

ՀՀ ԱՐԱԳԱԾՈՏՆԻ ՄԱՐԶԻ  
«ԱՇՏԱՐԱԿԻ Ն. ՍԻՍԱԿՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԹԻՎ 5 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ»  
ՊՈԱԿ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ  
Հերթական ատեստավորման ենթակա վերապատրաստվող ուսուցչի

ԹԵՄԱ՝ Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը

ԱՌԱՐԿԱ՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Կատարող՝ Հայկ Մամիկոնյան

Ղեկավար՝ Նվարդ Բարսեղյան

Ուսումնական հաստատություն՝ Լեռնարոտի Գեղազնիկ Արմենակի Միքայելյանի «Չաուշի»անվան միջնակարգ դպրոց

Աշտարակ 2023

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
ԳԼՈՒԽ 1.Ֆուտբոլի ծագումն ու պատմությունը.....	4
ԳԼՈՒԽ 2.Տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը.....	7
Եզրակացություն.....	17
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	18

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Թեմայի արդիականությունը:** Ֆուտբոլը լինելով ամենամասսայական մարզաձևերից մեկը և վայելելով ժողովրդավարություն, ունենալով երկարամյա պատմություն իր զարգացումը և արդիականացումը կրել է մշտական բնույթ:

Համացանցի և տեխնոլոգիաների զարգացման պայմաններում, թռիչքային զարգացում է ապրել նաև ֆուտբոլ մարզախաղի էությունը:

Զարգացում է ապրել նաև մարզչական աշխատանքի ռազմավարությունը: Այդ թվում և ֆուտբոլային բոլոր տեխնիկական և տակտիկական հնարքները: Նպատակ ունենալով հետ չմնալ արագ զարգացող պետությունների նվաճումներից, նպատակահարմար է հետևել և շարժման մեջ պահել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների կատարելագործումը:

**Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները:** Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը:

**Աշխատանքի նպատակից բխող խնդիրներն են՝**

- ուսումնասիրել և ներկայացնել Ֆուտբոլի ծագումն ու պատմությունը,
- վերլուծել և ներկայացնել տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը:

**Աշխատանքի տեսական հիմքը:** Աշխատանքի տեսական հիմքը կազմել են բազմաթիվ գիտնականների աշխատություններ:

**Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը:** Աշխատանքը կազմված է ներածությունից, երկու գլխից, եզրակացությունից և օգտագործված գրականության ցանկից:

Աշխատանքային տեքստը կազմում է 18 տպագրական էջ:

## ԳԼՈՒԽ 1.ՖՈՒՏԲՈՒԼԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ֆուտբոլը թիմային մարզական խաղ է գնդակով, որը խաղացողները, ոտքերի կամ մարմնի ցանկացած մասի (բացի ձեռքերից) հարվածներով տեղաշարժելով դաշտում, ձգտում են խփել հակառակորդի դարպասը<sup>1</sup>:

Ֆուտբոլը 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:

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: Աշխարհի ամենամեծ ֆուտբոլային մարզադաշտը Մայ Դայ Ստադիոնն է, Հյուսիսային Կորեա, մինչև 150,000 հանդիսական:

Ներկայումս ողջ աշխարհում ֆուտբոլ է խաղում ավելի քան 240 մլն մարդ (երկրագնդի մոտավորապես յուրաքանչյուր 25-րդ բնակիչը), գործում են 1,5 մլն թիմեր և 300 հզ. ակումբներ:

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:

Ժամանակակից ֆուտբոլը ծնունդ է առել XIX դարում՝ Հարավային Անգլիայի արտոնյալ մասնավոր դպրոցներում՝ որտեղ և մշակվել են ներկա ֆուտբոլի կանոնները: Ֆուտբոլային առաջին ակումբը՝ Շեֆիլդ Յունայթեդը (1855-1957) և առաջին ազգային առաջնությունը (1863) հիմնվել են Անգլիայում:

1904թ-ին հիմնադրվել է Ֆուտբոլային Միությունների Միջազգային Ֆեդերացիան՝ ՖԻՖԱ: Առաջին միջազգային հանդիպումը տեղի է ունեցել 1902 թ-

<sup>1</sup> Չակոբյ սև Ա Ա <<Ֆուտբոլ >> ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009, էջ՝ 15:

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<sup>2</sup>:

Դարպասի մոտ գտնվող տարածքում՝ տուգանային հրապարակում, կանոնները խախտելու դեպքում թիմը պատժվում է 11-մետրանոց տուգանային հարվածով:

Պատմաբանները պարզել են, որ ֆուտբոլ խաղացել են մ.թ.ա. 2500 թվականից: Մարգախաղի գոյության մասին վկայություններ կան աշխարհի շատ ժողովուրդների պատմության էջերում: Օրինակ՝ Հին Հունաստանում տարածված էր գնդակով խաղը: Իսկ

<sup>2</sup> Զակոբյան Ա Ա <<Ֆուտբոլ >> ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009, էջ՝ 16:

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:

Հին Հունաստանում տարածված են եղել գնդակախաղի նաև այլ տարատեսակներ: Հնարավոր 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 Հուլիոս 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:

## ԳԼՈՒԽ 2. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Տեխնիկական հնարքները սովորեցնում են հետևյալ հերթականությամբ<sup>3</sup>.

- հարվածներ.
- կասեցումներ
- գնդակի վարումներ.
- խաբուսիկ շարժումներ.
- գնդակի խլում
- գնդակի նետում

Հարվածների ուսուցում: Գնդակին՝ տիրապետելու գործընթացը սկսում են հարվածների ուսուցումով: Նպատակահարմար է ուսուցումը սկսել անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի և ոտնաթաթի ներսի մասի հարվածներով (գնդակի փոխանցում խաղընկերոջը, հարված նպատակակետին): Ոտքով գնդակին հարվածելիս անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել թափավազքի վերջին քայլին և հենման ոտքի դրմանը, քանի որ թափավազքի վերջին քայլով (այն 30-50 %-ով գերազանցում է մյուս քայլերին) պայմանավորված է հարվածի ուժգնությունը, իսկ հենման ոտքը գնդակի ուղղությամբ դնելն ապահովում է դրա դիպուկությունը:

Հարվածների տեխնիկային տիրապետումն անհրաժեշտ է սկսել ուժեղ ոտքով՝ մեկընդմեջ փորձելով հարվածներ կատարել մյուս ոտքով: Վերը նշված տեխնիկական հնարքներին տիրապետելուց հետո կարելի է անցնել հարվածների ավելի բարդ հնարքներին ուսուցմանը (գլորվող գնդակներ, օղից, կիսաօղից, ոտնաթաթով, դրա դրսի մասով, ոտնաձայրով, կրունկով, տեղում, շարժման մեջ և այլն): Հարվածների ուսուցման հիմնական նպատակն առավելագույն արդյունավետության հասնելն է (հարվածներ դարպասին, դիպուկ փոխանցումներ):

Դիպուկ հարվածելու հմտությունը սովորեցնում են բարդացված, ինչպես նաև խաղային, հոգեբանական, ֆիզիկական, բնակլիմայական փոփոխվող պայմաններում: Ուսուցման սկզբնական փուլում անչափ կարևոր է գլխով հարված գնդակին հնարքի ուսուցումը: Անհրաժեշտ է հիշել, որ հարվածը նպատակահարմար է կատարել այն պահին, երբ գլուխը և իրանը հակված են առաջ՝ ուղղահայաց մարմնին:

<sup>3</sup> Յու. Գրիգորյ սն, Յ.Մինայ սն, Ֆիզիկական կուլ սուրայ Չափորոշիչների և ծրագրերի, Ավագ դպրոց, 2009 թ., էջ՝ 60:

8-10 տարեկան երեխաներին այս հարվածներն ուսուցանելիս օգտագործում են թեթևացրած գնդակներ:

Այս փուլում տարածությունը մարզիկների միջև փոքր է՝ 5-10 մետր: Դա շնորհիվ պարապոզները հիմնական ուշադրությունը՝ դարձնում են ոչ թե հեռավորությանը, այլ հնարքի տեխնիկայի ճիշտ յուրացմանը: Հետագայում, յուրաքանչյուր հնարքի տիրապետմանը զուգահեռ, պարապոզների միջև տարածությունը մեծանում է՝ հասնելով 20-25 մետրի:

Կասեցումների ուսուցում: Սկզբնական փուլում, հարվածների ուսուցմանը զուգահեռ, մշակվում է գլորվող և թռչող գնդակների կասեցման տեխնիկան ներբանով և ոտնաթաթի ներսի մասով: Հետագայում անցնում են թռչող և օդից իջնող գնդակների՝ ազդրով, կրծքով, ոտնաթաթով կասեցումների ուսուցմանը:

Ժամանակակից ֆուտբոլում եզակի դեպքերում են գնդակն անշարժ կասեցնում, քանի որ, դա զցում է խաղի տեմպը: Խաղի բնույթը և դինամիկան խաղացողներից պահանջում են մինչ գնդակի ընդունումը (կասեցումը), որոշել հետագա հնարավոր գործողությունը: Գնդակի կասեցումը տեղափոխումով մարզիկներին հնարավորություն է տալիս նվազեցել՝ գնդակի արագությունը, միաժամանակ ըստ, նպատակահարմարության, փոխել շարժման ուղղությունը և ընտրել հետագա տեխնիկական հնարքը (հարված, վարում, խաբբեր և այլն)<sup>4</sup>:

Գնդակի կասեցումը տեղափոխումով հնարքի ուսուցմանն անհրաժեշտ է հատկացնել զգալի ժամանակ, հատկապես մասնագիտացման և կատարելագործման փուլերում: Գնդակի վարումների ուսուցում: Տվյալ հնարքի ուսումնասիրումն սկսվում է առավել հասարակ ձևով՝ վարում ոտնաթաթի դրսի մասով: Այն հնարավորություն է ստեղծում գնդակով կատարել բազմաբնույթ տեղաշարժեր առաջ, կողմ, հետ՝ կտրուկ փոփոխելով ուղղությունը:

Հետագայում յուրացվում է գնդակի վարումը ոտնաթաթով (ուղիղ գծով) և ոտնաթաթի ներսի մասով (կորագծով): Տեղում վարումն ուսուցանելուց հետո, ձգտում են, որ պարապոզները գոնե մեկ ակնթարթ կտրեն հայացքը գնդակից, որպեսզի հնարավոր լինի գնահատել խաղային իրավիճակը: Տեղում հնարքի տեխնիկան յուրացումից և ամրապնդելուց հետո անցնում են կատարման քայլքի, իսկ հետագայում վազքի

<sup>4</sup> Յու. Գրիգորյ սն, Յ.Մինայ սն, Ֆիզիկական կուլ սուրյա Չափորոշիչ ներ և ծրագրեր, Ալսգ դպրոց, 2009 թ., էջ՝ 62:



ընթացքում ուղիղ գծով դեմքով առաջ և կորագծով: Գնդակի վարման բոլոր ձևերին տիրապետումը համարվում է հաջող, երբ խաղացողները կարողանում են այն կատարել հստակ, մեծ արագությամբ, մյուս տեխնիկական հնարքների հետ զուգակցելով և գրեթե առանց գնդակին նայելու:

**Խաբբերի ուսուցում:** Նպատակահարմար է խաբբերի (շրջանցումների) ուսուցումն սկսել այն բանից հետո, երբ մարզիկներն արդեն տիրապետել և հիմնական տեխնիկական հնարքներին: Այն սկսվում է շրջանցման ուսուցումից, որ կատարվում է վարման արագության փոփոխման միջոցով: Հետագայում մարզիկները տիրապետում են շրջանցման մյուս տարբերակներին՝ շրջանցում գնդակի վարման ուղղության փոփոխումով, շրջանցում գնդակը մրցակցի կողքից անցկացնելով: Շրջանցման տեխնիկայի տիրապետման ընթացքում կարևոր է, որ շրջանցումը կատարվի մրցակցից խաղային հեռավորությամբ և մեծ արագությամբ: Այդ նպատակով ուսուցման սկզբնական փուլում կարելի է կատարել վարժություններ, որտեղ մրցակցի դերը կատարում են կանգնակները: Հետագայում այն փախարհնվում է «պասիվ» խաղացող մարզիկով, որն ամրապնդման և կատարելագործման փուլում սկսում է ակտիվ խոչընդոտել շրջանցմանը: Առանց խաբբերի շրջանցման հնարքներին տիրապետելուց հետո կարելի է յուրացնել խաբուսիկ շարժումների տեխնիկան:

Խաբուսիկ շարժումների ուսուցումն սկսվում է ոտքերով և մարմնով կեղծ շարժումների յուրացումից, որի ընթացքում պարապողների ուշադրությունը կենտրոնացվում է հետևյալ կարևոր պահերին:

Խաբուսիկ շարժման առաջին մասը մրցակցին պետք է համոզիչ թվա: Ապակողմնորոշող շարժումն անհրաժեշտ է կատարել արագ և կեղծ շարժման հակառակ ուղղությամբ: Ուսուցման ընթացքում կիրառվող վարժություններն սկզբում կատարվում են առանց՝ պայմանական մրցակցի: Խաբուսիկ շարժումներին տիրապետելուց հետո սովորական պայմաններում վարժությունների մեջ մտցվում է «պասիվ» մրցակից, որը հետագայում ակտիվ խաղով խոչընդոտում է խաբուսիկ շարժումների կատարմանը: Շրջանցումներին որոշ չափով տիրապետելուց հետո, այդ գործընթացին զուգահեռ, սկսվում է գնդակի խլման տեխնիկայի յուրացումը:

**Գնդակի խլման ուսուցում:** Սկզբում յուրացվում է գնդակի ոչ լրիվ խլման տեխնիկան: Վերջինիս տիրապետելուց հետո անցնում են գնդակի խլման տեխնիկայի լրիվ

ուսուցմանը: Գնդակի խլում հնարքն ուսումնասիրելու ընթացքում ուշադրություն պետք է դաձնել այն հանգամանքին, որ շարժումները լինեն կտրուկ և մրցակցի համար ասպասելի: Հաջողությունն այստեղ պայմանավորված է նրանով, թե մարզիկը որքան ստույգ կարող է որոշել մրցակիցից իրեն բաժանող տարածությունը, նրա տեղաշարժման արագությունը, խաղային իրավիճակը և զգալ խլելու պահը: Սկզբում յուրացնում են գնդակի խլումը «հարվածով» և «կասեցումով», իսկ հետագայում՝ սահմանումով: Գնդակի խլումն ուսուցանելու համար արդյունավետ են խաղային վարժությունները, մենամարտը  $1 \times 2$ ,  $2 \times 2$ ,  $3 \times 2$  դեմ :

Գնդակի նետման ուսուցում: Գնդակը կողագծից նետումով խաղի մեջ մտցնելը միակ տեխնիկական հնարքն է, որը դաշտի խաղացողներին թույլատրվում է կատարել ձեռքերով:

Նետման շարժումները պայմանավորված են խաղի կանոններով: Ուսուցումն առանձնապես դժվար չէ:

Գնդակը բավական հեռու նետելու համար անհրաժեշտ են հատուկ ունակություններ (գնդակի նետում թափավազքով և ընկնելով) և որոշ մկանախմբերի՝ որովայնի, ուսագոտու և ձեռքերի ուժ:

Նետումներին տիրապետելու համար անհրաժեշտ է կատարել այնպիսի վարժություններ, որոնք նպաստում են շարժողական գործողությունների և ֆիզիկական համապատասխան ընդունակության զարգացմանը:



Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցումը սովորաբար սկսվում է այն բանից հետո, երբ ֆուտբոլիստները որոշ չափով ամրապնդել են անհատական ու խմբային տակտիկական գործողությունները<sup>5</sup>:

Որոշակի վարժությունների կատարմանը պետք է նախորդեն տեսական պարապմունքները դաշտի մակետի, նկարների, տեսաֆիլմերի օժանդակությամբ: Այդ նպատակին է ծառայում նաև խաղերի դիտումը:

Այդ դիտանյութերը հնարավորություն են տալիս ցուցադրել խաղացողների տեղաբաշխումը դաշտում, բացատրել նրանց պարտականությունները, գործողությունների շրջանակը՝ պայմանավորված նրանց խաղային ֆունկցիայով (պաշտպան, կիսապաշտպան, հարձակվող, դարպասապահ): Միայն տեսական պարապմունքից հետո կարելի է ֆուտբոլիստներին տեղաբաշխել դաշտում և բացատրել իրենց գործողությունների գոտիները:

Հարձակողական գործողություններն ուսուցանելիս մեթոդական նկատառումներով անհրաժեշտ է պահպանել դրանց հետևյալ հաջորդականությունը.

- խաղացողների տեղաբաշխում դաշտում,
- վարժության կատարում առանց մրցակցի՝ ցածր արագությամբ
- վարժության կատարում առանց մրցակցի՝ բարձր արագությամբ,
- վարժության կատարում մրցակցի պասիվ խաղով.
- վարժության կատարում՝ մրցակցի ակտիվ խաղով:

Ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը բարձրացնելու համար կարելի է դաշտում տեղադրել որոշ կողմնորոշիչներ՝ կանգնակներ, դրոշներ, որոնց ցույց կտան ֆուտբոլիստներին իրենց դիրքը և գործողությունների ուղղությունը խաղի տարբեր պահերի:

Կարևոր է, որ սկզբում գործողությունները՝ դաշտում կատարվեն առանց մրցակցի: Հետագայում դրանք յուրացնելուց հետո, վարժություններում կարելի է օգտագործել մրցակցի ազդեցությունը՝ հետևյալ հերթականությամբ «պասիվ» մրցակից, այնուհետև՝ ակտիվ մրցակից: Վարժությունների կատարման ընթացքում մարզիչը պետք է ֆուտբոլիստների ուշադրությանը հրավիրի այն պահերի, որոնցով պայմանավորված են

<sup>5</sup> ՖԳՂագայրյ սն, Ֆիզիկական դաստիարակություն սեսուն ղ ուն, Երևան, 2003թ, Էջ՝ 78:

գրոհի արդյունավետությունը, անսպասելի փոխանցումը, առանց գնդակի տեղաշարժերը, մրցակցի ուշադրության շեղումը պաշտպանության ճեղքումն անհատական գործողություններով: Այդ նպատակով մարզումներում կարելի է կիրառել վարժություններ 5:3, 6:3, 5:4, 6:4 հարաբերությամբ, իսկ հետագայում գործողությունների կատարելագործման նպատակով անհրաժեշտ են երկկողմանի խաղեր մեկ կիսադաշտում և ամբողջ դաշտում:

Ինչ վերաբերում է պաշտպանությունում թիմային գործողությունների ուսուցմանը, ապա այն պետք է սկսել գործողությունների կազմակերպման առաջին ձևերի յուրացումից: Սկզբում նպատակահարմար է ուսուցանել գոտու, հետո անհատական, իսկ վերջում՝ խառը պաշտպանությունը:

Ուսուցումից առաջ մարզիչը պետք է տեղեկություններ հաղորդի թիմային պաշտպանության ձևերի մասին, բացատրի դրանց էությունը, առանձին ձևերի առավելությունը, թույլ կողմերը, կիրառման պայմանները: Այդ նպատակով օգտագործվում են դաշտի մակետը, դասատախտակ կամ տեսանյութեր:

Թիմային պաշտպանական գործողությունների ուսուցման ընթացքում տաբերակվում են փոխկապված երկու փուլ<sup>6</sup>.

1. Թիմի պաշտպանությանը մասնակցող հարձակվողների, կիսապաշտպանների գործողությունների ուսուցում՝ արագ հարձակման ժամանակ:
2. Գործողությունների ուսուցում՝ աստիճանական հարձակման ժամանակ:

Ուսուցման ընթացքում կատարվում են վարժություններ 3:3 հարաբերությամբ պաշտպանների և հարձակվողների մասնակցությամբ, 4:4 հարաբերակցությամբ նաև կիսապաշտպանների մասնակցությամբ ու երկկողմանի խաղեր:

Արագ և աստիճանական հարձակման ժամանակ պաշտպանական գործողություններն ուսուցանվում են հետևյալ հաջորդականությամբ: Խաղացողներին դաշտում տեղաբաշխելուց հետո նրանց բացատրում են այն գործողությունները, որոնք կատարվում են, երբ թիմը կորցնում է գնդակը: Այս հնարքները յուրացնելու հետո կարելի է դաշտ դուրս բերել «մրցակցին, և ուսուցանել գործողությունները մրցակցի պասիվ խաղի դեպքում:

<sup>6</sup> ՖԳՂագլոյ սն, Ֆիզիկական դաստիարակություն սեսուն թղ ուն, Երևան, 2003թ, Էջ՝ 79:

Այնուհետև պետք է աստիճանաբար ակտիվացնել մրցակցի գործողությունները: Սկզբնական շրջանում վարժությունների կատարման արագությունը և մրցակիցների թիվը մեծ չէ, Հետագայում անհրաժեշտ է բարձրացնել, ինչպես վարժությունների կատարման արագությունը, այնպես էլ ավելացնել մրցակիցների թիվը: Պաշտպանական գործողությունները՝ կատարելագործվում են խաղային վարժություններում՝ դաշտի մեկ կեսում և երկկողմանի խաղերում:

Հատկապես պետք է շեշտել, որ պաշտպանական գործողությունների ժամանակ մարզիչը՝ խաղացողների ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնի որոշ կարևոր պահերի վրա:

Այսպես, օրինակ, արագ հարձակման ժամանակ պաշտպանները և թիմի մյուս խաղացողները նախ և առաջ պետք է խոչընդոտեն առաջին փոխանցմանը և անհատապես հսկեն հարձակվողներին, որպեսզի ստիպեն մրցակցին կատարել ավելորդ փոխանցումներ:

Հարձակողական խմբային տակտիկայի գործողությունների ուսուցումը սովորաբար սկսում են անհատական տակտիկական գործողությունները որոշ չափով յուրացնելուց հետո: Այն իրականացվում է երկու ուղղությամբ տակտիկական կոմբինացիաներում կամ խաղային էպիզոդներում և ստանդարտ իրավիճակներում:

Խաղային իրավիճակներում հարձակողական խմբային տակտիկական գործողությունների ուսուցումն սկսում են ամենահասարակ կոմբինացիայից՝ գնդակի փոխանցումից, նախապես պարզ, իսկ հետագայում՝ բարդացված պայմաններում: Այսպես սկզբում գնդակի փոխանցումները կատարվում են զույգերով, տեղում, երբ տարածությունը մարզիկների միջև 10-15 մ է, ապա՝ շարժման մեջ փոխելով տեղերը, իսկ ավելի ուշ տարբեր գործողությունների զուգակցումով: Օրինակ՝ գնդակի վարում, կանգնակների շրջանցում, փոխանցում և այլն:

Ուսուցման նախնական փուլում վարժությունները կատարվում են առանց մրցակցի, և որոշ ժամանակ անց կիրառվում է մրցակցի ազդեցության գործոնը, և կատարվում են 2,1, 3:1, 3:2 հարաբերությամբ վարժություններ: Փոխանցման յուրացումից հետո արդեն կարելի է ուսուցանել ավելի բարդ կոմբինացիաներ: Այն նպատակահարմար է խաղարկել հետևյալ հերթականությամբ՝ «պատ» կոմբինացիա, կոմբինացիաներ երեք և ավելի խաղացողների մասնակցությամբ (տեղերի փոխում, գնդակի բացթողում, խաղ՝ մեկ

հպումով): Նախապես անհրաժեշտ է ֆուտբոլիստներին տեղեկություններ տալ այդ կոմբինացիաների էության և կատարման պայմանների մասին: Հետագայում գործողությունների համապնդումը և կատարելագործումն իրականացվում է արդեն հայտնի ձևով:

Սովորական պայմաններում վարժությունները յուրացնելուց հետո կատարման պայմաններն աստիճանաբար բարդացվում են. «Օրինակ՝ «պատ» կոմբինացիայի ուսուցումն իրականացվում է հետևյալ ձևով. կոմբինացիայի էությունը բացատրելուց հետո այն ցուցադրվում է դաշտի մակետի վրա: Դրանից հետո անհրաժեշտ է առաջարկել այն կատարել տեղում՝ առանց պայմանական մրցակցի, իսկ հետագայում՝ մրցակցի պասիվ խաղով: Դրանից հետո մտցվում է մրցակցի աննշան դիմադրություն, և ի վերջո մրցակիցը խաղում է ողջ ուժով<sup>7</sup>:

Ինչ վերաբերվում է ստանդարտ իրավիճակներում կոմբինացիաների ուսուցմանը, ապա յան իրականացվում է հետևյալ: հերթականությամբ՝ կոմբինացիաներ ազատ, տուգանային հարվածների և գնդակը կողահզծից խաղի մեջ մտցնելու դեպքում, անկյունային հարվածների կատարման ժամանակ: Անհրաժեշտ է պարզ կոմբինացիաների յուրացումից հետո պարապողներին յուրաքանչյուր ստանդարտ դրության համար առաջարկել մի քանի տարբերակ:



<sup>7</sup> ՖԳՂագայրյ սն, Ֆիզիկական դաստիարակու թջ սն սեսու թջ ուն, Էրևան, 2003թ., Էջ՝ 81:

Անհատական տակտիկական գործողությունների ուսուցման նպատակով կիրառվում են բազմաթիվ խաղային վարժություններ, տարբեր շարժական և մարզական խաղեր: Ջուզահեռաբար անհրաժեշտ է մարզումների մեջ ընդգրկել նաև մասնագիտական վարժություններ՝ հավասար և թվով մրցակիցների դեմ: Ինչ վերաբերում է գնդակով անհատական տակտիկական գործողություններին, ապա նպատակահարմար է ուսուցումն սկսել գնդակի փարումից: Հետագայում անհրաժեշտ է աստիճանաբար բարդացնել կատարման պայմանները հետևյալ հերթականությամբ՝ վարում դանդաղ վազքով, արագ վազքով, խոչընդոտների հաղթահարումով, կանգնակների շրջանցում և այլն: Կարևոր է, որ պարապողները հասկանան, թե խաղային ինչ իրավիճակներում է պետք կիրառել վարում հնարքը և վարման որ ձևն է նախընտրելի տվյալ պայմաններում: Հետագայում՝ ֆուտբոլիստները՝ յուրացնում են գնդակով ավելի բարդ անհատական տակտիկական գործողություններ՝ հետևյալ հերթականությամբ՝ հարվածներ, գնդակի կասեցումներ, հարված դարպասին, խաբուսիկ շարժումներ, մրցակցի շրջանցում: Տակտիկական այս բոլոր գործողությունները ֆուտբոլիստները յուրացնում են խաղային վարժությունների միջոցով, ինչպես նաև երկկողմանի խաղերի ընթացքում:



Պաշտպանությունում անհատական տակտիկական գործողությունների ուսուցումը իրականացվում է հարձակողական անհատական տակտիկական գործողություններին

զուգահեռ: Սկզբում յուրացվում են առանց գնդակի պայմանական մրցակցի դեմ գործողություններ «փակում», գնդակի ուղու ընդհատում<sup>8</sup>:

Այդ նպատակով կիրառվում են խաղային վարժություններ, շարժական և մարզական խաղեր, որոնց ընթացքում ֆուտբոլիստները սովորում են խաղալ գնդակին տիրող մրցակցի դեմ: Մարզումներում աստիճանաբար ընդգրկվում են ֆուտբոլային վարժություններ, որոնց օգնությամբ մարզիկները յուրացնում են գնդակին տիրող մրցակցի դեմ գործողություններ՝ գնդակի խլում, հակազդում գնդակի փոխանցմանը, գնդակի վարմանը և դարպասին ուղղված հարվածին: Պաշտպանությունում անհատական տակտիկական գործողությունների ուսուցումը իրականացվում է նույն խաղային փորձությունների կիրառմամբ, որոնք կատարվում են անհատական հարձակողական գործողությունների ուսուցուման ընթացքում: Վարժությունների հարձակողական կամ պաշտպանական ուղղվածությանը պայմանավորված է պաշտպանների առկայությունից, նրանց պասիվ կամ ակտիվ խաղից:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրությունների և հետազոտությունների արդյունքում հանգել ենք հետևյալ եզրահանգումներին՝

- Ֆիզկուլտուրային դասաժամերին տարբեր դասարաններում ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական ու տակտիկական հնարքների ուսուցման ժամանակ քայլ առ քայլ ուսուցիչը իրագործում է իր նպատակները:
- Երբ ուսուցիչը բարելավում է թիմային գործողությունները, նա ամրապնդում է տակտիկական և տեխնիկական հմտությունները: Այս ամենը կատարվում է ուսուցչի համար աշխատանքի, բացահայտումների, ճիշտ մեթոդաբանությունների շնորհիվ:
- Ես եզրակացնում եմ, որ ֆուտբոլ մարզախաղի ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին տակտիկայի ու տեխնիկական հնարքների ուսուցման համար խիստ կարևոր է

<sup>8</sup> ՖԳՂագայրյ սն, Ֆիզիկական դաստիարակություն սեսուն ռուս, Երևան, 2003թ., էջ՝ 83:



օգտագործել մոտիվացնող, նպատակամղող մեթոդներ խթանելով ուսուցման մատչելիությունը:

- Պետք է խրախուսել աշակերտների ցանկացած ինքնուրույն տակտիկական տեխնիկական խելացի բացահայտում: Խրախուսելով ու արժևորելով աշակերտին՝ ուսուցիչը հասնում է իր նպատակին՝ ունենալով նաև իր դասաժամերին բազմաթիվ բացահայտումների:

### ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հակոբյան Ս. Ս. <<Ֆուտբոլ>> ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009,
2. Յու. Գրիգորյան, Հ.Մինասյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, Չափորոշիչներ և ծրագրեր, Ավագ դպրոց, 2009 թ.,
3. Ֆ.Գ.Ղազարյան, Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան, 2003թ.:

