

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՎԻԳԵՆ ՎՈԼՈՂՅԱՅԻ ԱՎԵՏԻՍՅԱՆ

Սյունիքի մարզ, Շինուհայրի միջնակարգ դպրոց

**ԹԵՄԱՆ՝ ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ
ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

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

Գորիս 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նախաբան	3
2. Գրականության տեսության ակնարկ	5
3. Հետազոտության նպատակը, խնդիրները, մեթոդները	13
4. Հետազոտության վերլուծություն	14
5. Եզրակացություն	15
6. Օգտագործված գրականության ցանկ	16
7. Հավելված	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականությունը: Ֆուտբոլը ամենահանրաճանաչ և ամենատարածված մարզաձևերից է, ֆիզիկական զարգացման և զանգվածների առողջության ամրապնդման միջոց:

Հանրակրթական հաստատություններում պետք է առավել ուշադրություն դարձնել դպրոցների մարզադաշտերի վերանորոգված լինելուն, որոնք կունենան բնական կամ արհեստական խոտածածկով խաղադաշտեր, քանի որ այն կարող է կիրառվել ոչ միայն դասերի ընթացքում, այլև դասերից հետո, ազատ ժամանցային խաղերի համար:

Աշխատանքի նպատակն է.

➤ Ուսումնասիրել արագաշարժության մշակման վարժությունների կիրառումը ֆուտբոլի տեխնիկական պատրաստության ընթացքում:

➤Կարևորել տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը միջին և ավագ դասարաններում:

Աշխատանքի խնդիրներն են.

➤ Ծանոթացնել մեթոդիկաներին, որոնց կիրառումը կօգնի մշակել դպրոցահասակների արագաշարժության և շարժողական ընդունակությունները:

➤Կազմակերպել և անցկացնել դպրոցականների մարզային մրցումներ:

ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿՆԵՐ

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 ֆուտբոլ հիշեցնող խաղ, թվագրված է մ.թ.ա 180 թվականով:

Բայց և այնպես, ֆուտբոլի 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:

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

Վերջին տասնամյակում 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:

Ֆուտբոլը ` որպես թիմային խաղ, դաստիարակում է ընկերության և փոխօգնության զգացում, զարգացնում կամային այնպիսի հատկանիշներ, ինպիսիք են պատասխանատվությունը, հարգանքը խաղընկերների և մրցակիցների նկատմամբ, կարգապահություն, ակտվություն: Յուրաքանչյուր ֆուտբոլիստ իր անհատական հնարավորությունները, ինքնուրույնությունը, եռադն 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 կանոնները և այլն:

Այս ամենը նպաստում է համարձակության, տոկունության, վճռականության, քաջության, սառնասրտության և այլ հատկանիշների 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 ավարտելը չէ, այլ գեղեցիկ կոմբինացիաների, փոխհամագործակցությունը և այլն:

Ֆուտբոլը նպաստում է զարգացնել արագություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, խթանում են ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, ձևավորում շարժողական հմտություններ: 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 մեջ: Չպետք է մոռանալ, որ ֆուտբոլը ` որպես մարզման լրացուցիչ միջոց, հաճախ օգտագործվում է այլ մարզաձևերի մարզումներում:

Ֆուտբոլն առավել մեծ սեր ու հոջակ է վայելում երեխաների և պատանիների շրջանում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

«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:

Բարձր արդյունքների հասնելու համար պետք է լիարժեք տիրապետել տեխնիկական բոլոր հնարքներին և կատարման եղանակներին:

Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:

Ֆուտբոլ մարզախաղի ընթացքում տեղաշարժվելու համար կիրառում է քայլքի, վազքի, կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարներ: Տեղաշարժերի տեխնիկայի հնարները հնարավորություն են տալիս սովորողին հետագա գործողությունները կատարելու համար ընտրել հարմար դիրք, «ազատվել» մրցակցի հսկողությունից, «փակել» նրան, ապահովել խաղընկերոջը և այլն:

Վազք: Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժերի հիմնական միջոց է. սովորական վազք, վազք՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք՝ կից քայլերով (կողադիր քայլք): Խաղի ընթացքում ավելի հաճախ օգտագործվում է սովորական վազքը, հիմնականում ուղիղ գծով՝ ազատ տեղ դուրս գալու, մրցակցին հետապնդելու կամ սեփական կիսադաշտ վերադառնալու նպատակով:

Վազք՝ կից քայլերով: Այս հնարը 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 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 ոչ թե վեր, այլ կողմ: Յուրաքանչյուր դեպքում կից քայլերով վազքը պետք է կատարվի թեթևակի ծավալած ոտքերով:

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

Տարբեր դրությունից մեկնարկեր, 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 ծավալում է ծնկի հոդում: Որոշ դեպքերում ցատկով կանգառները կարելի է ավարտել վայրէջքով երկու ոտքի վրա, որի դեպքում մարմնի ծանրությունն անհրաժեշտ է հավասարաչափ բաշխել ոտքերի վրա: Այդ հնարավորությունն է տալիս շարունակել վազքը ցանկացած ուղղությամբ:

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

Դարձումներ: Սրանք հնարավորություն են տալիս աշակերտին արդյունավետորեն փոփոխել վազքի ուղղությունը: Եթե դարձումը կատարվում է տեղում, ապա դրան հաջորդում է տեղաշարժերի այլ հնար՝ քայլք, վազք կամ տեխնիկական այլ հնարներ՝ գնդակի կասեցում, խլում, գնդակի ուղղության ընդհատում: Տարբերում են ոտնափոփոխումով, հենման ոտքի վրա հրումով և ցատկով դարձումներ:

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: Ցատկը կատարվում է ոչ բարձր, իսկ քայլը՝ համեմատաբար հեռու: Վայրէջքի պահին ոտքերը զատված են և ծալվում են ծնկային հոդում: Դրա շնորհիվ ստեղծվում են մարմնի կայուն վիճակ և հետագա գործողություններին անցնելու նախադրյալներ:

Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ընդգրկում է հնարների 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՝ ոտքով: Կատարվում է հետևյալ հիմնական ձևերով՝ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով, վերջինիս դրսի և ներսի մասերով, ոտնաձայրով, 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 (ընդհատ) հարվածներով:

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

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 ծալվում է, իսկ հարվածող ոտքի ծունկը թեթև ծալվելով թեքվում է դեպի դուրս: Հարվածը կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մակերեսի միջին մասով: Ոտքերի դիրքը՝ հարվածելիս, ինչպես նաև հարվածից հետո և գնդակի ուղղություն տալու ընթացքում, պահպանվում է:

Հարված՝ ոտնաթաթի դրսի մասով: Այս հնարքը հաճախ կիրառվում է «Հտրած» հարվածներ կատարելիս: Ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասերով հարվածները նման են կատարման տեխնիկայով: Տարբերությունն այն է, որ հարվածի ժամանակ թաթը և ծունկը շրջվում են դեպի ներս:

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

Հարվածներ գլորվող գնդակին: Այս հնարքի կատարման տեխնիկական չի տարբերվում անշարժ գնդակին հասցվող հարվածի տեխնիկայից: Գլխավոր խնդիրն

Է՝ համակարգել աշակերտի և գնդակի շարժման արագության ուղղությունները: Առանձնացվում են գնդակի շարժման հետևյալ ուղղությունները. Խաղացողից՝ ընդառաջ դեպի խաղացողը, կողքից և խառը: Հնարի կատարման ուղղությունն է պայմանավորում հենման ոտքի դիրքը: Աշակերտից հեռացող գլորվող գնդակին հարվածելու ժամանակ հենման ոտքը դրվում է գնդակից կողմ՝ հետ: Խաղացողին ընդառաջ գլորվող գնդակին հանրվածելիս հենման ոտքը դրվում է մինչև գնդակը: Եթե գնդակը գլորվում է կողքից, անհրաժեշտ է հարվածը կատարել գնդակին մոտ ոտքով:

Հարվածներ թռչող գնդակին: Հնարքի կատարման տեխնիկական առանձնահատկությունները պայմանավորված են գնդակի շարժման հետագծով: Ներքևից թռչող կամ վերևից իջնող գնդակներին հարվածը նույնն է, ինչ գլորվող գնդակին հարվածը: Գնդակի շարժման ուղղությունը, իչպես և գլորվող գնդակի հարվածը որոշակի պահանջներ են «Առաջադրում» հենման ոտքին: Քանի որ թռչող գնդակի արագությունը սովորաբար բարձր է, քան գլորվող գնդակինը, ապա հիմնական դժվարությունը թռչող գնդակին «Հանդիպելու» տեղը ճիշտ ընտրելն է:

ԿԱՏԱՐԵԼ ՀԱՐՎԱԾՆԵՐ ԴԻՊՈՒԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀԵՌԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

Հարված գնդակին գլխով: Խաղի ընթացքում միշտ կիրառվում է այս հնարը ինչպես եզրափակիչ հարվածների, այնպես էլ գնդակը խաղընկերոջ փոխանցելու ժամանակ: Հարված ճակատի միջնամասով՝ տեղից: Հնարի ելման դրությունն է՝ հիմնական կանգ, ոտքերը գատած 50-70 սմ-ով: Հետթափ կատարելով՝ խաղացողն արտակորվում է, ծալում է հետին ոտքը և մարմնի ծանրությունը տեղափոխում դրա վրա: Ձեռքերը թեթևակի ծալված են արմնկային հոդում: Հարվածող շարժումն սկսվում է հետին ոտքի ծալումով և իրանի ուղղումով, ավարտվում է գլխի կտրուկ առաջ շարժումով: Մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առաջ դրված ոտքի վրա:

Հարված ճակատի միջնամասով՝ ցատկով: Ցատկը հարվածի նախնական փուլն է: Ձեռքերը փոքր ինչ ծալված են արմնկային հոդում, բարձրացվում են միջև կուրծքը: Այն նպաստում է բարձր ցատկելուն: Հրումից անմիջապես հետո կատարվում է հետթափ, իրանի արտակորում կամ թեքում հետ: Հարվածող շարժումը պետք է սկսել այն պահին, երբ խաղացողը ցատկի ամենաբարձր կետում է, իսկ գլուխն ու իրանը մարմնի ուղղահայաց հարթությունից առաջ են: Վայրէջքը կատարվում է թաթերի վրա, և գսպանակելու նպատակով ոտքերը թեթևակի ծալվում են:

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 պատճառով, ուսումնասիրելով գնդակի կասեցման եղանակները, պետք է նկատի ունենալ, որ խաղացողն ամբողջովին չի կասեցնում գնդակը, այլ հարմարեցնում է այն հետագա գործունեության համար: Կասեցումները կատարվում են ոտքով, իրանով և գլխով:

Գնդակի կասեցում ներքանով: Կատարվում է գլորվող և բարձրից իջնող գնդակները կասեցնելիս: Հնարի կատարման ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով դեպի գնդակը, մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Գնդակի մտենալու

պահին կասեցնող ոտքը զգակիորեն ծալվում է ծնկային հոդում և տարվում գնդակին 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 զգակիորեն ծալվում է ծնկային հոդում և հարմարեցվում գնդակի վայրէջքի տեղին. ոտնածայրը բարձրացրած է վեր, ոտքը թուլացված է: Կասեցումը կատարվում է այն պահին, երբ գնդակը հպվում է գետնին: Ներբանը ծածկում է գնդակը` սեղմելով այն գետնին:

Գնդակի կասեցում` ոտնաթաթի ներսի մասով: Կատարվում է գլորվող և թռչող գնդակները կասեցնելիս: Կասեցնող մակերսի մեծության և զիջողական շարժման շնորհիվ` այն ունի բարձր հուսալիություն: Գլորվող գնդակների կասեցման ժամանակ խաղացողի ելման դրությունն է` կանգ դեմքով գնդակը: Մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Ոտնաթաթը 90 աստիճանը շրջվում է դուրս: Ոտնածայրը փոքր ինչ բարձրացված է: Գնդակը ոտնաթաթին հպվելու պահին կամ մինչ հավելը ոտնաթաթը տարվում է հետ մինչը հենման ոտքի մակարդակը: Ոտնաթաթի կասեցնող մակերեսը նրբորեն «փակում» է գնդակը` սեղմելով այն գետնին:

Գնդակի կասեցում` ազդրով: Այս հնարքը հաճախ է գործադրվում ժամանակակից ֆուտբոլում: Պատճառն այն է, որ ազդրով կարելի է կասեցնել բարձրից եկող և տարբեր հետագիծ ունեցող գնդակները: Բացի այդ` հնարն ավելի հուսալի է, քանի որ կասեցման մակերեսը և ուժը մեղմացնող տարածությունը բավականին մեծ է: Նախապատրաստական փուլում թուլացված ազդրը մղվում է առաջ, որի ծալման անկյունը կախված է գնդակի թռչելու բարձրությունից: Գնդակը հպվում է ազդրի միջնամասին: Զիջողական շարժումը կատարվում է ցած` հետ:

Գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ): Կասեցումը կատարվում է զիջողական և մեղմացման շարժումներով: Հնարն իրականացվում է երեք փուլերով: **Նախապատրաստական** փուլում ընդունվում է փոխադրման համար նպատակահարմար դիրք` կանգ դեմքով դեպի գնդակը, ոտքերը զատված են 50-70 սմ-ով, կուրծքը մղվում է առաջ, ձեռքերը փոքր ինչ ծալված են արմնկային հոդում և իջեցված են ցած:

Աշխատանքի փուլին հատկանշական են զիջողական շարժումները: Գնդակի մոտեցման պահին ուսերը և ձեռքերը տարվում են առաջ, և գնդակը փափուկ հպվում է կրծքին:

Եզրափակիչ փուլում մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է գնդակով գործողության ենթադրվող կողմը: Տարբեր բարձրությամբ թռչող գնդակների կասեցման տեխնիկան հիմնականում նույն է` բացառությամբ որոշ տարրերի: Կրծքի ուղղությամբ թռչող գնդակների փոխադրման ժամանակ խաղացողն ընդունում է ուղիղ կանգ դրությունը, ոտքերը փոքր-ինչ զատված են, մարմնի ծանրությունն ընկած է առջևի ոտքի վրա: Վերևից իջնող գնդակները կասեցնելիս իրանն արտակոորված է: Արտակոորման աստիճանը պայմանավորված է գնդակի թռիչքի հետագծից: Իջնող գնդակի նկատմամբ կուրծքը կազմում է ուղիղ ամկյուն: Քանի որ մեղմացման հատվածը կասեցման պահին համեմատաբար կարճ է, ուստի անհրաժեշտ է գնդակի

արագության և բարձրության ճշգրիտ հաշվարկ ու զիջողական շարժումների ժամանակին կատարում:

Գնդակի վարում: Կարևոր տեխնիկական հնարներից է, որի շնորհիվ կատարվում են խաղացողների հնարավոր տեղաշարժերը, ընդ որում, գնդակը պետք է լինի նրանց հսկողության տակ: Գնդակը վարելու համար հիմնականում կատարվում են վազքեր, երբեմն նաև քայլք՝ տարբեր հերթականությամբ և ռիթմով: Ելնելով տակտիկական խնդիրներից՝ վարումների ժամանակ ոտքով գնդակին հարվածում են տարբեր ուժով: Եթե անհրաժեշտ է հաղթահարել բավական մեծ տարածություն, ապա հարմար է գնդակը հարվածով 10-12 մետր առաջ մղել: Մրցակցի հակազործողության դեպքում առաջանում է գնդակը կորցնելու վտանգ, այդ պատճառով գնդակը չպետք է 1-2 մետրից ավելի հեռացնել:

Գնդակի վարում՝ ոտնաթմբով և ոտնածայրով: Ոտնաթմբով և ոտնածայրով վարումների ժամանակ խաղացողը շարժվում է հիմնականում ուղիղ գծով:

Գնդակի վարում՝ ոտնաթմբի ներսի մասով: Առավելապես նպաստում են աղեղնաձև (թեք) շարժումներին:

Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի մասով: Հնարավորություն են ընձեռում փոխել շարժումներ ուղղությունը:

Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի դրսի մասով: Կատարվում են ուղղագիծ, աղեղնաձև (թեք) և շարժումների ուղղության փոփոխմամբ: Կատարել գնդակի վարում շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ: Կատարել գնդակի վարում խաղընկերոջ ակտիվ դիմարությամբ:

Խաբուսիկ շարժումներ (խաբքեր): Խաբուսիկ շարժումները ֆուտբոլիստի տեխնիկայի բաղկացուցիչ մասն են կազմում: 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: Խաբքերի կիրառումը հնարավորություն է ընձեռում լուծել հարձակման և պաշտպանության ժամանակ մի խումբ կարևոր տակտիկական խնդիրներ:

Գնդակի խլում: Հնարը կիրառվում է մրցակցի՝ գնդակն ընդունելու կամ վարելու պահին: Հնարի կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է խաղացողի կողմից իրավիճակի ճիշտ գնահատմամբ: 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 կիրառի խլում հնարքը:

Գնդակի խլում՝ արտանկով: Հնարքը կատարվում է մրցակցից 1,5-2 մ հեռավորությունից: Կիրառվում է այն դեպքում, երբ մրցակցիցը փորձում է խաղացողին շրջանցել աջից կամ ձախից: Արագ տեղաշարժվելով դեպի գնդակը՝ ֆուտբոլիստը կատարում է արտանկ: Արտանկի լայնությունը պայմանավորված է գնդակի և խաղացողի միջև եղած տարածությամբ: Դժվար հասանելի գնդակները

խլում են կիսալարան կամ լարան հնարքներով: Գնդակը խլում են կասեցումներով կամ հարվածներով: Առաջին դեպքում գնդակը հետ է մղվում ոտնաձայրով: Կասեցումով հնարը կատարելու ժամանակ ոտքի ներքանը դրվում է գնդակի առաջ՝ արգելակելով գնդակի հետագա ընթացքը:

Գնդակի խլում ուսը հրելով: Հնարն անհրաժեշտ է կատարել համաձայն խաղի կանոնների: Գնդակին տիրապետող խաղացողին թույլատրվում է ուսով հրել միայն խաղային տարածությունում: Հրումը կատարվում է գնդակին տիրապետելու համար և չպետք է լինի կռպիտ ու վտանգավոր: Հնարքը նպատակահարմար է կատարել այն պահին, երբ մրցակիցը հենված է մեկ ոտքին:

Խաբք ոտքով՝ գնդակի կասեցումով: Խաբուսիկ շարժումները ոտքով կասեցումով կատարվում են վարման ընթացքից և խաղընկերոջ փոխանցումից հետո: Գնդակը վարելու ժամանակ կողքից կամ կողքից-հետևից, այն խլելու փորձի դեպքում, կատարվում է խաբք կասեցումով, որի ժամանակ գնդակը ներքանով գետնին չի սեղմվում: Առաջին դեպքում, վարման ժամանակ վազքով կատարելով հերթական քայլը, խաղացողը հենման ոտքը դնում է գնդակից հետո և սեղմում այն ներքանով՝ մրցակցից հեռու ոտքով: Փորձ է արվում կատարել գնդակով կեղծ կասեցում:

Գնդակի նետում: Սա միակ տեխնիկական հնարն է, որի ժամանակ դաշտի խաղացողին թույլատրվում է խաղալ ձեռքերով: Կատարվում է մեկ և զույգ ձեռքով: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով կատարվում է վերևից, կողքից և ներքևից, տեղից և ընթացքից: Գնդակն զգալի հեռավորությամբ (25-30 մ) նետելու համար անհրաժեշտ են հատուկ կարողություններ և որովայնի, ուսագոտու, և ձեռքերի բավական ուժեղ մկաններ:

Դարպասապահի խաղը: Դարպասապահի խաղի տեխնիկական 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 որսումը, հետմղումը, տեղափոխումը և նետումը: Խաղի ընթացքում դարպասապահն օգտվում է նաև դաշտի խաղացողների տեխնիկական հնարքներից: Դրանց գործադրման հաջողությունը պայմանավորված է դարպասապահի պատրաստության աստիճանից:

Գնդակի որսում ներքևից (ցածրից): 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, մատները փոքր ինչ բացված են (տարածված), կիսաժալված և գրեթե հպվում են գետնին: Ոտքերը միասին ուղղված են կամ որոշակի ծալված: Ձեռքին հպվելու պահին գնդակը ներքևից բռնում են դաստակներով: Ձեռքերը ծալվում են արմնկային հոդում և գնդակը սեղմում որովայնին: 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: Երկրորդ զգալիորեն ծալվում է ծնկի հոդում՝ հենվելով ոտնաթաթին, ձեռքերն իջեցնում են,

ափերը՝ դեպի գնդակը: Գնդակի որսման պահը նույնն է ինչ գնդակի որսում ներքնից տարբերակով

Գնդակի հետմղում: Դիմային գծին զուգահեռ փոխանցումների, ուժեղ ու դժվար հարվածների և այլ դեպքերում, երբ անհնարին է որսալ գնդակը, այն հետ է մղվում: Գնդակը հետ են մղում ինչպես երկու, այնպես էլ մեկ ձեռքով: Առաջին տարբերակն ավելի հուսալի է, քանի որ գնդակի շփման մակերեսը մեծ է: 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 գնդակներ:

Գնդակի շեղում: Հիմնականում շեղում են արագ և բարձրից թռչող գնդակների ուղղությունը: Կատարվում է մեկ կամ զույգ ձեռքով: Ավելի հուսալի է զույգ ափերով գնդակի ուղղության շեղումը: Գնդակի ուղղությունը, դարպասապահի և գնդակի միջև տարածությունը նկատի առնելով՝ գնդակի շեղումը կատարվում է տեղում ցատկով և տեղաշարժվելով:

Բարձրից թռչող գնդակի որսում՝ ցատկով: Կատարվում է երկու ձեռքով և ցատկով: Ըստ գնդակի թռիչքի ուղղության՝ կատարվում է ցատկ վեր, առաջ-վեր կամ վեր-կողմ՝ հրվելով մեկ կամ զույգ ոտքով: Մեկ ոտքի հրումով ցատկը կատարվում է հիմնականում շարժման ընթացքում, իսկ հրումը զույգ ոտքով՝ տեղից: Հրման պահին ձեռքերը թափային շարժումով ուղղվում են վեր, դեպի գնդակը: Գնդակը որսալուց հետո «Վայրէջքը» կատարվում է փոքր ինչ ծավալած ոտքերի վրա:

Գնդակի որսում կողքից: Կատարվում է դարպասապահի կողքից՝ միջին բարձրությամբ թռչող գնդակներին տիրելու համար: Նախապատրաստական փուլում ձեռքերը պարզվում են կողմ-առաջ՝ դեպի թռչող գնդակը: Դաստակները զուգահեռ են, մատները՝ փոքր-ինչ բացված-կիսաձավված: Մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է հնարքի կատարման կողմի ոտքի վրա, իրանը փոքր-ինչ շրջված է:

Գնդակի որսում ցատկով ընկնելով: Կիրառվում է դարպասապահից 2-2,5 մ հեռավորությամբ գլորվող և ցածրից թռչող գնդակներին տիրելու նպատակով: Նախապատրաստական փուլում կատարվում է մեծ քայլ գնդակի ուղղությամբ: Գնդակին մոտ ոտքը կտրուկ ծավլում է, ձեռքերը ձգվում են դեպի գնդակը: Ընկնելիս առաջինը գետնին հպվում են ձեռքերը, այնուհետև՝ կոնքը, նստատեղի կողային մասը և իրանը: Զուգահեռ պարզված ձեռքերը փակում են գնդակի ճանապարհը: Եզրափակիչ փուլում դարպասապահը, ծավելով ձեռքերը և ոտքերը, գնդակը սեղմում է կրծքին:

Հարձակողական տակտիկա: Հարձակման տակտիկան գնդակին տիրող թիմի այն գործողությունների կազմակերպումն է, որոնց հիմնական և վերջնական նպատակը մրցակցի դարպասը գրավելն է: Հարձակման ժամանակ բոլոր գործողություններն անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների համախումբ են:

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

Անհատական հսկողությունն մրցակցի նկատմամբ, ապահովում խաղընկերոջը, մրցակցի փոխանցումների հակազդում, գնդակի շարժման ուղղության ընդհատում:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով հետազոտության արդյունքները կարող ենք փաստել, որ ինչպես ցանկացած մարզաձևի, այնպես էլ ֆուտբոլի ձևավորման հիմքում ընկած է ճիշտ վարժությունների կիրառումն ու ֆիզիկական պատրաստականությունը:

Համեմատելով մեր անցկացրած երեք դասերը, նկատեցինք, որ առաջին դասին վարժությունները կատարվում էին ավելի դանդաղ և ոչ բոլոր աշակերտներն էին պատրաստակամ կրկնել վարժությունները: Խաղը ընթացավ մի փոքր դանդաղ և մեծ էր հաշիվների տարբերությունը պարտվող և հաղթող խմբի միջև:

Այլ էր պատկերը երկրորդ դասին: Աշակերտների մոտ նկատվում էր վարժությունների կատարման դինամիկա: Անգամ ամենաթույլ աշակերտները դեմ չէին վարժությունների կրկնությանը, իսկ խաղը համառ պայքար էր 2 խմբերի միջև, և հաշիվների շատ քիչ տարբերությամբ, դժվարությամբ հաղթեցին սպիտակները:

Երրորդ դասն ընթացավ վարժությունների շատ սահուն անցումներով և արագությամբ, այնպես որ բավականին ժամանակ ունեցանք մինի ֆուտբոլ խաղալու համար: Մրցութային բարձր հուզական ֆոնի վրա աշակերտները կարողացան լիովին դրսևորել իրենց ուժերը և արագաուժային ընդունակությունները:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ, ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

Ընտրված թեման իրականացնելու համար մեր առջև նպատակ դրեցինք հետազոտել արագաշարժության մշակման համալիր վարժությունների կիրառման արդյունքները ֆուտբոլի տեխնիկական պատրաստության զարգացման գործընթացում:

Այս վարժությունների նպատակն է մշակել երեխաների արագաշարժությունը և ճարպկությունը: Կիրառել ենք հետևյալ համալիր վարժությունները

Ելման դրություն: Զույգերով մեկնարկ (30-40մ)

- դանդաղ վազք 15-20մ

-վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով՝ 15-20 մ

-ելման դրության վերադառնալ դանդաղ վազքով և քայլքով՝ շնչառական վարժությունների զուգակցմամբ

Դասի ավարտին շարժախաղ՝ «Սներ-սպիտակներ»: Թիմը բաժանվում է 2 մասի՝ սների և սպիտակների: Շարվում են 2 տողանով՝ սները կանգնում են սպիտակների հետևից՝ 4-6 մ հեռավորությամբ: Մարզչի հրահանգով սները պետք է վազքով հասնեն և ձեռքով հպվեն սպիտակներին, քանի դեռ նրանք չեն հասել 15-20 մ հեռավորությամբ

վերջնագիծը: Որքան շատ բռնվածներ լինեն, թիմը շատ միավորներ կվաստակի: Միավորները հաշվել և որոշել հաղթողին:

Գործնական դասի կոնսպեկտ

Շինուհայրի միջնակարգ դպրոց

Դասարան՝ 8-րդ

Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ

Դասի խնդիրները

1. Ուսուցանել հարված գնդակին գլխով՝ ցատկով և թափավազքով :
2. Ուսուցանել գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով՝ շարժման ուղղության և արագության փոփոխմամբ:
3. Շարժողական ընդունակությունների մշակում (արագաշարժություն և ճարպկություն)

Անհրաժեշտ գույքը՝ գնդակ, վայրկյանաչափ, կանգնակներ, սուլիչ:

Ներգրավիչ մաս՝ 10 րոպե	Շարում		Հետևել շարքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ անել դիտողություններ
	Դարձումների կատարում		
	Քայլք, արագ քայլք	0.5 շրջ.	
	Դանդաղ վազք	2 շրջ.	
	Քայլք	0.5 շրջ.	
	Շարափոխում միասյուն շարքից երկսյուն շարքի		
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		
I.Ե.դ.՝ ձեռքերը առաջ 1-4 ծալել մատերը բռունցք և բացել 5-8 ձեռքերը կողմ, նույնը Ե.դ. մատերը հյուսած,կրծքից առաջ 1-4 շրջաններ դաստակներով	6 x 8	Լարելով մկանները	
II. Ե.դ. մատերը հյուսած, կրծքից առաջ 1 ձեռքերը ուղղել, ավերով առաջ 2 Ե.դ.	6 x 8	Արմունկները ուղիղ	

	3 ձեռքերը վեր, ասիերով վեր 4 Ե.դ.		
	III.Ե.դ ձեռքերը կրծքին 1-2 զսպանակելով արմունկները ետ 3 ձեռքերը կողմ, ասիերով վեր 4 Ե.դ. 1 քայլ ձախով, ձեռքերը հասցնել ձախ ոտնաթաթին 2 քայլ աջով, ձեռքերը հասցնել աջ ոտնաթաթին	6 x 8	Խորը Ծնկները չծալել
Հիմնական մաս՝ 30 րոպե	1.Հարված գնդակին գլխով՝ ցատկով և թափավազքով ա)հարված գնդակին ճակատին միջնամասով՝ տեղից բ) հարված գնդակին գլխով թափավազքով գ) հարված գնդակին ճակատի միջնամասով ցատկով		Հարվածի պահին արտակորվել մի փոքր հետ Հեռավորության վրա մեկը ձեռքով նետում՝,մյուսը ցատկով հարվածում Հեռավորության վրա կանգնում է փոխանցողը և ձեռքով նետում գնդակը, մեկ հոգի թափավազքով հարվածում
	2. Գնդակի կասեցումներ ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասերով շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ ա) գնդակի կասեցում ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասերով բ) գնդակի կասեցում ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասերով՝ շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ		Ցուցադրել գնդակի կասեցման ձևերը Կատարել փոխանցում և կասեցնել գնդակը ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասով Հեռավորության փոխանցումից հետո գնդակը կասեցնել և կատարել արագացումներ ուղղության փոփոխությամբ
	3.Շարժողական ընդունակությունների մշակում Էստաֆետա գնդակի վարումով՝ ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով		15մ երկարություն, կանգնակը շրջանցել,հետո փոխանցել շարքի առջև կանգնած աշակերտին, վազքով մոտենալ փոխանցել ՝ստաֆետան
	Շարուն		

Եզրափակիչ մաս՝ 5 բույժ	Դանդաղ վազք	2 շրջ.	Կատարել շնչառությունը վերականգնող վարժություններ
	Քայլք	1 շրջ.	
	Կանգ առ		
	Դասի ամփոփում		

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով հետազոտական աշխատանքս եկա հետևյալ եզրակացության

1. Ֆուտբոլը բացի աշխարհի ամենահայտնի մարզաձև լինելուց, ֆիզիկական զարգացման և զանգվածների առողջության ամրապնդման միջոց լինելուց, զարգացնում է կամային այնպիսի հատկանիշներ, ինպիսիք են պատասխանատվությունը, հարգանքը խաղընկերների և մրցակիցների նկատմամբ, կարգապահություն, ակտիվություն:
2. Ֆուտբոլային լավ խաղ ստանալու համար, աշակերտները պետք է ունենան բարձր տեխնիկական պատրաստություն, որի համար էլ կիրառեցինք արագաշարժությունը զարգացնող վարժություններ:
3. Աշակերտները նոր վարժությունների կիրառմանը շատ հակասական վերաբերմունք ցուցաբերեցին: Սկզբում դժկամությամբ, հետո բավականին արհեսավարժ կերպով կատարեցին բոլոր վարժությունները:
4. Օգտագործված համալիր վարժությունները դրական ազդեցություն ունեցան ֆուտբոլային տեխնիկական պատրաստության վրա, սակայն ավելի ակնառու փոփոխության համար ավելի երկար ժամանակ է անհրաժեշտ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Մամսոն Սուրիկի Հակոբյան «Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ», Երևան Էդիթ պրինտ 2009թ.
2. Հովհաննես Գաբրիելյան «Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում» մեթոդական ձեռնարկ , Երևան 2014թ
3. Ա.Գ. Ստեփանյան, Ս. Ա. Ենգոյան : Տնային հանձնարարություններ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից (ուսումնական ձեռնարկ1-12-րդ դասարաններ) 2010թ.
4. «ՀՀ կրթության զարգացման 2011-2015թթ.պետական ծրագիր»

Էլեկտրոնային նյութեր

<https://www.playfootball.com.au/miniroos/schools>