

ՀՀ ԿՐՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի
ուսուցիչների
Վերապատրաստման դասընթացներ

ԳԱՌՆԻԿ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆԻ ՄԽԻԹԱՐՅԱՆ

ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ
ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ
ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Արտակ Ստեփանյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական եվ տակտիկական հնարքների ուսուցում /ըստ դասարանների/.....	4
Եզրակացություն.....	12
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	14

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆուտբոլը ամենահայտնի և սիրված կոլեկտիվ սպորտային խաղերից մեկն է: Ֆուտբոլի հավաքական բնույթը որոշում է ֆուտբոլիստների բարոյական և կամքի լավագույն որակների դրսևորումը՝ պատասխանատվություն և կարգապահություն, գործընկերների և հակառակորդների նկատմամբ հարգանք, փոխօգնություն, քաջություն և վճռականություն: Խաղը տեղի է ունենում կոլեկտիվ պայքարի դժվարին միջավայրում, որում յուրաքանչյուր թիմ ամեն ջանք, հմտություն և կարողություն է ներդնում լավագույն արդյունքների հասնելու համար: Ցանկացած ֆուտբոլիստ պարտավոր է կատարելապես տիրապետել տեխնիկայի բոլոր մեթոդներին, կարողանալ դրանք ճիշտ օգտագործել բարդ խաղային միջավայրում և համախմբված աշխատել թիմի բոլոր անդամների հետ, քանի որ բոլոր խաղացողների լավ համակարգված գործողությունները հաջողություն են բերում խաղում: Ֆուտբոլիստի շարժիչային գործունեությունը բավականին բազմազան է: Այն բնութագրվում է օգտագործվող շարժումների և գործողությունների մեծ փոփոխականությամբ, որոնք տարբեր են իրենց կառուցվածքով և բնույթով, շարժումների բարդությամբ, անընդհատ փոփոխվող իրավիճակներով: Ֆուտբոլիստների խաղային գործունեությունը տեղի է ունենում ուժեղ հոգեբանական սթրեսի պայմաններում և ակտիվ ֆիզիկական աշխատանքի հետ մեկտեղ առաջացնում է էներգիայի բարձր ծախսեր: Ֆուտբոլը բարդ տեխնիկա է: Դրա բարդությունը կայանում է նրանում, որ տեխնիկան արտադրվում է հակառակորդի հետ կատաղի պայքարի պայմաններում: Ֆուտբոլիստին անհրաժեշտ են այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են ճարտարությունը, արագությունը, շարժումների ճշգրտությունը և դրանք համակարգելու ունակությունը, և դա դժվար է առանց կենտրոնական նյարդային համակարգի բարձր մակարդակի ֆունկցիոնալ բարելավման, որն ապահովում է բարդ շարժիչ գործողությունների կատարումը: Մշտական մարզումներով ֆուտբոլիստները հասնում են բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածության, սովորում են ճիշտ օգտագործել սեփական շարժումները բոլոր տեսակի պայմաններում: Ֆուտբոլը նման սպորտ սովորեցնելիս ուսանողները սովոր են աշխատել մարզական թիմում, ինչը նպաստում է կարգապահության

դաստիարակությանը: Դասերը կրթում են թիմում վարքի համապատասխան կանոններ, այս մարզաձևի մարզիկների մոտ ձևավորում ընկերասիրության զգացում, որը հիմնված է համագործակցության և օգնության վրա: Ֆուտբոլը կամքի ուժ խթանելու լավ միջոց է, որն արտահայտվում է համակարգված և երկար աշխատելու ունակությամբ: Ֆուտբոլը ժամանակակից իմաստով բնութագրվում է բարձր կատարողական հմտություններով, որոնք բնութագրվում են գործողությունների արագությամբ և ռացիոնալությամբ:

**ՖՈՒՏԲՈՒԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ
ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ /ԸՍՏ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ/**

Աշխարհի շատ երկրներում ֆուտբոլը ամենահայտնի և սիրված խաղն է: Հարյուր հազարավոր երեխաներ, երիտասարդներ, մեծահասակներ ֆուտբոլ են խաղում: Վերապատրաստման գործընթացի կառավարումը ներառում է ֆուտբոլիստների հատուկ պատրաստվածության տարբեր ասպեկտների ուսումնասիրություն՝ հետագա փուլերում մարզումներ կազմակերպելու համար՝ ֆուտբոլիստների անհատական հատկանիշներին համապատասխան: Ֆուտբոլի տեսությունը և պրակտիկան բազմակողմանի են և անընդհատ զարգանում են:

Ուսումնասիրության արդիականությունը կայանում է նրանում, որ ֆուտբոլիստների տեխնիկական և մարտավարական պատրաստվածության մասին համապարփակ տեղեկատվությունը, որը մարզչին է գալիս բեմական, ընթացիկ և գործառնական վերահսկողության միջոցների և մեթոդների օգնությամբ, կարող է իրականացվել կառավարման համապատասխան տեսակները միայն այն դեպքում, եթե մարզիչն ունի մասնագիտական մանկավարժական հմտություն:

Սա ենթադրում է հատուկ վարժությունների լայն զինանոց գրագետ օգտագործելու ունակություն՝ ուղղված խաղացողների հատուկ պատրաստվածության որոշ բաղադրիչների նախընտրելի զարգացմանը. ռացիոնալ կերպով համատեղել տարբեր վարժություններ և դրանց գործնական իրականացման եղանակները՝ համապատասխան մարզումների գործընթացի տարբեր կառուցվածքային կազմերում ֆուտբոլիստների պատրաստման հատուկ նպատակներին և խնդիրներին:

Հիմնական խնդիրն այն է, որ մի կողմից անհրաժեշտ է բարելավել միջազգային արդյունքները և ֆուտբոլի հետագա զարգացումը, իսկ մյուս կողմից՝ անհնար է լուծել այս խնդիրը՝ առանց ֆուտբոլիստների պատրաստման արդյունավետության բարձրացման, ինչը պետք է հիմնված լինել ֆուտբոլում սպորտի պահուստային համակարգի կատարելագործման վրա:

Խաղը խաղալու հիմնական ձևը պետք է լինի կոլեկտիվ համակցված խաղ, և ոչ թե անհատական, չնայած որոշ դեպքերում միայնակ մարտը կարող է հանգեցնել բարենպաստ արդյունքի:

Խաղի հարձակողական բնույթը տալիս է անվիճելի առավելություն, սակայն հավասար պայմաններում հաղթանակը կհաղթի այն թիմը, որն ավելի լավ է տիրապետել մանևրելու արվեստին և տեխնիկապես և ֆիզիկապես ավելի պատրաստված է: Խաղացողները պետք է լինեն չափազանց արագաշարժ, եռանդուն; նրանք պետք է շարժվեն 90 րոպե, մանևրեն, անընդհատ շատ ակտիվ լինեն:

Այսպիսով, ուսումնասիրվող հարցի արդիականության մրցույթում ուսումնասիրության համար դրվեցին հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել խաղային տեխնիկայի դասակարգումը:
2. Վերլուծել դասավանդման մեթոդները և խաղի անհատական տեխնիկայի հաջորդականությունը:
3. Նկարագրել դաշտի խաղացողի և դարպասապահի խաղային տեխնիկան:
4. Հաշվի առնել խաղի մարտավարությունը պաշտպանությունում, խաղի մարտավարությունը հարձակման ժամանակ:

ԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ

Ֆուտբոլային տեխնիկան բաժանված է երկու հիմնական բաժնի՝ շարժումներ առանց գնդակի և շարժումներ գնդակով:

Առանց գնդակի շարժումները ներառում են.

- 1) վազք (ներառյալ ուղղության փոփոխությամբ),
- 2) ցատկ
- 3) շարժումներ առանց գնդակի (մարմնի):

Գնդակի շարժումները ներառում են տեխնիկայի հետևյալ տարրերը.

- 1) հարված
- 2) գնդակի ընդունում (դադարեցում)
- 3) գլխի հարված
- 4) գնդակի դրիբլինգ
- 5) շինծու
- 6) գնդակի բռնում
- 7) գնդակը նետելը
- 8) դարպասապահի տեխնիկա:

Սպորտում տեխնիկա ասելով՝ մենք սովորաբար հասկանում ենք շարժման կատարման եղանակը: Յուրաքանչյուր սպորտաձև պահանջում է որոշակի տեխնիկա: Դա վերաբերում է ոչ միայն հատուկ, իր համար անհրաժեշտ շարժումներին, այլև ընդհանուրին (վազք, ցատկ և այլն):

Ելնելով վերոգրյալից՝ ֆուտբոլի տեխնիկան հասկացվում է որպես բոլոր շարժումների կատարման մեթոդներ, որոնք կարող են կիրառվել խաղի ընթացքում:

Ֆուտբոլային տեխնիկան կարևոր է: Առաջին հերթին, դուք պետք է իմանաք գնդակով կատարվող շարժումները: Ֆիզիկական պատրաստվածության բացակայությունը կարող է առայժմ թաքնված լինել:

Այնուամենայնիվ, տեխնոլոգիայի հիմնական կարևորությունը շեշտելու համար նպատակահարմար է փոխկապակցել վերը նշված երեք տարրերը և հաստատել դրանց կարգը:

Ֆուտբոլիստ լինելու համար պետք է տիրապետել տեխնիկային: Բայց լավ ֆուտբոլիստ լինելու, պատասխանատու մրցումների մասնակցելու համար, իհարկե, պետք է ունենալ լավ ֆիզիկական, ինչպես նաև բարոյական և կամային պատրաստվածություն, ունենալ ֆուտբոլի մարտավարության և ռազմավարության տեսական և գործնական գիտելիքներ և այլն:

Թեև ֆիզիկական վիճակը, տակտիկական ընտրանքների նրբությունները կարող են նկատել միայն մասնագետները, խաղացողի տեխնիկական պատրաստվածության աստիճանը կգնահատի նաև անփորձ երկրպագուն գնդակի ուղղության ճշգրտությամբ, թռիչքի հեռավորությամբ, հարվածով:

Ֆուտբոլային տեխնիկան բաղկացած է գնդակին հարվածելուց, կանգ առնելուց, դրիբլինգից և նետվելուց:

Ոտքի մատը. Ստացիոնար գնդակի վրա դեպի վեր, հեռացման անկյունը 40° - 50° :

Խաղացողը փոքր քայլեր է կատարում ուղիղ գծով՝ արագացնելով շարժումը, երբ նրանք մոտենում են գնդակին: Թռիչքի վազքը պետք է հաշվարկվի այնպես, որ գնդակը դիպչի նախատեսված ոտքին: Թռիչքի ընթացքում մարմինը թեքված է: Ոտքը, որը հարվածից առաջ կատարում է վերջին քայլը, որը կոչվում է «առանցքային ոտք, տեղադրված է մոտավորապես 10 12 սմ հետևում և 5 10 սմ գնդակի կողքին:

Հարվածող ոտքը, սկզբում թեթևակի թեքված ծնկի մոտ, առաջ է շարժվում դեպի գնդակը և, անցնելով հենարանային ոտքին, կտրուկ ուղղվում է:

Հարվածից առաջ և հարվածի պահին ոտքը պետք է լարված լինի ծնկի և կոճ հողերի մեջ, մատները պետք է բարձրացվեն և լարվեն, գարշապարը իջեցվի:

Մարմինը թեքված է մնում հարվածի, երբեմն ուղղվելու, թեթևակի թեքվելու պահին: Աջակցող ոտքը մի փոքր թեքում է ծնկի վրա:

Հակառակ ձեռքը կտրուկ հետ է գնում: Խաղացողը մյուս ձեռքը առաջ է բերում կրծքավանդակի մակարդակով:

Գնդակի թռիչքի բնույթը, ուղղությունը և հեռավորությունը կախված են նրանից, թե որտեղ և ինչ անկյան տակ է այն հարվածվել:

Անշարժ գնդակի վրա ուղիղ վազքից բարձրացում; գնդակը իջնում է: Խաղացողը վազում է և, երբ մոտենում է գնդակին, մարմինը թեթևակի թեքում է առաջ: Նա դնում է հենակետային ոտքը, որը փոքր -ինչ թեքում է ծնկի մոտ՝ավելի մեծ կայունության համար, ողողում է գնդակը, փոքր -ինչ կողքից: Մարմնի քաշը ամբողջը հենվող ոտքի վրա է:

Հարվածող ոտքը, պտտվելով, շարժվում է դեպի գնդակը: Շարժման սկզբում այս ոտքը ծավլում է ծնկի մոտ, ազդրը հետ է դրված, կոճի հողը լարված չէ: Այնուհետև, ներքև և առաջ ընկնելով, ազդրը երկայնքով քաշում է մյուս ոտքը: Ազդրով և ստորին ոտքով ձևավորված անկյունը պետք է հնարավորինս երկար պահպանվի: Հարվածող ոտքը ծունկում մի փոքր ավելի է թեքվում, քան հենակետը: Հարվածող ոտքի ծունկը գնդակի վրայով է:

Հարվածից հետո հարվածող ոտքը կտրուկ շարունակում է առաջ շարժվել՝ պահպանելով ստորին ոտքի դիրքը և բարձրացնելով նույն անկյան տակ: Այս շարժումը տեղի է ունենում հենարանային ոտքը ճկելով և կոնքը երկարացնելով:

Որպեսզի գնդակը ցածր գնա, անհրաժեշտ է դիտել սրունքի և ոտքի ճիշտ դիրքը հարվածի և տեղադրման պահին (հարվածի ժամանակ ոտքը որոշ ժամանակ առաջ է շարժվում գնդակով, ասես հետևելով գնդակին չուղղելով):

ՍՈՎՈՐԵԼՈՒ ՀԱԶՈՐԴԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խաղի յուրաքանչյուր փուլում հնարավոր է տարբեր մարտավարական տարբերակների ընտրություն: Իրավիճակը գնահատել կարողանալը, լավագույն մարտավարական տարբերակն է: Երկու խաղացողների փոխազդեցությունն արդեն մարտավարության հաջորդ, ավելի բարձր մակարդակի տիրապետումն է: Խաղացողը, ով սկսում է կոմբինացիա և ներգրավում է իր գործընկերոջը դրա կատարման մեջ, պետք է նրան հասկանալի դարձնի, թե կոնկրետ ինչ է նա մտադիր անել, և ինչ պետք է անի համակցված մյուս խաղացողը: Երկու խաղացողների մարտավարությունը՝ կապված մեկ մարտավարական գաղափարով, որը ծագել է սկսնակների համադրությունից, բարդ գործողություն է: Եթե մարտավարական կոմբինացիայի մեջ ներգրավված են երեք և ավելի խաղացողներ, ապա սա ֆուտբոլային մարտավարության էլ ավելի բարդ փուլ է:

Անհատական մարտավարական ուսուցում ֆուտբոլում

Խաղացողի անհատական տակտիկական մարզումներում հիմնական նպատակը խաղացողի արդեն գոյություն ունեցող տակտիկական որակների զարգացումն է, անհատական հատկանիշների վրա հիմնված նոր մարտավարական տեխնիկայի մշակումը և սխալ մարտավարական հմտությունների վերացումը:

Անհատական մարտավարական ուսուցման մեջ մեծ նշանակություն ունի զարգացնելու տեղ ընտրելու կամ, ինչպես ասում են պլանավորելու ունակությունը:

Նրանք մարզվում են հետևյալ կերպ. Խաղադաշտում, մոտավորապես 10 X 10 մ սահմանափակ տարածքում: Սովորողը, մարզվողը գնդակով շարժվում է դարակաշարերի այս խմբի շուրջը, իսկ խաղացողը մյուս կողմում նայում է նրան: Օգտվելով հարմար պահից՝ մարզիչը գնդակն ուղարկում է գետնին այնպես, որ այն անցնի մի քանի դարպասների միջև: Ուսանողը, անընդհատ շարժման մեջ լինելով, փորձում է կռահել այն ուղին, որի վրայով գնդակը կարող է անցնել, «դիպչում է և ընդունում այն: Աստիճանաբար ավելանում է դարակաշարերի քանակը և դրանց

տեղադրման խտությունը, որի շնորհիվ ավելի շատ հնարավոր միջանցքներ կան, որոնց մեջ գնդակը կարող է ուղարկվել:

Դարպասապահի անհատական մարզման ժամանակ հակառակորդին վազելու պահը որսալու կարողությունը զարգացնելու համար օգտագործվում է հետևյալ մեթոդը. Խաղացողը պարտավոր է գնդակով շարժվել դեպի դարպասը. դարպասապահը պետք է ընտրի վազելու պահը՝ գնդակը խլելու համար: Այս ուսումնական վարժությունն իրականացվում է դարպասապահի լուրջ պատրաստվածությունից և հարձակվողի առավելագույն խնամքով:

Յուրաքանչյուր նման մարզման ժամանակ կատարվում է 20-30 վազք: Սկզբում հարձակվողը պետք է մի փոքր զիջի դարպասապահին:

Այս մեթոդը շատ դրական արդյունքներ է տալիս շատ արագ:

Անհատական տակտիկական պարապմունքներին պետք է նախորդի մեթոդների մանրակրկիտ ընտրությունը՝ թերությունների շտկումն ապահովելու և խաղացողների մեջ անհրաժեշտ որակներ սերմանելու համար:

Խմբային մարտավարական ուսուցում՝ տարբեր առաջադրանքների և վարժությունների միջոցով

Վերապատրաստվողներին հետաքրքրող լավ ընտրված վարժությունները միշտ հաջողված են: Ստորև բերված են առաջադրանքների օրինակ և վարժություններ՝ խմբային ուսուցման համար, որոնք համապատասխանում են գրեթե բոլոր տարիքային խմբերին:

1. Դրիբլինգ գնդակի միջոցով՝ տեղերի փոփոխության հետ միասին: Այս վարժությունում դուք պետք է շատ արագ շարժվեք առանց գնդակի: Բացի այդ, գնդակն ուղարկվում է շարժման մեջ: Այս վարժությունն իրականացվում է 50-60 մ հեռավորության վրա:

2. Դրիբլինգով գնդակը՝ երեքով մեզ փոխանցելով: Այստեղ առանց գնդակի վազող խաղացողները նույնպես պետք է հնարավորինս արագ շարժվեն: Մարզումն իրականացվում է 60 -ից 80 մ հեռավորության վրա:

3. Դրիբլինգ՝ երեքով անցնելով տեղերի փոփոխությամբ: Գնդակը ստացողը փոքր -ինչ դանդաղ է վարում գնդակը, ինչը ժամանակ է տալիս գործընկերներին տեղաշարժվելու համար:

4. Դրիբլինգ՝ երեքի փոխանցումով տեղ փոխելով: Գնդակը անցնում է զիգզագի ձևով: Հեռավորությունը 80-100 մ:

Դարպասապահ. Դարպասապահի պարտականություններն ուղղակիորեն են՝ պաշտպանել դարպասը, խաղալ տուգանային հրապարակում և գնդակներ խփել: Դարպասապահի հաջող գործողությունները՝ ուղղված բեկումները վերացնելուն, պահանջում էին թիմային աշխատանք, փոխըմբռնում և դարպասապահի և պաշտպանության միջև պայմանական ազդանշանի հաստատում:

Դարպասապահը պետք է միայն դարպասից դուրս գա դեպի գնդակը, երբ համոզված լինի, որ նա տիրելու է գնդակին մրցակցից առաջ: Դուք պետք է վճռականորեն և արագորեն սպառեք խաղացողի առաջընթացը՝ դրա համար հարմար պահ ընտրելով:

Դարպասապահի վճռական մոտեցումը բեկումնային խաղացողի նկատմամբ զրկում է վերջինիս վստահությունից և գործողությունների ճշգրտությունից և հաճախ ավարտվում է դարպասապահի օգտին: Պաշտպանության կենտրոնը պետք է որսա բոլոր այն դեպքերը, երբ հարձակման կենտրոնը շարժում է կատարում ոչ թե ազատվելու նպատակով, այլ պաշտպանին դարպասի դիմաց իր գոտուց դուրս բերելու նպատակով, որպեսզի հնարավորություն տալ իր գործընկերոջը ազատ խաղալ իր տեղում: Կախված նրանից, թե ինչպես է դրան արձագանքում պաշտպանության կենտրոնը, կարելի է դատել իրավիճակի գնահատման և խաղի մարտավարական ընկալման ճշգրտության մասին:

Պաշտպանության կենտրոնը պետք է որոշի հակառակորդի հարձակման կենտրոնի հետևում գտնվող իր նպատակից նահանջի չափը: Գծային խաղացողները պետք է տեղյակ լինեն հետաձգման այս նահանջի մասին:

Պաշտպանության պահանջների կենտրոն. Լավ գլուխ, ցատկ, հստակություն և օդից երկու ոտքերով խաղալու ունակություն

Հարձակման խաղային մարտավարություն

Խաղը բաղկացած է հարձակման երեք փուլից, պաշտպանությունից և գրոհից պաշտպանություն անցնելուց և հակառակը: Հարձակումը ունի երկու տեսակ՝ գրոհ և հակագրոհ: Նրանց միջև հիմնարար տարբերությունը նկատելի է սկզբում (կազմակերպությունում), ժամանակին և միջոցների ընտրության հարցում: Ժամանակն է, որ որոշում է հարձակման արագությունը: Հարձակումը կարող է լինել դանդաղ և արագ, ռիթմիկ և առիթմիկ՝ կախված ռազմավարական նպատակից, թիմերի դասից, խաղացողների մակարդակից և հմտությունից, մարտավարական համակարգից: Հարձակման մեջ առանձնանում են երեք փուլեր՝ կազմակերպում (սկիզբ), մշակում և ավարտում: Հարձակումը սկսվում է այն բանից հետո, երբ գնդակը լքում է խաղադաշտը կամ մրցավարը հայտնաբերում է խաղի կանոնների խախտում: Հարձակման կազմակերպմանը նախորդում են տարբեր ժամանակների դադարներ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտությունը ցույց է տվել ֆուտբոլում տեխնիկական և մարտավարական պատրաստվածության կարևոր դերը: Վերջին ուսումնասիրություններում, ֆուտբոլիստների տեխնիկական և տակտիկական պատրաստվածության արդյունավետության բարձրացման խնդրի հետագա զարգացման ուղղությունների շարքում, պետք է կառուցել մարզումներ՝ հաշվի առնելով մրցունակության և տեխնիկայի և մարտավարության բազմակողմանի տարիքային մոդելները:

Մարզական ուսուցման տեսության և պրակտիկայի տակտիկական պատրաստվածությունը հասկացվում է որպես մարզիկի՝ մրցունակ պայքարի ընթացքը գրագետ կառուցելու ունակություն՝ հաշվի առնելով սպորտի առանձնահատկությունները և նրանց անհատական հատկությունները, մրցակիցների հնարավորությունները և ստեղծված արտաքին պայմանները:

Կատարվեց սոցիալական հարցում, որը ցույց տվեց, թե պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլիստը ինչ կարևոր տեխնիկական առանձնահատկություններ պետք է ունենա:

Տեխնո-տակտիկական վարպետությունը բնութագրվում է ֆուտբոլիստի տիրապետած տեխնիկայի ծավալով և բազմակողմանիությամբ, ինչպես նաև խաղի պայմաններում այդ տեխնիկական արդյունավետ կիրառելու ունակությամբ: Քանի որ սպորտային խաղերում խաղալու միջոցները տեխնիկական և մարտավարական գործողություններն են, նպատակահարմար է համարվում տեխնիկական սովորեցնելուն և կատարելագործելուն զուգահեռ մարտավարություն ուսումնասիրելը: Մարզիկներ-խաղացողներ երկարաժամկետ մարզումների տեխնիկական և մարտավարական պատրաստվածությունը պետք է դիտվի որպես անբաժանելի գործընթաց:

Մարտավարական կատարելագործման հիմնական ուղղությունների շարքում ընդունված է տարբերակել.

1) սպորտային մարտավարության հիմնական տեսական և մեթոդաբանական դրույթների էության ուսումնասիրում.

2) հիմնական տարրերի, տեխնիկայի, մարտավարական գործողությունների ընտրանքների յուրացում.

3) մարտավարական մտածողության կատարելագործում.

4) մարտավարական պատրաստվածության գործնական իրականացման համար անհրաժեշտ տեղեկատվության ուսումնասիրություն.

5) մարտավարական պատրաստվածության գործնական իրականացումը:

Ժամանակակից ֆուտբոլիստի գործողությունները խաղում պետք է լինեն հուսալի, արագ և նպատակահարմար: Հետևաբար, տեխնիկական և մարտավարական ուսուցումը պետք է ներկայացվի որպես երկարաժամկետ գործընթացի տրամաբանական շղթա, որը պարունակում է իր հատուկ նպատակներն ու խնդիրները վերապատրաստման յուրաքանչյուր փուլում:

Այսպիսով, ուսումնասիրելով գրականության տվյալները, հնարավոր է բացահայտել այն գործոնները, որոնք նպաստում են խաղացողների տեխնիկական և մարտավարական մարտավարության կատարելագործմանը.

1) առաջադրանքների բովանդակության համապատասխանությունը ներգրավվածների պատրաստվածության մակարդակին.

2) կրթական և վերապատրաստման միջոցների համապատասխանությունը դասի խնդիրներին.

3) դասի մասերի միջև շարունակականություն և հետևողականություն.

4) ուսումնասիրված նյութի համախմբում խաղային վարժություններում.

5) տեխնիկայի ուսուցման համար տարբեր խաղային վարժությունների օգտագործումը.

6) դասարանում փոփոխական մեթոդի կիրառումը (խճճված ռիթմ):

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

<https://infourok.ru/tehniko-takticheskaya-podgotovka-v-futbole-2485522.html>

https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko_A.YU._Tekhniko-takticheskaya_podgotovka_Uch-metod_posobie_2016.pdf