

**Ֆ.Գ.ՂԱԶԱՐՅԱՆ, Գ.Ֆ.ՂԱԶԱՐՅԱՆ**

***ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԵՐԿԱՐԱԺԱՄԿԵՏ  
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ***

**Երևան 2013**

ՀՏԴ 796 (07)

ԳՄԴ 75.1 ց7

Ղ 158

*Տպագրման է երաշխավորել Ֆիզիկական կուլտուրայի  
հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը*

**Ղազարյան Ֆ.Գ.**

Պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության առանձնահատկությունները /Ֆ.Գ.Ղազարյան, Գ.Ֆ.Ղազարյան.-Եր.: Հեղ. հրատ. 2013.-92 էջ:

**ԳՐԱՆՈՍՆԵՐ՝**

**Լ.Զուլֆալսկյան** – օլիմպիական խաղերի չեմպիոն, ՀՀ հավաքական թիմի գլխավոր մարզիչ

**Ա.Գրիգորյան** – մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր

Տվյալ ուսումնական ձեռնարկն իրենից ներկայացնում է քառորդ դար առաջ տպագրված գրքի վերամշակված և լրագրված տարբերակը: Այստեղ նորովի են լուսաբանված պատանի մարզիկների պատրաստության հարցերը, սկսած նրանց ընտրությունից և վերջացրած ուսումնադաստիարակչական ու մարզական գործընթացի պլանավորման և հսկման հարցերով: Քննարկված հարցերը կօգնեն մասնագետներին ավելի ճիշտ կողմնորոշվելու մարզչի գործունեության բարդ աշխատանքում, իսկ ուսանողներին՝ ընդլայնելու իրենց մասնագիտական գիտելիքները:

ՀՏԴ 796 (07)

ԳՄԴ 75.1 ց7

ISBN 978-9939-0-0609-3

© Ղազարյան Ֆ., 2012

© Ղազարյան Գ., 2012

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Ժամանակակից բարձր նվաճումների սպորտի զարգացման պրակտիկայի և իրականության վերլուծությունը վկայում է, որ նրանում ակտիվ մասնակցություն ունեն երեխաները: Հետաքրքիր է, որ որոշ մարզաձևերում երեխաներն ու դեռահասները երբեմն իրենք են սահմանում խաղի կանոնները, կանխորոշում են գնահատման չափանիշներն ու արդեն վաղ հասակում միջազգային ասպարեզում հասնում նկատելի հաջողությունների:

Համաձայն պատմիչների տվյալների՝ հին օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև երեխաները: Այսպես՝ մ.թ.ա. 628 թ. 37-րդ օլիմպիական խաղերին նրանք մրցել են 96,1 մ արագավազքում և ըմբշամարտում, իսկ ավելի ուշ՝ նաև կռիվամարտում և հնգամարտում:

Մեծ սպորտում երեխաների մասնակցության վերաբերյալ գոյություն ունեն տարբեր կարծիքներ: Մի կողմից, բնակչության լայն խավերի մոտ դա առաջացնում է դժգոհություն և զրգռվածություն, իսկ մյուս կողմից՝ հիացմունք. իրոք, երեխաները ինքնահաստատվում են, հասարակության մեջ ձեռք են բերում ամուր կարգավիճակ: Այդ բանավեճը շարունակվում է մինչ այսօր: Արդյունքում հարկ է նշել, որ մանկական հասակում մարզումները պետք է լինեն բազմակողմանի՝ առանց առողջությունը վնասելու: Պարզ է, որ պրոֆեսիոնալ սպորտում մարզումներն ու մրցումները պետք է գտնվեն բժշկական խիստ հսկողության ներքո, անցկացվեն բարյացկամության և հաղորդակցական մթնոլորտում:

Մեր հանրապետությունում 2004 թ.-ից գործում է օրենք՝ մանկապատանեկան սպորտի մասին, որը կարգավորում է այդ բնագավառում պետական քաղաքականության ծրագրային հիմունքները, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, երեխաների առողջ կենսակերպի ու անհատի կրթության, զարգացման հետ կապված հարաբերությունները:

Ներկայումս, ինչպես և անցյալում, մանկապատանեկան մարզադպրոցները, օլիմպիական հերթափոխի ուսումնարանները, սպորտային քոլեջներն առաջնային դեր ունեն բարձրա-

կարգ մարզիկների պատրաստման գործում: Ուստի, բարձր նվաճումների սպորտի խնդիրների լուծումը թելադրում է նաև մանկապատանեկան սպորտի զարգացման հարցերի ուսումնասիրություն: Հենց մանկական և դեռահասային տարիքում են ձևավորվում միջազգային մրցումներում հաղթողներ, ապագա չեմպիոններ ու ռեկորդակիրներ, ընդ որում՝ բազմամյա սպորտային մարզման յուրաքանչյուր փուլում առաջնային խնդիր է հանդիսանում երեխաների ու դեռահասների առողջության ամրապնդումն ու նրանց բազմակողմանի, բազմամարտային պատրաստության ապահովումը:

Պատահական չէ, որ շուրջ 50 տարի առաջ նախկին Սովետական Միությունում ձևավորվեց մանկապատանեկան սպորտի տեսությունն և մեթոդիկան, երևան եկան առաջին գիտական հետազոտություններն ու ուսումնական ձեռնարկները:

Բարձր նվաճումների սպորտի ժամանակակից զարգացումն ամբողջականորեն հիմնված է մանկապատանեկան սպորտի վրա: Մեր երկրում պատանի մարզիկների նախապատրաստումն իրականացվում է մանկապատանեկան մարզադպրոցներում և մարզական քոլեջներում: Այսօր հանրապետությունում գործում են 165 մանկապատանեկան մարզադպրոցներ, ուր մարզվում են 43 մարզաձևերով: Մարզումներում ընդգրկված են շուրջ 44 հազար երեխաներ, դեռահասներ ու պատանիներ, որոնց հետ ուսումնամարզական և դաստիարակչական աշխատանքներ են կատարում 1840 մարզիչներ: Մեկ մարզչին միջին հաշվով բաժին է ընկնում 23 սան:

Պատանի մարզիկների հետ աշխատանքում պետք է ներգրավվեն առավել որակյալ, ծավալուն գիտելիքներ ու փորձ ունեցող մարզիչներ, քանի որ ճիշտ իրագործված սկզբնական պատրաստությունը մարզական վարպետության հիմքն է:

Շատ մարզիչների է անհանգստացնում այն հարցը՝ ի՞նչ պետք է ձեռնարկել բարձրակարգ մարզիկներ, չեմպիոններ ու ռեկորդակիրներ պատրաստելու համար:

Մասնագետները պարտավոր են իմանալ ու հասկանալ, որ մեծ սպորտում առկա են բազմաթիվ հարցեր՝ կապված մանկա-

կան օրգանիզմի զարգացման ու դաստիարակության հետ: Շատ կարևոր է, որ այդ գործընթացը ճիշտ ուղղությամբ ընթանա:

Ուսումնական ձեռնարկում տրված են գիտագործնական առաջարկություններ՝ կապված պատանի մարզիկների նախապատրաստման տարբեր փուլերում ուսումնամարզական գործընթացի արդյունավետ կազմակերպման ու իրագործման հետ: Այստեղ բացահայտված են մարզիկների ընտրության, երկարաժամկետ մարզման, բեռնվածության չափավորման, բազմամարտային պատրաստության, պլանավորման ու հսկման հարցերի մեթոդական նոր մոտեցումներ:

Գիրքը հասցեագրված է ուսանողներին, «Սպորտը և մարզիկների պատրաստության համակազմ» կրթական ծրագիրը յուրացնող մագիստրանտներին, մանկապատանեկան մարզադպրոցներում աշխատող մարզիչներին, ինչպես նաև՝ մարզիկներին:

# ԳԼՈՒԽ 1. ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՈՒՄԸ ԵՎ ՊՍԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

*«Ամեն ինչի սկիզբը յուրաքանչյուր երևույթի ամենահիմնալի պահերից է»*  
**Կարլեյլ**

Կողմնորոշման և ընտրության հիմնահարցերն ունեն չափազանց մեծ նշանակություն: Իսպանացի բժիշկ Խուան Ուարտեն դեռևս 1575թ. գրել է մարդու ընդունակություններին նվիրված առաջին գրքերից մեկը, ուր ասվում է, որ յուրաքանչյուր ոք պետք է զբաղվի նրանով, ինչի ընդունակ է: Ավելի ուշ այդ միտքը շարունակեց մեծ էնցիկլոպեդիստ Դ. Դիդրոն (1713-1784), ով նշեց, որ ամեն մարդ ծնվում է ինչ-որ բանի նկատմամբ որոշակի ընդունակություններով:

Այդ բնագավառի առաջին աշխատությունները վկայում են տարբեր մասնագիտություններում մարդկանց ճիշտ ընտրության արդյունավետության մասին:

Բոլոր այլ հավասար պայմանների հետ մեկտեղ՝ տվյալ մասնագիտության մեջ խորանալու համար պիտանելիության հիմք են «դիմորդի» հատուկ հետազոտությունների, քննությունների և թեստավորման ժամանակ հայտնաբերված արդյունքները: Այսպես՝ երաժշտական դպրոցում երեխաների ընտրության ժամանակ ստուգվում են լսողությունը, ռիթմիկ տարրերը, նկարների վերարտադրությունը, պարարվեստի դպրոցում ընտրության ժամանակ ուսումնասիրվում են հոդերի շարժունությունը, մարմնի, ներբանի կառուցվածքը, կեցվածքը և այլն:

Եթե պրոֆեսիոնալ ընտրությունն ունի երկար տարիների պատմություն, ապա սպորտային ընտրությունը՝ մի քանի տասնամյակի: Ժամանակակից սպորտի առաջընթացը, միջազգային սպորտային նվաճումների արժեվորումը, միջազգային ասպարեզում մրցակցության սրացումը արդիականացնում են սպորտային ընտրության հիմնահարցը:

Հարկ է նշել, որ 1960 թվականից սկսած սպորտային կողմնորոշման ու ընտրության հարցերը հանդիսանում են գիտական որոնումների հատուկ առարկա: Արդեն լուսաբանված են սպորտային ընտրության տեսության հիմնական ուղղությունները (Ս.Ս. Գորշկով, 1968; Ա. Ա. Գужаловский, 1978; Ֆ. Գ. Ղազարյան, 1979, Յ. Մ. Волков, Յ. Ս. Филин, 1983, Յ. Ս. Գубա, 2008 և այլք): Այս հարցում ոչ պակաս ներդրում ունեն նաև հայ գիտնականները (Ք. Ա. Դжилавян, 2002, Ք. Է. Բաղդասարյան, 2004, Ա. Վ. Պողոսյան, 2006 և այլք):

Սպորտային կողմնորոշման և ընտրության վերաբերյալ գոյություն ունեն հետաքրքիր փաստեր: Այսպես՝ այսօր արդեն հայտնի է, որ բարձր սպորտային նվաճումները պայմանավորված են ոչ միայն ժառանգական հատկանիշներով, մարզման առավել կատարելագործված մեթոդների կիրառմամբ, մրցումներում մասնակցությամբ, գիտատեխնիկական առաջընթացով, արագ և արդյունավետ վերականգնմամբ, այլև մարզիկների ճիշտ կողմնորոշմամբ ու ընտրությամբ:

Ուստի, սպորտային կատարելության ելակետային հիմքը ճիշտ ժամանակին և ճիշտ մարզաձևի ընտրությունն է:

Այսօր այդ հիմնախնդրում կարելի է տարբերել մի քանի հասկացություններ՝ սպորտային կողմնորոշում, սպորտային ընտրություն և սելեկցիա:

**ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՈՒՄԸ** սոցիալական կողմնորոշման ձևերից է՝ ուղղված օգնելու երեխաներին ու դեռահասներին՝ անհատական հետաքրքրությունների ու ընդունակությունների հաշվառմամբ ընտրելու մասնագիտության առարկան: Կողմնորոշման միջոցառումներում հենքայինը ոչ թե մարզաձևն է, այլ մարդը, ում խորհուրդներ և առաջարկություններ են տրվում, թե նրան ո՞ր մարզաձևն է առավել հոգեհարազատ:

**ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ** միջոցառումների համալիր է՝ բացահայտելու երեխաների ընդունակություններն այս կամ այն մարզաձևում:

**ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՍԵՆԵԿՑԻԱՆ** արդեն իսկ գործող մարզիկների ընտրությունն է՝ հավաքական թիմերում ներգրավելու համար:

Սպորտային ընտրության ժամանակ տեղի է ունենում սաների մաղում մարզադպրոցներից, որի պատճառը մարզիկի անհամապատասխանությունն է տվյալ մարզաձևի պահանջներին և յուրահատկություններին: Դա է պատճառը, որ երեխաներին մարզադպրոց ընդունելիս մարզիչները ստուգում և զննում են նրանց: Օրինակ՝ պատանի լողորդներ ընտրելիս հարկ է լինում ստուգել 5–8 հազար երեխաների: Բացահայտված է, որ այդ քանակից միայն 8–10 մարդ է հասնում բարձր սպորտային արդյունքների:

Եվզենի Վախթանգովը ինչ-որ առիթով ասել է. <<Միջակություններ ծնվում են ամեն օր, տաղանդներ՝ տարին մեկ անգամ, իսկ հանձարներ՝ տասը տարին մեկ անգամ>>: Գրեթե այդպես է և սպորտում: Ժամանակակից օլիմպիական խաղերի հիմնադիր Պիեռ դե Կուբերտենը այս առիթով գրել է. <<Որպեսզի հարյուր մարդ զբաղվի ֆիզիկական կուլտուրայով, հարկավոր է, որ քսան մարդ մասնագիտանա որևէ մարզաձևում և հինգ մարդ ցույց տա զարմանալի ռեկորդային արդյունքներ>>:

Ընտրության ժամանակ ջանում են գտնել կարողությունների այնպիսի եզակի ներդաշնակություն, որը հազվադեպ է հանդիպում: Ենթադրենք՝ ցանկանում ենք գտնել բարձրահասակ և արագաշարժ պատանու: Այդպիսին կարելի է գտնել հարյուրի մեջ: Իսկ եթե ցանկանում ենք գտնել նաև դիմացկուն, ձարպիկ, կոորդինացված դեռահասի, ապա այդպիսին կարող ենք գտնել հարյուր հազարի մեջ փնտրելիս: Հիրավի, դժվար է իսկական սպորտային տաղանդ հայտնաբերել:

Բոլոր դեպքերում պարզ է մի բան, որ բարձր սպորտային վարպետություն ձեռք բերելու համար պահանջվում են երկար տարիներ, երբեմն մարզական կարիերան ու երկարակետությունը տևում են 20 և ավելի տարի: Մի շարք մարզաձևերում (գեղասահք, լող, գեղարվեստական մարմնամարզություն, ջրացատկ), սպորտային պարապմունքները սկսվում են 3–5 տարեկանից:



Այս առումով հարկ է նշել, որ օլիմպիական խաղերին մասնակցած մեդալակիրների 15 %-ը ընտրած մարզաձևով սկսել են զբաղվել 5–9 տարեկանից: Գրեթե նույնանման տվյալներ կան նաև մարդկային գործունեության այլ բնագավառներում: Օրինակ՝ Մոցարտը սկսել է ստեղծագործել հինգ տարեկանում, Մենդելսոնը՝ 9-ը և այլն:

Կարատե մարտարվեստի հայրենիքում՝ Ճապոնիայում, ծյուդո, այկիդո մարզաձևերով սկսում են զբաղվել 5 տարեկանից, իսկ Չինաստանում՝ ուշուի մարզադպրոցներում ընդգրկվում են չորս տարեկանները:

Ինչ վերաբերում է այլ մարզաձևերին, ապա, օրինակ մի շարք երկրներում (Նորվեգիա, Ֆինլանդիա, Շվեդիա) լեռնադահուկային սպորտը սկսում են սովորեցնել 3 տարեկանից, իսկ 5–6 տարեկանից թույլատրվում է մասնակցել մրցումներին: Ռուսաստանում, Հայաստանում, Բուլղարիայում գեղարվեստական մարմնամարզությամբ սկսում են զբաղվել 5–6 տարեկանից, իսկ Գերմանիայում, Շվեդիայում, Ավստրիայում և ԱՄՆ-ում լողով զբաղվում են 3–6 տարեկանից: Շատ երկրներում մի շարք մարզաձևերում 5–6 տարեկանից թույլ է տրվում մասնակցել մրցումների (ձևավոր չմշկասահք, լող և այլն):

Մի շարք այլ երկրներում դեռևս չի կիրառվում սպորտային ընտրության գաղափարը նախադպրոցական հասակից (Չեխիա, Հունգարիա, Պորտուգալիա և այլն):

Այսպիսով, ամփոփելով վերը նշվածը, կարելի է եզրակացնել, որ 5–7 տարեկան հասակը «վաղ» մարզաձևերում և 9–12 տարեկանը՝ այլ մարզաձևերում շատ կարևոր է մարզական դպրոցների կազմը պատանի մարզիկներով համալրելու համար:

Բայց միևնույն ժամանակ կան օրինակներ, որ վաղ տարիքում կանոնավոր մարզումները սկսած երեխաները, որոշ ժամանակ անց, բարձր արդյունքների են հասնում:

**Աղյուսակ 1**

**Վաղ տարիքում տարբեր մարզածներում բարձր արդյունքների հասած մարզիկները**

<i>Ազգանուն անուն</i>	<i>երկիրը</i>	<i>մարզածը</i>	<i>տարիքը</i>	<i>սպորտ. նվաճումը</i>
Գեստրինգ Մեջորի	ԱՄՆ	ջրացատկ	13	օլիմպ. խաղերի չեմպիոն
Կամանեչ Նաոյա	Ռուսիինիա	մարմնամարզ.	13	Եվրոպայի չեմպիոն
Բիչերովա Օլգա	ԽՍՀՄ	մարմնամարզ.	15	աշխարհի բացարձակ չեմպիոն
Կիտամուրա Կասուո	Ճապոնիա	լող	15	օլիմպ. խաղերի չեմպիոն
Պրոզումենշիկովա Գալինա	ԽՍՀՄ	լող	15	օլիմպ. խաղերի չեմպիոն
Ռոզուոլ Կրեպս	Անգլիա	թենիս	16	Դևիսի գավաթի հաղթող
Մեթիաս Ռոնալդ	ԱՄՆ	տասնամարտ	17	օլիմպ. խաղերի չեմպիոն

Այսպիսով, կարելի է նշել, որ սկսած վաղ մասնագիտացումից մինչև սպորտային կատարելագործման փուլը տևում է շուրջ 10 տարի: Այդ ժամանակահատվածում մարզիկները, սովորաբար, լրացնում են սպորտի վարպետի չափանիշները, սակայն այդ ժամանակահատվածը տարբեր մարզածների համար տարբեր է (աղյուսակ 2):

Սպորտային ընտրության ժամանակ մասնագետները սկսել են ավելի շատ ուշադրություն դարձնել կազմաբանական (մորֆոլոգիական) և գործառնության ցուցանիշներին, ինչպես նաև՝ անհատի հոգեբանական հատկություններին:

Ռոշ մարզածներում, օրինակ՝ վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, բասկետբոլ, լող, ըմբշամարտ, աթլետիկական նետումներ, ցատկեր,

բարձր հասակը գերադասելի է: Իսկ որոշ ձևերում էլ, օրինակ՝ մարմնամարզություն, ծանրամարտ, հեռավագք, նախապատվությունը տրվում է ցածր ու միջահասակ երեխաներին: Ծանրամարտում, ըմբշամարտում և բռնցքամարտում հաջողությունը հիմնականում կախված է մարմնի քաշից:

## Աղյուսակ 2

### *Սպորտի վարպետի նորմերի լրացման տարիքը*

<i>Մարզաձևը</i>	<i>Տղամարդիկ</i>	<i>Կանայք</i>	<i>Մարզաձևը</i>	<i>Տղամարդիկ</i>	<i>Կանայք</i>
Ակրոբատիկա	20,0	17,9	բասկետբոլ	20,7	20,4
Գեղար.մարմն.	-	17,2	վոլեյբոլ	21,2	20,8
Թենիս	19,3	18,4	ազատ ոճի ռմբ.	20,6	-
Գեղասահք	17,2	16,2	սուսերամարտ	19,7	20,2
Դահուկավ.	23,6	22,4	ծանրամարտ	21,9	-
Սպորտ. մարմ.	18,1	16,4	լող	16,8	15,1
Արագավագք, ցատկեր	21,4	20,7	բռնցքամարտ	21,3	-
Թիավարություն	20,3	20,4	հանդբոլ	22,4	21,2

Երկար վերին և ստորին վերջույթները մեծ առավելություն են տալիս դահուկավազորդին, արագավազորդին, ըմբիշին և բռնցքամարտիկին: Չոր և ջլուտ մարզիկներն առավելություն ունեն աթլետիկայի որոշ ձևերում, լողում, դահուկավազում, իսկ մկանուտ, լայնաթիկունք և բարձրահասակ մարզիկները կարող են մեծ հաջողությունների հասնել թիավարությունում, նետումներում և բազմամարտում: Սպորտի որոշ ձևերում (լող, բասկետբոլ և այլն) ձևաբանական հատկությունները և մարմնի ձևն ու կառուցվածքը շատ կարևոր են: Օրինակ՝ հայտնի է, որ մարդու մարմնի տարբեր մասեր աճում են տարբեր արագությամբ: Այսպես՝ ներբանը ցանկացած հասակում ավելի մոտ է մեծահասակի չափին, քան սրունքը, իսկ սրունքն ավելի է՝ քան կոնքը: Այդ պատճառով էլ ներբանի երկարությունն այլ չափերի համեմատ կարող է հասակի աճի համար ավելի հուսալի ապացույց լինել, քան ինքը՝ հասակը:

Երեխաների ընտրությունը՝ այս կամ այն մարզածևու գրադվելու համար, դժվար խնդիր է: Այստեղ, առաջին հերթին, ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել կոնկրետ մարզածևու առավել կարևոր նշանակություն ունեցող շարժողական ընդունակությունների գարգացման մակարդակին: Այս առումով գիտամեթոդական գրականության մեջ գոյություն ունեն որոշակի առաջարկություններ (աղ. 3):

### Աղյուսակ 3

#### Առանձին շարժողական ընդունակությունների նշանակությունը տարրեր մարզածևերում (L. A. Larsou)

Մարզածևը	Մկանա ուժ	Դիմացկունություն	Ճկունություն	Կորդինացիա	Արագաշարժություն	Հավասարակշռություն
Լող, սպրինտ	3	1	2	1	2	0
Բռնցքամարտ	3	3	1	2	3	1
Ազատ ոճի ըմբ.	3	3	3	2	3	2
Հեծանվասպորտ	2	3	1	1	2	1
Դահուկավազք	2	3	2	3	2	2
Սպ. մարմնամ.	3	2	3	3	1	3
Հանդբոլ	2	2	2	3	2	1
Սեղանի թենիս	1	2	1	2	2	1
Բասկետբոլ	2	3	2	3	3	2
Թիավարություն	3	3	2	1	1	1
Ջրացատկ	1	1	3	3	1	3
Ֆուտբոլ	2	3	2	3	3	2
Արագավազք	2	1	1	1	3	1
Թենիս	2	3	1	3	2	2
Երկարավազք	1	3	1	1	1	1
Ցատկեր, նետումներ	3	1	2	2	1	2

**Ծանոթություն.** 0–ազդեցությունը բացակայում է, 1–ազդեցությունը թույլ է, 2–ազդեցությունը միջին է, 3–ազդեցությունը բարձր է:

Ուստի, կախված մարզաձևի առանձնահատկություններից, սպորտային ընտրության ժամանակ ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել առավել կարևոր կարողությունների վրա: Օրինակ, արագաշարժությունը առաջին հերթին պետք է ստուգել արագավազորդների, բասկետբոլիստների, լողորդների, ֆուտբոլիստների ընտրության ժամանակ, մկանային ուժը՝ ծանրորդների, մարմնամարզիկների, ըմբիշների, ձեռնագնդորդների, ցատկունակությունը՝ ցատկորդների, աթլետների, վոլեյբոլիստների, ջրացատկորդների, ակրոբատների, դիմացկունությունը՝ թիավարողների, դահուկորդների, հեծանվորդների, ճարակությունը՝ բասկետբոլիստների, բռնցքամարտիկների, շարժումների կոորդինացիան՝ մարմնամարզիկների, սուսերամարտիկների, լեռնադահուկային սպորտով զբաղվողների ընտրության ժամանակ և այլն:

Ամեն դեպքում, սպորտային ընտրության գլխավոր նախապայմանը երեխաների և դեռահասների առողջական գերազանց վիճակն է:

Այսպիսով, սպորտն սկսվում է ընտրությունից, որն իրականացվում է յուրաքանչյուր մարզաձևի յուրահատկությունը բնութագրող բազմաթիվ ցուցումներով:

Սակայն, սպորտային ընտրության գործընթացում չի կարելի անտեսել ժառանգականության գործոնը: Վերջինս պարզ է, քանի որ մարդու զարգացումը ընթանում է սոցիալական (արտաքին) և ժառանգական (ներքին) ծրագրերի ազդեցությամբ: Սոցիալական ծրագիրը պայմանավորված է ուսուցման և դաստիարակության գործընթացում գիտելիքների ու հմտությունների կուտակմամբ, իսկ ժառանգականը բնորոշում է զարգացման հնարավորությունների ներուժը:

ժառանգական գործոնների հաշվառումը լրիվ արդարացված է, քանի որ երեխաներն իրենց մտավոր ունակությունների 30–40 %-ը ժառանգում են ծնողներից. 60–70%-ի դեպքում մարմնի և ֆիզիկական տվյալների արտաքին նշանները, իսկ 10–15%-ի դեպքում՝ օրգանիզմի գործառնության հնարավորությունները: Դրա համար էլ մասնագետներն այսօր կողմնորոշվում են ոչ

միայն սպորտով զբաղվելու ցանկություն արտահայտող երեխայով, այլև՝ նրա ծնողներով, նույնիսկ՝ պապիկով ու տատիկով, նրանց մարմնի երկարությամբ, կեցվածքով, մարմնի կառուցվածքով, հնարավոր է նաև՝ վարքով, բնավորությամբ և այլն:

Մասնագետները տարբերում են ժառանգական **հաստատուն** և **ոչ հաստատուն** հատկանիշներ: Հաստատուն հատկանիշների խմբին են պատկանում մարմնի հասակը, մարմնի առանձին մասերի երկայնական չափերը, արագաշարժությունը, կոորդինացիան, որոնք դժվարությամբ են ենթարկվում ազդեցության: Այսպես՝ մարմնի երկարությունը հնարավոր չէ ավելացնել, իսկ արագաշարժությունը շատ դժվար է ենթարկվում մշակման և պահանջվում է երկար ժամանակ:

Ժառանգական ոչ հաստատուն հատկանիշների խմբին են պատկանում մարմնի քաշը, գծային չափերը, մկանաուժը, դիմացկունությունը, որոնք հեշտությամբ են ենթարկվում ազդեցության: Այսպես՝ հատուկ մեթոդների կիրառմամբ կարելի է շատ կարճ ժամանակահատվածում մեծացնել մկանաուժի ցուցանիշները:

Բացի այդ, առանձին հատկանիշներ ունեն կամ ժառանգական, կամ էլ միջավայրային նախահակվածություն: Ժառանգականներն են՝ մարմնակազմությունը, ճկունությունը, արագաուժային որակները, մարմնի քաշը, սրտի կծկումների հաճախականությունը, հարաբերական ուժը, իսկ միջավայրայինները՝ բացարձակ ուժը, շարժումների հաճախականությունը, ճարպկությունը: Հետաքրքիրն այն է, որ ժառանգական հատկանիշների ազդեցությունն առավել արտահայտված է իգական սեռի ներկայացուցիչների մոտ: Վերոհիշյալի ամփոփիչ ցուցանիշները բացահայտված են թիվ 4 աղյուսակում:

Մարզիկների ընտրության ժամանակ ժառանգական և միջավայրային գործոնների փոխադարձ կապը խորը գիտենալու համար անհրաժեշտ է իմանալ մարդու զարգացման այսպես կոչված <<զգայուն շրջանների>> օրինաչափությունները: Մեր դարաշրջանի սկզբին կենսաբանության և մարդու մասին գիտությունների տարբեր ճյուղերում տեղեկություններ հայտնվեցին

զարգացման յուրահատուկ շրջանների մասին, որոնք կոչվեցին սենսիտիվ կամ զգայուն շրջաններ:

Զգայուն շրջանների ուսմունքը կիրառելի է նաև մարդու տարբեր մորֆոլոգիական, ֆունկցիոնալ, շարժողական հատկությունների և որակների ձևավորման գործում: Ուստի, վստահությամբ կարելի է ասել, որ զգայուն շրջանների մասին տեսությունը կարող է մեծ նշանակություն ունենալ ոչ միայն մանկաբուժությունում, դիդակտիկայում, այլ նաև սպորտային մանկավարժությունում և մասնավորապես՝ մարզական ընտրության տեսությունում:

Հատկապես այդ շրջաններում են բարենպաստ նախադրյալներ ստեղծվում օրգանիզմում պոտենցիալ հնարավորությունները լավագույնս իրականացնելու համար:

**Աղյուսակ 4**

***Ժառանգաբար փոխանցվող առանձին ցուցանիշների աստիճանը***

<b><i>Ցուցանիշները</i></b>	<b><i>Աստիճանը</i></b>	<b><i>Մակադակը, տոկոսներով</i></b>
Մարմնի հասակը, վերջույթների երկարությունը	ուժեղ	70
վերջույթների շրջագծերը	միջին	50
ճարպային զանգվածը	ցածր	20 -30
մկանային զանգվածը	միջին	40
<b><i>շարժողական ընդունակություններ</i></b>		
առավելագույն մկանաուժ	ցածր	20 - 30
ուժային դիմացկունություն	միջին	40 - 50
շարժումների կոորդինացիա	միջին	-40
շարժումների ռեակցիա	ցածր	20 - 30
կողմնորոշումը տարածության մեջ	բարձր	-60
հավասարակշռություն	միջին	-40
շարժումների հաճախականություն	միջին	40 - 50
ձկունություն	միջին	-40

Թիվ 5 աղյուսակում բերված են տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակման համար առավել զգայուն, սենսիտիվ ու բարենպաստ տարիքային հատվածները:

**Աղյուսակ 5**

**Շարժողական ընդունակությունների մշակման համար  
առավել զգայուն շրջանները**

<i>Շարժողական ընդունակությունները</i>	<i>Սեռը</i>	<i>Տարիքային խմբերը</i>
արագաշարժություն	տղաներ աղջիկներ	7 - 8 8 - 9 15 - 16 7 - 8 8 - 9 9 - 10
մկանային ուժ	տղաներ աղջիկներ	9 - 10 10 - 11 14 - 17 9 - 10 10 - 11 11- 13
դիմացկունություն	տղաներ աղջիկներ	13 - 17 14 - 17
հավասարակշռություն	տղաներ աղջիկներ	9 -10 10 - 11 12 - 13 8 - 9 9 - 10 10 - 11
ճարպկություն	տղաներ աղջիկներ	8 -9 11 - 12 13 - 14 8 - 9 10 - 11 12 - 13
ձկունություն	տղաներ աղջիկներ	12 -13 15 - 16 11 - 12 13 -14 14 -15
ցատկունակություն	տղաներ աղջիկներ	12 - 13 9 - 10 10 - 11 11- 12

Օպտիմալ արդյունքների հասնելու համար զգայուն շրջանների անտեսումը կհանգեցնի նրան, որ օրգանիզմի թաքնված հնարավորությունները չեն իրագործվի, կամ էլ դրանց իրագործման համար ավելի երկար ժամանակ կպահանջվի: Հենց այդ պատճառով է, որ արվեստի տարբեր բնագավառներում (երաժշտություն, պարարվեստ և այլն) և մի շարք մարզաձևերում (գեղարվեստական մարմնամարզություն, ձևավոր չմշկասափք, ջրացատկ և այլն) գոյություն ունեն ուսուցման և մասնագիտացման հատուկ բարենպաստ ժամկետներ: Ապացուցված է, որ



հատկապես զգայուն շրջաններում է տեղի ունենում ժառանգական և միջավայրային գործոնների առավել միաձուլումը:

Գիտենալով զգայուն շրջանների ժամկետները և ազդեցության օպտիմալ չափերը՝ կարելի է ավելի արդյունավետորեն ղեկավարել անհատական աճի ծրագիրը և օրգանիզմի ձևավորման գործընթացը: Բնական է, որ սպորտային ընտրության ժամանակ պետք է իմանալ զգայուն շրջանների օրինաչափությունները: Այդ տեսանկյունից տարբեր մարզածներում և տարիքային շրջաններում ուսուցման և մարզման արդյունավետությունը կլինի տարբեր:

Այդ շրջանների համար որոշիչ հատկանիշ է երեխաների տարբեր՝ ձևաբանական, ֆունկցիոնալ և շարժողական հնարավորությունների աճի տեմպերը:

Այսպիսով՝ պարզ է, որ յուրաքանչյուր մարզածն ունի իր յուրահատուկ առանձնահատկությունները, որոնք պետք է հաշվի առնվեն երեխաներին մարզադպրոցներում ընդգրկելիս: Ստորև ներկայացնում ենք ընտրության չափանիշների բնութագրումը՝ կախված մարզածից:

**ՍԵՆԱՊԱՅՔԱՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐ** (բռնցքամարտ, սուսերամարտ, ըմբշամարտի բոլոր ձևերը): Այս մարզածներում հարկ է հաշվի առնել աշխատասիրությունը, բնավորության այնպիսի գծեր, ինչպիսիք են համառությունը, վճռականությունը, խիզախությունը, գիտելիքների արագ յուրացումը, սպորտային տեխնիկայի ուսուցմանը նպաստող ստեղծագործական տարրերի առկայությունը: Օրինակ՝ ըմբշամարտի մարզածներ ընտրելիս անհրաժեշտ է գնահատել օրգանիզմի վերլուծիչների վիճակը, կազմաբանական հատկանիշները, երեխաների՝ տարածության ու ժամանակի մեջ շարժումներ կատարելու կարողությունները, մկանային ճիգերը դիֆերենցելու, ելնելով իրավիճակից՝ տարբեր շարժողական գործողությունների փոխարկելու կարողությունները: Որպես շարժողական թեստ կարելի է առաջարկել՝ բարձր մեկնարկից 10–20 մ վազքը, ձգումները, կախ վիճակից 90<sup>0</sup> դիրքի պահպանումը, տեղից հեռացատկը:

**ԱՐԱԳԱՈՒԺԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐ** (արագավազք, աթլետիկական ցատկեր ու նետումներ, ծանրամարտ և այլն): Այստեղ ևս կարևոր չափանիշներ են առողջական վիճակը, կազմաբանական հատկանիշները (կախված մարզաձևի պահանջներից), արագաուժային ընդունակությունների և արագաշարժության զարգացվածության աստիճանը: Օրինակ՝ պատանի արագավազորդներ ընտրելիս կարելի է առաջարկել բարձր մեկնարկից վազք 30–60մ, հեռացատկ տեղից, թեքում առաջ: Նետորդների ստուգողական վարժություններ կարող են ծառայել բարձր մեկնարկից 10-20 մ վազքը, տեղից հեռացատկը, առաջ թեքումը, մեջքի մկանների ուժի ցուցանիշները, երկու ձեռքով գլխի վրայից գնդի հրումները, սեղմումները և այլն:

**ԲԱՐԴ ԿՈՐՐԴԻՆԱՑԻԱ ՊԱՀԱՆՋՈՂ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐ** (մարմնամարզություն, ջրացատկ, գեղասահք, գեղալող և այլն): Այստեղ ընտրության համար կարևոր չափանիշներ են կազմաբանական հատկանիշները, մարմնակազմության տիպը, մարմնի հասակի միջին ցուցանիշները, ուսագոտու մկանների զարգացվածության աստիճանը: Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ձկունությանը, արագաուժային որակներին, տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողությանը: Որպես ստուգողական վարժություններ կարելի է առաջարկել շարժումների ամպլիտուդայի որոշումը, ձգումները, ոտքից ոտք ցատկերը, մաքրքավազքը, կախ ծալած ձեռքերով, ուղղահայացք ցատկերը:

**ՄԱՐԶԱՆՍԱՐԵՐ** (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ և այլն): Մարզիկների հեռանկարայնությունը այս մարզաձևերում պետք է որոշել հատուկ որակների վերլուծությամբ, որոնք ապահովում են սպորտային գործունեության ժամանակ տեխնիկամարտավարական խնդիրների հաջող իրագործումը: Ուշադրությունը պետք է կենտրոնացնել այնպիսի կազմաբանական հատկանիշների վրա, ինչպիսիք են՝ մարմնի հասակն ու վերջույթների երկարությունը (օրինակ, բասկետբոլիստներ ընտրելիս), բոլոր վերլուծիչներին, հատկապես՝ տեսողական զարգացման աստիճանին: Շարժողական ընդունակություններից ստուգման ենթակա են երեխաների՝ ժամանակի ու տարածության մեջ ճիշտ

կողմնորոշվելու կարողությունը, շարժումների կորդինացիան, մկանային ճիգերի դիֆերենցումը: Որպես թեստ կարող են օգտագործվել բարձր մեկնարկից 20 մ վազքը, մաքրքավազքը, տեղից հեռացատկը, վերցատկերը, լցրած գնդակի նետումը:

Երեխաների ու դեռահասների ընտրության համակարգում տարբեր երկրների մասնագետները առաջարկում են հատուկ ուշադրություն դարձնել ստուգողական վարժություններին: Սրանց միջոցով գնահատվում է, թե ի՞նչ է կարող այսօր անել երեխան և ի՞նչ կարող է անել հետագայում: Այս նպատակով առաջարկվում է որոշել այս կամ այն ընդունակության զարգացման տեմպերը՝ սպորտային մարզման գործընթացում (աղ. 6):

## Աղյուսակ 6

### *Մարզիկների պոտենցիալ հնարավորությունների գնահատման սխեման*

<i>Ուսումնասիրվող ցուցանիշների հարաբերություն</i>	<i>Ընդունակությունների բնութագրումը</i>
բարձր հենքային մակարդակը + աճի բարձր տեմպեր	շատ բարձր ընդունակություններ
բարձր հենքային մակարդակը + աճի միջին տեմպեր	բարձր ընդունակություններ
բարձր հենքային մակարդակը + աճի բարձր տեմպեր	բարձր ընդունակություններ
բարձր հենքային մակարդակը + աճի ցածր տեմպեր	միջին ընդունակություններ
բարձր հենքային մակարդակը + աճի միջին տեմպեր	միջին ընդունակություններ
բարձր հենքային մակարդակը + աճի բարձր տեմպեր	միջին ընդունակություններ
բարձր հենքային մակարդակը + աճի ցածր տեմպեր	ցածր ընդունակություններ
բարձր հենքային մակարդակը + աճի միջին տեմպեր	ցածր ընդունակություններ
բարձր հենքային մակարդակը + աճի ցածր տեմպեր	շատ ցածր ընդունակություններ

Բացի վերը նշված սպորտային ամբողջ նախահակվածության որոշումը, կարևոր է նաև նախատեսել մի շարք բաղադրիչների ուսումնասիրում:

**ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԱՆՁՆԱԳՐԱՅԻՆ ԵՎ ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ՀԱՄԱԴՐՈՒՄԸ:** Անձնագրային կամ ժամանակագրական տարիքը որոշվում է ապրած տարիների, ամիսների և օրերի քանակով: Երեխայի կենսաբանական տարիքը բացահայտում է օրգանիզմի առանձին օրգանների ու համակարգերի հասունությունն ամբողջապես: Դա ավելի շատ, քան անձնագրային տարիքը, կապված է աշխատունակության, մկանային ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության և այլ ընդունակությունների դրսևորման հետ, ինչպես նաև՝ տարբեր ծավալի ու լարվածության բեռնվածությանը հարմարվելու ռեակցիայով: Գնահատման չափանիշ կարող ունենալ կաթնատամների առկայությունն ու բացակայությունը, և արդեն իսկ առկա մշտական ատամների քանակը: Այս առումով բժշկական պրակտիկայում գոյություն ունեն հատուկ չափանիշներ:

**ԿԱԶՄԱԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՏՎԱՆԻՇՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ:** Յուրաքանչյուր մարզածևի յուրահատկություններից ելնելով՝ մարզադպրոց ընդունվող երեխաների մոտ գրանցվում են մարմնի հասակը, քաշը, վերին ու ստորին վերջույթների գծային չափերը, ներբանի երկարությունը, մարմնակազմության ձևը, հասակաքաշային ինդեքսը: Սրանց առանձին տվյալներին արդեն անդրադարձել ենք:

**ՖՈՒՆԿՑԻՈՆԱԼ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ:** Այդ նպատակով առաջարկվում է ուսումնասիրել երեխաների ու դեռահասների աշխատունակությանը բնորոշ ցուցանիշները: Սրանց շարքին կարելի է դասել թոքերի կենսական տարողությունը, թթվածնի առավելագույն յուրացումը, շնչառությունը պահելու ժամանակը, շնչառական շարժումների քանակը և այլն:

**ՇԱՐժՈՂԱԿԱՆ (ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ) ՊԱՏՈԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ:** Ընտրության ժամանակ կարևոր նշանակություն է տրվում երեխաների շարժողական ընդունակությունների գարգացման նախնական մակարդակին: Դա կարևոր է մարզիկների հետագա պատրաստության գործընթացի կազմակերպման հա-

մար: Հնարավորության դեպքում, ցանկալի է համադրել շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը կենսաբանական տարիքի հետ: Շարժողական ընտրությունների գնահատման համար, ինչպես նշվեց, գոյություն ունեն հատուկ թեստավորման համակարգեր, որոնց ծանոթ է յուրաքանչյուր մարզիչ:

Այսպիսով՝ սպորտային կողմնորոշման և ընտրության հիմնահարցն ունի համալիր բնույթ: Այն ունի երեք կողմ՝ մանկավարժական, բժշկակենսաբանական և հոգեբանական:

Մանկավարժական մեթոդները հնարավորություն են ընձեռում գնահատել երեխայի շարժողական ֆունկցիան, տարբեր շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը, տեխնիկական պատրաստվածության և հնարքների տիրապետման նախնական վիճակը:

Բժշկակենսաբանական մեթոդների օգնությամբ որոշվում են երեխայի առողջական վիճակը, օրգանիզմի կազմաբանական և ֆունկցիոնալ առանձնահատկությունները, ընդհանուր աշխատունակությունը, վերլուծիչային համակարգը, բեռնվածությանը հարմարվելու կարողությունը:

Միևնույն ժամանակ հարկ է նշել, որ այսօր, ինչպես և 50 տարի առաջ, տարբեր մարզաձևերում սպորտային ընտրության գործում չկան պատրաստի դեղատոմսեր: Ցավոք, դեռևս բացակայում է գիտականորեն վերջնականապես հիմնավորված սպորտային կողմնորոշման ու ընտրության համակարգը: Առանձին դեպքերում հանդիպում ենք այնպիսի տերմինների, ինչպիսիք են «օժտվածության ինդեքս», «շարժիչ տաղանդի թեստ», «ընտրության նորմեր» և այլն: Սակայն, դրանց բոլորի հիմքում ընկած են ֆիզիկական վարժությունների համալիրները:

Ամփոփելով ասենք, որ սպորտային ընտրությունը բազմապլանային և բազմաարոֆիլային խնդիր է: Այստեղ, որպես կանոն, պետք է մասնակցեն ոչ միայն մարզիչները, այլ նաև բժիշկները, կենսաբանները, կենսաքիմիկները, նույնիսկ՝ ժառանգաբանները: Այս բնագավառում հետազոտություններն ակտիվորեն շարունակվում են աշխարհի բոլոր երկրներում:

## ԳԼՈՒԽ 2. ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԲԱԶՄԱԿՈՂՄԱՆԻ ՈՒ ԲԱԶՄԱՄԱՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ

*<< Մարդկային մարմնին ընդհանրապես անհրաժեշտ են ուժեղ շարժումներ, գործունեություն և լուրջ վարժություններ >>*

### **3. Ա. Կոմենսկի**

Երկար տարիներ մարզիչները, բժիշկները և գիտնականները չեն կարող համաձայնության գալ մի կարևոր հարցի շուրջ՝ ե՞րբ և ինչպե՞ս պետք է երեխաները զբաղվեն սպորտով, երբ կարելի է սկսել մասնագիտացումը ընտրած մարզաձևում, մեծ բեռնվածությունը ե՞րբ է թույլատրելի և այլն: Ցավոք, շատ դեպքերում այս հարցերը վերջնականապես լուծված չեն:

Որոշ մարզիչների համոզիչ աշխատանքային փորձը վկայում է, որ վաղ մասնագիտացումը տալիս է դրական արդյունք, եթե այն զուգակցվում է բազմակողմանի ու բազմամարտային պատրաստության հետ: Այս առումով կան արդարացված օրինակներ լողի, գեղասահքի և գեղարվեստական մարմնամարզության պրակտիկայում:

Ցավոք, այլ մարզաձևերում նախապատվությունը տալիս են մասնագիտական պատրաստությանը՝ ի վնաս աճող օրգանիզմի բազմակողմանի զարգացման, սակայն, արդարացնելով նման մարզիչների գործունեությունը, կարելի է նշել, որ նրանց աշխատանքը գնահատվում է բարձր սպորտային արդյունքներով, և ոչ թե նրանց աշակերտների բազմակողմանի պատրաստությամբ:

Մյուս կողմից հայտնի է, որ նրանք, ովքեր <<փայլել>> են վաղ հասակում, որպես կանոն, իրենց սպորտային կարիերան ավարտում են այն ժամանակ, երբ նրանցից սպասում են առավելագույն նվաճումներ: Եվ, հակառակը, ով ավելի վաղ տարիքում քիչ ճանաչելի է եղել, բայց ձեռք է բերել բազմակողմանի,

բազմամարտային բարձր պատրաստվածություն, տարիներ անց հայտնվել է առաջատարների շարքում:

Այնպես որ, երկար տարիների դառը հիասթափություններից հետո, այդ երկարատև փորձի արդյունքում կարելի է եզրակացնել, որ վաղաժամ մասնագիտացումը ոչ միշտ է արդյունավետ, հատկապես՝ եթե այն չի զուգակցվում բազմակողմանի ու բազմամարտային պատրաստության հետ:

Նշված փաստերն անհրաժեշտ է հաշվի առնել հատկապես երեխաների ու դեռահասների հետ աշխատող մարզիչներին:

Կասկած չի հարուցում այն փաստը, որ նեղ սպորտային մասնագիտացման ժամանակ արագացումը հակադրվում է առաջին հերթին աճող օրգանիզմի ընդհանուր գործառութային հնարավորությունների ընդլայնման անհրաժեշտության ապահովման հետ, հատկապես՝ հասունացման շրջանում: Մյուս կողմից, անչափ արագացված վաղ մասնագիտացումը երեխաների օրգանիզմում կարող է բերել անցանկալի կենսաբանական և հոգեբանական փոփոխությունների:

Այսօր հարկ է պնդել, որ սպորտային մասնագիտացումը անհրաժեշտ է իրագործել միայն ու միայն բազմակողմանի, բազմամարտային հենքի վրա:

Անթույլատրելի է տղայից կամ աղջնակից ստանալ զարմանահրաշ երեխա (вундеркинд), կորզել նրանից առավելագույն հնարավորությունները, սակայն անհրաժեշտ է նրանց տալ հիմնավոր բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստություն: Եվ այս ամենը վերաբերում է բոլոր մարզիկներին՝ առանց բացառության:

Մասնագետների աշխատանքային փորձը վկայում է, որ պատանի մարզիկների մարզման սկզբնական փուլում ուսումնական ժամանակի 50-85%-ն անհրաժեշտ է հատկացնել բազմակողմանի և բազմամարտային պատրաստությանը (աղ. 7)

Աղյուսակ 7

*Բազմամարտային ու բազմակողմանի պատրաստությանը հատկացվող ժամաքանակը*

<i>Հեղինակ</i>	<i>Մարզածն</i>	<i>Տարիք</i>	<i>Տոկոս</i>
Ульрих Е. С. 1963	թիավարություն	13 – 14	65
Пресс И. Н. 1972	նետումներ	13 – 14	65
Кучера М. 1974	մարմնամարզ.	10 – 11	80
Вайнштейн А. Л. 1974	վազք	12 – 13	65
Сучилин А. А. 1974	ֆուտբոլ	8 – 9	50
Сахновский К. П. 1991	լող	5 – 6	50
Седов К. М. 1996	հեծանիվ	4 – 5	80 - 85
Латыпов И. К. 2003	աթլետիկա	11 – 13	75 - 80

Կարելի է եզրակացնել, որ պատանի մարզիկների բազմամյա մարզումները պլանավորելիս, որպես հիմք, անհրաժեշտ է ընդունել երեխաների ու դեռահասների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության առանձնահատկությունները և օրինաչափությունները՝ կողմնորոշվելով ծննդյան օրից սկսած տարիքով:

Բազմակողմանի ու բազմամարտային ֆիզիկական պատրաստությունը ցանկալի է սկսել 4–5 տարեկանից, նախատեսելով բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակում, այլ կերպ ասած՝ այն պետք է ունենա համալիր ուղղվածություն՝ հաշվի առնելով ընտրած մարզաձևի առանձնահատկությունները (աղ. 8):

Այլ կերպ՝ սկզբնական սպորտային պատրաստությունը կոչված է ապահովելու շարժողական ընդունակությունների բազմակողմանի մշակումը: Նման ուղղվածությունը արդարացված է և լայն ճանաչում է ստացել:



Այսպիսով, բազմակողմանի ու բազմամարտային պատրաստությունը մարզիկների բազմամյա մարզման հիմնական պայմաններից մեկն է: Այնուամենայնիվ, այդ դրույթը հաճախ խախտվում է ու փոխարինվում ավելի վաղ մասնագիտացված մարզումներով:

Բազմամարտային ու բազմակողմանի պատրաստության նպատակով, հատկապես նախնական պատրաստության փուլում, անհրաժեշտ է օգտագործել միջոցների լայնածավալ կազմ, ինչը կարելի է դիտարկել չորս հիմնական խմբերում.

- ընդհանուր զարգացնող ֆիզիկական վարժություններ,
- ֆիզիկական վարժություններ այլ և հարակից մարզածներից,
- հատուկ ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ տեխնիկայի ուսուցման և շարժողական ընդունակությունների մշակման համար,
- սահմանափակ բովանդակությամբ և պարզեցված կանոններով մրցակցական վարժություններ:

Նախնական ընտրության փուլում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել ոչ թե տվյալ մարզածնի, այլ բազմակողմանի ու բազմամարտային պատրաստության ընթացքում շարժողական ռեժիմի վրա:

Ուստի, կարելի է ասել, որ վաղ սպորտային մասնագիտացումը աշխատանքի համակարգ է՝ առաջին հերթին ուղղված ապահովելու պարապողների բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստվածությունը:

Հետևաբար, <<վաղ սպորտային մասնագիտացում>> տերմինը չի կարելի փոխարինել <<ժամանակին սպորտային մասնագիտացում >> տերմինով:

Դիտումները և մարզական աշխատանքի փորձը, ինչպես նաև կատարված հետազոտությունները վկայում են, որ շատ վաղ տարիքում երեխայի <<սպորտային պրոֆիլը>> որոշելու փորձերը դժվար թե արադացվեն և անիմաստ է դրա վրա ժամանակ վատնելը:

**Տարբեր մարզաձևերում շարժողական ընդունակությունների դրսևորման նշանակությունը**

<i>Շարժողական ընդունակություններ</i>	<i>ձեռի խոժոժում</i>	<i>ձեռի խոժոժի սկզբ</i>	<i>լուծարում</i>	<i>տակդոսկություն</i>	<i>հյտոցում</i>	<i>սկզբում ցատկեր</i>	<i>վրելի</i>	<i>լուծարում</i>	<i>տակդոսկություն</i>
արագաշարժություն	1		2						
պայթուցիկ ուժ	2			1		2	3		
արագային դիմացկուն.	3	3							
ընդհանուր դիմացկուն.		1					2		
ուժային դիմացկուն.		2		3			1		
ճարպկություն			1						
Ցատկունակություն			3		2	3			
բացարձակ ուժ				2					
կոորդինացիա					1				
ճկունություն					3				
ուժային ճարպկություն						1			
խաղային ճարպկություն								1	
արագաուժային որակ.								2	1

Բայց դրա փոխարեն հարկ է ուշադրություն դարձնել բազմակողմանի ու բազմամարտային պատրաստությանը՝ դեռևս չծագելով հասնել բարձր սպորտային արդյունքների, օգտագործել լայն ու մատչելի ֆիզիկական վարժություններ և խաղեր: Բնականաբար, չեն բացառվում նախադպրոցական տարիքում ֆիզիկական վարժությունների տեխնիկայի տարրերը ուսուցանելու հնարավորությունները: Հարկ է գիտենալ, որ երբեմն ուսուցումը ժամանակի առումով կարող է առաջ ընկնել հասունացումից, քա-

նի որ վերջինիս հատուկ ժամկետները անհատական են և դժվար կանխատեսելի:

Նախնական պատրաստության փուլում բազմամարտային կողմնորոշումը դեռևս չի կարող նախատեսել մասնակցություն մրցումներին: Եթե նույնիսկ դրանք անցկացվում են, ապա պարզեցված կանոններով ու փորձամրցումների կարգով:

Այսպիսով՝ սպորտային պատրաստության նախնական փուլում մարզումները պետք է կրեն բազմակողմանի ու բազմամարտային բնույթ: Դա պետք է լինի բազմամյա գործընթաց՝ ուղղված ընտրած մարզաձևում պատանի մարզիկին բարձր մարզական արդյունքների աստիճանաբար մոտեցնելուն: Սակայն, այդ գործընթացը չպետք է բացառի ժամանակին նեղ մասնագիտացումը, երբ կստեղծվեն դրա համար բարենպաստ պայմաններ:

Եվ, վերջապես, ժամանակն է, որ քաղաքացիական իրավունք ստանա ու շրջանառության մեջ մտնի <<վաղ բազմամարտային սպորտային պատրաստություն>> տերմինը բոլոր մարզաձևերում՝ առանց բացառության:

### ԳԼՈՒԽ 3. ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄԸ

*<< Այն, ինչ անտեսված է վաղ մանկության հասակում,  
երբեք հնարավոր չէ լրացնել պատանեկան  
հասակում և առավել ևս՝ հասուն տարիքում >>:*

**Վ. Ա. Սուխոմլինսկի**

**ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐ:** Դեռևս 100 տարի առաջ համարվում էր, որ տարիքի հիմնահարցը կենտրոնական ու հանգուցային մանկական մանկավարժության և հոգեբանության համար հենքային է ու կոչված՝ լուծելու տարբեր գործնական հարցեր:

Հայտնի է, որ յուրաքանչյուր տարիքային ժամանակաշրջան ունի օրգանիզմի գործառնությունների ու օրգան-համակարգերի զարգացման իր առանձնահատկությունները, որոնք անհրաժեշտ է հաշվի առնել սպորտային պարապմունքների գործընթացում:

Գիտամեթոդական գրականության մեջ տարբերում են տարիքային զարգացման շուրջ 20 դասակարգումներ: Մարզական պրակտիկայի տեսանկյունից կարելի է առանձնացնել դրանցից երկուսը՝ նախադպրոցական տարիք (4–7 տարեկան), կրտսեր դպրոցական տարիք (7–11 տարեկան), միջին դպրոցական տարիք (12–15 տարեկան) և ավագ դպրոցական տարիք (16–18 տարեկաններ) (ըստ Շ.Յ.Քրյաշե-ի): Մոտավորապես նման դասակարգում է առաջարկում Վ.Վ.Դուբիլյը (Յ. Յ. Дубилей). 4–6 տարեկան՝ նախադպրոցականներ, 6–11 տարեկան՝ կրտսեր տարիքի դպրոցականներ, 12–15 տարեկան՝ դեռահասներ, 16–18 տարեկան՝ պատանիներ և 18–21 տարեկան՝ յունիորներ:

Ռուս մասնագետ Գ.Ֆ.Վասիլևը (Գ.Փ.Васильев, 2012) վերջերս, սպորտային շահերից ելնելով, առաջարկել է հետևյալ դասակարգումը՝ 11–12 տարեկան՝ կրտսեր պատանիներ, 13–14

տարեկան՝ միջին պատանիներ, 15–16 տարեկաններ՝ ավագ պատանիներ, 17–18 տարեկան՝ պատանիներ, 19–21 տարեկան՝ երիտասարդներ և 21–34 տարեկան՝ մեծահասակներ:

Նախադպրոցական ու դպրոցական տարիքը օնտոգենեզի այն ժամանակաշրջանն է, երբ այս կամ այն մարզածևում սկսվում են կանոնավոր սպորտային պարապմունքները: Այս ժամանակահատվածում էական փոփոխություններ են ընթանում երեխաների ու դեռահասների տարբեր օրգան-համակարգերում: Ուստի, պարապողների նման քանակակազմի հետ աշխատող մարզիչները պետք է ունենան հստակ ու խորը գիտելիքներ՝ կապված երեխաների տարիքասեռային և անհատական զարգացման հետ: Այդ բոլորը օգնում են նրան հաջողությամբ լուծելու սաների ուսուցման, դաստիարակության և նրանց օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացման հետ կապված խնդիրները: Հաշվի առնելով այդ առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ժառանգական տվյալներն ու զարգացման զգայուն շրջանները՝ մարզիչը կարող է ճիշտ կառուցել պատանի մարզիկների ուսումնադաստիարակչական գործընթացը:

**ՆԱՍԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔ:** Քանի որ որոշ մարզածևերում երեխաները սկսում են մարզվել 4–5 տարեկանից, ապա անհրաժեշտ է համառոտ նկարագրել նախադպրոցականների տարիքային զարգացման հարցերը: Հենց այս ժամանակահատվածում են դրվում օրգանիզմի աշխատունակության, ներդաշնակ զարգացման, բոլոր օրգան-համակարգերի հստակ գործունեության հիմքը, այսինքն՝ այն բոլորը, ինչի շնորհիվ հետագայում ապահովվում է սպորտային վարպետություն: Ֆիզիկական վարժություններով կանոնավոր պարապմունքները ապագա առաջին դասարանցիներին օգնում են նախապատրաստվելու հանրակրթական դպրոցի բազմաբնույթ պահանջներին:

Նախադպրոցական հասակում շարժումների կատարելագործումը երեխաների մոտ ընթանում է սովորական պարապմունքների ու շարժախաղերի ժամանակ: Դպրոց հաճախելու պահից երեխաներն արդեն ձեռք են բերում ճիշտ, հստակ ու ռիթմիկ քայլելու և վազելու, ցատկելու, փափուկ վայրէջք կա-

տարելու, նետումների, բազմաբնույթ ակրոբատիկական ու մարմնամարզական վարժություններ կատարելու կարողություններ:

Ավագ նախադպրոցական հասակում առավել մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել շարժողական ընդունակությունների համաչափ մշակմանը՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր մարզաձևի առանձնահատկությունները: Այս դեպքում մարզիչները պետք է շեշտը դնեն արագաուժային որակներին՝ ձկունությանն ու ճարպկությանը: Նման մոտեցման հիմքում ընկած է բազմամարտային պատրաստության սկզբունքը:

Նախադպրոցական տարիքում բազմամարտային պատրաստությանը զուգընթաց անհրաժեշտ է նաև ընտրած մարզաձևում սպորտային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցումը: Պարապմունքներն անցկացվում են շաբաթական 2–3 անգամ՝ 30–45 րոպե տևողությամբ:

**ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔ:** Անհատական զարգացման այս տարիքային հատվածում շարունակվում է երեխաների օրգանիզմի զարգացումն ու ձևավորումը: Առանձին ցուցանիշներով տղաների ու աղջիկների զարգացման էական տարբերություններ չեն նկատվում: Սակայն, չնայած դրան, այստեղ պետք է դեկավարվել անհատականացման սկզբունքի պահանջներով՝ հատկապես դիմացկունություն և ուժ պահանջող վարժություններում:

Ուշադրության կենտրոնում է գտնվում արագաշարժության և արագաուժային ընդունակությունների մշակումը: Այդ նպատակով բոլոր մարզաձևերում անհրաժեշտ է լայնորեն կիրառել շարժախաղեր, պարզեցված կանոններով մարզախաղեր, կարճ տարածության վազքեր, ցատկեր, մարմնամարզական ու ակրոբատիկական վարժություններ: Հիմնական մեթոդը հանգստի բավականաչափ ընդմիջումներով կրկնողական մեթոդն է:

Կրտսեր դպրոցական հասակում չի կարելի մոռանալ մկանային ողջ ապարատի զարգացման մասին՝ հատկապես մարմնի 1 կգ քաշին ընկնող ուժին (այսպես կոչված հարաբերական ուժ): Դրա համար մարզման գործընթացում պետք է կատարել ձգումներ, թափեր, բազմազան ցատկային վարժություններ, ակրոբատիկական ու մարմնամարզական վարժություններ:

Այս տարիքային խմբում առավել կարևորվում է շարժումների կորդինացիայի ու ճարպկության նպատակամետ մշակումը: Մյուս կողմից, ճկունության ցուցանիշները սկսում են նվազել, ուստի դրանց մշակմանը պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել:

Կրտսեր դպրոցական տարիքում ոչ պակաս է կարևորվում ընտրած մարզաձևի տեխնիկայի ուսուցումը: Անհրաժեշտ է, որ ուսուցման հենց սկզբնական փուլում երեխաները տիրապետեն ամբողջական տեխնիկային, այլ ոչ թե միայն դրա առանձին տարրերին: Ուսուցման ընթացքում պետք է կանոնավոր իրագործվեն մատչելիության, զննականության, անհատականացման, պահանջների անընդհատ աճի դիֆակտիկական սկզբունքները:

**ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔ:** Այս տարիքը համընկնում է հանրակրթական ուսուցման 5-9-րդ դասարանների հետ: Պատրաստության համակարգի արդյունավետ կազմակերպումը հիմնականում ապահովում է բազմամյա մարզման հաջողությունները: Այստեղ նույնպես շարունակվում է դեռահասների օրգանահամակարգերի զարգացումն ու ձևավորումը:

13 տարեկանից սկսած նկատելիորեն մեծանում է մկանային զանգվածը, առավել զարգանում է իրանի, ազդերի, ներբանի տարածիչ մկանախմբերի ուժը: Սա նշանակում է, որ կան մկանաուժը մշակելու բարենպաստ կազմաբանական և գործառության նախադրյալներ: Սակայն պետք է հաշվի առնել, որ աղջիկները ուժի ցուցանիշների զարգացման տեմպերով գիջում են տղաներին, ուստի նրանց նպատակահարմար չէ տալ վարժություններ՝ կապված ձգումների, սեղմումների, մարմնի քաշի հաղթահարման հետ: Գրեթե նույնատիպ փոփոխություններ են նկատվում նաև տղաների ու աղջիկների դիմացկունության ցուցանիշների զարգացման միջև:

Միջին դպրոցական տարիքում հիմնական ուղղվածությունը պետք է լինի՝ հետագա բազմակողմանի ու բազմամարտային պատրաստության ապահովումը, ընտրած մարզաձևի տեխնիկային տիրապետելը, սպորտային մասնագիտացման գործառության հենքի ստեղծումը և մրցումներին կանոնավոր մասնակ-

ցելը: Դիմացկունություն և մկանաուժ պահանջող մարզաձևերում ընդհանուր կամ հատուկ ֆիզիկական պատրաստության փոխհարաբերությունը պետք է կազմի 80:20, իսկ արագաուժային և կոորդինացիոն բարդ մարզաձևերում՝ 60:40 կամ 40:60: Հետևաբար, տարեցտարի բարձրանում է մասնագիտացված պատրաստության մասնաբաժինը:

Քննարկվող տարիքային խմբում բազմազան մարզաձևերում շեշտադրված ուշադրություն պետք է հատկացնել արագաուժային պատրաստությանը, կիրառել ցատկային ու նետումային, փոքր քաշի ծանրություններով վարժություններ և այլն: Քանի որ դեռահասները լավ են հարմարվում թթվածնահարուստ (աերոբ) բնույթի աշխատանքին, ապա մեծանում է դիմացկունության մշակման նշանակությունը: Մի շարք ցիկլիկ մարզաձևերում (վազք, լող, հեծանվասպորտ և այլն), տարեկան ծավալը կարող է հասնել մինչև 6–6,5 հազար կիլոմետրի: Անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել պատանի մարզիկների կրոսային պատրաստությանը՝ աստիճանաբար ավելացնելով մարզման ինտերվալային ու շրջանաձև մեթոդների օգտագործման մասնաբաժինը:

Տվյալ տարիքային շրջանը շարունակում է մնալ բարենպաստ ճարպկության ու շարժումների կոորդինացիայի մշակման համար: 13–15 տարեկանում հիմնականում ավարտվում է շարժողական վերլուծիչի ձևավորումը, այդ իսկ պատճառով դեռահասներն արդեն կարողանում են ճիշտ կառավարել սեփական շարժումները՝ կապված ռիթմի ու տեմպի դրսևորման հետ, հստակ կողմնորոշվել տարածության ու ժամանակի մեջ, տարբերակել մկանային ճիգերի մեծությունը:

Եթե կրտսեր տարիքում (1–4 դասարան) լուրջ ուշադրություն էր դարձվում ձկունության մշակմանը, ապա միջին տարիքում հիմնական խնդիրը դրա ցուցանիշների մակարդակի պահպանումն է:

Սպորտային պատրաստության գործընթացի այս շրջանում աստիճանաբար մեծանում է պատանի մարզիկների տակտիկական պատրաստության նշանակությունը, հատկապես՝ մար-



զախադերում և մենապայքարային մարզածներում: Մրցումների կանոնավոր մասնակցությունը խթանում է պատանի մարզիկների օրգանիզմում ընթացող կազմաբանական ու գործառույթային փոփոխությունների գործընթացին:

Բնականաբար, դեռահասային տարիքում շաբաթական մարզումների քանակը հասնում է 4–5-ի, մարզման տևողությունը՝ մինչև 80–90 րոպե, իսկ տարեկան ծավալը կարող է հասնել մինչև 300 ժամ:

**ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔ:** Այս տարիքային խմբին են պատկանում հանրակրթական դպրոցի 10–12 դասարանները: Այստեղ հիմնականում ավարտվում է բոլոր ֆունկցիոնալ համակարգերի ձևավորումը, ինչն ապահովում է պատանիների ու աղջիկների բարձր աշխատունակությունը: Այդ պատճառով էլ պետք է հաշվի առնել ավագ դասարանցիների տարիքային ու գենդերային առանձնահատկությունները: Օնտոգենետիկ զարգացման այս հատվածում ավարտվում է սեռական հասունացումը, զգալի աճում են մկանային զանգվածն ու մկանաուժը: Մարդաչափական ու ֆունկցիոնալ զարգացման բոլոր ցուցանիշներով պատանիները գերազանցում են աղջիկներին:

Շարունակվում է արագաշարժության զարգացումը, բայց ավելի սակավ տեմպերով՝ համեմատած նախորդ տարիքային հատվածի: Աղջիկների շուրջ 65%-ի մոտ ավարտվում է մարմնի հասակի աճը, մկանները ստանում են լավ ճկունություն ու նյարդավորում: Սակայն, չնայած դրան, աղջիկներին պետք է հեռու պահել մեծ լարվածություն ու մկանային ուժ պահանջող ֆիզիկական վարժություններից՝ բացառելով մեծ բեռնվածության գործողությունները: Միևնույն ժամանակ աղջիկներին առաջարկվում է կատարել որովայնի ու իրանի ամրապնդման համար չափավոր բնույթի վարժություններ, օրինակ՝ դանդաղ տեմպով վազք:

Բացի այդ, աղջիկների հետ աշխատելիս մարզիչները պետք է հաշվի առնեն նրանց օրգանիզմում տեղի ունեցող պարբերական ֆունկցիոնալ փոփոխությունները՝ դաշտանային ցիկլի տեսքով: Այդ շրջանում արգելվում են հիմնականում բարդ ուժային վարժությունները և մեծ լարվածություն պահանջող շարժողա-

կան գործողությունները: Սակայն որոշ դեպքերում դաշտանային ցիկլի ընթացքում աղջիկներն ու կանայք կարողացել են հասնել նույնիսկ ռեկորդային արդյունքների:

Սպորտային մարզման գործընթացի արդյունավետությունը մեծամասամբ կախված է տարվա ընթացքում ուսումնական նյութի ճիշտ պլանավորումից: Մարզիչը պետք է լավ գիտենա այն կարևոր միջոցներն ու մեթոդները, որոնք նպաստում են ընտրած մարզաձևում առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Հարկ է իմանալ, որ ավագ տարիքային խմբում մարզման գործընթացն ունի վառ արտահայտված սպորտային ուղղվածություն: Այստեղ ամբողջությամբ իրականացվում են սպորտային պատրաստության հայտնի օրինաչափությունները, պատանի մարզիկները պարբերաբար մասնակցում են փորձամրցումներին ու պաշտոնական մրցումներին: Շարունակվում է սպորտային տեխնիկայի կատարելագործման գործընթացը, նոր ու ավելի արդյունավետ տակտիկական տարբերակների յուրացումը: Դա է պատճառը, որ պատանիների ու աղջիկների մարզման գործընթացում առավելապես են օգտագործվում ինտերվալային և մրցակցական մեթոդները: Ուժային ընդունակությունների մշակման համար կարևորվում են վարժասարքերը, ուժի մշակման առավելագույն ճիգերի մեթոդը: Արագաշարժության մշակմանը բացի արագային փորձություններից, նպաստում են նաև ծանրություններով վարժությունները: Արագաուժային ընդունակությունների կատարելագործման նպատակով ցանկալի է մրցակցական վարժությանը կառուցվածքային առումով մոտ վարժությունների մեծ ծավալով կատարում: Դիմացկունության մշակման համար բոլոր մարզաձևերում պարզապես կարելի է կիրառել կտրտված տեղանքում կրոսավազքը:

Մարզական բեռնվածությունը չափավորելիս մարզիչը պետք է հաշվի առնի պարապողների տարիքային ու գենդերային առանձնահատկությունները, պատանիների ու աղջիկների պատրաստվածության աստիճանը, մարզաշրջանը, բեռնվածության

բարձրացման ալիքաձևության օրինաչափությունները, մարզման պարբերացման ցիկլայնության անհրաժեշտությունը և այլն:

Ավագ դպրոցական տարիքում պատանի մարզիկների շաբաթական պարապմունքների քանակը կարող է հասնել 6–9 անգամի, մարզման տևողությունը՝ 2 ժամի, իսկ բեռնվածության տարեկան ծավալը՝ 8000 ժամի:

**ՄՈՏՈՐԻԿԱՅԻ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ:** Հայտնի է, որ յուրաքանչյուր ոք ի ծնե օժտված է տարբեր շարժումներ (քայլել, վազել, նետել) կատարելու ընդունակություններով: Այդ շարժողական հնարավորությունների համակցությունը կոչվում է **մոտորիկա:** Տարիքի հետ մոտորիկայի ցուցանիշներն ընդլայնվում ու զարգանում են: Մոտորիկան պարզապես կանխորոշում է մարդու շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, մկանային ուժը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը և այլն: Մարդու մոտորիկայի, շարժողական ընդունակությունների մշակման համար առավել բարենպաստ ժամանակահատված է համարվում մինչև 20 տարեկան հասակը:

Մարդու շարժողական ընդունակությունների զարգացումը պայմանավորված է տարիքով, սեռով, շարժողական պատրաստվածության մակարդակով, ժառանգական հատկանիշներով: Մարդու տարբեր շարժողական ընդունակությունների տարիքային ու գենդերային փոփոխությունները պատկերված են թիվ 9 աղյուսակում: Ինչպես երևում է աղյուսակից, արագաշարժության (վազք 20մ բարձր մեկնարկից), մկանային ուժի (դաստակի ծալիչ մկաններ), ցատկունակության (վերցատկ տեղից), դիմացկունության (վազք 6 ր.) և արագաուժային որակների տարիքային ու գենդերային տեղաշարժերն ընթանում են ոչ հավասարաչափ, ոչ միանման և ոչ միաժամանակ:

Բնականաբար, այս փաստերն անհրաժեշտ է հաշվի առնել պատանի մարզիկների ուսումնամարզական գործընթացում:

Աղյուսակ 9

Առանձին շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշների տարիքային փոփոխությունները

Տարիքը	տղամարդիկ					կանայք				
	Վազբ 20 մ.վ.	Ղաստակի ուժը, կգ	Ցատկունակություն, սմ	Վազբ 6 թրայե, մ	Հեռացատկ տեղից, սմ	Վազբ 20մ., վ	Ղաստակի ուժը, կգ	Ցատկունակություն, սմ	Վազբ, 6 թրայե, մ	Հեռացատկ տեղից, սմ
5	5,61	6,9	10,9	101	87,1	6,5	4,9	10,5	70	72,4
6	5,39	7,8	13,4	150	94,3	6,1	6,4	16,9	91	83,9
7	5,21	8,8	19,3	178	106,9	5,6	9,0	17,8	154	96,0
8	4,86	9,1	23,8	233	118,4	5,1	9,7	21,2	232	105,9
9	4,36	14,5	26,3	385	137,6	4,8	11,8	21,8	406	113,8
10	4,41	16,9	29,0	540	142,3	4,7	15,2	23,2	410	118,9
11	4,43	18,6	32,5	506	149,8	4,6	17,1	24,7	462	130,9
12	4,01	24,2	34,9	453	159,8	4,3	21,0	27,2	438	140,6
13	3,30	28,8	38,6	357	168,8	4,0	26,6	30,5	339	141,5
14	3,40	37,1	41,4	371	175,2	4,1	28,6	36,8	282	150,2
15	3,47	41,0	43,0	357	183,6	3,8	30,0	37,1	319	156,7
16	3,25	46,9	44,3	472	195,2	4,1	30,9	35,4	394	153,4
17	3,01	51,9	45,7	734	204,0	4,2	32,0	31,8	495	155,6
18	3,00	52,6	46,2	1038	211,1	3,9	25,2	31,6	978	158,0
19	3,03	52,9	45,1	1183	213,7	3,8	25,7	30,6	976	159,0
20	3,11	53,0	44,9	1284	215,9	3,8	25,5	36,6	903	155,8

**ՉԼՈՒՆ 4. ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԵՐԿԱՐԱԺԱՄԿԵՏ  
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ  
ԶՓԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

*<< Ամեն ինչում չափ պետք է լինի >>  
Ժողովրդական*

Երկարաժամկետ բազմամյա պատրաստությունը սովորաբար սկսվում է վաղ մանկական հասակում և ունի իր յուրահատուկ փուլերն ու բովանդակությունը: Միջազգային պրակտիկայում մասնագետները տարբերում են երկարաժամկետ պատրաստության չորս փուլեր (աղ. 10):

**Աղյուսակ 10**

***Երկարաժամկետ պատրաստության փուլերի բնութագիրը***

Փուլերը	Տևողությունը, տարի	Շաբաթական մարզման քանակը	Մարզման տևողությունը, րոպե	Տարեկան ծավալը, ժամեր
նախնական պատրաստության	1 - 3	3 - 4	45 - 60	120 - 170
սկզբնական մասնագիտացման	2 - 3	4 - 5	75 - 90	250 - 300
խորացված մասնագիտացման	2 - 3	6 - 9	60 - 120	500 - 750
սպորտային կատարելագործման	որոշվում է անհատականորեն	6 - 12	70 - 150	800 - 1650

**ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՓՈՒԼ:** Այս փուլը պայմանավորված է մարզիկների առանձնահատկություններով և սովորաբար տևում է 1 – 3 տարի:

Որոշիչ նշանակություն ունի մարզական պարապմունքներ սկսելու տարիքը, որը տարբեր մարզածներում տարբեր է: Օրինակ՝ մի քանի տասնյակ տարի առաջ ծանրամարտով կարե-

լի էր սկսել զբաղվել 14 տարեկանից: Ներկայումս, աշխարհի տարբեր երկրներում, մրցումներին թույլատրվում է մասնակցել նույնիսկ 11 տարեկան ծանրորդներին:

Նախնական պատրաստության փուլում ցանկալի է կիրառել չափավոր լարվածությամբ ու ծավալով բազմաբնույթ ֆիզիկական վարժություններ: Այս փուլի նպատակն է ամրապնդել մարզաձևի հանդեպ հետաքրքրությունը և շարունակել կանոնավոր մարզումները: Երկարաժամկետ պատրաստության այս փուլում ցանկալի է երեխաների մասնակցությունը մրցումներին՝ սակայն որոշակի սահմանափակումներով:

**ՍԿԶԲՆԱԿԱՆ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՄԱՆ ՓՈՒԼ:** Այստեղ շեշտադրվում է ընտրած մարզաձևին բնորոշ տեխնիկական հմտությունների և շարժողական ընդունակությունների ձևավորումն ու մշակումը:

Սա երկարաժամկետ պատրաստության այն փուլն է, որտեղ երիտասարդ մարզիկները կոնկրետ մարզաձևում կատարում են իրենց վերջնական ու մտածված ընտրությունը: Տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստության ծրագրերը դառնում են ավելի մասնագիտացված, կիրառվող բեռնվածությունը՝ առավել տեղայնացված ու հարմարեցված: Մասնակցությունը մրցումներին՝ պարտադիր պայման է:

**ԽՈՐԱՑՎԱԾ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱՑՎԱԾ ՓՈՒԼ:** Բնորոշվում է նրանով, որ այստեղ մարզիկներն արդեն ձեռք են բերում ապագա վարպետության հիմքն ու աստիճանաբար ներգրավվում են մեծահասակների խումբ: Ուստի, նրանց տեխնիկական ու ֆիզիկական հնարավորությունները մոտենում են բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության մակարդակին: Սակայն ամեն դեպքում խստագույնս պետք է կարգավորվեն ու չափավորվեն բեռնվածության բաղադրամասերը: Այս փուլում յուրահատուկ նշանակություն ունի մրցումներին մասնակցությունը, ինչը երկարաժամկետ պատրաստության անբաժանելի մասն է: Մարզական հաջողության համար կարևորվում են այնպիսի հոգեբանական որակներ, ինչպիսիք են կամքը, հաղթանակի հասնելու ձգտումը, հուզականությունը և այլն:

Շատ մարզածներում պատանի մարզիկները երկարա-  
 ժամկետ պատրաստության այս փուլում լրացնում են սպորտի  
 վարպետի նորմը (աղ. 11):

**ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՓՈԽ:** Երկարաժամ-  
 կետ պատրաստության այս փուլը տևում է այնքան, որքան  
 մարզիկը կանոնավոր պարապում ու մասնակցում է մրցումներին:  
 Փուլը կարող է ունենալ տարբեր տևողություններ՝ երբեմն կարող  
 է տևել 20 և ավելի տարի: Օրինակ՝ ռուս ըմբիշ Ա.Ռոշչինը,  
 իտալացի աթլետ Դ.Դորդոնին, շվեդ հրաձգորդ Օ.Սվանը և այլք:

### Աղյուսակ 11

*Տարբեր մարզածներում սպորտի վարպետի նորմերի կատարման  
 միջին տարիքը (ըստ Վ. Ի. Ջուդինովի)*

մարզածը	տղամարդիկ	կանայք
Սպորտային մարմնամարզություն	18,2	14,4
Լող	18,5	15,9
Գեղասահք	19,1	16,2
Ջրացատկ	19,0	16,8
Հեծանվային սպորտ	21,5	23,0
Դահուկավազք	24,9	23,7
Արագավազք	20,7	20,0
Մարաթոնյան վազք	27,9	26,1
Սուսերամարտ	22,8	20,7
Թենիս	22,0	19,3
ազատ ոճի ըմբշամարտ	21,2	-
Բասկետբոլ	23,1	22,4
Վոլեյբոլ	21,2	20,5
Հանդբոլ	22,1	21,0
Ֆուտբոլ	22,0	-

Երկարաժամկետ պատրաստության այս փուլը մարզիկ-  
 ների ինքնահաստատման, առավելագույն հնարավորությունների  
 բացահայտման, անհատական ստեղծագործական ներուժի

դրսևորման, մարզման գործընթացում նորագույն մեթոդաբանական նորամուծությունների փուլերից է: Իհարկե, այս փուլում տեխնիկական ու շարժողական հնարավորությունների կատարելագործման տեմպերը այնքան էլ բարձր չեն, որքան նախորդ փուլերում, սակայն պարզ է, որ շարժողական պատրաստվածության ներուժը կատարելագործվում է ի հաշիվ փորձված մարզիկների կողմից դրա կիրառման առանձնահատկությունների: Մարզական պրակտիկան և հետազոտական փորձը վկայում են, որ բարձրակարգ մարզիկները սովորաբար բացառիկ ու պայծառ անհատներ են: Ուստի, դրանց մանրակրկիտ հետազոտումը պարտադիր է:

Երկարաժամկետ պատրաստության չորս փուլերի հիմնական ուղղվածությունն, ըստ մարզման կողմերի, բնութագրված է թիվ 12 աղյուսակում:

Մարզիչները պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստությունը պետք է իրականացնեն՝ հիմնվելով մի շարք մեթոդական դրույթների վրա.

- Տարբեր տարիքի մարզիկների բազմամյա մարզումը պետք է դիտել որպես միասնական մանկավարժական գործընթաց ու համակարգ:

- Տարեցտարի անշեղդորեն պետք է աճեն բեռնվածության բոլոր բաղադրամասերը և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության տեսակարար կշիռը:

- Անհրաժեշտ է անընդհատ կատարելագործել ընտրած մարզաձևի տեխնիկան, հղկել ու անհատականացնել այն:

- Մարզիկների պատրաստության գործընթացն առավել հաջող ընթանալու նպատակով անհրաժեշտ է խստորեն հաշվի առնել պարապողների տարիքային և գենդերային առանձնահատկությունները բոլոր փուլերում:

- Որպես կանոն, երկարաժամկետ պատրաստության բոլոր փուլերում պետք է չանտեսել հիմնական շարժողական ընդունակությունների զարգացման առավել զգայուն ու բարենպաստ շրջանները:



**Երկարաժամկետ պատրաստության փուլերի հիմնական ուղղվածությունը**

Փուլերը	Տեխնիկական	Ֆիզիկական	Տակտիկական	Հոգեբանական
Նախնական պատրաստություն	յուրահատուկ հմտությունների ձևավորում	բազմամարտային ու բազմակողմանի պատրաստություն	ծանոթացում ընտրած մարզածևի տակտիկական հնարներին	ընտրած մարզածևի հանդեպ հետաքրքրությունների ամրապնդում, առանձին բարոյական որակների զարգացում
Սկզբնական մասնագիտացման	յուրացված տեխնիկական հնարների կատարելագործում	առանձին շարժողական ընդունակությունների նպատակամետ մշակում	մրցականոնների խորը ուսումնասիրում, տակտիկական հնարների ընդլայնում	մրցումներում մասնակցելու մոտիվացիայի ամրապնդում
Խորացված մասնագիտացման	ընտրած մարզածևում տեխնիկայի անհատականացում, տեխնիկական ոճի մշակում	յուրահատուկ շարժողական ընդունակությունների կատարելագործում	անհատական տակտիկական ոճի կատարելագործում, տեխնիկատակտիկական գործողությունների համաձայնեցում	կամային որակների կատարելագործում, հոգեկարգավորիչ ինքնահըսկում
Սպորտային կատարելագործման	անհատական տեխնիկայի հետագա կատարելագործում և ավտոմատացում	առաջատար շարժողական ընդունակությունների առավել դրսևորում	տակտիկական վարպետության կատարելագործում, տակտիկական հնարների ավտոմատացում	հոգեբանական համոզվածության ձեռքբերում, հուզական որակների կառավարում

Այսպիսով՝ սպորտային հերթափոխի պատրաստման կարևոր օղակներից են մանկապատանեկան մարզադպրոցները: Որպես արտադպրոցական ուսումնական հաստատություններ՝ մարզադպրոցները լուծում են մի շարք կարևոր խնդիրներ.

- երեխաների ու դեռահասների առողջության ամրապնդում, բազմակողմանի զարգացում և դաստիարակչական աշխատանքների իրագործում,

- պարապրոզների տեսական պատրաստության ապահովում՝ ընտրած մարզաձևից և հարակից գիտություններից,

- առավել խորացված մասնագիտական պատրաստության համար օժտված և տաղանդավոր երեխաների ու դեռահասների բացահայտում ընտրած մարզաձևում:

### **ԲԵՆՎՈՒԹՅԱՆ ԶՓՈՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱԿԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ:**

Սպորտային հերթափոխի պատրաստման արդյունավետությունը պայմանավորող գործոնների շարքում կարևոր տեղ են զբաղեցնում մարզական ու մրցակցական բեռնվածությունների օպտիմալացումը և չափավորումը:

Պատանի մարզիկների պատրաստության բազմամյա գործընթացի հստակ իրագործման համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել պարապրոզների զարգացման տարիքային առանձնահատկությունները, նրանց պատրաստության մակարդակը, ընտրած մարզաձևի յուրահատկությունները և մի շարք այլ գործոններ:

Սպորտային մարզման տեսության ու պրակտիկայի կարևոր հարցերից է բեռնվածության ճիշտ չափավորումը: Այս առումով դժվարություններ են ստեղծվում պատանիների հետ աշխատելիս: Բանն այն է, որ 12–16 տարեկան հասակը բնորոշվում է դեռահասների ու պատանիների ֆիզիկական ընդունակությունների բուռն աճով, որը և բարենպաստ ժամանակահատված է նպատակաուղղված մարզումների համար: Միևնույն ժամանակ երեխաների օրգանիզմում տեղի ունեցող նյարդային, հոգեկան ու էնդոկրին փոփոխությունները հնարավորություն են

տալիս սպորտը դիտելու որպես լրացուցիչ գրգռիչ, որը կարող է խթանել կամ էլ արգելակել կենսաբանական գործընթացների ընթացքը:

Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության կա-  
յուն հենքի ստեղծման համար անհրաժեշտ է պատանի  
մարզիկներին նախապատրաստել կրելու մեծ և մատչելի  
բեռնվածություններ: Ներկայումս պատկերացումները պատանի  
մարզիկների բազմամյա մարզման ընթացքում կիրառվող  
բեռնվածությունների մասին փոխվում են: Պատանի մարզիկները  
պետք է մարզվեն ամեն օր, իսկ առանձին դեպքերում՝ նույնիսկ  
օրը երկու անգամ: Սակայն, բեռնվածությունը չի կարող անվերջ  
մեծանալ: Հակառակ դեպքում երևան կզան տարբեր հիվան-  
դագին երևույթներ: Ուստի, անհրաժեշտ է գիտականորեն հիմ-  
նավորել մարզական ու մրցակցական բեռնվածությունների  
տարիքային ու զենդերային չափերն ու նորմերը:

Մարզական բեռնվածության չափավորման տակ հաս-  
կացվում է մկանային գործունեության այնպիսի մեծությունների  
սահմանում, որի կատարումը նպաստում է պատանի մար-  
զիկների օրգանիզմի հարմարվողականության բարձրացմանը և  
դրա զարգացմանը: Մարզական բեռնվածության չափավորման  
բարդությունը պայմանավորված է պատանի մարզիկների սեռով,  
տարիքով, առողջական վիճակով ու մարզվածության աստի-  
ճանով:

Վերջին տարիներին կուտակված փաստացի տվյալները  
ընդգծում են պատանի մարզիկների բեռնվածության ծավալի ու  
լարվածության չափավորման ուղիները: Դրանցից շատ կարևոր է  
մարզական բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի արագ  
հարմարվողականության և վերականգնման գործընթացի  
հաշվառումը:

Ինչ խոսք, բեռնվածությունը պատանի մարզիկների պատ-  
րաստության համակարգում ինքնանպատակ չէ: Կարևորը դրա  
բովանդակությունն ու բնույթն է մարզադպրոցների ծրագրերի  
իրագործման գործում: Մարզական կատարելագործման առան-  
ձին փուլերում բեռնվածության առանձնահատկությունները

բնորոշվում են հետևյալով. պատրաստության նախնական ու սկզբնական փուլերում անհրաժեշտ է այնպիսի բեռնվածություն, որն անհրաժեշտ է պատանի մարզիկների բազմակողմանի ու բազմամարտային զարգացման և նրանց հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակման համար: Որոշ դեպքերում արդեն 7–11 տարեկանում կարելի է անցկացնել ամենօրյա պարապմունքներ՝ օգտագործելով վարժություններ տարբեր մարզածներից: Նշված տարիքի երեխաներն ի վիճակի են կրելու ծավալուն աերոբ թթվածնահարուստ բնույթի բեռնվածություն: Սպորտային մասնագիտացման և խորացված մարզման սկզբնական փուլում պետք է իրագործվեն պատանի մարզիկների հնարավորությունները, որոնց հիմքում ընկած է բազմակողմանի պատրաստությունը: Հիմնականում օգտագործվում են այն միջոցները, որոնք նպաստում են պատանի մարզիկների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը և ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը: Առանձնապես արժեքավոր են մարզման՝ այսպես կոչված յուրահատուկ միջոցները:

Մարզական բեռնվածությունները չափավորելիս անհրաժեշտ է պահպանել տարբեր լարվածության և ուղղվածության բեռնվածությունների փոխհարաբերությունը, առավել զգուշությամբ պետք է կիրառել մեծ լարվածություն պահանջող վարժությունները:

Վազքերով, լողով և դահուկային սպորտով մասնագիտացող պատանի մարզիկների բեռնվածության ծավալը մարզման սկզբնական փուլի համեմատ ավելանում է 2–3 անգամ:

Բեռնվածության ծավալի ու լարվածության հետագա ավելացումը պետք է զուգակցվի վերականգնման միջոցների օգտագործմամբ: Ուստի, այստեղ գլխավոր միջոցները բազմապիսի ֆիզիկական վարժություններն են, աշխատանքի ու հանգստի ճիշտ զուգակցումը, շարժողական գործունեության ձևափոխումը:

Պատանի մարզիկների բեռնվածությունը պայմանավորվում է ուսումնական պլաններով և ծրագրերով: Յուրաքանչյուր մարզածնում բեռնվածության ընդհանուր ծավալը կարգավորվում է

պարապողների տարիքով, սեռով ու մարզական որակավորման աստիճանով:

Մարզական բեռնվածության բաղադրամասերը կարգավորվում են մարզչի կողմից:

Բարդ տեխնիկա և շարժողական կոորդինացիա պահանջող մարզաձևերում (ջրացատկ, լեռնադահուկային սպորտ, չմշկասահք, մարմնամարզություն և այլն) բեռնվածությունը համեմատաբար հեշտ է չափավորվում: Բազմաթիվ վարժությունների գնահատումը կատարվում է ըստ արագության մեծության, գործողությունների կատարման որակի, խաղային մարզաձևերում՝ մասնակցության հաջողությամբ և այլն:

Ստորև բերվում են որոշ հանձնարարականներ տարբեր մարզաձևերում մարզական ու մրցակցական բեռնվածությունների չափավորման վերաբերյալ, որոնք հիմնավորված են պրակտիկ աշխատանքային փորձով ու գիտական հետազոտությունների տվյալներով (աղ. 13):

Մի շարք մարզաձևերում պատանի մարզիկներին թույլատրվում է մրցումներին մասնակցել սկսած 9–10 տարեկանից, այսպես՝ ձևավոր չմշկասահքում՝ 9 տարեկանից, գեղարվեստական մարմնամարզությունում՝ 10, լողում, ակրոբատիկայում, կարճ տարածության վազքերում, բասկետբոլում, վոլեյբոլում, սպորտային մարմնամարզությունում, սուսերամարտում՝ 11, դահուկավազքում, ձեռքի գնդակում՝ 13, ժամանակակից հնգամարտում, հրաձգությունում՝ 14, հեծանվավազքում, թիավարությունում՝ 15 տարեկանից և այլն:

Ֆիզիկական բեռնվածության նորմերը նախատեսում են նաև հեշտացված կանոնների կիրառում (խաղային մարզաձևեր), հաղթահարվող տարածությունների նվազեցում (ցիկլիկ մարզաձևեր), գնդակների ու նետող գործիքների քաշի նվազեցում (աթլետիկա, մարզախաղեր), աշխատանքի տևողության կրճատում (մենամարտեր, խաղեր) և այլն:

*Մրցումներին մասնակցելու թույլատրելի տարիքը*

Մրցումները	Մարզադպրոցի ներսում	Մարզադպրոցից դուրս
Ակրորատիկա	10	17
Բասկետբոլ	10	17
Բռնցքամարտ	15	17
Ըմբշամարտ	15	17
Հեծանվային սպորտ	14	16
Ջրագնդակ. սպորտ	13	15
Վոլեյբոլ	11	17
Գեղ. մարմնամարզ.	10	16
Սպ. մարմնամարզ.	11	15
Թիավարություն	15	17
Աթլետիկա	11	17
Դահուկավազք	11	17
Սեղանի թենիս	11	15
Լող	10	12
Ջրացատկ	10	13
Հանդբոլ	13	17
Ժամանակ. հնգամ.	14	17
Հրաձգություն	14	16
Ծանրամարտ	15	17
Սուսերամարտ	11	17
Ֆուտբոլ	12	15

Պատրաստության սկզբնական փուլում վարժությանը տիրապետելիս անհրաժեշտ է սահմանափակել ուժային և դիմացկունության բեռնվածությունները:

Մարզիչը, հաշվի առնելով տարբեր տարիքի երեխաների ֆունկցիոնալ և շարժողական հնարավորությունները, պետք է չափավորի բեռնվածությունը:

Մրցումներին մասնակցելու նման դրույթները պայմանավորված են ֆիզիոլոգիական ու մանկավարժական առանձնահատկություններով: Մրցակցական բեռնվածություններն ազդում են նաև պատանի մարզիկների հոգեկան գործունեության ոլորտի վրա:

Պատանի մարզիկների մարզական բեռնվածության չափավորման հիմնական կողմերից մեկը մրցումներին մասնակցելու թույլատրելի քանակն է (աղ. 14): Այն, իհարկե, պայմանավորված է մարզիկների տարիքով և նրանց պատրաստության մակարդակով: Ընդ որում, պետք է նշել, որ մրցակցական բեռնվածության աստիճանական բարձրացումը մարզական կատարելագործման հիմնական պայմաններից մեկն է: Տարիքի և պատրաստության մակարդակի բարձրացման հետ մեկտեղ տարվա ընթացքում ավելանում է մրցումների քանակը: Ընդ որում, պատանի մարզիկների տարիքից կախված, տարվա ընթացքում մրցումներին մասնակցելու քանակը մեծանում է:

Մրցումներին թույլատրելի քանակը պայմանավորված է նաև ընտրված մարզաձևի յուրահատկություններով (բեռնվածության բնույթը, դրա տևողությունը, վերականգնման ժամանակահատվածը և այլն), ինչպես նաև պատանի մարզիկի անհատական հնարավորություններով: Այսպես՝ եթե տարվա ընթացքում 15-16 տարեկան թիավարողներին, հնգամարտիկներին, ժանրորդներին թույլատրվում է մասնակցելու ընդամենը 3-4 անգամ, ապա նույն տարիքի վազորդներին, ֆուտբոլիստներին և բասկետբոլիստներին՝ 20 – 30 անգամ:

Աղյուսակ 14

*Մրցումներին մասնակցության թույլատրելի քանակը  
տարվա ընթացքում՝ կապված տարիքի հետ*

Մարզածները	11 -12	13 - 14	15 - 16	17 - 18
Բասկետբոլ	10	20	30	40
Բռնցքամարտ			10	15
Ըմբշամարտ			8	10
Հեծանվային սպորտ		10	12 – 15	16 – 20
Վոլեյբոլ	10	20	30	40
Մարմնամարզություն	4	4	6	8
Թիավարություն			3 – 4	5 – 7
Դահուկային սպորտ	3 – 4	5 – 6	6 – 7	7 – 8
Աթլետիկա	2 – 3	7 – 9	14 – 16	17 – 20
Լող	4 – 6	13 – 18	19 – 20	30 – 35
Ջրացատկ	4	8	12	16
Հանդբոլ		10	20	30
Ժամ. հնգամարտ		2	4	5 – 6
Թենիս	3 – 4	4 - 6	8 – 10	10 – 13
Ծանրամարտ			4	7
Սուսերամարտ		6	10	16
Ֆուտբոլ		15	22	25

Խոսելով բեռնվածության չափավորման մասին՝ չի կարելի անտեսել առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակման գործընթացում դրանց չափավորման բաժնեմասը (աղ. 15):



**Շարժողական ընդունակությունների մշակման օրինակելի բեռնվածության մասնաբաժինները**

Տարիքը	Բեռնվածության տոկոսային հարաբերությունները				
6 - 9	դիմացկունություն 50	արագաշարժություն 10	արագաուժային որակներ և ուժ 20	ձկունություն 10	ճարպկություն 10
10 -12	դիմացկունություն 40	արագաշարժություն 10	արագաուժային որակներ և ուժ 25	ձկունություն 10	ճարպկություն 15
13 - 15	դիմացկունություն 40	արագաշարժություն և արագաուժային որակներ 20	մկանային ուժ 15	ձկունություն 10	ճարպկություն 15
16–18	դիմացկունություն 40	արագաշարժություն և արագաուժային որակներ 25	մկանային ուժ 15	ձկունություն 10	ճարպկություն 10

Այստեղից պարզ է, որ տարբեր տարիքային հատվածներում առանձին շարժողական ընդունակությունների մշակմանն անհրաժեշտ է հատկացնել ոչ միանման ու միատեսակ ժավալով և լարվածությամբ բեռնվածություն:

## ԳՆՈՒՆ 5. ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՀԱՍԱԿՈՒՄ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ՝ ԲԵՈՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆԸ ՀԱՐՄԱՐԿԵԼՈՒ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*<< Ձևը և ֆունկցիան  
պայմանավորում են միմյանց >>*

Ֆ. Էնգելս

Մարդու օրգանիզմն անսովոր գրգիռին պատասխանում է որոշակի ռեակցիայով: Այս պատասխանը, սակայն, կրում է ոչ յուրահատուկ, այլ ընդհանրացված բնույթ: Դա նշանակում է, որ օրգանիզմը հարմարվում է ոչ միայն տրված, այլև մի շարք հարակից բնույթ ունեցող գրգիռներին:

Ադապտացիան (հարմարվողականություն) միջազգային տերմին է (լատ.-adaptatio), որը նշանակում է օրգանիզմի հարմարեցումը բնական, կենցաղային, արտադրական, սոցիալական պայմաններին: Օրինակ՝ հարմարեցում լույսին, ձայնին, ջերմաստիճանին կամ ֆիզիկական վարժությունների կատարմանը:

Նորմալ է համարվում այն ադապտացիան, երբ տարբեր գրգիռների ներքո առաջացած ֆիզիոլոգիական տեղաշարժերը չեն խախտում օրգանների ու հյուսվածքների կառուցվածքը, օրգանիզմի նորմալ գործունեությունը: Օրինակ՝ առողջ մարդու սրտի կծկումների հաճախությունը նորմալ պայմաններում կազմում է 60-70 հ/րոպ., իսկ ֆիզիկական բեռնվածության պայմաններում այն փոխվում է աշխատանքային ռիթմով՝ 150-170հ/րոպ.:

Լարված ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ կարող են առաջ գալ այնպիսի ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ, որոնք սովորական պայմաններում գնահատվում են որպես հիվանդության հատկանիշ: Այսպես՝ մրցակցական բեռնվածության ընթացքում մարմնի ջերմաստիճանը կարող է բարձրանալ մինչև 40<sup>0</sup>, մարաթոնյան վազորդների սրտի կծկումների հաճախականությունը կարող է իջնել մինչև 40-45 հար./րոպ., թթվային –

հիմնային (pH) ցուցանիշը կնվազի մինչև 7,0՝ 7,3-7,4 նորմի դեպքում և այլն:

Մտածված ու նպատակաուղղված մարզական գործընթացն ի վերջո օրգանիզմում առաջացնում է բազմատեսակ փոփոխություններ, որոնք էլ բարձրացնում են մարզիկի աշխատունակությունը: Կենսաբանական տեսակետից մարզումը տարբեր բնույթի բեռնվածությունների հարմարվելու երկարաժամկետ գործընթաց է: Հետևաբար, յուրաքանչյուր ֆիզիկական վարժություն հարմարվողականության խթանիչ է:

Հարմարվողականության կենսաբանական իմաստը կայանում է հոմեոստազի (լատ. homeis–մման, նույնպիսի և հուն.-stasis–մշտական) պահպանման մեջ, այսինքն՝ օրգանիզմի՝ ներքին միջավայրի հարաբերական հաստատունությանը:

Մարզման ընթացքում օրգանիզմի ֆիզիկական բեռնվածության հարմարվելիությունը մարզման արդյունավետության և մարզվածության հիմքն է: Ուստի, հարմարվողականությունը շարժողական գործառույթի զարգացման կառավարման բնական գործիքն է:

Հարկ է տարբերել հարմարվողական երկու փոփոխություններ՝ շտապ և գումարային (կումուլյատիվ):

**Շտապ** հարմարվողականությունը բնորոշվում է անընդհատ ընթացող հարմարվողական փոփոխություններով, որոնք պարզապես պատասխանն են միջավայրի փոփոխվող պայմանների ռեակցիային:

Շտապ ադապտացիայի օրինակ կարող է լինել ջերմարտադրության փոփոխությունը, քրտնարտադրությունը, արյան բաշխումն անոթներում՝ որպես պատասխան միջավայրի ջերմաստիճանի բարձրացմանը կամ իջեցմանը:

**Գումարային** հարմարվողականությունը բնորոշվում է այնպիսի հարմարվողական փոփոխություններով, որոնք առաջանում են անընդհատ կրկնվող գրգիռների ազդեցության ներքո: Որպես օրինակ կարելի է նշել հարմարվողականությունը թթվածնապակաս պայմաններին, կոփմանը, անընդհատ աճող աշխատունակությանը և այլն: Գումարային հարմարվողականության ընթաց-

քում ձեռք բերված հատկություններն ունեն կայուն բնույթ և արտաքին ազդեցությունները դադարեցնելուց հետո երկար պահպանվում են:

Ահա թե ինչու, մի շարք իրար հաջորդող ուժային բեռնվածություններից հետո ավելանում է մարզիկի մկանաուժը, իսկ չափավոր լարվածությամբ ու երկարատև բեռնվածություններից հետո՝ դիմացկունությունը:

Ադապտացիայի արդյունավետությունը պահպանելու համար անհրաժեշտ է օրգանիզմին ներկայացնել նորանոր պահանջներ: Այստեղ կարելի է օգտագործել երկու մոտեցում՝ կամ մարզումից-մարզում անընդհատ մեծացնել բեռնվածությունը, կամ էլ փոփոխել դրա բնույթը:

Պարզ է մի բան, որ բեռնվածությանը լավ հարմարվելու համար անհրաժեշտ է սպորտային մարզման սկզբնական փուլում ստեղծել ֆիզիկական պատրաստվածության ամուր ու բազմակողմանի հենք: Սա պատանի մարզիկների օրգանիզմի վրա մեծ բեռնվածությունների ազդեցությունը մեղմացնելու նախադրյալ է: Հակառակ դեպքում դա կհանգեցնի հարմարվողականության աստիճանի նվազեցմանը, և, բնականաբար, սպորտային աճի դադարեցմանը:

Մարզիկների օրգանիզմի հարմարվողականությունը բեռնվածությանը պայմանավորված է երեք գործոններով.

- ներգործման մեծությամբ (բեռնվածության ծավալը ու լարվածությունը, կատարվող վարժությունների կոորդինացիոն բարդությունը, հոգեկան լարվածությունը),

- բեռնվածության յուրահատկությունը (մարզման արդյունքի, շարժողական հմտությունների ու ընդունակությունների փոխադրումը),

- հարմարվողականության աստիճանը (աշխատունակության ավելացումը, օրգանիզմի պատասխան ռեակցիայի նվազումը, անփոփոխ բեռնվածությունը):

Անվիճելի է այն փաստը, որ մարզական բեռնվածության ներգործության բնույթն ու աստիճանը պատանի ու մեծահասակ

մարզիկների օրգանիզմի վրա միատեսակ չէ: Նույնը վերաբերում է վերականգնման գործընթացներին, որոնք պատանի մարզիկների մոտ ավելի երկար են ընթանում:

Ուստի, սպորտային պատրաստության սկզբնական փուլում անհրաժեշտ է խուսափել մեծ ծավալով ու լարվածությամբ բեռնվածություններից, ինչը հատկապես կրտսեր դպրոցական հասակում բերում է արագ հոգնածության և զգալի էներգածախսերի: Վերջիններս բերում են ընդհանուր զարգացման դանդաղեցում և տարբեր օրգան-համակարգերի գործառության խախտումներ: Միևնույն ժամանակ, հարկ է նշել, որ 10–11 մինչև 15-16 տարեկան հասակը նկատելի բեռնվածությունների կիրառումը սպորտային վարպետությունը բարձրացնելու կարևոր ուղիներից մեկն է: Այստեղ առավել նշանակություն ունեն մարզական գործընթացի անհատականացումն ու գենդերային տարբերությունների հաշվառումը:

Մարզական բեռնվածությունը պլանավորելիս մարզիչները, պետք է հաշվի առնեն առանձին ֆունկցիոնալ համակարգերի հարմարվողականության տարիքային զարգացման տեմպերը:

Ուշադրությունից դուրս չպետք է մնան նաև այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են կմախքի ու մկանային համակարգի ձևավորման առանձնահատկությունները: Բեռնվածությունը չափավորելիս պետք է հիշել, որ աջ և ձախ վերջույթների վրա անհավասարաչափ ազդեցությունը, ցատկերի ժամանակ կոշտ վայրէջքները, կտրուկ պոկումները ու նման շարժողական գործողությունները կարող են բերել անցանկալի երևույթների: Առավել ուշադրությամբ պետք է մոտենալ տարածիչ-մկանախմբերին ներկայացնող վարժություններին:

Դեռահասության տարիքում ակնհայտ են դառնում պատանիների ու աղջիկների մկանաուժի դրսևորման տարբերությունները: Աղջիկների մոտ զգալի ցածր են բացարձակ ու հարաբերական ուժի ցուցանիշները:

Այս նույն տարիքային կտրվածքում դեռահասների մոտ առավել զարգանում են աերոբ (թթվածնահարուստ) հնարավորությունները:

Մարզական բեռնվածությանը արդյունավետ հարմարվելու նպատակով մարզիչները պետք է հսկեն իրենց սաների սիրտանոթային ու շնչառական համակարգերի գործունեությունը: Տարիքի հետ աստիճանաբար նվազում է սրտի կծկումների հաճախականությունը՝ 7-8 տարեկանում այն հավասար է 80-92 հար/րոպ., 9-10 տարեկանում՝ 76-86, 11-12 տարեկանում՝ 72-80: Ինչ վերաբերում է շնչառական շարժումների քանակին, ապա 7 տարեկանում այն միջինում կազմում է 23, 8 տարեկանում՝ 22, 9 տարեկանում՝ 21, 10 տարեկանում՝ 18-20: Լարված մկանային գործունեության ժամանակ 16-18 տարեկանների նման ցուցանիշները յուրահատուկ են մեծերին:

Այսպիսով՝ մարզական ու մրցակցական բեռնվածություններին ադապտացիան օրգանիզմի հարմարվողականությունն է ոչ միայն հաղթահարվող քաշի, դանդաղ ու արագ վազքի, այլև՝ տարբեր գործառույթների, կենսաքիմիական գործընթացների, հոգեհուզական ռեակցիաների հանդեպ:

Այս դրույթները ընդմիջտ պետք է լինեն պատանի մարզիկների հետ աշխատող մարզիչների ուշադրության կենտրոնում:

## ԳԼՈՒԽ 6. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ ՊԱՐԲԵՐԱՑՈՒՄԸ

*<< Ամեն ինչում կարգ ու կանոն >>  
ժողովրդական*

Մարզադպրոցներում ուսումնամարզական պարապմունքների կազմակերպման ձևերից են տեսական պարապմունքները, խմբային մարզումները, անհատական պլաններով պարապմունքները, մրցումներին մասնակցությունը և ուսումնամարզական հավաքները:

**Մարզական պարապմունքների կառուցումը:** Պատանի մարզիկների հետ մարզական պարապմունքները կազմակերպվում են դասի ձևով, որը կոչվում է մարզական դաս: Բոլոր մարզաձևերում դասը կարող է լինել անհատական և խմբային: Դրանց տևողությունը պայմանավորված է պարապողների տարիքով ու սեռով, մարզաձևի առանձնահատկություններով և մարզման առաջ դրված խնդիրներով: Սովորաբար այն կարող է տևել 45-120 րոպե:

Բոլոր մարզաձևերում մարզական դասը, որպես կանոն, բաղկացած է երեք մասերից՝ նախապատրաստական, հիմնական ու եզրափակիչ:

**Նախապատրաստական մասը** կամ նախավարժանքն ունի երկու մաս՝ ընդհանուր և հատուկ: Ընդհանուր նախավարժանքի բովանդակությունն է կազմում տարբեր մարզաձևերից, իսկ հատուկինը՝ ընտրած մարզաձևից վարժությունների կատարումը: Միջոցների ընտրությունը համապատասխանում է դասի առջև դրված խնդիրներին:

Նախապատրաստական մասի ընդհանուր տևողությունը կազմում է մարզական դասի ընդհանուր տևողության 20-30 %-ը:

**Հիմնական մասն** ուղղված է լուծելու մարզական դասի հիմնական խնդիրները: Նման խնդիրները կարող են կապված լինել տեխնիկայի ուսուցման ու կատարելագործման, շարժողական ընդունակությունների մշակման, մարտավարական պատրաս-

տության, դաստիարակչական խնդիրների լուծման հետ: Մարգաման միջոցներն ընտրվում են նշված խնդիրներին համապատասխան: Մարգական դասի հիմնական մասն անցկացնելիս պետք է ղեկավարվել հետևյալ դրույթներով. եթե դասի ընթացքում լուծվում են մի շարք շաղկապված խնդիրներ, ապա առաջնությունը սկզբում տրվում է տեխնիկայի ու մարտավարության կատարելագործմանը, հետո՝ արագաշարժության, ճարպկության, մկանաուժի, դիմացկունության մշակմանը, իսկ վերջում՝ կամային որակների զարգացմանը: Առավելագույն բեռնվածությունը պետք է տրվի մարգական դասի հիմնական մասի միջնամասում: Մարգական դասի հիմնական մասի տևողությունը կարող է կազմել 50-80 րոպե:

**Եզրափակիչ մասն** ուղղված է պատանի մարզիկների շարժողական ակտիվության աստիճանական իջեցմանը, իսկ միջոցների ընտրումը պայմանավորված է հիմնական մասում օգտագործվող բեռնվածության բնույթով: Եզրափակիչ մասի տևողությունը կազմում է 5-10 րոպե:

Մարզումային պարապմունքի խնդիրներից ու ուղղվածությունից կախված՝ կարող են օգտագործվել տարբեր կազմակերպչական ձևեր: *Խմբային* ձևի դեպքում բարենպաստ պայմաններ են ստեղծվում մրցակցական միկրոկլիմայի, ֆիզիկական վարժությունների կատարման փոխօգնության համար: *Անհատական* ձևում պատանի մարզիկներն առաջադրանքները կատարում են ինքնուրույն, որտեղ հնարավորություն է ստեղծվում ստեղծագործաբար մոտենալ մարզմանը, ինքնուրույն չափավորել բեռնվածությունն ու նրա ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Պարապմունքների անցկացման *ճակատային* ձևի դեպքում մարզումային առաջադրանքները կատարվում են միաժամանակ: Այս դեպքում մարզիչը հնարավորություն ունի իրագործելու ընդհանուր ղեկավարում և կիրառելու անհատական մոտեցում:

Մարգական գործընթացի կազմակերպման ձևերից են *ինքնուրույն* պարապմունքները: Դրանց են դասվում առավտյան մարմնամարզությունը և մարզչի հանձնարարությամբ անհատական պարապմունքները:



Ուսումնամարզական գործընթացում տարբերվում են նաև ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության և հատուկ պարապմունքներ՝ ուղղված առավելագույնս կատարելագործելու պատանի մարզիկների տեխնիկական, մարտավարական, հոգեբանական և տեսական պատրաստվածությունը:

Ինչ վերաբերում է տարեկան մարզմանը, ապա դրա հիմքում ընկած են մարզավիճակի ձեռքբերման օրինաչափությունները: Այդ տեսակետից պատանի մարզիկների տարեկան մարզումը բաժանվում է երեք շրջանների՝ նախապատրաստական (մարզավիճակի ձեռքբերում), մրցակցական (մարզավիճակի պահպանում և դրա մակարդակի կատարելագործում) և անցման (մարզավիճակի ժամանակավոր կորուստ):

Տարեկան մարզման յուրաքանչյուր շրջանի տևողությունը պայմանավորված է պատանի մարզիկների տարիքային առանձնահատկություններով և պատրաստության մակարդակով, հանրակրթական դպրոցում ուսումնական գործընթացի պլանավորման յուրահատկություններով (դասերի սկիզբը և ավարտը, արձակուրդների տևողությունը, քննությունների ժամկետները), ուսումնառության հաջողություններով, սպորտային մասսայական միջոցառումների օրացույցով:

Պատանի մարզիկների հաջողությունները պայմանավորված են լարված ու կանոնավոր մարզումներով, ինչպես նաև դպրոցական լավ ուսումնառությամբ: Շուրջօրյա մարզումները չեն կարող հաջող ընթանալ, եթե պատանի մարզիկը դպրոցում չի առաջադիմում: Բանն այն է, որ նախաքննական ու քննական շրջանում նա չի կարող կանոնավոր մարզվել և մասնակցել մրցումներին և, բնականաբար, հասնել բարձր մարզական արդյունքների: Ուստի, ընթացիկ առաջադիմության մշտական հսկողությունը ուսուցչի և մարզչի հաջող գործունեության գրավականն է:

Մյուս կողմից, մեծ ծավալով ու լարվածությամբ բեռնվածությունները պատանիների, իսկ առանձին դեպքերում՝ դեռահասների շրջանում հնարավոր է միայն հետևյալ պայմանների ապահովման դեպքում. շուրջօրյա և կանոնավոր ուսումնամարզական

պարապմունքներ, տարիքասեռային առանձնահատկությունների հաշվառում, անհատականացման սկզբունքի կիրառում, մարզման բազմազան մեթոդների օգտագործում, կանոնավոր բժշկական զննում:

*Մարզման նախապատրաստական շրջան:* Այս շրջանը բացառիկ նշանակություն ունի պատանի մարզիկների նախապատրաստման գործում, քանի որ ապահովում է բարձր արդյունքներին հասնելու բոլոր կողմերը (ֆիզիկական, տեխնիկական, մարտավարական և այլն): Հետևաբար նախապատրաստական շրջանի խնդիրները բազմազան են ու լայնածավալ: Դրանք են՝ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ապահովումը և ընդլայնումը, բոլոր շարժողական ընդունակությունների մշակումը, տեխնիկայի ու մարտավարության տիրապետումը:

Մարզման անհատական պլանները կազմելիս մարզիչները պետք է ավելի հատուկ խնդիրներ լուծեն՝ կախված պատանի մարզիկի առանձնահատկություններից, ընտրած մարզաձևի յուրահատկություններից, մարզման պայմաններից և այլն:

Նախապատրաստական շրջանը կազմված է երկու փուլից՝ ընդհանուր և հատուկ: Սկսնակ մարզիկների ընդհանուր նախապատրաստական փուլն ավելի երկարատև է, քան հատուկը: Սպորտային որակավորման բարձրացմանը զուգընթաց այդ հարաբերությունը փոխվում է հակառակ ձևով: Առաջին փուլի հիմնական ուղղվածությունը լավ մարզավիճակի ձեռքբերման համար նախադրյալների ստեղծումն է: Այստեղ պետք է բարձրացվեն պարապողների գործառութային հնարավորությունները, մշակվեն շարժողական ընդունակությունները և ձևավորվեն շարժողական հմտությունները: Այս փուլում գերակայում են ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության միջոցները, բացակայում են մրցակցական վարժությունները և կիրառվում են ոչ կոշտ պահանջներ ներկայացնող մարզման մեթոդներ (խաղային, հավասարաչափ, խառը, փոփոխական):

Այս փուլի միկրոցիկերը պետք է բարենպաստ պայմաններ ստեղծեն բազմամարտային, բազմակողմանի պատրաստությունն ապահովելու համար: Մարզումների քանակը, կապված

պատանի մարզիկների պատրաստության աստիճանից, չպետք է գերազանցի 3-4-ը: Մեկ մարզման ընթացքում կարող է իրականացվել 2-3 խնդիր:

**Երկրորդ`** հատուկ պատրաստության փուլի հիմնական ուղղվածությունը մարզավիճակի անմիջական ձեռքբերումն է: Այստեղ փոփոխվում է պատանի մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերի բովանդակությունը: Այսպես` օգտագործվում են առավելապես հատուկ մասնագիտական վարժություններ, որոնք նպաստում են տվյալ մարզածևի համար առավել կարևոր շարժողական ընդունակությունների մշակմանը և մասնագիտական հմտությունների կատարելագործմանը: Որոշակի տեղ են գրավում մրցակցական վարժությունները:

Միևնույն ժամանակ նախապատրաստական շրջանի խնդիրները միանման չեն կարող լինել բոլոր մարզածևերում: Օրինակ` այս շրջանում վազորդները առաջին հերթին պետք է հոգան ընդհանուր և ուժային դիմացկունության մասին, իսկ բասկետբոլիստները շեշտը պետք է դնեն տեխնիկայի կատարելագործման վրա և այլն:

Նախապատրաստական շրջանը պատանիների մոտ ավելի երկարատև է, քան մեծահասակ մարզիկների մոտ: Այն պայմանավորված է ընտրած մարզածևի առանձնահատկություններով և առաջիկա պատասխանատու մրցումների քանակով:

Մարզման երկցիկլային պլանավորման դեպքում (մարմնամարզություն, լող և այլն) նախապատրաստական շրջանների տևողությունը կրճատվում է կիսով չափ:

**Մարզման մրցակցական շրջան:** Այս շրջանում մարզումներն ուղղված են բարձր սպորտային արդյունքների հասնելուն: Ուստի, մարզումները կրում են մասնագիտացված բնույթ: Նման ուղղվածության շնորհիվ ձեռք են բերվում ֆիզիկական, տեխնիկական, մարտավարական, հոգեբանական և պատրաստության այլ կողմերի բարձր մակարդակներ:

Այս շրջանում առավելապես օգտագործվում են հատուկ մասնագիտական և մրցակցական վարժություններ, որոնք նպաստում են տվյալ մարզածևում աշխատունակության բարձրաց-

մանը: Նման մոտեցումն ապահովում է սպորտային-տեխնիկական և հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը: Ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության հարաբերությունը պայմանավորված է պատանի մարզիկների տարիքով և նրանց սպորտային որակավորման աստիճանով:

Մրցակցական շրջանում առավելապես կիրառվում են մրցակցական, ինտերվալային և կրկնողական մարզման մեթոդները: Մրցումների քանակը պայմանավորված է ընտրած մարզաձևի յուրահատկություններով, մրցակցական շրջանի կառուցվածքով և պատանի մարզիկների տարիքով: Մրցումների միջև ընկած ընդմիջումները պետք է լինեն բավականաչափ օրգանիզմի վերականգնման համար:

Դպրոցական քննությունների շրջանում, առանձին դեպքերում, ցանկալի է կիրառել ինքնուրույն մարզումներ: Ուստի, մարզիչները պետք է հստակ կարգավորեն բեռնվածությունը, հաշվի առնեն պատանի մարզիկների վիճակը, վերականգնման հնարավորությունները և այլն: Այսպես՝ մարզման մրցակցական շրջանում բեռնվածության բաշխման կարգը կարող է ունենալ հետևյալ տեսքը. մեկ շաբաթ լարված ու ծավալուն մրցումներ, մրցումներից մեկ շաբաթ առաջ՝ մարզական բեռնվածության իջեցված մարզումներ, մասնակցություն մրցումներին, նորից մեկ շաբաթ՝ բեռնված մարզումներ և այլն:

**Մարզման անցման շրջան:** Մի քանի ամիս տևող պարբերական մարզումներին և մրցումներին անընդհատ մասնակցելը վաղ թե ուշ հասցնում է հոգնածության: Այս նշանները երևան են գալիս մարզաշրջանի վերջում: Հետևաբար, գերհոգնածությունից խուսափելու համար մարզիկների օրգանիզմը հանգստի կարիք ունի: Այս նպատակին է ծառայում մարզման անցումային շրջանը:

Անցման շրջանի խնդիրներն են օրգանիզմի հանգստի ապահովումը, աշխատունակության վերականգնումը և հարկ եղած դեպքում՝ վնասվածքների բուժումը:

Անցման շրջանում պատանի մարզիկներն, առաջին հերթին, հրաժարվում են ընտրած մարզաձևի մարզումներից՝ առավելապես օգտագործելով վարժություններ հարակից մարզա-

ծներից: Վերջինս օգնում է պահպանելու ֆիզիկական պատրաստության և աշխատունակության մակարդակը:

Պատանի մարզիկների անցման շրջանը, կախված մարզաձևի բնույթից, մարզիկների պատրաստության մակարդակից, մրցումների քանակից, կարող է տևել 30-45 օր: Ցածր կարգային պատանի մարզիկների անցման շրջանում էական փոփոխություններ չպետք է կատարվեն: Մարզման ուղղվածությունը գրեթե չի ձևափոխվում, քանի որ մրցումների քանակը տարվա ընթացքում քիչ է եղել: Հատուկ ուշադրություն է դարձվում ֆիզիկական պատրաստությանը, տեխնիկայի տիրապետմանն ու կատարելագործմանը: Մի խոսքով, անցման շրջանում մարզումներն ինչ-որ չափով նման են նախապատրաստական շրջանի: Տարբերությունը ավելի երկարատև հանգիստն է:

Ինչ վերաբերում է առավել պատրաստված պատանի մարզիկներին, ապա անցման շրջանում մարզումներն ուղղված են ակտիվ հանգստին և հաջորդ մարզաշրջանին նախապատրաստվելուն: Այդ պատճառով հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկական և մարզման այլ կողմերի ծավալն ու լարվածությունը նվազում են: Առավելությունը տրվում է հարակից մարզաձևերի վարժություններին:

*Մարզման միկրոցիկլի առանձնահատկությունները:* Շաբաթվա ընթացքում կազմակերպվող մարզումները կոչվում են *մարզական միկրոցիկլ*: Դրա տևողությունը կազմում է 4-12 օր, սակայն առավել տարածված են 7 օր տևող մարզումները: Ներկայումս բարձր կարգային պատանի մարզիկները շաբաթվա ընթացքում մարզվում են 6-10 անգամ:

Ժամանակակից սպորտում մարզական պահանջների բուռն ավելացումը նախատեսում է պատանի մարզիկների ամենօրյա մարզումներ (հիմնական և լրացուցիչ): Ընդ որում՝ միկրոցիկլի յուրաքանչյուր մարզման ընթացքում լուծվում են տարբեր խնդիրներ, որոնք պայմանավորված են սպորտային մասնագիտության առանձնահատկություններով, մարզաշրջանով, մարզիկների պատրաստության աստիճանով, նրանց կարգով և այլ գործոններով: Այսպիսով՝ նման տարաբնույթ խնդիրների լուծումը կազ-

մում է մի շղթա, որը մարզական կատարելագործման տարբեր փուլերում անընդհատ կրկնվում է:

Տարբեր խնդիրներով, միջոցներով, մեթոդներով ու ուղղվածությամբ կիրառվող պարապմունքներն անհրաժեշտ է ճիշտ փոխհաջորդել: Օրինակ՝ տեխնիկան կատարելագործելիս պետք է գիտենալ, թե ինչին է ուղղված եղել նախորդ մարզումը: Եթե այն ուղղված է եղել դիմացկունության մշակմանը, ապա հաջորդ օրը ցանկալի է զբաղվել տեխնիկայի կատարելագործմամբ: Առավել նպատակահարմար է դիմացկունությունը մշակել նախորդ արագային աշխատանքից հետո և այլն:

Մարզման միկրոցիկլերը կազմելիս պետք է ընդգծել դրանց գլխավոր ուղղվածությունը, օրինակ՝ մշակել այս կամ այն շարժողական ընդունակությունները, կատարելագործել տեխնիկան, պահպանել մարզվածությունը և այլն:

Պետք է նշել, որ մեկ մարզման սահմաններում հնարավոր է լուծել 1-2 կարևոր խնդիր, որոնցից մեկը գլխավորն է: Ընդ որում՝ առավելագույն բեռնվածությամբ մարզումները կարող են կրկնվել երկու օր անընդմեջ: Նման ուղղվածությունը բնորոշ է հատկապես տեխնիկապես բարդ մարզաձևերին՝ տեխնիկայի տիրապետման ու արագաշարժության մշակման ժամանակ: Օրինակ՝ ջրացատկում, սուսերամարտում և այլ մարզաձևերում միկրոցիկլը կարող է տևել 4 օր և ունենալ հետևյալ ուղղվածությունը. առաջին օր՝ տեխնիկայի տիրապետում և կատարելագործում, երկրորդ օր՝ նույնը, երրորդ օր՝ հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավում և չորրորդ օր՝ ակտիվ հանգիստ:

Մարզական միկրոցիկլերում առանձին պարապմունքներ պետք է կրկնվեն տարբեր հաճախականությամբ: Օրինակ՝ ամեն օր կարելի է զբաղվել արագաշարժության, ընդհանուր դիմացկունության և ձկունության մշակմամբ:

Միևնույն ժամանակ խորհուրդ է տրվում մկանաուժը մշակել օրումեջ, հատուկ դիմացկունությունը՝ շաբաթվա ընթացքում երեք անգամ և այլն:

Միկրոցիկլերում ընդհանուր մարզական բեռնվածությունը պետք է բարձրանա աստիճանաբար, ալիքաձև և զուգակցվի հանգստի օրերի հետ: Սովորաբար շաբաթվա ընթացքում առա-

վելագույն մարզական բեռնվածություններն օգտագործվում են մեկ անգամ, իսկ մարզվածության պահպանմանը նպաստող բեռնվածությունները՝ երկու, երեք անգամ:

Մարզչի կողմից մշակված միկրոցիկլը կրկնվում է այնքան, որքան ժամանակ է պահանջվում մարզման առջև դրված խնդիրները պատրաստության յուրաքանչյուր փուլում լուծելու համար: Նախապատրաստական մարզաշրջանում շաբաթական ցիկլը կրկնվում է 1,5-2 ամիս, մրցակցական շրջանում՝ 1-1,5 ամիս, իսկ երբեմն՝ ավելի քիչ: Սակայն այդ միկրոցիկլերը անփոփոխ չեն մնում. փոխվում են մարզման մեթոդները, բեռնվածության ծավալն ու լարվածությունը, պարապմունքների անցկացման վայրը և այլն:

Կոնկրետ միկրոցիկլերում ծրագրավորված խնդիրները լուծելուց հետո անցում է կատարվում մյուս միկրոցիկլերի՝ այլ խնդիրների լուծմանը:

Անհատական մարզաձևերում շաբաթական միկրոցիկլերը կազմվում են առանձին մարզիկների կամ 2-3 հոգանոց պատրաստության միևնույն մակարդակն ունեցող մարզիկների խմբի համար: Թիմային մարզաձևերում միկրոցիկլերը կազմվում են ամբողջ թիմի համար, իսկ հարկ եղած դեպքում հանձնարարականներ են տրվում նաև առանձին մարզիկներին:

Միկրոցիկլերում տարբերվում են մարզական պարապմունքների փոխհարաբերման տարբեր տեսակներ: Օրինակ՝ երկու օր անընդհատ մարզումներ և մեկ օր հանգիստ կամ՝ երեք օր մարզումներ և մեկ օր հանգիստ:

Մարզումների քանակի հաճախականությունը, դրանց բովանդակությունը և բեռնվածությունը որոշելիս անհրաժեշտ է դեկավարվել ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական գործընթացների օրինաչափություններով, ինչպես նաև՝ վերականգնված ժամանակով: Պետք է նշել, որ միկրոցիկլի կառուցվածքի վրա կարող են ազդել այնպիսի գործոններ, ինչպիսիք են մարզաձևի առանձնահատկությունները, մարզման շրջանը, մարզիկի արդի վիճակը, նրա որակավորման աստիճանը, հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ռեժիմը:

## ԳԼՈՒԽ 7. ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾՆՆԹԱՑԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՍԿՈՒՄԸ

*<<Գիտենալ, որպեսզի կանխորոշել:  
Կանխորոշել, որպեսզի գործել>>*

**Օ. Քոնթ**

Պլանավորումը պատանի մարզիկների մարզական գործընթացի ղեկավարման կարևոր օղակներից է: Գիտականորեն հիմնավորված պլանները նպաստում են բարձր արդյունքների ձեռքբերմանը: Պլանավորվում են մարզման նպատակը, խնդիրները, միջոցները, բեռնվածության մեծությունները, դրա ծավալն ու լարվածությունը, վերականգնման միջոցները, թեստավորման վարժությունները, նախատեսվող սպորտային արդյունքների, մրցումների քանակը և այլն:

Մարզման պլանավորման վրա է հիմնված հետագա մարզման կազմակերպումը: Այլ կերպ ասած՝ պետք է ծրագրել մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերը՝ ֆիզիկական, տեխնիկական, մարտավարական, հոգեբանական և այլն, ինչպես նաև՝ մարզական բեռնվածությունը և ակնկալվող սպորտային արդյունքները: Պլանավորումը կարող է լինել անհատական (առանձին մարզիկների համար) և խմբային (մի խումբ մարզիկների համար): Երբեմն կազմվում են խառը՝ անհատական–խմբային պլաններ:

Մարզական պրակտիկայում տարբերում են պլանավորման մի քանի ձևեր:

**Բազմամյա պլանավորում:** Բազմամյա կամ հեռանկարային պլանավորումը սովորաբար կազմվում է 1–4 տարվա համար:

Պլանավորման տևողությունը պայմանավորվում է պատանի մարզիկների տարիքով, նրանց պատրաստության աստիճանով, մարզական կարգով, անհատական առանձնահատկություններով և այլ գործոններով: Մեծ նշանակություն ունի նաև այն, թե քանի տարի է անհրաժեշտ սպորտային առավելագույն արդյունքների հասնելու համար: Ապացուցված է, որ տարբեր մար-



զածներում տղամարդ մարզիկներից պահանջվում է 4,5 տարի մասնագիտական մարզումներ, իսկ կանանցից՝ 3–4 տարի: Նման տևողությունը կախված է ընտրած մարզածևից: Այսպես՝ մարմնամարզությունում սպորտի վարպետի նորմերը միջին տվյալներով կատարում են 6 տարվա մարզումներից հետո, վոլեյբոլում՝ 3,5 և այլն: Հետևաբար, մարզման բազմամյա ընթացքը պլանավորելիս անհրաժեշտ է սահմանել այն տարիների քանակը, որոնց ընթացքում պատանի մարզիկներն ի վիճակի կլինեն հասնելու բարձր արդյունքների:

Մարզման գործընթացը հստակ պլանավորելու համար պետք է հաշվի առնել նաև տարիքային այն ժամանակահատվածը, որն առավել բարենպաստ է բարձր արդյունքների հասնելու համար: Այստեղ հիմնական չափանիշը պատանի մարզիկների տարիքն է և ունեցած նվաճումները:

Տարբեր մարզածներում սպորտային նվաճումների տարիքային սահմանները պատանիների ու աղջիկների համար տարբեր են: Այսպես՝ լողում, ծևավոր չմշկասահքում և մարմնամարզությունում մարզական առաջին հաջողությունների հասնում են 14–17 տարեկանում, իսկ դիմացկունություն և մկանաուժ պահանջող մարզածներում՝ 20–25 տարեկանում:

Մարզման հեռանկարային պլանում նախատեսվում են բազմամյա մարզման գլխավոր նպատակը և խնդիրները, պատրաստության փուլերը, դրանց տևողությունը, յուրաքանչյուր փուլի հիմնական մրցումները, մարզման գործընթացի ուղղվածությունը, սպասվելիք մարզական արդյունքներն ըստ փուլերի ու տարիների, մանկավարժական և բժշկական վերահսկողությունը, անհրաժեշտ գույքը և ուսման հեռանկարները:

Հեռանկարային պլանում նաև տեղեկություններ են տրվում մարզիկների մասին՝ հասակի, առողջական վիճակի, ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի և այլն:

Բազմամյա մարզման պլանում պետք է նախատեսվեն այն փուլերը, որոնց տևողությունը կարող է կազմել մեկ մարզական տարի, ընդ որում՝ յուրաքանչյուր փուլ բաժանվում է առանձին շրջանների:

**Տարեկան պլանավորում:** Այն հեռանկարային պլանավորման փուլերից մեկն է և բաղկացած է հետևյալ բաժիններից՝ տարեկան մարզման նպատակը և հիմնական խնդիրները, հենքային միջոցների կազմը, պատրաստության շրջանները և դրանց տևողությունը, մարզական միջոցների բաշխումը տարվա ընթացքում, բեռնվածության ծավալի և լարվածության մեծությունները, բժշկական զննության անցկացման ժամկետները և այլն:

Անհրաժեշտ է հատուկ պլանավորել պատանի մարզիկների պատրաստության հիմնական կողմերը՝ ֆիզիկական, տեխնիկական, մարտավարական ու հոգեբանական, համապատասխանաբար չափավորել դրանց տեսակարար կշիռը տարեկան մարզման ընթացքում: Մարզիկների պատրաստության աստիճանը հաշվի առնելով՝ պլանավորվում է նաև տարվա ընթացքում մրցումներում մասնակցության քանակը:

Մարզման տարեկան պլանավորման բաժինների և դրանց հատկացվող ժամերի օրինակելի ձևը բերվում է աղյուսակ 16-ում, որտեղ, որպես օրինակ, դիտվում են մարզախաղերում մասնագիտացող պատանի մարզիկները:

**Աղյուսակ 16**

***Տարեկան պլանավորման օրինակելի ձևը մարզախաղերում***

<b><i>Բովանդակությունը</i></b>	<b><i>Ժամերի քանակը</i></b>
Տեսական պարապմունքներ	20
Ընդհանուր ֆիզ. պատրաստականություն	90
Հատուկ ֆիզ. պատրաստականություն	80
Տեխնիկայի տիրապետումը և կատարելագործումը	140
Տակտիկայի տիրապետումը և կատարելագործումը	120
Հոգեբանական պատրաստություն	20
Մասնակցություն մրցումներին	հատուկ պլանով
Ընդամենը	470

**ԱՄՍԱԿԱՆ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ:** Տարեկան պլանավորման հիման վրա կազմվում է մարզման ամսական պլանը: Կարելի է նաև այն տեղայնացնել ուսումնական քառորդներին: Ամսական պլանում հղկվում են տարեկան պլանի առանձին բաժինները, պարապմունքների կազմակերպման ձևերը և մեթոդները: Առավել մանրամասն են ճշտվում բեռնվածության ծավալի ու լարվածության չափերը, միջոցների բաշխումը ըստ առանձին պարապմունքների: Աղյուսակ 17–ում բերվում են բեռնվածության և փոխհաջորդման օրինակելի տարբերակներն ամսական մարզման շաբաթներում:

**Աղյուսակ 17**

***Բեռնվածության օրինակելի չափավորումը ամսական մարզման ընթացքում***

Բեռնվածության չափերը պարապմունքներում				
<b>ՇԱԲԱԹՆԵՐԸ</b>	<b>1 - ին</b>	<b>2-րդ</b>	<b>3-րդ</b>	<b>4-րդ</b>
Առաջին	միջին	միջին	մեծ	միջին
Երկրորդ		մեծ		
Երրորդ		առավելագույն	միջին	առավելագույն
Չորրորդ	չափավոր	միջին	չափավոր	միջին

Ամսական մարզման պլանները կազմելիս անհրաժեշտ է, որ մարզական պարապմունքների ուղղվածությունը համապատասխանի կոնկրետ փուլում խնդիրների լուծմանը: Ամսական պլանի հիման վրա կազմվում է առանձին մարզումների պլան-կոնսպեկտ (աղ. 18):

Մարզումները պլանավորելիս մարզիչը պետք է հաշվի առնի մարզման առջև դրված խնդիրները, մարզաշրջանը և մարզիկների պատրաստության մակարդակը: Սրանից ելնելով որոշվում են բեռնվածության չափերը, մարզական միջոցների

կազմը, հանգստին տրվող ընդմիջումները և այլն: Մարզման պլանավորումը հիմնականում կրում է անհատական բնույթ:

**Մարզման ցուցանիշների հաշվառումը:** Սպորտային մարզման արդյունավետ պլանավորման պայմաններից է հաշվառումը: Այն հնարավորություն է տալիս կանխատեսել կատարված աշխատանքի արդյունքները և պլանավորել դրանք:

Մարզման գործընթացի պլանավորումը և դրա ցուցանիշների հաշվառումը սերտորեն կապված են միմյանց հետ:

Ուսումնամարզական գործընթացի հաշվառումը ավելի արդյունավետ է, եթե այն կատարվում է պարբերաբար, օբյեկտիվորեն, հստակ և վավերացված, երբ գերազանցվում են մարզիկների կատարած աշխատանքի վերաբերյալ բոլոր տվյալները: Հաշվառման ընթացքում պետք է պարզորեն արտացոլվեն գրանցվող ցուցանիշները: Ուստի, սխալվում են այն մարզիչները, որոնք թերագնահատում են ուսումնամարզական աշխատանքների ամենօրյա հաշվառման դերն ու նշանակությունը, որոնց սաները չեն վարում մարզումների օրագրեր, ակտիվորեն չեն մասնակցում հաշվառման տվյալների քննարկմանը:

**Աղյուսակ 18**

***Մարզման կոնսպեկտի օրինակելի ձև***

Թիվ ..... պարապմունք  
 Ժամկետը ..... խումբը ..... թիմը .....  
 Մարզման խնդիրները  
 1.  
 2.  
 3.

<i>Մարզական դասի մասը և տևողությունը</i>	<i>Բովանդակությունը</i>	<i>Չափավորումը</i>	<i>Կազմակերպչական - մեթոդական ցուցումներ</i>
--	-------------------------	--------------------	--

***Դիտողություններ մարզման վերաբերյալ***

Մարզական գործընթացում տարբերվում են հաշվառման հետևյալ տեսակները.

**Փուլային** (էտապային) հաշվառումը՝ առավելապես անցկացվում է յուրաքանչյուր մարզափուլի կամ մարզաշրջանի սկզբում և վերջում: Առաջին դեպքում այն կոչվում է *նախնական*, իսկ երկրորդ դեպքում՝ *եզրափակիչ*:

Նախնական հաշվառումը նախատեսում է որոշել պատանի մարզիկների սկզբնական պատրաստության աստիճանը, նրանց առողջական վիճակը և տվյալները: Դրա հիման վրա մշակվում են մարզման հեռանկարային պլանները: Նախնական ու եզրափակիչ հաշվառման տվյալների համեմատությունը թույլ է տալիս գնահատել սպորտային մարզման ընթացքում կատարված դաստիարակչական և ուսումնամարզական աշխատանքի որակը: Նման համեմատությունը նպաստում է նաև մարզման պլանավորման տարբեր բաժինների ճշգրտմանը:

*Ընթացիկ հաշվառումը* կատարվում է մարզման բոլոր փուլերում: Այն նախատեսում է մարզիկների պարապմունքներին հաճախում, անցած նյութի, օգտագործված միջոցների ու մեթոդների, բեռնվածության ցուցանիշների, մարզումների քանակի և այլ ցուցանիշների գրանցում:

ՄՊՄԴ ուսումնամարզական պարապմունքների հաշվառման հինական փաստաթղթերն են հաճախումների գրանցման մատյանը, մարզման օրագիրը, կարգային մարզիկների պատրաստման հաշվառման մատյանը, ռեկորդների աղյուսակը, մրցումների արձանագրությունները և պատանի մարզիկների անձնական բժշկական քարտերը:

Ուսումնամարզական աշխատանքների կատարելագործման համար ՄՊՄԴ կարևոր նշանակություն ունի պատանի մարզիկների կողմից մարզումների օրագրի պարբերական վարումը: Նման օրագրում, որպես կանոն, գրանցվում են մարզման ժամկետը և տևողությունը, անցկացման վայրը և պայմանները, մարզման բովանդակությունը, բեռնվածության ծավալն ու լարվածությունը: Օրագրում պատանի մարզիկները պետք է նաև նշեն, թե ինչպես են պահպանում օրվա ռեժիմը, ինքնազգացողության վի-

ճակը, սրտի կծկումների հաճախականությունը (առավոտյան մարզումից առաջ և հետո, վերականգնման ժամանակահատվածում) և մարզումների ու անձի հետ կապված այլ տվյալներ:

Մարզիկները պարբերաբար մարզչին ներկայացնում են իրենց օրագրերը, որտեղ նա կատարում է իր ուղղումներն ու դիտողությունները:

**Մարզման գործընթացի հսկումը:** Մարզման գործընթացի արդյունավետ դեկավարման կարևոր պայմաններից է դրա բաղադրամասերի անընդհատ վերլուծությունը: Այն նախատեսում է կատարված աշխատանքի հաշվառում և պատանի մարզիկների օրգանիզմի վիճակի հսկում: Գոյություն ունեն հաշվառման տարբեր ձևեր՝ տեքստային և կորագծային, որոնց հիմնական պահանջն է բացարձակ ճշգրտությունը և մանրամասնությունը: Այս գործում մեծ դեր է կատարում մարզիչը, նրա մանկավարժական փորձը և գիտելիքները: Դա է պատճառը, որ վերջին տարիներին մարզական գործընթացի ճշգրտման գործում առավել մեծ տեղ է տրվում այսպես կոչված մանկավարժական թեստավորմանը (ստուգմանը), որի օգնությամբ գնահատվում են մարզիկների պատրաստության բոլոր կողմերը՝ ֆիզիկական, տեխնիկական և այլն: Այդ նպատակին են ծառայում մանկավարժական հսկման ու ստուգման բազմապիսի մեթոդները:

Մանկավարժական հսկողությունը նախատեսում է նաև ստուգողական վարժությունների անցկացում: Այս դեպքում հաշվի են առնվում մարզածների առանձնահատկությունները, ուր ընդգծվում է այս կամ այն շարժողական ընդունակության կարևորությունը (աղ. 19):

Որպես համընդհանուր ստուգողական վարժություններ՝ տարբեր մարզածներում լայնորեն կիրառվում են 20, 30, 60 մ վազքը, տեղից հեռացատկը, վերցատկը, պարանամազլցումը, առաջ թեքումները, 5x9 մ մաքրքավազքը, 1000 մ և 3000 մ վազքերը և այլն:

Ինչպես մանկավարժական, այնպես էլ բժշկական վերահսկման ու ստուգման մեթոդները մանրամասն նկարագրված են հատուկ ձեռնարկներում: Այստեղ կարևորվում է պատանի

մարզիկների ինքնահսկումը, ուստի մարզիկները պետք է կարողանան ինքնուրույն հսկել և ճիշտ գնահատել սեփական վիճակը: Ֆունկցիոնալ լավ վիճակի հատկանիշներն են լավ ինքնագզացողությունը և տրամադրությունը, խորը քունը, լավ ախորժակը, մարզվելու ցանկությունը, ֆիզիկական պատրաստության և մարզական արդյունքների անընդհատ աճը, մարմնի քաշի օպտիմալ պահպանումը, մարզումներից հետո արագ վերականգնումը և այլն:

### Աղյուսակ 19

#### *Առանձին շարժողական ընդունակությունների առավել նշանակությունը տարբեր մարզածներում*

Մարզածներ	Արագաշարժություն	Ընդհանուր դիմացկունություն	Հատուկ դիմացկունություն	Արագաուժային որակներ	Ճկունություն	Ճարակություն	Կոորդինացիա	Ճշգրտություն
Ցիկլիկ								
Արագաուժային								
Խաղային								
Բարդ կոորդինաց.								
Մենամարտային								

Անբավարար հատկանիշներից են անընդհատ թուլությունը, անհանգիստ քունը, մարզվելու ցանկության և ախորժակի բացակայությունը, սպորտային արդյունքների վատացումը, մարզումներից հետո երկարատև վերականգնումը և այլն:

## ԳԼՈՒԽ 8. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ ՉԱՓՈՒՄՆԵՐՈՎ

*<<Ամենից առաջ՝ չվնասել>>*

Հիպոկրատ

Մարդու սեռի հետ կապված առանձնահատկությունները գիտության ոլորտում առավել քննարկվող թեմաներից են: Դա բացատրվում է նրանով, որ այսօր հասարակական կյանքում կանանց ու տղամարդկանց դերն ունի նկատելի տարբերություններ:

Պատմությունը վկայում է, որ աշխարհի բոլոր ժողովուրդների մոտ կարևորվել է կանանց դաստիարակությունը՝ հատկապես շարժումների տեսանկյունից: Օրինակ՝ սպարտացի թագավոր Լիկուրգը (120-180 թթ.) գտնում էր, որ առողջության ամրապնդման նպատակով աղջիկներն առօրյայում պետք է կատարեն բազմաբնույթ վարժություններ, ինչը հետագայում կապահովի աճող սերնդի բարենպաստ զարգացումը: Մեծ հոգատարությամբ են վերաբերվել աղջիկների ֆիզիկական դաստիարակությանը նաև հայ մտավորականները, բժիշկները, մանկավարժները (Խ. Աբովյան, Մ. Նալբանդյան, Վ. Արծրունի, Լ. Տիգրանյան և այլք):

Տղամարդկանց ու կանանց հատկանիշների ու որակների միջև եղած տարբերությունները հետազոտվում են շուրջ 300 տարի ու վկայում են դրանց էական առկայության մասին: Այդ տարբերությունները վերաբերում են կազմաբանական, մարդաչափական, ֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական, հարմարվողական, շարժողական և այլ ցուցանիշներին:

Տարբերությունների էությունը, բովանդակությունը և տեղաշարժերը շարունակվում են ուսումնասիրվել տարբեր երկրներում, որոնց արդյունքները տպագրվում են տասնյակ պարբերականներում:

Մասնագետները տղամարդկանց ու կանանց միջև առանձնացնում են երկու տեսակի տարբերություններ.



- **կենսաբանական**, որը պայմանավորված է ժառանգական գործոններով, մարմնակազմությամբ, խառնվածքով,

- **սոցիալական**, որը պայմանավորված է տղամարդկանց ու կանանց ուսուցման և դաստիարակության պայմաններով:

<<Գենդեր>> տերմինը (սոցիալական սեռ, կամ՝ սեռը՝ որպես կուլտուրայի արդյունք) երևան է եկել շուրջ 40 տարի առաջ՝ 1975թ.:

Հարկ է նշել, որ գենդերային դերերը մշտապես կապված են կոնկրետ նորմատիվային համակարգի և որոշակի սոցիալ-մշակութային միջավայրի յուրահատկությունների հետ, այսինքն՝ այնտեղ, որտեղ ապրում է մարդը և ի՞նչ նորմեր է յուրացնում:

Մարդկության երկրորդ կեսի հետ կապված ժամանակակից գրականության մեջ գոյություն ունեն երկու հասկացություններ.

- **կենսաբանական սեռ** (այսինքն, թե ինչո՞վ է տղամարդը տարբերվում կնոջից՝ մարդաչափական, կազմաբանական, ֆիզիոլոգիական, էներգետիկ, շարժողական ընդունակությունների դրսևորմամբ և այլն),

- **գենդերային սեռ** (սեռը՝ որպես սոցիալական, մշակութային երևույթ, սոցիալական սեռ):

Առաջին դեպքում ամեն ինչ պարզ է: Երկրորդ դեպքում՝ մշտապես կոնֆլիկտներ ու տարածայնություններ են առաջանում: Օրինակ՝ տարբեր երկրների խորհրդարաններում կանայք կազմում են 19 տոկոս, 9-ը կին պետությունների ղեկավարներ են, 16 տոկոսը՝ նախարարներ և այլն: Կանայք դժգոհում են, քանի որ հանրապետությունում կա ընդամենը 2 կին նախարար և 3 թաղապետ: Մեր երկրում աշխատող 1604 մարզիչների 30 տոկոսը կանայք են:

Մարզական տեսակետից կոնֆլիկտները վերաբերում են հետևյալ հարցերին. ինչո՞ւ կանանց չի կարելի զբաղվել այսպես կոչված <<տղամարդկային>> մարզաձևերով և ինչո՞ւ է մրցունեղին անցկացվում սեքս-հսկում: Ուստի, գենդերային տարբերությունների վերաբերյալ հարցերը չափազանց կարևոր են նաև սպորտային պատրաստության գործընթացում: Ցավոք, այս

հարցում կան դեռևս վերջնականապես չլուծված բանավեճային դրույթներ:

Պատմությունը վկայում է, որ համաշխարհային առումով ավելի քան 200 տարի առաջ սկսվել է ֆեմինիստական շարժումը, այսինքն՝ կանանց ձգտումը իրավահավասարեցնելու կանանց և տղամարդկանց իրավունքները:

Այդ շարժումն աստիճանաբար փոխադրվել է ֆիզկուլտուրային-մարզական շարժման մեջ: Այսպես՝ 19-րդ դարի վերջին և 20-րդ դարի սկզբին Ռուսաստանում կազմակերպվեցին Պ. Ֆ. Լեսզաֆտի՝ աշխարհում առաջին ֆիզկուլտուրային խմբակները, Ա. Ղունկանի պարային վարժությունների համակարգը, Ֆ. Ղելսարտի արտահայտչական շարժումների դպրոցը, Է.ժ. Ղալկրոզի ռիթմիկ մարմնամարզությունը և Սր. Լիսիցեանի ռիթմի ու նրբագեղ շարժումների ստուդիան:

20-րդ դարի սկզբին կանայք արդեն ներգրավվեցին օլիմպիական շարժման մեջ: Վերջինս դարձավ հասարակության մեջ նրանց կարգավիճակի կարևոր բնութագրումներից մեկը:

Երկար ժամանակ հասարակության լայն խավերը դեմ էին կանանց մարզական գործունեությանը: Նրանք կարող էին իրենց դրսևորել միայն այնպիսի մարզաձևերում, ինչպիսիք էին թեմիսը, գոլֆը, նետածությունը, գեղասահքը: Սակայն կանայք քայլ առ քայլ սկսեցին սպորտում զբաղեցնել առավել կայուն դիրքեր: Այսպես՝ եթե 1900 թ. Փարիզի օլիմպիական խաղերին 2 մարզաձևերից առաջին անգամ մասնակցեցին 11 կին, ապա 100 տարի անց՝ 2000թ. Սիդնեյի օլիմպիական խաղերին մասնակցում էր 3684 կին՝ 28 մարզաձևերից:

Անցյալ դարաշրջանում կանանց նվաճումները մի շարք մարզաձևերում մոտեցան տղամարդկանց արդյունքներին: Օրինակ՝ 100մ արագավազքում այդ տարբերությունը կազմում է 6,2 տոկոս, մարաթոնյան վազքում՝ 10 տոկոս, բարձրացատկում՝ 14,7 տոկոս և այլն:

Սակայն այդ տարբերությունները համեմատաբար օրինաչափ են, քանի որ խոսքը գնում է ռեկորդային արդյունքների մա-

սին, իսկ նրանց ներկայացուցիչները ֆունկցիոնալ ու կազմաբանական առումով օժտված տղամարդիկ ու կանայք են:

Ժամանակակից սպորտում կանայք մշտապես ապացուցել են, որ իրենց մատչելի են տղամարդկային բոլոր մարզածները: Այսպես՝ վերջին տարիներին կանայք մասնակցում են մարաթոնյան վազքի, ժամանակակից հնգամարտի, ձողացատկի, բռնցքամարտի, ծանրամարտի, տրիատլոնի և այլ մարզածների մրցումներին, որոնք միշտ էլ համարվել են տղամարդկային:

Սեռերի սոցիալական իրավահավասարության հարցը, կամ՝ ինչպես այսօր ընդունված է ասել գենդերային բալանսը, բավական բազմանշան ու բազմաբնույթ է նաև սպորտային գործունեության բնագավառում:

Պարզ է մի բան, որ այստեղ չի կարելի արգելքներ դնել կանանց՝ տղամարդկային մարզածներով տարվելու առաջ: Դա անարդարացի է նաև ժամանակակից գենդերային հիմնախնդրի տեսանկյունից:

Միևնույն ժամանակ, հայ կանանց շրջանում անցկացված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները վկայում են, որ նրանց 93 տոկոսը բացասաբար է վերաբերվում կանանց՝ ծանրամարտով, 90 տոկոսը՝ բռնցքամարտով, 86 տոկոսը՝ ըմբշամարտով, 80 տոկոսը՝ ֆուտբոլով զբաղվելուն:

Ցավոք, կանանց <<ներխուժումը>> տղամարդկանց մարզածներ հաճախ մատչելի ու մասնագիտական գրականության մեջ մեկնաբանվում է որպես կանանց ազատագրման կամ էմանսիպացիայի դրսևորում: Ընդ որում՝ չեն փորձում դիտարկել կանանց ազատագրման շարժման էությունը:

Ի վերջո, ինչպե՞ս գնահատել կանանց պարապմունքները ոչ կանացի մարզածներով: Շուրջ 130 տարի առաջ կանանց մասնակցությունը սպորտում ամբողջ աշխարհի լրագրողների կողմից գնահատվում էր որպես տարօրինակ կամ հումորային թեմա: Լրագրության մարմինները հայտարարում էին, որ չի կարելի հավասարվել ու նմանվել կրկեսի դերասաններին, քանզի դա կանանց կարող է զրկել կանացիությունից: Պաշտոնական շրջանակները դեմ էին կանանց աթլետիկական զարգացմանը:

Այդ առիթով հարկ է հիշել ֆրանսիացի փիլիսոփա, մանկավարժ, գրող և կոմպոզիտոր Ժ. Ժ. Ռուսսոյին (1712-1778), ով ասել է. <<Եթե կինը մինչև վերջ մնում է կին, ապա նա առավել մեծ արժեք է ներկայացնում, քան երբ նա փորձում է տղամարդու դեր կատարել>>:

Կանանց սպորտին դեմ է եղել նաև ֆիզկուլտուրայի և սպորտի ամերիկացի ականավոր գիտնական Ղ. Սրոթենթը: Նա 1855թ. նշել է, որ տղամարդկանց ու կանանց գործունեության ուղորտները պետք է լինեն տարբեր:

Ավելի ուշ՝ 1867թ., անգլիացի փիլիսոփա, հոգեբան ու սոցիոլոգ Հ. Սփենսերը (1820-1903) իր <<Կենսաբանության սկզբունքները>> աշխատության մեջ պնդել է, որ չափազանց ծանր աշխատանքը, որին կարելի է դասել նաև սպորտային պարապմունքները, բացասաբար է ազդում որդեծնման ֆունկցիայի և օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական զարգացման վրա:

Նման տեսակետը գերիշխել է մինչև 19-րդ դարավերջը ու դժվարեցրել է կանանց մասնակցությունը ֆիզկուլտուրային-մարզական շարժմանը:

Մյուս կողմից, 20-րդ դարի սկզբին լայն հասարակությունը ծայրահեղ բացասաբար է վերաբերվել այն բանին, որ կանայք պարապեն ընդունված ավանդական տղամարդկային մարզաձևերով: Այդ առումով ֆրանսիացի ֆիզիոլոգ ու սպորտային տեսաբան Ժ. Դեմենին 1915թ. գրել է, որ կինը ստեղծված չէ տղամարդու հետ մրցելու համար, ուստի նա չպետք է նմանակի տղամարդուն: Աթլետ կինը պիտանի է միայն տոնավաճառներին ներկայանալուն:

<Ետևաբար, չի կարելի կանացի համարել այն, ինչն առավել բնորոշ է տղամարդկանց, օրինակ՝ բռնցքամարտ, ըմբշամարտ, ծանրամարտ և այլն: Կանացիությունը, կապված կնոջ յուրահատկությունների հետ, նշանակում է լինել մայր, հարսնացու և կին: Սրանք պայմանավորում են այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են մեղմությունը, նրբությունը, ձկունությունը, նրբազգացողությունը, խաղաղասիրությունը, արտահայտված հուզականությունը և այլն: Այս և այլ որակներ ձևավորվում են դիպլեկտիկորեն

ու ժառանգաբար փոխանցվում են: Կանանց տիպիկ հատկություններից են ուղղվածությունը դեպի ընտանիքը, երեխաները, ամուսինը, բարոյական մաքրությունը, նրբաձաշակ արտաքինը, որոնք հղկվում են կյանքի ընթացքում:

Այս բոլորից պարզ է մի բան, որ կինը՝ դա տղամարդ չէ, և նրանց վերաբերմունքը սպորտային պարապմունքներին չի կարող միանման լինել: Տարբերում են տղամարդկանց և կանանց բնորոշ մարզածևեր: Ուստի, կանանց խորհուրդ չի տրվում զբաղվել տղամարդկային մարզածևերով, հասնել ու անցնել նրանցից:

Կանանց, մինչև տղամարդկանց մարզածևերով զբաղվելու թույլատրելի, հարկ է մանրակրկիտ ուսումնասիրել նրանց օրգանիզմի հնարավորությունները՝ կապված կոնկրետ ֆիզիկական բեռնվածություն կրելու հետ:

Այսօր սպորտային գիտությանը հայտնի են տվյալներ ծանրամարտով, բռնցքամարտով, երկարավազքով, ըմբշամարտով պարապմունքների՝ կանանց օրգանիզմի վրա ունեցած անբարերար ազդեցության վերաբերյալ (Т.С. Соболева, А. Ф. Крещ, Т. Соха, Б. И. Дегтярева, Г. Л. Апанасенко и др.):

Ս. Վ. Խրուշչևի (С. В. Хрушев) տվյալների համաձայն՝ 14-17 տարեկան յուրաքանչյուր տասներորդ աղջկա մոտ բացահայտվում է զարգացման աններդաշնակություն, յուրաքանչյուր չորրորդի մոտ՝ կմախքի ձևավորման խախտումներ, յուրաքանչյուր տասնչորսերորդի մոտ՝ արյան ճնշման տատանումներ, յուրաքանչյուր տասներորդի մոտ՝ գինեկոլոգիական հիվանդություններ և այլն:

Կանանց մասնակացությունը տղամարդկանց ավանդական մարզածևերին պահանջում է որոշ հիվանդությունների կանխարգելում, դաշտանային ցիկլի կարգավորում՝ պահպանելով որդեծնման ֆունկցիան (Н. А. Калинина, Л. В. Липатова):

Հենց սպորտային բժիշկների վրա է ընկնում աղջիկ ու կին մարզուհիների վերարտադրման առողջությունը պահպանելու պատասխանատվությունը, ինչն ազգային կարևոր սեփականություն է:

Ինչ վերաբերում է տարբեր երկրներում կանանց համապատասխան մարզաձևերով պարապելու հեռանկարներին, ապա անհրաժեշտ է մասնագետների ուշադրությունը կենտրոնացնել հետևյալ կարևոր հարցերի մշակման վրա:

**Առաջին:** Անհրաժեշտ է բոլոր երկրներում ստեղծել պատշաճ պայմաններ՝ աղջիկների ու կանանց առողջ ապրելակերպն ակտիվացնելու, ուսուցման ու դաստիարակության բոլոր փուլերում ֆիզիկական դաստիարակության մատչելի միջոցներ ու շարժախաղեր կիրառելու համար:

**Երկրորդ:** Գիտամանկավարժորեն ճիշտ իրագործել աղջիկների մարզական կողմնորոշումը և ընտրությունը համապատասխան մարզաձևով պարապելու համար, պատշաճ ու մատչելի ձևով չափավորել մարզական բեռնվածությունը, պլանավորել ու իրականացնել ուսումնամարզական գործընթացը:

**Երրորդ:** Անհրաժեշտ է կատարելագործել մրցումների համակարգը, պարզեցնել մրցումների անցկացման պայմանները, յուրաքանչյուր տարիքային խմբի և մարզաձևի համար մշակել հատուկ մրցականոններ:

**Չորրորդ:** Հատուկ ուշադրության են արժանի կին-մարզուհիների առողջության լիարժեք պահպանման հարցերը սպորտային կարիերայի ընթացքում:

**Հինգերորդ:** Կարևոր է ապահովել կին-մարզուհիների ակտիվ մասնակցությունն աշխատանքային գործունեությանը, մարզական պարապմունքներին ու մրցումներին, ինչպես նաև՝ նրանց սոցիալական պաշտպանվածությունը:

## ԳԼՈՒԽ 9. ՄԱՐԶԻՉԸ ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

*<<Մարդկանց ղեկավարելու արվեստը  
բոլոր արվեստներից ամենադժվարն է>>  
Պերիկլ*

Սպորտային գործունեության ընթացքում բարձր նվաճումների ձեռքբերման գործում առաջատար ու մոդելավորող դեր ունի մարզիչը: Եվ պատահական չէ, որ մեր օրերում մարզիչն առավել հարգված մասնագիտություններից է: Աշխարհի տարբեր երկրներում գոյություն ունեցող տասնյակ հազարավոր մասնագիտությունների շարքում իր ուրույն տեղն է գրավում մարզչի մասնագիտությունը: Մարդ, որն իրեն սովորեցրել է փիլիսոփայորեն վերաբերվել հաղթանակներին և պարտություններին, գովասանքներին և պարսավանքներին, որի կյանքը լի է փոփոխական իրավիճակներով:

Պատահական չէ, որ անվանի մարզիչը սպորտում նույնքան հազվադեպ երևույթ է, որքան անվանի գործիչն արվեստում, գիտության մեջ և տեխնիկայում:

Կային ժամանակներ, երբ մարզիչները բավարարվում էին մարզման գոյություն ունեցող դեղատոմսերով: Այսօր պատկերն այլ է. ժամանակակից մարզիչը բազմագիտակ մասնագետ է, նա և՛ պրակտիկ է, և՛ տեսաբան, առանձին դեպքերում՝ նաև գիտնական:

Մարզչի դերը, նրա սոցիալական կարգավիճակը և մարզչական վարպետության հանդեպ վերաբերմունքը փոխվեց մ.թ.ա. 4-րդ դարում, երբ սկսեցին երևան գալ սպորտային գործունեության պրոֆեսիոնալացման միտումներ: Հենց դա բերեց մարզիչների պատրաստության համակարգի ստեղծմանը, մարզման առավել արդյունավետ միջոցների ու մեթոդների մշակմանը:

Հին աշխարհում տարբերվում էին ուսուցիչների երեք տեսակներ. առաջինները երեխաներին սովորեցնում էին գրել ու կարդալ, երկրորդները՝ երաժշտական գործիքներով երգել ու նվագել, երրորդները՝ վազել, կատարել մարմնամարզական վարժություններ, նետել, մենամարտել, ցատկել: Վերջիններս,

պարզապես, մարզիչներ էին, իսկ <<մարզիչ>> տերմինը երևան է եկել 5-րդ դարում և նշանակել է ուսուցանող, դաստիարակող: Մեզ են հասել հին ժամանակների մարզիչների անունները՝ Պնել, Վարաժ, Սմբատ, Շապուհ, որոնց պրոֆեսիոնալ գործունեությունն ու պատրաստվածության մակարդակը հիացմունք էր առաջացնում (Կ. Պ. Աթոյան, 1985): Այն ժամանակների ուսուցիչ-մարզիչներին Ե. Կողբացին (380-450) անվանել է մարտուսույցներ:

Պատմական փաստերը վկայում են, որ հնուց ի վեր անվանի մարզիկները շատ դեպքերում դարձել են նաև անվանի մարզիչներ: Այսպես, հին հունական օլիմպիական չեմպիոն Իկկը հետագայում դարձավ մարզիչ և մարզիկների սպորտային պատրաստության առաջին աշխատության հեղինակ: Պատմությունը նաև վկայում է, որ առաջին մարզիչները եղել են <<խաղացող>> մարզիկները կամ թիմի, կամ էլ մարզիկների խմբում: Հասակն առնելուն պես, նրանք հանում էին մարզագետստն ու կանգնում էին վազքուղու եզրին, գորգի մոտ, մարզահրապարակում և այլն: Հենց դա էր պատճառը, որ սպորտային պատրաստության պրակտիկայում ստեղծվեց մարզիչների <<ինստիտուտը>>:

Սպորտի զարգացման ավելի ուշ ժամանակահատվածում այդ ինստիտուտը, օրինակ՝ Անգլիայում, սկսեց հովանավորել կրթության համակարգը: Այնպես որ 19-րդ դարի կեսերից գաղվեցին մարզչի և ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցչի մասնագիտությունները:

Մարզչի մասնագիտությունը դժվարագույններից է: Նրա գործունեությունը հագեցած է բարդ հույզերով և սթրեսային իրավիճակներով: Եթե բժիշկը պայքարում է հիվանդի օրգանիզմի հետ, ապա մարզիչը մարզիկի օրգանիզմը բերում է օպտիմալ վիճակի, պատրաստ՝ իր մրցակիցների համեմատ հասնելու բարձր արդյունքների՝ չվնասելով առողջությունը: Նման խնդիր մանկավարժության ոչ մի ճյուղում, ինչպես և ֆիզիկական դաստիարակության մեջ պարզապես չի դրվում: Սակայն սպորտում մրցակցությունը մարզիկների միջև յուրովի է արտահայտվում:

Մարզիչներն օրվա ընթացքում ստիպված են լինում երկար ժամանակ անցկացնել մարզադահլիճում, լողավազանում, խաղահրապարակում, ստադիոնում և հաճախ երթևեկում են:



Աշխարհի առաջատար մարզիչների հարցման արդյունքում պարզվել է, որ նրանց 60%-ը մեծ զբաղվածության պատճառով երկրորդ պլան են մղել նույնիսկ ընտանեկան գործերը, մարզիչների 67%-ի համար ամուսնությունը դարձել է նրանց կյանքի մասնակի դրվագը:

Մասնագիտական գործունեության տարբեր բնագավառներում առանձնացվում են յուրահատուկ չափանիշներ, որոնք բնորոշ են սպորտային մարզչի մասնագիտությանը:



**Նկար 1. Մարզչի մասնագիտական գործունեության չափանիշները**

Համաշխարհային սպորտային պրակտիկայում այսօր կարելի է տարբերակել մարզչական գործունեության առանձին տեսակներ:

**ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՄԱՐՁԻՉՆԵՐ:** Այստեղ կարելի է առանձնացնել չորս ենթախմբեր. ստեղծագործող, հորինող մարզիչներ, որոնք տանում են իրենց սաներին սկսած ընտրությունից՝ մինչև սպորտային բարձր մակարդակի հասնելը: Նման մարզիչները, բնականաբար, ունեն իրենց մեթոդիկան, մանկավարժական մոտեցումները:

Այսպես կոչված հաջողակ մարզիչների համար բարձրակարգ մարզիկի պատրաստումը, պարզապես, միայն էպիզոդ է նրա կենսագրության մեջ: Հատուկ ենթախումբ են կազմում մանկական մարզիչները, որոնք աշխատում են միայն երեխաների ու դեռահասների հետ: Այս խմբի մեջ են մտնում այն մարզիչ-մասնագետները, որոնք ստանում են պատանի մարզիկներին մանկական մարզիչներից ու շարունակում նրանց հետ աշխատանքները մինչև բարձր նվաճումների հասնելը:

**ՀԱՎԱՔԱԿԱՆ ԹԻՄՆԵՐԻ ՄԱՐՁԻՉՆԵՐ:** Այս խմբում առանձնացվում են գլխավոր մարզիչները, որոնք իրականացնում են անձնական մարզիչների և ըստ առանձին վարժություններից ավագ մարզիչների աշխատանքի հսկողությունը (օրինակ, վագքի, նետումների, ցատկերի, ձկասուների, հրացանի, առանձին քաշային կարգերի և այլն): Տարբերում են նաև ավագ մարզիչներ, որոնք ապահովում են մարզիկների պատրաստության առանձին կողմերը՝ ընդհանուր ֆիզիկական, տակտիկական, հոգեբանական, խորեոգրաֆիկ, տեսական և այլն:

Ամբողջությամբ վերցրած մարզիկի պրոֆեսիոնալ գործունեությունը՝ անկախ նրա որակավորման աստիճանից, կազմվում է հետևյալ կետերից՝ մարզիկների ընտրություն, պատրաստության գործընթացի անմիջական ղեկավարում, սաներին առաջին բժշկական օգնություն ցուցաբերելու կարողություն, ուսումնամարզական գործընթացի պլանավորում, հսկում ու հաշվառում, նախապատրաստում մրցումներին ու դրանց անմիջական մասնակցում, որակավորման բարձրացում և այլն:

Մարզական աշխատանքն ուսուցչի աշխատանքի հետ ունի ինչպես ընդհանուր գծեր, այնպես էլ յուրահատկություններ: Մարզչի մասնագիտության առանձնահատկությունները կախված են տարբեր պայմաններից՝ պարապողների սեռից, տարիքից, մարզածևի յուրահատկություններից, ուսումնամարզական գործընթացի իրագործման վայրից և այլն:

Մարզչի գործունեությունը, որպես կանոն, դիտարկվում է շատ նեղ՝ արտաքին՝ մարզման կառավարման կողմով: Սակայն նրա գործունեությունն ունի բազմագործոն մանկավարժական բնույթ և իրականանում է որոշակի մանկավարժական համակարգի շրջանակներում:

Դաստիարակչական հարաբերությունների համակարգում մարզիչը հանդես է գալիս և՛ որպես պատանի մարզիկների դաստիարակ, և՛ որպես ուսուցիչ, և՛ որպես սեփական աշխարհայացք, բարոյական կերպար, որոշակի պրոֆեսիոնալ որակներ ունեցող անձնավորություն: Նա ոչ միայն փոխանցում է իր գիտելիքները և կարողությունները, այլև ցույց է տալիս իր սեփական պարտականությունների հանդեպ վերաբերմունքի անձնական օրինակ:

Պրակտիկայում շատ է կարևորվում մարզչի ու նրա աշակերտի համագործակցությունը: Այն նմանվում է այլ մասնագիտություններում գոյություն ունեցող համագործակցությանը, օրինակ՝ «ռեժիսոր-դերասան», «բալետմեյստեր-պարող»:

Հետևաբար, սպորտային հաջողություններն անբաժան են մարզչի անձից: Պատահական չէ, որ մարզչի անունը միշտ գտնվում է իր սանի անվան կողքին: Դա այն մեծ դերի ու նշանակության ճանաչումն է, որն ունի մարզիչը մարզիկների դաստիարակության գործում:

<<Մարզիչ-մարզիկ>> փոխհարաբերությունների բնույթը պայմանականորեն բաժանվում է երեք փուլի (А. И. Михеев):

**ԱՌԱՋԻՆ ՓՈՒԼ:** Իր գիտելիքներով, կարողություններով, հմտություններով և անձնական որակներով մարզիչն առավել բարձր է իր սանից: Այդ պատճառով մարզիկը միշտ լսում նրան, խոնարհվում նրա առաջ և կատարում բոլոր հանձնարարությունները:

**Մարզիչ \_\_\_\_\_  
մարզիկ**

**ԵՐԿՐՈՐԴ ՓՈՒԼ:** Մարզիչն ու մարզիկը նույն մակարդակի են: Մարզիկի սպորտային վարպետության աճը թույլ է տալիս հուշել ուսուցչին, թե իրեն ի՞նչ է անհրաժեշտ, խորհրդակցում է նրա հետ, հաշվի առնում նրա կարծիքը: Այս փուլում մարզիչն ու նրա սանը նույն մակարդակի վրա են:

**Մարզիչ-մարզիկ**

**ԵՐՐՈՐԴ ՓՈՒԼ:** Մարզիչը չի ինքնակատարելագործվում, իսկ մարզիկը հասնում բարձր սպորտային արդյունքների: Այս դեպքում մարզիկը ինքն է որոշում, ինչ պետք է անել, իսկ մարզիչը հետևում է սանին:

**Մարզիկ \_\_\_\_\_  
մարզիչ**

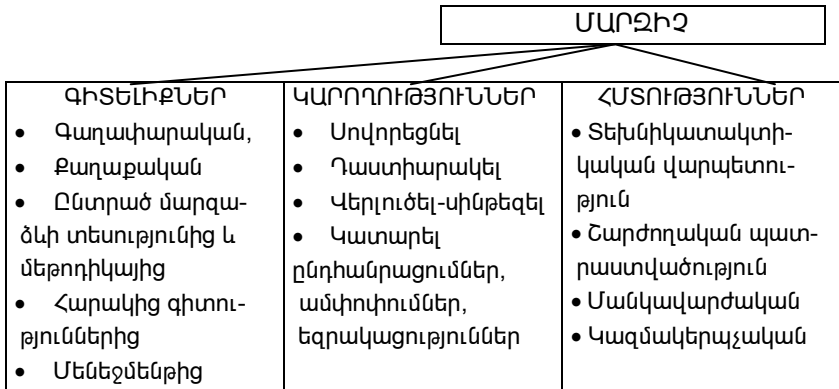
Բնականաբար, երրորդ փուլը կարող էր չլինել, եթե մարզիչը հետևողականորեն բարձրացներ իր մանկավարժական վարպետությունը, ձեռք բերեր նոր գիտելիքներ ու ինովացիոն մոտեցումներ:

Որքան վաղ է սկսվում մարզչի ու մարզիկի դաշինքը, այնքան մեծ է սպասվող արդյունքների հավանականությունը: Այդ դաշինքը մի շարք մարզածներում (լող, մարմնամարզություն, գեղասահք, ակրոբատիկա, ջրացատկ և այլն) սկսվում է դեռ նախադպրոցական հասակում:

Աշակերտները կներեն իրենց մարզիչներին խստության, չարության և անգամ մանրախնդրության համար, սակայն չեն ների իրենց գործի վատ իմացության համար: Ահա թե ինչու, մարզիչը պարտավոր է մշտապես բարձրացնել իր գիտա-մեթոդական որոկավորումը, համալրել իր գիտելիքները:

Պեկինի 2008թ. օլիմպիական խաղերի ժամանակ գիտնականները փորձ են կատարել ուսումնասիրել մրցանակային տեղեր գրաված մարզիկների անձնական մարզիչների ստեղծագործական ներուժը: Պարզվել է, որ առաջատար մարզիչները մտածողության մի շարք ցուցանիշներով ունեն անգնահատելի տվյալներ: Այսպես՝ նրանք շատ արագ և օպերատիվ ձևով կարողանում էին բանավոր և պատկերավոր (ժեստեր, վարժություններ ցուցադրում և այլն) ցուցումներ տալ իրենց սաներին: Լավագույն մարզիչները կարողանում էին շատ արագ գտնել ոչ ստանդարտ ու օրիգինալ որոշումներ և հնարներ: Այս բոլորը վկայում են այն մասին, որ չեմպիոնների ու ռեկորդակիրների հետ աշխատող մարզիչները պետք է ունենան տեսական պատրաստվածություն, տրամաբանական մտածողություն և հոգեկան որակների զարգացման բարձր մակարդակ:

Ժամանակակից մարզչի օրինակելի մոդելը պատկերված է ստորև բերված թիվ 2 նկարում.



**Նկար 2. Մարզչի ժամանակակից մոդելը**

Ցավոք, հայտնի է, որ մարզիչների 17% -ը կարող են ոչ միայն հաղորդել գիտելիքներ ու կարողություններ իրենց սաներին, հաշվի առնելով նրանց անհատական առանձնահատկությունները, այլև կարողանում են մոդելավորել պատանի

մարզիկներին հաղորդվող գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների համակարգը: Եվ մարզիչների միայն 3%-ն է զուգակցում մարզչական գործունեությունը գիտական հետազոտությունների հետ:

Մարզչի գիտելիքների հիմքը պետք է կազմեն հասարակական-քաղաքական, հոգեբանամանկավարժական, բժշկականսաբանական և հատուկ գիտելիքները:

**ՀԱՍՏՈՐԱԿԱԿԱՆ-ՔՆՐԱՔԱԿԱՆ** գիտելիքները կազմում են մարզչի աշխարհայացքի տեսական, մասնագիտական ու հատուկ գիտելիքների մեթոդաբանական հիմքը:

**ՀՈԳԵԲԱՆԱՍՆԱԿԱԿԱՐԺԱԿԱՆ** գիտելիքները բնորոշում են մարզչի մասնագիտական պատրաստության էությունը: Վերջինս օգնում է առավել լավ ճանաչել սանի անձը, նրա բնավորությունը, վարքը և խառնվածքը:

**ԲԺՇԿԱԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ** գիտելիքները կազմում են մարզչի գիտելիքների կառուցվածքի յուրահատուկ առանձնահատկությունները: Անատոմիայի, ֆիզիոլոգիայի, կենսաքիմիայի, հիգիենայի, սպորտային բժշկության գիտելիքների իմացությունն օգնում է մարզչին գրագետ ձևով ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ներգործել պատանի մարզիկների տարբեր օրգան-համակարգերի վրա՝ հաշվի առնելով նրանց տարիքային ու գենդերային առանձնահատկությունները:

Ի վերջո, պատանի մարզիկների երկարաժամկետ պատրաստության ընթացքում մարզիչների գործունեության արդյունավետությունը կարելի է գնահատել մի քանի չափանիշների միջոցով (աղ. 20):

Նորմալ է համարվում, երբ կանոնավոր մարզումների արդյունքում պատանեկան հավաքներից մարզիկների 20%-ը համարվում է ազգային հավաքականների կազմում:

Վերջապես, կարելի է եզրակացնել, որ պատանի մարզիկների սպորտային պատրաստությունը գիտագործնական առարկա է, որին նվիրված են մի շարք հայ գիտնականների առենախոսական աշխատանքներ:

**Մարզադպրոցների մարզիչների գործունեության գնահատման  
չափանիշները**

<i>Ուսումնական խմբերը</i>	N N	<i>Գնահատման չափանիշները</i>
Սկզբնական պատրաստության	1. 2. 3. 4.	պարապրոցների կազմի կայունությունը, ստուգողական նորմերի կատարումը (ԸՖՊ և ՀՖՊ) շարժողական պատ- րաստվածության ցուցանիշների անհա- տական դինամիկայի աճը տեխնիկայի յուրացման մակարդակը
Ուսումնա- մարզական	1. 2. 3. 4. 5.	պարապրոցների կազմի կայունությունը ստուգողական նորմերի կատարում (ԸՖՊ և ՀՖՊ) շարժողական պատրաստվածության ցուցանիշների անհատական դինա- միկայի աճը նախատեսած բեռնվածության յու- րացում պատանի մարզիկների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակը
Սպորտային կատարելա- գործման	1. 2. 3. 4.	սպորտային տեխնիկական ցուցանիշ- ների դինամիկա տարվա գլխավոր մրցումների մաս- նակցության արդյունքները անհատական պլանով նախատեսված մարզական և մրցակցական ծավալային բեռնվածության կատարումը պարապրոցների ֆունկցիոնալ վիճակի մակարդակը
Բարձրագույն սպորտային վարպետություն	1. 2.	տարբեր մասշտաբի մրցումներին մաս- նակցության արդյունքների կայու- նությունը հավաքական թիմերի համար պատ- րաստված մարզիկների թիվը

Մարզչական կադրեր են պատրաստում աշխարհի բազ-  
մաթիվ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուսումնական հաս-  
տատություններ: Առաջին ուսումնական հաստատություններից են

համարվում Կոպենհագենի մարմնամարզական ինստիտուտը, հիմնադրված 1799թ., Շվեդիայի կենտրոնական մարմնամարզական ինստիտուտը (1814թ.), Անգլիայի ռազմական մարմնամարզական դպրոցը (1817թ.) և այլն:

Մարզչական կադրեր են պատրաստում Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտը՝ սկսած 1945թ. և հանրապետության սպորտային քոլեջները:

Մի շարք եվրոպական երկրներում գործում են մարզչական ակադեմիաներ, ուր ուսումնական գործընթացը տևում է 4-5 տարի, իսկ շրջանավարտները, որպես կանոն, պետք է ունենան բարձր ինտելեկտուալ աշխարհայացք, բարձր շարժողական ու տեխնիկական պատրաստվածություն, տիրապետեն 1-2 օտար լեզուների: Վերջին տարիներին լուրջ ուշադրություն է դարձվում մանկապատանեկան սպորտում մարզիչների պատրաստմանը:



## ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

*Աթոյան Կ. Պ.* Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում .- Երևան-Լույս-1985-374էջ

*Ակունց Կ. Բ.* Ղեռահասների սեռական դաստիարակությունը .-Լույս.-Երևան.-1993.-94էջ.

*Ղևորգյան Հ. Է.* Գեներ.խնդիրներ և լուծման ուղիներ.-

Երևան.-ՀՀ ԳԱԱ.- 2001.- 150էջ ՀՀ. Օրենք մանկապատանեկան սպորտի մասին.- Ընդունված է 2004թ. հունիսի 11-ին

*Ղազարյան Ֆ. Գ.* Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները.-Երևան.-Լույս.-1988.-104էջ

*Ղազարյան Ֆ. Գ.* Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները.-Երևան.-Լույս.- 1988.-104էջ

*Ղազարյան Ֆ. Գ.* Սպորտային պատրաստության հիմունքները.-Երևան-Չոքեր-1993.-213էջ:

*Ղազարյան Ֆ. Գ.* Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության դիլակտիկայի հիմունքները.-Երևան.- հեղ.հրատ.-2009.-113էջ.

*Ղազարյան Ֆ. Գ.* Սպորտային պատրաստության տեսություն և մեթոդիկա. - Երևան.- դաս. Դասընթաց. - ՖԿՀՊԻ.-2011.-194էջ

*Նահապետյան Ս. Ս.* Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.- Լույս.- Երևան.-1988.-193էջ

*Волков В. М., Филлин В. П.* Спортивный отбор.- М. ФиС.- 1983.-176с.

*Деркач А. А., Исаев А. А.* Педагогическое мастерство тренера.-М. ФиС.- 1981.-374с.

*Друзь В. А.* Моделирование процесса спортивной тренировки.-Киев, Здоровья.- 1976.-94с.

*Жмарев А. В.* Управленческая и организаторская деятельность тренера.- Киев., Здоровья.-1986.-128 с.

*Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные основы.- М., Советский спорт.-2010.-340с.

**Платонов В. Н.** Теория спорта.-Киев. Вища школа.-1987.-424с.

**Рещетень И. Н., Фролова М. И.** Многофункциональный характер деятельности тренера в спортивной команде //Теория и практика 1987.- N 2.- с. 5-8

**Сголов И. И.** Спортивный резерв. Состояние, проблемы, пути решения.- М. Советский спорт.-2008.-132с.

**Суслов Ф. П.** Современная система спортивной тренировки.- М. СААМ.- 1995-448с.

**Филин В. П. Фошин Н. А.** Основы юношеского спорта.- М., ФиС.- 1980-255с.

**Хрущев С. В. Круглый М. М.** Тренеру о юном спортсмене.- М. ФиС.-1982-143с.

**Шварц Б. В.** Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора.- М. ФиС.- 1984-148с.

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՈՒՄԸ ԵՎ ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ .....	6
ԳԼՈՒԽ 2. ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԲԱԶՄԱԿՈՂՄԱՆԻ ՈՒ ԲԱԶՄԱՄԱՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ....	22
ԳԼՈՒԽ 3. ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄԸ.....	28
ԳԼՈՒԽ 4. ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԵՐԿԱՐԱԺԱՄԿԵՏ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՉԱՓԱՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ .....	37
ԳԼՈՒԽ 5. ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՀԱՄԱԿՈՒՄ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ՝ ԲԵՌՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆԸ ՀԱՐՄԱՐՎԵԼՈՒ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ .....	50
ԳԼՈՒԽ 6. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ ՊԱՐԲԵՐԱՅՈՒՄԸ .....	55
ԳԼՈՒԽ 7. ՄԱՐԶՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՄԿՈՒՄԸ.....	64
ԳԼՈՒԽ 8. ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ ՉԱՓՈՒՄՆԵՐՈՎ.....	72
ԳԼՈՒԽ 9. ՄԱՐԶԻՉԸ ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ՍՊՈՐՏՈՒՄ .	79
ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ .....	89

*Ուսումնական հրատարակություն*

**Ղազարյան Ֆրունզ Գաբրիելի**  
*մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր*

**Ղազարյան Գաբրիել Ֆրունզի**  
*մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ*

**ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԻ ԵՐԿԱՐԱԺԱՄԿԵՏ  
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**  
*(ուսումնական ձեռնարկ)*

*Учебное издание*

**Казарян Фрунз Габриелович**  
*доктор педагогических наук, профессор*

**Казарян Габриел Фрунзевич**  
*кандидат педагогических наук, доцент*

**ОСОБЕННОСТИ ДОЛГОСРОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ  
СПОРТСМЕНОВ**  
*(учебное пособие)*

**Խմբագիր՝** Լ.Մեծոյան  
**Տեխ. խմբագիր՝** Ս.Գալստյան  
**Համակարգչային ձևավորումը՝** Լ.Մեծոյանի

Ստորագրված է տպագրության 22.01.2013 թ.  
Չափը՝ 60x84, 1/16: Տպագրությունը՝ օֆսեթ  
5,8 տպագրական մամուլ: Տպաքանակը՝ 200

---

*Տպագրված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական  
ինստիտուտի տպարանում*

