

Մ.Է.ՆԻԿՈՅԱՆ

**ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**
(Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ)

ԵՐԵՎԱՆ

Հեղինակային հրատարակություն

2015

ՀՏԴ 796.332 (07)

ԳՄԴ 75.578 ց7

Ն 700

*Երաշխավորվել է հրատարակման
ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի
գիտական խորհրդի որոշմամբ*

ԳՐԱԽՈՍՆԵՐ՝

- Ֆ.Գ. Ղազարյան** - ՀՀ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր գործիչ, դոկտոր, պրոֆեսոր
- Ա.Ա.Գրիգորյան** - ՀՀ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վաստակավոր աշխատող, պրոֆեսոր
- Հ.Լ.Քեհեյան** - ԽՍՀՄ սպորտի վաստակավոր վարպետ, ՀՀ վաստակավոր մարզիչ

Նիկոյան Մուշեղ Էդուարդի
Ն 700 Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները: Ուս. ձեռնարկ/ Մ.Է.Նիկոյան.-Եր.: Հեղ. հրատ., 2014.- 112 էջ:

Ուսումնամեթոդական ձեռնարկն իր տեսակի մեջ յուրահատուկ է, քանի որ պարզաբանվել է մարզման ժամանակակից մեթոդների կիրառման առանձնահատկությունները կապված պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության հետ:

Աշխատանքում օգտագործված են հեղինակի բազմամյա մարզչական փորձի և գիտահետազոտական աշխատանքների տվյալները:

Այն նախատեսված է մանկապատանեկան մարզադպրոցներում և ֆուտբոլային ակումբներում աշխատող մարզիչների, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ֆուտբոլով մասնագիտացող բակալավրիատի, մագիստրատուրայի ուսանողների և հայցորդների համար:

ՀՏԴ 796.332 (07)

ԳՄԴ 75.578 ց7

ISBN 978-9939-0-1291-9

© Նիկոյան Մ. Է., 2014

ՆԱԽԱԲԱՆ

Ամբողջ աշխարհում ֆուտբոլը վայելում է բացառիկ մասսայականություն: Այս մարզաձևն անշեղորեն զարգանում է, կատարելագործվում են խաղի տակտիկան ու մեթոդները, բարդանում է մարզիկների շարժողական գործունեությունը:

Ֆուտբոլիստների խաղային գործունեությունը մշտապես փոփոխվող առավելագույնից մինչև չափավոր լարվածությամբ, գնդակով գործողություններով, մրցակցի հակադեցությամբ և այլ խանգարող գործոններով, չկարգավորված «հանգստով» փոփոխական բնույթի դինամիկ աշխատանք է: Հետևապես ֆուտբոլային խաղի յուրահատկությունը պայմանավորված է խաղային գործունեությամբ հաջողությունն ապահովող համապատասխան մանկավարժական միջոցների, մեթոդների, մոտեցումների կիրառման անհրաժեշտությամբ:

Այսօր ֆուտբոլի տեսության և մեթոդիկայի բնագավառում պաշտպանվել են ավելի քան 300 ատենախոսական աշխատանքներ: Բայց և այնպես ֆուտբոլի վերաբերյալ գիտական գրականության և ուսումնական ծրագրերի ուսումնասիրությունն ու վերլուծությունը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ պատրաստության բազմամյա գործընթացում շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված մարզման կառուցվածքը լուսաբանված է ոչ կոնկրետ, իսկ հաճախ հակասական: Ավելին, գիտամեթոդական գրականությունում սակավաթիվ են տեղեկությունները տարբեր տարիքի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստվածության դինամիկայի փոփոխությունների և առավել ևս մարզիկների առաջատար շարժողական ընդունակությունների վերաբերյալ:

Ֆիզիկական պատրաստության գործընթացի հաջող
ղեկավարման համար անհրաժեշտ է ի հայտ բերել ֆուտբոլ-
լիստների առավել ինֆորմատիվ և առաջատար շարժողա-
կան ընդունակությունները և մշակել դրանց կատարելագործ-
ման մանկավարժական ուղիները: Մանկապատանեկան
ֆուտբոլը համարվում է բավականին արդիական և կարիք
ունի հետագա կատարելագործման:

Հենց դրանում է կայանում տվյալ ուսումնամեթոդական
ծեռնարկի իմաստը, ուր պարզաբանվել են պատանի ֆուտ-
բոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատ-
կությունները:

ԳԼՈՒԽ 1

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՖՈՒՏԲՈՒԼՄ

Այսօր ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությանն անհրաժեշտ է դիտել երկու տեսանկյունով, առաջին՝ ֆիզիկական պատրաստությունն որպես սպորտային կատարելագործման հիմք, և երկրորդ՝ ֆիզիկական պատրաստության հիմնահարցերն որպես ուսումնասիրման հիմք:

1.1. Ֆիզիկական պատրաստությունը՝ որպես սպորտային կատարելագործման հիմք

«Պատրաստություն» տերմինը լայնորեն օգտագործվում է առօրյա կյանքում, տարբեր գիտության ոլորտներում, կրթության համակարգում, այդ թվում նաև ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման բնագավառներում: Պատրաստությունը կրթության, դաստիարակության և ուսուցման հետ կազմում է մանկավարժական գործընթացի էությունը: Որպես մարդու դաստիարակության և ուսուցման նպատակաուղղված գործընթաց՝ պատրաստությունն արտացոլվում է սպորտային մարզման կողմերում, որն էլ առաջատար բաժին է հանդիսանում ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում:

Տարբեր մարզաձևերում մարզիկների ֆիզիկական պատրաստությունը համարվում է կարևոր կողմ կամ բաժին (Н.Г.Озолин, 1949, Л.П.Матвеев, 1977, А.А.Тер-Оганесян, 1967, Н.В.Платонов, 1987, Э.А.Овакимян, 1975, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1993, Ա.Ա.Գրիգորյան, 2009 և այլք): Այն ուղղված է շարժողական և ֆունկցիոնալ բազայի ստեղծմանը՝ մարզիկների տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և այլ կողմերի պատրաստության համար:

Կոնկրետ իր ուղղվածությամբ ֆիզիկական պատրաստությունը՝ դա մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացն է: Ունենալով նման կիրառական նշանակություն, ֆիզիկական պատրաստությունը սերտորեն կապված է նաև առողջության ամրապնդման և օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական հնարավորությունների բարձրացման հետ:

Մարզական պրակտիկայում ֆիզիկական պատրաստությունն անմիջականորեն ուղղված է մշակելու բոլոր առաջատար և օժանդակ շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Տարբեր մարզաձևերում առանձնացվում են ֆիզիկական պատրաստության երկու կողմ՝ ընդհանուր և հատուկ (Д.Харпе, 1971, Л.П.Матвеев, 1977, Ս.Գ.Տիգրանյան, 2007, Ս.Ս.Հակոբյան, 2009, Ս.Ս.Նահապետյան, 1988, Ю.М.Портнов, 1997):

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության հիմնական խնդիրներն են՝ բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակումն անկախ ընտրված մարզաձևից և ընդհանուր աշխատունակության բարձրացումը: Հանրահայտ է, որ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը հանդիսանում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հիմքը:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունը տարբեր մարզաձևերում, այդ թվում և ֆուտբոլում, պահպանում է ընդհանուր գծեր: Օրինակ՝ վազքը հիանալի միջոց է ընդհանուր դիմացկունության, ծանրածոդով վարժությունները՝ ուժային ընդունակությունների մշակման համար և այլն:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հիմնական խնդիրներն են օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացումը և առաջատար շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակումը ընտրված մարզաձևում: Այս խնդիրների լուծումը կապվում է տեխնիկական,

տակտիկական, կամային և այլ խնդիրների իրագործման հետ: Հատուկ ֆիզիկական պատրաստության միջոցներն ավելի նեղ են ու մասնագիտացված:

Առաջին հարցը վերաբերում է շարժողական ընդունակությունների դասակարգմանը:

Հայտնի է, որ գիտամեթոդական գրականության մեջ դասակարգվում են հինգ հիմնական շարժողական ընդունակություններ՝ մկանային ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն և ճկունություն: Սակայն սպորտային պրակտիկայում մասնագետները գտնում են, որ գոյություն ունի շարժողական ընդունակությունների ավելի մեծ թիվ:

Ներկայումս աշխարհի տարբեր երկրներում գոյություն ունեն դասակարգումներ, որոնք բովանդակում են 5-ից մինչև 20 և ավելի շարժողական ընդունակություններ: Այս հիմնախնդրի խորը վերլուծության հիման վրա հայրենական գրականության մեջ առաջին անգամ առաջարկվել է մի դասակարգում, կազմված 11 շարժողական ընդունակություններից (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1993): Հեղինակն այստեղ առանձնացրել է հինգ առավել (մկանային ուժ, արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն և ճկունություն) և վեց ոչ առավել (կոորդինացիա, ցատկունակություն, հավասարակշռություն, ճշգրտություն, ռիթմայնություն և մկանների թուլացում) շարժողական ընդունակություններ:

Երկրորդ հարցը վերաբերում է նրան, որ շարժողական ընդունակությունները չեն կարող դրսևորվել այսպես կոչված «մաքուր» ձևով, ինչը բացահայտվել է դեռևս անցյալ դարի 60-ական թթ. (В.М.Зациорский, 1966): Նրանցից յուրաքանչյուրը գատվում է դրսևորման համեմատաբար ինքնուրույն տարատեսակների: Հետագայում սկսեցին տարբերել ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն: Ավելի ուշ այդ նույն հա-

տուկ դիմացկունության մեջ զատեցին ուժային, արագային և այլ դրսևորումներ:

1930-ական թթ. մասնագետները տարբերում էին միայն ընդհանուր և հատուկ ուժ, իսկ այսօր կան դրանց դրսևորման այնպիսի տեսակներ, ինչպիսիք են՝ պայթուցիկ ուժը, բացարձակ ուժը, հարաբերական ուժը և այլն:

Այսօր համաշխարհային գրականության մեջ պարզաբանվել են շարժողական ընդունակությունների մշակման բազմաթիվ տեսություններ ու մեթոդներ (В.М.Зациорский, 1966, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1992, В.К.Бальсевич, 2000, Ст.Челиковски, 1978, J.P.Guilford, 1958 և այլք): Ապացուցված է, որ բոլոր շարժողական ընդունակությունները ենթակա են մշակման: Սակայն դրանցից մի քանիսը, օրինակ՝ ձկունությունը, շատ հեշտ է մշակել, իսկ մյուսները, օրինակ՝ արագաշարժությունը, պահանջում է երկարատև մարզում: Բացի այդ, որոշ շարժողական ընդունակություններ զարգանում են ավելի շատ (օրինակ՝ մկանային ուժը, դիմացկունությունը), մյուսները՝ ավելի պակաս՝ ճարպկությունը (В.М.Зациорский, 1966, Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1992):

Նշելով պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության կարևորությունը և հաշվի առնելով, որ տվյալ գործընթացի հիմքում ընկած է տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակումը, ինչպես նաև հիմնվելով գոյություն ունեցող գրական աղբյուրների վրա՝ մենք անհրաժեշտ ենք համարել գոնե շատ հակիրճ նկարագրել վերջինը:

Ուժային ընդունակություններ: Գրականության մեջ ուժն ընդունված է սահմանել որպես մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրությունը հաղթահարելու ընդունակություն: Խաղային գործունեության ընթացքում հատկապես կարևոր նշանակություն են ստանում այնպիսի դրսևորումներ, ինչպիսիք են պայթուցիկ ուժը, արագային ուժը, արագաուժային ըն-

դունակությունները: Նշված դրսևորումները հատկապես կարևոր են ցատկերի, գնդակին հարվածների, նետման, փոխանցման և այլնի դեպքում:

Սկանային ուժ մշակելու համար օգտագործվում են ուժային այնպիսի վարժություններ, որոնք միմյանցից տարբերվում են մկանային աշխատանքի ռեժիմով (ստատիկ, դինամիկ, խառը), դիմադրության բնույթով և ընտրովի ազդեցությամբ: Բոլոր ուժային վարժությունները, ելնելով մարզման խնդիրներից, կատարվում են առավելագույն, կրկնողական և դինամիկ ճիգերի մեթոդով:

Արագաուժային ընդունակություններ: Արագային ընդունակությունները կան արագաշարժությունը ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակություններից մեկն է: Արագաշարժությունը՝ այն կարողությունն է, որը նյարդամկանային ճիգերի միջոցով ապահովում է շարժողական գործողության կատարումը ժամանակի ամենակարճ հատվածում: Բազմաթիվ շարժողական գործողությունների կատարումը, բնականաբար, զուգակցվում է արագաշարժության հետ: Այլ կերպ, ֆուտբոլում դրանք պետք է կատարվեն շատ արագ, ժամանակի սակավության պայմաններում: Այս կտրվածքով հարկ է տարանջատել շարժումների հաճախականությունը, առանձին շարժումների արագությունը (օրինակ՝ ցատկեր, հարվածներ գնդակին և այլն), շարժողական ռեակցիայի տևողությունը, շարժումների տեմպը: Արագային ընդունակությունների մշակման հիմնական մեթոդն է համարվում վարժությունների կրկնությունը:

Դիմացկունություն: Ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակություններից մեկն է և ըստ էության այն համարվում է բազային: Մարզական պրակտիկայում տարբերում են նրա առանձին դրսևորումները՝ ուժային, արագային, ընդհանուր, ստատիկ և այլն: Ուստի դիմացկու-

նությունը բնորոշում են որպես մարդու ընդունակություն, երբ մասնագիտացված աշխատանքը կատարվում է երկար ժամանակի ընթացքում՝ առանց իջեցնելու նրա արդյունավետությունը: Դիմացկունության դրսևորման հատուկ ձևերը բնութագրվում են հարմարվողականության տարբեր պրոցեսներով, որոնք կախված են ֆիզիկական բեռնվածության առանձնահատկությունից:

Ճկունություն: Ճկունությունը հողերում մարմնի առանձին օղակների՝ մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ կատարելու կարողությունն է: Տարբերում են ճկունության մի քանի տեսակ, ֆուտբոլում առավել կարևորվում է դինամիկը: Այն բնորոշվում է որոշակի շարժման սահմանային ամպլիտուդան բազմապատիկ անգամ կատարելու կարողությամբ, օրինակ՝ կատարել իրանի առաջ թեքումներ՝ առանց փոքրացնելու ամպլիտուդան: Ճկունության մշակման հիմնական մեթոդը կրկնողականն է:

Ճարպկություն: Ճարպկությունը համալիր շարժողական ընդունակություն է: Դա մարզիկի կարողությունն է՝ շատ արագ ու ճիշտ լուծելու տարբեր շարժողական խնդիրներ փոփոխվող պայմաններում: Ուստի այն պետք է լինի արագաշարժ, ուժեղ, հնարամիտ, կոորդինացված, ճշգրիտ: Այս տեսակետից ճարպկությունը մեծ նշանակություն ունի հատկապես խաղային մարզաձևերում, մասնավորապես՝ ֆուտբոլում: Ճարպկության մշակման միջոցներից են մրցակցականին մոտ վարժությունները՝ նրանցից որոշ ձևավորումով և որոշակի մեթոդական հնարքների օգտագործումով: Դրանց թվին կարելի է դասել անսովոր ելման դրություններից վարժությունների կատարումը, հայելաձև գործողությունների իրագործումը, տեղաշարժման արագության փոփոխումը և այլն, ու այս բոլորը՝ կրկնողական մեթոդով:

Շարժողական ընդունակությունների դրսևորումը պայմանավորված է մի շարք կենսամեխանիկական, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական գործոններով, որոնք, որպես կանոն, պետք է հաշվի առնվեն ֆիզիկական պատրաստվածության գործընթացում:

1.2. Ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները ֆուտբոլում

Հայտնի է, որ ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը կարևոր գործոններից մեկն է, որից կախված է թիմային, խմբային և անհատական տեխնիկատակտիկական գործողությունների ակտիվությունն ու արդյունավետությունը:

Որոշակի պայմաններում լավ ֆիզիկական պատրաստությունը կարող է լրացնել տեխնիկական վարպետության թերությունները: Ֆիզիկապես լավ պատրաստված ֆուտբոլիստներն ունեն ավելի կայուն հոգեկան կառուցվածք, ընդունակ են հաղթահարել հոգեկան լարվածությունը:

Ֆուտբոլում ֆիզիկական պատրաստությունը կազմված է երկու համարժեք բաղադրիչներից՝ ընդհանուր և հատուկ: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությունն ուղղված է հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, հիմնական շարժողական հնարքների ծավալի մեծացմանն ու կատարելագործմանը: Այստեղ հիմնական խնդիրը ընդհանուր շարժողական պատրաստվածության ստեղծումն է, որն էլ հանդիսանում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հիմքը:

Ֆուտբոլում հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը նույնպես մարզիկների առաջատար շարժողական ընդունակությունների և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների նպատակաուղղված մշակման գործընթաց է: Ֆիզիկական պատ-

րաստության այս կողմի խնդիրներն են խաղային հնարքների տեխնիկայի տիրապետումը, տակտիկական գործողությունների արդյունավետության բարձրացումը, ֆուտբոլիստների հոգեբանական պատրաստվածության կատարելագործումը (Հ.Հ.Նարինջյան, 1972, Ս.Ս.Հակոբյան, Ա.Ա.Չատինյան, 2004, Մ.Ա.Годик, 2006, Э.А.Кубеков с соавт., 2007 և այլք):

Ֆուտբոլում ֆիզիկական պատրաստության կարևորության մասին է վկայում այն փաստը, որ մարզման տարեկան պլանավորման մեջ դրա չափաբաժինը կազմում է 45%, որն ակներևորեն ավելի է, քան պատրաստության մյուս կողմերինը (Մ.Ա.Годик, 2006): Ուստի ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացումը այն կարևոր խնդիրներից մեկն է, որը ֆուտբոլային թիմերի մարզիչներն ամեն օր փորձում են լուծել մարզումների ընթացքում:

Ֆիզիկական պատրաստվածության դրսևորումները բավականին շատ են: Դրանցից յուրաքանչյուրը պետք է մշակվի և կատարելագործվի յուրահատուկ և ոչ յուրահատուկ վարժությունների միջոցով: Մյուս կողմից, ֆիզիկական պատրաստությունը երկարաժամկետ մանկավարժական գործընթաց է, որի նպատակն է ֆուտբոլիստների բարձր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի ձեռքբերումը: Ընդհանրապես մարզիկների, այդ թվում նաև ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում լուծվող խնդիրները հիմնվում են ելակետային սկզբունքների կիրառման վրա՝ դրանց թվին են դասվում սպորտային պատրաստության սկզբունքները և օրինաչափությունները, մարզախաղերին բնորոշ սկզբունքները և, վերջապես, միմիայն ֆուտբոլին յուրահատուկ սկզբունքները:

Ավելին, այսօր ֆուտբոլային մրցապայքարի հաջողության հիմնական բաղադրիչ է հանդիսանում բարձր խաղային ակտիվությունը: Դա հատկապես սերտորեն է կապված խա-

ղացողների ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակի հետ (К.Гриндлер с соавт., 1976, W.Pzybylski, 1997, М.А.Годик, 2006, В.Пибыльски, З.Ястжембский, 2003):

Ընդգծենք և այն փաստը, որ ֆուտբոլում ավելի մեծ նշանակություն է ձեռք բերում օրգանիզմի ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը, ընդհանուր ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը սերտորեն փոխկապակցված է շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների հետ: Ուստի մասնագետներն առաջարկում են մանրակրկիտ ընտրել անհրաժեշտ մարզումային միջոցներ:

1.3. Ֆուտբոլում ֆիզիկական պատրաստության ապահովման մեթոդական պայմանները

Շարժողական ընդունակությունների տարիքային զարգացումը հավասարապես կախված է բնածին ընդունակություններից: Միաժամանակ անհատական զարգացման մեջ առաջատար է համարվում պայմանառեֆլեկտորային մեխանիզմը (В.С.Фарфель, 1975): Այս կառուցվածքը ապահովում է առանձին մարդու շարժողական գործունեության որակական առանձնահատկությունները:

Ինչ վերաբերում է կառուցվածքային մեխանիզմներին, որոնք ընկած են շարժողական ընդունակությունների մշակման հիմքում, ապա, ըստ մասնագետների տվյալների, այստեղ նկատվում է որոշակի հարմարվողականության վերակառուցումներ (А.С.Солодков, 2001, Н.А.Чарыева, 1986): Դրանց թվին են պատկանում նյարդամկանային ապարատի մորֆոլոգիական և ֆունկցիոնալ մասնագիտացումը, էներգաապահովման հզորության մեծացումը, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ համակարգերի ընդլայնումը, աշխատունակության մակարդակի բարձրացումը:

Գիտական առկա տվյալները վկայում են մարգախաղերում արագաուժային պատրաստության մշակման և մեթոդիկայում գոյություն ունեցող երկու ուղղությունների մասին՝ աստիճանական և համալիր: Սա ինչ-որ չափով կարելի է վերագրել մնացած այլ շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, խոսքը մասնավորապես վերաբերում է ֆիզիկական պատրաստության հետ շարժումների տեխնիկայի փոխադարձ կապին: Նման մոտեցումը ժամանակին անվանվել է «համակցված» ներգործման մեթոդ: Այս առումով նշվում է նման մոտեցման հեռանկարայնությունը, որը նախատեսում է տեխնիկական տարրերի և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի միաժամանակյա յուրացումն ու բարձրացումը: Խոսելով տեխնիկայի մասին՝ մասնագետները նկատի են ունենում գնդակով անմիջական աշխատանքը: Հետևաբար մրցումներում հաջող հանդես գալու համար ժամանակակից ֆուտբոլիստը պետք է ունենա կատարյալ տեխնիկա և ֆիզիկական պատրաստականության բարձր մակարդակ: Դա պահանջում է առաջատար շարժողական ընդունակությունների զարգացման օպտիմալ մակարդակ. արագաշարժություն, արագային դիմացկունություն, արագաուժային ընդունակություն, և մյուս կողմից՝ գնդակով տեխնիկական հնարքների արդյունավետ կատարում:

Ֆուտբոլիստի բազմամյա մարզման գործընթացում անհրաժեշտ է ապահովել տեխնիկայի և առանձին շարժողական ընդունակությունների զարգացման փոխադարձ կապը: Օրինակ ցույց է տրվել, որ մարզումների ընթացքում կայուն ձևով բարելավվում են ֆուտբոլիստների անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունները, իսկ տեխնիկայի արդյունքները մշտապես բարելավվում են:

Գնդակով աշխատանքի տեխնիկայի առանձին տարրերի փոխադարձ կապը տարբեր շարժողական ընդունա-

կությունների մշակման որոշակի մակարդակների հետ պայմանավորվում է դրանց մշակման անհավասարաչափությունամբ և անհամապատասխանությամբ: Ուստի նվաճումները, կապված ուժի, արագային և հատուկ դիմացկունության առավելագույն մշակման հետ, պահանջում են առավել երկար ժամանակահատված:

Այս առումով հասկանալի է, որ բոլոր շարժողական ընդունակությունների միաժամանակյա մշակումը, պետք է իրականացվի որոշակի համադրությամբ, որը պայմանավորված է պատանի ֆուտբոլիստների տարիքային առաձնահատկություններով և ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակով: Մասնագետների կարծիքով շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված կիրառվող օպտիմալ բեռնվածությունների հարաբերական խախտումը բերում է բացասական արդյունքների:

Հայտնի է նաև, որ արագաշարժության, ուժի, արագային դիմացկունության միաժամանակյա մշակումը, արագաշարժության մշակման գերակայության դեպքում առավել արդյունավետ է: Միևնույն ժամանակ պետք է նշել, որ արագաշարժության մշակման համար կիրառվող վարժություններն ազդում են աերոբ հնարավորությունների վրա, ինչը հանգեցնում է արագային դիմացկունության բարելավման: Նման վարժությունների կիրառումը նպաստում է նաև ֆուտբոլիստների ուժային ընդունակությունների մշակմանը:

Ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը, հիմնված ընդհանուր լավ զարգացվածության վրա, իր առջև նպատակ է դնում գնդակով խաղային վարժությունների միջոցով տեխնիկապես զարգացնել խաղացողներին, գնդակով խաղը դարձնել ավելի արագ, մանևրային և շարժունակ: Այստեղ ֆուտբոլը դիտարկում ենք որպես տարբեր շարժումներից կազմված ամբողջական և միասնական մարզման ձև:

Դրա առանձնահատկությունն այն է, որ իր կազմում ընդգրկված շարժումները և այն տարատեսակ վարժությունները, որոնք օգտագործվում են խաղին նախապատրաստվելիս, միմյանց հետ մտնում են բարդ փոխներգործության մեջ, որի ընթացքում որևէ շարժման ձեռքբերման մակարդակի փոփոխությունը հանգեցնում է մյուսների մոտ որոշակի տեղաշարժերի:

Հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը կառուցվում է որոշակի մարզումային համալիր միջոցների օգտագործման հիման վրա: Նման շարժումները պետք է արտացոլեն խաղային գործունեության շարժողական ռեժիմը և առավելագույնս համապատասխանեն նրան ըստ առաջատար մկանախմբերի, առավելագույն դրսևորման ճիգերի աշխատանքային ռեժիմով:

Ֆուտբոլիստների խաղային գործունեության թույլ օղակների հիմնահարցերը սպորտային մարզման համակարգում հանդիսանում են առավել կարևորներից: Ուստի պատանի ֆուտբոլիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության առավել կարևոր խնդիրներից է խաղային գործունեության թույլ օղակների հաղթահարումը:

Այստեղ մարզչին կօգնեն հատուկ ընտրված վարժությունները: Այդ պատճառով պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության համար գլխավորը պետք է լինի վարժությունների օպտիմալ հարաբերակցության որոնումը՝ առաջատար շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված կատարելագործման համար:

Հատուկ վարժությունների ընտրության ժամանակ պետք է հաշվի առնել դրանց կառուցվածքադինամիկ և անատոմո-ֆիզիոլոգիական համապատասխանությունը:

Նրանց միասնությունը մասնագետները դիտում են որպես անցում մեկից դեպի մյուսը: Օրինակ՝ համարվում է, որ

պատանի ֆուտբոլիստների մարզումներում անհրաժեշտ է մշակել բոլոր շարժողական ընդունակությունները, բայց դրանց այնպիսի փոխադարձ կապով, որն անհրաժեշտ է դաշտում կոնկրետ տեխնիկական գործողության հաջող կատարման համար:

Հետևաբար՝ հակիրճ ներկայացված վերլուծության մեջ ակնառու են ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության իրականացման մեթոդական պայմանները և մոտեցումները: Դրանք պետք է ներառեն վարժությունների համալիր՝ առանց խաղային վարժությունների և վարժություններ գնդակով խաղային փոխգործողությունների ընթացքում: Նման բազմակողմանի մարզումը բացառում է միակողմանի ուսուցումն ու միանման, մոնոտոն վարժությունների կատարումը և հնարավորություն է տալիս առավել լայնորեն օգտագործել խաղացողների սեփական շարժողական հնարավորությունները խաղի ընթացքում:

Այսպիսով, պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության համակարգի ղեկավարման կատարելագործման մեթոդական մոտեցումների քննարկումը վկայում է բազմաթիվ չլուծված վիճելի հարցերի մասին: Դա վերաբերում է պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունների բացահայտմանն ու դրանց առարկայական մշակման մանկավարժական պայմանների և մոտեցումների ստեղծմանը:

ԳԼՈՒԽ 2 ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԽՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ

2.1. Ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները

Հայտնի է, որ մարզիկների ֆիզիկական վիճակի գնահատման հիմնական բաղադրիչներից է հանդիսանում նրանց ֆիզիկական զարգացումը: Այդ առումով մենք ուսումնասիրել ենք 11-17 տարեկան 288 պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները:

Ընտրվել է մարմնի հասակը, քաշը և թոքերի կենսական տարողությունը: Գիտական գրականության մեջ դրանք համարվում են որպես հենքային, հիմնական և առավել ընդունելի տարբեր սեռի և տարիքի մարդկանց մորֆոֆունկցիոնալ վիճակի գնահատման համար:

11-17 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների՝ նշված երեք հատկանիշների տվյալները ներկայացված են աղյուսակ 1-ում: Արդյունքների վիճակագրական վերլուծությունը թույլ է տալիս կատարել մի շարք եզրակացություններ: Այսպես, օրինակ՝ ուսումնասիրվող տարիքային կտրվածքում դպրոցականների օնտոգենեզում մարմնի հասակը մեծանում է 35,8 սմ-ով, մարմնի քաշը՝ 31,7 կգ-ով, թոքերի կենսական տարողությունը՝ 656,7 սմ³: Մարմնի հասակի ցուցանիշը ավելի շատ մեծանում է 12-13 տարեկան երեխաների մոտ (19 սմ)՝ բավականին բարձր հավաստող մակարդակով ($p > 1 0.1\%$), իսկ հետագայում տեղաշարժերը չնչին են (4-5 սմ) և ոչ հավաստող:

11-17 տարեկան պատանի մարզիկների մարմնի քաշի ցուցանիշները մեծանում են 21,8 կգ-ով: Տվյալ մորֆոլոգիական հատկանիշի աճի առավել մեծ տեմպեր նկատվում է 12-14 տարեկան երեխաների մոտ, հաջորդ տարիքային փուլում մարմնի քաշի տեմպերն աննշան է և փոփոխվում են ոչ հավաստի ($p < 5\%$):

Աղյուսակ 1

**Պատանի ֆուտբոլիստներ ֆիզիկական
զարգացման դինամիկան**

Տարիքը	Մարմնի հասակը (սմ)		Մարմնի քաշը (կգ)		ԹԿՏ (սմ ³)	
	$\bar{x} \pm m$	p, %	$\bar{x} \pm m$	p, %	$\bar{x} \pm m$	p, %
11	141,6 ± 0,92	-	34,8 ± 1,2	-	1665,0 ± 34,2	-
12	146,3±1,3	> 1	38,1 ± 1,1	> 5	1704,2 ± 41,6	< 5
13	165,3 ± 1,5	> 0,1	53,9 ± 1,9	> 0,1	2064,3 ± 69,5	> 0,1
14	170,3 ± 1,2	> 5	59,9 ± 0,9	> 1	2081,3 ± 78,7	< 5
15	174,8 ± 0,79	< 5	60,9 ± 1,7	< 5	2237,5 ± 44,7	< 5
16	177,2 ± 0,83	< 5	64,0± 1,1	< 5	2290,0 ±100,1	< 5
17	177,4 ± 0,71	< 5	66,5 ± 1,7	< 5	2321,7 ± 82,1	< 5

Ինչ վերաբերում է պատանի ֆուտբոլիստների թոքերի կենսական տարողությանը, ապա և այստեղ բարձր ցուցանիշներ են գրանցվել 12-13 տարեկանների մոտ, երբ աճը գերազանցում է 360 սմ³-ով: 14-17 տարեկանների մոտ չնայած նկատվում է շնչառական ֆունկցիայի բարելավում, այնուհանդերձ այստեղ տեղաշարժերն աննշան են և էական չեն:

Ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների տարիքային փոփոխությունների արդյունքները վկայում են այն մասին, որ առաջին՝ պատանի ֆուտբոլիստների հիմնական մորֆոֆունկցիոնալ ցուցանիշները լավանում են 11-ից մինչև 17 տարեկանում: Սակայն տարբեր տարիքային փուլերում մարմնի հասակի և քաշի, թոքերի կենսական տարողության համար այն ընթանում է ոչ միանման և անհավասարաչափ: Սա արտացոլում է մարդու օրգան-համակարգերի զարգացման՝ գոյություն ունեցող մորֆոլոգիական և կենսաբանական օրինաչափությունները:

Եվ երկրորդ՝ ֆիզիկական զարգացման հատկանիշների առավել բարենպաստ տեղաշարժեր նկատվում են 12-14 տարեկանում, ինչն ունի մանկավարժական կարևոր նշանակություն:

2.2. Ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի գնահատումը

Նույն տարիքի և քանակակազմի շրջանակում ուսումնասիրվել է նաև շարժողական պատրաստվածության մակարդակը: Ընդհանուր շարժողական կամ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակն ուսումնասիրվել է վազք 30մ (արագային ընդունակություններ), տեղից հեռացատկ (արագաուժային), վերցատկ (ցատկունակության), թե-

քում առաջ (ճկունության), մաքրքավազք 3x10մ (ճարակության) և վազք 6 ըոպե (դիմացկունության) ստուգողական վարժություններով (թեստերով): Այս նյութերից ստացված արդյունքների վիճակագրական վերլուծությունը ներկայացված է աղյուսակ 2-ում:

Այստեղ նույնպես, ինչպես և ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշների դեպքում, նկատվում է պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների նկատելի աճ: Այսպես, 11-ից մինչև 17 տարեկանում արագաշարժությունը բարելավվում է 1,38վրկ, արագաուժային ընդունակությունները՝ 57,7սմ, ցատկունակությունը՝ 23,5սմ, ճկունությունը՝ 12,5սմ, ճարակությունը՝ 0,84վրկ, իսկ դիմացկունությունը՝ 301մ:

Սա խոսում է այն մասին, որ շարժողական ընդունակություններն ենթարկվում են տարիքային փոփոխությունների օրինաչափություններին: Բայց, ինչպես հայտնի է, այս փոփոխությունները միանման չեն, անհամաչափ են և, տեղի է ունենում անհավասարաչափ, ինչը հանդիսանում է շարժողական ֆունկցիայի տարիքային զարգացման օրինաչափ երևույթ:

Պատանի ֆուտբոլիստների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության տարիքային փոփոխությունները

Ձվմս	Արագաշարժություն, մ/վրկ					Արագաժամային, սմ					Ցատկունակություն, սմ					
	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %
11	5,84±0,08	0,48	-	-	170,79±2,44	14,23	-	-	34±0,29	1,69	-	-	39,95±,62	3,61	8,70	> 0,1
12	5,5±0,04	0,22	3,69	> 0,1	174,35±2,9	16,92	0,94	< 5	46,87±1	5,85	5,87	> 0,1	49,28±1,5	8,72	1,34	< 5
13	5,11±0,06	0,37	5,34	> 0,1	209,83±9,43	54,96	3,60	0,1	51,65±1,78	9,05	1,02	< 5	54,45±1,21	7,04	1,31	< 5
14	4,72±0,06	0,29	4,56	> 0,1	212±2,69	13,73	0,22	< 5	57,5±1,76	8,80	1,43	< 5	228,54±2,42	14,10	1,88	< 5
15	4,51±0,06	0,20	3,02	> 1	213,33±3,22	18,75	0,32	< 5								
16	4,51±0,03	0,16	0,07	< 5	218,38±4,83	24,13	0,87	< 5								
17	4,46±0,04	0,23	1,00	< 5												

թիվ 2 աղյուսակի շարունակություն

Ժամանակ	ձկունություն, սմ				ձարալություն, մ/վրկ				Դիմացկունություն, մ			
	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %
11	0,63±0,61	3,54	-	-	8,01±0,1	0,58	-	-	1263,15±4,88	28,46	-	-
12	3,13±1,09	5,44	2,01	5	7,71±0,07	0,43	2,36	> 5	1319,05±5,38	30,5	1,06	< 5
13	3,74±0,8	4,64	0,45	< 5	7,4±0,04	0,24	3,76	> 0,1	1380,35±13,23	67,46	1,13	< 5
14	6,47±1,04	6,05	2,09	> 5	7,3±0,05	0,25	1,55	< 5	1448,61±12,97	64,87	3,68	> 0,1
15	7,78±1,06	5,41	0,95	< 5	7,25±0,05	0,24	0,65	< 5	1483,55±16,14	94,10	1,69	< 5
16	9,8±0,95	5,56	1,34	< 5	7,23±0,03	0,2	0,43	< 5	1490,93±10,94	63,81	0,38	< 5
17	13,08±0,8	4,68	2,63	5	7,17±0,05	0,32	0,83	< 5	1564,25±17,+98	104,83	3,48	> 1

Այսպես օրինակ, 12-ից մինչև 13 տարեկանում ավելի շատ մեծանում են ճարպկության, ցատկունակության և արագաուժային ընդունակությունների ցուցանիշները (աղյուսակ 2): Նշված տարիքում տեղաշարժերն ավելի էական են, իսկ մնացած դեպքում՝ հակառակը: 11-ից մինչև 15 տարեկանում հավաստի $p > 1 > 0,1\%$ նշանակության դեպքում լավանում են պատանի ֆուտբոլիստների արագային ընդունակությունները: Եվ, վերջապես, 13-ից մինչև 14 տարեկանում էապես բարելավվում են դիմացկունության ցուցանիշները:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի վերլուծության հիման վրա պետք է նշել, որ 12-14 տարեկան հասակը հանդիսանում է նշված շարժողական ընդունակությունների առարկայական դաստիարակության մշակման առավել բարենպաստ ժամանակահատվածը:

Ինչ վերաբերում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի գնահատմանը, ապա, փորձարկվել են կոնկրետ ֆուտբոլային ուղղվածության մանկավարժական կոնկրետ թեստեր (աղյուսակ 3):

Հիմնվելով օրգանիզմի մորֆոֆունկցիոնալ զարգացման օրինաչափությունների վրա՝ օբյեկտիվ և բնական է համարվում 13-14 տարեկան ֆուտբոլիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածությունը: Այստեղ բավական է բերել կոնկրետ համեմատություններ: Այսպես օրինակ, արագային վարժությունները՝ գնդակով 30մ վարում, գնդակով և առանց գնդակի շրջանցել կանգնակները նույն տարածության մեջ: 11-ից մինչև 17 տարեկանում լավացել են հասնելով՝ 1.45վրկ, 1.55վրկ, 3.33վրկ: Միևնույն ժամանակահատվածում բարելավվել են ճարպկության ցուցանիշը՝ 5x30մ վազքում 6.79 վրկ-ով, 0.31 և 0.53 վրկ-ով աճել է 10մ վազքում, և միևնույն տարածության վազքում բարձր մեկնարկից:

Աղյուսակ 3

Պատանհի ֆուտբոլիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության տարիքային փոփոխությունները

Ձվմև	Վազբ գնդակով 30 մ/վրկ				Վազբ 30 մ/վրկ գնդակով շրջանցելով կանգնումները				Վազբ 30 մ/վրկ շրջանցելով կանգնակները			
	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %
11	6,08 ±0,06	0,33	-	-	12,25±0,21	1,23	-	-	6,65±0,05	0,31	-	-
12	5,82 ±0,08	0,44	2,75	1	10,53±0,17	0,96	6,43	> 0,1	6,13±0,08	0,47	5,35	> 0,1
13	5,11±0,06	0,37	7,19	>0,1	9,61±0,19	1,13	3,60	> 0,1	5,88±0,1	0,52	1,99	< 5
14	4,88 ±0,35	0,06	2,65	> 5	9,6±0,16	0,92	0,05	< 5	5,46±0,09	0,51	3,16	> 1
15	4,88 ±0,30	0,06	0,02	< 5	9,55±0,16	0,84	0,25	< 5	5,30±0,08	0,47	1,28	< 5
16	4,8 ±0,08	0,4	0,80	< 5	8,95±0,18	0,91	2,43	> 5	5,13±0,07	0,35	1,61	< 5
17	4,63 ±0,05	0,31	1,73	< 5	8,92±0,15	0,85	0,13	< 5	5,1±0,05	0,31	0,43	< 5

թիվ 3 աղյուսակի շարունակություն

Ձվման	Վազբ գնդակով 5X 30 մ/վրկ մաքրակազբ					Գնդակի նետում երկու ծեռքով, մ					Հարված գնդակին հեռավորության վրա, աջ ուղքով, մ				
	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %		$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %		$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	
11	37,42±0,5	2,93	-	-		10,34±0,17	1,01	-	-		18,97±0,76	4,44	-	-	
12	34,08±0,44	2,56	5,01	>0,1		11,18±0,33	1,92	2,25	> 5		19,87±1,83	10,68	0,45	< 5	
13	34,02±0,32	1,86	0,12	< 5		13,97±0,46	2,29	4,93	> 0,1		23,68±2,78	15,93	1,16	< 5	
14	31,45±0,24	1,22	6,45	>0,1		16,22±0,36	2,1	3,86	> 0,1		26,81±1,74	8,71	0,97	< 5	
15	31,40±0,45	2,23	0,09	< 5		16,36±0,39	1,98	0,27	< 5		33,13±1,49	8,66	2,76	1	
16	31,35±0,34	1,95	0,09	< 5		16,36±0,39	2,27	0,00	-		33,63±1,61	9,33	0,23	< 5	
17	30,63±0,49	2,86	1,22	< 5		17,21±0,28	1,64	1,76	< 5		35,29±1,08	5,51	0,86	< 5	

թիվ 3 աղյուսակի շարունակություն

Թիվ	Հարված գնդակին հետևողության վրա, ծախս ուղղով ս					Վազբ 10 մ/վրկ					Վազբ 10 մ/վրկ ընթացքից					Դիսպոսիցիոն/ միավոր				
	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %	$\bar{x} \pm m$	ξ	t	p, %
11	12,74±1,69	9,87	-	-	2,43±0,02	0,13	-	-	1,76±0,02	0,13	-	-	2,4±0,2	1,14	-	-	2,4±0,2	1,14	-	-
12	14,5±2,68	15,64	0,56	< 5	2,15±0,04	0,25	5,80	> 0,1	1,73±0,02	0,09	1,23	< 5	3±0,16	0,92	2,39	> 5	3±0,16	0,92	2,39	> 5
13	16,94±1,21	7,06	0,83	< 5	2,06±0,01	0,08	2,16	> 5	1,6±0,03	0,13	4,35	> 0,1	4,2±0,22	1,01	4,37	> 0,1	4,2±0,22	1,01	4,37	> 0,1
14	22,13±1,67	8,37	2,51	> 5	1,99±0,02	0,12	2,57	> 5	1,6±0,01	0,06	0,27	< 5	5±0,38	1,69	1,82	< 5	5±0,38	1,69	1,82	< 5
15	24,18±1,63	8,31	0,88	< 5	1,98±0,02	0,08	0,02	< 5	1,55±0,01	0,08	3,04	> 1	5,8±0,31	1,40	1,63	< 5	5,8±0,31	1,40	1,63	< 5
16	24,8±1,49	8,69	0,28	< 5	1,95±0,02	0,10	1,45	< 5	1,51±0,02	0,11	1,67	< 5	6,4±0,34	1,50	1,31	< 5	6,4±0,34	1,50	1,31	< 5
17	28,11±1,67	9,76	1,47	< 5	1,9±0,02	0,10	2,04	5	1,45±0,01	0,06	2,76	1	7,23±0,29	1,34	1,88	< 5	7,23±0,29	1,34	1,88	< 5

Նկատելի արդյունքներ են ստացվել նաև հատուկ տեխնիկական պատրաստության թեստերում: Օրինակ՝ յոթամյա տարիքային շրջաններում (11-17տ) 6.87մ-ով լավացել են գնդակի նետման արդյունքները, 16.32մ-ով՝ հեռավորության հարվածների ցուցանիշները և 4.8 միավորով՝ դեպի դարպասը կատարվող հարվածների ճշգրտության արդյունքները:

Սակայն այս ամենից բխում է, որ ստացված արդյունքները և արդյունքների դինամիկան ունի անհամաչափ և տարածամկետ բնույթ: Տարբերություններ են նկատվում նաև վիճակագրական ցուցանիշներում: Այդուսակ 3-ից երևում է, որ էական տարբերությունների բացակայության հետ մեկտեղ կան նաև հավաստող տեղաշարժեր $p > 1 > 0,1\%$ նշանակության դեպքում:

Մինևույն ժամանակ, ընդհանրացնելով 11-17 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության գնահատականի արդյունքների վերլուծությունը, հնարավորություն է ընձեռվում նշելու հետևյալ նկատառումները: Տարբեր թեստերում առանձնացվում են կոնկրետ տարիքային շրջաններ, որտեղ բացարձակ ցուցանիշները նկատելի բարձր են: Օրինակ՝ հատուկ պատրաստության թեստերում դա 11-13 և 13-14 տարեկանն է, ճարպկությունում՝ 11-12 և 12-13 տարեկանը, գնդակի նետման՝ 12-14տ, հարված գնդակին հեռավորության վրա՝ 12-13 և 14-15 տարեկանն է, և, վերջապես, դեպի դարպասը ճշգրիտ հարվածներում՝ 12-14 տարեկանը:

Այս տվյալները վկայում են, որ 12-14 տարեկանն առավել բարենպաստ է համարվում պատանի ֆուտբոլիստների հատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակման համար:

ԳԼՈՒԽ 3

ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԻՍՏՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄՈԴԵԼԱՅԻՆ ՍԱՆԴՂԱԿՆԵՐԸ

Ազգաբնակչության տարբեր խմբերի ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կառավարման օղակ է հանդիսանում գնահատման և մանկավարժական հսկողության համակարգը: Այս հարցը դարերի պատմություն ունի: Ուստի սովորող երիտասարդության ֆիզիկական վիճակի սահմանումն ու գնահատումը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի կարևորագույն մասն է: Սակայն ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական պատրաստվածության հսկողությունը և գնահատումը պետք է լինի անհատական, յուրաքանչյուր անձի առանձնահատկությունների հաշվառմամբ:

Հարկ է նշել, որ գոյություն ունեցող գնահատման սանդղակների և ցուցանիշների մեծ մասը հավասարեցված են տարբեր սանդղակային գումարային շեղումներին, ինչի կապակցությամբ և առկա են ստանդարտային և կարգային տարբեր մակարդակներ: Մասնագետների մեծ մասի կարծիքով այդ շեղումները կարող են տատանվել 0.67-ից մինչև 1.5 սիգմա (Ֆ.Գ.Ղազարյան, 1981, Е.Я.Бондаревский, 1983.): Ընդ որում, տարբերվում են գնահատման հինգ մակարդակներ՝ բարձր (1.5 ξ և բարձր), միջինից բարձր (0.67-ից մինչև + 1.5 ξ), միջին (0.67-ից մինչև + 0.67), միջինից ցածր (0.67-ից մինչև -1.5 ξ), ցածր (1.5 ξ ցածր):

Այս մոտեցումները կիրառվել են համապատասխան հաշվարկներում, որի արդյունքները բերված են թիվ 4 աղյուսակում:

Աղյուսակ 4

Պատանի ֆուտբոլիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի գնահատման մոդելային սանդղակները

11 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
<i>Վազք 30մ գնդակով շրջանցելով կանգնակները, վրկ</i>	10,3 և <	10,4-11,6	11,7-12 ,7	12,8-14	14,1 և >
<i>Վազք գնդակով 5X30 մ/վրկ, մաքրքավազք</i>	32,9 և <	33-37,1	37,2-37,6	37,7-41,7	41,8 և >
<i>Գնդակի նետում երկու ձեռքով, մ</i>	11,9 և >	11,8-11	10,9-9,7	9,6-8,8	8,7 և <
<i>Հարված գնդակին հեռավորության վրա, աջ ոտքով, մ</i>	25,6 և >	25,5-19,1	19- 8,8	18,7-12,3	12,2 և <
<i>Դիպուկություն, միավոր</i>	4,1 և >	4-3	2,9-1,8	1,7-0,7	0,6 և <

12 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
<i>Վազք 30մ գնդակով շրջանցելով կանգնակները, վրկ</i>	9 <	9,1-9,7	9,8-11,1	11,2-11,9	12 և >
<i>Վազք գնդակով 5X30 մ/վրկ, մաքրափազաք</i>	30,1 և <	30,2-33,7	33,8-34,2	34,3-37,8	37,9 և >
<i>Գնդակի նետում երկու ձեռքով, մ</i>	14,1 և >	14-11,5	11,4 -10,8	10,7-8,3	8,2 և <
<i>Հարված գնդակին հեռավորության վրա, աջ ոտքով, մ</i>	35,9 և >	35,8-19,9	19,8-19,8	19,7-3,8	3,7 և <
<i>Դիպուկություն, միավոր</i>	4,4 և >	4,3 -3,7	3,6-2,3	2,2-1,6	1,5 և <

13 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
<i>Վազք 30մ գնդակով շրջանցելով կանգնակները, վրկ</i>	7,8 և <	7,9-8,9	9 - 10,1	10,2-11,2	11,3 և >
<i>Վազք գնդակով 5X30 մ/վրկ, մաքրափազաք</i>	31,1 և <	31,2-33,6	33,7-34,3	34,4-36,7	36,8 և >
<i>Գնդակի նետում երկու ձեռքով, մ</i>	17,4 և >	17,3-14,3	14,2-13,7	13,6-10,5	10,4 և <
<i>Հարված գնդակին հեռավորության վրա, աջ ոտքով, մ</i>	47,6 և >	47,5-23,7	23,6-23,6	23,5-(0,2)	(-0,3) և <
<i>Դիպուկություն, միավոր</i>	5,7 և >	5,6-4,9	4,8-3,5	3,4-2,7	2,6 և <

14 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
<i>Վազք 30մ գնդակով շրջանցելով կանգնակները, վրկ</i>	8,1 և <	8,2-8,8	8,9-10,2	10,3-10,9	11 և >
<i>Վազք գնդակով 5X30 մ/վրկ, մաքրաձվազք</i>	29,5 և <	29,6-30,8	30,9 - 31,9	32-33,2	33,3 և >
<i>Գնդակի նետում երկու ձեռքով, մ</i>	19,4 և >	19,3-16,5	16,4 - 15,9	15,8-13,1	13 և <
<i>Հարված գնդակին հեռավորության վրա, աջ ոտքով, մ</i>	39,9 և >	39,8 - 26,9	26,8 - 26,7	26,6-13,7	13,6 և <
<i>Դիպուկություն, միավոր</i>	7,5 և >	7,4-5,4	5,5-4,6	4,5-2,5	2,4 և <

15 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
<i>Վազք 30մ գնդակով շրջանցելով կանգնակները, վրկ</i>	8,2 և <	8,3-8,6	8,7-10,2	10,3 -10,7	10,8 և >
<i>Վազք գնդակով 5X30 մ/վրկ, մաքրաձվազք</i>	28 և <	28,1-31	31,1-31,6	31,7-34,6	34,7 և >
<i>Գնդակի նետում երկու ձեռքով, մ</i>	19,3 և >	19,2-16,7	16,6-16	15,9-13,4	13,3 և <
<i>Հարված գնդակին հեռավորության վրա, աջ ոտքով, մ</i>	46,1 և >	46-33,2	33,1-33,1	33-20,1	20 և <
<i>Դիպուկություն, միավոր</i>	4,4 և >	4,3-3,7	3,6-2,3	2,2-1,6	1,5 և <

16 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
<i>Վազք 30մ գնդակով շրջանցելով կանգնակները, վրկ</i>	7,5 և <	7,6 - 8,1	8,2 - 9,6	9,7 - 10,2	10,3 և >
<i>Վազք գնդակով 5X30 մ/վրկ, մաքրքավազք</i>	28,3 և <	28,4 - 30,9	31 - 31,6	31,7 - 34,2	34,3 և >
<i>Գնդակի նետում երկու ձեռքով, մ</i>	19,8 և >	19,7 - 16,7	16,6 - 16,1	16 - 13	12,9 և <
<i>Հարված գնդակին հեռավորության վրա, աջ ուղքով, մ</i>	39,9 և >	39,8 - 26,9	26,8 - 26,7	26,6 - 13,7	13,6 և <
<i>Դիպուկություն, միավոր</i>	8,7 և >	8,6 - 6,8	6,7 - 6	5,9 - 4,1	4 և <

17 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Բարձր	Միջինից բարձր	Միջին	Միջինից ցածր	Ցածր
<i>Վազք 30մ գնդակով շրջանցելով կանգնակները, վրկ</i>	7,5 և <	7,6 - 8	8,1 - 9,6	9,7 - 10,1	10,2 և >
<i>Վազք գնդակով 5X30 մ/վրկ, մաքրքավազք</i>	26,2 և <	26,3 - 30,3	30,4 - 30,8	30,9 - 34,8	34,9 և >
<i>Գնդակի նետում երկու ձեռքով, մ</i>	19,7 և >	19,6 - 17,6	17,5 - 16,8	16,7 - 14,7	14,6 և <
<i>Հարված գնդակին հեռավորության վրա, աջ ուղքով, մ</i>	43,6 և >	43,5 - 35,4	35,3 - 35,2	35,1 - 27	26,9 և <
<i>Դիպուկություն, միավոր</i>	9,2 և >	9,1 - 7,7	7,6 - 6,7	6,6 - 5,2	5,1 և <

Այսպիսով, մշակված մոդելային սանդղակները մարզիչները կարող են օգտագործել ուսումնամարզական գործընթացում գնահատելու համար 11-17 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը: Սանդղակները և ստացված արդյունքները, բնականաբար, կարող են օգնել մարզիկներին՝ հղկումներ ու շտկումներ կատարելու մարզական գործընթացի կառավարման գործում, դրանով իսկ կատարելագործել սպորտային վարպետության աստիճանը:

ԳԼՈՒԽ 4

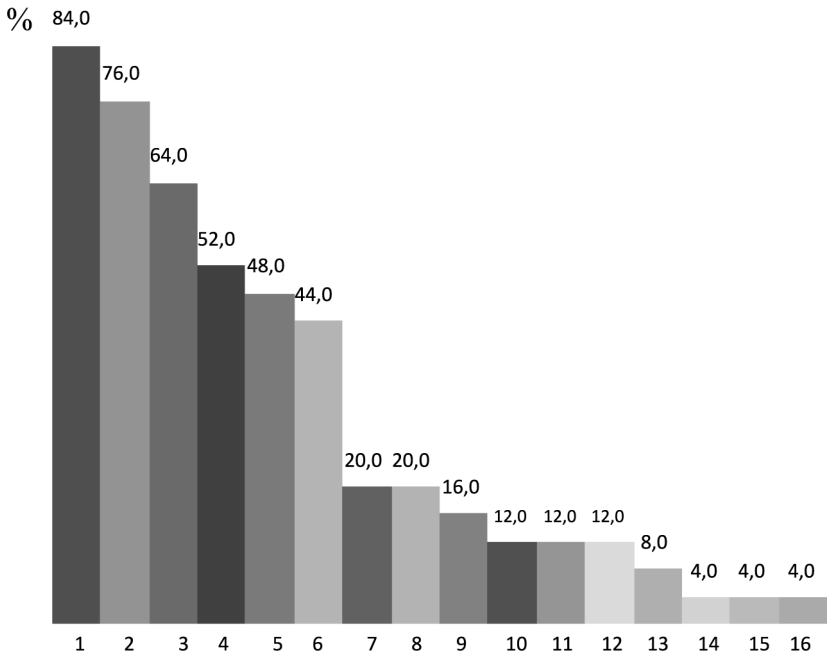
ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՏԱՐ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

4.1. Պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունները

Հայտնի է որ սպորտային պատրաստության գործընթացում կարևորագույն գործոններից է հանդիսանում շարժողական ընդունակությունների նպատակամետ մշակումը, այդ խնդրի իրագործման համար անհրաժեշտ է բացահայտել ամեն մի մարզաձևում այսպես կոչված հիմնական կամ առաջատար շարժողական ընդունակությունները: Պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար, շարժողական ընդունակությունների բացահայտման նպատակով մենք ամփոփել ենք այդ ուղղությամբ գոյություն ունեցող գիտամեթոդական գրական աղբյուրները: Վերջնականապես առանձնացվել են 25 հայ և օտարերկրյա հեղինակների տվյալներ, որոնք համապատասխանաբար դասակարգվել և վերլուծվել են: Բացի այդ, հաշվառվել են տարբեր շարժողական ընդունակությունների միջև եղած կորելացիոն կապեր, ֆուտբոլային մարզիչների սոցիոլոգիական հարցման տվյալներ, ինչպես նաև հեղինակիս բազմամյա մարզչական աշխատանքի փորձը:

Տարբեր հեղինակների կողմից 16 շարժողական ընդունակությունների դասակարգման արդյունքները ներկայացվել են նկար 1-ում: Այդ տվյալներից պարզ երևում է, որ դիտարկվող 16 շարժողական ընդունակությունները, իհարկե ինչը զարմանալի չէ, մասնագետների 84%-ը նշում է ընդհանուր դիմացկունությունը, իսկ հետո արագաշարժությունը (76,0%), մկանային ուժը (64%) և այլն: Ցածր վարկանիշ են

կազմում ուժային դիմացկունությունը, հավասարակշռության պահպանման կարողությունը և հատուկ դիմացկունությունը (4%):



Նկար 1

Շարժողական ընդունակությունների տարակարգումը համաձայն գրականության աղբյուրների տվյալների

1-ընդհանուր դիմացկունություն, 2-արագաշարժություն, 3-ուժ, 4-ձկունություն, 5-արագաուժային, 6-ձարակություն, 7-արագային դիմացկունություն, 8-ճշգրտություն, 9-ցատկունակություն, 10-հատուկ դիմացկունություն, 11-հատուկ ձարակություն, 12-կորդինացիա, 13-պայթուցիկ ուժ, 14-ուժային դիմացկունություն, 15-հատուկ դիմացկունություն, 16-հավասարակշռություն

Այնպիսի կարևոր ընդունակություններ, ինչպիսիք են արագաուժայինը, արագային դիմացկունությունը, շարժումների ճշգրտությունը, հատուկ դիմացկունությունը և հատուկ արագաշարժությունը գրավում են համապատասխանաբար 5-րդ, 7-րդ, 9-րդ և 11-րդ տեղերը:

Ներկայացված տվյալներից միաժամանակ հստակ երևում է, որ մասնագետները արդարացի են համարում ըստ իրենց ուղղվածության և բովանդակության մոտ կանգնած այնպիսի շարժողական ընդունակություններ, ինչպիսիք են, օրինակ, արագաուժայինը, ցատկունակությունը և պայթուցիկ ուժը, կոորդինացիոն ընդունակությունները, շարժումների ճարպկությունը և այլն:

Ներկայացված նյութի վերլուծության և ընդհանրացման արդյունքում հարկ ենք համարում արտահայտել հեղինակային կարծիքը պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունների և նրանց ուսումնամարզական գործընթացում նպատակաուղղված մշակման վերաբերյալ:

Խաղային, մրցակցական գործունեության արդյունավետությունը պետք է ապահովվի պատանի ֆուտբոլիստների հետևյալ առաջատար շարժողական ընդունակությունների դրսևորման հաշվին՝

- **խաղային ճարպկություն** - հիմնական ցուցանիշը համարվում է 30մ հարթ վազքի և գնդակով կանգնակները շրջանցելով վազքի արդյունքների տարբերությունը: Ի դեպ, հատուկ գրականության մեջ «խաղային ճարպկություն» տերմինը պարզապես բացակայում է: Դա ճարպկության՝ որ-

պես շարժողական ընդունակության տարբերակ է, որը դրսևորվում է խաղային հնարքներ կատարելու ժամանակ և համարվում է ֆուտբոլիստի մարզական բարձր վարպետության տարբերակող հատկանիշ: Որքան շատ շարժողական հմտությունների է նա տիրապետում, որքան քիչ է հսկում իր գործողությունները և արագ է տարբերակում դրանք, այնքան բարձր է խաղային ճարպկության զարգացման մակարդակը,

- **հատուկ արագաշարժություն** - այս ընդունակության ներքո պետք է պատկերացնենք 30մ վազքի և վազք 30մ գնդակի վարումով արդյունքների տարբերությունը,

- **արագային դինացկունություն** - կարծում ենք, որ այս ընդունակության գնահատման չափանիշը պետք է համարել վազք 7x50մ 30 վրկ հանգստից հետո,

- **արագաուժային ընդունակություններ** - պետք է ընդունել, որ այս ընդունակության գնահատականը համարվում է հարված հեռավորության վրա և գնդակի նետման արդյունքները,

- **շարժումների ճշգրտություն** - սրա չափանիշը պետք է համարել դարպասին կատարվող հարվածի ճշգրտությունը, որը վերջնական հաշվով որոշում է ֆուտբոլային խաղի արդյունքը:

Վերը նշվածի բացահայտումը կարելի է պատկերել հետևյալ սխեմայի տեսքով (նկար 2)



Նկար 2

***Պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար
շարժողական ընդունակությունները***

***4.2. Պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական
ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան***

Պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների մեթոդիկայի հիմքում դրվել են մանկավարժական բազմամյա դիտարկման և ֆուտբոլային մարզական ակումբներում հեղինակի մարզչական աշխատանքի փորձի արդյունքները, գրական աղբյուրների վերլուծության, սոցիոլոգիական հարցումների, մասնագետների հաջորդական դասակարգումը և կորելացիոն վերլուծության տվյալները:

Ստորև ներկայացված է 13-14 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատ-
րաստության մարզման մեթոդիկան:

Կիրառվել է 4 քայլանոց ալգորիթմիկ գործողություններ՝ 1 քայլ՝ առաջատար շարժողական
ընդունակությունների մշակման համար ընտրվել և տեղայնացվել են հատուկ վարժություններ
(աղյուսակ 5):

Աղյուսակ 5

**Տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող տեղայնացված
ֆիզիկական վարժությունների կազմը**

13 տարեկաններ

№	Խաղային ճարավարություն	Հատուկ արա- գաշարժություն	Արագային դի- մացկունու- թյուն	Արագաուժային ընդունակու- թյուններ	Շարժումների ճշգրտություն
1	Գնդակի վարում եռանկյունու շուրջը	Մաքրքակազք 5մ, 7,5մ, 10մ հեռավո- րություններով	Փոխանցու- մակազք (Էստաֆետա) 2x300մ	Ցատկ արգելքի վրայից	Գնդակով 20մ երկարու- թյան վրա տարբեր /աջ, ձախ/ կողմերում տե- ղադրված կանգնակները շրջանցելով հարվածել դարպասին

թիվ 5 աղյուսակի շարունակություն

2	Զույգերով կանգնել իրար դիմաց, գնդակով կատարել վարում շրջանցելով կանգնակները, վերադառնալ հետ	Եռյակներով գնդակի փոխանցումներ արագ տեղաշարժվելով խաղընկերոջ տերը 15մ հեռավորության վրա	Սաքրքավագք 5x30մ գնդակի վարումով	Տերում ծնկները 5 անգամ վեր բարձրացնելուց հետո գնդակը հարկածել դարպասին	Գնդակը հարկածով անցկացնել 1Պ1մ շրջանակի միջից
3	20մ տարածությունը բաժանել 4 գուտիների 5մ հեռավորությամբ, կատարել մաքրակազք	Խաղ 7x7 դիմաց	Վագք 400մ, 300մ	Խաղ քառակուսու մեջ 7x10 դիմաց	Հարված դարպասին կոմբինացիոն փոխանցումներից հետո
4	Գնդակի վարում 5 մետրանոց շրջանով այք ապա ծայք	Գնդակով արագացումներ 10մ, 15մ, 30մ	Խաղ /ամիատական/ հսկողությամբ	Խաղ գուտիներով	Հարված նշանակակետին
5	20x20մ քառակուսու մեջ խաղ 2x1 դիմաց «փախչողներ և հետասանդղներ»	Փոխանցումակազք (Էստաֆետա) գնդակի վարումով	Խաղ 8x8 դիմաց 2 չեզոք խաղացողով	Արագացումների M տառի տեսքով	Խաղ 8x8 դիմաց գուտիներով
6	15x15մ քառակուսու մեջ 1-ը 3-ի դիմաց «դրս»	Փոխանցումակազք (Էստաֆետա) գնդակը ձեռքի նետումով	Գնդակի արագ վարում 20մ երկարությամբ 2 թուփե տևողությամբ	Ցատկ մարզական նստարանի վրայով	Հարված դարպասին գնդակի կարծ փոխանցումից հետո

թիվ 5 աղյուսակի շարունակություն

7	Հետապնդել մրցակցին ըստ նրա շարժումների	Վազք 10մ, 15մ, 30մ	Գնդակի փոխանցում և արագացում 20:30մ քառա-կուսու շուրջը	Հարված դարպասին եռյակներով	Խաղ 6x6 դիմաց փոքր դարպասներով, գոլը կատարվում է և դիմացից և հետևից
8	Խաղ 2x2, 3x3 դիմաց,	Խաղ 40x20մ քառակուսու մեջ 5x5 երկու չեզոք խաղացողով	Գնդակի փո- խանցում և արագացում գնդակով	Գնդակի փոխանցումներ քառյակներով 25մ հեռավորության վրա	1x1 դիմաց հարձակում և պաշտպանություն երկու փոքր դարպասներին ավարտել հարվածով
9	Տարբեր փոխանցումավազքեր (Էստաֆետա)	Քառակողմ վարումներ 2, 4 գնդակներով	Գնդակի փո- խանցում և արագացում եռյակներով, 30վրկ	Ցատկ արգելքի վրայից, ստանալով գնդակը կատարել հարված դարպասին	Խաղ 5x5 դիմաց 6 դարպասներով հարվածել նշված գոտիներից
10	Մաքրքավազք 3x10մ գնդակի վարումով	Գնդակի փոխանցում և արագացում քառյակներով 20x30մ քառակուսու շուրջը	Մաքրքավազք գնդակների հավաքումով	Խաղ 1x1 դիմաց	Խաղ 20x20մ տարածության մեջ 4x4 դիմաց, հարված թիրախին (ամեն կալէելը մեկ միավոր)

14 տարեկաններ

№	Խաղային ճարվարություն	Հատուկ արագաշարժություն	Արագային դիմացկունություն	Արագաուժային որակներ	Շարժումների ճշգրտություն
1	Գնդակի վարում եռանկյունու շուրջ	Մաքրքավագք 5մ, 7,5մ 10մ հեռավորություններով	Մաքրքավագք 7x50մ, 5x30մ	Խաղ 1x1 դիմաց փոքր դարպասներով, հանձնարարություններ	Գնդակով 20մ երկարության վրա տարբեր /աջ, ձախ/ կողմերում տեղադրված կանգնակները շրջանցելով հարվածել դարպասին
2	Գնդակով շրջանցել 20մ երկարությամբ աջ-ձախ կողմերում 3մ հեռավորությամբ տեղադրված կանգնակները	Եռյակներով փոխանցումներ առաջ տեղաշարժվելով խաղընկերոջ տեղը 15մ հեռավորության վրա	Մաքրքավագք 5x30մ գնդակի վարումով	Հարված դարպասին 16մ-ից, 5x անընդմեջ, յուրաքանչյուր հարվածից հետո 10մ արագացում	Գնդակը հարվածով անցկացնել 1 Ø 1մ շրջանակի միջից
3	20մ տարածության մեջ բաժանել 4 գրտիների 5մ հեռավորությամբ, կատարել մաքրքավագք	Խաղ 7x7 դիմաց	Վագք 400մ, 300մ	Խաղ քառակուսու մեջ 7x10 դիմաց	Շրջանցելով կլոր շարված կանգնակները ապա հարվածել փոքր դարպասին

թիվ 5 աղյուսակի շարունակություն

4	Գնդակի վարում 10x10մ բառակուսու շուրջը գույգերով, «շրջանցող և որսորդ»	Վաղը 10մ, 15մ, 30մ	Խաղ /անհատական/ հսկողությամբ	Խաղ թառակուսու մեջ 4x4 դիմաց հրահանգով տեղափոխվել հաջորդ քառակուսի	Խաղ գուղիներով	Խաղ 8x8 դիմաց գուղիներով
5	20x20մ բառակուսում խաղ 2x1 դիմաց «փախչողներ և հետապնդողներ»	Փոխանցումավազք (Էստաֆետա) գնդակի վարումով	Խաղ բառակուսու մեջ 4x4 դիմաց հրահանգով տեղափոխվել հաջորդ քառակուսի	Ծնկները վեր բարձրացնել 5 անգամ, որից հետո գնդակը հարվածել դարպասին	Հարված դարպասին եռյակներով, փոխանցումից հետո	Հարժույթում գույգերով թիվ մեկ խաղացողը գնդակով կենտրոնից վարումով մոտենում և փորձում է դիպուկ հարվածել, իսկ թիվ երկուսը պետք է խլի գնդակը
6	Զույգերով իրար դիմաց կանգնած առաջինը գնդակով կատարում է վարում վերադառնում հետ գնդակը փոխանցում խաղընկերոջը	Քառակողմ վարումներ 2, 4 գնդակներով	Գնդակի փոխանցում և արագացում եռյակներով, 30վրկ	Ցատկ արգելքի վրայից, շրջանցել կանգնածները, կատարել ինչ հարված դարպասին	Ցատկ արգելքի վրայից, շրջանցել կանգնածները, կատարել ինչ հարված դարպասին	Վարժույթում գույգերով թիվ մեկ խաղացողը գնդակով կենտրոնից վարումով մոտենում և փորձում է դիպուկ հարվածել, իսկ թիվ երկուսը պետք է խլի գնդակը
7	Հետապնդել մրցակցին ըստ նրա շարժումների	Խաղ բառակուսու մեջ /20x20մ/ 5x5x5	Խաղ կիսարդատով 8x8 դիմաց հանձնարարությամբ	Գնդակի փոխանցումներ եռյակներով 25մ հեռավորություն վրա	Խաղ 6x6 դիմաց կորը դարպասներով, գուլը կատարվում է և դիմացից և հետևից	Խաղ 6x6 դիմաց կորը դարպասներով, գուլը կատարվում է և դիմացից և հետևից

թիվ 5 աղյուսակի շարունակություն

8	Մաքրքավագք 3x10մ գնդակի վարումով	Խաղ 40x20մ քառակուսու մեջ 5x5 երկու չեզոք խաղացողով	Գնդակի արագ վարումներ 20մ տարածությունում առաջ և հետ, 2 րոպե	Արագացում M տառի տեսքով	1x1 դիմաց հարձակում և պաշտպանություն երկու փոքր դարպասներին, ավարտել գրավումով
9	Գնդակի վարում 5մ շրջանով աջ, ապա ձախ	Գնդակի փոխանցումներ 3 գույներով, որից հետո կատարել արագացում	Զույգերով խաղաչափի անկյուններից անկյունագծով արագացումով առաջինը խաղաչափի կենտրոնում դրված գնդակին փորձում է կատարել վարում և հարված դարպասին, իսկ երկրորդը պետք է խլի գնդակը	Խաղ 4x4 դիմաց 20x30մ տարածություն մեջ	Խաղ 5x5 դիմաց 6 դարպասներով հարվածել նշված գոտիներից
10	Խաղ 2x2 դիմաց	Եռյակներով գնդակի փոխանցումներ և վարում ընթացքում կատարել արագացում և հարված դարպասին	Գնդակի վարում 80 մ, չորս հարմով	Հարված դարպասին հարթախաղով արժեքները	Խաղ 20x20մ տարածության մեջ 4x4 դիմաց, հարված թիղախին (ամեն կաշեյր մեկ միավոր)

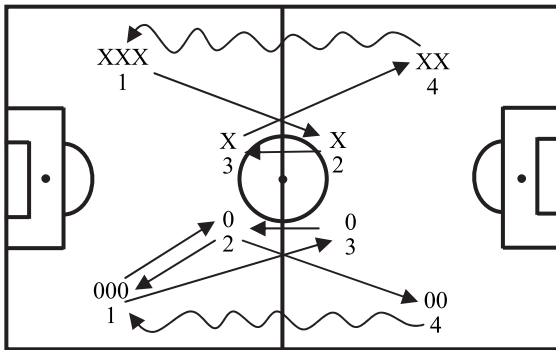
II քայլ: Առաջին քայլի հիման վրա պատանի 13-14 տարեկան ֆուտբոլիստների նախապատրաստական, մրցակցական և անցման շրջանների համար մշակվել են 28 հատուկ ֆիզիկական վարժություններով մարզական պարապմունքների օրինակելի կոնսպեկտներ:



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 1

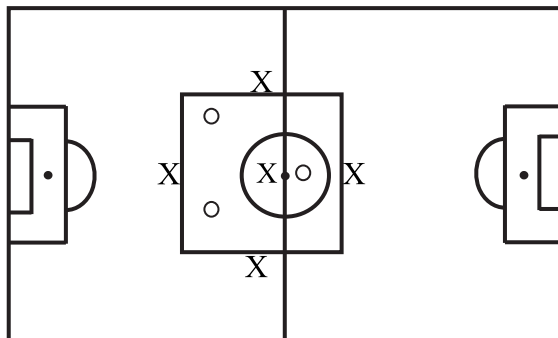
ՆԵՐԳՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 25'

- 1) Զույգերով գնդակի վարումներ շարժման մեջ 3'
- 2) Նախավարժանք 15'
- 3) Թիմային աշխատանք գնդակով (2 տարբերակով) 2x3'



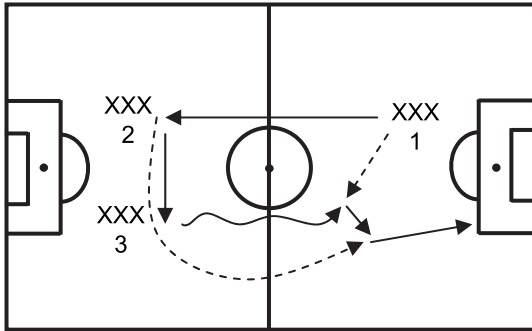
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

- 1) Խաղ 15x15մ քառակուսու մեջ, 5x3 դեմ 1 չեզոք խաղացողով 10'



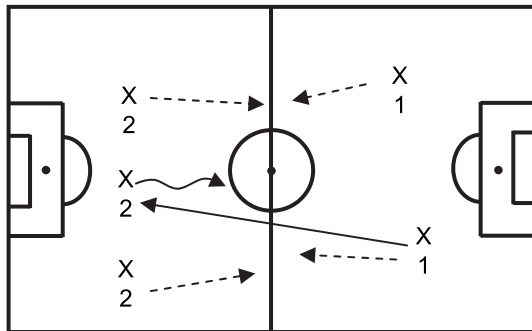
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

2) Հարված դարպասին 10'



X1-ը փոխանցում է X2-ին, X2-ը՝ X3-ին և կատարում արագացում նրա մեջքի հետևից, X3-ը գնդակը վարումով շարժվում է առաջ, X1-ը դուրս է գալիս ընդառաջ, X3-ը փոխանցում է X2-ին, որն էլ կատարում է հարվածը

3) Գրոհ 3-ը 2-ի դիմաց 10'



X1-ը փոխանցում է կենտրոն X2-ին, X2-ները կազմակերպում են հարձակում, իսկ X1- երը՝ պաշտպանվում

4) Խաղ 8x8 դիմաց

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10'

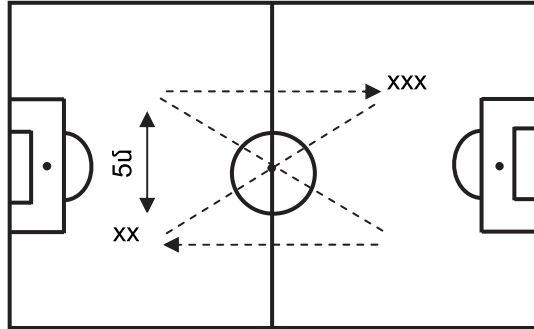
- 1) Հարվածներ անշարժ գնդակին 3x
- 2) Վազք 1 շրջան
- 3) Մարզման ամփոփում 2'



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 2

ՆԵՐԳՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 25'

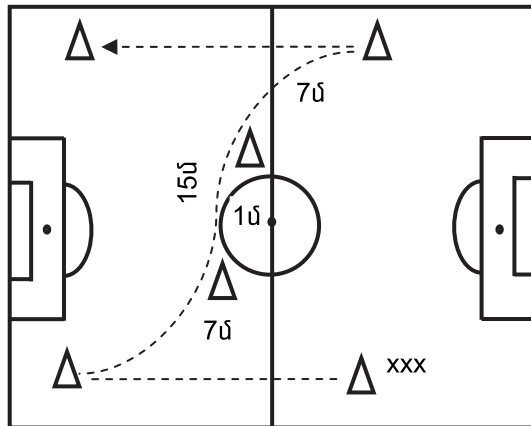
- 1) Նախապարժանք 5'
- 2) Վազբային վարժություններ 15'



- 3) Զույգով աճպարարություն 5'

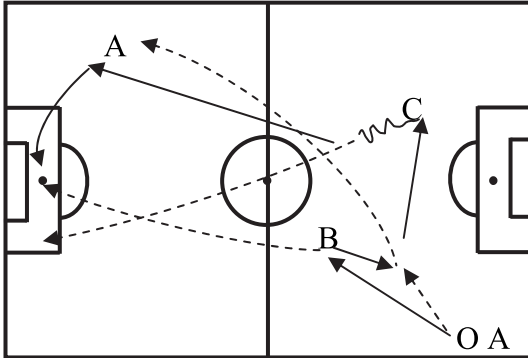
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

- 1) Հատուկ դիմացկունության վարժություն 2x

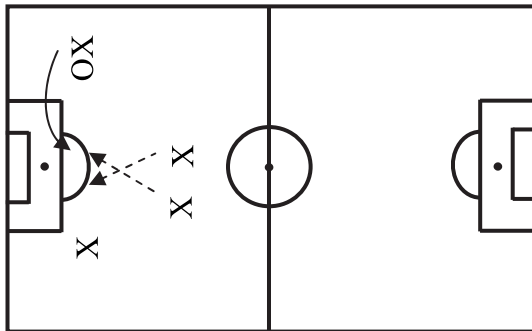


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 2) Նույն վարժությունը կատարել գնդակով 2x
- 3) Ջույգերով երկար փոխանցումներ 3՝
- 4) Եռյակով հարված դարպասին 20՝



- 5) Ջույգերով հարված դարպասին 10՝



ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 5՝

- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Սարգման ամփոփում



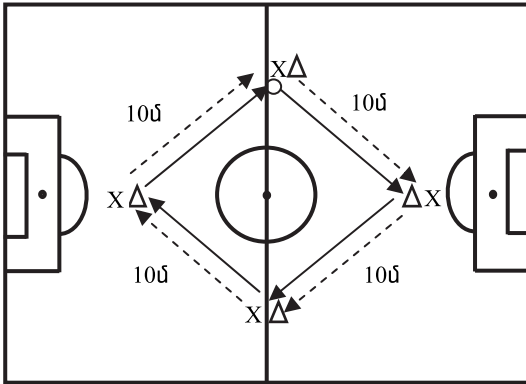
ԿՈՆՍՊԵԿՏ 3

ՆԵՐՁՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 25'

- 1) Զույգերով տեղաշարժեր և գնդակով փոխանցումներ 15'
- 2) Նախավարժանք 2'
- 3) Զույգերով աճաբարարություն

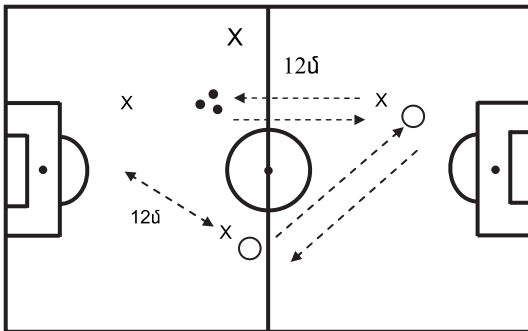
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

- 1) Գնդակի փոխանցում և արագացում 10մ, 20մ, 40մ, 2'



- Փոխանցում արագացում 10մ
- Փոխանցում արագացում 20մ
- Փոխանցում արագացում 40մ

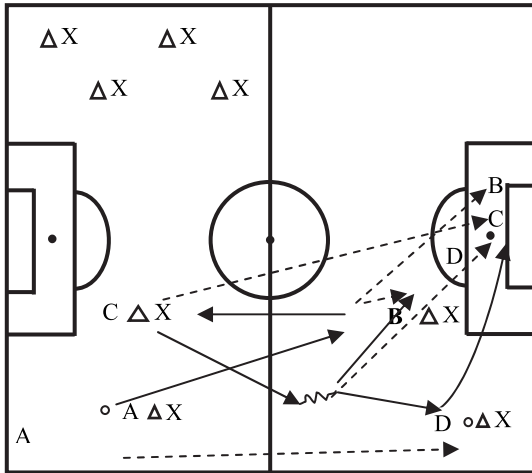
- 2) Աճաբարարություն զույգերով 2'
- 3) Մաքրավազքով գնդակների հավաքում 4x



չորս խաղացողները սկսում են միևնույն ժամանակ, հաղթում է ավելի շատ գնդակ հավաքողը

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

4) Հարված դարպասին քառյակներով 10՝



A-ն փոխանցում է B-ին, B-ն՝ C-ին, C-ն՝ D-ին, D-ն՝ A-ին կամ B-ին, որն էլ կատարում է փոխանցում կենտրոն

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

- 1) Գնդակով անհատական աշխատանք 3՝
- 2) Սխալների ուղղում 2՝



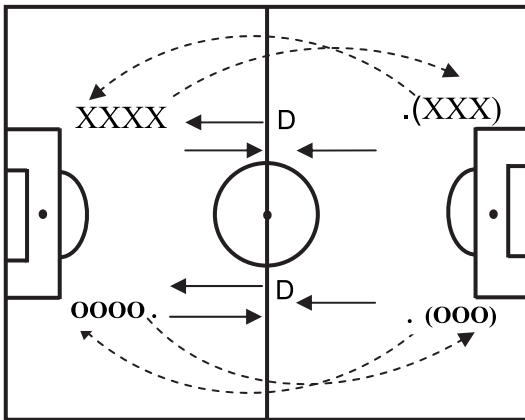
ԿՈՆՍՊԵԿՏ 4

ՆԵՐԳՐԱԿԻՉ ՄԱՍ 20՝

- 1) Վազք 1շրջան
- 2) Գնդակով տեղաշարժեր, տարածության մեջ, տարբեր ուղղություններով 2՝
- 3) Նախավարժանք 15՝
- 4) Աձպարարություն 3՝

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 1) Ցատկ արգելքի վրայից 3x5
 ո ո ո ո ո ո
- 2) Դադարների միջև աձպարարություն
- 3) Էստաֆետա 4x



Դարպասապահը գնդակը ձեռքով գլորում է, խաղացողը փոխանցում է հետ, արագացումով տեղափոխվում դեպի կանգնակը՝ անմիջապես շարունակելով մյուս կողմից

- 4) Հարված դարպասին 4x
- 5) Խաղ 8x8 դիմաց, 2x7՝

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Զգումներ 3



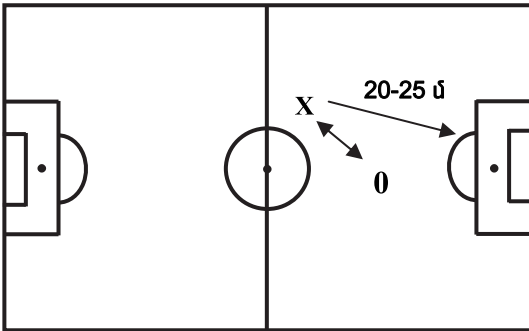
ԿՈՆՍՊԵԿՏ 5

ՆԵՐՈՂՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 17'

- 1) Վազք 2 շրջան
- 2) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ 15'

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

- 1) Արագացումներ
 - 30մ 45" դադար 3x
 - 15մ 30" դադար 4x
 - 5մ 20" դադար 6x
- 2) Դադարների ժամանակ աճպարարություն 3x2'
- 3) Հարված դարպասին զույգերով 12'



x- ը կաճ փոխանցում է 0-ին՝ անցնելով պաշտպանության, իսկ 0-ն պետք է կատարի հարված

- 4) Խաղ 8x8 դիմաց, 40x40 մ, 2x7'

ԵԶՐԱՓՈՎԱԿԻՉ ՄԱՍ 10'

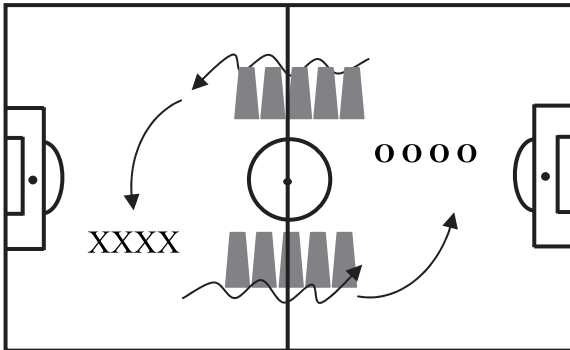
- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Չգումներ 3'
- 3) Վերականգնողական վարժություններ 5'



ԿՈՆԱՊԵԿՏ 6

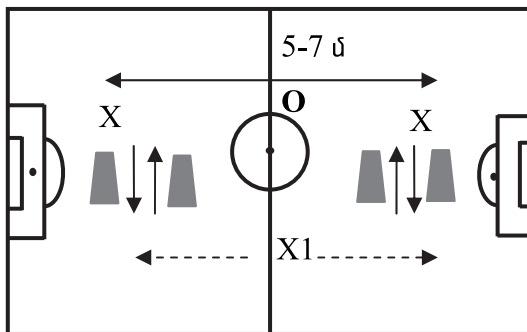
ՆԵՐՁՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 18'

- 1) Վազք 2 շրջան
- 2) Նախավարժանք, վազքային և կորդդինացիոն վարժություններ, արագացումներ 15'



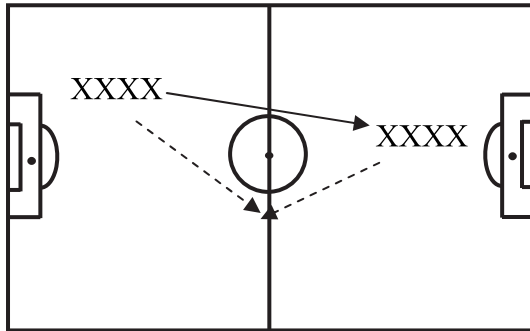
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

- 1) Քառյակով կոմբինացիոն վարժություն 3x



O-ն խաղում է X-երի դեմ, պետք է խլի գնդակը, իսկ X-երը կանգնակի արանքով խաղարկում են X1-ի հետ

2) Խաղ 1x1 դեմ



3) Խաղ 4x4 դիմաց, կամ 3x3-ի, 20x20մ, 4x3՝

ԵԶՐԱՓՈՎԿԻՉ ՄԱՍ 12՝

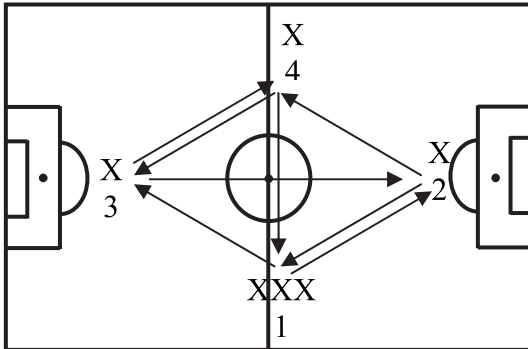
- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 3՝
- 3) Մարզման ամփոփում 2՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 7

ՆԵՐՔՐԱԿԻՉ ՄԱՍ 15'

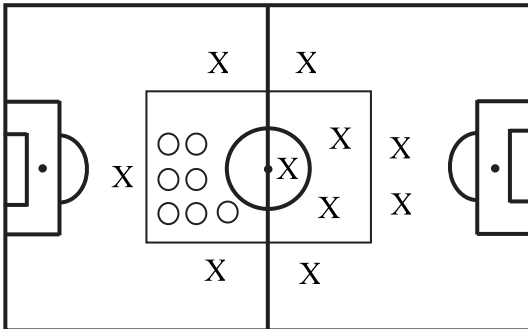
- 1) Վազք 2 շրջան
- 2) Վազքային և կոորդինացիոն վարժություններ 15'
- 3) Թիմային աշխատանք



X1-ը փոխանցում է X2-ին, X2-ը հետ X1-ին, X1-ը՝ X3-ին, X3-ը՝ X2-ին, X2-ը՝ X4-ին և X4-ը՝ X1-ին, կատարվում է տեղափոխություն շրջանաձև

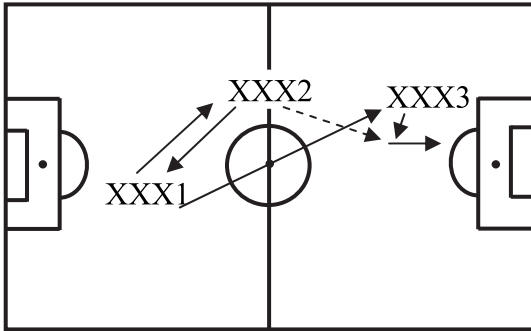
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

- 1) Խաղ քառակուսու մեջ 10-ը 7-ի դիմաց 3x5'



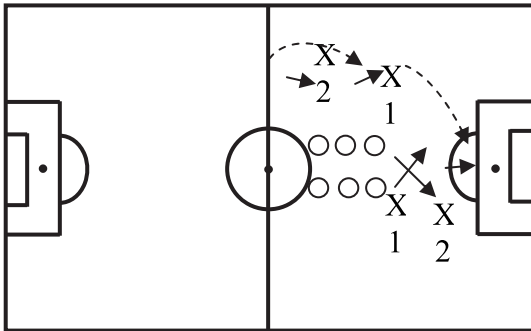
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

2) Հարված դարպասին 5x



X1-ը փոխանցում է X2-ին, X2-ը հետ 1-ին, X1-ը՝ X3-ին, X3-ը՝ X2-ին, որն էլ կատարում է հարված

3) Հարված դարպասին փոխանցումից հետո 10՝



X1, X2-ը գնդակը կարճ խաղարկելուց հետո կատարում են փոխանցում 0-ների, որոնք էլ պետք է հարվածեն

4) Խաղ 8x8-ի դիմաց 15՝

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

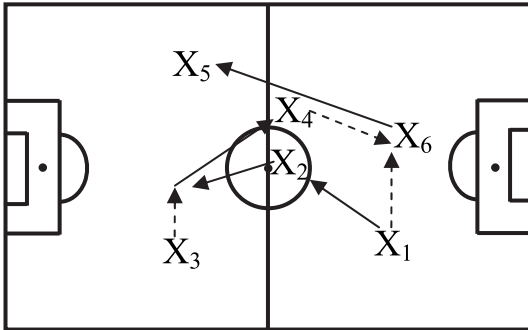
- 1) Վազք 2 շրջան
- 2) Շնչառությունը կարգավորող վարժություններ 3-5՝



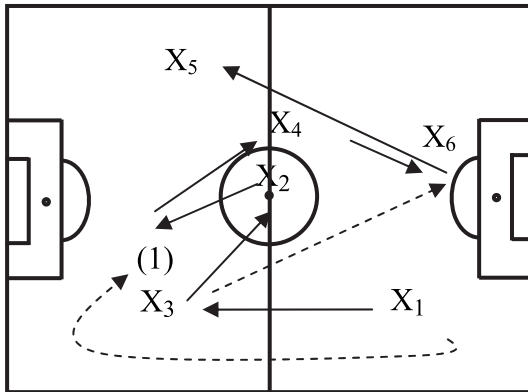
ԿՈՆՍՊԵԿՏ 8

ՆԵՐՔՐԱԿԻՉ ՄԱՍ 25՛

- 1) Վազք 2 շրջան
- 2) Նախավարժանք 15՛
- 3) Գնդակի փոխանցումներ տեղաշարժերով 2x3



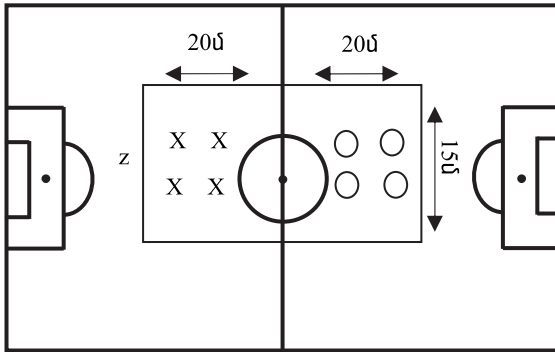
X₁-ը փոխանցում է X₂-ին, X₂-ը՝ X₃-ին, X₃-ը՝ X₄-ին, X₄-ը՝ X₁-ին, X₁-ը՝ X₅-ին, X₅-ը շարունակում է հաջորդ կողմից



X₁-ը փոխանցում է X₂-ին, X₂-ը՝ X₃-ին, X₁-ը կատարում է արագացում, ստանում գնդակը X₃-ից, փոխանցում X₄-ին, արագացումով X₂-ը ստանում է X₄-ից, փոխանցում X₅-ին, որն էլ շարունակում է հաջորդ կողմից

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 1) Վազք 1 թուպե 90% արագությամբ, 2՝ դանդաղ վազք 4x
- 2) Խաղ քառակուսու մեջ 4x4 դիմաց, 16՝



- 3) Հարված անշարժ գնդակին 3x
- 4) Խաղ 8x8 դիմաց, կիսադաշտը հարձակվողների ամբողջությամբ չանցնելու դեպքում գոլ չգրանցել, իսկ պաշտպանների ուշանալու դեպքում հաշվել 2, 2x7՝

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

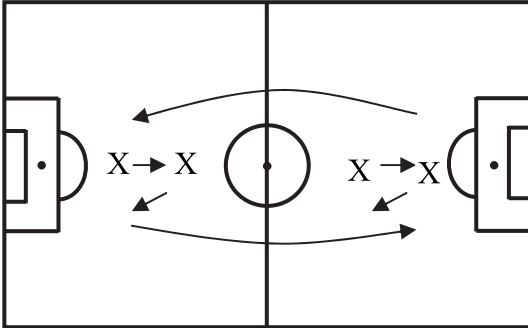
- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Մարզման ամփոփում 3՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 9

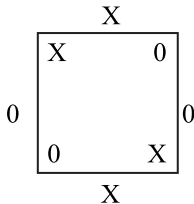
ՆԵՐՁՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 25՝

- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Ձգումներ 3՝
- 3) Վազքային վարժություններ 15՝
- 4) Փոխանցումներ քառյակներով 5՝

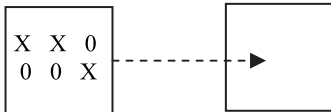


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 1) Խաղ քառակուսու մեջ 4x2, 4x2՝



- 2) Վազք 50մ, 5X
- 3) Խաղ քառակուսու մեջ 8՝



45՝ խաղից հետո հրահանգով 15՝-ի ընթացքում տեղափոխվել հաջորդ քառակուսի և խաղը շարունակել այնտեղ

- 4) Կրկնել 2-րդ վարժությունը, 2x7՝
- 5) Խաղ 8x8 դիմաց

ԵԶՐԱՓՈՒՎԻՉ ՄԱՍ 5՝

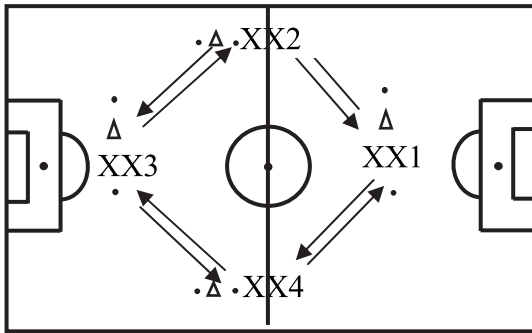
Ցատկեր աստիճանի վրա, 30՝, 45՝, 60՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 10

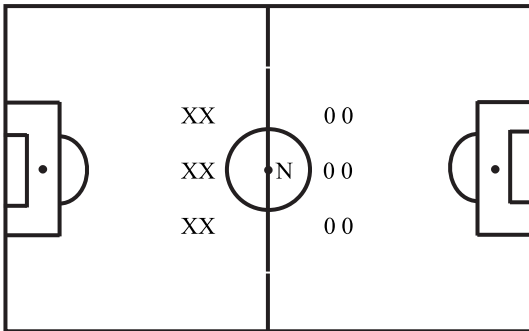
ՆԵՐՂՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 25՝

- 1) Ձևակալով աշխատանք. վարումներ, խաբկեր, փոխանցումներ, պաշտպանվելով զնդակով խաղընկերոջ մեջքի հետևից տեղաշարժվել նույն ուղղությամբ առանց զնդակի 5՝
- 2) Նախավարժանք 10՝
- 3) X1-ը փոխանցում է X2-ին, X2-ը կատարում է շարժում ընդունում զնդակը փոխանցում X3-ին, X3-ը կարող է շարժում կատարել աջ կամ ձախ կողմ՝ դրված կանգնակի արանքը ընդունում զնդակը X3-ը փոխանցում է X4-ին, 8՝

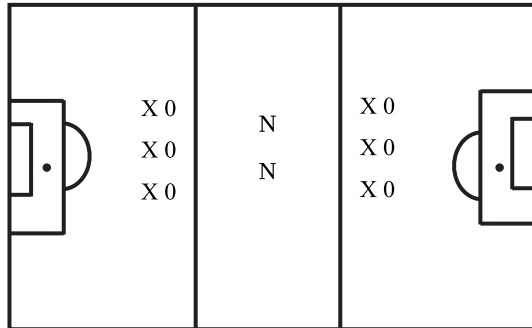


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 1) Խաղ քառակուսու մեջ 6x6 դիմագ 1 չեզոք 10՝



2) x-երը պաշտպանվում են, 0-երը հարձակվում, N-երը երրորդ գոտուց փոխանցում են մյուս գոտի, զնդակ ստացած N-ը կարող է մասնակցել հարձակման՝ դառնալով 4-ը 3-ի դիմաց, 10՝



3) Հարված դարպասին 2x

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 5՝

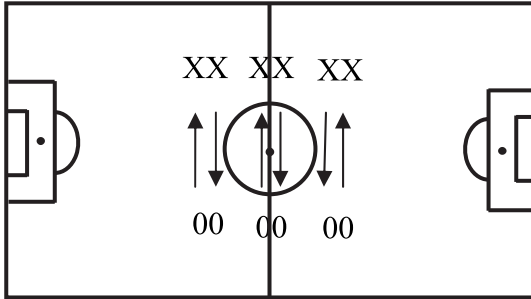
- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Ձգումներ 2՝
- 3) Մարզման ամփոփում 2՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 11

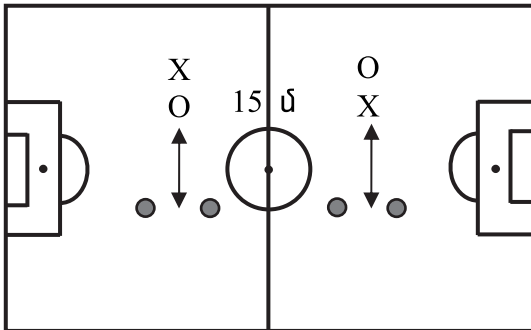
ՆԵՐԳՐԱԿԻՉ ՄԱՍ 15'

1) Նախապարժանք, վազքային վարժություններ գնդակի վարումներ, խաբբեր, այլ տեխնիկական հնարքներ 15'

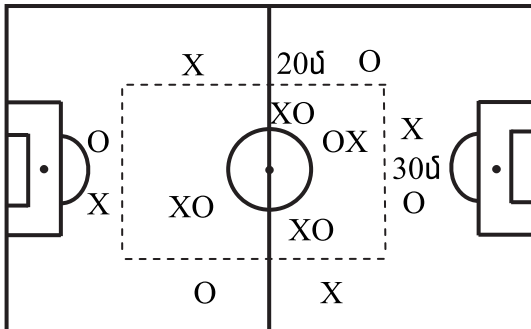


ՀԻՄՆԱԿԱՆ 55'

1) Խաղ 1x1 դիմաց 5x

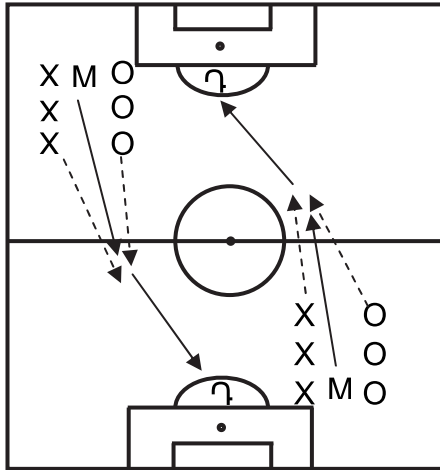


2) Խաղ 4x4 դիմաց 4 չեզոքով 20x30մ, 2x5'

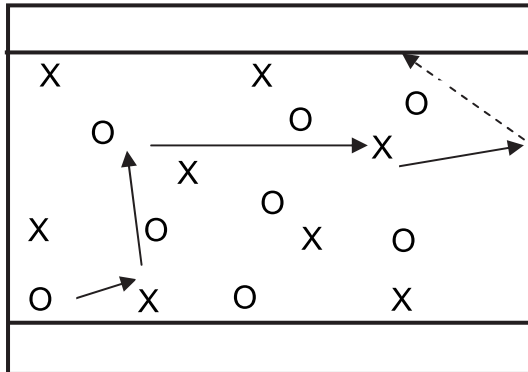


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 55՝

3) Հարված դարպասին զույգերով 2x5՝



4) Խաղ 8x8 դիմաց ուղղանկյան մեջ գտնվողով 40x45 մ, 5x16՝



ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

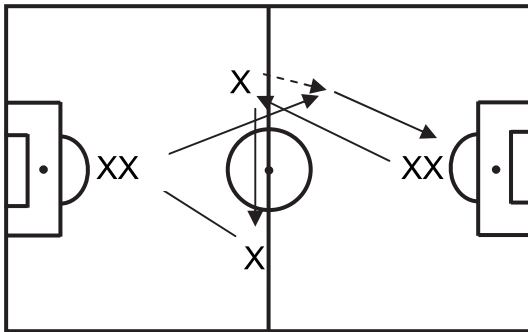
- 1) Վազք 1շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5՝
- 3) Մարզման ամփոփում 3՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 12

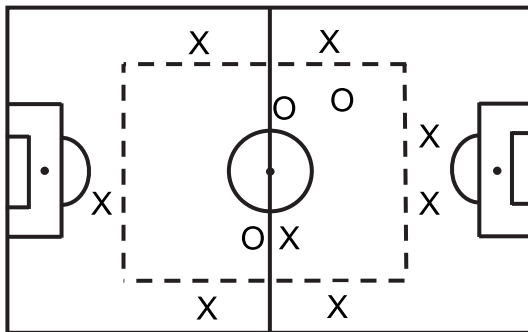
ՆԵՐՂՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 20՝

- 1) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ գնդակի վարումներ, խաբքեր, այլ տեխնիկական հնարքներ 15՝
- 2) Թիմային աշխատանք 2x3՝



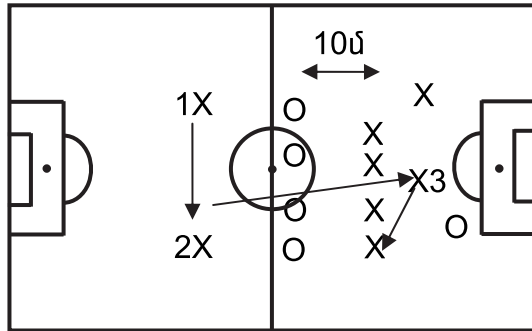
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 45՝

- 1) Խաղ քառակուսու մեջ 7x10 դիմաց 3x5՝

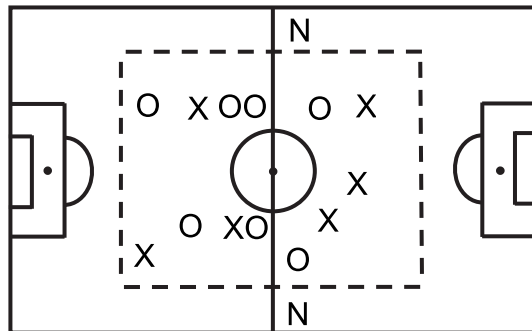


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 45՝

2) Արագ գրոհ 12՝



3) Խաղ 8x8 դիմաց եզրայիններով 14՝



ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 15՝

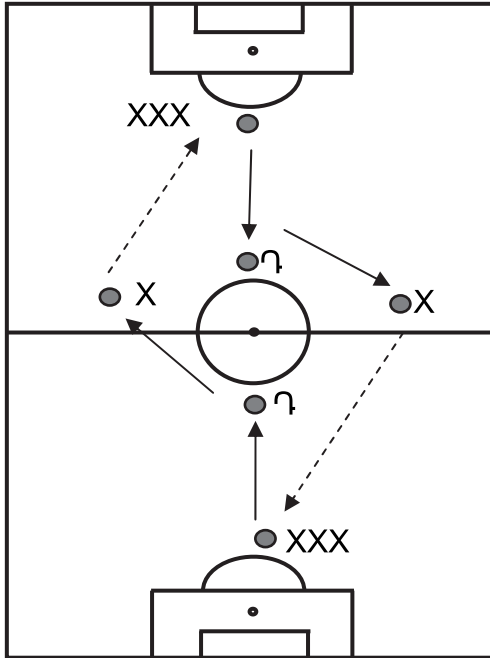
- 1) Վազք 1շրջան
- 2) Հարվածներ դարպասին 3x
- 3) Վերականգնողական վարժություններ 3՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 13

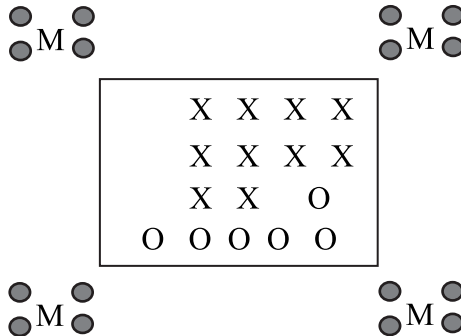
ՆԵՐԳՐԱՎԻԶ ՄԱՍ 15՝

1) Նախապարծանք, վազքային, ձգողական վարժություններ 15՝



ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

1) Խաղ 8x8 դիմաց 4 գոտիներով 2x5՝

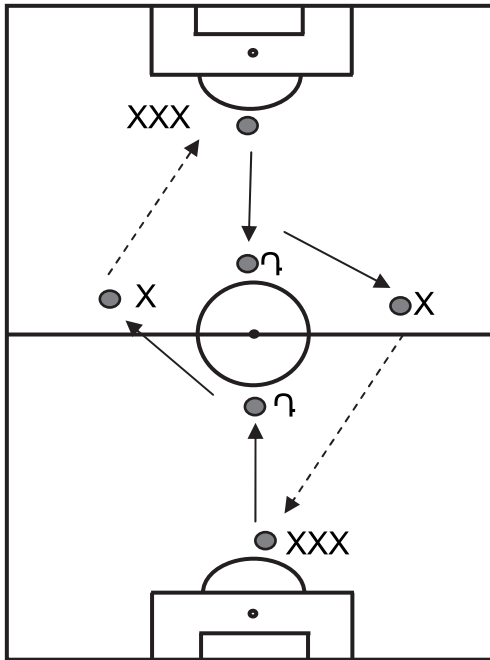




ԿՈՆՍՊԵԿՏ 13

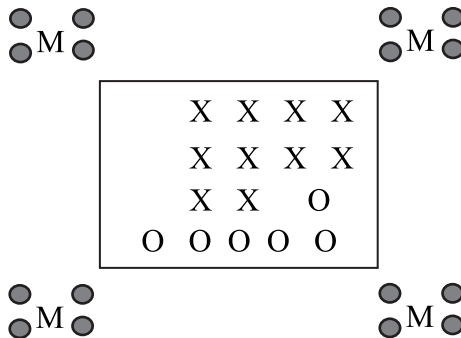
ՆԵՐԳՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 15'

1) Նախապարծանք, վազքային, ձգողական վարժություններ 15'



ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

1) Խաղ 8x8 դիմաց 4 գոտիներով 2x5'

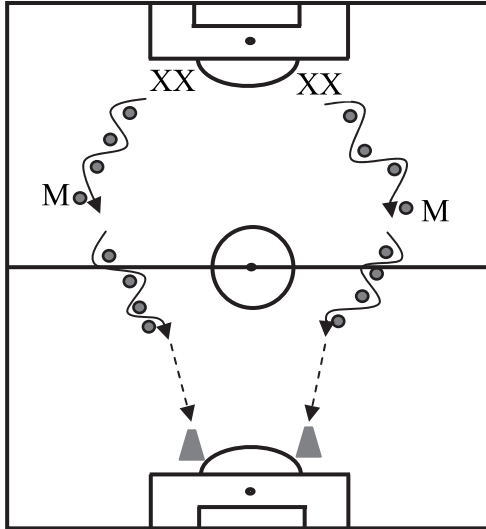




ԿՈՆՍՊԵԿՏ 14

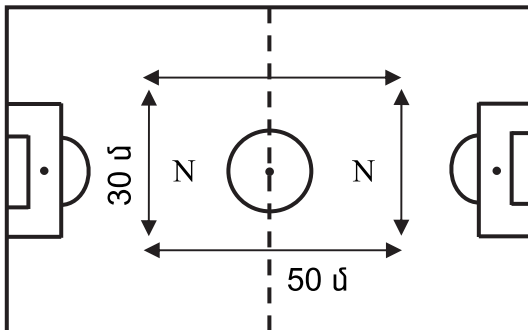
ՆԵՐՂՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 15'

- 1) ՆախաՎարժանք, վազքային վարժություններ, հավասարակշռության վարժություններ 15'



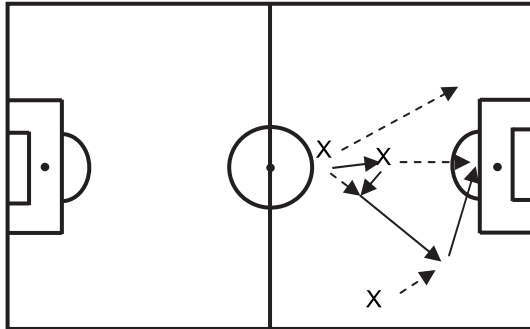
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 40'

- 1) Խաղ 8x8 դիմաց 2 չեզոք 50x30մ, 3x4'

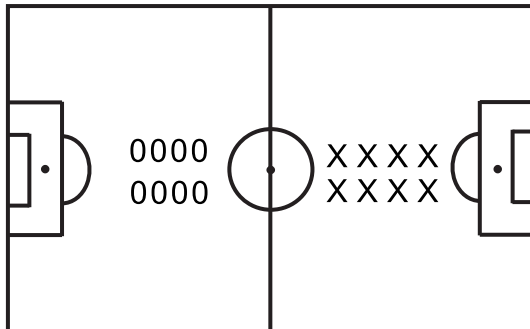


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 40՝

2) Գրոհ դարպասին եռյակներով 3-4x



3) Խաղ 8x8 դիմաց, 30x20մ, 2x10՝



ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

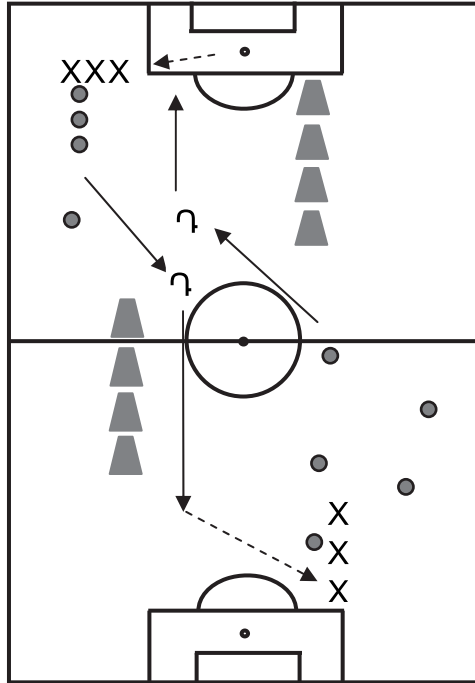
- 1) Դանդաղ վազք 0,5 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 15

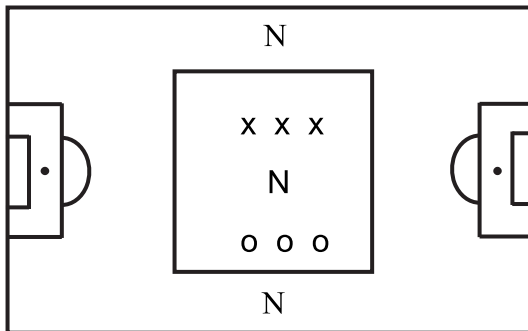
ՆԵՐՁՐԱԿԻՉ ՄԱՍ 15'

1) Նախապարժանք, վազքային վարժություններ 15'



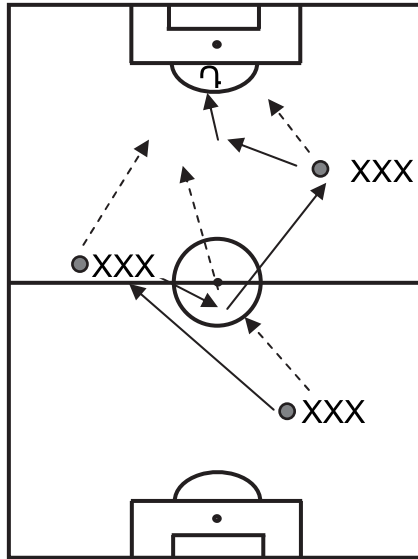
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 45'

1) Խաղ 6x3 դիմաց 15x15մ քառակուսու մեջ 3x3'

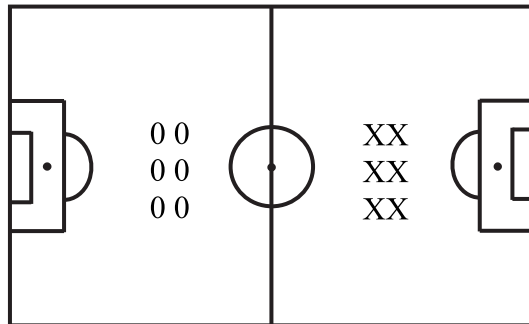


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 45՝

2) Հարված դարպասին պատ խաղից հետո 5x



3) Խաղ 6x6 դիմաց 4x4՝



ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

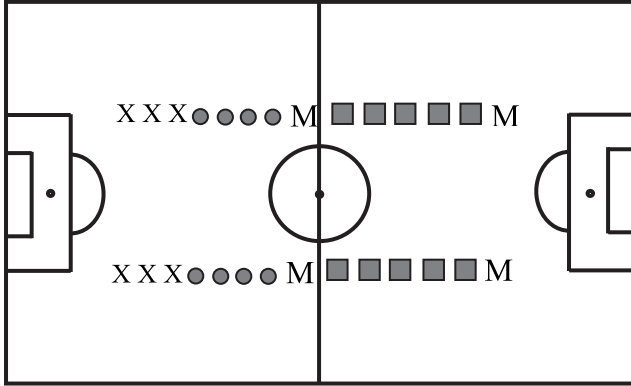
- 1) Վերականգնողական վարժություններ 5՝
- 2) Մարզման ամփոփում 5՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 16

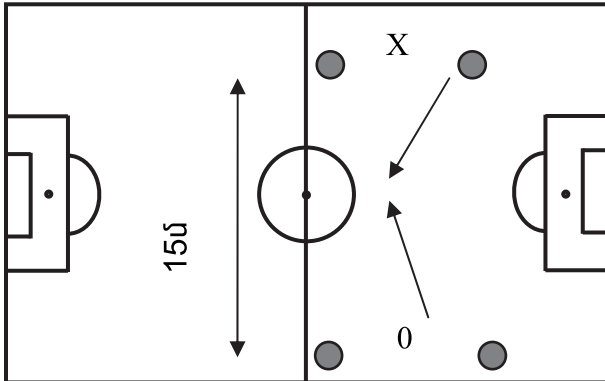
ՆԵՐՂՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 15'

- 1) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ, հավասարակշռության վարժություններ 15'



ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 40'

- 1) Խաղ 1x1 դիմաց 3x1'

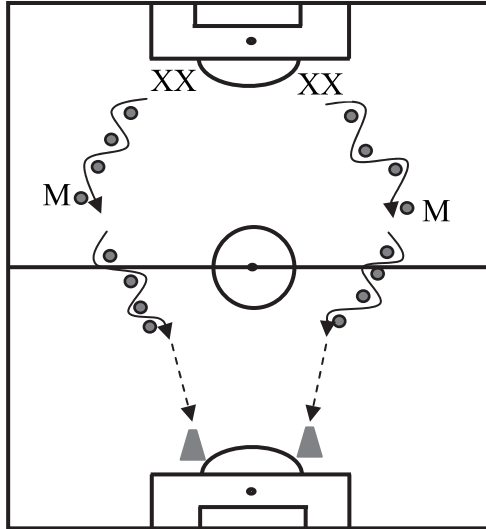




ԿՈՆՍՊԵԿՏ 14

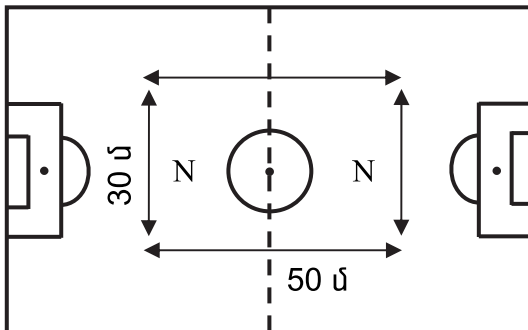
ՆԵՐՂՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 15'

- 1) ՆախաՎարժանք, վազքային վարժություններ, հավասարակշռության վարժություններ 15'



ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 40'

- 1) Խաղ 8x8 դիմաց 2 չեղք 50x30մ, 3x4'

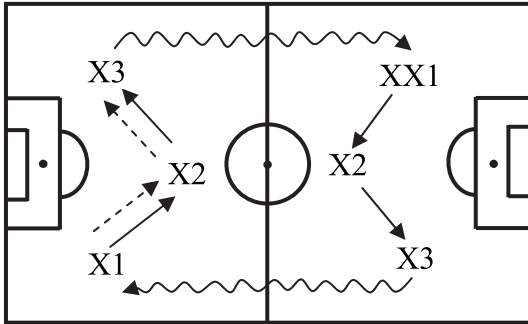




ԿՈՆՍՊԵԿՏ 17

ՆԵՐՁՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 17

- 1) Վազք 2 շրջան
- 2) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ 15'
- 3) Թիմային աշխատանք 2x3'



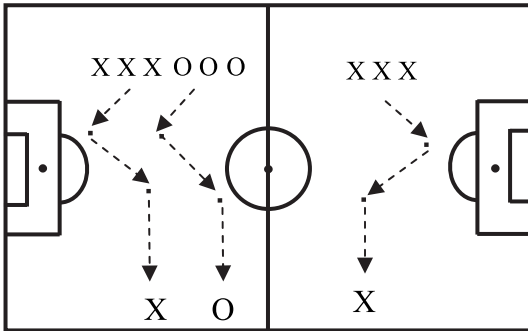
X1-ը գնդակը փոխանցում է X2-ին տեղափոխվում նրա տեղը X2-ը X3-ին, X3-ը տեղափոխվում է դիմացի շարքի X1-ի մոտ

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

- 1) Ցատկ արգելքի վրայից 5 կայաններով, 20", 25", 30"

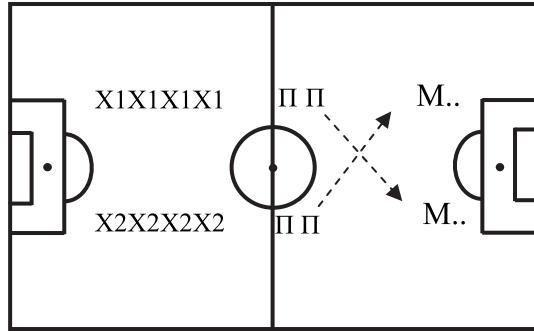


- 2) Էստաֆետա 10'



ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 3) Խաղ քառակուսու մեջ 10 x 7 դիմաց, 3 x 5՝
- 4) Հարված դարպասին 5 x



- 5) Խաղ 8x8 դիմաց, 40x40մ, 2x7

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

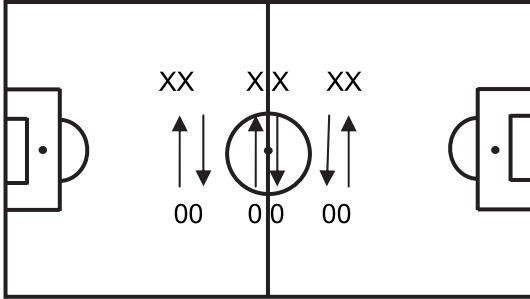
- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Ձգումներ 3՝
- 3) Վերականգնողական վարժություններ 5՝



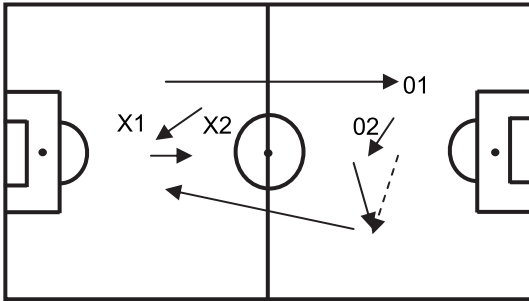
ԿՈՆՍՊԵԿՏ 18

ՆԵՐՁՐԱԿԻՉ ՄԱՍ 20'

- 1) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ գնդակի վարումներ, խաբբեր, այլ տեխնիկական հնարքներ 15'



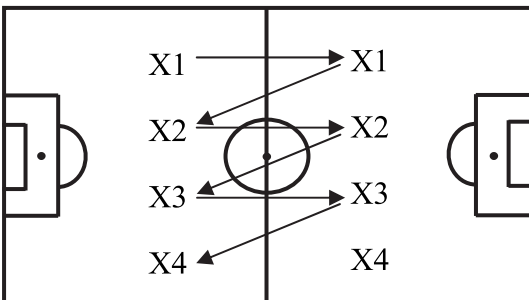
- 2) Փոխանցումներ քառյակներով 4'



X1-ը X2-ին փոխանցում, X2-ը հետ X1-ին, X1-ը՝ 01-ին, 01-ը X2-ին, X2-ը 02-ին՝ նույնը շարունակում է 02-ը

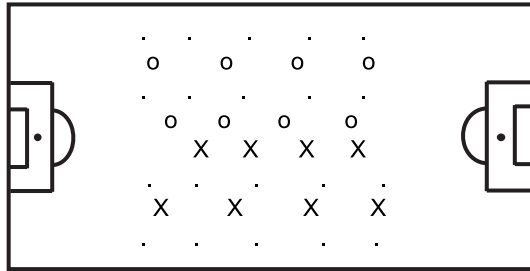
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 60'

- 1) Վազք 50մ 10x
- 2) Գնդակի խաղարկում 2x4'

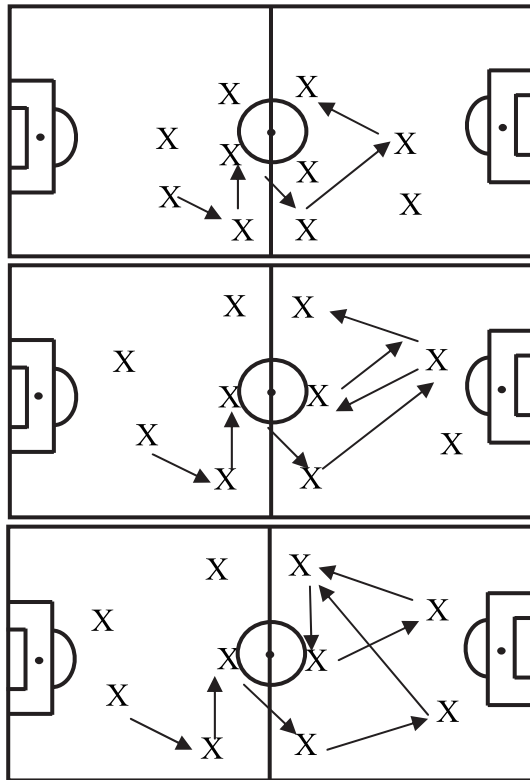


X1-ը վարումով մոտենում է դիմացի X1-ին, ապա փոխանցում X2-ին շարունակել հերթականությամբ

3) Խաղ քառակուսու մեջ 2x5՝



4) Հարված դարպասին 3x5



5) Խաղ 11x11 դիմաց 14՝

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

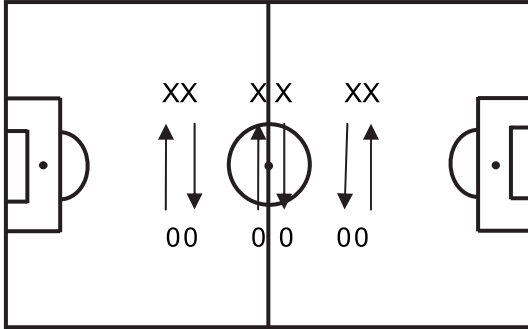
- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5՝
- 3) Մարզման ամփոփում 3՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 19

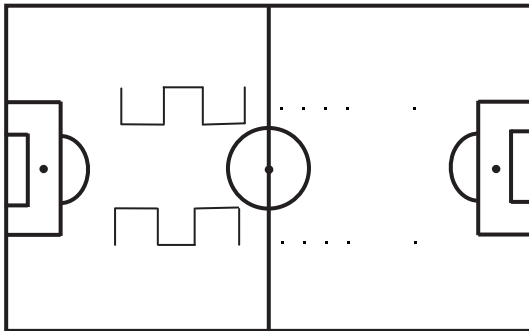
ՆԵՐՂՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 15՝

- 1) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ գնդակի վարումներ, խաբբեր, այլ տեխնիկական հնարքներ 15՝



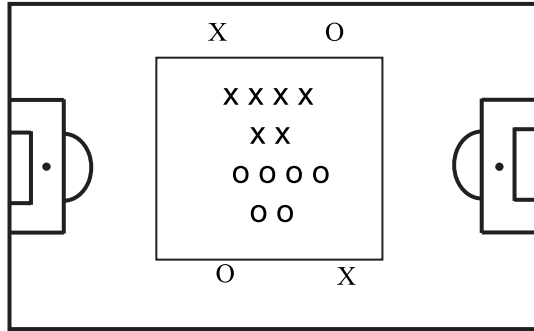
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 1) Ցատկ արգելքի վրայից 5x

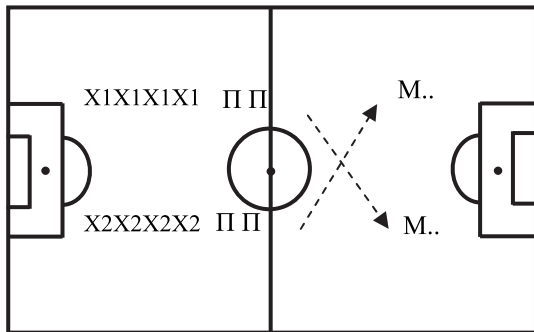


- 2) Դադար գնդակներով 2՝

3) Խաղ քառակուսու մեջ 6x6 դիմաց 4x4 եզրայիններով 16՝



4) Հարված դարպասին 5x



5) Խաղ 11x11 դիմաց 14՝

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

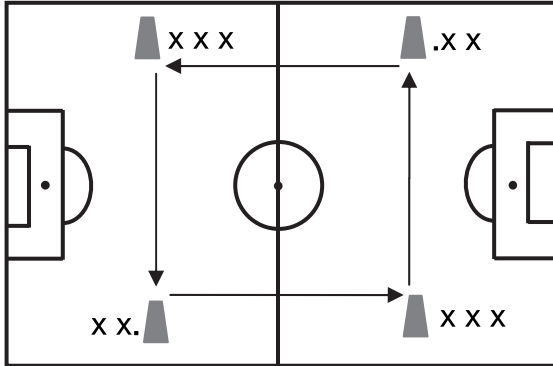
- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5՝
- 3) Մարզման ամփոփում 3՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 20

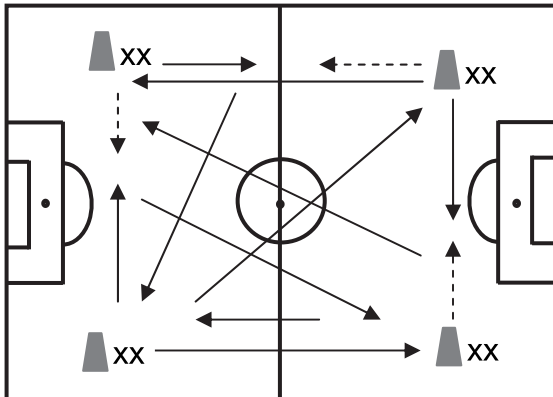
ՆԵՐՁՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 20՝

- 1) Գնդակի վարումներ, խաբբեր, փոխանցումներ այլ տեխնիկական հնարքներ քառակուսու շուրջը 3x5՝



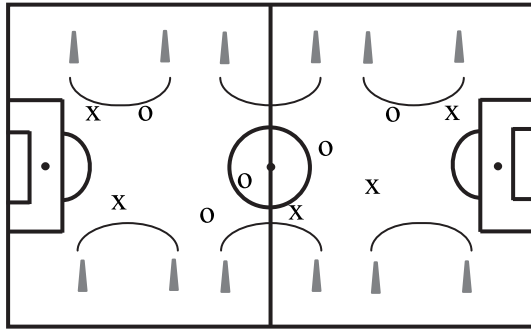
- 2) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ 5՝

- 3) Շարունակել առաջին վարժությունը տարբերակ 2, 3-ով

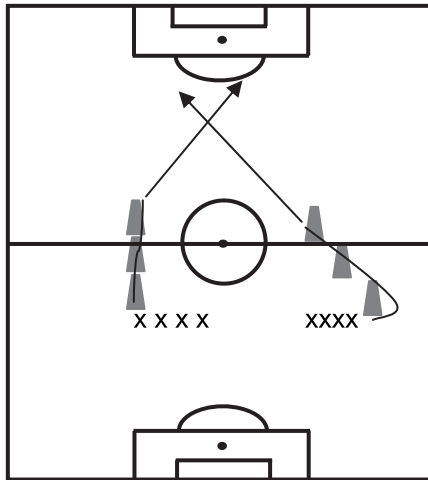


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 45՝

1) Խաղ 5x5 դիմաց 6 դարպասով 10՝



2) Հարված դարպասին կանգնակները շրջանցելուց հետո 10՝



3) Խաղ 8x8 դիմաց 2x7՝

ԵԶՐԱՓՈՎԻՉ ՄԱՍ 10՝

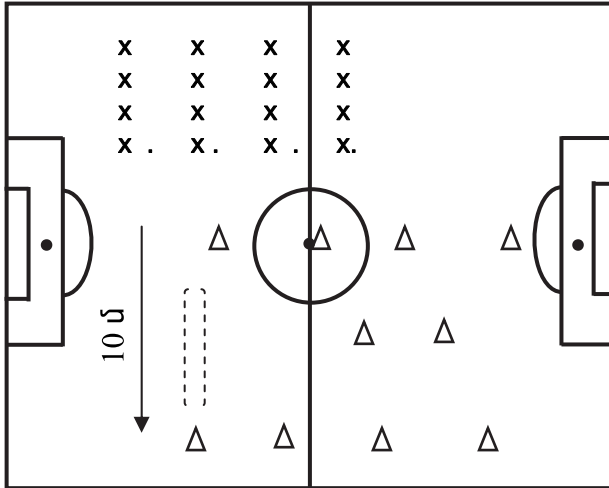
- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5՝
- 3) Անհատական աշխատանք, զնդակի փոխանցումներ 3՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 21

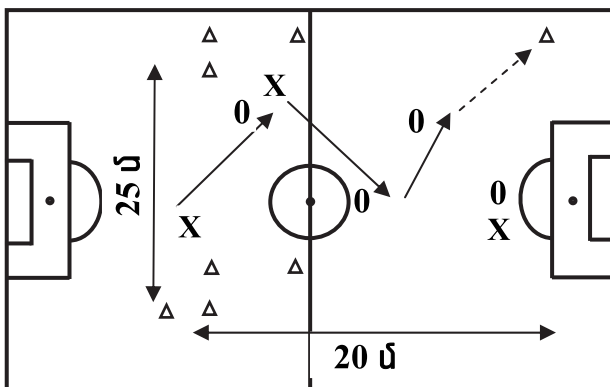
ՆԵՐՁՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 20'

- 1) Նախավարժանք գնդակով, (յուրաքանչյուրին մեկ գնդակ), գնդակի վարումներ, խաբբեր, այլ տեխնիկական հնարքներ, վազքային վարժություններ 10'
- 2) Էստաֆետա 8-10'



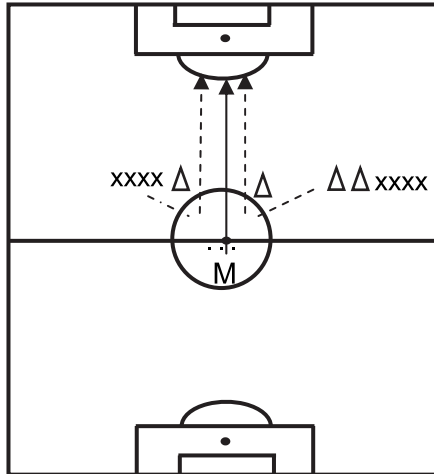
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 40'

- 1) Խաղ ուղղանկյան մեջ 4x4 դիմաց /4 գոտիներով/ 2x4'

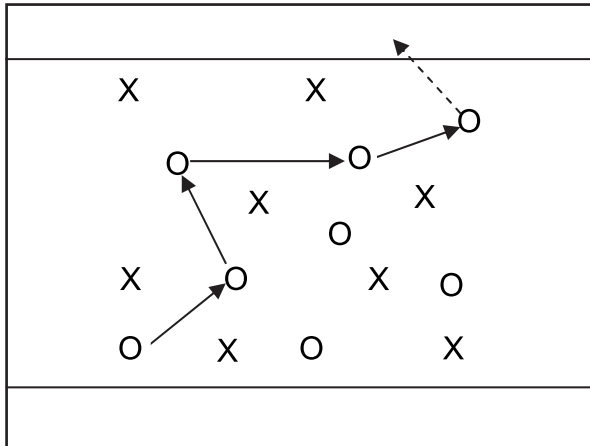


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 40'

2) Խաղ 1x1 դեմ 5-6x



3) Խաղ 8x8 դիմաց ուղղանկյան մեջ գտնվողով 2x5'
40x45 մ



ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10'

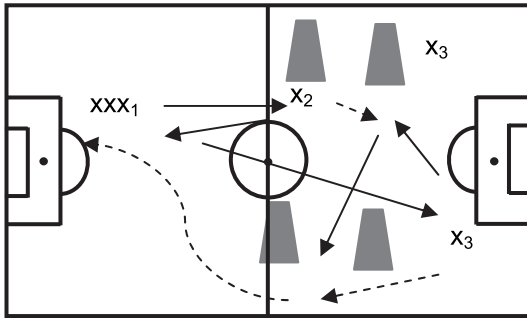
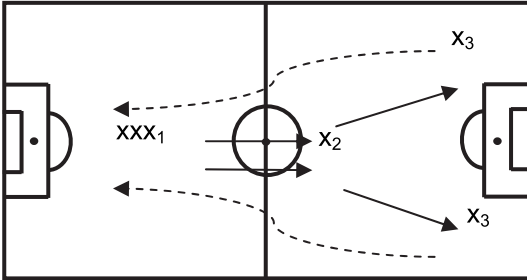
- 1) Վազք 1շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5'
- 3) Մարզման ամփոփում 3'



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 22

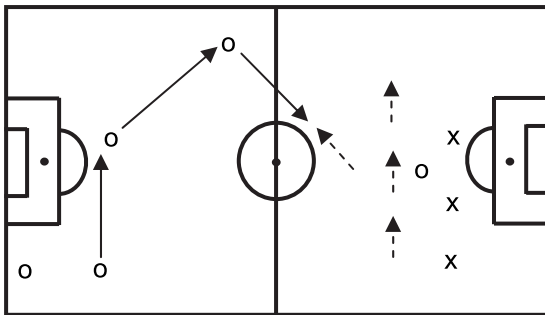
ՆԵՐՁՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 17'

- 1) Վազք 2 շրջան
- 2) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ 10'
- 3) Գնդակով թիմային աշխատանք 5'



ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

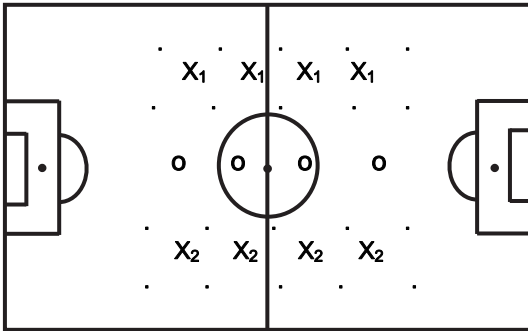
- 1) Տեխնիկատակտիկական տեղաշարժեր 8'



օ-երը խաղարկում են, իսկ X-երը տեղաշարժվում գնդակի ուղղությամբ, փակելով փոխանցումների ճանապարհը

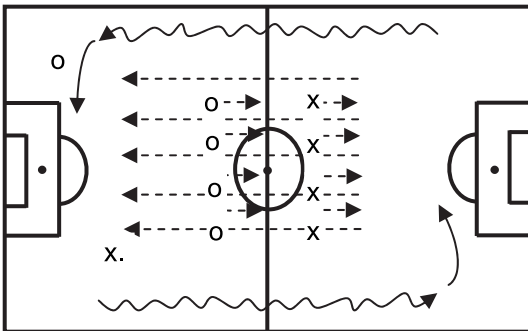
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

2) Խաղ գոտիներով 10՝



X-երը խաղում են գոտիներում, իսկ օ-երը պաշտպանվում են

3) Հարված դարպասին 10՝



X-ը անկյունից վարում է կատարում և փոխանցում գնդակը, ներսի խաղացողները պետք է հարվածեն, հարվածից անմիջապես հետո վարումը սկսում է օ-ն

4) Խաղ 8x8 դիմաց, 40x40մ, 10՝

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

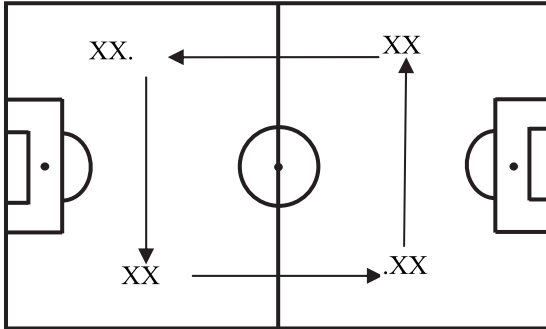
- 1) Հարվածներ դիպուկության 5՝
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 23

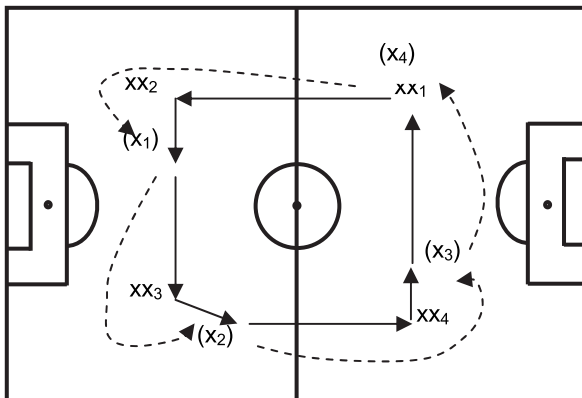
ՆԵՐՔՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 20'

- 1) Գնդակի վարումներ, խաբբեր, փոխանցումներ այլ տեխնիկական հնարքներ քառակուսու շուրջը 5'



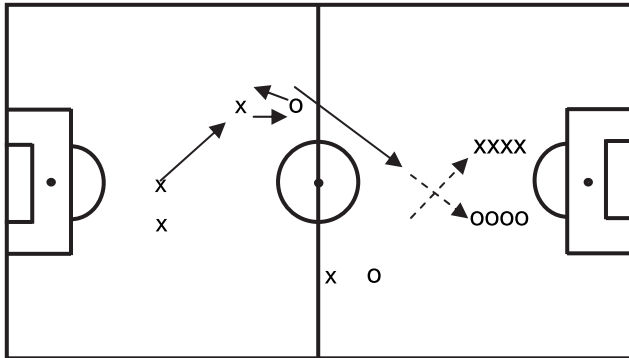
- 2) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ 10'

- 3) Շարունակել առաջին վարժությունը տարբերակ 2-ով 5'



ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 30՝

- 1) Վազք 50մ, 2x7"
վազք 100մ, 2x13"
վազք 200մ, 2x33"
- 2) Խաղ քառակուսու մեջ 6x2 դիմաց 10՝
- 3) Հարված դարպասին 10՝



ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

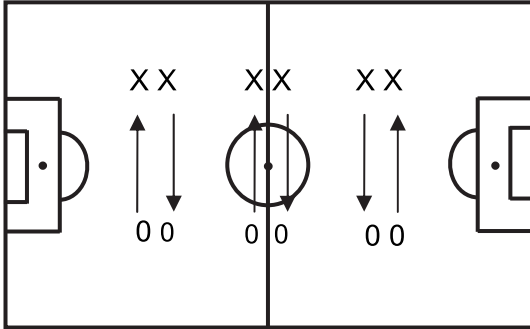
- 1) Վազք1 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5՝
- 3) Անհատական աշխատանք, գնդակի փոխանցումներ 3՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 24

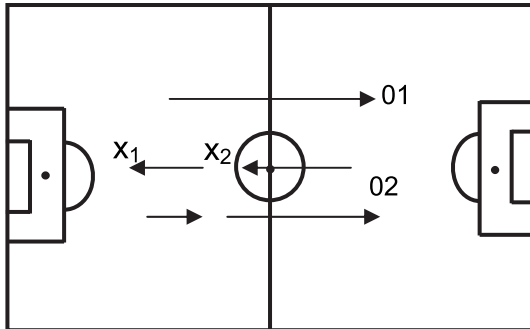
ՆԵՐՔՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 15'

1) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ գնդակի վարումներ, խաբքեր, այլ տեխնիկական հնարքներ 15'



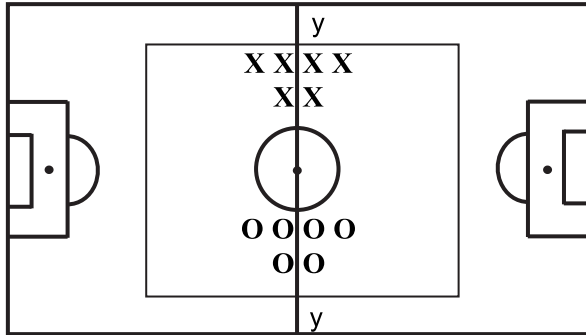
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50'

1) Փոխանցումներ քառյակներով 5'



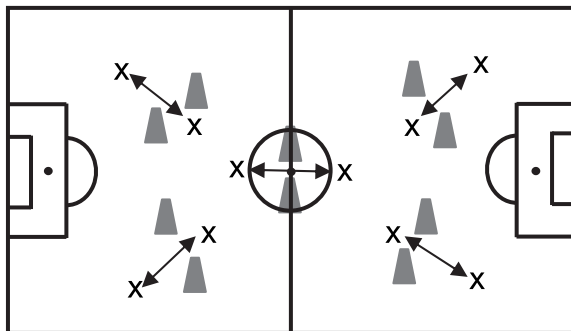
X1-ը X2-ին է փոխանցում, X2-ը հետո X1-ին, X1-ը O1-ին O1-ը X2-ին X2-ը 2-ին՝ նույնը շարունակում է O2-ը

2) Խաղ քառակուսու մեջ 6x6 դիմաց 1x1 եզրայիններով 5՝



3) Հարված դարպասին ստանդարտ դիրքից 15՝

4) Խաղ 5 փոքր դարպասներով 3x12՝



ԵԶՐԱՓՈՎԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

1) Վազք 1 շրջան

2) Կերականգնողական վարժություններ 5՝

3) Մարզման ամփոփում 3՝



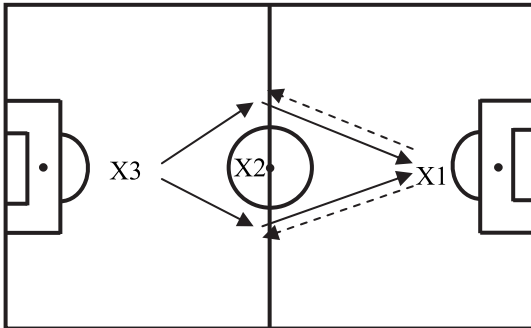
ԿՈՆՍՊԵԿՏ 25

ՆԵՐՁՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 15՝

- 1) Վազք գնդակով 2 շրջան
- 2) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ 10՝

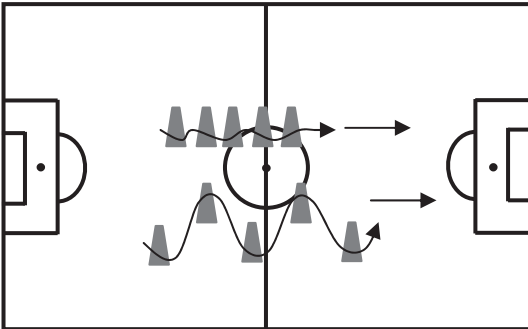
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 1) Գնդակով աշխատանք տեխնիկայի տարրերով. ոտնաթաթի ներսի մասով փոխանցում, ոտնաթաթով, կրկնահարված, ազդրով, կրծքավանդակով կասեցում-ուղքով փոխանցում, գլխով, 3x



X1-ը գնդակը ձեռքով նետում է, իսկ X3-ը X2-ի մեջքի հետևից կատարում է փոխանցում

- 2) Հարված դարպասին շրջանցելով ձողերը 4x4



- 3) Խաղ 7x7 դիմաց, 40x40մ, 2x7՝

ԵԶՐԱՓՈՎԻՉ ՄԱՍ 10՝

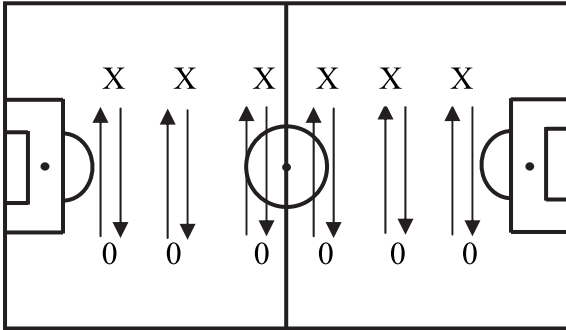
- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5՝
- 3) Մարզման ամփոփում 3՝



ԿՈՆՍՊԵԿՏ 26

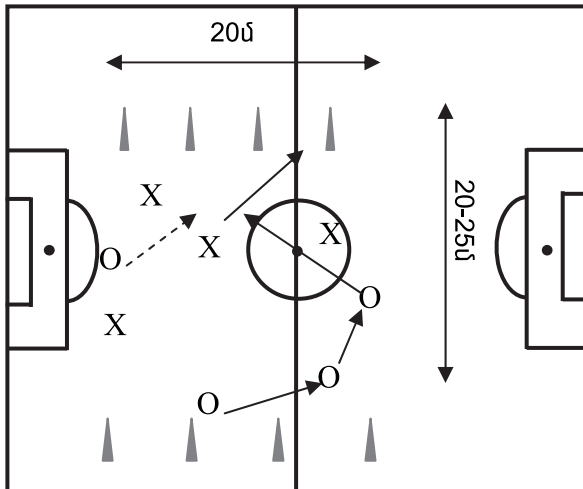
ՆԵՐՁՐԱԿԻՉ ՄԱՍ 20'

1) Նախապարծանք, գնդակներով 15-20'



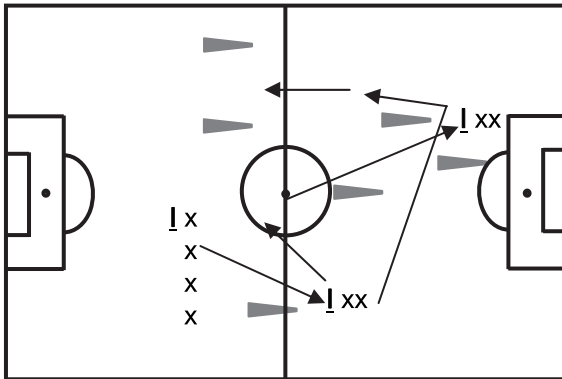
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 40'

1) Խաղ 4x4 դիմաց /կանգնակները զգելով/ 2x5'

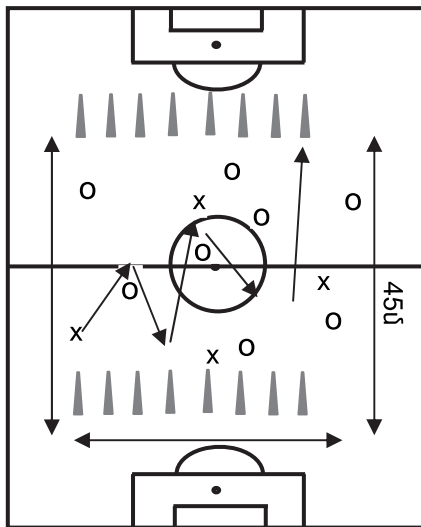


ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 40՝

2) Փոխանցման վարժություն 3x3՝



3) Խաղ 8x8 դիմաց /կանգնակները գցելով/ 2x7՝



ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5՝
- 3) Անհատական աշխատանք, գնդակի փոխանցումներ 3՝



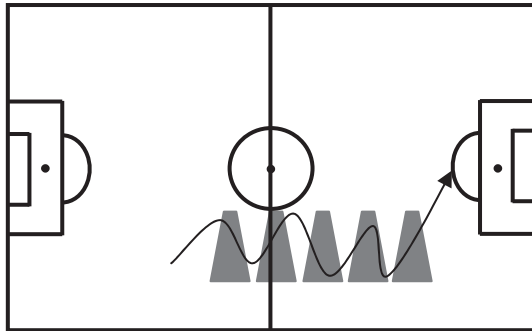
ԿՈՆՍՊԵԿՏ 27

ՆԵՐՂՐԱԿԻՉ ՄԱՍ 17՝

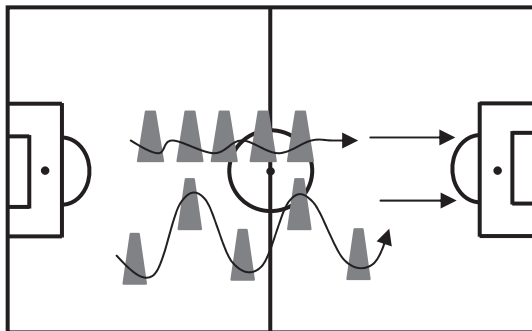
- 1) Վազք գնդակով 2 շրջան
- 2) Նախավարժանք, վազքային վարժություններ 10՝
- 3) Աճպարարություն մարմնի տարբեր մասերով 5՝

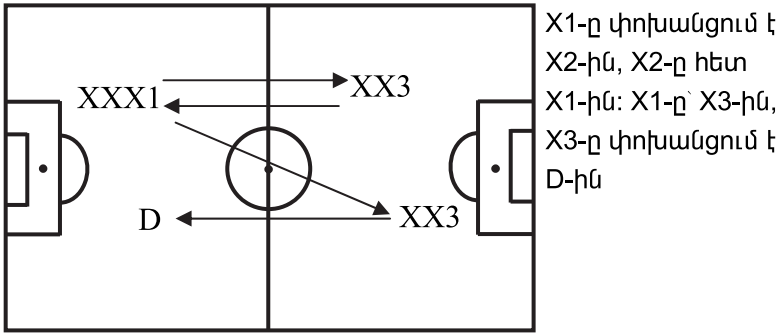
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 50՝

- 1) Շրջանցել կանգնակները՝ դեմքով, մեջքով, աջ ուսով, ձախ ուսով, դեմքով-մեջքով 1x12՝



- 2) Խաղ քառակուսու մեջ 5x2 դիմաց 5x
- 3) Հարված դարպասին շրջանցելով ձողերը 3x3՝





4) Խաղ 8x8 դիմաց, 40x40մ 2x7'

ԵԶՐԱՓՈՎԿԻՉ ՄԱՍ 10'

- 1) Հարվածներ դիպուկության 5'
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 5'



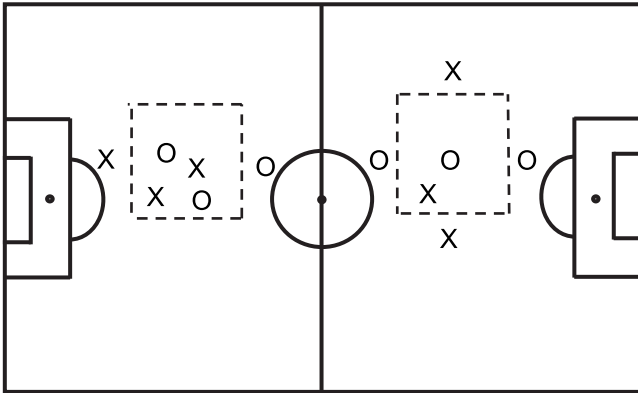
ԿՈՆՍՊԵԿՏ 28

ՆԵՐՁՐԱՎԻՉ ՄԱՍ 20՝

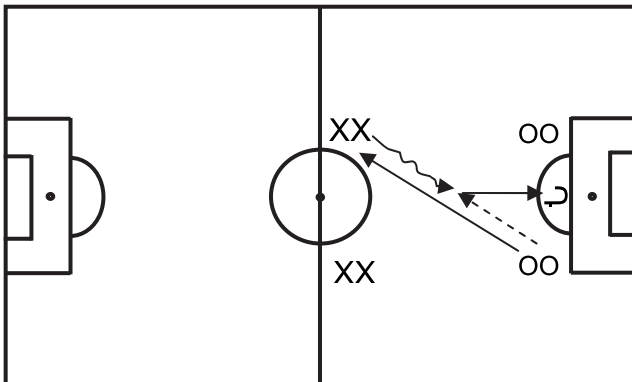
- 1) Վազք, վազքային վարժություններ, ձգումներ 15՝
- 2) Գնդակի աճապարարություն 5՝

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ 45՝

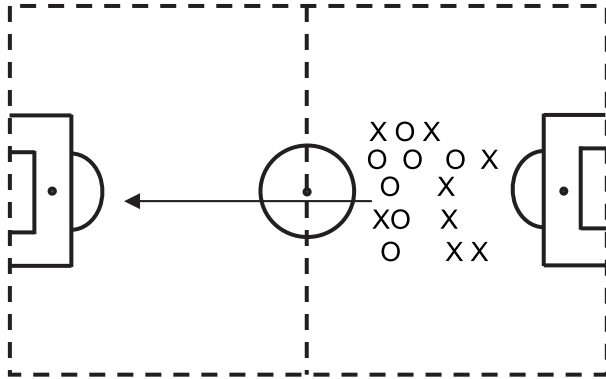
- 1) Խաղ քառակուսու մեջ 3x3, դիմաց եզրայիններով 8՝



- 2) Հարված դարպասին 5x



3) Խաղ 7x7 դիմաց կիսադաշտով 10՝



4) Խաղ 7x7 դիմաց 12՝

ԵԶՐԱՓՈՒԿԻՉ ՄԱՍ 10՝

- 1) Վազք 1 շրջան
- 2) Վերականգնողական վարժություններ 3՝
- 3) Մարզման ամփոփում 3՝

III քայլ: Մարզման շաբաթական օրինակելի միկրոցիկլեր:

Աղյուսակ 6

**Շաբաթական մարզման միկրոցիկլեր
Ընդհանուր նախապատրաստական շրջանի շաբաթական
մարզման միկրոցիկլ**

13 տարեկաններ

Շաբաթվա օրերը	Մարզման ուղվածությունը	Բեռնվածություն, %	
		Ծավալ	Լարվածություն
Երկուշաբթի	Ընդհանուր դիմացկունություն	70	30
Երեքշաբթի	Արագաուժային	40	60
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	-	-
Հինգշաբթի	Արագային դիմացկունություն	40	60
Ուրբաթ	Արագաշարժություն	30	70
Շաբաթ	Խաղային ճարակություն	30	70
Կիրակի	Հանգիստ	-	-

**Հատուկ նախապատրաստական շրջանի
շաբաթական մարզման միկրոցիկլ**

13 տարեկաններ

Շաբաթվա օրերը	Մարզման ուղվածությունը	Բեռնվածություն, %	
		Ծավալ	Լարվա- ծություն
Երկուշաբթի	Արագային դիմացկունություն	60	40
Երեքշաբթի	Հատուկ արագա- շարժություն	30	70
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	-	-
Հինգշաբթի	Դիպուկություն	70	30
Ուրբաթ	Խաղային ճարակություն	50	50
Շաբաթ	Խաղ	35	65
Կիրակի	Հանգիստ	-	-

**Մրցակցական շրջանի շաբաթական
մարզման միկրոցիկլ
13 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրերը	Մարզման ուղվածությունը	Բեռնվածություն, %	
		Ծավալ	Լարվա- ծություն
Երկուշաբթի	Հատուկ դիմացկունություն	55	45
Երեքշաբթի	Հատուկ արագաշարժություն	45	55
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	-	-
Հինգշաբթի	Դիպուկություն	70	30
Ուրբաթ	Խաղային ճարպկություն	60	40
Շաբաթ	Խաղ	35	65
Կիրակի	Հանգիստ	-	-

**Անցման շրջանի շաբաթական
մարզման միկրոցիկլ
13 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրերը	Մարզման ուղվածությունը	Բեռնվածություն, %	
		Ծավալ	Լարվա- ծություն
Երկուշաբթի	Ընդհանուր դիմացկունություն	70	30
Երեքշաբթի	Խաղային ճարակություն	40	60
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	-	-
Հինգշաբթի	Դիպուկություն	60	40
Ուրբաթ	Խաղ	35	65
Շաբաթ	Հանգիստ	-	-
Կիրակի	Հանգիստ	-	-

**Ընդհանուր նախապատրաստական շրջանի
շաբաթական մարզման միկրոցիկլ
14 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրերը	Մարզման ուղվածությունը	Բեռնվածություն, %	
		Ծավալ	Լարվա- ծություն
Երկուշաբթի	Ընդհանուր դիմացկունություն	70	30
Երեքշաբթի	Արագաուժային ընդունակություն	40	60
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	-	-
Հինգշաբթի	Արագային դիմացկունություն	40	60
Ուրբաթ	Արագաշարժություն	30	70
Շաբաթ	Խաղային ճարակություն	30	70
Կիրակի	Հանգիստ	-	-

**Հատուկ նախապատրաստական շրջանի
չաբաթական մարզման միկրոցիկլ
14 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրերը	Մարզման ուղվածությունը	Բեռնվածություն, %	
		Ծավալ	Լարվա- ծություն
Երկուշաբթի	Արագային դիմացկունություն	60	40
Երեքշաբթի	Հատուկ արագաշարժություն	30	70
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	-	-
Հինգշաբթի	Դիպուկություն	70	30
Ուրբաթ	Խաղային ճարակություն	50	50
Շաբաթ	Խաղ	35	65
Կիրակի	Հանգիստ	-	-

**Մրցակցական շրջանի շաբաթական
մարզման միկրոցիկլ
14 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրերը	Մարզման ուղվածությունը	Բեռնվածություն, %	
		Ծավալ	Լարվա- ծություն
Երկուշաբթի	Արագաուժային	40	60
Երեքշաբթի	Հատուկ արագաշարժություն	45	55
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	-	-
Հինգշաբթի	Խաղային ճարակություն	60	40
Ուրբաթ	Դիպուկություն	70	30
Շաբաթ	Խաղ	35	65
Կիրակի	Հանգիստ	-	-

**Անցման շրջանի շաբաթական
մարզման միկրոցիկլ
14 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրերը	Մարզման ուղվածությունը	Բեռնվածություն, %	
		Ծավալ	Լարվա- ծություն
Երկուշաբթի	Մկանային ուժ	70	30
Երեքշաբթի	Խաղային ճարակություն	40	60
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	-	-
Հինգշաբթի	Դիպուկություն	60	40
Ուրբաթ	Խաղ	35	65
Շաբաթ	Հանգիստ	-	-
Կիրակի	Հանգիստ	-	-

IV քայլ: Մշակվել է մարզման տարբեր շրջաններում առաջատար շարժողական ընդունակությունների նպատակաուղղված մշակմանը հատկացվող անհրաժեշտ ժամանակի տոկոսային հարաբերակցությունը (աղյուսակ 7):

Աղյուսակ 7

Պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակմանը հատկացվող ժամանակի տոկոսային հարաբերակցունը

13 տարեկաններ

Նախապատրաստական շրջան		Մրցակցական շրջան	Անցման շրջան
Ընդհանուր	Հատուկ		
Ընդհանուր դիմացկունություն, 35%	Արագաուժային ընդունակություն, 30%	Խաղային ճարակություն, 45%	Ընդհանուր դիմացկունություն, 40%
Արագաուժային ընդունակություն, 30%	Արագային դիմացկունություն 25%	Դիպուկություն, 35 %	Արագաուժային ընդունակություն, 20%
Հատուկ արագաշարժություն, 20%	Խաղային ճարակություն, 25 %	Հատուկ դիմացկունություն, 20%	Մկանային ուժ, 40%
Ճարակություն, 15 %	Դիպուկություն, 20 %		

14 տարեկաններ

Նախապատրաստական շրջան		Մրցակցական շրջան	Անցման շրջան
Ընդհանուր	Հատուկ		
Արագաուժային ընդունակություն, 30%	Հատուկ արագաշարժություն, 20%	Խաղային ճարպկություն, 25 %	Արագաուժային ընդունակություն, 5%
Խաղային ճարպկություն, 10%	Դիպուկություն, 20%	Դիպուկություն, 15 %	Դիպուկություն, 10 %
	Արագային դիմացկունություն, 25%	Հատուկ արագաշարժություն, 15%	Խաղային ճարպկություն, 10%
	Խաղային ճարպկություն, 20 %	Արագային դիմացկունություն, 10%	
Մկանային ուժ, 20%	Մկանային ուժ, 5%	Արագաուժային ընդունակություն, 10%	Արագաշարժություն 25%
Արագաշարժություն, 15%	Արագաշարժություն, 5%	Արագաշարժություն, 5%	Մկանային ուժ, 20%
Ընդհանուր դիմացկունություն, 25%	Ցատկունակություն, 5%	Ընդհանուր դիմացկունություն, 10%	Ընդհանուր դիմացկունություն, 30%
		Արագային ճարպկություն 10%	

Այսպիսով՝ կիառելով առաջարկված մեթոդական մոտեցումները մարզիչները հնարավորություն կստանան առավել արդյունավետ պլանավորելու, ղեկավարելու և հսկելու պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացը շուրջտարյա մարզման կտրվածքով:

ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. **Գրիգորյան Ա.Ա.**, Ֆուտբոլիստների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները և մարզման մեթոդիկան, Երևան, Էդիթ Պրինտ, 2009
2. **Հակոբյան Ս.Ս., Չատինյան Ա.Ա.**, Ֆուտբոլ, Երևան, Էդիթ Պրինտ, 2004
3. **Հակոբյան Ս.Ս.**, Ֆուտբոլ, Երևան, Էդիտ Պրինտ, 2009
4. **Ղազարյան Ֆ.Գ.**, Մարդու շարժողական ընդունակությունները, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 1992
5. **Ղազարյան Ֆ.Գ.** - Սպորտային պատրաստության հիմունքները, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 1993
6. **Նարինջյան Հ.Հ.**, Ֆուտբոլ, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, ԲԿՆ, 1972
7. **Տիգրանյան Ս.Գ.**, Ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը, Երևան, ՖԿՀՊԻ, 2007
8. **Бальсевич В. К.**, Онтокинезиология человека, М.: Типр. ФК, 2000
9. **Бондаревский Е.Я.**, Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи :Автореф дисс... д-ра, пед. наук., М., 1983.
10. **Газаев В. В.**, Искусство побеждать в игре, М.: Академия, 2005
11. **Годик М. А.**, Физическая подготовка футболистов, М.: Терра, Спорт, 2006
12. **Грундлер К.** с соавт., Физическая подготовка футболистов, М.: ФУС, 1976
13. **Губа В. П.** с соавт., Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие, М.: Сов. Спорт, 2010
14. **Дьячков В. Б.**, Физическая подготовка спортсмена, М.: Фис, 1961

15. **Зацюрский В.М.**, Физические качества спортсмена, М.: ФиС, 1966
16. **Золотарев А. П.**, Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: Автореф. дисс..., д-ра пед. наук, Краснодар, 1997
17. **Ибриев А.И.**, Скоростно – силовая подготовка юных футболистов в возрасте от 15 – 17 лет – диссертация, к.п.н., Грозный, 2008
18. **Качалин Г. Д.**, Тактика футбола, М.: ФиС., 1986.
19. **Кочетков А. П.**, Целостный подход в работе тренера: учебное пособие, М.: Принт, 2000
20. **Кубеков Э. А.** с соав., Многолетняя подготовка юных футболистов, Нальчик, КБНИЦ, 2007
21. **Курьсь В. Н.**, Основы силовой подготовки юношей, М.: Сов. Спорт, 2004
22. **Матвеев Л. П.**, Основы спортивной тренировки, М.: ФиС, 1977
23. **Овакимян Э.А.**, Исследование проявления выносливости у юных футболистов и экспериментальное обоснование методики ее воспитания: Автореф. дисс..., к.п.н., М., 1975
24. **Озолин Н. Г.**, Тренировка легкоатлета, М.:ФиС, 1949
25. **Палян Г.Г.**, Сравнительная характеристика средств технико–тактической подготовки юных футболистов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф. дисс...к.п.н., М.: 1983
26. **Платонов В. Н.**, Теория спорта, Вища. Школа, Киев: 1987
27. **Портнов Ю. М.**, Баскетбол, М.: ВИП Print, 1997

28. **Пшибыльский В., Ястжембский З.**, Физическая подготовленность квалифицированных футболистов различных игровых амплуа //Теория и практика ФК, 2003, N3
29. **Симонян Н. П.**, Футбол - только ли игра?, М.: Агенство ФАИР, 1998
30. **Солодков А. С.**, Физиология человека, М.: Терра – спорт, 2001
31. **Тер – Ованесян А. А.**, Спорт, ФиС, М.: 1967
32. **Тюленьков С. Ю.**, Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов раннего возраста // Теория и практика физкультуры, 2004, N4
33. **Фарфель В. С.**, Управление движениями в спорте, М.: ФиС, 1975
34. **Харре Д.**, Учение о тренировке, М.: ФиС, 1977
35. **Чарыева Н. А.**, Биохимические критерии развития физических качеств, М.: ВНИИФК, 1986
36. **Челиковски Ст.**, Вопросы антропомоторики в физическом воспитании и спорте, Прага, Карлов. Университет, 1978
37. **Przyblski W.**, Kontrola treningn i obcinies treningowych w pilce noinej, AWF, Gdansk. 1997
38. **Guilford Y.P.** , A system of the psychomotor abilities // Am. Journ Psychologi. – 1958

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	3
ԳԼՈՒԽ 1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՖՈՒՏԲՈՒԼՈՒՄ	5
1.1. Ֆիզիկական պատրաստությունը՝ որպես սպորտային կատարելագործման հիմք.....	5
1.2. Ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները ֆուտբոլում	11
1.3. Ֆուտբոլում ֆիզիկական պատրաստության ապահովման մեթոդական պայմանները	13
ԳԼՈՒԽ 2. ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿԻՃԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ	18
2.1. Ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները.....	18
2.2. Ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի գնահատումը	20
ԳԼՈՒԽ 3. ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԻՍՏՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄՈԴԵԼԱՅԻՆ ՍԱՆԴՐԱԿՆԵՐԸ	29
ԳԼՈՒԽ 4. ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԻՍՏՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՏԱՐ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ	35
4.1. Պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունները	35
4.2. Պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկան	39
Առաջարկվող գրականություն	108

ՄՈՆԵԵՂ ԷԴՈՒԱՐԴԻ ՆԻԿՈՅԱՆ

ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
(Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ)

НИКОЯН МУШЕГ ЭДУАРДОВИЧ

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
(Учебно-методическое пособие)

Համակարգչային ձևավորումը՝

Գ.Թամրազյանի

Տպագրված է

ԷԴԻՑ ՊՐԻՆՏ
Երևան, Թումանյան 12
հեռ.՝ (374 10) 520 848
www.editprint.am
info@editprint.am



EDIT PRINT
12 Tumanyan str, Yerevan
Tel.: (374 10) 520 848
www.editprint.am
info@editprint.am