

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**«ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ» ՍՈՑԻԱԼ-ԲԱՐԵԳՈՐԾԱԿԱՆ  
ԿՐԹԱՄՇԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**Գուրգեն Հրանտի Վարդանյան**  
Ակների միջնակարգ դպրոց

**ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ  
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,  
որակավորված մենթոր, առարկայի  
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

Գորիս 2022

## Բովանդակություն

Ներածություն-----	3
Տնօրնու մարզախաղի ծագումը-----	5
Գլուխ 1	
1.1 Տեխնիկական պատրաստություն-----	7
1.2 Խաղի տեխնիկական հնարքների դասակարգումը-----	8
1.3 Տեղաշարժերի տեխնիկա-----	9
1.4 Դաշտի խաղացողի տեխնիկա-----	11
1.4.1 Հարվածներ գնդակին-----	12
1.4.2 Գնդակի կասեցումներ-----	15
1.4.3 Գնդակի Վարում-----	15
1.4.4 Խաբուսիկ շարժումներ-----	16
1.4.5 Գնդակի խլում-----	16
1.4.6 Գնդակի նետում-----	17
1.5 Դարպասապահի խաղի տեղնիկա-----	17
Գլուխ 2	
2.1 Տակտիկական պատրաստություն-----	19
2.2 Հարձակման տակտիկա-----	19
Եզրակացություն-----	21
Օգտագործված գրականության ցանկ-----	22

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Արդիականություն:** Ֆուտբոլը հանրության կողմից սիրված թիմային մարզախաղ է: Ֆուտբոլը որպես մարզախաղ, առանձնահատուկ դեր և նշանակություն ունի մարդկային կյանքում: Այն «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական պրոցեսում ամենասիրված և հետաքրքրվածություն ունեցող մարզաձևն է: Հանրակրթական դպրոցների ավագ դասարաններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով նախատեսված ֆուտբոլ մարզախաղի ուսումնական նյութերի ուսուցումը նպատակ ունի նպաստելու երեխաների առողջության ամրապնդմանը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը, շարժողական ընդունակությունների ամրապնդմանը և այլն: Այն դաստիարակում է ընկերության և փոխօգնության զգացում, կարգապահություն և ակտիվություն: .

Ֆուտբոլն ինչպես բոլոր ժամանակներում, այնպես էլ հիմա ամենահայտնի ու սիրված մարզաձևերից է, և մշտապես հանդիսացել է ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման միջոց:

### **Հետազոտական ախատանքի նպատակն է՝**

1. Ուսումնասիրել ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը ավագ դպրոցում:
2. Պարզել, թե որոնք են ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման արդյունավետ մեթոդները:

### **Հետազոտական աշխատանքի խնդիրները՝**

- Նկարագրել ֆուտբոլ մարզաձևի տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությունը, հնարքների դասակարգումը:
- Բացահայտել ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության և նոր հնարքների ու գործողությունների ուսուցման խնդիրները:
- Ապացուցել, որ Ֆուտբոլ մարզաձևում տեխնիկատակտիկական պատրաստության տիրապետման շնորհիվ ֆուտբոլիստը կարող է հասնել մեծ արդյունքի:

## **Հետազոտության գործընթացի նկարագրությունը**

Հետազոտությունը իրականացրել եմ զննման մեթոդի կիրառմամբ, որն իր մեջ կիրառեց զրույցներ, բացատրություններ, դասախոսություններ, հրահանգներ, կարգադրություններ, ցուցումներ և վերլուծություններ:

Աշակերտները գործնական դասերի ընթացքում կիրառվում էին մեթոդների ամբողջական խումբ, դրանք են վարժությունների անմիջական ցուցադրումը, նկարների, ուսումնական ֆիլմերի, տեսաֆիլմերի ցուցադրումը, մրցումների դիտումը, գործողությունների ցուցադրումը մակետի վրա և այլն, որոնք միտված են ֆուտբոլիստի տեխնիկայի և տակտիկայի տիրապետմանը և կատարելագործմանը, մեթոդներ՝ որոնց օգնությամբ մշակվում են տարբեր շարժողական ընդունակությունները:

Հետազոտականա խնդիրների լուծման համար կիրառել են՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, ընդհանրացում, վերլուծություն և մանկավարժական տարիների փորձ:

Հետազոտական աշխատանքում տրվել է տեղեկություն ընդհանուր ֆուտբոլ մարզաձի վերաբերյալ, ուսումնասիրվել տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությունը, դրանց հնարքների դասակարգումն ավագ դասարաններում, հանգել այն մտքին, որ ֆուտբոլ մարզաձևում տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության շնորհիվ աշակերտը կունենա մեծ հաջողություններ, հետագայում կդառնա հմուտ ֆուտբոլիստ: Ֆուտբոլ մարզաձևում վարժությունների իրականացման շնորհիվ կամրապնդվի առողջությունը, մարզիկների պատրաստությանը զուգահեռ ձեռք կբերեն հետևյալ հատկանիշները՝ կարգապահություն, աշխատասիրություն, սեր թիմի և կոլեկտիվի հանդեպ, հարգանք մեծերի հանդեպ, բարություն և այլն:

## **ՖՈՒՏԲՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ԾԱԳՈՒՄԸ**

Ֆուտբոլը թիմային մարզական խաղ է գնդակով, որի ընթացքում խաղացողները ոտքերի կամ մարմնի ցանկացած մասի (բացի ձեռքերից) հարվածներով տեղաշարժելով խաղադաշտում, ձգտում են գրավել հակառակորդի դարպասը:

Ֆուտբոլ (անգլ.՝ football, բառացի՝ «ոտքի գնդակ»), մարզաձև, աշխարհի ամենատարածված և ամենասիրված խաղերից մեկն է: Ֆուտբոլը թիմային խաղ է, որտեղ թիմի 11 ֆուտբոլիստները համաձայնեցված գործողություններով փորձում են գրավել հակառակորդ թիմի դարպասը և անառիկ պահել իրենցը: Ֆուտբոլը խաղում են բնական կամ արհեստական խոտածածկ ունեցող դաշտում: Խաղադաշտը նշանագծված ուղղանկյուն հրապարակ է: Դաշտի առավելագույն երկարությունը պետք է լինի 109,88 մ, իսկ առավելագույն լայնությունը՝ 90,728 մ: Երբեմն պաշտոնական խաղերի համար օգտագործում են 100-110X69-75 Մ չափսի դաշտ: Գնդակի շրջագիծը 680-711 մմ է, զանգվածը՝ 396-453 գ: Դարպասի բարձրությունը 2, 44 Մ է, լայնությունը՝ 7, 32 մ:

Ֆուտբոլ խաղում են յուրաքանչյուրում 11-ական մարզիկ (այդ թվում՝ դարպասապահը) ունեցող 2 թիմեր: Խաղի տևողությունը 90 րոպե է (45 րոպեանոց 2 խաղակես՝ 15 րոպե ընդմիջումով): Գնդակը ձեռքերով վերցնել թույլատրվում է միայն դարպասապահին, ընդ որում՝ միայն տուգանային հրապարակում՝ իր դարպասի մոտ:

Խաղացողները դաշտում տեղաշարժվում են գնդակով, որը կարելի է վարել ոտքերով (դրիբլինգ) կամ փոխանցել խաղընկերոջը: Խաղը վարում է մրցավարը: Լուրջ խախտումների դեպքում նա զգուշացնում է խաղացողին՝ ցույց է տալիս դեղին քարտ, իսկ շատ կոպիտ խախտումների դեպքում հեռացնում է դաշտից՝ ցույց տալով կարմիր քարտ: Եթե խաղացողը հաջորդաբար ստանում է 2 դեղին քարտ, նույնպես հեռացվում է դաշտից:

Դարպասի մոտ գտնվող տարածքում՝ տուգանային հրապարակում, կանոնները խախտելու դեպքում թիմը պատժվում է 11-մետրանոց տուգանային հարվածով:

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 ֆուտբոլ 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 կարծիքի են, թե ֆուտբոլն իր ծագմամբ պարտական է հինհռոմեական «հարպաստում» խաղին, որը Մեծ Բրիտանիա և Եվրոպա են բերել Հուլիոս Կեսարի լեգեոներները: Ներկա ֆուտբոլի հայրենիքը համարվում է Անգլիան, որտեղ և մշակվել են ներկա ֆուտբոլի կանոնները: Ֆուտբոլային առաջին ակումբը՝ Շեֆիլդ Յունայթեդը (1855-1957) և առաջին ազգային առաջնությունը (1863) հիմնվել են Անգլիայում: 1904 թվականին հիմնադրվել է Ֆուտբոլային Միությունների Միջազգային Ֆեդերացիան՝ ՖԻՖԱ: Առաջին միջազգային հանդիպումը տեղի է ունեցել 1902 թվականին՝ Ավստրիա-Հունգարիա, Արգենտինա-Ուրուգվայ: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում մտցվել է 1900 թվականից: 1930 թվականից սկսվել են ֆուտբոլի աշխարհի առաջնության, իսկ 1955 թվականից՝ Եվրոպայի երկրների չեմպիոն թիմերի գավաթի, 1960 թվականից՝ գավաթակիրների գավաթի, 1973 թվականից ՈԻԵՖԱ գավաթի կանոնավոր հանդիպումները:

## **Գլուխ 1**

### **1.1 Տեխնիկական պատրաստություն**

Պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստությունը բարդ և տևական մանկավարժական գործընթաց է: Այն նախատեսում է որոշակի խնդիրներ, բովանդակություն և մեթոդներ, որոնք բազմամյա տառքեր փուլերում տարբեր են:

Սկզբնական պատրաստության փուլում ուսուցումն անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից՝ վազք, կանգառներ, շրջադարձեր և այլն: Դրան զուգահեռ՝ երեխաները յուրացնում են ֆուտբոլի տեխնիկայի հիմունքները: Սկզբում

ուսուցանվում են տեխնիկական տարրական հնարքները, հարվածները, կասեցումները, վարումները և այլն: Այդ հնարքները յուրացնելուց հետո պատանի ֆուտբոլիստները սովորում են ավելի բարդ հնարքներ: Ուսուցման սկզբում բոլոր հնարքները կատարվում են տեղում, սովորական պայմաններում:

Մասնագիտացման փուլում պատանի ֆուտբոլիստներն ավելի մանրակրկիտ են սովորում և հետագայում ամրապնդում նախորդ փուլում յուրացրած տեխնիկական հնարքները: Ջուզահեռաբար ծանոթանում են մյուս հնարքներին՝ պահպանելով դիդակտիկ սկզբունքը՝ պարզից բարդ: Այդ հնարքներից են՝ ընթացքից հարված գնդակին, գնդակի նետում, խափուսիկ շարժումներ, գնդակի խլում: Վարժությունների կատարման պայմաններում բարդացումը իրականացվում է հետևյալ կերպ՝ կատարման ժամանակի, տարածքի սահմանափակում, հոգնածության պայմաններում, մրցակցի» ազդեցությամբ և այլն: Անհրաժեշտ է հետևել, որ շարժումները կատարվեն արագ և ստույգ:

Սպորտային կատարելագործման փուլում տեխնիկական պատրաստականությունն ավելի է կատարելագործում:

Տեխնիկական պատրաստականությունը ենթադրում է խաղի ընթացքում կիրառվող տեխնիկական հնարքների բազմազանությունը՝ արդյունավետություն, կայունություն և հուսալիություն: Խաղի պայմաններին մոտ պայմաններում կատարվում են բարդ, համալիր վարժություններ: Գերակշռում են խաղային վարժությունները, որոնց կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել դրանց արագությանը, արդյունավետությանը և գաղտնիությանը: Մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել նաև անհատական, «Սիրված» տեխնիկական հնարքների կատարելագործմանը:

Տեխնիկական հնարքների կատարելագործումը խաղին մոտ պայմաններում իրականացնելու համար անհրաժեշտ է կիրառվող վարժությունները կատարել հիմնականում բարդացված, փոփոխվող պայմաններում՝ գործադրելով վարժությունների բարդացման բոլոր միջոցները:

Տեխնիկական պատրաստությունն այս փուլում զուգահեռ է ֆիզիկական և

տակտիկական պատրաստությանը:

## 1.2 Խաղի տեխնիկական հնարքների դասակարգումը

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

Ֆուտբոլում տեխնիկական հատուկ հնարքների այն համալիրն է, որը գործադրվում է խաղն արդյունավետ վարելու համար:

Տեխնիկական հնարքը խաղային որոշ խնդիրներ լուծող շարժողական գործողություն է: 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:

«Տեխնիկա» հասկացությունից զատ սպորտում գոյություն ունի նաև «տեխնիկական վարպետություն» հասկացությունը: Ֆուտբոլում այն որոշում է մարզիկի տեխնիկական պատրաստության բարձր մակարդակը:

Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարքում կարելի է առանձնացնել 3 փուլ՝

- Նախապատրաստական- մարզիկն ընդունում է ելման դրություն, որը հնարավորություն է տալիս արդյունավետ լուծել շարժողական խնդիրը;

- Հիմնական- իրականացվում է կոնկրետ շարժողական խնդիրը;

- Եզրափակիչ- պայմաններ են ստեղծվում մասնակցելու հետագա խաղային գործողություններին:

Ֆուտբոլի՝ խաղի տեխնիկական ենթադրում է խաղային պարտականությունների բաժանում՝ ըստ դաշտի խաղացողների և դարպասապահի: Դարպասապահի և դաշտի խաղացողի տեղաշարժման տեղնիկական նման են:



### 1.3 Տեղաշարժերի տեխնիկա

Խաղի ընթացքում դաշտում տեղաշարժվելու համար ֆուտբոլիստը կիրառում է քայլքի, վազքի, կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարքներ:

Տեղաշարժերի տեխնիկան իր մեջ ներառում է քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

Տեղաշարժերի տեխնիկայի հնարքները հնարավորություն են տալիս խաղացողին հետագա գործողությունները կատարելու համար ընտրել հարմար դիրք «Ազատվել» մրցակցի հսկողությունից «Փակել» նրան ապահովել խաղընկերոջը և այլն: Տեղաշարժերի տեխնիկայից է կախված նաև գնդակով բազմաթիվ հնարքների կատարման արդյունավետությունը՝ գնդակի վարումը՝ մրցակցի շրջանցումը, հարվածները և այլն:

**Քայլք:** Քայլքը խաղի ընթացքում դիրքի փոփոխության արդյունք է, երբ նվազել է խաղային գործողությունների լարվածությունը: Այն կարող է լինել սովորական, այսինքն՝ դեմքով առաջ, մեջքով առաջ, կից քայլերով:

**Վազք:** Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժերի հիմնական միջոցն է. սովորական վազք, վազք՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք՝ կից քայլերով:

**Վազք՝ մեջքով առաջ:** Սա տեղաշարժման կարևոր հնարքներից է, որին սովորաբար դիմում են այն խաղացողները, որոնք մասնակցում են գնդակը մասնակցից խլելուն, տեղաշարժվում են դեպի սեփական դարպասը, ձգտում են հարմար դիրք զբաղեցնել: Վազքի այս ձևին բնորոշ են կարճ և հաճախակի քայլեր, իսկ ցատկի փուլը բավական կարճ է:

**Վազք՝ խաչաձև քայլով:** Այս հնարքը կատարվում է, երբ անհրաժեշտ է փոխել շարժման ուղղությունը կամ տեղից կտրուկ պոկվել աջ կամ ձախ:

**Վազք՝ կից քայլերով:** Այս հնարքը գործադրվում է այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է ընդունել հարմար դիրք և տեսադաշտում պահել խաղի ընթացքը: Կից քայլերով վազքը կարող է կատարվել աջ կամ ձախ: Եթե այն կատարվում է աջ, ապա առաջին քայլը՝ աջ ոտքով, որից հետո ձախ ոտքը ցատկով մոտեցվում է աջին: Կարևոր է, որ ցատկի

ուղղությունը լինի ոև թե վեր, այլ կողմ:

**Ցատկեր:** Ֆուտբոլում ցատկերը կատարվում են խաղացողների կանգառների կամ դարձումների համար: Պայմանավորված խաղի տարբեր իրավիճակներով՝ ցատկերը կարող են լինել վեր, կողմ, առաջ: Ցատկերը կարող են իրականացվել մեկ կամ երկու ոտքով:

**Կանգառներ:** Խաղի ընթացքում լինում են իրավիճակներ, երբ ֆուտբոլիստը հարկադրված է անսպասելի կանգ առնել: Կանգառները ֆուտբոլում իրականացվում են ցատկով կամ արտաքնով:

Ցատկով կանգառների դեպքում կատարվում է կարճ, ոչ բարձր ցատկ մեկ ոտքով և վայրէջք՝ թափային ոտքի վրա: Անհրաժեշտության դեպքում թափային ոտքը փոքր ինչ ծավվում է ծնկային հոդում հավասարակշռություն և կայունություն պահպանելու համար:

**Կանգառ արտաքնով:** Սա իրականացվում է վերջին քայլի հաշվին: Թափային ոտքը բերվում է առաջ, դրվում է նախ կրունկի, հետո՝ ամբողջ թաթի վրա: Կանգառն արդյունավետ լինելու համար ոտքերը ծնկի հոդում զգալիորեն ծավվում են:

**Դարձումներ:** Դարձումները հնարավորություն են տալիս **ֆուտբոլիստին** արդյունավետորեն փոփոխել վազքի ուղղությունը: Տարբերում են դարձումների հետևյալ տեսակները՝

• **Դարձումներ ոտնափոփոխումով**- կատարվում են 2-3 կարճ քայլով աջ կամ ձախ՝ մինչև անհրաժեշտ դրության ընդունելը:

• **Դարձումներ հենման ոտքի վրա հրումով**- կատարվում են, երբ անհրաժեշտ է շրջվել դեպի աջ, ապ, հրվելով ձախ ոտքով, ֆուտբոլիստը տեխնիկորեն է մարմնի ծանրությունը հենման աջ ոտքին և դարձումը կատարում ոտքի թաթի վրա:

• **Դարձումներ ցատկով**- գործադրվում են այն դեպքերում, երբ անհրաժեշտ է կտրուկ և անսպասելի փոփոխել տեղաշարժման ուղղությունը: Ցատկը կատարվում է հենման ոտքի ակտիվ ուղղումով դեպի անհրաժեշտ ուղղությունը: Նույն ուղղությամբ տարվում է նաև թափային ոտքը, որը դարձման ժամանակ զգալի դեր է կատարում:

Ավագ դասարաններում պետք է ամրապնդել և կատարելագործել տեխնիկայի տարրերի և գնդակով կատարվող տեխնիկական հնարքների համատեղումը:

#### 1.4 Դաշտի խաղացողի տեխնիկա

Դաշտի խաղացողի տեխնիկական հնարքները երկուսն են՝

- **Տեղաշարժերի տեխնիկա,**
- **Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:**

Գնդակի տիրապետման տեխնիկան ընդգրկում է հնարքների հետևյալ խումբը. Հարվածները, կասեցումներ, վարումներ, խաբուսիկ շարժումներ, խաբբեր, գնդակի խլում: Ըստ խաղի ընթացքում կատարված տարաբնույթ տեխնիկական հնարքների՝ որոշվում են ֆուտբոլիստների պարտականություններ: Ինչ վերաբերում է գործադրված հնարքների որակին, ապա յուրաքանչյուր խաղացող պարտավոր է հմտորեն տիրապետել հնարքների բոլոր խմբերին:

##### 1.4.1 Հարվածներ գնդակին

Գնդակին հարվածը խաղը վարելու հիմնական միջոցն է: Այն կատարում են ոտքով և գլխով և ունի տարատեսակներ, որոնք նպատակաուղղված են և զանազանվում են հետագծով, իսկ որոշ դեպքերում՝ առավելագույն արագությամբ: Դրանք են՝

• **Հարված գնդակին ոտքով-** կատարվում է հետևյալ հիմնական ձևերով՝ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով, վերջինիս դրսի և ներսի մասերով, ոտնաձայրով և կրունկով: Թեև ոտքով գնդակին հարվածելու հնարները բազմազան են, սակայն կարելի է առանձնացնել հետևյալ շարժումների փուլեր՝ նախնական փուլ- կատարվում է թափավազք, նախապատրաստական փուլ- կատարվում է հարվածող ոտքի հետթափ, աշխատանքի փուլ- կատարվում է անմիջական հարվածը՝ ոտքի անցկացումով, եզրափակիչ փուլ- ընդունվում է այնպիսի ելման դրություն, որը հնարավորություն է տալիս կատարել հետագա գործողությունը: Հարվածից հետո

նոքը շարունակում է շարժել առաջ՝ վեր: Մարմնի ծանրության կենտրոնը, որը հարվածի պահին հենման մակերեսին էր, տեղափոխվում է նոքի շարժման ուղղությամբ:

Գնդակին նոքով հարվածում են հիմնականում երկու փնով՝ ուղիղ և կտրված հարվածներով: Կտրված հարվածը կարող է լինել՝ հորիզոնական, ուղղահայաց, կամ թոք առանցքների շուրջը:

• **Հարված ոտնաթաթի ներսի մասով**- հիմնականում կատարվում է կարճ և միջին փոխանցումների, ինչպես նաև մոտ տարածությունից դարպասին հարվածելու ժամանակ:

• **Հարված ոտնաթաթով**- կատարման տեխնիկայով սա բավական նման է ոտնաթաթի ներսի մասով հարվածի հնարքին, սակայն կատարման տարրերը որոշակիորեն տարբեր են: Թափավազքն ուղիղ է, գնդակը և նպատակակետը նույն ուղղի վրա են:

• **Հարված ոտնաթաթի դրսի մասով**- այս հնարքը հաճախակի կիրառվում է «Կտրած» հարվածներ կատարելիս: Հարվածի ժամանակ թաթը և ծունկը շրջվում են դեպի ներս:

• **Հարված ոտնախայրով**- թելադրված է ժամանակի սղությամբ և խաղային իրավիճակներով: Բացի այդ՝ այն արդյունավետ է մրցակցից գնդակը արտանքով և լարանով հեռացնելու համար: Հարվածը կատարվում է ձգված նոքով, որը թեթևակի ծալված է ծնկի հոդում:

• **Հարված կրունկով**- այս հարվածը խաղում ավելի քիչ է կիրառվում. Բացատրվում է դրա կատարման դժվարությամբ, ոչ բավարար ուժով և դիպուկունությամբ: Հարվածի առավելությունն այն է, որ անակնկալի է բերում մրցակցին: Հարվածի պահին նոքը լարված է, ներքանը՝ գետնին զուգահեռ:

• **Հարված անշարժ գնդակին**- սկզբնահարվածների, ազատ, տուգանային, անկյունային և դարպասից հարվածների ժամանակ խաղացողը հարվածում է անշարժ գնդակին:

• **Հարված գլորվող գնդակին**- տեխնիկական այս հնարքի բոլոր տարատեսակները գործադրվում են գլորվող գնդակին հարվածելիս: Ֆուտբոլիստից հեռացող գլորվող գնդակին հարվածելու ժամանակ հենման ոտքը դրվում է գնդակից կողմ՝ հետ: Խաղացողին ընդառաջ գլորվող գնդակին հարվածելիս հենման ոտքը դրվում է մինչև գնդակը, իսկ եթե գնդակը գլորվում է կողքից, անհրաժեշտ է հարվածը կատարել գնդակին մոտ ոտքով:

• **Հարված թռչող գնդակին**- ներքևից թռչող կամ վերևից իջնող գնդակներին հարվածը նույնն է՝ ինչ գլորվող գնդակին հարվածը:

• **Հարված շրջադարձով**-կատարում է գնդակի ուղղությունը փոփոխելու նպատակով: Հարվածում են ոտնաթմբով՝ օղից իջնող և ներքևից թռչող գնդակներին:

• **Հարված մկրատաձև**- կատարվում է ոտնաթմբով՝ թռչող և բարփրացող գնդակներին, որք անհրաժեշտ է իրականացնել անսպասելի հարված դեպի դարպասը կամ գնդակը փոխանցել գլխահետև: Հետթափը կատարվում է դեպի գնդակը վազքի վերջին քայլի հետին հրման հետևանքով:

• **Հարված կիսաօղից**- հիմնականում կատարվում է գնդակը գետնից հետ ցատկելու պահին: Այն նպատակահարմար է կատարել ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով:

• **Հարված գնդակին գլխով**- այն կիրառվում է ինչպես եզրափակիչ հարվածների, այնպես էլ գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու ժամանակ: Հաճախ կիրառվում է հարված ճակատով կամ ճակատի կողային մասերով: Գլխով գնդակին հարվածելու տեխնիկան ունի հետևյալ փուլերը՝ նախապատրաստական փուլ- հետթափ, աշխատանքի փուլ- հարվածող շարժում և գնդակի ուղեկցում, եզրափակիչ փուլ- ընդունվում է ելման դրություն:

• **Հարված ճակատի միջնամասով՝ տեղից**- հնարքի ելման դրությունն է՝ հիմնական կանգ, ոտքերը գատած 50-70 սմ-ով: Հարվածը կատարվում է վերցատկով, մեկ կամ երկու ոտքով:

• **Հարված ճակատի միջնամասով՝ շրջադարձով**- կատարվում է, երբ անհրաժեշտ է փոխել գնդակի ուղղությունը: Շրջադարձը հարմար է կատարել թաթերի վրա:

• **Հարված ճակատի կողային մասով**- կատարում են, երբ գնդակը թռչում է կողքից, և հնարավորություն չկա հարվածը կատարել շրջադարձով՝ ճակատի միջնամասով:

• **Հարված գնդակին գլխով՝ ընթացքից ընկնելով**- հարվածի նախապատրաստական փուլում կատարվում է հրում և ցատկ: Հրումը դեպի գնդակը կատարվում է մեկ ոտքով, ցատկը՝ գետնին զուգահեռահարվածը կատարվում է ճակատի միջնամասով կամ ճակատի որևէ կողմով: Եզրափակիչ փուլը վայրէջքն է: Ձեռքերը ծավվում են և ֆուտբոլիստն ընկնում է կրծքի, փորի, ապա ոտքերի վրա:

Ավագ դասարաններում պետք է կատարելագործել հարվածների դիպուկակությունն նպատակակետին, խաղընկերոջը և դարպասին:

#### 1.4.2 Գնդակի կասեցումներ

Կասեցումների նպատակը գլորվող և թռչող գնդակների արագությունը խոչընդոտել-մարելը և հետագա նպատակաուղղված գործունեությունն է: «Գնդակի կասեցում» հասկացությունը որոշ դեպքերում պետք է ընկալել որպես «Գնդակի մշակում» կամ «Գնդակի ընդունում»: Այդ իսկ պատճառով, ուսումնասիրելով գնդակի կասեցման եղանակները, պետք է նկատի ունենալ, որ ֆուտբոլիստն ամբողջովին չի կասեցնում գնդակը, այլ հարմարեցնում է այն հետագա գործունեության համար: Կասեցումները կատարվում են՝

• **Ոտքով**- իրականացվում է ներքանով, ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով, ազդրով, ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթի դրսի մասով,

• **Իրանով**- իրականացվում է կրծքով և որովայնով,

• **Գլխով**- իրականացվում է ճակատի միջնամասով:

#### 1.4.3 Գնդակի վարում

Գնդակի վարումը կարևոր տեխնիկական հնարքներից, որի շնորհիվ կատարվում են խաղացողների հնարավոր տեղաշարժերը, ընդ որում, գնդակը պետք է լինի նրանց հսկողության տակ: Գնդատկը վարելու համար հիմնականում կատարվում են վազքեր,

երբեմն նաև քայլք՝ տարբեր հեթականությամբ և ռիթմով:

Վարումները դասակարգվում են հետևյալ խմբերի՝

- Ոտնաթմբի դրսի մասով,
- Ոտնաթմբով,
- Ոտնաթմբի ներսի մասով,
- Ոտնածայրով,
- Ոտնաթաթի դրսի մասով:

Գնդակի վարման բոլոր ձևերին տիրապետումը համարվում է հաջող, եթե աշակերտները կարողանում են այն կատարել հստակ, մեծ արագությամբ և գրեթե առանց գնդակին նայելու:

#### 1.4.4 Խաբուսիկ շարժումներ

Խաբուսիկ շարժումները ֆուտբոլիստի տեխնիկայի բաղկացուցիչ մասն են: Դրանք կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Խաբքերի նպատակն այն է, որ խաղացողը կարողանա ստիպել մրցակցին հավատալ իր կեղծ շարժումներին, նրան դուրս բերել հավասարակշռությունից և անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծել հետագա խաղը վարելու համար: Ուսուցումը սկսվում է մարմնով և ոտքերով կեղծ շարժումների յուրացումից: Շարժման առաջին մասը մրցակցին պետք է համոզիչ թվա: Ապակողմնորոշող շարժումն անհրաժեշտ է կատարել արագ և կեղծ շարժման հակառակ ուղղությամբ: Գոյություն ունեն խաբքերի տարբեր ձևեր և տարատեսակներ: Դրանք են՝

- Խաբք անցումով,
- Անցում արտանքով,
- Խաբք-հարված գնդակին ոտքով,
- Խաբք-հարված գնդակին գլխով,
- Խաբք ոտքով՝ գնդակի կասեցումով:

Ավագ դասարաններում ուսուցումը պետք է կազմակերպել մրցակցի ակտիվ

դիմադրությամբ:

#### **1.4.5 Գնդակի խլում**

Գոյություն ունի գնդակը խլելու երկու տարբերակ՝ ամբողջությամբ և թերի՝ կիսատ: Հնարքն ամբողջությամբ կատարելիս գնդակն անցնում է խլող ֆուտբոլիստին կամ խաղընկերոջը, իսկ թերի խլման ժամանակ գնդակը հետ է մղվում որոշակի տարածություն կամ դուրս է հանվում եզրային գծից: Գոյություն ունեն գնդակի խլման հետևյալ հնարքները՝

- **Ոտքի հարվածով,**
- **Ոտքի կասեցումով,**
- **Ուսի հրելով:**

Գնդակի խլում հնարքները դասակարգվում են հետևյալ խմբերի՝

- **Գնդակի խլում արտանքով,**
- **Գնդակի խլում սահանկումով:**

#### **1.4.6 Գնդակի նետում**

Սա միակ տեխնիկական հնարքն է, որի ժամանակ դաշտի խաղացողին թույլատրվում է խաղալ ձեռքերով: Նետման շարժումները պայմանավորված են խաղի կանոններով: Գնդակի նետումը բաղկացած է հետևյալ փուլերից՝ նախապատրաստական փուլ-հետթափ, աշխատանքի փուլ-ոտքերի, իրանի, ձեռքերի արագ ուղղումով գնդակը նետում են անհրաժեշտ ուղղությամբ, եզրափակիչ փուլ-ֆուտբոլիստից պահանջում է նետման պահին ոտքերը գետնից չկտրել:

### **1.5 Դարպասապահի խաղի տեխնիկա**

Ինչ վերաբերում է դարպասապահի տեխնիկային, ապա այն հիմնովին տարբերվում է դաշտի խաղացողի տեխնիկայից: Դա պայմանավորված է նրանով, որ



դարպասապահը, ըստ խաղի կանոնների իրավունք ունի տուգանային հրապարակի սահմաններում խաղալ ձեռքերով: Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են՝

- Գնդակի որսում,
- Գնդակի հետմղում,
- Գնդակի շեղում,
- Գնդակի նետում;

Ավագ դասարաններում շեշտը դրվում է նետման հեռավորության և ղիպուկության վրա: Անհրաժեշտ է զգալի ժամանակ հատկացնել ընկնող գնդակը որսալու հնարքի ուսուցմանը: Ուսուցանված հնարքները դարպասապահը ամրապնդում և կատարելագործում է խաղային վարժություններով և երկկողման խաղի ընթացքում:

## Գլուխ 2

### 2.1 Տակտիկական պատրաստություն

Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է, որտեղ հաջողությունը պայմանավորված է ոչ միայն ֆուտբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանակ 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 նպատակին հասնելու համար: Ֆուտբոլում տակտիկական բաժանվում է երկու մասի՝ հարձակողական և պաշտպանական, որոնք էլ իրենց հերթին բաժանվում են անհատական, խմբային և թիմային տակտիկական գործողությունների:

**Անհատական տակտիկական գործողությունները** առանձին խաղացողի

գործողություններ են, որոնք ուղղված են խաղի որոշակի պահի որոշակի տակտիկական խնդրի լուծմանը:

**Խմբային տակտիկական գործողությունները** երկու կամ ավելի խաղացողների այն փոխներգործություններն են, որոնք հարձակման կամ պաշտպանման ժամանակ լուծում են որոշակի խնդիրներ:

**Թիմային տակտիկական գործողությունները** թիմի բոլոր խաղացողների փոխներգործությունն էրն են, որոնք ուղղված են թիմային ընդհանուր խնդրի լուծմանը:

## 2.2 Հարձակման տակտիկա

Հարձակման տակտիկական գնդակին տիրող թիմի գործողությունների կազմակերպումն է, որոնք նպատակը մրցակցի դարպաս գրավելն է: Հարձակման ժամանակ բոլոր գործողություններն անհատական, խմբային և թիմային տակտիկական գործողությունների համախումբ են:

**Անհատական տակտիկական գործողություններ:** Ֆուտբոլիստի անհատական տակտիկական գործողությունները բաժանվում են երկու խմբի՝ առանց գնդակի և գնդակով: Առանց գնդակի գործողություններն են խաղացողի «Բացումը», մրցակցի ուշադրության շեղումը: Գնդակով գործողություններն են՝ գնդակի վարումը, շրջանցումը, կասեցումը, խաբբերը և հարվածը դարպասին:

Ավագ դասարաններում պետք է ամրապնդվեն տեղաշարժերը գնդակով և առանց գնդակի, գնդակի արդյունավետ փոխանցումները և հարվածները դարպասին:

**Խմբային տակտիկական գործողություններ:** Խաղի ժամանակ առաջացող տակտիկական խնդիրները հիմնականում լուծվում են կոմբինիացիաներով: Կոմբինիացիանը երկու կամ ավելի խաղացողների համագործակցությունն է: Ֆուտբոլում գոյություն ունի կոմբինիացիաների երկու ձև՝ ստանդարտ դրություններում՝ ազատ, տագնապային, 11 մետրանոց հարված, անկյունային հարված, և խաղային իրավիճակներում: Զույգերով կոմբինիացիաներն են փոխանցումները, «Պատ խաղը»:

**Թիմային տակտիկական գործողություններ:** Թիմային տակտիկական գործողությունները իրականացվում են անհատական, խմբակային գործողությունների միջոցով: Թիմային հարձակողական գործողությունները կատարվում են արագ կամ աստիճանական հարձակման ընթացքում: Ավագ դասարաններում ամրապնդվում են 2-3 ֆուտբոլիստների համագործակցություն փոխանցումներով, արագ հարձակման կազմակերպում, աստիճանական հարձակողական գործողությունների կազմակերպում և իրագործում:

Տուտբոլում պաշտպանությունը գնդակին չտիրող թիմի անհատական, խմբային և թիմային գործողություններն են, որոնց նպատակը մրցակցի հարձակումը կասեցնելն է:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով հետազոտական աշխատանքը, պարզեցի, թե որքան կարևոր նշանակություն ունի Ֆուտբոլ մարզաձևը դեռ դպրոցական տարիքից սկսած, այն կազմում է դպրոցականների ֆիզկուլտուրային կրթության անբաժելի մասը: Ֆուտբոլը ֆիզիկական դաստիարակության այն եզակի միջոցներից է, որ համակողմանի ներգործություն էունենում դպրոցականների, երիտասարդների գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակման և զարգացման համար:

Տեխնիկատակտիկական պատրաստության շնորհիվ թիմը խաղի ընթացքում ավելի հմտորեն է տիրապետում գնդակին և հնարավորություն է ստեղծվում գրավել հակառակորդի դարպասը;

Ֆուտբոլը դպրոցականների կողմից՝ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի մարզախաղերից ամենասիրվածն է: Այն ընդգրկված լինելով դպրոցական ծրագրում նպաստում է մարզաձևի մասսայականացմանը, հնարավորություն ստեղծելով ժամանակին բացահայտել տաղանդավոր մարզիկներին:

Ֆուտբոլի շնորհիվ աշակերտների մոտ զարգանում է պատասխանատվության և փոխօգնության զգացում, ակտիվություն, ընկերասիրություն, կարգապահություն, հարգանք միմյանց հանդեպ:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հակոբյան Ս., «Ֆուտբոլ» ուսումնամեթոդական ձեռնարկ; Երևան, 2009թ.
2. Հակոբյան Ս., Չատինյան Ա., Ֆուտբոլ դասագիրք; Երևան 2004թ.
3. Տիգրանյան Ս., Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ; Երևան 2010թ.
4. <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%96%D5%B8%D6%82%D5%BF%D5%A2%D5%B8%D5%AC>
5. <https://www.dasaran.net/apps/wiki/view/id/5067>