

ՌԻՍԱ ԲԵԳՈՅԱՆ

ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԱՐԶՄԱՆ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱԳԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍՈՒՄ



Ֆիզիկական կուլտուրայի Հայկական
պետական ինստիտուտ

Մարզախաղերի ամբիոն

Ժամանակակից մարզման և ուսուցման
առանձնահատկությունները սեղանի թենիսում

/Ուսումնա - մեթոդական ձեռնարկ/

Ք.Երևան – 2007թ.

Հրատարակման է երաշխավորել ֆիզիկական կուլտուրայի
պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը

Հայկական

Գրախոսներ՝ Հ.Հ.Վաստակավոր մարզիչ, պրոֆեսոր
Հ.Հ. Մելքոնյան
Հ.Հ.Վաստակավոր մարզիչ, դոցենտ
Ֆ.Պ. Սարգսյան

Բեգոյան Ռ.

ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍՈՒՄ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԱՐԶՄԱՆ ԵՎ ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԴՏԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Եր. «Աստղիկ Գրատուն» հրատարակչություն, 2007թ էջ:

Ռեսուրսային-մեթոդական ձեռնարկի նպատակն է ուսանողներին և
մարզական հասարակությանը ծանոթացնել սեղանի թենիսի
մարզումների մի շարք նորություններին և մեթոդական խնդիրներին:

Մի շարք երկրներում, որտեղ զարգացած է սեղանի թենիսիստների
պատրաստման գործընթացը, գործնական հետազոտությունների հիման
վրա խորհուրդ է տրվում զարգացնել մարզման մեթոդիկական և օգտագործել
առանձնահատուկ ուսուցման մեթոդիկա, որի ստեղծագործական
կիրառումը կնպաստի սեղանի թենիսիստների պատրաստման
կատարելագործման համակարգի բարելավմանը:

Ռեսուրսային-մեթոդական ձեռնարկը կնպաստի սեղանի թենիսի
մասնագետ ուսանողների կողմից առարկայի ավելի խորը յուրացմանը: Այն
իր մեջ ներառում է «Մասնագիտական» առարկայի ծրագրի մի շարք
բաժիններ:

Ռեսուրսային-մեթոդական ձեռնարկը անկասկած մեծ հետաքրքրություն
կառաջացնի ինչպես մարզիկների և մարզիչների, այնպես էլ ֆիզիկական
կուլտուրայի բնագավառի մասնագետների շրջանում:

Բեգոյան Ռ.-2007թ.

Ներածություն

Ժամանակակից սեղանի թենիսը հզոր
հարձակողական հարվածներն են, որոնք
պահանջում են առավելագույն ֆիզիկական
ջանքեր, ուժ, դիմացկանություն և հատկապես
արագաշարժություն:

Ժամանակակից սեղանի թենիսի
պրակտիկական ցույց է տալիս, որ միջազգային
մակարդակի մարզիկների պատրաստման
գործընթացում մեծ ուշադրություն է դարձվում

մարզման և ուսուցման նորագույն մեթոդիկային, որը կիրառվում է պատանի թեմիսիստների պատրաստման և կատարելագործման համակարգի բարելավմանը:

Յուրաքանչյուր խաղացող, անկախ իրեն պատրաստության աստիճանից, պետք է ունենա անհատական տեխնիկա: Տեխնիկայի ուսուցումը հիմնված է հայտնի մարզիչների աշխատանքների տարրերի և կառույցների վրա: Մարզումը, նրա բովանդակությունը, մեթոդները՝ հեղինակը առաջարկում է առավել մասնավոր տեսակետով, որը արտացոլված է ուսումնամեթոդական ձեռնարկում:

Տեխնիկական հնարքների ավելի մանրամասն բնութագրման և ուսուցման մեթոդիկային կհանդիպենք ձեռնարկի գլուխներում:

Սեղանի թեմիս խաղը հարուստ լինելով հուզական պահերով՝ մեծ հետաքրքրություն է առաջ բերում ինչպես խաղացողների, այնպես էլ հանդիսատեսների մոտ: Խաղը իր բնույթով այնքան էլ բարդ չէ, այն չափազանց պարզ և մատչելի է, իսկ դա հնարավորություն է տալիս արագորեն տիրապետելու նրա տեխնիկական հնարքներին և տակտիկական կոոմբինացիաներին:

Սեղանի թեմիսիստների բազմամյա պատրաստության համակարգում գործ ենք

ուներում 6-30 տարեկան պարապողների հետ: Պատանի սեղանի թեմիսիստների պատրաստությունը կազմակերպելու համար, մարզադպրոցներում ամբողջ գործընթացը պետք է կազմակերպել այնպես, որպեսզի պատանի մարզիկների մոտ դասիարակեն ձգտում, առավելագույն արդյունքի հասնելու համար:

Դաստիարակել պատանի սեղանի թեմիսիստներ հնարավոր է միայն այն պայմաններում, եթե ողջ մարզման գործընթացը ընթանա համալիր սկզբունքներով, հաշվի առնելով մանկավարժական սկզբունքները, դաստիարակչական գործընթացը, անհատական մոտեցումները: Պարապողների ուսուցման գործընթացը օրգանապես կապված է մարզիկների շարժողական ընդունակությունների հետ: Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է հաշվի առնել պարապողների տարիքային առանձնահատկությունները, մանկական օրգանիզմի բնական աճը:

Սկզբնական պատրաստության փուլում լուծվում է հետևյալ խնդիրները՝

- ընդունակ երեխաների ընտրությունը
- հատուկ շարժողական ընդունակությունների մշակումը
- տեխնիկա-տակտիկական գործողությունների ուսուցումը:

Ուսումնա-մեթոդական ձեռնարկում առանձնակի ուշադրություն է դարձվել սեղանի թեմիսիստների ընտրության որոշ հարցերին:

Գործնականում օգտագործվում են ընտրության երկու մեթոդներ՝ առաջնային և երկրորդական ընտրություններ:

Առաջնային ընտրության առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ յուրաքանչյուր երեխա պետք է զբաղվի այն մարզաձևով, որում ի հայտ են գալիս նրա բացառիկ ունակությունները: Սեղանի թեմիսի բնագավառում անցկացվում են այնպիսի միջոցառումներ, որոնք ի հայտ են բերում երեխաների բարձր ունակություններ և բնավորության գծեր: Պահանջում են պարբերաբար դիտարկումներ՝ հասկանալու յուրաքանչյուր պարապողի մտավոր ունակությունները:

Երկրորդական ընտրության խնդիրը կայանում է նրանում, որ այս փուլում ի հայտ են գալիս երեխաների հնարավորությունները և գնահատվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները՝ հաշվի առնելով տարիքը և պատրաստվածությունը: Հետագայում օժտվածության, գիտելիքների և նորությունների ձեռք բերման հիման վրա ձևավորվում են ընդունակություններ, որոնք դրսևորվում են սպորտային գործունեության մեջ:

Սեղանի թեմիսիստների ուսումնական խմբերը համալրելիս, էական պահերից մեկը հանդիսանում է երեխաների ընտրության կազմակերպումը և անցկացումն՝ ընտրված մարզաձևում կանոնավոր պարապմունքների համար:

Մրցակցական գործընթացում անհատական բնութագրումի համադրումը մոդելային տվյալներով թույլատրում է կանգնեցնել ավելին՝ պահեստայինների պատրաստվածության մակարդակը սահմանելու հետագա կատարելագործմանը: Պատրաստականության մոդելային բնութագրումը թույլատրում է բաց անել պահեստայինների նվաճումների պլանավորված ցուցանիշները՝ մրցակցական գործունեությունում:

Այսօր համեմատելով անցյալի և 21-րդ դարի հետ, ակնհայտ է բոլոր մարզաձևերում արդյունքների բարձրացումը: Դա հատկապես արտահայտվում է այնտեղ, որտեղ կա օբյեկտիվ չափավորումներ, որոնք կարող են և հաստատվում են մրցակցական գործունեության մոդելավորմամբ և նախագուշակությամբ: Նախագուշակությունը և մոդելավորումը դա բարդ գործընթաց է, որը ստեղծվել է 1975թ. /Վ.Ի.Բալանդին, 1986թ./, որպես սպորտային գիտություն: Նախագուշակությունը հիմնված է նրանում, որ

սպորտային արդյունքները անհատ մարզիկների կամ թիմի, ամբողջությամբ կախված է մեծ քանակությամբ սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ գործոններից, որը դժվար է ձևակերպել:

ԳԼՈՒԽ 1

Սեղանի թենիսում տեխնիկայի ուսուցման հերթագայությունը կամ հաջորդականությունը

Սեղանի թենիս խաղացողների սպորտային վարպետության հիմնական տարրը պարունակող և մրցակցական գործունեության հիմնական կառուցվածքային միավորը հանդիսանում է տեխնիկա-տակտիկական գործողությունը, որը ենթադրում է կոնկրետ խաղային պայմաններում կոնկրետ խաղընկերոջ կամ մրցակցի հետ շարժողական խնդրի ուղղորդված լուծմանը: Շարժողական տեխնիկա-տակտիկական գործողությունը կապ է ստեղծում թենիսիստի, ռակետի, գնդակի միջև և միջնորդվում է մրցակցի հետ: Իր ընդհանուր

կառուցվածքով գործողությունը իր մեջ ներառում է նպատակ, միջոց և կատարման պայման /նկ.4.8/:

Սեղանի թենիս խաղացողի տեխնիկա-տակտիկական գործողության մեթոդիկայի ուսուցման խնդիրներից մեկը կայանում է նրանում, որպեսզի թույլ չտալ շարժողական ունակությունների **ստերիոտիպը** և ապահովել նրա կայունության և տարբերակային օպտիմալ համադրումը:

Թենիսիստի շարժողական գործողության ուսուցման ընթացքում խնդիրների յուրացման համար օգտագործվում են տարբեր միջոցներ և մեթոդներ:

Մարզիչի և մարզիկի աշխատանքի փոխգործողությունները, որոնք ուղղված են լուծելու ուսուցման խնդիրները, կոչվում են ուսուցման մեթոդներ: Մեթոդական ուսուցումը հասկացվում է որպես մեթոդի մաս, նրա դետալ:

Մեր մանկավարժությունում ստեղծվել է ուսուցման մի քանի դասակարգ: Նրանցից յուրաքանչյուրը զննում է ուսուցման գործընթացի որոշակի կողմերը, այդ պատճառով, նրանք չեն հակասում իրար, բայց ուսուցման գործընթացը զննում են տարբեր կողմերից: Բոլոր առաջարկվող ուսուցման մեթոդները ունեն տարբեր անվանումներ, բայց անկախ անվանումից չ, հիմնվում են ընդհաշհանուրին՝ դիդակտիկական մոտեցում

ուսուցման գործընթացին, որպես գիտելիքների ձեռք բերում և հաղորդում:

Բոլոր ուսուցման մեթոդների էությունը կարելի է ուղղել Յիմնական մոտեցումների /ԸԿ.4.9/

1. Ինչպես է տրամաբանորեն կազմված նյութը- **ինդուկտիվ**, ընդհանուրից մասնավորի կամ **դեդուկտիվ**:

2. Ինչպես է կազմակերպված պարապողների գործունեությունը:

3. Ինչպես է ընթանում գիտելիքների հաղորդման ընթացքը, արդյոք ուսուցանվողները հանդիսանում են տվյալ գործունեության օբյեկտ կամ սուբյեկտ, այսինքն նրանք պասիվ կամ ակտիվ ներգրավված են այդ գործունեության մեջ, արդյոք նրանք ինչ որ բան ստեղծում են կամ ուղղակի վերարտադրում են ուսուցողական նյութը:

Բացի այս նարզիկների գիտելիքների և ընկալման եղանակները կարող են իրականացվել հետևյալ մեթոդներով.

- բացատրական – պատկերազարդ կամ **ռեպրոդուկտիվ**
- պրոբլեմային
- մասամբ որոնողական
- հետազոտական:

Ֆիզիկական դաստիարակման հիմնական միջոցները ֆիզիկական վարժություններն են՝

շարժողական գործողությունները, որոնք կատարվում են գիտակցաբար, ֆիզիկական դաստիարակման օրինաչափություններին համապատասխան: ուսումնասիրելով թե ինչ պահանջներ են ներկայացնում ֆիզիկական վարժությունները մարդու օրգանիզմին, կարելի է կազմել հետևյալ դասակարգը.

- արագա-ուժային վարժությունների ձևեր
- ցիկլիկ բնույթի վարժություններում առավել դիմացկունություն պահանջող վարժություններ
- վարժություններ, որոնք պահանջում են ֆիզիկական հատկությունների համալիր դրսևորում շարժողական գործունեության փոփոխության ռեժիմների, գործունեության և ձևի անընդհատ փոփոխության պայմաններում:

Սեղանի թեմիսը բնորոշվում է մարդու բոլոր հատկությունների համալիր դրսևորմամբ և յուրաքանչյուր ֆիզիկական վարժության ժամանակ կոնկրետ արդյունքի հասնելու նպատակ: Տարբերում են ֆիզիկական վարժությունների արտաքին և ներքին կառուցվածքներ: Արտաքին կառուցվածքը դատեսանելի ձևն է, որը բնորոշվում է վարժությունների տարածական, ժամանակային և դիմամիկ պարամետրերի հարաբերակցությամբ: Ֆիզիկական

վարժությունների ներքին կառուցվածքը բնորոշվում է նրանով, թե կատարման ժամանակ ինչպես են իրար կապված օրգանիզմի գործունեության ընթացքը, ինչպես են այդ ընթացքները հարաբերակցվում, համագործակցվում և համապատասխանեցվում: Այդ հիմքին համաձայն /Նկ.4.10/ առաջարկվում է միջոցների կառուցվածք, որը արտացոլում է այդ մասնագիտական առանձնահատկությունները: Ընդ որում պետք է հաշվի առնել, որ բովանդակությունը որոշիչ է, այն խաղում է գլխավոր դեր ձևի նկատմամբ, և փոփոխելով բովանդակությունը կարելի է փոխել վարժության ձևը:

Սեղանի թեմիսում տեխնիկայի ուսուցման և տեխնիկա-տակտիկական վարպետության ձևակերպման մեջ առաջարկվում են **սպեցիֆիկ** միջոցներ, որոնք ավելի խորն են արտացոլում խաղի առանձնահատկությունները:

Սակայն սեղանի թեմիսում և այլ անհատական խաղային սպորտաձևերում միջոցների լիարժեք պատկերի համար, որոնք օգտագործվում են սպորտային կատարելագործման և բարձր սպորտային վարպետության փուլում տեխնիկա-տակտիկական վարպետության կազմավորման համար առաջարկվում է դասակարգ, պատկերված Նկ. .12, որը թույլ է տալիս

կատարելագործել խաղի տեխնիկան և տակտիկան:

Ներկայումս ուսուցման մեթոդների և միջոցների կատարելագործումը իրականացվում է ուսուցման ակտիվ մեթոդների մեթոդների մշակման հիմնական ուղղության և ուսումնա-դաստարակչական գործընթացի ակտիվացման հիման վրա:

Ուսուցման ժամանակակից մեթոդները- Գործնականում մարզիկի պատրաստության գործընթացում գոյություն ունեն ներքին հակասություններ՝ պահանջարկն է ավտոմատիզացնել տեխնիկա-տակտիկական գործողությունը միաժամանակ պահանջելով դրանց տարբերակայնությունը, որը կարելի է թույլատրել ծրագրավորման և ուսուցման մեթոդի բարդ խնդիրների միջև վերաբաժանման ճանապարհով, ներդնելով տեխնիկա-տակտիկական գործունեության ուսուցման գործընթացում շարժողական գործողությունների յուրացման մեթոդը հաշվի առնելով կենսամեխանիկական բնութագրի տարբերակայնությունը խաղային և մրցակցական մեթոդով շեշտադրված օգտագործման հաշվին, մարզական գործընթացում առաջ քաշելով ավելի բարձր պահանջներ քան մրցումներում:

Սեղանի թեմիսի տեխնիկա-տակտիկական վարպետության

մոնոստրուկտուրային մոտեցման ձևավորման մեթոդիկան համարվում է ավանդական և ավարտվում է հետևյալում:

1. Տեխնիկա-տակտիկական գործողությունները յուրացվում են հերթականությամբ և հստակ հաջորդականությամբ: Այդ ժամանակ գործողությունները հասնում են յուրացման որոշակի աստիճանի ապա անցնում են մյուսի յուրացմանը:
2. Օգտագործվում է ծրագրավորման մեթոդը:
3. Ուսումնական ծրագրի կառուցման հիմքում ընկած է անհատական մոտեցումը, որի գործողությունները պետք է յուրացնեն մասնակիից ընդհանուրին:
4. Գործնական մեթոդների մեջ հիմնականում օգտագործվում են մեխանիկական մեթոդը, որտեղ թեմիսիստը տվյալ խաղային իրավիճակում մշակում տեխնիկա-տակտիկական գործողություններ տրված հաջորդականությամբ: Վարժությունների տևողությունը կազմում է 15-20րոպե: Հանձնարարությունները կրում են կայուն մրցակարգային բնույթ:
5. Օգտագործվում են միակողմային ուղղվածության մոնոկառուցվածքային

բնույթի վարժություններ, միջոցների նեղ շրջանում նպաստելով կոնկրետ գործողությունների ձևավորմանը: Օրինակ հարձակողական ոճի կամ միայն հարվածի տեխնիկա-տակտիկական գործողությունները ուղղված սեղանի նշանակետին:

Տեխնիկա-տակտիկական վարպետության կիսակառուցվածքային մոտեցման ավարտվում է հետևյալում:

1. Մեկ մարզման ընթացքում մի քանի տեխնիկա-տակտիկական գործողությունների ձևավորում առաջարկվում է կատարել վարժություններ, ուղղված յուրացման և ամրապնդման 3-5 տեխնիկա-տակտիկական հնարքների և տեխնիկա-տակտիկական տարբերակներ:
- Ի դեպ այդ գործողությունները կարող են լինել յուրացման տարբեր աստիճաններում, բայց ընդհատվում են կարողության մակարդակում այլ ոչ լրիվ շարժողական ունակություն:-----

3. Բացահայտել հնարքի կատարման տեխնիկան ցույց տալով մարմնի օղակային մասերի դրությունը միջ կատարումը, կատարման ժամանակ և կատարումից հետո:

4. Փորձ է արվում հնարքի գործնական կատարում՝ ելման դրություն /կանգ/, տեղաշարժեր, իմիտացիա ընդհանուր կամ մասնակի:

5. Ամենապարզ վիճակում վարժություններ գնդակով զուգընկերոջ հետ:

6. Վարժասարքերով աշխատանք, հատուկ սարքերով գնդակով կամ առանց գնդակի:

7. Շարժողական գործողությունների իրացման ընթացքում վարժությունների կատարման պայմանները բարդեցվում են /գնդակների քանակի և խաղընկերների ավելացում լրացուցիչ առաջադրանք և այլն:

8. Տեխնիկական հնարքի կատարում՝ մոտեցնելով խաղային իրավիճակին:

Այն բանից հետո, երբ մարզիկները սովորում են գնդակը զցել ցանցի մի կողմից մյուսը, պետք է միաժամանակ անցնել հարձակողական հարվածի ուսուցմանը աջից /ձախից/: Դա չի բացառում այն հնարավորությունը այն հնարավորությունը ավելի շատ ժամանակ հատկացնելու այդ հարվածներից որևէ մեկին երեխաներից շատերը գերադասում են որևէ հարվածին կամ խաղը սեղանի որևէ հատվածին: Որպեսզի միաժամանակ զերծ մնալ միակողմանի խաղից պետք է միաժամանակ օգտվել աջից և ձախից հարվածների ուսուցումից: Տեխնիկական հնարքի ճիշտ յուրացումից հետո միաբնգամից պետք է

անցնել գնդակի թռիչքի կառավարման տիրապետմանը՝ ուղղելով գնդակը սեղանի տարբեր կողմեր:

Սկզբնահարվածը պետք է ուսուցանել սկզբի 10 պարապմունքների ժամանակ: Պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել այն հանգամանքի վրա, որ սկզբնահարվածը ծառայում է գնդակը խաղի մեջ մտնելու համար: Երբ երեխաները սկսում են տիրապետել գնդակը սեղանի վրա պահելը, բավականին վստահ տիրապետելով տեխնիկական հիմնական հնարքները, կարելի է թույլատրել խաղալ հաշվով: Հաշվով խաղը հանդիսանում է կարևոր ուսուցման մեթոդ: 2,3 ամիս ուսուցումից հետո կարելի է անցկացնել մարզական մրցաշարեր:

Հատուկ առաջնությունների մասնակցումը պետք է սկսվի միայն այն ժամանակ, երբ տեխնիկական պատրաստությունը դա թույլ է տալիս: 1 տարի ուսուցումից հետո հատուկ մրցումների մասնակցությունը անհրաժեշտ է: Պետք է նախօրոք պլանավորել հաճախումը մրցումներին, որտեղ մասնակցում են առաջատար մարզիկներ և ուղեկցվի համապատասխան բարդություններով: Կարելի է ցույց տալ անհատ մարզիկների խաղը, որոնք կատարում են տեխնիկական ճիշտ հնարքներ: Զուգահեռ տեխնիկական հնարքների յուրացման հետ միասին անհրաժեշտ է

կատարել աշխատանքներ զարգացնելով և կատարելագործելով սեղանի թենիս խաղալու համար այնպիսի որակներ, ինչպիսին են կոորդինացիոն, արագային, ուժային, ճկունության և դիմացկունության: Այդ դեպքում ֆիզիկական պատրաստությունը պետք է ունենա ընդհանուր ուղղվածություն: Ֆիզիկական պատրաստության գլխավոր խնդիրներից է երեխայի ներդաշնակ զարգացումը, որի հիմքը հանդիսանում է մեծ քանակությամբ շարժական հնարքները, ինչը նպաստում է երեխայի ընդհանուր շարժի և կոորդինացիայի զարգացմանը: Ստեղծում է լավ շարժական բազա՝ տեխնիկական հարվածների և շարժունակության ուսուցման համար: Սզբնական փուլում ֆիզիկական պատրաստականությունը պետք է կազմվի 60-70% ընդհանուր մարզումների ծավալից և գրեթե յուրաքանչյուր մարզումը պետք է ներառվի շաբաթական ցիկլում: Միևնույն ժամանակ առաջին մարզումից հետո երեխաներին պետք է սովորեցնել ինչպես ինքնուրույն, այնպես էլ թիմային նախավարժանքին: Այն դեպքերում երբ երեխաները սկսում են տարբեր ժամանակների, նախավարժանքը և ընդհանուր ֆիզիկական վարժությունները պետք է կատարվեն ինքնուրույն: Սակայն ուսուցման սկզբնական

ընթացքում պետք է ձգտել նախավարժանքի համատեղ կատարմանը:

Տեխնիկական հնարքների կատարման և այն տիրապետելու ժամանակ, սխալներ թույլ չտալ: Անհրաժեշտ է ճիշտ պլանավորել բեռնվածության ծավալը հատկապես հենաշարժական ապարատի, սովորելու ընթացքում վարժությունների համաչափ դասավորումը, ինչն պահանջում է մարզիկից լուրջ մասնագիտական պատրաստություն: Միևնույն ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել սխալների բացահայտման վրա և շարժողական գործողությունների ուսուցման ժամանակ և դրանց վերացումը: Տեխնիկայի ուսուցման բոլոր փուլերում անհրաժեշտ է ուղղել սխալները անմիջապես նրանց ի հայտ գալու ժամանակ: Ինչքան շուտ են կատարվում տեխնիկական սխալների ուղղումը այնքան հավանական է **ռացիոնալ** տեխնիկայի տիրապետումը: Սեղանի թենիսում տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ թույլ տված հիմնական սխալները հանդիսանում են՝

- Ֆիզիկական պատրաստության անբավարար զարգացումը /հմտություն, արագություն, ուժ/:
- Մարզիկը ունի ոչ ճիշտ պատկերացում՝ տեխնիկական հնարքի կատարման վերաբերյալ:

- Մարզիկը ոչ ճիշտ է զգում մկանային ընկալումը:
 - Չկան անատոմիական պայմաններ հնարքի այս կամ այն ուսումնասիրման համար:
 - Ոչ հաջորդական պարապմունքների հաճախումը, ինչի պատճառով շարժողական հմտությունները չի կայանում:
 - Մարզիկը քիչ է մասնակցում մրցումներին, որի պատճառով չկա հնարքի տեխնիկայի կայունացում:
- Իմանալով հնարավոր սխալների և նրանց առաջացման պատճառները կարելի է ձևակերպել մեթոդական հնարքների հնարքների հիմնական ուղղումը:
- Մարզիկի պարզ հասկացությունը` հիմնական տեխնիկական շարժումների:
 - Պայմանների ստեղծում, որի ժամանակ հնարավոր չէ գործողությունների սխալ կատարում:
 - արտաքին օգնություն` ուղղված գործողությունների զգացողության հետ:
 - Ընտրական վարժություններ առանձին գործողությունների կոմպոնետներով:
 - Հնարքների ճիշտ և սխալ կատարման հակադրումբառային, տեսաժապավեն, ցուցակ և այլն/:

Տեխնիկայի ամրապնդում և նրա հետագա կատարելագործումը կլինի ավելի որակյալ, որքանով որակով կկոչվեն սխալները, որոնք թույլ են տրվում սեղանի թեմիսիստների կողմից: Մարզիկի հետ միասին պետք է որոշել սխալների պատճառները: Սկզբում ուղղվում են հիմնական սխալները քանի որ երկրորդական սխալները բխում են հիմնականներից: Խաղի տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ թույլ տված սխալները հաճախ հանդիսանում են մարզիչի սխալ գործողության արդյունքում: մարզիկի հնարավորությունների ոչ ճիշտ գնահատման արդյունքում, ցուցադրում և բացահայտում, մարզիկի վարժությունների կատարման ժամանակսխալների կողմից չընկալումը, անհատական մոտեցման բացակայությունը և այլն: Հոգեբանական պատրաստության ընթացքում կարելի է դաստիարակել հետաքրքրություն և սեր սեղանի թեմիսի նկատմամբ` տեսական գիտելիքների օգնությամբ, որոնք հիմնվում են հայտնի մարզիկների փորձի վրա: Մարզիչի հրապուրիչ արտաքին տեսքը: Շատ կարևոր է մարզիչի հրապուրվածությունը իր աշխատանքով, նրա ճշգրտությունը, կարգապահությունը պահանջկոտությունը: Սեղանի թեմիսով

զբաղվելու բարձրացմանը կօժանդակի մրցումների հաճախումը համապատասխան բացատրություններով, որը հնադիսանում է համակրանքի խթան՝ որևէ թիմի կամ մարզիկի նկատմամբ: Տեխնիկական հնարքի կատարման ուշադրությունը և հսկողությունը պետք է խթան հանդիսանան առաջին հերթին հնարքի ճիշտկատարմանը և եկրորդ հերթին միավորի շահումը: Այն բանի հետո երբ ուսումնասիրված են հիմնական հնարքները, կարելի է խոսել սկզբնական տակտիկական պատրաստության մասին: Սեղանի թենիսիստը պետք է իմանա, որ խաղային դրվագներում և , որ ժամանակ կարելի է օգտագործել այս կամ այն տեխնիկական հնարքը: Խաղի տեխնիկային տիրապետելու հետ համատեղ կարելի է լուծել հետևյալ պարզ տակտիկական խնդիրները՝

- կարողանալ գտնել մրցակցի թույլ տեղը և այն կողմ ուղղել գնդակը:
- Մարզումների ժամանակ և մրցաշարերի ժամանակ օգտվել և այն կողմ ուղղել գնդակը:
- Մարզումների ժամանակ և մրցաշարերի ժամանակ օգտվել բոլոր տեխնիկական հնարքներից:

ժետք է մշակել խրախուսանքի համակարգ ոչ թե հաղթանակի համար, այլ հնարքի ճիշտ կատարման:

ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ

Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ընկալման ժամանակ պետք է հետևել համապատասխան հաջորդականությունը:

1. Ուսուցման ճիշտ ըմբռնում, գնդակով հնարքներ, կտրումներ աջից և ձախից, հարվածներ աջից և ձախից, այդ հնարքների մշակում մարզական պատի մոտ, շարժողական գործողությունների ընկալում:
2. Տարբեր կողմերի կտրումների և հարվածների կատարելագործում, աջից և ձախից սկզբնահարվածի ուսուցում առանց պտտումների, սեղանի մոտ շարժումների տեխնիկայի ամրապնդում:
3. Աջից և ձախից կտրումների յուրացում, աջից և ձախից գլորումների կատարելագործում, պտտումով բարդ սկզբնահարվածի ուսուցում, տարբեր տեխնիկական հնարքների ուսուցում:
4. Աջից և ձախից տոպ-սպինի յուրացում: Տեխնիկական կամ

հնարքների և տակտիկական կոմբինացիաների ուսուցում և ամրապնդում: Խաղի տեխնիկայի և տակտիկայի ամրապնդում և կատարելագործում վարժությունների միջոցով և հաշվի վրա խաղերում և մրցումներում: Հարվածի տեխնիկայի հետագա ուսումնասիրությունը կարելի է կառուցել հետևյալ կարգով.

- կատարելագործված հարվածների տարբեր կոմբինացիաներ.
- ձախ կտրումով սկզբնահարված.
- աջից պտտված հարված.
- սկզբնահարվածներ, պտտված և կտրող հարվածների միացում, հակահարվածներ և պատնեշներ.
- աջից կտրումով սկզբնահարված.
- աջից և ձախից կտրումով հարվածների կոմբինացիա այլ հարվածներով.
- ձախից հակահարված.
- ձախից և աջից հակահարվածների հաջորդականություն, որոնք ուղղված են սեղանի ձախ անկյունից.
- աջից տոպ-սպին, ձախից կարճ կտրումով սկզբնահարված.
- մոմ և հարված մոմին.
- կողային տոպ-սպին.
- բարդ և կարճեցված սկզբնահարվածներ.

Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել առաջին հարվածների կատարմանը, գնդակի ընդման և փոխանցման, նաև տոպ-սպին և վերջնական հարված: Որևէ մի հնարք ուսումնասիրելուց գտեք երևակայական գնդակի և ռակետի հպման կետը՝ հարվածի ժամանակ, կատարեք իմիտացիոն շարժումներ / 8-10 անգամ /, կատարեք հարվածներ ձկան թելի վրա կախված գնդակին: Մարզադահլիճում անկասկած կգտնվեն լրացուցիչ հարմարանքներ՝ դիսկե, անիվներ, ծանրացված ռակետներ /մի կողմից մետաղապատված/, մեծ որպես լավ օգնականներ:

Հարվածների կատարելագործումը պետք է կատարվի հետևյալ հաջորդականությամբ՝ հարվածի ուղղությունը, երկարությունը, բարձրությունը և գնդակի թռիչքի արագություն, տեմպը և հաճախականությունը: Գնդակին հարվածի ուղղությունը կարելի է մշակել.

- ուղղահայաց
- ուղիղ
- եռանկյունաձև
- ամբողջ սեղանի մակերեսով /հովհարաձև/
- ութնյակով:

Որեսզի սովորած հնարքները ավելի լավ օգտագործվի մրցումների ժամանակ, հարվածների ուսուցումը պետք է անցնի հետևյալ հաջորդականությամբ:

Առաջին փուլ. Աշխատանք հասրակ անդրադարձի ժամանակ, երբ խաղացողները նախորոք պայմանավորվում են տվյալ պարապմունքի ժամանակ ընտրված հարվածների մասին:

Երկրորդ փուլ. Աշխատանք դիլեմային պայմանների անրադարձը, այսինքն հայտնի է, որ այս կլինի կամ այս նախորոք որոշված հարվածը, այս կամ այն հարվածի պարամետրը:

Երրորդ փուլ. Աշխատանք բարդությունների անրադարձի պայմաններում, երբ ինչպես մրցումներում է լինում, երբ որ բացարձակ պարզ չի հարվածի տեսակը և ուղղության տեսակը:

Գլուխ 2 Տեխնիկայի յուրացում

Շարժողական ունակությունները ձևավորվում են համապատասխան հերթականությամբ.

1. Առաջին փուլում անհրաժեշտ է ստեղծել պատրաստություն, տվյալ հարվածի յուրացման ցանկություն:
2. Երկրորդ փուլում օգտագործում են նախապատրաստական և մոտեցնող վարժություններ, ուսումնասիրում են հարվածը ըստ մասերի, փորձում են կատարել անհատականորեն: Շատ կարևոր է, որ ստեղծվի ճիշտ պատկերացում ոչ միայն շաժման ձևի, այլ նաև նրա կատարման արագության մասին: Սկզբում ուսումնասիրում են ելման դրությունը – ոտքերի, ձեռքերի և մարմնի դիրքը, այնուհետև շարժման մեխանիկան: Որից հետո սկզբում պետք է կատարել հարվածներ գնդակին, որը գցում է խաղընկերը, ապա նույնը՝ զույգերով: Այդ ժամանակ կարևոր է հետևել, որ շարժումները լինեն ազատ, անկաշկանդ և սահուն:
3. Երրորդ փուլում շարժումները կատարվում են ամբողջությամբ: Այս

փուլում շարժումները կատարվում են արգելակումներով, բայց հետագայում մկանների ճիգերի արդյունավետությունը բարելավվում է:

4. Չորրորդ փուլում շարժողական հմտությունը պարզ իրավիճակներում ճշտվում է այն հարվածի արագությամբ, որը կատարվում է խաղի ժամանակ: Հարվածի տիրապետման հետ պետք է բարձրացնել արագությունը, որով կատարվում է շարժումը:

5. Հինգերորդ փուլում հարվածի քանակական կրկնության ընդհանուր կիրառման և խաղի ժամանակ հաշվի կիրառումը շարժողական հմտությունը ամրապնդում է և առաջանում է շարժողական պատկերացում: Այս փուլում հարվածը անհրաժեշտ է կատարել ինչպես ազատ՝ ըստ ցանկության, այնպես էլ մարզիչի ուղորդված հրահանգով, օգտագործել ուսուցանված հարվածը ուսուցողական խաղերում հաշվով, խաղընկերների պատրաստության հերթականությամբ:

6. Պայմանական պարապմունքներում շարժողական ունակությունների ամրապնդում:

Հուսալիության որոշման համար կարելի է առանձնացնել շարժողական ունակությունների

պահպանման 5փուլ, որոնց շնորհիվ կարելի է որոշել ունակությունների ընկալման աստիճանը.

1. ճիշտ ցուցադրում,
2. հարվածի հիմնական պահերի բացատրման կարողություն
3. Ստանդարտ, պարզ իրավիճակներում հարվածի ճիշտ կատարում,
4. հաշվով խաղում հարվածի ճիշտ կատարում,
5. Մրցման լարված իրավիճակներում հարվածի ճիշտ կատարում:

Մարզումների տարատեսակները և առաջադրանքների համակարգերը պետք է ներառեն հարվածների ճշտության հարաբերությունը տեխնիկայի հետ, մարզումների անցկացման ժամանակ ուժը և դիպուկությունը նրանց մեջ պետք է օգտագործվի մրցակցական մեթոդով:

Համակարգ - ինչքան բարձր է մարզիկի վարպետության աստիճանը, այնքան նա շատ է օգտվում մրցակցական մեթոդից - դա այնքան էլ ճիշտ չէ: Դա կախված է մրցումների օրացույցից, մարզման շրջանից և այլն:

Ղեկավարության սկզբունքները

1. Բարձր կարգի խաղացողի պատրաստման չափանիշները.

հեռանկարային տակտիկա - տեխնիկա - ֆիզիկաան պատրաստության,

2. Խաղի տեխնիկական արդյունքների որակավորում.

- արագություն
- շարժումների ճգրիտ կոորդինացիա,
- դիմացկանություն /ընդհանուր և հատուկ/,
- ուշադրություն /նրա կազմակերպումը/
- ընկալում /ժամանակի, տարածության/

1. Տակտիկայի առաջավոր սկզբունքները /ըստ Բելից-Գեյմանի/.

- ակտիվության սկզբունք /հանդիպման նախաձեռնության ազդեցությունը/,
- ներդաշնակության սկզբունք /տեխնիկական բազմակողմանիություն/,
- ճկունության սկզբունք /մրցումներում և խաղային իրավիճակներում տակտիկայի ճկունության հարաբերությունը կախված մարզիկի ոճից/,
- անսպասելիության սկզբունք /անհատական կամ մշտական իրականացումը, ինչը ամենից քիչ սպասում է մրցակիցը/:

2. Մարզումների և տեխնիկա-տակտիկական ուսուցման սկզբունքը /ըստ Ա.Վոռոբևի/.

- հարմարվելիության սկզբունք /հարմարվում/,
- տարբերակային սկզբունք /միջոցների բազմազանություն/,
- լավատեսության սկզբունք /ռացիոնալ/
- հետադարձ կապի սկզբունք /տեղեկատվություն/:

Տեխնիկա - տակտիկական վարպետության կատարելագործման մեթոդները

Տեխնիկայի կատարելագործման ուղիները.

1. Արտաքին իրավիճակների բարդեցման մեթոդ: Խաղային պայմանների բարդեցում, առավելագույն արագություն և դիպուկություն, բարդ ելման դրություն, խաղային գոտիների ավելացում և այլն:

2. Մարզիկի օրգանիզմի տարբեր իրավիճակներում վարժությունների

գործողությունների կատարման
դժվարեցման մեթոդ: /Ֆիզիկական
պատրաստությունից հետո, էնոցիոնալ
լարվածությունից հետո և այլն/:

3. Գործողությունների կատարման
պայմանների հեշտացման մեթոդ:
/Առանձնացնելով գործողությունների
տարրերը, օգտագործելով լրացուցիչ
կողմնորոշիչներ, դանդաղեցնել
ընթացքը և այլն/:

Տակտիկայի կատարելագործման ուղիները

1. Ուժի ռացիոնալ բաշխման
կատարելագործման մեթոդ,
- 2.
3. Զուգընկերոջ հետ
փոխգործողությունների
կատարելագործման մեթոդ,
Մրցումներում, խաղի ընթացքում մեկ
տակտիկական գործողությունից մյուսին
անցման կատարելագործման մեթոդ:

ԳԼՈՒԽ 3

Մարզման առանձնահատկությունը Մարզում

Մարզիկի որակավորումը գնահատում է
ոչ միայն նրա տեխնիկական մակարդակը, այլ
նաև մրցակցի հետ մրցակցության մտնելու
ինացությունը, ահա թե ինչու
գործողությունները պետք է կատարելագործվեն
տրաբանական հաջորդականությամբ կապված
լինելով տակտիկա-տեխնիկական
գործողությունների հետ /համակցությամբ/:

Հնարքները իրականացնելիս անհրաժեշտ է
հասկանալ, որ տեխնիկական գործողության
արդյունավետության /էֆֆեկտիվության/
չափանիշներն են հանդիսանում:

1. Մրցակցի կողմից մարզման ժամանակի
երկարացման չափանիշը:
2. Նրա ոչ նյունատիպ արագացման
հակազդեցությունը:
Դրա համար անհրաժեշտ է ձգտել
նվազեցնել ազդանշանները / հայացքով,
նախապատրաստական
գործողություններով, հոտառությունով/
կամ ավելացնել անհիմն ազդանշանների
քանակությունը: Սեղանի թեմիսում բացի

շարժողական հնարքների կառուցվածքից գոյություն ունի նաև հնարքի իմաստալից տակտիկական կողմ: Տեխնիկական մարզումների ժամանակ տակտիկական տեսանկյունից պետք է լուծվեն հետևյալ գլխավոր խնդիրները՝

1. Տարածության մեջ գնդաի ուղղության կատարելագործումը /երկարություն, լայնություն, բարձրություն/ և կատարելագործումը «ժամանակի» /գնակի արագությունը և խաղի ընթացքը/ մրցակցի զանազան հնարքների դեմ:

Այսինքն՝

1. Մեծավարպետության տեխնիկայի կատարելագործումը՝ /զինանոց և հարվածների տարբերակներ/ շեշտադրելով արագությունը և նրա տարբերակումը /արագ, միջին, դանդաղ/:
2. «Գնդակոծման» կատարելագործումը տարբեր հարվածներով սեղանի նշանակետում՝ /տեղ/ ընտրելով գնդակոծման հարվածները /ուղղությունները/:
3. Դիպազոնում /տարածության/ ընթացքի կատարելագործումը /հաճախություն/ խաղային գործողությունների:
4. Խաղային գործողության ռիթմի կատարելագործումը /ընթացքի փոփոխություն/:

Այս ընդհանուրից կարելի է առանձնացնել՝

- «առաջնային հարվածների» կատարելագործումը /հարվածի անցումի հմտությունը կամ նախապատրաստական գործողությունների անցումը հարձակման համապատասխան վերջնական հարվածով/:
- պաշտպանությունից հարձակմանանցնելու հմտության կատարելագործումը /հարձակման, հակահարձակման/:
- հարձակման մի տեսակի անցումը մյուսի հմտության կատարելագործումը:
- հարձակումից անցումը դեպի ժամանակավոր պաշտպանության հմտության կատարելագործումը և այլն, ինչպես նաև գործողության եզրափակիչ մասի անցնելու հմտության կատարելագործումը /ավարտական հարվածային՝ ուղղելով նրան/:

Գերակշռող պահերին տակտիկա-տեխնիկական նախապատրաստման ժամանակ հարկավոր է հաշվի առնել:

- I Գնդակի ուղղությամբ
 - տեղից հարված մրցակցի տեղաշարժմանը հակադարձ
 - հարված ուղիղ մրցակցի դեմ հաճախակիորեն սեղանի կենտրոնում/:

II Գնդակի երկարությամբ, բարձրությամբ և արագությամբ - ծայրահեղ պարամետրերը, ամենայն հավանականությամբ շատ կարճ և շատ երկար գնդակի հարվածը՝ շատ արագ /հարթ, պտտեցված և շատ դանդաղ չնոռանալով հնարավորությունները նաև միջին դիապազոնում /մի քիչ արագ և այլն/: Տեխնիկական գործողությունների ուսուցումը չպետք է ընթանա տարերայնորեն՝ փորձարկման և սխալների մեթոդներով, իսկ գիտակցաբար, մարզիչի ղեկավարության ներքո և ինքնություն ձգտելով վերափոխել գիտելիքները և ստեղծագործական հմտությունների ունակությունները, գործել նպատակասլաց, զանազան պայմաններով և զանազան տարբերակներով:

Մարզումների ժամանակ վարժությունները բարդ իրադրության մեջ պետք է սովորեցնեն ժամանակիին ճիշտ հակազդմանը, որը և հանդիսանում է մարզիկի բարձր վարպետության «գաղտնիքներից» մեկը:

Մրցման բովանդակությունը

պատրաստման

Մարզման դասընթացների հիմնական մասի բովանդակությունը հետևյալն է՝

1. Հաշվով խաղ

2. Որակավորման մրցախաղ
3. Մրցախաղ զիճումով
4. Թիմային հնադիպում / 6-12 մրցակից/
5. Մրցախաղ՝ դուրս բռնելով առաջին իսկ /երկրորդ պարտության դեպքում:
6. մրցախաղ «բուրգային»:

Հատուկ խաղեր սեղանի շուրջ

1. «Կրուսել» /զանազան վերափոխումներ/
2. «Նշանին խփել»
3. «Երկուսը մեկի դեմ» /մարզիչի/
4. «Հավասարակողմ ուղղանկյունի»
5. «Երեքը երեքի դեմ»

Պետք է կիրառել խաչեր պայմանականորեն վոլեյբոլային օրենքներով / ուժեղանում է անձնական նետումի դերը/, խաղը՝ ռակետի միայն մի կողմից, խաղը՝ թուպեական պարտված միավորներով, երկու գնդակներով, երկուական սեղաններով, խաղ 6:6, 10:10 հաշվով, խաղ՝ միայն պաշտպանական, խաղ մեկ խաղափուլով, 1-ին հարձակումով, և 2-րդը պաշտպանողական գործողություններով:

Սեղանի թեմիսի մարզման ամենօրյա օրինակելի ցիկլ

Մարզման ցիկլը համապատասխանում է Հայաստանի Հանրապետության ակունքների հնարավորություններին: Դա Հանրապետության հավաքականի անդամների համար պարտադիր նվազագույն քանակն է հանդիսանում:

Երկուշաբթի

1. Մարզում 60ր – տեխնիկական կատարելագործում / պարզ հնարքներ, խաղի հատվածներ/
 30ր – մարմնամարզություն, վազք տարբեր տեղանքներով
 40ր - դիրքային մարզում` /կայաններով/
 դրսևորելով ծրագիրը:

Երեքշաբթի

2. Մարզում առաջին. 90ր – տեխնիկական կատարելագործում /պարզ և ոչ կանոնավոր կրկնօրինակ հարվածներ/

15ր – տեխնիկայի կատարելագործում /առաջին ընտրած հնարքի գործողության կատարելագործում/:

60ր – տակտիկա երկրորդ. 30ր – ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստում` շեշտը դնելով ճկունության և ճարպկության վրա:

Չորեքշաբթի

2. Մարզումներ առաջին. 60ր - արագության դաստիարակում
 40ր – սպորտային խաղեր
 40ր –շրջանաձև մարզում

Հինգշաբթի

- 2.Մարզումներ առաջին.60ր–տեխնիկական կատարելագործում`
 տեղաշարժման վրա շեշտը դնելով
 40ր–տեխնիկական կատարելագործում
 /ոչ կանոնավոր կատարելագործումը/ կանոնավոր

20ր-հարվածների
կատարելագործումը ընտրության
գործողությունը ընտրելով այն:
երկրորդ.60ր-տակտիկա
30ր-ստուգողական
խաղեր

Ուրբաթ

1. Մարզում առաջին.90ր-պայմանական
խաղեր ղեկավարելով
նպատակասլացությամբ
30ր - ընդհանուր

Ֆիզիկական
պատրաստությունը շեշտը դնելով
ճկունության և ճարպկության վրա:

Շաբաթ, կիրակի

Մրցակցություն, ընկերական մրցախաղեր,
մրցումներ:

Տվյալ ցիկլի պարզաբանում

Շրջանային մարզում առջին, երկրորդ.

1. Աշխատանք գրիֆով մետաղաձողից
վերև նետելու ընթացքով՝ ոտքերը
ծնկային հողում չծալելով:

2. Լցված գնդակով կքանիստ /քաշը՝ 3կգ/
բարձացնելով այն դեպի վեր և կողք
3. Կքանիստ ներքնակի վրա լցված
գնդակով /քաշը՝ 2կգ/ ոտքերի միջև:
4. Պառկած դիրքից, ծանրության
բարձրացում /քաշը՝ 2կգ/
5. Նստած դիրքից, անցում պառկած դիրքի
և հակառակը:
6. Թռիչքներ մարմնամարզական
նստարանից /բարձրությունը 40սմ/:
7. Մկանների զարգացումը, մարզագնդերը
5կգ:
Կանանց համար –2կգ:
8. Գլուխկոնձի տալը դեպի առջև հետ մինչև
ծնկների ծալելը:
9. բարձրացում գետնից /10 անգամ/,
կանանց դեպքում 5-անգամ:
10. Պառկած դիրքից գլխով առաջ, ձեռքերը
հասցնել ծնկներին:
11. Պառկած որովայնի վրա բարձրացում
գետնից:
Յուրաքանչյուր քայլում վարժություն
30րոպե: Հանգիստ 30վրկ.: Կատարել 3 փորձ
30ր ընդմիջումով: Կանանց դեպքում -
աշխատանքը 20վրկ.

Ինդոնետրիկ մարզում

Փորձարկումները հաստատում են, որ մարզման այս ձևը զուգակցելով այն մյուս ձևի հետ տալիս դրական արդյունքներ, ինչպես սկսնակների մոտ ճիշտ վարժությունների ձևավորման ժամանակ, այնպես էլ տարբեր փուլերի շարժումներիսխալների ուղղման դեպքում դրանց իսկ կատարումը արդեն մարզված մարզիկների մոտ:

Ժամանակի պակասությունը նշանակված նախապատրաստական աշխատանքների համար հնարավոր է փոխհատուցել ինդոմետրիկ մարզումների ձևով:

Թեստավորում

Սպորտային պրակտիկայում թեստերը օգտագործվում են հետևյալ նպատակներով՝

- 1.Որոշելու սպորտային պիտանելությունը
- 2.Պլանավորելու պատրաստությունը
- 3.Մարզումների արդյունավետության վերաբերյալ տեղեկատվություն ստանալու համար

4.Որոշելու պատրաստման մակարդակը: Թեստավորումը կարելի է իրագործելով օգտվելով հեղինակներ՝ Դ.Ռիբակովի և Մ. Շտիլմանովի գրքից՝ «Սպորտային բաղմինտոնի հիմքերը» լույս տեսած 1978թ-ին: Ստուգողական վարժությունները կապված ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության աշխատանքների համար տրված են սեղանի թենիսի տարբեր աղբյուրներում, մանկապատանեկան սպորտային դպրոցների ծրագրերում:

ԳԼՈՒԽ 4

Խաղացողի աշխատունակության հսկում կամ ստուգում

Սեղանի թենիսում մասնագետները /Շվեցիա, Գերմանիա/, ինչպես նաև սպորտային այլ մարզաձևերում, միահամուռ զալիս են այն համաձայնության, որ մրացակցությունը ոչ լրիվ է արտահյտում մարզիկի թույլ և ուժեղ կողմերը: Մխալներից խուսափելու համար մարզումների ընթացքում անհրաժեշտ է

անցկացնել կանոնավոր ստուգումների մարզումների արդյունավետության վերաբերյալ:

Թեստավորման մեթոդաբանությունը

1. Ընդհանուր ֆունկցիոնալ ստուգում /ինքնուրույն հսկում/

ա/ մարմնի քաշի որոշում

բ/ զարկերակի հաճախականության չափում

2. Թեստ ընդհանուր սպորտային իրավիճակի գնահատման վերաբերյալ, ստուգողական վարժություններ, ֆիզիկական վիճակի որոշման վերաբերյալ թեստավորում:

Առաջին. Վազք 60մ /արագություն/

Երկրորդ. Վազք 300մ /դիմացկունություն/

Երրորդ. Թռիչքներ – պառկած-կորացված հենված դիրքով՝ դուրս հանելով ողջ բարձրությունը և ձգվածությունը սեղանի տակից պառկած վիճակից՝ վերցնելով սեղանի հեռավոր մասից դեպի վեր՝ իրանը դեպի դուրս /ուժի արագությունը, մկանների ճկունությունը/:

4. Վազք -արգելքով /ճարպկություն և ճկունություն/

Վարժությունների անցկացման մեթոդները

1. Վարժություն. Վազք 60մ-անցկացվում է մեկ գծով: Մարզիկը վազում է երկու անգամ 15 րոպե ժամանակամիջոցում:

Հաշվի է առնվում լավագույնը ստացված երկու արդյունքներից:

2. Վարժություն. Ժամանակը ֆիքսվում է, մարզիկը պետք է անցնի տարածությունը:

3. Վարժություն. Բոլոր վարժությունները անցկացվում են մեկը մյուսի ետևից, փոքրիկ դադարներով հանգստի համար: Այս վարժությունում մատնանշվում է քանակությունը՝ ինչը և հանդիսանում է հենց արդյունքը:

4. Վարժություն. Վազք – սլալոմ: Հարկավոր է շրջանցել դրոշակները՝ փորձելով չկաշել դրանց, Յանգամ առանց դադարի: Ժամանակը նշվում է վազքի ավարտից սկսվող դրոշակի դիպումից հետո 3-րդ շրջանցումից հետո: Այս թեստերի անցկացումը հարկավոր է կրկնել յուրաքանչյուր նախապատրաստական աշխատանքների կատարման փուլից հետո: Ստացված արդյունքների համաձայն, յուրաքանչյուր փուլում, կարելի է գնահատել հասանելիության բարձրությունը առանձին գոտիներում, ինչպես նաև ձեռք բերված աշխատունակությունը:

5. Թեստավորում մասնագիտական նախապատրաստական աշխատանքների գնահատման համար:

I Ոտքի աշխատանքի համար պարզ հավասարաչափ վարժություններ /մկանների դինամիկությունության հնարավորությունները/
II Հավասարաչափ զուգակցվող վարժություններ ոտքի աշխատանքի համար /ուշադրության կենտրոնացման հնարավորությունները և շարժումների կոորդինացիան/:

Թեստավորման անցկացման պայմանները և մեթոդները

I վարժություն - անցկացվում է 3 անգամ 60րոպե ժամանակահատվածով /3X6ր./ փորձից փորձ 2ր ընդմիջումով Խաղը ընթանում է լավագույն հաճախությամբ 70 հարված 1րոպեում: Առաջին իսկ փորձի ավարտից հետո մարզիչը չափում է մարզիկի զարկերակի հաճախությունը: Մեկ րոպե հետո զարկերակի հաճախությունը չափվում է մեկ անգամ ևս: Բացի դրանից նշվում է յուրաքանչյուր փորձի սխալների քանակությունը:

II վարժություն – նպատակ՝ կատարելու 200 հարված ցած չզցելով գնդակը առանց սխալի: Խաղը ընթանում է 60 հարված րոպեում հաճախությամբ: Նշվում է սխալների քանակը և ժամանակը, վարժության վրա չկատարված ջանքերը:

III վարժություն – Խաղը ընթանում է լավագույն հաճախությամբ՝ 70 հարված րոպեում:

Տրվում է 8 րոպե վարժության իրականացման համար: Նշվում է սխալների քանակը: Այս վարժությունները պետք է կրկնվեն մարզման յուրաքանչյուր փուլի վերջում: Արդյունքների համաձայն կարելի է դատել հետևյալ օրում ձեռք բերված մասնագիտական նախապատրաստական մակարդակի վերաբերյալ:

ԳԼՈՒԽ 5 ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍՈՒՄ

Ընտրության որոշ հարցեր

Ընտրությունը ժամանակակից սպորտի արդիական խնդիրներից մեկն է: Խաղերը

առավել հարմար ձևն է երեխաների անհատական կարողությունները բացահայտելու համար:

Մասնագետները առաջին հերթին բնութագրում են սեղանի թեմիստների կինետիկական զգայունությունը /ռակետը և գնդակը զգալը/ և կամային հատկանիշները: Սեղանի թեմիսում գերիշխող է հանդիսանում անհատի հոգեբանական հատկանիշները, որոնք պայքարի ժամանակ թույլ են տալիս կայացնել ճիշտ որոշումներ: Գլխավոր առանձնահատկությունները ըստ նշանակության հետևյալն են՝

1. Անհատի հոգեբանական առանձնահատկությունները՝ մտածելու օպերատիվությունը, հոգեբանական կայունությունը, հուզականությունը, նյարդային գործընթացների ուժը, կամային հատկանիշները, աշխատասիրությունը:
2. Կոորդինացիոն ընդունակությունները՝ շարժողական ունակությունների ընկալման արագությունը, շարժումների ճշտագրությունը, դրանց կայունությունը մարզումների և մրցումների գործընթացում:
3. Ֆիզիկական ընդունակություն՝ ռեակցիայի և շարժման արագությունը, դիմացկունությունը և ճարպկությունը:

4. Անալիզատորներ՝ աչքաչափը, պերիֆերիկ /ծայրամասային/ տեսողությունը, մրցակցին և գնդակին հետևելը:

5. Մորֆո-ֆունկցիոնալ ցուցանիշները՝ հասակը, քաշը որոնք պետք է լինեն օպտիմալ, ոչ զգալի քան դինամիկ և ֆունկցիոնալ ասիմետրիան:

Նշված առանձնահատկությունների զարգացման մակարդակը և տեմպերը առանձնացնում են հեռանկարային սեղանի թեմիստներին: Ընտրության ժամանակ կիրառվում են ստուգողական վարժություններ՝ «գնդակի զգացողության» շարժողական, ճարպկության, ռեակցիայի, «պատի» խաղի, սեղանի մոտ խաղ, ինչպես նաև ստուգողական փորձություններ տեխնիկայի և ֆիզիկական պատրաստության յուրացման համար:

Ընտրությունը սեղանի թեմիսում

Ընտրության հիմունքները սպորտում

Սպորտային հերթափոխի պատրաստման բարդությունները ընդգրկում են լայնածավալ հարցերի մի խումբ՝ կապված կազմակերպչական, մեթոդական և գիտական բնութագրերի հետ: Այն սերտորեն կապված է

երիտասարդ թեմիսիստների բազմամյա պատրաստության աշխատանքների ղեկավարման բարդությունների հետ, որտեղ ոչ պակաս ուշադրության է արժանանում ընտրությունը:

Սպորտային ընտրության հասկացության տակ հասկանում ենք մի համակարգ կապված կազմակերպչա-մեթոդական միջոցառումների հետ՝ հաշվի առնելով մանկավարժական, հոգեբանական, սոցիոլոգիական և բժշկական սաքսաբանական մեթոդների հետազոտումները այն հիմքերի վրա որոնք ի հայտ են բերում երեխանների, անչափահասների և պատանիների ընդունակությունները սպորտի տվյալ տեսակի մասնագիտացման համար: Սպորտային ընտրության համակարգի մեջ մտնում է սպորտային կողմնորոշումը, կազմակերպչական-մեթոդական միջոցառումները, որոնք թույլ են տալիս որոշել պատանի մարզիկի մասնագիտական ուղղվածությունը սպորտի տվյալ բնագավառում: Եվ սպորտային **սելեկցիան /ընտրասերում/,** որտեղ լավագույն մարզիկների պարբերական ընտրությունը կատարվում է սպորտային կատարելագործման տարբեր փուլերում:

Սպորտային ընտրության հիմքը դրված է իմացության ամբողջության քանակի վրա /մոդելային բնութագրում/, որով և տիրապետում

են սեղանի թեմիսի ուժեղագույն մարզիկները տվյալ խաղաոճում: Դժվարությունն այստեղ կայանում է նրանում, որ անհրաժեշտ է պատկերացում կազմել ոչ միայն չեմպիոնի և ռեկորդակիր «ավարտական մոդելի» վրա, այլ նաև նրանում, թե ինչպես է ձևավորվում տվյալ սպորտային իդալը, ինչ բնույթով է տիրապետում իր զարգացման և կատարելագործման յուրաքանչյուր փուլում:

Սպորտային ընտրությունը տարբերվում է պրոֆեսիոնալից: Սպորտային ընտրության գլխավոր բարդությունը կայանում է նրանում, որ մարզիկն պետք է կռահի սպորտային ընդունակությունները երեխայի մեջ, որոնք ներկա պահին դեռ չեն ի հայտ եկել: Ընդունակությունների զարգացման հիմքը կազմում են բնական տվյալները: Հենց այդ ընդունակություններն են, որ կարող են գոյություն ունենալ զարգացման հետևանքով և ի հայտ գան միայն կոնկրետ գործողության ընթացքում: Դրանով հանդերձ անհնար է ինչ-որ մի ընդունակության օգնությամբ հասնել հաջողության առանց որևէ գործունեության, հետևաբար անհրաժեշտ է դրանց զուգակցումը:

Յուրաքանչյուր ընդունակությունների կազմում, որոնք մարդուն ընդունակ են դարձնում տվյալ գործունեության կատարման մեջ, միշտ ընդգրկում են գործողություններ և գործունեության հնարքներ: Սակայն

ընդունակությունների միջուկը հանդիսանում է ոչ յուրացված գործողությունը, իսկ մնացածը հոգեբանական պրոցեսներն են, որոնց միջոցով այդ գործողությունը կանոնավորվում է, ինչպես նաև պրոցեսների որակը /Ս.Լ.Ռուբինշտեյն/:

Ընդունակությունների որակային յուրօրինակ զուգակցումը, որից կախված է հաջողության հասնելու հնարավորությունը այս կամ այն գործողության մեջ, անվանում են շնորհալիություն:

Սպորտային օժտվածությունը կարելի է դիտել, որպես ընդունակությունների զուգակցում՝ ապահովելով մեծ նվաճումներ սպորտում:

Շնորհալիությունից կախված է ոչ թե հաջողությունը, այլ միայն նրա նվաճման հնարավորությունը բացի ընդունակությունների զուգակցումից անհրաժեշտ է նաև տիրապետել հմտությանն ու ունակությանը: Որոշակի գործունեության արդյունքում յուրահատուկ ընդունակությունների կառուցվածքը կարող է ձևափոխվել /տեղափոխվել/, որը պայմանավորված է մեկ բաղադրամասից մյուսի փոխհատուցման ընդունակություններով: Անհնար է կանխագուշակ մինչև, որ սահմանում կարող է աճել մեկ այլ ունակությունը: Իրականում մարդկային ընդունակությունների զարգացման սահմանները որոշվում են այպիսի գործոններով, ինչպիսիք են՝ կյանքի

երկարակեցությունը, դաստիարակությունը և ուսուցումը, կյանքի պայմանները, միջինի ազդեցությունը: Ելնելով սրանից տարբեր փուլերում չափանիշների և մեթոդների ընտրությունը պետք է հիմնավորվի սպորտային հաջողության կառուցվածքային վերլուծության հիման վրա:

Բարձր սպորտային արդյունքների նվաճումները մի կողմից սահմանափակված են գենոտեսակոց, մյուս կողմից խթանում է դաստիարակության և նախապատրաստական աշխատանքների պայմաններով: Դրանով հանդերձ, դժվար է տարբերել ինչն է ավել՝ բնատուր թե ձեռք բերովին սպորտային ընդունակություններում: Ջանազան սպորտային հակումների ժառանգականությունը միօրինակ չէ: ավելի շատ այն ի հայտ է գալիս պատրաստման ընթացիկ ցուցանիշներով՝ արագություն, ցատկ /թռիչք/ դիմացկունություն, ուժ, ձևաբանական և հոգեբանական բնութագրերի շարք:

Ելնելով սպորտային գործունեության առանձնահատկություններից սեղանի թենիսում ողջ ընտրման համակարգը, չափանիշներով հանդերձ, պետք է համապատասխանի հետևյալ մեթոդական սկզբունքներին:

- կոմպլեքսային մոտեցում
- պիտանելության միասնություն և ընտրության կողմնարոշում

- անհատական հետաքրքրություն սպորտի և միասնության վերաբերյալ
- **դիագնոստիկ ուսուցում**
- հաջորդականություն և ընտրություն
- մարզիկների դաստիարակման և միասնության ընտրություն
- նախնական պատրաստության ընտրություն /հավաքածու/
- հուսալիություն /հոգեբանական կայունություն/

Տարբերում են երեք ընտրության համակարգ; չափանիշներ, մեթոդներ, կազմակերպումներ: Չափանիշներին վերաբերում է մասնագիտական ընդունակությունների տվյալ որակա-քանակական բնութագրերը: Մեթոդներից տարածված են`

- փորձաքննություն
- ապարատային մեթոդներ
- թեստավորում.

Ընրության փուլ

Երիտասարդ մարզիկների ընտրության ընթացքը, կազմակերպչական հարաբերություններում բաժանվում է չորս փուլերի:

2. ընտրության նախնական փուլ
3. խորացված ստուգումների փուլ քանակակազմից զբաղվածության

պահանջներով, ներկայացնելով հաջող մասնագիտացման /երկրորդային ընտրություն/

4. սպորտային կողմնորոշման փուլ
5. հավաքական խմբերի տարբեր աստիճանների ընտրության փուլ /այսպիսի ընտրությունը կարող է իրականացվել սպորտային դպչոցներից դուրս/:

Առաջնային ընտրության հիմնական խնդիրներից հանդիսանում են տվյալ երեխաների **պիտանելիությունը** կապված սեղանի թեմիսի պարապմունքների հետ ի հայտ բերելով նրանց հակումները, ընթացիկ գործունեության եռանդի աստիճանը: Լայնորեն ծավալվում է սեղանի թեմիսի ազիտացիոն և պրոպագանդայի աշխատանքները: Երևան է գալիս ֆիզիկական աշխատանքների հանդեպ հետաքրքրություն, սպորտային կատարելագործման մեջ զբաղվողների հաստատականություն համակերպման հանդեպ, դրանց հաջող տիրապետման հանդեպ հմտություններով և ունակություններով հանդերձ: Սկզբնական ընտրության արդյունավետության անցկացումը հնարավոր է միայն սեղանի թեմիսի հիմնական ուսուցման ավարտից

հետո՝ սովորելու համար հիմնական հնարքները խաղի ընթացքում: Երկրորդական ընտրության հիմնական խնդիրն է հանդիսանում խորացված ստուգումը համապատասխան կանխապես վերցրած քանակակազմից, երեխաների տվյալ սպորտային ձևի պահանջների վերաբերյալ: Որոշվում է մասնագիտական **որակի** առկայությունը և անհատականությունը և անհատականության առանձնահատկությունը, շնորհալիության զբաղվածության աստիճանը և դրանց պիտանելիության սեղանի թեմիսում կատարելագործվելու համար: Հիմնականում մանկավարժական հետևողականությունը, զրույցները, ստուգողական ստուգումները /փորձերը/ հանդիսանում են **պոտենցյալ** հնարավորություններ՝ որոշելու երեխաների սպորտային հետաքրքրությունների հանդեպ հաստատականությունը, նրանց նախաձեռնությունները, ընդունակությունները կողմնորոշման վերաբերյալ, փոխգործունեությունը, կենտրոնացնել ուսումնա-մարզական աշխատանքների ընթացքում: Սպորտային կողմնորոշման փուլում հանդես են գալիս ընդունակություններ կոնկրետ սպորտային գործունեության վերաբերյալ: Անցկացվում է պատանի թեմիսիստների հեռանկարային

հետագա գնահատում և որոշվում է յուրահատուկ աճը հենց իրենց խաղից: Այս փուլում ինչպես և նախորդում, իրականացվում է մանկավարժական հետևողականության փորձնական ստուգումներ, բժշկա-կենսաբանական, , սոցիոլոգիական և հոգեբանական հետազոտություններ մարզվողների սպորտային պատրաստվածության աստիճանը որոշելու նպատակով:

Հավաքական թիմերի ընտրության փուլում շարունակվում է ուսումնասիրության խորացումը սպորտային ընդունակություններում, գնահատվում է մարզվողների վարպետության աստիճանը: Այս ընտրության հիմքում իրականացվում է համադրումը, պատանեկան, երիտասարդական և մեծահասակների հավաքական թիմերի՝ քաղաքների, շրջանների, սպորտային հասարակության և երկրի տարբեր մասշտաբների մրցումների մասնակցության համար: Պատանի սեղանի թեմիսիստների ընտրության բարդությունը կլինի հաջող լուշված միայն երկարաձիգ, սիստեմատիկ, մանրակրկիտ կազմակերպված ամբողջական հետազոտումներից հետո: Ընտրության ընթացքը յուրաքանչյուր փուլում երկարամյա սպորտային կատարելագործման մեջ պետք

է իրականացվի ամբողջական /կոմպլեքս/ մոտեցումների օգնությամբ, ենթադրելու սեղանի թենիսիստի անհատականության վերլուծությունը ամբողջությամբ և նրա մանկավարժական հիմքում ընկած սպորտային ընդունակությունները, բժշկականսաբանական, հոգեբանական և սոցիոլոգիական ընտրության չափանիշները:

Կազմակերպում, միջոցների և մեթոդները ՄՊՍԴ-ի ընտրություններում

Մանկապատանեկան սպորտ դպրոցը /ՄՊՍԴ/ համալրվում է որոշ չափով ընդունակ, սպորտի ընդհանուր կրթական դպրոցներում սովորողներով և հեռանկարային երիտասարդների քանակով, սպորտային այլ ձևերում սպորտային գործունեության ստաժ ունեցողների թվով:

ԳԼՈՒԽ 6 ԽԱՂԱՑՈՂԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄՈԴԵԼԱՎՈՐՈՒՄ

**ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍԻ ՄԱՍՆԱԳԵՏ-ՄԱՐԶԻԶԻ
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԵՎ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄՈԴԵԼԱՅԻՆ
ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ ԵՎ ԿԱՆԽԱԳՈՒՇԱԿՈՒՄԸ**

Սպորտային մարզումը դա ֆիզիկական դաստիարակության մասնագիտացված գործընթացներից է: Ըստ էության այն սպորտային պատրաստության հիմքն է, նրա կազմակերպման ձևը: Սպորտային մարզման նպատակային ուղղվածությունը նախատեսում է բարձր մարզական արդյունքների նվաճումը հատուկ կազմակերպված ու սիստեմատիկորեն անցկացվող պարապմունքների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում մարզիչի արդյունավետության հիմքն է հադիսանում բարձր պրոֆեսիոնալիզմը, գիտելիքների և կարողությունների աստիճանը, հատուկ բարոյականային և հոգեկան վիճակի անհատական առանձնահատկությունները:

Մասնագետը համարվում է մասնագետ, երբ իրեն մասնագիտական գործնեության ընթացքում, գիտակցաբար փոփոխում և զարգացնում է իրեն անհատական

ստեղծագործական մտքերը և բարձրացնում է իրեն մասնագիտության արժեքը հասարակության մեջ:

Հայտնի է, որ միշտ չէ- որ հայտնի մարզիկը դառնում է հայտնի մարզիչ: Մարզիկները ունեն իրենց անձնական օրենքները, իսկ մարզիչները՝ իրենցը: Դա վերաբերվում է նաև ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներին, որոնք ունեն յուրահատուկ մանկավարժական առանձնահատկություն:

Սպորտը, որպես մարդու կուլտուրական գործոնի ձև, որը արտահայտվում և զարգանում է սպորտային պատրաստությանը և ռեկորդներով, իրենից ներկայացնում է մարդկության առանձնահատկություններից մեկը: Այսօր համեմատելով անցյալի և 21-րդ դարի մարզական արդյունքները, կտեսնենք, որ բոլոր մարզածներում ակնհայտ է արդյունքների բարձրացում: Դա հատկապես արտահայտվում է այնտեղ, որտեղ կա օբյեկտիվ փոփոխություններ, հաստատվում են կանխագուշակումով:

Կանխագուշակումը դա բարդ գործընթաց է, որը հիմնավորում նրանում, որ սպորտային արդյունքը անհատ մարզիկների կամ թիմի ամբողջությամբ կախված է մեծ քանակությամբ սելեյեկտիվ և օբյեկտիվ գործոններից, որը դժվար է ձևակերպել: Այդպիսի սպորտային արդյունքների հասնելը հիմնականում կապված

է, մարզումների և մրցումների ժամանակ տրված սխալ բեռնվածությունից: Ամեն դեպքում սպորտի առաջընթացը և մարզական նվաճումները հիմնականում է որոշվում է սպորտային համակարգի կատարելագործման միջոցով: Ժամանակակից մարզման համակարգը բնութագրվում է մի շարք առաջընթացներով և առանձնահատկություններով: Ամենաբնորոշիչ առաջընթացը համաշխարհային և հայկական սպորտի զարգացման առումով բնութագրվում է ժամանակակից էտապուլում մրցակցության և բարձր մարզական արդյունքների հասնելու միտումով:

- Սպորտային գործունեության մոդելավորումը

Սպորտային պարամունքների ընթացքի բարելավումը նպաստում է տարբեր մոդելների օգտագործումը, որոնք կարող են ընդգրկել երկու հիմնական խմբերում՝ առաջինը՝

- մոդելները, բնութագրում են մարզման և մրցակացական գործընթացի կառուցվածքը, որպեսզի հասնեն անհրաժեշտ արդյունքի:
- Մորֆո-ֆունկցիոնալ՝ օրգանիզմի ձևաբանական առանձնահատկությունների արտացոլում և առանձանին ֆունկցիոնալ

համակարգերի հնարավորությունները, որոնք նպաստում են առաջադրված սպորտային վարպետության աստիճանի վբարձրացմանը:

- Մոդելներ, որոնք բնորոշում մարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը /ֆիզիական, տեխնիկա-տակտիկական, հոգեբանական, ինտելեկտուալ, ինտեգրալային/:

Երկրորդը՝

- մոդելներ, որոնք արտացոլում են մարզումների շարունակականությունը և սպորտային վարպետության բարձրացման դինամիկան, բազմամյա պլանում, ինչպես նաև մարզական տարվա սահմաններում և մակրոցիկլերում:
- Մարզական գործունեության կազմակերպման խոշոր կառուցվածքային մոդելներ, բազմամյա պատրաստության փուլերում, միկրոցիկլերում և նախապատրաստական շրջանում:
- մարզումների տարբեր շրջանների մեզո և միկրոցիկլերի մոդելներ:
- Մարզական պարապմունքների և նրանց բաղադրամասերի մոդելներ:
- Առանձին մարզական վարժությունների և դրանց համակարգերի մոդելներ:

Մարզման մոդելավորման գործընթացում անհրաժեշտ է պահանջների, հարցերի ուսումնասիրում, որոնց լուծումների յամար կարող են օգտագործվել մոդելներ, գտնել ուղիներ, դրանց օգտագործման և հնարավոր չափավորման, որոշ մոդելների մանրամասնության աստիճանը, մոդելում ընդգրկված ցուցանիշների քանակը, նրանց միջև կապի բնույթը և ազդեցությունը համակարգերի վրա: Մոդելավորման ժամանակի երկարատևությունը պետք է լինի այնքան, որքան հարկավոր է, որպեսզի հասցնեն արտահայտվեն տվյալ երևույթի բնորոշ հատկանիշները: Մոդելի մշակման ժամանակ, սեղանի թեմիսիստների մարզման գործընթացում հարկավոր է պարզ պատկերացնել մոդելավորված օբյեկտների բարդությունը, երևույթը և գործընթացը, կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ փոխկապվածությունը, մարզական գործընթացում տարբեր կողմերի պատկանելիությունը, մոդելի հիմնական բնութագրումը: Մոդելի բնութագրման ժամանակ, հատկապես մրցակցական գործունեության ժամանակ, հարկավոր է կողմնորոշվել ցուցանիշներով, որոնք վկայում են որակի և հնարավորությունների մասին, այսինքն ենթակա են ուղղորդված

կատարելագործման, մանկավարժական միջնորդության միջոցով:

Չի կարելի չնշել, որ օրգանիզմի լոկալ ունակությունները անհասանելի են կատարելագործման՝ ուղղորդված մեթոդներին և միջոցներին, որոնցով այժմ զինված են մարզիչները: Այդ իսկ պատճառով ցուցանիշները, որոնք բնութագրում են ունակությունները, ոչ միայն չեն տալիս իրական օգուտ, այն ավելորդ բարդեցնում են մոդելները և թույլ չեն տալիս իրականացնել ղեկավարման ամբողջ վիկլը, ներառյալ մոդելային բնութագրման մոդելները, միջոցները՝ տարբեր ընդունակությունների և ունակությունների կատարելագործման համար: Ներկայացված մոդելները պետք է այնքան բարդ լինեն, որպեսզի ապահովեն գնահատակների հնարավորություն և մրցակցական գործունեության ու պատրաստության բոլոր հիմնական բաղադրամասերի հետագա կատարելագործումը:

Պատրաստության և մրցակցային գործընթացի մոդելային բնութագրման մշակման ժամանակ, խորհուրդ է տրվում դրանք արտահայտել քանակությամբ, կոնկրետացնել կիրառումը ոչ միայն սեղանի թենիսում, այլ նաև կոնկրետ մարզիկի համար:

Այնուամենայնիվ մոդելների բնութագրման մշակման ժամանակ, հաշվի առնելով բոլոր

գործոնները, չի կարելի փոխարինել պարզ հանձնարարականները կոնկրետ քանակական ցուցանիշներով:

Մոդելային բնութագրման մշակումը բազմամյա պատրաստության փուլերում, միկրոցիկլերում և պարապմունքների ընթացքում պետք է կանխատեսի հիմնական օրինաչափություններին, որոնք կնպաստեն սպորտային վարպետության բարձրացմանը:

Սղանի թենիսիստի մոդելը

Թենիսիստի խաղը պետք է բնութագրվի հետևյալ կերպ

- բարձր հարձակողական և պաշտպանական ներուժությամբ, առանց փոխզիճման պայքարի հանուն նախաձեռնության բռնելակերպի:
- հանդես գա բարդ մատուցումներով, որոնցից հետո անմիջականորեն կամ շահում է միավոր, կամ էլ ի հայտ է գալիս մի վիճակ բուռն շարունակություն միավորի խաղարկման համր:
- մարտավարական ճկունություն՝ փոխելու խաղի մարտավարական պատկերի հնարավորությունը և ոչ միայն մեկ ավարտուն խաղի

ժամանակահատվածում, այլ նաև ամեն ընթացիկ մատուցումների ժամանակ, կամ էլ մրցակցի մատուցումների ժամանակ:

- գերազանց ընդհանուր և մասնագիտական ֆիզիկական նախապատրաստում՝ տալով հնարավորություն վարելու խաղը արագ ընթացքով մի քանի մրցախաղերի տևողության ներքո:

Այժմ ակնհայտորեն առանձնացվում են աշխարհի ուժեղագույն մարզիկների խաղի երկու ոճ:

Առաջինը - մարզիկներ՝ սուր գրոհով պատման օգնությամբ /դոփյուն - թիկունքից/ աջից և ձախից:

Երկրորդը - մարզիկներ՝ բազմակողմանի - պաշտպանողներ՝ հմտորեն փոփոխարկելով հարձակումը պաշտպանությամբ, տիրապետելով լայնածավալ տեխնիկական ոճաձևերին հիմնականում լինելով պաշտպանողական խաղում:

Հաշվի առնելով, որ այս երկու ոճերը հանդիսանում են սեղանի թենիսի առավելագույն ժամանակակից բնութագրիչները, նպատակահարմար է նաև կազմել մարզիկների մոդելները՝ սուր-գրոհային հարձակվողի և բազմակողմանի - պաշտպանի:

Սուր-գրոհային հարձակվողի մոդել

Նման հարձակվողը պետք է հաշվի առնի վերոնշյալ պահանջերը՝

Տեխնիկա-տակտիկական պատրաստում

- տիրապետել հզոր և կայուն պտտումով աջ և ձախ շեշտադրված հարվածով կամ «դոփյուն - թիկունքից» աջից:
- հաստատուն կատարել գրոհի սկիզբը «դոփյուն- թիկունքից» աջից և ձախից՝ իրականացնելով այն ոչ ավել քան 2 սխալ մեկ ավարտում խաղում:
- կատարել փոխանակում հակահարվածներով և հատկապես պտտումով ողջ սեղանով մեկ 6-8% սխալներով մեկ խաղում:
- հաստատուն կատարել «կարճ» մատուցումներ գնդակի ցածր և կողային ցածր պտույտներով՝ կատարելով ոչ ավելի քան մեկ հատ սխալ մեկ ավարտում խաղի ընթացքում:
- հմտորեն կատարել կարճ ընդունում մրցակցի մատուցումներին՝ ձեռք բերելով ոչ ավելի քան 2-3 սխալ մեկ ավարտում խաղի ժամանակ /մատուցման կարճ ընդունումով դուրս քաշել մրցակցին հետևյալ դիրքից, զգել

սեղանին՝ զրկելով նրան սուր-գրոհային շարունակությունից:

- ճշտորեն ընդունել «դոփյուն - թիկունքից»՝ տապալումով և «պտտումով» 4-6սխալներով մեկ ավարտուն խաղի ժամանակ:
- կարողանալ պաշտպանվել «մոմով» հեռավոր գոտուց և հասցնել հարվածի իրագործմանը 95-98% դիպչունով:
- ցնդակի թռիչքի արագության ավելացում բարձր և հզոր «դոփյուն - թիկունքից» հաշվին աջից և ձախից:
- վստահ խաղ երեք գոտիներում սեղանից՝ մոտիկից, միջինից և հեռվից:

Բազմակողմանի պաշտպանի մոդել

Նմանատիպ մարզիկը պետք է տիրապետի հետևյալ հատկություններին:

Տեխնիկա - մարտավարական նախապատրաստում

- ճշտորեն ընդունել անընդհատ գրոհվող հարվածները «դոփյուն - թիկունքից» 3-5սխալի դեպքում մեկ ավարտուն խաղի ժամանակ:
- հմտորեն շեղել մրցակցին՝ տալով գնդակին զանազան պտտումներ հարվածի կտրվածքով,

հաջորդականորեն «հարթ» գնդակներով:

- հմտորեն օգտագործել վերջնական հարվածներ աջից և ձախից մրցակցի անհաջող նետումից հետո: Սխալները չպետք է գերազանցեն 1-2միավորը մեկ ավարտուն խաղի ընթացքում:
- կատարելագործում հաջորդականացնելով հարձակողական և պաշտպանական հարվածները առանց սխալի պաշտպանողական դիրքից անցնել հարձակողական դիրքի և հակառակը:
- միավորի խաղարկման ժամանակ սկսել գրոհը «դոփյուն -թիկունքից» աջից և ձախից սեղանի որևէ գոտուց /ոչ ավել քան 1-2 սխալ մեկ ավարտուն խաղի ժամանակ:
- կարողանալ իրականացնել ուժեղ հարվածներ աջից «դոփյուն - թիկունքից» 10-12% սխալ մեկ ավարտուն խաղի ժամանակ:
- կարողանալ ընդունել «դոփյուն - թիկունքից» ոչ միայն «կտրուկ» և «նեցուկ» սեղանով մեկ: Սխալների քանակը հասցնել ոչ ավել քան 2-3 մեկ ավարտուն խաղի ժամանակ:

**Մարզիկի մասնագիտական
պատրաստությունը**

Տևողությունը 3 մետրանոց գոտում

Կանայք 3ր-ում 145-150 անգամ
Տղամարդիկ 3ր-ում 300-340 անգամ

Թռիչքներ իշոտնուկի միջոցով 2 ոտքերով
15վրկ. Տղամարդիկ 3ր-ում 30-32 անգամ
 Կանայք 3ր-ում 23-24
անգամ

30վրկ. Տղամարդիկ 3ր-ում 52-56 անգամ
 Կանայք 3ր-ում 44-45
անգամ

60վրկ. Տղամարդիկ 3ր-ում 104-110
անգամ
 Կանայք 3ր-ում 90-94
անգամ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.Ներածություն

Գլուխ 1.Սեղանի թեմիսում տեխնիկայի
ուսուցման հերթագայությունը կամ
հաջորդականությունը-----

Գլուխ 2.Տեխնիկայի յուրացումը-----

Գլուխ 3.Մարզման առանձնահատկությունը
Գլուխ 4.Խաղացողի աշխատունակության
հսկում կամ ստուգում-----

Գլուխ 5.Ընտրության առանձնահատկու-
թյունները սեղանի թեմիսում-----

Գլուխ 6.Խաղացողի ընդհանուր մոդելավորումը

Օգտագործված գրականության ցանկ-----

#

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

41 > < , " > # Ի # Ծ " • • - fl " 3 ... Պ . † # 1 Տ 10 ÷ - , , • ... # , < # .. շ " • - #

Ò /x . Ի 4 < 9 6 #

51 > < , " > # Ի # Ծ < ... շ " • ' , ~ † # - , , • ... # * . Ի # < 9 9 #

61 f < ^ < 3 " > # ½ Ի # Ծ ô < ... շ " • ' , ~ † # շ - , , • ... #
÷ - " 3 - շ . Ñ - ... Պ . - # ... , " > ~ 10 Է 3 " ... • < > • ' / 4 < < 3 #

7 1 # f < ^ < 3 " > # ½ Ի # Ծ < ... շ " • ' , ~ † # - , , • ... # < < 3

1 > < , " > # Ի # Ծ

8 Ñ < f#° > # € Í Ú # < ... > " • ' , ~ # # - , , ... # 5333 #
Ñ < f#° > # € Í Ú # " " " , , # È Í Ú # ÿ ... , " > ~ #
, < ... > " • ' , " fl " # - , , ... < # 1 # # # · ¼ / 4 < ; 3 #
× · · · , # Š Í Ú # ÷ - " ³ · Ÿ # · # , - > " fi · ¶ < # ò , " ° - ... ¶ " fl " #
... > " ³ > < #
< ... > " • ' , ~ # # > - , , ... # â ã - « , < Ÿ # > ³ " fl ³ < " " < # fi · Ÿ #
fi - > ... ¶ " ò , " ° - ... ¶ · ^ # ... > " ³ > < , ~ ^ # ° ¶ " • # · #
... > - ' · < · · · + ³ " > < , ~ ^ # fi - > ... ¶ " ò , " ° - ... ¶ · ^ ° ¶ " • #
" • , " > > ¶ " fl " # ³ - + - ³ > < = Ò - > " fi · ã - ... ¶ < Ÿ # ã < ... > ' 2 # í
Ò ¼ < < 3 #

<1 Ղազարյան Ֆ.Գ. Սովորող երիտասարդության շարժողական պատրաստության ձևավորման մեթոդները

10. ò < ... > " • ' , ~ # # > - , , ... # É ³ " fl ³ < " " < # fi · Ÿ # ... > " ³ > < , ~ ^ #
... - ¶ · + # ¶ " • • - ¶ < > " > # ` · + ã - ... ¶ + # ¶ % • ' > % ³ ~ # · #
... > " ³ > < , ~ ^ # ¶ % « " > ò ¼ < : ;

44 È " - · · , # È Í Ú # " > ³ - " - , , ~ # # < ... > " • ' , ~ #
> - , , ... # 1 # · ¼ / 4 < ; 5 #

45 l h v r q v # u r p # h u h q d # z l o d p v # r q d # r u h d e n # h q q l v 11 #

46 l x ³ · " - ³ " , < # Ž # ò < ¶ # > · , fl > " , fl # ... > < • # ... > " ³ > < , " # #
· fl ³ " # 10 # / x · + ã - ... ¶ < Ÿ # ¶ % • ' > % ³ < # # ¶ " • - #

47 # × ³ · " - ³ " , < # Ž # ã ... > " ¶ · # « fl < > ~ ^ # > ³ < fi · ' · + # 0 #
/ x · + ã - ... ¶ < Ÿ # ¶ % • ' > % ³ < # # ¶ " • - #

48 Ñ " f#° < ... # Š # " < + > · > · - # · # ... " > ³ - " - , , " - # ... " ... > " Ÿ , · - #
... > " ³ > < , " fl " # , < ... > " • ' , " fl " # > - , , ... < # > # + < ³ % « - - , ~ ^ #
... > ³ < , < ^ 10 # ò < > - ³ · < • ~ # , < % ã , " 0 , - > " fi · ã - ... ¶ " + #
¶ " , ` - ³ - , ' · · # ³ - > " fi < > < > - • - + # Š · • ' , ò ... # < ; 3 fl #

49 # Մելքոնյան Ջ.Ջ. և խմբագրական հանձնախումբ սեղանի թեմիսի «Սասնազիտության» ծրագիր- ՖԿՂԴԻ տպարան-2002

17. # r v k h d z d # h # h # v # l e r x w # d e n # h q q l v 11 #

4 ; # ò - · + > - ... > , " - # " « # · + > - ... > , " " # Ճ " fi # ³ - fi #
ÿ 13 ò < > ~ ^ · , < 10 # ¼ < < 8 #

4 < # ò < ... > " • ' , ~ # # > - , , ... Ճ - ³ # . # ¶ · > # ã " fi # » - fi # ò < # #
Æ , ' ° - , < ò 4 < ; : #

4 < 1 Մելքոնյան Ջ.Ջ. «Հանդերձ» ուսումնական ձեռնարկ 2004թ.

20. # ò # - % , ^ % # # < ... > " • ' , ~ # # - , , ...
è - % < , # t Ÿ ` % #

21. # ¶ < ã ¶ " > # 1/2 1/2 - ³ " > Û Í Ú # # - + # · < fi - > ' # ³ < ¶ - > ¶ " + # # #
Û - , t fi < > 4 < ; < #

55 # > ³ < ^ # 1/2 # < ... > " • ' , ~ · # # - , , ... 0 # # , - , Ÿ # . - ¶ ³ - > " > #
, - > # ¼ < < ; #

56 # Ñ " f#° < ... # Š # ò # > " » ³ " ... % > - ³ " , < • " fl · · # · #
¶ < ... · ¶ < ' · · # > - ^ , · ¶ " 0 > < ¶ > ã - ... ¶ · ^ # fi - + ... > · + # > #
, < ... > " • ' , ' , " # # - , , · - #

57 # Ñ " f#° < ... # Š # ò - ¶ " > ³ ~ - # " " fi - • ' , ~ - #
^ < ³ < ¶ > - ³ ... > · ¶ · # ... > ³ - " - , , " fl " # , < ... > " • ' , ' , " #
> - , , · - # 1 # " < > - ³ · < • ~ # 63 # , < % ã , " 0 , - > " fi · ã - ... ¶ " + #
¶ " , ` - ³ - , ' · · #

#

68 #

41 # #
51 #
61 #
71 # #
81 #
91 # #
:1 # #
;1 #
<1
43 #
44
45 # #
46 #
47 # #
48 # #
49 # #
4:
4; # #
4< # #
53 # #
54 # #
55 # #

56 # #
57
58 # #
59 # #
5: # #
5; #
5<
63
64
65
66
67

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՄՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

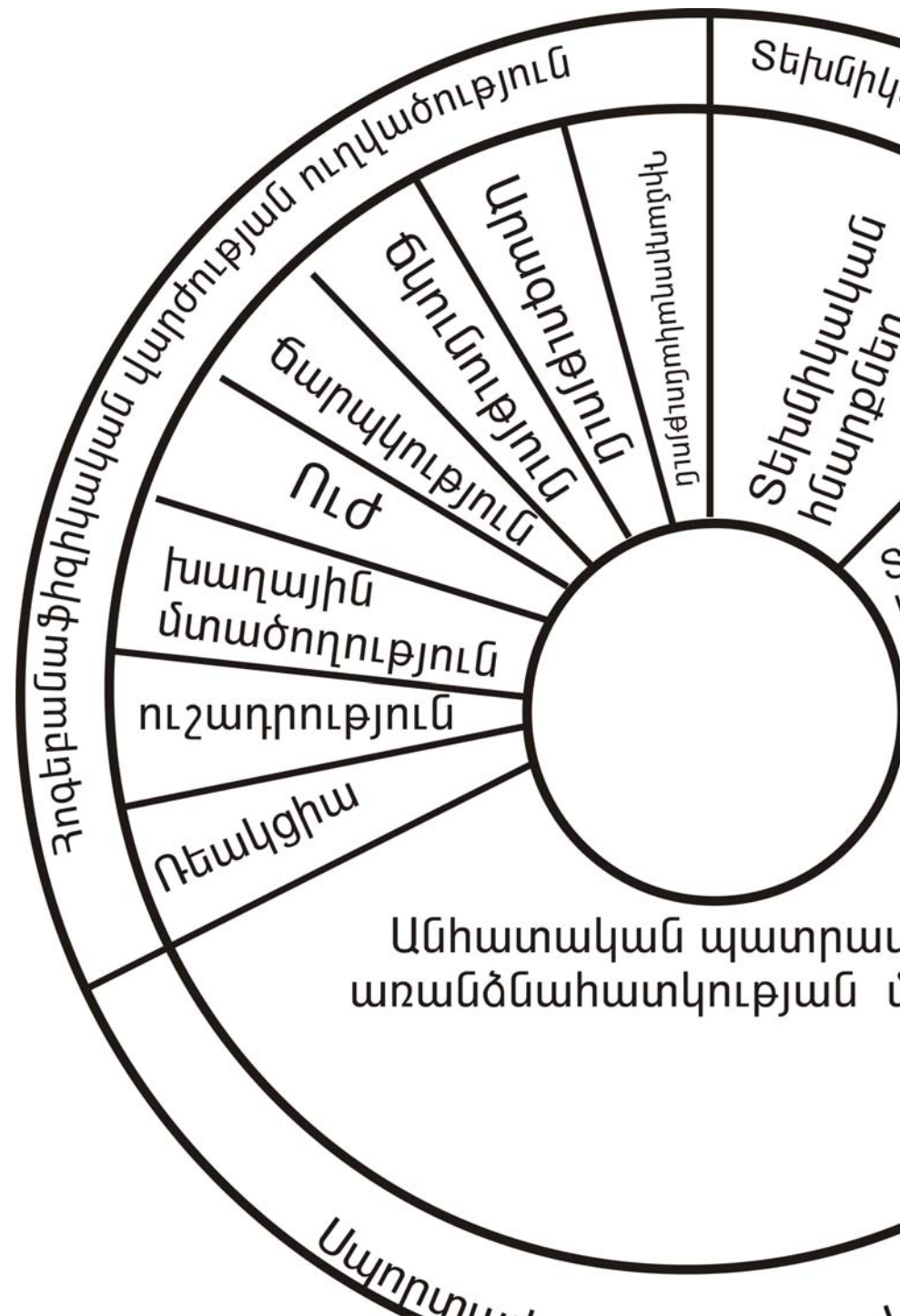
Ժամանակակից մարզման և ուսուցման առանձնահատկությունները սեղանի թեմիսում
 Ուսումնական ծեռնարկ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար

È™Ò ÆôõÃ\$ #½ÿ ðâ/ È™¤ ÷Š¥ôô² \$ #Ãô¤ ÷Â ÷â ÷#
 × Â fÃè¥õöÿ \$ #âÛ " ÷â™² #
 Ÿ ... " « - , ... " ... ÷ # « % ã - , · Ÿ # # ³ - , · ³ " > ¶ · # # . " > ³ - , , " , #
 , < ... ÷ " · , " , # - , , · ... - #
 â ã - « , " - # " ... " « · - # i · Ÿ # . ÷ % f i - , ÷ " > # , ... ÷ · ÷ % ÷ < # · † · ã - ... ¶ " # #
 ¶ % · ÷ % ³ ~ #
 #
 #

Խմբագիր՝
 Համակարգչային ձեւավորում՝
 Համակարգչային շարվածք՝

Հ. Հ. Մելքոնյան

#



Անհատական պատրաստում
 առանձնահատկության

