



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ	Ֆուտբոլային վարժությունների տեխնիկայի զարգացումը 10-րդ դասարանում խմբային մեթոդի կիրառմամբ
ԱՌԱՐԿԱ	Ֆիզկուլտուրա
ՀԵՂԻՆԱԿ	Հայկ Ավետիսյան
ՄԱՐԶ	Արագածոտնի
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ	Գեղաղբի Ռ.Խաչատրյանի անվան միջնակարգ դպրոց

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.	Ներածություն.....	3
2.	Հետազոտական համատեքստ.....	4
3.	Գործնական համատեքստ.....	7
4.	Հետազոտական ընթացք.....	16
5.	Տվյալների մշակում և վերլուծություն.....	17
6.	Եզրակացություն.....	18
7.	Օգտագործված գրականություն ցանկ.....	19
8.	Հավելված.....	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը պայմանավորված է նրա գործնական կիրառական նշանակությամբ: Այն նպաստում է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա և այլն) մշակմանը, անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, մասնագիտական պատրաստվածության ապահովմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցումն օժանդակում է սովորողներին ձեռք բերել կարողություններ և հմտություններ, որոնք անհրաժեշտ են նրանց հետագա աշխատանքային գործունեության ընթացքում արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու համար:

Կարևորելով իմ մասնագիտությունը՝ ես հանձն առա ել ավելի խորամուխ լինելու իմ մասնագիտության մեջ և կատարելու հետազոտական աշխատանք:

Իմ հետազոտական աշխատանքի թեման է «Ֆուտբոլի դասերի արդյունավետության բարձրացումը 10-րդ դասարանում խմբային մեթոդի կիրառմամբ»:

Աշակերտներն արդեն իսկ ծանոթ են ֆուտբոլ խաղին, բայց ավագ դպրոցում պետք է զարգացնել կարողություններն ու հմտությունները, պետք է փորձել կատարելագործել խաղը: Ինձ համար կարևոր է այս խաղի ճիշտ ուսուցանումը, քանի որ Հայաստանում այս սպորտաձևը կարիք ունի զարգացման: Մենք պետք է վերջապես կարողանանք ճիշտ և գրագետ ֆուտբոլ խաղալ:

Հետազոտական աշխատանքս բաղկացած է *ներածությունից, հետազոտական համատեքստից*, որտեղ մանրամասն խոսել եմ խմբային մեթոդի արդյունավետության մասին, *գործնական համատեքստից*, որտեղ ներկայացրել եմ ֆուտբոլի դասավանդման մեթոդիկան, *հետազոտական փուլի ընթացքի նկարագրումից, տվյալների մշակումից և վերլուծությունից, եզրակացությունից, օգտագործված գրականության ցանկից և 3 հավելվածներից*:

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ

ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՏԻ

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ¹:

Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Մինևույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու,
- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,
- սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու

է,

¹ Տե՛ս Հովհաննես Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014թ., էջ 15:

- դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ ծրագրված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝ 1. ավանդական մեթոդներ, 2. ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/: Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը:

Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը:

Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդները.

- Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ,
- Հոսքային կամ հարահոս մեթոդ,
- Խմբային մեթոդ:

Վերջինս այն մեթոդն է, որը մենք կիրառել ենք մեր հեզագոտական աշխատանքը գրելիս, այդ իսկ պատճառով թույլ, տվեք՝ այս մեթոդը ներկայացնել:

Մա այն մեթոդն է, երբ խումբը բաժանվում է մի քանի խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ

ՖՈՒՏԲՈՒԼԻ ԴԱՄԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Ֆ ՈՒ Տ Բ ՈՒ Լ Տեսական տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլ մարզաձևի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ,
- ամրապնդել գնդակով հարվածների կասեցման, վարման և գնդակի խլման տեխնիկական կարողությունները,
- սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլ հիմնական կանոններով,
- սովորեցնել խաղի ընթացքում տարբեր տեխնիկական տարրերի և տակտիկական առաջադրանքների կատարումը,
- ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանական տակտիկական գործողությունների կատարման կարողությունները,
- մշակել շարժողական կարողությունները՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ուժ, ճարպկություն,
- նպաստել համագործակցության, նախաձեռնության, ինքնատիրապետման, ինքնավստահության կարողությունների ամրապնդմանը,
- դաստիարակել բարություն, հանդուրժողականություն, հարգանք խաղընկերոջ և մրցավարի նկատմամբ,
- նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:

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, գնդակով բազաթիվ հնարներ կատարել՝ գնդակի վարումը՝ մրցակցի շրջանցումը, հարվածները և այլն:

Վազք: Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժերի հիմնական միջոցն 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 (կողադիր քայլք): 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:

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 ոտնափոփումով, հենման ոտքի վրա հրումով և ցատկով դարձումներ:

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 ոտնաթափով: 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 հարվածներ կատարելիս: Ոտնաթափի 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 գնդակին²:

Վերը նշված տեխնիկական հնարքների կատարման առանձնահատկություններն



² Մ.Ս.Հակոբյան, Ֆուտբոլ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009 թ., էջ 40:

ամբողջովին վերաբերում են անշարժ գնդակին հարվածներին, այն տարբերությամբ, որ նախնական փուլում կարող են փոփվել 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 հենման ոտքին: Քանի որ թռչող գնդակի արագությունը սովորաբար բարձր է, քան գլորվող գնդակինը, ապա հիմնական դժվարությունը թռչող գնդակի տեղը ճիշտ ընտրելն է:

Հարված գնդակին գլխով: Խաղի ընթացքում միշտ կիրառվում է այս հնարը ինչպես եզրափակիչ հարվածների, այնպես էլ գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու ժամանակ:

Հարված ճակատի միջնամասով՝ տեղից: Հնարի ելման դրությունն է՝ հիմնական կանգ, ոտքերը զատած 50-70 սմ-ով: Հետթափ կատարելով՝ խաղացողն արտակորվում է, ծալում է հետին ոտքը և մարմնի ծանրությունը տեղափոխում դրա վրա: Ձեռքերը թեթևակի ծալված են արմնկային հողում: 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 զապանակելու նպատակով ոտքերը թեթևակի ծալվում են:

Գնդակի կասեցումներ: Կասեցումների նպատակը գլորվող և թռչող գնդակների արագությունը խոչընդոտել-մարելը և հետագա նպատակաուղղված գործունեությունն է: 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 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: Սրցակցի հակագործողության դեպքում առաջանում է գնդակը կորցնելու վտանգ, այդ պատճառով գնդակը չպետք է 1-2 մետրից ավելի հեռացնել: Անհրաժեշտ է նշել, որ գնդակին հաճախակի հարվածելը նվազեցնում է վարման արագությունը: Նշված երկու դեպքերում էլ հարկ չկա կիրառել գնդակին հարվածելու հատուկ թափային շարժումներ: Վազքի վերջին քայլի հրումը համարվում է գնդակին հարվածելու նախապատրաստական փուլ: Հենման ոտքը դրվում է գնդակի կողքին: Թափային ոտքը շարժվում է դեպի գնդակը և հարվածում:

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:

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 ներբանով գետնին չի սեղմվում: Առաջին դեպքում, վարման ժամանակ վազքով կատարելով հերթական քայլը, խաղացողը հենման ոտքը դնում է գնդակից հետո և սեղմում այն ներբանով՝ մրցակցից հեռու ոտքով: Փորձ է արվում կատարել գնդակով կեղծ կասեցում: Մրցակիցը դանդաղեցնում է արագությունը, այդ պահին գնդակն ուղարկվում է առաջ՝ շարունակելով վարումը: Երկրորդ դեպքում կատարվում է միայն գնդակի կասեցման նմանակում: Խաղացողն այնքան է դանդաղեցնում ընթացքը, որ գնդակով կանգ է առնում, ապա կտրուկ արագացնում է ընթացքը նախկին ուղղությամբ:

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: Հետթափը համարվում է նախապատրաստական փուլ: Խաղացողի ելման դրությունն է կանգ՝ ոտքերը գատած կամ մեկ ոտքը հետ, մյուսը՝ առաջ: Ձեռքերը գնդակի հետ փոքր-ինչ ծալված են արմնկային հոդում, բարձրացվում են վեր՝ գլխից հետ: Իրանն արտակորված է, ոտքերը ծալված են ծնկային հոդում, մարմնի

ծանրությունն ընկած է հետևի ոտքին: Աշխատանքի փուլում ոտքերի, իրանի ձեռքերի արագ ուղղումով գնդակը նետում են անհրաժեշտ ուղղությամբ: Եզրափակիչ փուլում խաղացողից պահանջվում է նետման պահին ոտքերը գետնից չկտրել: Այս փուլում, կարելի է հնարքը կատարել ընկնելով: Ձեռքերն անցնում են իրանից առաջ, ապա ֆուտբոլիստը վայրէջք է կատարում գույգ ձեռքի վրա՝ ծալելով արմնկի հոդում, որպեսզի հնարավորինս խուսափի վնասվածքներից: Գնդակն ավելի հեռու նետելու համար կատարում են թափավազք, որը նպաստում է նաև գնդակի արագության ավելացմանը:

Դարպասապահի խաղը: Դարպասապահի խաղի տեխնիկան հիմնովին տարբերվում է դաշտի 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: Դարպասապահի ելման դրությունն է՝ կանգ՝ ոտքերը գատած ուսերի լայնությամբ և ծալած ծնկային հոդում: Ձեռքերը կիսաձալված են կրծքի ուղղությամբ, ափերը՝ ներս՝ առաջ, մատները փոքր-ինչ բացված են:

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: Գնդակի որսման պահը նույնն է, ինչ գնդակի որսում ներքևից 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: Գնդակներն ավելի հեռու մղելու նպատակով դարպասապահը կատարում է հարվածներ մեկ կամ զույգ բռունցքով:

Գնդակի շեղում: Հիմնականում շեղում են արագ և բարձրից թռչող գնդակների ուղղությունը: Կատարվում է մեկ կամ զույգ ձեռքով: Ավելի հուսալի է զույգ ավերով 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:

Գնդակի որսում կողքից: Կատարվում է դարպասապահի կողքից՝ միջին բարձրությամբ թռչող գնդակներին տիրելու համար:

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 ծալվում է, ձեռքերը ձգվում են դեպի գնդակը

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: Անհատական գործողություններ՝ տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու, մրցակցի ուշադրությունը շեղելու համար: Խմբակային գործողություններ՝ համագործակցությունը գրոհելիս, կոմբինացիա՝

գնդակի բաց թողում, գնդակի խաղարկում ստանդարտ դրությունից, գրոհի եզրափակում՝ հարված դարպասին:

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

շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն: Անհատական հսկողություն մրցակցի նկատմամբ, ապահովում խաղընկերոջը, մրցակցի փոխանցումների հակազդում, գնդակի շարժման ուղղության ընդհատում:



ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔԸ

Մեր հետազոտությունը մենք կատարել ենք 10-րդ դասարանում: Պետք է նշեմ, որ աշակերտների ներգրավվածությունը դասին ի սկզբանե մեծ է եղել. հետազոտվող առաջին դասին չեն մասնակցել միայն այն աշակերտները, որոնք բացակայում էին:

Խաղը աշակերտներին ծանոթ էր դեռևս 7-րդ դասարանից, բայց շատ կանոններ մոռացել էին, որոշ հմտությունների այլևս չէին տիրապետում:

Առաջին և երկրորդ դասերը եղել են ուսուցողական: Ճիշտ է, այս դասերին կազմակերպվել են մինի խաղեր, բայց պետք է անկեղծորեն նշեմ, որ դա ավելի շատ աշակերտների ոգևորությանը հագուրդ տալ էր, քան ուսումնական բաղադրիչ:

Երկրորդ դասին անցկացվեցին խաղային վարժություններ՝ զարգացնելու աշակերտների վազքի, ուշադրության հմտությունները:

Երրորդ դասին կազմակերպվեց մրցույթ երկու 10-րդ դասարանների միջև: Իրական խաղ էր՝ իրական հանդիսատեսով և մոլեռանդ երկրպագուներով: Մեզ հաջողվեց ստանալ ֆուտբոլային իրական խաղ՝ շնորհիվ դասավանդման ճիշտ մեթոդի ընտրության:

Հետազոտվող դասերի պլանները ներկայացված են հավելվածներ 1, 2, 3-ում:

ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Կցանկանանք փաստել, որ Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը, զարգանում են նրանց շարժողական հմտությունները, մշակվում են շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և այլն:

Ֆուտբոլը թիմային խաղ է, որը դաստիարակում է ընկերասիրություն, փոխօգնության, համագործակցության հմտություններ: Այն խաղացողներից պահանջում է ինքնատիրապետում, որը նպաստում է նաև սովորողների բարոյականային հատկությունների /կարգապահություն, գիտակցականություն, նպատակաուղղվածություն, ակտիվություն և այլն/ դաստիարակմանը:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները: Ֆուտբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է բացատրել և ցուցադրել վարժությունները: Որոշակի հմտություններ զարգացնելու և շարժողական ընդունակությունների մշակման համար անհրաժեշտ է շարժումներն ու շարժողական գործողությունները կրկնել բազմակի. դրանք օժանդակում են նաև շարժումների տեխնիկայի հղկմանը: Ֆուտբոլի դասերի կազմակերպման ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել սանհիգիենիկ պահանջները և անվտանգության կանոնները:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ամփոփելով մեր աշխատանքը՝ պետք է փաստենք, որ խմբային մեթոդի կիրառումը ֆուտբոլի դասավանդման մեթոդիկայում խիստ արդյունավետ էր: Այն մեզ հնարավորություն տվեց ավելի համակարգված դաս անցկացնելու, զարգացնելու աշակերտների հմտություններն ու կարողությունները:

Ուրախությամբ պետք է նշենք, որ նպատակին, որը ֆուտբոլի նկատմամբ սեր և հետաքրքրություն առաջացնելն էր, ամբողջությամբ հասել ենք: Երկու դասարաններում փորձարկել ենք մեթոդի կիրառումը և երկու դասարաններում էլ հասել ենք իրական հաջողության:

Վերջնական մրցույթ-խաղը, որը կազմակերպել էինք, իրական իրադարձություն էր ողջ դպրոցում:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ա. Գ. Ստեփանյան, Ս. Ա. Ենգոյան

Տնային հանձնարարություններ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից (ուսումնական ձեռնարկ 1-12-րդ դասարաններ) 2010թ.

2. Ս.Ս.Հակոբյան, Ֆուտբոլ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009 թ

3. «ՀՀ կրթության զարգացման 2011-2015թթ. Պետական ծրագիր»

4. Հովհաննես Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում

Էլեկտրոնային նյութեր

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

<https://www.yourschoolgames.com/taking-part/our-sports/football/>

<https://www.footballschool.co/>

Դասի պլան1

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Ֆուտբոլի ուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-ԸՂ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1. ուսուցանել հարվածներ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով և ոտնաթաթով,

2. ուսուցանել խաբբ ոտքով՝ գնդակի կասեցումով,

3.ֆուտբոլի մինի խաղի անցկացում:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, ֆուտբոլի գնդակներ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	Շարում հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք, շարափոխում եռասյուն շարքի:	45՝ 6՝ 6-8 վարժ. 4՝	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները Շարափոխումը ճիշտ կատարել

	<p>Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:</p> <p>Շարափոխվել եռասյունից միասյուն, հետո գույգեր կազմել:</p>		
II 30՝	<p>1. հարվածներ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով</p> <p>ա) իրար դիմաց կանգնած, գույգերով կատարել հարվածներ ոտնաթաթի ներսի մասով</p> <p>բ) կատարել հարվածներ ոտնաթաթով</p> <p>2. խաբբ ոտքով՝ գնդակի կասեցումով խաբուսիկ</p> <p>շարժումները ոտքով կասեցումով վարման</p>	<p>5՝</p> <p>5՝</p> <p>2x</p> <p>10՝</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>10՝</p>	<p>Հարվածները ճիշտ կատարել:</p> <p>Հարվածներ կատարել կարճ և միջին փոխանցումների ժամանակ և մոտ տարածությունից դարպասին:</p> <p>Հարվածելիս թաթը պետք է ձգված լինի:</p> <p>Ուշադրություն ն դարձնել հնարքի ճիշտ կատարմանը:</p> <p>Դասարանը բաժանել թիմերի և</p>

	<p>ընթացքից և խաղընկերոջ փոխանցումից հետո:</p> <p>3. Փոխանցումները ամրապնդել խաղով</p>		<p>անցկացնել մինի ֆուտբոլային խաղ՝ հետևելով անցած կանոններին:</p>
<p>III 5՝</p>	<p>Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ:</p> <p>Դասի ամփոփում, գնահատում:</p>		<p>Ուշադրություն և դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:</p>

Դասի պլան – 2

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Ֆուտբոլի ուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-ԲԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԲԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1.ուսուցանել և ամրապնդել գնդակի փոխանցման տեխնիկան, մշակել արագաշարժություն

2.ամրապնդել վազքի տեխնիկան և մշակել արագությունը, ճարպկությունը, ուշադրությունը

3.Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, ֆուտբոլի գնդակներ:

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերն ու տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
Ներգրա վիչ մաս 10՝	Շարք, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում: Քայլք: Արագ քայլք, դանդաղ վազք, վազք ազդանշանով և ուղղությունը փոխելով, կից քայլերով, դանդաղ վազք, վազք մեջքով	0,5 շրջան 1 շրջան 4 շրջան 2 շրջան	Ճակատային մեթոդ Իրանի և ուսագոտու մկանները չլարել

	<p>առաջ, ծնկները վեր բարձրացնելով:</p> <p>Արագացումներ անկյունագծով:</p> <p>Դանդաղ վազք, քայլք:</p> <p>Շարափոխումներ</p> <p>Ընդհանուր զարգացնող 6-8 վարժություններ</p>	<p>2 շրջան</p> <p>10՝</p>	<p>Կատարել շնչառական վարժություններ</p> <p>Ազդանշանով գնդակը աջ ձեռքով վարել գոտկատեղին հավասար, այնուհետև բռնել երկու ձեռքով: Բռնման հետ միաժամանակ, աջ ոտքը տեղից պոկելով կատարել երկու քայլք առաջ և գնդակը նետել դեպի օդակը:</p>
<p>Հիմնական մաս</p> <p>30՝</p>	<p>1. Գնդակը փոխանցի՛ր տողանում</p>	<p>15՝</p>	<p>Խաղացողները բաժանվում են հավասար խմբերի 4-5 քայլ հեռավորության վրա: Յուրաքանչյուր խմբի առաջին համարին տրվում է մեկ գնդակ:</p>

	<p style="text-align: center;">2.Խաղ՝ Գիշեր-ցերեկ</p>	<p style="text-align: center;">15՝</p>	<p>Խաղացողները սկսում են գնդակի հաջորդաբար փոխանցումներ կատարել: Հաղթում է այն խումբը, որը առաջինն է ավարտում փոխանցումները: Շարքերին խտանալ չի թույլատրվում: Հետևել գնդակի փոխանցմանը և կանոնների ճիշտ կատարմանը:</p> <p>Խաղացողները բաժանվում են երկու հավասար խմբերի և դասավորվում միջնագծի աջ և ձախ կողմերում, դեմքով՝ իրար:</p> <p>Խմբերին մեկին տրվում է ցերեկ, մյուսին՝ գիշեր անվանումները:</p> <p>Խումբը, լսելով իր անունը, փախչում է իր</p>
--	---	--	--

			<p>սահմանագիծը, իսկ մյուսը՝ հետապնդում նրան: Բռնվածներին հաշվելուց հետո, որ խումբը շատ միավորներ է հավաքում, նա էլ դառնում է խաղի հաղթողը:</p> <p>Խաղացողը բռնված է համարվում մինչև սահմանագիծը: Խաղացողները կարող են հետապնդել միայն գիշեր կամ ցերեկ հրահանգներից հետո:</p> <p>Հետևել վազքի տեխնիկային և խաղի կանոններին:</p>
<p>Եզրափակիչ մաս</p> <p>5՝</p>	<p>Շարք</p> <p>Լիցքաթափող, թուլացնող վարժություններ:</p> <p>Շարք, դասի ամփոփում, գնահատում, տնային առաջադրանքների հաղորդում:</p>	<p>2 շրջան</p> <p>1 շրջան</p>	<p>Կարգավորել շնչառությունը</p>

Հավելված 3

Դասի պլան 3

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Խաղային դաս խմբային մեթոդով:

Անցկացնել վարժությունների համալիր:

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-ԲԴ

ԱՆՅԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԲԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐԸ՝ 1.Ամրապնդել ֆուտբոլ խաղի հնարքները և գնդակի համակցումները:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, ֆուտբոլի գնդակ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	Շարում հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք,	45՝ 6՝ 6-8վարժ. 4-6x 4՝	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները Շարափոխումը ճիշտ կատարել

	<p>շարափոխում եռասյուն շարքի: Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր: Շարափոխվել եռասյունից միասյուն, հետո զույգեր կազմել:</p>		
<p>II 30՝</p>	<p>1.Երկկողմա նի խաղ ա)I թիմ բ) II թիմ գ)III թիմ</p>	<p>10՝ 10՝ 10՝</p>	<p>Մասնակիցներ ին բաժանել երեք խմբի: Խաղում են, պարտվող թիմը նստում է: Պարտվող երկու թիմերը խաղում են երկրորդ տեղի համար: Հաղթելու համար տրվում է մեկ միավոր</p>
<p>III 5՝</p>	<p>Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և</p>		<p>Ուշադրություն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:</p>

	թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, զնահատում:		
--	---	--	--

