

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՆԴՐԱՆԻԿ ՄԿՐՏՉՅԱՆ ՀԱՄԼԵՏԻ

ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու
Արտակ Ստեփանյան

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
Ֆուտբոլը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում.....	5
Ֆուտբոլի ծագումն ու զարգացումը.....	7
ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ	10
Տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման հիմունքները.....	12
ՖՈՒՏԲՈԼ.....	15
11-րդ դասարանի ուսումնական ծրագիրՖուտբոլ.....	16
12-րդ դասարանի ուսումնական ծրագիր Ֆուտբոլ.....	18
Գրականություն.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Կրտսեր տարիքի երեխաների, պատանիների և երիտասարդների համակողմանի դաստիարակությունը եղել և լինելու է հասարակության ուշադրության կենտրոնում: Այս գործընթացի և հատկապես դպրոցական տարիքի երեխաների շարժողական ընդունակությունների մշակման, բարոյահոգեբանական մթնոլորտի ձևավորման, աճող սերնդի առողջության ամրապնդման, դրական միջավայրի ստեղծման, հանրապետությունում ֆուտբոլ մարզաձևը զանգվածային դարձնելու և զարգացնելու նպատակով ՀՀ գիտության և կրթության, ՀՀ սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարությունների և Հայաստանի ֆուտբոլի ֆեդերացիայի (<ՖՖ) հետ համատեղ մշակվել է համալիր ծրագիր, որը միտված է այս մարզաձևի ներառմանը հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրերում: Ելնելով ուսումնական ծրագրի պահանջներից՝ պարզաբանվում են ֆուտբոլին առնչվող առավել կարևոր հիմնահարցերը՝ մարզաձևի զարգացման պատմությունը, համակողմանի պատրաստությունը, կրտսեր տարիքի երեխաների և պատանիների ուսուցման և մարզման առանձնահատկությունները, տեխնիկայի և տակտիկայի յուրացումը, մրցումների կազմակերպումը և անցկացումը, մրցավարության մեթոդիկան, ուսուցման ծրագրավորման սկզբունքները և այլն:

Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է: Դաշտում հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ են խաղադաշտում գտնվող բոլոր 11 ֆուտբոլիստների համաձայնեցված գործողություններ:

Վերջին տասնամյակներում նկատվում է խաղի լարվածության աճ, որը դրսևորվում է խաղի տեմպի բարձրացումով, առանց գնդակի տեղաշարժերի թվի ավելացումով, ինչպես նաև տեխնիկական հնարքների կատարման արագության մեծացումով:

Ժամանակակից ֆուտբոլն աթլետիկ խաղ է, որը խաղացողներից պահանջում է շարժողական մեծ պատրաստականություն և ֆունկցիոնալ մեծ կարողություններ:

Ֆուտբոլում մարզիկի հիմնական աշխատանքը տեղաշարժերն են: Մրցումների ընթացքում բարձրակարգ ֆուտբոլիստները վազում են մոտ 8-12 կմ տարածություն, որի մոտ 17-20 %-ը՝ արագացումներով և պոկումներով: Ըստ ֆուտբոլիստների դերի պաշտպան, կիսապաշտպան, հարձակվող, դադարների քանակը մեկ խաղի ընթացքում 90 140 է: Խաղի ընթացքում ֆուտբոլիստների գործողությունների միջին ցուցանիշներն

այսպիսին են՝ 16-42 ցատկ և պայքար գնդակի համար, 14-16 անկյունային հարված, 23-38 տուգանային և հարվածներ, գնդակի 36-60 խաղարկում՝ կողագծից:

Անհրաժեշտ է նշել, որ խաղի 90 րոպեն բաղկացած է գործուն (ակտիվ) և պասիվ ժամանակահատվածներից: Վերջինիս են վերաբերում խաղի ընթացքում բազմաթիվ ընդհատումները՝ պայմանավորված կանոնների խախտմամբ, գնդակի՝ դաշտի սահմաններից դուրս գալու, վնասվածք ստանալու և այլ հանգամանքներով:

Խաղի բուն ժամանակը 60-69 րոպե է:

Բարձրակարգ թիմերը մեկ խաղում կազմակերպում են միջին հաշվով 76 գրոհ, որից 33-ը՝ եզրերով, իսկ 43-ն իրականացնում են դաշտի կենտրոնով, սակայն տրամաբանական ավարտ ունենում են դրանց 12-17%-ը: Բազմաթիվ տեղաշարժերից բացի՝ խաղի ընթացքում ֆուտբոլիստները կատարում են զանազան տեխնիկատակտիկական գործողություններ: Հետազոտությունների արդյունքում պարզվել է, որ խաղի ընթացքում բոլոր տեխնիկա տակտիկական գործողությունների հաճախականությունը հետևյալ պատկերն ունի՝ գնդակի փոխանցումներ, գնդակի կասեցումներ, վարումներ, շրջանցումներ, հարվածներ դարպասին, վերջում՝ այլ գործողություններ: Ֆուտբոլիստի օրգանիզմի վրա խաղի կենսաբանական ազդեցությունն արտահայտվում է սրտի կծկումների հաճախությամբ:

Որոշ հետազոտությունների տվյալներով՝ բարձրակարգ ֆուտբոլիստների սիրտը մեկ րոպեում միջին հաշվով կծկվում է 165-175 անգամ: Իսկ մարզիկների մեծամասնության համար (30-60 %) այդ ցուցանիշը 165-180 կծ./րոպե է: Մրցումը ֆուտբոլիստներից պահանջում է բարձր հոգեբանական պատրաստվածություն, սկեռուն ուշադրություն, հնարավորինս մեծ տեսադաշտով խաղ, հաշված ակնթարթներում մեծ արագություն զարգացնելու կարողություն և այլն: Դա պայմանավորված է խաղի արագ տեմպով, բազմաթիվ և իրար հաջորդող տեխնիկատակտիկական գործողություններով, մրցակցի հետ անմիջական շփմամբ, անբարենպաստ տարբեր ազդեցություններ առկայությամբ և այլն:

Ֆուտբոլը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում

Ֆուտբոլը ամենահանրաճանաչ և ամենատարածված մարզաձևերից է, ֆիզիկական զարգացման և զանգվածների առողջության ամրապնդման միջոց: Հայաստանի Հանրապետությունում ֆուտբոլով զբաղվում են հազարավոր մարդիկ: Այն առաջատար տեղ ունի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Ֆուտբոլը՝ որպես թիմային խաղ, դաստիարակում է ընկերության և փոխօգնության զգացում, զարգացնում կամային այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են պատասխանատվությունը, հարգանքը խաղընկերների և մրցակիցների նկատմամբ, կարգապահություն, ակտիվություն: Յուրաքանչյուր ֆուտբոլիստ իր անհատական հնարավորությունները, ինքնուրույնությունը, եռանդն ու ստեղծագործական նախաձեռնությունը պետք է ներդնի ի շահ թիմի նպատակների և ձգտումների: Հաջող խաղ ցուցադրելու համար անհրաժեշտ է տիրապետել տեխնիկական բարդ հնարքների և տակտիկական գործողությունների, զարգացնել ֆիզիկական կարողությունները, հաղթահարել հոգնածությունը, ցավը, հուսալի խաղալ կլիմայական անբարենպաստ պայմաններում, խստագույնս պահպանել մարզական կանոնակարգը (ռեժիմ) և այլն:

Այս ամենը նպաստում է համարձակության, տոկոսության, վճռականության, քաջության, սառնասրտության և այլ հատկանիշների դաստիարակմանը: Մեծ է ֆուտբոլի գեղագիտական ներգործությունը ինչպես մարզիկների, այնպես էլ հանդիսատեսների վրա: Ֆուտբոլի գեղեցկությունը միայն տեխնիկայի ցուցադրումը, առանձին ֆուտբոլիստների կատարողական վարպետությունը, խաղային առանձին պահերին արդյունավետ ավարտելը չէ, այլ գեղեցիկ կոմբինացիաները, փոխհամագործակցությունը և այլն: Խաղը և մարզումները համալիր և համակողմանի են ազդում մարզիկների օրգանիզմի վրա, նպաստում են զարգացնել արագություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, խթանում են ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, ձևավորում շարժողական հմտություններ: Բնակլիմայական զանազան պայմաններում մարզվելն ու խաղալը նպաստում են ֆիզիկական կոփմանը, բարձրացնում մարզիկի դիմադրողականությունը հիվանդությունների նկատմամբ:

Միաժամանակ անձի մեջ դաստիարակվում է առօրյա աշխատանքային և մարզական ռեժիմներին մշտական հետևելու հատկություն: Ֆուտբոլը նպաստում է առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը, ստեղծագործական գործունեության երկարատևությանը, իսկ խաղի մրցակցային բնույթը, բարձր հուզականությունը և բազմաթիվ այլ գործողություններ ֆուտբոլը դարձնում են ակտիվ հանգստի լավագույն միջոցներից:

Հսկայական է ֆուտբոլի դերը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզչության համար: Անզիջում և ազնիվ պայքարը, կատարողական բարձր վարպետությունը, ֆիզիկական կատարելությունը ոչ միայն բազմահազար երկրպագուներին ներշնչում են բավարարվածություն, ուրախության զգացում, այլ շահագրգռում են նրանց, բերում մարզադաշտ, մարզահրապարակ և մարզադահլիճ: Չպետք է մոռանալ, որ ֆուտբոլը՝ որպես մարզման լրացուցիչ միջոց, հաճախ օգտագործվում է այլ մարզաձևերի մարզումներում:

Ֆուտբոլն առավել մեծ սեր ու հռչակ է վայելում երեխաների, պատանիների շրջանում, ուսումնական հաստատություններում, բնակչության բոլոր խավերում: Ֆուտբոլի մարզական հերթափոխը նախապատրաստվում է մանկապատանեկան մարզադպրոցներում, օլիմպիական հերթափոխի ուսումնարաններում, ակումբներին կից մանկապատանեկան խմբերում, մարզական թեքումով գիշերօթիկ դպրոցներում և այլուր:

Մարզաձևի բաժանմունքներ գործում են նաև այլ կազմակերպություններում: Մշտական մարզումները և մրցումները նպատակաուղղված են ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը, հասարակության լայն զանգվածների հանգստի կազմակերպմանը: Մեծ է ֆուտբոլի դերն ազգային բանակում:

Հանգստյան վայրերում, զբոսայգիներում, ծովափին, ճամբարներում, հանգստյան տներում ֆուտբոլը մարզա-առողջարարական և մարզական աշխատանքների կազմակերպման ամենաարդյունավետ միջոցն է:

ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

Ֆուտբոլի ծագումն ու զարգացումը

Ե՞րբ և որտե՞ղ է ծագել ֆուտբոլը: Ի՞նչն է նպաստել աշխարհում սիրված և տարածված այս մարզախաղի երևան գալուն: Սրանք հարցեր են, որ հետաքրքրում են բոլորին: Ժամանակակից ֆուտբոլը ոչ միայն աշխարհի առաջատար մարզախաղերից է, այլև վերածվել է հասարակական երևույթի: Փորձենք պատասխանել վերը նշված հարցերին՝ թերթելով ֆուտբոլի պատմության էջերը: 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՝ Հին Հունաստանում տարածված էր գնդակով խաղը: Իսկ առաջին գրավոր տեղեկությունը, որտեղ հիշատակվում է ժամանակակից ֆուտբոլը հիշեցնող խաղ, թվագրված է մ. թ. ա. 180 թվականով: Պոլուքսի 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 ռեգբիի հատկանշական 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 կարծիքին են, թե ֆուտբոլն իր ծագմամբ պարտական է հինոմեական «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:

Մ. թ. ա. 206 թվականից մինչև մ. թ. 25 թվականը գրավոր աղբյուրներում հիշատակվում է «չժու-կէ» խաղը: Չժու նշանակում է հարվածել ոտքով, իսկ կէ քված կաշվե գնդակ: Ճապոնիայում դեռևս 14 դար առաջ սիրված է եղել «կոմերի» խաղը: 14 քառակուսի մետր տարածքով հրապարակում տեղաբաշխված ութ խաղացողները, պահպանելով հաստատված կանոնակարգը, գնդակը ոտքով փոխանցել են մեկը մյուսին:

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 հաճակվողի, մյուսները՝ պաշտպանի պարտականություններ, ապահովել են դարպասի անառիկությունը դիմային գծի ողջ երկայնքով:

Պատմաբանները, լրագրողները հաստատում են, որ այն խաղի առաջին բայերը, որը արյուրամյակներ անց անվանել են ֆուտբոլ, կատարվել են ոչ թե Եվրոպայում կամ Ասիայում, այլ Սահկայում, մ. թ. ա. 1300 թվականին: Այն անվանել են «պոկաս պոկ»: Խաղը մեծ փորձություն էր մասնակիցների համար և հաճախ ավարտվել է մահացու դեպքերով: Խաղացել են կաուչուկե գնդակով: Հնագետները հաստատում են, որ, չնայած ռիսկին, խաղը մեծ ճանաչում է ունեցել Սեքսիկայում: Հետագայում տարածվեց ամբողջ Կենտրոնակ Ամերիկայում: Գիտնականների կարծիքով՝ այս խաղին տեղաբնիկները կարևոր նշանակություն են տվել: Խաղացողները ձգտել են գնդակն ուղղել դեպի քարի մեջ փորված 20 սմ տրամագծով անցքը: Ընդ որում, միայն ոտքով:

Բայց և այնպես, ոտաբոլի պատմության գիտակները հաստատում են, որ ժամանակակից ֆուտբոլը ծագել է Բրիտանական կղզիներում: Դեռևս 19-րդ դարում այստեղ ընդունված ոտքերով խաղն իր բովանդակությամբ բավականաչափ հիշեցնում էր այսօրվա ֆուտբոլը:

Այս խաղի ակումբները սկիզբ են առնել միջնադարում: Պատմական աղբյուրները վկայում են, որ խաղի զարգացման ուղին միշտ չէ, որ հարթա 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 Աստծո կամքին:

19-րդ դարի 2-րդ կեսին սկսվեց այս խաղի զարգացման նոր դարաշրջանը: Ֆուտբոլի զարգացման հենց այս փուլում է, որ խաղը համարվում է ֆիզիկական դաստիարակության ամենանպատակաուղղված մեթոդ, իսկ սպորտը և մարզախաղերը երիտասարդության ֆիզիկական զարգացման արդյունավետ միջոց: Ոտքով խաղը

առաջին հերթին տարածվում է անգլիական քոլեջներում և համալսարաններում: 1863թ. Լոնդոնի և Քեմբրիջի երիտասարդությունը, որ կողմնակից էր տարով խաղին, ստեղծում է ֆուտբոլի առաջին ընկերակցությունը (ասոցիացիա): Մեզ հասած տվյալներով՝ խաղի առաջին կանոնները հրապարակվել են 1885 թ, դեկտեմբերին: Իհարկե, ժանակակից ֆուտբոլի կանոնների համեմատությամբ դրանք բավական անկատար էին: Այնուամենայնիվ, դրանք գործել են և, հետզհետե բարեփոխվելու, ձեռք բերել այսօրվա բովանդակությունը: Օրինակ՝ 1866 թ. պարզեցվեց «խաղից դուրս» վիճակի կանոնը: Նույն տարում պարանի փոխարեն դարպասներին անմրացվեցին ուղահայաց ձողեր, որնց բարձրությունը 5,5 մետր էր: 1871 թ. դարպասապահին թույլատրվեց խաղար ձեռքերով և վերջապես, 1875 թ. ուղղակայաց ձողերի վրա տեղադրվեց հորիզոնական ձողը՝ 2,44 մետր բարձրությամբ: Եվ նույն տարում որոշվեց թիմերի կիսադաշտերը փոխել ընդմիջումից և ոչ թե խփած ամեն գնդակից հետո: 1871 թ. Անգլիայի ֆուտբոլում մեծ իրադարձություն տեղի ունեցավ հաստատվեց երկրի գավաթի խաղարկությունը: Մինչև օրս այդ մրցանակի համար պայքարում են երկրի բազմաթիվ ակումբներ, իսկ անգլիացի երկրպագուներն այն համարում են երկրի կարևորագույն մրցաշարերից մեկը: 1882 թ. բրիտանական կղզիների՝ Անգլիայի, Շոտլանդիայի, Ուելսի և Իռլանդիայի միությունները միավորվեցին մեկ ասոցիացիայում ընդունեցին միասնական կանոններ և ստեղծեցին միջազգային կոմիտե՝ լիազորելով վերջինիս ֆուտբոլի կանոնները փոփոխելու իրավունքը: 1880-1881 թթ. ֆուտբոլի մրցումը խաղադաշտում սկսեց վարել մրցավարը ըստ հաստատված կանոնակարգի: Իսկ 1881 թ. մրցավարը խաղադաշտ դուրս եկավ երկու օգնականով: 19-րդ դարի 80-ական թվականներին ֆուտբոլը տարածվեց եվրոպական մի շարք երկրներում Հոլանդիայում, Դանիայում, Շվեդարիայում, Չեխիայում, Ավստրիայում:

ՖՈՒՏԲՈՒԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմնական հասկացություններ

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

Ֆուտբոլում տեխնիկական հատուկ հնարքների այն համալիրն է, որը գործադրվում է խաղն արդյունավետ վարելու համար: Տեխնիկական հնարքը խաղային որոշ խնդիրներ լուծող շարժողական գործողություն է: Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարք կարող է կիրառվել խաղայի 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 անմիջականը ազդեցության և ավելացող հոգնածության պայմաններում: Տարիների ընթացքում փոփոխվել և կատարելագործվել են տեխնիկական հնարքները: Դրան անմիջականորեն նպաստել են ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի բարձրացումը, հարձակման և պաշտպանության տակտիկայի կատարելագործումը, խաղի կանոնների փոփոխությունը, ինչպես նաև ֆուտբոլի դաշտի, գնդակի և մարզակոշիկների որակը:

Այսպես, օրինակ, 2006 թ. ֆուտբոլի աշխարհի 18-րդ առաջնությունում օգտագործվում էին նոր տեսակի գնդակներ, որոնք պատրաստված էին ժամանակակից նյութերից և նախկինի համեմատությամբ ավելի մեծ տրամագիծ ունեին: Դրա շնորհիվ բարձրացավ փոխանցումների արագությունը, որոշ չափով փոփոխվեցին գնդակի ընդունման և այլ հնարքների կատարման տարրերը: «Տեխնիկա» հասկացությունից զատ սպորտում գոյություն ունի նաև «տեխնիկական վարպետություն» հասկացությունը: Ֆուտբոլում այն որոշում է մարզիկի տեխնիկական պատրաստության բարձր մակարդակը, որի չափանիշներն են հնարքների և դրանց գործադրման եղանակների բազմազանությունը, գործողությունների արդյունավետությունը խաղի տարբեր իրավիճակներում: Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարքում կարելի է առանձնացնել 3

փուլ նախապատրաստական, հիմնական և եզրափակիչ:Դրանք տարբերվում են շարժումների առանձնահատկություններով և մասնավոր շարժողական խնդիրներով: Նախապատրաստական փուլում մարզիկն ընդունում է ելման դրություն, որը հնարավորություն է ընձեռում արդյունավետ լուծել շարժողական խնդիրը: Հնարքի կատարման հիմնական փուլում իրականացվում է կոնկրետ շարժողական խնդիրը, իսկ եզրափակիչ մասում պայմաններ են ստեղծվում մասնակցելու հետագա խաղային գործողություններին:

Հաշվի առնելով ֆուտբոլում գոյություն ունեցող տեխնիկական հնարքների մեծ ծավալը և բազմազանությունը՝ դրանք դասակարգում են որոշակի սկզբուն քով:Տեխնիկական հնարքների դասակարգումը բոլոր հնարքների զատ դասում է ըստ բաժինների և խմբերի նման հատկանիշների հիման վրա: Այդ հատկահիշներն են խաղային գործունեության յուրահատկությունը (դաշտի խաղացող և դարպասապահ), հնարքների գործադրման նպատակը (փոխանցում, շրջանցում,խլումն ինչ որ շարժումների կենսամեխանիկական կառուցվածքի նմանությունը:

Ֆուտբոլ՝ խաղի տեխնիկան ենթադրում է խաղային պարտականություն դերի բաժանում՝ ըստ դաշտի խաղացողների և դարպասապահի: Դարպասապահի և դաշտի խաղացողի տեղաշարժման տեխնիկան նման է տեխնիկական հնարքների խմբերից, առումով տարբեր են դրանց տեսակները և կատարման պայանները:

Տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման հիմունքները

Տեխնիկական պատրաստությունը մարզիկների տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման գործընթացն է, ֆուտբոլիստների պատրաստության կարևորագույն գործոններից: Տեխնիկական պատրաստությունը հնարավորություն է տալիս ֆուտբոլիստին խաղային տարբեր իրավիճակներում արդյունավետ կիրառել գնդակով և առանց գնդակի բոլոր հնարքները:

Տեխնիկական պատրաստությունը տևական, բազմամյա գործընթաց է: Պայմանականորեն այն բաժանվում է երկու փուլի տեխնիկայի ուսուցում և տեխնիկայի կատարելագործում: Այսպիսի բաժանումը հնարավորություն է տալիս մարզիկին առաջադրել որոշակի իրագործելի խնդիրներ և մարզումներում կիրառել որոշակի միջոցներ ու մեթոդներ:

Տեխնիկայի ուսուցանումն սկսվում է 7-8 տարեկանից և տևում է մոտ երկու տարի: Հնարքների կատարելագործման գործընթացը չունի սահմանափակում: Ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստության ընթացքում լուծվում են հետևյալ հիմնական խնդիրները.

1. բոլոր տեխնիկական հնարքների և դրանց զուգակցումների տիրապետում.
2. տեխնիկական հնարքների գործադրման եղանակների տիրապետում
3. տեխնիկական հնարքների հուսալի և արդյունավետ կատարում՝ խաղի փոփոխվող իրավիճակներում.
4. տեխնիկական հնարքների կատարելագործում ըստ ֆուտբոլիստների խաղային դերակատարման: Ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստության երկու ընդհանուր և հատուկ մասերը փոխկապակցված են: Ընդհանուր տեխնիկական պատրաստության ընթացքում ֆուտբոլիստները տիրապետում են սպորտային տեխնիկայի տեսական հիմունքներին և այլ մարզաձևերի բազմաթիվ շարժումների: Դա հարստացնում է խաղացողների շարժումները և նպաստում է ֆուտբոլի տեխնիկային արագ և հուսալի տիրապետելուն: Ընդհանուր տեխնիկական պատրաստության ընթացքում յուրացնում են տարբեր մարզաձևերի բասկետբոլի, վոլեյբոլի, թենիսի, լողի և այլ բազմատեսակ վարժություններ:

Հատուկ տեխնիկական պատրաստությունն առանձին վարժությունների միջոցով ֆուտբոլին բնորոշ հնարքների տիրապետման և կատարելագործման գործընթացն է:

Տեխնիկական պատրաստության կարևորագույն խնդիրն է այնպիսի հնարքների յուրացում, որոնք սկզբում ձևավորվում են որպես շարժողական կարողություն, հետագայում վերածվում հմտություն: Հմտությունը շարժվելու կարողության ձևավորման որոշակի աստիճանն է, որը հնարավորություն է տալիս մարզիկին այն կատարել ինքնաբերաբար, այսինքն՝ չմտածելով շարժման մասին կամ ուշադրությունը կենտրոնացնելով ոչ թե ամբողջ շարժման, այլ որևիցե մեկ տարրի վրա: Տեխնիկայի այդպիսի տիրապետման շնորհիվ հնարքը կատարվում է կայուն, ազատ, արդյունավետ:

Տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման ընթացքում հնարավոր չէ խուսափել սխալներից: Սխալների պատճառները բազմաթիվ են: Դրանք առաջ են գալիս ինչպես շարժման տիրապետման ընթացքում կիրառված մեթոդական սխալ մոտեցումներից, այնպես էլ մարզիկի թերի ֆիզիկական պատրաստականությունից, շարժումների անհրաժեշտ պաշարի բացակայությունից, շարժման սխալ պատկերացումից, վախի զգացումից և այլն: Սխալներն ուղղելու համար հարկավոր է պարզել դրանց պատճառները: Սխալը պետք է ուղղվի ժամանակին, քանի որ հետագայում այն շտկելը բավական դժվար է:

Հնարքների ուսուցումն ու կատարելագործումն իրականացվում է 3 փուլով, որոնք համապատասխանում են շարժողական հմտությունների փուլերին – սկզբնական ուսուցման փուլ, համապատասխանում են շարժողական հմտությունների՝ ձեռք բերման փուլերին

– սկզբնական ուսուցման փուլ - խորացված ուսուցման փուլ.

- ամրապնդման և հետագա կատարելագործման փուլ:

Յուրաքանչյուր փուլում լուծվում են որոշակի խնդիրներ, կիրառվում են համապատասխան մեթոդական մոտեցումներ, մեթոդների յուրահատուկ հարաբերակցություն:

Անկախ տեխնիկայի տիրապետման փուլից՝ կիրառվում են 3 խումբ մեթոդներ՝ խոսքի զննման և գործնական: Սակայն տարբեր փուլերում դրանց տրվում է որոշ առավելություն: Այսպես, օրինակ, հնարքների սկզբնական ուսուցումը նպատակահարմար է հիմնականում զննման և գործնական մեթոդներով: Խոսքի մեթոդով ֆուտբոլիստներին տրվում են տեսական գիտելիքներ: Գործնական

պարապմունքների ընթացքում խոսքի մեթոդը կիրառվում է բացատրությունների, ցուցումների գնահատականների և վերլուծությունների համար:

Ջննման մեթոդի օգնությամբ մարզիկներին ցուցադրվում է հնարքի կատարման լավագույն տեխնիկան, որպեսզի նրանք ճիշտ պատկերացում կազմեն շարժման տեխնիկայի մասին: Այդ նպատակով հնարքը ցուցադրում են նկարներով, տեսաֆիլմերով, մակետներով: Գործնական մեթոդները տեխնիկայի տիրապետման ու կատարելագործման կարևորագույն մեթոդներից են, առանց որոնց հնարավոր չէ ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստությունը: Դրանք նախատեսում են հնարքների բազմաթիվ կրկնություններ՝ տարբեր պայմաններում: Ընդ որում, ըստ հնարքի բարդության, այն կարող է կատարվել ամբողջական կամ մասնակի: Ֆուտբոլիստների տեխնիկայի ուսուցման ու կատարելագործման ընթացքում հիմնականը ամբողջական մեթոդն է:

10-րդ դասարանի ուսումնական ծրագիր

ՖՈՒՏԲՈՒԼ

Թեմայի բովանդակությունը . Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազք խաչաձև և կից քայլերով, կանգառներ դարձումներ - արագացումներ: Հարվածներ գնդակին: Հարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթմբով: Հարված գնդակին գլխով ցատկով և թափավազքով Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի դրսի մասով Գնդակի կասեցում ազդրով, կրծքով, գլխով: Խաբուսիկ շարժումներ: Գնդակի վարում: Ուղղության, արագության փոփոխումով, խաբքերով (դրիբլինգ), խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի խլում մրցակցից՝ ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս ուսի հրվելով, արտանկով: Գնդակի վարման, կասեցման և հարվածի տարրերով՝ համակցումներ Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Հարձակում խաղային առաջադրանքով (3:1, 33, 21) Պաշտպանողական տակտիկա: Խմբային պաշտպանության տակտիկական առաջադրանքներ: Դարպասապահի խաղը: Տարբեր արագությամբ և ուղղությամբ թռչող գնդակի որսում: Բարձր նետած գնդակի որսում, շեղում և հետմղում: Գնդակի որսում ընկնելով: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի հիմնական կանոններով:

Կրթական հիմնական խնդիրները՝ ամրապնդել ֆուտբոլի գնդակով հարվածներ կատարելու, վարման, փոխանցման կասեցման տեխնիկան և հարձակողական III պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:

Սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլ հիմնական կանոններով: Նպաստել շարժողական կարողությունների զարգացմանը Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտությունը, ցատկունակությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը: Նպաստել համագործակցության, նախաձեռնության, ինքնուրույնության, ինքնատիրապետման, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողությունների ամրապնդմանը: Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք դիմացինի, խաղընկերոջ և մրցավարի նկատմամբ: Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:

11-րդ դասարանի ուսումնական ծրագիրՖուտբոլ

Թեմայի բովանդակությունը: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Ցատկեր երկու ոտքով վեր, կողմ, առաջ: Վազք կից քայլերով, արագացումներ: Սահուն կատարել տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումները տեղաշարժեր — կանգառներ - դարձումներ- վեր ցատկումներ - արագացումներ: Հարվածներ գնդակին: Սահուն կատարել հարվածներ գնդակին ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով: Սահուն կատարել հարված ոտնաթափի դրսի մասով: Հարված գնդակին գլխով ցատկով և թափավազքով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վարում հարված, գլորվող գնակի կասեցում — հարված, գնդակի կասեցում և հարված դարպասին խաղընկերոջ դիմադրությամբ: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթափի դրսի մասով շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ: Գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով, ազդրով: Նետած գնդակի կասեցում կրծքով, մշակում և փոխանցում:

Նետած գնդակի կասեցում գլխով
Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը:

Գնդակի վարում՝ ցույց տալով կեղծ շարժում, կեղծ դադար, անցում արտանքով: Գնդակի վարում խաբքերով խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի խլում: Գնդակի խլում արտանքով: Գնդակի խլում իրանի և ոտքերի շարժումների համակցությամբ: Գնդակի խլում խաղընկերոջից ոտնաթափը գնդակի վրա դնելով և ուս ուսի հրվելով: Գնդակի խլում խաղընկերոջից սահակումով:

Հարձակողական տակտիկա: Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Հարձակում խաղային առաջադրանքներով 3:1 33, 21: Անհատական հարձակողական գործողություններ Գնդակի նետում կողային գծից, տեղից, քայլքով:

Պաշտպանողական տակտիկա: Խմբակային, թիմային պաշտպանողական գործողություններ խաղացողների դիրքի պահպանմամբ: Անհատական պաշտպանողական տակտիկական գործողություն:

Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ, ուղղության և հեռավորությունից թռչող գնդակի որսում: Բարձր նետած գնդակի որսում: Բարձր նետած գնդակի հետմղում, շեղում մեկ ձեռքով: Գնդակի որսում ընկնելով, ցատկով: Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Յուրացված տակտիկական գործողությունների և տեխնիկական տարրերի կիրառում: Կրթական հիմնական խնդիրները: Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: Ձևավորել թիմային և անհատական տակտիկական գործողություններ կատարելություններ:

Ուսուցանել դեպի դարպասը տարբեր արագությամբ և ուղղությամբ հարվածած գնդակի որսման, հետմղման տեխնիկան:

Ամրապնդել խալի ընթացքում տեխնիկական տարրերի և տակտիկական առաջարանքների կատարման կարողությունը: Տեղեկություն տալ ֆուտբոլ խաղի ստուգողական պահանջների մասին:

Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունություն, ճարպկություն, կուրդինացիա:

Ձևավորել համագործակցության, փոխօգնության մրցակցի գործողությունները կռահելու կարողություններ:

12-րդ դասարանի ուսումնական ծրագիր Ֆուտբոլ

Թեմայի բովանդակությունը: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազք կից քայլերով, խաչաձև քայլերով արագացումներ: Ցատկեր մեկ, երկու ոտքով վեր, կողմ, առաջ: Սահուն կատարել տակտիկայի յուրացված տարրերով համակցումները տեղաշարժեր կանգառներ դարձումնե արագացումներ: Հարվածներ գնդակին: Սահուն կատարել հարվածներ ոտնաթմբի երեսի մասով ոտնաթմբով, ոտնաթաթի մասով: Հարվածներ թչող գակին գլխով ցատկով և թափավազքով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումները վարում հարված, գլորվող գնդակի կասեցում և հարված դարպասին: Գնակի կասեցում և հարված դարպասին խաղընկերոջ դիմադրությամբ: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ, խաղընկերոջ դիմադրությամբ: Գնդակի կասեցում կրծքով որովայնով, ազդրով, գնդակով էստափետա գնդակի վարումով և կասեցնում: Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման ուղղությունը: Գնդակի վարում խաբբերով և հարված դարպասին: Գնդակի վարում ցույց տալով կեղծ շարժում կեղծ դադար, անցում արտանքով:

Գնդակի խլում: Գնդակի խլում իրանի և ոտքերի շարժումների համակցությամբ:

Գնդակի խլում խաղընկերոջից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս ուսի հրելով Գնդակի խլում խաղընկերոջից սահանկումով: Հարձակողական տակտիկա: Հարձակում խաղային առաջադրանքներով 3:13:32 12:Անհատական և թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Պաշտպանողական տակտիկա: Խմբակային պաշտպանողական տակտիկական տարբերակների կիրառում: Անհատական պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ: Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ, ուղղության և հեռավորությունից հարվածած գնդակի հրում: Բարձր հարվածած գնդակի որսում, շեղում: Գնդակի հրում ընկնելով:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղի տակտիկական առաջադրանքների կատարում: Ստուգողական պահանջների հանձնում: Կրթական հիմնական խնդիրներ

Ձևավորել դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն: Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: Ամրապնդել շարժման ընթացքում գնդակին հարվածելու, գնդակը կասեցնելու հմտությունները:

Կատարելագործել գնդակի վարման, խլման և փոխանցման տեխնիկան:

Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի հետմղման, շեղման, ընկնելով հրման տեխնիկան:

Ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարումը: Ուսուցանել խաղի ժամանակ կիրառել տեխնիկական հնարքներ և տակտիկական առաջադրանքներ:

Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկունություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն:

Ամրապնդել համագործակցության, փոխօգնության, խաղընկերոջ գործողությունները գնահատելու, խաղի կանոնների պահպանման հմտությունները:

Գրականություն

1. Սամսոն Սուրիկի Հակոբյան Ֆուտբոլ ուսումնամեթոդական ձեռնարկ
2. Յու. Գրիգորյան Հ. Սինասյան«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր