

ՀՏԴ 796.332

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-132

**ՖՈՒՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԶԵՎՈՒՄ ՏՆԱՅԻՆ ԵՎ ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ
ՀԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Մ.գ.թ., դոցենտ Մ.Է.Նիկոյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
E.mail: mushegh.nikoyan@sportedu.am

Առանցքային բառեր: Ֆուտբոլ, տնային և ինքնուրույն հանձնարարություն, մարզիկ, արդյունքների բարելավում, մարզում:

Հետազոտության արդիականություն: Կրտսեր տարիքի երեխաների, պատանիների և երիտասարդների համակողմանի դաստիարակությունը եղել և լինելու է հասարակության ուշադրության կենտրոնում:

Ֆուտբոլ մարզաձևն իր ուրույն տեղն է գրավում աճող սերնդի ընդհանուր ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում:

Մեծ է ֆուտբոլի տնային հանձնարարությունների նշանակությունը պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական պաշարի հարստացման, առողջության ամրապնդման և շարժողական ընդունակությունների մշակման գործում:

Ֆուտբոլի ուսուցման արդյունավետության բարձրացումն առանց տնային հանձնարարությունների առաջադրման և կատարման իրականանալ չի կարող: Տնային հանձնարարությունների կատարումն

ուժն օգնում է ակտիվ ու հաճելի զբաղմունքով լրացնել ազատ ժամանակը:

Մարզաձևի ծրագիրն իր կառուցվածքով, խնդիրների ընդգրկմամբ ներառում է տեսական, գործնական, տնային հանձնարարությունների և պատանի մարզիկների ընդունակությունների գնահատման ստուգողական վարժություններ:

Տեխնոլոգիապես զարգացած ժամանակակից կյանքը (հեռուստատեսություն, ինտերնետ, համակարգչային խաղեր, բջջային հեռախոսներ և այլն) փոխել են երեխաների կենսակերպը՝ նրանց դարձնելով առավել նպատակասլաց: Այդ պատճառով էլ ավելի արդիական է դառնում տնային հանձնարարությունների դերն ու նշանակությունը:

Դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների և ինքնուրույն պարապմունքների խնդիրների ուղղությամբ կատարվել են մի շարք գիտական հետազոտություններ, որոնք հիմնականում իրականացվել են արտերկրում (Օ.Է.Մրաբով, 2012, Մ.Կ. Սլավնովա, 2000): Մեր հանրապետությունում նման աշխատանքները եզակի են

(Ա.Պ. Մարտիրոյան, 2005, Ա.Գ.Ստեփանյան, 2014), իսկ ֆուտբոլ մարզաձևով մարզվողների տնային հանձնարարություններին առնչվող աշխատանքները գրեթե բացակայում են և ուսումնասիրման կարիք ունեն:

Ապացուցված է, որ տնային հանձնարարությունները դպրոցականների շարժողական ակտիվությունը բարձրացնում են 15-20 տոկոսով, իսկ ֆիզիկական զարգացումը բնութագրող առանձին ցուցանիշներ բարելավվում են 10-15 տոկոսով: Տանը կատարվող առաջադրանքների տևողությունը չպետք է գերազանցի 15-20 րոպեն:

Բնականաբար, միայն ֆուտբոլի մարզումը չի կարող լիովին ապահովել դպրոցականների շարժողական ակտիվության մակարդակը: Ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու արդյունավետ ուղիներից է դպրոցականների ուղղորդումը վարժությունների ինքնուրույն կատարում:

Տնային հանձնարարությունների համար վարժություններն ընտրվում են համապատասխան ծրագրային նյութի, որոնք անցկացվում են տվյալ ժամանակաշրջանում: Վարժություններն ընտրելիս մարզիչը պետք է հաշվի առնի, թե ինչքանով են դրանք հարմար տանը կատարելու համար:

Հետազոտության նպատակը:

Ֆուտբոլ առարկայի տնային հանձնարարությունների միջոցով նպաստել մարզիկ-

ների կանոնավոր ինքնուրույն պարապմունքների անցկացմանը, հասնել այն շարժողական գործողությունների յուրացմանը, որոնք աշակերտները պետք է կատարեն ինքնուրույն: Նաև կոփել և ամրապնդել երեխաների օրգանիզմը, բարձրացնել աշխատունակությունը և առաջադիմությունը:

Հետազոտության խնդիրները:

Երեխաների մոտ կայուն հետաքրքրություն և պահանջմունք ձևավորել ֆուտբոլային վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքների նկատմամբ:

Մարզիկներն առանց մարզչի անմիջական օգնության ինքնուրույն կամ ծնողների հսկողությամբ վարժություններ կատարեն:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Կիրառված մեթոդներն են՝

1. գրական աղբյուրների վերլուծություն,
2. մանկավարժական թեստավորում,
3. սոցիոլոգիական հարցում:
4. մաթեմատիկական և վիճակագրական տվյալների վերլուծություն:

Տնային հանձնարարություններն աջակցում են «Ֆուտբոլ» մարզաձևի ծրագրի և չափորոշչում նախատեսված խնդիրների լուծմանը: Դրանց ճիշտ կազմակերպումը երեխաներին ներգրավում է ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքներին և օգնում ֆուտբոլը ներդնել

կենցաղում, որը հետագայում ձևավորվում է որպես ամենօրյա կենսական պահանջ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Աշխատանքի արդիակա- նությունն ավելի հիմնավոր դարձնելու համար մեր կողմից անցկացվեց սոցիոլո- գիական հարցում պատանի ֆուտբո- լիստների շրջանում տնային և ինքնուրույն աշխատանքների կատարման հետ կապ- ված, իսկ հետագայում անցկացվեց ման- կավարժական թեստավորում՝ ստուգո- ղական և փորձարարական երկու խմբերի միջև, որը թույլ կտա գնահատել և որոշել տնային, ինքնուրույն աշխատանքների արդիականությունը մարզման գործըն- թացում:

Սոցիոլոգիական հարցմանը մաս- նակցել են 9-11 և 14-15 տարեկան 100 պա- տանի ֆուտբոլիստներ: Հարցումը կա- տարվել է հատուկ պատրաստված անկե- տայով, որը ներառել է 7 հենակետային հարցեր:

Հարցերն ունեին հետևյալ պատաս- խանները.

Հարց 1. Պարապմունքներից դուրս զբաղվում եք ինքնուրույն մար- զումներով.

Միայն մեկ հոգի նշել է՝ ոչ, մեկը՝ երբեմն, մյուսները՝ այո:

Հարց 2. Որքան ժամանակ եք հատկացնում ինքնուրույն մարզում- ներին.

Նշվում է՝ 15ր-ից մինչև 4 ժամ:

Հարց 3. Ինչպիսի վարժություն- ներ եք կատարում.

Հիմնականում նշվում է տեխնի- կական տարեր պարունակող վարժու- թյուններ (հարվածներ, խաբքեր, կասե- ցումներ, վարումներ, փոխանցումներ, գնդակի աճպարարություն), իսկ 14-15 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների մոտ նշվում է նաև (վազքեր, ռեզինով վարժություններ, ձգումներ):

Հարց 4. Վարժություններն ընտ- րում եք ինքնուրույն, թե մարզչի հանձ- նարարությամբ:

Այստեղ բոլոր տարիքային խմբե- րում պատասխանները միանման էին՝ և մարզիչ, և ինքնուրույն:

Հարց 5. Ինչ նախասիրություններ ունեք և ինչով եք զբաղվում մարզում- ներից դուրս:

9-11 տարեկանների և 14-15 տարե- կանների պատասխանները մասնակիորեն տարբերվում էին: 9-11 տարեկանները նախընտրում էին դիտել հեռուստացույց, մարզական ծրագրեր, երգ, կավագոր- ծություն, դաշնամուր, համակարգչային խաղեր, օտար լեզու, ընթերցանություն, նկարչություն, շախմատ, այլ մարզաձևեր՝ լող, ձյուդո, 15 տարեկանները նախընտ- րում էին դիտել ֆիլմեր, լսել երաժշտու- թյուն, գիրք կարդալ, զբոսնել, կատարել սեփական խաղերի դիտում և վերլուծու- թյուն:

Հարց 6. Կան անհրաժեշտ պայ- մաններ ինքնուրույն մարզվելու համար:

Մարզիկներից 4-ը գտնում են՝ ոչ, իսկ 76-ը՝ այո:

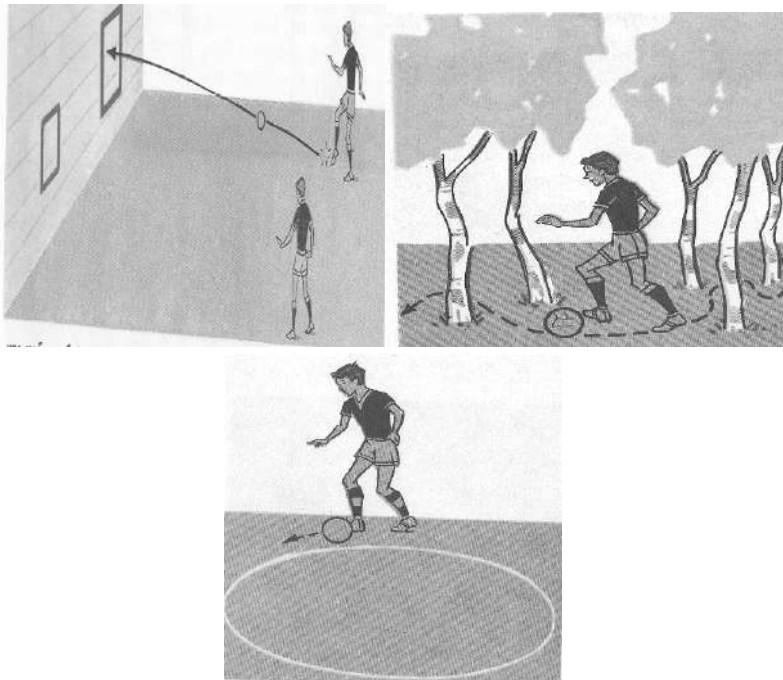
Հարց 7. Ծնողն օժանդակում է ինքնուրույն պարապմունքներին.

Ծնողների օժանդակության կարիք ավելի շատ ունեն 9-11 տարեկան երեխաները՝ 14-15 տարեկանները գրեթե ամբողջությամբ ինքնուրույն են:

Սոցիոլոգիական հարցումը կրում էր այլընտրաբային բնույթ, որը հնարավորություն կտար կազմակերպել և անցկացնել գիտափորձ և առաջարկել մեր կողմից մշակված տնային և ինքնուրույն աշխատանքների համալիր վարժություններ:

Առաջադրվող տնային հանձնարարությունների օրինակելի վարժություններ

Նկ.1 (Ա,Բ,Գ)



Հարվածներ նպատակակետին: Պատի վրա կավիճով նկարել երկու քառակուսի (մեկը երկու անգամ մեծ մյուսից): Կատարելով հարվածները մրցակցել՝ ով ավելի շատ միավոր կհավաքի: Մեծ

քառակուսուն դիպչելու համար տրվում է մեկ միավոր, փոքրին՝ երկու (Ա):

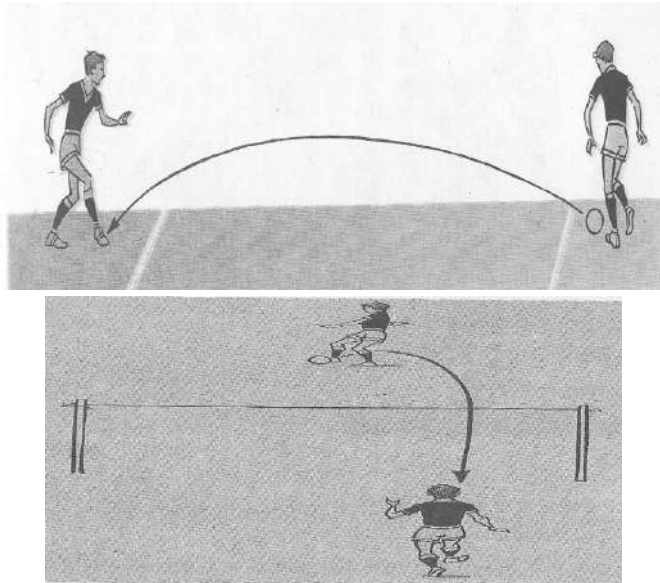
Ծառերի շուրջ: Պետք է անընդհատ փոխել ուղղությունը, գնդակը վարել

ծառերի արանքով: Չշտապել, գլուխը անպայման պահել բարձր (Բ):

Գնդակի վարում շրջանով: Գծել շրջան և փորձել գնդակը վարել շրջանագծով: Աջ ոտքով գնդակը վարելու դեպքում դուք կշարժվեք ժամամացույցի սլա-

քի հակառակ, ձախի դեպքում՝ սլաքի ուղղությամբ: Մի մոռացեք, որ վարումը կատարվում է ոտնաթմբի դրսի մասով, իսկ պետք է շարժվել շրջանի դրսի մասով, գծին մոտ և ջանալ, որ գնդակը չանցնի գիծը (Գ):

Նկ.2 (Ա,Բ)



Փոխանցել գծից այն կողմ: 15-20 քայլի վրա իրար դիմաց գծել երկու գծեր: Կանգնել գծերի մոտ: Գնդակը փոխանցել ոտնաթմբի ներսի մասով: Եթե հեռավորությունը մեծ է, այն կարելի է կրճատել (Ա):

Թելի վրայից: Իրար դիմաց դրված կանգնակների ծայրերից ամրացնել թել: Կանգնել թելի տարբեր կողմերում և հարվածել այնպես, որ գնդակը թելի վրայից անցնի հակառակ կողմում կանգնած

ընկերոջը: Փոխանցել ոտնաթմբով և ոտնաթմբերի ներսի մասով, ընկերը կասեցնում է ներքանով և ոտնաթմբի ներսի մասով: Յուրաքանչյուրը պետք է հարվածի 30-40 անգամ (Բ):

Պատանի ֆուտբոլիստների մարզման գործընթացում տնային և ինքնուրույն աշխատանքների կարևորությունն ու ազդեցությունը մեծացնելու նպատակով կազմակերպվեց մանկավարժական գի-

տափորձ: Կազմվել էր 9-11 և 14-15 տարեկանների 2 փորձարարական, 2 ստուգողական խումբ:

Փորձարարական խմբում տնային և ինքնուրույն աշխատանքները խիստ պլանավորված էր, իսկ ստուգողական խմբերի մարզիկներն առաջնորդվում էին

սեփական կամքի և գիտակցության սկզբունքով:

Գիտափորձն անցկացվել է մեկ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Ստացված արդյունքների համեմատական վերլուծությունը ներկայացված է 1-ին աղյուսակում:

Աղյուսակ 1

Խմբերի համեմատական բնութագիրը մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում

9-11 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Փորձարարական n-30	Ստուգողական n-30	p, %
Վազք 15մ/վրկ	4,4	4,8	8,4
Հեռացատկ սմ	142	140	1.5
Վազք 30մ/վրկ շրջանցելով կանգնակները	12,00	12,9	11.6
Աճարարություն (քանակ)	55	50	9.1
Դիպկություն /միավոր/	2	1,5	25

14-15 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Փորձարարական n-20	Ստուգողական n-20	p, %
Վազք 15մ/վրկ	3,5	3,7	5.4
Հեռացատկ, սմ	200	195	2.5
Վազք 30մ/վրկ շրջանցելով կանգնակները	9,5	10,0	5
Աճարարություն (քանակ)	85	80	5
Դիպկություն (միավոր)	3,5	3,0	14.3

Եզրակացություն: Աշխատանքը կատարելիս եկանք հետևյալ եզրահանգման.

ա) Ֆուտբոլի տնային հանձնարարությունների արդյունքը նկատվում է միայն որոշ ժամանակ հետո:

բ) Տնային հանձնարարությունների առաջադրման ժամանակ պետք է կիրառվի նաև անհատականության սկզբունք՝ ուշադրություն դարձնել բեռնվաճության չափավորմանը:

գ) Հաշվի առնել մարզիկների շարժողական պատրաստվածության մակարդակը և տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները: Ընտրված վարժությունները պետք է լինեն դյուրին և մարզիկի կողմից լավ յուրացված: Դրանց կատարման համար չպետք է պահանջվեն հատուկ մարզասարքեր և գույք:

դ) Մարզիչը մարզիկների շարժողական ընդունակությունների մշակման ու տեխնիկայի ամրապնդման համար պետք է մշակի տնային հանձնարարությունների հատուկ համալիր:

ե) Տնային հանձնարարություններն

արդյունք կտան միայն այն դեպքում, երբ նրանք մշտապես կատարվեն, ստուգվեն, աստիճանաբար բարդացվեն և տարբերակվեն:

զ) Մանկավարժական գիտափորձի արդյունքում պարզվեց, որ տնային հանձնարարությունները դրական ազդեցություն ունեցան մարզիկների պատրաստվածության աստիճանի բարձրացմանը. 9-11 տարեկանների մոտ աճի ավելի բարձր տեմպ նկատվեց, քան 14-15 տարեկանների մոտ:

է) Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքներից պարզվեց, որ 9-11 և 14-15 տարեկանների տնային և ինքնուրույն աշխատանքների կատարումը որոշակիորեն տարբերվում են. 14-15 տարեկանների մոտ որոշումներն ավելի ինքնուրույն էին:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ա.Ա., Ֆուտբոլ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009, էջ 3:
2. Հակոբյան Ա.Ա., Ֆուտբոլ, ծրագիր, Երևան, 2009, էջ 3, 4-11, 12-26, 30-39:
3. Մարտիրոսյան Ա. Պ., Տնային հանձնարարություններ ֆիզիկական կուլտուրայից, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2005, 34 էջ:
4. Նիկոլյան Մ. Է., Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները, Երևան, 2015, 112 էջ:
5. Ստեփանյան Ա.Գ., Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից, Երևան, 2014, 126 էջ:
6. Ղազարյան Ֆ.Գ., Շարժողական ընդունակությունների բանաձևը, Մենագրություն, Երևան, 2015, 128 էջ:
7. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Դասագիրք,

Երևան, 2007, 215 էջ:

8. Копылов Ю.А., Учить физкультурной самостоятельности //Физическая культура в школе. - 2005. - N 27. - С. 27-32.

9. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Еще раз о пользе домашних заданий //Физ.культура в школе. - 2003. - N 4. - С. 25-26.

10. Погадаев Г. И., Учитель физической культуры и родители учащихся //Физ. культура в школе. - 2005.- N 3. - С. 13.

11. . Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С.-Футбол. М.: ФиС 1975. С. 49-93.

FEATURES OF HOME ASSIGNMENTS AND INDIVIDUAL WORKS IN FOOTBALL

PhD of pedagogy, Associate Professor M.E. Nikoyan

Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords. Football, home assignment, athlete, individual work, improvement of results, training.

The aim of the news. Through home assignments on <<Football>> to boost the sportsmen to do the regular individual works, achieve mastery of motor activities that pupils must perform independently, to train and strengthen the organism of children, to increase the efficiency of workability and level of sport progress.

Research methods and organization. Analysis of literary sources, pedagogical testing, sociological survey, analysis of the acquired data.

Analysis of research results. To make the relevance of the work more reasonable, a sociological survey was conducted among young football players, a pedagogical experiment was organized. Two experimental and two test groups were formed: 9-11 and 14-15 years old correspondingly. In survey 100 young football players were included.

Conclusion. The pedagogical experiment showed that homework had a positive effect on increasing the level of training: the 9-11 years old athletes showed a higher growth rate of indicators under the study than 14-15 years old athletes. According to the survey results both housework and individual works are highlighted especially among young football players of senior group.

ОСОБЕННОСТИ ДОМАШНИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В ФУТБОЛЕ**К.п.н., доцент М.Э. Никоян**

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: футбол, домашние и самостоятельные задания, спортсмен, улучшение результатов, тренировка.

Цель исследования: посредством домашних заданий по предмету «Футбол» способствовать проведению регулярных самостоятельных занятий спортсменов, добиваться овладения двигательными действиями, которые ученики должны выполнять самостоятельно, закалить и укрепить детский организм, повысить работоспособность и уровень спортивной подготовки.

Методы и организация исследования. В работе использованы: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, социологический опрос, статистический анализ полученных данных.

Анализ результатов исследования. Чтобы сделать актуальность работы более обоснованной, мы провели социологический опрос среди юных футболистов, был организован педагогический эксперимент. Составлены 2 экспериментальные, 2 контрольные группы: с 9 до 11 и с 14 до 15 лет.

В социологическом опросе и эксперименте приняли участие 100 юных футболистов 9-11 и 14-15 лет.

Краткие выводы. В результате педагогического эксперимента выявлено, что домашние задания оказали положительное влияние на повышение уровня подготовки спортсменов: у 9-11-летних отмечены более высокие темпы роста, изучаемых показателей по сравнению с 14-15-летними. Что касается результатов социологического опроса, то оказалось приоритетное значение и домашних, и самостоятельных работ особенно у юных футболистов более старшего возраста.

Հոդվածն ընդունվել է 10.04.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.04.2022-ին: