտի առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության արդյունքները

Հետազոտության փուլերը	I փուլ 2022թ			II փուլ 2023թ		
	Χ	σ	m	Χ	Σ	m
Ցուցանիշներ						
գնդակի վարում 20մ (վրկ.)	8,65	0,48	0,14	9,23	0,61	0,17
գնդակի նետում հեռավորություն՝ թափավազքով (մ)	17,58	2,96	0,85	18,83	3,01	0,87
Մաքրքավազք՝ 5x20(վրկ.)	14,10	0,94	0,27	13,33	1,01	2,96
փոխանցում պատին 2մ հեռավորությունից՝ 30վրկ.	22,50	5,21	1,15	23,25	2,96	0,85

Իսկ Երևան քաղաքի հանդբոլի մասնագիտացված և այլ մարզաձևերի մանկապատանեկան մարզադպրոցի հասակակիցների մոտ 2-րդ փուլում արդյունքների վատ ցուցանիշ է գրանցվել մաքրքավազք 5X20 վարժությունում: Միջին ցուցանիշը վատացել է. այն 13.08 վրկ. դարձել է 13.80վրկ. [աղյուսակ2]:

Այս վարժության առավել ցածր ցուցանիշներ գրանցվել է դարպասապահների և անկյունային խաղացողների մոտ, իսկ վատ ցուցանիշ հիմնականում կենտրոնական խաղացողների մոտ:

Պետք է նշել, որ թե առաջին և թե երկրորդ խումբ հետազոտվողների գնդակի վարում 20 մ վարժության առավել ցածր ցուցանիշ գրանցվել է կիսամիջին խաղացողների և դարպասապահների

մոտ, ոչ էական նվազում է գրանցվել գծային և կենտրոնական խաղացողների մոտ:

Ընտրված բոլոր չորս վարժություններից երեքում առավել վատ ցուցանիշներ գրանցել են դարպասապահները: Ինչը վկայում է նրանց ցածր ֆիզիկական պատրաստվածության մասին:

Գնդակի նետում հեռավորություն վարժությունում մասնակից 2 խումբ հետազոտվողների մոտ գրանցվել է աճ: Այս վարժության առաջատարներն են դարպասապահները և կենտրոնական խաղացողները:

Աճ է գրանցվել նաև փոխանցում պատին 30 վրկ., 2մ հեռավորությունից: Այս վարժություն 2-րդ փուլում առավել աճ

է գրանցվել կենտրոնական խաղացողների մոտ:

Ինչպես նշել էինք վերևում, պատրաստվածության բոլոր կողմերի զարգացումը կարող է նպաստել հանդբոլիստ-

ների խաղային վարպետության աճին և բարձր արդյունքների ձեռքբերմանը: Ինչն էլ վկայում է մեր կողմից հետազոտված մարզիկների ցուցաբերած արդյունքների վերլուծությունը:

Աղյուսակ 2

Երևանի հանդբոլի մասնագիտացված և այլ մարզաձևերի մանկապատանեկան մարզադպրոց հանդբոլիստների առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության արդյունքները

Հետազոտության փուլեր	I փուլ 2022թ			II փուլ 2023թ		
	X	σ	m	X	Σ	m
Ցուցանիշներ						
գնդակի վարում 20մ (վրկ.)	9,18	0,82	0,24	8,69	0,58	0,17
գնդակի նետում հեռավորություն թափավազքով (մ)	18,59	2,64	0,76	19,46	2,84	0,82
Մաքրքավազք՝ 5x20(վրկ)	13,08	1,02	0,29	13,80	0,92	0,26
փոխանցում պատին 2մ հեռավորությունից՝ 30վրկ.	23,75	3,3	0,96	24,42	3,18	1,92

Եզրակացություն: 1. Պատանի հանդբոլիստների պատրաստության գործընթացում պետք է ընտրվեն այնպիսի մարզման մեթոդներ, որոնք հնարավորություն կտան զարգացնելու պատրաստվածության բոլոր կողմերը: Ֆիզիկական պատրաստության գործընթացն արդյունավետ կառավարելու նպատակով անհրաժեշտ է՝ ռացիոնալ պլանավորել մարզումային գործընթացը՝ հաշվի առ-

նելով պատրաստության փուլը, մարզիկների տարիքը, ֆունկցիոնալ վիճակը, օպտիմալ կազմակերպել և ծրագրավորել մարզումները մակրո-, մեզո- և միկրոցիկլերում:

2. Հետազոտությունը ցույց տվեց, որ գրեթե բոլոր վարժություններում ցածր արդյունքներ են գրանցել դարպասապահները: Ինչը վկայում է նրանց բավականին ցածր ֆիզիկական պատրաստվածության մասին:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մելքոնյան Հ.Հ., Հանդրոյ, դասագիրք, Երևան, 2004, 314 էջ:
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 129 էջ:
3. Игнатьева В. Я., Иващенко А. М., Скоростно–силовые способности юных гандболистов различного возраста и пола // Теория и практика ФК, 1990, N8, с. 27-29.
4. Игнатьева В. Я., Петрачева И.В., Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
5. Игнатьева В. Я., Нормативные требования подготовленности гандболистов на возрастных этапах //Теория и практика ФК, 1995, N2, с. 7
6. Камис А., Физическое развитие и физическая подготовленность гандболистов различного амплуа. Автореферат дисс.,к.п.н., М., 1999, 23 с.
7. Шестаков И.Г., Гандбол, Минск, 2021. – 556 с.
8. Шестаков И.Г. Базовые упражнения физической подготовки, практическое пособие, 2019, Минск, - 540 с.

FEATURES OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

*G. J. Mikaelyan, H.H. Melkonyan, Y.L. Davtyan
Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: Physical, technical, training, handball, young, preparation, special features.

Research relevance: Modern handball is a highly training and competitive workload, it is constant tension, direct contact with the opponent, uncompromising competition. In order to withstand the game load, to have a constant advantage over the opponent, the athlete must have great physical fitness, master a large number of techniques, various tactical actions and have high moral qualities [2,8].

Research aim and objectives: The purpose of the research is to study the dynamics of the results of physical and technical training of young handball players in the training process.

Research methods and organization: To carry out the research, we carried out a study and analysis of literary sources, pedagogical testing, mathematical and statistical analysis.

The study was carried out in two stages, involving 24 first-class athletes aged 11-12 from Vanadzor and Yerevan. The first stage took place in September-October 2022, and the second stage was held in March-April 2023. The following pedagogical tests were used in the study:

- **Assessment of technical training:**

1. Dribbling the ball over 20 meters (seconds)
2. Throwing the ball for distance (meters)

- **Assessment of physical conditioning:**

1. Shuttle run 5x20 meters (seconds)
2. Wall pass from a 2-meter distance for 30 seconds

Research results analysis: The comparison of the results from the first and second stages revealed that nearly all participants showed improvement, except in the 20-meter dribbling run. Among the boys from Vanadzor, there was a decline in performance during the second stage: the average result decreased from 8.65 seconds to 9.23 seconds. Among their peers from the Yerevan specialized handball school, a poor result was recorded in the shuttle run 5x20 meters during the second stage.

The lowest results in the exercises were observed among the goalkeepers and wing defenders.

Conclusion: 1. In the training process of young handball players, you should choose such training methods that will allow you to develop all aspects of training. To effectively manage the process of physical training, it is necessary to rationally plan the training process taking into account the stage of training, age and functional state of Sportsmen, optimally organize and program training in macro-, meso- and microcycle. 2. The study Revealed that goalkeepers achieved low results in almost all exercises, which indicates their rather low physical fitness.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

*Микаелян Г. Ж., Мелконян А. А., Давтян Е. Л.
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Физическая, техническая подготовка, тренировка, гандбол, юноши, особенности.

Актуальность исследования. Современный гандбол характеризуется высокой тренировочной и соревновательной нагрузкой, это постоянное напряжение, непосредственный контакт с соперником, бескомпромиссная конкурентная борьба. Чтобы выдерживать игровую нагрузку, иметь постоянное преимущество над соперником, спортсмен должен иметь высокий уровень физической подготовки, владеть большим количеством технических приемов, различных тактических действий и обладать высокими моральными качествами.

Цель исследования. Изучить динамику результатов физической и технической подготовки юных гандболистов в тренировочном процессе.

Методы и организация исследования. Для проведения исследования мы провели изучение и анализ литературных источников, педагогическое тестирование, математико-статистический анализ.

Исследование проводилось в два этапа, в котором приняли участие 24 перворазрядника 11-12 лет из Ванадзора и Еревана. Первый этап проводился в сентябре-октябре 2022 года, второй этап - в марте-апреле 2023 года.

В исследовании использовались следующие педагогические тесты:

- оценка технической подготовки: 1. ведение мяча 20м (секунды), 2. бросок мяча на дальность (м).
- оценка физической подготовленности: 1. челночный бег 5x20 (сек), 2. Передача на стену с дистанции 2 м за 30 сек.

Анализ результатов исследования. Сравнение полученных результатов первого и второго этапов показало, что практически у всех участников зафиксирован рост показателей, за исключением. в беге с мячом на 20 м. У Ванадзорских юношей во 2-м туре зафиксировано ухудшение показателей: средний результат составил 8,65 секунды. ухудшилось до 9,23 с. А среди сверстников ереванской специализированной гандбольной школы низкий результат был зафиксирован в упражнении челночного бега 5x20 во

2-м этапе. Наименьшие результаты в упражнениях были зафиксированы у вратарей и крайних защитников.

Краткие выводы: 1. В тренировочном процессе юных гандболистов следует выбирать такие методы тренировки, которые позволят развивать все стороны подготовки. Для эффективного управления процессом физической подготовки необходимо рационально планировать тренировочный процесс с учетом этапа подготовки, возраста и функционального состояния спортсменов, оптимально организовывать и программировать тренировки в макро-, мезо- и микроциклах.

2. Исследование показало, что вратари практически во всех упражнениях набирают низкие результаты, что свидетельствует об их низкой физической подготовке.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Գայանե Ժորիկի Միքայելյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail: Gayane.mikaelyan@sportedu.am.

Հարություն Հովհաննեսի Մելքոնյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: harutyun.melqonyan@sportedu.am,

Եղիշ Լևոնի Դավթյան մ.գ.թ., Մարզախաղերի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E. mail: yegish.davtyan@sportedu.am

Information about the authors

Gayane Jorik Mikaelyan, Lecturer of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: gayane.mikaelyan@sportedu.am

Harutyun Hovhannes Melkonyan, Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: harutyun.melqonyan@sportedu.am

Yegish Levon Davtyan PHD Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail: yegish.davtyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 02.08.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.08.2024-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան
www.sportedu.am