

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՒ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՒ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
Վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՊՐԻԿՅԱՆ ՀԱՅԿ ԿԱՌԼԵՆԻ

Բերդավանի միջնակարգ դպրոց

ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՒ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու
դոցենտ ' Յուրի Գրիգորյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
1. Ֆուտբոլի դերը նշանակությունը երեխաների համակողմանի զարգացման գործընթացում.....	4
2. Ֆուտբոլի մարզախաղի դասավանդման մեթոդիակն 5-րդ դասարանում.....	7
3. Գնդակի կասեցման, վարման, նետման ուսուցման առանձնահատկությունները 5-րդ դասարանում.....	9
Պաշտպանության համար ֆուտբոլի ռազմավարություն.....	13
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	14
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆուտբոլ մարզաձևԸ աշխարհի ամենատարածված և ամենասիրված խաղերից մեկն է: Ֆուտբոլը խաղ է, որտեղ թիմի 11 ֆուտբոլիստները համաձայնեցված գործողություններով փորձում են գրավել հակառակորդ թիմի դարպասը և անառիկ պահել իրենցը:

Ֆուտբոլի տարատեսակներ եղել են Հին աշխարհի բազմաթիվ երկրներում՝ Հին Հունաստանում, Հին Հռոմում, Ճապոնիայում, Չինաստանում և այլուր: Միջնադարյան Եվրոպայի երկրներում նույնպես խաղացել են ֆուտբոլ հիշեցնող խաղեր:

Ֆուտբոլը խաղում են բնական կամ արհեստական խոտածածկ ունեցող դաշտում: Խաղադաշտը նշանագծված ուղղանկյուն բնական կամ արհեստական խոտածածկ հրապարակ է՝ առավելագույն երկարությունը դաշտի պետք է լինի 182.88 մ, իսկ առավելագույն լայնությունը պետք է լինի 109,728 մ: Երբեմն պաշտոնական խաղերի համար օգտագործում են 100-110X69-75 մ չափսի դաշտ:

1904 թ-ին հիմնադրվել է Ֆուտբոլային Միությունների Միջազգային Ֆեդերացիան՝ ՖԻՖԱ: Առաջին միջազգային հանդիպումը տեղի է ունեցել 1902 թ-ին՝ Ավստրիա-Հունգարիա, Արգենտինա-Ուրուգվայ: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում մտցվել է 1900 թ-ից: 1930 թ-ից սկսվել են ֆուտբոլի աշխարհի առաջնության, իսկ 1955 թ-ից՝ Եվրոպայի երկրների չեմպիոն թիմերի գավաթի, 1960 թ-ից՝ գավաթակիրների գավաթի, 1973 թ-ից ՈՒԵՖԱ գավաթի կանոնավոր հանդիպումները::

Ֆուտբոլ խաղում են յուրաքանչյուրում 11-ական մարզիկ (այդ թվում՝ դարպասապահը) ունեցող 2 թիմեր: Խաղի տևողությունը 90 րոպե է (45 րոպեանոց 2 խաղակես՝ 15 րոպե ընդմիջումով):

Գնդակը ձեռքերով վերցնել թույլատրվում է միայն դարպասապահին, ընդ որում՝ միայն տուգանային հրապարակում՝ իր դարպասի մոտ: Խաղացողները դաշտում տեղաշարժվում են գնդակով, որը կարելի է վարել ոտքերով (դրիբլինգ) կամ փոխանցել խաղընկերոջը: Խաղը վարում է մրցավարը:

Լուրջ խախտումների դեպքում նա զգուշացնում է խաղացողին՝ ցույց է տալիս դեղին քարտ, իսկ շատ կոպիտ խախտումների դեպքում հեռացնում է դաշտից՝ ցույց

տալով կարմիր քարտ: Եթե խաղացողը հաջորդաբար ստանում է 2 դեղին քարտ, նույնպես հեռացվում է դաշտից: Դարպասի մոտ գտնվող տարածքում՝ տուգանային հրապարակում, կանոնները խախտելու դեպքում թիմը պատժվում է 11-մետրանոց տուգանային հարվածով:

1. Ֆուտբոլի դերը նշանակությունը, երեխաների համակողմանի զարգացման գործընթացում:

Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է: Հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ է բոլոր խաղացողների՝ 11 ֆուտբոլիստների փոխհամաձայնեցված գործողություն: Ֆուտբոլը ամենահանրաճանաչ և ամենատարածված մարզաձևերից է համակողմանի ֆիզիկական զարգացման և առողջության ամրապնդման գործուն միջոց: Հայաստանի Հանրապետությունում ֆուտբոլով զբաղվում են հազարավոր մարդիկ: Այն առաջատար տեղ ունի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Ֆուտբոլը որպես թիմային խաղ դաստիարակում է ընկերասիրություն, փոխօգնություն, զարգացնում է կամային այնպիսի հատկանիշներ ինչպիսիք են պատասխանատվությունը, հարգանքը խաղ ընկերների և մրցակիցների նկատմամբ:

Յուրաքանչյուր ֆուտբոլիստ իր անհատական հնարավորությունները, ինքնուրույնությունը, եռանդն ու ստեղծագործական հնարավորությունները պետք է ներդնի ի շահ թիմի նպատակների: Հաջող խաղ ցուցադրելու համար անհրաժեշտ է տրիապետել տեխնիկական բարդ հնարքների և տակտիկական գործողությունների, զարգացնի ֆիզիկական կարողությունները, հաղթահարելով հոգնածությունը ցավը, հուսալի խաղալ կլիմայական անբարենպաստ պայմաններում, խստագույնս պահպանել մարզական կանոնակարգը:

Այս ամենը նպաստում է համարձակության, տոկունության, վճռականության, քաջության, սառնասրտության և այլ հատկությունների դաստիարակմանը:

Մեծ է ֆուտբոլի գեղագիտական ներգործությունը, ինչպես մարզիկների, այնպես էլ հանդիսատեսի վրա: Ֆուտբոլի գեղեցկությունը միայն տեխնիկայի ցուցադրումը, առանձին ֆուտբոլիստների կատարողական վարպետությունը, խաղային առանձին պահերին արդյունավետ ավարտ չէ, այլ գեղեցիկ կոմբինացիաների փոխհամագործությունը և իհարկե գոլ խփելն է, գոլը:

Ֆուտբոլը այն մարզաձևերից է, որ համակողմանի ներգործություն է ունենում մարզիկների օրգանիզմի բոլոր համակարգերի վրա, համալիր մշակումը է արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, կորդինացիա, ճարպկություն և այլն:

Բնակլիմայական զանազան պայմաններում մարզվելն ու խաղը նպաստում են օրգանիզմի կոփմանը, բարձրացնում են դիմադրողականությունը հատկապես մրսաձուլության և այլ հիվանդությունների նկատմամբ: Միաժամանակ անձի մեջ դաստիարակվում է առօրյա աշխատանքային և մարզական ռեժիմին մշտապես հետևելու սովորություն: Ֆուտբոլը նպաստում է առողջ ապրելակերպի վարմանը, ստեղծագործական գործունեության երկարատևությանը, իսկ խաղի մրցակցային բնույթը, բարձր հուզականությունը և բազմաթիվ այլ գործոններ ֆուտբոլը դարձնում են ակտիվ հանգստի անցկացման լավագույն միջոց:

Հսկայական է ֆուտբոլի դերը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզչության համար: Անջնջելի և ազնիվ պայքարը, կատարողական բարձր վարպետությունը, ֆիզիկական կատարելիությունը ոչ միայն բազմահազար երկրպագուներին ներշնչում են բավարարվածության, ուրախության զգացում, այլ շահագոգում են նրանց, բերում մարզադաշտ, մարզահրապարակ և մարզադահլիճ: Չպետք է մոռանալ, որ ֆուտբոլը որպես մարզման լրացուցիչ միջոց, հաճախ կիրառվում է այլ մարզաձևերում ֆիզիկական պատրաստվածության գործընթացում:

Ֆուտբոլը առավել մեծ սեր ու հոչակ է վայելում երեխաների, պատանիների շրջանում, ուսումնական հաստատություններում, բնակչության բոլոր խավերում: Ֆուտբոլի մարզական հերթափոխը նախապատրաստվում է մանկապատանեկան մարզադրոցներում, օլիմպիական հերթափոխի ուսումնարաններում, ակումբներին կից մանկապատանեկան խմբերում, մարզական թեքումով գիշերօթիկ դպրոցներում:

Մարզաձևի բաժանմունքներ գործում են նաև այլ կազմակերպություններում:

Մշտական մարզումները և մրցումները նպատակաուղղված են ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացմանը և առողջության ամրապնդմանը, հասարակության լայն զանգվածների հանգստի, ժամանցի կազմակերպմանը: Հանգստյան վայրերում, զբոսայգիներում, ծովափին, ճամբարներում, հանգստյան տներում ֆուտբոլն

մարզաառողջարարական և մարզական աշխատանքների կազմակերպման ամենաարդյունավետ միջոցն է: <<Ֆուտբոլը դպրոցում>> լայնամաշտաբ ծրագիր է իրականացվում ԱՊՀ-ի բոլոր երկրներում: Ռեկրանիայում, Լիտվայում, Վրաստանում, Ռուսաստանի Դաշնությունում: Ռուսաստանի Դաշնությունում 2021թ. հանրակրթական դպրոցներում սկսեցին իրականացնել ռազմավարական կարևոր նախագիծ՝ <<Ֆուտբոլը դպրոցում>>, որի նպատակն է տալ յուրաքանչյուր դպրոցականին հնարավորություն դրսևորել սեփական հնարավորությունները աշխարհի ամենա տարածված մարզաձևում ֆուտբոլում:

2021թ. յուրաքանչյուր հանրակրթական դպրոց կարող է անցկացնել ֆուտբոլի դաս: Ֆուտբոլի դասը փոխարինում է <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի 3-րդ դասը հաստատված աշխատանքային ծրագրով: Թե տղաները և թե աղջիկները պետք տիրապետեն շատ կարևոր այսպես կոչված բազային հնարքներին: Այն երեխաները որոնք կցանկանան պարապել ֆուտբոլով արտադասարանական, կարող են ավելի խտացված ձևով ուսումնասիրել և յուրացնել ֆուտբոլի բոլոր տակտիկական և տեխնիկական հնագրքերը արտաժամյա պարապմունքներում: Միևնույն ժամանակ երեխաները պետք է յուրացնեն տեսական գիտելիքները իմանան խաղի կանոնները, Ռուսաստանի թիմերի մասին, տիրապետել ֆուտբոլ խաղի տեխնիկատակտիկական գործողություններին: Դպրոցի մարզական ընկերությունը կազմակերպում է տարբեր միջոցառումներ, և ցանկացողները հնարավորություն են ունենում մասնակցել նման միջոցառումներին: Մարզը կարող է ստեղծել թիմեր և անցկացնել թիմային առաջնություն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների համար մշակել են ուսուցման ծրագիր, ցույց են տրվում մեթոդական օգնություն, ապահովում են նյութատեխնիկական բազայով, գույքով:

Դեռևս 2020թ Ռուսական ֆուտբոլային միությանը անցկացրեց <<Ֆուտբոլը դպրոցում>> համառուսական փառատոն: <<Ֆուտբոլը դպրոցում>> լայնամաշտաբային ծրագիրը թույլ է տալիս որ ամեն մի երեխա զբաղվի ֆուտբոլով, ունենա հնարավորություն ցույց տալու սեփական կարողությունները, ապահովում է երեխաների մարզական առաջխաղացումը: Ֆուտբոլի դաստիրակչական նշանակությունը

բավականին լայն է ընկերասիրություն, համագործակցություն, բարոյա-կամային հատկություններ, փոխօգնություն:

2. Ֆուտբոլ մարզախաղի դասավանդման մեթոդիկան 5-րդ դասարանում

Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել մարզախաղի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Ֆուտբոլ մարզախաղի ընթացքում տեղաշարժվելու համար կիրառվում են քայլքի, վազքի կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարքներ:

Տեղաշարժերի տեխնիկայի հնարքները հնարավորություն են տալիս սովորողներին հետագա գործողությունները կատարելու համար ընտրել հարմար դիրք <<ազատվել>> մրցակցի հսկողությունից, <<փակել>> նրան, ապահովել խաղընկերոջը և այլն: Տեղաշարժերի տեխնիկայից է կախված նաև գնդակով բազմաթիվ հնարքների կատարումը, գնդակի վարումը, մրցակցի շրջանցումը, հարվածը և այլն:

Վազք: Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժի հիմնական միջոցն է, և կատարվում են նրա տարբեր տարատեսակները վազք՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք, կից քայլերով / կողադիր քայլք/: Խաղի ընթացքում ավելի հաճախ օգտագործվում են սովորական վազքը, հիմնականում ուղիղ գծով՝ ազատ տեղ դուրս գալու, մրցակցին հետապնդելու կամ սեփական կիսադաշտ վերադառնալու նպատակով:

Վազք՝ կից քայլերով / կողադիր քայլք /: Այս հնարքը գործադրվում է այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է ընդունել հարմար դիրք և տեսադաշտում պահել խաղի ընթացքը:

Սովորաբար վազքի այս ձևից հետո խաղացողները կիրառում են տեղաշարժերի այլ տեսակներ: Կից քայլերով վազքը կարող է կատարել աջ կամ ձախ: Եթե այն կատարվում է աջ, ապա առաջին քայլը՝ աջ ոտքով, որից հետո ձախ ոտքը ցատկով մոտեցնել աջին: Կարևոր է, որ ցատկի է ուղղությունը լինի ոչ թե վեր այլ՝ կողմ:

Յուրաքանչյուր դեպքում կից քայլերով վազքը պետք է կատարվի թեթև ծավված ոտքով:

Կանգառ արտանքով: Այն իրականացվում է վերջի քայլի հաշվին, թափային ոտքը բերվում է առաջ, դրվում նախ՝ կրունկի, հետո անբողջ թաթի վրա: Կանգառ արդյունավետ լինելու համար ոտքերը ծնկի հողում ղգալիորեն ծավվում են:

Դարձուններ: Սրանք հնարավորություն են տալիս սովորողներին արդյունավետ փոփոխել վազքի ուղղությունը: Եթե դարձումը կատարվում է տեղում, ապա դրան հաջորդում է տեղաշարժերի այլ հնարք՝ քայլք, վազքը կամ տեխնիկական այլ հնարք՝ գնդակի կասեցում, խլում, գնդակի ուղղության ընդհատում: Տարբերում են ոտնափափոխումով, հենման ոտքի վրա հրումով և ցատկով դարձումներ:

Գնդակին տիրապետման տեխնիկա: Ընդգրկում է հնարքների հետևյալ խումբը, հարվածներ գնդակին գլխով և ոտքով, հարվածներ անշարժ գնդակին, հարվածներ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով, ոտնաթմբի դրսի մասով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով:

Հարվածներ գնդակին ոտքով: Կատարվում է հետևյալ հիմնական ձևով՝ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով, վերջինիս դրսի և ներսի մասերով, ոտնաձայրով, կրունկով: Հարվածները կատարվում են անշարժ, գլորվող տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակներին, տեղում, շարժման մեջ, ցատկով շրջադարձերով և ընկնելով: Գնդակին ոտքով հարվածում են հիմնականում երկու ձևով ուղիղ և կտրված հարվածներով:

Հարված ոտնաթմբով: Թափը և հարվածը կատարվում են երկայնակի հարթությամբ: Հենման ոտքը դրվում է թաթին՝ գնդակին հավասար գիրքով: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքի թաթից մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դեպի կրունկ: Հարվածի պահին թաթը ձգված է, լարված, իսկ ծնկային հողը ուղղահայաց:

Հարված ոտնաթաթի ներսի մասով: Հիմնականում կատարվում է կարճ և միջին փոխանցումների ինչպես նաև՝ մոտ տարածությունից դարպասին հարվածելու ժամանակ: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքը ծնկային հոդում թեթևակի ծալված է, իսկ հարվածող ոտքի ծունկը թեթև ծալվելով՝ թեքվում է դեպի դուրս: Հարվածը կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մակերեսի միջին մասով: Ոտքի դիրքը հարվածելիս, ինչպես նաև հարվածից հետո և գնդակի ուղղության տալու ընթացքում, պահպանվում է:

Հարված անշարժ գնդակին: Սկզբնահարվածների, ազատ, տուգանային, անկյունային և դարպասից հարվածների ժամանակ խաղացողը հարվածում է անշարժ գնդակին: Վերը նշված տեխնիկական հնարքների կատարման առանձնահատկություններն ամբողջովին վերաբերվում են անշարժ գնդակի հարվածներին, այն տարբերությամբ որ նախնական փուլում կարող են փոխվել թափավազքի երկարությունը և արագությունը, որոնք պայմանավորված են կոնկրետ տակտիկական խնդրով:

3. Գնդակի կասեցման, վարման խլման ներման ուսուցման առանձնահատկությունները 5-րդ դասարանում

Գնդակի կասեցումներ: Կասեցումների նպատակը գլորվող և թռչող գնդակների արագությանը խոչընդոտել մարելը և հետագա նպատակաուղղված գործունեությունն է: «Գնդակի կասեցում»՝ հասկացությունը որոշ դեպքերում պետք է ընկալել որպես «գնդակի մշակում», կամ «գնդակի ընդունում»: Այդ պատճառով ուսումնասիրելով գնդակի կասեցման եղանակները պետք է նկատի ունենալ որ խաղացողը ամբողջովին չի կասեցնում գնդակը, այլ հարմարեցնում է այն հետագա գործունեության համար: Կասեցումները կատարվում են ոտքով, իրանով և գկխով: Գնդակի կասեցում ներբանով: Կատարվում է գլորվող և 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 ծնկային հոդում, տարվում է գնդակի ընդառաջ: Ոտնածայրը բարձրացվում է վեր 30-40 աստիճանով: Կրունկը գետնից բարձր է 5-10 սմ: Այն պահին, երբ գնդակը

հավում է ներբանին, ոտքը կատարում է զիջողական շարժում: Բարձրից իջնող գնդակը ներբանով կասեցնելու համար անհրաժեշտ է ճիշտ հաշվարկել դրա վայրէջքի տեղը: Կասեցնող ոտքը զգալիորեն ծավւում է ծնկային հոդում և հարմարեցվում գնդակի վայրէջքի տեղին, ոտնաձայրը բարձրացված է վեր, ոտքը թուլացված է: Կասեցումը կատարվում է այն պահին, երբ գնդակը հաված է գետնին: Ներբանը ծածկում է գնդակը՝ սեղմելով այն գետնին: Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով: Կատարվում է գլորվող և թռչող գնդակները կասեցնելիս: Շնորհիվ կասեցնող մակերեսի մեծության և զիճողական շարժման՝ այն ունի բարձր հուսալիություն: Գլորվող գնդակի կասեցման ժամանակ խաղացողի ելման դրությանն է՝ կանգ դեմքով գնդակը: Մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ:

Ոտնաթաթը 90 աստիճան շրջվում է կողմ-դուրս: Ոտնաձայրը փոքր-ինչ բարձրացված է: Գնդակը ոտնաթաթին հավելու պահին կամ մինչ հավելը ոտնաթաթը տարվում է հետ մինչև հենման ոտքի մակերեսը: Ոտնաթաթի կասեցնող մակերեսը նրբորեն <<փակում է>> գնդակը՝ սեղմելով այն գոտնին:

Գնդակի վարում: Կարևոր տեխնիկական հնարքներից է, ինչի շնորհիվ կատարվում են խաղացողների հնարավոր տեղաշարժերը, ընդորում գնդակը պետք է լինի նրանց հսկողության տակ: Գնդակը վարելու համար հիմնականում կատարվում են վազքեր, երբեմն նաև քայլք, տարբեր հերթականությամբ և ուղիով: Ելնելով տակտիկական խնդիրներից վարումների ժամանակ ոտքով գնդակին հարվածում են տարբեր ուժով: Եթե անհրաժեշտ է հաղթահարել բավականին մեծ տարածություն, ապա հարմար է գնդակը հարվածելով 10-ից 12 մետր առաջ մղել: Մրցակցի դիմադրության դեպքում առաջանում է գնդակը կորցնելու վտանգ, այդ պատճառով գնդակը չպետք է 1-2 մետրից ավելի հեռացնել: Անհրաժեշտ է նշել, գնդակին հաճախակի հարվածելը նվազեցնում է վարման արագությունը: Նշված երկու դեպքերում էլ հարկ չկա կիրառել գնդակին հարվածելու թափային շարժումներ: Վազքի վերջին քայլերի հրումը համարվում է գնդակին հարվածելու նախապատրաստական փուլ: Հենման ոտքը դրվում է գնդակի կողքին: Թափային ոտքը շարժվում է դեպի գնդակը և հարվածում:

Գնդակի վարում ուղնաթմբով և ուղնածայրով: Ուղնաթմբով և ուղնածայրով վարումների ժամանակ խաղացողը շարժվում է հիմնականում ուղիղ գծով:

Գնդակի վարում ուղնաթմբի ներսի մասով: Առավելապես նպաստում են աղեղնաձև /թեք/ շարժումներին:

Գնդակի վարում ուղնաթաթի ներսի մասով: Հնարավորություն են ընձեռնվում փոխել շարժումների ուղղությունները:

Գնդակի վարում ուղնաթաթի դրսի մասով: Կատարվում են ուղղաձիգ աղեղնաձև /թեք/ և շարժումների ուղղության փոփոխությամբ:

Խաբուսիկ շարժումներ: Խաբուսիկ շարժումները ֆուտբոլիստի տեխնիկայի բաղկացուցիչ մասն են: Դրանք կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Խաբքերի նպատակն է, այն որ խաղացողը կարողանա ստիպել մրցակցին հավատալ իր կեղծ շարժումներին, նրան դուրս բերել հավասարակշռությունից և անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծել հետագա խաղը վարելու համար: Խաբքերի կիրառումը հնարավորություն է ընձեռում լուծել հարձակման և պաշտպանության ժամանակ մի խումբ կարևոր տակտիկական խնդիրներ: Գոյություն ունեն խաբքերի բազմաթիվ ձևեր և տարատեսակներ: Խաբուսիկ շարժումները միտված են՝ մրցակցի պատասխան ռեակցիայի և հակագործողության դրդելուն, ինչպես նաև իրականացվում են խաղացողի իրական մտահղացումները մրցակցին ապակողմնորոշելուց հետո անցնելու իրական շարժումների կատարմանը:

Գնդակի խլում: Հնարքը կիրառվում է մրցակցի գնդակն ընդունելու, կամ վարելու պահին: Հնարքի կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է խաղացողի կողմից իրավիճակի ճիշտ գնահատումից: Մոտենալով մրցակցին և պահպանելով որոշակի տարածություն՝ անհրաժեշտ է խոչընդոտել մրցակցին այն պահին, երբ վերջինս գնդակը բաց է թողնում իր հսկողությունից: Գրոհող խաղացողը պետք է անհապաղ կատարի պոկում և հարվածելով գնդակին կասեցումով կամ ուսի հրումով / կիրառելի հնարք է / խլում գնդակը:

Գնդակի նեպում: Սա միակ տեխնիկական հնարքն է, որի ժամանակ դաշտի խաղացողին թույլատրվում է խաղալ ձեռքերով: Գնդակն զգալի հեռավորությամբ /25-30 մետր/ նետելու համար անհրաժեշտ են հատուկ կարողություններ, և որովայնի,

ուսագոտու և ձեռքերի բավականին ուժեղ մկաններ: Հետթափը համարվում է նախապատրաստական փուլ: Խաղացողի ելման դրությունն է կանգ ոտքերը զատած կամ մեկ ոտքը հետ, մյուսը առաջ: Ձեռքերը գնդակի հետ փոքր-ինչ ծալված են արմնկային հոդում, բարձրացվում են վեր՝ գլխից հետ: Իրանն արտակալված է, ոտքերը ծալված են ծնկային հոդում, մարմնի ծանրությունն ընկած է հետևի ոտքին:

Աշխատանքային փուլում ոտքերի, իրանի ձեռքերի արագ ուղղումով գնդակը նետում են անհրաժեշտ ուղղությամբ:

Եզրափակիչ փուլում խաղացողից պահանջվում է նետման պահից ոտքերը գետնից չկտրել: Այս փուլում կարելի է հնարքը կատարել ընկնելով: Ձեռքերը անցնում են իրանից առաջ, ապա ֆուտբոլիստը << վայրէջք>> է կատարում զույգ ձեռք վրա ծալելով արմնկի հոդում, որպեսզի հնարավորինս խուսափել վնասվածքներից:

Գնդակն ավելի հեռու նետելու համար կատարում են թափավազք, որը նպաստում է նաև գնդակի արագության ավելացմանը:

Դարպասապահի խաղը: Դարպասապահի խաղի տեխնիկան հիմնովին, տարբերվում է դաշտի խաղացող տեխնիկայից: Դա պայմանավորված է նրանով, որ դարպասապահը, ըստ խաղի կանոնների, իրավունք ունի տուգանային հրապարակի սահմաններում խաղալ ձեռքով: Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են, գնդակի որսումը, հետմղումը, տեղափոխումը և նետումը: Խաղի ընթացքում դարպասապահն օգնում է նաև դաշտի խաղացողների տեխնիկական հնարքներից: Դարպասապահի ելման դրությունն է կանգ՝ ոտքերը զատած ուսերի լայնությամբ և ծալած ծնկային հոդում:

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, որոնք միաժամանակ շրջվում են դեպի գնդակը, մատերը փոքր ինչ բացված են / տարածված /, կիսածալված և գրեթե հավում են գետնին: Ոտքերը միասին ուղղված են կամ որոշակի ծալված: Ձեռքին հավելու պահին գնդակը ներքևից բռնում են դաստակներով: Գնդակը որսալուց հետո դարպասապահն ուղղվում է:

Գնդակի որսում երկու ձեռքով: Դարպասապահին առաջ թեքվելու փոխարեն կատարում է կքանիստ մեկ ոտքի վրա, որը շրջվում է 50-80 աստիճանով: Երկրորդը զգալիորեն ծալում է ծնկի հոդում՝ հենվելով ոտնաթաթին, ձեռքերն իջեցնում են, ասիերը դեպի գնդակը: Գնդակի որսման պահը նույնն է, ինչ գնդակի որսումը ներքևից տարբերակով:

Գնդակի հեղմողում: Դմային գծին զուգահեռ փոխանցումների, ուժեղ ու դժվար հարվածների և այլ դեպքերում, երբ անհնարին է որսալ գնդակը, այլև հետ է մղում: Գնդակը հետ են մղում ինչպես երկու այնպես էլ մեկ ձեռքով: Մեկ ձեռքով կասեցումը հնարավորություն է տալիս հետ մղել այն գնդակները, որոնք թռչում են դարպասապահից զգալի հեռավորությամբ: Դարպասապահից հեռու թռչող գնդակները հետ են մղվում մեկ կամ երկու ձեռքով, ցատկով: Մեկ ձեռքով հետ են մղվում անհասանելի գնդակները:

Գնդակի շեղում: Հիմնականում շեղվում են արագ և բարձրից թռչող գնդակների ուղղությունը: Կատարվում է մեկ կամ զույգ ձեռքերով: Գնդակի ուղղությանը, դարպասապահի և գնդակի միջև եղած տարածությունը նկատի առնելով գնդակի շեղումը կատարվում է տեղում, ցատկով և տեղաշարժվելով:

Գնդակի նետում: Կատարվում է մեկ և հազվադեպ զույգ ձեռքերով: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով կատարվում է վերևից, կողքից և ներքևից, տեղից և ընթացքից:

Հարձակողական տակտիկա: Հարձակաման տակտիկան գնդակին տիրող թիմի գործողությունների կազմակերպումն է, որոնց հիմնական և վերջնական նպատակը մրցակցի դարպասը գրավելն է: Հրաձակման ժամանակ բոլոր գործողություններն անհատական, խմբակային և թիմային գործողությունների համախումբ են: Անհատական գործողություններ տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու մրցակցի ուշադրությունը շեղելու համար:

Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ, մրցակցի նկատմամբ, պաշտպանական դիրքը ընտրության, գնդակի ընդունման, խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:

Խաղ փոփոխված պարզեցված կանոններով 2x1,2x2,3x3,4x4:

Պաշտպանության համար ֆուտբոլի ռազմավարություն

Այն թիմը, որը գնդակի տիրություն չունի, պաշտպանությունն է: Թիմի լավ պաշտպանությունը կարևոր է ցանկացած ֆուտբոլային խաղում հաղթելու համար: Պաշտպանությունը ոչ միայն դարպասապահի, այլ բոլոր տասնմեկ խաղացողների գործն է:

Պաշտպանական ֆուտբոլի լավ թիմը կսովորի հաղորդակցվել և պաշտպանական պատեր կազմել հանցանքի դեմ: Մեկ-երկու խաղացող միշտ պետք է մնա գնդակի և դարպասի միջև: Մյուս խաղացողները պետք է ծածկեն հարձակողական մյուս խաղացողներին՝ համոզվելու, որ նրանք չեն կարող բացվել կարճ գոլային հարվածից: Դա հաճախ անվանում են «մակնշում»:

Լավ գաղափար է, որ պաշտպանները գնդակով խաղացողին ստիպեն խաղադաշտ դուրս գալ: Սա դժվարացնում է հարձակմանը լավ հարված կատարելը կամ փոխանցման համար լավ անկյուն ստանալը: Դա կարող է նաև հանգեցնել նրանց, որ կողմնակի գծի վրա կորցնեն ֆուտբոլի գնդակը և, հետևաբար, հետ ստանան գնդակը:

Որոշ թիմեր ունեն մի խաղացող, որին անվանում են մաքրող: Սա պաշտպանողական խաղացող է, որը դիրքերը ֆուտբոլային դաշտի կենտրոնում սովորաբար մի փոքր ավելի խորն է, քան մնացած պաշտպանությունը: Մաքրողը շրջում է հետնադաշտում՝ փորձելով գողանալ կամ «ավել» ցանկացած գնդակ, որը անցնում է պաշտպանությունից:

Պաշտպանությունը կարող է երկու խաղացողով գնդակին թակարդել խաղացողին, ինչը թույլ չի տալիս նրանց փոխանցումից դուրս գալ և գնդակը գողանալ: Սա կարող է լինել ռիսկային, բայց հատուցող խաղ:

Պաշտպանները պետք է օգտվեն ֆուտբոլային խաղից դուրս խաղի կանոնից: Համակարգելով պաշտպանության վերջին գիծը և հետևելով հարձակվողական խաղացողի գտնվելու վայրերին՝ պաշտպանությունը կարող է որսալ խաղացողի կողմնակի կողմերը և գնդակի շրջանառությունն առաջացնել:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրելով հետազոտական աշխատանքը, պարզեցի, թե որքան կարևոր նշանակություն ունի ֆուտբոլ մարզաձևը դեռ դպրոցական տարիքից սկսած, այն կազմում է դպրոցականների ֆիզիկուլտուրային կրթության անբաժելի մասը: Ֆուտբոլը ֆիզիկական դաստիարակության այն եզակի միջոցներից է, որ համակողմանի ներգործություն է ունենում դպրոցականների, երիտասարդների գրեթե բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակման և զարգացման համար: Ֆուտբոլը շատ հետաքրքիր և գրավիչ խաղ է: Ֆուտբոլը հնարավորություն է տալիս ընկերներով համերաշխ, ուրախ ժամանակ անցկացնել: Ֆուտբոլը հետաքրքիր է նաև նրանով, որ հնարավորություն է տալիս լինել ճարպիկ, արագաշարժ, դիմացկուն, տիրապետելու տարբեր հնարքների: Ֆուտբոլ խաղը օգնում է, որ դառնաս ավելի ընկերասեր, համարձակ, կարգապահ: Տեխնիկատակտիկական պատրաստության շնորհիվ թիմը խաղի ընթացքում ավելի հմտորեն է տիրապետում գնդակին և հնարավորություն է ստեղծվում գրավել հակառակորդի դարպասը; Ֆուտբոլը դպրոցականների կողմից՝ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի մարզախաղերից ամենասիրվածն է: Այն ընդգրկված լինելով դպրոցական ծրագրում նպաստում է մարզաձևի մասսայականացմանը, հնարավորություն ստեղծելով ժամանակին բացահայտել տաղանդավոր մարզիկներին: Ֆուտբոլի

շնորհիվ աշակերտների մոտ զարգանում է պատասխանատվության և փոխօգնության զգացում, ակտիվություն, ընկերասիրություն, կարգապահություն, հարգանք միմյանց հանդեպ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գրիգորյան Յու. Գ. Հ. Ս. Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր: Երևան, 139 էջ
2. <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> դասավանդման մեթոդական 5-9-րդ դասարաններ/ Հ. Գաբրիելյան, Ֆ. Ղազարյան, Հ. Ս. Մինասյան, Յու. Գրիգորյան/ Եր. <<Աստղիկ գրատուն, 2013-120 էջ
3. Հակոբյան Ս. Ֆուտբոլ: Ուսումնական ձեռնարկ:Երևան,2009: