

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԻԶԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱԿՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՖԻԻԶԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ  
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏԱՄՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ  
ՎԱՊՈՒՐՅԱՆ ԱՐՄԵՆ

ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ  
ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների  
թեկնածու, դոցենտ Ստեփանյան Արտակ

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## Բովանդակություն

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՄԱՍԻՆ

1.1 Ֆուտբոլի ծագումն ու զարգացումը

1.2 Ֆուտբոլը Հայաստանում

ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

2.1 Հիմնական հասկացություններ (տեղաշարժերի տեխնիկայի ուսուցում)

2.2 Դաշտի խաղացողի տեխնիկայի ուսուցում

2.3 Դարպասապահի տեխնիկայի ուսուցում և կատարելագործում

ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԱԿՏԻԿԱ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

3.1 Հիմնական հասկացություններ

3.2 Խաղացողների դերը և նրանց պարտականությունները

3.3 Հարձակման տակտիկա

3.4 Տակտիկական համակարգեր

ՖՈՒՏԲՈԼԻ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊՊԵԿՏ

4.1 Դասի կոնսպեկտ

Օգտագործված գրականության ցանկ

### 1.1 Ֆուտբոլի ծագումն և զարգացումը

Ֆուտբոլի արմատները գալիս են հին դարերից: Պատմաբանները պարզել են, որ ֆուտբոլ խաղացել են մ. թ. ա. 2500 թվականից: Մարզախաղի գոյության մասին վկայություններ կան աշխարհի շատ ժողովուրդների պատմության էջերում: 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: Մինչ այսօր Իտալիայում պահպանվել է միջնադարյան «կալ չիե» խաղը, որը ըստ ավանդույթի, տարին 2 անգամ՝ մայիսի առաջին կիրակի օրը և հունիսի 24-ին, խաղացել են Ֆլորենցիայում: Թիմերը կրել են «Բյանկա» (սպիտակներ) և «Ռոսսի»՝ (կարմիրներ) անունները: Յուրաքանչյուր թիմում ընդգրկվել է 27-ական խաղացող, որոնցից 15-ը կատարել են հարձակվողի, մյուսները՝ պաշտպանի պարտականություններ, ապահովել են դարպասի անառիկությունը դիմային գծի ողջ երկայնքով: Բայց և այնպես, ֆուտբոլի պատմության գիտակաները հաստատում են, որ ժամանակակից ֆուտբոլը ծագել է Բրիտանական կղզիներում: Պատմական աղբյուրները վկայում են, որ խաղի զարգացման ուղին միշտ չէ, որ հարթ ու սահուն է եղել: Այսպես՝ 1314 թ. Անգլիայի թագավոր էդուարդ 2-րդի հրամանով խաղը քաղաքի տարածքում խստագույնս արգելվել է այն պատճառաբանությամբ, որ առաջացնում է խառնաշփոթ անկարգություններ, որոնք ոչ միայն մեծագույն չարիք են, այլև հակառակ են Աստծու կամքին: 1863 թ. Լոնդոնի և Քեմբրիջի երիտասարդությունը, որ կողմնակից էր ոտքով խաղին, ստեղծում է ֆուտբոլի առաջին ընկերակցությունը :Մեզ հասած տվյալնեյով՝ խաղի առաջին կանոնները հրատարակվել են 1863 թ. դեկտեմբերին: Ժամանակակից ֆուտբոլի կանոնների համեմատությամբ դրանք բավական անկատար էին: Այնուամենայնիվ, դրանք գործել են և հետզհետե բարեփոխվելով, ձեռք բերել այսօրվա բովանդակությունը: Օրինակ՝ 1866 թ. պարզեցվեց «խաղից դուրս» վիճակի կանոնը: Նույն տարում պարանի փոխարեն դարպասներին տեղադրվեցին ուղղահայաց ձողեր, որոնց բարձրությունը 5.5 մետր էր: 1871 թ. դարպասապահին թույլատրվեց խաղալ ձեռքերով: Եվ, վերջապես, 1875 թ. ուղղահայաց ձողերի վրա տեղադրվեց հորիզոնական ձողը՝ 2,44 մետր բարձրությամբ: Եվ նույն տարում որոշվեց թիմերի կիսադաշտերը փոխել ընդամիջումից և ոչ թե խփած ամեն գնդակից հետո: 1871 թ. Անգլիայի ֆուտբոլում մեծ իրադարձություն տեղի ունեցավ, հաստատվեց երկրի գավաթի խաղարկությունը: 1880-1881 թթ. ֆուտբոլի մրցումը խաղադաշտում սկսեց վարել մրցավարը, ըստ հաստատված կանոնակարգի: Իսկ 1881 թ. մրցավարը խառնաշտ դուրս եկավ երկու օգնականով: 19-րդ դարի 80-ական թվականներին ֆուտբոլը տարածվեց եվրոպակա մի շարք երկրներում՝ Հոլանդիայում, Դանիայում, Շվեյցարիայում, Չեխիայում, Ավստրիայում: Աշխարհի առաջին առաջնությունը տեղի է ունեցել 1930

թ., Ուրուգվայում, առաջին չեմպիոններ են դարձել Ուրուգվայի ազգային հավաքականի ֆուտբոլիստները: ՖԻՖԱ-ն ստեղծման օրվանից նախագահել են Ռոբերտ Գերինը (Ֆրանսիա, 1904-1906 թթ.), Դանիել Բարլի Վուֆոլը (Անգլիա, 1906-21 թթ.), Ժյուլ Դիմեն (Ֆրանսիա, 1921-54 թթ.): 1972 թվականից անցկացվում է Եվրոպայի երիտասարդական առաջնություն: 1981 թ. տեղի է ունեցել ՌԻԵՖԱ-ի պատանեկան առաջին մրցաշարը (մինչև 18 տարեկաններ) և անվանվել Եվրոպայի պատանեկան առաջնություն: Եվրոպայի ֆուտբոլի անդրանիկ առաջնությունը տեղի է ունեցել 196թ. Ֆրանսիայում: Առաջին հաղթողներն էին ԽՍՀՄ հավաքականի ֆուտբոլիստները, որոնց թվում էր հայազգի Նիկիտա Սիմոնյանը: Իր նորամուտը ժամանակակից օլիմպիական խաղեր ֆուտբոլը տոնեց 1908 թ. (1900 և 1904 թվականներին օլիմպիական խաղերում ֆուտբոլի մրցաշարերը կրել են ոչ պաշտոնական բնույթ): Օլիմպիական խաղերում ֆուտբոլի մրցաշարի առաջին հաղթողը Մեծ Բրիտանիայի հավաքականն էր:

## 1.2 Ֆուտբոլը Հայաստանում

Մեր ժողովուրդը գնդակախաղերի ավանդույթը պահպանել, զարգացրել և հասցրել է մեր օրերը: Ժամանակակից ֆուտբոլի սկզբնավորման տարեթիվ համարում են 1918-ը, երբ Ալեքսանդրապոլում (այժմ՝ Գյումրի) ստեղծվեց առաջին թիմը՝ «Սոկոլ»: 1920 թ. Երևանում տեղի ուվեցավ առաջին պաշտոնական խաղը՝ մայրաքաղաքի և Ալեքսանդրապոլի թիմերի միջև, և 3:1 հաշվով հաղթեցին հյուրերը: Խաղադաշտ չլինելու պատճառով մրցումն անցկացվեց զբոսայգու բացատում: 1925 թ. Երևանում կազմավորվեց «Նաիրի» թիմը, որը Հայաստանի հավաքականի կարգավիճակով մասնակցեց Անդրկովկասի անդրանիկ առաջնությանը, որտեղ հայ ֆուտբոլիստները 2:1 հաշվով հաղթեցին Ադրբեջանի թիմին: 1936թ. տեղի ունեցավ Խորհրդային Հայաստանի անդրանիկ առաջնությունը: Հաղթեց Երևանի «Դինամոն»: Նույն տարում ԽՍՀՄ գավաթի առաջին խաղարկությանը ՀԽՍՀ-ից մասնակցեց Ալավերդու պղնձաձուլական կոմբինատի թիմը: Սակայն 1:7 հաշվով պարտվելով Բաթումի թիմին դուրս մնաց հետագա պայքարից: Խորհրդային Հայաստանի գավաթի առաջին խաղարկությունը տեղի ունեցավ 1939 թվականին, և առաջին գավաթակիր հռչակվեց Լենինականի «Դինամոն»:

Հանրապետությունում ֆուտբոլի զարգացմանը մեծ թափ հաղորդեցին նոր մարզադաշտերի, հատկապես «Հանրապետական» մարզադաշտի կառուցումը, Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտում ֆուտբոլ մասնագիտության բաժանմունքի բացումը, նոր մարզագույքի և հանդերձանքի ձեռքբերումը և այլն: 1949-1950 թթ. Երևանի «Դինամոն» Հայկական ԽՍՀ-ն ներկայացնում էր ԽՍՀՄ առաջնության բարձրագույն «Ա» խմբում: 1960 թ. Երևանի «Սպարտակն» ընդգրկվեց ԽՍՀՄ առաջնության բարձրագույն խումբ, իսկ նորամուտը 22 թիմերի մեջ բավականին հաջող էր՝ 9-րդ տեղ: 1963 թ. «Սպարտակը» վերանվանվեց «Արարատ»: Խորհրդային Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման նոր

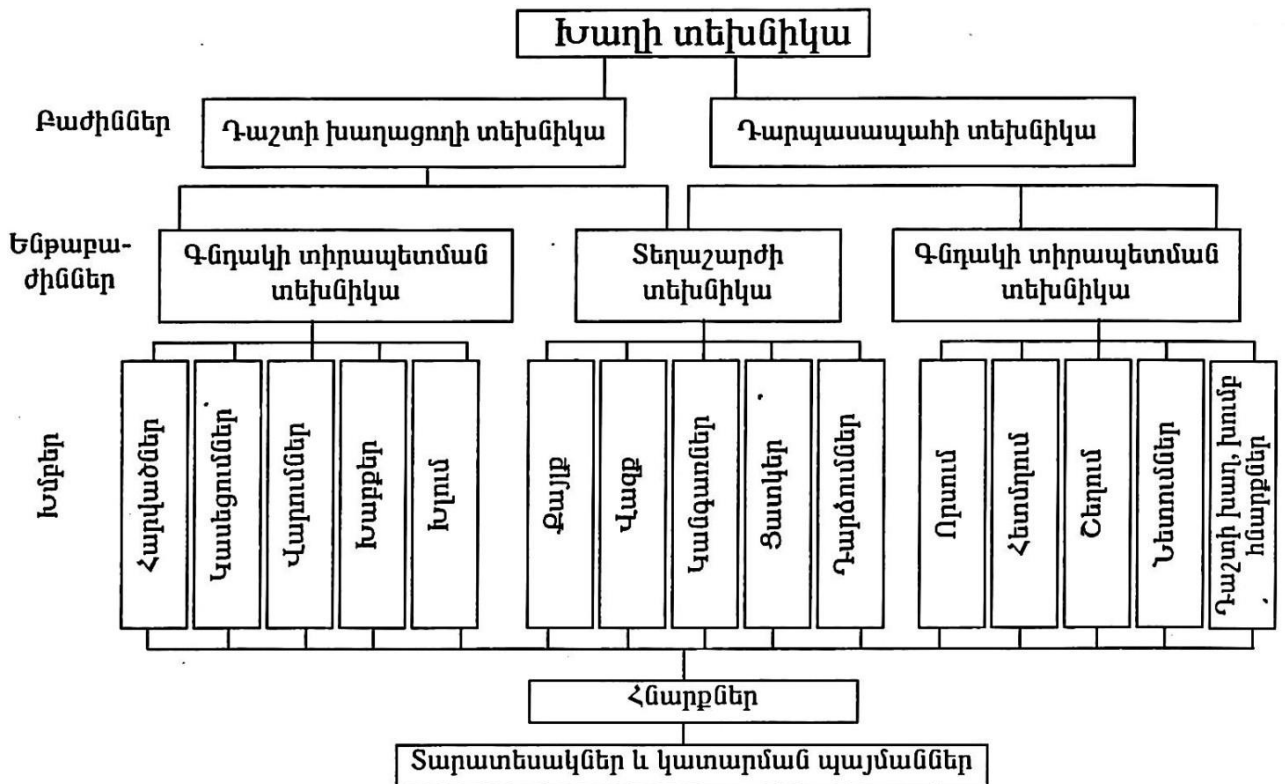
փուլ սկսվեց 1971 թվականից, երբ Երևանի «Արարատ» թիմը ԽՍՀՄ առաջնության բարձրագույն խմբում գրավեց 2-րդ տեղը և մասնակցեց ՈւԵՖԱ-ի գավաթի խաղարկությանը: «Արարատի» ֆուտբոլիստներն աննախադեպ մեծ հաջողության հասան 1973 թվականին՝ միաժամանակ հաղթելով ԽՍՀՄ առաջնությունում և նվաճելով ԽՍՀՄ գավաթը: Գավաթի խաղում «Արարատը» հանդիպեց ԽՍՀՄ բազմակի չեմպիոն և գավաթակիր Կիևի «Դինամոյի» հետ: Դրամատիկ պահերով հարուստ այս խաղի 89-րդ և 103-րդ րոպեներին Լևոն Իշտոյանի 2 դիպուկ հարվածները բյուրեղապակյա գավաթն ուղևորվեց Հայկական ԽՍՀ: 1975 թ. «Արարատը» երկրորդ անգամ նվաճեց ԽՍՀՄ գավաթը:

2000 թվականից ֆուտբոլը ՀՀ-ում զարթոնքի որոշակի նշաններ է դրսևորում: Սկսած 2002 թ. Ռուբեն Հայրապետյանի՝ Հայաստանի ֆուտբոլի ֆեդերացիայի նախագահ ընտրվելուց հետո հանրապետության ֆուտբոլի զարգացման նոր ուղիներ ուրվագծեցին: Վերակառուցվել են Վ. Սարգսյանի անվան հանրապետական մարզադաշտը, Երևանի և ֆուտբոլի մանկապատանեկան հանրապետական մարզադպրոցների մարզաբազաները և խաղադաշտերը: 2003 թվականից ի վեր իրականացվում են աննախադեպ հսկայածավալ ծրագրեր: ՀՖՖ-ն համագործակցում է ՀՀ կրթության և գիտության, ՀՀ սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարությունների հետ : Հանրապետության ֆուտբոլում նորույթ էր արտասահմանցի մասնագետների հրավիրումը ազգային հավաքական և ակումբների թիմեր՝ աշխատանքը ղեկավարելու և փորձի փոխանակման համար: Ուրախալի փաստ է մի խումբ հայ ֆուտբոլիստների և մարզիչների արտասահմանյան թիմերում հանդես գալը:

# ՖՈՒՏԲՈՒԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

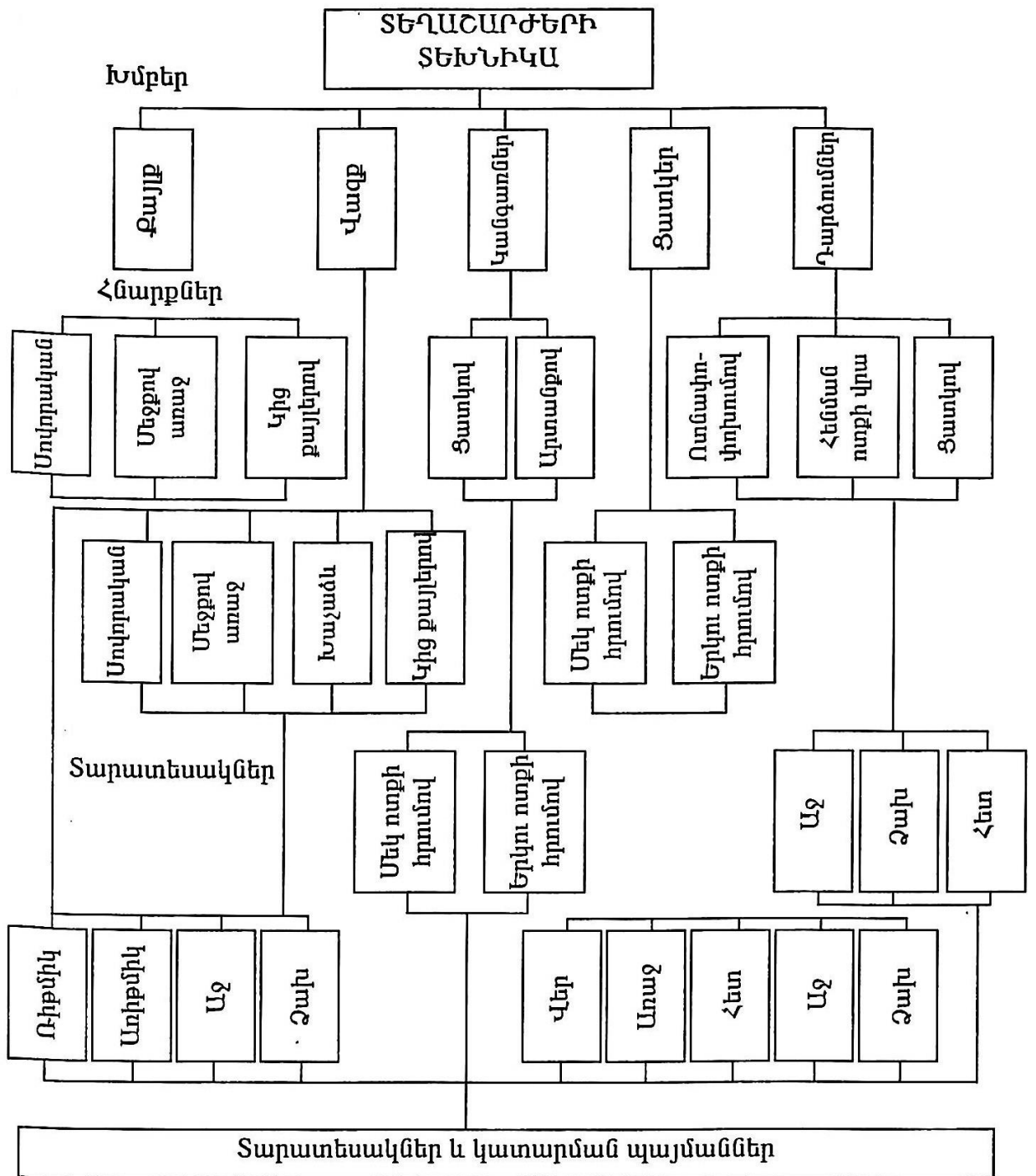
## 2.1 Հիմնական հասկացություններ( Տեղաշարժերի տեխնիկայի ուսուցում)

«Տեխնիկա» տերմինն առաջացել է հունարեն «տեխնե» բառից, նշանակում է արվեստ, վարպետություն: Սպորտի տեսությունում տեխնիկա է համարվում կոնկրետ շարժողական գործողության կատարման եղանակը:



Ֆուտբոլում տեխնիկան հատուկ հնարքների այն համալիրն է, որը գործադրվում է խաղն արդյունավետ վարելու համար: Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարք կարող է կիրառվել խաղային տարբեր իրավիճակներում, որով էլ պայմանավորված է դրանցից յուրաքանչյուրի կատարման եղանակը: Բարձր արդյունքների հասնելու համար ֆուտբոլիստը պետք է լիարժեք տիրապետի տեխնիկական բոլոր հնարքներին և կատարման եղանակներին, կարողանա ժամանակին և արդյունավետ կիրառել խաղի տարբեր իրավիճակներում, տարբեր զուգակցություններով, մրցակցի անմիջական ազդեցության և ավելացող հոգնածության պայմաններում:

Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարքում կարելի է առանձնացնել 3 փուլ՝ նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ: Դրանք տարբերվում են շարժումների առանձնահատկություններով:



Տեղաշարժերի տեխնիկական ֆուտբոլիստների տեխնիկայի կարևոր մասն է: Խաղի ընթացքում այն մարզիկին հնարավորություն է տալիս արդյունավետ իրականացնել իր տակտիկական մտահաղացումները, ժամանակին օգնության հասնել խաղընկերոջը: Տեղաշարժերի հնարքներն անհրաժեշտ է յուրացնել առանձին, որից հետո միայն միավորել դրանք տարբեր զուգակցումներով:

Տեղաշարժերի տեխնիկայի ուսուցումն սկսում են սովորական վազքից: Սկզբում խաղացողները տիրապետում են պարզ (դեմքով առաջ) վազքին: Ուսուցանելու ընթացքում առաջին հերթին անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել ֆուտբոլիստների

նոքերի ծավմանը, կեցվածքին և մարմնի ընդհանուր ծանրության կենտրոնի տեղափոխմանը: Սկզբում վազում են ուղիղ գծով՝ կատարելով հետևյալ վարժությունները՝ վազք ազդրերն զգալի վեր բարձրացնելով, ցատկ՝ ոտքից ոտք և այլն: Հետագայում անցնում են կից քայլերով վազքի տեխնիկայի ուսուցմանը: Աջ և ձախ կից քայլերով տեղաշարժվելը յուրացնում են առանձին:

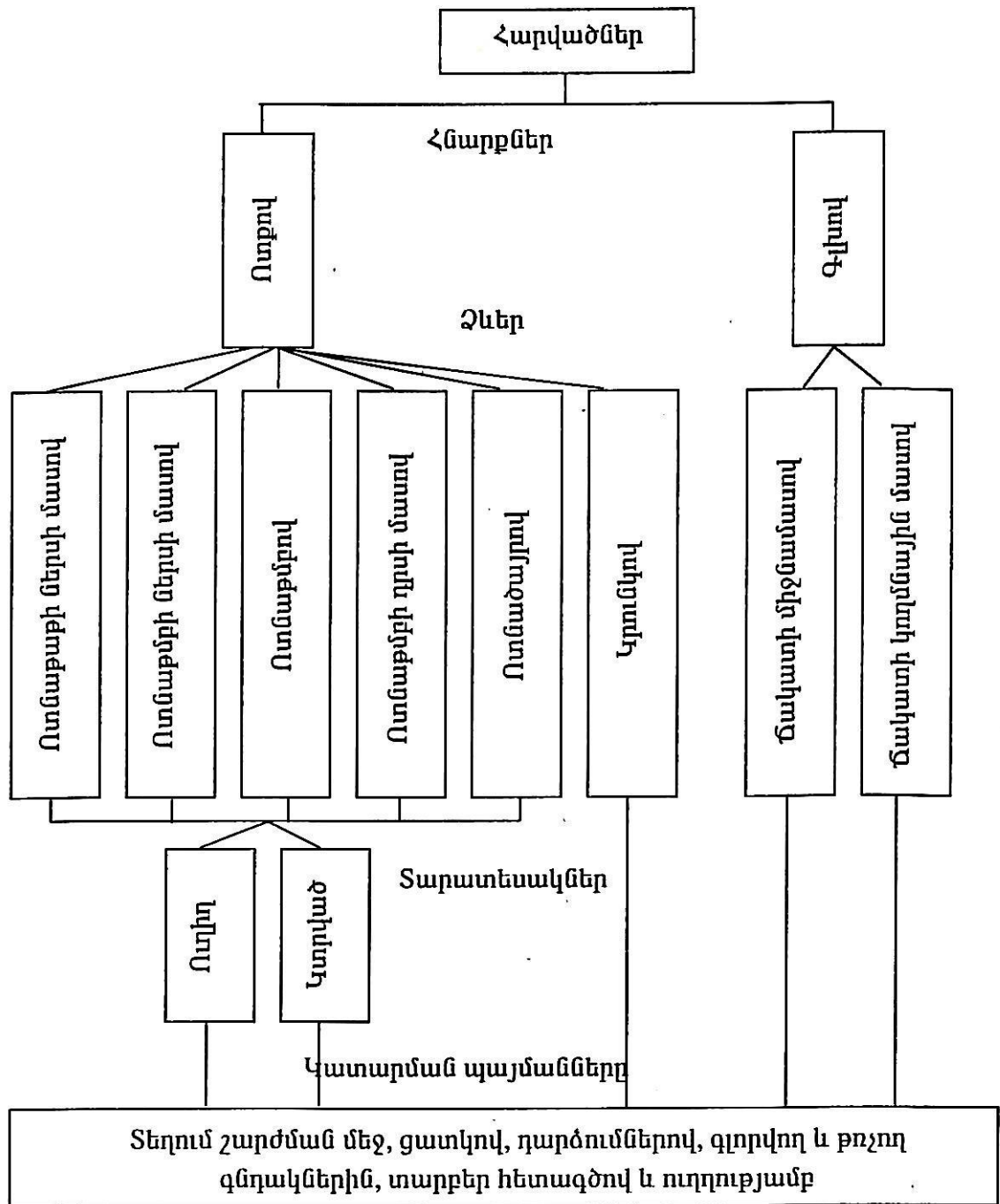
Իսաչաձև քայլերով հնարքի ուսուցման ընթացքում անհրաժեշտ է ֆուտբոլիստներն ուշադրություն դարձնեն իրանի թեքությանը, ոտքերի ծավման աստիճանի և հենման ոտքի վրա ծանրության տեղաբաշխմանը: Այն բանից հետո, երբ ֆուտբոլիստները տիրապետում են տեղաշարժերի վերը նշված ձևերին, ուսուցանվում է վազք՝ մեջքով առաջ: Ուղիղ գծով վազքին լավ տիրապետելուց հետո միայն այն կարելի է կատարել վազք կորագծով և տարբեր ուղղություններով: Զուգահեռ կարելի է ուսուցանել դարձումները և կանգառները: Կանգառների ուսուցումը պետք է սկսել արտանքով կանգառից, որի ժամանակ կարևորվում է թափային ոտքի հենումը կրունկին և ապա մարմնի ծանրության տեղափոխումը այդ ոտքի վրա: Ցատկով կանգառի դեպքում ֆուտբոլիստների ուշադրությունը՝ պետք է ուղղել բարձր ցատկին և վայրէջքի ժամանակ թափային ոտքը փոքր-ինչ ծալելուն: Կանգառներն ուսուցանվում են սկզբում արագ քայլի ժամանակ, որից հետո վազքի և արագացումների կատարման ընթացքում: Դարձումների ուսուցումն սկսվում է ամենահասարակ ձևից՝ դարձումներ ոտ-նափոխումով, ապա անցնում են հենման ոտքի վրա դարձումների տիրապետմանը: Առանձին հնարքների ուսուցումից հետո անհրաժեշտ է զուգակցել դրանց կատարումը, ընդ որում, բազմաթիվ տարբերակներով: Նպատակահարմար է մարզումների ընթացքում փոփոխել վարժությունների կատարման պայմանները՝ հիմնականում վազքի արագության փոփոխման միջոցով: Դրա շնորհիվ խաղի ընթացքում կբարձրանա տեղաշարժերի արդյունավետությունը:

## **2.2 Դաշտի խաղացողի տեխնիկայի ուսուցում**

Տեխնիկական հնարքները սովորեցնում են հետևյալ հերթականությամբ

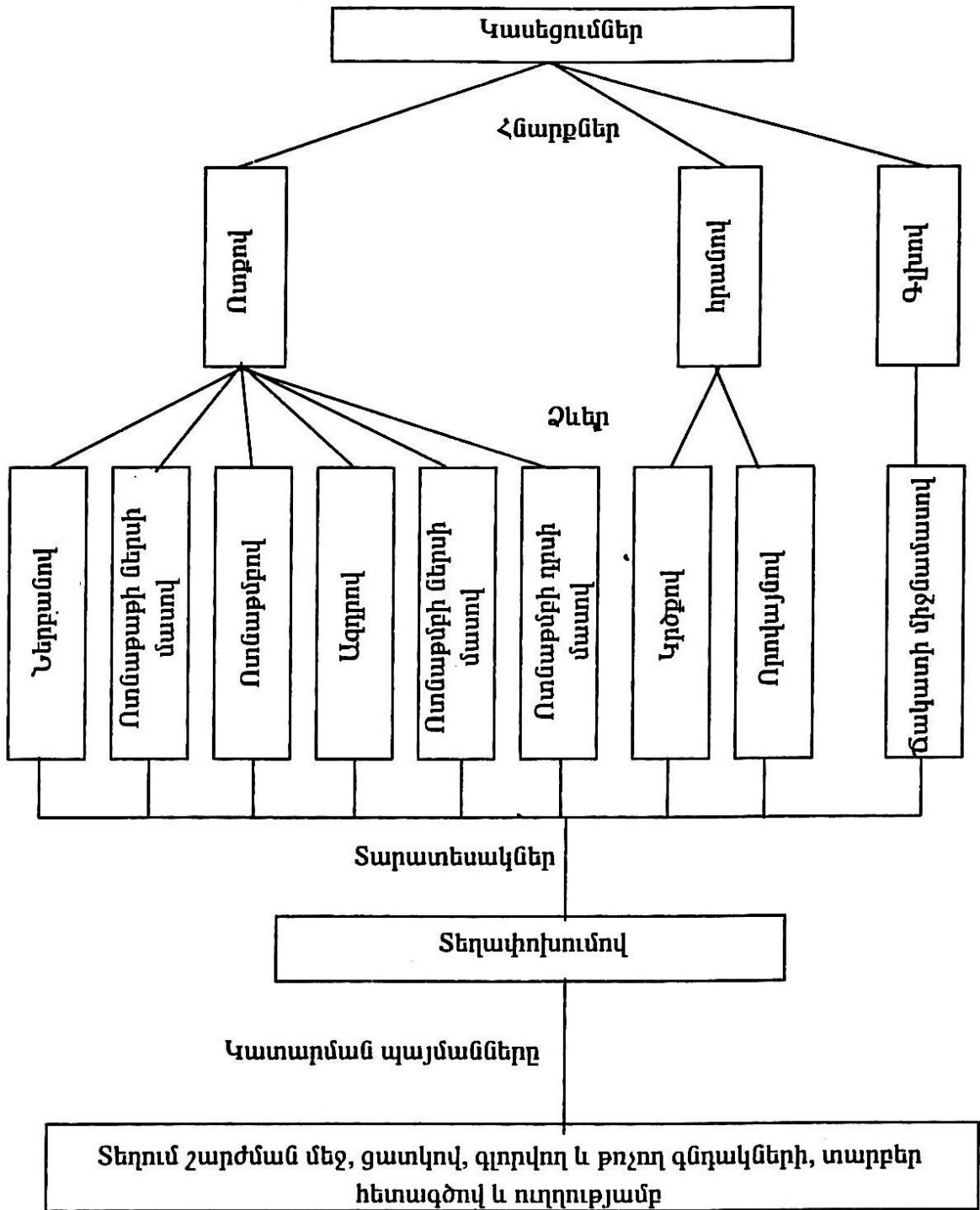
- հարվածներ.
- կասեցումներ.
- գնդակի վարումներ.
- խաբուսիկ շարժումներ.
- գնդակի խլում.
- գնդակի նետում:





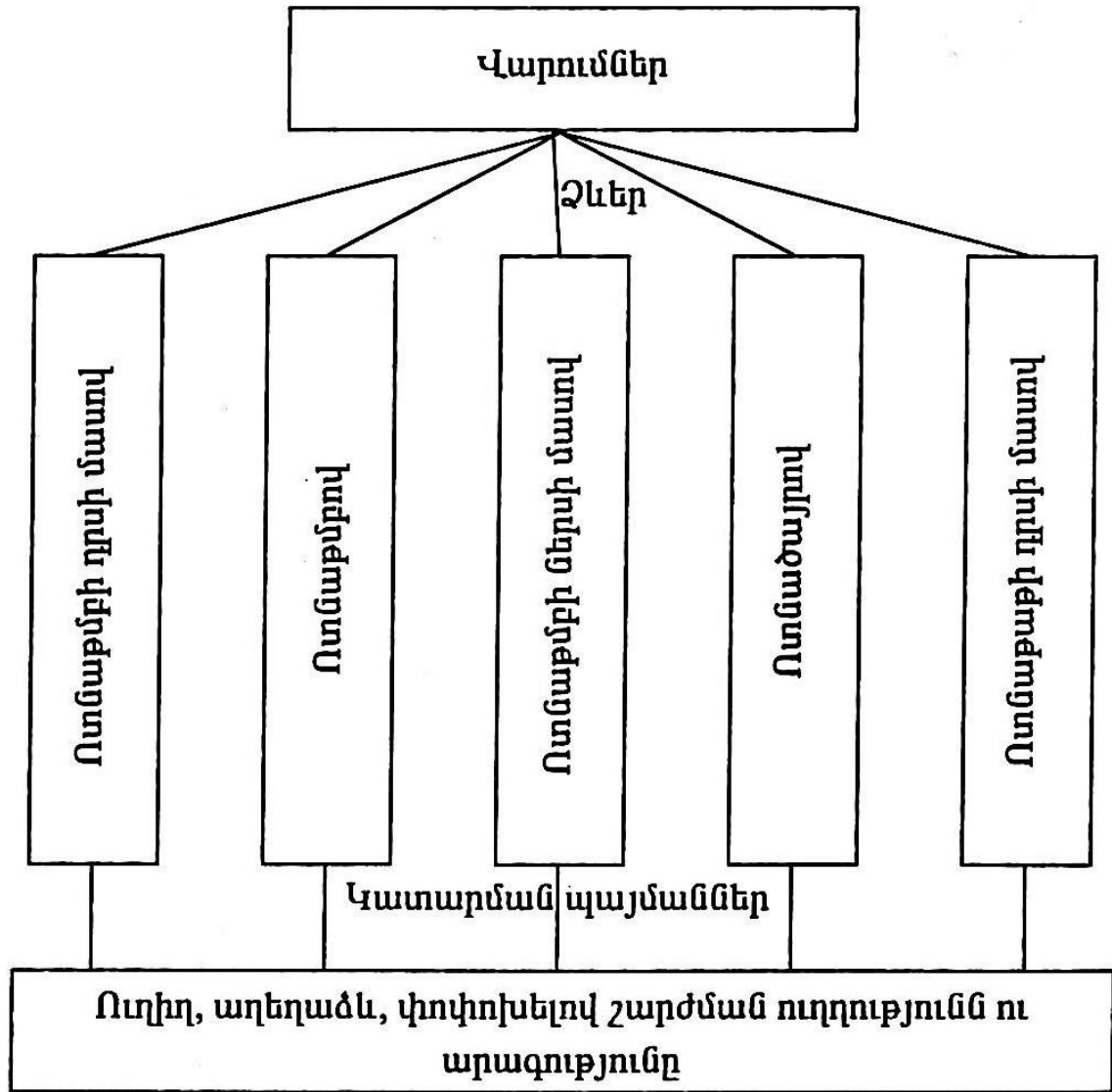
Գնդակին տիրապետելու գործընթացն սկսում են հարվածների ուսուցումով: Նպատակահարմար է ուսուցումն սկսել անշարժ գնդակին ոտնաթափի ներսի և ոտնաթմբի ներսի մասի հարվածներով (գնդակի փոխանցում խաղընկերոջը, հարված նպատակակետին): Հարվածների տեխնիկային տիրապետումն անհրաժեշտ է սկսել ուժեղ ոտքով՝ մեկընդմեջ փորձելով հարվածներ կատարել մյուս ոտքով: Վերը նշված տեխնիկական հնարքներին տիրապետելուց հետո կարելի է անցնել հարվածների ավելի բարդ հնարքներին ուսուցմանը (գլորվող գնդակներ, օղից, ոտնաթմբով, դրա դրսի մասով, ոտնածայրով, կրունկով, տեղում, շարժման մեջ և այլն): Ուսուցման սկզբնական փուլում անչափ կարևոր է գլխով հարված գնդակին հնարքի ուսուցումը: Անհրաժեշտ է հիշել, որ հարվածը նպատակահարմար է կատարել այն պահին, երբ գլուխը և իրանը հակված են առաջ՝ ուղղահայաց մարմնին:

**Կասեցումների ուսուցում:**



Սկզբնական փուլում, հարվածների ուսուցմանը զուգահեռ, մշակվում է գլորվող և թռչող գնդակների կասեցման տեխնիկան ներքանով և ոտնաթափի ներսի մասով: Հետագայում անցնում են թռչող և օդից իջնող գնդակների՝ ազդրով, կրծքով, ոտնաթափով կասեցումների ուսուցմանը: Ժամանակակից ֆուտբոլում եզակի դեպքերում են գնդակն անշարժ կասեցնում, քանի որ, դա զցում է խաղի տեմպը: Գնդակի կասեցումը տեղափոխումով մարզիկներին հնարավորություն է տալիս նվազեցել գնդակի արագությունը:

**Գնդակի վարումների ուսուցում:**

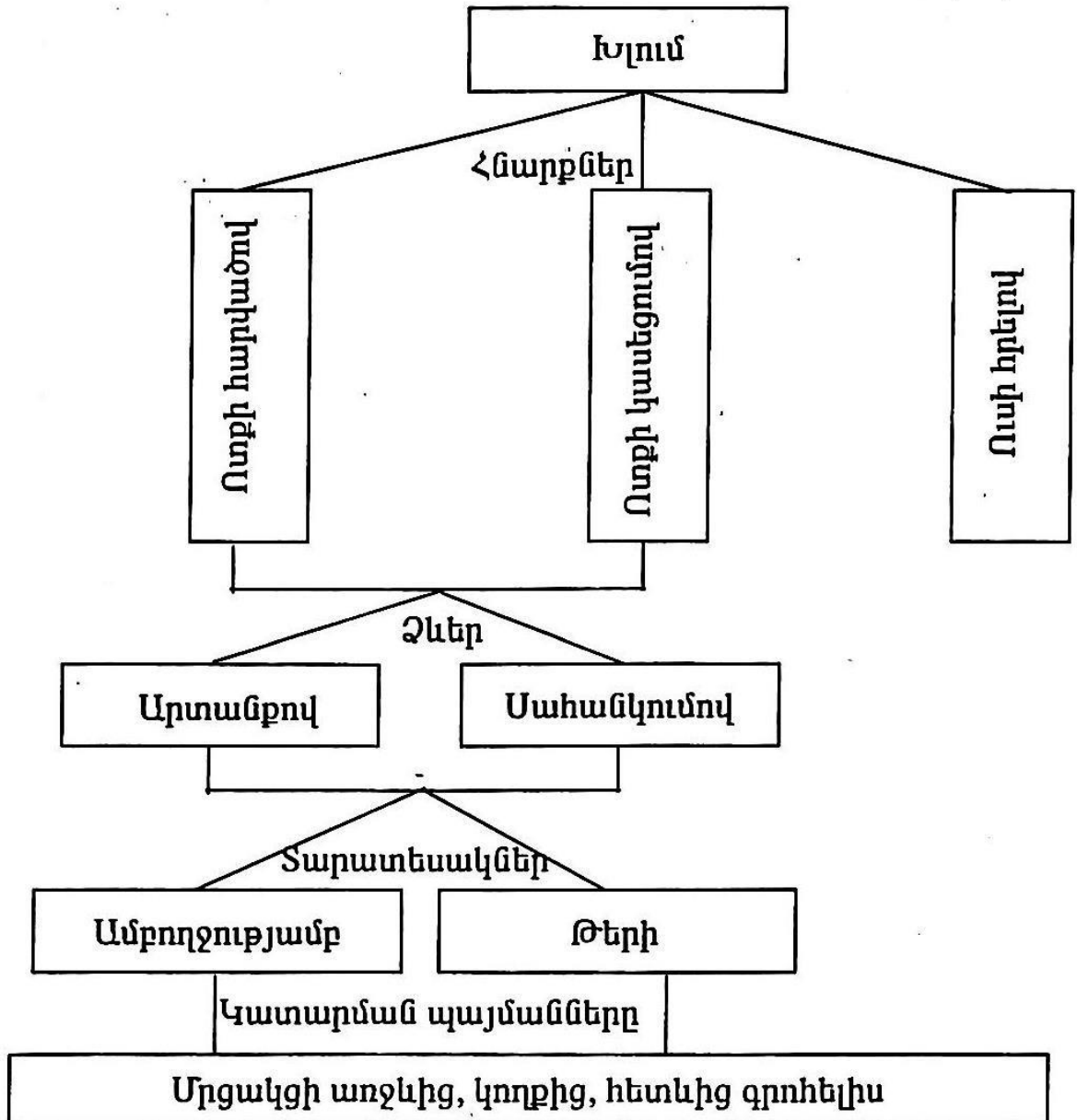


Տվյալ հնարքի ուսումնասիրումն սկսվում է առավել հասարակ ձևով՝ վարում ոտնաթմբի դրսի մասով: Այն հնարավորություն է ստեղծում գնդակով կատարել բազմաբնույթ տեղաշարժեր առաջ, կողմ, հետ՝ կտրուկ փոփոխելով ուղղությունը: Հետագայում յուրացվում է գնդակի վարումը ոտնաթմբով (ուղիղ գծով) և ոտնաթմբի ներսի մասով (կորագծով): Գնդակի վարման բոլոր ձևերին տիրապետումը համարվում է հաջող, եթե խաղացողները կարողանում են այն կատարել հստակ, մեծ արագությամբ, մյուս տեխնիկական հնարքների հետ զուգակցելով և գրեթե առանց գնդակին նայելու:

**Խաբքերի ուսուցում:** Նպատակահարմար է խաբքերի (շրջանցումների) ուսուցումն սկսել այն բանից հետո, երբ մարզիկներն արդեն տիրապետել են հիմնական տեխնիկական հնարքներին: Այն սկսվում է շրջանցման ուսուցումից, որը կատարվում է վարման արագության փոփոխման միջոցով: Հետագայում մարզիկները տիրապետում են շրջանցման մյուս տարբերակներին՝ շրջանցում գնդակի վարման ուղղության փոփոխումով, շրջանցում գնդակը մրցակցի կողքից անցկացնելով: Շրջանցման տեխնիկայի տիրապետման ընթացքում կարևոր է, որ շրջանցումը կատարվի մրցակցից խաղային հեռավորությամբ և մեծ արագությամբ:

Այդ նպատակով ուսուցման սկզբնական փուլում կարելի է կատարել վարժություններ, որտեղ մրցակցի դերը կատարում են կանգնակները: Հետագայում այն փոխարինվում է «պասիվ» խաղացող մարզիկով, որն ամրապնդման և կատարելագործման փուլում սկսում է ակտիվ խոչընդոտել շրջանցմանը: Առանց խաբբերի շրջանցման հնարքներին տիրապետելուց հետո կարելի է յուրացնել խաբուսիկ շարժումների տեխնիկան:

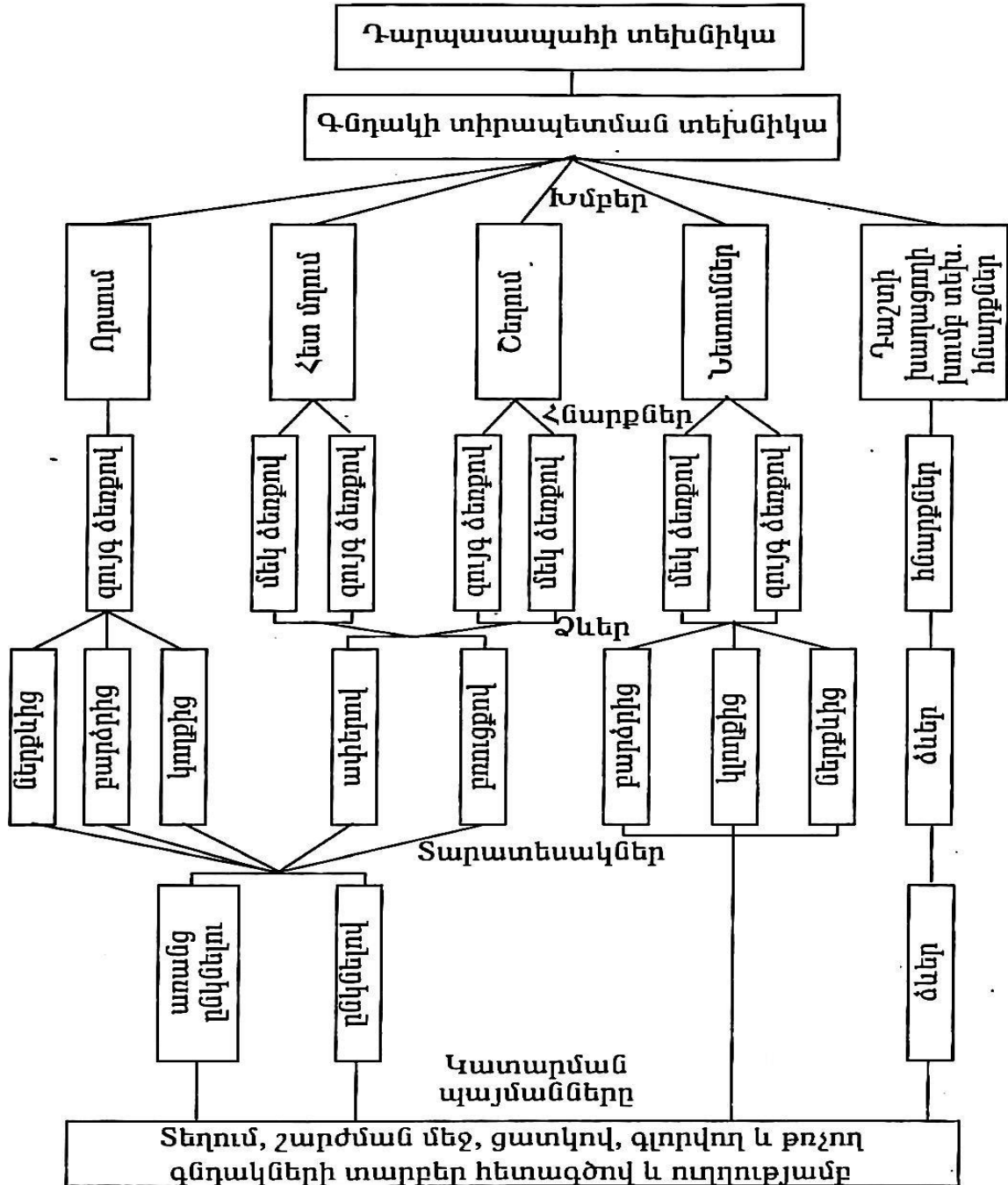
**Գնդակի խլման ուսուցում:**



Սկզբում յուրացվում է գնդակի ոչ լրիվ խլման տեխնիկան: Վերջինիս տիրապետելուց հետո անցնում են գնդակի խլման տեխնիկայի լրիվ ուսուցմանը: Հաջողությունն այստեղ պայմանավորված է նրանով, թե մարզիկը որքան ստույգ կարող է որոշել մրցակիցից իրեն բաժանող տարածությունը, նրա տեղաշարժման արագությունը, խաղային իրավիճակը և զգալ խլելու պահը: Սկզբում յուրացնում են գնդակի խլումը «հարվածով» և «կասեցումով», իսկ հետագայում՝ սահանկումով:

**Գնդակի ներման ուսուցում:** Գնդակը կողագծից նետումով խաղի մեջ մտցնելը միակ տեխնիկական հնարքն է, որը դաշտի խաղացողներին թույլատրվում է կատարել ձեռքերով: Նետումներին տիրապետելու համար անհրաժեշտ են վարժություններ, որոնք նպաստում են շարժողական գործողությունների և ֆիզիկական համապատասխան ընդունակության զարգացմանը:

### 2.3 Դարպասապահի տեխնիկայի ուսուցում և կատարելագործում



Դարպասապահի խաղի տեխնիկան հիմնովին տարբերվում է դաշտի խաղացողի տեխնիկայից, քանզի նրան թույլատրվում է տուգանային հրապարակի սահմաններում խաղալ ձեռքով: Գնդակի տիրապետման տեխնիկայի ուսումնասիրությունն սկսում են երկու ձեռքով գնդակի որսումով՝ տեղում, տեղաշարժումով և ընկնելով: Դարպասապահի տեխնիկայի ուսուցման ընթացքում կիրառվում են հետևյալ մեթոդը՝ սկզբնական փուլում գնդակը 5-6 մ

հեռավորությունից նետումով կամ թույլ հարվածով ուղարկվում է դեպի դարպասը: Հետագայում ավելացվում է տարածությունը՝ 12-15 մ, միաժամանակ մեծացվում է գնդակին հարվածի ուժգնությունը: Գնդակի որսալուն զուգընթաց ուսումնասիրվում է ձեռքով գնդակի նետումը: Դարպասապահի պատրաստման վարժանքում անհրաժեշտ է զգալի ժամանակ հատկացնել ընկնելով գնդակը որսալու հնարքի ուսուցմանը: Ընկնելու տեխնիկային ծանոթանալուց հետո ուսուցանվում են դարպասապահից 1,5-2 մ հեռավորությամբ գլորվող և թռչող գնդակները որսալու հնարքները: Վերը նշված հնարքներին տիրապետելուց հետո անցնում են գնդակի հետմղմանը մեկ կամ զույգ ձեռքով և տեղափոխումով:

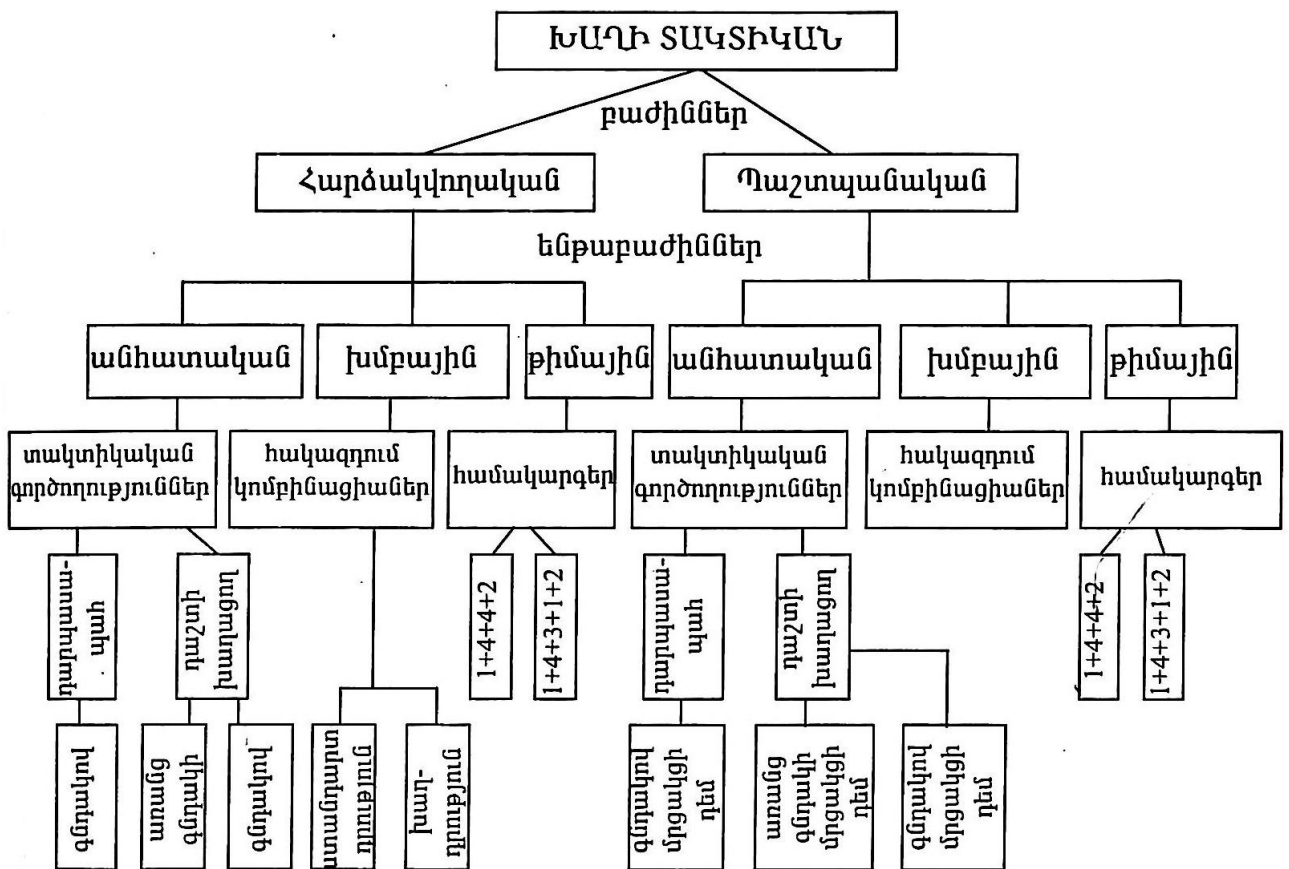
# ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԱԿՏԻԿԱ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ

## ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

### 3.1 Հիմնական հասկացություններ

Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է: Մրցումներում հաջողությունը պայմանավորված է ոչ միայն ֆուտբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական պատրաստության մակարդակով, այլև խաղացողների փոխըմբռնումով, գործողությունների ներդաշնակությամբ, խաղի ընթացքում ուժերը ճիշտ բաշխելու կարողությամբ և այլն:

«Տակտիկա» բառը հունարեն է, բառացի նշանակում է զորք դասավորելու և մարտը վարելու արվեստ:



Ֆուտբոլի տակտիկական անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների համագործակցումն է հարձակման և պաշտպանության ընթացքում խաղում վերջնական նպատակի հասնելու համար: Տակտիկայի գերխնդիրն է որոշել ու կիրառել խաղը վարելու միջոցները և ձևերը կոնկրետ պայմաններում կոնկրետ մրցակցի դեմ: Անհատական գործողությունները առանձին խաղացողի գործողություններն են, որոնք ուղղված են խաղի որոշակի պահի որոշակի տակտիկական խնդրի լուծմանը:

Խմբային գործողությունները երկու կամ ավելի խաղացողների այն փոխգործողություններն են, որոնք հարձակման կամ պաշտպանության ժամանակ լուծում են որոշակի խնդիրներ:

Թիմային տակտիկական գործողությունները թիմի բոլոր խաղացողների փոխգործողություններն են, որոնք ուղղված են թիմային ընդհանուր խնդրի լուծմանը: Թիմային գործողություններն իրականացվում են տակտիկական համակարգի միջոցով, այն է՝ դաշտում թիմի խաղացողների դասավորությունը, յուրաքանչյուրի որոշակի պարտավորությունները և գործողությունների շրջանակը:

Խաղի վարման եղանակը մրցակցի դեմ կիրառվող անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների առանձնահատկությունն է:

Խաղատճը թիմի խաղին բնորոշ առանձնահատկությունն է: Այն կարող է լինել հարձակողական, պաշտպանական, կոմբինացված (համակցված), անհատական և այլն:

Խաղի վարման տեմպը որոշվում է խաղային գործողությունների կատարման արագությամբ: Պայմանավորված խաղի ընթացքով, խաղացողների հոգնածության և այլ հանգամանքներով՝ խաղի տեմպը բարձրանում է կամ, հակառակը, իջնում:

Մրցումները ֆուտբոլում տևական են՝ առաջնության, գավաթի խաղեր, տարբեր մրցաշարեր: Երկարատև մրցումներում վերջնական նպատակին հասնելու համար թիմը պետք է լիարժեք նախապատրաստվի և ճիշտ բաշխի իր ուժերը: Տևական մրցումների ընթացքում այդ խնդիրների լուծմանն օգնում է ռազմավարությունը (ստրատեգիա): Տակտիկական ստրատեգիայի մասն է: Տակտիկական պայմանավորված է ֆուտբոլիստի տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստությամբ: Ֆուտբոլի տակտիկական գործողությունները բաժանվում են երկու խմբի՝ հարձակողական և պաշտպանական;

### **3.2 Խաղացողների դերը և նրանց պարտականությունները**

Թիմի գործողությունների կազմակերպման համար անհրաժեշտ է բաժանել խաղացողների պարտականությունները: Ֆուտբոլում, ըստ խաղային պարտականությունների, տարբերակվում են դարպասապահի, պաշտպանների, կիսապաշտպանների և հարձակվողների դերեր:

#### **Դարպասապահ**

Դարպասապահը թիմում հատուկ տեղ և կարևոր դեր ունի: Նա պաշտպանական գծի վերջին խաղացողն է, վերջին հույսը, և նրա սխալներն ուղղել գրեթե անհնար է: Դարպասապահը համեմատաբար անկախ է իր գործողություններում, թեև խաղում է պաշտպանական գծում: Մյուս խաղացողների համեմատությամբ նա ունի որոշ



արտոնություններ: Այսպես՝ տուգանային հրապարակում դարպասապահը կարող է կասեցնել, որսալ գնդակը նաև ձեռքով;

### **Պաշտպաններ**

Պաշտպանների առաջնահերթ խնդիրն է ապահովել սեփական դարպասի անձեռնմխելիությունը: Այդ պարտականությունը հաջող կատարելու համար՝ պաշտպանները պետք է ունենան վազքի բարձր արագություն, լինեն ճարպիկ, վճռական: Պաշտպանները դասավորվում են սովորաբար կիսադաշտի տուգանային հրապարակի մոտ: Նրանց համար չափազանց կարևոր է գրավել այնպիսի դիրք, որպեսզի հարձակվողը միշտ լինի իրենց տեսադաշտում: **Պաշտպանները լինում են՝ *Եզրային պաշտպաններ, Կենտրոնական պաշտպան, «Ազատ» պաշտպան:***

### **Կիսապաշտպանների**

Թիմի կիսապաշտպանական գիծը պաշտպաններին և հարձակվող ներին կապող օղակն է, նրանց գործողությունները տարածվում են սեփական դարպասից մինչև մրցակցի դարպասը: Խաղի ընթացքում նրանք միշտ շարժման մեջ են: Կիսապաշտպաններին հաճախ անվանում են թիմի «շարժիչ», և նրանց խաղն է որոշում թիմի դեմքն ու ուժը: Լինում են՝ ***Կենտրոնական կիսապաշտպան, Եզրային կիսապաշտպաններ:***

### **Հարձակվողներ**

Հարձակողական գործողությունների հաջող ավարտի համար հիմնականում պատասխանատու են հարձակվողները: Նրանց հիմնական պարտականությունը՝ մրցակցի դարպասը գրավելն է: Հարձակվողները պետք է լինեն արագաշարժ, առանց գնդակի շատ տեղաշարժվեն դաշտում, լավ տիրապետեն բոլոր տեխնիկական հնարքներին, հատկապես կարողանան արդյունավետ շրջանցել, վարել գնդակը և, իհարկե, հարվածել դարպասին: Լինում են՝ ***Կենտրոնական հարձակվող, Եզրային հարձակվողներ:***

## **3.3 Հարձակման տակտիկա**

Հարձակման տակտիկան գնդակին տիրող թիմի գործողությունների կազմակերպումն է, որոնց հիմնական և վերջնական նպատակը մրցակցի դարպասը գրավելն է: ,

Հարձակման ժամանակ բոլոր գործողություններն անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների համախումբ են:

## **Անհատական տակտիկական գործողություններ**

Ֆուտբոլիստների անհատական տակտիկական գործողությունները բաժանվում ին երկու խմբի՝ առանց գնդակի և գնդակով: Առանց գնդակի գործողություններն են խաղացողի «բացումը», մրցակցի ուշադրության շեղումը, դաշտի տարբեր մասերում թվային առավելության ստեղծումը: «Բացումն» այնպիսի տեղաշարժ է, որի շնորհիվ ֆուտբոլիստը դուրս է գալիս հարմար դիրք, որտեղից նա կարող է խաղընկերոջից գնդակ ստանալ:

Գոյություն ունի «բացվելու» երկու եղանակ. **1. մրցակցի առջևում, 2. մրցակցի թիկունքում:**

Մրցակցի ուշադրության շեղումը ենթադրում է ֆուտբոլիստի այնպիսի տեղաշարժ, որով նա գրավում է մրցակցի ուշադրությունն իր վրա և դրանով լավ պայմաններ ստեղծում խաղընկերոջ գործողությունների համար: Թվային առավելության ստեղծման անհրաժեշտությունն առաջանում է ան դեպքում, երբ դաշտի որոշ գոտում պաշտպանների և հարձակվողների թիվը հավասար է, և վերջիններս չեն կարող հաջողությամբ շարունակել խաղը: Խաղային այս իրավիճակում նպատակահարմար է թիմի որևէ խաղացողի տեղաշարժումն այդ գոտի:

**Գործողություններ գնդակով:** Գնդակին տիրող ֆուտբոլիստի հարձակման ժամանակ կատարվող գործողություններն են գնդակի վարումը, շրջանցումը, գնդակի կասեցումը, խաբբերը և հարվածը դարպասին:

Վարումը կատարվում է այն դեպքում, երբ իրավիճակը փոխելու համար անհրաժեշտ է գնդակով անցնել որոշ տարածություն կամ հնարավոր չէ այն փոխանցել:

Շրջանցումը կիրառվում է այն իրավիճակում, երբ անհրաժեշտ է անհատապես հաղթահարել մրցակցի պաշտպանությունը կամ դաշտի որևէ մասում թվային առավելություն ստեղծել:

Գնդակի կասեցումը նախատեսում է նրա գրեթե մեռյալ կանգառ, որին հետագայում փոխարինում են այլ գործողություններ:

### **Խմբային տակտիկական գործողություններ**

Խաղի ժամանակ առաջացող տակտիկական խնդիրները մեծ մասամբ լուծվում են կոմբինացիաներով: Կոմբինացիաները երկու կամ ավելի խաղացողների փոխհամագործակցություններն են որոշակի տակտիկական խնդիրների լուծման նպատակով: Ֆուտբոլում գոյություն ունի կոմբինացիաների 2 ձև՝ **սրանդարդ դրություններում և խաղային իրավիճակներում:**

Ստանդարտ դրություններում կիրառվում են հետևյալ կոմբինացիաները՝ ազատ, տուգանային հարված, հարված դարպասից, խաղասկիզբ և խաղի վերսկսում, անկյունային հարված, 11 մետրանոց, տուգանային հարված, ինչպես նաև՝ կողագծից գնդակի խաղարկում:

Դարպասից հարվածների ժամանակ կոմբինացիաները լինում են երկու տեսակի՝

ա) Դարպասից հարվածն իրականացնում է դարպասապահը՝ գնդակն ուղղելով խաղընկերներից որևէ մեկին: Դա կատարվում է այն ժամանակդ երբ՝ հնարավոր է այդ փոխանցումով սկսել արագ հարձակում:

բ) Դարպասից հարվածում է կենտրոնական կամ «ազատ», պաշտպանը: Այս իրավիճակում նպատակահարմար է գնդակն ուղարկել կողագծին մոտ գտնվող պաշտպանին կամ կիսապաշտպանին:

«Պատ» կոմբինացիան իրականացվում է հետևյալ կերպ՝ գնդակին տիրող ֆուտբոլիստը մոտենում է մրցակցին և անսպասելի այն ռպարկում խաղընկերոջը: Վերջինս փոխանցումից հետո առավելագույն արագությամբ տեղաշարժվում է դեպի մրցակցի թիկունքը: Խաղընկերն արագ և հիմնականում մեկ հայումով փոխում է գնդակի ուղղությունն այնպես, որ խաղընկերն առանց վազքի արագությունն իջեցնելու ընդունի այն և շարունակի հետագա գործողությունները:

### **Թիմային տակտիկական գործողություններ: Արագ հարձակում**

Թիմային տակտիկական գործողություններն իրականացվում են անհատական, խմբակային գործողությունների միջոցով՝ որոշ տակտիկական համակարգերի շրջանակում: Թիմային հարձակողական գործողությունների արդյունավետ ավարտը մեծապես կախված է պաշտպանությունից հարձակման անցնելու արագությունից: Արագ հարձակումը թիմային գործողությունների ամենաարդյունավետ ձևն է: Այն հնարավորություն է տալիս 1-3 փոխանցումով կազմակերպել գրոհը և դուրս բերել խաղընկերոջն այնպիսի դիրք, որտեղից նա կարող է արդյունավետ եզրափակել հարձակումը:

### **Աստիճանական հարձակում**

Այսպիսի հարձակումը հիմնականում կազմակերպվում է այն դեպքում, երբ գնդակը կորցնելուն պես մրցակիցն անցնում է պաշտպանական գործողությունների և իր ակտիվ խաղով խոչընդոտում առաջին փոխանցմանը: Դրա շնորհիվ նա հասցնում է նահանջել սեփական կիսադաշտ և կազմակերպել դարպասի պաշտպանությունը:

## **3.4 Պաշտպանության տակտիկա**

Ֆուտբոլում պաշտպանությունը գնդակին չտիրող՝ թիմի անհատական, խմբային և թիմային գործողություններն են, որոնց նպատակը մրցակցի հարձակումը կասեցնելն է: Գործողությունները պաշտպանությունում կազմակերպվում են ի պատասխան հարձակողական գործողությունների, իսկ տակտիկական գործողությունների ընտրությունը պայմանավորված է մրցակից թիմի խաղի տակտիկայից:

### **Անհատական տակտիկական գործողություններ**

Ֆուտբոլիստի անհատական տակտիկական պաշտպանությունը բաղկացած է 2 խումբ գործողություններներից՝ ա) հակազդում մրցակցին առանց գնդակի,բ) հակազդում մրցակցին գնդակով:

Առանց գնդակի մրցակցի դեմ պաշտպանական գործողությունները երկուսն են՝ «փակում» և գնդակի ուղու ընդհատում: «**Փակում**» Սա պաշտպանվող խաղացողի այն գործողությունն է, որը խանգարում է մրցակցին՝ խաղընկերոջից ստանալ գնդակը: Որքան հարձակողական գործողությունները մոտենում են սեփական դարպասին, այնքան փոքրանում է տարածությունը պաշտպանի և մրցակցի միջև: Անհատական տակտիկական մյուս գործողությունը գնդակի ուղու ընդհատումն է: Այդ կերպ պաշտպանվողն աշխատում է տիրել գնդակին, որը մրցակցին է ուղարկել նրա խաղընկերը:

**Գործողություն գնդակով մրցակցի դեմ:** Գնդակով մրցակցի դեմ պաշտպանական գործողությունների շրջանակը հետևյալն է՝ գնդակի խլում, հակազդում գնդակի փոխանցմանն ու վարմանը, դարպասին հարվածելուն: Գնդակի խլման ժամանակ պաշտպանվողը պետք է հաշվի առնի մրցակցի շարժման ուղղությունը և նրա հնարավոր գործողությունները: Գնդակը խլելու ձևը պաշտպանվողն ընտրում է՝ ելնելով խաղային իրավիճակի առանձնահատկությունից: Ընդ որում, գնդակի լրիվ խլումը կարելի է իրականացնել առանց արտանքի կամ սահանկումով: Խաղի ընթացքում բավական հաճախ գործադրվում է հակազդում գնդակի փոխանցման հնարքը:

Դա արվում է այն դեպքում, երբ դժվար է գնդակի խլումը: Փոխանցմանը խոչընդոտելու համար պաշտպանվող խաղացողը մոտենում է գնդակով մրցակցին՝ 2-3 մ հեռավորությամբ և իր գործողություններով հնարավորություն չի տալիս նրան կատարել փոխանցումը:

**Հակազդում գնդակի վարմանը:** Տակտիկական այս գործողությունը կիրառվում է այն դեպքում, երբ մրցակիցը նպատակ ունի վարումով դուրս գալ ազատ գոտի կամ որոշ ժամանակ շահել:

**Դարպասին հարվածի հակազդում:** Իրականացվում է այն խաղային իրավիճակներում, երբ դարպասի գրավման իրական վտանգ է ստեղծվել: Այս իրավիճակում պաշտպանվողը պետք է լինի առավել զգոն և իր ուշադրությունը կենտրոնացնի գնդակին:

### **Խմբային տակտիկական գործողություններ**

Պաշտպանությունում խմբային տակտիկական նախատեսում է 2-3 և ավելի խաղացողների փոխգործողություններ, որոնք ուղղված են մրցակցի հարձակողական գործողությունները կանխելուն:

Այդ գործողություններն են՝ խաղընկերոջ ապահովում, հակազդում, «պատ» և գնդակի բացթողում կոմբինացիաներին, արհեստական «խաղից դուրս» վիճակի ստեղծում և այլն:

Ապահովումը պաշտպանվողների այն գործողություններն են, որոնց ժամանակ յուրաքանչյուր պաշտպան պատրաստ է անհրաժեշտության դեպքում օգնել խաղընկերոջը և ուղղել նրա սխալը:

«Պատ» կոմբինացիայի հակազդումը կազմակերպելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել «պատի» խաղարկման տեղը: Եթե այն տեղի է ունենում սեփական տուգանային հրապարակի մատույցներում, ապա պաշտպանվողը պետք է մոտ լինի գնդակն ստացող մրցակցին: Այն դեպքում, երբ «պատ» կոմբինացիան կատարվում է դաշտի կենտրոնական մասում՝ մինչև տուգանային հրապարակը, նպատակահարմար է անմիջապես հսկել ոչ թե գնդակն ստացող մրցակցին, այլ այն գոտին, որտեղ կատարվում են գործողությունները:

Գնդակի բացթողման կոմբինացիային հակազդումը կարևոր նշանակություն ունի, քանի որ այդ կոմբինացիան իրականացվում է տուգանային հրապարակի մատույցներում ու դարպասապահի հրապարակում և բավական վտանգավոր է դարպասապահի համար: Հակազդման արդյունավետությունը մեծապես պայմանավորված է այն պաշտպանի խաղով, որը հսկում է գնդակն ընդունող մրցակցին:

**Արհեստական «խաղից դուրս» վիճակ:** Պաշտպանական արդյունավետ տակտիկան միջոց է: Այն ստեղծվում է սեփական կիսադաշտում և իրագործվում է հետևյալ կերպ: Երբ պաշտպաններն զգում են, որ հարձակվողը կատարելու է փոխանցում, նրանք տեղաշարժվում են դեպի մրցակցի հարձակվողները, որպեսզի հայտնվեն նրանց հետ մոտավորապես նույն պայմանական գծի վրա: Այն ժամանակ, երբ հարձակվողը պատրաստվում է փոխանցում կատարել խաղընկերոջը, պաշտպանները որոշակի ազդանշանով (ձայնով կամ գլխի շարժումով) կամ նույնիսկ առանց ազդանշանի միաժամանակ առաջ են անցնում հարձակվողներին թողնելով իրենց հետևում՝ «խաղից դուրս» վիճակում:

### 3.4 Տակտիկական համակարգեր

Տակտիկական համակարգը դաշտում թիմի խաղացողներին որոշակի տեղաբաշխումն է, երբ նրանցից յուրաքանչյուրը պաշտպանության և հարձակման ժամանակ ունի իր պարտականությունների հստակ շրջանակը:

**1. «Բուրգերի» համակարգ (հինգը՝ մեկ գծին)՝** Համաձայն այս համակարգի՝ դաշտում խաղում էին դարպասապահը, 2 պաշտպան, 3 կիսապաշտպան և 5 հարձակվող: Այսպես հավասարակշռում էր հարձակվողների և պաշտպանվողների թիվը: 2 պաշտպան տեղ էր զբաղեցնում տուգանային հրապարակի առաջ և խոչընդոտում մրցակցի թիմի 5 հարձակվողներին

2. **«Դուբլ վե» համակարգ**՝ «Դուբլ վե» կամ, ինչպես այն անվանում են, երեք պաշտպանների համակարգում, ընդգրկված էին դարպասապահը, 3 պաշտպան, 2 կիսապաշտպան, 2 կիսամիջին հարձակվող և 3 հարձակվող:
3. **1-4-2-4 համակարգ**՝ Համաձայն դրա՝ պաշտպանությունում նախատեսվում էր 4 խաղացող, որից 1-ը կատարում էր հետ քաշված պաշտպանի դերը: Կիսապաշտպանական գծում 2 ֆուտբոլիստ էր, իսկ հարձակվողները չորսն էին:
4. **1-4-3-3 համակարգ**՝ Ավելի արդյունավետ դարձնելու համար կիսապաշտպանների խաղը բրազիլացիները 4 հարձակվողից մեկին հանեցին հ համալրեցին կիսապաշտպանների շարքը՝ ստեղծելով նոր տակտիկական համակարգ՝ 1-4-3-3:
5. **1-5-2-3 համակարգ**՝ Այս համակարգը սովորաբար կիրառվում է ուժեղ հարձակվող ունեցող մրցակցի դեմ: Պաշտպանական գիծը ուժեղացվում է 5 խաղացողով, որոնցից մեկը կարող է մասնակցել թիմի գրոհին: 2 կիսապաշտպան գրոհի կազմակերպման ժամանակ օգնում են հարձակվողներին:
6. **1-4-4-2 համակարգ**՝ Այս տակտիկական համակարգի իրառման դեպքում պաշտպանական գիծը կազմվում է 4 պաշտպանից, միջինը կիսապաշտպանից, իսկ հարձակողականը՝ 2 ֆուտբոլիստից:

## Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Նարինջանյան Հ.Հ. Ֆուտբոլ ուսումնական ձեռնարկ- Երևան, «Լույս», 1972 - 237էջ
2. Հակոբյան Ս.Ս Չատինյան Ա.Ա. Ֆուտբոլ: Դասագիրք- Երևան, «Էդիթ Պրինտ», 2004թ.-261 էջ
3. Смирнов. Футбольная энциклопедия – М. Вече, 1999
4. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола – М., 2000
5. Бетти Э. Современная тактика футбола-М.: ФИС, 1988 – 176 с.
6. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу- Киев, 1988 – 253 с.

## Դասի կոնսպեկտ

Դասի կոնսպեկտը կազմվում է համաձայն գրաֆիկի, որտեղ նշվում են դասի հիմնական համարը, ամսաթիվը, պարապալ համակազմը, դասի ընդհանուր խնդիրները, պահանջվող գույքը:

Դասարան ...

Դաս N ...

Խնդիր

Ուսուցանել՝ ա) ոտնաթմբի ներսի մասով գնդակի վարումների տեխնիկան.

բ) գլորվող գնդակին աջ և ձախ ոտքով հարվածների տեխնիկան: Նպաստել. արագության ընդունակության մշակմանը: Գույքը. գնդակներ, կոներ, կանգնակներ:



Ներգրավիչ մաս, 9 թույն	<p><b>Վարժություն 7</b>  <b>Ելման դրություն</b>  Չեղբերը գոտկատեղին  1-4. Ոստյուններ աջ ոտքով:  5-8. Ոստյուններ ձախ ոտքով:  9-12. Ոստյուններ զույգ ոտքով:</p>		
Հիմնական մաս, 33 թույն	<p>1. Արագության մշակման վարժություններ  ա) Վազք՝ կից քայլերով և մեջքով առաջ:  բ) Արագացումներ և պոկումներ գնդակով:  գ) Պոկումներ գնդակով, հարված դեպի դարպասը՝ աջ և ձախ ոտքով:  2. Աճաբարություն գնդակով, հաջորդաբար աջ և ձախ ոտքով, ազդրով, գլխով, մարմնի մյուս մասերով:  3. Գնդակի վարում ոտնաթմբի ներսի մասով:  ա) գնդակի վարում շրջանաձև.  բ) գնդակի վարում ութնյակում.  գ) գնդակի վարում սահմանափակ տարածքում, խաղընկերներին շրջանցելով:  դ) փոխանցումավազքեր գնդակի վարումով, կոների հաղթահարումով, հարված դեպի դարպասը:  4. հարված գլորվող գնդակին՝ աջ և ձախ ոտքով  ա) Հարված ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, զույգերով՝ 10-15 մ հեռավորությունից.  բ) հարված ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, զույգերով՝ 10-15 մ հեռավորությունից.  գ) հարվածներ դեպի դարպասը խաղընկերոջ՝ օղային փոխանցումից հետո (տեղից, ընթացքից):  5. Խաղ 5+1:5 հարաբերությամբ: Ուսուցանված հնարքների կիրառմամբ:</p>	<p>7</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>9</p>	<p>Կիրառել հարահոս մեթոդը:</p> <p>Սրնքաթաթի հողը ձգված է:  Կիրառել ճակատային մեթոդը:</p> <p>Գնդակը վարելիս գլուխը չկախել:  Կիրառել խաղային և մրցութային մեթոդները:</p> <p>Խաղացողներին տարբերելու համար օգտագործել բաճկոններ: Չեզոք խաղացողը խաղում է այն թիմի կողմից, որը տիրապետում է գնդակին: Ուշադրություն դարձնել անհատական և խմբային տակտիկական գործողությունների մշակմանը: Կիրառել խաղային և մրցութային մեթոդները</p>
Եզրավակիչ մաս, 3 թույն	Դանդաղ վազք, քայլք, շնչառական և թուլացնող վարժություններ, դասի ամփոփում, տնային հանձնարարություն:	3	Հետևել ազատ և անկաշկանդ շնչառությանը:

Գասի մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
Ներգրավիչ մաս, 9 բովան	<p>Շարուն, զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, շարափոխումներ, բացազատում:</p> <p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:</p> <p><b>Վարժություն 1</b> <b>Ելման դրություն</b> Կանգ զատած ոտքերով, ձեռքերը կողմ:</p> <p>1. Թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել ոտնաթաթերին: 2. Ելման դրություն: 3. Արտակորվել: 4. Ելման դրություն:</p> <p><b>Վարժություն 2</b> <b>Ելման դրություն</b> Չեռքերը կողմ:</p> <p>1. Թափ աջ ձեռքով կողմ: 2. Ելման դրություն: 3. Թափ ձախ ձեռքով կողմ: 4. Ելման դրություն:</p> <p><b>Վարժություն 3</b> <b>Ելման դրություն</b> Չեռքերը գոտկատեղին 1-2. Կքանիստ՝ ձեռքերը կողմ: 3-4. Ելման դրություն:</p> <p><b>Վարժություն 4</b> <b>Ելման դրություն</b> Պառկել՝ հենվելով ձեռքերին 1-2. Ծալել ձեռքերը: 3-4. Ելման դրություն:</p> <p><b>Վարժություն 5</b> <b>Ելման դրություն</b> Հիմնական կանգ 1. Կքանիստ: 2. Պառկել՝ հենվելով ձեռքերին: 3. Կքանիստ: 4. Ելման դրություն:</p> <p><b>Վարժություն 6</b> <b>Ելման դրություն</b> Չեռքերը գոտկատեղին: 1. Ոստույն զատել ոտքերը: 2. Ելման դրություն: 3-4. Կրկնել:</p>	2	<p>Շուկել թերությունները և ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին:</p> <p>Թեքվելիս ոտքերը չծալել, շնչառությունը ազատ է:</p> <p>Թափի ժամանակ իրանը պահել ուղիղ:</p> <p>Կքանստեղիս բարձրանալ թաթերին, ծնկները զատել, իրանը՝ ուղղահայաց:</p> <p>Աղջիկները կատարում են ազդրերին հենված. ձեռքերը ծալել, արտաշնչել, տարածելիս շնչառել: Կքանիստ վիճակից պառկել՝ հենվելով ձեռքերի վրա և կատարել հակառակ գործողությունը՝ ուստյունով:</p> <p>Շուկել կեցվածքը:</p>