

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի
ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ**

ԿԻՐԱԿՈՍՅԱՆ ՎԱՐԴԱՆ ԱՐԾՎԻԿԻ

թիվ 90 հիմնական դպրոց

**ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ Յուրա Գրիգորյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

Բովանդակություն

Գլուխ 1 Ֆուտբոլը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում

1.1 Երեխայի օրգանիզմի զարգացման օրինաչափությունները

Գլուխ 2 Ֆուտբոլի Տեխնիկական և տակտիկական պատրաստություն

2.1 Հիմնական հասկացություններ

2.2 Տեղաշարժի տեխնիկա

2.3 Դաշտի խաղացողի տեխնիկա

2.4 Դարպասապահի խաղի տեխնիկա

2.5 Տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման հիմունքները

Գլուխ 3 Ֆուտբոլի տակտիկա տեխնիկական պատրաստություն

3.1 Հիմնական հասկացություններ

3.2 Հարձակման տակտիկա

3.3 Պաշտպանական տակտիկա

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆուտբոլի արմատները գալիս են հին դարերից: Պատմաբանները պարզել են, որ ֆուտբոլ խաղացել են մ.թ. ա. 2500 թվականից: Մարգախաղի գոյության մասին վկայություններ կան աշխարհի շատ ժողովուրդների պատմության էջերում:

Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է: Դաշտում հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ են խաղադաշտում գտնվող բոլոր 11 ֆուտբոլիստների համաձայնեցված գործողությունները:

Վերջին տասնամյակներում նկատվում է խաղի լարվածության աճ, որը դրսևորվում է խաղի տեմպի բաժրացումով, առանց գնդակի տեղաշարժերի թվի ավելացումով, ինչպես նաև տեխնիկական հնարքների կատարման արագության մեծացումով:

Ժամանակակից ֆուտբոլն աթլետիկ խաղ է, որը խաղացողներից պահանջում է շարժողական մեծ պատրաստականություն և ֆունկցիոնալ մեծ կարողություններ:

Ֆուտբոլում մարզիկի հիմնական աշխատանքը տեղաշարժերն են: Մրցումների ընթացքում բարձրակարգ ֆուտբոլիստները վազում են մոտ 8-12 կմ տարածություն (Մ.Ս. Полишкис и др. "Футбол", 1999), որի մոտ 17-20%-ը՝ արագացումներով և պոկումներով: Ըստ ֆուտբոլիստների դերի՝ պաշտպան, կիսապաշտպան, հարձակվող, դադարների քանակը մեկ խաղի ընթացքում 90- 140 է:

Բազմաթիվ տեղաշարժերից բացի՝ խաղի ընթացքում ֆուտբոլիստները կատարում են զանազան տեխնիկատակտիկական գործողություններ:

Ֆուտբոլիստնորի օրգանիզմի վրա խաղի կենսաբանական ազդեցությունն արտահայտվում է սրտի կծկումների հաճախությամբ: Որոշ հետազոտությունների տվյալներով՝ բարձրակարգ ֆուտբոլիստների սիրտը մեկ րոպեում կծկվում է 165-175 անգամ:

Մրցումը ֆուտբոլիստներից պահանջում է բարձր հոգեբանական պատրաստվածություն, սևեռուն ուշադրություն, հնարավորինս մեծ տեսադաշտով խաղ, հաշված ակնթարթներում մեծ արագություն զարգացնելու կարողություն և այլն: ԴԱ պայմանավորված է խաղի արագ տեմպով, բազմաթիվ և իրար հաջորդող տեխնիկատակտի-

կական գործողություններով, մրցակցի հետ անմիջական շփմամբ, անբարենպաստ տարբեր ազդեցությունների առկայությամբ և այլն:

Մրցակցության առանձնահատկությունների իմացությունը հնարավորություն է տալիս մշակել հատուկ մարզումային վարժություններ:

ԳԼՈՒԽ 1. ՖՈՒՏԲՈԼԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Ֆուտբոլը ամենահանրաճանաչ և ամենատարածված մարզաձևերից է, ֆիզիկական զարգացման և զանգվածային առողջության ամրապնդման միջոց:

Հայաստանի Հանրապետությունում ֆուտբոլով զբաղվում են հազարավոր մարդիկ: Այն առաջատար տեղ ունի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Ֆուտբոլը՝ որպես թիմային խաղ, դաստիարակում է ընկերության և փոխօգնության զգացում, զրգացնում կամային այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են պատասխանատվությունը, հարգանքը խաղընկերների և մրցակիցների նկատմամբ, կարգապահություն, ակտիվություն: Յուրաքանչյուր ֆուտբոլիստ իր անհատական հնարավորությունները, ինքնուրույնությունը, եռանդն ու ստեղծագործական նախաձեռնությունը պետք է ներդնի ի շահ թիմի նպատակների և ձգտումների:

Այս ամենը նպաստում է համարձակության, տոկունության, վճռականություն, քաջություն, սառնասրտություն և այլ հատկանիշների դաստիարակմանը:

Խաղը և մարզումները համալիր և համակողմանի են ազդում մարզիկների օրգանիզմի վրա. Նպաստում են զարգացնել արագություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, խթանում են ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, ձևավորում շարժողական հնարավորությունները: Բնակլիմայական զանազն պայմաններում մարզվելն ու խաղալը նպաստում են ֆիզիկական կոփմանը, բարձրացնում մարզիկի դիմադրողականությունը, հիվանդությունների նկատմամբ: միաժամանակ անձի մեջ դաստիարակում է առօրյա աշխատանքային և մարզական ռեժիմներին մշտական հետևելու հատկություն:

Հսկայական է ֆուտբոլի դերը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզչության համար: Ֆուտբոլը առավել մեծ սեր ու հռչակ է վայելում երեխաների, պատանիների շրջանում, ուսումնական հաստատություններում, բնակչության բոլոր խավերում:

1.1. Երեխայի օրգանիզմի զարգացման օրինաչափությունները

Երեխաների պատրաստության գործընթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար անհրաժեշտ է նկատի ունենալ երեխաների օրգանիզմի օրինաչափությունները: Դա հնարավորություն կտա յուրաքանչյուր տարիքային խմբի համար ընտրել ուսուցման ու մարզման համապատասխան միջոցներ ու մեթոդներ, ճիշտ ուսումնամարզական գործընթաց և, ամենակարևորը չվնասել աճող օրգանիզմը:

Դպրոցական և ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար ընդունված է հետևյալ տարիքային պարբերացումը.

1. Կրտսեր դպրոցական հասակ՝ 7-12 տարեկան.
2. Միջին դպրոցական հասակ (դեռահասներ)՝ 13-15 տարեկան.
3. Պատանեկան հասակ՝ 16-18 տարեկան:

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 փոխկապակցված են:

Այսպես՝ անրակի և թիակի ոսկրացումը ավարտվում է 20-25 տարեկանում, դաստակինը՝ 10-13 տարեկանում, 9-10 տարեկանում ոսկրանում են մատոսկրերը:

Երեխաների պարանոցի և կրծքի կկորությունը 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: Ոմանց արագ աճը տևում է 1.5 - 2 տարի, ուրիշներինը 3-5 տարի:

Ըստ տարիքի փոփոխվում են նաև մկանների ծավալը, դրանց հարաբերական քաշը և կառուցվածքը: Մկանների քաշի հետ մեկտեղ 8-11 տարեկանների ուժն ավելանում է 36-81%-ով:

Քանի որ 13-14 տարեկանում նկատվում է հարաբերական ուժի առավելագույն աճ, ապա այդ տարիքում երեխաների մարզումներում ուժային վարժությունները պետք է

կիրառել մեծ զգուշությամբ: Անհրաժեշտ է զգույշ լինել և խուսափել այնպիսի վարժություններից, որոնք պահանջում են մեծ լարում և կարող են բացասաբար ազդել երեխաների սիրտ-անոթային համակարգի վրա:

Արագության հիմնական ցուցանիշներն առավելագույնի են հասնում 12-14 տարեկանում, իսկ շարժումների արագությունը և հաճախականությունը իրենց հնարավորությունների բարձրակետին են մոտենում 14-15 տարեկանում: Ռեակցիայի արագությունը արագ աճում է 9-11 տարեկանում, իսկ հետագայում 13-14 տարեկանից հետո, դանդաղում է:

7-12 տարեկանում նկատվում է նյարդային համակարգի բարձր գրգռականություն, ռեակտիվություն, բարձր հարմարվողականություն: Դա նպաստում է տարբեր շարժումների արագ և լավ յուրացմանը: 9-10 տարեկանում ձևավորվում է ծալիչ մկանների փոխգործողությունը, որը նպաստում է երեխաների ճարպկության զարգացմանը:

Հավասարակշռության ֆունկցիաները արագ են զարգանում 7-10 տարեկանում, իսկ 12-ում այն գրեթե նույնն է ինչ մեծահասակներինը:

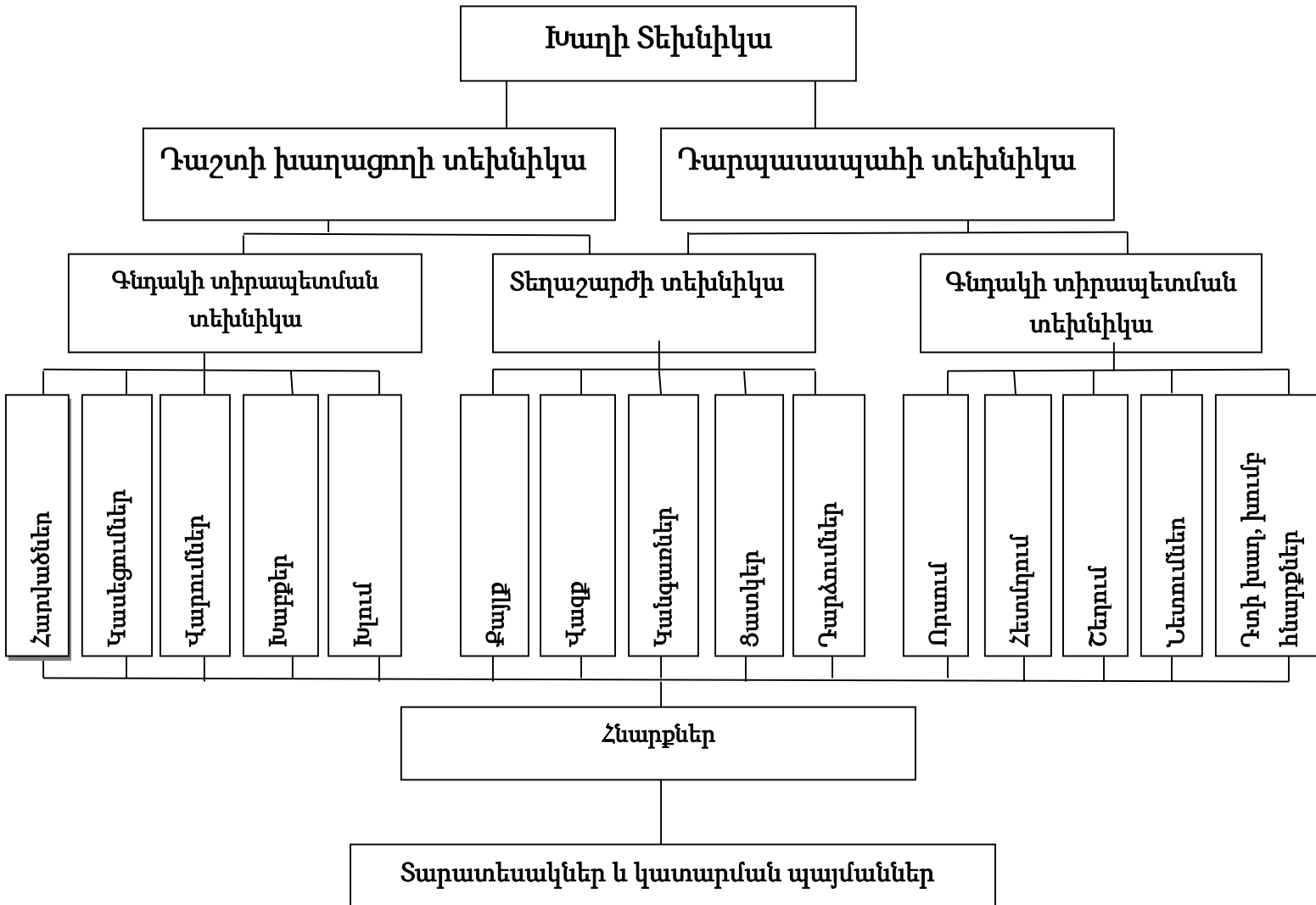
Տարեցտարի ավելանում են երեխաների ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ հնարավորությունները և 17-18 տարեկանում գրեթե մոտենում են մեծահասակների ցուցանիշներին:

ԳԼՈՒԽ 2 " ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

2.1 Հիմնական հասկացություններ

«Տեխնիկա» տերմինն առաջացել է հունարեն <<տեխնե>> բառից, նշանակում է արվեստ, վարպետություն:

Ֆուտբոլում տեխնիկան հատուկ հնարքների այն համալիրն է, որը գործադրվում է խաղն արդյունավետ վարելու համար:



Բարձր արդյունքների հասնելու համար ֆուտբոլիստը պետք է լիարժեք տիրապետի տեխնիկական բոլոր հնարքներին և կատարման եղանակներին, կարողանա ժամանակին և արդյունավետ կիրառել խաղի տարբեր իրավիճակներում, մրցակցի անմիջական ազդեցության և ավելացող հոգնածության պայմաններում: Տարիների ընթացքում փոփոխվել և կատարելագործվել են տեխնիկական հնարքները:

Ֆուտբոլի՝ խաղի տեխնիկական ենթադրում է խաղային պարտականությունների բաժանում՝ ըստ դաշտի խաղացողների և դարպասապահի: Դարպասապահի և դաշտի խաղացողի տեղաշարժման տեխնիկական նման է:

Տեխնիկական հնարքների խմբերից, առումով տարբեր են դրանց տեսակները և կատարման պայմանները:

2.2 Տեղաշարժի տեխնիկա

Խաղի ընթացքում դաշտում տեղաշարժվելու համար ֆուտբոլիստը կիրառում է քայլքի, վազքի, կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարքներ:

Քայլք: Քայլքը խաղի ընթացքում դիրքի փոփոխման միջոց է, երբ նվազել է խաղային գործողությունների լարվածությունը:

Վազք: Վազքը ֆուտբոլիստների տեղաշարժերի հիմնական միջոցն է, սովորական վազքը, վազք՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք՝ կից քայլերով: Խաղի ժամանակ հիմնականում կիրառվում են սովորական ուղիղ գծով վազքերը՝ ազատ տեղ դուրս գալու, մրցակցին հետապնդելուկամ սեփական կիսադաշտ վերադառնալու համար:

Վազք՝ մեջքով առաջ: Սա տեղաշարժման կարևոր հնարքներից է, որին սովորաբար դիմում են այն խաղացողները, որոնք մասնակցում են գնդակը մրցակցից խլելուն, տեղաշարժվում են սեփական դարպասը, ձգտում են հարմար դիրք գրավել:

Վազք՝ խաչաձև քայլերով: Այս հնարքը կատարվում է, երբ անհրաժեշտ է փոխել շարժման ուղղությունը կամ տեղից կտրուկ պոկվել աջ կամ ձախ: Շարժման ընթացքում թափային ոտքը խաչաձև անցնում են հենման ոտքի առջևից, ցատկի փուլի տևողությունը շատ կարճ է:

Վազք՝ կից քայլերով (կողադիր քայլք): Այս հնարքը գործադրվում է այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է ընդունել հարմար դիրք և տեսադաշտում պահել խաղի ընթացքում: Սովորաբար վազքի այս ձևից հետո խաղացողները կիրառում են տեղաշարժի այլ ձևեր: Յուրաքանչյուր դեպքում կից քայլերով վազքը պետք է կատարվի թեթևակի ծավալած ոտքերով:

Ցատկեր: Ֆուտբոլում ցատկերը կատարվում են խաղացողների կանգառների կամ դարձումների համար: Պայմանավորված խաղի տարբեր իրավիճակներով՝ ցատկերը կարող են լինել վեր, կողմ, առաջ: Ցատկերը կարող իրականացվել մեկ կամ երկու ոտքով:

Ցատկ երկու ոտքով: Կատարվում է տեղից՝ հետևյալ կերպ. Խաղացողն արագ կքանստում է, որից հետո կտրուկ ուղղում է ոտքերը և, միաժամանակ ձեռքերով կատարում է թափ վեր, առաք և հրում:

Ցատկ մեկ ոտքով: Կատարվում է, սովորաբար, թափավազքից: Երբ վազքի արագությունը բարձր չէ, հենման ոտքը ծավալում է, և այն կտրուկ ուղղելով՝ մարզիկը կատարում է հրում: Ցատկերի բոլոր ձևերի օգտագործման դեպքում վայրէջքը կատարվում է մեկ կամ երկու ոտքերի վրա:

Կանգառներ: Խաղի ընթացքում լինում են իրավիճակներ, երբ ֆուտբոլիստը հարկադրված է աննսպասելի կանգ առնել: Արագ կանգ առնելու կարողությունը հնարավորություն է տալիս արդյունավետ կատարելու հետագա գործողությունները, փոխել վազքի ուղղությունը աջ, ձախ կամ հակառակը: Ցատկով կանգառների դեպքում կատարվում է կարճ, ոչ բարձր ցատկ մեկ ոտքով և վայրէջք՝ թափային ոտքի վրա: Որոշ դեպքերում ցատկով կանգառները կարելի է ավարտել վայրէջքով կրկու ոտքի վրա, որի դեպքում մարմնի ծանրությունը անհրաժեշտ է հավասարաչափ բաշխել ոտքերի վրա:

Կանգառ արտանքով: Սա իրականացվում է վերջին քայլի հաշվին: Թափային ոտքը բերվում է առաջ, դրվում նախ կրունկի, հետո՝ ամբողջ թաթի վրա:

Դարձումներ: Դարձումները հնարավորություն են տալիս ֆուտբոլիստին արդյունավետորեն փոփոխել վազքի ուղղությունը: Եթե դարձումը կատարվում է տեղում, ապադրան հաջորդում է տեղաշարժի այլ հնարք՝ քայլք, վազք կամ

տեխնիկական այլ հնարք՝ գնդակի կասեցում, խլում, գնդակի ուղղության ընդհատում: Դարձումները կարող են լինել՝ դարձումներ ոտնափոփոխումով, դարձումներ հենման ոտքի վրա հրումով, դարձումներ ցատկով:

2.3 Դաշտի խաղացողի տեխնիկա

Դաշտի խաղացողի տեխնիկական հնարքները երկուսն են՝ տեղաշարժի տեխնիկա և գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Գնդակի տիրապետման տեխնիկան ընդգրկում է հնարքների հետևյալ խումբը. Հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբուսիկ շարժումներ, խաբքեր, գնդակի խլում:

Ըստ խաղի ընթացքում կատարված տարաբնույթ տեխնիկական հնարքների՝ որոշվում են ֆուտբոլիստների պարտականությունները:

Հարվածներ գնդակին

Գնդակին հարվածը խաղը վարելու միջոցն է: Այն կատարում են ոտքով և գլխով, ունի տարատեսակներ:

Հարված գնդակին ոտքով: Կատարվում է հետևյալ հիմնական ձևերով՝ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով, վերջինիս դրսի և ներսի մասերով, ոտնածայրով, կրունկով: հարվածները կատարվում են անշարժ, գլորվող, տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակներին, տեղում , շարժման մեջ, ցատկով, շրջադարձերով և ընկնելով: Նախնական փուլում կատարվում է թափավազք , որի արագությունը և երկարությունը որոշվում են ֆուտբոլիստների անհատական կարողություններով և լուծվող տեխնիկական խնդիրներով: Նախապատրաստական փուլում կատարվում է հարվածող ոտքի հետթափ՝ հենման ոտքի հենադրում: Վազով վերջին քայլի ժամանակ կատարվում է չափազանց կարևոր շարժում՝ հարվածող ոտքի հետթափ: Աշխատանքային փուլում կատարվում է անմիջական հարվածը՝ ոտքի անցկացումով: Հարվածող շարժումը սկսվում է ազդրի ակտիվ ծալումից: Եզրափակիչ փուլում ընդունվում է այնպիսի ելման դրություն, որը հնարավորություն է տալիս կատարել հետագա գործողությունը: Հարվածից հետո ոտքը շարունակվում է շարժվել առաջ՝ վեր: Մարմնի ծանրության կենտրոնը, որը հարվածի պահին հենման մակերեսին էր,

տեղափոխվում է ոտքի շարժման ուղղությամբ: Գնդակին ոտքով հարվածում են հիմնականում երկու ձևով՝ ուղիղ և կտրված հարվածներով:

Հարված ոտնաթաթի ներսի մասով: Հիմնականում կատարվում է կարճ և միջին փոխանցումների, ինչպես նաև մոտ տարածությունից դարպասին հարվածելու ժամանակ: Թափավազքի մեկնարկի տեղը, գնդակը և նշակետը գրեթե նույն պայմանական գծի վրա են: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքը ծնկի հոդում թեթևակի ծավում`, իսկ հաևվածող ոտքի ծունկը թեթև ծավլելով թեքվում է դեպի դուրս: Թաթը և ծունկը որոշակիորեն շրջվում են դեպի դուրս, իսկ կրունկն իջեցվում, մոտեցվում է գետնին: Հենման ոտքը թեթևակի ծավում է ծնկի հոդում, դրվում է ներքանի դրսի մասին:

Հարված ոտնաթամբով: Կատարման տեխնիկայով սա բավական նման է ոնտաթամբի ներսի մասով հարվածի հնարքին, սակայն կատարման տարրերը որոշակիորեն տարբեր են: Թափավազքը ուղիղ է, գնդակը և նպատակակետը նույն ուղղի վրա են: Թափը և հարվածը կատարվում են երկայնակի հարթությամբ: Թափավազքը, հետթափը և հարվածը կատարվում են նույն հարթության վրա, որը նպաստում է գնդակին մեծ ուժ, արագություն և ուղղություն հաղորդելուն:

Հարված ոտքաթամբի դրսի մասով: Այս հնարքը հաճախակի կիրառվում է «կտրած» հարվածներ կատարելիս: Ոտնաթամբի դրսի և ներսի մասերով հարվածները նման են կատարման տեխնիկայով: Տարբերությունն այն է, որ հարվածի ժամանակ թաթը շրջվում են դեպի դուրս: Հարվածից հետո հարվածող ոտքը շարժվում է առաջ, իսկ հենման ոտքը առջևից խաչաձև իջնում է ցած:

Հարված մկրատաձև: Կատարվում է ոտնաթամբով՝ թռչող և բարձրացող գնդակներին, երբ անհրաժեշտ է իրականացնել անսպասելի հարված դեպի դարպասը կամ գնդակը փոխանցել գլխահետև: Հետթափը կատարվում է դեպի գնդակը վազքի վերջին քայլի հետին հրման հետևանքով: Հենման ոտքի ձգած թաթը բերվում է առաջ: Իրանը թեքվում է հետ, հարվածը իրականացվում է առաջ- վեր- հետ շարժումով: Այդ ժամանակ հենման ոտքի հպումը գետնին կրունկից տեղաձուխվում է թաթը և ոտքը

իջեցվում է իրանը՝ ուղղվում : Հնարքի կատարման ժամանակ խաղացողը նախ ընկնում է ձեռքերի, ապա մեջքի վրա:

Հարված կիսաօդից: Հիմնականում կատարվում է գնդակը գետնից ցատկելու պահին: Այն նպատակահարմար է կատարել ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով: Անհրաժեշտ է ճիշտ հաշվարկել գնդակի ընկնելու տեղը և, որքան հնարավոր է, հենման ոտքը մոտ դնել այդ տեղին: Հարվածող շարժումը սկսվում է մինչև գնդակի գետնին հասնելը: Գնդակի վերցատկից անմիջապես հետո կատարվում է հարվածը: Այդ պահին սրունքը ուղղահայաց է, թաթը ձգված է ցած:

Հարված գնդակին գլխով: Խաղի ընթացքում միշտ կիրառվում է այս հնարքը ինչպես եզրափակիչ հարվածների, այնպես էլ գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու ժամանակ:

Գլխով գնդակին հարվածելու տեխնիկան ունի նախապատրաստական, աշխատանքի և եզրափակիչ փուլեր: Նախապատրաստական փուլում կատարվում է հետթափ: Իրանի հետթափի ժամանակ գլուխը թեքվում է հետ: Ձգվում են մեջքի լայնակի մկանները, և իրանը մղվում է հետ: Գնդակը խաղացողի տեսադաշտում լինելու համար պետք է գլուխը հետ տանել: Աշխատանքային փուլում կատարվում է հարվածող շարժում և գնդակի ուղեկցում: Նպատակահարմար է հարվածը կատարել անմիջապես այն պահին, երբ իրանը և գլուխն առաջ են թեքված ճակատային հարթությունից: Եզրափակիչ փուլի ժամանակ ընդունվում է ելման դրություն՝ հետագա գործողություններ կատարելու համար: Գնդակի «ուղեկցումից» հետո իրանի շարժումն արգելակվում է:

Հարված ճակատային մասով՝ տեղից: Հնարքի ելման դրությունն է՝ հիմնական կանգ, ոտքերը զատած 50-70 սմ-ով: Հետթափ կատարելով՝ խաղացողը արտակորվում է , ծալում է ետին ոտքը և արմնի ծանրությունը տեղափոխում դրա վրա: Հարվածող շարժումն սկսվում է գլխի կտրուկ առաջ շարժումով: Մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առաջ դրված ոտքի վրա:

Հարված գնդակին գլխով՝ ընթացքից ընկնելով: Հնարքն էապես արբերվում է վրը նշված գլխով հարվածներից: Հարվածի նախապատրաստական փուլում

կատարվում է հրում և ցատկ: Հրումը կատարվում է դեպի գնդակը մեկ ոտքով: Ցատկը կատարվում է գետնին զուգահեռ: Ձեռքերը ծալվում են արմնկի հողում: Եզրափակիչ փուլը վայրէջք է: Զսպանակելու նպատակով փեռքերը ծալվում են, իսկ ֆուտբոլիստն ընկնում է կրծքի, փորի, ապա ոտքերի վրա:

Գնդակի կասեցումներ

Կասեցումների նպատակը գլորվող և թռչող գնդակների արագությունը խոչընդոտել՝ մարել և հետագա նպատակաուղղված գործողությունն է: <<Գնդակի կասեցում>> հասկացությունը որոշ դեպքերում պետք է ընկալել որպես <<գնդակի մշակում>> կամ <<գնդակի ընդունում>>:

Կասեցումները կատարվում են ոտքով, գլխով և իրանով:

Գնդակի կասեցում ոտքով: Համեմատաբար ավելի շատ կիրառվող տեխնիկական հնարք է: Այն կատարվում է տարբեր ձևերով, հիմնական փուլի շարժումները կասեցումների տարբեր տեսակների համար ընհանուր են:

Նախապատրաստական փուլում ընդունվում է ելման դրություն: Այն բնութագրվում է մեկ ոտքի վրա հենման դրությունով: Մարմնի ծանրությունը ընկնում է հոնման ոտքի վրա, որը կայունության նպատակով փոքր ինչ ծալվում է:

Աշխատանքային փուլում կասեցնող ոտքով կատարվում է զիջողական շարժում, որը փոքր-ինչ թուլացված է և պայմանավորված է հարվածի արագությամբ:

Եզրափակիչ փուլում գործունեությունն ավարտին հասցնելու համար ընդունվում է համապատասխան ելման դրություն:

Գնդակի կասեցում ոտնոթաթի ներսի մասով: Կատարվում է գլորվող և թռչող գնդակները կասեցնելիս: Շնորհիվ կասեցնող մակերեսի մեծության և զիջողական շարժման այն ունի բարձր հուսալիություն: Մարմնի ծանրությունը ընկնում է հենման ոտքի վրա: Կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Ոտնաթաթը 90 աստիճանով շրջվում է դուրս: Ոտնաձայրը փոքր-ինչ բարձրացվում է:

Բարձր թռչող գնդակների կասեցում ցատկով: Կատարվում է մեկ կամ զույգ ոտքի հրումով: Կասեցնող ոտքը ծալվում է կոնք- ազդրի և ծնկի հողերում: Կասեցումից հետո վայրէջքը կատարվում է մեկ ոտքի վրա:

Գնդակի կասեցում ներքանով: Կատարվում է գլորվող կամ բարձրից իջնող գնդակները կասեցնելիս: Հնարքի կատարման ելման դրությունն է կանգ դեմքով դեպի գնդակը, մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Գնդակի մոտենալու պահին կասեցնող ոտքը զգալիորեն ծալվում է ծնկի հողում, տարվում է գնդակին ընդառաջ: Ոտնաձայրը բարձրացվում է վեր 30-40 աստիճանով, կրունկը գետնից բարձր է 5-10 սմ: Այն պահին, երբ գնդակը հպվում է ներքանին, ոտքը կատարում է զիջողական շարժում:

Գնդակի կասեցում ոտնաթմբով: Այս հնարն առավել արածվել է հատկապես վերջին տարիներին: Այն պահանջում է շարժումների ճիշտ ղեկավարում: Բարձրից իջնել գնդակների կասեցման ժամանակ կասեցնող ոտքի թաթն ընդունում է գետնին զուգահեռ դիրք: Գնդակն ընդունում են ոտնաթմբի ստորին մատերի մոտ մասով: Զիջողական շարժումը կատարվում է դեպի ներքև:

Գնդակի կասեցում ազդրով: Այս հնարքը հաճախակի է գործադրվում ժամանակակից ֆուտբոլում: Նախապատրաստական փուլում թուլացված ազդրը մղվում է առաջ: Դրա ծալման անկյունը կախված է գնդակի թռչելու բարձրությունից: Գնդակը հպվում է ազդրի միջնամասին, զիջողական շարժումը կատարվում է ցած՝ հետ:

Գնդակի կասեցում փոխադրումով: Հնարքը հաճախակի է կիրառվում ֆուտբոլում, քանզի պահպանում է խաղի տեմպը, ազատում լրացուցիչ գործողություններից և նպաստում տվյալ խաղային իրադրությունից արդյունավետ օգտվելուն: Ժամանակակից ֆուտբոլին հատկանշական է այն, որ ֆուտբոլիստը մինչ գնդակի ընդունումը, պետք է նախապատրաստվի հետագա գործողությունը կատարելուն: Որոշ հեղինակների կարծիքով փոխադրումով՝ գնդակի կասեցումը պարունակում է հետևյալ հնարքները՝ գնդակի փոխադրում ոտնաթմբի ներսի, դրսի մասով, կրծքով և գլխով:

Գնդակի վարում

Գնդակի վարումը կարևոր տեխնիկական հնարքներից է ֆուտբոլում, որի շնորհիվ կատարվում են խաղացողների հնարավոր տեղաձարժերը , ընդ որում , գնդակը պետք է լինի նրանց հսկողույան տակ: Գնդակը վարելու համար հիմնականում կատարվում են վազքեր, երբեմն նաև քայլք՝ տարբեր հերթականությամբ և ուղիով: Գնդակի վարումը, վազքերի և գնդակին տարբեր ձևերով հարվածների համատեղումն է: Ելնելով տակտիկական խնդիրներից՝ վարումների ժամանակ ուղիով գնդակին հարվածում են տարբեր ուժով: Առանձնացվում են վարումների մի քանի հիմնական տեսակներ, որոնք հաճախակի են կիրառվում խաղում: Ոտնաթմբով և ոտնաձայրով վարումների ժամանակ խաղացողը շարժվում է հիմնականում ուղիղ գծով: Ոտնաթմբի ներսի մասով վարումներն առավելապես նպաստում են աղեղնաձև շարժումներին: Ոտնաթաթի ներսի մասով վարումները հնարավորություն են ընձեռնում փոխել շարժումների ուղղությունը: Գնդակն օգում պահելու և տեղաշարժվելու նխատակով կիրառվում են ազդրով և ոտնաթմբով վարումներ:

Խաբուսիկ շարժումներ

Խաբուսիկ շարժումները ֆուտբոլիստի տեխնիկայի բաղկացուցիչ մասն են : Դրանք կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Խաբքերի նպատակն է իր կեղծ շարժումներով ստիպել մրցակցին հավատալ դրանց, նրանց դուրս բերել հավասարակշռությունից և անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծել հետագա խաղը վարելու համար:

Խաբք անցումով: Տեխնիկական հնարքը կատարվում է տարբեր ձևերով, որի հիմքում անսպասելիությունը և շարժման ուղղության և արագության արագ փոփոխումն են : Նախապատրաստական փուլում խաղացողն իր գործողությամբ ցույց է տալիս, որ գնդակով շարժվելու է նախապես ընտրված ուղղությամբ: Բայն իրագործման փուլում արագ փոխում է շարժման ուղղությունը և գնդակով շարժվում հակառակ ուղղությամբ:

Անցում արտանքով: Գրոհելիս գնդակը վարող խաղացողն իր շարժումներով ցույց է տալիս , որ ցանկանում է աջից կամ ձախից շրջանցել մրցակցին: Մոտենալով

մրցակցին 1.5-2 մ՝ խաղացողը ձախ ոտքի հրումով կատարում է լայն արտանք աջ՝ առաջ: Մրցակիցը կփորձի փակել անցման գոտին և տեղաշարժվել արտանքով կառմը: Այնուհետև հնարքը կիրառողը աջ ոտքի կտրուկ հրումով կատարում է լայն քայլ՝ դեպի ձախ: Ձախ ոտքի ոտնաթմբի դրսի մասով գնդակն ուղարկվում է ձախից աջ: Կիրառվում են խաբքերի մի քանի տեսակներ՝ խաբք-հարված գնդակին ոտքով, խաբք-հարված գնդակին գլխով, խաբք-ոտքով՝ գնդակի կասեցումով:

Գնդակի խլում

Այս հնարքը կիրառվում է մրցակցի՝ գնդակն ընդունելու կամ վարելու պահին: Հնարքի կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է ֆուտբոլիստների՝ իրավիճակի ճիժտ գնահատումից, այլ կերպ ասած՝ մինչև մրցակիցն ու գնդակը բաժանող տարածության, նրանց տեղափոխման արագության, խաղացողների դասավորությունը ճիշտ գնահատելու կարողությամբ և այլն: Գոյություն ունի գնդակը խլելու երկու տարբերակ՝ ամբողջությամբ և թերի: Հնարքն ամբողջությամբ կատարելու գնդակն տիրապետում է ինքը՝ խլող ֆուտբոլիստը կամ խաղընկերը: Իսկ թերի խլման ժամանակ գնդակը հետ է մղվում որոշակի տարածությամբ կամ դուրս է հանվում կողագծից: Գոյություն ունի գնդկի խլման մի քանի տեսակներ՝ գնդակի խլում արտանքով, գնդակի խլում սահընկումով, գնդակի խլում ուսը հրելով:

Գնդակի նետում

Գնդակի նետումը միակ տեխնիկական հնարքն է, որի ժամանակ դաշտի խաղացողին թույլատրվում է խաղալ փեռքերով: Գնդակն զգալի հեռավորությամբ նետելու համար անհրաժեշտ են հատուկ կարողություններ և բավական ուժեղ մկաններ: Հետթափը համարվում է նախապատրաստական փուլ: Ֆուտբոլիստների ելման դրությունն է կանգ՝ ոտքերը զատած կամ մեկ ոտքը հետ, մյուսը՝ առաջ: Ձեռքերը հետ: Իրանն արտակորված է, ոտքերը ծալված են ծնկի հողում, մարմնի ծանրությունն ընկած է հետևի ոտքին: Աշխատանքային փուլում ոտքերի, իրանի, փեռքերի արագ ուղղումով գնդակը նետում են անհրաժեշտ ուղղությամբ: Եզրափակիչ փոփոխում պայմանավորված է

խաղի կանոնների այն կետով, որը ֆուտբոլիստից պահանջում է նետման պահին ոտքերը գետնից չկտրել: Գնդակն ավելի հեռու նետելու համար որոշ դեպքերում կատարում են թափավազք, որը նպաստում է նաև գնդակի արահույթյան ավելացմամբ:

2.4 Դարպասապահի խաղի տեխնիկա

Դարպասապահի խաղի տեխնիկան հիմնովին տարբերվում է դաշտի խաղացողի տեխնիկայից: Դա պայմանավորված է նրանով, որ, դարպասապահը, ըստ խաղի կանոնների, իրավունք ունի տուգանային հրապարակի սահմաններում խաղալ ձեռքերով:

Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են գնդակի որսումը, հետմղումը, տեղափոխումը և նետումը: Խաղի ընթացքում դարպասապահն օգտվում է նաև դաշտի խաղացողների տեխնիկական հնարքներից: Դրանց գործադրման հաջողությունը պայմանավորված է դարպասապահի պատրաստության աստիճանով: Իսկ վերջինիս պայմանը դարպասապահի ելման դրությունն է, այսինքն՝ կանգ՝ ոտքերը զատած ուսերի լայնությամբ և ծալած ծնկի հոդում: Ձեռքերը կիսածալված են կրծքի ուղղությամբ, ավերը՝ ներս՝ առաջ, մատները փոքր-ինչ բացված են: Ճիշտ ելման դրությունը հնարավորություն է ընձեռնում անհրաժեշտ տեղաշարժեր կատարել սովորական, կից և խաչաձև քայլերով, ցատկելով, ընկնելով:

Գնդակի որսում

Գնդակի որսումը դարպասապահի հիմնական տեխնիկական հնարքն է, առավելապես կատարվում է զույգ ձեռքերով: Ելնելով գնդակի թռիչքի արագությունից, բարձրությունից և ուղղությունից՝ որսում հնարքը կատարվում է ներքևից, վերև և կողքից: Դարպասապահից որոշակի հեռավորությամբ գնդակները որսում են ընկնելով:

Գնդակի որսում ներքևից: Որսալու պահին դարպասապահն ընդունում է գլորվող, օդից իջնող և ցածրից թռչող գնդակները: Գլորվող գնդակը որսալու նախապատրաստական փուլում դարպասապահը թեքվում է առաջ, իջեցնում ձեռքերը: Ձեռքերի ավերը միաժամանակ շրջվում են դեպի գնդակը, մատները փոքր-ինչ

բացված են, կիսաձավված և գրեթե հալվում են գետնին: Ուտքերը միասին ուղղված են , կամ որոշակի ծավված: Ձեռքերը ծավվում են արմնկի հողում և գնդակը սեղմում որովայնին: Գնդակի արագությունը նվազում է ձեռքերի զիջողական շարժումով: Գնդակը որսալուց հետո դարպասապահը ուղղվում է:

Ցածրից թռչող գնդակի որսում: Այս հնարքի կատարման համար նախապատրաստական փուլում ձեռքերը թեթևակի ծավվում են և ափերով պարզվում գնդակին ընդառաջ: Մատները բացվում են և կիսաձավված: Միաժամանակ իրանը թեքվում է առաջ, իսկ ոտքերը ծավված են , ծավման աստիճանը պայմանավորված է գնդակի թռիչքի բարձրությամբ.գնդակին հավելու պահին այն բռնում է ներքևից և դաստակներով սեղմում որովայնին կամ կրծքին:

Բարձրից թռչող գնդակի ցատկով որսում: Կատարվում է երկու ձեռքով և ցատկով: Ըստ գնդակի թռիչքի ուղղությամբ՝ կատարվում է ցատկ վեր, առաջ-վեր կամ վեր-կողմ՝ հրվելով մեկ կամ զույգ ոտքով: Մեկ ոտքի հրումով ցատկը կատարվում է հիմնականում շարժման ընթացքում, իսկ հրումը զույգ ոտքով՝ տեղից:

Գնդակի որսում կողքից: Կատարվում է դարպասապահի կողքից՝ միջին բարձրությամբ թռչող գնդակներին տիրելու համար: Նախապատրաստական փուլում ձեռքերը պարզվում են կողմ-առաջ՝ դեպի թռչող գնդակը: Դաստակները զուգահեռ են, մատները՝ փոքր-ինչ բացված-կիսաձավված: Մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է հնարքի կատարման կողմի ոտքի վրա, իրանը փոքր-ինչ շրջված է:

Գնդակի որսում ընկնելով: Սա գնդակին տիրելու արդյունավետ միջոց է: Կատարվում է գնդակների ուղու ընդհատումների և մրցակցից գնդակ խլելու համար: Գոյություն ունի հնարքի կատարման երկու տարբերակ՝ ընկնում առանց ցատկի և ցատկով:

Առաջին տարբերակը կատարվում է դարպասապահից 2-2.5մ հեռավորությամբ գլորվող և ցածրից թռչող գնդակներին տիրելու նպատակով: Նախապատրաստական փուլում կատարվում է մեծ քայլ գնդակի ուղղությամբ: Գնդակին մոտ ոտքը կտրուկ ծավվում է , ձեռքերը ձգվում են դեպի գնդակը, դա նպաստում է իրանի և ափերի տեղաշարժին: աաաընկնելիս առաջինը գետնին հալվում են ծնկները, այնուհետև՝

կոնքը, նստատեղի կողային հատվածը և իրանը: Նախապատրաստական փուլում դարպասապահը կատարում է մեկ կամ երկու խաչաձև կամ կից քայլեր դեպի գնդակը: Հրումը կատարվում է իրանի թեքումով և մարմնի ծանրության կենտրոնը հենման մակերեսից տեղափոխելով: Այն կատարվում է գնդակի թռիչքի ուղղությանը մոտ ոտքով: Ձեռքերը պարզվում են դեպի գնդակը: Ցատկի ուղղությունը պայմանավորված է գնդակի բարձրությամբ:

Գնդակի հետմղում

Դիմային գծին զուգահեռ փոխանցումների, ուժեղ ու դժվար հարվածների և այլ դեպքերում, երբ անհնարին է որսալ գնդակը, այն հետ է մղվում: գնդակը հետ են մղում ինչպես երկու, այնպես էլ մեկ ձեռքով: Նախապատրաստական փուլում մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակի հետմղման շարժումները շատ նման են գնդակը վերևից և կողքից որսալու շարժումներին: Հաճախ գնդակը հետ է մղվում ավերով: Դարպասապահից հեռու թռչող գնդակները հետ են մղում մեկ կամ երկու ձեռքով, ցատկով: մեկ ձեռքով հետ են մղվում անհասանելի գնդակները:

Լինում են դեպքեր երբ նպատակահարմար է գնդակը հետ մղել բռունցքներով:

Գնդակի շեղում

Դարպասաձողի վրայից գնդակի ուղղության փոփոխումն այլ կերպ անվանում են գնդակի շեղում: Հիմնականում շեղում են արագ և բարձրից թռչող գնդակների ուղղությունը: Նախապատրաստական փուլում գնդակի թռիչքի ուղղությամբ մեկնվում է մեկ կամ զույգ ձեռքը: Գնդակի ուղղությունը, դարպասապահի և գնդակի միջև տարածությունը նկատի առնելով՝ գնդակի շեղումը կատարվում է տեղում ցատկով և տեղաշարժելով:

Գնդակի նետում

Ժամանակակից ֆուտբոլում դրպասապահը հաճախ է նետում գնդակը, քանի որ դա հնարավորություն է տալիս այն ճիշտ հասցեագրել խաղընկերոջը: Սվյալ

տեխնիկական հնարքը հաճախակի կատարվում է մեկ և հազվադեպ՝ զույգ ձեռքով: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով կատարվում է վերևից, կողքից և ներքևից, տեղից և ընթացքից:

2.5 Տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման հիմունքները

Տեխնիկական օպատրաստությունը մարզիկների տեխնիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման գործընթաց է, ֆուտբոլիստների պատրաստության կարևորագույն գործոններից: Տեխնիկական պատրաստությունը հնարավորություն է տալիս ֆուտբոլիստին խաղային տարբեր իրավիճակներում արդյունավետ կիրառել գնդակով և առանց գնդակի բոլոր հնարքները: Տեխնիկական պատրաստությունը տևական, բազմամյա գործընթաց է: Պայմանականորոն այն բաժանվում է երկու փուլի՝ տեխնիկայի ուսուցում և տեխնիկայի կատարելագործում:

Տեխնիկայի ուսուցումն սկսվում է 7-8 տարեկանից և տևում է մոտ երկու տարի: Հնարքների կատարելագործման գործընթացը չունի սահմանափակում:

Ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստության երկու՝ ընդհանուր և հատուկ մասերը փոխկապակցված են:

Ընդհանուր տեխնիկական պատրաստության ընթացքում ֆուտբոլիստները տիրապետում են սպորտային տեխնիկայի տեսական հիմունքներին և այլ մարզաձևերի բազմաթիվ շարժումների: Դա հարստացնում է խաղացողների շարժումները և նպաստում է ֆուտբոլի տեխնիկայի արագ և հուսալի տիրապետելուն:

Հատուկ տեխնիկական պատրաստությունն առանձին վարժությունների միջոցով ֆուտբոլին բնորոշ հնարքների տիրապետման և կատարելագործման գործընթացն է: 2

Հնարքների ուսուցումն ու կատարելագործումն իրականացվում է երեք փուլերով, որոնք համապատասխանում են շարժողական հմտությունների ձեռք բերման փուլերին՝

- Սկզբնական ուսուցման փուլ
- Խորացված ուսուցման փուլ
- Ամրապնդման և հետագա կատարելագործման փուլ

Յուրաքանչյուր փուլում լուծվում են որոշակի խնդիրներ, կիրառվում են համապատասխան մեթոդական մոտեցումներ, մեթոդների յուրահատուկ հարաբերակցություն: Անկախ տեխնիկայի տիրապետման փոփոխից՝ կիրառվում են երեք խումբ մեթոդներ՝ խոսքի, զննման և գործնական:

Սկզբնական ուսուցման փուլ: Ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստության համար տվյալ փուլն ունի կարևոր նշանակություն, քանի որ այստեղ է դրվում տեխնիկայի հիմքը: Սկզբնական ուսուցման նպատակը տեխնիկայի հիմնիքներին ծանոթացումն է: Այս փուլում պարապողները պետք է տիրապետեն հնարքի կառուցվածքին և կարողանան կատարել այն առանց կոպիտ սխալների:

Խորացված ուսուցման փուլ: Ամրապնդվում են տեխնիկայի հմունքները: Ճշգրտվում են հնարքի տարրերը, ինչպես նաև շարժման ժամանակային և ուժային չափորոժիչները, յուրացվում է հնարքի կատարման ճիշտ ոճը: Հնարքների ուսուցման այս փուլում վարժությունների կրկնության քանակը կախված է դրանց բարդության աստիճանից բայց չպետք է զգալի ոգնաճություն առաջացնի:

Ամրապնդման և հետագա կատարելագործման փուլի հիմնական խնդիրներն են՝ ամրապնդել ուսուցանված հնարքները հոգնաճության պայմաններում, հնարքները կատարել կայուն և արդյունավետ, մեծ արագությամբ, ունենալ տարբերակներ և, ամենակարևորը, հնարքները կատարել ինքնաբերաբար: Տեխնիկական հնարքների կատարելագործման համար հնարավորինս հաճախ կատարվում են խաղային վարժությունները, սակայն ամենակարևոր միջոցը խաղն է՝ ուսումնամարզական, ստուգողական, ընկերական և պաշտոնական:

Շարժողական հմտությունների ձևավորման բոլոր փուլերում անհրաժեշտ է իրականացնել անհատական մոտեցում:

ԳԼՈՒԽ 3 ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

3.1 Հիմնական հասկացություններ

Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է: Մրցումներում հաջողությունը պայանավորված է ոչ միայն ֆուտբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական պատրաստության մակարդակով, այլև խաղացողների փոխըմբռնմով, գործողությունների ներդաշնակությամբ, խաղի ընթացքում ուժերը ճիշտ բաշխելու կարողությամբ:

<<Տակտիկա>> բառը հունարեն է, բառացի նշանակում է զորք դասավորելու և մարտը վարելու արվեստ:

Ֆուտբոլի տակտիկական անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների համագործակցումն է հարվակման և պաշտպանության ընթացքում՝ խաղում վերջնական նպատակի հասնելու համար:

Անհատական գործողությունները առանձին խաղացողի գործողություններն են, որոնք ուղղված են խաղի որոշակի պահի որոշակի տակտիկական խնդրի լուծմանը:

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

Թիմային տակտիկական գործողությունները թիմի բոլոր խաղացողների փոխգործողություններն են, որոնք ուղղված են թիմային ընդհանուր խնդրի լուծմանը: Թիմային գործողություններն իրականացվում են տակտիկական համակարգի միջոցով, այն է՝ դաշտում թիմի խաղացողների դասավորությունը, յուրաքանչյուրի որոշակի պարտավորությունները և գործողությունների շրջանակը:

Տակտիկական պայմանավորված է ֆուտբոլիստի տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստությամբ: Ֆուտբոլի տակտիկական գործողությունները բաժանվում են երկու խմբի՝ հարձակման և պաշտպանական:

Դարպասապահ

Դարպասապահը թիմում հատուկ տեղ և կարևոր դեր ունի: Նա պաշտպանական գծի վերջին խաղացողն է, վերջին հույսը, և նրա սխալներն ուղղել գրեթե անհնար է: Դարպասապահը համեմատաբար անկախ է իր գործողություններում, թեև խաղում է պաշտպանական գծում: Դարպասի պաշտպանությունը դարպասապահի խաղի միայն մի կողմն է: Նա պետք է կատարյալ տիրապետի դաշտի խաղացողի հիմնական տեխնիկական հնարքներին, ունենա լավ տեսադաշտ և ռեակցիա, կարողանա արագ ընտրել անհրաժեշտ դիրք, կատարել տվյալ պահով թելադրված գործողություններ: Դեպի դարպասը եկող գնդակները հետ մղելու և որսալու համար մեծ նշանակություն ունի դարպասապահի՝ ճիշտ դիրքի ընտրությունը: Այն հիմնականում պայմանավորված է գնդակին տիրող մրցակցի տեղով:

Այն խաղային իրավիճակում, երբ մրցակիցը դարպասապահի դեմ դուրս է գալիս մեն-մենակ, վերջինս պետք է դուրս գա ընդառաջ, որպեսզի մեծացնի դարպասի փակված մասը:

Պաշտպաններ

Պաշտպանների առաջնահերթ խնդիրն է ապահովել սեփական դարպասի անձեռնամխելիությունը: Այդ պարտականությունը հաջող կատարելու համար պաշտպանները պետք է ունենան վազքի բարձր արագություն, լինեն ճարպիկ, վճռական: Մեծ է պաշտպանների դերը նաև թիմի հարձակողական գործողությունները կազմակերպելիս: Դպիպուկ և ժամանակին փոխանցումը, ազատ և տուգանային հարվածները կարող են օգնել կազմակերպել արագ հարձակում և այն ավարտել արդյունավետ: Պաշտպանական գործողությունները բաժանվում են՝ եզրային պաշտպաններ, կենտրոնական պաշտպաններ և <<ազատ>> պաշտպանականի:

Կիսապաշտպաններ

Թիմի կիսապաշտպանական գիծը պաշտպաններին և հարձակվողներին կապող օղակ է, նրանց գործողությունները տարածվում են սեփական դարպասից մինչև մրցակցի դարպասը: Խաղի ընթացքում նրանք միշտ շարժման մեջ են:

Կիսապաշտպանների պարտականություններն ավելի մեծ են, քան թիմի մյուս խաղացողների, քանի որ կազմակերպում և մասնակցում են հարձակմանը և ակտիվ օգնում պաշտպաններին:

Հարձակվողներ

Հարձակվողական գործողությունների հաջող ավարտի համար հիմնականում պատասխանատու են հարձակվողները: Նրանց հիմնական պարտականությունը մրցակցի դարպասը գրավելն է: Հարձակվողները պետք է լինեն արագաշարժ և պետք է առանց գնդակի շատ տեղաշարժվեն դաշտում, լավ տիրապետեն բոլոր տեխնիկական հնարքների, հատկապես կարողանան արդյունավետ շրջանցել, վարել գնդակը և, իհարկե, հարվածել դարպասին:

3.2 Հարձակման տակտիկա

Հարձակման տակտիկական գնդակին տիրող թիմի գործողությունների կազմակերպումն է, որոնց հիմնական և վերջնական նպատակը մրցակցի դարպասը գրավելն է: Հարձակման ժամանակ բոլոր գործողություններն անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների համախումբ են:

Անհատական տակտիկական գործողություններ

Ֆուտբոլիստների անհատական տակտիկական գործողությունները բաժանվում են երկու խմբի՝ առանց գնդակի և գնդակով: Առանց գնդակի գործողություններն են խաղացողի «բացումը», մրցակցի ուշադրության շեղումը, դաշտի տարբեր մասերում թվային առավելության ստեղծումը: Մրցակցի ուժադրության շղումը ենթադրում է ֆուտբոլիստի այնպիսի տեղաշարժ, որով նա գրավում է մրաժցակցի ուշադրությունն իր

վրա և դրանով լավ պայմաններ ստեղծում խաղընկերոջ գործողությունների համար: Մրցակցի ուժադրությունը պետք է շեղել համոզիչ ձևով:

Թվային առավելության ստեղծման անհրաժեշտությունն առաջանում է այն դեպքում, երբ դաշտի որոշ գոտում պաշտպանների և հարձակվողների թիվը հավասար է, և վերջիններս չեն կարող հաջողությամբ շարունակել խաղը:

Գործողություններ գնդակով: Գնդակին տիրող ֆուտբոլիստի հարձակման ժամանակ կատարվող գործողություններն են գնդակի վարումը, շրջանցումը, գնդակի կասեցումը, խաբբերը և հարվածը դարպասին: Վարումը կատարվում է այն դեպքում, երբ իրավիճակը փոխելու համար անհրաժեշտ է գնդակով անցնել որոշ տարածություն կամ հնարավոր չէ այն փոխանցել:

Յուրաքանչյուր հարձակման նպատակն է դարպասին հարվածելը կամ գրավելը: Հարվածը դարպասին պետք է լինի անսպասելի և դիպուկ:

Շրջանցումը կիրառվում է այն իրավիճակում, երբ անհրաժեշտ է անհատապես հաղթահարել մրցակցի պաշտպանությունը կամ դաշտի որևէ մասում թվային առավելություն ստեղծել: Շրջանցումը կատարելիս պետք ճիշտ գնահատել ստեղծված խաղային իրավիճակը, այն չպետք է լինի ինքնանպատակ:

Գնդակի կասեցումը նախատեսում է նրա գրեթե մեռյալ կանգառ, որին հետագայում փոխարինում են այլ գործողություններ: Գնդակի իշտ կասեցումն առավել կարևորվում է մրցակիցների մեծ կուտակումների ժամանակ, երբ գնդակը հսկողությունից փոքր-ինչ բաց թողելը բերում է դրա կորստին:

Խմբային տակտիկական գործողություններ

Խաղի ժամանակ առաջացող տակտիկական խնդիրները մեծ մասամբ լուծվում են կոմբինացիաներով: Կոմբինացիաները երկու կամ ավելի խաղացողների փոխհամագործակցություններն են որոշակի տակտիկական խնդիրների լուծման նպատակով: Ֆուտբոլում գոյություն ունի կոմբինացիաների 2 ձև՝ ստանդարտ դրություններում և խաղային իրավիճակներում:

Ստանդարտ դրություններում կիրառվում են հետևյալ կոմբինացիաները՝ ազատ, տուգանային հարված, հարված դարպասից, խաղասկզբից և խաղի վերսկսում, անկյունային հարված, 11 մետրանոց, ինչպես նաև կողագծից գնդակի խաղարկում:

Գնդակի փոխանցումները ֆուտբոլում համարվում են տակտիկական կարևոր գործողություն: Ըստ հեռավորության՝ դրանք լինում են՝ կարճ, միջին, երկար:

Թիմային տակտիկական գործողություններ: Արագ հարձակում

Թիմային տակտիկական գործողություններն իրականացվում են անհատական, խմբակային գործողությունների միջոցով՝ որոշ տակտիկական համակարգերի շրջանակում:

Անկախ կիրառվող տակտիկական համակարգից, թիմային հարձակողական գործողությունները կատարվում են արագ կամ աստիճանական հարձակման ընթացքում: Թիմային հարձակողական գործողությունների արդյունավետ ավարտը մեծապես կախված է պաշտպանությունից հարձակման անցնելու արագությունից: Արագ հարձակումը թիմային գործողությունների ամենաարդյունավետ ձևն է:

Գնդակով խաղացողը պետք է ձգտի երկար, լայնակի կամ անկյունագծային փոխանցումով սկսել արագ հարձակումը: Արագ հարձակումը լինում է արդյունավետ, երբ սկսվում է մրցակցից գնդակը խլլուց հետո:

3.3 Պաշտպանական տակտիկա

Ֆորտբոլում պաշտպանությունը գնդակին չտիրող թիմի անհատական, խմբային և թիմային գործողություններն են, որոնց նպատակը մրցակցի հարձակումը կասեցնելն է: Գործողությունները պաշտպանությունում կազմակերպվում են ի պատասխան հարձակողական գործողությունների, իսկ տակտիկական գործողությունների ընտրությունը պայմանավորված է մրցակցի թիմի խաղի տակտիկայից:

Անհատական տակտիկական գործողություններ

Ֆուտբոլիստի անհատական տակտիկական պաշտպանությունը բաղկացծ է երկու խումբ գործողությունների՝ ա) հակազդում մրցակցին առանց գնդակի, բ) հակազդում մրցակցին գնդակով: Առանց գնդակի մրցակցի դեմ պաշտպանական

գործողությունները երկուսն են՝ «փակում» և գնդակի ուղու ընդհատում: Փակումը պաշտպանվող խաղացողի այն գործողությունն է, որը խանգարում է մրցակցին՝ խաղընկերոջից ստանալ գնդակը:

Անհատական տակտիկական մյուս գործողությունը գնդակի ուղու ընդհատումն է: Այդ կերպ պաշտպանվողն աշխատում է տիրել գնդակին, որը մրցակցին է ուղարկել նրա խաղընկերը:

Խմբային տակտիկական գործողություններ

Պաշտպանությունում խմբային տակտիկական նախատեսում է թե՛ ավելի խաղացողների փոխգործողություններ, որոնք ուղղված են մրցակցի հարձակողական գործողությունները կանխելուն:

Այդ գործողություններն են՝ խաղընկերոջ ապահովում, հակազդում, «պատ» և գնդակի բացթողում կոմբինացիաներին, արհեստական «խաղից դուրս» վիճակի ստեղծում:

Ապահովումը պաշտպանվողների այն գործողություններն են, որոնց ժամանակ յուրաքանչյուրն պաշտպան պատրաստ է անհրաժեշտության դեպքում օգնել խաղընկերոջը և ուղղել նրա սխալը:

Արհեստական «խաղից դուրս» վիճակը պաշտպանական արդյունավետ տակտիկական միջոց է: Այն ստեղծվում է սեփական կիսադաշտում:

Թիմային տակտիկական գործողություններ

Պաշտպանությունում թիմային տակտիկական գործողությունները անհատական և խմբային այն գործողությունների կազմակերպումն է, որոնք ուղղված են մրցակցի հարձակողական գործողությունները կանխելուն, գնդակը մրցակցից խլելուն: Պաշտպանության արդյունավետության համար անհրաժեշտ է, որ մրցակցից գնդակի խլումն սկսվի դաշտի այն մասում, որտեղ թիմը կորցրել է՝ սեփական դարպասից հնարավորինս հեռու և նույնիսկ մրցակցի տուգանային հրապարակի մոտակայքում:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Ա.Ա. – Պատանի ֆուտբոլիստների պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները:
2. Բաց զվարճալի ֆուտբոլի դպրոց
3. Հակոբյան Ս.Ս., Ֆուտբոլ ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, 2009
4. Հակոբյան Ս.Ս. Չատինյան Ա.Ա – Ֆուտբոլ
5. Ղազարյան Ֆ.Գ. – Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքներ
6. Մանթառյան Հ.Կ. Տիգրանյան Ս.Գ. – Պատանի ֆուտբոլիստների ընտրությունը և նրանց պատրաստականության մակարդակի գնահատման ստուգողական վարժությունները և նորմատիվները:
7. Նարինջանյան Հ.Հ. – Ֆուտբոլ ուսումնական ձեռնարկ
8. Նարինջանյան Հ.Հ. - Ֆուտբոլի մրցավարության մեթոդիկա:
9. Նիկոյան Մ.Է. Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները: Ուս. ձեռնարկ: Եր., 2014, 112 էջ:
10. Տիգրանյան Ս.Գ. Ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը: