

DOI: 10.53068/25792997-2021.2.4-34

**ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ԲԱԶԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Մ.գ.թ. Մ.Ս. Բարբարյան

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

Առանցքային բառեր: Մարզման գործընթաց, ձյուդո, շարժախաղեր, մասնագիտացված շարժախաղեր:

Հետազոտության արդիականություն: Երեխաների դաստիարակության և, մասնավորապես՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մեծ նշանակություն ունի խաղային գործունեությունը [4]: Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման գործընթացում խաղային գործունեության կարևոր բաղկացուցիչն է շարժումը, որը երեխայի կենսական կարևոր պահանջմունքն է: Մարզման գործընթացում շարժախաղերը կիրառվում են շարժողական ընդունակությունների մշակման, տեխնիկական տարրերի յուրացման և տեխնիկայի կատարելագործման նպատակով: Միաժամանակ այն կարող է կիրառվել որպես արդյունավետ միջոց՝ պարապողների բարոյականային հատկությունների ձևավորման գործընթացում [10]:

Դեռահաս և պատանի ձյուդոյիստների պատրաստության համակարգում ստեղծված է մի իրավիճակ, երբ ծրագրային նյութը, ուսուցման և մարզման

մեթոդիկական փոխառվել են մեծահասակներից, մինչույն ժամանակ մարզիչները բավարար ժամանակ չեն հատկացնում տեխնիկատակտիկական գործողությունների բազային տարրերի յուրացմանը՝ կանգնվածքներ, բռնվածքներ, քայլեր, հեռավորության զգացողություն, բռնվածքների վերցնում և դրանցից ազատվել, տեղաշարժեր և այլն [1, 3]: Բացասական ազդեցություն է ունենում նաև մեծահասակների մարզման գործընթացին բնորոշ պարբերացումը և պատանեկան տարիքում բարձր արդյունքների ձեռքբերման ձգտումը, ինչը պահանջում է տարբեր վարժությունների, հնարքների, տեխնիկական գործողությունների բազմակի կրկնություններ և կոնդիցիոն ընդունակությունների արագացված մշակում: Այսպիսի միակերպ աշխատանքը կարող է առաջացնել հետաքրքրության անկում նույնիսկ գիտակից մարզիկների մոտ, ինչը օրգանիզմի բնական ռեակցիան է միօրինակ մարզումների նկատմամբ:

Փոխելով գործունեության բնույթը, մարզման գործընթաց ընդգրկելով շար-

ժախաղեր՝ ապահովվում է բարձր դրական հուզական ֆոն, որը թույլ է տալիս չզգալ հոգնածությունը, շարունակել մարզումը հետաքրքրությամբ, ինչպես նաև ապահովել երեխաների խաղային գործունեության նկատմամբ բնական պահանջմունքի բավարարումը:

Շարժախաղերը նաև հնարավորություն են տալիս բազմազանել մարզումները, ինչպես նաև մեծ ազդեցություն ունեն մարզվողների քանակակազմի պահպանման հարցում [8]:

Անհրաժեշտ է նշել շարժախաղերի ևս մեկ կարևոր ներգործության մասին՝ մրցակցական գործունեությանը պատրաստվելու տեսանկյունից: Շարժախաղի միջոցով մրցակցության պայմաններում ամրապնդվում և կատարելագործվում են շարժախաղի բովանդակությունը կազմող շարժողական գործողությունները և մարզիկների մոտ ձևավորվում են մրցակցի նկատմամբ առավելության հասնելու առաջին պատկերացումները:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել ծյուղոյիստների բազային պատրաստության գործընթացում շարժախաղերի կիրառման մեթոդական առանձնահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծում և ընդհանրացում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Արդի շրջանում սպոր-

տային մանկավարժության խնդիրներից է մարզիկների ուսուցման և պատրաստության առավել նպատակահարմար ուղղությունների ընտրության հարցը: Մարզիկների պատրաստության համակարգի հետագա կատարելագործումը կարող է տեղի ունենալ դրա մեթոդիկայի կատարելագործմամբ, որի ուղղություններից մեկը կարող է լինել ուսուցման խաղային մեթոդի կիրառման ընդլայնումը:

