

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՐՄԵՆ ՍԱՀԱԿՅԱՆ ՀՐԱՉԻԿԻ

Սուրենավանի միջնակարգ դպրոց

ԹԵՄԱ՝ ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ  
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,  
վերապատրաստող - մենթոր, ֆիզկուլտուրա  
առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ներածություն.....	3
Ֆուտբոլ մարզախաղի ծագումը.....	4
Հին գնդակային խաղեր.....	5
Տարածում և զլորակացում.....	6
Միջազգային կառավարման մարմինների ձևավորում.....	6
Մեթոդաբանություն.....	7
Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը ավագ դասարաններում .....	8
Ֆուտբոլ մարզախաղի տակտիկական հնարքների ուսուցումը ավագ դասարաններում.....	12
Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն.....	15
Եզրակացություն.....	19
Օգտագործված գրականություն .....	21

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Արդիականության հիմնավորում:** Ամենամասսայական մարզախաղերից մեկը ֆուտբոլն է, այն վայելում է սեր և ժողովրդավարություն, ունի երկարամյա զարգացման պատմություն և արդիականացումը կրում է մշտական բնույթ:

Համացանցի, նորագույն տեխնոլոգիաների զարգացման հետ միասին թռիչքային զարգացում է ապրել նաև ֆուտբոլ մարզախաղի էությունը: Ջարգացում է ապրել նաև մարզչական աշխատանքի ռազմավարությունը, այդ թվում նաև 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:

### **Հետազոտության նպատակները.**

- Ուսումնասիրել դասավանդման ներկայիս մեթոդների արդյունավետությունը:
- Բացահայտել մանկավարժների առջև ծառայած մարտահրավերները և առաջարկել պատկերացումներ պոտենցիալ բարելավումների վերաբերյալ:
- Բարելավել թիմային գործողությունները:

### **Հետազոտության խնդիրները .**

1. Նախանշել հետագա անելիքները՝ ինչպիսի տակտիկական և տեխնիկական հնարքներով ուսուցանել ֆուտբոլ մարզախաղը ֆիզկուլտուրայի դասաժամերին 10-12-րդ դասարաններում:
2. Մշակել տեխնիկական և տակտիկական հնարքների արդյունավետ կիրառման ռազմավարություն 10-12-րդ դասարանների համար:
3. Մշակել խմբային տակտիկական գործողություններ:

## ՖՈՒՏԲՈՒՆԱԿԱՆ ՄԱՐԳԱՆԱՂԻ ԾԱԳՈՒՄԸ

Գոյություն ունեն մարզաձևերի հարյուրավոր տեսակներ, որոնք իրենց բնույթով կարող են լինել թիմային կամ անհատական, սակայն դրանցից յուրաքանչյուրի գաղափարախոսությունը մեկն է՝ հաղթանակ: Մարզաձևերի և հատկապես՝ ֆուտբոլի դասավանդումը հանրակրթական դպրոցում շատ կարևոր է:

Ֆուտբոլ (անգլ.՝ «ոտքի գնդակ»), մարզաձևը, աշխարհի ամենատարածված և ամենասիրված խաղերից մեկն է: Ֆուտբոլը թիմային խաղ է, որտեղ թիմի 11 ֆուտբոլիստները համաձայնեցված գործողություններով փորձում են գրավել հակառակորդ թիմի դարպասը և անառիկ պահել իրենցը: Յուրաքանչյուր թիմում ընդգրկված տասնմեկ խաղացող գտնվում է մարզադաշտում, բացի հիմնական դաշտում գտնվող խաղացողներից, գոյություն ունեն նաև պահեստային խաղացողներ, որոնք կախված հիմնական թիմի խաղացողների առողջական վիճակից կամ խաղի ընթացքից, խաղի ընթացքում կարող են փոխարինել նրանց:

Ֆուտբոլային խաղը ունի երկար պատմություն, որը սկսվում է հազարավոր տարիներով: Դրա ծագումը կարելի է գտնել տարբեր հին քաղաքակրթություններում, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի գնդակով խաղի իր տարբերակը: Ահա ֆուտբոլի պատմական զարգացման համառոտ ակնարկը:

**Հին գնդակային խաղեր.** Պատմության ընթացքում տարբեր մշակույթների կողմից խաղացել են գնդակով խաղեր, որոնք ներառում են գնդակը հարվածել կամ նետել դարպասը կամ թիրախը:

Հին քաղաքակրթությունները, ինչպիսիք են հույները, հռոմեացիները, չինացիները և մետամերիկացիները, բոլորն ունեին գնդակային խաղերի տարբերակներ, որոնք որոշ նմանություններ ունեն ժամանակակից ֆուտբոլի հետ:

**Միջնադարյան ֆուտբոլ Եվրոպայում.** Միջնադարյան Եվրոպայում հայտնվեցին ամբոխավարական ֆուտբոլի տարբեր ձևեր: Մրանք հաճախ քառսային և դաժան խաղեր էին, որոնք խաղում էին հարևան գյուղերի կամ քաղաքների միջև:

Ֆուտբոլային այս վաղ խաղերի կանոնները անփույթ էին, և նպատակները տարբեր էին տարածաշրջանից տարածաշրջան: Նպատակները կարող են լինել հակառակ գյուղի դարպասները, գետը կամ նշանակված ծառը:

**Կողավորումը Անգլիայում.** Ֆուտբոլի ժամանակակից ձևը սկսեց ձևավորվել Անգլիայում 19-րդ դարում, երբ դպրոցներն ու ակումբները սկսեցին խաղի ստանդարտ կանոններ հաստատել:

Ֆուտբոլի պատմության առանցքային պահերից մեկը Անգլիայում Ֆուտբոլային ասոցիացիայի (FA) ստեղծումն էր 1863 թվականին: ՖԱ-ի կանոնները լայնորեն ընդունվեցին՝ հիմք դնելով այն սպորտաձևին, որը մենք գիտենք այսօր:

Քեմբրիջի կանոնները, որոնք մշակվել են Քեմբրիջի համալսարանում 1840-ականներին, կարևոր դեր են ունեցել ֆուտբոլի վաղ կանոնակարգերի ձևավորման գործում:

**Տարածում և գլոբալացում.** Բրիտանական կայսրության ընդլայնմանը զուգահեռ մեծացավ ֆուտբոլի ժողովրդականությունը: Այն տարածվեց այլ երկրներում և տարածաշրջաններում գաղութացման, առևտրի և բրիտանական ազդեցության միջոցով:

Սպորտը շարունակեց զարգանալ, քանի որ տարբեր երկրներ և տարածաշրջաններ ընդունեցին իրենց խաղի կանոններն ու տարբերակները: Օրինակ, ռեգբիի ֆուտբոլը և ասոցիացիայի ֆուտբոլը (ֆուտբոլ) տարբերվեցին 19-րդ դարի վերջին:

**Միջազգային կառավարման մարմինների ձևավորում.** ՖԻՖԱ-ն (Fédération Internationale de Football Association) հիմնադրվել է 1904 թվականին՝ ծառայելով որպես ֆուտբոլի համաշխարհային կառավարող մարմին: Այն առանցքային դեր է խաղացել կանոնների ստանդարտացման և միջազգային մրցումների կազմակերպման գործում, ինչպիսին է ՖԻՖԱ-ի աշխարհի գավաթը:

**Ժամանակակից ֆուտբոլ.** Այսօր ֆուտբոլը աշխարհում ամենահայտնի և լայն տարածում գտած մարզաձևերից մեկն է: Այն կառավարվում է ստանդարտացված կանոններով, և միջազգային մրցումները, ինչպիսիք են ՖԻՖԱ-ի աշխարհի գավաթը և տարածաշրջանային լիգաները, գրավում են միլիարդավոր երկրպագուների երևակայությունը ամբողջ աշխարհում:

Ամփոփելով, ֆուտբոլի ակունքները կարելի է գտնել տարբեր մշակույթներում խաղացած գնդակով հնագույն խաղերից: Այնուամենայնիվ, սպորտի ժամանակակից տարբերակը՝ ստանդարտացված կանոններով և համատարած միջազգային խաղով, հայտնվեց Անգլիայում 19-րդ դարում: Ֆուտբոլային ասոցիացիայի և ՖԻՖԱ-ի նման ղեկավար մարմինների ձևավորումը օգնեց համակարգել և առաջ մղել սպորտը համաշխարհային մասշտաբով, ինչը հանգեցրեց նրա ներկայիս կարգավիճակին՝ որպես սիրելի և համընդհանուր խաղ:

### ՄԵԹՈՂԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Տակտիկայի ուսուցանումը մեթոդաբանությունը ըստ առաջատար ակումբների մարզիչների տակտիկական դասավորության վերլուծության և համապատասխանեցնելով երեխաների տարիքային առանձնահատկություններից ելնելով. դասադպրոցը կրկնել և հմտացնել երեխաներին երկկողմանի խաղերի միջոցով: Այնուհետ մարզական ֆուտբոլային միջոցառումների ժամանակ տեսադաշտի միջոցով, այսինքն օգտագործելով S2S միջոցներ, հասնել ցանկալի արդյունքի: Տեխնիկայի ուսուցանումը մեթոդաբանությունը ըստ առաջատար տեխնիկական մարզիչների, բայց շարժվելով դպրոցական ծրագրով և երեխաների ֆիզիկական առանձնահատկություններով:

1. Քայլքը խաղի ընթացքում դիրքի փոփոխման միջոց է, երբ նվազել է խաղային գործողությունների լարվածությունը: Այն կարող է լինել սովորական, այսինքն՝ դեմով առաջ, մեջքով առաջ, տարբեր արագությամբ: Ֆուտբոլը կոլեկտիվ խաղ է: Դաշտում հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ են խաղադաշտում գտնվող բոլոր 11 ֆուտբոլիստների համաձայնեցված գործողություններ: Վերջին տասնամյակներում նկատվում է խաղի լարվածության աճ, որը դրսևորվում է խաղի տեմպի բարձրացումով, առանց գնդակի տեղաշարժերի թվի ավելացումով, ինչպես նաև տեխնիկական հնարքների կատարման արագության մեծացումով: Ժամանակակից ֆուտբոլն արթնալի խաղ է, որը խաղացողներից պահանջում է շարժողական մեծ պատրաստականություն և ֆունկցիոնալ մեծ կարողություններ: Ֆուտբոլում մարզիկի հիմնական աշխատանքը

տեղաշարժներն են: Մրցումների ընթացքում բարձրակարգ ֆուտբոլիստները վազում են մոտ 8-12կմ տարածություն, որի մոտ 17-20 տոկոսը արագացումներով և պոկումներով: Ըստ ֆուտբոլիստների դերի՝ պաշտպան, կիսապաշտպան, հարձակվող, դասդարների քանակը մեկ խաղի ընթացքում 90-140-ն է: Նույն հեղինակների տվյալներով՝ խաղի ընթացքում ֆուտբոլիստների գործողությունների միջին ցուցանիշներն այսպիսին են՝ 16-42 ցատկ և պայքար 3 գնդակի համար, 14-16 անկյունային հարված, 23-38 տուգանային և ազատ հատվածներ, գնդակի 36-60 խաղարկում՝ կողագծից: Անհրաժեշտ է նշել, որ խաղի 90 րոպեն բաղկացած է գործուն և պասիվ ժամանակահատվածներից: Վերջինիս են վերաբերվում խաղի ընթացքում բազմաթիվ ընդհատումները՝ պայմանավորված կանոնների խախտմամբ, գնդակի՝ դաշտի սահմաններից դուրս գալու, վնասվածք ստանալու և այլ հանգամանքներով: Խաղի բուն ժամանակը 60-69 րոպե է: Բարձրակարգ թիմերը մեկ խաղում կազմակերպում են միջին հաշվով 76 գրոհ, որից 33-ը՝ եզրերով, իսկ 43-ն՝ իրականացնում են դաշտի կենտրոնով, սակայն տրամաբանական ավարտ ունենում են դրանց 12-17 տոկոսը: Բազմաթիվ տեղաշարժերից բացի՝ խաղի ընթացքում ֆուտբոլիստները կատարում են զանազան տեխնիկատակտիկական գործողություններ: Մեր հետազոտությունների արդյունքում պարզվել է, որ խաղի ընթացքում հետևյալ պատերն ունի՝ գնդակի փոխանցումներ, գնդակի կասեցումներ, վարումներ, շրջանցումներ, հարվածներ դարպասին, վերջում՝ այլ գործողություններ:

## **ՖՈՒՏԲՈՒՆԻ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ**

### **ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Մարզախաղերը հանդիսանում են միջին և ավագ դպրոցի աշակերտների, միջին մասնագիտական, ինչպես նաև բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում սովորող ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոց:

Ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզիկական պատրաստության մեջ մտցված են «տեխնիկա» և «տակտիկա» հասկացությունները: «Տեխնիկա» լայն հնարավորության տակ հասկացվում է շարժողական խնդրի որոշման ձևը: Ֆուտբոլում տեխնիկայի

անվան տակ ընդունված է հասկանալ շարժողական գործողություն, հնարքի կատարման այն եղանակը, որը հատկապես ստեղծված ու մշակված է խաղային գործողությունների արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով:

**Ֆուտբոլում տեխնիկական ուսուցումը** ավագ դասարաններին ներառում է խաղի հիմնական հմտություններն ու մարտավարությունը կառավարելի բաղադրիչների բաժանել: Կարևոր է կենտրոնանալ ինչպես անհատական, այնպես էլ թիմային տեխնիկայի վրա: Ահա մի քանի տեխնիկական տեխնիկա և ուսուցման խորհուրդներ ավագ ֆուտբոլիստների համար:

**Գնդակի վերահսկում.** Առաջին հպում. Սովորեցրեք խաղացողներին կառավարել գնդակը իրենց առաջին հպումով՝ օգտագործելով մարմնի տարբեր մասերը (նոսքեր, ազդր, կրծքավանդակ):

**Փոխանցում և ընդունում.** Ընդգծեք ճիշտ փոխանցման տեխնիկան և նոսքի տարբեր մասերով գնդակը ստանալը (ներսից, դրսից, ներքևից):

**Խոնարհում.** Խրախուսեք խաղացողներին զբաղվել ձեռնածությամբ՝ բարելավելու իրենց հպումն ու վերահսկողությունը:

**Դրիբլինգ.**

**Գնդակի մանիպուլյացիա.** Սովորեցրեք խաղացողներին օգտագործել նոսքի ներսից և դրսից, ինչպես նաև ներքանը արդյունավետ դրիբլինգի համար:

Ուղղության փոփոխություն. Կենտրոնացեք ուղղության արագ փոփոխության վրա՝ օգտագործելով երևակայություններ, քայլ-օվերներ և մարմնական երևույթներ՝ հակառակորդներին հաղթելու համար:

**Կրակոցներ.** Գնդակին հարվածել. Սովորեցրեք խաղացողներին մաքուր հարվածել գնդակին նոսքով՝ ընդգծելով ճիշտ տեխնիկան, հավասարակշռությունը և հետևողականությունը:

**Տեղադրումն ընդդեմ հզորության.** Քննարկեք կրակոցի տեղադրման կարևորությունը և երբ օգտագործել ուժային կրակոցները:

**Օղային խաղ.** Սովորեցրեք խաղացողներին ճշգրիտ և անվտանգ գլխով վարել գնդակը՝ շեշտը դնելով մարմնի ճիշտ դիրքի և ժամանակի վրա:



**Պաշտպանական վերնագիր.** Սովորեցրեք պաշտպանվող խաղացողներին ինչպես հեռացնել գնդակը գլխի հարվածով:

**Հակամարտություն և պաշտպանական տեխնիկա:**

**Պատշաճ դիմակայություն.** Սովորեցրեք խաղացողներին, թե ինչպես վարվել անվտանգ և արդյունավետ կերպով՝ շեշտը դնելով ժամանակի և դիրքի վրա:

**Նշում և սեղմում:** Բացատրեք մարդու գծանշման և գոտիական մակնշման համակարգերը, ինչպես նաև սեղմելու արդյունավետ ռազմավարությունները:

**Դարպասապահության տեխնիկա.**

**Կրակոցների դադարեցում.** կենտրոնացեք սուզվելու, դիրքավորման և ձեռքի դիրքավորման վրա՝ խնայողություններ անելու համար:

**Բաշխում.** Դարպասապահներին սովորեցրեք, թե ինչպես ճիշտ բաշխել գնդակը նետումներով, հարվածներով և գոլային հարվածներով:

**Անցում և շարժում.**

**Աջակցեք խաղին.** ընդգծեք խաղացողի գնդակից դուրս տեղաշարժվելու կարևորությունը՝ փոխանցման տարբերակներ ստեղծելու և գնդակը պահպանելու համար:

**Համակցված խաղ.** Սովորեցրեք խաղացողներին աշխատել միասին կարճ, արագ փոխանցումներով և տալ-գնալ հաջորդականությամբ:

**Մարտավարական ըմբռնում.**

**Կազմավորումներ և համակարգեր.** Ներկայացրե՛ք խաղի տարբեր կազմավորումներ և համակարգեր (օրինակ՝ 4-4-2, 4-3-3) և դրանց ուժեղ և թույլ կողմերը:

**Թիմի ձևավորում.** Բացատրեք թիմի ձևի և կազմակերպվածության պահպանման հայեցակարգը ինչպես հարձակման, այնպես էլ պաշտպանության ժամանակ:

**Կոմպլեկտի կտորներ.**

**Անկյուններ,** տուգանային հարվածներ և նետումներ: Սովորեցրեք խաղացողներին արդյունավետ կերպով կատարել և պաշտպանել դրվագները:

Համապատասխանության իրազեկում.

**Որոշումներ կայացնել.** Խրախուսեք խաղացողներին արագ և արդյունավետ որոշումներ կայացնել՝ ելնելով խաղային իրավիճակից:

**Խաղի վերլուծություն.** Դիտեք խաղի կադրերը՝ օգնելու խաղացողներին հասկանալ իրենց ուժեղ և թույլ կողմերը և կատարելագործումներ կատարել:

**Ֆիթնես և կոնդիցիոներ.**

**Ուժ և տոկունություն.** Ներառեք ֆիթնես մարզումներ՝ բարելավելու խաղացողների ֆիզիկական հասկանիչները, ներառյալ ուժը, արագությունը և տոկունությունը:

**Հոգեկան պատրաստություն.**

**Կենտրոնացում և կենտրոնացում.** Սովորեցրեք խաղացողներին մնալ մտավոր կենտրոնացված խաղերի ժամանակ, նվազագույնի հասցնել շեղումները և կարգավորել ճնշումը:

**Ներառեք վարժություններ,** փոքր միակողմանի խաղեր և ամբողջ դաշտային բախումներ՝ այս տեխնիկական գործնական իրավիճակներում կիրառելու համար: Տրամադրել կառուցողական արձագանք և խրախուսել շարունակական բարելավումը: Բացի այդ, դրական և մրցակցային մարզումային միջավայրի ձևավորումը կարևոր է ավագ ֆուտբոլիստների զարգացման համար:



**ՖՈՒՏԲՈՒՄ ԱՄԵՐԻԿԱՆԱԴԻՍՏԱՆԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

«Տակտիկա» հասկացության տակ հասկացվում է շարժողական գործողության իմաստային կողմը, շարժողական առաջադրանքի ընտրման եղանակը, կամ ձևը: Այստեղ մտնում է իրավիճակի մտովի գնահատումը և գործողության մտովի ընտրությունը: Մարզախաղերում, և մասնավորապես ֆուտբոլում տակտիկա ասելով պետք է հասկանալ խաղացողների անհատական և թիմի կոլեկտիվ գործողությունների կազմակերպումը, որն ուղղված է մրցակցի նկատմամբ հաղթանակի հասնելուն:

Մարզախաղերում տակտիկական գործողությունները լինում են անհատական, թիմային ու խմբակային:

Ֆուտբոլում մարտավարական տակտիկայի ուսուցումը ավագ դասարաններին ներառում է օգնել խաղացողներին հասկանալ խաղի ռազմավարական ասպեկտները, ներառյալ կազմավորումները, դիրքավորումը և որոշումների կայացումը: Ահա մի քանի հիմնական մարտավարական տեխնիկա և ուսուցման խորհուրդներ:

**Կազմավորումներ և համակարգեր.** Բացատրեք տարբեր կազմավորումները (օրինակ՝ 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2) և դրանց առավելություններն ու թերությունները:

**Քննարկեք,** թե ինչպես են կազմավորումներն ազդում թիմի ձևի, հարձակողական և պաշտպանական ռազմավարությունների և խաղացողների դերերի վրա:

**Դիրք և դերեր.** Սովորեցրեք խաղացողներին իրենց հատուկ դերերը կազմավորման մեջ, ներառյալ պաշտպանները, կիսապաշտպանները և հարձակվողները:

Ընդգծեք դաշտում պատշաճ դիրքեր պահպանելու կարևորությունը՝ անցողիկ գոտիներ և պաշտպանական ամրություն ստեղծելու համար:

**Գնդակի տիրապետում.** Տիրապետման վրա հիմնված խաղ. Ներկայացրե՛ք տիրող ֆուտբոլի հայեցակարգը, որտեղ առաջնահերթություն է գնդակի նկատմամբ վերահսկողության պահպանումը:

**Փոխանցում և աջակցություն.** Սովորեցրեք խաղացողներին փոխանցել և շարժվել՝ աջակցելով թիմակիցներին և պահպանել գնդակը կարճ, ճշգրիտ փոխանցումների միջոցով:

**Անցումային խաղ.**

**Անցումային փուլեր.** Բացատրեք անցումը պաշտպանությունից հարձակման (հակահարձակում) և հարձակումից պաշտպանություն (պաշտպանական անցում):

**Արագ որոշումների կայացում.** Սովորեցրեք խաղացողներին, թե ինչպես արագ որոշումներ կայացնել անցումային իրավիճակներում՝ կա՛մ արագ գրոհ սկսելու, կա՛մ պաշտպանողական վիճակում վերադառնալու համար:

**Պաշտպանական սկզբունքներ.**

**Սեղմում և նշում.** Քննարկեք պրեսինգը խաղաղաշտում բարձր մակարդակի վրա, խաղացողների նշանավորում, գոտիային պաշտպանություն և խաղից դուրս թակարդներ:

**Կոմպակտություն.** Ընդգծեք պաշտպանական կոմպակտ ձևի պահպանումը՝ հակառակորդների տարածությունը և անցողիկ գոտիները մերժելու համար:

**Հարձակման սկզբունքները.**

**Լայնություն և խորություն.** Բացատրեք լայնության (օգտագործելով դաշտի ամբողջ լայնությունը) և խորության (տարբեր խորությունների վրա դիրքավորված խաղացողների) կարևորությունը հարձակման ժամանակ:

**Ներթափանցում.** Սովորեցրեք խաղացողներին հնարավորություններ փնտրել՝ ներթափանցելու հակառակորդի պաշտպանություն փոխանցումների, դրիֆլինգների կամ կոմբինացիաների միջոցով:

**Կոմպլեկտի կտորներ.**

**Անկյունային հարվածներ,** ազատ հարվածներ և նետումներ: Աշխատեք հատուկ ռեժիմների վրա՝ այս իրավիճակներում և՛ հարձակվելու, և՛ պաշտպանվելու համար: Դիրքորոշում. Շեշտեք ճիշտ դիրքավորման կարևորությունը հավաքածուի կատարման և կազմակերպման համար:

**Խաղի ռազմավարություն.**

**Խաղի կառավարում.** Քննարկեք խաղի ռազմավարությունները, ինչպիսիք են գնդակին պահելը, անհրաժեշտության դեպքում սեղմելը կամ հակառակորդի ուժեղ և թույլ կողմերին հարմարվելը:

Ժամանակի կառավարում. Սովորեցրեք խաղացողներին, թե ինչպես կառավարել խաղի տեմպը, ներառյալ ժամանակի վատնումն ու խաղի վերահսկումը:



### **Խաղացողի շարժում.**

**Գնդակից դուրս շարժում.** Խրախուսեք խաղացողներին կատարել խելացի վազք և տարածություն ստեղծել իրենց և թիմակիցների համար:

**Համընկնող վազքներ.** Եզրային պաշտպաններին և եզրային խաղացողներին սովորեցրեք համակարգել համընկնող վազքերը՝ պաշտպանությունը ձգելու համար:

### **Հաղորդակցություն:**

**Դաշտային հաղորդակցություն.** Շեշտեք թիմակիցների միջև հստակ և արդյունավետ հաղորդակցության կարևորությունը՝ շարժումներն ու ռազմավարությունները համակարգելու համար:

### **Տակտիկական վերլուծություն.**

**Խաղի վերլուծություն.** Դիտեք խաղի կադրերը՝ օգնելու խաղացողներին հասկանալ մարտավարական որոշումները, ինչպես իրենց, այնպես էլ հակառակորդների որոշումները:

### **Խաղի իրավիճակներ.**

**Փոքր միակողմանի խաղեր.** օգտագործեք փոքրածավալ խաղեր՝ տարբեր մարտավարական սցենարներ մոդելավորելու և վերահսկվող միջավայրում հասկացություններն ամրապնդելու համար:

### **Հատուկ դերի ուսուցում.**

Հարմարեցրեք վերապատրաստման դասընթացները դաշտում տարբեր պաշտոնների հատուկ դերերի և պարտականությունների վրա կենտրոնանալու համար:

Խրախուսեք խաղացողներին քննադատաբար մտածել խաղի մասին, հարմարվել տարբեր իրավիճակներին և միասին աշխատել որպես թիմ: Պարբերաբար գնահատեք և կարգավորեք ձեր մարզչական մեթոդները ավագ խաղացողների կարիքներն ու առաջընթացը լուծելու համար: Տակտիկական ըմբռնումը չափազանց կարևոր է ավագ խաղացողների համար, որպեսզի գերազանցեն խաղադաշտում:

### **ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Վերլուծությունը հետազոտական ուսումնասիրության հիմնական արդյունքներն են, որոնք հիմնված են ավագ դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում տեղ գտած ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հմտությունների ուսուցման վրա: Ուսումնասիրության նպատակն էր ուսումնասիրել դասավանդման ներկայիս մեթոդների արդյունավետությունը, բացահայտել մանկավարժների առջև ծառայած մարտահրավերները, վեր հանել խնդիրները և առաջարկել պատկերացումներ պոստենցիալ բարելավումների վերաբերյալ:

#### **Տեխնիկական և մարտավարական հմտությունների կարևորությունը.**

Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ ավագ դպրոցների ֆուտբոլ մարզախաղի ծրագրերում տեղ գտած տեխնիկական և տակտիկական հմտությունների ուսուցումը մեծ ազդեցություն և նշանակություն ունի աշակերտների կյանքում: Այն սովորողները ովքեր զարգացնում են այս հմտությունները, ոչ միայն բարձրացնում են իրենց կարողությունները մարզադաշտում, այլև ավելի խորը պատկերացում են կազմում խաղի բարդությունների մասին, որը խթանում է ֆուտբոլի նկատմամբ ավելի մեծ գնահատանքը:

#### **Ընթացիկ դասավանդման մեթոդներ.**

Ուսումնասիրության արդյունքում պարզվեց, որ ավագ դպրոցների ֆուտբոլ մարզախաղի ծրագրերում կիրառվում են ուսուցման տարբեր մեթոդներ, որոնք ներառում են վարժանքների վրա հիմնված պրակտիկա, փոքր խաղեր, տեսավերլուծություններ և լսարաններ՝ մարտավարությունն ու ռազմավարությունը

քննարկելու համար: Այնուամենայնիվ, չկա համընդհանուր ընդունված մոտեցում, և մեթոդների կիրառումը շատ տարբեր են բոլոր դասարանների համար:

**Մանկավարժների առջև ծառայած մարտահրավերները.**

Բարձրագույն դպրոցների ֆուտբոլ մարզախաղի ծրագրերում տեխնիկական և մարտավարական հմտություններ դասավանդելիս մանկավարժները բախվում են մի քանի մարտահրավերների: Այս մարտահրավերները ներառում են.

**ա. Սահմանափակ ժամանակ.** Ավագ դպրոցներից շատերը սահմանափակ ժամանակ ունեն ֆիզիկական դաստիարակության համար, ինչը սահմանափակում է տեխնիկական և տակտիկական հմտությունների ուսուցման խորությունը:

**բ. Անբավարար ռեսուրսներ.** Շատ դպրոցներ չունեն համապատասխան սարքավորումներ և հարմարություններ արդյունավետ վերապատրաստման համար, ինչը խոչընդոտում է հմտությունների զարգացմանը:

**գ. Տարբեր հմտությունների մակարդակ.** Աշակերտները հաճախ մտնում են ավագ դպրոց՝ ունենալով տարբեր կարողություններ և հմտություններ ֆուտբոլ մարզախաղից, ինչը խնդիր է հանդիսանում մանկավարժների համար հարմարեցված ուսուցում տրամադրել և ունենալ լավագույն արդյունքներ:

**դ. Գնահատում.** Տեխնիկական և մարտավարական հմտությունների գնահատումը միշտ չէ, որ ստանդարտացված է, ինչը դժվարացնում է առաջընթացին հետևելը և կառուցողական հետադարձ կապի ապահովումը:

**Հնարավոր բարելավումներ.**

Հետազոտության արդյունքների հիման վրա կարելի է մի քանի առաջարկություններ անել ավագ դպրոցների ֆուտբոլային ծրագրերում տեխնիկական և մարտավարական հմտությունների ուսուցումը բարելավելու համար.

**ա. Ստանդարտացված ուսումնական ծրագիր.** Աշակել ստանդարտացված ուսումնական ծրագիր, որը նախանշում է տեխնիկական և մարտավարական հմտությունների առաջընթացը ավագ դպրոցում: Այս ուսումնական ծրագիրը պետք է տեղավորի տարբեր հմտությունների մակարդակ և ապահովի ուսուցման հստակ նպատակներ:

**բ. Մասնագիտական զարգացում.** Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին և մարզիչներին մասնագիտական զարգացման հնարավորություններ առաջարկել՝ բարձրացնելու նրանց գիտելիքները ֆուտբոլ մարզախաղի հմտությունների և ուսուցման մեթոդների վերաբերյալ:

**գ. Ռեսուրսների հասանելիություն.** Վերահսկել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդման համար նախատեսված ֆինանսավորումն ու ռեսուրսների ավելացումը, դպրոցներին տրամադրել որակյալ և համապատասխան սարքավորումներ, կարողությունների և հմտությունների զարգացման տեխնոլոգիայով համալրել մարզադահլիճներն ու մարզահրապարակը:

**դ. Գնահատման գործիքներ.** Կիրառել ստանդարտացված գնահատման գործիքներ՝ գնահատելու սովորողների առաջընթացը տեխնիկական և մարտավարական հմտություններում: Սա կարող է օգնել անհատականացված հրահանգներին և կատարելագործմանը հետևելուն:

**ե. Համագործակցություն.** Ապահովել համագործակցություն ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների և ֆուտբոլի մարզիչների միջև՝ դասավանդման մեթոդները համապատասխանեցնելու մարզախաղի միջազգային կարիքներին:

Հետազոտության արդյունքներն ընդգծում են ավագ դպրոցների ֆուտբոլ մարզախաղի ծրագրերում տեխնիկական և մարտավարական հմտությունների ուսուցման կարևորությունը: Նրանք նաև լույս սփռեցին այն մարտահրավերների վրա, որոնց բախվում են մանկավարժները արդյունավետ ուսուցում տրամադրելու հարցում:

Առաջարկվող բարելավումներ իրականացնելով՝ ավագ դպրոցները կարող են բարձրացնել ֆուտբոլ մարզախաղի որակը, նպաստել աշակերտների հմտությունների զարգացմանը և խթանել սպորտի ավելի խորը գնահատանքը: Այս հետազոտությունը ծառայում է որպես արժեքավոր ներդրում ֆիզիկական դաստիարակության ոլորտում և կարող է ուղղորդել ջանքերը՝ օպտիմալացնելու ֆուտբոլի ուսուցումը ավագ դպրոցների միջավայրում:



## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Եզրափակելով «Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը Հայաստանի ավագ դպրոցներում» թեմայով հետազոտական աշխատանքը, որը արժեքավոր պատկերացումներ է տվել Հայաստանի ավագ դպրոցների մակարդակով ֆուտբոլիստների զարգացման մեջ կիրառվող մեթոդների և ռազմավարությունների վերաբերյալ: Խաղի և՛ տեխնիկական, և՛ մարտավարական ասպեկտների ուսուցման տեխնիկայի խորը վերլուծության միջոցով այս հետազոտությունը նպաստեց մեր ըմբռնմանը, թե ինչպես դաստիարակել երիտասարդ տաղանդները և խթանել մրցունակ ֆուտբոլային միջավայրը երկրում:

Հետազոտությունն ընդգծեց ֆուտբոլային կրթության համապարփակ մոտեցման կարևորությունը՝ ներառելով ոչ միայն տեխնիկական հմտությունները, որոնք անհրաժեշտ են խաղում գերազանցելու համար, այլև մարտավարական իրազեկությունը և որոշումներ կայացնելու կարողությունները, որոնք անհրաժեշտ են խաղադաշտում հաջողության հասնելու համար: Հայաստանի ավագ դպրոցների մանկավարժներն ու մարզիչները պետք է շարունակեն ընդգծել այս կարևոր տարրերը, որպեսզի ստեղծեն լավ ֆուտբոլիստներ, ովքեր կկարողանան հարմարվել տարբեր խաղաոճերի և սցենարների կրողը:

Ավելին, այս հետազոտությունը հիմք է հանդիսանում Հայաստանի ավագ դպրոցներում ֆուտբոլային մարզչական մեթոդոլոգիաների հետագա ուսումնասիրությունների և կատարելագործման համար: Քանի որ մարզաձևը շարունակում է մեծ ժողովրդականություն վայելել ինչպես ազգային, այնպես էլ միջազգային հարթակներում, հրամայական է, որ կրթական հաստատությունները և ֆուտբոլային կազմակերպությունները համագործակցեն իրենց ուսուցման մեթոդները կատարելագործելու, համապատասխան ռեսուրսներ տրամադրելու և ֆուտբոլային մշակույթը խթանելու համար, որը խրախուսում է գերազանցությունը, թիմային աշխատանքը և մարզական վարպետություն:

Եզրափակելով միտքը ուզում եմ հավելել, որ Հայաստանի ավագ դպրոցներում ֆուտբոլային մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման

հետազոտական աշխատանքը ընդգծում է ֆուտբոլային կրթության համապարփակ մոտեցման կարևորությունը, հայտնաբերում և ընդգծում տաղանդավոր խաղացողների զարգացման ներուժը, որոնք կարող են նպաստել ոչ միայն տեղական ֆուտբոլին, այլ նաև ֆուտբոլի ավելի լայն աշխարհին, որն էլ կբերի հաջողություններ և ճանաչում համաշխարհային ֆուտբոլային հարթակում:

Ի վերջո գեղեցիկ խաղը նշելը միայն խփած գուլերի մասին չէ, այլ այն պատմությունների, որոնք գրված են խաղադաշտում նրանց կողմից, ովքեր համարձակվում են երազել:

### **ԱԱՌՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

1. Գտնելով երեխաների ուժեղ կողմերը դասապրոցեսի ընթացքում՝ մշակել ռազմավարություն, առավել մատչելի տեխնիկատակտիկական հնարքների ուսուցման մեթոդներով: Դրան հասնելու նպատակով ՏՀՏ միջոցներից տեսադասի օգնությամբ գտնել դրական և բացասական կողմերը: Եզրակացություն անելով շտկել վրիպումները՝ սովորելով տեսադասից:

2. Օգտվելով ձեռքի տակ ունեցած գրականությունից և այլ միջոցներից համացանցից, երեխաներին սովորեցնել և զարգացնել տեխնիկայի և տակտիկայի հնարքների յուրացումը և կիրառումը դասապրոցեսի ընթացքում: Լավագույն և հաջողված օրինակները դարձնել մարտավարական մեթոդներ և կիրառել հետագա դասապրոցեսների ընթացքում՝ հասնելով առավել անթերի տակտիկական հնարքների կիրառման:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Գաբրիելյան Հ.: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈւՀ-ներում: Մեթոդական ձեռնարկ/Հ. Գաբրիելյան. Կրթության ազգային ինստիտուտ: Եր.: Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2014.-200 էջ:
2. Գաբրիելյան Հ., Ղազարյան Ֆ.: Ֆիզիկական կուլտուրա: Դասավանդման մեթոդիկա: 5-9-րդ դասարաններ: Երևան: «Աստղիկ» գրատուն, 2013, 120 էջ:
3. Հակոբյան Ս.Ս.: Ֆուտբոլ Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Երևան: Էդիթ Պրինտ, 2009. - 320 էջ :
4. Հակոբյան Ս.Ս., Չատինյան Ա.Ա.: Ֆուտբոլ: Դասագիրք: Եր.: Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, 2020, № 1, 181 էջ:
5. Ղազարյան Ֆ., Կուպայան Յ.: «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի պլանավորումը: Ուսումնական ձեռնարկ: Երևան, «Աստղիկ» գրատուն, 2011, 128 էջ:
6. Մարգական միջոցառումների կազմակերպումը ուսումնական հաստատություններում: Մեթոդական ձեռնարկ: Երևան, 2011, 144 էջ:
7. Մինասյան Հ., Գաբրիելյան Հ.: Ֆիզիկական կուլտուրա: Գիտելիքի հիմունքներ: 1-12-րդ դասարաններ: Երևան, 2011, 128 էջ:
8. Մինասյան Հ., Գաբրիելյան Հ.: Ֆիզիկական կուլտուրա: Գնահատումը 2-12-րդ դասարաններ: Ուսուցչի ձեռնարկ: Երևան, 2012, 96 էջ:
9. Սմիթ, Ջոն Ա. (2020): «Ֆուտբոլի պատմություն. հնագույն ծագումից մինչև ժամանակակից փառք»: Հանդես սպորտի պատմության, 45 (2), 123-145. էջ
10. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները: Պարբերական: Պրակ Բ: Երևան, 2019, 295 էջ:
11. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հատուկ բժշկական խմբեր: 1-12-րդ դասարաններ: Ուսուցչի ձեռնարկ: Երևան, 2013, 112 էջ:
12. <http://www.olympic.org/> Օլիմպիական խաղեր. պաշտոնական կայք