

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՍՄԲԱՏՅԱՆ ԱՐՄԱՆ ՌՈԲԵՐՏԻ

ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական
Դոցենտ, գիտությունների թեկնածու՝
Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

Բովանդակություն

1. Ներածություն ————— 3
2. Ֆուտբոլի դերը նշանակությունը երեխաների համակողմանի զարգացման գործընթացում ————— 5
3. Ֆուտբոլի մարզախաղի դասավանդման մեթոդիակն 5-րդ դասարանում ————— 8
4. Գնդակի կասեցման, վարման, նետման ուսուցման առանձնահատկությունները 5-րդ դասարանում ————— 11
5. Եզրակացություն ————— 16
6. Գրականություն ————— 17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հայաստանի հանրապետության «Կրթության մասին օրենքի» առաջին գլխի 4-րդ «Կրթության բնագավառում պետական քաղաքականությունը» հոդված 2-րդ կետում նախատեսված է. «Կրթության բնագավառում պետական քաղաքականության հենքն ազգային դպրոցն է, որի գլխավոր նպատակը

մասնագիտական պատշաճ պատրաստություն ունեցող և համամարդկային գաղափարներին տիրապետող համակողմանի զարգացած անձի ձևավորումն է:

Ինչպես տեսնում եք, համակողմանի զարգացած անձի ձևավորումը գտնվում է հասարակության ուշադրության կենտրոնում:

Այս գործընթացի, 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, մշակույթի և սպորտի նախարարության և Հայաստանի ֆուտբոլի Ֆեդերացիայի հետ համատեղ մշակվել է համալիր ծրագիր որը միտված է այս մարզաձևի ներառմանը հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրերում:

Նախ նշենք, որ 2000 թվականից ֆուտբոլը հայաստանում սկսվում է զարգանալ, սկսեցին կառուցել նոր և վերանորոգել հին մարզադաշտերը: 2000թ ՀՀ կառավարության որոշմամբ մարզադաշտը / ի նկատի ունենք Հանրապետական/ վերանվանվեց ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի շրջանավարտ, հայ ժողովրդի նվիրյալ զավակ Վազգեն Սարգսյանի անունով: Սկսած 2002թ. հանրապետություն ֆուտբոլի զարգացման նոր ուղիները ուրվագծվեցին, վերակառուցվեց Վ. Սարգսյանի անվան հանրապետական մարզադաշտը, Երևանի և ֆուտբոլի մանկապատանեկան հանրապետական մարզադպրոցների մարզաբազաները և խաղադաշտերը:

Ֆուտբոլի ֆեդերացիան վերակառուցում է իր աշխատանքային գործունեությունը, մրցումներում կարգ ու կանոնի հաստատում, խաղարկության, տեսչական միջազգային կապերի էլ ավելի ամրապնդում, մասնագետների, մարզիչների փորձի փոխանակում, բարձրորակ գույքի և հանդերձանքի ձեռքբերում և այլն: Հանրապետության ֆուտբոլում նորույթ է արտասահմանից մասնագետների հրավիրում ազգային հավաքական և ակումբների թիմեր՝ աշխատանքը ղեկավարելու և փորձի փոխանակման համար:

Ուրախալի փաստ է մի խումբ հայ ֆուտբոլիստների և մարզիչների արտասահմանյան թիմերում հանդես գալը, և արտերկրի ֆուտբոլիստների ներգրավումը հանրապետության առաջնություններում, գավաթի խաղարկությունում և միջազգային մրցաշարերում, որի հիմնական նպատակը ՀՀ-ում ֆուտբոլի զարգացումը էապես խթանելն է:

Հարկ է նշել, որ 2007թ. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրում ներառվել է նաև ֆուտբոլ մարզախաղը: Սկսած 5-րդ դասարանից մինչև 12-րդ դասարան այն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի շրջանակներում դասավանդվում է որպես ֆիզկուլտուրային կրթության կարևորագույն բաղադրիչ:

Ոստի մեր աշխատանքի նպատակն է ներկայացնել ֆուտբոլ մարզախաղի դասավանդման մեթոդիկական հանրակրթական դպրոցում:

Խնդիրները.

