



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»



ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ

ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ԱՌԱՐԿԱ
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ
ԶԱՐԶԱՆԴ ՄՈՒՐԱԴՅԱՆ

ՄԱՐԶ

ԱՐԱԳԱԾՈՏՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԱԼԱԳՅԱԶԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հասարակության բարեկեցությունը մեծապես կախված է երեխաների առողջության վիճակից: Վերջին տասնամյակում երեխաների առողջությունը զգալիորեն վատթարացել է ամբողջ աշխարհում :Դասարանում սովորողների վարքագիծը կամաց –կամաց ձևավորվում է,քանի որ նրանք արագ հոգնում են,շեղվում :Շատ ուսանողներին բնորոշ է շարժումների անբավարար համակարգումը,նուրբ շարժիչ հմտությունների զարգացման ուշացումը:Հենց սպորտն է ,որը մեծապես կարող է բարենպաստ ազդեցություն ունենալ դպրոցականների առողջության ամրապնդման,,մարմնի գործառույթների բարելավման և ֆիզիկական լիարժեք զարգացման վրա:Ֆուտբոլը սպորտային խաղ է, որի նպատակն է կաշվե գնդակ խփել անմիջապես հակառակորդի դարպասը` օգտագործելով մարմնի բոլոր մասերը, բացառությամբ ձեռքերի:Հաղթում է այն թիմը ,որը խաղի ընթացքում ավելի շատ գուլեր է խփում:Ֆուտբոլը ամրացնում է առողջությունը, դաստիարակում է կամքը,ընկերասիրության զգացումը ,օգնում է դառնալ ուժեղ:Շատերը կարծում են, որ ֆուտբոլում պետք չէ մտածել:Հաղթելու համար հաճախ անհրաժեշտ է արագ որոշել, թե ով է ավելի ճիշտ փոխանցում կատարել:Ֆուտբոլը, ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների ճիշտ կազմակերպման դեպքում նպաստում է խաղացողների մոտ զարգացնել այնպիսի դրական գծեր ,ինչպիսիք են` փոխօգնություն ,գիտակցական կարգապահություն ,ակտիվության պատախանաստվությունը իր թիմի առջև և հարզանք դեպի սպորտային հակառակորդը:Ֆուտբոլը ֆիզիկական դաստիարակման հզոր միջոցներից մեկն է ,որով պարապում են միլիոնավոր մարդիկ,հատկապես պատանիները և երիտասարդները:Դա ամենից առաջ բացատրվում է սպորտային զրավչությամբ,ատլետիկ մրցակցությամբ ,բարձր վարպետության բարդ արվեստով,մեծ հուզականությամբ:Ուստի ֆուտբոլիստների տեխնիկական և տակտիկական հմտությունները պատշաճ արդյունավետությամբ ցուցադրվում են միայն նրանց ֆիզիկական պատռաստվածության բարձր մակարդակի ֆոնին:

Հետազոտության նպատակն է՝

- Ուսումնասիրել 9-16 տարեկան պատանին ֆուտբոլիստների սրտանոթային և շնչառական համակարգերի առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրներն է՝

- Դիտարկենք վազքի համար երեխաների ընտրության մեթոդաբանությունը:
- Մշակել պատանի ֆուտբոլիստների շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի գնահատման մեթոդ:

ԳՐԱԿԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ժամանակակից ֆուտբոլը ոչ միայն աշխարհի առաջատար մարզախաղերից է, այլ վերածվել է հասարակական երևույթի: Մարզախաղի գոյության մասին վկայություններ կա աշխարհի շատ ժողովուրդների պատմության էջերում: Օրինակ Հին Հունաստանում տարածված է գնդակով խաղը: Իսկ առաջին գրավոր տեղեկությունը, որտեղ հիշատակվում է ժամանակակից ֆուտբոլ հիշեցնող խաղ, թվագրված է մ.թ.ա 180 թվականով : Պատմաբանները պարզել են ,որ ֆուտբոլ խաղացել են մ.թ.ա 2500 թվականից : Պոլուքսի հունարեն բառարանում կա հետևյալ գրառումները՝ գնդակը խաղացողները բաժանվում են երկու թիմի՝ յուրաքանչյուրը նպատակ ունենալով գնդակը դուրս հանել մրցակցի կիսադաշտից: Միաժամանակ մրցակիցներին թույլատրվել է ձեռքով խաղը, որն արդի ռեգբիի հատկանշական տարրերից է: Գնդակախաղով զբաղվել են աշխարհի այլ երկրներում : Օրինակ՝ մ.թ.ա 6-4 դարերում Չինաստանում գոյություն է ունեցել մի խաղ, որն ինչ-ինչ տարրերով ֆուտբոլ է հիշեցրել և զինվորական պատրաստության բաղադրիչներից էր: Մ.թ.ա 206 թվականից մինչև 25 մ.թ գրավոր աղբյուրներում հիշատակվում է «չժուկե» խաղի

մասին :«Զժու նշանակում է հարվածել ոտքով, իսկ «կե» փքված կաշվե գնդակ: Ծապոնիայում դեռևս 14 դար առաջ սիրված է եղել «կոմերի» խաղը: 14 քառակուսի մետր տարածքով հրապարակում տեղաբաշխված ութ խաղացողները պահպանելով հաստատված կանոնակարգը ,գնդակը ոտքով փոխանցել են մեկը մյուսին : Պատմաբանները,լրագրողները հաստատում են ,որ այն խաղի առաջին քայլերը,որը հարյուրամյակներ անց անվանել են ֆուտբոլ ,կատարվել է ոչ թե Եվրոպայում կամ Ասիայում այլ Մեքսիկայում , մ.թ.ա 1300 թվականին :Այն անվանել են «պոկտա պոկ»:Խաղը մեծ փորձություն էր մասնակիցների համար և հաճախ ավարտվել է մահացու դեպքերով :Խաղացել են կաուչուկե գնդակով:Հնագետները հաստատում են,որ չնայած ռիսկին,խաղը մեծ ճանաչում է ունեցել Մեքսիկայում : Հետագայում այն տարածվեծ ամբողջ Կենտրոնական Ամերիկայում :Խաղացոցները ձգտել են գնդակն ուղղել դեպի քարի մեջ փորված 20սմ տրամագծով անցք:Ընդ որում , միայն ոտքով :Մեզ հասած տվյալներով՝ խաղի առաջին կանոնները հրատարակվել են 1863թ դեկտեմբերին:Իհարկե ժամանակակից ֆուտբոլի կանոնների համեմատությամբ սկզբնավորման տարեթիվ համարվում են 1918–ը, երբ Ալեքսանդրապոլում (այժմ՝ Գյումրի) ասեղծվեց առաջին թիմը՝ «Սոկոլ»:1920թվականը Երևանում տեղի ունեցավ դրանք բավական անկատար էին :Այնուամենայնիվ , դրանք զործել են և,հետզհետե բարեփոխվելով ,ձեռք բերել այսօրվա բովանդակությունը: 19-րդ դարի 80–ական թվականներին ֆուտբոլը տարածվեց եվրոպական մի շարք երկրներում՝ Հոլանդիայում,Դանիայում ,Շվեյցարիայում ,Չեխիայում և Ավստրիայում: ՖԻՖԱ–ին Անգլիացիները անդամագրվեցին 1906թ:Երկու անգամ Անգլիան հեռացավ ՖԻՖԱ–ից և միայն 1946թ վերջնակապես անդամագրվեց այդ կազմակերպությանը: ՖԻՖԱ–ն միավորում է մայրցամաքների ֆուտբոլի կոնֆեդերացիաները,կազմակերպում է աշխարհի տղամարդկանց և կանանց առաջնություններ, օլիմպիական խաղերի ֆուտբոլի մրցաշարեր,մինչև 20 տարեկան ֆուտբոլիստների աշխարհի առաջնություններ: ՈՒԵՖԱ–ի անդամ է 51ազգային ֆեդերացիա:1972թվականից անցկացվում է Եվրոպայի երիտասարդական առաջնություն:1981թ. տեղի է ունեցել ՈՒԵՖԱ–ի պատանեկան առաջին մրցաշարը (մինչև 18 տարեկաններ)և անվանել Եվրոպայի պատանեկան առաջնություն:1982թ. կազմակերպվել է ՈՒԵՖԱ–ի նոր մրցաշար՝մինչև

16 տարեկան ֆուտբոլիստների մասնակցությամբ: Ժամանակակից ֆուտբոլի առաջին պաշտոնական խաղը՝ մայրաքաղաքի և Ալեքսանդրապոլի թիմերի միջև, և 3:1 հաշվով հաղթեցին հյուրերը: Խաղադաշտ չլինելու պատճառով մրցումն անցկացվեց զբոսայգու բացատում: 1936 թ. տեղի ունեցավ Խորհրդային Հարաստանում անդրանիկ առաջնությունը : Հաղթեց Երևանի «Դինամոն»:

Խորհրդային Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման նոր փուլ սկսվեց 1971 թվականից, երբ Երևանի «Արարատ» թիմը ԽՍՀՄ առաջնության բարձրագույն խմբում գրավեց 2-րդ տեղը և մասնակցեց ՈՒԵՖԱ-ի գավաթի խաղարկությանը :

ՖՈՒՏԲՈՒԼԻ ՍՏՆԵՐԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՕՐԻՆԱԶՄՓՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ի տարբերություն մեծահասակների, երեխաների օրգանիզմը շարունակում է ձևավորվել ու զարգանալ: Երեխաների օրգանների և օրգան-համակարգերի աճն ու զարգացումը տարբեր տարիքներում ընթանում է ոչ հավասարաչափ, սակայն դրանք սերտորեն փոխկապված են:

- Մեծահասակների համեմատությամբ երեխաների ոսկորներն ավելի փափուկ են, քանի որ ոսկրացումն ավարտված չէ, և շատ են կոճիկային թելերը: Պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության առանձնահատկությունները բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է ընտրել մարզման միջոցներ ու մեթոդներ, ճիշտ պլանավորել ուսումնամարզական գործընթացը և ամենակարևորը՝ չվնասել երեխաների աճող օրգանիզմը: Արագությունը ամենից շատ կապված է ֆիզիկական որակների հետ, ինչպիսիք են ուժն ու ճկունությունը, և ամենաքիչը՝ տոկոսության հետ: Արագության

ցուցիչների համալիրը ներառում է՝ մեկնարկային արագություն, վազքի արագություն, դաշտում իրավիճակի գնահատման արագություն, մարտավարական մտածողության արագություն: Ուժը մարզիկի՝ մկանային ջանքերի միջոցով արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու կարողությունն է: Ֆուտբոլիստի համար հատկապես կարևոր է ոտքի ուժի զարգացումը: Սակայն մարզումների ժամանակ անհրաժեշտ է նաև բավարար ուշադրություն դարձնել պարանոցի, ուսագոտու, միջմկանային, մեջքի և որովայնի մկանների զարգացմանը: Մի խոսքով, ֆուտբոլիստը պետք է ունենա օրինական ուժ, որը կօգնի նրան հրում գնդակի հետևից և դատարկ նստատեղին, ցատկելու գնդակի հետևից, հնարավորություն տա հանկարծակի կանգ առնել և կտրուկ փոխել շարժման ուղղությունը և ուժեղ հարվածել գնդակին: Ընդ որում, ուժի զարգացումը չպետք է գնա ի վնաս ճկունության, արագության, խաղը ճշգրիտ ընկալելու ունակության: Ֆուտբոլի խաղադաշտում արագ ցնցումներ անելու համար, ցատկել գնդակի հետևից, 25-30 քայլ հեռավորությունից հարվածել հակառակորդի դարպասին կամ գնդակով զուգընկերոջը փոխանցում կատարել փորձե կանգ առնել և արագորեն փոխել վազքի ուղղությունը, ֆուտբոլիստը պետք է ունենա. ուժ. Ի՞նչ ենք հասկանում այս տերմինով: Երեխաների պարանոցի և կրծքի կորությունը ձևավորվում է 7 տարեկանում, իսկ գոտկատեղինը՝ 12 տարեկանում : Ողնաշարի ոսկրացումն ավարտվում է 18-25 տարեկանում : 8-10 տարեկանում նկատվում է հասակի աճի որոշ դանդաղում, սակայն 11-15 տարեկանում այն կրկին արագանում է: Հասակի արագ աճն անհատական է: Ըստ տարիքի՝ փոփոխվում են նաև մկանների ծավալը , դրանց հարաբերական քաշը և կառուցվածքը: Լորաձիների մկաններն ամբողջ օրգանիզմի քաշի 23-24%-ն են , ապա 7-8 տարեկան երեխաներինը՝ մոտ 27%-ը: Տարների ընթացքում մկանների քաշն ավելանում է : 12 տարեկանների մկանները մարմնի քաշի 29,4%-ն են , իսկ 15 և 18 տարեկաններինը՝ համապատասխանաբար 32,6%-ը և 42,2%: 8 -ից մինչև 11 տարեկանների ուժն ավելանում է 36-81%-ով: Քանի որ 13 -14 տարեկանում նկատվում է ուժի առավելագույն աճ, ապա այդ տարիքում պատանի ֆուտբոլիստների

վարժությունները պետք է կատարել շատ զգույշությամբ, որպեսզի խուսափես
հետագա խնդիրներից ,որոնք պահանջում են մեծ լարում և կարող են
բացասաբար ազդել երեխաների սիրտ –անոթային համակարգի վրա : Ինչ
վերաբերվում է ռեակցիայի արագությանը 9-11 տարեկանների մոտ արագ է
աճում, իսկ հետագայում 13-14 տարեկաններից հետո ավելանում է դանդաղ
տեմպով: Մարզման շնորհիվ ռեակցիայի արագությունն աճում է
առավելագույն 9-12 տարեկան հասակում: Նյարդային համակարգի բարձր
գոգոռականությունը ,ռեակտիվությունը նկատվում է 7-12 տարեկանում:Այդ
տարիքի երեխաների մոտ նկատվում է շարժումների արագ
կատարում,սակայն ոչ հստակ,իրեց առաջարկված շարժումների
ընդօրինակման սխալը 45-50% է:Հիմնականում երեխաների ճարպկության
զարգացումը ձևավորվում է 9-10 տարեկանում:Հավասարակշռության
ֆունկցիան արագ է զարգանում 7-10 տարեկանում իսկ 12-ում այն գրեթե նույնն
է ,ինչ մեծահասակներինը : 7-11 տարեկանում նկատվում են ճկունության
բարձր ցուցանիշներ և այս տարիքում պետք է մշակել շարժողական
ընդունակությունները: Տարիքի հետ մեկտեղ ավելանում է երեխաների
դիմացկությունը, որը մեծ մասամբ կախված է նրանց սիրտանոթային և
շնչառական համակարգից:Երեխաների և մեծահասակների
համեմատությամբ,երեխաների ֆունկցիոնալ հնարավորություններն ավելի
նվազ է:Երեխաների մոտ 2-3 անգամ ավելի քիչ թթվածին է պարունակում քան
մեծահասակների մոտ: Դա արագացնում է սրտի աշխատանքը, քանի որ սրտի
դիմացկունությունը այնքան էլ բարձր չէ, ապա լարված ֆիզիկական
աշխատանքը կարող է բացասաբար ազդել երեխայի սրտի վրա: Շնչառական
աշխատանքը նույնպես զգալի փոփոխություններ է կրում: Թոքերի կենսական
ծավալը 7տ. կազմելով միջինը 1400 12-14 տ ավելանում է և հասնում 2200մլ,
իսկ 17 տ. 4000 մլ., փոխվում է նաև օդի 1լիտրից յուրացվող թթվածնի քանակը:
13-14 տարեկանում նկատվում է թթվածնի յուրացման աճ որը նպաստում է
երեխաների դիմացկությանը:Առավել զգալի են փոփոխությունները
երեխաների սեռական հասունացման շրջանում (12-14 տարեկանում)
Հասունացման շրջանում մեծանում է նրանց քաշը և հասակը, ավելանում

շարժողական ընդունակությունների զարգացման տեմպը և , հակառակ դրան , վատանում է շարժումների կորդինացիան:

ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՄՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ ՏԱՐԲԵՐ ՓՈՒԼԵՐՈՒՄ

Պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստակամության գլխավոր բաղկացուցիչ մասերից են արագաուժային ընդունակությունները և հատուկ դիմացկունության զարգացման աստիճանի ցուցանիշները: Բազմամյա պատրաստության ընթացքում տարբերում են որոշ փուլեր որոնք ունեն իրենց բովանդակությունը: Սպորտային կազմակերպման փուլում հիմնական ուղղություններն են՝ ուսումնամարզական գործընթացին մասնագիտությունում:

- **Տեխնիկական պատրաստություն**
- **Տակտիկական պատրաստություն**
- **Ֆիզիկական պատրաստություն**

Տեխնիկական պատրաստությունը բարդ և տևական մանկավարժական գործընթաց է: Այն իր մեջ ներառում է որոշակի խնդիրներ և մեթոդներ, որոնք պատրաստության տարբեր փուլերում տարբեր են : Տեխնիկական պատրաստության սկզբնական փուլում ուսուցումն անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից՝ շրջադարձ, վազք , կանգառ և այլն: Սկզբնական շրջանում ուսուցվում է տեխնիկական տարրական հնարքները, հարվածները , կասեցումները և այլն: Այդ հնարքները յուրացնելուց հետո սկսում են պատանի ֆուտբոլիստները սովորել ավելի բարդ

հնարք:Ուսուցանվող յուրաքանչյուր հնարք պետք է ներկայացվի ճիշտ և հստակ:Ուսուցանվելու ժամանակ մարզիչը պետք է բացատրի ճիշտ հնարքի էությունը: 8-10 տարեկանում երեխաների ակտիվ ուշադրությունը մեկ դասաժամի ընթացքում 20 րոպե է նրանք շատ արագ են հոգնում :Որպեսզի դրական և ընկալող արդյունք տեսնենք տեխնիկական ուսուցմնա ժամանակ պետք է սահմանափակել և մեկ դասի ժամանակ ուսուցանել 2-3 հնարք: Տեխնիկական պատրաստության մասնագիտացման փուլում ավելի մանրակրկիտ են սովորում, իրենց սովորածը նախորդ փուլում ավելի է ամրապնդվում:Դրա հետ զուգահեռաբար սովորու և ծանոթանում ենք մյուս հնարքներին պահպանելով ուսուցման դաստիարակող սկզբունքը պարզից բարդ : Այդ հնարքներից են՝գնդակի նետում ,խաբուսիկ շարժումներ ,գնդակի խլում : Տեխնիկական հնարքների ամրապնդման և հետագա կատարելագործման համար այդ վարժությունները կատարվում է փոքր ինչ բարդացված պայմաններում և ավելանում է վարժությունների ծավալը Բարդացվաց վարժությունների կատարվում է հետեվյալ պայմաններում ,կատարման ժամանակի,տարածքի սահմանափակում ,հոգնածության պայմաններում «մրցակցի»ազդեցությամբ:Հետևյալ շարժումները անհրաժեշտ է կատարել արագ և ստույգ: Սպորտային կատարելագործման փուլում պատրաստականություննը ավելի է կատարելագործվում:Խաղի պայմաններին մոտ կատարվում է բարդ վարժություններ:Տեխնիկական հնարքների կատարելագործումը խաղին մոտ պայմաններում իրականացնելու համար անհրաժեշտ է կիրառվող վարժությունները կատարել հիմնականում բարդացված, բոլոր միջոցները:Տեխնիկական պատրաստությունն այս փուլում զուգահեռ է ֆիզիկական և տակտիկական պատրաստությունը: Պատանի ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունն ,իրականացվում է տարիներ շարունակ :Տակտիկական զարգացման սկզբնական փուլի նպատակն է զարգացնել երեխաների այլ ընդունակությունները: Կատարվում է տարբեր վարժություններ, խաղեր,փողանցումավազքեր և այլն: Տակտիկական պատրաստության մասնագիտացվաց փուլում ամրապնդվում են ֆուտբոլիստների անհատական և խմբային տակտիկական գործողությունները: Խմբային տակտիկական գործողությունների կայուն յուրացումից հետո միայն կարելի է անցնել թիմային

տակտիկական գործողությունների ուսուցմանը:Տուգանային ,ազատ և անկյունային հարվածների ,այլ կոմբինացիաների և գործողությունների կատարելագործման նպատակով անհրաժեշտ է վարժությունների կատարման պայմաններն աստիճանաբար բարդացնել:Տակտիկական պատրաստության սպորտային փուլում կատարելագործվում են անհատական և խմբային հետագա գործողություններ:Մարզումները նպատակ ունեն պարապողներին սովորեցնել մրցումներում կիրառել իրենց տեխնիկական և ֆիզիկական կարողությունները:Քանի որ պատանի տարիքում ֆուտբոլիստներն արդեն ունեն իրենց խաղային ֆունկցիաները ,ապա անհրաժեշտ է հստակեցնել սեփական պարտականությունների և գործողությունների կատարումը:Նաև պետք է ֆուտբոլիստները որոշ ժամանակ խաղան նոր տեղերում ,ընտելանան և տիրապետեն մյուս խաղացողների գործողություններին:Դա նպաստում է ֆուտբոլիստների ավելի արդյունավետ փոխգործողություններ ,որոնք բնորոշ են ուսուցանվող տակտիկական համակարգին սկզբում առանձին գոտիներում,իսկ հետո՝ ամբողջությամբ:Վարժությունների կատարման պայմանները պետք է բարդացվեն աստիճանաբար,մրցակցի պասիվ մասնակցությամբ, իսկ հետագայում՝ նաև ակտիվ խաղով: Պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության մեջ մեծ նշանակություն ունի ֆիզիկական պատրաստությունը:Տակտիկական և տեխնիկական գործողությունների ուսուցման ու կատարելագործման արդյունավետությունը պայմանավորված է ֆիզիկական մակարդակով:Ֆիզիկական պատրաստության համար կիրառում են բազմատեսակ վարժություններ ,որոնք հիմնականում միտված են արագության,ճկունության, ճարպկության մշակման :Ճկունություն մշակելիս անհրաժեշտ է օգտագործել ձգողական զսպանակային շարժումներ պարունակող վարժություններ:Վարժությունները կատարվում են տարբեր ձև ,առարկայով ,առանց առարկայի մարմնամարզական պատի վրա ,մարմնամարզական փայտով ,գնդակով և այլն:Ճարպկությունը մշակման համար կատարվում է ֆուտբոլին հարիք վարժություններ ,դրանք են մարմնամարզական խաղեր, ակրոբատիկ,աթլետիկ,մարզախաղեր և այլն:Այդ վարժությունները նպաստում են ավելի արագ և արդյունավետ յուրացնեն ֆուտբոլի տեխնիկային:

Ֆիզիկական պատրաստությունը ,բացի ընդհանուր ազդեցությունից ,սկսում է կրել ավելի ու ավելի մասնագիտական բնույթ:Ֆիզիկական պատրաստության մասնագիտացման փուլում արագության մշակմանը մեծ ուշադրություն է դարձվում:Այդ նպատակով կիրառվում են , վարժություններ որոնք ազդում են արագության դրսևվորման բոլոր ձևերի վրա:Վարժության հիմնական մեթոդը կրկնողական մեթոդն է:Արագության վարժությունները ավելի նպատակահարմար է կատարել պարապմունքի սկզբում ,քանի որ օրգանիզմը դեռ հոգնած չէ:Մարզական կատարելագործման փուլում պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության մեթոդիկան մոտենում է մեծահասակների համար կիրառած մեթոդիկային:Դիմացկունության մշակման համար հիմնականում կատարվում են մարզախաղեր,խաղային վարժություններ,ավելանում են մասնագիտական վարժությունները:

ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ԵՎ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Ֆուտբոլիստների ուսուցման և մարզման միջոցներն են ֆիզիկական վարժությունները, հիգենիկ գործոնները որոնցից գլխավորը ֆիզիկական վարժություններն են: Բոլոր վարժությունները բաժանում են երեք հիմնական խմբի

- ընդհանուր նախապատրաստական,
- հատուկ նախապատրաստական
- մրցակցային

Ուսուցման և մարզման միջոցների արդյունավետությունը կախված է դրանց կիրառման մեթոդներից: Ֆուտբոլիստների պատրաստության գործընթացում կիրառվում է մեթոդների երեք խումբ :

- Խոսքային,
- զննական

- գործնական

Խոսքային մեթոդներն են

- բացատրությունը,
- դասախոսությունը,
- հրահանգը,
- կարգադրություն,
- ցուցումը,
- Վերլուծությունը

Խոսքային մեթոդների օգնությամբ ֆուտբոլիստները պատկերացում են կազմում ուսուցվող ամբողջ հնարքի, գործողության, ինչպես նաև տարբեր առաջադրանքների մասին:

Զրիույցի ընթացքում ստուգվում է ուսուցվող նյութի ըմբռնումը, քննարկվում են թույլ տված սխալները և դրանց վերացման ուղիները:

Դասախոսության ժամանակ ֆուտբոլիստներին հաղորդվում են հիմնական, տեսական նյութեր՝ մարզումների հիմունքների, հիգենայի, ֆուտբոլիստի պատմության, խաղի կանոնների վերաբերյալ:

Ցուցումը օգտագործվում է այն դեպքում, երբ մարզիչը անհրաժեշտ է համարում վարժության կատարման ժամանակ բացահայտել տեղ գտած սխալները կամ մինչ կատարումը պարապողների ուշադրությունը կենտրոնացնել շարժական որոշակի փուլի վրա:

Վերլուծություն հնարավորություն է տալիս գնահատել պարապմունքներում դրսևորած թերությունները, բացահայտել ուսուցման կամ կատարելագործման ընթացքում առաջացած սխալները և պատճառները:

Ֆուտբոլիստների պատրաստության գործընթացում կարևոր նշանակություն ունեն գննական մեթոդները:

Խոսքային և զննական մեթոդները լրացնում են միմյանց, նպաստում են ուսուցանվող նյութի ավելի լավ, ճիշտ և արագ յուրացմանը:

Գործնական մեթոդները բաժանվում են երկու խմբի՝

- *Մեթոդներ, որոնք ուղղված են ֆուտբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի տիրապետման և կատարելագործմանը:*

- *Մեթոդներ, որոնց օգնությամբ մշակվում են տարբեր շարժողական ընդունակությունները:* Շարժողական ընդունակությունների մշակման ընթացքում օգտագործվում են գործնական մեթոդների երկու հիմնական խումբ՝ *չընդհատվող և ինտերվալային:*

Չընդհատվող մեթոդը նախատեսված է վարժությունների երկարատև կատարում առանց հանգստի, միանգամյա ձևով:

Ինտերվալային մեթոդի կիրառման ժամանակ բեռնվածությունը կրկնվում է բազմակի, իսկ հանգստի տևողությունը կրկնությունների միջև խիստ կարգավորված է և ապահովում է ֆուտբոլիստի օրգանիզմի մասնակի վերականգնում:

Ինքնուրույն գործնական մեթոդներ առանձնացվում են խաղային մրցակցային և համակցված է տալիս հատուկ ազդեցության մեթոդները:

Համակցված ազդեցության մեթոդը հնարավորություն է տալիս հատուկ վարժությունների միջոցով կատարելագործել ֆուտբոլիստի տեխնիկական և տակտիկական պատրաստականությունները:

- *Խաղային* մեթոդը հնարավորություն է տալիս բարձր հուզական ֆոնի վրա կատարելագործել ֆուտբոլիստների արագ վերականգնման ժամանակահատվածը: Օրինակ՝ արագային կարճատև վարժություններից հետո երեխաների աշխատունակության վերականգնումը, ինչպես նաև թթվածնի պարտքի վերացումը ավելի արագ է կատարվում, քան

մեծահասակների մոտ: Նույնը նկատվում է նաև ուժային ստատիկ վարժությունների կատարումից հետո վերականգման ընթացքում: Սակայն, այս բոլորը վերաբերում են կարճատև վարժություններին: Իսկ երկարատև և հոգնեցուցիչ բեռնվածությունից հետո վերականգման գործընթացն ավելի երկարատև է: Քանի որ պատանիները զիջում են մեծահասակներին մկանային ուժի ցուցանիշներով, սիրտանոթային համակարգի հնարավորություններով, ապա նրանց մարզումների բեռնվածությունը պետք է լինի համեմատաբար ցածր ֆուտբոլիստների շարժողական ակտիվության հսկման ժամանակ գրանցվում են հետևյալ ցուցանիշները՝ քայլքի, դանդաղ, միջին և բարձր տեմպով վազքի երկարությունը և տևողությունը: Խաղի վերլուծությունը պետք է անց կացնել մրցման հաջորդ օրը: Դա հնարավորություն է տալիս ֆուտբոլիստներին հանգստանալ թե ֆիզիկապես, թե հոգեպես, անաչառ գնահատել սեփական սխալը և մարզիչի դիտողությունները: Վերլուծման տևողությունը չպետք է գերազանցի մեկ ժամից: Խաղի վերլուծությանը մարզիչը պետք է նախապատրաստվի նախօրոք ունենալով որոշակի թվային տվյալներ և հիմնվելով սեփական կամ մյուս մարզիչների վրա: Պետք է սկսել խաղի ընդհանուր գնահատականից, նշել տարբեր խաղային գծերին հանձնարարված առաջադրանքների կատարումը, վեր լուծել առանձին խաղացողների գործողությունները: Խաղի վերլուծության ժամանակ կարևոր է ոչ միայն ներկայացնել կատարված սխալները, այլև բացահայտել և իմանալ այդ սխալների պատճառները: Պատանի ֆուտբոլիստների խաղի վերլուծությունը կատարվում է հետևյալ հերթականությամբ

- Անցկացված խաղի ընդհանուր գնահատական Թիմի կողմից տակտիկական պլանի կատարման ցուցանիշ •
- Յուրաքանչյուր խաղացողի գործողության վերլուծություն •

Եզրակացություններ անցկացված խաղի մասին:

Ցանկացած իրավիճակում մարզիչը պետք է իրեն պահի վստահ, լինի հանգիստ, չպետք է սխալը բարդի մրցավարի վրա:

Դաշտ մտնելուց

առաջ պետք է հակիրճ ներկայացնի, կոնկրետ առաջադրանք: Մրցակից թիմի խաղի

դիտումը և վերլուծությունը՝ մարզիչին հնարավորություն կտա ճշտել մրցակցի խաղի առանձնահատկությունները, հայտնաբերել և օգտագործել նրա թույլ կողմերը: Մարզիչը պետք է շարադրի խաղի տակտիկական պլանը և մարզիկներին ներկայացվող ընդհանուր պահանջները: Խաղի տարբեր իրավիճակներում գտնվող մրցավարը չպետք է ընկնի մարզիկների և հանդիսատեսի ազդեցության տակ: Դիտողություններ անելիս մարզիչն անպայման պետք է հաշվի առնի ֆուտբոլիստների հոգեբանական առանձնահատկությունները:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆուտբոլը լինելով ամենալուրջ և ամենասիրված սպորտաձևերից մեկը զարգացնում է մի շարք հատկանիշներ՝ հարգանքը խաղընկերների և մրցակիցների նկատմամբ, կարգապահություն, ակտիվություն: Այսինքն ֆուտբոլի պարապմունքները պարապողի վրա թողնում են ընդհանուր, բազմակողմանի, բարերար ազդեցություն: Ֆուտբոլը նպաստում է խաղացողների մոտ զարգացնելու՝ փոխօգնությունը, գիտակցական կարգապահությունը, ակտիվությունը, պատասխանատվությունը իր թիմի առջև և հարգանք դեպի մրցակից: Ֆուտբոլը ֆիզիկական դաստիարակման հզոր միջոցներից մեկն է, որով պարապում են միլիոնավոր մարդիկ, հատկապես պատանիները և երիտասարդները: Ըստ բովանդակության, ֆուտբոլում պարապմունքները կարող են անցկացվել թեմատիկ և համալիր ձևով: Թեմատիկ մարզումների ընթացքում լուծվում է ֆիզիկական, տակտիկական, տեխնիկական կամ խաղային պատրաստության որևէ խնդիր: Այսպիսով, ֆուտբոլում յուրաքանչյուր պարապմունք պարունակում է ներգրավիչ, հիմնական և եզրափակիչ մասեր: Տեխնիկական պատրաստության խնդիրը պետք է լուծել պարապմունքի հիմնական մասի սկզբում, երբ մարզիկի օրգանիզմը պատրաստ է յուրացնել նոր, բարդ գործողություններ: Ֆուտբոլիստների ուսուցման և մարզման միջոցներն են ֆիզիկական վարժությունները, հիգենիկ գործոնները և բնության բնական ուժերը, որոնցից գլխավորը ֆիզիկական վարժություններն են: Բոլոր վարժությունները բաժանում ենք երեք հիմնական խմբի ընդհանուր

նախապատրաստական, հատուկ նախապատրաստական, մրցակցային: Այսպիսով, մարզիչը պետք է ցուցումներ տա այն ժամանակ, երբ կան սխալներ: Ֆուտբոլի զարգացման համար անհրաժեշտ է

- Մեթոդներ, որոնք ուղղված են ֆուտբոլի տեխնիկայի և տակտիկայի տիրապետման կատարելագործման
- Մեթոդներ, որոնց օգնությամբ մշակվում են տարբեր շարժողական ընդունակությունները:

Այս ամենից պարզ է դառնում ինտերվալային մեթոդի նշանակությունը: Ինտերվալային մեթոդի կիրառման ժամանակ բեռնվածությունը կրկնվում է բազմակի, իսկ հանգստի տևողությունը կրկնությունների միջև խիստ կարգավորված է և ապահովում է ֆուտբոլիստի օրգանիզմի մասնակի վերականգնումը: Որպես ինքնուրույն գործնական մեթոդներ առանձնացվում են խաղային, մրցակցային, և համակցված է տալիս հատուկ ազդեցության մեթոդները: Ըստ բովանդակության, ֆուտբոլում պարապմունքները կարող են անցկացվել թեմատիկ և համալիր ձևով: Թեմատիկ մարզումների ընթացքում լուծվում է ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական կամ խաղային պատրաստության որևէ խնդիր: Համալիր մարզման ընթացքում պետք է լուծել մի քանի՝ ֆիզիկական և տեխնիկական կամ տակտիկական ու տեխնիկական պատրաստության խնդիրները: Շատ կարևոր է կատարելագործել մարզիկի անհատական վարպետությունը

Գրականության ցանկ

1. Հակոբյան Ս. Ս., Ֆուտբոլ, ուսումնամեթոդական ձեռնարկ,

2 . Все о спорте. Справочник, 2-е изд., в 3-х т. - М.: Физкультура и спорт

3. Советский спорт (1970–е - 1990е гг)

4. Հակոբյան Ս.Ս., Չատինյան Ա.Ա.Ֆուտբոլ, Դասագիրք

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն----- էջ 2

2. Գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն-----էջ 3-4

3.Ֆուտբոլիստների օրգանիզմի զարգացման օրինաչափությունները-----էջ-5,6,7,

4.Պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստակամության մեթոդները տարբեր փուլերում-----էջ7,8,9,10

5.Պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության միջոցները և մեթոդները-----
-էջ11,12,13,14,

6.Եզրակացություն-----էջ15–16,

7.Գրականության ցանկ-----էջ,16