

ՆԵՏՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ՀԱՆԴԲՈԼՈՒՄ

Գ.Ժ. Միքայելյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և
սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Հանդբոլ, մեթոդիկա, պաշտպանություն, հարձակում, տեխնիկական հնարքներ, նետումներ:

Հետազոտության արդիականություն: Ժամանակակից հանդբոլը պահանջում է տեխնիկական հնարքների բոլոր տարրերի բարձր մակարդակով տիրապետում [6,2,5], ուստի պատրաստության բոլոր փուլերում ուսումնամարզական գործընթացը պետք է հիմնված լինի մարզիկների անհատական - տեխնիկայի մանրամասն վերլուծության, գնահատման և կատարելագործման վրա [2]:

Հանդբոլը շարունակաբար զարգացող, արագ փոփոխվող մարզաձև է, որտեղ մարզիկը մշտապես ֆիզիկական ու հոգեբանական պայքարի մեջ է մրցակցի հետ: Սա պահանջում է բարձր տեխնիկական և տակտիկական լավ պատրաստվածություն: Մրցակցային լարվածության պայմաններում մարզիկները հաճախ բաց են թողնում դարպա-

սը գրավելու իրական հնարավորությունները, քանի որ տեխնիկական հնարքները կատարյալ չեն [6, 4, 1, 5]:

Հանդբոլում մարզվելու բազմամյա պատրաստության գործընթացում իրականացվում է տեխնիկական հնարքների կատարելագործում: Դրանք այն տարրերն են, որոնք կազմում են տեխնիկական հնարքների հիմքը և ներդրվում տվյալ տեխնիկական հնարքի ուսուցման սկզբում [2,7]:

Հանդբոլի մասնագետներ Ա. Իգնատևը, Ա. Գրեչինը, Ի. Շեստակովը և Ֆ. Ջեռզը ընդգծում են, որ խաղացողի վարպետությունը ձևավորվում է ֆիզիկական, տեխնիկական հնարքների, տակտիկական գործողությունների և բարոյականային ընդունակությունների համադրությամբ, սակայն դրանց հիմքը կազմում է տեխնիկական պատրաստվածությունը [2,3,6]:

Պետք է նշել, որ հանդբոլում բազմաթիվ տեխնիկական հնարքների շարքում տեխնիկապես ճիշտ կատարված նետումը առավել կարևոր բաղադ-

րիչներից մեկն է: Այդ պատճառով նետման արդյունավետությունը համարվում է հաղթանակի հասնելու հիմնական գործոններից մեկը:

Հանդբոլում նետման արդյունավետության և գոլի իրականացման երկու հիմնական գործոններն են՝ նետման արագությունն ու ճշգրտությունը: Հաշվի առնելով նետման արագության և ճշգրտության կարևորությունը խաղի ընթացքում՝ կատարվել են բազմաթիվ ուսումնասիրություններ՝ բացահայտելու այդ գործոնների նշանակությունը: Չնայած այն հանգամանքին, որ այս խնդրին արդեն անդրադարձել են մասնագետները [3,5,8,9], այնուամենայնիվ, նետման տեխնիկայի կատարելագործման ուղիները բազմազան են, ինչը պահանջում է մշակել նաև այլ մոտեցումներ: Մեր հետազոտությունը նպատակաուղղված է այդ բազմազանություններից մեկի լուծման ուսումնասիրությանը և կատարելագործումը:

Հետազոտության նպատակն է՝ կատարելագործել հանդբոլիստուհիների նետումների տեխնիկայի բարելավման մակարդակը:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակի իրականացման համար նախատեսվում է մի շարք խնդիրների լուծում.

- Ուսումնասիրել հանդբոլիստուհիների <<նետում>> տեխնիկական հնարքի կատարման մակարդակը:

- Մշակել համապատասխան ուղիներ՝ նետումների տեխնիկայի բարելավման համար:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում (տեխնիկական պատրաստվածության գնահատման նպատակով կիրառվել են հատուկ հանդբոլիստների համար թեստ (<<<<Թ>> [3,5], ուշադրության կենտրոնացվածության և փոխակերպման մակարդակը՝ ըստ Շուլթեի թեստի [5]), մանկավարժական գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակակազրություն:

Հետազոտության կազմակերպում: Մանկավարժական գիտափորձն իրականացվել է Երևան քաղաքի ԽՄՕՄ և ՀՔՄԴ մանկապատանեկան մարզադպրոցների 15-16 տարեկան սպորտային կատարելագործման խմբերի հանդբոլիստների շրջանում՝ ընդհանուր 20 մարզիկի մասնակցությամբ: Նրանք բաժանվել են երկու խմբի՝ փորձարարական և ստուգողական, տասական մարզուհի յուրաքանչյուրում:

Ուսումնասիրությունն իրականացվել է երեք փուլով՝

- Առաջին փուլ՝ 2023թ. (փետրվար-մարտ), մանկավարժական գիտափորձից առաջ իրականացվել է նախնական թեստավորում,

- Երկրորդ փուլ՝ 2023թ (սեպտեմբեր - հոկտեմբեր, միջանկյալ փուլի անցկացման նպատակն էր ստուգել մեր կողմից առաջարկված վարժությունների արդյունավետությունը),

- Երրորդ փուլ՝ 2024 թ. (հունիս—հուլիս), մանկավրժական գիտափորձի ավարտին:

Գիտափորձը տևել է մինչև 2024-ի հուլիսը:

ՀՀԹ-ի կիրառման համար դարպասի չորս անկյուններում տեղադրվել են թիրախներ: Նետումներն իրականացվել են 9 մետրանոց գծից: Մինչև նետումը հանդբոլիստուհիները գտնվում էին 9 մ սահմանագծից 3 մ հեռավորության վրա: Վայրկենաչափը միացվել է այն պահին, երբ մարզիկը ստացել է գնդակը մարզչից և կանգնեցվել է, երբ մարզուհին ավարտել է վարժությունը:

Թեստը ներառել է հետևյալ հաջորդականությունը.

- Առաջին նետումը կատարվել է դարպասի վերին աջ անկյունում տեղադրված թիրախի ուղղությամբ:

- Այնուհետև մարզիկը վերադարձել է ելադիրք, նորից ստացել է գնդակը և այս անգամ նետել վերին ձախ թիրախի ուղղությամբ:

- Հաջորդ նետումները կատարվել են համապատասխանաբար՝ ներքևի

աջ և ներքևի ձախ անկյուններում տեղադրված թիրախների ուղղությամբ:

Նշված վարժությունը նույն հերթականությամբ կրկնվել է անընդմեջ երկու անգամ:

Բոլոր նետումները կատարվել են ցատկով: Հաշվի են առնվել միայն այն նետումները, որոնք իրականացվել են 9 մ սահմանագծից և հասել են համապատասխան թիրախին:

Շուտեի թեստն ընդօրինակվել և կիրառվել է՝ ըստ Ուկրաինայի հանդբոլի հավաքական թիմի մարզիչների առաջարկի: Թեստի միջոցով ուսումնասիրվել է հանդբոլիստուհիների ուշադրության կենտրոնացումը և **տեղեկության ընկալման և մշակման արագությունը**, որը կատարվել է հետևյալ կերպ:

Փորձի ընթացքում մարզուհիները պետք է լազերային ցուցիչի միջոցով հերթականությամբ ցույց տային 1-ից 25 թվերը, որոնք պատահական դասավորվածությամբ տեղադրված էին հինգ թիրախների վրա: Թիրախները տեղադրված էին դարպասի չորս անկյուններում և կենտրոնում: Նպատակն էր չափել ժամանակը, որը պահանջվում էր առաջադրանքը ճիշտ և ամբողջական կատարելու համար:

Մանկավարժական թեստավորման առաջին փուլի ավարտից հետո փորձարարական խմբի համար մշակ-

վել են վարժություններ ուղղված նե-
տումների տեխնիկայի կատարելագործ-
մանը, որոնք կիրառվել են հետևյալ
կերպ.

1. Նետումների հեռավորություն.

բոլոր նետումները իրականացվել են մի-
այն 9 մետրանոց ազատ նետումների
սահմանագծից կամ դրանից հեռու:

**2. Նախավարժանքային նե-
տումներ.** մարզումների ընթացքում նա-
խավարժանքային բոլոր տեսակի նե-
տումները կատարվել են միայն ակտիվ
պաշտպանի մասնակցությամբ և պար-
տադիր՝ ցատկով:

**3. Նետումներ տարբեր ուղղու-
թյան՝ ըստ մարզիչի հրահանգի.** օգ-
տագործվել են հատուկ վարժություն-
ներ, որոնցում նետման ուղղությունը
նախապես կանխորոշվել է մարզչի կող-
մից: Այսինքն՝ նետումից մի քանի վայր-
կյան առաջ մարզիչը հրահանգել է, թե
որ թիրախին պետք է իրականացվի նե-
տումը:

Փորձարարական խմբի մար-
զումները, անց են կացվել 14 ամիս,
մեր կողմից մշակված մարզումային
ծրագրով, շաբաթական չորս անգամ:

Ստուգողական խմբերը մար-
զումները անցկացրել են նույն ժամա-
նակահատվածում, կիրառելով իրենց

ծրագրով նախատեսված վարժություն-
ները:

Եվ փորձարարական և ստուգո-
ղական խմբերում նետումների կատա-
րելագործմանը հատկացվել է պա-
րապմունքի 30ր:

**Հետազոտության արդյունքնե-
րի վերլուծություն:** Նետում տեխնի-
կական հնարքի պատրաստվածու-
թյան մակարդակը գնահատվել է
ՀՀԹ-ի միջոցով, որոնց արդյունքնե-
րը ներկայացված են 1-ին աղյուսա-
կում:

Ինչպես երևում է ուսումնասիրու-
թյան տվյալներից 1-ին փուլում երկու
խմբերի արդյունավետությունը համե-
մատաբար մոտ է, ստուգողական խում-
բը նույնիսկ որոշ չափով գերազանցում
է:

Մասնավորապես՝

- Փորձարարական խմբում
ծախսված ժամանակի միջին արժեքը
կազմել է 111,7 վայրկյան,
- ստուգողական խմբում՝ 113.9
վայրկյան:

Ստացված տվյալները վկայում են,
որ նախնական փուլում երկու խմբերի
տեխնիկական պատրաստվածության
մակարդակներում, ըստ ՀՀԹ թեստի է-
ական տարբերություններ չեն արձա-
նագրվել:

Աղյուսակ 1

ՀՀ թեստի փորձարարական և ստուգողական խմբերի 1-ին, 2-րդ և 3-րդ փուլի արդյունքները

Փորձարարական խումբ							Ստուգողական խումբ					
1-ին փուլ			2-րդ փուլ		3-րդ փուլ		1-ին փուլ		2-րդ փուլ		3-րդ փուլ	
Մարզումի՜նր	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ սա	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ	Ծախսած ժա- մանակ/ վ/	Արդյունավտ նետումներ
1	110	5	105	5	95	6	112	3	111	3	109	4
2	108	4	100	6	96	7	113	4	113	4	112	4
3	112	4	110	5	107	6	113	4	112	4	111	4
4	115	4	110	5	106	7	113	4	113	3	113	5
5	116	3	100	5	97	7	115	3	113	3	113	4
6	106	4	100	6	97	7	120	5	120	4	120	5
7	116	3	115	5	99	7	106	3	107	4	106	4
8	106	4	105	5	98	6	113	5	112	6	113	7
9	120	3	110	5	113	5	118	4	118	3	120	4
10	112	3	110	3	100	5	116	4	116	4	113	4
$\bar{X}$ $\pm$ σ	111,7 $\pm$ 4.7	3,7 $\pm$ 0.9	106.5 $\pm$ 5.1	5,0 $\pm$ 1.0	100.8 $\pm$ 5.7	6,3 $\pm$ 0.8	113,9 $\pm$ 4.2	3,9 $\pm$ 0.9	113,5 $\pm$ 4.2	3,8 $\pm$ 1.0	113.0 $\pm$ 4.5	4,5 $\pm$ 1.0

Գիտափորձի վերլուծությունը փաստում է, որ փորձարարական խմբում ժամանակի կայուն նվազում է արձանագրվել յուրաքանչյուր հաջորդ փուլում: Բարելավվել են նետումների արդյունավետությունը: Ուսումնասիրության միջանկյալ փուլի տվյալները վկայում են, որ մեր կողմից առաջարկված և մարզումներում կիրառված վարժությունները թողնում են բավականին դրական ազդեցություն նետումների արդյունավետության վրա:

Արդյունավետության աճը հըստակ արտահայտված է գիտափորձի 3-րդ փուլի ստացված տվյալներում: Վերջիններս վկայում են մարզական տեխնիկայի կատարելագործման, մասնավորապես՝ դիպուկության բարելավման մասին, **ժամանակ նվազման**, որոնք **մարզումային մեթոդիկայի արդյունավետության** վառ ցուցիչ են:

Փորձարարական խմբի մարզուհիների մոտ արձանագրվել է **բարձր առաջընթաց՝**

• **Տեխնիկական կարողությունների կատարելագործում**

• **Գործողությունների ավելի արագ իրականացում**

• **Արդյունավետ նետումների զգալի աճ**

Ստուգողական խումբում փոփոխությունները աննշան են.

• Ծախսած ժամանակը նվազել է ընդամենը 0.9 վրկ, մինչդեռ փորձարարական խմբում այն կազմել է 10.9 վրկ

• Արդյունավետ նետումների աճը կազմել է միայն 0.6 նետում, փորձարարական խմբում այն աճել է 2.6 նետումով:

Աղյուսակ 2

ՀՀԸ թեստի փորձարարական և ստուգողական խմբերի արդյունքների փոփոխման հավաստիությունը՝ ըստ Սպյուդենտի

Փուլ	Փորձ. խ. ժամանակ $\bar{X} \pm \sigma$	n	Ստուգ. խ. ժամանակ $\bar{X} \pm \sigma$	n	Ժամանակ, t	Ժամանակ, P	Փորձ. խ. Նետում $\bar{X} \pm \sigma$	n	Ստուգ. խ. Նետում $\bar{X} \pm \sigma$	n	Նետում t	Նետում, P
I	111.7 ± 4.68	1.48	113.9 ± 4.19	1.33	0.95	>0.05	3.7 ± 0.67	0.21	3.9 ± 0.67	0.21	0.63	>0.05
II	106.5 ± 5.30	1.67	113.5 ± 4.18	1.32	3.43	<0.05	5.0 ± 0.82	0.26	3.8 ± 0.82	0.26	3.09	<0.05
III	100.8 ± 5.88	1.86	113.0 ± 4.50	1.42	5.28	<0.05	6.3 ± 0.82	0.26	4.5 ± 0.82	0.26	4.47	<0.05

Վիճակագրական տվյալների հավաստիացման վերլուծությունը ըստ Սպյուդենտի փաստում է, որ խմբերի ցուցանիշների միջև չկա վիճակագրորեն նշանակալի տարբերություն: Գիտափորձի 1-ին փուլում տարբերությունները ոչ էական են և հավաստի չեն ($P > 0.05$):

Երկրորդ փուլի տվյալների վերլուծությունից երևում, որ **փորձարարական խմբում** նկատվում է վարժության կատարման ժամանակի նվազում՝ մինչին՝ 106.5 (նախորդ փուլից՝ 5.6 վ-ի

նվազում): Ստուգողական խումբը պահպանում է գրեթե նույն ցուցիչը՝ $\bar{X}=113.5$: Այս փուլից սկսած **փորձարարական խմբում** նկատվում է դրական առաջընթաց, մինչդեռ **ստուգողական խումբի արդյունավետությունը մնում է գրեթե անփոփոխ**:

Երրորդ փուլում՝ **փորձարարական խմբում** շարունակում է նվազել վարժության կատարման ծախսված ժամանակը՝ հասնելով մինչին՝ 100.8: **Ընդհանուր առաջխաղացում 1-ին փուլից՝** կազմում է 11.3 վրկ.: 2-րդ և 3-րդ փուլերում փորձարարական խմբում

տվյալները վիճակակազդորեն հավաստի բարելավում են ($P < 0,05$): Ստուգողական խմբում տվյալները մնում են անփոփոխ՝ 113.0: Վիճակագրական տվյալների վերլուծությունները ըստ Ստուդենտի վկայում են, որ ուսումնասիրված տվյալների տարբերությունը երկու խմբերի միջև հավաստի են: Փատացի

կարելի է նշել, որ փորձարարական խմբում կիրառված մեթոդներն նպաստել են զգալի բարելավման:

Հանդբոլիստուհիների ուշադրության փոփոխության մակարդակը գնահատել ենք Շուլտեի թեստի միջոցով, որը ներկայացված է 3-րդ աղյուսակում: Թեստի հիմքում ընկած է փոփոխվող ուշադրության գնահատումը տեղեկատվության ակտիվ պայմաններում:

Աղյուսակ 3

Ուշադրության արդյունքների փոփոխությունը՝ ըստ Շուլտեի

Փորձարարական խումբ				Ստուգողական խումբ		
Մարզուհիներ	1-ին փուլ	2-րդ փուլ	3րդ փուլ	1-ին փուլ	2-րդ փուլ	3րդ փուլ
	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ	Ծախսած ժամանակ
1	39.9	37.0	35.2	45.0	44.8	40.2
2	50.0	42.8	32.2	41.6	41.0	41.0
3	38.0	36.2	38.0	34.6	33.6	33,0
4	38.6	37.2	35.6	46.2	45.9	44.2
5	32.0	31,1	30.0	38.4	38.1	38.4
6	58.43	56.5	55.0	35.1	34.8	34.0
7	60.0	55.2	45.6	52.2	50.2	50.0
8	32.0	30,8	29.6	42.3	41.6	41.0
9	36,2	32.0	30.3	36.2	36.0	33.8
10	44,6	42.9	40.4	55.2	54.9	54.0
X	42,97	40.17	37,19	42,68	42.09	41,0

Փորձարարական խումբը ցույց է տալիս զգալի դրական փոփոխություններ, ծախսած ժամանակի իջեցում յուրաքանչյուր հաջորդ փուլում, համապատասխանաբար՝ 42.97; 40.17 և 37.19 վրկ:

Սա հուշում է՝ մարզուհիները բարելավում են իրենց ուշադրության արագությունն ու թեստի կատարումը՝ մարզումների արդյունքում:

Ստուգողական խումբը համեմատաբար կայուն է պահպանում իր ցուցանիշները՝ շատ ավելի փոքր փոփոխություններով՝ 42.68; 42.09 և 41.00 վրկ: Վերջինս նշանակում է, որ ստուգողական խմբում փոփոխությունները աննշան են:

Երկու խմբերի միջև համեմատությունը ցույց է տալիս, որ՝

• 1-ին փուլում երկու խմբերի միջինները գրեթե հավասար են՝ 42.97 և 42.68,

• 2-րդ և 3-րդ փուլերում փորձարարական խմբի արագությունը նկատելիորեն բարձր է ստուգողականի համեմատ, այսինքն՝ կիրառված մեթոդները նպաստել են արդյունավետության բարձրացմանը:

Փորձարարական խմբի մարզումները արդյունավետ են եղել, գրանցվել է զգալի բարելավում՝ արագության և ուշադրության կենտրոնացվածության ցուցանիշներում: Ինչը վկայում է խմբի համար կիրառված մարզումների արդյունավետության մասին:

Ստուգողական խմբում ուսումնասիրված տվյալների փոփոխությունները նվազագույնն էին:

Աղյուսակ 4

Հանդիմանականության ուշադրության բաշխման արդյունքների փոփոխման հավաստիությունը (ըստ Սդյուդենտի)

Փուլ	Փորձ. խումբ $\bar{X} \pm \sigma$	m	Ստուգ. խումբ $\bar{X} \pm \sigma$	m	t	P
1-ին	42.97 ± 9.27	2.93	42.68 ± 7.30	2.31	0.09	>0.05
2-րդ	40.17 ± 8.55	2.70	42.09 ± 7.40	2.34	0.53	>0.05
3-րդ	37.19 ± 8.36	2.64	41.00 ± 6.70	2.12	0.99	>0.05

Շուկտեի թեստի հիման վրա կատարած վերլուծությունը ինչպես ՀՀ թեստի վերլուծությունը վկայում է, որ 1-ին փուլում խմբերի **միջին արդյունքները գրեթե նույնն են՝** փորձարարական (42.97), ստուգողական (42.68) և տարբերությունները նրանց միջև **վիճակագրորեն նշանակալի չէ՝** $t = 0.09$, $P > 0.05$ (աղյուսակ 4):

2-րդ փուլում **փորձարարական խումբը** արդեն ցուցաբերում է որոշակի **դրական միտում՝** միջին ժամանակը իջնում է՝ 42.97-ից 40.17-ի: Ստուգողական խմբում այն **մնում է գրեթե անփոփոխ:** Փորձարարական խմբում դիտվում է թեթև առաջընթաց սակայն այն **վիճակագրորեն հավաստի չէ** (աղյուսակ 4):

Մանկավարժական գիտափորձի ավարտին՝ 3-րդ փուլում փորձարարական խմբի միջին ժամանակը նվազելով մինչև **37.19 վրկ.-ի**, վկայում է տվյալ ցուցանիշի զգալի բարելավման մասին և կարելի է ենթադրել, որ նման բարելավման միտումը տեղի կունենա նաև հետագայում: Նման դրական փոփոխությունները վկայում են մեր կողմից առաջարկված և մարզումներում կիրառ-

ված մեթոդի արդյունավետության մասին: Ստուգողական խմբում նույնպես նկատվում է որոշ դրական փոփոխություն, սակայն այն այնքան էլ ցայտուն չէ:

Եզրակացություն: Մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունը, ինչպես նաև ոլորտի մասնագետների կարծիքները հիմք են տալիս դատելու, որ ժամանակակից հանդբոլը պահանջում է նետումների տեխնիկայի կատարելագործման անհրաժեշտությունը:

Փորձարարական խմբի որոշ մարզումիների մոտ ՀՀ թեստի տվյալներում փոփոխություններ չեն գրանցվել, կան նաև արդյունքների նվազում, մեկ մարզումիու մոտ ծախսած ժամանակի, երկու մարզումիու մոտ մասնակի փոփոխություններ արդյունավետ նետումներ վարժությունում:

Ընդհանուր թիմի մակարդակով գրանցվել է աճ: Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքները վկայում են, որ մեր կողմից կիրառված մոտեցումները նետումների տեխնիկայի կատարելագործման նպատակով արդյունավետ են և կարելի կիրառել հանդբոլիստների մարզման գործընթացում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Белый К.И., Учебно-методический комплекс «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (гандбол)» Брест. – 2017. – 333 с.

2. Зерег Ф., Развитие координационных способностей юных гандболисток / Ф. Зерег, М. В. Жийяр // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 5 (961). – С. 91.
3. Игнатева В.Я., Петрачева И, В., Многолетняя подготовка гандболистов Москва. – 2004. – 216 с.
4. Игнатева В.Я., Типовая программа спортивной подготовки по виду гандбол Москва. – 2021. – 80 с.
5. Каис Бассам Мустафа. «Индивидуализация процесса совершенствования техники бросков гандболистов высокой квалификации» Москва 2014
6. Тищенко В.А., Исследование уровня технической подготовленности квалифицированных гандболисток на основе специальных тестов . Украина – 2012.
7. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста - М.: ФОН, 1997. – 210 с
8. Шестаков И. Г. «Классификация и методика обучения технике броска мяча в гандболе». *Наука и спорт: современные тенденции*, № 2 (7), с. 62–69 Украина – 2015.
9. **Rodríguez S.** «Meta-analysis of the Effects of Core Stability Training on Throwing Performance in Handball» *Sports Medicine*, Vol. 60, № 224, pp. 100–110, 2025
10. Համացալց՝ [<https://handballfast.com/>]

METHODOLOGY OF IMPROVING THROWING TECHNIQUE IN HANDBALL

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

ABSTRACT

Keywords: Handball, methodology, defense, attack, technical skills, throws.

Research relevance: In handball, the two main factors determining the effectiveness of a throw and goal execution are the speed and accuracy of the throw. Considering the importance of throw speed and accuracy during the game, numerous studies have been conducted to identify the factors affecting throw effectiveness. Although this issue has already been addressed by specialists, the methods for improving throwing

technique remain diverse, which requires the development of additional approaches. Our study is aimed at examining and improving one of these approaches.

Research aim and objectives: To improve the level of technical preparedness of female handball players in performing throws.

Research tasks are to achieve the aim of the study, it is planned to solve a number of tasks:

- To examine the level of execution of the technical skill “throw” among female handball players.

To develop appropriate directions for improving throwing technique.

Research methods and organization: The following methods were used in the study:

- Study and analysis of scientific and methodological literature.
- Pedagogical testing: a special test for female handball players (RGT) [3,5] was used to assess technical preparedness.
- Determination of the level of attention concentration and transformation using the Schulte test [5].
- Pedagogical experiment.
- Mathematical statistics.

The pedagogical experiment was conducted among female handball players from the improvement groups of the KhMOM and KhBMD youth sports schools, with a total of 20 athletes participating. They were divided into two groups: experimental and control, with ten athletes in each group.

The study was carried out in three stages:

- First stage — 2023 (February–March), before the pedagogical experiment
- Second stage — 2023 (September–October), an intermediate stage aimed at testing the effectiveness of the exercises we proposed.
- Third stage — 2024 (June–July), at the completion of the pedagogical experiment

For the study, we used the Schulte test and a specially developed test for female handball players.

Conclusion: The results of the pedagogical experiment indicate that the approaches we applied to improve throwing technique are effective and can be used in the training process of female handball players.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В ГАНДБОЛЕ

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

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Гандбол, методика, защита, нападение, технические приёмы, броски.

Актуальность исследования. В гандболе двумя основными факторами эффективности броска и реализации гола являются скорость и точность броска. Учитывая важность скорости и точности броска в ходе игры, было проведено множество исследований с целью выявления факторов, влияющих на эффективность броска. Несмотря на то, что данная проблема уже рассматривалась специалистами, пути совершенствования техники броска остаются разнообразными, что требует разработки и других подходов. Наше исследование направлено на изучение и совершенствование одного из этих направлений.

Цель исследования: Совершенствовать уровень технической подготовки гандболисток в выполнении бросков.

Задачи исследования: Для достижения цели исследования предполагается решение ряда задач:

- Изучить уровень выполнения технического приёма «бросок» у гандболисток.
- Разработать соответствующие направления для совершенствования техники бросков.

Методы и организация исследования: В исследовании применялись следующие методы:

- Изучение и анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое тестирование: для оценки технической подготовленности использовался специальный тест для гандболисток (РГТ) [3,5].
- Определение уровня концентрации и трансформации внимания по тесту Шульте [5].
- Педагогический эксперимент.
- Математическая статистика.

Педагогический эксперимент проводился среди гандболисток групп совершенствования детско-юношеских спортивных школ ХМОМ и ХБМД, с участием всего 20 спортсменок. Они были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, по десять спортсменок в каждой.

Исследование проводилось в три этапа:

- Первый этап — 2023 г. (февраль–март), до проведения педагогического эксперимента.
- Второй этап — 2023 г. (сентябрь–октябрь), промежуточный этап, целью которого было проверить эффективность предложенных нами упражнений.
- Третий этап — 2024 г (июнь–июль), по завершении педагогического эксперимента.

Для проведения исследования мы использовали тест Шульте и специально разработанный тест для гандболисток.. (июнь–июль), по завершении педагогического эксперимента.

Краткие выводы. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что применённые нами подходы для совершенствования техники бросков являются эффективными и могут быть использованы в тренировочном процессе гандболисток.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

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

Information about the author

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

Հոդվածն ընդունվել է 22.04.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 23.04.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., դոցենտ Ա. Հակոբյան