1. Նկարագրել ֆուտբոլ մարզաձևի դերը և նշանակությունը երեխաների համակողմանի զարգացման գործընթացում

2. Ֆուտբոլ մարզախաղի դասավանդման մեթոդիկական 5-րդ դասարանում

3. Գնդակի կասեցման, վարման, խլման նետման ուսուցման առանձնահատկությունները 5-րդ դասարանում:

Նշված խնդիրներ լուծման համար կիրառել ենք հետևյալ մեթոդները

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, ընդհանրացում, վերլուծություն:

2. Մանկավարժական դիտում:

1. Ֆուտբոլի դերը նշանակությունը, երեխաների համակողմանի զարգացման գործընթացում:

Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է: Հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ է բոլոր խաղացողների՝ 11 ֆուտբոլիստների փոխհամաձայնեցված գործողություն: Ֆուտբոլը ամենահանրաճանաչ և ամենատարածված մարզաձևերից է համակողմանի ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման գործուն միջոց:

Հայաստանի Հանրապետությունում ֆուտբոլով զբաղվում են հազարավոր մարդիկ: Այն առաջատար տեղ ունի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Ֆուտբոլը որպես թիմային խաղ դաստիարակում է ընկերասիրություն, փոխօգնություն, զարգացնում է կամային այնպիսի հատկանիշներ ինչպիսիք են պատասխանատվությունը, հարգանքը խաղ ընկերների և մրցակիցների նկատմամբ: Յուրաքանչյուր ֆուտբոլիստ իր անհատական հնարավորությունները, ինքնուրույնությունը, եռանդն ու ստեղծագործական հնարավորությունները պետք է ներդնի ի շահ թիմի նպատակների: Հաջող խաղ ցուցադրելու համար անհրաժեշտ է տրիապետել տեխնիկական բարդ հնարքների և տակտիկական գործողությունների, զարգացնի ֆիզիկական կարողությունները, հաղթահարելով հոգնածությունը ցավը, հուսալի խաղալ կլիմայական անբարենպաստ պայմաններում, խստագույնս պահպանել մարզական կանոնակարգը:

Այս ամենը նպաստում է համարձակության, տոկունության, վճռականության, քաջության, սառնասրտության և այլ հատկությունների դաստիարակմանը:

Մեծ է ֆուտբոլի գեղագիտական ներգործությունը, ինչպես մարզիկների, այնպես էլ հանդիսատեսի վրա: Ֆուտբոլի գեղեցկությունը միայն տեխնիկայի ցուցադրումը, առանձին ֆուտբոլիստների կատարողական վարպետությունը, խաղային առանձին պահերին արդյունավետ ավարտ չէ, այլ գեղեցիկ կոմբինացիաների փոխհամագործությունը և իհարկե գոլ խփելն է, գոլը:

Ֆուտբոլը այն մարզաձևերից է, որ համակողմանի ներգործություն է ունենում մարզիկների օրգանիզմի բոլոր համակարգերի վրա, համալիր մշակումը է արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, կորդինացիա, ճարպկություն և այլն:

Բնակլիմայական զանազան պայմաններում մարզվելն ու խաղը նպաստում են օրգանիզմի կոփմանը, բարձրացնում են դիմադրողականությունը հատկապես մրսածության և այլ հիվանդությունների նկատմամբ: Միաժամանակ անձի մեջ դաստիարակվում է առօրյա աշխատանքային և մարզական ռեժիմին մշտապես հետևելու սովորություն: Ֆուտբոլը նպաստում է առողջ ապրելակերպի վարմանը, ստեղծագործական գործունեության երկարատևությանը, իսկ խաղի մրցակցային բնույթը, բարձր հուզականությունը և բազմաթիվ այլ գործոններ ֆուտբոլը դարձնում են ակտիվ հանգստի անցկացման լավագույն միջոց:

Հսկայական է ֆուտբոլի դերը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզչության համար: Անջնջելի և ազնիվ պայքարը, կատարողական բարձր վարպետությունը, ֆիզիկական կատարելիությունը ոչ միայն բազմահազար երկրպագուներին ներշնչում են բավարարվածության, ուրախության զգացում, այլ շահագոգրում են նրանց, բերում մարզադաշտ, մարզահրապարակ և մարզադահլիճ: Չպետք է մոռանալ, որ ֆուտբոլը որպես մարզման լրացուցիչ միջոց, հաճախ կիրառվում է այլ մարզաձևերում ֆիզիկական պատրաստվածության գործընթացում:

Ֆուտբոլը առավել մեծ սեր ու հռչակ է վայելում երեխաների, պատանիների շրջանում, ուսումնական հաստատություններում, բնակչության բոլոր խավերում:

Ֆուտբոլի մարզական հերթափոխը նախապատրաստվում է մանկապատանեկան մարզադրոցներում, օլիմպիական հերթափոխի ուսումնարաններում, ակումբներին կից մանկապատանեկան խմբերում, մարզական թեքումով գիշերօթիկ դպրոցներում:

Մարզաձևի բաժանմունքներ գործում են նաև այլ կազմակերպություններում: Մշտական մարզումները և մրցումները նպատակաուղղված են ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը, հասարակության

լայն զանգվածների հանգստի, ժամանցի կազմակերպմանը: Հանգստյան վայրերում, զբոսայգիներում, ծովափին, ճամբարներում, հանգստյան տներում ֆուտբոլն մարզաառողջարարական և մարզական աշխատանքների կազմակերպման ամենաարդյունավետ միջոցն է:

«Ֆուտբոլը դպրոցում» լայնամաշտաբ ծրագիր է իրականացվում ԱՊՀ-ի բոլոր երկրներում: Ռեկրանիայում, Լիտվայում, Վրաստանում, Ռուսաստանի Դաշնությունում:

Ռուսաստանի Դաշնությունում 2021թ. հանրակրթական դպրոցներում սկսեցին իրականացնել ռազմավարական կարևոր նախագիծ՝ «Ֆուտբոլը դպրոցում», որի նպատակն է տալ յուրաքանչյուր դպրոցականին հնարավորություն դրսևորել սեփական հնարավորությունները աշխարհի ամենա տարածված մարզաձևում ֆուտբոլում:

2021թ. յուրաքանչյուր հանրակրթական դպրոց կարող է անցկացնել ֆուտբոլի դաս: Ֆուտբոլի դասը փոխարինում է «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի 3-րդ դասը հաստատված աշխատանքային ծրագրով: Թե տղաները և թե աղջիկները պետք է տիրապետեն շատ կարևոր այսպես կոչված բազային հնարքներին: Այն երեխաները որոնք կցանկանան պարապել ֆուտբոլով արտադասարանական, կարող են ավելի խտացված ձևով ուսումնասիրել և յուրացնել ֆուտբոլի բոլոր տակտիկական և տեխնիկական հնագրքները արտաժամյա պարապմունքներում: Միևնույն ժամանակ երեխաները պետք է յուրացնեն տեսական գիտելիքները իմանան խաղի կանոնները, Ռուսաստանի թիմերի մասին, տիրապետել ֆուտբոլ խաղի տեխնիկատակտիկական գործողություններին: Դպրոցի մարզական ընկերությունը կազմակերպում է տարբեր միջոցառումներ, և ցանկացողները հնարավորություն են ունենում մասնակցել նման միջոցառումներին: Մարզը կարող է ստեղծել թիմեր և անցկացնել թիմային առաջնություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների համար մշակել են ուսուցման ծրագիր, ցույց են տրվում մեթոդական օգնություն, ապահովում են նյութատեխնիկական բազայով, գույքով:

2. Ֆուտբոլ մարզախաղի դասավանդման մեթոդիկան 5-րդ դասարանում

Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել մարզախաղի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Ֆուտբոլ մարզախաղի ընթացքում տեղաշարժվելու համար կիրառվում են քայլքի, վազքի կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարքներ:

Տեղաշարժերի տեխնիկայի հնարքները հնարավորություն են տալիս սովորողներին հետագա գործողությունները կատարելու համար ընտրել հարմար դիրք <<ազատվել>> մրցակցի հսկողությունից, <<փակել>> նրան, ապահովել խաղընկերոջը և այլն: Տեղաշարժերի տեխնիկայից է կախված նաև գնդակով բազմաթիվ հնարքների կատարումը, գնդակի վարումը, մրցակցի շրջանցումը, հարվածը և այլն:

Վազք: Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժի հիմնական միջոցն է, և կատարվում են նրա տարբեր տարատեսակները վազք՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք, կից քայլերով / կողադիր քայլք/: Խաղի ընթացքում ավելի հաճախ օգտագործվում են սովորական վազքը, հիմնականում ուղիղ գծով՝ ազատ տեղ դուրս գալու, մրցակցին հետապնդելու կամ սեփական կիսադաշտ վերադառնալու նպատակով:

Վազք՝ կից քայլերով /կողադիր քայլք /: Այս հնարքը գործադրվում է այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է ընդունել հարմար դիրք և տեսադաշտում պահել խաղի ընթացքը: Սովորաբար վազքի այս ձևից հետո խաղացողները կիրառում են տեղաշարժերի այլ տեսակներ: Կից քայլերով վազքը կարող է կատարել աջ կամ ձախ: Եթե այն կատարվում է աջ, ապա առաջին քայլը՝ աջ ոտքով, որից հետո ձախ ոտքը ցատկով մոտեցնել աջին: Կարևոր է, որ ցատկի է ուղղությունը լինի ոչ թե վեր այլ՝ կողմ:

Յուրաքանչյուր դեպքում կից քայլերով վազքը պետք է կատարվի թեթև ծավաճ ոտքով:

Վազք՝ մեջքով առաջ: Սա տեղաշարժման կարևոր հնարքներից է, որին սովորաբար դիմում են այն խաղացողները, որոնք մասնակցում են գնդակը մրցակցից խլելուն, տեղաշարժվում են դեպի սեփական դարպասը, ձգտում են հարմար դիրք զբաղեցնել: Այս հնարքի գործադրումը հնարավորություն է տալիս միաժամանակ տեսադաշտում պահել գնդակին տիրող և առանց գնդակի մրցակիցներին: Վազքի այս ձևին բնորոշ են կարճ և հաճախակի քայլերը, իսկ ցատկի փուլը բավականին կարճ է:

Կատարել տարբեր դրությունից մեկնարկներ, պոկումներ, արագացումներ: Կանգառ ցատկով: Այս դեպքում կատարվում է կարճ, բայց ոչ բարձր ցատկ մեկ ոտքով և վայրէջք՝ թափային ոտքի վրա: Վայրէջքը մեղմացնելու և վայր չընկնելու համար հենման ոտքը ծալվում է ծնկի հողում: Որոշ դեպքերում ցատկով կանգառը կարելի է ավարտել վայրէջքով երկու ոտքի վրա, ինչի դեպքում մարմնի ծանրությունն անհրաժեշտ է հավասարաչափ բաշխել ոտքերի վրա: Այդ հնարավորություն է տալիս շարունակել վազքը ցանկացած ուղղությամբ:

Կանգառ արդանքով: Այն իրականացվում է վերջի քայլի հաշվին, թափային ոտքը բերվում է առաջ, դրվում նախ՝ կրունկի, հետո անբողջ թաթի վրա:

Կանգառ արդյունավետ լինելու համար ոտքերը ծնկի հողում ղգալիորեն ծալվում են:

Դարձումներ: Սրանք հնարավորություն են տալիս սովորողներին արդյունավետ փոփոխել վազքի ուղղությունը: Եթե դարձումը կատարվում է տեղում, ապա դրան հաջորդում է տեղաշարժերի այլ հնարք՝ քայլք, վազքը կամ տեխնիկական այլ հնարք՝ գնդակի կասեցում, խլում, գնդակի ուղղության ընդհատում: Տարբերում են ոտնափափոխումով, հենման ոտքի վրա հրումով և ցատկով դարձումներ:

Գնդակին տիրապետման տեխնիկա: Ընդգրկում է հնարքների հետևյալ խումբը, հարվածներ գնդակին գլխով և ոտքով, հարվածներ անշարժ գնդակին, հարվածներ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով, ոտնաթաթի դրսի մասով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով:

Հարվածներ գնդակին ուղղով: Կատարվում է հետևյալ հիմնական ձևով՝ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթափով, վերջինիս դրսի և ներսի մասերով, ոտնածայրով, կրունկով: Հարվածները կատարվում են անշարժ, գլորվող տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակներին, տեղում, շարժման մեջ, ցատկով շրջադարձերով և ընկնելով: Գնդակին ոտքով հարվածում են հիմնականում երկու ձևով ուղիղ և կտրված հարվածներով:

Հարված ոտնաթափով: Թափը և հարվածը կատարվում են երկայնակի հարթությամբ: Հենման ոտքը դրվում է թաթին՝ գնդակին հավասար գիրքով: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքի թաթից մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դեպի կրունկ: Հարվածի պահին թաթը ձգված է, լարված, իսկ ծնկային հոդը ուղղահայաց:

Հարված ոտնաթաթի ներսի մասով: Հիմնականում կատարվում է կարճ և միջին փոխանցումների ինչպես նաև՝ մոտ տարածությունից դարպասին հարվածելու ժամանակ: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքը ծնկային հոդում թեթևակի ծալված է, իսկ հարվածող ոտքի ծունկը թեթև ծալվելով՝ թեքվում է դեպի դուրս: Հարվածը կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մակերեսի միջին մասով: Ոտքի դիրքը հարվածելիս, ինչպես նաև հարվածից հետո և գնդակի ուղղության տալու ընթացքում, պահպանվում է:

Հարված անշարժ գնդակին: Սկզբնահարվածների, ազատ, տուգանային, անկյունային և դարպասից հարվածների ժամանակ խաղացողը հարվածում է անշարժ գնդակին: Վերը նշված տեխնիկական հնարքների կատարման առանձնահատկություններն ամբողջովին վերաբերվում են անշարժ գնդակին հարվածներին, այն տարբերությամբ որ նախնական փուլում կարող են փոխվել թափավազքի երկարությունը և արագությունը, որոնք պայմանավորված են կոնկրետ տակտիկական խնդրով:

3. Գնդակի կասեցման, վարման խլման նետման ուսուցման առանձնահատկությունները 5-րդ դասարանում

Գնդակի կասեցումներ: Կասեցումների նպատակը գլորվող և թռչող գնդակների արագությանը խոչընդոտել մարելը և հետագա նպատակաուղղված գործունեությունն է: << Գնդակի կասեցում>>՝ հասկացությունը որոշ դեպքերում պետք է ընկալել որպես <<գնդակի մշակում>>, կամ <<գնդակի ընդունում>>: Այդ պատճառով ուսումնասիրելով գնդակի կասեցման եղանակները պետք է նկատի ունենալ որ խաղացողը ամբողջովին չի կասեցնում գնդակը, այլ հարմարեցնում է այն հետագա գործունեության համար: Կասեցումները կատարվում են ոտքով, իրանով և գլխով:

Գնդակի կասեցում ներբանով: Կատարվում է գլորվող և բարձրից իջնող գնդակները կասեցնելիս: Հնարքի կատարման ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով դեպի գնդակը, մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Գնդակի մոտենալու պահին կասեցնող ոտքը զգալիորեն ծալվում է ծնկային հոդում, տարվում է գնդակի ընդառաջ: Ոտնածայրը բարձրացվում է վեր 30-40 աստիճանով: Կրունկը գետնից բարձր է 5-10 սմ: Այն պահին, երբ գնդակը հպվում է ներբանին, ոտքը կատարում է զիջողական շարժում: Բարձրից իջնող գնդակը ներբանով կասեցնելու համար անհրաժեշտ է ճիշտ հաշվարկել դրա վայրէջքի տեղը: Կասեցնող ոտքը զգալիորեն ծալվում է ծնկային հոդում և հարմարեցվում գնդակի վայրէջքի տեղին, ոտնածայրը բարձրացված է վեր, ոտքը թուլացված է: Կասեցումը կատարվում է այն պահին, երբ գնդակը հպված է գետնին: Ներբանը ծածկում է գնդակը՝ սեղմելով այն գետնին:

Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով: Կատարվում է գլորվող և թռչող գնդակները կասեցնելիս: Շնորհիվ կասեցնող մակերեսի մեծության և զիճողական շարժման՝ այն ունի բարձր հուսալիություն: Գլորվող գնդակի կասեցման ժամանակ խաղացողի ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով գնդակը: Մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Ոտնաթաթը 90 աստիճան շրջվում է կողմ-դուրս:

Ուտնաձայրը փոքր-ինչ բարձրացված է: Գնդակը ուտնաթաթին հավելու պահին կամ մինչ հավելը ուտնաթաթը տարվում է հետ մինչև հենման ոտքի մակերեսը: Ուտնաթաթի կասեցնող մակերեսը նրբորեն <<փակում է>> գնդակը՝ սեղմելով այն գոտնին:

Գնդակի վարում: Կարևոր տեխնիկական հնարքներից է, ինչի շնորհիվ կատարվում են խաղացողների հնարավոր տեղաշարժերը, ընդորում գնդակը պետք է լինի նրանց հսկողության տակ: Գնդակը վարելու համար հիմնականում կատարվում են վազքեր, երբեմն նաև քայլք, տարբեր հերթականությամբ և ուղիով: Ելնելով տակտիկական խնդիրներից վարումների ժամանակ ոտքով գնդակին հարվածում են տարբեր ուժով: Եթե անհրաժեշտ է հաղթահարել բավականին մեծ տարածություն, ապա հարմար է գնդակը հարվածելով 10-ից 12 մետր առաջ մղել: Մրցակցի դիմադրության դեպքում առաջանում է գնդակը կորցնելու վտանգ, այդ պատճառով գնդակը չպետք է 1-2 մետրից ավելի հեռացնել: Անհրաժեշտ է նշել, գնդակին հաճախակի հարվածելը նվազեցնում է վարման արագությունը: Նշված երկու դեպքերում էլ հարկ չկա կիրառել գնդակին հարվածելու թափային շարժումներ: Վազքի վերջին քայլերի հրումը համարվում է գնդակին հարվածելու նախապատրաստական փուլ: Հենման ոտքը դրվում է գնդակի կողքին: Թափային ոտքը շարժվում է դեպի գնդակը և հարվածում:

Գնդակի վարում ոտնաթաթով և ոտնաձայրով: Ուտնաթաթով և ոտնաձայրով վարումների ժամանակ խաղացողը շարժվում է հիմնականում ուղիղ գծով:

Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի մասով: Առավելապես նպաստում են աղեղնաձև /թեք/ շարժումներին:

Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի մասով: Հնարավորություն են ընձեռնվում փոխել շարժումների ուղղությունները:

Գնդակի վարում ոտնաթաթի դրսի մասով: Կատարվում են ուղղաձիգ աղեղնաձև /թեք/ և շարժումների ուղղության փոփոխությամբ:

Խաբուսիկ շարժումներ: Խաբուսիկ շարժումները ֆուտբոլիստի տեխնիկայի բաղկացուցիչ մասն են: Դրանք կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Խաբքերի նպատակն է, այն որ խաղացողը

կարողանա ստիպել մրցակցին հավատալ իր կեղծ շարժումներին, նրան դուրս բերել հավասարակշռությունից և անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծել հետագա խաղը վարելու համար: Խաբքերի կիրառումը հնարավորություն է ընձեռում լուծել հարձակման և պաշտպանության ժամանակ մի խումբ կարևոր տակտիկական խնդիրներ: Գոյություն ունեն խաբքերի բազմաթիվ ձևեր և տարատեսակներ: Խաբուսիկ շարժումները միտված են՝ մրցակցի պատասխան ռեակցիայի և հակագործողության դրդելուն, ինչպես նաև իրականացվում են խաղացողի իրական մտահղացումները մրցակցին ապակողմնորոշելուց հետո անցնելու իրական շարժումների կատարմանը:

Գնդակի խլում: Հնարքը կիրառվում է մրցակցի գնդակն ընդունելու, կամ վարելու պահին: Հնարքի կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է խաղացողի կողմից իրավիճակի ճիշտ գնահատումից: Մոտենալով մրցակցին և պահպանելով որոշակի տարածություն՝ անհրաժեշտ է խոչընդոտել մրցակցին այն պահին, երբ վերջինս գնդակը բաց է թողնում իր հսկողությունից: Գրոհող խաղացողը պետք է անհապաղ կատարի պոկում և հարվածելով գնդակին կասեցումով կամ ուսի հրումով / կիրառելի հնարք է / խլում գնդակը:

Գնդակի նետում: Սա միակ տեխնիկական հնարքն է, որի ժամանակ դաշտի խաղացողին թույլատրվում է խաղալ ձեռքերով: Գնդակն զգալի հեռավորությամբ /25-30 մետր/ նետելու համար անհրաժեշտ են հատուկ կարողություններ, և որովայնի, ուսագոտու և ձեռքերի բավականին ուժեղ մկաններ: Հետթափը համարվում է նախապատրաստական փուլ: Խաղացողի ելման դրությունն է կանգ ոտքերը զատած կամ մեկ ոտքը հետ, մյուսը առաջ:

Ձեռքերը գնդակի հետ փոքր-ինչ ծալված են արմնկային հոդում, բարձրացվում են վեր՝ գլխից հետ: Իրանն արտակալված է, ոտքերը ծալված են ծնկային հոդում, մարմնի ծանրությունն ընկած է հետևի ոտքին: Աշխատանքային փուլում ոտքերի, իրանի ձեռքերի արագ ուղղումով գնդակը նետում են անհրաժեշտ ուղղությամբ:

Եզրափակիչ փուլում խաղացողից պահանջվում է նետման պահից ոտքերը գետնից չկտրել: Այս փուլում կարելի է հնարքը կատարել ընկնելով: Ձեռքերը

անցնում են իրանից առաջ, ապա ֆուտբոլիստը << վայրէջք>> է կատարում զույգ ձեռք վրա ծալելով արմնկի հողում, որպեսզի հնարավորինս խուսափել վնասվածքներից: Գնդակն ավելի հեռու նետելու համար կատարում են թափավազք, որը նպաստում է նաև գնդակի արագության ավելացմանը:

Դարպասապահի խաղը: Դարպասապահի խաղի տեխնիկան հիմնովին, տարբերվում է դաշտի խաղացող տեխնիկայից: Դա պայմանավորված է նրանով, որ դարպասապահը, ըստ խաղի կանոնների, իրավունք ունի տուգանային հրապարակի սահմաններում խաղալ ձեռքով: Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են, գնդակի որսումը, հետմղումը, տեղափոխումը և նետումը: Խաղի ընթացքում դարպասապահն օգնում է նաև դաշտի խաղացողների տեխնիկական հնարքներից: Դարպասապահի ելման դրությունն է կանգ՝ ոտքերը զատած ուսերի լայնությամբ և ծալած ծնկային հողում:

Գնդակի որսում ներքևից: Որսալու պահին դարպասապահն ընդունում է գլորվող, օդից իջնող և ցածրից թռչող գնդակները: Գլորվող գնդակը որսալու նախապատրաստական փուլում դարպասապահը թեքվում է առաջ, իջեցնում ձեռքերը, որոնք միաժամանակ շրջվում են դեպի գնդակը, մատերը փոքր ինչ բացված են / տարածված /, կիսածալված և գրեթե հպվում են գետնին: Ոտքերը միասին ուղղված են կամ որոշակի ծալված: Ձեռքին հպվելու պահին գնդակը ներքևից բռնում են դաստակներով: Գնդակը որսալուց հետո դարպասապահն ուղղվում է:

Գնդակի որսում երկու ձեռքով: Դարպասապահն առաջ թեքվելու փոխարեն կատարում է կքանիստ մեկ ոտքի վրա, որը շրջվում է 50-80 աստիճանով: Երկրորդը զգալիորեն ծալում է ծնկի հողում՝ հենվելով ոտնաթաթին, ձեռքերն իջեցնում են, ափերը դեպի գնդակը: Գնդակի որսման պահը նույնն է, ինչ գնդակի որսումը ներքևից տարբերակով:

Գնդակի հետմղում: Դմային գծին զուգահեռ փոխանցումների, ուժեղ ու դժվար հարվածների և այլ դեպքերում, երբ անհնարին է որսալ գնդակը, այլև հետ է մղում: Գնդակը հետ են մղում ինչպես երկու այնպես էլ մեկ ձեռքով:

Մեկ ձեռքով կասեցումը հնարավորություն է տալիս հետ մղել այն գնդակները, որոնք թռչում են դարպասապահից զգալի հեռավորությամբ: Դարպասապահից հեռու թռչող գնդակները հետ են մղվում մեկ կամ երկու ձեռքով, ցատկով: Մեկ ձեռքով հետ են մղվում անհասանելի գնդակները:

Գնդակի շեղում: Հիմնականում շեղվում են արագ և բարձրից թռչող գնդակների ուղղությունը: Կատարվում է մեկ կամ զույգ ձեռքերով: Գնդակի ուղղությանը, դարպասապահի և գնդակի միջև եղած տարածությունը նկատի առնելով գնդակի շեղումը կատարվում է տեղում, ցատկով և տեղաշարժվելով:

Գնդակի նետում: Կատարվում է մեկ և հազվադեպ զույգ ձեռքերով: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով կատարվում է վերևից, կողքից և ներքևից, տեղից և ընթացքից:

Հարձակողական տակտիկա: Հարձակաման տակտիկան գնդակին տիրող թիմի գործողությունների կազմակերպումն է, որոնց հիմնական և վերջնական նպատակը մրցակցի դարպասը գրավելն է: Հրաձակման ժամանակ բոլոր գործողություններն անհատական, խմբակային և թիմային գործողությունների համախումբ են: Անհատական գործողություններ տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու մրցակցի ուշադրությունը շեղելու համար:

Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ, մրցակցի նկատմամբ, պաշտպանական դիրքը ընտրության, գնդակի ընդունման, խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:

Խաղ փոփոխված պարզեցված կանոններով 2x1,2x2,3x3,4x4,5x5:

Եզրակացություն

1. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ֆուտբոլ խաղի դասավանդումը նախատեսված է «ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ ծրագրով», կազմում է դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթության անբաժանելի մասը:
2. Ֆուտբոլը առավել մեծ սեր և հոչակ է վայելում երեխաների և պատանիների շրջանում, ֆիզիկական դաստիարակության այն եզակի միջոցներից է որ համակողմանի ներգործություն է ունենում դպրոցականների, երիտասարդների գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակման և զարգացման համար:
3. Աշխատանքում ներկայացված է ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցման մեթոդիկական միջին դպրոցում՝ մասնավորապես գնդակի կասեցման, վարման, նետման, խլման ձևերը, դարպասապահի շարժողական գործողությունները, գիտելիքների հաղորդված խաղի հարձակողական և պաշտպանական դիրքերի ճիշտ ընտրության մասին:

Գրականություն

1. Գրիգորյան Յու. Գ. Հ.Ս. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր: Երևան, 139 էջ
2. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման մեթոդիկան 5-9-րդ դասարաններ/ Հ.Գաբրիելյան, Ֆ.Ղազարյան, Հ.Ս. Մինասյան, Յու. Գրիգորյան/ Եր. ՀՀ Աստղիկ գրատուն, 2013-120 էջ
3. Հակոբյան Ս. Ֆուտբոլ: Ուսումնական ձեռնարկ:Երևան,2009: