

ՀՏԴ 796.332

DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-47

**ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՄՈԴԵԼԸ
ՇՈՒՐՋՏԱՐՅԱ ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Ս. Ս. Հակոբյան, Մ. Է. Նիկոյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Պատրաստություն, դինամիկա, օրինակելի ցիկլ, տեխնիկատակտիկական, փորձարարական, ստուգողական, մրցակցական, արդյունավետություն, համեմատական, շարժողական ընդունակություն:

Հետազոտության արդիականությունը: Պատանի ֆուտբոլիստների համակողմանի պատրաստության գործընթացը, որպես կարևորագույն ոլորտ, դեռևս լիարժեք ուսումնասիրված չէ:

Ապացուցված է, որ պատանեկան հասակում է տեղի ունենում շարժողական ընդունակությունների, տեխնիկական գործողությունների ինտենսիվ աճ, ուստի այս գործընթացի վրա նպատակաուղղված մանկավարժական ներգործությունը դառնում է հրատապ:

Ժամանակակից ֆուտբոլը տարեցտարի փոխում է իր խաղային ձեռագիրը: Վերջին տասնամյակներում նկատվում է խաղի լարվածության աճ, ինչը դրսևորվում է խաղի տեմպի բարձրացմամբ, առանց գնդակի տեղաշարժերի թվի ավելացմամբ, ինչպես նաև տեխնիկական հնարքների կատարման արագության մե-

ծացմամբ: Այս ամենը յուրովի պահանջներ է ներկայացնում թիմի և նրա անդամների պատրաստությանը: Այդ իսկ պատճառով, պատանի ֆուտբոլիստների համակողմանի պատրաստությունն այն ոլորտն է, որը հնարավորություն է ընձեռում հետագա մարզական նվաճումների համար:

Արտասահմանյան և հայրենական շատ հեղինակներ իրենց ուշադրությունը բևեռել են այս հիմնահարցի պարզաբանմանը և ուսումնասիրություններին [1,2,3, 4,5]:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը և մշակել այն բարելավելու հետագա ծրագիր:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության դինամիկան շուրջտարյա մարզման ընթացքում:

2. Մրցակցական հանդիպումներում ուսումնասիրել և համեմատական վերլու-

ծության ենթարկել տեխնիկատակտիկական գործողությունների քանակական և որակական կողմերը:

3. Մշակել մարզական ծրագրեր ու առաջադրանքներ, որոնք նպաստելու են համակողմանի ֆիզիկական պատրաստության բարելավմանը:

4. Ստացված արդյունքների համեմատական վերլուծություն:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, 2. մանկավարժական դիտում, 3. մանկավարժական գիտափորձ, 4. արդյունքների մաթեմատիկական և վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտության կազմակերպումը և քանակակազմը: Հետազոտությունները, մանկավարժական գիտափորձը, մրցակցական հանդիպումներում տեխնիկատակտիկական գործողությունների (ՏՏԳ) մանկավարժական դիտարկումներն անցկացվել են 2021թ. օգոստոս-սեպտեմբերից մինչև 2022 թվականի սեպտեմբեր-նոյեմբերը ներառյալ: Հետազոտություններում ներառել ենք «Փյունիկ» 1-09 թիմը՝ որպես փորձարարական խումբ, իսկ «Փյունիկ» 2-09-ը՝ ստուգողական, ընդհանուր 40 ֆուտբոլիստներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտությունն անցկացրել ենք 3 փուլով: Առաջին փուլում՝ 2021թ. օգոստոս-սեպտեմբեր ամիսներին

ուսումնասիրել և վերլուծել ենք ինչպես արտասահմանյան, այնպես էլ հայրենական հեղինակների աշխատությունները:

Երկրորդ փուլում՝ 2022թ. սեպտեմբեր-հոկտեմբերին կատարել ենք պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների մակարդակի նախնական գնահատում (ստուգողական նորմատիվների ընդունում) և գիտափորձի ներդրում ուսումնամարզական գործընթացում:

Երրորդ փուլում՝ 2022թ. նոյեմբերին ընդունել ենք վերջնական ստուգողական նորմատիվները, կատարել ենք համեմատական վերլուծություն և տվել կատարված գիտափորձի արդյունքների գնահատականը:

Տվյալ ժամանակահատվածում գիտափորձին զուգահեռ, պատանի ֆուտբոլիստների մասնակցությամբ, մանկավարժական դիտման մեթոդով ուսումնասիրվել և վերլուծվել են մրցակցական խաղերում նրանց կողմից կատարված տեխնիկատակտիկական գործողությունները և տրվել քանակական և որակական գնահատական:

Գիտափորձի ընթացքում ստուգողական խումբն ուսումնամարզական գործընթացն անցկացրել է պլանավորված ծրագրին համապատասխան՝ շաբաթական ցիկլում 4 պարապմունք, մեկ

խաղ, ընդհանուր 385 ժամ բեռնվածությամբ, յուրաքանչյուր պարապմունք 70 րոպե տևողությամբ:

Իսկ փորձարարական խմբում մենք առաջարկել ենք շաբաթական ցիկլում 5 պարապմունք և մեկ խաղ, յուրաքանչյուր պարապմունք 80-90 րոպե տևողության և

շուրջտարյա 440-480 ժամ ընդհանուր բեռնվածությամբ:

Յուրաքանչյուր ստուգողական վարժության կատարման համար տրվել է երկու փորձ, բացառությամբ «ԲԻՓ» թեստից, որն ամփոփված է 1-3-րդ աղյուսակներում:

Աղյուսակ 1 .

Առաջին փորձարկման ֆիզիկական պատրաստվածության արդյունքների ամփոփում

		Վազք 10 մ/վրկ.	Վազք 30 մ/վրկ.	Հեռացատկ տեղից (սմ)	Գնդակի վարում 30 մ/վրկ.	Գնդակի վարում 5x30 մ/վրկ.
1	Փորձարարական	1,9 ± 0,1	4,8 ± 0,1	205 ± 10	5,6 ± 0,2	30,0 ± 0,2
2	Ստուգողական	1,95 ± 0,1	4,9 ± 0,15	200 ± 15	5,7 ± 0,2	31,0 ± 0,2

Աղյուսակ 2.

Երկրորդ փորձարկման ֆիզիկական պատրաստվածության արդյունքների ամփոփում

		Վազք 10 մ/վրկ.	Վազք 30 մ/վրկ.	Հեռացատկ տեղից (սմ)	Գնդակի վարում 30 մ/վրկ.	Գնդակի վարում 5x30 մ/վրկ.
1	Փորձարարական	1,8 ± 0,15	4,7 ± 1,0	208 ± 10	5,5 ± 1,0	28,5 ± 0,2
2	Ստուգողական	1,9 ± 2	4,8 ± 1,0	202 ± 10	5,6 ± 1,1	30,0 ± 2

Աղյուսակ 3.

«ԲԻՓ» թեստի արդյունքների ամփոփում

	Խմբերը	Level	Meter	Seconds	VO2Max	Գնահատական 1-7
		Արագության փոփոխում	Տարածություն	Ժամանակ	Առավելագույն թթվածնի քանակ	
1	Փորձարարական	10,30	1730	9'43"	47,0	6
2	Ստուգողական	8,2	1380	7'58"	41,9	4,9

Գիտափորձի արդյունքների համեմատական վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ և՛ փորձարարական, և՛ ստուգողական խմբերում պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության դինամիկան նկատելի է, սակայն փորձարարական խմբում արդյունքների աճն ավելի ցայտուն է:

Վերը նշված մանկավարժական գիտափորձից ստացված արդյունքներն ամբողջական պատկերացում չէին կարող տալ առանց պատանի ֆուտբոլիստների

կողմից մրցակցական խաղերում կատարած տեխնիկատակտիկական գործողությունների դիտարկումների և քննարկումների: Ուստի, 2021թվականի հոկտեմբերից մինչև 2022-ի ապրիլը, մեր կողմից մանկավարժական դիտում անցկացրեցինք «Փյունիկ» 1-09 թիմի մասնակցությամբ՝ 5 խաղերի ընթացքում:

Հետազոտել ենք համեմատաբար բարձր պատրաստություն ունեցող ֆուտբոլիստների տեխնիկատակտիկական գործողությունները:

Աղյուսակ 4

Դիպման քարտ

Թիմի անվանումը «ՓՅՈՒՆԻԿ» 1-09 Անցկացման ժամկետը, վայրը՝ ք. Երևան

	Փոխանցումներ			Գնդակի կասեցում	Գնդակի խլում	Սրցակցի շրջանցում	Հարված դարպասին	Ընդհանուր 5 խաղում	Միջինը 1 խաղում	Ընդհանուր քանակը, արդյունա-
	կարճ	միջին	երկար							
1. Ասլանյան Վահան (պաշտպան)	11 10 1	8 6 2	5 4 1	9 8 1	12 8 4	2 1 1	1 1 0	240	48 38 10	79,5
2. Հակոբյան Նարեկ (կիսապաշտպան)	11 11 0	9 9 0	6 5 1	13 12 1	11 9 2	12 11 1	3 2 1	325	65 59 6	90,7
3. Երվանդյան Անդրանիկ (հարձակվող)	9 5 0	6 6 0	4 3 1	11 11 0	8 7 1	12 10 0	9 6 3	290	58 51 7	81

Ելնելով մանկավարժական գիտափորձի, տեխնիկատակտիկական գործողությունների հետազոտությունից և վերլուծությունից՝ առաջարկել ենք պատանի ֆուտբոլիստների շուրջտարյա պատրաստության օրինակելի գրաֆիկ (աղյ. 5):

Այն նախադրյալ է ստեղծում շուրջտարյա մարզման գործընթացում բարելավել պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստվածության մակարդակը:

Աղյուսակ 5.

13-14 տարեկան պատանի ֆուտբոլիստների ուսումնամարզական գործընթացի պլանավորման օրինակելի գրաֆիկ

Բովանդակություն	Նախապատրաստական շրջան				Մրցակցական շրջան						Անցման շրջան		Ընդամենը՝ ժամաքանակ
	հունվար	փետրվար	մարտ	Ղևիկի	մայիս	հունիս	հուլիս	օգոստոս	սեպտեմբեր	հոկտեմբեր	նոյեմբեր	դեկտեմբեր	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I Տեսական պարապմունք	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	5	38
II Գործնական պարապմունք													
1. Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն	20 6	8 14	6 8	4 6	6 6	6 6	6 6	6 6	4 4	8 6	20 6	20 6	114 80
2. Տեխնիկական պատրաստություն	18	18	24	24	24	24	24	24	24	24	18	18	114
3. Տակտիկական պատրաստություն	8	12	14	16	16	16	16	16	16	14	6	6	156
4. Ուսումնամարզական խաղեր	2	4	6	6	4	4	4	6	6	4	2	2	50
5. Ստուգողական խաղեր և մրցումներ	2	2	4	4	6	4	4	4	6	4	2	2	44
6. Ընթացիկ և ստուգողական նորմատիվների հանձնում	4			2			2		2		2		12
Գործնական պարապմունքների ընդհանուր ժամաքանակը	62	60	62	62	63	61	62	62	62	61	57	56	730
ԸՆԴԱՄԵՆԸ՝ ԺԱՄԱՔԱՆԱԿԸ	63	61	65	65	64	62	65	65	65	64	60	59	758

Մանկավարժական դիտման համար մշակվել է հատուկ քարտ, որում ներառված են խաղադաշտում գնդակով կատարվող բոլոր գործողությունները (հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբկեր, դարպասի գրավում և այլն): Կատարված դրական գործողությունները նշել ենք + նշանով, խոտանը՝ - նշանով:

Պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկատակտիկական գործողություններին քանակական և որակական գնահատական տալուց զատ, անհրաժեշտ է շեշտել նրանց օգտակար գործողությունների տոկոսային ցուցանիշները (տատանվել են 79,5-90,7%), որոնք բավականին բարձր արդյունքներ են և համահունչ են արտասահմանյան երկրների իրենց հասակակից պատանիների արդյունքներին:

Տեխնիկատակտիկական գործողությունների արդյունքներն արձանագրված են 4-րդ աղյուսակի ամփոփագրում (տես՝ աղյուսակ 4.):

Եզրակացություն.

1. Մանկավարժական գիտափորձում ներդրված ծրագրի արդյունքում բարելավվել են ընդհանուր և հատուկ պատրաստվածության ցուցանիշները:

2. Ներդրված ծրագրի արդյունքում ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը դրականորեն է անդրադարձել պատանի ֆուտբոլիստների ՏՏԳ արդյունավետության վրա, որի արդյունքում թիմն իր տարիքային խմբում դարձել է ՀՀ առաջնության հաղթող:

Հետազոտությունն ավարտուն չէ և ընթացքի մեջ է:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրիգորյան Ա.Ա., Պատանի ֆուտբոլիստների պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները, Մենագրություն, Երևան, 2005, էջ 83:
2. Հակոբյան Ս.Ս., Ֆուտբոլ, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009, էջ 20-46:
3. Նիկոյան Մ.Է., Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության առանձնահատկությունները, Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2015, էջ 110:
4. Гриндлер К., Хеммо Н., Палке Х., Физическая подготовка футболистов. М. ФиС, 1976, с. 184-218.
5. Тони Чарльз, Футбол для детей. (пер с англ.). М. Эксмо, Стюарт Рук. 2018, с. 128.

THE MODEL OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE ALL-YEAR-ROUND TRAINING PROCESS

*S. S. Hakobyan, M. E. Nikoyan
Armenian State Institute of Physical
Culture and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Key words: preparedness, dynamics, model cycle, technical-tactical, experimental, control, competitive, efficiency, comparative, motor abilities.

Research relevance: The complex process comprehensive training of young football players, though being a very important sphere, has not been sufficiently studied yet. It is proved that there is improvement in motor abilities and technical actions in teens, therefore pedagogical intervention in this process becomes urgent.

Research aim: To study the level of physical fitness of young football players and to develop a special model for its improvement, at the same time to review the effectiveness of technical and tactical actions in competitive games.

Research methods and organization: Review and analysis of literary sources, pedagogical observation, conducting of a pedagogical experiment, mathematical and statistical analysis of the results.

Research, pedagogical scientific experiment, pedagogical observations of technical and tactical actions in competitive matches were carried out from August-September 2021, to September-October 2022, and all this is ongoing. The study were carried out on the basis of FC Pyunik 1-09 as an experimental group and 2-09 as a control group, a total of 40 players.

Research results analysis: During the studies in the control group, the training process was carried out in accordance with the planned program: four workouts per week, one game, with a total load of 385 hours, the duration of each workout session was 70 minutes.

And in the experimental group, we offered 5 lessons and one game in a weekly cycle, each lesson lasting from 80 to 90 minutes and with a total load from 440 to 480 hours all year round.

From a comparative analysis of the results of a scientific experiment, it becomes clear that the dynamics of the training of young football players in both the experimental and

control groups is evident, but the increase in results in the experimental group is much more obvious.

Conclusion: The dynamics of the results of the pedagogical scientific experiment is due to a number of factors - the programming of training process offered by us, the correct choice of appropriate means, and the correct use of their doses, with age features and patterns of development of the body.

A model of physical fitness in the all-year-round training of young football players has been

The conclusions are not final, as research in this area is still going on.

МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В КРУГЛОГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

С. С. Акопян, М. Э. Никоян

Государственный институт физической
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: готовность, динамика, образцовый цикл, технико-тактический, экспериментальный, контрольный, соревновательный, эффективность, сравнительный, двигательные способности.

Актуальность исследования. Процесс всесторонней подготовки юных футболистов, как важная область, пока недостаточно изучена. Доказано, что в подростковом возрасте имеет место улучшение двигательных способностей, технических действий, поэтому педагогическое вмешательство в этот процесс становится безотлагательным.

Цель исследования. Изучить уровень физической подготовленности юных футболистов и разработать специальную модель для ее совершенствования.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования, педагогический научный опыт, педагогические наблюдения за технико-тактическими действиями в соревновательных матчах проводились с августа-сентября 2021 года по сентябрь-октябрь 2022 года включительно. Исследования

проводились на базе ФК «Пюник» 1-09 в качестве экспериментальной группы и 2-09 в качестве контрольной группы, всего 40 футболистов.

Анализ полученных результатов. В ходе исследований в контрольной группе тренировочный процесс проводился в соответствии с запланированной программой: 4 тренировки в неделю, одна игра, с общей нагрузкой 385 часов, продолжительность каждой тренировки 70 минут.

А в экспериментальной группе мы предложили 5 занятий и одну игру в недельном цикле, каждое занятие продолжительностью 80-90 минут и с общей нагрузкой 440-480 часов в течение годичной тренировки.

Из сравнительного анализа результатов научного эксперимента становится ясно, что динамика подготовки юных футболистов как в экспериментальной, так и в контрольной группах заметна, но прирост результатов в экспериментальной группе более выражен.

Краткие выводы: динамика результатов педагогического эксперимента обусловлена рядом факторов: предлагаемым нами программированием тренировочного процесса, правильным подбором соответствующих средств и правильным дозированием нагрузки, возрастных особенностей и закономерностей развития организма.

Разработана и продолжает апробироваться модель физической подготовки в круглогодичной тренировке юных футболистов.

Выводы предварительны, поскольку исследования в этом направлении продолжаются.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Սամսոն Սուրիկի Հակոբյան՝ մ.գ.թ., Ֆուտբոլի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
Մուշեղ Էդուարդի Նիկոյան՝ մ.գ.թ., Ֆուտբոլի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
E.mail: Samson.hakobyan@sportedu.am, mushegh.nikoyan@sportedu.am

Information about the authors

Samson Surik Hakobyan, PhD of pedagogy, Professor of the Chair of Football; Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia.

Mushegh Eduard Nikoyan, PhD of pedagogy, Associate Professor of the Chair of Football; Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia;

E-mail: Samson.hakobyan@sportedu.am, mushegh.nikoyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 04.03.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.03. 2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան: