

ՊԱՏԱՆԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԲԱՐԵԼԱՎՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Մ.Է. Նիկոյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեյրական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Տեխնիկական պատրաստություն, մարզման օրինակելի մոդել, շաբաթական ցիկլ, մրցակցական, պատանի ֆուտբոլիստ:

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

Ֆուտբոլիստների խաղային գործունեությունը մշտապես փոփոխվող՝ առավելագույնից մինչև չափավոր լարվածությամբ, գնդակով գործողություններով, մրցակցի հակազդեցությամբ և այլ խանգարող գործոններով, չկարգավորված «հանգստով» փոփոխական բնույթի դինամիկ աշխատանք է: Հետևապես ֆուտբոլային խաղի յուրահատկությունը պայմանավորված է խաղային գործունեությամբ հաջողություն ապահովող համապատասխան մանկավարժական միջոցների, մեթոդների, մոտեցումների կիրառման անհրաժեշտությամբ [1,2,]:

Ելնելով ֆուտբոլ մարզաձևի գրավչությունից՝ պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստությունը մշտապես գտնվում է մասնագետների ուշադրության և ուսումնասիրության դաշտում քանզի տեխնիկական պատրաստվածությունը հիմք է հանդիսանում հետագա մարզական բարձր նվաճումների հասնելու համար [3,4,6]:

Խաղի ընթացքում տարբեր ամպլուայի խաղացողներ կատարում են մի շարք տեխնիկական հնարքներ և միայն բարձր օգտակար գործողության գործակցի (ՕԳԳ) դեպքում խաղը կարող է ունենալ արդյունավետ ելք:

Ժամանակակից ֆուտբոլը պահանջում է բարձր տեխնիկական և տակտիկական վարպետություն: Ֆուտբոլիստների մարզական պատրաստության գործընթացում մեծ տեղ է գրավում տեխնիկայի և տակտիկայի ընդհանուր կատարելագործումը:

Տեխնիկատակտիկական լավ պատրաստվածության շնորհիվ թիմը խաղի ընթացքում ավելի շատ կտիրի գնդակին և, բնականաբար, ավելի շատ

կունենա դարպասը գրավելու հնարավորություն: Այդ պատճառով էլ լուրջ ուշադրություն է հատկացվում ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստությանը [3,4,5,7,8]:

Հետազոտության նպատակն է՝ ուսումնասիրել, վերլուծել և գնահատել պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական գործողությունները շուրջտարյա մարզման գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Ուսումնասիրել պատանի ֆուտբոլիստների կատարած տեխնիկական գործողությունները, թույլ տված խոտանները մրցակցական հանդիպման ժամանակ:

2. Անցկացնել տեխնիկական գործողությունների արդյունքների համեմատական վերլուծություն, առաջադրել մարզման օրինակելի մոդել և համալիր վարժություններ: 3. Վերլուծել գիտափորձի ցուցանիշների տեղաշարժերը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, 2. մանկավարժական դիտում, 3. մանկավարժական գիտափորձ, 4. արդյունքների մաթեմատիկական և վիճակագրական վերլուծություն:

Պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական գործողությունների հետազոտությունը, մանկավարժական գիտափորձի ներդրումը, մանկավարժական դիտարկումներն անցկացվել են Sportedu.am

2023-2024 ուսումնամարզական տարում: Հետազոտություններում ներառել ենք «Միկա» 1-10 թիմը՝ որպես փորձարարական խումբ՝ թվով 20 ֆուտբոլիստ, իսկ <<Միկա>> 2-10՝ ստուգողական, և 20 ֆուտբոլիստ ընդհանուր՝ 40 ֆուտբոլիստներ:

Այդ ժամանակահատվածում Միկա 1-10 թիմի մարզիկները ընտրված էին, որպես փորձարարական խումբ տարեկան մարզման գործընթացում (նախապատրաստական՝ ընդհանուր հատուկ, մրցակցական, անցման շրջաններ) անցկացվել են ընդհանուր 160 մարզում և 35 ընկերական և մրցակցական խաղ:

Մեր կողմից ընտրվել են մի շարք համալիր վարժություններ պատանի ֆուտբոլիստների պատրաստության տարբեր կողմերը բարելավելու համար և ներդրվել գիտափորձ: Խաղային ճարպկության համար՝ գնդակի վարումներ, փոխանցումներ, խաղ քառակուսու մեջ՝ տարբեր տարածության ու քանակի խաղացողներով: Հատուկ արագաշարժության համար՝ մաքրքավազքեր, գընդակով կարճ տարածության վազքեր, էստաֆետաներ: Արագային դիմացկունությունը բարելավելու համար առաջարկել ենք մաքրքավազք՝ 5x30մ վրկ., խաղ անհատական հսկողությամբ: Արագաուժային ընդունակություններ՝ ցատկեր, հարվածներ դարպասին:

Շարժումների ճշգրտություն հարվածներ նպատակակետին, խաղ 1x1-ի դիմաց փոքր դարպասներով վարժությունները ընտրելիս հասիվի է առնվել նաև տարիքային առանձնահատկությունները, պատրաստության աստիճանը:

Ելնելով ընտրված համալիր վարժություններից և պատանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների և տեխնիկական պատրաստության մշակմանը հատկացվող ժամանակի տոկոսային հարաբերակցությունից՝ կազմվել է մարզման տարբեր շրջանների օրինակելի շաբաթական միկրոցիկլեր:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը: Հետազոտությունն անցկացրել ենք 3 փուլով: Առաջին փուլում՝ 2023թ. օգոստոս-սեպտեմբեր ամիսներին ուսումնասիրել և վերլուծել ենք ինչպես արտասահմանյան, այնպես էլ հայրենական հեղինակների մասնագիտական աշխատությունները:

Երկրորդ փուլում՝ 2024թ. սեպտեմբեր-հոկտեմբերին կատարել ենք պատանի ֆուտբոլիստների տեխնիկական պատրաստության մակարդակի նախնական գնահատում (ստուգողական նորմատիվների ընդունում):

2023-24թթ. ուսումնամարզական տարում պատանի ֆուտբոլիստների փորձարարական խմբում՝ շաբաթական մարզման ցիկլում, անցկացվել է չորս

մարզում, մեկ խաղ: Մշակվել է մարզիկների շարժողական ընդունակությունների և տեխնիկական պատրաստվածությանը հատկացվող ժամաքանակի տոկոսային հարաբերակցությունը մարզման տարբեր շրջանների համար (աղյուսակ 1): Ինչպես նաև կազմվել է ֆիզիկական, տեխնիկական վարժությունների համալիրներ տարբեր շարժողական ընդունակությունների բարելավման և կատարելագործման նպատակով, որն էլ ներդրվել է գիտափորձ (աղյուսակ 2):

Ուսումնամարզական գործընթացն ավելի նպատակային և պլանավորված կազմակերպելու համար կազմվեց մարզման տարբեր շրջաններին բնորոշ շաբաթական միկրոցիկլեր (աղյուսակ 3,4):

Երրորդ փուլում՝ 2024թ. նոյեմբերին ընդունել ենք վերջնական ստուգողական նորմատիվները, կատարել ենք համեմատական վերլուծություն և տվել կատարված գիտափորձի արդյունքների գնահատականը (աղյուսակ 5):

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:

Մեր կողմից կազմակերպվել և անցկացվել է մանկավարժական դիտումներ, մշակվել է հատուկ քարտ, որում ներառված են խաղադաշտում գրնդակով կատարվող բոլոր գործողությունները (հարվածներ, կասեցումներ, վարումներ, խաբկեր, դարպասի գրավում և այլն), մրցակցական խաղերի ընթացքում՝ Միկա-10-1 թիմը չորս խաղի ընթացքում կատարել է մոտ 300 տեխնիկատակիկական գործողություններ

(SSԳ), որից 234 ճիշտ՝ 66 սխալ, այսպիսով՝ արդյունավետության գործակիցը կազմում է 85%, իսկ Միկա-2 ի մոտ կազմում է 81%:

Գիտափորձի ընթացքում ստուգողական խումբն ուսումնամարզական գործընթացն անցկացրել է պլանավորված ծրագրին համապատասխան:

Իսկ փորձարարական խմբում մարզումներն անցկացվել են՝ ըստ մեր կողմից մշակված և առաջադրված մարզումային պլանի:

Աղյուսակ 1

Պարանի ֆուտբոլիստների շարժողական ընդունակությունների և տեխնիկական պարաստրության մշակմանը հատկացվող ժամանակի տոկոսային հարաբերակցությունը.

13-14 տարեկաններ

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

Աղյուսակ 2

Տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող տեղայնացված ֆիզիկական և տեխնիկական վարժությունների կազմը.

13-14 տարեկաններ

N	Խաղային ճարպկություն	Հատուկ արագաշարժություն	Արագային դիմացկունություն	Արագաուժային ընդունակություններ	Շարժումների ճշգրտություն
1	Գնդակի վարում եռանկյունու շուրջը	Մաքրքավզք 5մ, 7,5 մ 10մ հեռավորություններով	Փոխանցումավազք (Էստաֆետա) 2x300մ	Ցատկ արգեթի վրայից	Գնդակով 20մ երկարության վրա տարբեր /աջ, ձախ/ կողմերում տեղադրված կանգնակները շրջանցելով հարվածել դարպասին
2	Զույգերով կանգնել իրար դիմաց, գնդակով կատարել վարում շրջանցելով կանգնակները՝ վերադառնալ հետ	Եռյակներով գնդակի փոխանցումներ արագ տեղաշարժվելով խաղընկերոջ տեղը 15մ հեռավորության վրա	Մաքրքավազք 5x30մ գնդակի վարումով	Տեղում ծընկները 5 անգամ, վեր բարձրացնելուց հետո, գնդակը հարվածել դարպասին	Գնդակը հարվածով անցկացնել 1 մ ջրագծով շրջանակի միջից
3	Գնդակի վարում 5 մ-ոց շրջանով աջ, ապա ձախ	Գնդակով արագացումներ 10մ,15մ,30մ	Խաղ /անհատական/ հսկո-ղությամբ	Խաղ գոտիներով	Հարված նշանակակետին
4	20x20մ քառակուսու մեջ խաղ 2x1 դիմաց «փախչողներ և հետապնդողներ»	Փոխանցումավազք	Խաղ 8x8 դիմաց 2 չեզոք խաղացողով	Արագացումներ M տառի տեսքով	Խաղ՝ 8x8 դիմաց գոտիներով

5	15x15մ քառակուսի մեջ 1-ը 3-ի դիմաց «որս»	(Էստաֆետա) գնդակի վարումով	Գնդակի արագ վարում 20 մ երկարությամբ, 2 րտևողությամբ	Ցատկ մարզական նըստարանի վրայով	Հարված դարպասին գնդակի կարճ փոխանցումից հետո
---	--	----------------------------	--	--------------------------------	--

Աղյուսակ 3**Նախապատրաստական շրջանի շաբաթական մարզման միկրոցիկլ.****13-14 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրեր	Մարզման ուղղվածությունը	
	Ընդհանուր նախապատրաստական	Հատուկ նախապատրաստական
Երկուշաբթի	Ընդհանուր դիմացկություն	Արագային դիմացկություն
Երեքշաբթի	Արագաուժային	Հատուկ արագաշարժություն
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	Հանգիստ
Հինգշաբթի	Արագային դիմացկունություն	Դիպուկություն
Ուրբաթ	Արագաշարժություն	Խաղային ճարպկություն
Շաբաթ	Խաղային ճարպկություն	Խաղ
Կիրակի	Հանգիստ	Հանգիստ

Աղյուսակ 4**Մրցակցական և անցումային շրջանների շաբաթական մարզման միկրոցիկլ.****13-14 տարեկաններ**

Շաբաթվա օրեր	Մարզման ուղղվածությունը	
	Մրցակցական շրջան	Անցումային շրջան
Երկուշաբթի	Հատուկ դիմացկունություն	Ընդհանուր դիմացկունություն
Երեքշաբթի	Հատուկ արագաշարժություն	Խաղային ճարպկություն
Չորեքշաբթի	Հանգիստ	Հանգիստ
Հինգշաբթի	Դիպուկություն	Հանգիստ
Ուրբաթ	Խաղային ճարպկություն	Խաղ
Շաբաթ	Խաղ	Հանգիստ
Կիրակի	Հանգիստ	Հանգիստ

**Պատրաստվածության ցուցանիշների տեղաշարժերը
գիտափորձի ընթացքում % .**

13-14 տարեկաններ

Ցուցանիշներ	Փորձարարական խումբ			Ստուգողական խումբ		
	մինչև	հետո	p,%	մինչև	հետո	p,%
Խաղային ճարպկություն, վրկ.	0,4	0,14	71	0,47	0,36	23.4
Հատուկ արագաշարժություն, վրկ	0,19	0,12	58	0,22	0,15	32
Արագային դիմացկունություն, վրկ.	59,5	56,1	5.7	60,1	58,9	5
Գնդակի նետում հեռավորությունից, մ	12,7	14,9	17.3	12,5	13,9	8.9
Հարված գնդակին հեռավորության վրա, մ	28,2	37,5	33	23,4	29,0	26
Հարվածներ դարպասին, միավոր	2,9	4,9	69	2,6	4,3	1.5

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

Յուրաքանչյուր ստուգողական վարժության կատարման համար տրվել է երկու փորձ: Արձանագրվել է լավագույն արդյունք, որն ամփոփված է 5-րդ աղյուսակում:

Պատանի ֆուտբոլիստների խաղային ճարպկության արդյունքները բարելավել են փորձարարական խմբում՝

0.6 վրկ.-ով, իսկ ստուգողական խմբում՝ ընդամենը 0,1 վրկ., դեպի դարպասին հարվածների ճշգրտությունը համապատասխանաբար 2,0 և 1,7 միավորներով, հարված գնդակին հեռավորության վրա՝ 9,3 և 5,6 մ:

Ելնելով մանկավարժական գիտափորձի, տեխնիկատակտիկական գործողությունների հետազոտությունից և վերլուծությունից՝ առաջարկել ենք պատանի ֆուտբոլիստների շրջաօրյա պատրաստության օրինակելի գրաֆիկ:

Եզրակացություն.

1. Մեր կողմից մշակված և առաջարկված ուսումնամարզական գործընթացի պլանավորումը և վարժությունների համալիրներն իրենց դրական ազդեցությունն են ունեցել մարզիկների պատրաստության գործընթացի բարելավմանը, հաշվի առնելով տարիքային առանձնահատկությունները:

2. Հետազոտությունից պարզ դարձավ, որ մրցակցական գործողությունների ընթացքում փորձարարական խմբի պատանի ֆուտբոլիստների տեխ-

նիկատակտիկական գործողությունների արդյունավետությունը կազմում է 85%, իսկ ստուգողական խմբում՝ 81 %:

3. Պատանի ֆուտբոլիստների խաղային ճարպկության արդյունքները մեծացել են փորձարարական խմբում՝ 0.6 վրկ.-ով, իսկ ստուգողական խմբում՝ ընդամենը 0,1 վրկ., դեպի դարպասին հարվածների ճշգրտությունը համապատասխանաբար 2,74 և 1,72 միավորներով, հարվածգնդակին հեռավորության վրա՝ 11,1 և 5,6 մ:

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 112:

4. Նիկոյան Մ. Է., Պատանի ֆուտբոլիստների առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկական, Ատենախոսություն, Երևան 2017, էջ 150:

5. Հակոբյան Ս.Ս., Նիկոյան Մ. Է. Պատանի ֆուտբոլիստների ֆիզիկական պատրաստության մոդելը շուրջտարյա մարզման գործընթացում, Երևան 2023, էջ 47-52:

6. Տիգրանյան Ս. Գ., Ֆուտբոլիստների տակտիկական պատրաստություն, Երևան.- ՖԿՀՊԻ.- 2010.- 139 էջ:

7. Гриндлер К., Хеммо Н., Палке Х., Физическая подготовка футболистов. М. ФиС, 1976, с. 184-218.

8. Тони Чарльз, Футбол для детей. (пер с англ.). М. Эксмо, Стюарт Рук. 2018, с. 128.

STUDY OF THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AND WAYS TO IMPROVE THEM

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

ABSTRACT

Key words: Technical, preparation, reference training model, weekly cycle, competitive, young football player.

Research relevance: The training of football players and the development of current issues are closely related to research conducted in the field of youth sports. Modern football demands high technical and tactical mastery. The overall improvement of technique and tactics plays a major role in the sports training process of football players.

Research aim: To study the performance of technical actions by young football players during competitive matches, analyzing and evaluating their quantitative and qualitative aspects at different stages of the game.

Research methods and organization: 1. Study and analysis of literary sources
2. Pedagogical observation
3. Pedagogical scientific experiment
4. Mathematical and statistical analysis of the results.

During the experiment, the control group followed the training process according to the planned program, while the experimental group trained using a specialized plan developed by us. A comparative analysis of the results shows noticeable improvements in the training dynamics of young football players in both groups, but the increase in performance was more pronounced in the experimental group.

Conclusion: 1. The pedagogical experiment demonstrated that the preparation of young football players is a long-term process.

2. The training plans and exercise complexes, which were developed, positively influenced the improvement of athletes' training process, considering age-specific characteristics.

3. The work is ongoing and requires constant attention from specialists.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И ПУТИ ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

М.Э. Никоян,

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: Техническая, подготовка, эталонная модель тренировки, недельный цикл, соревновательная, юные футболисты.

Актуальность исследования. Разработка современных вопросов подготовки футболистов тесно связана с исследованиями в области детско-юношеского спорта.

Современный футбол требует высокого технического и тактического мастерства. В процессе спортивной подготовки футболистов значительное место занимает совершенствование техники и тактики игры.

Цель исследования: Изучить технические действия юных футболистов в соревновательных матчах. Проанализировать и оценить их количественные и качественные показатели в различные периоды времени и на протяжении всей игры. **Методы и организация исследования:** 1. Изучение и анализ литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Математико-статистический анализ результатов.

Анализ полученных результатов. В ходе эксперимента контрольная группа проводила учебно-тренировочный процесс в соответствии с запланированной программой.

В экспериментальной группе тренировки проводились по разработанному нами плану.

Сравнительный анализ результатов эксперимента показал, что динамика подготовки юных футболистов заметна как в контрольной, так и в экспериментальной группах, однако в экспериментальной группе рост результатов более выражен.

Краткие выводы. 1. В ходе педагогического эксперимента стало очевидно, что подготовка юных футболистов – это длительный и целенаправленный процесс.

2. Разработанный нами учебно-тренировочный план и комплекс упражнений оказали положительное влияние на улучшение подготовки спортсменов с учётом возрастных особенностей.

3. Работа должна быть непрерывной и находиться под постоянным вниманием специалистов.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Մուշեղ Էդուարդի Նիկոյան՝ մ.գ.թ., Ֆուտբոլի ամբիոնի դոցենտ, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E.mail: Mushegh.nikoyan@sportedu.am

Information about the author

Mushegh Eduard Nikoyan - PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Chair Football; Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia; E-mail: Mushegh.nikoyan@sportedu.am,

Հոդվածն ընդունվել է 12.08.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 13.08.2025–ին:

Գրախոս՝ դոցենտ Յու. Գրիգորյան