Տարբեր մարզաձևերում խաղային մեթոդի և խաղային միջոցների, շարժողական հմտությունների ձևավորման և շարժողական ընդունակությունների մշակմանն ուղղված, ազդեցության ուսումնասիրության նպատակով կատարված հետազոտությունները [5, 6] ցույց են տվել, որ խաղի ընթացքում ձեռքբերված հմտություններն առավել կայուն են և ձևավորված պայմանական ռեֆլեքսներն առավել երկար են պահպանվում: Իսաղը հեշտ և բնական ճանապարհով մոբիլիզացնում է մարզվողի թաքնված ֆիզիկական և մտավոր ռեսուրսները: Մարզման գործընթացում հատուկ մշակված շարժախաղերի (մասնագիտացված) և խաղային համալիրների կիրառումն արդյունավետորեն բարձրացնում է ոչ միայն պարապողների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, այլև՝ հատուկ և տեխնիկական: Նպատակային ընտրված խաղային առաջադրանքները, որոնք ունեն ընդհանուր կա-

ռուցվածքային հիմք հատուկ վարժությունների հետ՝ օժանդակում են բարձր շարժողական հմտությունների առավել հաջող ձևավորմանը:

Այս թեզն ապացուցված է նաև Ն.Վ. Բոյչենկոյի աշխատանքում [3], ըստ որի՝ բարձր համահարաբերակցական կապ է արձանագրվել պատանի ձյուդոյիստների թեստավորման արդյունքների և տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշների, ինչպես նաև մենապայքարային տարրերով շարժախաղերի թեստերի ցուցանիշների և արագաուժային և կոորդինացիոն ընդունակությունների միջև:

Մասնագիտացված շարժախաղերի տակ պետք է հասկանալ այնպիսի խաղեր, որոնց բովանդակության մեջ մտնում են մարզաձևի յուրահատուկ տարրեր և ձևավորվում են անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ [2]: Այսպիսի շարժախաղերի հիմնական առանձնահատկությունն այն է, որ դրանք, ինչպես բովանդակությամբ, այնպես էլ մեթոդիկայի և կանոնների առումով հատուկ մշակվում են շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման, ամրապնդման ու կատարելագործման, ինչպես նաև շարժողական ընդունակությունների մշակման նպատակով [9]:

Ըստ Յու.Ա. Շուլիկայի [8] մասնագիտացված շարժախաղերի՝ ըմբիշների խաղերի նպատակը գոտեմարտի նախնական և նախապատրաստական գործո-

ղությունների կատարման հմտությունների ձևավորումն է՝ խաղային գործունեությանը բնորոշ հուզական բարձր լարվածության միջոցով, ինչպես նաև շարժողական զինանոցի և կոնդիցիոն ու կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակումը: Մասնագիտացված շարժախաղերի միջոցով լուծվող խնդիրները բազմազան են. մրցակցության պայմաններում ստատիկ և դինամիկ կայունության պահպանման հմտության ձևավորում, բռնվածքների ձեռքբերման ու պահպանման, բռնվածքներից ազատվելու ու խուսափելու, գոտեմարտի պարզ տակտիկական տարրերի հմտության ձևավորում, կամային որակների դաստիարակում:

Պարապմունքներում մասնագիտացված շարժախաղերի կիրառումը թույլ է տալիս առավել մատչելի և հաջորդական կառուցել գոտեմարտելու կարողությունների ձևավորման գործընթացը՝ պարզ գործողություններից մինչև մրցակցական գոտեմարտ [8]: Այսպիսի շարժախաղերի կիրառումն արդյունավետ է նաև տակտիկայի ուսուցման և ձյուդոյիստների մոտ տակտիկական մտածողության ձևավորման համար: Բացի բուն գոտեմարտերից, ոչ մի այլ միջոցներով, քան մենամարտի տարրերով շարժախաղերի կիրառումն է, հնարավոր չէ առավելագույն ճշգրիտ մոդելավորել գոտեմարտին բնորոշ շարժողական գործողությունների դինամիկան՝ անընդհատ փոփոխվող իրա-

վիճակների, մրցակցի հակազդեցության և մարզիկի հոգեբանական լարված վիճակի պայմաններում:

Ձյուղոյիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության գործընթացում մասնագետներն աշխատում են ընտրել այնպիսի խաղեր, որոնք կապահովեն շարժողական կարողությունների և հմտությունների դրական փոխանցում և անհրաժեշտ շարժողական ընդունակությունների մշակում: Ըստ Դ.Ա. Չևիչելովի՝ մեթոդական այսպիսի մոտեցման հնարավորություն է տալիս ռեզբին [7]: Այս խաղը մասնագետների ուշադրությունը գրավում է այն պատճառով, որ այստեղ կան շարժումներ, որոնք նման են ձյուղոյիստների գործողություններին (բռնվածքներ, հրում, խաբուսիկ շարժումներ): Բացի սրանից, այս խաղը մշակում է անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ (ուժ, ուժային դիմացկունություն, ճարպկություն, ընդհանուր դիմացկունություն, արագաուժային ընդունակություններ): Սրա հիման վրա ռեզբին մեծ հետաքրքրություն է ներկայացնում որպես նոր միջոց՝ ձյուղոյիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության համար:

Գրականության աղբյուրների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունն ի հայտ բերեցին պատանի ձյուղոյիստների բազային պատրաստության իրականացման և այդ ընթացքում շարժախաղերի կիրառման հետ կապված որոշ խնդիրներ:

Այսպես՝ մասնագետները նշում են ըմբշամարտում և, մասնավորապես՝ ձյուղոյում վաղ մասնագիտացման միտումներ բացասական դրսևորումներով՝ մեծահասակների մեթոդիկայի կույր նմանակում՝ պատանիների մարզման գործընթացում դրան բնորոշ մեծ բռնվածություններով, սահմանափակ հնարքների յուրացում, մարզման գործընթացի անհիմն ինտենսիֆիկացում, դեռահասների և պատանիների խաղալու բնական ձգտման անտեսում: Նշված խնդիրների լուծումը թելադրում է վերանայել պատանի ձյուղոյիստների պատրաստության համակարգը և գտնել դրա օպտիմալացման նոր մոտեցումներ: Մեր կարծիքով դա կարող է լինել մարզման գործընթացում խաղային մեթոդի և շարժախաղերի կիրառման հնարավորությունների ընդլայնումը: Գտնում ենք, որ պատանի ձյուղոյիստների մարզման գործընթացում շարժախաղերի կիրառումը հիմնավորվում է հետևյալ մոտեցումներով.

- Ձյուղոյիստների պատրաստության գործընթացում շարժախաղերի կիրառման օգտին խոսում է այն փաստը, որ դրանք անվտանգ են և կազմակերպման առումով պարզ, պարապողներից հաճախ չեն պահանջում հատուկ պատրաստություն և կարող են անցկացվել ցանկացած մարզադահլիճի պայմաններում՝ առանց լրացուցիչ մեծածավալ գույքի:

- Շարժախաղերը հնարավորություն են տալիս պահպանել հավասարակշռությունը մարզման խիստ կարգավորված և մրցակցական մեթոդների միջև:

- Շարժախաղերը կարող են կիրառվել որպես կանխարգելիչ միջոց միատոն բեռնվածությունների հետևանքով առաջացող ֆիզիկական և հոգեբանական հոգնածության, ուշադրության անկման ժամանակ, ինչպես նաև մարզման գործընթացի հետաքրքրության և աշխատունակության բարձրացման, օրգանիզմի վերականգնման և ակտիվ հանգստի նպատակով:

- Շարժախաղերը կարող են կիրառվել որպես մարզումների համակարգում մրցակցական պայմաններին հոգեբանական պատրաստվածությունն ապահովող ձևերից մեկը, որտեղ մրցակցության պայմաններում ամրապնդվում և կատարելագործվում են յուրացվող գործողությունները: Այսպիսի խաղերը մոդելներ են մարզիկների մոտ որոշակի հոգեբանական ստերեոտիպի ձևավորման համար:

- Շարժախաղերը կարող են կիրառվել որպես շարժողական ընդունակությունների մշակման արդյունավետ միջոց: Այս դեպքում հատկապես կարևոր է այն, որ խաղի պայմաններում կատարված գործողություններում շարժողական ընդունակությունները դրսևորվում են այն

դիրքերում, որոնք բնորոշ են մրցակցական պայմաններին:

Ինչ վերաբերում է մասնագիտացված շարժախաղերին, ապա դրանց կիրառումը հիմնավորվում է հետևյալ մոտեցումներով.

- Մասնագիտացված շարժախաղերը, որոնք ունեն ընդհանուր կառուցվածքային հիմք հատուկ վարժությունների և գործողությունների հետ, կարող են կիրառվել բարդ շարժողական հմտությունների առավել հաջող ձևավորման նպատակով: Հատուկ մշակված մասնագիտացված շարժախաղերի և խաղային համալիրների կիրառումը մարզման գործընթացում արդյունավետորեն բարձրացնում է ոչ միայն պարապողների ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը, այլև՝ հատուկ և տեխնիկական:

- Մասնագիտացված շարժախաղերը կարող են կիրառվել տակտիկական մտածողության զարգացման և բարոյականային հատկությունների դաստիարակման գործընթացում: Մենամարտի տարրերով շարժախաղերի կիրառմամբ հնարավոր է առավելագույն ճշգրիտ մոդելավորել գոտեմարտին բնորոշ շարժողական գործողությունների դինամիկան՝ անընդհատ փոփոխվող իրավիճակների, մրցակցի հակազդեցության և հոգեբանական լարված վիճակի պայմաններում:

Մասնագիտացված շարժախաղերի միջոցով հնարավոր է առավել արդյուն

նավետ ապահովել գոտեմարտի նախնական և նախապատրաստական գործողությունների (բռնվածքներ, տեխաշարժեր, հավասարակշռությունից հանել, ակտիվ դիրքերի նվաճում և այլն) կատարման հմտությունների ձևավորումը՝ խաղային գործունեությանը բնորոշ հուզական բարձր լարվածության պայմաններում:

Ընդհանրացնելով նշված մոտեցումները, այն համադրելով մեր մարզչական աշխատանքային փորձի հետ, կարծում ենք, որ պատանի ճյուղոյիստների բազմամյա մարզման բազային պատրաստության փուլում շարժախաղերը կարող են կիրառվել առնվազն երեք մեթոդական ուղղություններով.

1. Որպես նախավարժանքի մաս՝ մարզվողների մոտ պարապմունքի նկատմամբ դրական հուզական տրամադրվածության, ընդհանուր աշխատունակության բարձրացման և նախատեսված աշխատանքի մեջ լիարժեք ներգրավելու նպատակով: Այստեղ կարող են կիրառվել տարբեր էստաֆետաներ, որոնք կազմված են նաև մասնագիտական շարժումներից և գործողություններից (օրինակ՝ էստաֆետաներ՝ ինքնաապահովման տարբեր եղանակներով, ակրորբատիկական վարժություններով, տարբեր դիրքերով՝ մեջքի և փորի վրա պառկած տեղաշարժվելով), բռնցիներ՝ գոտիով, տեղաշարժման տարբեր ձևերով, բռնողների տարբեր քանակով և այլն: Այս դեպքում շարժախաղերին կարող է հատկացվել է 15-20 րոպե՝ նախնական նախավարժանքից հետո:

2. Մասնագիտական հմտությունների, զգացողությունների՝ մրցակցի դիրքի, հեռավորության, բռնվածքի և այլն, ձևավորման նպատակով: Այստեղ կարող են կիրառվել մասնագիտացված շարժախաղեր, որոնք իրենց գործողությունների բովանդակությամբ, կառուցվածքով, նպատակային ուղղվածությամբ նախատեսված են օժանդակելու տվյալ պարապմունքի հիմնական մասի խնդիրների լուծմանը: Այս դեպքում դրանց կարող է հատկացվել է 20-25 րոպե պարապմունքի հիմնական մասում:

3. Շարժողական ընդունակությունների մշակման նպատակով՝ այստեղ կարող են կիրառվել շարժախաղեր՝ ուղղված ապահովելու շարժողական ընդունակությունների մշակման ընդհանուր և հատուկ կողմերը: Այսպիսի շարժախաղերը կարող են կիրառվել ինչպես հիմնական մասի վերջում, այնպես էլ՝ եզրափակչի:

Պետք է նշել, որ շարժախաղերի մեթոդական այս տարանջատումը պայմանական է և կիրառված շարժախաղերի ազդեցությունը չի սահմանափակվում միայն նշված ուղղություններով: Այստեղ առաջնային է դառնում շարժախաղերի ճիշտ ընտրությունը՝ առաջադրված խնդիրների լուծման համար:

Եզրակացություն: Ընդհանրացնելով ուսումնասիրության արդյունքները՝

կարող ենք նշել, որ ձյուդոյիստների բազմադյուդոյիստների ուսումնամարզական մամյա մարզման բազային պատրաստության փուլում շարժախաղերի կիրառումը զործընթացի արդյունավետության բարձրացման վրա: կարող է դրական ազդել պատանի

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Սադյան Բ.Զ., Ձյուդո ըմբշամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2009, 309 էջ:

2. Беликова Е.В., Ковалевский А.А., Эффективность применения игр на этапе начальной подготовки борцов, Методическая разработка для тренера-преподавателя.- Котельники.:2014.- 25 с.

3. Бойченко Н.В., Тропин Ю.Н., Эффективность применение специализированных подвижных игр в подготовке юных дзюдоистов, XVI Межд. науч-практич. конф. Физическая культура, спорт и здоровья, Киев, 2016.- ст. 110-113

4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Подвижные игры: учеб. пособие для институтов физ. Культ.- Изд. 5-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1982. - 224 с.

5. Крепчук И.Н., Сопряженное воздействие специализированных подвижных игр на физические качества и навыки единоборства юных борцов на этапе начальной подготовки: Дисс. канд. пед. наук, Минск, 1987.- 214 с.

6. Толмачев С.М, Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов на этапе начальной подготовки с использованием специализированных игровых комплексов, Текст: дис. канд. пед. наук, Омск, 1992 .- 185 с.

7. Чевычелов Д.А., Совершенствование специальной физической подготовки дзюдоистов с применением игры в регби // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. - Курск. - 2013. - №1 (25). -Т. 1.

URL. <http://scientific-notes.ru>

8. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М., Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 800 с., ил.

9. Юрчак С.В., Кудель А.А., Сончик Н.Н., Использование игрового метода в спортивных единоборствах, Спортивные и подвижные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: Сб. науч. ст./Учреждение образования "Гродненский гос. ун-т им. Я.Купалы"; ред.кол.: В.В. Григоревич, и др.- Гродно : ГрГУ, 2012 .- С.331-336

10. Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. Воспитания пед. Ин-тов. М., «Просвещение», 1977.- 143 ил.

FEATURES OF APPLYING MOTOR GAMES IN THE PROCESS OF BASIC TRAINING OF JUDOKAS

PhD of Pedagogy M.S.Barbaryan

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

SUMMARY

Keywords: training process, judo, motor games, specialized motor games.

One of the ways to improve the training system of athletes is a wider use of game method and motor games in the training process. In the training process the motor games are used to develop physical abilities, to master and improve technical skills, to form tactical thinking. It is also used as an effective tool for developing willpower and moral values of athletes. Through motor games special motor skills are strengthened and improved. During competitions the first ideas about taking an advantage and achieve a victory are formed. Motor games give an opportunity to diversify the training as well, and have a great impact on the retaining athletes.

Research purpose. The purpose of this study was to explore the methodological features of the use of motor games in the process of basic training of judokas.

Research methods: study, analysis and literature review.

In training process the specially designed motor games (specialized games) and game complexes effectively increase not only the level of general physical preparedness but also special technical skills. Specialized games contain special elements and movements of the given type of sport. The use of specialized games allows more effectively and consistently build the process of mastering the skills.

Conclusion. To sum up the use of motor games in the training process of judokas we can note that motor games can be applied at least in three methodological directions:

1. As part of a warm-up for increasing the motivation for the training, improving general performance, and involving in the upcoming training process, to form specialized motor abilities, skills and sensitivity, to develop motor abilities.

It should be noted that such a methodological approach is conditional and the impact of the motor games is not limited only to the specified directions.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

К.п.н. М.С. Барбарян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: тренировочный процесс, дзюдо, подвижные игры, специализированные подвижные игры.

Одно из направлений совершенствования системы обучения и подготовки спортсменов может быть расширение применения игрового метода и подвижных игр в процессе тренировки. Подвижные игры широко применяется в процессе тренировки в различных видах спорта. В процессе тренировки подвижные игры применяются для воспитания физических качеств, освоения и совершенствования техники, формирования тактического мышления, а также в качестве эффективного средства для формирования морально-волевых качеств занимающихся. Посредством подвижных игр укрепляются и совершенствуются специальные двигательные действия, у спортсменов формируются первые представления о способах достижения победы. Подвижные игры дают также возможность разнообразить тренировки, оказывают большое влияние на сохранение контингента тренирующихся.

Цель исследования. Изучить методические особенности применения подвижных игр в процессе базовой подготовки дзюдоистов.

Методы и организация исследования. Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы.

Анализ полученных результатов. В процессе тренировки применение специально разработанных подвижных (специализированных) игр и игровых комплексов эффективно повышают не только уровень общей физической, но и специальной техникой подготовленности. Под специализированными подвижными играми нужно понимать игры, в содержание которых входят специальные элементы вида спорта. Применение специализированных подвижных игр позволяет более эффективно и последовательно строить процесс освоения умений ведение схватки от простых действий до конкурентного поединка.

Краткие выводы. Обобщая подходы применения подвижных игр в процессе тренировки дзюдоистов, можно отметить, что подвижные игры могут быть включены в тренировочный процесс как минимум по трем методическим направлениям: как часть разминки с целью эмоционального настроя к занятию, повышения общей работоспособности и полноценного вовлечения в предстоящую работу, с целью формирования специализированных двигательных способностей, навыков и ощущений и развития двигательных способностей.

Следует отметить, что такое методическое разделение воздействия подвижных игр условно и не ограничивается только указанным направлением.

Հոդվածն ընդունվել է 11.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.03.2021-ին: