

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**Ք.ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ՀՐԱՅՐ ՀՈԿՅԱՆՆԵՍԻ ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ**

Եղեգնավանի միջնակարգ դպրոց

**ԹԵՄԱՆ՝ ՖՈՒՏԲՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ  
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

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

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿՆԵՐ

ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԸ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԸ

ԴԱՐՊԱՍԱՅԻՆ ՅՐԱՊԱՐԱԿԸ

ՏՈՒԳԱՆԱՅԻՆ ՅՐԱՊԱՐԱԿԸ

ԱՆԿՅՈՒՄԱՅԻՆ ԴՐՈՂՇԱԿՆԵՐ

ԴԱՐՊԱՍՆԵՐԸ

ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՄԱՐԶԱԴԱՇՏԸ

ՖՈՒՏԲՈԼԻ ԳՆԴԱԿԸ ԵՎ ՏԵՍՔԸ

ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՖՈՒՏԲՈԼՈՒՄ

ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ԾԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՄԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄԸ

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

ՈՒՄՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

## ՆԵՐԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

**Արդիականություն:** Ժամանակակից տեխնիկայի դարաշրջանում ենթապարում, սակայն ֆուտբոլը այն մարզախաղերից է, որ երեխաներն իրնքնուրույն կարողանում են ստեղծել իրենց թիմը և խաղալ բակերում: Ինքնուրույն ստեղծում են տակտիկական և տեխնիկական պլաններ, համացանցի միջոցով կարողանում են ծանոթանալ թիմերի և ֆուտբոլիստների կյանքին ու գործունեությանը, որն էլ հիմք է հանդիսանում սիրել և կիրառել նրանց հնարքները:

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

### **Աշխատանքի նպատակն է.**

- Ուսումնասիրել ֆուտբոլ մարզախաղի ծագումը, խաղադաշտի պահանջները:
- Կարևորել՝ կանոնների իմացությունը, տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը միջին դասարաններում:
- Տեղեկացնել ֆուտբոլի համաշխարհային պահանջներին:

### **Աշխատանքի խնդիրներն են.**

- Ծանոթացնել մեթոդիկաներին, որոնց կիրառումը կօգնի մշակել դպրոցահասակների շարժողական ընդունակությունները:
- Իրազեկել՝ «Արարատ»-73 թիմի մասն, որովհետև ֆուտբոլ մարզախաղի միջոցով, երկիրը կարող է ճանաչվել աշխարհին:
- Կազմակերպել և անցկացնել դպրոցականների բակային, համայնքային ու մարզային մրցումներ:

## **ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿՆԵՐ**

Պատմաբանները պարզել են, որ ֆուտբոլ խաղացել են մ.թ.ա. 2500 թվականից: Մարզախաղի գոյության մասին վկայություններ կան աշխարհի

շատ ժողովուրդների պատմության էջերում: Օրինակ՝ Յին Յունաստանում 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 արդի ռեգբիի հատկանշական տարրերից է:

Յին Յունաստանում տարածված են եղել գնդակախաղի նաև այլ տարատեսակներ: Յնարավոր 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 Յուլիոս 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. 25 թվականը գրավոր աղբյուրներում հիշատակվում է «չժու-կե» 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 տեղաբախշված 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 թվականին հիմնադրվել է Ֆուտբոլային Միությունների Միջազգային Ֆեդերացիան՝ ՖԻՖԱ: Առաջին միջազգային հանդիպումը տեղի է ունեցել 1902 թվականին՝ Ավստրիա-Յունգարիա, Արգենտինա-Ուրուգվայ:

Օլիմպիական խաղերի ծրագրում մտցվել է 1900 թվականից: 1930 թվականից սկսվել են ֆուտբոլի աշխարհի առաջնության, իսկ 1955 թվականից՝ իսկ Եվրոպայի երկրների չեմպիոն թիմերի գավաթի, 1960 թվականից՝ գավաթակիրների գավաթի, 1973 թվականից ՈՒԵՖԱ գավաթի կանոնավոր հանդիպումները:

### **ՖՈՒՏԲՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ**

**Ֆուտբոլ** անգլերենից թարգմանած նշանակում է «նոտքի գնդակ», մարզաձև, 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:

- Արգելվում է նոտքով հարվածել կամ հրել մրցակցին,
- Արգելվում է իրար ձեռքով փոխանցել գնդակը խաղի ընթացքում՝ առանց որևէ պատճառի,
- Խաղացողներին արգելվում է կոշիկների վրա կրել մեխեր, երկաթե թիթեղներ կամ ռետինե կոշիկներ,
- Ֆուտբոլային խաղը բաղկացած է երկու խաղակեսերից՝ յուրաքանչյուրը 45 րոպե: Խաղակեսերի միջև 15 րոպեով դադար,
- Խաղին մասնակցում են երկու 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:

Չարձակվողները հիմնականում հակառակորդի դաշտի կեսում են գտնվում, և նրանց առաջնային նպատակն է գոլ խփել:

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:

## **ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԸ**

Յուրաքանչյուր թիմում ընդգրկվում է տասնմեկ խաղացող: Բացի հիմնական 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 մի խաղի ընթացքում երեք անգամ: Ըստ իրենց կատարած ֆունկցիաների խաղացողները բաժանվում են 14 հոգու

- 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
- Ունիվերսալ պաշտպաններ - կարող են գործել բոլոր դիրքերում
- Կիսապաշտպաններ - Պաշտպաններին և հարձակվողներին կապող օղակ, կախված խաղից՝ կատարում են պաշտպանական կամ հարձակվողական ֆունկցիաներ, գործում են դաշտի կենտրոնում: Լինում են՝
- Չարձակվողական ոճի կիսապաշտպաններ - Կատարում են հարձակվողական ֆունկցիա

- Պաշտպանական ոճի կիսապաշտպաններ - Կատարում են պաշտպանական ֆունկցիա
- Ունիվերսալ կիսապաշտպաններ - Կատարում են և՛ պաշտպանական, և՛ հարձակվողական ֆունկցիա
- Հարձակվողներ - Նպատակը գոլ խփելն է հակառակորդի դարպասին, գործում են հակառակորդի կիսադաշտում: Լինում են՝
- Կենտրոնական հարձակվողներ - Գործում են կենտրոնում, նպատակը՝ գրավել 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:

### **ԴԱՐՊԱՍԱՅԻՆ ՀՐԱՊԱՐԱԿ**

Յուրաքանչյուր դարպասապահից դեպի անկյունային դրոշակը 5.5մ հեռավորության վրա դեպի խաղադա՛տ գծվում են 5.5մ ուղղահայացներ, որոնք միանում են դարպասային գծին զուգահեռ գծով: Այս տարածքը դարպասային հրապարակն է:

### **ՏՈՒԳԱՆԱՅԻՆ ՀՐԱՊԱՐԱԿ**

Յուրաքանչյուր դարպասապահից դեպի անկյունային դրոշակը 5.5մ հեռավորության վրա գծվում են 5.5մ ուղղահայացներ, որոնք միանում են դարպասային գծին զուգահեռ գծով: Այս տարածքը տուգանային հրապարակն է:

### **ԱՆԿՅՈՒՆԱՅԻՆ ԴՐՈՂՇԱԿՆԵՐ**

Դրոշակները պետք է լինեն հարթ գազաթով և ոչ պակաս, քան 1.5մ բարձրությամբ: Դրանք պետք է տեղադրված լինեն խաղադաշտի յուրաքանչյուր անկյունում:

## **ԴԱՐՊԱՍՆԵՐԸ**

Դարպասները պետք է տեղադրված լինեն դիմային գծի կենտրոնում՝ անկյունային դրոշակից հավասար հեռավորության վրա: Դարպասասյունների միջև ընկած հեռավորությունը 7.32մ է, իսկ բարձրությունը 2,44 մ:

Յուրաքանչյուր դարպասի ներսից 5.5մ (6յարդ) տեղակայված կետերից երկու տող գծագրվում են անկյուններով դեպի նպատակային գիծը դաշտի խորքերը:

Գոլային գծից 5.5 (6 բակեր) հեռավորության վրա, այս տեղերը միացած են մեկ այլ գծով՝ դարպասային գծերին զուգահեռ: Այսպիսով, դարպասային գծերի մակերեսը 18.32մ ` (20յարդ)՝ 5.5մ-ով (6 յարդ):

## **ՖՈՒՏԲՈՒԻ ՄԱՐԶԱԴԱՇՏԸ**

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: Աշխարհի ամենամեծ ֆուտբոլային մարզադաշտը Մայ Դայ Ստադիոնն է Զյուսիսային Կորեայում, որտեղ միաժամանակ կարող է գտնվել մինչև 150, 000 հանդիսական:

Խոտի ծածկույթը պետք է ջրել և պարարտացնել, ինչպես նաև ցանել «ճաղատ բծերը»: Խոտը թույլ չի տալիս շատ խաղեր անցկացնել, որպեսզի այն չփչանա, բնական խոտի վրա նախատեսած հանդիպումների քանակը չպետք է գերազանցի շաբաթը երկուսը:

Ժամանակակից մարզադաշտերում խոտը աճեցված չէ, բայց բերված է տորֆի գլորումների տեսքով:

Սինթետիկ ծածկույթը նախագծված է որպես բնական մարզագետիկների փոխարինող այն մարզերում (կլիմայական գոտիներ), որտեղ բացակայում են խոտի ֆոտոսինթեզի պայմանները:

Սինթետիկ ծածկույթը սինթետիկ նյութից պատրաստված «գորգ» է, որի մեջ ամրացված են արհեստական թելի փաթեթներ («խոտի շեղբեր»): Յուրաքանչյուր



«խոտի բերան» ոչ միայն պլաստմասե ժապավեն է, այլև բարդ ձևի արդյունք, օրինակ՝ ուժեղացնող կողոսկրներով:

Խաղային բնութագրերն ապահովելու համար արհեստական տորֆը ծածկված է լցանյութով, որը բաղկացած է ավազից և փխրուն ռետիններից:

Սինթետիկ ծածկույթը պահանջում է երկու տեսակի խնամք.


- Ծածկույթի մակերեսը բեկորներից մաքրելու համար (ծառի տերևներ և այլն) և պարբերաբար լրացնել լցոնիչը պահանջվող մակարդակով:
- Լցոնիչի փափկացումը հատուկ սարքավորումներով, որոնք թուլացնում են լցոնիչը, որը բաղկացած է քվարց ավազից և ռետինե հատիկից:

Համաշխարհային կարգի ֆուտբոլի խաղադաշտը բարդ բազմաշերտ կառույց է: Ֆուտբոլի դաշտը բաղկացած է (վերևից ներքև) հետևյալ մասերից.

- Խոտածածկ մարգագետին
- Ավազի և մանրախիճի հատակ
- Ջեռուցման խողովակներ
- Ջրահեռացման խողովակներ
- Օդափոխման խողովակներ



## ՖՈՒՏԲՈԼԻ ԳՆԴԱԿԸ ԵՎ ՏԵՍՔԸ

<ul style="list-style-type: none"><li>• Ունի <u>գ ն դ ա ճ և</u> տեսք:</li><li>• Հիմնականում պատրաստվում է <u>բ ն ա կ ան</u> և <u>ա ր հ Ե ս տ ա կ ան</u> <u>կ ա շ վ ի ց</u> :</li><li>• Գնդակի շրջանագծի երկարությունը տատանվում է 68-70 սմ-ի սահմանում:</li><li>• Գնդակի ծանրությունը տատանվում է 410-450 գ-ի սահմանում:</li><li>• Գնդակի մեջ <u>ջ ո ւ ր ր</u> ներծծվելով ավելացնում է գնդակի զանգվածը:</li></ul>	
---	--

## ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՖՈՒՏԲՈԼՈՒՄ

Վերջին երեք տարում ժամանակակից ֆուտբոլում մեծ փոփոխություն տեղի ունեցավ: Ի հայտ եկավ «VAR» համակարգը:

### Ի՞նչ է VAR-ը

VAR –ը թույլ է տալիս դիտարկել չորս տեսակի վիճելի պահ. Կանոնների խախտումով խփված գոլ, 11 մետրանոցի նշանակման դրվագ, կարմիր քարտի սխալ ցուցադրում: Եթե տեսամրցավարը հայտնաբերում է ակնհայտ սխալ գլխավոր մրցավարի կողմից ապա հայտնում է նրան այդ մասին: Մրցավարը VAR հաղորդումից հետո կարող է ընտրել երեք տարբերակներից մեկը. իր որոշումը թողնել ուժի մեջ, հայտարարել դադարի մասին՝ Էկրանով դիտելու իրավիճակը կամ ընդունել տեսաօգնականի առաջարկությունը չեղարկել , սեփական որոշումը:

VAR համակարգը չընդունվեց թե ֆուտբոլիստների թե մասնագետների կողմից: Մասնագետները կարծում են որ խաղի դադարեցումը բացասաբար է անդրադառնում ֆուտբոլիստների հոգեբանության վրա:

Եզրակացություն-Խաղը չպետք է դադարեցվի, այլ ՎԱՌ մասնագետները իրենք պետք է տան վերջնական պատասխանը:

## **ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄԸ**

Ֆիզիկական դաստիարակության որակի բարձրացումը հիմնված է սովորողի կարողունակությունների և հմտությունների վրա: Հաշվի առնելով արդի պահանջներն ու հնարավորությունները պետք է աշակերտին բերել մոտիվացիոն դաշտ, ուսուցանելու համար կիրառել նորագույն տեխնոլոգիաները և մասնագիտական փորձը:

Մոտիվացիան կարելի է դիտարկել որպես սովորողների վրա ազդելու գործընթաց, որը ուղղված կլինի ֆիզիկական կարողությունների մշակմանը, խաղացողների կարիքների բավարարմանը և հասնել մնչև կազմակերպչական նպատակներին: Սպորտում մոտիվացված աշակերտ է համարվում նա, ով հաճույքով գնում է դպրոց և մարզադպրոց, սիրով մասնակցում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և սպորտով զբաղվելու ներքին պահանջմունք ունի:

Մոտիվացված աշակերտը առանձնանում է իր կարողությունների բարձր որակների ձեռքբերումով, աշխատասիրությամբ, հետաքրքրված լինելով, ստեղծագործ է, ունի յուրովի մշակված խաղի տակտիկա, տեխնիկա և հետևում է իր շարժունական ընդունակությունների բարելավմանը:

## **ԽԱՂԱՑՈՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ**

Գնդակի տիրապետման տեխնիկական ընդգրկում է հնարքի հետևյալ խումբը՝ հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբկանքներ, գնդակի խլում, ինչպես նաև եզրային նետումներ, որը կատարվում է ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնելով:

**ՀԱՐՎԱԾՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ:** Գնդակով տեխնիկայի ուսուցումը սկսվում է հարվածների կատարումով: Այն կատարվում է ոտքով և գլխով:

Ոտքով հարվածները կատարվում են ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասով, կրունկով: Հարվածները հիմնականում կատարվում են անշարժ, գլորվող, տարբեր ուղղություններով թռչող գնդակներին: Գնդակը ընդունում են շարժման մեջ, տեղում, շրջադարձով և ընկնելով:

Ուսուցանել գլխով գնդակին հարվածների կատարումը ճակատի դիմային կամ կողային մասով:

**ԿԱՍԵՑՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ:** Կսեցումները գլորվող և թռչող գնդակի արագության մարելն ու հետագա նպատակաուղղված գործողությունն է: Կսեցումը կատարում են որքով, իրանով, գլխով: Գնդակի կսեցման տեխնիկան բարդ գործողություն է, մասնագիտացման փուլում հարկավոր է տրամադրել զգալի ժամանակ, շեշտը դնելով թռչող և օդից իջնող գնդակների ուսուցմանը, որը կատարվում է՝ ազդրով, կրծքով, ոտնաթաթով:

**ՎԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ:** Վարումները գնդակով տեղաշարժման հիմնական միջոցն է: Առանձնացվում են վարումների մի քանի տեսակներ՝ ոտնաթաթով, ոտնածայրով, ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթի դրսի մասով:

Աշակերտները այն պետք է կատարեն հստակ, մեծ արագությամբ, զրեթե առանց գնդակին նայելու:

**ԽԱԲՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ:** Խաբքերը գնդակով տեխնիկայի անբաժանելի մասն են կազմում, այն ունի նպատակ, խաղացողը պտք է կարողանա ստիպել մրցակցին հավատալ իր կեղծ շարժումներին:

Ուսուցումը սկսվում է մարմնով և ոտքերով կեղծ շարժումների յուրացմամբ, շարժման առաջին մասը մրցակցին պետք է համոզիչ և ապակողմնորոշող թվա, որը կօգնի արագ կատարել մտածաված հնարքը:

**ԳՆԴԱԿԻ ԽԼՄԱՆ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ:** Գոյություն ունի գնդկը խլելու երկու տարբերակ՝ ամբողջությամբ և թերի/կիսատ/: Հնարքն ամբողջությամբ կատարելիս

գնդակն անցնում է խլոդ ֆուտբոլիստին կամ խաղընկերոջը, իսկ թերի խլման ժամանակ գնդակը հետ է մղվում կամ դուրս է հանվում եզրային գծից; Խլման հնարքները երկուսն են, արտանքով և սահանկումով:

**ԳՆԴԱԿԻ ՆԵՏՈՒՄ:** Միակ տեխնիկական հնարքն է, որի ժամանակ դաշտի խաղացողին թույլատրվում է խաղալ ձեռքով: Նետման շարժումները պայմանավորված են խաղի կանոններով:

**ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԽԱՂԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ:** Դարպասապահի խաղիտեխնիկան տարբերվում է դաշտում խաղացողների տեխնիկայից, դա պայմանավորված է նրանով, որ դարխասապահը իրավունք ունի տուգանային հրապարակի սահմաններում խաղալ ձեռքով:

Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են՝ գնդակի որսումը, հետ մղումը, տեղափոխումը, նետումը:

Ուսուցանված հնարքները ամրապնդվում, կատարելագործվում են խաղային վարժություններով և երկկողմանի խաղի ընթացքում:

### **ԽԱՂԱՑՈՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ**

«Տակտիկա» հուներեն բառ է, որը նշանակում է գորք դասավորելու և մարտ վարելու արվեստ:

Ֆուտբոլի տակտիկական անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների համագործակցումն է հարձակման և պաշտպանության ընթացքում՝ խաղում վերջնական նպատակին հասնելու համար: Ֆուտբոլում տակտիկական բաժանվում է երկու մասի՝ հարձակողական և պաշտպանական, որոնք էլ իրենց հերթին բաժանվում են անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների:

Անհատական գործողությունները առանձին խաղացողների գործողություններ են, որոնք ուղղված են, խաղի որոշակի պահի որոշակի տակտիկական խնդրի լուծմանը:

Խմբային գործողությունները երկու կամ ավելի խաղացողների այն փոխգործողություններն են, որոնք հարձակման կամ պաշտպանման ժամանակ լուծում են որոշակի խնդիրներ:

Թիմային տակտիկական գործողությունները թիմի բոլոր խաղացողների փոխգործողություններն են, որոնք ուղղված են թիմային ընդհանուր խնդրի լուծմանը:

## **ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ**

«Ֆիզիական կուլտուրա» առարկյի ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, 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, - դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

- **ավանդական մեթոդներ,**
- **ժամանակակից մեթոդներ**

Դրանց առանձնահատկություններն են.

- սովորողն ուսումնական նյութը յուրացնում է ինչ,
- որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,
- սովորողն ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,
- սովորողի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,
- սովորողը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,

- սովորողը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,
- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է. բացատրումը, գրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը:

**Բացատրման** միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտաձող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն: Ուսուցչի բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

**Ձրույցը** կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում և տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրակայում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարցուպատասխանի ձևով: Դասավանդողն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը:

**Պատմումը** կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև տեսական գիտելիքների հաղորդման ժամանակ: Պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

**Ջրահանգներն ու հրամաններն** օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ ու հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որոնք հնարավորություն են տալիս դասավանդողին դասի ընթացքում ղեկավարել սովորողների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է: Այն միաժամանակ

որոշում է շարժման կատարման ձևը: Այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ եր- 18 կարածգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

**Ցուցումներն** օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում՝ դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և՛ ամբողջ խմբին, և՛ առանձին սովորողի: Օրինակ՝ «Ճակները չծալել», «Բարձրանալ ոտնաթաթերին», «Քայլի՛ր գլուխը բարձր», «Գնդակը վարի՛ր մեկ ձեռքով» և այլն: Դասավանդողի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

**Ձևական** մեթոդի մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՅՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Ձևական մեթոդն ունի երկու տարբերակ.

1. անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն,
2. միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՅՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ **գործնական մեթոդները**.

**Տրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ.** Էությունն այն է, որ ամբողջ խմբին միաժամանակ կատարելու համար տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք: Ամբողջ խումբը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդն օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև աթլետիկ վարժություններից հատկապես քայլքի, վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:



**Յոսքային կամ հարահոս մեթոդի** եռությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի սովորող սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մազլցումների, պտտածողի կամ զուգափայտի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

**Խմբային մեթոդն** այն 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:

**Յերթափոխային մեթոդն** այն է, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժություններ: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մազլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նռնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

**Անհատական մեթոդն** այն է, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված սովորողին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև գնահատման նպատակով:

**Շրջանաձև մեթոդ.** Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ սովորողները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի եռությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի 20 վարժատեղեր (5-6) և սովորողներին բաժանում ենք խմբերի՝ վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում, և հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև ազդանշանով

հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խնբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է:

### **Արարատ 73**

1973թ. «Արարատին» մարզելու հրավիրվեց սպորտի վաստակավոր վարպետ, ԽՍՀՄ վաստակավոր մարզիչ Նիկիտա Սիմոնյանը: Նա իր սաների հետ ապացուցեց, որ «Արարատն» ի վիճակի է նվաճելու խորհրդային \$ուտբոլի բարձունքները:



Մրցաշրջան-73-ն իրոք ոսկե տառերով գրվեց հայկական \$ուտբոլի տարեգրությունում: Իր պատմության մեջ առաջին անգամ «Արարատը» դարձավ և երկրի չեմպիոն, և ԽՍՀՄ գավաթակիր:

## **ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Ֆուտբոլը մասսայական բնույթ է կրում բոլոր ժամանակներում և երկրագնդի բնակչության մեծամասնությունը սիրում է ընտանիքով երկրպագել, հետևել խաղերի ընթացքին և զարգացմանը, մտապահում է թիմերի անունները, լավագույն խաղացողներին, ճանաչում է երկիրը, այս ամենը հիմք է հանդիսանում մտածել, որ Հայաստանը կարող է աշխարհին ճանաչված լինել իր ֆուտբոլի լավագույն թիմով:

Հետազոտությունս ցույց է տվել, որ դպրոցահասակ տարիքից երեխաները սիրում են ֆուտբոլ խաղալ, եթե միջին դպրոցից երեխաներին ծանոթացնել մարզախաղի կանոններին և ոգևորություն ներշնչել դեպի մարզախաղը, նրանց մեջ արթնանում է՝ սեր, հետաքրքրություն և ֆուտբոլով զբաղվելու ցանկություն, որն էլ օգնում է շարժողունակությունության զարգացմանը:

Հանրակրթական հաստատություններում ուսուցիչները պետք է տիրապետեն դասավանդման մեթոդներին, հաճախակի դասարաններում կազմակերպեն խաղմրցույթներ ֆուտբոլ մարզախաղից:

**Լինելով հայ և ֆուտբոլասեր, պարտավոր ես ճանաչել լեգենդար «ԱՐԱՐԱՏ» թիմին, նրա պատմությանն ու խաղացողներին:**

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հակոբյան Ե.Ս. Բարբարյան Մ.Ս. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ Եր. հեղինակային հրատարակություն
2. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ճարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Երևան 2015. – 129 էջ,
3. [Ֆուտբոլի պատմություն](#).
4. [Ֆուտբոլի վիճակագրություն](#)
5. Ս.Ս. Հակոբյան, Ֆուտբոլ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009 թ.: