



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի  
օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման  
ապահովում» ծրագիր

## ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ Բազումի միջնակարգ դպրոց

Թեմա՝ Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական  
հնարքների ուսուցումը ավագ դպրոցում

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Սոնա Եղիազարյան

Ուսուցիչ՝ Ռադիկ Հարությունյան

Վանաձոր 2023

**ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ  
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Տեխնիկան (հուն. Technike հմուտ, teche. արվեստ, վարպետություն) սպորտում շարժողական կոնկրետ գործողությունների կատարման առավել արդյունավետ եղանակն է:

Տեխնիկայի և տակտիկայի ուսուցման նպատակը խաղացողի ընդունակությունների կատարելագործված վիճակով առավելագույն օգտագործումն է՝ խաղի պահանջներին համապատասխան: Տեխնիկային և տակտիկային յուրահատուկ է աստիճանական զարգացումը: Այն ստատիկ չէ, անշարժ չէ, այն մշտապես զարգացում է ապրում ի շնորհիվ առանձին խաղացողների ցուցադրած վիրտուոզ խաղի:

Տեխնիկական և տակտիկական յուրաքանչյուր հնարքին համապատասխանում է որևէ մոդել, որին խաղացողները փորձում են տիրապետել կատարելագործել մարզումներով: Ժամանակի ընթացքում այդ մոդելները ենթարկվում են փոփոխությունների ստեղծվում են նոր տեսություններ, մարզման նոր ձևեր ու մեթոդներ, որոնք մեզ պարտադրում են ընդունել և տիրապետել մարզման նոր մեթոդներ և ձևեր:

Խաղի տակտիկան դա թիմի սպորտային պայքարի կազմակերպումն է անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների օգնությամբ:

Տակտիկայի հիմնական շարժիչ ուժը պայքարն է հարձակման և պաշտպանության միջև: Նոր և արդյունավետ հարձակողական միջոցների և կարողությունների ձևավորումը ենթադրում է պաշտպանության անհրաժեշտ միջոցների և կարողությունների անհրաժեշտությունը:

Խաղի վարման միջոցներն են համարվում բոլոր տեխնիկական և տակտիկական հնարները և դրանց կատարման կարողությունը:

Ավագ դպրոցներում կարևոր է նախ սովորողներին ծանոթացնել Ֆուտբոլ մարզաձևի պատմությունը և զարգացման փուլերին, տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների տիրապետման, կարողությունների ձեռքբերման հետ՝ տվյալ մարզաձևը ֆիզկուլտուրային շարժման տարբեր օղակներում լիարժեք տիրապետելու համար:

Ինչպես նաև պետք է իմանան և տիրապետեն խաղի կանոնները, ֆուտբոլիստի կեցվածքը, հարվածներ գնդակին, գնդակի կասեցում, վարում, դարպասապահի տեղաշարժերը խաղի կարողություն պարզեցված կանոններով,

2. Կից քայլերը, կանգառները, դարձումները, արագացումները, գլորվող և անշարժ գնդակին հարվածներ, գնդակի վարում, կասեցում /ոտնաթաթով և կրծքով/: Հարձակողական տակտիկա՝ խաղային առաջադրանքներով, դարպասապահի խաղ՝ գլորվող և թռչող գնդակի որսում, Երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով:

3. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով համակցված տեղաշարժեր՝ կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, հարվածներ գնդակին՝ ոտնաթաթով, գլխով, ձեռքով նետած /դարպասապահի և եզրային նետումից/ գնդակի կասեցում կրծքով, ոտնաթաթով: Գնդակի վարում, խափսեր /պաշտպանի և առանց պաշտպանի առկայությամբ/, գնդակի խլում, ազատ հարձակման տակտիկա, երկկողմանի խաղ Ֆան – ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով:

4. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի համակցումներ գնդակով և առանց գնդակի, հարվածներ գնդակին ընթացքից, ոտնաթաթով և գլխով: Գնդակի վարում խափքերով պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ, գնդակի խլում սահընկումով, հարփակման տակտիկա, դիրքային հարձակում, դարպասապահի խաղ՝ բարձրից եկող գնդակի հետ մղում, շեղում:

5. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի, հարվածներ ընթացքից գլորվող և օդից եկող գնդակին, եզրից ձեռքով նետած գնդակին գլխով հարված, 11մետրանոց հարվածների կատարում գնդակի խլում աջ և ձախ ոտքերով դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը, երկկողմանի խաղ <<մինի ֆուտբոլի>> կանոններով:

6. Տեղաշարժեր՝ խաչաձև և կից քայլերով արագացումներ, պոկումներ, գնդակի կասեցում ազդրով, կրծքով, գլխով: Գնդակի վարում՝ ուղղության, արագության փոփոխմամբ: Գնդակի խլում ոտնաթաթով և ուս-ուսի հրումով հարձակման տակտիկա՝ խաղային առաձադրանքներով, պաշտպանության տակտիկա՝ խմբային պաշտպանություն, կոլեկտիվ գնդակի խլում: Դարպասապահի խաղ գնդակի որսում ցատկով, ընկնելով:

7. Հարվածներ գնդակին գլխով, ոտքով՝ թափավազքով տուգանային հարվածների կատարում հեռվից: Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի, դրսի մասերով, կրծքով, ազդրով, գլխով: Ձեռքով եզրային նետումներ: Հարձակողական տակտիկա՝ անհատական, խմբային և թիմային գործողություններ, պաշտպանողական տակտիկա՝ անհատական և թիմային գործողություններ:

8. Ֆուտբոլիստի կեցվածով տեղաշարժեր՝ ցատկեր մեկ-երկու ոտքերի հրումով, գնդակի վարում ընթացքից հարված գնդակի կասեցում և հարված դարպասին, անկյունային հարվածների կատարում, անկյունային հարվածների խաղարկում ազատ /ստանդարտ/ հարվածների իրացում: պաշտպանության տակտիկա <<խաղից դուրս>> իրավիճակի ստեղծում, երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարումով:

Պարտադիր է մանրամասնորեն և պրոֆեսիոնալ ձևով երեխաներին ուսուցանել ֆուտբոլի տեխնիկան, ֆուտբոլի տակտիկան:

Պետք է մշակել շարժողական ընդունակություններ (ուժ, արագություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն), հարված գնդակին՝ ոտքով, գլխով, խաբկերի, գնդակի վարում և կասեցում, հարձակողական և պաշտպանական տակտիկա, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական (տեխնիկական և տակտիկական) պատրաստություն և նոր հնարքների ու գործողությունների կարողություն:

*Աշակերտը պետք է ունենա հետևյալ անհրաժեշտ հմտությունները՝*

- Ֆիզիկական պատրաստվածություն,
- Գնդակի հետ մինիմալ վարվեցողության կարողություն:

Մարզվողներին պարապմունքների ընթացքում (ուսուցչի կողմից) ցուցադրվում է, հնարքի կամ վարժության ճիշտ և արդյունավետ կատարումը:

□Մարզվողները՝ անհատական և խմբակային պարապմունքների ժամանակ, ուսուցչի կողմից ստանում են, մեթոդական ցուցումներ՝ պարապմունքներում հայտնաբերված թերությունների վերաբերյալ:

□Թիմային խաղերի և մրցումների ժամանակ, մարզվողները օգտագործում են, պարապմունքների ընթացքում ձեռքբերված տակտիկական և տեխնիկական գիտելիքներն ու հմտությունները:

*Արդյունքում սովորողները* պարապմունքների ընթացքում ձեռք են բերում ֆուտբոլային և ընդհանուր ֆիզիկական զարգացվածությանը նպաստող ընդունակություններ և կարողություններ, թիմային և կոլեկտիվ մտածողության, համագործակցության զարգացում:

Ուսուցման ժամանակ պետք է հաշվի առնել տարիքային ու սեռային առանձնահատկությունները, ֆիզիկական ու շարժողական պատրաստվածության աստիճանը, դպրոցականների զարգացման մորֆոլոգիական ու ֆիզիոլոգիական գործոնները: Ուսուցման վրա ժամանակի բաշխումը սահմանվում է՝ կախված դասարանից և հասակից: Պետք է ղեկավարվել հետևյալ մեթոդական սկզբունքներով՝ հաշվի առնել.

1. Սովորողների անհատական կարողությունը, ֆիզիկական զարգացումը ու շարժողական պատրաստվածությունը

2. Ուսումնամարզական պարապմունքների ընթացքում սպորտային պատրաստվածության մատչելի օրնաչափությունների օգտագործումը

3. Պարապմունքների անցկացումը ցանկալի է կազմակերպել առանձին սեռային խմբերով նախատեսված թվաքանակով

Անհրաժեշտ է պահպանել անընդհատությունն ու հաջորդականությունը, իրականացնել անհատականացման դիդակտիկ սկզբունքները, մարզումային պահանջների մատչելիության աստիճանական բարձրացումը:

Տակտիկա առանց տեխնիկա գոյություն չունի: Ֆուտբոլային տակտիկական ձևավորման, տակտիկական սխեմայի՝ խաղացողների որոշակի դասավորություն և նրանց վարքագիծը խաղի ընթացքում՝ մարզչի կողմից դրված խնդիրները

կատարելու ժամանակ մեկնարկային դիրքով կարող եք որոշել նրա հիմնական խնդիրները հանդիպմանը:

Շատ լավ է, եթե սովորեք, թե ինչպես կառավարել գնդակը, արագ վազել և բարձր ցատկել: Բայց սա ամենևին չի նշանակում, որ դուք արդեն ենթարկվում եք խաղի ողջ իմաստությանը: Լավ խաղացող կարող է համարվել միայն նա, ով խելամիտ է գործում խաղադաշտում, չափում է իր ուժեղ կողմերն ու տեխնիկական հմտությունները խաղային իրավիճակով, հակառակորդի ուժեղ և թույլ կողմերով: Յուրաքանչյուր սովորող պետք է ձգտի ոչ միայն կատարելագործել տեխնիկական և զարգացնել իր ֆիզիկական որակները, այլև ընկալել խաղի տակտիկական գաղտնիքները, այսինքն՝ ճիշտ տեղը ընտրել, ժամանակին փոխանցումներ կատարել գործընկերներին, հմտորեն կիրառել հարվածներ և հարվածներ դարպասին: Հիմնական բանը այն է, որ բոլորը պետք է ձգտեն լավ «կարդալ» խաղը, այսինքն՝ խաղի ընթացքում նկատել ամեն ինչ, տեսնել գործընկերների և մրցակիցների մտադրությունները:

Անհրաժեշտ է նշել, որ պրակտիկայի համար կարևորվում է տեխնիկական հնարքների կառավարման արդյունավետության բարելավման, հնարքների փոխկապակցվածության, հմտությունների դրական փոխադրման հնարավորությունների և բազմաթիվ այլ հիմնահարցերը: Նման հարցերի



պարզաբանումը կարող է մատնանշել պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական հնարքների ուսուցման ամրապնդման և կատարելագործման նոր և արդյունավետ ուղիներ՝ դրանով նպաստելով սպորտային վարպետության հիմքերի ձևավորմանը:

Աշակերտները պետք է իմանան, որ դաշտի խաղացողի տեխնիկական

հնարքներն են՝

## 1. տեղաշարժերի տեխնիկա

- քայք

- Վազք՝
  - վազք մեջքով առաջ,
  - վազք՝ խաչաձև քայլով
  - վազք՝ կից քայլերով
- Ցատկեր
  - ցատկ երկու ոտքով
  - ցատկ մեկ ոտքով
- Կանգառներ՝ կանգառ արտանքով
- Դարձումներ՝
  - դարձումներ ոտնափոփոխումով
  - դարձումներ ցատկով

## 2. **գնդակի տիրապետման տեխնիկա**

- հարվածներ
- կասեցումներ
- վարումներ
- խաբուսիկ շարժումներ
- խաբքեր
- գնդակի խլում
- հարվածներ գնդակին

Ոտքերի հարվածները կազմում են խաղի տեխնիկայի հիմքը:

Գնդակի թափքը կանգնեցնելը կատարվում է ոտքի թաթի արտաքին մասով, սրունքը միջին մասով: Լիարժեք կանգնեցնելիս գնդակը անշարժանում է և մնում խաղացողի ոտքի տակ, իսկ ոչ լիարժեք կանգի ժամանակ գնդակը դանդաղեցնում է արագությունը և փոխում շարժումը: Գնդակի պահելու ժամանակ երեխաները ուժեղ են պահում այն, ինչը սխալ է: Պետք է անմիջապես կատարել քայլ առաջ նույն ոտքով, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է մյուս ոտքին, և գնդակը չի գնա ոտքի տակից:

Եթե պատրաստվում եք ազատ հարված կատարել անշարժ գնդակի վրա, ապա կանգնեք գնդակի դիմաց՝ ձեր գերիշխող ոտքով հարվածելու համար: Եթե դուք

դրիբլինգ եք անում ամբողջ դաշտով, մի փոքր առաջ մղեք գնդակը հարվածող ոտքի տակ:

□ Կանգնեք հարմարավետ դիրքում գնդակի նկատմամբ՝ ձեր հարվածի համար համապատասխան անկյունի հասնելու համար: Օրինակ, եթե ցանկանում եք աջ ոտքով հարվածել գնդակին, կանգնեք գնդակի ձախ կողմում: Եթե դուք վազում եք գնդակով, գնդակը առաջ մղեք այնպես, որ այն լինի ձեր աջ մեծ մատի դիմաց:

□ Գնդակը կթռչի ավելի հարթ հետագծով և ավելի մեծ ուժով, եթե հարվածեք ոչ թե գնդակի կենտրոնին, այլ մի փոքր ձախ կամ աջ:

Գնդակին մոտենալիս կարճացրեք ձեր քայլը: Սովորաբար այսպես են իրականացվում տուգանային հարվածները, որոնք հաճախ օգտագործվում են պրոֆեսիոնալ ֆուտբոլում: Եթե դուք վազում եք գնդակով, կարճացրեք ձեր քայլը նախքան ավելի շատ ուժ և գնդակը վերահսկելու համար հարվածելը:

Վազքի վերջում, հարվածից անմիջապես առաջ, աջակից ոտքը պետք է լինի գնդակի մոտ, այլ ոչ թե դրա հետևում: Սա ձեր մարմինը կդնի գնդակի վրա: Եթե մարմինը գտնվում է գնդակի հետևում, ապա գնդակը կարող է թռչել թիրախի կողքով: Բացի այդ, դուք կարող եք ոտքերով հարվածել այն:

□ Հանգստացեք գնդակին հարվածելուց առաջ:

□ Գնդակին հարվածելու տեխնիկային տիրապետելու համար ժամանակ է պետք: Մի հուսահատվեք, եթե դա անմիջապես չստացվի և շարունակեք մարզվել:

□ Օգտագործեք լավ ֆուտբոլի գնդակ՝ ոչ շատ կոշտ, այլև ոչ շատ փափուկ:

Տեխնիկական հնարքներից երկու ամենահասարակ և ամենահաճախ կիրառվող գործողություններից է հարված գնդակին՝ ոտնաթաթի ներսի մասով և գնդակի նետում՝ երկու ձեռքով: Մասնավորապես, գնդակին հարվածների կառավարման արդյունավետությունը գնահատվել է ուղղահայաց, իսկ ֆուտբոլի գնդակի նետումներինը՝ հորիզոնական թիրախի օգտագործմամբ: Շարժումների կառավարման արդյունավետությունը գնահատվում է ճշգրտության ցուցանիշների հիման վրա: Գնդակին ոտքով հարվածներ կատարելու առաջադրանքում պետք է օգտագործել թիրախ՝ բաժանված 9-ը հավասար մասերի: Նրա յուրաքանչյուր ուղղահայաց մասի լայնությունը 22 սմ է, որը հավասար էր ֆուտբոլի գնդակի տրամագծին, իսկ բարձրությունը՝ 30 սմ: Թիրախի ամբողջ երկարությունը հասնում



էր 2 մ-ի: Ֆուտբոլի գնդակի նետումները կատարվում էին հորիզոնական 5 համակենտրոն շրջաններով թիրախին: Առաջին շրջանի տրամագիծը 22 սմ է, իսկ յուրաքանչյուր հաջորդ շրջանը մեծ է նախորդից 22 սմ-ով: Արտաքինից այն նման էր թենիսի գնդակի նետման թիրախին: Ուքով գնդակին հարվածների և նետումների կառավարման արդյունավետությունը գնահատվում է առավելագույնը՝ 5, նվազագույնը՝ 1 միավորով, տրվում է 5-ական փորձ:

Կա ևս մի կարևոր խաղացող: Ժամանակակից ֆուտբոլում հարձակողական բազմաբնույթ տակտիկական մտահղացումները, հարձակվողների անհատական տեխնիկա-տակտիկական բարձր պատրաստականությունը, նոր պահանջներ են առաջադրում դարպասապահի պատրաստության կողմերին: Ելնելով տեխնիկա-տակտիկական պատրաստականության կարևորությունից՝ կատարել ենք դիտարկումներ՝ այն բարելավելու նպատակով:

Ժամանակակից ֆուտբոլում արդեն չի բավարարում դարպասապահ, որն ապահովում է միայն դարպասի հուսալի պաշտպանություն: Պահանջները դարպասապահների նկատմամբ բավականաչափ բարձրացել են: Դարպասապահը, ունենալով գերազանց ֆիզիկական և հոգեբանական ընդունակություններ, իմանալով և հիանալի կատարելով դարպասապահի տեխնիկայի ամենաբարդ տարրերը, դեռ ոչ միշտ կարող է թիմի շահերին առավելագույնս օգտակար գործել: Բարձր մակարդակով կայուն խաղի համար անհրաժեշտ է նաև ինչ-որ ուրիշ բան: Նա իր խաղում պետք է հասնի պաշտպանների հետ կատարյալ փոխըմբռնման: Դարպասապահը պետք է կարողանա խաղալ ոչ միայն դարպասում, այլև ամբողջ տուգանային հրապարակում, իսկ հարկ եղած դեպքում նույնիսկ նրա սահմաններից դուրս: Նա պետք է լինի վճռական և արագաշարժ:

Որպեսզի դարպասապահը կարողանա լավ կատարել իր պատասխանատու դերը, նա պետք է գերազանց պատրաստված լինի ինչպես տեսական, այնպես էլ գործնական տակտիկայի տեսանկյունից: Ժամանակակից դարպասապահներն ավելի շատ միտված են դարպասից դարս գալով խաղալու և ըստ այդմ էլ շատացել են դարպասից ելքերից հետո կատարվող տեխնիկական հնարքները:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցական ուսումնական ծրագրում Ֆուտբոլ առարկայի ներգրավումը մասսայական ֆուտբոլի զարգացման և ֆուտբոլի մասսայականացման համաշխարհային ամենահաջողված փորձերից մեկն է, և այդ նպատակով պատահական չէր, որ դեռևս 2004 թվականից Հայաստանի ֆուտբոլի ֆեդերացիան սկսեց հանրակրթական դպրոցներում կազմակերպել ցուցադրական դասեր: Մասսայական ֆուտբոլի զարգացման և “Բաց Զվարճալի Ֆուտբոլի Դպրոցներ” ծրագրերի շրջանակներում գրեթե 400 հանրակրթական դպրոցներում նմանատիպ դասերի անցկացման արդյունքները, մասնագետների, ուսուցիչների և աշակերտների արձագանքներն առավել քան համոզիչ դարձրեցին “Ֆուտբոլ” առարկան դպրոցական ծրագրում ներառելու գաղափարը:

Ֆուտբոլի տեխնիկան ներառում է հնարների խումբ, որոնց օգնությամբ կազմակերպվում և անց է կացվում խաղը: Կատարյալ տեխնիկան բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում պաշտպանության և հարձակման մեջ խաղային խնդիրների լուծման համար՝ հիմնվելով մարդու բնական կոորդիանացիայի վրա: Միայն այս դեպքում կարելի է խաղում հասնել գործողությունների բարձր արդյունավետությանը և ուժերի ռացիոնալ օգտագործմանը ամբողջ հանդիպման ընթացքում: Արդյունավետ տեխնիկան խաղացողին տալիս է հնարավորություն հանելու բարձր մարզական նվաճումների, եթե, նույնիսկ, նա չի տիրապետում բացառիկ աշխատանքային տվյալների:

Ավագ դպրոցներում ֆուտբոլի ուսուցման ընթացքում պետք է հասնել մարզիկի համապատասխան տեխնիկական պատրաստականության: Ֆուտբոլի բովանդակականության մեջ մտնող գործողությունները կատարելով՝ սովորողը պետք է կիրառի առավել արդյունավետ շարժումներ և հնարներ: Այս ճիշտ հնարների միասնություն էլ կազմում է տվյալ մարզաձևի տեխնիկան:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ ՊՐԱԿ Բ ԵՐԵՎԱՆ – 2019
2. Ա. Հակոբյան, Ս. Չատինյան, Ֆուտբոլ, Դասագիրք, Երևան, 2004:
3. Ս. Տիգրանյան. Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստությունը, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2010:
4. <https://hrayrgrigoryan.wordpress.com/2019/09/20/%D6%86%D5%B8%D6%82%D5%BF%D5%A2%D5%B8%D5%AC%D5%AB-%D5%B8%D6%82%D5%BD%D5%B8%D6%82%D5%B4%D5%B6%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%B6%D5%A1%D5%AD%D5%A1%D5%A3%D5%AB%D5%AE/>
5. <https://www.mskh.am/ka/node/21678>