ՀՏԴ 796.012 DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-39

ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒՀԻՆԵՐԻ ԿՈՈՐԴԻՆԱՑԻՈՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Դասախոս Վ.Ա.Ապրեսյան
Երևանի Մ.Հերացու անվան պետական
բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան
E.mail: varsik65@gmail.com

Առանցքային բառեր: Գեղարվեստական մարմնամարզություն, կոորդինացիա, մեթոդ, միջոց, մշակում, կարողություն, համակցում:

Հետազոտության արդիականություն: Կոորդինացիոն ընդունակությունները կարևոր շարժողական դրսևորումներից են, առանց որոնց հնարավոր չէ գեղարվեստական մարմնամարզությունում հասնել բարձր նվաճումների:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել կոորդինացիոն կարողությունների մշակման և կատարելագործման մեթոդները 8-10 տարեկան գեղարվեստական մարմնամարզուհիների մոտ:

Հետազոտության խնդիրը: Պարզել գեղարվեստական մարմնամարզուհիների կոորդինացիոն ընդունակությունների դրսևորման աստիճանը և մակարդակը:

Կոորդինացիայի մշակումը կարևոր նշանակություն ունի ուսումնամարզական գործընթացում:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

- մասնագիտական գրականության աղբյուրների ուսումնասիրում և վերլուծություն,
- մանկավարժական դիտումներ,
- զրույցներ,
- սոցիարցումներ:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտությունն անցկացվել է 2020-2021 թթ. ընթացքում՝ Երևանի «Մալաթիա-Սեբաստիայի մանկապատանեկան համալիր մարզադպրոց ՀՈԱԿ»-ում: Հետազոտությանը մասնակցել են 8-10 տարեկան 24 գեղարվեստական մարմնամարզուհիներ:

Սոցիարցմանն ընդգրկվել է 15 գեղարվեստական մարմնամարզության մարզիչ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը: Ժամանակակից սպորտի ընդհանուր տեսությունում շատ բարդ և խճճված է կոորդինացիոն ընդունակությունների բնորոշման հարցը: Այդ հասկացության որոշման ելակետային դրույթը

բավականին պարզ է, այսպես՝ «կոորդինացիա» բառը լատինական ծագում ունի և նշանակում է համաձայնեցում, համակցում կամ համապատասխանություն: Սակայն կոորդինացիոն ընդունակությունների արտահայտման միջոցների և նպատակաուղղվածության տեսական հարցերը գիտնականների մոտ տարբեր է:

Վ.Ն. Պլատոնովը (1997, 2002, 2004) և մի շարք այլ գիտնականներ առանձնացնում են 6 տիպի կոորդինացիոն ընդունակություններ՝

1. շարժումների դինամիկ և տարածաժամանակային գնահատում և կարգավորում,

2. դիրքի կայունության (հավասարակշռության) պահպանում,

3. ռիթմի զգացողություն,

4. տարածության մեջ կողմնորոշում,

5. կամովի թուլացում,

6.շարժումների կոորդինացվածություն (Յ.Ն. Կուրամշինն (1999) առանձնացնում է կոորդինացիոն ընդունակությունների 10 տիպ՝ վերը նշվածներին ավելացնելով),

7. շարժումների կառուցում,

8. շարժումների համակցում (կոմբինացում),

9. իրավիճակների փոփոխման և ոչ սովորական խնդիրներին հարմարվելու ընդունակություն,

10. շարժողական ռեակցիայի ժամանակային կառավարում:

Առանձնացնում են հետևյալ ամենաէական օգտագործվող կոորդինացիոն ընդունակությունները, որոնք վերահսկում են շարժիչ գործողությունների գործընթացը սպորտում՝

- պատասխանել,
- կողմնորոշվել,
- հավասարակշռություն,
- շարժման տարածական, ժամանակային և ուժային պարամետրերի տարբերակում, ինչպես նաև ռիթմիկ:

Կոորդինացիայի մշակման միջոցներն են՝

- թուլացման,
- արագ ռեակցիայի,
- մարմնի տարբեր մասերի շարժումների համաձայնեցման,
- գործողությունների հստակ արտաբերման վարժություններ՝ ժամանակային, տարածական և ուժի պարամետրերով,
- առարկաներով,
- ակրոբատիկական,
- ոչ սովորական շարժումներով շարժախաղեր:

Կոորդինացիայի մշակման մեթոդներն են՝

- կրկնություն,
- փոփոխություն,
- ոչ սովորական ելադիրք,
- հայելանման կատարում,
- խաղային և մրցակցական:

Ամենալայն և մատչելի խումբն ընդունակությունների մշակման համար

կազմում են ընդհանուր նախապատրաստական մարմնամարզական դինամիկ բնույթի վարժությունները: Դրանք են՝ վարժություններ՝ առանց առարկաների և առարկաներով (գնդակներ, մարմնամարզական ձողեր, պարաններ և այլն), հավասարակշռության վարժություններ:

Մեր ուսումնասիրության ընթացքում գեղարվեստական մարմնամարզությամբ զբաղվող 8-10 տարեկան աղջիկների կոորդինացիայի մակարդակը որոշելու համար օգտագործվել են հետևյալ թեստերը: Այս թեստերի օգնությամբ դժվարություն չի առաջանա որոշել հետևյալ տիպի կոորդինացիոն ունակությունները.

- հավասարակշռության պահպանում,
- շարժումների համակարգում,
- կոորդինացիոն ունակություններ, որոնք կապված են ամբողջական շարժիչ գործողությունների հետ (տարածության մեջ կողմնորոշվելու ունակություն):

Ե.դ.՝ «Նետում»՝ կանգնած պատին՝ դեմքով 50 սմ հեռավորության վրա, ձեռքում մարմնամարզական գնդակ: Ուղիղ ձեռքով կատարել 5 նետում դեպի թիրախը: Այս թեստը թույլ է տալիս գնահատել շարժումների հետևողականությունը, մարմնի և գործիքների կոորդինացիայի զարգացման համաչափությունը:

Մարզաձևի տեսակը բարձր պահանջներ է դնում մարզուհիների դիմաց կոորդինացիոն կարողությունների զարգացման մեջ: Գեղարվեստական մարմնամարզության մեջ միշտ մեծ ուշադրություն է դարձվել կոորդինացիոն կարողությունների դաստիարակությանը:

Ներկայումս արդիական է վերապատրաստման գործընթացի արդյունավետության բարձրացման մեթոդների որոնումը՝ առանց ծանրաբեռնվածության ծավալի և ինտենսիվության ավելացման: Այս խնդրի լուծման ուղիներից մեկը 8-10 տարեկան աղջիկների կոորդինացման զարգացման օպտիմալացումն է՝ երկու գործիքների կիրառմամբ:

Կոորդինացիայի գնահատման թեստեր

1. **Մկրատներ.**

Ե. դ.՝ պառկած մեջքին, ձեռքերն ազդրերի մոտ, ոտքերը կատարում են «մկրատ»՝ ուղղաձիգ հարթությամբ: Յուրաքանչյուր 5 վայրկյան հետո ծափով փոփոխվում է խնդիրը. ոտքերը կատարում են «մկրատ»՝ ուղղաձիգ հարթությունում, ձեռքերը՝ հորիզանականում: Կատարել 20 վայրկյան, հաշվարկվում է սխալների քանակը:

Ստորև ներկայացված է ֆիզիկական վարժությունների օրինակելի համալիր:

Կոորդինացիոն համալիր N1

1. Ե. դ.՝ նստած՝ կրունկները դեպի իրեն: Աջ ձեռքը որովայնին, ձախ ձեռքը՝ գլխին.

Աջ ձեռքը որովայնի վրա կատարում է պտտական շարժումներ, ձախ ձեռքը հարվածում է գլխին: Միաժամանակ կատարվում է աշխատանք կրունկներով. ձախը զատում, առբերում, աջը՝ ծալում, տարածում: Յուրաքանչյուր 5 վայրկյան հետո փոփոխվում է կրունկների աշխատանքը, ծափից հետո կատարվում է հակառակը:

Ձեռքերն աշխատում են: Կատարել 20 վայրկյան, հաշվարկվում է կատարված սխալների քանակը:

2. Գնդակի գլորում ոտքերի տակից.

Ե. դ.՝ գնդակն աջ ձեռքում.

1. գնդակի գլորում ձախի տակից ձախ ձեռքով,

2. բռնել գնդակը աջ ձեռքով,

3. գնդակի գլորում աջի տակից աջ ձեռքով,

4. բռնել գնդակը ձախ ձեռքով:

Կատարել 15 վայրկյան, հաշվարկվում է կատարված սխալների քանակը:

3. Ձեռնածություն.

Ե. դ.՝ գուրզերը աջ (ձախ) ձեռքում. գուրզերի ձեռնածություն աջ (ձախ) ձեռքով: Հաշվարկվում է գցումների քանակը՝ մինչև առարկայի առաջին կորուստը:

4. Օղի հավասարակշռում.

Ե. դ.՝ կանգ՝ ոտքերը զատած, ձախ ձեռքն իրանի երկարությամբ, աջ ձեռքը՝ առաջ օղով, օղի հավասարակշռում աջ ձեռքի ափով: Սևեռվում է օղի պահման ժամանակը:

5. Գնդակի նետում թիրախին (թիրախի չափսերը 20x20 սմ): Թենիսի գնդակի նետում աջ (ձախ) ձեռքով դեպի թիրախը՝ 5մ տարածությունից: Հաշվարկվում է նպատակակետին հասնող նետումները 3 անգամից:

Առաջարկել ենք հատուկ թեստեր, որոնցով գնահատվել է կոորդինացիոն ընդունակությունները (աղյուսակ 1):

Վերլուծելով ստացված արդյունքները՝ հարկ ենք համարում նշել, որ փորձարարական խմբի արդյունքները գերազանցեցին ստուգողական խմբի արդյունքներին, ինչն էլ վկայում է մեր կողմից առաջարկված վարժությունների և դրանց կիրառման արդյունավետության մասին: Անցկացրած սոցիարցման արդյունքում պարզ դարձավ մարզիչների իմացության մակարդակը՝ կոորդինացիոն ընդունակությունների վերաբերյալ:

Անցկացված հարցմանը, զրույցին և անկետավորմանը մասնակցել են գեղարվեստական մարմնամարզության 15 մարզիչները:

Աղյուսակ 1.

N	ՆՈՐՄԱՏԻՎԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ	ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ		
		Ցածր	**Միջին**	**Բարձր**
1.	<<Մկրատ>> (սխալների քանակ)	3-5	2-3	0-1
2.	<<Կոորդինացիոն համալիր–1>>	4-7	2-3	0-1
3.	<<Գնդակի գլորում ոտքերի տակից>>			
4.	<<Ձեռնածություն>>՝ աջ ձեռքով, ձախ ձեռքով Հաշվարկ՝ մինչև առարկայի առաջին կորուստը	 5-15 3-9	 22-34 10-15	 60-65 20-25
5.	<<Օղի հավասարակշռում>> (օղի պահման ժամանակը)	5-10վրկ.	15-30վրկ.	30-60վրկ.
6.	<<Գնդակի նետում թիրախին>>՝ աջ ձեռքով ձախ ձեռքով	 0 0	 1-2 1-2	 3-3 3-3

Հարցմանը, զրույցի և անկետավորման շնորհիվ հաստատվել է, որ գեղարվեստական մարմնամարզության մեջ կոորդինացիան ունի մեծ դեր ու նշանակություն:

Մարզիչների 70%-ը կարծում է, որ հնարավոր է վաղ տարիքից զարգացնել երեխաների մոտ կոորդինացիա, իսկ 30%-ը կարծում է, որ այն կարող է զարգանալ մասամբ:

Մարզիչների 30%-ը կարծում է, որ 1-2 տարում կարելի է գեղարվեստական մարմնամարզուհիների մոտ մշակել լավ կոորդինացիա, 40%-ը կարծում է, որ 3-4 տարում, իսկ մնացած 30%-ը՝ 4-5 տարում:

Եզրակացություն:

1.Գեղարվեստական մարմնամարզությունում կոորդինացիոն ընդունակությունները մեծ նշանակություն ունեն, քանի որ առանց դրանց մարզուհիները չեն կարող ցույց տալ բարձր արդյունք:

2. Կոորդինացիոն ընդունակությունները մշակելու համար պետք է օգտագործել հատուկ ընտրված վարժությունների համալիր, քանի որ այն պահանջում է երկարատև աշխատանք:

3. Մարմնամարզական առարկաներով (օղ, ցատկապարան, գնդակ, գուրզեր, ժապավեն) մշակումն ավելի հետաքրքիր է դարձնում մարզման գործընթացը մարզուհիների համար:

4. Հավանաբար, ստացված արդյունքները կնպաստեն, որ մասնագետները գրագետ և մեթոդապես ճիշտ մշակեն և զարգացնեն կոորդինացիոն կարողությունները:

🕮 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աբրահամյան Ա.Հ., Սելումյան Ն.Վ., Գեղարվեստական մարմնամարզուհիների շարժողական ընդունակությունների գնահատման և մշակման մեթոդիկան, Երևան, 2011, 104 էջ:
2. Աբրահամյան Ա., Գեղարվեստական մարմնամարզություն, Երևան, 2021, 106 էջ:
3. Բաղդասարյան Ք. Է., Սկզբնական մարզական պատրաստության օպտիմալացումը գեղարվեստական մարմնամարզությունում, Ատենախոսության սեղմագիր, 2004, էջ 20:
4. Ղազարյան Ֆ. Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, Երևան, 1981, 64 էջ:
5. Ղազարյան Ֆ. Գ., Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը, Երևան, 1985, 76 էջ:
6. Лях В. И., Совершенствование специфических координационных способностей //физическая культура в школе, 2001.
7. Лях В. И., Координационные способности школьника //Физическая культура в школе, 1989.

RESEARCH AND IMPROVEMENT METHODS OF COORDINATIIVE ABILITIES OF ARTISTIC GYMNASTS

Lecturer V. A. Apresyan

Yerevan State Medical University After Mkhitar Heratsi, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: artistic gymnastics, coordination, method, means, development, abilities, combination.

Coordination skills are the main activities of movement abilities, without which it is impossible to achieve high results in artistic gymnasts.

The aim of research: to study the methods of development and improvement of coordination abilities among 8-10 years-old women artistic gymnasts.

The **methods and organization of the research:** the following methods were used in the research:

- Study and analysis of literature resources on the problem
- Pedagogical views
- Interviews
- Social surveys

The research was organized and conducted at the Malatia-Sebastia Children and Youth Sports School in Yerevan in the period of 2020-2021. 8-10 years-old 24 women artistic gymnasts participated in the research.

The Survey included 15 gymnastics coaches.

In Olympic sports the mastery of sport is assessed by 3 criteria.

- Competition program content
- Competition program composition
- Performance of competition composition

In the theory of modern sports, the problem of the coordinative abilities is quite complicated and has no definite explanation. Thus, the word «coordination» is of Latin origin and means correspondence, regulation, coincidence.

However, the theoretical issues of means of expression and purposefulness of coordinative abilities differ among scientists.

In our research, the following tests were used to determine the coordination level of 8-10 years old girls engaged in gymnastics. These tests will allow us to determine the following type of coordinative abilities easily.

- Ability to keep balance
- Ability to coordinate movements
- Coordinative abilities related to complete motor activities (ability to orient in space).

Analysis of research results. The sport puts high demands to the gymnasts in the field of development of coordinative abilities. In gymnastics, great attention has always been paid to the coordinative ability development.

Nowadays it is actual the search for methods to increase the training process efficiency without increasing load and intensity. One of the ways to solve this problem is the coordination development optimization among 8-10 years old girls by using two types of tools.

Brief conclusion. The analysis of the results brings us to the following conclusion.

To develop coordinative abilities, a set of specially selected exercises should be developed, as it requires a long-term work. It will help professionals to develop literate, methodologically correct coordinative abilities among artistic gymnasts.

ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК И МЕТОДОВ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Преподаватель В.А.Апресян

Ереванский государственный медицинский

университет им. М.Гераци, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: художественная гимнастика, координация, метод, способ, обработка, возможности, комбинации .

Цель исследования: изучить методы воспитания и совершенствования координационных способностей у юных гимнасток.

Методы и организация исследования.

В процессе исследования применялись следующие методы:

• анализ и изучение литературных источников по проблеме;

• педагогические наблюдения;

• беседы;

• социологический опрос.

Исследование проведено в Ереванской комплексной детско-юношеской спортивной школе общины Малатия-Себастия в период 2020-2021 гг. .

В исследование участвовали 24 гимнастки в возрасте 8-10 лет.

В соцопросе были вовлечены 15 респондентов тренеров по гимнастике.

В олимпийских видах спорта спортивное мастерство, как известно, оценивается тремя категориями:

1) содержание соревновательной программы;

2) композиции соревновательной программы;

3) исполнение соревновательных композиций.

В теории современного спорта вопрос координационных способностей имеет разночтения и до сих пор не имеет единого определения. Исходным является слово

«coordinatio», латинского происхождения, и означающее согласование, упорядочивание, соответствие. Однако способы проявления координационных способностей и целенаправленные теоретические вопросы у учёных разнятся.

В процессе нашего исследования для определения уровня координационных способностей гимнасток лет 8-10 мы использовали определенные тесты. С помощью этих тестов несложно определить следующие виды проявления координационных способностей: возможность сохранения равновесия; упорядочивание движений; координационные возможности, связанные с общей двигательной деятельностью, умение ориентироваться в пространстве.

Анализ результатов исследования. Вид спорта выдвигает высокие требования перед спортсменками в области развития их координационных способностей.

Сегодня актуален поиск методов повышения результативности без объёма нагрузок и увеличения интенсивности.

Одно из направлений решения этой проблемы лежит в плоскости оптимизации развития координации у 8-10 летних гимнасток, выполняющих разные движения.

Краткие выводы. Анализ результатов позволяет сделать следующий вывод: для воспитания координационных способностей надо адаптировать специально отобранный комплекс упражнений, требующий длительной работы, что поможет специалистам грамотно и методически целенаправленно развивать координационные способности гимнасток.

Հոդվածն ընդունվել է 04.04.2022–ին:
Ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.04.2022–ին: