

„ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ”

ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՆԵՐ

ՍՊԱՆԴԱՐ ՇԱՎԱՐՇԻ ԾԱՏԻՆՅԱՆ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

**Ֆուտբոլի տեխնիկական և տակտիկական
հնարքների ուսուցումը**

Ղեկավար՝ Գագիկ Էմինյան

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Սպանդար Ծատինյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....3
- ԳԼՈՒԽ 1. ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ և ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ.....4
- ԳԼՈՒԽ 2. ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ.....8
- ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....13
- ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....14

Ներածություն

Հետազոտության արդիականություն՝ ֆուտբոլը ամենահանրաճանաչ և ամենատարածված մարզաձևերից է, ֆիզիկական զարգացման և զանգվածների առողջության ամրապնդման միջոց:

Ֆուտբոլ (անգլ.՝ football, բառացի՝ «ոտքի գնդակ»), մարզաձև, աշխարհի ամենատարածված և ամենասիրված խաղերից մեկն է: Ֆուտբոլի արմատները գալիս են հին դարերից: Պատմաբանները պարզել են, որ ֆուտբոլ խաղացել են մ.թ.ա. 2500թվ.-ից: Բայց ֆուտբոլի պատմության գիտնականները հաստատում են, որ ժամանակակից ֆուտբոլը ծագել է Բրիտանական կղզիներում: 19-րդ դարի 2-րդ կեսին ֆուտբոլի պատմության մեջ բացվեց նոր դարաշրջան՝ խաղը համարվում է ֆիզիկական դաստիարակության ամենանպատակաուղղված մեթոդ, իսկ սպորտը և մարզախաղերը՝ Երիտասարդության ֆիզիկական զարգացման արդյունավետ միջոց: Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է: Դաշտում հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ են խաղադաշտում գտնվող բոլոր 11 ֆուտբոլիստների համաձայնեցված գործողություններ: Ֆուտբոլը խաղացողներից պահանջում է շարժողական մեծ պատրաստականություն և ֆունկցիոնալ մեծ կարողություններ:

Հետազոտության նպատակը՝ Ուսումնասիրել դպրոցում ուսուցանվող ֆուտբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքները: Հետազոտության նպատակին հասնելու համար, առաջադրվել են *հետևյալ խնդիրները՝*

- Ուսումնասիրել դպրոցում օգտագործվող բոլոր հնարավոր միջոցները՝ հնարավորինս զարգացնելու սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածությունը
- Պարզել ուսուցանվող տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների նրբությունները և խաղի կանոններին տիրապետելու ունակությունները:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

Ֆուտբոլը՝ որպես կոլեկտիվ խաղ, դաստիարակում է ընկերության և փոխօգնության զգացում, հարգանք խաղընկերների և մրցակիցների նկատմամբ, կարգապահություն, ակտիվություն և այլն: Ս. Հակոբյանը գրել է, որ Հսկայական է ֆուտբոլի դերը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզչության համար: Ֆուտբոլը մեծ սեր է վայելում նաև երեխաների և պատանիների շրջանում: Մեր հանրապետությունում այս մարզաձևի զարգացման գործընթացը իրականացնում է Հայաստանի ֆուտբոլի ֆեդերացիան/ՀՖՖ/: [1, էջ 286]

Ֆուտբոլի կանոնները.

Խաղադաշտը պետք է լինի ուղղանկյուն: Խաղադաշտի կողային գծի երկարությունը պետք է գերազանցին դիմային գծի երկարությունը.

Երկարությունը/նվազագույն/ - 90մ/100յարդ/

/առավելագույնը/- 120մ/130 յարդ/

Լայնություն/ նվազագույն/ - 45մ/50յարդ/

/ առավելագույնը/- 90մ/100յարդ/

Խաղադաշտի գծանշումներ

Խաղադաշտը գծանշվում է: Գծերի լայնությունը չպետք է գերազանցի 12սմ /5դյույմ/: Խաղադաշտի կիսող գծի միջնակետը սահմանում է խաղադաշտի կենտրոն, որի շուրջ էլ գծվում է 9.15մ/10յարդ/ շառավղով շրջանագիծ:

Դարպասային հրապարակը դարպասասյուններից դեպի մոտակա եզրագծեր 5.5/6 յարդ/ երկարությամբ և միանում են դարպասային գծին զուգահեռ գծով: Այդ գծեչով սահմանազատված տարածքը կոչվում է դարպասային հրապարակ:

Տուգանային հրապարակ- դարպասասյուններից դեպի մոտակա եզրագծեր 16.5մ/18յարդ/ հեռավորության վրա գծանշվում է դիմային գծին ուղղահայացներ: Ուղղահայացները ձգվում են դեպի խաղադաշտ և միանում են դարպասային գծին զուգահեռ գծով: Այդ գծերով սահմանազատված տարածքը կոչվում է տուգանային հրապարակ:

Անկյունային դրոշակ- տեղադրվում են խաղադաշտի անկյուններում և կոչվում են անկյունային դրոշակներ:

Դարպասներ- տեղադրված պետք է լինեն յուրաքանչյուր դիմային գծի կենտրոնական մասում: Դարպասասյուների միջև ընկած տարածությունը կազմում է 7.32մ/8 յարդ/, իսկ հեծանի բարձրությունը գետնից 2.44 մ/8 ֆուտ/:

Գնդակի շրջագիծը 680-711մմ է, զանգվածը՝ 396-453գ: Դարպասի բարձրությունը 2,44մ է, լայնությունը՝ 7, 32մ:

- Արգելվում է ոտքով հարվածել կամ հրել մրցակցին.
- Արգելվում է իրար ձեռքով փոխանցել գնդակը խաղի ընթացքում, առանց որևէ պատճառի.
 - Խաղացողներին արգելվում է հագնել կոշիկներում կամ կոշիկների վրա՝ մեխեր, երկաթի թիթեղների կամ պինդ ռետինե կոշիկներ.
 - Առանձին ֆուտբոլային խաղը բաղկացած է երկու խաղակեսերից՝ յուրաքանչյուրը 45 րոպե: Խաղակեսերի միջև կա 15րոպեանոց դադար.
- Խաղը ներառում է երկու կողմերի թիմերը՝ յուրաքանչյուրում 11 խաղացող.

Դարպասապահը կարող է խաղալ ձեռքով տուգանային հրապարակում, իր հիմնական խնդիրն է պաշտպանել դարպասը: Այլ խաղացողները նույնպես ունեն իրենց խնդիրները: Պաշտպանները գտնվում են հիմնականում իրենց դաշտի կեսում, իրենց խնդիրը հակազդելն է մյուս թիմի հարձակվողներին: Կիսապաշտպանները գտնվում են դաշտի միջնամասում, նրանց դերն է օգնել պաշտպաններին կամ հարձակվողներին՝ կախված խաղի իրավիճակից:

Խաղի նպատակն է գնդակ խփել հակառակորդի դարպասը, որքան հնարավոր է շատ, և փորձել կանխել գնդակի հայտնվելը իրենց դարպասում: Խաղը հաղթում է ավելի շատ գոլ խփած թիմը:

Այն դեպքում, երբ երկու խաղակեսերից հետո թիմերը խփել են նույն թվով գոլեր, ապա արձանագրվում է ոչ ոքի: Կամ, կարող են փոխանցվել լրացուցիչ ժամանակ - երկու խաղակես՝ 15 րոպե յուրաքանչյուրը: Եթե լրացուցիչ ժամանակում հաղթող չկա, ապա

իրացվում են 11 մետրանոց հարվածներ՝ գնդակը դրվում է հակառակորդի դարպասից 11մետրհեռավորության վրա, և կատարում են հինգ հարվածներ, յուրաքանչյուր թիմից հինգխաղացող:

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

- Դարպասապահ - պաշտպանում է դարպասը
- Պաշտպաններ - Խոչընդոտում են հակառակորդ թիմի հարձակվողներին, և գործում են իրենց կիսադաշտում, լինում են
- Աջ պաշտպաններ-գործում են աջ թևում
- Ձախպաշտպաններ-գործում են ձախ թևում
- Կենտրոնական պաշտպաններ-գործում են կենտրոնում
- Ինչպես նաև կանոնի վերսալպաշտպաններ, որոնք կարող են գործել բոլոր դիրքերում
- Կիսապաշտպաններ-Պաշտպաններին և հարձակվողներին կապող օղակն է, կախված խաղից կատարում են պաշտպանական կամ հարձակվողական ֆունկցիաներ, գործում են դաշտի կենտրոնում, լինում են՝
- Հարձակվողական ոճի կիսապաշտպաններ-Կատարում են հարձակվողական ֆունկցիա
- Պաշտպանական ոճի կիսապաշտպաններ-Կատարում են պաշտպանական ֆունկցիա
- Ունիվերսալ կիսապաշտպաններ-Կատարում են և պաշտպանական և հարձակվողական ֆունկցիաներ
- Հարձակվողներ-Նպատակը գոլ խփելն է հակառակորդի դարպասը

Եզրային հարձակվողներ կամ վինգերներ – Գործում են եզրերից, նպատակը

փոխանցում տալն է կենտրոնական հարձակվողներին

- Հետ քաշված հարձակվողներ-Գործում են կենտրոնական հարձակվողների թիկունքից, նպատակը փոխանցում տալը կենտրոնական հարձակվողներին

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

Մետր տարածքով հրապարակում տեղաբախշված ութ խաղացողները, պահպանելով հաստատված կանոնակարգը, գնդակը փոխանցել են մեկը մյուսին:

Բակային ֆուտբոլ



ԳԼՈՒԽ 2. ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում նախատեսված է ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը, և դրան համապատասխան տրված են ֆուտբոլ մարզախաղից սովորողներին ներկայացվող պահանջներ: Այն է, որ սովորողը պետք է գիտելիքներ ունենա ֆուտբոլի կանոնների վերաբերյալ, կարողանա կատարել տեխնիկական հնարքները՝ գնդակին հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբուսիկ շարժումներ, գնդակի խլում և տիրապետի խաղի կանոններին: [էջ 28]

Ծրագրում ֆուտբոլ մարզախաղի ուսումնական նյութը տրված են ըստ դասարանների այնպես, որ սովորողները ուսումնառության ընթացքում ձեռք կբերեն չափորոշչային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ: Ֆուտբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել ճիշտ հարվածել գնդակին ոտքով և գլխով: Գնդակը ճիշտ կասեցնել, վարել, փոխանցել և ընդունել:
- սովորեցնել գնդակը որսալ, հետմղել, շեղել, նետել,
- սովորեցնել խաղի անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները,
- սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլ հիմնական կանոններով,
- մշակել շարժողական ընդունակությունները,
- նպաստել համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

Հանրակրթական դպրոցում ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը իր մեջ ներառում է հետևյալ բաժինները.

- Տեսական պատրաստություն
 - Ֆիզիկական պատրաստություն
 - Տեխնիկական պատրաստություն
 - Տակտիկական պատրաստություն:
1. Տեսական պատրաստությունը, որի միջոցով սովորողները, ծանոթացնում են ֆուտբոլի զարգացման պատմությանը աշխարհում և Հայաստանում, ֆուտբոլի

հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների մասին, ինչպես նաև զարգանում է նրանց տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, խաղընկերների, մրցակցի գործողությունները տեսադաշտում պահելու ունակությունները և այլն:

2 Ֆիզիկական պատրաստություն. որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության վարժությունները
- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ
- Մրցույթային վարժություններ:

3 Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

1) Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

2) Գնդակի տիրապետման տեխնիկան.

- Գնդակի հարվածներ, կասեցումներ
- Գնդակի վարումներ, խաբբեր
- Գնդակի խլում:

3) Դարպասապահի տեխնիկա.

- Գնդակի որսում, հետմղում, շեղում,
- Գնդակի նետումներ,
- Դաշտի խաղ:

4 Տակտիկական պատրաստություն. որն իր մեջ ներառում է.

1) Հարձակողական տակտիկա

- Անհատական
- Խմբային
- Թիմային:

2) Պաշտպանության տակտիկա.

- Անհատական
- Խմբային
- Թիմային:

Ֆուտբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարքների) ուսուցումը անհրաժեշտ

է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից , այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարքների ուսուցմանը և տակտիկական գործողություններին:

Տարրական դասարաններում ֆուտբոլի տարրերի ուսուցումը իրականացվում է խաղերի ձևով:

Միջին և ավագ դասարաններում ուսուցանվում են ֆուտբոլ մարզախաղի տարրերը (տեխնիկական հնարքները), տակտիկական գործողությունները և խաղի կանոնները:

Գնդակին հարվածը խաղը վարելու հիմնական միջոցն է: Այն կատարվում է ոտքով և գլխով:

Հարված գնդակին ոտքով կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով, ոտնաթմբի դրսի և ներսի մասով, ոտնածայրով, կրունկով: Հարվածները կատարվում են անշարժ, գլորվող, տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակներին, տեղում, շարժման մեջ, ցատկով, շրջադարձերով և ընկնելով: Հարված գնդակին գլխով կատարվում է ճակատով կամ ճակատի կողային մասերով:

Գնդակի կասեցումները կատարվում է. ոտքով, իրանով և գլխով:

Ոտքով կասեցումները կատարվում են.

- ներքանով
- ոտնաթաթի ներսի մասով
- ոտնաթմբով
- ազդրով
- ոտնաթմբի ներսի մասով
- ոտնաթմբի դրսի մասով

Իրանով կասեցումներ կատարվում են

- կրծքով
- որովայնով:

Գլխով կասեցումը կատարվում է ճակատի միջնամասով:

Ֆուտբոլի գնդակի վարումը կատարվում է ոտնաթմբով, ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, ոտնածայրով, ոտնաթաթի դրսի մասով:

Խաբուսիկ շարժումներ (խաբքեր) . դրանք հիմնականում կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Լինում են.

- Խաբբ անցումով
- Անցում արտանքով
- Խաբբ-հարված գնդակին ոտքով
- Խաբբ-հարված գնդակին գլխով
- Խաբբ ոտքով՝ գնդակի կասեցում:

Գնդակի խլումը կատարվում է

- գնդակի խլում արտանքով
- գնդակի խլում սահանկումով
- գնդակի խլում ուսը հրելով:

Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են.

- Գնդակի որսումը, հետմղումը, շեղումը, գնդակի նետումը:

Ֆուտբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները յուրացնում են ֆուտբոլի տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները, մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները:

Խոսքային մեթոդներն են՝ զրույցը, պատմումը, բացատրումը, հրահանգը, ցուցումը, վերլուծությունը:

Զննական մեթոդներն են՝ վարժությունների անմիջական ցուցադրումը, նկարների, ուսումնական ֆիլմերի, տեսաֆիլմերի ցուցադրումը, մրցումների դիտումը, գործողությունների ցուցադրումը մակետի վրա և այլն:

Գործնական մեթոդները բաժանվում են 2 խմբի՝

- մեթոդներ, որոնք միտված են տեխնիկայի և տակտիկայի տիրապետմանը
- մեթոդներ, որոնց օգնությամբ մշակվում են սովորողների շարժողական ընդունակությունները:

Առաջին խմբին են դասվում ուսուցման ամբողջական և մասնատված մեթոդները:

Ամբողջական մեթոդը այն է, երբ շարժումը կամ գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Որոշ դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական

գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը,որի դեպքում սկզբում ուսուցանվում է շարժման առանձին մասերը,հետագայում միացնելով ամբողջ վարժությունը կամ գործողությունը:

Գործնական մեթոդներից է նաև խաղային, համակցված, մրցայթային և շրջանաձև մեթոդները:

Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների ուսուցունից հետո անհրաժեշտ է աշակերտներին սովորեցնել խաղի կանոնները:

Խաղն անցկացվում է խաղադաշտում, որի չափերը պետք է լինեն՝ երկարությունը 90 մ., իսկ լայնությունը 45 մ.: Խաղադաշտը գծանշվում է՝ միջին գծով բաժանվում է 2 կիսադաշտի, որոնց յուրաքանչյուրի եզրամասում դարպասներն են և տուգանային հրապարակը:

Ֆուտբոլը խաղում են 2 թիմերով,որոնցից յուրաքանչյուրը կազմված է 11 խաղացողներից, որոնցից մեկը դարպասապահն է, իսկ մյուս խաղացողները ունենում են իրենց պարտականությունները՝ պաշտպաններ, կիսապաշտպաններ, հարձակվողներ: Խաղում են երկու խաղակեսով, յուրաքանչյուրը՝ 45 րոպե տևողությամբ: Իսկ խաղամիջյան ընդմիջումը 15 րոպե է: Երկրորդ խաղակեսին թիմերը փոխվում են կիսադաշտերով: Խաղի գլխավոր նպատակն է գնդակի տարբեր հնարքների օգտագործմամբ գրավել մրցակցի դարպասը:Ֆուտբոլ մարզախաղի դասավանդման ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները :

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով դպրոցում ուսուցանվող ֆուտբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքները՝ պարզվեց, որ 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 մրցակիցներին նկատմամբ, կարգապահություն, ակտիվություն:

Գրականության ցանկ

1. Հակոբյան Ս.Ս., Ֆուտբոլ- ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, Էդիթ Պրին, 2009
- էջ 308
2. Ֆիզիկական կուլտուրա- Հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագրեր, Երևան, 2012, էջ 80