



«ԱՐՄԱՎԻՐ 1» ՎԿ

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը

ԴՊՐՈՑ՝ Արաքսի 2.Ավետիսյանի անվան միջնակարգ դպրոց

ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝ Էդգար Ստեփանյան

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ՈՒՍՈՒՑԻՉ՝ Գամազյան Ստեփա

Ներածություն

Ֆուտբոլ (անգլ.՝ football, բառացի՝ «ոտքի գնդակ»), մարզաձև, աշխարհի ամենատարածված և ամենասիրված խաղերից մեկն է: Ֆուտբոլը թիմային խաղ է, որտեղ թիմի 11 ֆուտբոլիստները համաձայնեցված գործողություններով փորձում են գրավել հակառակորդ թիմի դարպասը և անառիկ պահել իրենցը:

Ֆուտբոլը խաղում են բնական կամ արհեստական խոտածածկ ունեցող դաշտում: Իսադադաշտը նշանագծված ուղղանկյուն հրապարակ է: Դաշտի առավելագույն երկարությունը պետք է լինի 109,88 մ, իսկ առավելագույն լայնությունը՝ 90, 728 մ: Երբեմն պաշտոնական խաղերի համար օգտագործում են 100-110X69-75 Մ չափսի դաշտ:

Գնդակի շրջագիծը 680-711 մմ է, զանգվածը՝ 396-453 գ: Դարպասի բարձրությունը 2, 44 Մ է, լայնությունը՝ 7, 32 մ:

- Արգելվում է ոտքով հարվածել կամ հրել մրցակցին.
- Արգելվում է իրար ձեռքով փոխանցել գնդակը խաղի ընթացքում, առանց որևէ պատճառի.
- Իսադացողներին արգելվում է հագնել կոշիկներում կամ կոշիկների վրա՝ մեխեր, երկաթի թիթեղների կամ պինդ ռետինե կոշիկներ.
- Առանձին ֆուտբոլային խաղը բաղկացած է երկու խաղակեսերից՝ յուրաքանչյուրը 45 րոպե: Իսադակեսերի միջև կա 15 րոպեանոց դադար.
- Իսաղը ներառում է երկու կողմերի թիմերը՝ յուրաքանչյուրում 11 խաղացող.

Դարպասապահը կարող է խաղալ ձեռքով տուգանային հրապարակում, իր հիմնական խնդիրն է պաշտպանել դարպասը: Այլ խաղացողները նույնպես ունեն իրենց խնդիրները: Պաշտպանները գտնվում են հիմնականում իրենց դաշտի կեսում, իրենց խնդիրը հակադրելն է մյուս թիմի հարձակվողներին: Կիսապաշտպանները գտնվում են դաշտի միջնամասում, նրանց դերն է օգնել պաշտպաններին կամ հարձակվողներին՝ կախված խաղի իրավիճակից: Հարձակվողները հիմնականում հակառակորդի դաշտ կեսում են գտնվում և առաջնային նպատակն է խփել գոլ:

Մարզախաղի նպատակը և խնդիրները, ուսուցանումը դպրոցում

Խաղի նպատակն է գնդակ խփել հակառակորդի դարպասը, որքան հնարավոր է շատ, և փորձել կանխել գնդակի հայտնվելը իրենց դարպասում: Խաղը հաղթում է ավելի շատ գոլ խփած թիմը:

Այն դեպքում, երբ երկու խաղակետերից հետո թիմերը խփել են նույն թվով գոլեր, ապա արձանագրվում է ոչ ոքի: Կամ, կարող են փոխանցվել լրացուցիչ ժամանակ - Երկու խաղակետ՝ 15 րոպե յուրաքանչյուրը: Եթե լրացուցիչ ժամանակում հաղթող չկա, ապա իրացվում են 11 մետրանոց հարվածներ՝ գնդակը դրվում է հակառակորդի դարպասից 11 մետր հեռավորության վրա, և կատարում են հինգ հարվածներ, յուրաքանչյուր թիմից հինգ խաղացող:

Յուրաքանչյուր թիմում ընդգրկվում է տասնմեկ խաղացող: Բացի հիմնական, այսինքն դաշտում գտնվող խաղացողներից, գոյություն ունեն նաև պահեստային խաղացողներ, որոնք կախված հիմնական թիմի խաղացողների առողջական վիճակից կամ խաղի ընթացքից, խաղի ընթացքում կարող են փոխարինել նրանց, սակայն միայն երեք անգամ մի խաղի ընթացքում: Ըստ իրենց կատարած ֆունկցիաների խաղացողները բաժանվում են՝

- Դարպասապահ-պաշտպանում է դարպասը
- Պաշտպաններ-Խոչընդոտում են հակառակորդ թիմի հարձակվողներին, և գործում են իրենց կիսադաշտում, լինում են
- Աջ պաշտպաններ-գործում են աջ թևում
- Ձախ պաշտպաններ-գործում են ձախ թևում
- Կենտրոնական պաշտպաններ-գործում են կենտրոնում
- Ինչպես նաև կան ունիվերսալ պաշտպաններ, որոնք կարող են գործել բոլոր դիրքերում
- Կիսապաշտպաններ-Պաշտպաններին և հարձակվողներին կապող օղակն է, կախված խաղից կատարում են պաշտպանական կամ հարձակվողական ֆունկցիաներ, գործում են դաշտի կենտրոնում, լինում են՝
- Հարձակվողական ոճի կիսապաշտպաններ-Կատարում են հարձակվողական ֆունկցիա
- Պաշտպանական ոճի կիսապաշտպաններ-Կատարում են պաշտպանական ֆունկցիա
- Ունիվերսալ կիսապաշտպաններ-Կատարում են և պաշտպանական և հարձակվողական ֆունկցիաներ
- Հարձակվողներ-Նպատակը գոլ խփելն է հակառակորդի դարպասը, գործում են հակառակորդի կիսադաշտում, լինում են՝
- Կենտրոնական հարձակվողներ-Գործում են կենտրոնում, նպատակը գրավել հակառակորդի դարպասը

- Եզրային հարձակվողներ կամ վինգերներ-Գործում են եզրերից, նպատակը փոխանցում տալն է կենտրոնական հարձակվողներին
- Հետ քաշված հարձակվողներ-Գործում են կենտրոնական հարձակվողների թիկունքից, նպատակը փոխանցում տալը կենտրոնական հարձակվողներին

Չնայած այս բոլոր բաժանումներին, ներկա ֆուտբոլում նախընտրելի են ունիվերսալ խաղացողները, և նույնիսկ եզրային պաշտպանը կարող է կատարել եզրային հարձակվողի ֆունկցիաները:

Պատմաբանները պարզել են, որ ֆուտբոլ խաղացել են մ.թ.ա. 2500 թվականից: Մարգախաղի գոյության մասին վկայություններ կան աշխարհի շատ ժողովուրդների պատմության էջերում: Օրինակ՝ Հին Հունաստանում տարածված էր գնդակով խաղը: Իսկ առաջին գրավոր տեղեկությունը, որտեղ հիշատակվում է ժամանակակից ֆուտբոլ հիշեցնող խաղ, թվագրված է մ. թ. ա. 180 թվականով: Պոլոքսի հունարեն բառարանում կան հետևյալ գրառումները՝ գնդակ խաղացողները բաժանվում են երկու թիմի՝ յուրաքանչյուրը նպատակ ունենալով գնդակը դուրս հանել մրցակցի կիսադաշտից: Միաժամանակ մրցակիցներին թույլատրվել է ձեռքով խաղը, որն արդի ռեգբի հասկանչական տարրերից է:

Հին Հունաստանում տարածված են եղել գնդակախաղի նաև այլ տարատեսակներ: Հնարավոր չէ ստույգ ասել, թե անտիկ շրջանի որ գնդակախաղն է ժամանակակից ֆուտբոլի նախահայրը: Բայց և այնպես, շատերն այն կարծիքի են, թե ֆուտբոլն իր ծագմամբ պարտական է հինհռոմեական «հարպաստում» խաղին, որը Մեծ Բրիտանիա և Եվրոպա են բերել Հուլիոս Կեսարի լեգեոներները:

Գնդակախաղով զբաղվել են նաև աշխարհի այլ երկրներում: Օրինակ՝ մ.թ.ա. 6-4-րդ դարերում Չինաստանում գոյություն է ունեցել մի խաղ, որն ինչ-ինչ տարրերով ֆուտբոլ է հիշեցրել և զինվորական պատրաստության բաղադրիչներից էր: Յուրաքանչյուր թիմում ընդգրկվել է 27 խաղացող, որոնցից 15-ը կատարել են հարձակվողի, մյուսները՝ պաշտպանի պարտականություններ, ապահովել են դարպասի անառիկությունը դիմային գծի ողջ երկայնքով: Մ.թ.ա. 206 թվականից մինչև մ.թ. 25թվականը գրավոր աղբյուրներում հիշատակվում է «ջու-կե» խաղը: Չժու նշանակում է հարվածել ոտքով, իսկ կե՝ փքված կաշվե գնդակ: Ճապոնիայում դեռևս 14 դար առաջ սիրված է եղել «կոմերի» խաղը: 14 քառակուսի մետր տարածքով հրապարակում տեղաբախշված ութ խաղացողները, պահպանվելով հաստատված կանոնակարգը, գնդակը փոխանցել են մեկը մյուսին:

Մինչ այսօր Իտալիայում պահպանվել է միջնադարյան «կալ չիե» խաղը, որը, ըստ ավանդույթի, տարին երկու անգամ՝ մայիսի առաջին կիրակի օրը և հունիսի 24-ին, խաղացել են Ֆլորենցիայում: Թիմերը կրել են «Բյանկա» (սպիտակներ) և «Ռոսսի» (կարմիրներ) անունները:

Մակայն ներկա ֆուտբոլի հայրենիքը համարվում է Անգլիան, որտեղ և մշակվել են ներկա ֆուտբոլի կանոնները: Ֆուտբոլային առաջին ակումբը՝ Շեֆիլդ Յունայթեդը (1855-1957) և առաջին ազգային առաջնությունը (1863) հիմնվել են Անգլիայում: 1904 թ-ին հիմնադրվել է Ֆուտբոլային Միությունների Միջազգային Ֆեդերացիան՝ՖԻՖԱ: Առաջին միջազգային հանդիպումը տեղի է ունեցել 1902 թ-ին՝ Ավստրիա-Հունգարիա, Արգենտինա-Ուրուգվայ: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում մտցվել է 1900 թ-ից: 1930 թ-ից սկսվել են ֆուտբոլի աշխարհի առաջնության, իսկ 1955 թ-ից՝ Եվրոպայի երկրների չեմպիոն թիմերի գավաթի, 1960 թ-ից՝ գավաթակիրների գավաթի, 1973 թ-ից ՈՒԵՖԱ գավաթի կանոնավոր հանդիպումները:

Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում նախատեսված է ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը, և դրան համապատասխան տրված են ֆուտբոլ մարզախաղից սովորողներին ներկայացվող պահանջներ: Այն է, որ սովորողը պետք է գիտելիքներ ունենա ֆուտբոլի կանոնների վերաբերյալ, կարողանա կատարել տեխնիկական հնարքները՝ գնդակին հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբուսիկ շարժումներ, գնդակի խլում և տիրապետի խաղի կանոններին:

Ծրագրում ֆուտբոլ մարզախաղի ուսումնական նյութը տրված են ըստ դասարանների այնպես, որ սովորողները ուսումնառության ընթացքում ձեռք կբերեն չափորոշչային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Ֆուտբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել ճիշտ հարվածել գնդակին ոտքով և գլխով: Գնդակը ճիշտ կասեցնել, վարել, փոխանցել և ընդունել:
- սովորեցնել գնդակը որսալ, հետմղել, շեղել, նետել,
- սովորեցնել խաղի անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները,
- սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլ հիմնական կանոններով,
- մշակել շարժողական ընդունակությունները,
- նպաստել համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

Հանրակրթական դպրոցում ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը իր մեջ ներառում է հետևյալ բաժինները.

- Տեսական պատրաստություն
- Ֆիզիկական պատրաստություն
- Տեխնիկական պատրաստություն
- Տակտիկական պատրաստություն:

1. Տեսական պատրաստությունը, որի միջոցով սովորողները, ծանոթացնում են ֆուտբոլի զարգացման պատմությանը աշխարհում և Հայաստանում, ֆուտբոլի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների մասին, ինչպես նաև զարգանում է նրանց տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, խաղընկերների, մրցակցի գործողությունները տեսադաշտում պահելու ունակությունները և այլն:

2. Ֆիզիկական պատրաստություն. որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ

- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ
- մրցույթային վարժություններ:

3. Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

- 1) Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:
- 2) Գնդակի տիրապետման տեխնիկան .
 - Գնդակի հարվածներ, կասեցումներ
 - Գնդակի վարումներ, խաբբեր
 - Գնդակի խլում:
- 3) Դարպասապահի տեխնիկա.
 - Գնդակի որսում, հետմղում, շեղում,
 - գնդակի նետումներ,
 - Դաշտի խաղ:

4. Տակտիկական պատրաստություն. որն իր մեջ ներառում է .

- 1) Հարձակողական տակտիկա
 - Անհատական
 - Խմբային
 - Թիմային:
- 2) Պաշտպանության տակտիկա.
 - Անհատական
 - Խմբային
 - Թիմային:

Ֆուտբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարքների) ուսուցումը անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից , այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարքների ուսուցմանը և տակտիկական գործողություններին:

Տարրական դասարաններում ֆուտբոլի տարրերի ուսուցումը իրականացվում է խաղերի ձևով:

Միջին և ավագ դասարաններում ուսուցանվում են ֆուտբոլ մարզախաղի տարրերը (տեխնիկական հնարքները), տակտիկական գործողությունները և խաղի կանոնները:

Գնդակին հարվածը խաղը վարելու հիմնական միջոցն է: Այն կատարվում է ոտքով և գլխով:

Հարված գնդակին ոտքով կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով, ոտնաթմբի դրսը և ներսի մասով, ոտնաձայրով, կրունկով: Հարվածները կատարվում են անշարժ, գլորվող, տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակներին, տեղում, շարժման մեջ, ցատկով, շրջադարձերով և ընկնելով:

Հարված գնդակին գլխով կատարվում է ճակատով կամ ճակատի կողային մասերով;

Գնդակի կասեցումները կատարվում է. ոտքով, իրանով և գլխով:

Ոտքով կասեցումները կատարվում են.

- ներքանով
- ոտնաթաթի ներսի մասով
- ոտնաթաթով
- ազդրով
- ոտնաթաթի ներսի մասով
- ոտնաթաթի դրսի մասով:

Իրանով կասեցումներ կատարվում են

- կրծքով
- որովայնով:

Գլխով կասեցումը կատարվում է ճակատի միջնամասով:

Ֆուտբոլի գնդակի վարումը կատարվում է ոտնաթաթով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաձայրով, ոտնաթաթի դրսի մասով:

Խաբուսիկ շարժումներ (խաբբեր). դրանք հիմնականում կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Լինում են.

- Խաբբ անցումով
- Անցում արտանքով
- Խաբբ-հարված գնդակին ոտքով
- Խաբբ-հարված գնդակին գլխով
- Խաբբ ոտքով՝ գնդակի կասեցում:

Գնդակի խլումը կատարվում է

- գնդակի խլում արտանքով
- գնդակի խլում սահանկումով
- գնդակի խլում ուսը հրելով:

Գարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են.

- գնդակի որսումը, հետմղումը, շեղումը, գնդակի նետումը:

Ֆուտբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները յուրացնում են ֆուտբոլի տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները, մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, գննական և գործնական մեթոդները:

Խոսքային մեթոդներն են՝ զրույցը, պատմումը, բացատրումը, հրահանգը, ցուցումը, վերլուծությունը:

Չննական մեթոդներն են՝ վարժությունների անմիջական ցուցադրումը, նկարների, ուսումնական ֆիլմերի, տեսաֆիլմերի ցուցադրումը, մրցումների դիտումը, գործողությունների ցուցադրումը մակետի վրա և այլն:

Գործնական մեթոդները բաժանվում են 2 խմբի՝

- մեթոդներ, որոնք միտված են տեխնիկայի և տակտիկայի տիրապետմանը
- մեթոդներ, որոնց օգնությամբ մշակվում են սովորողների շարժողական ընդունակությունները:

Առաջին խմբին են դասվում ուսուցման ամբողջական և մասնատված մեթոդները: Ամբողջական մեթոդը այն է, երբ շարժումը կամ գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Որոշ դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը, որի դեպքում սկզբում ուսուցանվում է շարժման առանձին մասերը, հետագայում միացնելով ամբողջ վարժությունը կամ գործողությունը:

Գործնական մեթոդներից է նաև խաղային, համակցված, մրցույթային և շրջանաձև մեթոդները:

Փուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների ուսուցումից հետո անհրաժեշտ է աշակերտներին սովորեցնել խաղի կանոնները:

Խաղն անցկացվում է խաղադաշտում, որի չափերը պետք է լինեն՝ երկարությունը 90 մ., իսկ լայնությունը 45 մ.: Խաղադաշտը գծանշվում է՝ միջին գծով բաժանվում է 2 կիսադաշտի, որոնց յուրաքանչյուրի եզրամասում դարպասներն են և տուգանային հրապարակը:

Փուտբոլը խաղում են 2 թիմերով, որոնցից յուրաքանչյուրը կազմված է 11 խաղացողներից, որոնցից մեկը դարպասապահն է, իսկ մյուս խաղացողները ունենում են իրենց պարտականությունները՝ պաշտպաններ, կիսապաշտպաններ, հարձակվողներ: Խաղում են երկու խաղակեսով, յուրաքանչյուրը՝ 45 րոպե տևողությամբ: Իսկ խաղամիջյան ընդմիջումը 15 րոպե է: Երկրորդ խաղակեսին թիմերը փոխվում են կիսադաշտերով: Խաղի գլխավոր նպատակն է գնդակի տարբեր հնարքների օգտագործմամբ գրավել մրցակցի դարպասը: Փուտբոլ մարզախաղի դասավանդման ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

Եզրակացություն

Փուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը դպրոցում ֆիզկուլտուրա առարկայի աշակերտերի կողմից ամենասիրելի թեմաներից է: Այն ,ինչպես մնացած մարզախաղերն, ուսուցանվում է 5-րդ դասարանից սկսած,սակայն ունի մի կարևոր առանձնահատկություն,որ այս ուսումնական նյութին առարկայի ժամացանցում տրված է ամեն երրորդ դասը:

Այս առանձնահատկությունը պայմանավորված է նրանով,որ ֆուտբոլի ֆեդերացիան մարզախաղի գույք է տրամադրել հանրակրթական դպրոցներին:

Մա կարևոր գործիք է ֆեդերացիայի կողմից մարզախաղը զարգացնելու ճանապարհին և եթե մյուս մարզախաղերի ֆեդերացիաները ևս նման քայլի գնան,սպա մարզախաղերի ուսուցանման մակարդակը դպրոցներում անհամեման լավ կլինի:

2021 թվականին ևս մի շատ հետաքրքիր նախաձեռնություն եղավ ֆուտբոլի ֆեդերացիայի կողմից հանրակրթության ոլորտում:Ուսուցիչներին առաջարկվել է խմբակ,որի աշխատանքների կարիքները կհոգա ֆեդերացիան:Ուսուցիչներից շատերը բացեցին խմբակներ և սկսեցին էլ ավելի մասսայականացնել մարզաձևը:

Այստեղ շահեցին թե ֆեդերացիան,թե ուսուցիչները,թե սովորողները և թե առողջ ապրելակերպի մասսայականացումը:

Փուտբոլի ուսուցանումը ,լինելով թիմային, աշակերտների մոտ արժեքային համակարգի կարևոր բաղադրիչներ է դաստիարակում՝ ընկերասիրություն ,փոխօգնություն,թիմային արդյունքի և ոչ թե անհատականի գերադասում և այլն:

Գրականության ցանկ

Ֆիզկուլտուրա առարկայի չափորոշիչ

Վիկիպեդիա ազատ հանրագիտարան

Phosphorus phosphorus ... (0,25 g)

Quercus ... (0,25 g)

Quercus ... (1 g)

The ... (0,5 g)

Aluminum ...
