ՍԵՎԱՆԻ Խ. ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

# ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

## ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ - ՖՈՒՏԲՈԼ

ԱՌԱՐԿԱ - ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ - ՄԱԳԴԱ ՀԱՅԿԻ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ

ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆԸ - ԼԵՃԱՇԵՆԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ

# Բովանդակություն Ֆուտբոլ

Մարզաձև, «ոտքի գնդակ», աշխարհի ամենատարածված և ամենասիրված խաղերից մեկն է: Ֆուտբոլը թիմային խաղ է, որտեղ թիմի 11 ֆուտբոլիստները համաձայնեցված գործողություններով փորձում են գրավել հակառակորդի թիմի դարպասը և անառիկ պահել իրենցը:


1. Տեխնիկական չափանիշներ
2. Հիմնական կանոններ
3. Խաղացողներ
4. Պատմական ակնարկ
5. Հետաքրքիր փաստեր ֆուտբոլի աշխարհի առաջնության և աշխարհի գավաթի մասին
6. Ֆուտբոլի աշխարհի առաջնություններ
7. Ֆուտբոլի աշխարհի առաջնությունների լավագույն ֆուտբոլիստներ:
8. Աշխարհի առաջնությունների լավագույն ռմբարկուներ
9. Դարի լավագույն ֆուտբոլիստ
10. Ֆուտբոլը Հայաստանում
11. Ծանոթագրություններ

# Ներածություն

Կրտսեր տարիքի երեխաների, պատանիների և երիտասարդների

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 (ՀՖՖ) հետ համատեղ մշակվել է համալիր ծրագիր, որը միավորում է այս մարզաձևի նկատմամբ հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրերում:

Նշելով ուսումնական ծրագրի պահանջներից՝ հրապարակման նախապատրաստվեց ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, որտեղ 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 արդիացումը, մրցավարության մեթոդիկան, ուսուցման ծրագրավորման սկզբունքները և այլն:

Ձեռնարկում հաշվի են առնվել ֆուտբոլում և սպորտի տեսության մեջ ամրագրված առաջընթացը:

## Տեխնիկական չափանիշներ

Ֆուտբոլը խաղում են բնական կամ արհեստական խոտածածկ ունեցող դաշտում: Խաղադաշտը նշանագծված ուղղանկյուն հրապարակ է: Դաշտի առավելագույն երկարությունը պետք է լինի 109,88մ, իսկ առավելագույն լայնությունը՝ 90,728մ: Երբեմն պաշտոնական խաղերին օգտագործում են 100-110 X 69-75 մ չափսի դաշտ: Աշխարհի ամենամեծ ֆուտբոլային մարզադաշտը Մայ Դայ Ստադիոնն է Հյուսիսային Կորեայում, որտեղ միաժամանակ կարող է գտնվել մինչև 150000 հանդիսատես: Գնդակի շրջագիծը 680-711 մմ է, զանգվածը՝ 396-453 գ: Դարպասի բարձրությունը 2,44 մ է, լայնությունը՝ 7,32 մ:

## Հիմնական կանոններ

- Արգելվում է ոտքով հարվածել կամ հրել մրցակցին:
- Արգելվում է իրար ձեռքով փոխանցել գնդակը խաղի ընթացքում առանց որևէ պատճառի:
- Խաղացողներին արգելվում է կոշիկների վրա կրել մեխեր,երկաթե թիթեղներ կամ ռետինե կոշիկներ:
- Ֆուտբոլային խաղը բաղկացած է 2 խաղակեսերից՝ յուրաքանչյուրը 45րոպե: Խաղակեսերի միջև 15 րոպեով դադար:
- Խաղին մասնակցում են 2 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 խնդիրն է հակազդել մյուս թիմի հարձակվողներին: Կիսապաշտպանները գտնվում են դաշտի միջնամասում, նրանց դերն է օգնել պաշտպանվողներին կամ հարձակվողներին՝ կախված խաղի վիճակից: Հարձակվողները հիմնականում հակառակորդի դաշտի կեսում են գտնվում և նրանց առաջնային նպատակն է գոլ խփել: Խաղի նպատակն է գնդակ խփել հակառակորդի դարպասը: Խաղը հաղթում է ավելի շատ գոլ խփած թիմը: Այն դեպքում, երբ խաղակեսերից հետո թիմերը խփել են նույն թվով գոլեր, ապա արձանագրվում է ոչ-ոքի: Կամ, կարող են փոխանցվել լրացուցիչ ժամանակ. երկու խաղակես՝ 15 րոպե յուրաքանչյուրը: Երբ լրացուցիչ ժամանակում հաղթող չկա, ապա իրացվում է 11 մետրանոց հատված՝ գնդակը դրվում է հակառակորդի դարպասից 11 մետր հեռավորության վրա և կատարվում է հինգ հարվածներ յուրաքանչյուր թիմից 5 խաղացող:

## Խաղացողներ

Յուրաքանչյուր թիմում ընդգրկվում է 11 խաղացող: Բացի հիմնական դաշտում գտնվող խաղացողներից, գոյություն ունեն նաև արահետային խաղացողներ, որոնք կախված հիմնական թիմի խաղացողների առողջական վիճակից կամ խաղի ընթացքից, խաղի ընթացքում կարող են փոխարինել նրանց, սակայն մի խաղի ընթացքում երեք անգամ: Ըստ իրենց կատարած ֆունկցիաների խաղացողները բաժանվում են 14 հոգու

- 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
- Ունիվերսալ պաշտպաններ- կարող են գործել բոլոր դիրքերում
- Կիսապաշտպաններ – Պաշտպանվողներին և հարձակվողներին կապող օղակ, կախված խաղից՝ կատարում են պաշտպանական կամ հարձակվողական ֆունկցիաներ, գործում են դաշտի կենտրոնում: Լինում են՝
- Հարձակողական ոճի կիսապաշտպաններ - կատարում են հարձակողական ֆունկցիա:
- Պաշտպանողական ոճի կիսապաշտպաններ – կատարում են պաշտպանական ֆունկցիա:
- Ունիկալ կիսապաշտպաններ – կատարում են և՛ պաշտպանական, և՛ հարձակվողական ֆունկցիա:
- Հարձակվողներ – նպատակը գոլ խփելն է հակառակորդի դարպասին, գործում. Են հակառակորդի կիսադաշտում: Լինում են՝
- Կենտրոնական հարձակվողներ – գործում են կենտրոնում, նպատակը՝ գրավել հակառակորդի դարպասը:
- Եզրային հարձակվողներ կամ վինյերներ – գործում են եզրերի, նպատակը՝ փոխանցում տալն է կենտրոնական հարձակվողներին: • Հետ քաշված հարձակվողներ – գործում են կենտրոնական հարձակվողների թիկունքից, նպատակը՝ փոխանցում տալն է կենտրոնական հարձակվողներին:

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

## Պատմական ակնարկ

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

Հին Հունաստանում տարածված է 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 հունահռոմեական «հարպաստում» խաղին, որը Մեծ Բրիտանիա և Եվրոպա են բերել Հուլիոս Կեսարի լեգեոներները: Գնդակախաղով զբաղվել են նաև աշխարհի այլ երկրներում: Օրինակ մ.թ.ա 6-4րդ դարերում Չինաստանում գոյություն է ունեցել մի խաղ, որն ինչ-ինչ տարրերով ֆուտբոլ է հիշեցրել և զին. պատրաստության բաղադրիչներից թ: Յուրաքանչյուր թիմում ընդգրկվել է 27 հոգի, որոնցից 15-ը կատարել են հարձակվողի, մյուսները՝ պաշտանի պարտականություններ, ապահովել են դարպասի անառիկությունը ռիմային գծի ողջ երկայնքով: Մ.թ.ա 206թ-ից մինչև մ.թ 25թվականը գրավոր աղբյուրներում հիշատակվում է «չժու-կե» խաղը: Չժու – նշանակումէ հարվածել ոտքով, իսկ կե – փքված կաշվե գնդակ: Ճապոնիայում դեռևս 14 դար առաջ սիրված է եղել «կողմերի» խաղը: 14 քառ. մետր տարածքով հրապարակում տեղաբաշխված ութ խաղացողները պահպանելով հաստատված կանոնակարգերը գնդակը 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:Սակայն ներկա ֆուտբոլի հայրենիքը համարվում է Անգլիան , որտեղ մշակվել են ներկա ֆուտբոլի կանոնները: Ֆուտբոլային առաջին ակումբը՝ Շեֆիլդ Յունայթեդը և առաջին ազգային առաջնությունը հիմնվել են Անգլիայում 1863թ.:1901թ. հիմնադրվել է ֆուտ. միութ. միջազգային ֆեդերացիան՝ Ֆիֆա: Առաջին միջազգային հանդիպումը տեղի է ունեցել 1902թ. Ավստրիա-

Հունգարիա, Արգենտինա- Ուրուգվայ: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում մրցվել է 1900թ-ից: 1930թ. սկսվել  են ֆուտբոլի աշխարհի առաջնության, իսկ 1955թ. Եվրոպայի երկրների չեմպիոնների թիմերի գավաթի, 1960թ-ից գավաթների գավաթի, 1973թ-ից ՈՒԵՖԱ գավաթի կանոնավոր հանդիպումները:

## Հետաքրքիր փաստեր ֆուտբոլի աշխարհի առաջնության և աշխարհի գավաթի մասին

- Աշխարհի առաջնություններն անց են կացվում 1930 թվականից: Նախաձեռնողը Ֆրանսիայի Ժյուլ Ռիմեն է: Նա ՖԻՖԱ-ի նախագահն էր 19301954 թվականներին: 1946 թվականին ՖԻՖԱ-ն որոշեց աշխարհի առաջնության գավաթն անվանել Ժյուլ-Ռիմեի անունով:
- 1950թ. Բրազիլիայում կառուցվեց 200000 տեղանոց «Մարտական» մարզադաշտը:
- Ֆուտբոլի առաջին առաջնության առաջին գոլը խփել է ֆրանսիացի Լյուսինե Լորանը:
- Աշխարհի գավաթ 1930թ. Ռիմեի պատվերով պատրաստել է ֆրանսիացի ոսկերիչ Աբել Լեֆյորը: Գավաթը կշռում է 1կգ 800գ: Հաղթանակի աստվածուհի Նիկեի ոսկե արձանիկի բարձրությունը 30 սմ էր:
- Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի ժամանակ գավաթը պահպանեց Իտալիայիֆուտբոլի ֆեդերացիայի նախագահ Բարասին:
- 1966թ. գավաթը անհետացավ: Այն գտավ լոնդոնցի Քորբեթը իր այգում զբոսնելիս:
- 1983թ. կրկին առևանգվում է 47000 դոլար արժողությամբ գավաթը այս անգամ՝ ընդմիշտ:
  Բրազիլիայում ձուլեցին «Ոսկե աստվածուհու» կրկնօրինակը:
- Նոր գավաթը (մաքուր ոսկուց, երկրագնդի պատկերով, 36սմ բարձրությամբ և 5կգ քաշով) պատրաստվել է իտալացի ոսկերիչ Սիլվիո Գազանգան:

## Ֆուտբոլի աշխարհի առաջնությունների լավագույն ֆուտբոլիստները

1930թ. – Խոսե Անդրացե- Ուրուգվայ

1934թ. – Ֆրանտիշեկ Պլանիչիա- Չեխոսլովակիա

1938թ. – Լեոնիդաս դա Սիլվա – Բրազիլիա

1950թ. – Ադեմիր – Բրազիլիա

1954թ. – Շանդրո Կոչիշ – Հունգարիա

1958թ. – Ժյուստե Ֆոնտեն – Ֆրանսիա

1962թ. – Գարինչա – Բրազիլիա

1966թ. – Էյսեբիո – Պորտուգալիա

1970թ. – Պելե – Բրազիլիա

1974թ. – Յոհան Կրուիֆ – Հոլանդիա

1978թ. – Մարիո Կեմպես – Արգենտինա

1982թ. – Պաուլո Ռուսի – Իտալիա

1986թ. – Դիեգո Մարադոնա- Արգենտինա

1990թ. – Սալվատորե Սկիլլաչի – Իտալիա

1994թ. – Ռոմարիո – Բրազիլիա

1998թ. – Զինեդին Զիդան- Ֆրանսիա

2002թ. – Ռոնալդո – Բրազիլիա

2006թ. – Զինեդին Զիդան – Ֆրանսիա

2010թ. – Դիեգո Ֆորլան – Ուրուգվայ

2014թ. – Լիոնել Մեսսի – Արգենտինա

2018թ. – Լուկա Մոդրիչ – Խորվաթիա

# Աշխարհի առաջնությունների լավագույն ռմբարկուներ

1930թ. - Գիլերմո Ստաբիլե - Արգենտինա

1934թ. - Օլդրժիխ Նեեդլի (Չեխոսլովակիա), Սկիվակո (Իտալիա), Կոնեն (Գերմանիա)

1938թ. – Լեոնիդաս դա Սիլվա – Բրազիլիա

1950թ. - Ադեմիր – Բրազիլիա

1958թ. - Շանդոր Կոչիշ – Հունգարիա

1962թ. – Ժյուստ Ֆոնտեն – Ֆրանսիա

1966թ. – Գարինչա, Վավա – Բրազիլիա Լեոնել Սանչես (Չիլի) Ֆլորիան Ալբերտ (Հունգարիա), Վալենտին Իվանով ( ԽՍՀՄ), Դրաժան Երկովիչ (Հարավսլավիա)

1970թ. – Գերդ Մյուլլեր - ԳՖՀ

1974թ. - Գժեգոս Լյատո – Լեհաստան

1978թ. - Միրիո Կեմպես – Արգենտինա

1982թ. - Պաոլո Ռոսսի – Իտալիա

1986թ. - Գարի Լինեկեր – Անգլիա

1990թ. – Սալվատորե Սկիլլաչի (Իտալիա)

1994թ. - Խրիստո Ստոիչկով (Բուլղարիա), Օլեգ Սալենկո (Ռուսաստան)

1998թ. - Դավոր Շուկեր – Խորվաթիա

2002թ. – Ռոնալդո - Բրազիլիա

2006թ. - Միրոսլավ Կլոզե – Գերմանիա

2010թ. – Միրոսլավ Կլոզե (Գերմանիա), Թոմաս Մյուլեր (Գերմանիա), Վեսլի Սնեյդեր (Հոլանդիա), Դավիթ Վիլյա (Իսպանիա), Դիեգո Ֆորլան (Ուրուգվայ)

2014թ. - Խամես Ռոդրիգես (Կոլումբիա)

2018թ. – Հարի Քեյն (Անգլիա)

# Դարի լավագույն ֆուտբոլիստ՝ Պելե

Էդսոն Արանտես Դու Նասիմենտու, ով հայտնի է որպես Պելե, բրազիլացի ֆուտբոլիստ, կենտրոնական հարձակվող, նրան կոչել են 《ֆուտբոլի արքա》: Հանդես է եկել 《Քաուրու》 (1950-1955թթ.), 《Սանթոս》(1956-1974թթ.) և Նյու-Յորքի 《Կոսնոս》 (1975-1977թթ.) թիմերում: Բրազիլիայի ազգային հավաքականում անցկացրել է 93 խաղ, խփել 77 գոլ: Աշխարհի եռակի չեմպիոն է(1958, 1902 և 1970թթ.) 1958թ. և 1970թ. աշխարհի առաջնությունների լավագույն ֆուտբոլիստը: Մասնակցել է 1966թ. առաջնությանը: Լիբերտադորեսի գավաթի և միջմայրցամաքային գավաթի խաղարկությունների հաղթող (1902-1903թթ): 1970թ.՝ աշխարհի լավագույն մարզիկ: Հարավային Ամերիկայի լավագույն ֆուտբոլիստ - 1973թ.: Նրան է պատկանում Բրազիլական 2 ռեկորդ. 1958թ. 30 խաղում խփել է 58 գոլ 《Սանթոս》 - 《Քոտաֆոգու》 հանդիպման ժամանակ (13:0) խփել է 11 գոլ: Ընդհանուր առմամբ դարձել է 1284 գոլի հեղինակ 1363 խաղում: Եղել է Բրազիլիայի սպորտի կոնֆեդերացիայի նախագահ: 1950թ սկսել է խաղալ Տրես-Կարսկաս քաղաքի Քաուրու թիմում: 1956թ տեղափոխվել է Սանտոս և 15 տարեկանում հանդես գալով Բրազիլիայի առաջնությունում առաջին մրցաշրջանում խփել է 32 գոլ: 1957թ – 16 տարեկանում ընդգրկվել է Բրազիլիայի հավաքական և առաջին գոլը խփել է Արգենտինայի դարպասը:

# Ֆուտբոլը Հայաստանում

Հայկական ֆուտբոլային առաջին խմբերն ստեղծվել են Պոլսում, Իզմիրում: Առաջին հայկական ակումբը բացվել է 1900թ Զմյուռնիայում: Դրանք էին՝ 《Քալթա-Լիման》, 《Արաքս》, 《Տորք》, 《Վասպուրական》, 《Կիլիկիա》, 《Արարատ》 և այլն: Հայաստանում ֆուտբոլը տարածվել է 1920թ. : Ակումբները գործել են Լենինականում, Էջմիածնում, Երևանում: 1920թ Երևանի անգլիական այգում տեղի է ունեցել ֆուտբոլի առաջին խաղը Երևանի և Ալեքսանդրապոլի թիմերի միջև: Միջազգային առաջին խաղը տեղի է ունեցել 1930թ. Երևանի և Գերմանիայի միջև: 1938թ-ից անցկացվում է պաշտոնական առաջնություն, նույն թ-ից Սպարտակը իրավունք է ստացել մասնակցել համամիութենական մրցումներին: Արարատը 1973 և 1975թթ նվաճել է ԽՍՀՄ գավաթը: 1981թ. սկսած անցկացվում են Հայաստանի ֆուտբոլի ազգային առաջնության հանդիպումները:

Մինչև առաջին համաշխարհային պատերազմը ֆուտբոլի հայկական ակումբներ ստեղծել են Արևմտյան Հայաստանի և Կիլիկիայի խոշոր քաղաքներում: 1911թ. Պոլսի 《Հայաստան》 ակումբը դարձել է Հունաստանի ֆուտբոլային ֆեդերացիայի մրցաշարի հաղթող, իսկ 1913թ. Օսմանյան կայսրության մրցաշարում 《Կիլիկիան》 զբաղեցրեց առաջին տեղը: Հայերի և թուրքերի միջև կայացած առաջին պաշտոնական հանդիպումը տեղի է ունեցել 1906թ. որի ժամանակ Պոլսի 《Քալաթա-Լիման》 5:0 հաշվով հաղթանակ է տարել թուրքական 《Գալաթասարայ》-ի նկատմամբ: 1918թ. Հայաստանի Ալեքսանդրապոլ, Վաղարշապատ և Երևան քաղաքներում սկսեցին գործել ֆուտբոլային ակումբներ: Հայկական թիմերի առաջին պաշտոնական հանդիպումը տեղի է ունեցել 1920թ մայիսի 28-ին Երևանի և Ալեքսանդրապոլի միջև՝ Երևանի Անգլիական այգում: Մեր ժամանակների ճանաչված հայազգի ֆուտբոլիստներից է Հենրիխ Մխիթարյանը ով 2013-2016թթ. հաջողությամբ հանդես է եկել Գերմանիայի առաջնությունում 《Բորուսիա Դորտմունդ》 ակումբում: 2016թ. ամռանը նա Բորուսիայից տեղափոխվեց անգլիական 《Մանչեսթեր Յունայթեդ》, որտեղ հասավ մեծ հաջողությունների և դարձավ առաջին հայ ֆուտբոլիստը, որը կարողացավ նվաճել Եվրոպայի սուպերգավաթը: 2018թ. Հունվարի 22-ին Մխիթարյանը 4 տարվա պայմանագիր է կնքել Լոնդոնի 《Արսենալի》 հետ: Ներկայումս հանդես է գալիս իտալական Ռոմա Ֆա-ում:

## Հիմնական մասի գլուխներ և ենթագլուխներ

**<u>Գլուխ 1</u>** Ֆուտբոլի մասին

ա)Ընդհանուր տեղեկություն ֆուտբոլի մասին:
բ)Ֆուտբոլը ֆիզիկական
գ) Ֆուտբոլի զարգացումը համակարգող մարմինները:

**<u>Գլուխ 2.</u>** Պատմական ակնարկ

ա) Ֆուտբոլի ծագումն ու զարգացումը:
բ) Ֆուտբոլը Հայաստանում:

**<u>Գլուխ 3.</u>** Պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության առանձնահատկությունները

ա) մարզական աշխատանքների կազմակերպման ձևերը:
բ) երեխայի օրգանիզմի զարգացման օրինաչափությունները
գ) ընտրության մեթոդիկա:
դ) մարզումների խնդիրները և բովանդակությունը. պատրաստության տարբեր փուլերում:
ե) տեխնիկական պատրաստություն
զ) տակտիկան պատրաստություն
է) ֆիզիկական պատրաստություն
ը) պատանիների սնունդը:
թ) Խմելու ջրի ընդունման հիմնական սկզբունքները
ժ) պատանիների կոփումը:

**<u>Գլուխ 4.</u>** Ֆուտբոլի տեխնիկան և տեխնիկական պատրաստություն

ա) Հիմնական հասկացություններ
բ) Տեղաշարժերի տեխնիկա
գ) Դաշտի խաղացողի տեխնիկա
դ) Հարվածներ գնդակին
ե) Գնդակի կասեցումներ
զ) Գնդակի վարում
է) Խաբուսիկ շարժումներ (խաբքեր)
ը) Գնդակի խլում

թ) Գնդակի նետում
ժ) Դարպասապահի խաղի տեխնիկա
ի) Գնդակի որսում
լ) Գնդակի հետ մղում
խ) Գնդակի շեղում
ծ) Գնդակի նետում
կ) Տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման հիմունքները
հ) Տեղաշարժերի տեխնիկայի ուսուցում
ձ) Դաշտի խաղացողի տեխնիկա ուսուցում
ղ) Տեխնիկայի կատարելագործում
ճ) Դարպասապահի տեխնիկայի ուսուցում և կատարելագործում:

**<u>Գլուխ 5.</u>** Ֆուտբոլի տակտիկա և տակտիկական պատրաստություն

ա) Հիմնական հասկացություններ
բ) Խաղացողների դերը և նրանց պարտականությունները
գ) Հարձակման տակտիկա
դ) Պաշտպանության տակտիկա
ե) Տակտիկական համակարգեր
զ) Տակտիկան պատրաստություն
է) Անհատական տակտիկական գործողությունների ուսուցում
ը) Խմբային տակտիկական գործողությունների ուսուցում
թ) Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցում
ժ) Տակտիկայի կատարելագործում:

**<u>Գլուխ 6.</u>** Պատրաստության բովանդակությունը ֆուտբոլում

ա) Պատրաստության միջոցները, մեթոդներն ու սկզբունքները
բ) Ուսումնամարզական գործընթացի կազմակերպման առանձնահատկությունները
գ) Վնասվածքները ֆուտբոլում և դրանց կանխարգելումը
դ) Վերականգնամ միջոցառումներ
ե) Պատրաստության գործընթացի նյութատեխնիկական ապահովում:

**<u>Գլուխ 7.</u>** Տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների մշակման համալիր վարժություններ

ա) Համալիր վարժություններ
բ) Ձվարճալի ֆուտբոլ:

**Գլուխ 8.** Ֆիզիկական պատրաստություն

ա) Ուժի մշակում
բ) Արագության ընդունակությունների մշակում
գ) Դիմացկունության մշակում
դ) Ճարպկության մշակում
ե) Ճկունության մշակում:

**Գլուխ 9.** Հոգեբանական և մտավոր պատրաստություն

ա) Հոգեբանական պատրաստություն:
բ) Մտավոր պատրաստություն:

**Գլուխ 10.** Ուսումնական գործընթացների պլանավորում

ա) Պլանավորման հիմնական փաստաթղթերը:
բ) Ուսումնական ծրագիր:
գ) Ֆուտբոլի դասը:
դ) Դասի առանձնահատկությունները:
ե) Դասի խնդիրները և բնույթը:
զ) Դասի խտությունը և ծանրաբեռնումը:
է) Ֆուտբոլի դասատուի պարտականությունները:
ը) Դասի կառուցվածքը:
թ) Դասի մասերը և անցկացման մեթոդիկան:
ժ) Դասի կոնսպեկտ:

**Գլուխ 11.** Մրցումների կազմակերպում

ա) Մրցումների տեսակները
բ) Մրցումների կանոնադրություն:
գ) Մրցումների խաղարկության համակարգեր:
դ) Ֆուտբոլի կանոններ:
ե) Մրցավարության մեթոդիկա:
զ) Թիմի ղեկավարումը մրցումներում:

**<u>5-րդ</u> դասարան**

Աշակերտների քանակը – X 11+11

Անցկացման վայրը  - մարզադահլիճ

Դասի խնդիրը

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 :

| Բովանդակությունը | Չափավորումը | Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումները |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

## Եզրակացություններ և առաջարկություններ

Հետազոտական աշխատանքի արդյունքում եկա այն եզրակացության, որ աշակերտների առողջ դաստիարակության գործում իր ուրույն և ամենակարևոր տեղն ունի ֆիզկուլտուրան, որի բաժիններից ամենասիրվածը ֆուտբոլն է: Ֆուտբոլը ընդունված է բոլոր տարիքային խմբերում: Միևնույն ժամանակ ունեմ առաջարկություններ՝ այս սպորտաձևը ավելի հասանելի դարձնել, որի համար պետք է ստեղծել բոլոր հնարավոր պայմանները, որը իմ կարծիքով հնարավոր է: Կոնկրետ դեպքում, մեր գյուղում՝ Լճաշենում մարզվելու համար կան բոլոր հնարավոր պայմանները, ունենք մեծ մարզադաշտ, սպորտ - դպրոցում 2-րդ մարզադաշտը, ինչպես նաև գյուղի միջնակարգ դպրոցի մարզադաշտը: Սպորտ – դպրոցը ապահովված է մարզիչներով և ֆուտբոլի համար բոլոր անհրաժեշտ սպորտ – պարագաներով:

## Օգտագործված գրականություն


1. Գրիգորյան Ա.Ա. – Պատանի ֆուտբոլիստների պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները:
2. Բաց զվարճալի ֆուտբոլի դպրոց
3. Հակոբյան Ս.Ս. Չատինյան Ա.Ա – Ֆուտբոլ
4. Ղազարյան Ֆ.Գ. – Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքներ
5. Մանթառյան Հ.Կ. Տիգրանյան Ս.Գ. – Պատանի ֆուտբոլիստների ընտրությունը և նրանց պատրաստականության մակարդակի գնահատման ստուգողական վարժությունները և նորմատիվները:
6. Նարինջանյան Հ.Հ. – Ֆուտբոլ ուսումնական ձեռնարկ
7. Նարինջանյան Հ.Հ. - ֆուտբոլի մրցավարության մեթոդիկա:
8. Տիգրանյան Ս.Գ. – ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը: