«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ	ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱՁԵՎԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ
ԱՌԱՐԿԱ	**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ**
ՀԵՂԻՆԱԿ	ԱՐԱ ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ
ՄԱՐԶ	ԱՐԱԳԱԾՈՏՆ
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ	ՌՅԱ-ԹԱԶԱՅԻ Ա. ԱՎԴԱԼԻ ԱՆՎԱՆ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ ՊՈԱԿ

ԱՐԱԳԱԾՈՏՆ- 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ԳԼՈՒԽ 1.

1.1 ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱՁԵՎԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

1.2 ՄԱՐԶԱՁԵՎԻ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱՆ

ԳԼՈՒԽ 2.

2.1 ՄԱՐԶԱՁԵՎԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

<u>Թեմայի արդիականությունը:</u> Ֆուտբոլը 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:

- 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 15 րոպեանոց 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: Հարձակվողները հիմնականում հակառակորդի դաշտ կեսում են գտնվում և առաջնային նպատակն է խփել գոլ:

Ֆուտբոլի տակտիկան տարբերվում է խաղի վարման միջոցների, եղանակների ու ձևի մեծ տարատեսակությամբ և հիմնվում է խաղացողների ակտիվության ու ստեղծագործականության վրա: Առանձին խաղացողների տակտիկական գործողությունները հաղթանակի նվաճման համար ունեն որոշիչ նշանակություն: Ինչքան բարձր է խաղացողների տակտիկական արվեստը, այնքան հաջող ու ռացիոնալ են օգտագործում նրանք իրենց տեխնիկան, ֆիզիկական որակները, գիտելիքներն ու կարողությունները մրցակիցների հետ պայքարի տարբեր

պայմաններում: Տակտիկական խնդիրները լուծվում են մարզիկների/աշակերտների թիմային, խմբային և անհատական գործողություններով, բոլոր տակտիկական միջոցների ռացիոնալ օգտագործումով: Խաղի համակարգով որոշվում է դաշտում խաղացողների տեղաբաշխման գործառույթը, գործողությունների դիրքն ու բնույթը, որոնք պահպանում են համակարգի հիմնական սկզբունքները:

Հարձակողականում և պաշտպանությունում խաղացողների տակտիկական գործողությունները տարբեր են և այդ պատճառով ուսուցման ժամանակ դրանք պետք է դիտարկել առանձին:

Հանրակրթական դպրոցի ֆիզկուլտուրաի դասաժամերին ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը շատ կարևոր է դարձել ներկա ժամանակում: Սովորողը պետք է գիտելիքներ ունենա ֆուտբոլի կանոնների վերաբերյալ, կարողանա կատարել տեխնիկական հնարքները՝ գնդակին հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբուսիկ շարժումներ, գնդակի խլում և տիրապետի խաղի կանոններին:

Նշյալով էլ պայմանավորված է թեմայի արդիականությունը:

<u>Հետազոտության նպատակը</u> և <u>խնդիրները:</u> Հետազոտության հիմնական նպատակն է ներկայացնել և ուսումնասիրել հանրակրթական դպրոցներում ֆիզկուլտուրայի ժամերին ֆուտբոլ մարզաձևի անհրաժեշտությունը: Այդ նպատակների իրականացումը ենթադրում է կոնկրետ խնդիրների լուծում, որոնք էլ ապահովում են աշխատանքի տրամաբանությունն ու կառուցվածքը:

Առաջադրված նպատակին հասնելու համար աշխատանքում առաջադրվել են հետևյալ *խնդիրները* ՝

- Վերլուծել հիմնախնդրի վերաբերյալ մասնագիտական գրականություն:
- Պարզաբանել ֆուտբոլի դերը դասաժամերին:
- Լուսաբանել ֆուտբոլի ուսուցման գործընթացը:

<u>Հետազոտության օբյեկտը և առարկան:</u> Հետազոտության օբյեկտ են հանդիսանում աշակերտները, իսկ առարկա է հանդիսանում ֆուտբոլ մարզաձևի հնարքների ուսուցումը:

<u>Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը:</u> Աշխատանքը բաղկացած է բովանդակությունից, ներածությունից, երկու գլուխներից, եզրակացություններ բաժնից, օգտագործված գրականության ցանկից:

ԳԼՈՒԽ 1.

1.1 ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱՁԵՎԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

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 11 մետր հեռավորության վրա, և կատարում են հինգ հարվածներ, յուրաքանչյուր թիմից հինգ խաղացող: 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,
- Ձախ պաշտպաններ-գործում են ձախ թևում,
- Կենտրոնական պաշտպաններ-գործում են կենտրոնում,
- Ինչպես նաև կան ունիվերսալ պաշտպաններ, 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՝
    1. Հարձակվողական ոճի կիսապաշտպաններ-Կատարում են հարձակվողական ֆունկցիա
    2. Պաշտպանական ոճի կիսապաշտպաններ-Կատարում են պաշտպանական ֆունկցիա
    3. Ունիվերսալ կիսապաշտպաններ-Կատարում են և պաշտպանական և հարձակվողական ֆունկցիաներ

- Հարձակվողներ-Նպատակը գոլ խփելն է հակառակորդի դարպասը, գործում են հակառակորդի կիսադաշտում, լինում են՝
    1. Կենտրոնական հարձակվողներ-Գործում են կենտրոնում, նպատակը գրավել հակառակորդի դարպասը,
    2. Եզրային հարձակվողներ կամ վինգերներ-Գործում են եզրերից, նպատակը փոխանցում տալն է կենտրոնական հարձակվողներին
    3. 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:

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 արդիռեգբիի 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:

Գնդակախաղով զբաղվել են նաև աշխարհի այլ երկրներում: Օրինակ՝ մ.թ.ա. 6-4-րդ դարերում Չինաստանում գոյություն է ունեցել մի խաղ, որն ինչ-ինչ տարրերով ֆուտբոլ է հիշեցրել և զինվորական պատրաստության բաղադրիչներից էր: Յուրաքանչյուր թիմում ընդգրկվել է 27 խաղացող, որոնցից 15-ը կատարել են

հարձակվողի, մյուսները՝ պաշտպանի պարտականություններ, ապահովել են դարպասի անառիկությունը դիմային գծի ողջ երկայնքով: Մ.թ.ա. 206 թվականից մինչև մ.թ. 25թվականը գրավոր աղբյուրներում հիշատակվում է «չժու-կէ» խաղը: Չժու նշանակում է հարվածել ոտքով, իսկ կե՝ փքված կաշվե գնդակ: Ճապոնիայում դեռևս 14 դար առաջ սիրված է եղել «կոմերի» խաղը: 14 քառակուսի մետր տարածքով հրապարակում տեղաբաշխված ութ խաղացողները, պահպանվելով հաստատված կանոնակարգը, գնդակը փոխանցել են մեկը մյուսին:

Մինչ այսօր Իտալիայում պահպանվել է միջնադարյան «կալ չիե» խաղը, որը, ըստ ավանդույթի, տարին երկու անգամ՝ մայիսի առաջին կիրակի օրը և հունիսի 24-ին, խաղացել են Ֆլորենցիայում: Թիմերը կրել են «Բյանկա» (սպիտակներ) և «Ռոսսի» (կարմիրներ) անունները: Սակայն 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 թ-ին հիմնադրվել է Ֆուտբոլային Միությունների Միջազգային Ֆեդերացիան՝ՖԻՖԱ: Առաջին միջազգային հանդիպումը տեղի է ունեցել 1902 թ-ին՝ Ավստրիա-Հունգարիա, Արգենտինա-Ուրուգվայ: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում մտցվել է 1900 թ-ից: 1930 թ-ից սկսվել են ֆուտբոլի աշխարհի առաջնության, իսկ 1955 թ-ից՝ Եվրոպայի երկրների չեմպիոն թիմերի գավաթի, 1960 թ-ից՝ գավաթակիրների գավաթի,1973 թ-ից ՈՒԵՖԱ գավաթի կանոնավոր հանդիպումները:

1.2 ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱՆ

Հարձակողական տակտիկան ֆուտբոլում

Հարձակման հիմնական խնդիրը հակառակորդ կազմակերպված

պաշապանական գործողությունների խախտումն է, անհատական և խմբային դիմադրության հաղթահարումը, որը թույլ կտա ավարտել հարձակումը դարպասի գրավումով: Այս խնդիրները լուծում են անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների կատարման արագությունն ու ճշտությունը:

Թիմային տակտիկական գործողություններ [1]

Թիմային տակտիկական գործողությունները իրենցից ներկայացնում են դաշտում խաղացողների տարբեր դասավորությամբ խաղի վարման որոշակի համակարգ: Ժամանակակից ֆուտբոլում առավել հաճախ կիրառվում են խաղացողների երկու հիմնական դասավորություն 4 + 3 + 3 և 4 + 4 + 2:

4 + 3 + 3 դասավորությունը ապահովում է պաշտպանության գծում երկու կենտրոնական պաշտպանների (առաջնային և հետնային) և երկու եզրային պաշտպանների (աջ և ձախ), իսկ կիսապաշտպանության գծում երեք խաղացողների երկու եզրային և մեկ կենտրոնական կիսապաշտպանների: Հարձակման գիծը կազմված է երեք հարձակվողներից՝ աջ և ձախ եզրային և կենտրոնական:

4 + 4 + 2 դասավորությունը ենթադրում է պաշտպանության գծի նույնպիսի տեղաբաշխում, ինչպիսին 4 + 3 + 3 համակարգում է, միայն այն տարբերությամբ, որ երկու կենտրոնական պաշտպանները հաճախ մտնում են հարձակման գործողության մեջ շնորհիվ նրա, որ չորս կիսապաշտպանների մեջ կա «պահեստային» կիսապաշտպան, որը միշտ պատրաստ է մնալ պաշտպանությունում հարձակման մեջ ներգրավված կենտրոնական պաշտպանի փոխարեն:

Երկու հարձակվողները խաղը կառուցում են արագ հարձակողական գործողությունների վրա: Նրանք պետք է բարձր տեխնիկական խաղացողներ լինեն, ովքեր գիտեն, թե ինչպես պետք է անթերի կատարել բարձր արագությամբ տեխեիկական և տակտիկական գործողությունները և ճշգրիտ եզրափակիչ հարված հասցնել դարպասին:

Ուժեղագույն թիմերը պահպանում են տակտիկական հայեցակարգը, որը դրսևորվում է հարձակման և պաշտպանության միջև հավասարակշռված հավասարակշռության մեջ: Ֆուտբոլում տարբերում են հարձակման երկու համակարգ՝ արագ ճեղքում և դիրքային հարձակում: Երկուսն էլ կիրառվում են

[1] Чанади А., Футбол, тренировка / перевод с венгерского, М., Физкультура и спорт, 1985.

խաղացողների տարբեր ելակետային դասավորությունների ժամանակ:

Խմբային տակտիկական գործողություններ

Հարձակվողների նկատմամբ քանակական առավելություն ունեցող լավ կազմակերպված պաշտպանությունը կարելի է հաղթահարել միայն համաձայնեցված թիմային գործողություններով: Այդ նպատակով լայնորեն օգտագործում են երկու, երեք և ավելի խաղացողների փոխգործակցությունը[2]:

Հարձակումում ամենապարզ տակտիկական համադրությունը հանդիսանում է գնդակի փոխանցումը երկու կամ մի քանի հարձակվողների միջև, որոնք ձգտում են այդպիսով շրջանցել պաշտպաններին և որևէ հատվածում հակառակորդի նկատմամբ ստեղծել կարճատև թվային գերազանցություն: Խաղի ընթացքում փոխանցումները կիրառում են՝

- Դեպի հակառակորդի դարպասը գնդակի արագ տեղաշարժման նպատակով,
- Դաշտի մի հատվածից մյուսը, դեպի առավել բարենպաստ դիրքում գտնվող խաղընկերոջը գնդակի փոխանցման համար,
- Բարեհաջող դիրքից հակառակորդի դարպասին խաղընկերոջ հետ եզրափակիչ հարված կատարելու համար,
- Իր թիմի խաղացողների մոտ գնդակի պահման համար:

Փոխանցման եղանակները չափազանց տարբեր են: Մեթոդի ընտրությունը կախված է դաշտում գրաված դիրքից (խաղացողների միջև տարածություն, խաղացողի տեղաշարժման առանձնահատկություն, որին փոխանցվում է գնդակը և այլն): Փոխանցումները բաժանվում են կարճի (10-15մ), միջինի (մինչև 30մ) և երկարի (30մ-ից 7 ավելի): Երկար փոխանցումները օգտագործվում են հիմնականում դաշտի մի հատվածից մյուսը գնդակը տեղափոխելու նպատակով: Ըստ ուղղության փոխանցումները լինում են երկայնական, լայնակի և անկյունային:

Անհատական տակտիկական գործողություններ

Հարձակումում խաղացողները պետք է դրսևորեն բարձր ակտիվություն, իսկ դրա համար անհրաժեշտ է տիրապետել խաղի տեխնիկական և տակտիկական բոլոր միջոցներին: Հարձակման մեջ գործողությունների արդյունավետությունը կախված է դիրքը ընտրելու, իրավիճակն արագ գնահատելու և որոշում ընդունելու

[2] Сучилини А. А., Футбол во дворе, Москва, Физкультура и спорт, 1979.

կարողությունից: Դրա համար կարևոր է.

1. Տեսնել գնդակը, հակառակորդին և առավել շահավետ դիրքում գտնվող խաղընկերոջը,
2. Կանխատեսել խաղային իրավիճակի զարգացման հնարավորությունները,
3. Ժամանակին ազատվել հակառակորդի հսկողությունից և դուրս գալ ազատ տարածություն գնդակը ստանալու համար,
4. Կարողանալ շահել հակառակորդի հետ պայքարը,
5. Դարպասին հարվածելու համար ամենաշահավետ դիրքի ընտրություն:

Տակտիկական խնդիրների լուծումն իրականացվում է գնդակով և առանց գնդակի խաղացողի գործողություններով:

Հարձակման խաղացողների տակտիկական պարտականությունները

Եզրային հարձակվողների խաղի մարտավարությունը: Եզրային հարձակվողները կազմակերպում են հարձակումը և ավելի հաճախ դա իրականցնում են եզրից: Նրանց մարտավարական գլխավոր խնդիրը թևում հակառակորդի պաշտպանության ճեղքումն է: Բայց դա չի բացառում դաշտի մյուս հատվածներում եզրային հարձակվողների գործունեության հնարավորությունը: Ժամակակից ֆուտբոլում եզրային հարձակվողը գործում է ամբողջ ճակատով, դա ընդլայնում է նրա գործողությունների գոտին և պայմանավորում է նրա խաղի մարտավարության որոշ առանձնահատկություններ: Ազատ տարածություն դուրս գալիս եզրային հարձակվողը պետք է կարողանա տեղաշարժման պահը ընտրել: Եթե նա շատ վաղ դուրս գա, հակառակորդը կհասցնի փակել նրան: Ուշացման դեպքում վերջինս կտիրի գնդակին:

Պաշտպանողական տակտիկան ֆուտբոլում

Պաշտպանությունում թիմի խաղի հիմնական նպատակը կայանում է հակառակորդին խաղային տարածությունում առավելությունից զրկելու և մոտ տարածությունից դարպասին նշանառու հարվածներ կատարելու մեջ: Դրա համար անհրաժեշտ է հակառակորդի համար ապահովել ամուր պահառություն, խախտել նրա փոխազդեցությունը և ինչքան կարելի է արագ վերադարձնել իրենց գնդակի վերահսկողությունը:

Պաշտպանության հուսալի կազմակերպումը էական ազդեցություն է ունենում

հարձակողական գործողությունների վրա ինչքան այն հուսալի է, այնքան ավելի շատ են գնդակը խլելու և հակագրոհային գործողություններին անցնելու հնարավորությունները: Ավելի հաճախ կիրառում են պաշտպանության ակտիվ եղանակը: Հակառակորդի կիսադաշտում գնդակը կորցնելով բոլոր խաղացողներն արագ անցնում են պաշտպանական գործառույթի կատարմանը, ձգտելով խլել գնդակը հակառակորդի կողմից հարձակման կազմակերպման ամենասկզբում կամ կասեցնել նրա հարձակման զարգացումը փորձելով դրանով ժամանակ շահել, որն անհրաժեշտ է իրենց պաշտպանական դիրքերը պաշտպանների վերադարձի համար: Պաշտպանության տակտիկական խնդիրները լուծվում են անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների օգնությամբ:

Պաշտպանությունում խաղի համակարգերը

Պաշտպանությունում թիմային գործողությունները կազմակերպվում են խաղի որոշակի տակտիկական համակարգեր: Կիրառվում են պաշտպանության անձնային, գոտիական և համադրված համակարգեր: Այս եղանակներից յուրաքանչյուրին բնորոշ է հակազդեցության տարբեր սկզբունքներ և գործողությունների կազմակերպման մի քանի տարբերակներ: Այս տարբերությունները կախված են հարթակից, որի վրա ընթանում է հակառակորդի հետ պայքարը, և պաշտպանվողների ակտիվությունից: Սրանից կախված կարելի է առանձնացնել համակարգերի երկու հիմնական տարբերակ[3]:

Կենտրոնացած պաշտպանություն: Այն կիրառում են դարպասներից անմիջական հեռավորությամբ:

Ապակենտրոնացված պաշտպանություն: Այս տարբերակը կիրառում են իրենց ողջ կիսադաշտում և հակառակորդի կիսադաշտում:

Անձնական պաշտպանություն: Այս համակարգի էությունը կայանում է նրանում, որ պաշտպանվող թիմի յուրաքանչյուր խաղացող հսկում է հակառակորդ թիմի որևէ խաղացողի և վերահսկում է նրա գործողությունները անկախ նրանից, թե նա գնդակով է խաղում, թե առանց գնդակի:

Գոտիական պաշտպանություն: Պաշտպանության կազմակերպման այս

[3] Э. Сассо, Тренер по футболу / пер. с англ., Москва, ТераСпорт, Олимпия Пресс, 2003.

եղանակի դեպքում դաշտի սեփական կեսը բաժանվում է որոշակի գոտիների, որոնցից յուրաքանչյուրը զբաղեցնում է պաշտպանը:

Համադրված պաշտպանություն: Պաշտպանության կազմակերպման այս ձևը առավել տարածված է:

Պաշտպանության համադրված համակարգի ուժեղ կողմը կայանում է հակառակորդի ուժեղ խաղացողների ուժեղ հսկողության և հարձակման գլխավոր ուղղությունում քանակական գերազանցության ստեղծման համադրությամբ: Սրա ուժով համադրված պաշտպանությունը տարբերվում է առավել կայունությամբ և դրանց հաղթահարման համար պահանջվում է հարձակման ավելի բարդ մարտավարություն[4]:

Խմբային տակտիկական գործողություններ

Պաշապանությունը կազմակերպում են համաձայնեցված թիմային գործողություններով: Երկու, երեք և ավելի թվով պաշտպանների գործողություններն ուղղվում են խաղընկերոջը օգնելուն, ով պայքարում է գնդակով հակառակորդի դեն: Խմբային տակտիկական գործողություններին են վերաբերում ապահովագրումը, անցումը և գնդակի խմբային խլումը:

Անհատական տակտիկական գործողություններ

Պաշտպանվողները ստիպված են պայքարել մրցակցի հարձակվողների հետ, որոնք գործում են գնդակով կամ առանց դրա: Անհատական գործողությունների հաջողությունը կախված է մրցակցին հսկելու խաղացողի ունակությունից: Այս ունակությունը հիմնվում է հարձակվողին հակազդելու միջոցի և տեղի ռացիոնալ ընտրության վրա: Ճիշտ դիրք ընտրելու համար պաշտպանին հարկ է ուշադիր հետևել մրցակցի, խաղընկերոջ գործողություններին և գնդակին: Մշտապես փոխելով իր դիրքը նա ձգտում է կրճատել, շահել խաղային տարածությունը հարձակվողից, ծածկել հարձակման առավել վտանգավոր գոտիները, մշտապես հսկել վերահսկվողին և միևնույն ժամանակ ապահովել խաղընկերոջը, իսկ անհրաժեշտության դեպքում նրան օգնել:

Պաշտպանությունում խաղացողների տակտիկական պարտականությունները

Դարպասապահի խաղի մարտավարությունը: Ժամանակակից

[4] Անդրեև Ս. Ն., Ֆուտբոլ - քո խաղը: Միջին և բարձր դասարանների դասագիրք, Մոսկվա, Լույս, 1989:

դարպասապահը պետք է տիրապետի խաղի բոլոր տեխնիկական միջոցներին, կարողանա շրջահայացորեն ընտրել տեղը, արագ գնահատել ինչպես անմիջական հեռավորության, այնպես էլ դարպասային հրապարակից դուրս իրադրությունը, արագ 19 և ժամանակին դուրս գա գնդակի վրա, որպեսզի խախտի հակառակորդի համադրությունը և չեզոքացնի վտանգավոր ճեղքումները: Դրա համար կարևոր է խոր փոխըմբռնումը և լավ փոխգործակցությունը դարպասապահի և պաշտպանների միջև, ինչպես նաև պաշտպանության գծի խաղացողների ղեկավարման ունակություն:

Եզրային պաշտպանների խաղի մարտավարությունը: Եզրային պաշտպանների հիմնական խնդիրը եզրային հարձակվողների խաղի չեզոքացումն է, խաղընկերների ապահովումը և հարձակմանը ակտիվ մասնակցությունը: Եզրային պաշտպանի խաղը չի կարող կառուցվել միայն իր խնամարկյալին ամուր ծածկելու վրա: Նրանից պահանջվում է խաղալու ունակություն ոչ միայն անձնական հսկողության սկզբունքներով, այլ նաև գոտում: Այսպես, եզրային հարձակվողի կենտրոն տեղաշարժման դեպքում պաշտպանը նույնպես հաճախ տեղաշարժվում է նրա հետևից, որպեսզի խանգարի նրան ազատ գործել կանխի մյուս գոտում թվային գերազանցության առաջացումը:

Կենտրոնական պաշտպանների խաղի մարտավարությունը: Երկու կենտրոնական պաշտպանները պաշտպանության կազմակերպման հիմնական գործիչներն են: Նրանք ծածկում են հարձակման գլխավոր ուղղությամբ դարպասների անցումները: Կենտրոնական պաշտպանների խաղի բնույթը կախված է հարձակվողների, և հատկապես կենտրոնականի խաղի մարտավարությունից: Ուստի երկու կենտրոնական պաշտպանների դիրքային խաղը նպատակահարմար է: ժամանակակից ֆուտբոլում կենտրոնական պաշտպանը հանդիսանում է հարձակման կազմակերպիչ և մասնակից: Կենտրոնում շահավետ դիրքը նրան 21 կապում է բոլոր խաղընկերների հետ, իսկ ճշգրիտ փոխանցումների հմուտ կիրառությունը ստեղծում է բարենպաստ հնարավորություններ հարձակման զարգացման համար:

Մանկավարժ-մարզիչի և մարզիկի տեղծագործական համագործակցության հիմնական խնդիրներից մեկը հանդիսանում է սպորտային հաջողությունն

ապահովող մարզումային բեռնվածության անհատական տարբեր մակարդակների նվաճումները:

Ֆուտբոլում տատկիկական հնարքների ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ վերջիններս արդյունավետ իրագործվում են խաղացողների թե անհատական, թե թիմային գործողությունների համադրման արդյունքում, ինչը սովորեցնում է աշակերտներին լինել թիմի անդամ, համագործակցել թիմում, միևնույն ժամանակ դրսևորել ինքնավստահություն որպես անհատ, ստանձնել պատասխանատվություն իր գործողությունների և թիմի հաջողության համար[5]:

ԳԼՈՒԽ 2.

2.1 ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և

[5] Лясковский К. П., Техника ударов, Москва, Физкультура и спорт, 1977.

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[6]:

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:

Տեսական պատրաստությունը, որի միջոցով սովորողները, ծանոթացնում են ֆուտբոլի զարգացման պատմությանը աշխարհում և Հայաստանում, ֆուտբոլի

[6] Аевдреев С. Н., Футбол - твоя игра. Учебник для средних и старших классов, Москва, Луйс, 1989.

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[7]։

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

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ
- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ
- մրցույթային վարժություններ։

1. Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկականհնարքների ուսուցումը.

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

2) Գնդակի տիրապետման տեխնիկան .

- Գնդակի հարվածներ, կասեցումներ
- Գնդակի վարումներ, խաբքեր
- Գնդակի խլում։

3) Դարպասապահի տեխնիկա.

- Գնդակի որսում, հետմղում, շեղում,
- գնդակի նետումներ,
- Դաշտի խաղ։

2. Տակտիկական պատրաստություն. որն իր մեջ ներառում է .

1) Հարձակողական տակտիկա

- Անհատական
- Խմբային
- Թիմային։

2) Պաշտպանության տակտիկա.

- Անհատական
- Խմբային
- Թիմային։

[7] Тренировки футболистов, сборник статей, изд. В. И. Козловский, Москва, Физкультура и спорт, 1977.

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 դրսը 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.

- ներբանով
- 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 դրսիմասերով, ոտնածայրով, ոտնաթաթի դրսի մասով:

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

- Խաբք անցումով
- Անցում արտանքով
- Խաբք-հարված գնդակին ոտքով
- Խաբք-հարված գնդակին գլխով
- Խաբք 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[8]։

Գործնական մեթոդներից է նաև խաղային, համակցված, մրցույթային 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[9]։

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցումը դպրոցում ֆիզկուլտուրա առարկայի

[8] Чанади А., Футбол, техника / перевод с венгерского, М., Физкультура и спорт, 1978.
[9] Лукашкин Ю. М., Футбол для детей, Москва, Физкультура и спорт, 1979.

աշակերտերի կողմից ամենասիրելի թեմաներից է: Այն, ինչպես մնացած մարզախաղերն, ուսուցանվում է 5-րդ դասարանից սկսած, սակայն ունի մի կարևոր առանձնահատկություն, որ այս ուսումնական նյութին առարկայի ժամացանցում տրված է ամեն երրորդ դասը:

Այս առանձնահատկությունը պայմանավորված է նրանով,որ ֆուտբոլի ֆեդերացիան մարզախաղի գույք է տրամադրել հանրակրթական դպրոցներին:

Սա կարևոր գործիք է ֆեդերացիայի կողմից մարզախաղը զարգացնելու ճանապարհին և եթե մյուս մարզախաղերի ֆեդերացիաները ևս նման քայլի գնան,ապա մարզախաղերի ուսուցանման մակարդակը դպրոցներում անհամեմատ լավ կլինի:

2021 թվականին ևս մի շատ հետաքրքիր նախաձեռնություն եղավ ֆուտբոլի ֆեդերացիայի կողմից հանրակրթության ոլորտում: Ուսուցիչներին առաջարկվել է խմբակ, որի աշխատանքների կարիքները կհոգա ֆեդերացիան: Ուսուցիչներից շատերը բացեցինխմբակներ և սկսեցին էլ ավելի մասսայականացնել մարզաձևը: Այստեղ շահեցին թե ֆեդերացիան, թե ուսուցիչները, թե սովորողները և թե առողջ ապրելակերպի մասսայականացումը:

Ֆուտբոլի ուսուցանումը, լինելով թիմային, աշակերտների մոտ արժեքային համակարգի կարևոր բաղադրիչներ է դաստիարակում՝ ընկերասիրություն, փոխօգնություն, թիմային արդյունքի և ոչ թե անհատականի գերադասում և այլն:

Մարզախաղերը բնութագրվում են շարժողական ակտիվության տարատեսակությամբ: Դրանք ներառում են տարատեսակ վարժություններ, որոնք կատարվում են խաղացողների հետ ամբողջ թիմի և հակառակորդ թիմի փոխազդեցության պայմաններում: Մարզախաղերը բազմակողմանի ազդեցություն ունեն պարապողների օրգանիզմի վրա: Խաղացողի՝ մարզիկի կամ աշակերտի գործողությունները կրում են ցիկլիկ բնույթ: Մինչև շարժողական հմտությունների ավտոմատացված աստիճանի հասնել՝ խաղի հիմնական տեխնիկական միջոցները հեշտացնում են մարզիկի գործողությունները խաղի ժամանակ:

Հոգեբանական և մեթոդական գրականության աղբյուրների մեծամասնությունը նվիրված է խաղի տեխնիկայի ուսուցման խնդրին: Խաղի ժամանակ մարզիկին հարկ է լինում կատարել նան շարժումների նոր ձևեր, որոնք սովորաբար հանկարծակի են

առաջանում և հանդիսանում են ավտոմատացված տեխնիկական տարրեր սինթեզման արդյունք, այստեղ կարևորվում է տակտիկական պատրաստությունը, որը պետք է հիմնված լինի աշակաերտների շարժողական ընդունակությունների մշակման դրական տեղաշարժերի և հարուստ բազմազան շարժողական փորձի յուրացման վրա:

Հանրակարթական դպրոցում ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի խնդիրներն են՝ միջին և ավագ դասարաններում ֆուտբոլ մարզախաղի ուսուցմանը զուգահեռ, ապահովել աշակերտների կոորդինացիոն ընդունակությունների արագաուժային ընդունակությունների և ճարպկության համատեղ մշակումը, ինչը ըստ էության կբարձրացնի նրանց տակտիկական պատրաստվածությունը: Ինչպես ցույց տվեցին ուսումնասիրությունները տատկիկական հնարքները ֆուտբոլում կառուցվում են թե անհատական, թե թիմային գործողությունների համադրման արդյունքում, ինչը սովորեցնում է աշակերտներին լինել թիմի անդամ, համագործակցել թիմում, միևնույն ժամանակ դրսևորել ինքնավստահություն որպես անհատ, ստանձնել պատասխանատվություն իր գործողությունների և թիմի հաջողության համար:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Անդրեև Ս. Ն., Ֆուտբոլ - քո խաղը: Միջին և բարձր դասարանների դասագիրք, Մոսկվա, Լույս, 1989:
2. Лясковский К. П., Техника ударов, Москва, Физкультура и спорт, 1977.
3. Тренировки футболистов, сборник статей, изд. В. И. Козловский, Москва, Физкультура и спорт, 1977.
4. Э. Сассо, Тренер по футболу / пер. с англ., Москва, ТераСпорт, Олимпия Пресс, 2003.
5. Сучилини А. А., Футбол во дворе, Москва, Физкультура и спорт, 1979.
6. Лукашкин Ю. М., Футбол для детей, Москва, Физкультура и спорт, 1979.
7. Чанади А., Футбол, техника / перевод с венгерского, М., Физкультура и спорт, 1978.
8. Чанади А., Футбол, тренировка / перевод с венгерского, М., Физкультура и спорт, 1985.
9. Аевдреев С. Н., Футбол - твоя игра. Учебник для средних и старших классов, Москва, Луйс, 1989.